

Migliora la tua viSta

con il

METODO



Come promesso, ti consegno questo documento con i test di automisurazione visiva.

Questi test ti permetteranno di:

- avere chiaro il tuo punto di partenza
- osservare i cambiamenti nel tempo
- monitorare i miglioramenti visivi che possono emergere applicando le pratiche che abbiamo visto insieme e che trovi nella routine visiva che ti abbiamo consegnato.

La viSta che magari fino ad oggi ti ha limitato nel vivere esperienze o nell'agire può diventare un punto di forza, qualcosa che ti sostiene nel vivere la tua vita con più libertà e presenza!

Se senti dentro di te il desiderio di migliorare la tua viSta, sei nel posto giusto ❤️

Voglio fornirti nuovi strumenti che potrai mettere in pratica da subito e che ti permetteranno di muovere i tuoi primi passi verso la viSta dei tuoi sogni.

😊 **Fallo per te, per la tua vita e soprattutto, per la tua viSta.** ❤️

Segui questi semplici STEP:

1. STAMPA IL DOCUMENTO (UNICO) CHE STAI LEGGENDO IN QUESTO MOMENTO

2. Fai i TEST VISIVI:

Ricorda:

- se hai difficoltà visive solo da lontano effettua il Test Visivo da Lontano (con la tabella grande),
- se hai difficoltà visive solo da vicino effettua il Test Visivo da Vicino (con i caratteri piccoli),
- se hai difficoltà visive sia da lontano che da vicino effettua i Test Visivi da Lontano eda Vicino.

a. Per il TEST DA LONTANO:

Nella pagina seguente troverai:

- le indicazioni per comporre la TABELLA GRANDE
- (che trovi qui sotto) da appendere sul tuo muro di casa
- le istruzioni scritte per effettuare il Test da Lontano passo passo e *anche* il video tutorial su come effettuare i tuoi primi Test Visivi da Lontano in autonomia



b. Per il TEST DA VICINO

Nella pagina seguente troverai:

- le schede con i CARATTERI PICCOLI
- le istruzioni scritte per effettuare il Test da Vicino passo passo
- *anche* il video tutorial su come effettuare i tuoi primi Test Visivi da Vicino in autonomia



3. SCRIVI I RISULTATI DEI TUOI TEST VISIVI

Compila le schede per raccogliere in modo ordinato i Risultati dei Tuoi Test Visivi da Vicino e da Lontano

TEST DA LONTANO			
3-4 Metri di Distanza			
SENZA OCCHIALI (obiettivo durante il percorso: leggere le righe più piccole della tabella)			
	OU ENTRAMBI GLI OCCHI	OD OCCHIO DESTRO	OS OCCHIO SINISTRO
1. METODO	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE
2. CON DIFFICOLTÀ	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE
3. QUANTE LETTERE	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE
4. NIENTE	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE
CON OCCHIALI DA VISTA (N°)			
	OU ENTRAMBI GLI OCCHI	OD OCCHIO DESTRO	OS OCCHIO SINISTRO
1. METODO	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE
2. CON DIFFICOLTÀ	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE
3. QUANTE LETTERE	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE
4. NIENTE	.../DECINE	.../DECINE	.../DECINE

INDICAZIONI PER ESEGUIRE I TEST VISIVI:

- TEST DA LONTANO

CON LA TABELLA GRANDE DAL LONTANO SENZA GLI OCCHIALI



1. **Componi** la TABELLA GRANDE:

metti dello scotch trasparente DIETRO le 4 schede per creare questa Tabella

2. **Attacca** la Tabella in modo tale che la **3° riga** sia all'altezza dei tuoi occhi stando in piedi, e in un punto della casa luminoso e che ti permette di avere almeno **4 metri** di distanza dalla Tabella PS. usa il Patafix (o qualsiasi adesivo che non lascia il segno sul muro) PPS. puoi attaccarla sul muro, o armadio, o finestra, o porta

3. Ora mettiti davanti alla tabella ad una **distanza di 4m**,

quindi con la 3° riga altezza occhi, in un luogo ben illuminato (meglio se da luce naturale)

4. Guarda la Tabella Grande con **entrambi gli occhi**,

5. poi solo con l'**occhio destro**

6. e successivamente solo con l'**occhio sinistro**

(per fare il test un occhio alla volta, semplicemente, metti la mano davanti all'occhio per coprirlo).

Segna sulla Scheda di Raccolta apposita qual è la riga che:

- legginitida
- leggicon difficoltà (anche se sfocata)
- leggiqualeche lettera
- nonleggi proprio

PS. Ricordati di segnare anche la **data** e l'**orario** del test visivo.

TEST DA LONTANO a 4 Metri di Distanza			
SENZA OCCHIALI (Obiettivo durante il percorso: leggere le righe più piccole della tabella)			
	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1. NITIDA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
2. CON DIFFICOLTÀ	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
3. QUALCHE LETTERA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
4. NIENTE	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
CON OCCHIALI DA VISTA (N° _____) (Se leggi in modo nitido oltre i 10/10 gli occhiali sono troppo forti)			
RIGA	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1. NITIDA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
2. CON DIFFICOLTÀ	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
3. QUALCHE LETTERA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
4. NIENTE	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI

INDICAZIONI SPECIFICHE in caso di **Miopia molto elevata**:

prima di iniziare il Test da Lontano, **avvicinati** fino a quando riesci a leggere la **3° riga nitida**, **PS.** Tieni almeno 1 metro di distanza dalla Tabella, piuttosto scegli la 1° riga

ATTENZIONE: misura i centimetri di distanza dalla tabella, e SCRIVILI vicino al tuo Test

oltre a segnare quali righe vedi con difficoltà, quali vedi qualche lettera e quali niente.

Facendo il Test ad una distanza Variabile e quindi non più a 4 Metri di Distanza, NON misurerai i tuoi Decimi!

CON LA TABELLA GRANDE DA LONTANO CON GLI OCCHIALI

Ripeti la stessa procedura descritta qui sopra, però con gli occhiali

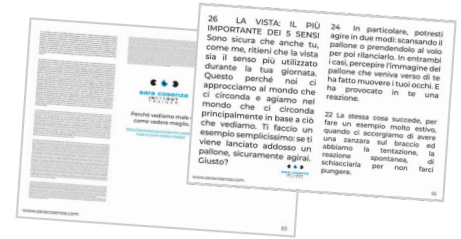
Esclusivamente però alla distanza di 4 Metri, così che potrai misurare i Decimi

- TEST DA VICINO

CON I CARATTERI PICCOLI SENZA GLI OCCHIALI

1. Prendi le **schede con i caratteri piccoli**, ovvero con i caratteri che variano di dimensione dal Carattere più Grande al Caratteri più Piccolo
2. **Se hai problemi di vista da Vicino importanti**, vai sui caratteri più Grandi
 - a. Metti le schede alla **distanza di un avambraccio** (quindi per prendere la giusta misura, metti il palmo della mano sotto al mento e il gomito appoggiato sul foglio). Ed inoltre **le schede devono essere altezza mento/occhi**.
3. **Se hai problemi di vista da Lontano**, prendi i caratteri più piccoli che trovi in fondo, dove ci sono le scritte minuscole.
 - a. In caso di Miopia bassa: metti le schede alla distanza di un avambraccio
 - b. In caso di Miopia elevata: avvicina le schede alla distanza di un palmo aperto della mano / o di un pugno.
4. **Leggi il carattere più piccolo** possibile
5. Guarda le schede con i caratteri piccole con **entrambi gli occhi**,
6. poi solo con l'**occhio destro**
7. e successivamente solo con l'**occhio sinistro**

(per fare il test un occhio alla volta, semplicemente, metti la mano davanti all'occhio per coprirlo).



8. Segna sulla Scheda di Raccolta apposita

qual è il carattere che:

- vedi nitido
- vedi con difficoltà
- di cui vedi qualche lettera
- niente

TEST DA VICINO			
distanza: AVAMBRACCIO (per chi aveva problemi di vista da vicino) o SPANNA / PUGNO (per chi aveva problemi di vista da lontano)			
SENZA OCCHIALI (obiettivo: leggere i paragrafi scritti più in piccolo)			
PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1- NITIDO			
2- CON DIFFICOLTÀ			
3- QUALCHE LETTERA			
4- NIENTE			
distanza: AVAMBRACCIO (per tutti)			
CON OCCHIALI DA VISTA (N°)			
PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1- NITIDO			
2- CON DIFFICOLTÀ			
3- QUALCHE LETTERA			
4- NIENTE			

[ATTENZIONE: segna sul foglio il numero del paragrafo che sei riuscito a leggere, che corrisponde al numerino che leggi all'inizio del paragrafo che vedi]

PS. Ricordati di segnare anche la **data** e l'**orario** del test visivo.

INDICAZIONI SPECIFICHE in caso di **Difficoltà da vicino molto elevate:**

se non leggi nitido il paragrafo 26, segna sul foglio questa difficoltà

Vedi sfocato anche il Paragrafo più grande? e non sai quale prendere di riferimento?

Annota nel box arancione, il n° del carattere più grande e più piccolo che vedi.

CON I CARATTERI PICCOLI CON GLI OCCHIALI

ripeti la stessa procedura descritta qui sopra, però con gli occhiali

Esclusivamente però alla distanza di un avambraccio

Beh, **se hai seguito tutte le indicazioni descritte qui sopra, hai fatto un grandissimo passo di CONSAPEVOLEZZA DI COME VEDI AD OGGI!**
e **questo ti permetterà nel tempo di MISURARE e quindi VEDERE i tuoi progressi!**

**N.B. : VUOI FARE I TEST VISIVI CON ME? ASCOLTA /
GUARDA I VIDEO CHE TROVI NEL SITO DEDICATO**
<https://test.metodoluce.com/>



Hai domande, su come effettuare i Test Visivi da Lontano o da Vicino,
acui non hai trovato risposta nelle indicazioni qui sopra?

Scrivici una mail a info@saracosenza.com

1 LogMAR=1.0

E E

C C

2 LogMAR=0.9

F F

O O

3 LogMAR=0.8

V V

R R

A A

S=1 D=40 C=200

H

A

S=1.25 D=32 C=160

D

E

S=1.58 D=25 C=125

L

Z

F

4 LogMAR=0.7

T M F

5 LogMAR=0.6

L C Z R

6 LogMAR=0.5

T E V N

7 LogMAR=0.4

F R C V

8 LogMAR=0.3

H A O F

9 LogMAR=0.2

L E V T


sara cosenza
INEYEOUT
TRAINER

10 LogMAR=0.1

E A M C H

11 LogMAR=0.0

T R O L C

12 LogMAR=-0.1

N A R T V

S=1.99 D=20 C=100

V E D

S=2.5 D=16 C=80

H A P N

S=3.2 D=12.5 C=63

D Z L R

E T H A

S=4 D=10 C=50

M V C P

S=5 D=8 C=40

D Z P E

S=6.3 D=6.3 C=32

F V D O L

S=8 D=5 C=25

E D V N F

S=10 D=4 C=20

O D E C L

S=12.5 D=3.2 C=16



Table at	Snellen Fraction is:
4 m	S/10 or 20/C (pref.)
2 m	S/20 10/C
1 m	S/40 5/C
d m	d/D

Use only under medical control.

26 LA VISTA: IL PIÙ IMPORTANTE DEI 5 SENSI
Sono sicura che anche tu, come me, ritieni che la vista sia il senso più utilizzato durante la tua giornata. Questo perché noi ci approcciamo al mondo che ci circonda e agiamo nel mondo che ci circonda principalmente in base a ciò che vediamo. Ti faccio un esempio semplicissimo: se ti viene lanciato addosso un pallone, sicuramente agirai. Giusto?

24 In particolare, potresti agire in due modi: scansando il pallone o prendendolo al volo per poi rilanciarlo. In entrambi i casi, percepire l'immagine del pallone che veniva verso di te ha fatto muovere i tuoi occhi. E ha provocato in te una reazione.

22 La stessa cosa succede, per fare un esempio molto estivo, quando ci accorgiamo di avere una zanzara sul braccio ed abbiamo la tentazione, la reazione spontanea, di schiacciarla per non farci pungere.

21 Gli esempi del pallone e della zanzara sono solo due degli infiniti esempi che ti potrei fare sulla vista e l'importanza della vista nella nostra vita, dalle situazioni più semplici ed ordinarie a quelle più complesse e straordinarie.

19 La vista è davvero fondamentale, ma sono sicura che c'è tanto che non sai sulla tua viSta e sui tuoi occhi. E io sono qui per questo. In questo articolo scoprirai informazioni importantissime e consigli utilissimi per avere occhi più in salute, liberandoti da occhi secchi, stanchi o irritati, una vista migliore e un maggior benessere a livello di corpo e mente. Ti sembra incredibile? Leggi l'articolo è scoprirai che è credibile e possibilissimo.

18 VISTA E SISTEMA VISIVO Partiamo dall'aspetto più importante senza il quale non sarebbe possibile vederci chiaro, in tutti i sensi. L'aspetto fondamentale è questo: noi vediamo grazie ai nostri occhi, è vero, ma per vedere realmente usiamo tutto il sistema visivo. Cosa si intende per "sistema visivo"? Prima di tutto chiariamo cos'è un sistema. Niente paura, questo articolo non è un saggio medico-scientifico; eviterò assolutamente di annoiarti con lunghe e noiose spiegazioni tecniche. Il mio obiettivo è darti strumenti e consigli pratici in modo il più possibile semplice ed intuitivo affinché tu possa migliorare le tue capacità visive e soprattutto essere più in forma e in salute.



17 Per poter avere una vista migliore ed essere più in salute nelle tue giornate, ti è davvero utilissimo sapere con cosa hai a che fare. Mi spiego meglio:

se la tua vita di tutti i giorni è segnata da problemi di vista, difficoltà visive o fastidi agli occhi, allora decisamente sapere cos'è il sistema visivo e come puoi agire sul sistema visivo, ti migliorerà non solo la vista, ma la VITA! Il semplice sapere e comprendere cos'è un sistema fa già la differenza, e ora ti dico perché! Un sistema è un insieme di elementi interconnessi tra loro o con l'ambiente esterno, che reagiscono ed evolvono come un tutto, seguendo proprie regole.

16 Il concetto di sistema viene legato solitamente a questioni tecniche o scientifiche un po' troppo "scolastiche", per questo la gente tende a storcere un po' il naso e a passare ad altro. In realtà tutti noi abbiamo a che fare con sistemi ogni giorno! La moka con cui ci prepariamo il caffè la

mattina, per esempio, è un sistema. Il serbatoio dell'acqua, il filtro, la guranizione, il recipiente superiore e l'impugnatura sono gli elementi di questo sistema. Senza uno di loro, l'azione quasi meccanica del preparare e versare il caffè per poterne godere l'aroma e il sapore, non sarebbe possibile! Allo stesso modo, la nostra vista, la nostra capacità di vedere, è un sistema e quindi dipende da più elementi connessi tra loro. Ed è la sinergia, la collaborazione corretta ed armonica tra gli elementi che fa la differenza nel vedere bene o male.

15 Nel caso del sistema visivo, gli elementi sono tre: occhi, cervello e mente. Ognuno con la sua funzione e ognuno è interdipendente con l'altro. Forse ti sorprenderà sapere che l'importanza degli occhi nel sistema visivo è di circa l'8%. Pazzesco vero? Questo significa che cervello e mente hanno un ruolo molto più importante all'interno del sistema visivo. Il fatto che la vista è un sistema, però, ci deve ricordare che ognuna delle parti è fondamentale per il buon funzionamento generale. In altre parole, se vogliamo avere una

15 buona vista, ci dobbiamo occupare di tutti e tre gli elementi del sistema, anche degli occhi!

Proprio per questo, in questo articolo scoprirai ciò che l'occhio fa nel processo della visione, ciò che causa problemi di vista a livello oculare e la soluzione a tali problemi! Ci concentreremo interamente sugli occhi e sono sicura che scoprirai davvero tante cose interessanti! Partiamo da un aspetto importantissimo...

14 COME VEDIAMO? Il processo visivo è veramente affascinante! Vedere significa essenzialmente tradurre la luce in immagine. Detto in modo più specifico, vediamo quando trasformiamo le onde elettromagnetiche che costituiscono la luce in impulsi elettrici interpretabili dal nostro cervello in immagini. In questo processo gli occhi svolgono la funzione iniziale: intrappolare la luce e trasmetterla al cervello tramite il nervo ottico. Intrappolare la luce potrebbe sembrare molto semplice, quasi banale. Questo perché si tratta di un meccanismo per noi automatico e che non ci richiede attenzione o sforzo. Perlomeno se non abbiamo problemi di vista. In realtà nel "semplice" catturare la luce sono coinvolte numerose parti dell'occhio. E basta un malfunzionamento anche minimo di una di queste parti per non fare arrivare la luce nel modo corretto

14 e di conseguenza avere poi un'immagine imperfetta, sfocata. Proprio quello che succede a chi ha problemi di vista, giusto?

13 La bella notizia è che si può agire sul funzionamento dell'occhio per riportarlo alla normalità! Spesso e volentieri il motivo per cui si pensa che non sia possibile, o che sia difficile, è che non si sa a cosa siano effettivamente dovuti i fastidi o le difficoltà visive che abbiamo. È più facile risolvere un problema se ne conosciamo la causa. Sei d'accordo? Quindi se hai problemi di vista, soffri di alcun tipo di fastidio agli occhi come occhi secchi, stanchi o irritati, oppure semplicemente vuoi evitare questi problemi, continua a leggere questo articolo e scoprirai come!

12 LA VISTA: IL PIÙ IMPORTANTE DEI 5 SENSI Sono sicura che anche tu, come me, ritieni che la vista sia il senso più utilizzato durante la tua giornata. Questo perché noi ci avviciniamo al mondo che ci circonda e agiamo nel mondo che ci circonda principalmente in base a ciò che vediamo. Ti faccio un esempio semplicissimo: se ti viene lanciato addosso un pallone, sicuramente agirai. Giusto?

11 In particolare, potresti agire in due modi: scansando il pallone o prendendolo al volo per poi rilanciarlo. In entrambi i casi, percepire l'immagine del pallone che veniva verso di te ha fatto muovere i tuoi occhi. E ha provocato in te una reazione.

10 La stessa cosa succede, per fare un esempio molto estivo, quando ci accorgiamo di avere una zanzara sul braccio ed abbiamo la tentazione, la reazione spontanea, di schiacciarla per non farci pungere. Gli esempi del pallone e della zanzara sono solo due degli infiniti esempi che ti potrei fare sulla vista e l'importanza della vista nella nostra vita, dalle situazioni più semplici ed ordinarie a quelle più complesse e straordinarie. La vista è davvero fondamentale, ma sono sicura che c'è tanto che non sai sulla tua viSta e sui tuoi occhi.

9 E io sono qui per questo. In questo articolo scoprirai importantissime informazioni e consigli utilissimi per avere occhi più in salute, liberandoti da occhi secchi, stanchi o irritati, una vista migliore e un maggior benessere a livello di corpo e mente. Ti sembra incredibile? Leggi l'articolo è scoprirai che è credibile e possibilissimo.

8 VISTA E SISTEMA VISIVO Partiamo dall'aspetto più importante senza il quale non sarebbe possibile vederci chiaro, in tutti i sensi. L'aspetto fondamentale è questo: noi vediamo grazie ai nostri occhi, è vero, ma per vedere realmente usiamo tutto il sistema visivo. Cosa si intende per "sistema visivo"? Prima di tutto chiariamo cos'è un sistema. Niente paura, questo articolo non è un saggio medico-scientifico; eviterò assolutamente di annoiarti con lunghe e noiose spiegazioni tecniche. Il mio obiettivo è darti strumenti e consigli pratici in modo il più possibile semplice ed intuitivo affinché tu possa migliorare le tue capacità visive e soprattutto essere più in forma e in salute.

7 Per poter avere una vista migliore ed essere più in salute nelle tue giornate, ti è davvero utilissimo sapere con cosa hai a che fare. Mi spiego meglio: se la tua vita di tutti i giorni è segnata da problemi di vista, difficoltà visive o fastidi agli occhi, allora decisamente sapere cos'è il sistema visivo e come puoi agire sul sistema visivo, ti migliorerà non solo la vista, ma la VITA! È semplice sapere e comprendere cos'è un sistema fa già la differenza, e ora ti dico perché! Un sistema è un insieme di elementi interconnessi tra loro o con l'ambiente esterno, che reagiscono ed evolvono come un tutto, seguendo proprie regole.

6 Il concetto di sistema viene legato solitamente a questioni tecniche o scientifiche un po' troppo "scolastiche", per questo la gente tende a storcere un po' il naso e a passare ad altro. In realtà tutti noi abbiamo a che fare con sistemi ogni giorno! La moka con cui ci prepariamo il caffè la mattina, per esempio, è un sistema. Il serbatoio dell'acqua, il filtro, la garanzia, il recipiente superiore e l'impugnatura sono gli elementi di questo sistema. Senta uno di loro, l'azione quasi meccanica del preparare e versare il caffè per poterne godere l'aroma e il sapore, non sarebbe possibile! Allo stesso modo, la nostra vista, la nostra capacità di vedere, è un sistema e quindi dipende da più elementi connessi tra loro. Ed è la sinergia, la collaborazione corretta ed armonica tra gli elementi che fa la differenza nel vedere bene o male.

5,5 Nel caso del sistema visivo, gli elementi sono tre: occhi, cervello e mente. Ognuno con la sua funzione e ognuno è interdipendente con l'altro. Forse ti sorprenderà sapere che l'importanza degli occhi nel sistema visivo è di circa l'8%. Pazzesco vero? Questo significa che cervello e mente hanno un ruolo molto più importante all'interno del sistema visivo. Il fatto che la vista è un sistema, però, ci deve ricordare che ognuna delle parti è fondamentale per il buon funzionamento generale. In altre parole, se vogliamo avere una buona vista, ci dobbiamo occupare di tutti e tre gli elementi del sistema, anche degli occhi! Proprio per questo, in questo articolo scoprirai ciò che l'occhio fa nel processo della visione, ciò che causa problemi di vista a livello oculare e la soluzione a tali problemi! Ci concentreremo interamente sugli occhi e sono sicura che scoprirai davvero tante cose interessanti! Partiamo da un aspetto importantissimo...

5 COME VEDIAMO? Il processo visivo è veramente affascinante! Vedere significa essenzialmente tradurre la luce in immagine. Detto in modo più specifico, vediamo quando trasformiamo le onde elettromagnetiche che costituiscono la luce in impulsi elettrici interpretabili dal nostro cervello in immagini. In questo processo gli occhi svolgono la funzione iniziale: intrappolare la luce e trasmetterla al cervello tramite il nervo ottico. Intrappolare la luce potrebbe sembrare molto semplice, quasi banale. Questo perché si tratta di un meccanismo per noi automatico e che non ci richiede attenzione o sforzo. Perlomeno se non abbiamo problemi di vista. In realtà nel "semplice" catturare la luce sono coinvolte numerose parti dell'occhio. E basta un malfunzionamento anche minimo di una di queste parti per non fare arrivare la luce nel modo corretto e di conseguenza avere poi un'immagine imperfetta, sfocata. Proprio quello che succede a chi ha problemi di vista, giusto? La bella notizia è che si può agire sul funzionamento dell'occhio per riportarlo alla normalità! Spesso e volentieri il motivo per cui si pensa che non sia possibile, o che sia difficile, è che non si sa a cosa siano effettivamente dovuti i fastidi o le difficoltà visive che abbiamo. E più facile risolvere un problema se ne conosciamo la causa. Sei d'accordo? Quindi se hai problemi di vista, sofferi di alcun tipo di fastidio agli occhi come occhi secchi, stanchi o irritati, oppure semplicemente vuoi evitare questi problemi, continua a leggere questo articolo e scoprirai come!

4,5 DA LUCE AD IMMAGINE: come funziona e cosa può andare storto Sai che i difetti visivi come la miopia, l'ipermetropia e l'astigmatismo sono detti difetti di rifrazione? La rifrazione è il passaggio della luce attraverso un corpo trasparente, ed è proprio quello che succede nel processo visivo. Ora ti dico meglio, intanto devi sapere che se hai una miopia, un astigmatismo o un'ipermetropia, o vuoi evitare di soffrirne, quello che ti dirò in questo articolo ti sarà veramente utile. Qual è quindi il percorso della luce nell'occhio? Te lo riassumo in modo molto semplice. La luce entra nell'occhio attraversando la cornea, una membrana che essendo trasparente permette il passaggio della luce. Successivamente, la pupilla incanala la luce. La pupilla è a tutti gli effetti un buco e si contrae e si dilata grazie all'iride, la parte colorata del nostro occhio, che è un muscolo e funziona un po' come l'obiettivo di una macchina fotografica. L'iride quindi comanda la pupilla per regolare quanta luce lasciar passare. A questo punto, una volta che la luce è stata incanalata dalla pupilla, il fascio di luce arriva al cristallino. Il cristallino è una lente naturale regolata da un muscolo, il muscolo ciliare, che ne cambia la curvatura in base alla distanza di ciò che si vuole guardare. Più è vicina la cosa che stiamo guardando, maggiore è lo sforzo compiuto dal cristallino. Attenzione perché questo è davvero importante, soprattutto se hai più di 40 anni e te ne riparlerò più avanti nell'articolo. Dopo aver regolato la sua curvatura, il cristallino fa convergere la luce sulla retina. Qui accade una cosa sorprendente: le immagini, sulla parte situata dietro l'occhio, si formano al contrario. Sarà poi compito del cervello e della mente "raddrizzare" le immagini, ma questo lo vedremo nel prossimo articolo.)

4 Intanto devi sapere che per farci vedere bene, il cristallino deve convergere la luce in un punto preciso e minuscolo della retina chiamato fovea centralis. E solo se la luce arriva in questo punto che l'immagine si forma nitida e noi vediamo bene. Per far arrivare la luce in fovea centralis, l'occhio deve muoversi in continuazione per compiere delle microscacadi (movimenti veloci impercettibili) e mettere a fuoco la parte di campo visivo. In questo modo noi vediamo in visione centralizzata, il tipo di visione che ci permette di vedere nitido. E di questi movimenti necessari per vedere bene si occupano i muscoli estrinseci dell'occhio. Sono muscoli che permettono di muovere l'occhio in ogni direzione. Quattro di loro sono posti circa all'equatore del bulbo oculare, uno internamente, uno esternamente, uno all'apice superiore e uno all'inferiore. Questi muscoli controllano il movimento su, giù, destra, sinistra. Ci sono poi due muscoli obliqui responsabili del movimento internedio: in alto a destra, in basso a sinistra ecc... Con l'azione completa di questi muscoli l'occhio può compiere una completa rotazione ed essere quindi in grado di avere una visione nitida dell'intero campo visivo. È così, grazie all'azione di tutte queste componenti, e ovviamente grazie alla luce, che i nostri occhi contribuiscono alla vista. L'ultimo passaggio che l'occhio fa è quello di trasmettere ciò che è stato proiettato sulla retina al cervello tramite il nervo ottico. C'è però una parte importantissima della visione a cui ancora non abbiamo accennato, ma che è fondamentale: la visione a colori. Continua a leggere perché sono sicura che scoprirai qualcosa di nuovo e molto utile sui tuoi occhi.

AGGIORNA QUESTO FILE ogni volta che completi i test visivi

1° TEST:

INIZIO PERCORSO	DATA: _____	STATO	FISICO:
	ORARIO:		EMOTIVO:
	N° GIORNO DALL'INIZIO PERCORSO: ____		MENTALE:

OCCHIALI / LAC* in uso

* LAC = Lenti A Contatto

Fai un test per ogni paio di occhiali e/o le lenti a contatto -> es. se hai due paia di occhiali: fai due test , idem se usi le LAC

ULTIMO ACQUISTO | COLORE / DESCRIZIONE OCCHIALE (così da renderlo più riconoscibile): _____

DATA DI ACQUISTO : _____

NON LO USO /o/ LO USO quando : _____

OD : OCCHIO DESTRO				OS : OCCHIO SINISTRO		
Sfera (SF)	Cilindro (CIL)	Asse (AX)	DISTANZA:	Sfera (SF)	Cilindro (CIL)	Asse (AX)
			DA LONTANO (DV) A PERMANENZA			
			INTERMEDIA 40/80 cm			
			DA VICINO (NV) o ADD (ADDIZIONE)			

Appunti e considerazioni:

Data:

TEST DA LONTANO

a 4 Metri di Distanza

SENZA OCCHIALI (Obiettivo durante il percorso: leggere le righe più piccole della tabella)

	OU : ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDO	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
2 - CON DIFFICOLTÀ	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
3 - QUALCHE LETTERA	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
4 - NIENTE	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI

CON OCCHIALI DA VISTA (N° _____) (Se leggi in modo nitido oltre i 10/10 gli occhiali sono troppo forti!)

RIGA	OU : ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDA	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
2 - CON DIFFICOLTÀ	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
3 - QUALCHE LETTERA	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
4 - NIENTE	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI

Appunti e considerazioni:

Data:

TEST DA VICINO

distanza: AVAMBRACCIO (per chi aveva problemi di vista da vicino) o SPANNA / PUGNO (per chi aveva problemi di vista da lontano)

SENZA OCCHIALI (Obiettivo: leggere i paragrafi scritti più in piccolo)

PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDO	___	___	___
2 - CON DIFFICOLTÀ	___	___	___
3 - QUALCHE LETTERA	___	___	___
4 - NIENTE	___	___	___

distanza: AVAMBRACCIO (per tutti)

CON OCCHIALI DA VISTA (N° _____)

PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDO	___	___	___
2 - CON DIFFICOLTÀ	___	___	___
3 - QUALCHE LETTERA	___	___	___
4 - NIENTE	___	___	___

Appunti e considerazioni:

Data:

INVIA questo file completato (in formato PDF o FOTO) per email info@saracosenza.com per la tua **CONSULENZA VISIVA GRATUITA**

2° TEST:

	DATA: _____ ORARIO: _____ N° GIORNO DALL'INIZIO PERCORSO: ____	STATO	FISICO: EMOTIVO: MENTALE:
--	--	-------	---------------------------------

TEST DA LONTANO

a 4 Metri di Distanza

SENZA OCCHIALI (Obiettivo durante il percorso: leggere le righe più piccole della tabella)

	OU : ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDO	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
2 - CON DIFFICOLTÀ	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
3 - QUALCHE LETTERA	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
4 - NIENTE	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI

CON OCCHIALI DA VISTA (N° _____) (Se leggi in modo nitido oltre i 10/10 gli occhiali sono troppo forti!)

RIGA	OU : ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDA	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
2 - CON DIFFICOLTÀ	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
3 - QUALCHE LETTERA	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI
4 - NIENTE	___ / DECIMI	___ / DECIMI	___ / DECIMI

Appunti e considerazioni:	Data:
----------------------------------	--------------

TEST DA VICINO

distanza: AVAMBRACCIO (per chi aveva problemi di vista da vicino) o SPANNA / PUGNO (per chi aveva problemi di vista da lontano)

SENZA OCCHIALI (Obiettivo: leggere i paragrafi scritti più in piccolo)

PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDO	___	___	___
2 - CON DIFFICOLTÀ	___	___	___
3 - QUALCHE LETTERA	___	___	___
4 - NIENTE	___	___	___

distanza: AVAMBRACCIO (per tutti)

CON OCCHIALI DA VISTA (N° _____)

PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD : OCCHIO DESTRO	OS : OCCHIO SINISTRO
1 - NITIDO	___	___	___
2 - CON DIFFICOLTÀ	___	___	___
3 - QUALCHE LETTERA	___	___	___
4 - NIENTE	___	___	___

Appunti e considerazioni:

Data: