

# COMO MEJORAR LA VISTA



## DE FORMA NATURAL Y PERMANENTE

José Manuel Casado Sierra



# *Cómo Mejorar la Vista de Forma Natural y Permanente*

---

**por José Manuel Casado Sierra**

---



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright 2010 José Manuel Casado Sierra

Copyright 2010 Editorial Higea

Primera edición: Noviembre de 2006

Segunda edición: Diciembre de 2010

ISBN: 84-88722-19-2

Impreso en España

Diseño Cubierta e ilustraciones: Ana Ramírez Ordóñez.

## **Editorial HIGEA**

*"Viviendo en Armonía con la Naturaleza"*

*C/Los Residenciales, 13-5ºD*

*28770- Colmenar Viejo (Madrid)*

*Teléfono: 918461176.*

*E-mail: [inf@higea.org](mailto:inf@higea.org)*

*Web: <http://www.higea.org>*

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR  
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

*"El primer requisito para tener una vista perfecta es tener una buena salud. Los ojos no pueden ser cuidados independientemente del resto del cuerpo."*

**- Dr. Herbert M. Shelton**



# Indice

Introducción	9
Tus Ojos	
- Tus ojos reflejan el poder del cuerpo	13
- La estructura de tus ojos	15
- Lo natural es tener una vista perfecta	17
- Un estilo de vida insano perjudica la vista	21
Qué deteriora la salud de tus ojos	
- Los alimentos animales y sustancias insanas	25
- La sal y otras sustancias irritantes	27
- La luz artificial	29
- El humo del tabaco y la contaminación	31
- La tensión emocional	33
Principales Problemas de la Vista	
- Qué es la Miopía: causas y curación	39
- Qué es la Hipermetropía: causas y curación	43
- Qué es el Astigmatismo: causas y curación	47
- Qué es la presbicia: causas y curación	51
- Qué son las cataratas: causas y curación	55

## Cómo Sanar tus Ojos

- Claves para una buena salud ocular 61
- Cuando el cuerpo puede curar tus ojos 63
- Ayuna durante unos días 65
- Di no a las gafas o lentillas 69
- Toma agua pura o destilada 71
- Consume una dieta de alimentos vegetales 73
- Toma el sol 79
- Descansa y rejala los ojos 81
- Cuida tu mente 83
- Da Amor a tus ojos 87
- Gimnasia para tus ojos 91

Bibliografía 95

Qué es Higea 97

Libros de Higea recomendados 99

Sobre el autor 101

# Introducción

Bienvenido/a a Higea, un camino para que tengas una vida más sana, más feliz y más satisfactoria. Posees dentro de ti un inmenso poder desde que naciste que puedes usar para transformar la calidad de tu vida. El poder que a partir de un óvulo fecundado te creó permanece todavía dentro de ti. Este poder es el de tu cerebro y cuerpo juntos. Ahora es el momento de que utilices este poder para alcanzar una maravillosa salud y un estado de felicidad. El objetivo de Higea es enseñarte este poder y los factores esenciales para que logres alcanzar el derecho de nacimiento de todo ser humano: ¡ Una vista perfecta y una salud maravillosa!

Esta publicación está basada en la filosofía o forma de vida llamada Higiene Natural o Ciencia de la Vida, cuya finalidad es enseñar las condiciones y hábitos sanos y naturales en los que la vida y salud dependen y, así, la persona viva más sana, más feliz y con mayor bienestar permitiendo que

la sabiduría y poder innatos de su cuerpo autocurativo se manifiesten con plenitud. En las próximas páginas leerás valiosa información que puedes llevar a la práctica de forma inmediata según tus necesidades y obtener óptimos resultados, en este caso, lograr y mantener una vista perfecta y sana. Uno de nuestros sentidos físicos más apreciados es la vista. A través de nuestras sofisticadas y perfectas cámaras que posee nuestro organismo, los ojos, podemos relacionarnos con el mundo físico viéndolo y reaccionando. Si nos dieran a escoger, la mayoría de nosotros preferiríamos quedarnos sordos o cojos antes que quedarnos ciegos. Sólo bastan varios minutos con los ojos cerrados paseando por la calle, para darse cuenta de lo que cambiaría nuestra vida si el don de la vista cesara y nos quedáramos en total penumbra. Sólo imaginarlo es una experiencia bastante impactante. Si deseamos que nuestra vista se mantenga a un nivel elevado de salud y bienestar, es importante que nos cuidemos a nivel físico, emocional y espiritual. Una manera de vivir acorde a nuestras adaptaciones biológicas; buscando la estabilidad mental y emocional; donde predominen valores espirituales respecto a los materiales, garantizará una vista perfecta, sana y longeva. Estoy seguro que vas a conseguir lo que te has propuesto, ¡ánimo y adelante! ¡Hasta la Vista!

El Autor.-