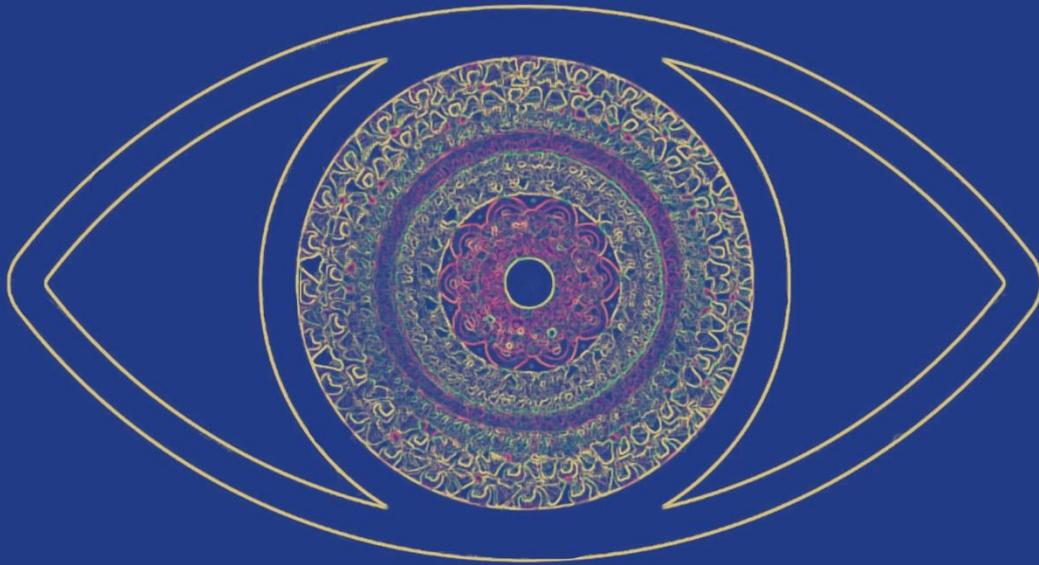


IL NUOVO MONDO DEL BENESSERE VISIVO



**PANORAMICA SISTEMICA SU
CORPO MENTE SPIRITO AMBIENTE E STORIA**
**per conoscere, prevenire e migliorare la vista
e le patologie ad essa correlate**

di Arianna Piva

TESSERA SOCIO: 00400S

Tesina basata su esperienza personale e connessa prevalentemente alle lezioni 12 e 18

Di Tommaso Todesca e Sabrina Melino

Titolo: Qualcosa di nuovo anzi di antico

Di Claudio Tomaello

TITOLO: Le fiabe come cura

Con richiami anche alle lezioni 2-3-8-10-13-14-17 e alla parte del convegno tenuta da **Claudio Tomaello**

INDICE

PREMESSA CON TANTA GRATITUDINE VERSO IPPOCRATEORG.....	2
LA STORIA DI ARIEL	3
IL PERCORSO EBBE INIZIO.....	6
LA CHIAMATA e gli esperimenti	7
SUPERARE LA PRESUNZIONE PER GUARIRE.....	8
QUANDO IL DUBBIO È TOSSICO E QUANDO È SANO.....	9
UNA CARRELLATA SULLA STORIA DELLE TEORIE.....	10
LA TEORIA ORTODOSSA.....	10
OCCHIO VIVO E OCCHIO MORTO	10
BATES E I RIVOLUZIONARI INVISIBILI	10
POWER VISION SYSTEM E ALTRI METODI MODERNI	11
LA PLASTICITA' DEL CERVELLO	12
LA PERCEZIONE VISIVA AI TEMPI DEI GRECI.....	12
VISIONE INTERDISCIPLINARE ED ESOTERICA	13
COME NASCE LA MIOPIA REALMENTE	13
IL LAVORO SULL'ESSERE	16
COSA C'è SOTTO LA PUNTA DELL'ICEBERG	16
LE CAUSE FISICHE E COMPORTAMENTALI E LE SOLUZIONI	17
LEGGI DI NATURA DEL TUTTO VIOLATE.....	19
L'INTELLIGENZA DELLA NATURA	20
LA VISTA UMANA NELLA STORIA E NEL PRESENTE	20
VISTA UMANA E ANIMALE A CONFRONTO	22
VISTA E PERCEZIONE NEI PRIMI MESI DI VITA	24
COSA SIGNIFICHEREBBE RISVEGLIARE IL POTENZIALE VISIVO DELLE PERSONE?.....	25
FINO A CHE PUNTO SI PUO' ARRIVARE?	28
LA MALATTIA COME VIA DI RITORNO ALL'ANIMA	28
PRIMA O POI TUTTI SIAMO CHIAMATI A LAVORARE SULLA NOSTRA VISTA	29
SOLUZIONI PER UN FUTURO IN CUI LE PERSONE SIANO PROTAGONISTE DELLA PROPRIA SALUTE VISIVA	30
I DANNI VISIVI PERCETTIVI E NEURONALI DATI DAGLI OCCHIALI	30
LE SOLUZIONI DELLA SCIENZA UFFICIALE, NUOVE TECNOLOGIE PER I GIOVANI	32
LA PRATICA	32
I LIVELLI DI PRATICA	33
LIVELLO 0 CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA VISTA	33
LIVELLO 1 IGIENE VISIVA	34
LUCE COME CIBO	35
LIVELLO 2- PRATICHE SEMPLICI	37
CASI DI GUARIGIONE E MIGLIORAMENTO	38
BIBLIOGRAFIA	41

PREMESSA CON TANTA GRATITUDINE VERSO IPPOCRATEORG

Iniziare il corso di Referente Territoriale del Benessere con IppocrateOrg è stato un punto decisivo per la mia avventura verso la realizzazione di un sogno in cui ho potuto finalmente trovare i miei **compagni di viaggio** [18].

Sono stati anni molto difficili, il sistema ci stava riuscendo, mi aveva fatta sentire isolata, sola, impotente e senza speranze [14]. Avevo diverse amiche e amici con la mia idea ma eravamo tutti lontani, non potevamo aiutarci fisicamente, potevamo solo sostenerci a vicenda emotivamente e mentalmente, il ch  non   poco ma nemmeno sufficiente quando hai bisogno della presenza fisica.

Fino a maggio 2022 avevo agito da sola nel mio cerchio familiare, facendo del mio meglio, cercando di usare il potere della “manipolazione” al meglio possibile.

Non possiamo non comunicare. Quindi facciamolo al meglio. [2]

Sapevo che un certo tipo di comunicazione poteva essere decisiva nella scelta dei miei familiari per la nostra salute. Sapevo che dovevo fare di tutto per cercare di farli ragionare. Cos  quando venne la pressione mediatica, oltre ad aver dato gi  tante informazioni utili sulla prevenzione (nessuno dei miei familiari ad oggi si   ammalato di covid), dissi: “non vi dico di non farlo, ma di avere pazienza, aspettiamo e vediamo cosa succede a chi se lo fa, aspettiamo almeno la fine della sperimentazione del 2023.”

Avevo gi  conquistato la loro fiducia dopo i miglioramenti immensi avuti con alcuni integratori (mia suocera pot  evitare una operazione alla mano), quindi in questa importante occasione mi ascoltarono con accoglienza.

Dopo qualche mese hanno iniziato a sentire e vedere che i loro amici stavano male con tutti i tipi di “marchi” e hanno iniziato a vedere e capire le bugie in TV, commentandole lucidamente una ad una e io non ho pi  dovuto dire e fare nulla. Sono cos  usciti dall’ipnosi di massa. La fortuna   stata che mi sono guadagnata la loro fiducia prima, e questa fiducia   stata rinforzata continuando a constatare che noi tutti continuiamo a stare bene e meglio di chi   entrato nel vortice.

Tornando al corso RTB ho amato molte lezioni, due in particolare sono risuonate totalmente con la mia storia personale e con quella che sento essere la mia missione, tanto da commuovermi. Si tratta delle lezioni 12 su Ildegarda e le cure naturali e la lezione 18 sulle fiabe come strumento di conoscenza di s  e quindi come cura, (connessa al racconto di Parcival di Claudio Tomaello al convegno nazionale).

Fra parentesi quadre [...] indicher  il riferimento alle lezioni legate a ci  che ho scritto e alcune note tecniche. **In verde invece** riporto alcuni appunti presi direttamente dalle lezioni.

Cos  comincio il mio racconto...

NOTA: questa tesina fa parte dei miei progetti per un futuro migliore nei riguardi del benessere visivo fisico e spirituale e si aggiunge alle mie iniziative di divulgazione. Se non ho mal interpretato   lo spirito di IppocrateOrg.   mio intento contribuire al cambio di prospettiva sui difetti visivi con ogni mezzo possibile. Il fine quindi non   solo quello di consegnare una tesina ma anche continuare a piantare i semi. Ribadisco perci  la mia gratitudine nei confronti di IppocrateOrg che mi sta dando questa opportunit  di semina.

Ringrazio anche chi avr  la pazienza di leggerla. Mi scuso se trover  degli errori e se dovesse trovare delle ripetizioni non utili. Ho dovuto farla da sola in tempi brevi, ma ho fatto del mio meglio.

LA STORIA DI ARIEL (nome di fantasia per mantenere l'anonimato)

C'era una volta una bambina, nata in una notte di tempesta dei primi anni 80, sana e con una forza precoce e inspiegabile. Fin dalla nascita sosteneva la testa da sola, a 7-10 giorni puntava i piedi e se la mamma le teneva ferme le gambe riusciva ad alzarsi fino a mettersi seduta con le sue sole forze. Il pediatra quando la vide gridò: "Mariaaaa vieni a vedere un fenomeno da baraccone!" rivolgendosi all'assistente.

Il padre invece l'accorse scrivendole una bellissima poesia:

*E sei nata
nel calmo sonno
dell'innocenza,
nell'accecante stupore
di un gesto remoto,
Che appartiene
al grande miracolo
dell'Universo
Alessandro P*

[Nota1 di osservazione storica: Negli anni 80 era raro che un bambino nascesse in grado di tenere su la testa da solo, ma negli ultimi anni i bambini nascono già con questa capacità. Lo stesso vale per gli occhi, fino agli anni 60 e 70 i bambini **nascevano con gli occhi chiusi** ma dagli anni 70-80 hanno iniziato ad aprirli dalla nascita, o almeno dopo poche ore. Sembra che l'essere umano stia cambiando molto velocemente.]

[Nota 2: sulle parole della poesia di mio padre potrei parlare molto a lungo ma non posso dilungarmi...].



Questa bambina, crescendo dimostrava curiosità, era scatenata, non stava mai ferma, giocava, esplorava, aveva una salute perfetta, a parte qualche carie, e aveva una vista perfetta. Non era mai abbastanza soddisfatta delle risposte degli adulti, tant'è che suo padre finiva sempre le sue risposte con "perché è così nell'universo". Quando era a casa della nonna in campagna rincorreva una farfalla che aveva chiamato Carabina (come la sua prima gattina nera e come la gatta storica della mamma) e che riconosceva per via del particolare disegno sulle sue ali nere arancioni e bianche. Era una Vanessa Atalanta.

In età adulta durante il suo percorso di guarigione le chiedevano spesso di ricordare come fosse la sua vista prima di mettere gli occhiali, ma lei non lo ricordava mai. Dopo anni di lavoro riemerse finalmente il ricordo dei dettagli nitidi delle ali di questa farfalla mentre volava. Questo ricordo le dimostrò come la sua vista fosse perfetta nell'infanzia e che quindi il suo problema non era congenito e successivamente riemersero anche altri ricordi della sua vista nitida. Sbloccare questi ricordi fu molto importante.

Dopo una bellissima infanzia, arrivò il momento di andare a scuola e la mamma era preoccupata al suo primo giorno perché conoscendo la sua natura tutt'altro che placida non sapeva se sarebbe stata in grado di stare seduta su un banco 5 ore al giorno.

Lei invece era entusiasta della scuola, c'erano le sue amiche ed era molto emozionata per le novità. Pochi giorni dopo però, la nonna materna tanto amata morì improvvisamente e Ariel visse il suo primo lutto consapevole. Per lei fu una grande perdita perché amava tantissimo la nonna Edda. Le era stato detto che era morta di tumore ai polmoni perché fumava troppo, ma non era così. Questo però lo scoprì solo 20 anni

più tardi. Scopri che era morta di morte violenta, e le era stata nascosta. Scopri di avere morti violente sia dal ramo genealogico della mamma che da quella del padre con prozii torturati decapitati e diventati leggenda nella seconda guerra mondiale (altre informazioni emerse solo quando Ariel fu adulta e indagò sul suo albero genealogico).

Ogni dettaglio è risultato un tassello importante nella ricostruzione della sua "malattia". Interessante per esempio che i suoi primi animali si chiamassero come un'arma da fuoco... un nome decisamente insolito.

Ildegarda ci spinge a guardare sempre oltre il visibile. [12]

6 mesi dopo la morte della nonna la maestra comunicò ai genitori che Ariel strizzava gli occhi per vedere la lavagna e consigliò di fare una visita oculistica. [Miopia: Etimologia dal greco *mýops*, composto da *mýo* chiudersi e *ops* occhio => occhio che si chiude/socchiude.]

Ne emerse che la sua miopia era già di -1.50, le prescrissero gli occhiali e le dissero di non toglierli MAI.

Ariel non era contenta, odiava gli occhiali, ma li metteva perché i grandi dicevano che erano per il suo bene. Una volta ci si sedette sopra per romperli perché era troppo arrabbiata con loro, sperava finalmente di essersene liberata, ma si rese conto solo dopo dell'ingenuità della sua idea, perché le diedero un paio in sostituzione fino all'avvenuta riparazione.

Gli anni scorrevano e le diottrie aumentavano continuamente. A 17 anni raggiunse un inquietante -10 e iniziarono le degenerazioni alla retina, in concomitanza con la **separazione** dei suoi genitori, con una sentenza quasi di morte che pendeva su di lei; le dicevano: "rischi il distacco di retina, rischi la cecità". Sentirsi dire a 17 anni è davvero terribile e la sensazione era proprio quella della morte.

Le parole sono una medicina. Se usate male fanno danni, se usate correttamente aiutano a guarire [13]

Fu qui che iniziò a crearsi il **sogno di liberarsi** o almeno di alleggerire le catene della sua forte miopia. [18]

Nel frattempo la notte **sognava spesso** di vedere senza occhiali e senza lenti a contatto (lac) e ogni volta ne rimaneva stupita. La sensazione era sempre: "Questa è la mia vera vista ed è assolutamente naturale che sia così!". Però i medici le dicevano sempre che solo con un intervento chirurgico si può migliorare la miopia.

Alle superiori pensava di operarsi anche se poi sarebbe rimasta lo stesso miope in quanto la sua miope era troppo elevata per essere corretta totalmente. Ma desiderava degli occhiali più leggeri per smettere di vedersi come un mostro allo specchio e smettere di soffocare le sue cornee con le lac 7 gg su 7. Non usava mai i suoi occhiali da -10.50 perché quando li indossava la domenica, oltre a vedersi un mostro e non riconoscersi allo specchio, aveva capogiri provandoli fuori casa, poi la sera le ci volevano 2-3 ore prima di ripristinare la vista normale con le lac; in pratica se li usava perdeva immediatamente vista.

"Almeno un -5" pensava, "Non pretendo di eliminare tutta la miopia, ma almeno la metà...".

Non avrebbe mai immaginato di raggiungere un risultato simile senza operazione, ma la vita l'ha portata proprio a realizzare questo sogno e anche molto di più.

Non so che forma prenderanno i centri benessere che vorrete costruire, forse negli anni prenderanno una forma diversa da quella iniziale, ciò che è fondamentale è che resti intatta l'essenza del sogno. [18]

A 21 anni ricevette il primo intervento laser di barrage retinico (da non confondersi con il cerchiaggio) su un punto della retina destra. Un intervento traumatico: la pupilla dilatata dall'atropina, la palpebra capovolta per evitare che si chiudesse, e dei flash bianchi accecanti sparati dentro l'occhio che le provocarono quasi il vomito e con il chirurgo che la ammoniva perché non era in grado di tenere l'occhio immobile. Ma come si può credere che un occhio in quelle condizioni non cerchi di proteggersi scapando da una violenza del genere? Inoltre alla fine dell'intervento il medico disse all'altro oculista davanti a lei, come se non fosse lì, che secondo lui era troppo giovane per fare questo intervento, ma ormai era stato fatto.

“Cosa significa? Cosa rischio?” pensava Ariel. Nessuno le disse nulla. Ancora una volta una pessima comunicazione da parte del medico che avrebbe dovuto essere lì per aiutarla. [13]

Solo anni dopo scoprì che questo tipo di intervento serve per saldare, cicatrizzare la retina in scollamento e che però aumentava la sua trazione e si rischiava una ulteriore lacerazione.

Trascorse qualche altro anno e dopo una parvenza di stabilità (10 anni senza peggioramenti della miopia grazie all'utilizzo delle lenti a contatto leggermente sottocorrette), Ariel perse un'ulteriore diottria a causa, lo scoprì solo più tardi, dell'introduzione del **computer** e del **cellulare** nella sua **quotidianità**, e raggiunse così -11 diottrie. Dovette quindi aumentare di nuovo le lenti a contatto da -8.50 a -9 [Nota tecnica: le lac correggono in modo diverso dagli occhiali; lac -9 corrispondono a occhiali -10.50 circa, lac -8.50 correggono come occhiali da -10 circa].

Ariel credeva che a 19 anni avrebbe fatto il laser ma l'oculista le rimandava sempre l'operazione dicendo che doveva essere stabile da più tempo, che la sua cornea forse non era idonea e che la sua retina non sarebbe migliorata. Allora Ariel capì che **il laser era solo una chirurgia estetica**, non andava a curare l'occhio.

Se avesse fatto il laser avrebbe avuto una vista perfetta ma un organo malato dentro, come una mela che sembra perfetta fuori ma dentro è marcia... che brutta sensazione!

Passò un altro anno e si presentarono i tanto temuti sintomi di distacco di retina che le preannunciavano da anni. In quel momento si trovava sul treno diretta all'università e mentre parlava con un suo amico iniziarono i flash per 2 minuti e apparve una macchia che cancellava la sua faccia.

[Cambio punto di vista, ora parlerò in prima persona]

In quel momento pensai alla maculopatia perché si era creata una macchia centrale che mi impediva di vedere il viso del ragazzo davanti a me. Fu un incubo ad occhi aperti... al Sole dal finestrino del treno vedevo il campo scorrere con alcuni puntini luminosi ma in generale vedevo tutto, mentre all'interno della carrozza del treno con meno luce avevo questa macchia che mi impediva di vedere i volti. Andai in panico e tornai a casa scendendo alla prima fermata utile e riprendendo il primo treno di ritorno.

Il giorno dopo mi visitò un oculista che non conoscevo perché la mia non era di turno e costui mi impanicò ulteriormente, mi disse che una retina così di solito la vedeva negli anziani: “Goditi la vista finché puoi! Se arrivi a 50 anni senza perdere la vista sei fortunata!”. Immaginate ricevere una sentenza così a 25 anni! Disse che non esistevano soluzioni, né integratori, esercizi, accorgimenti, NULLA!

Tornai a casa in lacrime... sarei diventata cieca e non potevo fare nulla. Piansi ore...

“Se divento cieca mi ammazzo” pensavo.

Ad un certo punto qualcosa scattò in me. Qualcosa che era più potente della paura! SI CHIAMA **SPERANZA** e **VOGLIA DI VIVERE**. La disperazione era forte, ma la mia voglia di **NON** arrendermi e il **DESIDERIO** di trovare una soluzione, la **SPERANZA** che esistesse da qualche parte un aiuto per me, era più forte e vinse su tutto.

“**ORMAI NON PUOI PIU' FARE NULLA, TI DEVI RASSEGNARE**”. **Ma nelle fiabe l'Ormai non esiste!** [18]

Esiste sempre una soluzione, un aiuto, qualcosa che faccia andare avanti nonostante la vecchiaia, nonostante l'essere diventati inutili, obsoleti, menomati. Ma la scintilla parte da dentro di noi. [18]

In una terribile fiaba dei Grimm ad una ragazza amputarono le mani, eppure la sua storia continuò fino a farsi sposare da un Re che le fece delle mani d'argento.

Misi da parte per la prima volta il mio orgoglio castrante. Spesso nelle mie ricerche online trovavo proposte alternative per i problemi di vista ma pensavo: “io sono troppo intelligente per farmi fregare da questi truffatori!”.

Ma in quel momento non mi importava più di nulla. Non mi importava più di poter eventualmente farmi fregare da qualcuno, volevo provarle tutte, perché una volta diventata cieca non avrei assolutamente voluto trovarmi a pensare: “E se avessi provato qualcosa e fosse andato bene?” non me lo sarei mai perdonato.

Allora aprii le mie *porte* alle nuove informazioni, anche se non provenivano dalla medicina ufficiale. E pensai: “Cosa mi costa leggere? Sono in grado di capire se è una stupidaggine e ho sempre la **scelta** se provare o no”.

Mi stavo prendendo la responsabilità delle mie scelte. [12]

E qui mi viene in mente la parte di racconto di Percival: sentiva la **chiamata** ma inizialmente la ignorava.

Quando iniziai a leggere non smisi fino alle 3 di notte e il mio primo pensiero fu: “Ma che razza di stupida sono stata!? Davo per scontato di sapere già le risposte e che tutte le informazioni alternative rispetto a quelle del mio oculista fossero false, così per ignoranza e **orgoglio** non ho mai letto nulla di nuovo. E guarda cosa mi ero persa!? Delle informazioni del tutto logiche e sicuramente utilissime!”.

I primi metodi che incontrai furono Power Vision System (metodo fisico: stretching e defocus retinico) e il metodo Bates (pratiche mentali e senza occhiali). Pensai che fosse meglio provarci piuttosto che rimpiangere per tutta la vita di non averci almeno provato. Quando non si hanno più alternative la **voglia di guarire di salvarsi e di vivere** va oltre alle credenze limitanti e oltre l’orgoglio di temere di doversi dire “mi sbagliavo”. **La mia malattia non era un “rifugio sicuro” in cui rassegnarmi, era un incubo da cui volevo svegliarmi**, anche a costo di dover rivedere ogni mia conoscenza e certezza.

Ero una atleta, mi avevano pure detto che non potevo fare agonismo, e io lo facevo comunque. Sapevo che la ginnastica era importante e pensai che avrebbe solo potuto farmi bene qualche esercizio anche per gli occhi.

Come abbiamo visto nella lezione 14 con Marcello Luigi Foa, esiste un indottrinamento che ci chiude la mente: “se a scuola non lo insegnano significa che non esiste o che siamo pazzi”, così ci bloccano la mente creativa ed intuitiva. Per uscire dallo stato di **ipnosi**, perché di questo si tratta, di **ipnosi di massa**, è necessario uno **scossone** molto forte. Con **Claudio Tomaello** poi si parla di OSTACOLI [18] che ci aiutano a raggiungere il nostro sogno. Per tante persone lo sono stati questi ultimi 3 anni, per me lo è stata la mia condizione di salute visiva nel 2009. **Dobbiamo partecipare attivamente al processo di cura, la nostra vera guarigione.** [12]

Per Ildegarda la salute è una questione centrale perché tramite essa possiamo compiere la nostra missione sulla terra, senza salute invece siamo schiavi della malattia e non possiamo fare nulla se non ci prendiamo la **responsabilità di azione per guarire** e ritrovare la nostra luce che illumina la via.

IL PERCORSO EBBE INIZIO

È TUTTO BASATO SULLA RESPONSABILITÀ DEL PAZIENTE. [12]

Per un mese feci esercizi e cambiai le mie abitudini. Avevo letto i principi di PVS e avevo capito che le mie lenti da miope erano utili per le lunghe distanze ma se volevo smettere di **adattarmi** alle corte distanze dovevo alleggerire lo sforzo di messa a fuoco (grazie al defocus) quando leggevo e guardavo da vicino. Capii che potevo farlo sovrapponendo lenti positive alle mie negative: (occhiali -10) + (occhiali+2) = occhiali con correzione -8, ovvero una correzione più bassa di 3 diottrie rispetto alla mia miopia di -11 (i miei occhiali erano -10 e -10.50 già leggermente sottocorretti ma non abbastanza). Non ricordavo tutto quello che avevo letto ma avevo capito il meccanismo alla base dei peggioramenti e dei miglioramenti e lo applicai correttamente.

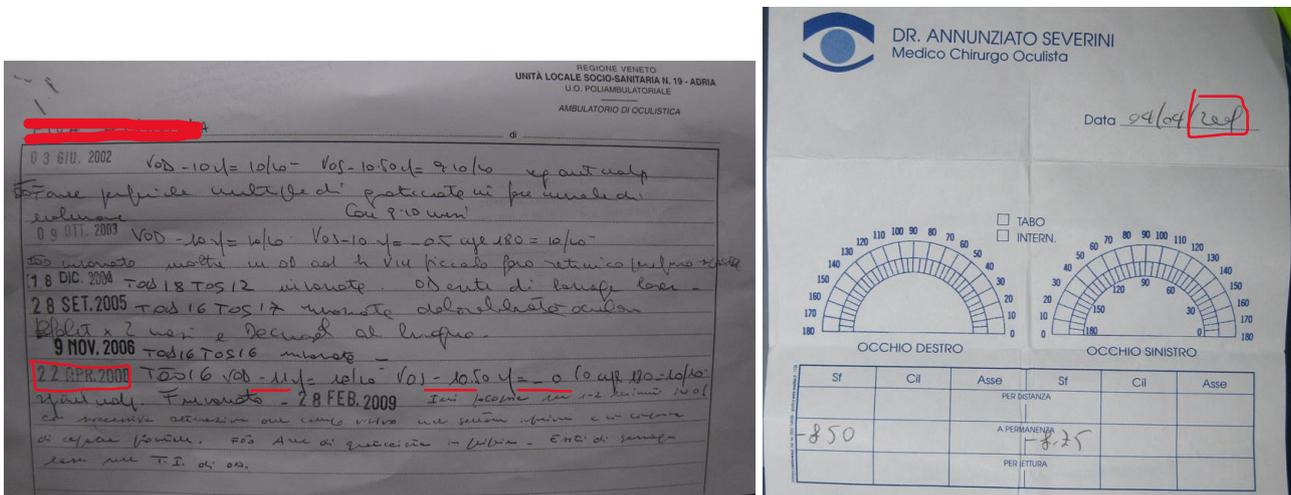
Iniziai anche ad usare gli occhiali positivi sopra alle lenti a contatto per alleggerire lo sforzo da vicino (sempre defocus), facevo qualche esercizio di stretching e avevo iniziato a fare colazione senza occhiali abbinando

anche il metodo Bates ma solo per 15-20 minuti (il metodo Bates fatto integralmente per me non era possibile perché non potevo vivere tutta la mia vita senza occhiali o lenti con una miopia così elevata).

Esattamente un mese dall'inizio di tutto questo feci una visita da Pietro Gheller, un optometrista esperto in miopie progressive, un professionista che ringrazierò tutta la vita perché mi permise di comprendere certe cose che da sola non conoscevo e non avevo ancora trovato nelle mie ricerche. Gheller mi riscontrò un miglioramento di ben 1,25 diottrie (da -11 a circa -9.75)! **Per la prima volta in tutta la mia vita ero migliorata!**

Per la prima volta vidi una prescrizione più bassa della precedente e addirittura Gheller mi prescrisse un occhiale ulteriormente più basso rispetto al necessario perché aveva capito le mie intenzioni e appoggiava la mia scelta (defocus). Mi ascoltò [2-13] (atto rarissimo da parte di un professionista di questo settore) e mi disse che avevo fatto bene a seguire il mio istinto su queste pratiche. Anche se purtroppo non credeva al miglioramento, ma che si fossero sbagliati in precedenza.

Quindi passai da una prescrizione di OD -11, OS -10.50 con ast 0.50 (2008) a una prescrizione di -8.50 -8.75 (2009), con la quale vedevo 6/10 binoculari che nella mia condizione non sono pochi, almeno così mi disse sia Gheller sia lo specialista della retina che mi visitò la settimana successiva.



LA CHIAMATA e gli esperimenti

Fin da quando ero piccola avevo capito che gli oculisti non mi stavano realmente aiutando. Ogni volta che mia madre speranzosa chiedeva una soluzione puntualmente rispondevano che non c'era nulla da fare, solo aspettare inermi che la miopia si fermasse da sola. Una vicina dentro di me diceva sempre: "possibile che siano così indietro da non conoscere la soluzione per la miopia?". Spesso facevo sogni in cui vedevo bene senza lenti o occhiali e nel sogno stesso mi stupivo per questa mia capacità innata. Solo ora comprendo che i miei sogni erano veri e la mia vicina interiore aveva ragione.

Dopo i primi miglioramenti visivi e specialmente dopo la conferma esterna da parte di Gheller, **il mio modo di pensare cambiò in modo radicale in un istante. Ogni mia certezza era stata distrutta in un attimo!** Se la mia certezza sull'impossibilità di miglioramento visivo era dovuta solo da un mio limite di conoscenza, **quante altre cose credevo di conoscere che erano invece false e destrutturabili?** [2] Quante mie certezze sarebbero cadute ancora? La risposta fu **quasi tutte...**

Dopo il primo miglioramento ebbi il LA per proseguire come un missile su questa strada e nulla mi fermò.

Dopo un anno di lavoro e miglioramenti decisi di divulgare la mia esperienza. Esisteva un forum da cui ero partita e da cui avevo letto diverse storie di miglioramento e in cui decisi di condividere la mia esperienza.

Dentro di me sentivo che era importante e che se una miozona come me poteva farcela, tutti potevano farcela!

Dal 2010 in poi mi buttai a capofitto nella divulgazione e iniziai a interagire con molte persone. Sempre nel 2010 conobbi David De Angelis, l'ideatore del metodo Power Vision System, a Roma e la mia gioia e fiducia per il metodo continuò a crescere.

Venni anche a conoscenza di un sito per acquistare occhiali che mi permetteva di sperimentare tutto quello di cui avevo bisogno e così comprai ogni tipo di correzione per i miei esperimenti e potei conoscere sempre meglio la mia vista. Questo mi permise di continuare il mio percorso con entusiasmo e continue sorprese.

Scoprii che la vista non è mai statica e lavorandoci diventa ulteriormente elastica e mutevole. Questa è la parte più difficile da gestire nel tempo, ma con la giusta direzione interiore, l'osservazione, lo studio e l'approfondimento, dopo anni sono giunta a comprendere come fare. Non ne parlerò in questa tesina in quanto il tema principale è la divulgazione delle basi. Aggiungo però certi dettagli per far capire che il lavoro dietro è stato tanto.

Ho lavorato anche su altri aspetti della mia salute: alimentazione, postura, articolazioni, microcircolazione, fino a studiare Naturopatia. A 23 anni ero vecchia mentalmente, negli occhi, nel collo, nella schiena (schiacciamento vertebrale e artrosi), nelle ginocchia (artrosi) e diversi altri disturbi. Con il lavoro olistico sono ringiovanita. Ora che ho quasi 40 anni sto molto meglio. Potendo poi aiutare anche altre persone: mia madre con ipertensione, diabete, arteriosclerosi, cataratta secondaria e la pressione oculare con cui rischiava il glaucoma, mio padre con la periartrite, mia suocera con il dito a scatto, il mio compagno con l'allergia ecc...

SUPERARE LA PRESUNZIONE PER GUARIRE

La frase che rappresenta maggiormente il mio percorso di scoperta e risveglio visivo è questa di Eraclito:

“Non troverai mai la verità se non sei disposto ad accettare anche ciò che non ti aspetti.”

Ogni volta che ho avuto scetticismo nei riguardi di qualcosa senza prima averlo studiato e applicato ho capito che quel dubbio non era una protezione intelligente ma un limite alla mia libertà e alla mia salute.

Quando avevo 23 anni avevo una mentalità da anziana, giudicavo le persone senza sapere nulla, giudicavo chi era vegetariano credendo che fosse pazzo a rinunciare al ferro della carne, anche se io stessa non la amavo ma CREDEVO DI SAPERE che mi faceva bene e non conoscevo tutto quello che stava dietro all'industria della carne, o meglio lo sapevo in teoria ma non avevo mai visto nulla con i miei occhi. Giudicavo ogni frase o persona che mi diceva che si poteva migliorare la vista, giudicavo l'astrologia come una ciarlataneria, interessante ma pur sempre superstizione ecc... A 23 anni mi sentivo una persona fallita e condannata a fare qualcosa che mi faceva sentire in gabbia.

L'unica cosa che è stata in grado di scollarmi da quel pantano in cui mi trovavo è stato il TERRORE e LA FORZA INTERIORE DI TROVARE LA SPERANZA che il mio destino non sarebbe stato così disastroso nella cecità e nell'impotenza assoluta.

Ad oggi so che sono lo stesso impotente rispetto a certe **forze universali e invisibili**, ma ho la capacità di vedere cose che prima non volevo vedere e questa nuova visione mi permette di **servire** in modo più consapevole queste forze invisibili per uno scopo che va oltre la vita fisica sulla terra. Mi sono resa consapevole delle forze invisibili, che non sono sola ad agire, che se sento una voce dentro di me la devo seguire, che se sento una chiamata non è solo per me stessa ma anche per qualcosa di più ampio, che in questo corpo non avrò mai la visione completa delle cose, che non smetterò mai di scoprire, imparare e

crescere, che prima di dare il mio parere devo prima studiare e provare. Ma non intendo in modo superficiale, in modo serio e con pazienza.

Si dice che certe pratiche di miglioramento visivo non funzionano con tutti perché siamo tutti diversi, ma manca un pezzo: non funzionano non perché non vadano bene per quella persona, ma perché quella persona non è ancora pronta a beneficiare di quello stimolo. C'è un lavoro da fare di preparazione e ognuno parte dal proprio punto. Alla fine se si è fatto un buon lavoro TUTTI i metodi funzionano su TUTTI. La cosa più importante è la spinta interiore, senza di essa non possiamo andare da nessuna parte.

Quante persone conosco ad avere questa chiamata e spinta ma non hanno il CORAGGIO di seguirla perché NON CREDONO IN SE STESSI, non RIESCONO AD ATTINGERE ALLA LORO FIDUCIA NELL'INVISIBILE. Perché intraprendere **un cammino simile ci mete di fronte a tante paure e verità su noi stessi**. Quando siamo pronti per questa conoscenza di noi stessi nulla può più fermarci. A costo anche di sembrare dei pazzi visionari o illusi. Più siamo stati indottrinati e formati dalle istituzioni più è difficile uscire dai binari.

QUANDO IL DUBBIO È TOSSICO E QUANDO È SANO

Quando si parla di salute però certo non basta seguire la voce interiore, una volta che si va verso quella direzione si deve essere pronti a seguirla non ciecamente ma CONSAPEVOLMENTE.

IL LAVORO L'ENERGIA L'AMORE E L'IMPEGNO devono essere costanti e dinamici. La voglia di conoscere deve essere il nostro cavallo di battaglia, ma di conoscere davvero e non solo leggendo sui libri. DOBBIAMO COLTIVARE LA SAGGEZZA: conoscenza teorica e **pratica**. Pronti anche a sbagliare e a risollevarci quando cadiamo.

Il dubbio diventa tossico quando non crediamo ai nostri stessi occhi. È giusto mettere in discussione ciò che vediamo, potrebbe essere una illusione, ma anche qui dipende cosa si intende. Un conto è mettere in discussione la realtà visibile perché scopriamo che vediamo solo lo 0,5%, un altro conto è se oggettivamente prima vedevo 0 e ora vedo 5 il cambiamento è evidente e incontrovertibile, non me lo posso inventare.

Come faccio a sapere quello che so?

Spesso la nostra certezza non deriva da una esperienza diretta ma da altri [2]

Il dubbio diventa tossico quando le parole degli altri si fanno più forti di ciò che viviamo sulla nostra pelle, quando non crediamo in noi stessi, per esempio se ci dicono che non siamo migliorati ma noi abbiamo le prove tangibili che lo siamo. Quando ci facciamo convincere che ci stiamo immaginando tutto, che ci siamo solo abituati a vedere male. In realtà non è così, esistono diversi livelli di visione e purtroppo con le classiche misurazioni in ambulatorio non sono tutte misurabili. E talvolta è possibile sfruttare l'elasticità visiva e la nostra ignoranza per dimostrare che non siamo migliorati.

Esempio pratico: se nel 2008 leggevo 6/10 con -10 e a fatica i 10/10 con -11 e l'anno dopo leggo 6/10 con -8.50 ma con -11 leggo ancora i 10/10, mi possono dire che non sono migliorata, ma questo non è esatto perché un anno dopo leggo 6/10 con 2 diottrie in meno. Il sistema visivo può imparare a vedere con correzioni diverse la stessa riga dell'ottotipo. Anche il test rosso-verde che dovrebbe determinare se la correzione è bassa giusta o forte, non funziona più allo stesso modo.

Quando si lavora sulla vista in modo olistico non si rientra più nella logica lineare dell'optometria e questo manda in tilt il professionista che fa queste misurazioni. A me dissero che era la mia retina strana. In realtà non è così, semplicemente ho imparato ad utilizzare i miei fotorecettori in modo diverso, sfruttando il potenziale sopito o viziato dagli occhiali. Più avanti spiegherò e mostrerò il vero potenziale visivo umano.

UNA CARRELLATA SULLA STORIA DELLE TEORIE

Tenendo presente i capitoli precedenti sulla presunzione del sapere già le risposte e sul dubbio sano o tossico, trovo necessario dare un'occhiata allo sviluppo delle teorie nella storia. Questo aiuterà il lettore a comprendere per quale motivo i metodi di miglioramento visivo naturale vengono ampiamente osteggiati.

In questo modo si potrà avere un quadro più chiaro. La conoscenza di passato e presente è necessaria per iniziare un percorso di consapevolezza visiva, altrimenti alla prima critica ci si arrende.

LA TEORIA ORTODOSSA

Non mi dilungherò molto in questo capitolo in quanto siamo tutti ben indottrinati su questo argomento. Sia a scuola che i medici ci hanno spiegato che la miopia è data da un bulbo oculare troppo lungo, che è genetica e che non possiamo fare nulla. Poco importa se quasi tutti i nostri nonni non siano stati miopi mentre i nipoti lo sono per circa il 50%. Ma non tutti sanno che l'ottica moderna nasce dagli studi di Keplero nel XV secolo e che da allora è cambiato poco.

OCCHIO VIVO E OCCHIO MORTO

Keplero osservò l'occhio morto di un bue: in esso l'immagine che entrava attraverso la pupilla si staglia nitidamente sulla retina (la nostra pellicola fotografica che riceve la luce) e ne dedusse che la visione all'infinito fosse un atto passivo come l'udito. Il cristallino ha un ruolo nella messa a fuoco da vicino ma non è in grado di compensare la sfocatura visione da lontano. Da qui i difetti visivi vennero considerati una **malformazione del bulbo irrecuperabile**. Successivamente fu migliorata la teoria di accomodazione del cristallino da Helmholtz & Donders nella seconda metà del XIX secolo, ma anche in questo caso esso non poteva compensare la malformazione dell'occhio miope che vede sfuocato da lontano. Bates invece osservò migliaia e migliaia di occhi vivi in relazione con emozioni e pensieri.

BATES E I RIVOLUZIONARI INVISIBILI

La fine del XIX secolo e l'inizio del XX è stato un periodo incredibile per la quantità di geni che hanno scoperto, ricercato, intuito e dimostrato nuove verità. In campo spirituale abbiamo Madame Blavatsky e Rudolf Steiner (solo per citare i creatori delle nuove scienze dello spirito che ancora oggi vengono studiate); nel campo della fisica Tesla ed Einstein (e chi più ne ha più ne metta); nel campo dell'arte ci sono state rivoluzioni incredibili; nel campo della psicologia Freud e Jung.

Nel 900 cambia radicalmente la visione di tempo e spazio assoluti e arriva la relatività e la quantistica, Nell'800 si finisce con la certezza e si passa alla probabilità con Heisenberg. Dalla meccanica all'anima [10]

Anche in campo medico vi sono state grandi scoperte, ma tante di queste sono state occultate o sabotate.



In campo oculistico abbiamo un nome che per me ha fatto la storia: William Horatio Bates oftalmologo e chirurgo molto stimato nella prima parte della sua carriera. Fu addirittura uno dei primissimi ad effettuare una chirurgia refrattiva sulla miopia. Ma lui stesso si rese conto che oltre ad essere molto rischioso, era solo un limare la punta dell'iceberg. Fu inoltre lo scopritore dell'**adrenalina**.

Una mente geniale, si sa, non può rimanere conforme al pensiero del suo tempo e al tempo stesso raramente viene riconosciuto in vita dalla comunità scientifica o religiosa (mi viene in mente Giordano Bruno, ma anche Gesù stesso).

Bates si era reso conto che i suoi pazienti avevano delle oscillazioni visive e che spesso chi aveva un difetto visivo, in alcuni momenti svaniva o al contrario chi era emmetrope spesso aveva cali di vista. Aveva compreso la **connessione fra mente e visione** ed esaminò migliaia e migliaia di occhi.

Quando il bambino si sentiva separato dalla madre sviluppava istantaneamente un difetto visivo, quando la madre tornava nella stanza il bambino vedeva bene. Quando la persona diceva una bugia o entrava in ansia diventava miope e o astigmatico. Lo stesso valeva per gli animali: sotto stress (positivo o negativo) sviluppavano miopia.

Bates non volle far finta di nulla come fecero tutti i suoi colleghi e indagò la natura della vista scoprendone i fondamenti: rilassamento, movimento, centralizzazione (o capacità di fissazione centrale), immaginazione. E tramite i suoi esperimenti (purtroppo sugli animali) affermò che **la deformazione del bulbo oculare era dovuta ai muscoli estrinseci degli occhi in tensione e disequilibrio** a sua volta causata da **tensioni mentali e psichiche**.

POWER VISION SYSTEM E ALTRI METODI MODERNI

Nonostante Bates fosse stato un genio, le sue ricerche sono però ferme ad un secolo fa e alcuni principi tutt'oggi validi, non sono però completi (per esempio non aveva mai lavorato sull'importanza della coordinazione e fusione binoculare) e non poteva prevedere i cambiamenti ambientali e le prestazioni a cui siamo sottoposti al giorno d'oggi. Ai tempi di Bates la maggioranza delle persone lavorava ancora molto con mani e corpo, era analfabeta, non guidava, non doveva leggere contenuti ovunque tutto il giorno, non esistevano schermi con luci led ecc.. Inoltre aggiungo che lui stesso riteneva impossibili i miglioramenti su miopie elevate e lui in prima persona non è mai stato miope da poter lavorare sulla propria vista. Ogni epoca chiama quindi un innovatore in base alle esigenze dell'umanità.

David De Angelis (1969) italiano, è uno di questi, ideatore del metodo Power Vision System per migliorare dalla sua miopia di -2.25. Con lui il metodo Bates non sembrava efficace e ne escogitò un altro in 12 anni di studi ed esperimenti. Al contempo, perché l'esigenza è crescente e sempre più persone si stanno prendendo la responsabilità di trovare nuove soluzioni, esistono nel mondo anche molti altri autori di nuovi metodi:

Janet Goodrich (1941) australiana > metodo Bates ed energetico. Aveva -7 di miopia e -5 di astigmatismo.
Jacob Liberman (1947) statunitense > terapia con luce colori meditazione e scienza dello spirito. Aveva miopia e astigmatismo.

Wolfgang Haetscher-Rosenbauer (1951) tedesco > cromoterapia. Aveva miopia di -8 ed è migliorato a -4.
Meir Schneider (1955) israeliano > metodo self healing. Nato cieco, ora vede 3-4/10 e guida.

E questi sono solo alcuni degli autori e delle persone che stanno costruendo un nuovo modo di trattare i difetti visivi. Ai tempi di Bates lui era presumibilmente l'unico o l'unico ad aver scritto un libro giunto ai nostri giorni, oggi la bibliografia è sempre più vasta, quindi è stato l'iniziatore.

Nella mia esperienza ho unito il lavoro fisico muscolare di Power Vision System al lavoro sui neuroni visivi e al lavoro sui corpi sottili. La vista è per il 90% nella nostra mente, in poche **parole il lavoro sulla vista è in gran parte un lavoro sul cervello**. Gli occhi in effetti sono una parte di cervello che esce all'esterno. Se poi si studia la scienza dello spirito si scopre che mente e cervello sono il frutto di come stanno i nostri corpi sottili. La lunghezza assiale passa in secondo piano.

LA PLASTICITA' DEL CERVELLO

Prima degli anni '90 si credeva che il cervello fosse plastico solo nei bambini, poi invece venne scoperta la plasticità del cervello anche negli adulti. Su questo principio si basano i miglioramenti visivi. Non sono semplici e immediati ma sono possibili a tutte le età. Ancora oggi però se si chiede ad un ortottista o ad un optometrista di fare gli esercizi per la vista ci viene spesso risposto che sono inutili sugli adulti.

Mi domando quanti decenni o secoli serviranno ancora perché la massa possa beneficiare delle conoscenze che le potranno salvare la vista. Ma in questo sono fiduciosa perché degli ultimi 20 anni c'è stata una accelerazione di coscienze e di persone che si mettono in gioco, alla ricerca e non stanno più alle regole consuete solo perché "lo ha detto il dottore".

I metodi di miglioramento visivo in occidente esistono da oltre 100 anni (e probabilmente nascono 5000 anni fa insieme allo yoga in oriente solo che all'epoca mancavano tutti gli stimoli negativi di oggi) ma solo adesso, grazie ad internet e grazie allo scossone degli ultimi 3 anni, chiunque può venire a conoscenza.

Siamo nell'era dell'informazione, è una giungla ma per chi segue il proprio cuore è possibile raggiungere la meta. Paradossalmente le figure più scettiche in assoluto in questo campo sono gli oculisti e gli ottici, più degli optometristi.

Ultima postilla sui vari metodi. Molti optometristi considerano l'educazione visiva dei metodi naturali come copie del visual training optometrico, ma questo non è corretto in quanto il visual training ha regole molto rigide che nei metodi naturali non sono contemplate. Anzi se si esce da quelle linee si viene radiati dall'albo.

Per quanto riguarda invece la gettonatissima domanda sulla questione della lunghezza dell'occhio, se si possa modificare o no, quando si lavora sulla plasticità visiva del cervello, possiamo anche mantenere la stessa diottria o malformazione dell'occhio sviluppando però una capacità visiva eccezionale, dove il metro di misura non è più unicamente la diottria fisica, ma anche la diottria percepita.

La lunghezza assiale può in effetti cambiare ed essere accorciata un minimo, ma non è l'unico fattore che aumenta la nostra capacità visiva.

Studi sul defocus retinico e la lunghezza assiale:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0014483512002473>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22971342/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22918633/>

<http://visp.rutgers.edu/IRDT%20of%20Myopia%20Development.pdf>

Attualmente credo però che manchino gli studi sulla vista percepita. Anche se anni fa lessi un articolo in cui si spiegava che la vista poteva essere migliorata del 70% solo lavorando sulla plasticità.

LA PERCEZIONE VISIVA AI TEMPI DEI GRECI

Nella mia vita ho iniziato un percorso come artista ma poi ho deviato verso la naturopatia. Non mi pento però di nulla, anzi, sono grata per ogni studio e ogni corso che ho scelto di fare. In particolare il corso di TEORIA DELLA PERCEZIONE e PSICOLOGIA DELLA FORMA all'accademia di belle arti. In questo corso abbiamo studiato le teorie della percezione visiva in tutte le epoche, partendo dai greci e per me fu illuminante perché successivamente capii che Platone aveva già le chiavi per comprendere la vera natura della vista.

Ai tempi di Platone vi erano intromissionisti ed estromissionisti, i primi credevano che si staccasse una sorta di pellicola dagli oggetti ed entrasse nei nostri occhi, i secondi invece credevano vi fossero come delle manine che uscivano dagli occhi e andassero ad esplorare toccando ciò che veniva osservato.

Platone mise d'accordo entrambi dicendo che la visione era il frutto dell'incontro fra il fuoco della nostra coscienza visiva con l'informazione proveniente dagli oggetti.

E in effetti è proprio ciò che accade, la vista non è né solo passiva né solo attiva, è **l'incontro della nostra coscienza e attenzione con le informazioni provenienti dall'esterno**. Senza contare che dai nostri occhi escono effettivamente biofotoni e abbiamo una proteina nella nostra retina chiamata criptocromo che ci renderebbe in grado di vedere il campo magnetico come gli uccelli, ma questa capacità è sopita.

Qui già si parlava di RELAZIONE fra uomo e ambiente, fra osservatore e oggetto osservato, anticipando di 2500 anni ciò che oggi viene spiegato in fisica quantistica e di cui ci parlava anche Ildegarda.

Io sono come mi relaziono con gli altri.

Ogni persona è unica in relazione con gli altri e con il corpo e dobbiamo sempre ricordarlo.

L'uomo è alienato in questa epoca proprio perché ha dimenticato il rapporto profondo con il mondo. [12]

La vista infatti è un atto di comunicazione/relazione fra me e l'ambiente. Ma anche fra i miei occhi e il mio corpo con l'ambiente.

VISIONE INTERDISCIPLINARE ED ESOTERICA

Se la mia vista non va più bene dovrò quindi lavorare sul **ripristino o la cura di queste relazioni**: occhi, corpo, ambiente (inteso sia come ambiente circostante che cibo che introduco in me), ma anche pensieri, credenze ed emozioni. Anche nel mondo dell'arte e della psicologia vi sono stati molti studi sulla percezione visiva, senza dei quali non avrei capito così bene tutti i processi coinvolti.

Quindi **uno studio interdisciplinare è sempre importante per comprendere un argomento**; non basta la visione medica, non basta la visione psicologica, servono tutte le prospettive per creare il quadro più completo possibile.

Poi studiando la scienza dello spirito si scopre che **ogni risultato del mondo fisico deriva da quello spirituale**, il quale poi si cala nei nostri corpi sottili astrale e mentale che ne deve tradurre le immagini in concetti, e alla fine si ha la visione fisica.

Questo l'ho appreso lavorando sull'immaginazione come suggeriva Bates, con le visualizzazioni e con lavori di ipnosi. Così la visione nitida ha iniziato ad arrivare prima nella mia mente tramite immagini mentali diciamo forzate, poi hanno iniziato ad arrivarci immagini spontanee, si sono risvegliati pure i ricordi della vista nitida della mia infanzia e solo successivamente ho iniziato a vedere fisicamente meglio (anche se ci vogliono anni per consolidarla nella materia). Un argomento che meriterebbe un lungo approfondimento ma non mi è possibile fare in questa tesina.

COME NASCE LA MIOPIA REALMENTE

Se conosco la causa posso intervenire, se non la conosco continuerò a fare sempre gli stessi errori.

Fin dalle prime pagine che lessi sui metodi naturali di miglioramento visivo scoprii che esistevano spiegazioni diverse dalla classica teoria della genetica, e alcune di queste erano riconosciute anche a livello ufficiale ma non divulgate. Con i dottori Burigana e Fioranelli e ho avuto conferma che esistono studi su metodi naturali o che dimostrano teorie diverse da quelle classiche, ma non portando sufficiente profitto, essendo cioè ricerche volte alla vera salute e indipendenza umana, vengono oscurate, molto spesso manipolate e spesso ne viene dimostrato volutamente il contrario. [3]

Non esistono lavori scientifici, studi clinici grossi e in quantità sufficienti sulla prevenzione con metodi naturali perché le ricerche sono finanziate dai produttori di farmaci... Studi ce ne sono ma sono pochi e bisogna saperli trovare. [3]

Cochrane 1971: la medicina deve essere una scienza basata sulle evidenze. Ma hanno creato moltissimi studi manipolati. Prima dicono che il colesterolo fa male e poi di mangiare burro. [10]

Vi sono infatti studi che dimostrano l'inefficacia e la dannosità dell'utilizzo delle sottocorrezioni (defocus) ma ve ne sono altre che invece dimostrano il beneficio del defocus retinico sul controllo e il miglioramento della vista. E mancano studi adeguati sull'igiene visiva applicata alle sottocorrezioni perché non portano profitto a nessuno.

Le molecole naturali non possono essere brevettate.

Le variabili che troviamo nella vita sono molto più articolate di un esperimento in vitro.

Poi c'è il paradigma che l'uomo è fatto di anima e corpo.

L'inganno della medicina moderna è che si basa sull'inganno della filosofia di Descartes. Divide il corpo dall'anima e la mente dal corpo, le emozioni dai nostri correlati biologici. [10]

Scoprii che da anni era già riconosciuto il ruolo dell'adattamento agli stimoli ambientali miopizzanti dato dal defocus ipermetropico o iper accomodazione del muscolo ciliare attorno al cristallino.

Inoltre qualche ho scoperto che i potenti della terra non fanno usare gli schermi ai loro figli né a casa né a scuola (niente tecnologia a scuola) fino al compimento dei **14 anni**, perché probabilmente conoscono il **termine di sviluppo visivo**. Ma alle masse invece rifilano DAD e cellulari anche ai bambini delle elementari.

Il principio di adattamento si chiama principio SAID: Adattamento Specifico Alla Domanda Imposta. Lo trovai nel libro di De Angelis *Come sono guarito dalla miopia*, supportato da una ricchissima bibliografia scientifica.

Il corpo per sua natura si adatta agli stimoli e al contempo deve rispettare anche altri principi fondamentali dell'universo, ovvero il risparmio energetico o anche di **economia** ed **equilibrio**. Ogni essere vivente è un essere in relazione con gli altri esseri e con tutto ciò che lo circonda. Questo vale anche per ogni singolo organo e ogni senso.

Non si può separare l'ambiente dal corpo. Significa studiare il corpo con la sua specifica interazione con l'ambiente. L'uomo senza relazione non esiste. [12]

Quando la natura fa economia fa scambi equi, non spreca, deve cercare di mantenere l'equilibrio. Quindi vi è un adattamento in una prospettiva di mantenimento di un equilibrio energetico. Se io mi adatto troppo perdo la mia forma [8], perdo la mia identità. Se siamo nati con una forma c'è uno **scopo** per quella **forma**, vale per ogni organo, ogni cellula, ogni senso.

Nella fretta l'uomo non è in grado di mantenere la sua forma, la sua umanità o una parte di essa [8].

Nella lezione 8 col Dott. Sergio Gaiti si parla di velocità, ma il concetto è lo stesso per quanto riguarda gli occhi usati troppo a lungo a distanza ravvicinata, è sempre una questione di TEMPO ed ENERGIA. Energia fisica eterica emotiva e mentale.

Se dedico troppo tempo a fare qualcosa di specifico senza avere la possibilità di ricaricarmi o di creare le condizioni per cui io riesca a resistere ad uno sforzo prolungato o troppo veloce per le mie capacità, avrò lo stesso risultato rispetto al fare qualcosa che esce dalla mia natura ed io non riuscirò a mantenere il mio equilibrio e quindi la mia forma.

Nella velocità perdiamo la forma umana e la vita riflessiva che invece dovrebbe far parte dell'esistenza dell'essere umano. È allora che sviluppiamo il senso di paura. La paura arriva perché si svolge tutto troppo

velocemente e non siamo in grado di prevedere e reagire e controllare capire e comprendere tutto ciò che accade fuori, non riusciamo a interiorizzare nulla [8].

Se i miei occhi sono fatti per vedere a tutte le distanze ma io li sfrutto solo da vicino, e allo stesso tempo accumulo tanta energia nel corpo che non uso perché sono seduto quasi tutto il giorno e ci aggiungo che assumo cibo inadeguato, tanto stress, emozioni negative a lungo ecc, inizio a creare uno **scompenso energetico**. Perdo l'equilibrio necessario al mantenimento di tutto il mio range visivo che dovrebbe essere in equilibrio con il corpo. Il mio **sistema intelligente** comprende che non ha più la forza di conservare la vista da lontano e che questa non è più richiesta nella vita della persona, allora deve fare dei tagli dove c'è una perdita e uno spreco.

In sostanza **l'organo non viene più usato per ciò che dovrebbe fare**. La vista serve al corpo e allo spirito per **muoverci nello spazio**, per vivere nelle 3 dimensioni, per interagire e relazionarci con il mondo, per trovare, scappare, schivare, raggiungere, creare, proteggere...

Cosa ci fa interagire con l'ambiente? I nostri sensi. Le emozioni e i nostri organi di senso sono attivati dall'anima. Che possiede 5 gradini per ascendere che sono i 5 sensi. [12]



Quindi con la vita moderna stiamo cambiando lo SCOPO E LA RELAZIONE dei nostri occhi, dopo milioni di anni non li usiamo più per ciò che erano stati creati, non li "immergiamo" più nell'ambiente e nelle condizioni che mantengono l'occhio sano.

L'occhio umano necessita di **energia** dalla **luce** naturale con tutte le sue frequenze di radiazione e di **vitamine** dal **cibo**... necessita DELLA RELAZIONE CON AMBIENTE e CORPO. Allora per queste e anche altre cause risparmia fatica accorciando la messa a fuoco vicino in modo da svolgere più agevolmente il suo lavoro per tutte quelle ore.

Quando si abbassa l'energia vitale l'uomo va in malattia. [12]

La mia vista si era specializzata alla visione da vicino perché era questo che io le stavo chiedendo con le mie azioni quotidiane e non le stavo dando l'energia, le risorse e gli stimoli necessari al mantenimento della vista da lontano e avevo dimenticato il corpo e l'ambiente.

Da bambina giocavo continuamente all'aperto e riconoscevo perfettamente i colori della farfalla che volava. Dall'inizio delle elementari e dalla morte di mia nonna non sono più andata in campagna da lei a giocare e tutto l'insieme di questi e altri fattori ha creato il mio scompenso energetico sulla vista.

La **iperspecializzazione** non ci rovina solo in campo sanitario ma anche nella vita del singolo e nella sua salute di corpo e mente. Ci specializziamo da vicino e non siamo più in grado di vedere lontano la visione d'insieme, ci si rovina la vista periferica e vediamo solo il dettaglio perdendo il senso della vita sulla terra.

Ogni animale ha la sua **tecnica suprema specifica** determinata da i suoi geni e dall'ambiente in cui è immerso. [8]

E non per ultimo, ma sicuramente come primo tassello, abbiamo **l'anima**, come diceva Ildegarda, che **riconosce il non self** e ci manda il messaggio della malattia o in questo caso del disturbo visivo.

La differenza con la medicina attuale è che Ildegarda dice che è l'anima a rinascere il NON SELF. [12]

A questo punto il concetto dovrebbe essere già molto chiaro per creare una nuova consapevolezza in chi leggerà queste pagine. Dovrebbe esserci già materiale sufficiente per iniziare a porsi delle domande sulla propria vista e lo stile di vita che adottiamo nei confronti del nostro corpo e dei nostri occhi.

Ora cercherò di portare l'attenzione sul che cosa si può "fare" concretamente nella nostra vita per risvegliare il potenziale innato della nostra vista e per prevenire i peggioramenti. Perché un conto è capire il concetto, un altro è metterlo in pratica correttamente. Ho messo fra virgolette il *fare* perché in realtà **non esiste fare senza l'essere**. Il lavoro completo è un lavoro sull'*essere* non sul *fare*. Il *fare* viene di conseguenza.

IL LAVORO SULL'ESSERE

LA CAUSA È NELL'ESSERE NON NEL FARE. Anzi talvolta bisognerebbe smettere di *fare* e iniziare ad *essere*.

**CONOSCERE LE CAUSE CAMBIA LA NOSTRA PROSPETTIVA
CAMBIARE LA NOSTRA PROSPETTIVA CAMBIA LA NOSTRA PERCEZIONE DELLA REALTÀ
CAMBIARE PERCEZIONE SIGNIFICA CAMBIARE AZIONE E QUINDI I RISULTATI**

Parto sempre dalle cause per poi arrivare alle soluzioni perché solo conoscendo la natura completa dell'*iceberg* possiamo lavorare consapevolmente e concretamente.

COSA C'È SOTTO LA PUNTA DELL'ICEBERG

Il difetto visivo di una persona è solo il risultato finale di una serie di concause a domino e non si può sperare di risolvere il problema limando la punta, come accade purtroppo con la chirurgia refrattiva.

Nei miei studi e nella mia esperienza diretta le cause partono dall'invisibile, dallo spirito, dal corpo eterico, dal corpo astrale o emozionale, e dalle fedeltà familiari e della specie. Poi ovviamente ci sono le cause anche fisiche.

Le cause hanno origine prevalentemente energetica, ma la nostra energia si crea dall'equilibrio fra le parti del corpo, fra il corpo e l'ambiente (come il corpo interagisce con l'ambiente), fra il corpo e ciò che introduce dall'ambiente (cibo, aria, luce), fra le parti delle emozioni, fra i nostri pensieri consci e inconsci (che spesso sono in conflitto) e fra parte spirituale e terrena.

Ci siamo incarnati sulla terra e qui ci sono delle leggi naturali da seguire, senza contare le leggi anche dello spirito; dobbiamo conoscerle comprenderle e seguirle. Solo una volta allineati con queste leggi possiamo adempiere agli scopi dello spirito sulla terra.

Ci siamo dimenticati che siamo un sistema di organismi in relazione e noi stessi siamo un sistema di più corpi in relazione. [18]

4- C'è il piano dello spirito (che a sua volta è diviso in 4 parti)

3- c'è il piano Mentale con consapevolezza e credenze: il mio pensiero conscio e inconscio determina la mia percezione (corpo mentale inferiore e superiore)

2- Ci sono emozioni e stato d'animo: come io percepisco poi sento e reagisco e si crea la chimica nel corpo (corpo emozionale o astrale)

1- E infine c'è il corpo Fisico ed eterico (il corpo eterico chiamato anche doppio eterico è il corpo sottile più pesante e che spesso è inserito sullo stesso piano di quello fisico): la mia energia e le mie azioni finali che rispecchiano la cascata dal piano mentale ed emozionale; come io agisco e reagisco creo la mia forma e la mia funzione, cosa io introduco nel mio corpo crea la mia salute.

E poi c'è l'**ambiente** che è un piano esterno a me ma con cui mi devo continuamente relazionare. Se anche lavoro su me stessa e sistemo il mio allineamento dei 4 corpi ma vivo in un ambiente che viola ogni legge della vita non potrò lo stesso vivere nel benessere.

Tutti pensiamo di dover intervenire con abitudini ed esercizi per risolvere un difetto visivo. Da un lato è verissimo, dall'altro questa strategia è carente e prima o poi ritorneremo alle vecchie abitudini.

Il primo piano su cui possiamo lavorare per migliorare la nostra salute anche visiva è il nostro **ambiente** (occhiali compresi perché sono un oggetto esterno che interferisce con la nostra relazione con la realtà), successivamente sulle **abitudini**, ma ciò non basterà.

In seguito o contemporaneamente bisognerà lavorare anche sulla parte **mentale**, come ci suggeriva Ildegarda. Perché è dalla mente che possiamo trasformare il nostro essere.

NOTA IMPORTANTE: La mente può essere disciplinata, ma va usato sempre l'amore in questo lavoro di ricalibrazione mentale, mai la forza, perché l'inconscio quando si sente minacciato ci mette un attimo a spazzare via ogni sforzo.

Lavorare direttamente sulle emozioni è quasi impossibile in quanto esse hanno una velocità di trasmissione sinaptica troppo veloce perché noi le possiamo controllare (info dal libro *Anatomia della Guarigione*). Infatti cercare di controllare direttamente le emozioni si ritorce sempre contro di noi. È necessario invece lavorare indirettamente, partendo dal piano di auto osservazione (*Frammenti di un insegnamento sconosciuto*).

Nel momento in cui io introduco nuova conoscenza e inizio a metterle in pratica con **disciplina**, creo nuovi pattern di ragionamento, mi **osservo**, comprendo l'importanza di ciò che faccio e continuo con amorevole coscienza, finché la mia parte inconscia comprende da sola che sta avvenendo tutto per il suo bene.

Il lavoro non sarà quindi quello di eliminare o combattere la nostra parte ombra ma di farcela amica e integrarla, renderla una nostra alleata e non una nostra nemica (Jung).

Partire da ciò che è in nostro potere e che di riflesso andrà ad agire sulle emozioni.

Io non sono qualificata per lavorare con le persone su tutti questi aspetti, ma è bene conoscere da subito l'entità di lavoro che è necessario fare su noi stessi per creare una nuova realtà e per guarire alla radice. Questo vale per tutte le malattie e i problemi della nostra vita. Altrimenti si rischia di rimanere delusi ad un certo punto del percorso in quanto ci mancherebbe una grossa fetta di conoscenza e lavoro.

CAUSE FISICHE E COMPORTAMENTALI E LE SOLUZIONI

Vediamo ora le cause fisiche responsabili dei peggioramenti visivi e su cui possiamo agire in modo diretto. Quando un organo perde la sua forma, nel caso della miopia si allunga troppo, vi è una **perdita di resistenza** dei tessuti data anche da una **alterazione biochimica**.

PERDITA DI ENERGIA MUSCOLARE E CELLULARE dovuta a =>

- cellule sofferenti >
- nutrienti insufficienti, alimentazione scadente,
- tensioni muscolari scatenate da >
- sedentarietà ed emozioni che creano >
- un malsano ambiente biochimico (infiammazione e acidosi)

Soluzioni che ho studiato e praticato su me stessa per ripristinare una buona biochimica e la salute dei tessuti:

- Alimentazione vegetariana ben bilanciata e detox da alimenti raffinati e processati e da altre sostanze che nel tempo osserviamo essere nocive per noi (il mio corpo per esempio non tollera il caffè anche se ne amo il gusto, il profumo ed è vegano e non tollera nemmeno il limone);
- Integrazione di vitamine e minerali con variazioni in base a stagioni, stress, esami del sangue e del capello (io assumo in modo variabile: acido ascorbico, bicarbonato di potassio, magnesio, D3, k2, msm, melatonina-zinco-selenio, rame, luteina e zeaxantina, astaxantina, DHA, B12, ed altri al bisogno)
- Movimento fisico e degli occhi: camminate all'aperto, correre (se non ci sono problemi strutturali e o posturali), lavori di sana fatica (per esempio in orto), giochi all'aria aperta con una palla o con un cane o entrambi, e pratiche di bioenergetica e di movimento 3D per riequilibrare le fasce muscolari e riportare in equilibrio tutta la struttura del corpo.
- Lavoro sulla Respirazione
- Molto utili anche i massaggi: riflessologia, miofasciali, shiatsu.

...si fa lavorando sempre in modo sistemico, su tutto il corpo e si prevencono molte malattie non una specifica. Quando si fa prevenzione per le malattie cardiovascolari si fa contemporaneamente prevenzione per le malattie tumorali e neurodegenerative. Quindi il vantaggio è sistemico e non solo sull'organo che volevo salvare. [3]

Il lavoro sistemico serve anche al benessere degli occhi. E viceversa chi lavora sugli occhi lavora sul benessere di tutto il corpo, altrimenti i risultati saranno solo momentanei.

Altre cause fisiche di peggioramento della vista sono:

ABITUDINI CONTRO LA NATURA DELLA FUNZIONE DELL'ORGANO

- Visione ravvicinata per troppe ore al giorno (DEFOCUS IPERMETROPICO)
- mancanza dei giusti ritmi luce-buio, questo altera la rigenerazione delle cellule della retina.

Soluzioni

- Staccare spesso lo sguardo dal monitor e guardare lontano. Fare passeggiare di almeno 30 min al giorno.
- Usare luce a spettro completo di giorno e luce soft calda la sera.

Queste abitudini sono state apprese perché c'è stato un =>

CAMBIO DI ABITUDINI NELLE GENERAZIONI

- I nonni o bisnonni non hanno studiato quanto i nostri genitori e i nuovi giovani, i genitori hanno dovuto imparare qualcosa che i nonni non hanno saputo trasmettere in modo salutare e i bambini hanno imitato la maestra o si sono arrabattati con ciò che avevano

Ciò ha condotto a =>

COMPORTAMENTI ERRATI APPRESI IN FAMIGLIA

- Spesso il genitore o l'insegnante miope ha atteggiamenti errati che trasmette al bambino

Soluzioni

- Portare l'igiene visiva in scuole e ambienti di lavoro affinché gradualmente tutti conoscano le buone abitudini e le trasmettano ai loro figli e alle nuove generazioni.

Altro fattore inesistente ai tempi dei nostri nonni =>

LO STRESS DI PRESTAZIONE A SCUOLA

- I nostri nonni non hanno vissuto il disagio da prestazione scolastica. In passato le persone sfogavano lo stress e usavano il corpo con lavori fisici, ma da mezzo secolo questo sfogo fisico non è più presente nelle vite delle persone.

Soluzioni

- Riavvicinare l'essere umano alla natura, al corpo in equilibrio con la mente e con l'ambiente.

A tutto ciò si aggiunge pure il

DEFOCUS IPERMETROPICO PERIFERICO =>

- Le lenti degli occhiali deviano e deformano le immagini portando un disequilibrio fra visione centrale e periferica sulla retina, questo rovina i neuroni visivi e la percezione della realtà.

Soluzioni:

- tecnologie che attenuano questo problema: lenti a contatto con le giuste modalità, occhiali sottocorretti ove possibile, occhiali e lac con tecnologia Dims (vedi pag 32).

LEGGI DI NATURA DEL TUTTO VIOLATE

Nell'ultimo secolo vi è stato un cambio drastico di abitudini fisiche e mentali che ha creato un momento di assestamento, io lo definirei un terremoto di assestamento. Siamo entrati nell'epoca digitale senza una **preparazione** e il nostro sistema nervoso, di memoria cellulare e genetica ha fatto il meglio che ha potuto.

Problemi che riguardano la salute dell'uomo nel mondo occidentale:

SEDENTARIETA', SEDIE, SCARPE, PAVIMENTI, SCHERMI, ASSEZA DI PERICOLI, VISIONE SPIRITUALE ASSENTE.

La medicina classica tende a negare lo spirito e a guardare solo alle cause materiali, ma dal mio punto di vista l'anima e lo spirito esistono e se hanno scelto di incarnarsi in un corpo umano sul pianeta terra, che dovremmo imparare a stare alle regole della terra.

Il corpo è fatto per MOVERSI, siamo qui per imparare, per esplorare, per portare esperienze a "casa".

Queste esperienze possono essere fisiche, mentali ed emozionali. Io credo che quando facciamo una scelta spirituale di esperienza specialmente emozionale e o mentale, stiamo trascurando l'esperienza corporea e questo crea un deficit visivo. [Per Ildegarda i 5 sensi sono i canali di esperienza dell'anima sulla terra. \[12\]](#)

Sulla terra uno dei principi della vita è sopravvivere alle difficoltà, avere uno stimolo che ci faccia sopravvivere. Il primo in assoluto a livello primitivo è quello di riconoscere lo spazio in cui siamo, se esso è familiare o non familiare, sicuro o pericoloso per la nostra incolumità.

Nel momento in cui trascorriamo il 70-80% della nostra esistenza terrena davanti a un PC o peggio a un cellulare, succede che la nostra **intelligenza biologica** capisce che gli stiamo chiedendo qualcosa di diverso dalla mansione a cui è progettata. **La vita scorre davanti ad uno schermo, il corpo diventa obsoleto**, la vista necessaria si limita a 20-50 cm. 20 cm dal cellulare e 50 cm dal computer. Così la miopia media si alza: un tempo si aggirava sulle 2-4 diottrie (50-25 cm la distanza da pc e libri), oggi invece vi sono sempre più miopie medie e medio-elevate di 5-7 diottrie (15-20 cm dal cellulare). Sempre più bambini hanno bisogno degli occhiali e le miopie sono sempre più incontrollabili.

Si dovrà quindi trovare un modo di **usare di più il corpo nell'ambiente**, usare di più le **mani**, i **piedi** ecc...

L'INTELLIGENZA DELLA NATURA

Viviamo in un'epoca in cui l'intelligenza naturale si è scontrata con nuovi paradigmi. L'essere umano conosce da secoli la pressione del giudizio della società (eretico o credente, strega o donna devota, ecc...) Ma nell'ultimo secolo il **giudizio** che impregna e condiziona le nostre vite si è spostato nelle scuole e negli uffici: il giudizio è sempre molto pressante, **ma ora è cambiato l'ambiente e il corpo è stato paralizzato a sulle scrivanie: da un punto di vista siamo più incatenati di prima.**

Nell'ultimo mezzo secolo è diventato normale saper leggere,
è diventato normale frequentare elementari, medie e superiori.
Negli ultimi 30 anni è diventato normale studiare anche all'università.

Stimoli visivi e mentali che in passato non esistevano, o comunque erano molto diversi. L'insegnamento peripatetico (passeggiando) è sparito, ma era un modo più sano di usare la mente per studiare. A tal proposito stanno nascendo sempre più scuole che tengono in considerazione tutto questo, ad esempio **le scuole del bosco** in cui i bambini non sono tutto il tempo sui banchi. E queste **saranno le scuole del futuro**. Così come **in futuro sarà normale parlare di prevenzione e di benessere ovunque e in ogni campo** compreso quello della vista. E qualcuno deve pur cominciare!

Ora vorrei approfondire la vista umana nei secoli perché studiare il passato e osservare il presente può aiutarci a capire meglio il presente e il futuro in base a come scegliamo di agire.

LA VISTA UMANA NELLA STORIA E NEL PRESENTE



L'essere umano preistorico utilizzava la vista per ciò che serve alla sua sopravvivenza sul pianeta terra: trovare cibo, sfuggire ai predatori e dai pericoli, schivare, cercare, raggiungere, riconoscere gli amici dai nemici ecc...

Aneddoti interessanti: sembra che in passato la distinzione dei colori fosse diversa, ai tempi dei greci il cielo era descritto come grigio. La miopia non era considerata un grosso problema nemmeno per l'acquisto di uno schiavo e durante la prima guerra mondiale 3/10 erano sufficienti per puntare e sparare

dall'aereo. Ho trovato anche una interessante informazione in cui sembra che il popolo atlantideo o atlantiano non vedesse i contorni definiti.

Lo sviluppo della sopravvivenza nel tempo ha abbracciato diverse sfere:

la sfera della sopravvivenza personale,
la sfera della sopravvivenza della propria famiglia,
la sopravvivenza del proprio clan/tribù
della propria civiltà/stato

Ma nell'inconscio collettivo e personale permangono principalmente 3 sopravvivenze primarie:

La **propria**

Quella della propria **famiglia**/figli

Quella della **specie**.

Credo che dentro di noi vi sia anche una scintilla di sopravvivenza ancestrale legata al **pianeta** che non siamo in grado di percepire coscientemente. Tipo: “sei un essere troppo dannoso, ti spazzo via”.

Tutto quello che sta in mezzo (società, leggi ecc) è meno impattante sul desiderio di sopravvivenza, ma è molto impattante sulle nostre vite.

Il nostro inconscio è molto intelligente e quando ci fa ascoltare la sua voce attraverso problemi fisici, compresa la miopia, dolori e malattie, probabilmente si chiede:

“A cosa serve che stia alle regole di una società che non rispetta il benessere mio, della mia famiglia, della mia specie e del pianeta?”

Questa è la pura verità. La maggioranza dei nostri problemi visivi e non solo, anche di salute fisica, mentale e spirituale derivano da **regole che non rispettano la vita**, che non rispettano la nostra vita, quella della specie, quella del pianeta stesso e dello scopo dell'anima.

Negli ultimi 2000 anni con l'avvento della scrittura delle religioni e dei poteri forti, l'assetto della civiltà si è adattata ed ha seguito le regole base della sopravvivenza umana, seguendo le necessità del gruppo sopra a quella individuale, sopra a quella naturale e sopra a quella della specie. Visivamente parlando abbiamo retto bene fino ai primi del 900.



Nell'ultimo secolo però qualcosa è cambiato, l'istruzione che precedentemente era destinata solo a filosofi, reggenti e nobili è arrivata per ogni uomo, e paradossalmente invece di essere stato un aiuto sembra stata strutturata in modo da danneggiarci. La scolarizzazione è stata gradualmente estesa a tutta la popolazione, ma nei secoli ha assunto forme sempre più dannose per i nostri occhi e per la nostra psiche.

Siamo in un periodo storico in cui le informazioni sono alla portata di tutti, non c'è mai stato un periodo in cui era possibile accedere a tutte queste info e dovremmo essere i + informati della storia ma non è così Occorre una visione d'insieme interdisciplinare per capire il quadro della realtà.

I fatti non contano più, ormai il lavaggio del cervello è stato fatto con le conoscenze del KGB.

Combinazione fatale: psicologia e media. E LA SCUOLA, L'INDOTTRINAMENTO DEI GIOVANI.

Solo chi è pronto a mettere in discussione pensare con la propria testa troverà la verità. per conoscere le correnti del fiume, chi vuole la verità deve entrare nell'acqua. [14]

Al giorno d'oggi le esigenze di sopravvivenza comprendano prestazioni mentali complesse ma non rispettose delle nostre esigenze di salute. Siamo passati da morti per infezione e violenze a malattie croniche compresi i difetti visivi.

Anche se sono passati oltre 2500 anni dai primi testi scritti, solo negli ultimi 60-70 anni la maggioranza della popolazione è in grado di leggere e scrivere e ora la capacità di leggere e scrivere è la base minima richiesta dalla società per diventare qualcuno, per essere accettati nella società stessa e per sopravvivere. **Se non sai leggere e scrivere sei escluso, non trovi lavoro, non puoi formare e sostenere una famiglia.**

Il problema è che nei millenni il nostro corpo non ha avuto il tempo di adattarsi a questi stimoli e nuove esigenze della società. Il corpo risponde ancora alle esigenze di sopravvivenza che erano valide migliaia di anni fa.

Allo stesso tempo è possibile osservare persone che preservano una vista perfetta anche in condizioni di elevato stress visivo come il lavoro al PC. Anche per loro si tratta di una novità comportamentale eppure preservano la vista di fronte a stimoli digitali estranei alla memoria cellulare e di sopravvivenza della specie, cosa salva la vista di queste persone? Dall'altro lato però si può osservare che la maggioranza dei bambini della nuova generazione sono per il 50% miopi. Come se la maggioranza di loro non fosse pronto a questo salto. Le risposte che mi sono data sono:

- Serve un periodo di assestamento prima che il corpo umano impari a non deteriorarsi di fronte a nuove abitudini di vita
- Se diventiamo miopi significa che c'è qualche equilibrio da ricostituire ed è meglio intervenire più velocemente possibile.
- I difetti visivi possono essere uno strumento per l'evoluzione mentale emozionale e quindi interiore e in determinati casi è necessaria a non perdere la nostra umanità.
- Le nuove generazioni stanno diventando miopi per difesa e adattamento, ma allo stesso tempo sanno mantenere le capacità di visione necessaria alla sopravvivenza moderna: leggere, giocare, interagire con gli altri, vedere alla lavagna se non si vanno a viziare gli occhi.

Quindi da un lato c'è un adattamento ai nuovi stimoli di sopravvivenza: se non sai leggere non lavori = non mangi; da un altro lato c'è il tentativo di richiamare la nostra attenzione alla vista e di cominciare a prenderci cura di noi stessi per ritrovare ciò che abbiamo perso, perché non abbiamo perso solo la vista, ma anche il senso della vita.



<= Sfogliando gli album di famiglia ho visto che fin da piccola avevo una postura scorretta quando scrivevo leggevo e disegnavo). Ma in verità quasi tutti i bambini rimangono appiccicati al foglio quando colorano e disegnano e non tutti diventano miopi.

Ciò che secondo me è più miopizzante del disegno è trascorrere molte ore a guardare tv e schermi a distanze inadeguate (io stavo a 1,5 metri). Questo è decisamente peggio di disegnare e colorare perché quando si usano le mani, anche se si guarda vicino, si sta usando gli occhi per uno **scopo** nel mondo, ovvero **creare** qualcosa

e muovere le mani per farlo insieme agli occhi e l'attenzione mentale. Guardare TV e **schermi** invece implica stasi, una **osservazione ridotta e passiva**. Non è come osservare un paesaggio in cui si ha anche tutta la vista periferica, l'esplorazione, la luce giusta, la distanza, i dettagli ecc... no, **siamo davanti a una scatola che ingabbia lo sguardo, la mente, il corpo e l'anima...**

VISTA UMANA E ANIMALE A CONFRONTO

Siamo cresciuti col precetto che i 10/10 siano la visione sicura e normale. In realtà la vista umana e animale può avere molte sfumature diverse dai 10/10 sia in meglio che in peggio ma sempre rimanendo con un'ottima capacità di sopravvivenza.

Vediamo qualche dato:

Essere umano: 10/10 (ideali)

Cane: 4-5/10 (come un miope di circa 1.50)

Gatto: 1-2/10 (come un miope di circa -3)

Aquila: 50/10 (vedono a tipo zoom 3 X o 5 X)



Intanto c'è da dire che sia i felini che i rapaci sono predatori, mentre l'essere umano non è né un rapace, né un felino né un predatore.

L'aquila può vedere una formica muoversi a 2 km di distanza perché caccia in volo di giorno, e molti uccelli si cibano di moscerini quindi li devono vedere in volo per prenderli nel becco in modo preciso. Il gatto è un quadrupede di terra che caccia al crepuscolo o la notte e non necessita di lunghissime distanze.

Come può un animale essere così disinvolto e preciso con solamente 1/10 di vista che corrisponde a circa 3 di miopia? È vero che i gatti hanno anche altri sensi più sviluppati e vedono meglio di noi al buio, ma ciò non toglie che loro non vedono assolutamente i dettagli, sono più orientati ai **movimenti**. Lo stesso vale per i cani che vedono come un miope di circa 1.50. Noi invece nei confronti dell'aquila siamo molto miopi e nei confronti di altri animali abbiamo una vista incredibile.

Tornando alle caratteristiche umane che sono di estrema adattabilità e di estrema diversità, trovo sia un grande limite costringerlo a vedere solo in un certo modo. È vero che 10/10 sono percettivamente e idealmente più piacevoli e sicuri di 1/10, ma ogni essere ha la vista di cui ha bisogno nella sua vita. Se si ha meno di 10/10 un motivo c'è e **va rispettata l'intelligenza del sistema vivo** che ha fatto questa **scelta**. Poi bisogna lavorare in modo attivo e non passivo affinché si riesca a mantenere l'indipendenza visiva. La vita avviene agevolmente fino a circa 3/10 o minimo 1-2, sia nel mondo umano che animale.

Uomo e gatto



Uomo e cane



Uomo uccello



VISTA E PERCEZIONE NEI PRIMI MESI DI VITA

Negli anni 60 inventarono l'esperimento del PRECIPIZIO VISIVO.

Vengono posti i bambini dai 9 ai 12 mesi su un tavolo di legno su una texture a scacchiera. Ad un certo punto del tavolo è stato creato un precipizio visivo in cui il bambino può capire che c'è la possibilità di cadere, ma al contempo dall'altra parte del precipizio c'è un giocattolo che desidererebbero raggiungere. Di fronte alla possibilità di farsi male guardano la madre che si trova dall'altra parte vicino al giocattolo. Se la madre sorride il bambino con cautela attraversa il precipizio, se la madre esprime una emozione di preoccupazione sul suo viso il bambino si ferma. Ciò indica che il bambino comprende che c'è un pericolo ma non è così sicuro e si orienta per mezzo dell'espressione della madre.

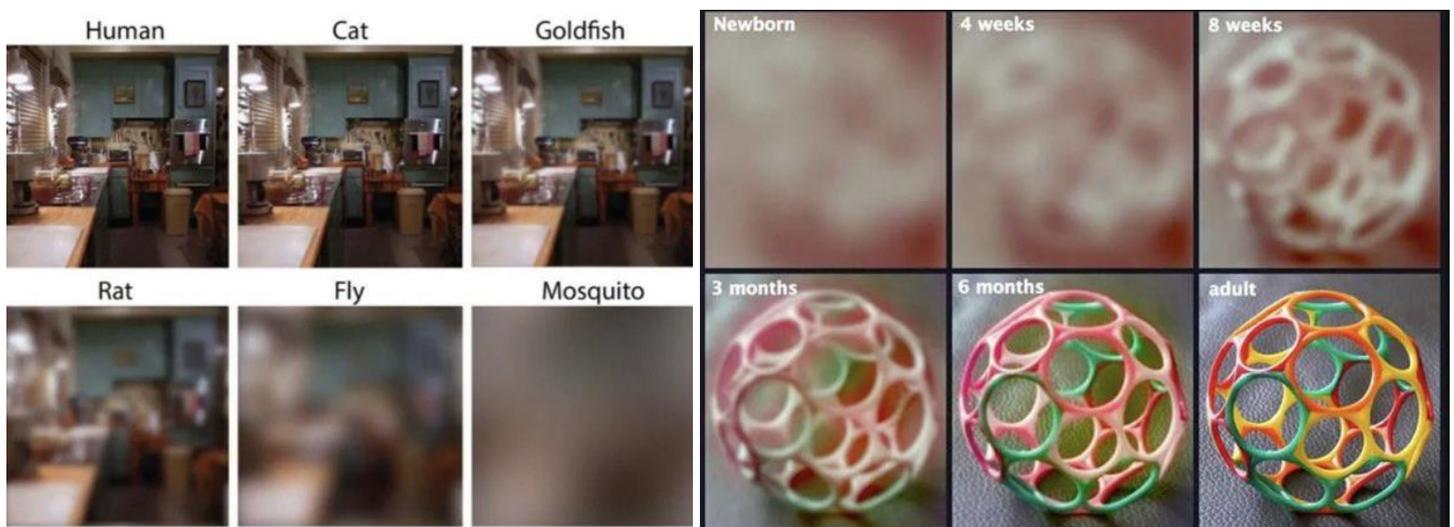
Da notare che il bambino fra i 9 e i 12 mesi non ha ancora del tutto sviluppato la sua vista e per decidere cosa fare guarda il suo punto di riferimento principale, che può essere la mamma o chi ne fa le veci. La vista dei bambini arriva intorno ai 10/10 fra i 2 e i 4 anni e lo sviluppo plastico si completa intorno ai 7-8 anni e per alcuni aspetti della crescita del bulbo oculare si arriva fra i 12 e i 14 anni.

Questo ci spiega quanto è importante l'apprendimento per mezzo sia della nostra percezione personale della realtà sia per l'apprendimento emotivo con i nostri genitori.

Video da YouTube sul precipizio visivo: <https://www.youtube.com/watch?v=Q1KbdrDQYqE>

Da Wikipedia: "I risultati degli esperimenti sulla *scogliera visiva* hanno indicato che la percezione è un **processo** essenzialmente **adattivo**, o come la Gibson afferma: "**noi percepiamo di imparare, così come impariamo a percepire**".

Vi mostro alcune immagini molto interessanti che mettono in relazione il visus (capacità visiva) degli animali con quella dello sviluppo visivo del bambino:



Conoscere la vista dei bambini e degli animali mi ha cambiato la vita. Ora so che vedono come i miopi ma riescono lo stesso ad essere felici e godersi la vita. Un miope senza occhiali invece ne fa una tragedia.

Avevo scritto anche un capitolo sulla vista degli ipovedenti, ma non volevo allungare ulteriormente la tesina. Ciò che è importante capire è che la vista va studiata a 360° per capirla (nella storia, nelle credenze, nelle specie, nello sviluppo del bambino), per vedere la sua perfezione nella sua apparente imperfezione. Questo ci permette di **viverla** in modo più consapevole, risvegliare il nostro potenziale visivo, ritrovare la fiducia in noi stessi e nella vita e migliorare il nostro stato di benessere psicofisico.

COSA SIGNIFICHEREBBE RISVEGLIARE IL POTENZIALE VISIVO DELLE PERSONE?

Le immagini parlano più di mille parole e di mille numeri, e quindi ora faccio parlare loro.

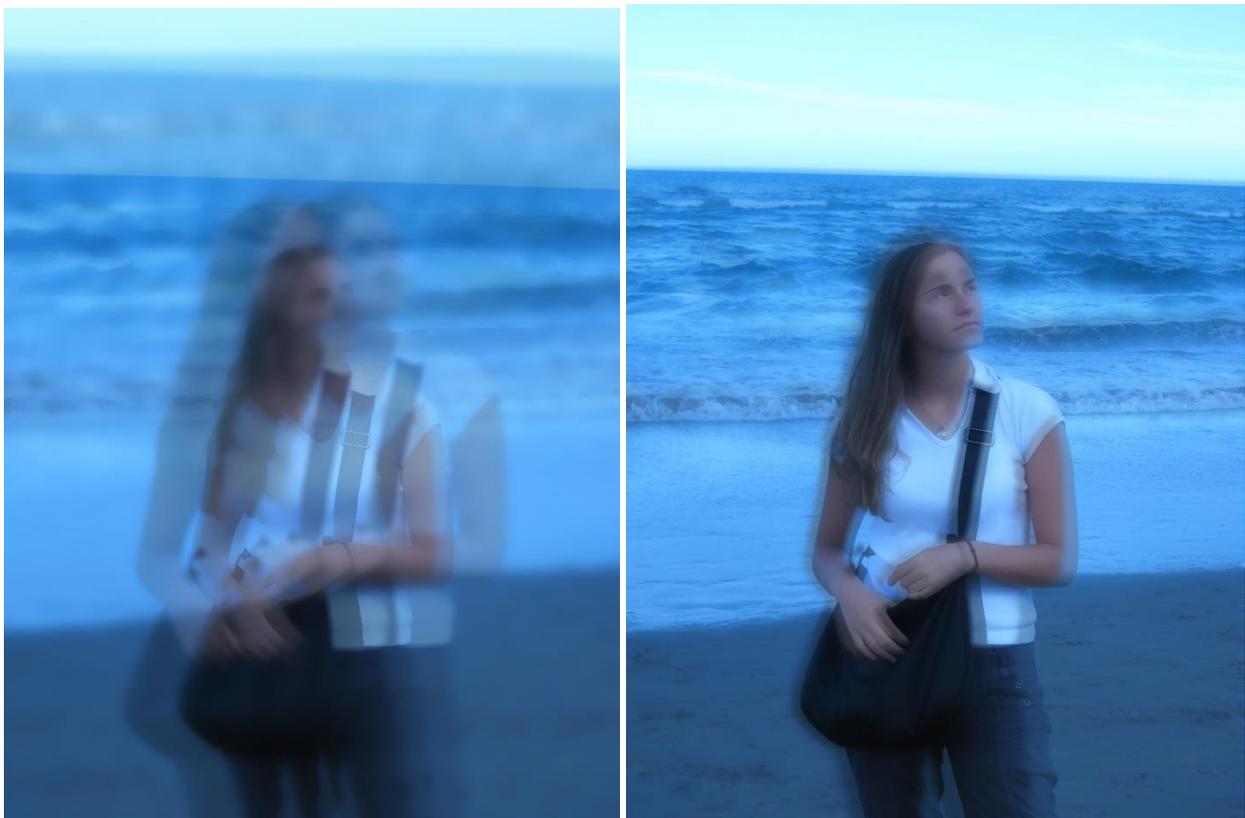
Come si è trasformata la mia vista negli anni

PRIMA

DOPO



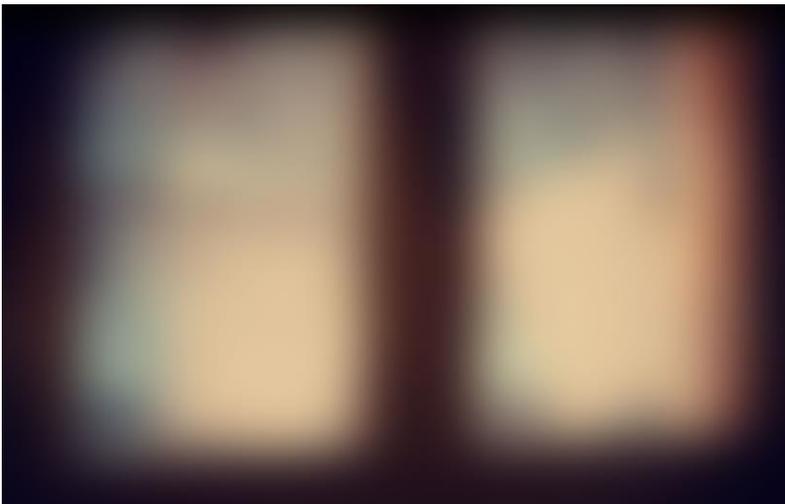
Qui di seguito invece nella prima immagine avevo già avuto i primi miglioramenti ed ero già felice di vedere i miei primi lineamenti anche se era tutto sdoppiato e c'erano 2 orizzonti uno sopra l'altro. Nella seconda immagine invece si è tutto compattato con qualche rimasuglio di sbavatura e sfumatura.



Visione notturna:



Un miope elevato senza occhiali non vede nemmeno la tabella dove è appesa.



Ma nel momento in cui allena la sua vista è in grado di arrivare a 1/10 anche con miopia elevata e gradualmente a 3/10 o più e può vedere i contorni del paesaggio anche lontano:



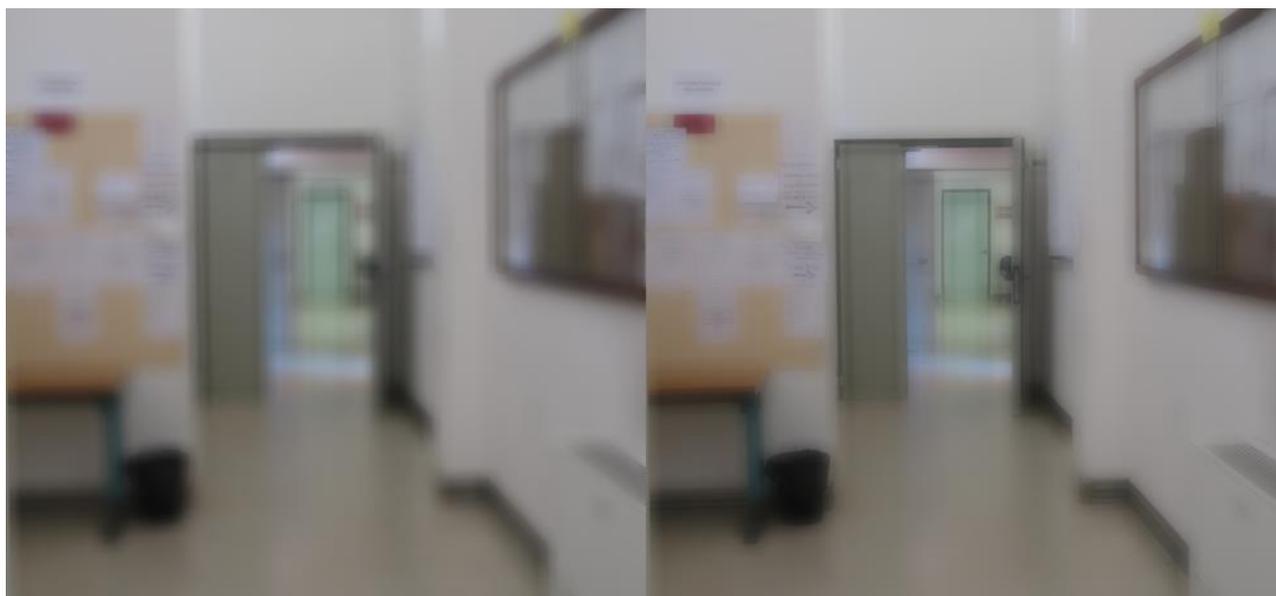
La vista di un miope “risvegliato” sovverte tutte le regole standard. Si inizia a vedere la **qualità** dell’immagine e non solo la quantità.

Vi mostro la vista di un miope leggero viziato (-2) a confronto con un miope elevato (-11) ma allenato:



Nella prima immagine si leggono 3/10 ma è tutto sfuocato. Nella seconda immagine si leggono nitidamente almeno i 3/10 e i particolari del paesaggio sono sbiaditi ma molto più limpidi. Nella seconda immagine la miopia oggettiva è più alta ma soggettivamente si vede molto meglio e la visione è più **funzionale alla sopravvivenza e al piacere della visione**.

Qui invece è come è cambiata la mia vista quando andavo all’università con occhiali o lenti sottocorrette:



Questo significa rendere le persone **LIBERE DI VIVERE E DI SOPRAVVIVERE** con o senza occhiali.

Quando si lavora attivamente sulla vista o quando la persona non si impigrisce usando sempre gli occhiali, si conserva o si sviluppa una vista che io chiamo istintiva di sopravvivenza che non ha nessun miope viziato.

L’importante è non andare sotto la soglia di sopravvivenza che si attesta fra i 3/10 e minimo 1/10.

Un miope di -5 o -10 che arriva a vedere come se gli mancasse -2 è un grande vantaggio in termini di sopravvivenza e sicurezza per sé e per gli altri. Dobbiamo ricordare che anche in natura vi sono diversi tipi di visione ma questo non impedisce la vita autonoma.

Inoltre e non meno importante, non è solo una questione di nitidezza e indipendenza, ma migliora anche la salute dell’occhio e si abbassano di molto i rischi di sviluppare cecità, distacco di retina, retinopatie e tutte le patologie legate agli occhi.

FINO A CHE PUNTO SI PUO' ARRIVARE?

Credo che attualmente nessuno conosca davvero quali siano le potenzialità della vista umana, perché di anno in anno vedo cose che non mi sarei mai aspettata. Nel mondo stiamo lavorando attivamente e con diversi metodi al miglioramento di miopie elevate da meno di mezzo secolo, il ché è ancora molto poco. Solo gli avventurieri che ci provano possono forse avere un accenno di queste potenzialità.

La vista tocca tutte le sfere della nostra vita, compresi i filtri con cui percepiamo la realtà, modificano la nostra postura, i nostri movimenti, le nostre azioni nel mondo, le nostre paure, la fiducia o sfiducia in noi e nella vita:

«Dobbiamo ricordare che tutto ciò che facciamo con gli occhi ha un effetto su tutto il corpo» - Meir Schneider-
E io aggiungo anche sull'anima.

Mentre per chi non ne ha la volontà, potrà comunque lavorare sulla prevenzione e abbassare ogni rischio.

LA MALATTIA COME VIA DI RITORNO ALL'ANIMA



Ero una bambina piena di vita, che esplorava il mondo della natura, amava gli animali, la campagna, le avventure nei luoghi abbandonati, osservavo il sangue dei bruchi: "Perché alcuni lo avevano verde ed altri rosso?".

Amavo conoscere tutto ciò che era straordinario e che era in grado di stupirmi: astronomia, astrologia, scienze, animali, i miracoli della natura, i misteri dello spirito e dei mondi invisibili, filosofia... ma col tempo mi sono sentita sempre più repressa, nessuno sapeva rispondere alle mie domande e il mio entusiasmo per la vita è morto.

Poi arriva un giorno in cui mi mettono su un banco di scuola e la mia via di fuga divenne disegnare e colorare sul foglio; oltre ad aver perso nello stesso periodo la mia carissima nonna che viveva in quella casa in campagna in cui conservo i miei ricordi più felici.

Le bugie degli adulti mi hanno resa cieca di fronte alla realtà, i segreti familiari bussavano alla porta dei miei sogni e li rendevano incubi pieni di morti, torture e persecuzioni.

Ho dovuto passare attraverso il mio inferno personale per ritrovare me stessa.

La mia malattia e condizione visiva è stato un modo per ritrovare me stessa, prendermi cura di me, ritrovare la gioia della ricerca, l'entusiasmo per la scoperta del potenziale umano, scoprire le leggi della natura e dell'universo, ritrovare la curiosità, ricoprire le mie qualità come persona nel mondo e non essere più solo ciò che gli altri volevano che io fossi.

Come diceva Ildegarda:

Per Ildegarda Salute e salvezza sono la stessa cosa. E ne parla in tutte le sue opere.

LA GUARIGIONE implica dunque la conoscenza di sé stessi, attraverso una serie di urti fra cui la malattia è un esempio. In assenza di malattia possiamo adempiere alla nostra missione.

La malattia scatta ogni volta che corpo e anima sono in grande contrasto fra di loro. [12]

PRIMA O POI TUTTI SIAMO CHIAMATI A LAVORARE SULLA NOSTRA VISTA

Capita di trovare chi sembra resistere a tutti gli stimoli negativi della nuova modernità e mantenere un'ottima vista anche lavorando al PC, ma anche loro prima o poi, se non diventano miopi sviluppano presbiopia o peggio qualche patologia.

Quindi tutti prima o poi riceviamo una chiamata verso il lavoro visivo, sta ad ognuno seguirla o ignorarla. E ovviamente c'è chi avrà bisogno di un lavoro più approfondito e chi più leggero in base al proprio problema.

La vista comprende l'85% delle nostre attività cerebrali, non possiamo ignorarla per sempre.

SOLUZIONI PER UN FUTURO IN CUI LE PERSONE SIANO PROTAGONISTE DELLA PROPRIA SALUTE VISIVA

La mia soluzione è quella di DARE LA SCELTA alla persona di seguire o meno un percorso attivo per salvaguardare la sua vista.

Ma per fare questo il professionista (oculista, optometrista, ottico) dovrebbe:

- Conoscere questo mondo e saperne applicare almeno le regole base e saperle adattare al paziente perché queste regole variano da persona a persona. Rispettando ovviamente l'equilibrio fisiologico della sua visione, qualunque essa sia. Talvolta a costo di andare contro certe regole considerate immutabili della scienza ufficiale.
- Avere uno o più collaboratori specializzati in questo campo; nello specifico un educatore dei metodi naturali per la vista.
- Organizzare dei corsi base per insegnanti, genitori e videoterminalisti in modo che possano iniziare dal basso portando l'igiene visiva nelle case, nelle scuole e nelle aziende.

Ed è quello che ho intenzione di fare nei miei progetti: **portare l'igiene visiva ovunque mi sia possibile.**

Sarebbe quindi utile avere una formazione o meglio una deformazione su questo tipo di argomento, in modo che conoscano questo mondo e possano aiutare e sostenere i pazienti/clienti che fanno la richiesta di voler provare un percorso alternativo e o integrato.

Negli anni ho trovato alcuni oculisti e optometristi disposti a collaborare ma non si sono mai voluti prendere l'onere di seguire nel percorso la persona perché in effetti non è il loro ruolo, si sono limitati a fare la visita e a prescrivere le sottocorrezioni richieste per i diversi bisogni (vicino, medio, lontano).

L'igiene visiva è un po' come il corso base di RTB ma specifico per la vista: regole utili al miglioramento dell'ambiente e delle abitudini quotidiane per lavorare sulla prevenzione dei difetti visivi e o dei peggioramenti per chi già porta occhiali. Quindi come il corso RTB ha più livelli di formazione, anche in questo caso ne servirebbe uno base per tutti, uno per i professionisti della visione e uno per gli operatori olistici e naturopati che abbiano a cuore questa disciplina, perché una sola figura non può fare tutto.

L'igiene visiva base è la PREVENZIONE PRIMARIA e SECONDAARIA per la vista.

Prevenzione primaria = evito la manifestazione delle malattie

Prevenzione secondaria = evito il ripresentarsi di recidive o altre patologie legate alla prima. [3]

Mettere gli occhiali senza fare igiene visiva è paragonabile alla diagnosi precoce:

Diagnosi precoce = intervento con farmaci e o chirurgia per evitare aggravamenti e conseguenze [3]

Con il triste dettaglio che sia i farmaci, sia gli interventi, portano con sé delle conseguenze, degli effetti collaterali. Gli occhiali se utilizzati senza consapevolezza impigriscono il sistema visivo e fanno peggiorare ancor più velocemente i soggetti più predisposti.

La mia vista mi ha insegnato che non esiste un solo modo di vedere e di correggere un difetto. E mi ha insegnato che il mondo della scienza visiva dovrebbe essere aggiornato. Si dovrebbero implementare queste nuove conoscenze perché possono migliorare la vita delle persone molto più di quanto ci si possa aspettare. La difficoltà sta nel fatto che questo tipo di approccio richiede maggiore consapevolezza e dialogo da parte sia del professionista sia della persona seguita.

In ogni caso, dovrebbe essere giusto che vi fosse una SCELTA CONSAPEVOLE e non una sola soluzione rigida e che spesso fa tanti tantissimi danni, molto più di quanto possano immaginare tutti gli esperti del mondo.

I DANNI VISIVI PERCETTIVI E NEURONALI DATI DAGLI OCCHIALI

Oltre a tutte le cause già viste, si aggiunge il danno degli occhiali che deteriorano la vista a causa dal defocus ipermetropico periferico, delle aberrazioni e della modifica troppo profonda della traiettoria dei raggi luminosi sulla retina.

Queste deviazioni luminose a loro volta **influenzano i movimenti oculari** agendo sulla funzione dei **muscoli** estrinseci, sui **neuroni visivi** connessi ai **movimenti oculari** nell'esplorazione dello **spazio** e sulla **percezione** nel cervello della realtà nelle sue dimensioni, proporzioni, distanze e perfino della percezione di noi stessi quando ci guardiamo allo specchio o banalmente i nostri piedi.

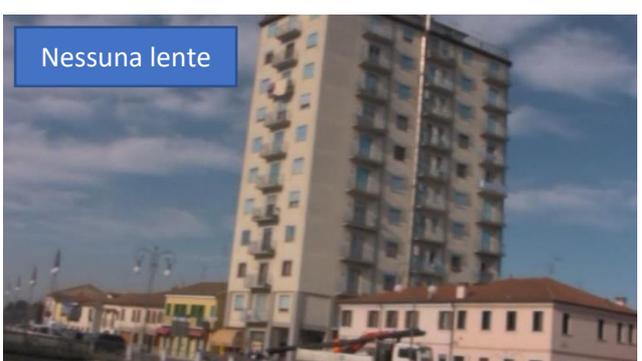
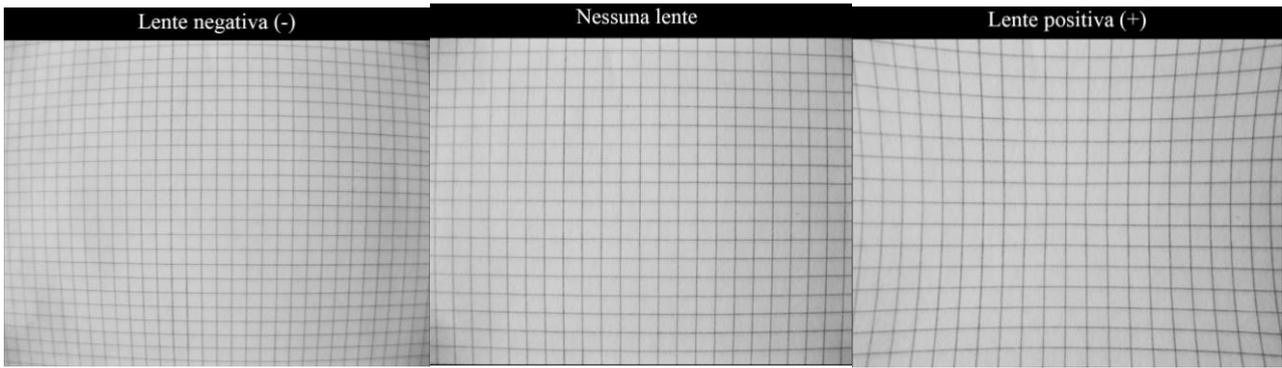
La lente deforma così tanto le immagini che il cervello si deve **adattare**, non può permettersi di sbagliare troppo, ma facendo così perde la capacità di usare la propria visione naturale. Meno problemi invece si hanno a livello percettivo con le lenti a contatto, ma con le lac bisogna stare attenti all'igiene e al buon senso di non utilizzarle troppo per evitare di soffocare e rovinare la cornea. Anche di questo ci sarebbe da parlare pagine e pagine.



Senza contare che ogni lente posta davanti agli occhi blocca il flusso di biofotoni emanato dagli occhi. Anche il vetro stesso delle finestre blocca la nostra interazione con l'ambiente, perché dagli anni '90 tutti i vetri fabbricati filtrano i raggi UV che sono indispensabili per la nostra visione, per la comunicazione delle nostre cellule e per il nostro cervello. Sulla questione dell'informazione della luce ne parlerò in seguito.

Una info importante è che alla guida un miope corretto con occhiali è più pericoloso in quanto vede tutto più piccolo e lontano, frena in ritardo, **è disallineato con il tempo e lo spazio**. Sapendo questo sarà bene mantenere maggiori distanze di sicurezza e frenare prima di quanto percepiamo. L'ipermetrope con gli occhiali invece vede tutto più grande e vicino, quindi frena in anticipo.

E ancora le immagini che parlano da sole:



LE SOLUZIONI PASSIVE DELLA SCIENZA UFFICIALE NUOVE TECNOLOGIE PER I GIOVANI

- Myosmart
- Mysight
- Atropina a basso dosaggio
- Orto-k notturne
- Accomotrac (abbandonata)

Dopo decenni di occhi rovinati, hanno finalmente compreso che queste aberrazioni e defocus ipermetropico periferico sono una delle cause principali dei peggioramenti progressivi. Così sono state create nuove lenti che evitano questo tipo di problema. Si chiamano **Myosmart** per gli occhiali e **Mysight** le lenti a contatto. Purtroppo disponibili solo per bambini e adolescenti fino ai 13-14 anni e con rigorosissimi paletti (su cui io non sono d'accordo) e molto costosi. Ma sono sicuramente migliori di un normale paio di occhiali.

Altre tecniche utilizzate contro i peggioramenti nei bambini ed adolescenti sono l'utilizzo di **atropina** a bassi dosaggi (per andare a rilassare il muscolo ciliare che spesso è in spasmo accomodativo e causa di molti peggioramenti) e lenti orto-kertologiche o **Orto-k** che si indossano la notte (per me però pericolose).

Il mio parere è che inventiamo tante cose anche buone ma le applichiamo sempre in modo passivo, rigido e separativo. Non viene mai presa in considerazione la persona ma solo **l'organo difettoso**. Questo approccio può dare benefici solo da un lato ma non su tutto ciò che servirebbe. Linko questo interessante video di un fisioterapista che dimostra come gli occhiali, seppur a correzione considerata giusta, vanno invece a rovinare l'equilibrio posturale della bambina: <https://www.instagram.com/p/CnO2N5ZBywC/>

Io sono del parere di usare queste tecnologie ma sempre abbinandole a norme di igiene visiva e personalizzazione.

In passato si usava anche il biofeedback dell'**Accomotrac** ma fu abbandonato perché le persone non riuscivano a stabilizzare i miglioramenti. Ebbene da come ho potuto comprendere, i risultati dell'Accomotrac sono molto simili a quelli che si possono ottenere con i metodi naturali, in entrambi i casi servono anni per stabilizzare il miglioramento.

L'Accomotrac era anch'esso uno strumento passivo che non metteva la persona nelle condizioni di **indipendenza** e quindi alla fine si è abbandonata la tecnologia. Io credo invece che **unita** all'igiene visiva consapevole e ai metodi di educazione visiva potrebbe accelerare i processi di miglioramento e di mantenimento. Mi hanno raccontato infatti di persone che avevano eliminato 4-5 diottrie di miopia solo con l'Accomotrac ma poi erano tornate indietro smettendo di farlo.

LA PRATICA

Il percorso non si limita all'utilizzo di 2-3 correzioni diverse ma anche a **ricostruire un equilibrio** che è stato spezzato dall'allontanamento dalla natura, dallo spreco di energia visiva, dall'inconsapevolezza ecc...

Dalle pagine 17 a 19 ho già scritto le principali soluzioni ai problemi che creano i difetti visivi e i peggioramenti. In questo capitolo li metto in ordine in modo che siano utili per la consultazione e per il conseguimento di una pratica più chiara e consapevole.

Ho tenuto la pratica alla fine perché è indispensabile cambiare prospettiva e capire le credenze che abbiamo nei riguardi della nostra vista prima di "fare" qualcosa di nuovo.

I LIVELLI DI PRATICA sarebbero:

LIV 0: CONSAPEVOLEZZA VISIVA

LIV 1: PREVENZIONE **per TUTTI** con l'igiene visiva base

LIV 2: PRATICHE di MANTENIMENTO per chi ha già un difetto visivo > impegno minimo

LIV 3: PRATICHE per piccoli MIGLIORAMENTI > impegno medio

LIV 4: STILE DI VITA per chi amerà il lavoro e per chi ha questo come unica salvezza > gioia e non più impegno (spero di portare le persone ad amarlo perché è **amando il viaggio** che tutto diventa possibile [18])

LIV 5: PRATICHE AVANZATE > per grandi miglioramenti e per chi già lo vive come una gioia e piacere

LIV 0 CONSAPEVFOLEZZA VISIVA:

0. USO DELLA TABELLA > DIARIO > CREO UN'ANCORA

LIV 1, L'IGIENE VISIVA BASE per tutti:

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| 1. INFINITO | } | LA DINAMICITA'
TOCCA TUTTI QUESTI PUNTI |
| 2. LUCE | | |
| 3. POSTURA | | |
| 4. RILASSAMENTO | | |
| 5. CIBI PER GLI OCCHI | | |

AL LIV 2 SI AGGIUNGONO (per chi porta già occhiali):

6. VISIONE NATURALE e stenopeici
7. CIRCOLAZIONE
8. METODI SEMPLICI

In questa tesina accennerò fino al secondo in quanto è la parte più importante da divulgare e che ho intenzione di portare in sempre più scuole e aziende come ho già iniziato a fare.

LIVELLO 0- CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA VISTA

Prendere coscienza della vista attuale per capirne i cambiamenti nel tempo e creare un'ancora di sicurezza tendo un **diario** dei cambiamenti e delle osservazioni.

Per prendere consapevolezza bisogna cominciare ad **osservare** la nostra vista con **punti di riferimento** e **annotare**. Il primo punto di riferimento è la **tabella di prova** chiamata ottotipo o tabella Snellen. Altri punti di riferimento saranno quelli che possiamo vedere ogni giorno nelle stesse condizioni e distanze: per esempio un orologio sul muro, i tetti delle case visibili dalla finestra, cartelli, immagini di quadri ecc.

Stampare e appende la tabella di prova ([scaricala e stampala da qui](#)). Posizionarsi a 3 metri e osservare prima con entrambi gli occhi aperti (binoculare) e poi con un occhio alla volta (monoculare).

ANNOTARE SU UN DIARIO quanto vediamo in binoculare e monoculare in 3 condizioni di luce diverse:
Luce solare (possibilmente tabella sul vetro della finestra con il Sole che la retroillumina)
Luce naturale (tabella alla finestra senza Sole diretto)
Luce artificiale a 400 lux (scarica la app lux light meter per misurare quanta luce c'è sulla tabella).

Che queste note siano una testimonianza e un promemoria della nostra consapevolezza visiva e di eventuali miglioramenti, peggioramenti od oscillazioni umorali. La tabella va tenuta in un posto fisso in modo che ogni volta che vogliamo possiamo soffermarci e osservarla, cercando di creare un'ANCORA di sicurezza. Per esempio: so che in certe condizioni di luce a 3 metri leggo fino alla riga 5 con i miei occhiali da casa e ogni tanto mi soffermo ad osservarla. Annoto se dei giorni mi capita di vedere solo la quarta o dei giorni vedo la

sesta. Sul diario scrivo solo se ho qualcosa da annotare, non serve essere ossessivi. Se adotto questa sana abitudine potrò consolidare vedere le mie oscillazioni visive, capire se sono stabile o soggetta a peggioramenti evidenti o in altri casi a miglioramenti.

La tabella è uno strumento fondamentale che crea una maggiore consapevolezza visiva e una connessione fra occhio e cervello.

Alcune classi hanno appeso la tabella al fianco della lavagna; quando vedevano male la lavagna si spostavano sulla tabella che diventava un oggetto familiare, e poi tornavano a vedere meglio la lavagna. A fine anno la classe che ha adottato questo metodo ha avuto meno problemi di peggioramenti della miopia rispetto a chi non ha usato la tabella. Quando non è possibile appenderla in classe si posiziona in casa propria. Non va però dimenticata. Deve essere in un luogo accessibile e in cui ci si può soffermare a piacimento durante la settimana o la giornata.

Ci sarebbero pagine e pagine da scrivere sull'importanza della tabella e come sfruttarla nel modo migliore. Ogni metodo risulta instabile nel tempo senza tabella.

LIVELLO 1- IGIENE VISIVA

Ildegarda ci dava 6 regole:

- 1- Alimentazione
- 2- Ciclo sonno-veglia
- 3- Lavoro-riposo
- 4- Respirazione
- 5- Diggiuno
- 6- Ora et labora

PER ME SONO:

1. INFINITO
2. LUCE
3. POSTURA
4. RILASSAMENTO
5. CIBI PER GLI OCCHI

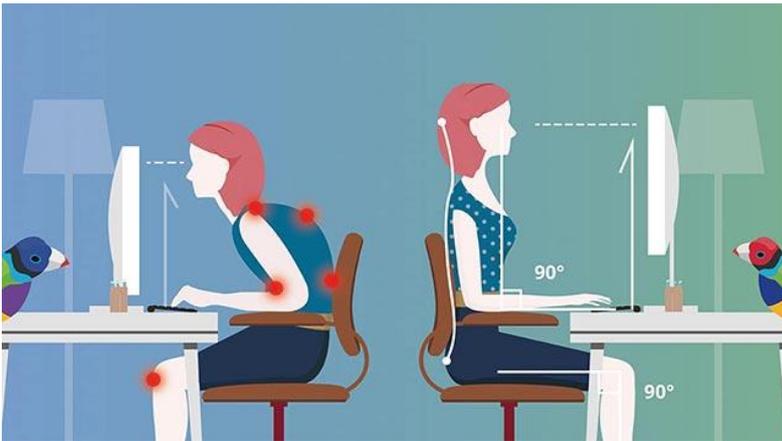
LA DINAMICITA'
TOCCA QUESTI PUNTI

L'igiene visiva, è costituita dalle sane abitudini che tolgono l'eccesso di sforzo visivo. Quando chiudo il rubinetto dello spreco energetico, allora posso iniziare a sistemare il caos che si è creato all'interno del mio sistema visivo.

Come cominciare a mettere in pratica l'igiene visiva nella quotidianità [in verde le corrispondenze con i consigli di Ildegarda]:

1. Svolgere attività stimolanti [ora et labora] per la vista e per il corpo **all'aperto**: movimento, giochi ecc...
2. Minimo 500 lux nell'area di studio/lavoro (usa la app lux light meter). Equilibrare la luce di giorno e quella di notte: tanta di giorno, meno possibile di sera. Questo migliorerà anche il ciclo **sonno-veglia**. Impostare su tutte le app la **modalità scura**. Migliora il rapporto con il Sole.
3. Mantenere una buona posizione/postura dinamica e **buona distanza** da:
PC (>40 cm), cellulare (>25) e TV (>3m)
4. Rilassare gli occhi con **frequenti pause** dallo schermo: palming, **respirazione**, passeggiate, guardare fuori dalla finestra almeno ogni 20 min e usare tutto il range di movimento [lavoro-riposo]
5. Idratarsi e **nutrirsi correttamente**, in particolare di vitamine, fibre, acqua, minerali. E possibilmente integrare: vit C, vit D, magnesio. Poi in base ad età, alimentazione ed esigenze particolari adeguare le integrazioni (per esempio potassio, omega-3, luteina, B12, melatonina zinco selenio ecc). Anche la giusta alimentazione integrazione e talvolta **diggiuno** aiutano la salute degli occhi e il ciclo sonno-veglia.

Esempi di posture al PC.



Non basta però una buona posizione, bisogna anche ricordarsi la DINAMICITA' del corpo, non si può stare in posizione perfetta ma statica. Buona abitudine è anche usare una fitball e o un cuscino posturale o comune una seduta non rigida che ci aiuti a mantenere il bacino e la colonna in movimento.

Naturalmente l'immagine tutta a sinistra è di una postura scorretta.



Palming per piccoli momenti di riposo visivo e mentale: coprire gli occhi con i palmi delle mani senza premere. L'occhio si trova al centro del palmo che è cavo, il contorno del palmo si appoggia a zigomi e sopracciglia delicatamente. Si rimane nella posizione per almeno 2 minuti con occhi chiusi, spalle e collo rilassati, gomiti appoggiati, corpo rilassato, respiro lento e profondo. Il Palming può durare anche ore se non si ha glaucoma, mentre chi ha glaucoma non deve superare i 6 minuti. Il Palming nasce 5000 anni fa dallo yoga.

LUCE COME CIBO

Non solo gli alimenti per bocca sono un cibo per gli occhi e il corpo, ma anche la luce e le emozioni. In questo caso parlerò della luce. **Cibo: solido, liquido, gassoso, luce, emozioni, stato d'animo, colori, equilibrio sonno-veglia, equilibrio omeostatico. [12]**

Negli anni 80 fu svolto un esperimento tremendo su delle scimmie per dimostrare la dannosità dei raggi UV. Uno di quegli esperimenti che viene svolto in modo da dimostrare la dannosità dell'ossigeno e dell'acqua: se io dall'aria tolgo l'idrogeno e gli altri componenti tenendo solo l'ossigeno è ovvio che morirò, ma questo non fa dell'ossigeno un killer da temere a tutti i costi. Lo stesso vale per l'acqua: se io bevo 10 litri di acqua in 10 minuti sarà ovvio che dimostrerò che l'acqua fa male. Lo stesso è stato fatto con i raggi UV.

La luce del sole è composta da molte frequenze, compresi gli UV e tutte le frequenze ci sono necessarie per la vita e il nostro equilibrio psicofisico, endocrino, immunitario ecc...

Ebbene per questo esperimento hanno isolato i raggi UV in modo artificiale, li hanno sparati per 15 minuti negli occhi di alcune povere scimmie con pupilla dilatata, palpebre rimosse e immobilizzati davanti ai raggi... Non poteva che uscire un danno alla retina e quindi la dimostrazione della dannosità dei raggi UV.

Gli stessi tumori alla pelle non sono dovuti unicamente ai raggi UV, ma a tutto un insieme di fattori, compresi gli UV presi in modo sconsiderato. Anche gli infrarossi possono danneggiarci se presi direttamente o curare se presi nel modo corretto.

I nostri occhi sono le nostre finestre sul mondo, fanno entrare luce quanto basta grazie all'azione della pupilla, abbiamo anche ciglia e sopracciglia per protezione e ci possiamo avvalere dell'ombra degli alberi (se non li tagliano tutti come il film di animazione 3D "Lorax - Il guardiano della foresta"), case, ombrelloni, abitazioni ecc. Tramite gli occhi entrano informazioni preziosissime e se le interrompiamo con occhiali da vista, lenti, occhiali da sole, finestre... blocchiamo il flusso di informazioni, il nostro cervello non comprende la realtà e le nostre difese si abbassano. Gli occhiali con protezione UV e gli occhiali da sole usati in modo sconsiderato possono anche farci bruciare più facilmente.

Poi ognuno ha la propria natura e un corpo che si trova meglio in un certo punto del pianeta. In base alle proprie caratteristiche fisiche dobbiamo comprendere se e quanto proteggerci dal sole.

Una persona di colore in Europa per esempio va in carenza di vitamina D molto più facilmente di una persona caucasica. Una persona caucasica si brucerà o avrà più problemi col sole se si sposta a vivere in Africa o in Australia. Quindi le protezioni vanno calibrate in base alla propria pelle, colore occhi e latitudine.

E naturalmente anche l'alimentazione farà la sua gran parte. Da quando ho cambiato la mia alimentazione e sono stata accorta su quanto Sole prendere non mi non più ustionata, anche se metto la crema solo in viso per prevenire le macchie e le rughe che purtroppo è vero che aumentano con il Sole diretto.

Per quanto riguarda la fotosensibilità, da cui pure sono guarita, si può eliminare completamente con le adeguate pratiche e buone abitudini.

Quindi basta demonizzare il Sole! E cerchiamo di trovare il modo di migliorare il nostro rapporto con lui. Per la scienza dello spirito il Sole è un essere vivente che decide le sorti del sistema solare e io credo che più riusciamo a migliorare il nostro rapporto con tutti gli elementi della Natura più ritorniamo in contatto con il mondo spirituale e ci riallineiamo con la nostra anima.

Studi molto importanti sul totale arresto della miopia grazie alla luce a 40.000 lux nei pulcini:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25491298>

il mondo scientifico ha ammesso che lo stile di vita e la mancanza di stare all'aria aperta ha un forte impatto sulla crescita della miopia nelle nuove generazioni e raccomandano molta attività all'aperto:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24043334>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29253002>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26372583>

Studi che hanno fatto il collegamento vita all'aperto e vit D:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27921098>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26955828>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27861336>

Meglio aule illuminate o poco illuminate? Ovviamente ben illuminate:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=prevent%20myopia%20australia%20sunlight&cmd=correctspelling>



Video stupendi sull'importanza di Sole e vit D con studi scientifici:

<https://youtu.be/2gJShxWfat0>

<https://youtu.be/x78ktN8v5X4>

<https://youtu.be/O8yvgT0uckc>

<https://youtu.be/Neh8JIEalg4>



LUCI COLORATE

Esistono anche delle terapie con la luce colorata. In particolare per la salute degli occhi con il colore arancione, con il rosso-arancio, con il vicino infrarosso e con il verde. Esistono macchinari con luce continua e altri che hanno anche la possibilità di luce pulsata.

A me piace utilizzare la luce colorata per aiutare i miei occhi a funzionare correttamente su tutte le frequenze. Così in casa utilizzo anche luci di diversa frequenza seguendo il ciclo del Sole. Di giorno uso lampadine gialle e bianche che già così hanno 2 tipi di frequenza diversa e messe assieme creano una illuminazione più completa, inoltre nella mia zona lavoro accendo anche una luce con spettro solare completo per piante (purtroppo le luci a spettro completo per umani non mi hanno dato il minimo beneficio). Mentre la sera uso una luce rosa arancio in camera da letto (quella della lampada di sale), una luce verde-blu in un bagno, una luce viola-blu in un altro bagno. Così lavoro con tutte le frequenze. Da quando lavoro con le luci colorate e rispetto i ritmi di luce giorno-notte, la mia vista è migliorata molto.

La light therapy è uno strumento importantissimo per la salute dei nostri occhi per tutte le patologie.

Le cellule vedono la luce e la seguono. Vedono grazie alla radiazione luminosa elettromagnetica prevalentemente nel vicino infrarosso. Le cellule nel buio più profondo emettono BIOFOTONI.

Le cellule pulsano al ritmo con la luce. Nella cellula c'è qualcosa che si muove così ritmicamente.

Scopo: generare e trasferire informazioni [17]

Chi desiderasse approfondire l'argomento luci può leggere il mio articolo approfondito:

<http://www.miglioralatuavista.it/le-luci-per-il-benessere-visivo/>

LIVELLO 2- PRATICHE SEMPLICI

- 1- **VISION ENATURALE.** Quando possibile se non vi è eccessiva differenza fra gli occhi o una miopia troppo forte, è salutare stare del tempo senza occhiali per svolgere attività semplici e sicure come mangiare, guardare il cellulare, osservare i colori della natura, giardinaggio, passeggiate e via via ciò che ci è possibile. Oppure qualche minuto al giorno con gli occhiali **stenoipeici** adatti alla propria situazione.
- 2- **MASSAGGI** per migliorare la circolazione agli occhi.
- 3- **Pratiche semplici.** Per esempio:
 - **SUNNING:** occhi chiusi con viso al Sole girare la testa da destra a sinistra (movimento del NO) lentamente. Per almeno 2 minuti.
 - **SUNNING+PALMING** per almeno 4-5 minuti.
 - giocare con una pallina da una mano all'altra;
 - seguire il proprio dito in tutte le direzioni con lo sguardo;
 - cromoterapia con immagini colorate e immagini postume

STENOPEICI Bio-occhiali x difetti fino a 4 diottrie:



STENOPEICI a fori sottili per difetti oltre le 4 diottrie:

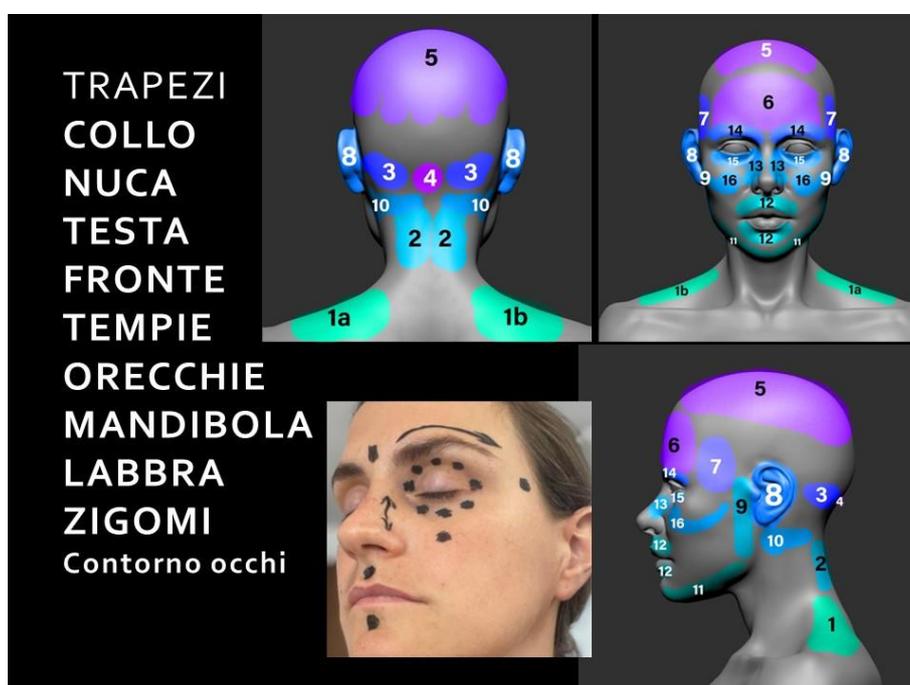


SUNNING E PALMING



Qui si tiene il viso fermo al sole sempre con gli occhi chiusi. Alternare il sunning al palming per circa 5 respiri l'uno x 4 volte. Da fare ogni giorno se si riesce. **Da evitare in fase acuta di maculopatia.** Per chi ha maculopatia su un solo occhio può farlo con l'occhio sano. Rispettare la propria sensibilità alla luce. Chi è molto fotosensibile può farlo quando il Sole è basso.

Sequenza dei punti per i massaggi:



CASI DI GUARIGIONE E MIGLIORAMENTO

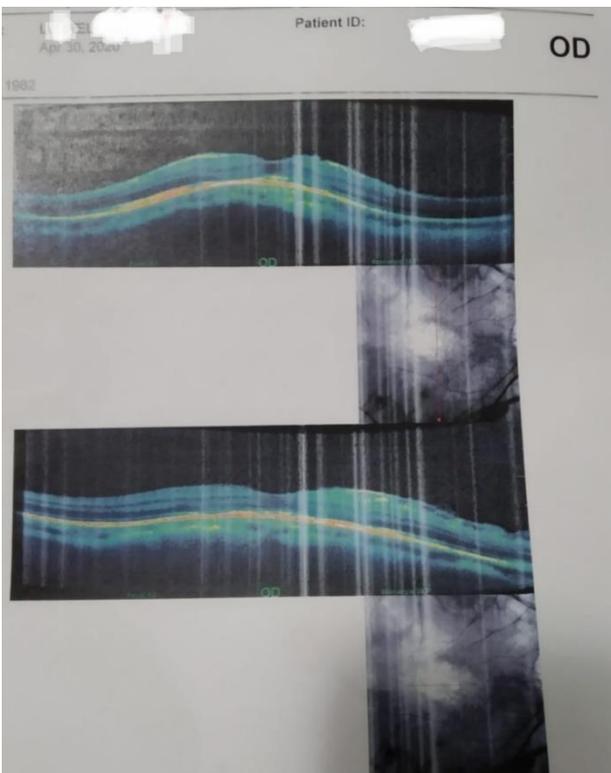
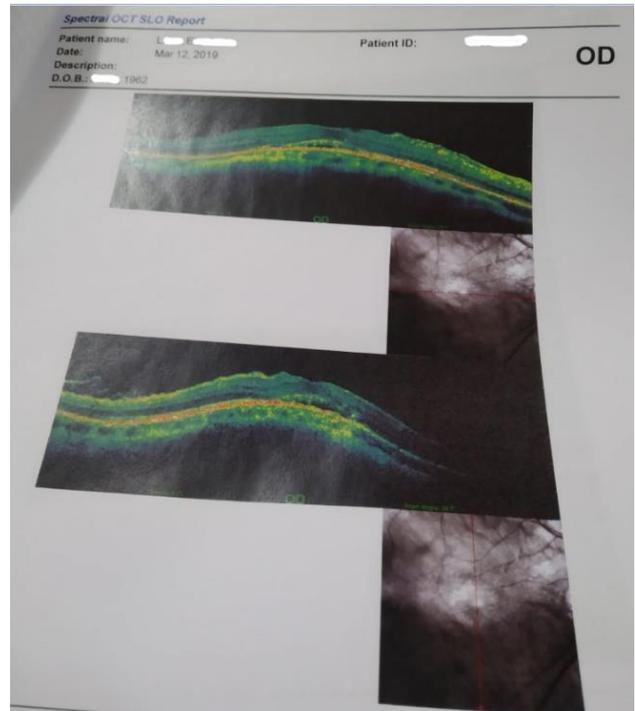
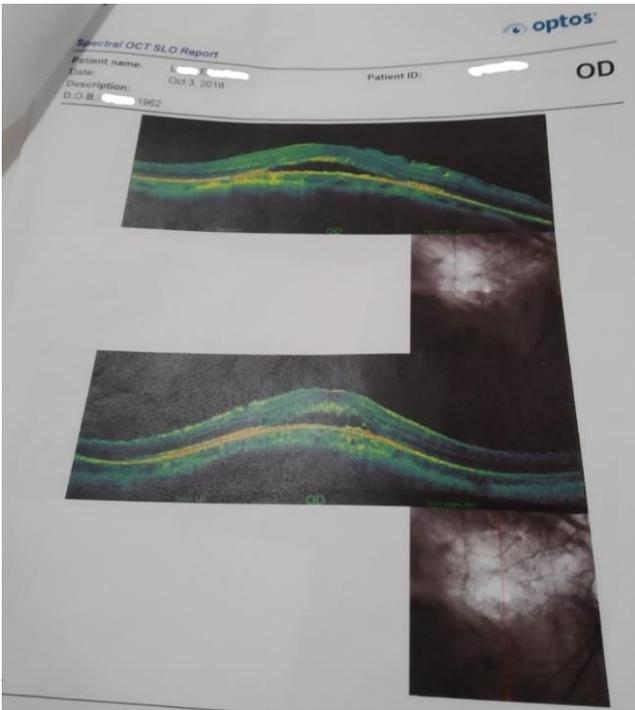
Oltre a portare la mia singola esperienza, ho il piacere di poter parlare anche di alcuni casi di guarigione da malattie degenerative della vista.

Questo non significa che il mio intento sia quello di curare queste malattie perché non sono un medico, ma questi risultati sono solo un **effetto collaterale positivo** del lavoro olistico sulla propria vista.

Sogno un giorno in cui i medici collaboreranno con i naturopati: loro si occupano della malattia, noi del lavoro olistico sul benessere sistemico, che collateralmente aiuterà le persone a rispondere anche meglio alle cure e in generale ad avere più probabilità di guarigione o miglioramento. Scuramente queste pratiche servono anche a migliorare le condizioni di benessere/malessere di chi affronta malattie croniche (per esempio diabete, ipotiroidismo, ovaio policistico ecc).

IL CASO DI ELISABETTA

Elisabetta è iscritta come me al corso RTB. Ci siamo conosciute nel 2017 quando lei mi contattò per provare un percorso olistico per la sua maculopatia perché le cure convenzionali con le iniezioni con lei non funzionavano (mi ha dato il permesso di nominarla nella tesina ma ho oscurato i dati personali per la privacy). Era la prima volta che qualcuno mi chiedeva un aiuto simile, ma decisi di accettare spiegandole che sarebbe stato un salto nel vuoto che avremmo fatto assieme. Questi sono i suoi OCT 2018, 2019 e 2020:



E le sue prescrizioni:

LENTI TRANSIZIONE LENTI

graduatore, 180, 90, 0, 90, 180

O. D. O. S.

	Sfera	Cilindro	Asse		Sfera	Cilindro	Asse
L	+1,5			L	-1	+1,5	70
V	+4			V	+2	+1,5	70
		Asigmatiche				Asigmatiche	

SETTO DELLA FORNITURA:

Lo Specialista

prima

TABO
INTERN.

O. D. O. S.

Sf	Cil	Asse	Sf	Cil	Asse
	-1,00	180	-0,75	-1,00	180
PER DISTANZA					
A PERMANENZA					
PER LETTURA					

dopo

occhiale finale per leggere dopo 1 anno di pratiche:



Elisabetta ha lavorato sulla sua alimentazione da sola, ha fatto agopuntura e ha svolto le pratiche naturali per la vista:

- Massaggi
- Palming
- sunning palming adeguato a lei (con la maculopatia ci sono regole importanti da seguire)
- stenopeici (usa i bio occhiali)
- yoga per gli occhi
- cromoterapia

L'occhio con maculopatia è migliorato da 1 a 3-4/10, l'occhio pigro ma senza maculopatia è migliorato da 3-4/10 a 7-8/10. I suoi occhi ne hanno viste di tutti i colori con diverse operazioni: bisturi, laser, aghi...

Per chi avesse piacere approfondire le storie di guarigione:

[qui trova tutta la storia completa di Elisabetta.](#)

[Qui la testimonianza di G.](#) 45 anni guarito da fori e schisi retinica.

E [qui la storia di R](#) 50 anni migliorato dalla maculopatia bilaterale.

Grazie di essere arrivato o arrivata fino a qui e ti auguro tanto benessere visivo per te e i tuoi cari.

La mia missione è quella di divulgare il più possibile queste info salvavista quindi sono disponibile a portarle l'igiene visiva nei suoi 5 punti in scuole, gruppi, famiglie o aziende.

BIBLIOGRAFIA

Specifici sulla vista fisica e mentale:

COME SONO GUARITO DALLA MIOPIA – David De Angelis
VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI – William Horatio Bates
LA CURA NATURALE DEI TUOI OCCHI – Meir Schneider
L'ARTE DI VEDERE – Aldous Huxley
ANCHE UN MIOPE PUO' GUARIRE – Antonio Zenovich
OCCHI FELICI – Cristina Zandonella Necca
PRENDITI CURA DELLA TUA VISTA IN MODO NATURALE - Paola la Rosa
LA VISTA DEI BAMBINI – Janet Goodrich

Sulla vista con indirizzo energetico, psicologico e spirituale:

LUMINOUS LIFE – J.I. Liberman
UNA VISTA ECCEZIONALE – W.H. Rosenbauer
DIMMI COME VEDI E TI DIRO' COME SEI – R. Kaplan
GUARISCI LA TUA VISTA - M. Broffman
LA SAGGEZZA DELL'ASINO – Norbekov

Sulla percezione visiva:

ARGENTON ALBERTO, *Arte e cognizione. Introduzione alla psicologia dell'arte*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1996
ARNHEIM RUDOLF a cura di Lucia Pizzo Russo, *Arte e percezione visiva*, Palermo, Centro internazionale studi di Estetica, 2005 a cura di Lucia Pizzo Russo e Carmelo Calì, *L'immagine e le parole*, Milano, Mimesis Edizioni, 2007
MASTANDREA STEFANO, *La Psicologia della Percezione, Dalla sensazione alla comunicazione*, Napoli, Idelson-Giocchi Editori, 2004
PAPA DOMENICO,
Il Mezzo dello Sguardo. Studi su percezione e conoscenza, Civitella in Val di Chiana Arezzo, Zona, 2004
Per molteplici sensi. Arte, percezione, significato, Arezzo, Zona, 2008

Studi esoterici sull'uomo:

IL MAESTRO NEL CUORE – Andrea Zurlini
FRAMMENTI DI UN INSEGNAMENTO SCONOSCIUTO – Ouspensky

Fisica quantistica, neuroscienze e spiritualità:

LA BIOLOGIA DELLE CREDENZE – B. Lipton
PSICOBIOGENEALOGIA – A. Bertoli
CERVELLO INFINITO – N. Doidge
LE GUARIGIONI DEL CERVELLO - N. Doidge
ANATOMIA DELLA GUARIGIONE – F.E. Poli
IL CODICE DELLA LUCE – Fabio Marchesi

Altri:

Le storie dei fratelli Grimm