

*De Michelis, Loredana*

<https://www.loredanademichelis.it>

## **Preferisco vederci chiaro... e riuscirci senza lenti!**



Tutti i disturbi della vista possono essere corretti in modo naturale, ma nessuno ce lo ha mai detto!

La vista è un insieme di capacità, non lasciatevi dire che avete un handicap e vi dovete rassegnare. Almeno, prima di rassegnarvi, fate un tentativo: provate a “guardare” le cose in modo diverso dal solito.

<b>Telecamera</b>	<b>Occhio</b>
obiettivo	cornea
diaframma	pupilla
lente	cristallino
pellicola	retina

**L'occhio è praticamente una sorta di telecamera.** Ha un **obiettivo** trasparente: la **cornea**. Un **diaframma**: l'iride che forma la **pupilla**. Una **lente**: il **cristallino**. Una **pellicola**: la **retina**. Il cristallino si appiattisce per guardare lontano e s'incurva per mettere a fuoco da vicino.

*La luce passa attraverso la cornea-obiettivo, entra nella pupilla-diaframma, viene deviata dalla lente-cristallino che la dirige sulla fovea: un punto piccolissimo della retina, l'unico di tutta la pellicola che permette di ottenere un'immagine nitida di ciò che si sta guardando.*

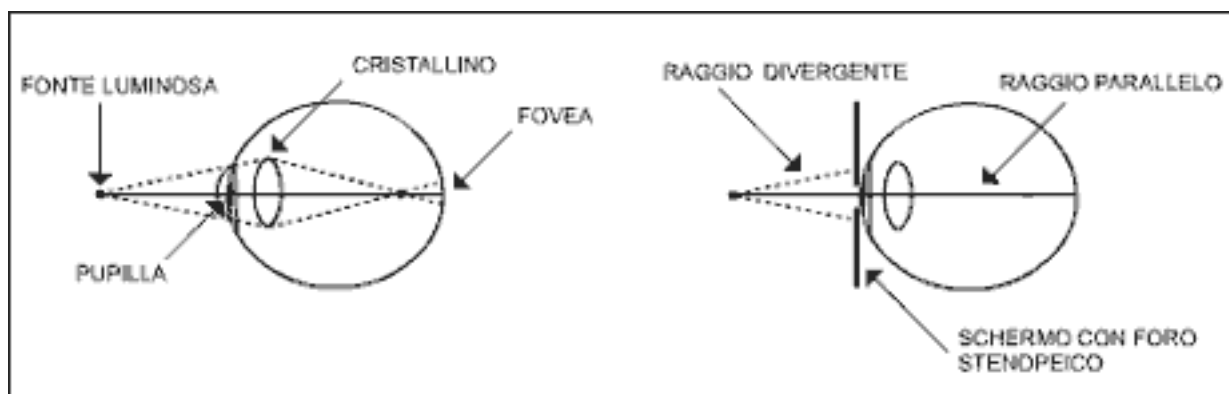
*Per vederci in modo veramente dettagliato e nitido si devono fare convergere i raggi di luce, che provengono da ciò che stiamo osservando, esattamente sulla fovea, ma se il cristallino non si curva o si distende nel modo giusto o il bulbo oculare non è sferico ma oblungo, schiacciato, con l'obiettivo troppo incurvato o dalla superficie non esattamente sferica, ecco che la luce non è più proiettata dal meccanismo-occhio sulla sua fovea, ma in altri punti a casaccio sulla retina, l'immagine non risulta a fuoco e ci si ritrova con un paio di occhiali sul naso.*

## Metodo Bates e occhiali steneoscopici

“L'occhiale a fori stenopeici è un occhiale che al posto delle lenti ha degli schermi neri traforati”



“È impiegato come ausilio alla rieducazione funzionale di: *miopia, astigmatismo, ipermetropia e presbiopia*. Il principio del foro stenopeico è noto alla scienza: passando attraverso questo foro, la direzione dei fasci luminosi diventa parallela e raggiunge la fovea senza dovere essere fatta convergere su di essa dal cristallino”



“Attraverso il foro stenopeico, chi ha un vizio di rifrazione di qualunque grado, vede meglio che a occhio nudo e senza anteporre all'occhio alcuna lente. Se l'occhiale viene *impiegato con costanza e regolarità (1-3 ore al giorno per almeno 3 mesi consecutivi)*. La potenzialità rieducativa di questi occhiali è riassumibile come segue: I piccoli movimenti che gli occhi fanno cercando di guardare attraverso i fori riattivano e coordinano i muscoli extraoculari. La regolarità e la precisione di questi movimenti è alla base di una buona capacità visiva e di una buona salute oculare.