

Vérification Expérimentale de la Méthode Naturelle de Restauration de la Vision

Table des matières

1. Introduction
 2. Contexte
 3. Méthodologie
 - Rapport initial
 - Rapports ultérieurs
 4. Résultats
 - Réduction de la myopie et de l'astigmatisme
 - Ajustement des lunettes et méthodologie
 5. Conseils pratiques
 6. Raison sous-jacente et implications théoriques
 7. Conclusion
 8. Perspectives futures
 9. Références
 10. Citation
-

Introduction

Dans cet article, je présente les résultats d'une expérience visant à vérifier l'efficacité de la méthode naturelle de restauration de la vision inspirée des travaux de Todd Becker (2014) et de Yin Wang (2022). La méthode, telle que proposée par Becker, consiste à porter des lunettes dont la correction pour la myopie est inférieure à celle réellement prescrite, dans le but de réduire progressivement le degré de myopie. Les travaux plus récents de Yin Wang se sont appuyés sur les fondations posées par Becker, en apportant des éclairages sur les mécanismes biologiques sous-jacents à cette approche. À travers mon expérience personnelle menée sur une année, j'ai observé des améliorations significatives tant au niveau de la myopie que de l'astigmatisme. Cet article décrit le processus, les résultats et les conclusions de mon expérience.

Contexte

La myopie, également connue sous le nom de myopie, est une condition répandue qui est en augmentation à l'échelle mondiale. Ses causes sont multifactorielles, impliquant à la fois des facteurs génétiques et environnementaux. Notamment, les modes de vie modernes—caractérisés par des travaux de près prolongés (par exemple, la lecture, le temps passé devant les écrans)—ont été impliqués dans l'augmentation des cas de myopie. Selon la méthode de Todd Becker, introduite pour la première fois en 2014, la myopie peut être inversée en réduisant progressivement la puissance des verres correcteurs, encourageant ainsi les muscles oculaires à retrouver leur forme naturelle.

De plus, le travail de Yin Wang en 2022 a approfondi les méthodes de réversion de la myopie par des ajustements de lentilles et une mise au point active. Il s'est appuyé sur la théorie de Becker, proposant un mécanisme selon lequel la réduction de la puissance des lentilles correctrices favorise la relaxation et la restructuration des muscles oculaires, conduisant finalement à une amélioration de la vision. Les recherches de Wang ont ajouté une couche de compréhension concernant les changements biologiques associés à ce processus.

Un article intitulé “Myopie : une maladie moderne mais réversible”, présenté lors du Symposium sur la santé ancestrale de 2014, a mis en lumière que la myopie est une condition réversible. La théorie suggère que la myopie progresse en deux étapes : (1) le travail de près provoque un spasme du cristallin (pseudo-myopie), et (2) l'utilisation de lentilles négatives corrige temporairement la vision, entraînant un allongement de l'œil et une aggravation de la myopie. Cette méthode de focalisation active et de réduction progressive des lentilles s'est révélée prometteuse pour inverser la progression de la myopie au fil du temps.

Cette expérience, que j'ai commencée en mars 2022, teste les effets de la réduction de la myopie grâce à une diminution progressive des prescriptions de lentilles. Tout au long de cette expérience, j'ai soigneusement documenté les changements dans les niveaux de myopie et d'astigmatisme pour évaluer la validité de cette méthode.

Méthodologie

Rapport Initial Le tableau suivant présente les mesures de myopie et d'astigmatisme prises le 5 mars 2022 :

| Date | Myopie à gauche (°) | Astigmatisme à gauche (°) | Myopie à droite (°) | Astigmatisme à droite (°) |
|----------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| 2022.03.05 350 | | 225 | 575 | 175 |

Rapports ultérieurs Les tableaux suivants montrent mes mesures de myopie et d'astigmatisme respectivement au 13 novembre 2022 et au 20 avril 2023 :

| Date | Myopie à gauche (°) | Astigmatisme à gauche (°) | Myopie à droite (°) | Astigmatisme à droite (°) |
|----------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| 2022.11.13 325 | | 200 | 550 | 175 |
| 2023.04.20 300 | | 125 | 500 | 125 |

Résultats

Réduction de la myopie et de l'astigmatisme Au cours de l'expérience, des améliorations significatives ont été observées :

- La myopie de mon œil gauche est passée de 350 degrés à 300 degrés (une diminution de 50 degrés).
- La myopie de mon œil droit est passée de 575 degrés à 500 degrés (une diminution de 75 degrés).
- Les deux yeux ont montré une amélioration de l'astigmatisme, avec une réduction de l'astigmatisme de l'œil gauche de 225 degrés à 125 degrés, et de l'œil droit de 175 degrés à 125 degrés.

Ces résultats étaient inattendus et très encourageants, confirmant que la méthode naturelle de restauration de la vision avait un effet notable.

Ajustement des lunettes et méthodologie Pour mieux comprendre les résultats, j'ai soigneusement suivi les changements de mes lunettes tout au long de l'expérience. En novembre 2022, j'ai opté pour une nouvelle paire de lunettes avec 150 degrés de moins que ma myopie prescrite, conformément aux recommandations de la méthode de Todd Becker.

Voici la comparaison de ma vue et de ma prescription de lunettes au 13 novembre 2022 :

| Article | Myopie à gauche (°) | Astigmatisme à gauche (°) | Myopie à droite (°) | Astigmatisme à droite (°) |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| Ma vue | 325 | 200 | 550 | 175 |
| Les lunettes que je portais | 225 | 200 | 450 | 175 |

La réduction de la myopie et de l'astigmatisme a entraîné des améliorations supplémentaires au cours des six mois suivants. Le 20 avril 2023, ma nouvelle ordonnance était la suivante :

| Article | Myopie à gauche (°) | Astigmatisme à gauche (°) | Myopie à droite (°) | Astigmatisme à droite (°) |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| Ma vue | 300 | 125 | 500 | 125 |
| Lunettes que je portais | 175 | 200 | 400 | 175 |

Cela démontre que la réduction de la myopie s'est poursuivie au fil du temps, soutenant l'idée que la réduction progressive de la puissance des verres correcteurs peut favoriser l'amélioration de la vision.

Conseils Pratiques

Pour ceux qui souhaitent essayer la méthode naturelle de restauration de la vision, voici quelques conseils pratiques basés sur mon expérience :

1. Inconfort initial : Lorsque vous passez pour la première fois à des lunettes avec une prescription réduite (par exemple, 150 degrés de moins), vous pouvez ressentir un certain inconfort, notamment en ce qui concerne la vision claire des objets éloignés. Cependant, les yeux s'adaptent rapidement, et l'inconfort disparaît généralement en quelques jours.
2. Adaptation à une prescription réduite : Avec le temps, le port de lunettes avec une prescription réduite pour la vision de près devient plus confortable et ne devrait pas interférer avec les activités quotidiennes, comme travailler, étudier ou utiliser des appareils mobiles.

3. Lunettes et activités : Pour des activités comme conduire, assister à des cours ou regarder des films, vous pourriez envisager d'ajuster votre prescription de lunettes pour qu'elle soit légèrement plus forte. Cependant, pour les tâches quotidiennes comme utiliser un ordinateur ou un téléphone portable, la prescription réduite devrait suffire.

Raison sous-jacente et implications théoriques

La raison fondamentale derrière le succès de cette méthode reste complexe et fait encore l'objet de recherches. Selon l'article de Todd Becker, réduire la prescription des lunettes encourage les muscles oculaires à s'adapter à un état naturel et détendu. Bien que je ne comprenne pas entièrement les mécanismes scientifiques, les améliorations observées dans la myopie et l'astigmatisme suggèrent que cette méthode est efficace dans certains cas.

Il est intéressant de noter que mon expérience a révélé que le taux de récupération de mes yeux gauche et droit différait. Il semble que mon œil droit, qui avait un degré de myopie plus élevé, a montré une récupération plus rapide, potentiellement en raison d'une distorsion plus importante dans les muscles oculaires. Ce modèle de récupération correspond à des concepts en apprentissage automatique, où un système (dans ce cas, les muscles oculaires) s'améliore rapidement au début, puis se stabilise avec le temps.

Conclusion

Les résultats de cette expérience d'un an suggèrent que la méthode naturelle de restauration de la vision est une approche prometteuse pour réduire la myopie et l'astigmatisme. Mon expérience personnelle confirme que porter des lunettes avec une correction plus faible peut entraîner des améliorations graduuelles de la vue. Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour comprendre pleinement les mécanismes derrière cette méthode, les résultats obtenus jusqu'à présent sont encourageants.

Perspectives futures

Je continuerai à surveiller ma vue au cours des prochaines années et fournirai des rapports supplémentaires. Sur la base de la trajectoire actuelle, je m'attends à ce que mon œil gauche

retrouve une vision complète dans un délai de trois ans, tandis que mon œil droit pourrait également continuer à s'améliorer.

Références

1. Becker, Todd. (2014). "Myopie : Une maladie moderne mais réversible." Blog de Todd Becker.
 2. Wang, Yin. (2022). "Méthode naturelle de restauration de la vision." Blog de Yin Wang.
-

Citation

Li, Zhiwei. (Juin 2023). *Vérification expérimentale de la méthode naturelle de restauration de la vision*. Blog de Zhiwei. <http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en>.

```
@article{li2023visionverification,
  title    = "Vérification expérimentale de la méthode naturelle de restauration de la vision",
  author   = "Li, Zhiwei",
  journal  = "lzwjava.github.io",
  year     = "2023",
  month    = "Juin",
  url      = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"
}
```