

Sommario

Introduzione	VII
Le 10 regole d'oro per i 10/10	IX
Capitolo 1 La vista: come funziona	1
L'occhio come sistema ottico	1
Visione diurna e notturna.....	5
Visione centrale e visione periferica.....	7
La visione a colori.....	7
Accomodazione.....	8
Percezione della profondità	9
Conclusioni	11
Capitolo 2 Vista e natura	13
Le vitamine.....	15
Gli aminoacidi	31
I minerali.....	35
Gli acidi grassi polinsaturi.....	41
I polifenoli.....	44
I superfood	50
La fitoterapia.....	75
Capitolo 3 La vista nelle diverse età	81
L'infanzia e la giovane età.....	81
L'età adulta.....	98
L'età senile.....	114
Capitolo 4 Prevenire e curare con la natura	133
Malattie eredo-degenerative.....	133
La cataratta	141
Le maculopatie.....	149
La retinopatia diabetica	172
Il glaucoma.....	181
La miopia.....	193
Capitolo 5 Le ricette che salvano la vista	203
Gli autori	225