

David De Angelis

ESTRATTO
GRATUITO

C O N
S O N
GUARITO
D A L L A
MIOPIA

SENZA OCCHIALI
LENTI A CONTATTO
E CHIRURGIA



PREMESSA

Non sono un oculista né un optometrista

Caro lettore, il libro che tieni in mano nasce dalla mia passione per i meccanismi del vedere e le dinamiche di guarigione da una vista difettosa. Esso è nato dalla mia esperienza personale e conoscenza teorica maturate in contesti extra-universitari e accademici: non ho diplomi, lauree o specializzazioni specifiche al campo di questo libro con cui io possa dare autorità alle mie parole.

Se cerchi delle credenziali accademiche che giustifichino la lettura e l'applicazione dei metodi esposti nel testo, questo libro non fa per te. Se invece sei disposto ad ascoltare la voce di qualcuno che, come te, ha sofferto un tempo la frustrazione di non vedere il mondo come realmente è, in tutta la sua nitida bellezza, allora prenditi il tempo necessario per far tesoro dei suoi contenuti. Ho passato circa dodici anni della mia vita a cercare e sperimentare metodi che guarissero il mio iniziale difetto visivo, la miopia. Ho sempre creduto, al di là dei periodi di sconforto e di rifiuto di un mondo sfocato che sapevo non appartenermi, di poter risolvere il mio difetto visivo. Ho viaggiato nella nebbia del dubbio instillatami dalla "Scienza" ufficiale che affermava che nulla si può fare se non affidarsi a pezzi di plastica con delle lenti e accettarli come un pezzo del proprio corpo e del proprio essere. Grazie a Dio ho sempre avuto una sorta di rigetto fisiologico verso questi strumenti di correzione, quali sono occhiali e lenti a contatto. Ho sempre creduto alle capacità di guarigione del nostro corpo e alla nostra capacità di trasformazione come indi-

vidui: perché di trasformazione effettivamente si tratta in quanto guarendo la vista fisica di un individuo si guarisce anche la sua vista interiore, intesa come capacità di vedere gli altri nella loro interezza e unicità, come individui in un percorso di crescita ed evoluzione. Siamo tutti alla ricerca più o meno conscia di guarirci, a più livelli.

La resistenza mentale a idee innovative è in parte causata dal fatto che esse devono sostituire idee già consolidate e accettate come immutabili ed eterne, divenute dogmi difficilmente messi in discussione. I nuovi fatti spesso non vengono accettati facilmente proprio perché mettono in discussione idee preconcepite poste alla base di vecchi e superati modelli di pensiero. Una Scienza in evoluzione deve necessariamente evolvere alla luce dei nuovi fatti e delle nuove sperimentazioni. Alcune teorie nascono prima come ipotesi, per poi trovare riscontro nella pratica sperimentale.

Chiudere una Scienza a teorie già consolidate, limita la ricerca e l'evoluzione della conoscenza confinandola nei limiti del conosciuto. «L'immaginazione è più importante della conoscenza» (Albert Einstein) sta ad ammonire sulla necessità di non chiudersi nei limiti del dogma accettato e consolidato, ma di espandere la conoscenza stessa sulla base di intuizioni che sfidano i limiti del conosciuto, oltre le attuali cognizioni. L'attuale sistema di cura dei difetti di refrazione appare chiuso e arroccato in una visione miope e ormai obsoleta. La resistenza mentale alle nuove idee nasce in parte dall'inerzia e dalla pigrizia, e poi dal timore che esse possano nuocere all'autorità stabilita e agli interessi precostituiti, sia intellettuali che materiali. Pensare di fornire una cura al problema dei difetti di refrazione mediante il sistema attuale di correzione attraverso lenti, rappresenta, alla luce della copiosa sperimentazione scientifica esistente sugli effetti del defocus retinico e sui fattori di stress iperaccomodativo di tipo ambientale, una metodo-

logia del tutto superata e inefficace. Obbligo della Medicina è quello di essere al servizio della salute dell'individuo e, come tale, essa deve necessariamente prendere in considerazione nuovi metodi di lavoro e cura.

L'oscurantismo e l'autoritarismo ancora oggi non sono morti e non aiutano nel processo di evoluzione della conoscenza: sta ad ogni individuo prendere coscienza della responsabilità personale sulla propria salute e intervenire attivamente su di essa; a tal proposito molto può essere fatto da ciascuno a livello preventivo, prima che la vista sviluppi un difetto di refrazione, ostacolando lo stress da iperaccomodazione di tipo ambientale (stress da vicinanza, defocus ipermetropico) mediante il semplice utilizzo di lenti positive sulle corte distanze. Mi auguro che questo mio libro aiuti ad aprire gli occhi alle persone circa le reali possibilità di prevenzione e in molti casi di cura dei difetti funzionali di refrazione, fino a oggi definiti "incurabili" se non mediante il palliativo utilizzo di lenti a contatto e occhiali. Credo sia venuto il momento di una grande svolta nel campo e di liberare gli occhi delle persone da una miopia che parte dai vertici di chi dovrebbe ampliare le proprie vedute alla luce della vasta, attuale sperimentazione scientifica sull'adattamento funzionale della capacità refrattiva ai vari stimoli indotti.

Caro lettore, se in te c'è un barlume di fede nei tuoi occhi e se seguirai con pazienza e perseveranza le indicazioni di questo libro, troverai forse un nuovo modo di vedere e un nuovo modo di essere: forse un nuovo mondo ti sta aspettando, in questo momento, in attesa di essere portato alla luce al di là di quella coltre di nebbia che ora probabilmente ti avvolge e ti opprime.

Abbi fiducia in questo cammino di guarigione e trasformazione.

Prefazione di Otis Brown

*autore del libro "How to avoid Nearsightedness"
(www.myopiafree.com)*

Ho spesso sentito la parola "provalo".

Dal momento che l'argomento non è mai stato descritto, ne consegue che nessuno lo abbia potuto "provare".

Tuttavia David De Angelis lo ha finalmente provato, che è possibile potenziare e migliorare la propria visione a distanza. La descrizione fatta da David è accurata, e l'impegno al quale si è sottoposto suggerisce che anche il tuo impegno personale può produrre risultati di successo. Sarai sorpreso di sapere che una certa percentuale di optometristi ha lo stesso giudizio sull'argomento, ma essi dicono che non possono mantenere molte persone motivate al fine di eseguire correttamente il lavoro di rieducazione visiva richiesto.

Il dott. Jacob Raphaelson ha, tempo addietro, identificato questo problema. Il pubblico vuole che la sua visione a distanza sia resa nitida all'istante, e si aspetta questo da tutti gli optometristi. Qualsiasi cosa al di là di quel punto sarà rigettato dal pubblico, a meno che essi siano molto intelligenti e personalmente motivati riguardo questa difficile situazione.

È molto chiaro che la persona che desidera prevenire il problema debba avere una forte motivazione ed il supporto degli optometristi sensibili al problema. Ma la soluzione deve partire dalla propria forza di volontà.

Quali sono le difficoltà del recupero da una vista difettosa? De Angelis e gli optometristi orientati alla prevenzione sono chiari su questo punto.

Il pubblico richiede risultati immediati e non ascolta spiegazioni. Molte persone potrebbero cessare l'impegno ne-

gli esercizi al minimo problema, o qualora qualche altro oculista o optometrista usi “tattiche di terrore” verso di essi. Nel caso in cui questo accadesse, essi interromperebbero ogni impegno e criticerebbero gli optometristi per qualsiasi cosa potesse accadere ai loro occhi. Per questa ragione c'è uno scarso incentivo per gli optometristi nel tentativo di aiutare il pubblico.

Per tale motivo nelle professioni mediche si è del parere di non avere scelta eccetto quella di prescrivere ai pazienti miopi, lenti negative (salvo poche eccezioni).

Questa è una cosa tragica in quanto una grande quantità di dati scientifici ci dice obiettivamente che qualora l'occhio venga posto in un ambiente “confinato”, la sua capacità refrattiva si muove sempre in direzione negativa, verso la miopia.

La scienza presta attenzione ad eseguire misurazioni oggettive. La maggior parte degli optometristi presta attenzione a fare ciò che compiace il pubblico istantaneamente. Sfortunatamente questa situazione continua da un grande numero di anni. La teoria dell'occhio è iniziata in questa maniera:

1. I produttori di lenti riscontrarono che una lente positiva poteva mettere a fuoco la vista da vicino, una volta raggiunta una certa età avanzata.
2. Riscontrarono inoltre che le persone giovani con un grado leggero di sfuocatura nelle lunghe distanze, potevano istantaneamente mettere a fuoco su quelle distanze mediante l'utilizzo di lenti negative. La teoria sull'utilizzo delle lenti sul pubblico è basata soprattutto sul capire prima i concetti sopra elencati riguardo alla responsabilità e all'importanza di agire direttamente. Pochi miglioramenti sono stati fatti su questo concetto dell'occhio.

Intorno al 1600 Johan Keplero (astronomo) iniziò a sviluppare una teoria puramente refrattiva dell'occhio.

Questo fu un buon lavoro ma si assumeva che l'occhio potesse essere "congelato" ed eseguire le misurazioni basandosi sul concetto di macchina fotografica a fuoco fisso.

Questa idea non ha mai tentato di analizzare il comportamento dinamico dell'occhio, ma solo le proprietà rifrattive di un ipotetico occhio congelato. Questa analisi e questo approccio erano allora plausibili. In questo modo il concetto che l'occhio vivente non può essere paragonato ad un occhio congelato, venne dimenticato. Per questo motivo la teoria "dell'occhio congelato" venne accettata come teoria medica, e a qualsiasi persona che sfidasse il concetto dei cattivi risultati del punto due, veniva detto che la teoria di Keplero era "provata" e che l'occhio poteva essere paragonato a una fotocamera a scatola fissa.

La teoria di Keplero venne ulteriormente rifinita e pubblicata nel 1858 da due oftalmologi, il dott. Donders e il dott. Helmholtz. Essi accettarono il concetto di Keplero riguardante l'occhio-congelato, e aggiunsero ulteriori affermazioni.

1. Essi affermarono che uno stato focale uguale a zero poteva essere considerato normale. Donders inventò la parola "emmetropia" per descrivere questa idealizzazione di occhio "congelato".
2. Essi assunsero che ogni stato focale che fosse differente dallo zero esatto doveva essere un difetto, o un "errore di rifrazione". Essi inventarono la parola "ametropia" per descrivere entrambi gli stati focali positivi e negativi di tutti gli occhi normali.

A questo punto non mi fraintendete. A quel tempo ci furono grandi uomini della medicina. Ma con l'accademica con-

vinzione di Keplero che si potesse “congelare” un occhio ed eseguire un’analisi puramente refrattiva.

Essi affermarono anche che si poteva tradurre un particolare stato focale in dimensioni assolute (esempio: essi assunsero che se un occhio ha uno stato focale zero, deve avere una lunghezza focale di 24,38 mm. Nei fatti non è mai stata stabilita alcuna relazione).

Facendo questo, essi pensarono di aver provato la teoria di Keplero che l’occhio è “troppo lungo”, sebbene l’occhio non abbia un negativo non desiderato stato di messa a fuoco.

Questa teoria dell’occhio come una macchina fotografica ha reso più sistematico l’utilizzo delle lenti positive o negative, sebbene richieda che si creda che l’occhio sia difettoso qualora abbia uno stato focale negativo o positivo (ad esempio: se i tuoi occhi hanno uno stato focale che non è zero, stai soffrendo di “stress e rigidità”, poiché l’occhio è troppo lungo o troppo corto. Il ragionamento qui è vizioso, perché non è provato che uno stato focale uguale a zero corrisponda ad una esatta lunghezza. Rappresenta solo una assunzione che si possano convertire misurazioni relative in dimensioni assolute).

In ogni caso, questa teoria rende tutti gli occhi difettosi per definizione, una tesi di dubbia validità.

Perché dovremmo obiettare la teoria di Keplero, che è diventata una teoria comune? Come teoria che permette una analisi refrattiva di un occhio idealizzato risulta eccellente. Come teoria dell’occhio che riproduce il movimento istantaneo ed il cambiamento dello stato focale dell’occhio, non risulta accurata.

La teoria puramente refrattiva di Keplero era corretta, ma le assunzioni racchiuse nella susseguente teoria (Helmoltz-Donders) non sono accurate e corrette.

Alla luce dei dati sperimentali sviluppati negli ultimi 50 anni, dovremmo iniziare a concepire un miglior modello concettuale del comportamento dinamico dell'occhio.

I fatti sperimentali dimostrano che tutti gli occhi cambiano il loro stato focale di pari passo con il cambiamento dell'ambiente visivo. Con riferimento ai fatti, l'occhio risulta essere una ben progettata fotocamera con sistema di autofocus (ad esempio è possibile rendere TUTTI gli occhi miopi forzandoli ad indossare lenti negative).

Il tipo di dati necessari per dimostrare questa verità non erano disponibili nel 1860. Per questo motivo la concezione originale dovrebbe essere sottoposta ad una revisione che tenga conto di questi fatti recentemente assunti a livello scientifico. Le ragioni operative per l'utilizzo di lenti positive e negative non sono cambiate dal momento della loro originaria concezione, 400 anni fa.

Perciò, nella mia modesta opinione, la teoria dell'occhio è guidata dal vantaggio e non da fatti scientifici e oggettivi. La scienza è basata su fatti oggettivi. Dovremmo essere abili a riconoscere che c'è un problema nell'ampliare la teoria di Keplero oltre il suo intento originario. Egli ha fatto una eccellente analisi refrattiva. Non intendeva che si credesse che tutti gli occhi fossero paragonabili ad una fotocamera a scatola rigida e che fossero difettosi poiché hanno uno stato focale diverso dallo zero. Noi suggeriamo che l'occhio sia paragonabile invece ad una fotocamera con autofocus e che, per questa ragione, gli occhi cambino il loro stato focale (che si può misurare), con il variare dell'ambiente visivo (il quale può essere controllato).

Questo significa che l'occhio, per sua natura, può avere entrambi gli stati focali negativo e positivo, e non essere difettoso. La misurazione dello stato focale degli occhi è direttamente dipendente dal grado di accomodazione, in diottrie.

È ovvio che se ci si sottopone a lunghe ore di lavoro a corte distanze, gli occhi sviluppano uno stato focale negativo (diventando miopi): questa è una cosa perfettamente normale per un sistema tipo fotocamera con autofocus, come quella proposta alla luce delle più recenti sperimentazioni scientifiche sugli effetti del defocus retinico sulla capacità refrattiva dell'occhio.

La teoria di Helmholtz-Donders e le loro assunzioni non sono mai state oggettivamente testate, come già affermato dal dott. William H. Bates.

Questo significa che l'immagine dell'occhio come una fotocamera a fuoco fisso è nel migliore dei casi erronea. Nel peggiore dei casi ci rende invece ciechi su un metodo potenziale di prevenire lo sviluppo della miopia mediante l'aggressivo utilizzo di lenti positive.

Diogene ha cercato in tutto il mondo un uomo onesto: noi continuiamo la nostra ricerca delle risposte che sono per te importanti. A tale scopo poniamo domande scientifiche e i dati sperimentali che ti aiuteranno a riflettere e ad attraversare i limiti.

Come vedi noi stiamo considerando alcune possibilità decisamente diverse sull'accomodazione e sul vero comportamento a lungo termine dell'occhio.

Io credo che se noi arriviamo con te, lettore, ad una migliore conoscenza del vero comportamento a lungo termine del sistema visivo, sarai maggiormente in grado di prevenire i cambiamenti refrattivi negativi che noi chiamiamo miopia.

PREFAZIONE

La mia storia

Sapevo che prima o poi ce l'avrei fatta.

Sapevo che nulla è impossibile per chi CREDE di potere.

Sapevo che un giorno avrei riconquistato una vista nitida e sarei riuscito a vedere con i miei occhi e senza la schiavitù degli occhiali: vedere tutti quei fantastici particolari e colori che un miope può solo immaginare senza le “catene” rappresentate dagli occhiali.

Fino all'età di circa 15 anni ero “emmetrope”, avevo una vista perfetta, i fatidici 10 decimi (20/20). Per qualche motivo (che compresi solo in seguito) incominciai a divenire miope e mi fu prescritto il mio primo bel paio di occhiali. Come tutti i miopi imboccai il “tunnel nella nebbia”, quel tunnel che, passando attraverso prescrizioni di occhiali sempre più forti, porta inevitabilmente e inesorabilmente a una nebbia sempre più fitta.

Non ho mai sopportato gli occhiali, ho sempre avuto una sorta di rigetto fisiologico verso di loro: li ho sempre sentiti estranei al mio corpo, al mio viso e, soprattutto, ho sempre avuto la ferma convinzione che come vedevo bene e in maniera perfettamente nitida una volta, un giorno sarei riuscito, in qualche maniera allora a me sconosciuta, a riconquistare una perfetta visione.

Nel corso degli anni le provai veramente tutte (a parte, ringraziando il cielo, la chirurgia refrattiva), brancolando nella nebbia della mia miopia che mi frustrava e soffocava. Lessi e rilessi una molteplicità di libri sull'argomento “miglioramento della vista”, provando e riprovando le tecniche esposte.

Cercavo di comprendere il meccanismo della corretta visione chiedendo a chi vedeva bene cosa “avvenisse” nel momento in cui metteva a fuoco qualcosa.

Ero allo stesso tempo affascinato e ossessionato.

Provai vari metodi di rieducazione visiva, compreso il costosissimo *Accommodac Vision Trainer* (spiegato in questo libro).

I risultati furono praticamente nulli e più e più volte, sulla strada, persi la fiducia che, in qualche luogo e in qualche momento, avrei trovato la soluzione definitiva.

Altrettante volte tuttavia la riconquistai, andando avanti nei miei studi ed esercitazioni.

Un mio amico disse una volta, e aveva pienamente ragione: «Il tempo viene per chi lo sa aspettare...».

«Il tempo viene per chi lo sa aspettare e per chi ha FEDE e sa PERSEVERARE», aggiungo io.

Le soluzioni prima o poi appaiono e sembrano un premio inaspettato, quando in realtà, sono portoni che si aprono a coloro che hanno vagato e cercato credendo di poterli un giorno trovare e poter aprire: nessuno potrà vedere ciò che non vorrà vedere così come nessuno potrà sentire ciò che non vorrà sentire.

Ho scritto questo libro come una testimonianza, oltre che come una guida tecnica: l'ho scritta per coloro che si sentono persone di ampie vedute le quali, costrette dalla schiavitù degli occhiali, credono di poter recuperare la propria vista, come ho fatto io.

Questo libro ha lo scopo di mostrarvi una via naturale a un progressivo potenziamento della visione fino all'eventuale, TOTALE regressione del difetto miopico (come ho personalmente dimostrato).

So perfettamente che, scrivendo questo libro, andrò controcorrente nei confronti delle attuali convinzioni “terapeutiche” nell'ambito dei difetti funzionali della vista, quali miopia e ipermetropia, che considerano l'indebolimento

della vista come una ineluttabilità del tempo. Pur andando contro l'establishment della attuale branca dell'optometria e oftalmologia sento in me la missione di diffondere una Conoscenza. Una Conoscenza che, come è successo a me, farà piangere di gioia tutti coloro che con fiducia e perseveranza si cimenteranno e vedranno con i loro stessi occhi i lampi di visione nitida (descritti nel libro) e assisteranno al progressivo, drastico, miglioramento della loro vista. Non diffondendo questa mia esperienza/sistema commetterei il grave errore di non diffondere la Conoscenza, quella preziosa Conoscenza che, in tutti i casi, rende liberi: liberi da quel simbolo di moderna barbarie medica quali sono gli occhiali (o peggio ancora, le lenti a contatto).

Power Vision System non è IL metodo, ma UN metodo per coloro che cercano una alternativa VALIDA ed EFFICACE, ma soprattutto PERMANENTE all'uso degli occhiali.

Ciò che veramente è importante per me, è comunque il fatto che ORA, dopo oltre dieci lunghi anni di frustranti tentativi, di letture e di esercizi con macchine costosissime (*Accommodac Vision Trainer*) ho il sommo piacere di vedere il mondo nei suoi splendidi colori e sfumature, in maniera sorprendentemente cristallina. Ho lasciato alle mie spalle, nella "nebbia" -2,25 e -2 gradi di miopia (rispettivamente occhio DX e SN). Che crediate o no a questo ciò è VERO e non starò a ripeterlo per coloro che non hanno orecchie per sentire e soprattutto occhi per vedere. Come comprenderete nel libro, e come testimoniato dalla bioenergetica, spesso la miopia inizia dentro se stessi.

Il processo della visione è un complesso sistema di interazione e splendida coordinazione dei muscoli oculari (presenti attorno al globo oculare) e del muscolo "ciliare". La Scienza ufficiale è focalizzata sul concetto che quest'ultimo muscolo, quello ciliare appunto (di tipo liscio, non soggetto a contrazioni volontarie, come avviene per quel-

li estrinseci, di tipo striato) sia l'unico responsabile del processo di **accomodazione**, ovvero messa a fuoco, senza valutare e prendere in considerazione la concreta possibilità che tale meccanismo possa essere influenzato anche dai muscoli estrinseci dell'occhio e dalle stesse emozioni, considerate invece sempre più elementi "concreti" dalla moderna psicologia e Medicina, responsabili della salute e della malattia di un individuo.

Fatta questa premessa si comprende il meccanismo attraverso il quale è **REALMENTE** possibile potenziare la propria capacità di messa a fuoco, fino eventualmente a riconquistare una vista "perduta" in anni e anni di sconsiderato utilizzo di occhiali e lenti a contatto: veri e propri principi presenti in fisiologia intervengono, se ben utilizzati, per questo scopo, primo fra tutti il principio SAID (dell'Adattamento Specifico alla Domanda Imposta, accuratamente illustrato nel libro nella sua base teorica e, soprattutto, nella sua applicazione pratica agli organi visivi).

Una caratteristica estremamente affascinante del successo, in ogni impresa umana, è che È **DUPLICABILE**, una volta apprese le regole vincenti del gioco.

Come sono guarito dalla miopia rappresenta il concentrato di tutti i miei anni di studi e tentativi spesi alla ricerca della soluzione al problema "miopia" (nonostante le tecniche e i principi illustrati possano essere validamente applicati ad altri disturbi funzionali della vista). Leggendo e, **SO-PRATTUTTO, APPLICANDO** queste "regole" vincenti, questo sistema, quale è appunto *Power Vision System*, diminuirete progressivamente il potere diottrico delle vostre lenti invertendo letteralmente il processo di indebolimento della vista che vi ha portato alla vostra prescrizione attuale, permettendo, ai più fiduciosi e perseveranti, di arrivare alla completa remissione del difetto (come, lo ripeto, ho dimostrato in prima persona).

Riscoprirete un mondo nuovo, ormai dimenticato, sorprendentemente nitido e vivido. Ma al di là di questo imparerete una grande lezione dalla vita, ossia che **tutto può colui che crede di potere.**

Questa consapevolezza vi darà potere in altri campi della vostra vita e sarete veramente liberi dalle costrizioni, tanto inutili quanto forti, che ognuno di noi si crea nella mente. Questo libro rappresenta una gioia e una soddisfazione per tutti coloro che vogliono e hanno il coraggio di VEDERE OLTRE.

PERCHÉ HO SCRITTO QUESTO LIBRO. LA MIA SPERANZA

Il libro che tieni in mano è il frutto della conoscenza ed esperienza maturate in decine di libri e studi scientifici, oltre che il frutto di migliaia di ore di prove ed errori. Ho passato attimi e periodi di profondo sconforto e frustrazione a capire dove e perché sbagliavo quando non vedevo progressi nella guarigione della mia vista: ora la mia esperienza è a tua disposizione; spero che tu, caro lettore, la utilizzerai per costruire la strada verso la libertà dei tuoi occhi e della tua visione.

Ho riconquistato una vista nitida e perfetta, ma questo obiettivo non è abbastanza per me. Forse fra cento anni non ci sarò più, e con me anche i miei occhi: ho scritto questo libro nella speranza di guarire la vista del maggior numero di persone possibile, durante la mia vita e, possibilmente, oltre la mia vita. Credo che la conoscenza, l'esperienza e il messaggio di un autore debbano essere condivisi dal maggior numero possibile di persone, in modo che possano beneficiarne anche loro. Desidero inoltre portare l'attenzione dei professionisti della visione su tematiche di cura naturale dei difetti di refrazione che vadano oltre gli attuali dogmi

scientifici che vedono l'occhio e il suo stato refrattivo come immutabili, o quanto meno, solo peggiorabili.

Caro lettore, mi piace pensare che un giorno penserai a me in senso di gratitudine, quando vedrai un lampo di visione nitida e quando la tua vista incomincerà a migliorare. Mi piace pensare che ogni emozione che riceverai attraverso la tua "nuova" vista, guarita grazie alle righe di questo libro, sarà stata prodotta anche per merito mio. Ad ogni sorriso, ogni sguardo, ogni panorama di cui godrai, vedendoli in tutta la loro chiara nitidezza, forse prenderò parte anche io. A nulla sarebbe valso tenere per me ciò che ho imparato sulla vista: a nessuno, se non a me stesso, sarebbe stato utile questo percorso di conoscenza ed esperienza che ho intrapreso. Considera questo libro un mio regalo e un mio modo di contribuire a rendere migliore la tua vita e questo mondo.

La conoscenza e la fede ti rendano libero!

COME LEGGERE QUESTO LIBRO

Come sono guarito dalla miopia è stato scritto con la precisa finalità di indicare una possibile strada di guarigione dei difetti funzionali di refrazione. È diretto principalmente a coloro che soffrono di difetti funzionali quali miopie e ipermetropie, in quanto i principi di cura sono identici, a parte le modalità inverse di applicazione (defocus miopico o ipermetropico).

Ogni sforzo è stato posto per analizzare tutti gli aspetti che influenzano la capacità di accomodazione degli occhi (effetti fisiologici dell'ambiente, cambiamento dello stato refrattivo con le lenti, lavoro muscolare dei muscoli oculomotori, aspetti psicologici della miopia, tecniche di recupero dell'omeostasi): nella spiegazione di tali azioni e

interazioni non è stato sempre possibile mantenere semplici i concetti e la terminologia specifica utilizzata.

Per mantenere la caratteristica di manuale pratico a uso di coloro che eventualmente, e sotto il consenso e la supervisione di un medico specializzato o optometrista, volessero applicare i principi esposti di guarigione, la seconda parte del testo offre in maniera chiara e semplice l'utilizzo delle tecniche volte a ridurre, ed eventualmente eliminare, il difetto funzionale di refrazione.

Per coloro che fossero interessati ad approfondire i "perché" delle tecniche esposte e le argomentazioni scientifiche che ne sono alla base, è stata posta la maggior cura possibile per spiegare i meccanismi fisiologici di azione e reazione in base ai quali agiscono gli esercizi e tecniche proposte. È mia speranza, nello scrivere questo libro, che sia il lettore più specializzato, sia studiosi e professionisti del campo, valorizzino e mettano a frutto le informazioni contenute nel testo. Questo libro rappresenta lo sforzo di unire e ricostruire frammenti di conoscenza (contenuta in autorevoli studi e testi scientifici) in una visione di guarigione, al di là degli attuali metodi di cura svolti dall'establishment medico imperante.

Non ho paura di sollevare critiche da parte di coloro che sono disperatamente attaccati a principi di cura ormai vecchi e obsoleti. Se mai non avessi scritto questo libro, rendendo pubblica la mia esperienza di guarigione, sarei stato complice di questa visione miope sulla cura dei difetti di refrazione, in voga da decine e decine di anni.

Per riuscire a vedere occorre spesso andare oltre la visione comune, e in un certo senso, per applicare i principi esposti in questo libro è necessario mettere da parte i pregiudizi imposti dalla Scienza medica ufficiale che afferma che ben poco (o nulla) si possa fare per il trattamento della miopia (a parte la chirurgia refrattiva e altre tecniche

che, in ogni caso, NON intervengono sulle vere cause del problema, come l'ortocheratologia).

Questo libro NON vuole essere un'accusa o una critica nei confronti della Scienza ufficiale ma una semplice indicazione e personale testimonianza sulla possibilità effettiva di cura e guarigione. Mi affido alla lungimiranza delle "nuove leve" della Scienza medica, più libere di abbracciare questa nuova "visione" del problema difetti di refrazione.

Un manuale scritto dunque con due modalità: una più semplice, per il lettore interessato ad apprendere la tecnica, e una necessariamente più complessa per la spiegazione fisiologica delle "meccaniche" sottostanti le tecniche esposte, a uso di un pubblico con finalità maggiori di approfondimento.

Possa io aver fatto un buon lavoro.

Prefazione di Steve Leung

optometrista, autore del libro “Stai indossando gli occhiali sbagliati” (www.chinamyopia.com)

Rivolto alle persone miopi: lo sapete che la miopia può essere prevenuta ed anche curata, specie nelle fasi in cui è di basso grado? Non è necessario che le persone giovani sviluppino miopia con l'andare avanti nella scuola e nello studio. La miopia è comune e prevalente nei Paesi moderni e sviluppati, specialmente nella parte ovest dell'Asia, dato che l'educazione inizia precocemente ed il bambino è incoraggiato a leggere e scrivere molto già dall'età di tre o quattro anni.

È di enorme importanza comprendere le cause e lo sviluppo della miopia nei bambini e comprendere che una efficace prevenzione nei suoi stati iniziali di 20/40 - 20/60 ha grandi possibilità di successo nel riportare la situazione refrattiva alla normalità di 20/20, grazie all'applicazione dei concetti esposti nel libro di David e lavorando sugli esercizi proposti con perseveranza e determinazione.

È un obbligo per ogni professionista coinvolto nel settore oculistico, optometrico e ottico discutere sulle alternative nel trattare miopie incipienti per il loro benessere visivo a lungo termine. Desidero che ogni genitore abbia la possibilità di leggere il libro di David per il benessere della propria visione e di quella dei propri figli.

Spero sinceramente che David abbia successo nel risvegliare la consapevolezza di tutte le persone al mondo interessate all'argomento, a prescindere dalla loro nazionalità e razza.

Prefazione del dott. Lee A. De Luca

medico oculista

Ho avuto il piacere e l'onore di conoscere David De Angelis per caso dopo aver consultato il suo libro. Gran parte degli argomenti esposti nel suo libro era a me già noto come oculista, ma poter apprendere dall'autore in persona la sua esperienza di ex miope mi incuriosiva alquanto. Nei successivi incontri ho potuto constatare in David, pur non essendo un medico, la sua totale padronanza della materia, grazie alla sua vasta conoscenza acquisita dalla consultazione della letteratura medica specifica. La sua esperienza è un fulgido esempio di come ha potuto raggiungere traguardi insperati mettendo in pratica con abnegazione la sintesi delle sue ricerche bibliografiche e non arrendendosi ad accettare supinamente ciò che la comunità medico-scientifica considera come dogmi universalmente consolidati.

I difetti visivi, e la miopia in particolar modo, sono stati negli anni oggetto di ricerca da parte di numerosi studiosi sparsi in tutto il mondo. Ma gran parte della letteratura medica ufficiale ha sempre posto maggior attenzione sulla loro correzione piuttosto che indagare e intervenire sulle cause. Lo sviluppo in tal senso è stato dettato esclusivamente da interessi economici che hanno distolto i principali soggetti del settore dall'approfondire metodiche alternative alle terapie tradizionali per modificare, controllare o addirittura prevenire soprattutto l'insorgenza della miopia. Gli studi che si occupano della terapia della visione sono presenti da quando l'oculistica è diventata una vera e propria scienza medica all'incirca agli inizi del secolo scorso. Purtroppo a tutt'oggi alla popolazione si continuano a proporre i metodi tradizionali di correzione della miopia. Gli oculisti hanno uno scarso interesse a

proporre metodi alternativi perché è molto più facile prescrivere un occhiale e molto più remunerativo suggerire un intervento di chirurgia refrattiva. Mentre gli ottici, a loro volta, hanno come unico interesse quello di vendere protesi oculari. In qualche caso gli stessi optometristi, figure professionali che si occupano di curare i disturbi funzionali che impediscono il corretto funzionamento degli occhi, trascurano questa delicata materia. La speranza è che in un futuro prossimo gli sforzi di tutti i soggetti preposti alla cura della visione possano convergere per dare alla gente l'opportunità di percorrere altre vie più "naturali" e altrettanto efficaci per controllare o prevenire la miopia, attualmente ignorate per convenienza o altro.

Grazie anche a David, sono sicuro che la terapia della visione avrà uno sviluppo inimmaginabile e risponderà alle esigenze della gente che da tempo si rende conto dei danni che la società moderna produce in qualche maniera sugli occhi. Insieme a lui e ad altri che vorranno condividere questa sfida ci attiveremo proficuamente per diffondere ed affermare senza alcun limite tutti i principi e le teorie che sono alla base di una buona visione.

Indice

Premessa – Non sono un oculista né un optometrista	7
Prefazione di Otis Brown	11
Prefazione – La mia storia	17
Prefazione di Steve Leung	25
Prefazione del dott. Lee A. De Luca	27
Presentazione alla II edizione	29

LA TEORIA -

LE BASI FISIOLOGICHE DI *POWER VISION SYSTEM*

Capitolo 1 – Stimoli accomodativi/di messa a fuoco	35
Come agisce Power Vision	35
<i>Accomodazione da sfuocamento/Defocus retinico progressivo</i>	<i>35</i>
<i>Convergenza degli assi visivi</i>	<i>35</i>
L'accomodazione: come l'occhio mette a fuoco	38
<i>Fissazione centrale/foveale - Fovea centralis</i>	<i>40</i>
<i>Eccentricità retinica</i>	<i>41</i>
<i>Movimento oculare, movimenti saccadici</i>	<i>41</i>
<i>Binocularità e monocularità</i>	<i>41</i>
Eziologia della miopia: come sei diventato miope	42
Miopia: vizio ereditario o acquisito per fattori ambientali?	47
In sintesi	47

Capitolo 2 – Allenamento dei muscoli estrinseci oculari:

<i>Power Vision Test</i>	51
Verificare simmetria, convergenza e coordinazione dei muscoli estrinseci degli occhi	51
<i>Il Test</i>	<i>51</i>
<i>Posizione 1</i>	<i>52</i>

<i>Posizione 2</i>	52
<i>Posizione 3</i>	52
<i>Posizione 4</i>	52
<i>Posizione 5</i>	52
<i>Posizione 6</i>	53
<i>Posizione 7</i>	53
<i>Posizione 8</i>	53
Riabilitazione muscolare	54
<i>Due fattori fondamentali</i>	55
Efficacia dello stretching oculare: rapporto lunghezza/ tensione muscolare	59
Il Punto Morg	63
<i>Come si raggiunge il “Punto Morg”</i>	65
<i>Il rilassamento attraverso l’inibizione reciproca dei muscoli</i>	65
Rapporto tra messa a fuoco e ampiezza del campo visivo	66
Perché l’utilizzo di occhiali correttivi ostacola la vista nitida	67
Come interviene <i>Power Vision System</i> sull’utilizzo del campo visivo	69
Capitolo 3 – Defocus retinico	71
Emmetropizzazione attiva e principio SAID	71
Emmetropizzazione attiva in animali	72
Defocus retinico e cambiamento refrattivo	73
<i>Esperimenti di defocus retinico su primati</i>	74
<i>Defocus miopico: definizione</i>	77
<i>Defocus ipermetropico: definizione</i>	77
<i>In sintesi</i>	79
Bilancio accomodativo	81
Prevenzione e cura della miopia mediante lenti positive ...	84
Prevenzione della miopia con lenti positive	85
Cura della miopia con lenti positive	87

Accomodazione da sfuocamento-annebbiamento	87
<i>Principio</i>	87
<i>La soluzione ai problemi funzionali della visione</i> <i>è nel sapiente utilizzo delle lenti.</i>	88
<i>Applicazione pratica esemplificativa del principio SAID</i> <i>al miglioramento della vista</i>	89
<i>Importanza del dosaggio dello stimolo allenante</i> <i>di leggero sfuocamento</i>	90
Esperienza personale sull'importanza della diminuzione dello stress da iperaccomodazione e del mantenimento del "sovracarico da sfuocamento"	91
Progressione del defocus retinico: necessità e importanza	94
Focalizzazione paradossale - Importanza delle pause tra gli esercizi di defocus	95
<i>Importanza delle pause</i>	97
<i>Come effettuare queste benefiche pause tra gli esercizi</i> <i>di defocus?</i>	97

LA PRATICA - ALLENAMENTO MUSCOLARE E DEFOCUS RETINICO PROGRESSIVO

Capitolo 4 – Stress da iperaccomodazione e miopia	101
Come sei diventato miope. L'uso di lenti correttive consolida e aumenta progressivamente lo stress iperaccomodativo.	102
<i>Come invertire il processo?</i>	
<i>Come rilasciare l'accomodazione?</i>	103
Stabilizzazione della visione nitida, gioia e frustrazione	104
 Capitolo 5 – Curare la causa del problema refrattivo e non il sintomo	105
<i>Un elemento a favore degli occhiali, lenti a contatto</i> <i>e chirurgia refrattiva</i>	106
Lampi di visione nitida	107

Ipoaccomodazione fisiologica: la saggezza degli occhi.....	108
Perché gli occhiali fanno male alla vista?	
Applicazione negativa del principio SAID.....	109
Capitolo 6 – Il segreto della vista perfetta	113
Allenare i muscoli oculari	114
<i>Due fasi per migliorare progressivamente</i>	
<i>la messa a fuoco</i>	<i>114</i>
Capitolo 7 – La tecnica	117
Stretching statico attivo dei muscoli oculomotori	117
<i>Come si esegue?</i>	<i>118</i>
<i>Tavola esercizi di stretching oculare</i>	<i>120</i>
Allenamento alla focalizzazione.....	122
<i>Prima variante</i>	<i>122</i>
<i>Seconda variante</i>	<i>122</i>
<i>Terza variante.....</i>	<i>123</i>
Come iniziare?.....	123
<i>Per la miopia</i>	<i>123</i>
<i>Per l'ipermetropia</i>	<i>124</i>
Movimento CRB. Spiegazione fisiologica e bioenergetica ..	126
<i>Spiegazione fisiologica</i>	<i>126</i>
Necessità della presenza di uno stimolo refrattivo	128
<i>Spiegazione bioenergetica</i>	<i>128</i>
Allena i tuoi occhi, poi dimenticali	129
<i>Esercizi o abitudini? Importanza della corretta sequenza</i>	<i>130</i>
Capitolo 8 – Alimentazione e ossigenazione: equilibrio	
acido-base e ossigeno per la salute generale e della vista ..	135
L'acidificazione sistemica e tissutale come concausa	
dello sviluppo della miopia	135
Rimozione degli acidi	140
Alimentazione alcalinizzante: prevenzione e regressione	
della Miopia.....	142

<i>Equilibrio acido-base nell'organismo</i>	143
<i>Importanza dell'alimentazione nell'equilibrio pH</i>	144
<i>Importanza della giusta assunzione di acqua nell'equilibrio pH</i>	144
Come prevenire biochimicamente la miopia	146
Come far regredire biochimicamente la miopia	147
<i>Alimenti alcalinizzanti e alimenti acidificanti: rapporto nella dieta</i>	149
Il fattore ossigenazione	151
<i>Allenamento aerobico</i>	151
<i>Respirazione consapevole</i>	152
Allenamento aerobico/ossigenativo: in pratica	153
<i>Tabella riepilogativa delle frequenze cardiache</i>	155
<i>Benefici ulteriori dell'allenamento aerobico</i>	156
Il Digiuno: via di disintossicazione e guarigione	156
Integratori alimentari per la vista e la salute	158
<i>Polveri e compresse alcalinizzanti</i>	159
<i>Integratori a base di ossigeno nascente</i>	160
<i>Integratori con effetto antiossidante e di miglioramento della circolazione</i>	162
<i>Estratto di Mirtillo</i>	163
<i>Pycnogenol® - Corteccia di pino marittimo francese</i>	163
Misurazione del pH urinario	165
<i>Come procedere alla misurazione</i>	165

STRESS, SISTEMA NERVOSO E VISTA

Capitolo 9 – Sistema nervoso e vista:

ritrovare lo stato di grazia dell'essere	171
Stress mentale e rilassamento oculare	174
<i>Rapporto tra tensione mentale e tensione dei muscoli oculari</i>	175
<i>Approccio inverso al rilassamento muscolare, la chiave per un efficace rilassamento dei muscoli oculari</i>	176
<i>Il rilassamento attraverso il lavoro muscolare</i>	177

Componente emotiva della miopia	178
Miopia, Power Vision e potenza dello sguardo	180

Capitolo 10 – La respirazione: importanza e potenzialità terapeutica	183
Respirazione, equilibrio psicosomatico e occhi	184
La respirazione circolare	186
Mantenere il corpo in omeostasi	186
Espandi la tua visione, potenzia la tua vista	188
Lacrime di guarigione: il potere curativo del pianto	190

ALTRI METODI DI RIEDUCAZIONE VISIVA - PREGI E LIMITI

Capitolo 11 – Il metodo Bates	197
<i>Il metodo Bates funziona?</i>	<i>197</i>
Biofeedback: Accommotrac Vision Trainer	198
<i>Funziona l'Accommotrac?</i>	<i>199</i>
<i>Una supposizione</i>	<i>199</i>
Occhiali stenopeici	200
<i>Occhiali Pinholes/Rasterbrille/a foro stenopeico: un gioco di prestigio.</i>	<i>200</i>
<i>Occhiali Pinholes o a foro stenopeico</i>	<i>201</i>

LA NUOVA ERA DELLA RIEDUCAZIONE VISIVA

Capitolo 12 – Informazione e sensibilizzazione delle masse: assumersi la responsabilità della salute dei propri occhi ..	207
<i>Quo usque tandem? Revisione dei metodi di cura dei difetti funzionali di refrazione</i>	<i>208</i>
Pubblicità ingannevole del business della vista	210
<i>E il cinema?</i>	<i>211</i>
Note finali al libro	212
<i>Perché alcuni di voi riusciranno e alcuni di voi falliranno</i>	<i>212</i>

Capitolo 13 – Domande e risposte sul sistema	213
---	------------

Capitolo 14 – Per gli scettici della comunità scientifica ..	287
Cosa ho imparato dalla mia ex miopia	288
Capitolo 15 – A te, amico mio, che hai deciso di cambiare	291
Appendice 1 – Norme di prevenzione visiva	295
Appendice 2 – Programmi di allenamento	297
1° Livello Base	297
2° Livello Medio	298
3° Livello Avanzato	299
Appendice 3 – La verità scientifica	301
Studi scientifici: commento e casistica	301
<i>Studi scientifici che attestano la preponderanza di fattori ambientali (stress da iperaccomodazione e defocus ipermetroico) nella eziologia/insorgenza e sviluppo della miopia</i>	304
<i>Studi scientifici che attestano l'importanza dell'utilizzo di lenti positive per la prevenzione e la cura della miopia</i>	307
Glossario	323
Bibliografia	327
<i>Lecture consigliate</i>	327
<i>Lecture consigliate su alimentazione, equilibrio acido-base, importanza dell'ossigeno e del digiuno terapeutico</i>	329
<i>Riferimenti bibliografici</i>	331
<i>Link consigliati</i>	335
Sull'Autore	337
Indice analitico	341

David De Angelis

COME SONO GUARITO DALLA MIOPIA

È possibile correggere la miopia e altri difetti visivi senza ricorrere a lenti, occhiali o interventi chirurgici?

Il “defocus retinico” è un sistema sicuro e supportato da solide basi scientifiche, frutto degli studi compiuti negli ultimi cinquant’anni: per questo possiede un’elevata efficacia nella prevenzione e nel progressivo potenziamento della capacità di messa a fuoco sulle varie distanze.

Nei suoi studi, **David De Angelis** si discosta dal metodo Bates e **interviene direttamente sulle cause che generano lo sviluppo della miopia**. La capacità refrattiva dell’occhio, opportunatamente stimolata mediante gli esercizi proposti nel libro, permette un graduale potenziamento della messa a fuoco, a cui segue il costante miglioramento della vista.

L’opera è arricchita da un importante capitolo dedicato al **rapporto tra alimentazione, ossigenazione di sangue e tessuti, deacidificazione dell’organismo e miglioramento della messa a fuoco**.

Uno dei testi più innovativi nel campo della riabilitazione visiva.

Tradotto in molte lingue, il metodo è seguito con successo da un gran numero di persone nel mondo.

DAVID DE ANGELIS vive a Roma ed è laureato in Giurisprudenza presso l’Università “La Sapienza”. La vicinanza con ambienti accademici e la possibilità di consultare vaste biblioteche mediche gli hanno dato l’opportunità di approfondire la conoscenza dei meccanismi che regolano lo sviluppo del corpo, sulla scia delle tecniche di riabilitazione muscolare e bioenergetiche. Ha dunque colto l’importanza del lavoro sui muscoli oculari ai fini del miglioramento visivo. Sulla base di tale conoscenza, supportata non solo da studi scientifici ma anche dal successo personale nella cura della propria miopia, ha scritto questo libro allo scopo di fornire le basi per un nuovo orientamento della Rieducazione Visiva.

ISBN: 978-8828504184



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com