



# **Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)**

*David De Angelis*

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)**

*David De Angelis*

**Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)** David De Angelis

Indice

Prefacio: No soy ni oculista ni óptica

Prólogo de Otis S. Brow

Prólogo: Mi historia

Prólogo de Steve Leung

Prólogo del Dr. Lee A. De Luca

Presentación de la segunda edición italiana

La Teoría: Las bases fisiológicas de Power Vision System

Capítulo 1: Estímulos acomodativos / de enfoque

Cómo actúa power vision

Acomodación de desenfoque / Desenfoque retiniano progresivo

Convergencia de los ejes visuales

La acomodación: cómo enfoca el ojo

Fijación central/foveal: Fóvea central

Excentricidad retiniana

Movimiento ocular, movimientos sacádicos

Binocularidad y monocularidad

Etiología de la miopía: cómo te has convertido en miope

En síntesis

Miopía: ¿defecto hereditario o adquirido por factores ambientales?

Capítulo 2: Entrenamiento de los músculos oculares extrínsecos Power Vision Test

Verificar la simetría, convergencia y coordinación de los músculos extrínsecos de los ojos

El Test

Rehabilitación muscular

Dos factores fundamentales

1) Aumento de la fuerza: intensidad de las contracciones

Valoración de la intensidad en los ejercicios oculares

Intensidad óptima

2) Progresión de la carga de entrenamiento / aumento gradual de la intensidad

Eficacia de los estiramientos oculares: relación longitud/tensión muscular

El punto Morg

Cómo se alcanza el “Punto Morg”

La relajación a través de la inhibición recíproca de los músculos

Relación entre enfoque y amplitud del campo visual

Por qué la utilización de gafas correctivas dificulta la visión nítida

Cómo interviene power vision system en la utilización del campo visual

Capítulo 3: Desenfoque retiniano

Emetropización activa y principio aedi

Emetropización activa en animales

Desenfoque retiniano y cambio refractivo

Experimentos de desenfoque retiniano sobre primates

Desenfoque miópico: definición

Desenfoque hipermetrópico: definición

En síntesis:

Balance acomodativo

Prevención y tratamiento de la miopía mediante lentes positivas

Prevención de la miopía con lentes positivas

Tratamiento de la miopía con lentes positivas

Acomodación de desenfoque-neblina

Principio

La solución a los problemas funcionales de la vista reside en la debida utilización de las lentes

Aplicación práctica ilustrativa del principio AEDI al mejoramiento de la vista

Importancia de la dosificación del estímulo de entrenamiento de ligero desenfoque

Experiencia personal sobre la importancia de la disminución del estrés por hiperacomodación y del mantenimiento de la “Sobrecarga por Desenfoque”

Progresión del desenfoque retiniano: necesidad e importancia

Focalización paradójica. Importancia de las pausas entre los ejercicios de desenfoque

Importancia de las pausas

¿cómo efectuar estas benéficas pausas entre los ejercicios de desenfoque?

 [Download Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicio ...pdf](#)

 [Read Online Cómo me curé de la miopía - Método y ejercic ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) David De Angelis**

---

### **From reader reviews:**

#### **Michelle Huffman:**

Do you have favorite book? If you have, what is your favorite's book? Guide is very important thing for us to understand everything in the world. Each publication has different aim or maybe goal; it means that book has different type. Some people truly feel enjoy to spend their time for you to read a book. They are reading whatever they acquire because their hobby is actually reading a book. How about the person who don't like reading a book? Sometime, individual feel need book when they found difficult problem or exercise. Well, probably you should have this *Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)*.

#### **Sandra Lester:**

The book *Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)* gives you the sense of being enjoy for your spare time. You can use to make your capable considerably more increase. Book can for being your best friend when you getting stress or having big problem together with your subject. If you can make studying a book *Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)* to get your habit, you can get far more advantages, like add your personal capable, increase your knowledge about a number of or all subjects. You may know everything if you like start and read a publication *Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)*. Kinds of book are a lot of. It means that, science reserve or encyclopedia or other individuals. So , how do you think about this book?

#### **Joan Green:**

The particular book *Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)* has a lot of information on it. So when you check out this book you can get a lot of benefit. The book was authored by the very famous author. The writer makes some research before write this book. That book very easy to read you will get the point easily after reading this article book.

#### **Sean Jones:**

Is it a person who having spare time in that case spend it whole day by simply watching television programs or just lying down on the bed? Do you need something new? This *Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition)* can be the solution, oh how comes? The new book you know. You are and so out of date, spending your extra time by reading in this brand-new era is common not a geek activity. So what these textbooks have than the others?

**Download and Read Online Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) David De Angelis #0JNFS8WOB5**

## **Read Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) by David De Angelis for online ebook**

Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) by David De Angelis Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) by David De Angelis books to read online.

## **Online Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) by David De Angelis ebook PDF download**

**Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) by David De Angelis Doc**

**Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) by David De Angelis Mobipocket**

**Cómo me curé de la miopía - Método y ejercicios para conseguirlo sin gafas, lentes de contacto ni cirugía (Italian Edition) by David De Angelis EPub**