

20/20 Visión Sin Lentes

Dr. Mercola

INDICE

INTRODUCCIÓN 2

Dígale Adiós a los Gafas y Lentes de Contacto - Hay una Forma Natural de Mejorar Su Visión 3

EL PROBLEMA CON LOS LENTES O GAFAS: POR QUÉ DAÑAN MÁS LA VISTA 5

Los Problemas de la Vista No Están Grabados en Piedra 5
Por Qué Usar Lentes Podría Incluso Empeorar su Mala Visión 5
ADVERTENCIA: los Lentes de Sol También Podrían Dañar sus Ojos 6
¿Debería Corregir la Mala Visión de Sus Hijos con Lentes? 7
La Importancia de Elegir al Especialista Ocular Correcto 8

LENTES DE CONTACTO Y CIRUGÍA LASIK: COSTOSOS, IMPRÁCTICOS... Y PELIGROSOS 9

Por Qué Es Mala Idea Usar Lentes de Contacto 9
Los Peligros de la Cirugía LASIK 10

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DE LOS OJOS: ¿PODRIAN AYUDARLE A RECUPERAR SU VISIÓN? 11

El MÉTODO BATES: UNA ESTRATÉGIA DE 100 AÑOS DE ANTIGÜEDAD QUE PUEDE RESTAURAR SU VISIÓN DE FORMA NATURAL 12

¿Quién Es el Dr. William Bates? 12
Por Qué Probablemente No Ha Escuchado Hablar Sobre el Método Bates 13
La Técnica de las Palmas: Relaje Sus Ojos y Mejore Su Visión 13
Cómo Descubrí las Técnicas del Método Bates 14

EL PROGRAMA PARA RECUPERAR SU VISTA DE MANERA NATURAL 15

Recupere Su Vista de Forma Natural: ¿Qué Hará Por Usted? 15
¿Se Beneficiará del Programa Reclaim Your Eyesight Naturally? 15
ADVERTENCIA: Este Programa para Mejorar la Visión NO Es una Pastilla Mágica 16

HABITOS DE SU ESTILO DE VIDA QUE MEJORARÁN SU VISIÓN 17

El Papel de una Nutrición de Alta Calidad en su Salud Ocular 17
Otros Hábitos para la Salud Ocular 18

NOTAS FINALES 20

¡Deje de Esforzarse…Comience a Relajarse! Es la Clave para la Salud Ocular Óptima 20

INTRODUCCIÓN

Dígale Adiós a los Gafas y Lentes de Contacto - Hay una Forma Natural de Mejorar Su Visión



Se dice que los ojos son las “ventanas del alma”, ya que pueden dar pistas a las otras personas acerca de lo que piensa o siente. También son las “ventanas hacia el mundo" – pues le permiten experimentar la vida y la belleza a su alrededor. Casi tres personas de cada cuatro consideran que su vista es el sentido más importante que poseen. Muy probablemente esto se debe a que el 80 por ciento de lo que percibimos a través de los sentidos, llega a través de la vista.

Tristemente, en la actualidad muchas personas toman por sentado la salud de sus ojos, lo que ocasiona que su vista falle. Creen que el deterioro visual es un signo normal del envejecimiento.

Pero el deterioro visual NO es una parte inevitable de la vejez - en cambio, es un "efecto secundario" común de nuestro estilo de vida moderno.

Por ejemplo, tanto la obesidad como la diabetes, que actualmente se encuentran en proporciones epidémicas, pueden tener un impacto inmenso en su visión. Así como fumar y ver demasiada televisión o pasar horas frente a una computadora.

Ya que la buena visión juega un papel crítico, no sólo para su movilidad, sino también para disfrutar la vida, optimizarla tiene mucho sentido. Actualmente, los remedios convencionales, como usar lentes, lentes de contacto o la cirugía ocular prometen ayudar a restaurar su visión.

Pero estas soluciones NO son tan efectivas como parecen… e incluso pueden causar un daño severo a sus ojos.

Creo que la mejor forma de optimizar su visión es hacerlo de forma natural – sin utilizar apoyos artificiales y antinaturales que sólo la empeorarán con el uso continuo.

Y he aquí la buena noticia: voy a compartir esta técnica impresionante con usted.

En este libro electrónico descubrirá:

- Por qué los anteojos y los lentes de contacto están arruinando su visión y cómo puede dejar de usarlos para siempre
- Hábitos de estilo de vida que tienen un gran impacto en la salud de sus ojos
- Por qué los niños NO deben usar anteojos, en lo absoluto

Además, descubrirá una *técnica de cien años de antigüedad* que ha ayudado a decenas de miles de personas a recuperar su visión de forma natural. Este programa me sirvió a mí y creo que también puede tener un impacto fenomenal en usted.

¿Está listo para embarcarse en un viaje hacia una mejor visión y dejar de usar sus gafas o lentes de contacto para siempre?

EL PROBLEMA CON LOS LENTES O GAFAS: POR QUÉ DAÑAN MÁS LA VISTA



Si usted o sus hijos experimentan algún tipo de deficiencia de la vista, la mayoría de los oculistas probablemente les recetarán un par de lentes correctivos, ya que a menudo esto se percibe como la solución. Pero mientras que es verdad que los lentes les brindan a algunas personas un poco de mejoría y alivio, simplemente no pueden regresarle su visión normal y hasta podrían plantearles algunos riesgos.

Antes que nada, permítame explicarle cómo funciona su vista…

Los Problemas de la Vista No Están Grabados en Piedra

En un estudio realizado con 20,000 estudiantes, los investigadores encontraron que más de la mitad tenía una visión normal, la cual era perfecta en ciertas horas del día. Sin embargo, ninguno de ellos tuvo una visión perfecta en cada ojo durante todo el día. Su visión podía ser buena en la mañana e imperfecta durante la tarde, o viceversa.

Además, algunos niños podían leer una tabla de Snellen de forma absolutamente correcta, pero eran incapaces de ver perfectamente una tabla diferente. Muchos podían leer correctamente algunas letras del alfabeto, mientras que eran incapaces de distinguir otras letras del mismo tamaño, bajo condiciones similares.

Estos descubrimientos también aplican en los adultos. El grado de visión imperfecta y su duración varió dependiendo de ciertos límites. Bajo ciertas condiciones, la mala visión puede continuar durante sólo pocos minutos o menos, mientras que en otras, la vista podría estar dañada durante días, semanas o más tiempo.

En resumidas cuentas: el daño visual no es necesariamente invariable, ya que cambia bastante a lo largo del día, debido a una variedad de condiciones.

Por Qué Usar Lentes Podría Incluso Empeorar su Mala Visión

Ya que la vista está *cambiando* constantemente, los lentes tienen una falla fundamental: corrigen de forma invariable y consistente.

En la mayoría de las personas que comienzan a usar lentes, hay que incrementar continuamente la corrección para mantener asegurado el grado de agudeza visual con ayuda del primer par. Si usted usa lentes, su visión disminuye progresivamente con el tiempo.

Por ejemplo, una persona con miopía (conocida comúnmente como visión corta) de 20/70 que comience a usar lentes que le brinden una visión de 20/20 podría experimentar que, en una semana, su visión sin los lentes ha disminuido a 20/200. Cuando las personas dejan de usar los lentes durante una

semana o dos, un efecto común es que su vista mejora. La verdad es que, dejar los lentes puede ayudarle a corregir su visión hasta cierto punto. Sin embargo, no muchas personas ponen atención o perciben este cambio.

Usar lentes correctivos también puede ser un inconveniente para algunas personas, ya que:

- Los lentes pueden romperse o perderse fácilmente.
- Puede ser difícil mantenerlos limpios en ciertos climas. En los días húmedos o lluviosos, la atmósfera podría nublarlos. En los días cálidos, la transpiración produce el mismo efecto. En los días fríos, a menudo se nublan con la humedad del aliento.
- Están sujetos a la contaminación debido al polvo y la humedad. Las huellas causadas por manipularlos inevitablemente también pueden obstruir su visión.
- Los lentes y las visitas al oculista casi siempre vienen acompañadas de gastos continuos.
- Usarlos es antinatural y es un remedio no holístico para la deficiencia visual.
- También pueden enviar un mensaje erróneo a su mente y cuerpo.
- Pueden causarle vergüenza entre las personas y relacionarse con la vejez.
- Pueden causar lesiones oculares. Un estudio realizado por una universidad concluyó que un estimado de 27,000 personas han terminado en la sala de emergencias debido a lesiones relacionadas con los lentes correctivos.

ADVERTENCIA: los Lentes de Sol También Podrían Dañar sus Ojos

La mayoría de las personas cree que los lentes de sol ayudan a proteger los ojos de la luz solar. Desafortunadamente, no entienden que hay más de 1,500 longitudes de onda de la luz que pueden ayudar a nutrir sus ojos. Privar a sus ojos de estas longitudes de onda puede ocasionar que se desnutran progresivamente e incluso puede causar deficiencia visual.

En otras palabras, deshacerse de sus lentes de sol es una estrategia poderosa y económica de promover su salud ocular. Debería usar lentes de sol únicamente en circunstancias extremas y de corto plazo, como al esquiar en la montaña o navegar en bote en un día muy soleado. En ambas situaciones, la nieve o el agua magnifican inmensamente la luz del sol, lo cual puede dañar sus ojos.

De otra forma, una gorra le brindará la protección adecuada a sus ojos y al mismo tiempo, permitirá que la luz solar los nutra.

¿Debería Corregir la Mala Visión de Sus Hijos con Lentes?



Los problemas relacionados con las lentes que mencioné anteriormente también aplican en sus hijos, así que le ruego firmemente a que tenga extremo cuidado al imponerles el uso de lentes. De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad Politécnica de Anglia en Cambridge, Inglaterra, las mejores intenciones de los oculistas para corregir la vista corta de un grupo de 94 niños, empeoró su visión.

Los problemas visuales infantiles pueden corregirse sin lentes. Ellos responden de la mejor manera a las estrategias naturales para mejorar la visión, entre las cuales encontramos los cambios alimenticios.

En un estudio de 229 comunidades cazadoras y recolectoras, publicado en marzo 2002 en *Acta Ophthalmologica Scandinavia*, menos del 2 por ciento de los niños necesitaban lentes, a diferencia de aquellos que vivían en las poblaciones europeas o asiáticas, donde hasta al 50 por ciento de los niños se les habían recetado.

Además, los investigadores encontraron que estas sociedades seguían un estilo de vida tradicional, en el que los cereales y azúcares refinados se consumían raramente. Pero después de ser integrados al mundo occidental, estos productos se convirtieron rápidamente en básicos alimenticios y, después de esto, llegó el deterioro visual infantil.

En otras palabras, muchos niños terminan necesitando lentes para corregir su vista debido al aumento del factor de crecimiento insulínico (IGF, por sus siglas en inglés). Afortunadamente, una forma de contrarrestar esto es con una alimentación baja en azúcar y sin un exceso de granos y azúcares.

Si sospecha que su hijo comienza a tener problemas de visión, debería tomar nota de su edad. Si es menor de 12 a 16 años de edad y nunca ha usado lentes, su mala visión podría mejorar en algunos días, semanas, meses o, generalmente, máximo en un año, simplemente con leer a diario la tabla ocular de Snellen.

La Importancia de Elegir al Especialista Ocular Correcto

Cuando decida buscar la opinión de un especialista, le sugiero que encuentre al profesional adecuado para que examine a su hijo – en este caso, un oculista pediátrico.

Los investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Vanderbilt están de acuerdo con esto. En un estudio publicado en el *Journal of the American Association of Pediatric Ophthalmology and Strabismus*, reportaron lo siguiente acerca del cuidado pediátrico de los oculistas profesionales:

- Los oculistas recetaron lentes el 35 por ciento de las veces.
- Los oftalmólogos generales recetaron lentes el 12 por ciento de las veces.
- **Los oftalmólogos pediátricos recetaron lentes sólo el 2 por ciento de las veces.**

El estudio también concluyó que los oculistas y oftalmólogos que tratan adultos no tienen tanta experiencia en el cuidado ocular de los niños. Esta valiosa información muestra qué tan importante es elegir al oculista correcto para que revise la visión de sus hijos.

Recuerde, si hace que sus hijos comiencen a usar lentes, podría ocasionar que su visión empiece a deteriorarse lentamente a una edad muy temprana. Estoy seguro que ningún padre querría esto para sus hijos.

LENTES DE CONTACTO Y CIRUGÍA LASIK: COSTOSOS, IMPRÁCTICOS... Y PELIGROSOS



Los lentes de contacto parecen ser una forma conveniente, inofensiva y estéticamente favorable de mejorar su visión, pero ciertamente NO es la mejor forma de hacerlo. Primero que nada, la naturaleza no diseñó su cuerpo para que usara lentes de contacto.

Por Qué Es Mala Idea Usar Lentes de Contacto

Después de años de investigar en busca de una respuesta para mis propios problemas visuales, había intentado de todo – y, realmente quiero decir, de todo. Y encontré que los lentes de contacto son absolutamente mucho peores que los lentes. ¿Por qué?

He aquí algunos problemas que he encontrado personalmente con los lentes de contacto y por qué no recomiendo usarlos:

- Pueden ser incómodos, especialmente si no le quedan bien.
- Son costosos – imagine reemplazar regularmente los lentes, comprar la solución y pagar las revisiones.
- Ocasionan sequedad ocular y visión borrosa debido a la falta de oxigenación de la córnea.
- Ponen a la córnea en riesgo de irritación y abrasión.
- Ocasionan infecciones del párpado.
- Lo hacen más vulnerable al polvo, a los contaminantes y alérgenos.
- Afectan la forma normal de parpadear y lagrimear.
- Distorsionan la forma de la córnea e impactan negativamente la visión.

Pero un problema todavía más serio sobre el cual preocuparse tiene que ver con las soluciones y los limpiadores que necesita para mantener los lentes de contacto en buena condición. Estas soluciones líquidas para los ojos son las culpables de las infecciones fúngicas oculares, lo que eventualmente pude ocasionar el daño permanente de la visión o incluso ceguera.

De hecho, incluso los fabricantes bien establecidos de productos para el cuidado de los ojos, como Bausch & Lomb y Advanced Medical Optics Advanced fueron objeto de polémica y retiraron forzosamente sus soluciones para lentes de contacto después de haber recibido bastantes quejas.

Los Peligros de la Cirugía LASIK

LASIK significa queratomileusis in situ asistida por láser. Esencialmente, este es un tipo de procedimiento ocular quirúrgico que utiliza la tecnología del láser para devolver la forma a la córnea y corregir los errores de refracción.

Para las personas que han usado lentes durante toda su vida, la idea de poder obtener una visión de 20/20 en un instante puede ser bastante tentadora. Sin embargo, antes de que piense siquiera en realizarse la cirugía LASIK, permítame detenerlo.

De acuerdo con algunos estudios, la seguridad y los resultados de la cirugía LASIK no son 100 por ciento garantizados. A menudo, los pacientes no obtienen la visión perfecta que se les prometió, incluso después de haberse recuperado completamente. Por otro lado, los pacientes que reportaron haber obtenido la visión de 20/20 justo después de la cirugía, notaron que la calidad de su vista declinaba gradualmente y eventualmente tuvieron que volver a usar lentes para conducir o leer.

Además de la dudosa eficacia, la cirugía LASIK también viene con una variedad de consecuencias *dolorosas.* A continuación encontrará una lista de efectos secundarios y complicaciones bien documentados de la cirugía LASIK de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), un defensor conocido de la cirugía LASIK y de All About Vision:

- Episodios ocasionales de astigmatismo
- Crecimiento epitelial interno
- Queratitis Lamelar Difusa (QLD)
- Queratectasia o queratocono
- Sequedad ocular
- Infecciones en los ojos
- Pupilas dilatadas
- Brillos, halos o visión doble, que inhibe la visión nocturna
- Problemas con la solapa que queda frente a la córnea después de procedimiento
- Problemas de visión que no pueden corregirse con lentes, lentes de contacto o cirugía, como resultado del tratamiento

La cirugía LASIK no es un proceso económico; de hecho, viene con una gran etiqueta de precio y la mayoría de las compañías de seguros se reúsan a cubrirla. Para que tenga una idea, la cirugía LASIK generalmente cuesta entre $1,600 y $2,500 dólares dependiendo del tipo de procedimiento o de la tecnología láser que se utilizará.

Después de leer sobre sus inminentes efectos adversos, ¿aún desea someterse a este costoso procedimiento? Yo no.

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DE LOS OJOS: ¿PODRIAN AYUDARLE A RECUPERAR SU VISIÓN?

Varios programas afirman que pueden restaurar su visión con ejercicios oculares diarios. Mientras que esta estrategia indudablemente es natural, me temo que fortalecer, tonificar y acondicionar los seis músculos de los ojos simplemente no tendrá éxito.

Es importante entender que padece de una visión menos que óptima debido al esfuerzo, tensión y contracción excesivos, a través de los cuales los músculos de sus ojos pasan todos los días. Hacer ejercicios oculares sólo ocasionará que sus ojos hagan más esfuerzo y le harán más daño que bien.

Así que en vez de estresarse intentando encontrar formas de recuperar su visión saludable, le recomiendo que *haga exactamente lo opuesto.*

Sí, leyó bien. Lo que sus ojos realmente necesitan es reaprender cómo soltarse, relajarse y recuperar de cierta forma natural la visión sin esfuerzo, la cual usted solía disfrutar cuando era niño.

Ya que su mente es la fuente de todo el estrés que abruma y afecta a sus ojos, es imperativo tratar inmediatamente sus factores estresantes personales. Practicar la Técnica de Liberación Emocional (EFT, por sus siglas en inglés) es un buen comienzo. EFT es una técnica de acupresión que utilizo rutinariamente con mis pacientes y se la recomiendo ampliamente a cualquier persona que desee optimizar su salud emocional. Aquí puede conocer más a profundidad sobre este increíble destructor del estrés, que además es fácil de practicar.

El MÉTODO BATES: UNA ESTRATÉGIA DE 100 AÑOS DE ANTIGÜEDAD QUE PUEDE RESTAURAR SU VISIÓN DE FORMA NATURAL

A pesar de mi estricta dedicación a una alimentación saludable y a la exposición regular a la luz solar, aún necesitaba usar lentes para leer las letras pequeñas de los menús, libros y otros documentos escritos. Fue muy frustrante cuando en 2005, accidentalmente rompí mis lentes para leer, durante un crucero en el Caribe.

Fue entonces que me topé con el Dr. Larry Clapp. Conocerlo fue un punto clave en mi larga búsqueda de una forma para mejorar mi visión, ya que él me presentó el método Bates, creado por el Dr. William Bates.

¿Quién Es el Dr. William Bates?

El Dr. Bates es, de muchas maneras, un renegado como yo. Recibió una educación tradicional en oftalmología en la Universidad Cornell. Ejerció su profesión durante más de 30 años y su experiencia con decenas de miles de pacientes le reveló que las opiniones convencionales de la ciencia ocular tenían serías fallas, incluso cuando estaba por terminarse el siglo XX.

También fue un pionero radical muy por delante de su tiempo, incluso para las opiniones médicas actuales. Fue un médico inconformista que dedicó su vida a investigar por qué las personas desarrollan problemas oculares, como vista corta, hiperopia, presbicia y astigmatismo.

El Dr. Bates no confió en las tablas oculares de Snellen, convencionales, pero difíciles de manejar y relativamente imprecisas, las cuales son utilizadas actualmente por los oculistas. Él utilizó un retinoscopio mucho más exacto para examinar y evaluar la agudeza visual de sus pacientes. Este instrumento medía la refracción del ojo, al echar un poco de luz en la pupila por medio del reflejo de un espejo. La luz podía estar por fuera del instrumento - por encima y detrás del paciente - o podía ser interna, con el uso de una batería eléctrica.

Durante 30 años, el Dr. Bates utilizó este instrumento ocular para examinar, bajo una amplia gama de contextos clínicos, los ojos de miles de estudiantes, niños, e incluso animales, como gatos, perros, conejos, caballos, vacas, aves, tortugas, reptiles y peces. Su arduo trabajo y persistencia le permitieron descubrir ciertas estrategias básicas que ayudaron a las personas a recuperarse de su mala visión, sin el uso de lentes o cirugías.

Eventualmente, inventó el **Método Bates,** una estrategia de 100 años de antigüedad que ha ayudado a miles de personas a recuperar su visión de forma natural…incluso a mí.

Por Qué Probablemente No Ha Escuchado Hablar Sobre el Método Bates

A principios del siglo XX, el Dr. Bates compartió con toda la comunidad de oculistas las observaciones que adquirió durante más de 30 años. Les dijo que lo que habían estado enseñando durante el último siglo era erróneo y que estaba causando mayores daños que beneficios a los pacientes.

Ya que su estrategia alternativa había demostrado ser tan efectiva, los principales especialistas oculares se sintieron amenazados. Tomaron la situación en sus propias manos y manipularon a los políticos de Nueva York para que el Método Bates fuera ilegal. Simplemente no podían tolerar la competencia de la estrategia de Bates. De acuerdo con el Dr. Clapp, incluso ahora, el Método Bates sigue siendo ilegal en el estado de Nueva York.

Veinte años después de su descubrimiento de esta innovadora técnica para corregir la visión, la vista del Dr. Clapp seguía siendo completamente clara – así como la de las demás personas con las que había compartido el Método Bates. Tristemente, el Dr. Clapp falleció hace algunos años, pero hasta su muerte, no necesitó usar lentes – una prueba de que puede vivir una vida completamente natural sin necesitar nunca lentes para leer.

La Técnica de las Palmas: Relaje Sus Ojos y Mejore Su Visión



Colocar las palmas sobre sus ojos es una de las técnicas utilizadas en el Método Bates que le permitirán agudizar su visión. Resulta que hacer esto es una de las cosas más relajantes que podría hacer para sus ojos. Como mencioné anteriormente, la relajación es la clave para mejorar su visión de manera natural.

He aquí una versión simplificada de cómo colocar las manos sobre sus ojos:

1. Descanse los codos de manera cómoda sobre una mesa o escritorio, como se muestra en la imagen.

2. Cubra sus ojos con sus manos ahuecadas. Ponga una almohada debajo de sus codos si necesita que estén más arriba para mantener la espalda relajada y derecha.

3. Respire profundamente mientras que mantiene sus manos ahí durante unos minutos.

El propósito de colocar sus palmas sobre los ojos es ayudar a que descansen de todo el estímulo causado por la luz - una parte integral de la estrategia del Dr. Bates.

Por medio de su investigación, el Dr. Bates concluyó que los músculos tensos contorsionan los ojos y limitan la circulación y colocar las manos sobre los ojos podría ayudar a esos músculos a relajarse y soltarse.

Puede realizar esta técnica por la mañana, en la noche o mientras está en el trabajo. Muchas personas reportan tener una visión más clara y que sus síntomas, como dolores de cabeza y ojos secos, se reducen al colocar regularmente las palmas sobre sus ojos.

Otra de las técnicas se llama el **Largo Balanceo de Bates.** Comience simplemente balanceando su cuerpo de adelante hacia atrás. Esta forma de mover el cuerpo lánguidamente, aunque sea tan sólo un poco, ayuda a calmar al cerebro y los patrones de pensamientos y podría ayudarle a sentirse más relajado durante situaciones estresantes. Hacer el Largo Balanceo también permitirá que sus ojos respondan- en vez de estar fijos, como pasmados, se relajarán y se moverán naturalmente de nuevo.

Para más información sobre el Método Bates, le recomiendo que lea mi artículo "Como el Método Bates Puede Ayudarle a Entrenar sus Ojos para Ver Más Claramente Otra Vez".

Cómo Descubrí las Técnicas del Método Bates

Para conocer más acerca de las técnicas y métodos que me ayudaron a restaurar mi visión, volé a California para trabajar con uno de los instructores principales en este método único. Hacerlo me costó miles de dólares (y como verá, eso es algo de lo que usted no tendrá que preocuparse).

¡Increíblemente, funcionó rotundamente! Prácticamente nunca uso mis lentes para leer. Casi en las únicas situaciones que las necesito es cuando la luz es muy baja o para leer letras muy pequeñitas (fuente de 3 puntos) bajo poca luz. Sin embargo, cuando hay suficiente luz, simplemente no necesito usar mis lentes. Mi inversión de tiempo y dinero valió más que la pena, para recuperar mi visión sin lentes ni lentes de contacto.

Mis propios resultados me impresionaron tanto que mi equipo y yo hicimos una investigación profunda sobre la historia y el éxito del Método Bates. A partir de ahí, decidí simplificar esta poderosa técnica natural para brindarle a otras personas una forma de recuperar su vista, sin tener que gastar miles de dólares.

EL PROGRAMA PARA RECUPERAR SU VISTA DE MANERA NATURAL



Busqué al Dr. Greg Marsh hace muchos años por sugerencia del Dr. Clapp. El Dr. Marsh es un instructor de la visión natural certificado que cree que prácticamente cualquier persona puede lograr tener una vista clara, incluso aquellas personas que ya usan lentes correctivos de mucha potencia.

La visión del Dr. Marsh no era buena en su juventud. De hecho, obtuvo sus primeros lentes en el tercer grado y, cada que se revisaba la vista, su oculista le decía que necesitaba lentes más potentes y gruesas.

> *"Yo era el tipo de persona al que le decían, 'Huy, estás muy ciego'- No podía esperar a tener lentes de contacto para poder ocultarlo un poco",* dice.

Sin embargo, todo cambió poco antes de los 30 años, cuando se topó con un libro usado en una librería. Greg relata:

> *"En la parte de atrás del libro, que estaba visible en el estante, decía '¿Realmente necesita lentes?' En ese tiempo, yo era un ingeniero – un ingeniero químico, de hecho. Yo sabía todo. Pero nunca había oído sobre esto. Y pensé, 'Esto es una locura. No puede ser verdad'.*
>
> *"Compré el libro. Estaba hermosamente escrito, no por el Dr. Bates sino por uno de sus maestros. Simplemente me tocó el corazón con las historias acerca de las personas que mejoraban su visión y recuperar sus vidas".*

Así fue como el Dr. Marsh creó el programa *Reclaim Your Eyesight Naturally (Recupere su Vista de Forma Natural)*, una técnica holística que brinda una estrategia segura y probada para ayudarle a eliminar su problema de la visión y a restaurarla.

Recupere Su Vista de Forma Natural: ¿Qué Hará Por Usted?

Mientras que no me arrepentí de haber invertido miles de dólares para aprender la técnica de Bates, era obvio que muchas personas no se sentirían inclinadas a hacer eso y podrían recurrir a las alternativas más baratas, como usar lentes o lentes de contacto.

Es por esto que recomiendo ampliamente el programa Reclaim Your Eyesight Naturally – es una alternativa económica y efectiva para los apoyos comunes de la visión, que busca enseñarle cómo reentrenar a sus ojos a relajarse, para que pueda ver más claramente.

¿Se Beneficiará del Programa Reclaim Your Eyesight Naturally?

De acuerdo con las enseñanzas del Dr. Bates, los problemas comunes de la vista no necesariamente son resultado de la genética y pueden ser reversibles. Por ejemplo, él creía que la visión borrosa era

funcional, más que estructural y que es ocasionada por la tensión crónica en algunos (o en todos) de los seis músculos extrínsecos del ojo. Esta es una de las áreas donde el programa del Dr. Marsh puede ayudarle, ya que se concentra en reentrenar a los músculos externos de sus ojos. También puede ser útil si:

- Tiene vista corta o hiperopia, y está harto de usar lentes y lentes de contacto para "corregir" su visión.
- Padece presbicia o “vista cansada”.
- Le han diagnosticado astigmatismo.
- Sus problemas oculares apenas comienzan a manifestarse – su visión no es tan clara como antes y siente que podría estar empeorando.
- Padece tensión ocular, dolor de cabeza debido a la tensión muscular o músculos rígidos en el cuello y espalda alta - problemas causados por leer, ver la televisión o usar la computadora.

También les recomiendo a aquellas personas que estén considerando la cirugía ocular LASIK, pero que tienen miedo de tomar riesgos, que primero prueben este programa. Aquellas personas que ya se sometieron a la cirugía LASIK pero que sienten que su visión comienza a empeorar de nuevo, también se pueden beneficiar de este programa.

Generalmente, las personas que nunca han usado lentes experimentan mejorías más fácilmente con este programa de entrenamiento, en comparación con aquellas que han dependido de las lentes durante un periodo de tiempo largo. Tenga en cuenta que deberá dejar las lentes al inicio del tratamiento. Si no puede dejarlas verdaderamente, por causas de incomodidad y porque entorpece sus tareas diarias, podrá utilizarlas durante algún tiempo, pero tenga en cuenta que esto puede retrasar su mejoría.

ADVERTENCIA: Este Programa para Mejorar la Visión NO Es una Pastilla Mágica

Tenga en cuenta que el programa Reclaim Your Eyesight Naturally – y el Método Bates en general – no es una solución rápida. Es un tratamiento que necesitará tiempo, esfuerzo y compromiso de su parte.

Se necesita tiempo antes de que pueda sentir una mejoría permanente al usar esta técnica y la duración varía de persona a persona. En algunos casos raros, sólo 10 o 15 minutos serán suficientes para obtener alguna mejoría. Sin embargo, aun así será necesario continuar con el programa durante semanas o meses, o incluso más, en las condiciones extremas.

Es importante que entrene diariamente para prevenir los lapsos visuales a los que todos los ojos son propensos, sin importar qué tan buena sea su vista. Cuando haya experimentado una mejoría, siempre será permanente - aunque, la *recuperación completa*, lo que no significa que obtendrá lo que se llama comúnmente vista normal, sino una medida de visión cercana y lejana, ocurre muy raramente.

Incluso así, puede continuar con el tratamiento para obtener beneficios, ya que es imposible poner límites a los poderes visuales de una persona. Y recuerde, no importa qué tan buena sea su vista, siempre se puede mejorar.

HABITOS DE SU ESTILO DE VIDA QUE MEJORARÁN SU VISIÓN

Hecho: sus elecciones de estilo de vida también tienen un inmenso impacto en su sentido de la vista. Por ejemplo, padecer obesidad o diabetes puede impactar su visión. Lo mismo sucede si pasa demasiado tiempo frente a la televisión o computadora y si fuma. Si afronta y elimina estos hábitos dañinos, podría tener una vista saludable conforme envejece.



Para empezar, le recomiendo llevar una alimentación saludable y bien balanceada – que le brinde beneficios, no solo a su vista, sino también a su salud general.

El Papel de una Nutrición de Alta Calidad en su Salud Ocular

Para que sus ojos y su sistema nervioso central sigan funcionando adecuadamente, es importante que los nutra con alimentos saludables - preferiblemente productos enteros y orgánicos en su estado crudo y natural. Idealmente, debería consumir alimentos que son ricos en compuestos antioxidantes, que le ayudarán a neutralizar los radicales libres de su cuerpo, como en sus ojos.

En particular, los antioxidantes luteína y zeaxantina son conocidos por ayudar a reducir significativamente su riesgo de degeneración macular por el envejecimiento, la cual es una de las principales causas de ceguera. Las mejores fuentes alimenticias de estos antioxidantes son los huevos orgánicos de animales de pastoreo, espinaca y otros vegetales de hojas, así que asegúrese de consumir estos alimentos, crudos y sin dañar.

La astaxantina es otra superestrella beneficiosa para la salud ocular, y se dice que es el principal carotenoide para proteger su vista y prevenir la ceguera. Las investigaciones encontraron que puede llegar fácilmente a los tejidos de los ojos y ejercer de forma segura sus beneficios, sin efectos secundarios.

La astaxantina también apoya los niveles de energía de sus ojos y la agudeza visual, y ayuda a mantener los niveles de presión ocular dentro del rango normal. Se dice que es más poderosa que la luteína y la zeaxantina, y que puede protegerlo contra:

- La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE)
- Cataratas
- Edema cisoide macular
- Enfermedades inflamatorias de los ojos (como retinitis, iritis, queratitis y esclerotis)
- Oclusión arterial retinal
- Oclusión venosa
- Retinopatía diabética
- Glaucoma

También le recomiendo que siga las siguientes estrategias nutricionales para una mejor salud ocular:

- **Consuma suficientes vegetales de hoja verde oscuro.** Estudios han demostrado que una alimentación rica en vegetales verdes de hojas oscuras apoyan la salud ocular. Además de la col rizada y la espinaca, consuma calabacines, brócoli y chícharos.

- **Consuma suficientes grasas omega-3 de origen animal.** Un estudio realizado en 2001 publicado en los *Archives of Ophthalmology* encontró que consumir ácidos grasos de omega-3 puede proteger su visión saludable. El ácido docosahexaenoico (ADH), un tipo de ácido graso de omega-3, puede también proteger y promover la función retinal saludable y prevenir la degeneración macular, la causa principal de ceguera. Mi fuente favorita de grasas omega-3 es un suplemento de aceite de kril de alta calidad.

- **Consuma bayas de color oscuro.** El mirtilo, también conocido como la mora azul europea, puede ayudar a prevenir e incluso a revertir la degeneración macular. Las moras azules, los arándanos y otras moras de color oscuro también contienen bioflavonoides que fortalecen los vasos capilares que acarrean los nutrientes a los músculos y nervios de los ojos, por lo que son benéficos para la salud ocular. Sin embargo, ya que las moras contienen fructosa que podría ser dañina en cantidades excesivas, consúmalas con moderación.

- **Evite las grasas trans de los alimentos procesados.** Las grasas trans interfieren con las grasas omega-3 en su cuerpo, lo cual pude contribuir a la degeneración macular. Evite los alimentos procesados, como los que han sido horneados (galletas, pastelillos y galletas saladas), la margarina, la manteca y los productos fritos.

- **Evite el aspartame.** Los problemas visuales son algunos de los efectos secundarios más agudos del envenenamiento por aspartame.

Otros Hábitos para la Salud Ocular

Llevar un estilo de vida sin estrés también es esencial para mantener la salud de sus ojos. De hecho, involucra muchas de las mismas estrategias lógicas que le ayudarán a prevenir las enfermedades crónicas de todo tipo, como:

- **Normalizar sus niveles de azúcar en la sangre** – Demasiada azúcar en su sangre puede extraer el líquido del lente de sus ojos, lo que puede afectar su capacidad para enfocar. El exceso de azúcar también puede dañar los vasos sanguíneos de su retina y obstruir el flujo de la sangre. Para mantener el azúcar de su sangre dentro de un rango saludable, le recomiendo que siga mis normas nutricionales completas, haga ejercicio y evite el exceso de azúcar, especialmente de fructosa.

- **Cuide de su sistema cardiovascular al mantener niveles óptimos de presión sanguínea.** La presión alta puede dañar los minúsculos vasos sanguíneos de su retina, lo que obstruye el libre flujo de la sangre.

- **Deje de fumar.** Aumenta la producción de radicales libres en todo el cuerpo, lo que lo pone en riesgo de que su vista disminuya y de otras enfermedades crónicas, como el cáncer.

NOTAS FINALES

¡Deje de Esforzarse…Comience a Relajarse! Es la Clave para la Salud Ocular Óptima


© iStock.com / AZarubaika

¿No sería maravilloso ser capaz de ver claramente sin necesitar lentes o lentes de contacto? ¿Poder apreciar y disfrutar de la vista en todo momento, sin necesitar una intervención convencional?

Sinceramente espero que este libro electrónico le haya brindado algunos pocos consejos que le ayudará a pulir y entrenar a sus ojos para ver claramente de nuevo. El Método Bates – y el programa de Greg Marsh Reclaim Your Eyesight Naturally – es una estrategia realmente simple, pero le pido que lo haga con paciencia y cierta delicadeza. Recuerde, el objetivo no es "entrenar" o ejercitar a sus ojos para que sean más fuertes; lo que hay que hacer es *relajarlos.* Creo que el programa de Greg le ayudará definitivamente a lograrlo, siempre y cuando se tome el tiempo suficiente para hacerlo.

También me gustaría recordarle que *su mentalidad* es muy, pero muy importante para el éxito de este programa. Tenga fe en usted mismo y en la capacidad autoregenerativa de su cuerpo. Para muchas personas, el obstáculo más difícil es aprender a *relajarse*, para que sus ojos puedan funcionar de acuerdo con su diseño natural - asegúrese de eliminar todos los factores potencialmente estresantes que puedan impedirle que logre la salud ocular óptima.

Tenga en cuenta que el Método Bates NO es una estrategia médica - es mental, como el yoga o la meditación, para ayudarle a comprometer su mente y su imaginación, para relajar sus ojos y lograr tanta sanación natural como sea posible. Aún necesitará visitar a su oculista para que lo revise o buscar a un médico certificado para cualquier diagnóstico, receta o tratamiento.

Finalmente, asegúrese de seguir los consejos de estilo de vida que mencioné – lograrán proteger bastante su salud, no sólo la de sus ojos, sino la de todo su cuerpo.