

Conseils naturels pour restaurer la vision

- La raison pour laquelle les gens voient leur vue se détériorer est qu'ils utilisent des lunettes avec une correction totale (qui leur permet de voir un tableau noir clairement à 5 mètres) pour regarder des téléphones, des ordinateurs ou des livres la plupart du temps. Cela provoque une déformation de leurs globes oculaires.
- Après avoir utilisé des lunettes avec une réduction de 150 à 200 degrés pendant plusieurs jours, vous ne voudrez plus revenir à des lunettes à pleine correction. Ces dernières deviennent très inconfortables.
- Comprendre la myopie est essentiel - elle est causée par des changements dans les muscles oculaires, et pas seulement par la génétique ou l'exposition à la lumière.
- Le principe le plus important est celui de la "clarté minimale" - portez des lunettes qui rendent les choses suffisamment claires sans forcer.
- Pour une utilisation sur ordinateur ou téléphone, une réduction de 150 à 200 degrés fonctionne souvent bien.
- Gardez une paire de lunettes avec une correction plus forte pour conduire et pour les tâches essentielles nécessitant une vision parfaite.
- Attendez-vous à une progression lente - une réduction d'environ 25 degrés tous les trois mois est un bon rythme.
- Ne visez pas une clarté parfaite. Une vision légèrement floue fait partie du processus d'amélioration.
- Utilisez la formule : $\text{Degré de myopie} = 100 / \text{distance de vision nette (en mètres)}$ pour une évaluation approximative.
- Ne vous forcez pas à voir clairement - laissez vos yeux s'ajuster naturellement.
- Apprenez-en plus sur la mécanique de vos yeux - comprendre comment fonctionnent les muscles externes de l'œil aide à faire de meilleurs choix pour votre vision.
- La myopie nécessite de porter des lunettes, ce qui peut être gênant lors d'activités comme jouer au basketball ou porter un chapeau. Le chapeau ne peut pas s'étendre pour couvrir plus de peau et fournir de la chaleur car les lunettes prennent de la place. Oublier de porter des lunettes affecte également la vision.

- Bien que certaines personnes puissent se sentir trop âgées ou trop paresseuses pour s'attaquer à leur myopie, il est crucial d'agir pour le bien des générations futures afin d'éviter qu'elles ne rencontrent les mêmes difficultés.
- Le processus d'amélioration prend du temps - la myopie qui s'est développée sur plusieurs années mettra du temps à s'améliorer.
- L'idée est que la plupart du temps, nos yeux peuvent clairement voir les objets que nous souhaitons observer. Si nous éloignons les objets d'environ 10 cm, ils deviennent flous. Cela indique que nous utilisons nos yeux correctement.
- Comme nous utilisons des téléphones ou des ordinateurs la plupart du temps, nous devons réduire la puissance de prescription de nos lunettes pour utiliser correctement nos yeux.
- Prenons le cas des verres de presbytie. Avec l'âge, les muscles oculaires changent de forme dans une direction opposée à celle de la myopie. Nous pouvons appliquer les principes utilisés dans les verres de presbytie aux verres de myopie.
- Je recommande des verres progressifs multifocaux. Sur la base de votre prescription, en supposant que la vision correcte est de 0,9, la suggestion est d'apporter une correction supplémentaire pour la vision de près de +1,75 D en myopie (avec l'astigmatisme restant inchangé), tandis que la correction supplémentaire pour la vision de loin est de +1,00 D en myopie (avec l'astigmatisme restant inchangé).