

*Cómo Mejorar
la Vista de
Forma Natural
y Permanente*

por José Manuel Casado Sierra



Nota de la Editorial y del Autor

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 José Manuel Casado Sierra

Copyright 2006 Editorial Higea

Primera edición: Noviembre de 2006

ISBN: 84-88722-19-2

Impreso en España por la Editorial Higea

Dibujo de la Cubierta: Ana Ramírez Ordóñez, diseñadora gráfica.

Editorial HIGEA

C/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Telefax: 918461176. E-mail: inf@higea.org

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

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI TE REGISTRAS EN
NUESTRA WEB, TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

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

**"En el ojo veréis
todas las enfermedades
en miniatura y las
veréis igual que a
través de un cristal."**

- Dr. Peter Mayer Latham

Indice

- Introducción	7
- Tus ojos reflejan el poder inmenso de tu cuerpo	9
- La estructura de tus ojos	10
- Lo normal es tener una visión perfecta...	12
- El material que compone las lentes de los ojos puede deteriorarse con un estilo de vida insano	14
- Influencias y factores que deterioran la salud de los ojos:	16
- Los alimentos no acordes a nuestras adaptaciones biológicas deterioran la vista	18
- La sal irrita las membranas de los ojos y se deteriora la visión,	19
- La luz artificial perjudica la salud de tus ojos	21
- El humo del tabaco irrita y debilita tus ojos	22
- La tensión emocional perjudica seriamente la salud de tus ojos,	23
- Principales Problemas de la Visión...:	26
- Qué es la Miopía, causas y curación	28
- Qué es la Hipermetropía, causas y curación	31
- Qué es el Astigmatismo, causas y curación	34
- Qué es la presbicia, causas y curación	36
- Qué son las cataratas, causas y curación	38
- Cómo Restaurar la Salud de tus Ojos...	41
- Las claves para tener una buena salud ocular	43
- Cuando el cuerpo puede curar tus ojos	45
- El Método más Efectivo para Restaurar la Visión es el Ayuno	47
- Un estilo de vida acorde a nuestras adaptaciones biológicas contribuye a la salud de los ojos	49
- Para mejorar la visión de los ojos no Uses Gafas ni Lentillas	52
- Ejercita tus ojos para mejorar su visión	53
- Observaciones Generales para realizar los ejercicios adecuadamente	54
- Tus ojos necesitan también descanso y relajación	57
- La salud psíquica contribuye al bienestar de tus ojos	58
- Da Amor a tus ojos	60
- Bibliografía	64
- Sobre el autor...	65
- Qué es Higea	66
- Libros de Higea recomendados	67
- Asesoramiento de Higea	68

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 cualquier sueño que te propongas y una maravillosa salud. El objetivo de Higea es enseñarte este poder y los factores esenciales para que logres alcanzar el derecho de nacimiento de todo ser humano: **iUna visión 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, de esta forma, 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 visión 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.-