



Miopía : ¿qué hacer? : prevenirla, corregirla, limitarla y curarla /

Mugnai, Alessandro

Terapias Verdes,
2006

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTcxNjA3OTM>

Título: Miopía ¿qué hacer? : prevenirla, corregirla, limitarla y curarla Alessandro Mugnai, Julieta Carmona Lombardo [trad.]

Editorial: Barcelona Terapias Verdes 2006

Descripción física: 160 p. 21 cm

Mención de serie: Biblioteca de la Salud Natural

Nota general: Contiene la tabla para el autodiagnóstico y los ejercicios para mejorar la vista

Bibliografía: Bibliografía: 156 p.

Contenido: Cómo abordar el texto -- Mi experiencia -- ¿Qué es la miopía? -- Ojos y cerebro -- ¿Puede la mente modificar el cuerpo? -- La reacción ataque-huida -- Tenso como un muelle -- Atención forzada y aburrimiento -- La fatiga visual -- Miopía y personalidad -- ¿Porqué nos convertimos en miopes? Una teoría -- Un ejercicio -- ¿Qué se debe hacer? -- Gafas hipocorrectoras para mirar de cerca -- La bioetroalimentación (biofeedback) -- Ojos y curación -- El estado de relajación dinámica -- Tensión en los ojos -- Fijación de la mirada -- Gafas con agujeros estenopeicos -- Percepción periférica -- Los flaxes de visión nítida -- Cómo hacer los ejercicios -- Mirar de lejos -- Otro ejercicio de relajación -- Una experiencia extraordinaria -- La meditación trascendental -- El palming -- La digitopresión -- La bioenergética -- El masaje del rostro -- El masaje del cuello y los hombros -- Ejercicios para el cuello -- Yoga para los ojos -- Ordenador y estudio: normas de higiene visual -- El parpadeo -- La respiración -- Las lentes de contacto -- Ortoqueratología nocturna -- Intervenciones quirúrgicas para la corrección de la miopía -- Miopía y embarazo -- La alimentación -- El deporte -- El significado de la enfermedad -- ¿Hacia una optometría holística? -- conclusión -- Ser felices

Copyright/Depósito Legal: B9682-2006

ISBN: 84-96194-83-3

Materia: Miopía

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es