

img

Figure 1: img

## Le Voyage de l’Inversion Naturelle de la Myopie

En plus des trois articles sur l’inversion de la myopie, je souhaite partager davantage sur cette histoire de découverte.

Li, Zhiwei. (Juin 2023). Vérification expérimentale de la méthode de restauration naturelle de la vision. Blog de Zhiwei. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (Juin 2023). Astigmatisme dans l’inversion de la myopie. Blog de Zhiwei. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (Nov 2024). Restauration naturelle de la vision : Le principe du « juste à peine clair ». Blog de Zhiwei. Web. PDF.

### Patience

Comme inverser la myopie naturellement est un processus plutôt lent, un peu comme perdre du poids. En trois ans d’expérience (de février 2022 à janvier 2025), j’ai obtenu les résultats suivants :

Date	Myopie œil gauche	Astigmatisme œil gauche	Myopie œil droit	Astigmatisme œil droit	Vision corrigée
2022.03.05	-3.50	-2.25	-5.75	-1.75	1.0
2022.11.13	-3.25	-2.00	-5.50	-1.75	0.9
2023.04.20	-3.00	-1.25	-5.00	-1.25	1.0
2024.01.07	-3.00	-1.00	-4.75	-1.25	0.9
2024.11.28	-2.50	-1.00	-4.25	-1.25	0.9

Utilisons Python pour dessiner un paragraphe à ce sujet.

Alors, vous devez faire preuve de patience à ce sujet.

### Faites ce qui est juste, les résultats suivront

Tant que vous faites ce qu’il faut, les résultats viendront. Tout comme pour perdre du poids, manger très peu et faire du sport régulièrement vous aidera à maigrir. Si vous perdez 1 kg chaque mois, alors en un an, vous perdrez 12 kg.

De même, dans l’apprentissage, si nous étudions 10 heures par jour, cela représente 3 650 heures en un an.

La bonne nouvelle concernant l'inversion de la myopie est qu'il n'y a rien de difficile que vous ne puissiez pas persévérer à faire. Cela nécessite simplement que vous voyiez à peine clairement l'écran d'un téléphone portable ou d'un ordinateur.

C'est une manière plus agréable et plus confortable de procéder. Le coût de l'utilisation de la méthode correcte est que je dois préparer une autre paire de lunettes avec des verres correcteurs complets pour conduire, admirer les paysages lors de mes voyages et regarder des films au cinéma.

Ces moments dans la vie ne représentent en réalité qu'une petite partie, comme au plus 2 heures dans une journée, avec les 15 heures restantes où l'on est éveillé.

## **Ne vous contentez pas, continuez à vous améliorer**

La première année, mon activité principale consistait en du travail sur ordinateur, durant lequel je portais des lunettes avec une réduction de 1,50 dioptrie. Cette configuration me permettait de fréquemment expérimenter l'état de "juste assez clair", où la vision était suffisamment nette sans être excessivement précise. Cependant, la deuxième année, alors que je me concentrais sur mes études pour obtenir mon diplôme d'associé à la maison, j'ai réduit mon utilisation de l'ordinateur et me suis principalement appuyé sur mon téléphone portable pour lire des documents et faire des exercices.

Après avoir discuté avec un ami, j'ai commencé à m'intéresser aux verres bifocaux et aux verres progressifs multifocaux. J'ai même appris des termes comme la hauteur du segment, la position du segment et la distance de travail pour la vision.

Cela a nécessité beaucoup d'expérimentation. Comprendre le principe, les solutions peuvent varier—d'une simple addition de +1.50D à la prescription, à une addition de +2.00D, puis en utilisant des verres progressifs multifocaux pour aider. Il existe encore des moyens de s'améliorer.

Après la sortie de ChatGPT, de nombreuses améliorations ont été apportées. Beaucoup de personnes intelligentes réfléchissent dans cette direction. Dans le monde réel, il existe de nombreux cas d'utilisation et davantage de problèmes concrets à résoudre.

Pour inverser la myopie, c'est exactement la même chose. Les personnes âgées utilisent des verres de presbytie.

## **Partager avec les plus démunis**

Bien que j'ai partagé mon article sur l'inversion de la myopie sur la plateforme d'abonnement WeChat en juin 2023, en décembre 2024, j'ai reçu une réponse de quelqu'un qui a affirmé que son enfant de 12 ans était frustré par son degré de myopie de 500, c'est-à-dire -5.00. Quand j'avais 12 ans, je pensais que je venais juste de commencer à porter des lunettes pour une myopie de -2.00.

Comme la vérité ou la découverte est moins connue du grand public, seuls ceux qui en ont un besoin urgent souhaitent essayer cette méthode. Cette technique pour inverser la myopie, probablement introduite pour la première fois par Todd Becker en 2014, deviendra populaire un jour.

La nouvelle méthode d'ajustement n'a aucun effet négatif. De plus, de plus en plus de personnes développeront la myopie, et leurs degrés de myopie deviendront de plus en plus importants.

## **Existe-t-il une conspiration dans la popularité de la myopie ?**

Les personnes portant des lunettes à pleine correction ont vu leur myopie s'aggraver. La myopie n'est pas causée délibérément par quelqu'un. C'est simplement que les êtres humains ne font pas attention. Il semble normal de porter des lunettes à pleine correction pour retrouver une acuité visuelle normale de 5.0, celle d'un enfant.

Cependant, ce que les êtres humains ignorent, c'est qu'ils les utilisent pour regarder des objets proches. Les personnes qui ont inventé les verres progressifs multifocaux ou les testeurs de vision en savaient beaucoup sur le fonctionnement de l'œil ou de la myopie.

Ainsi, l'amélioration ici consiste simplement à catégoriser la manière dont nous utilisons nos yeux. Nous observons que les êtres humains, de nos jours, utilisent principalement des téléphones ou des ordinateurs. Et il n'est pas important que nous voyions les choses éloignées de manière floue dans la vie quotidienne.

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.

## **Comment retrouver de nouvelles découvertes**

Essayez d'observer et d'apprendre davantage sur Internet. Soyez attentif aux opinions minoritaires. Essayez d'expérimenter par vous-même.

Il y a beaucoup d'améliorations dans la vie. Une fois que la vérité est découverte, elle semble évidente. Les gens n'y avaient simplement pas pensé auparavant. Steve Jobs l'avait bien compris. La campagne "Think Different" de Steve Jobs est excellente.