

AUTOTEST "CONTROLLA LA TUA VISTA"

Leo Angart



OCCHI SANI AL COMPUTER

COME RISOLVERE I
PROBLEMI DI VISTA
E ALLENARE GLI OCCHI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Esercizio per la presbiopia

Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

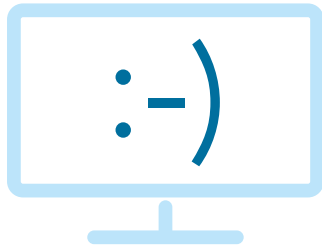
Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

Alle persone che hanno difficoltà a vedere da vicino si consiglia di prendere un testo stampato in caratteri molto piccoli e di leggerlo più volte al giorno, inizialmente alla chiara luce del giorno e successivamente con differenti fonti di luce artificiale, portando il testo sempre più vicino agli occhi fino a riuscire a leggerlo da una distanza di non più di 15 centimetri. In questo modo sarà possibile non solo fare a meno degli occhiali da vista, ma risolvere anche i vari problemi di vista che si stanno diffondendo sempre più al giorno d'oggi.

Leo Angart

OCCHI SANI AL COMPUTER



COME RISOLVERE I
PROBLEMI DI VISTA
E ALLENARE GLI OCCHI

Gli esercizi presentati in quest'opera sono stati testati accuratamente dall'autore e della casa editrice e hanno dimostrato la loro efficacia nella pratica. Ciononostante, non è possibile garantirne il successo. Si esclude qualsivoglia responsabilità dell'autore e/o della casa editrice e dei suoi collaboratori in caso di danni alla salute e/o alle persone o in caso di mancata efficacia degli esercizi stessi.

Leo Angart

Occhi sani al computer

Titolo originale: *Gesunde Augen trotz Computer*

Traduzione di Simone Crestanello

Copyright © 2015 by nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München, all rights reserved – negotiated through Giuliana Bernardi Literary Agent

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2005 da F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Thomas-Wimmer-Ring 11, 80539 München, Germany, www.herbig.net.

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2017 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel marzo 2017 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni

ISBN 978-88-6820-387-0

Indice

Gli effetti del computer sugli occhi.....	11
Come funziona l'occhio umano?	16
Difetti visivi comuni	18
Lo schermo del computer	21
Ginnastica visiva per chi lavora al computer.....	27
Verifica della capacità visiva.....	27
Digitopressione cinese per gli occhi	35
Esercizi con la tabella visiva per coloro che lavorano al computer	39
Astigmatismo.....	45
Test dell'astigmatismo.....	46
Esercizio con la ruota tibetana.....	49
Miopia.....	55
Esercizio con la tabella di Snellen	55
Esercizio delle piccole oscillazioni	57
Esercizio delle grandi oscillazioni.....	59
Presbiopia	63
Avvicinare il punto prossimo della nitidezza visiva.....	63
Leggere lettere stampate in piccolo.....	65
Esercizio del trombone	66

Ipermetropia.....	69
Esercizio del trombone per ipermetropi.....	69
Coordinazione oculare.....	73
Esercizio dei cerchi.....	73
Appendice.....	79
Alimentazione per gli occhi.....	79
Occhi secchi.....	81
Illuminazione e schermo.....	84
Riferimenti bibliografici.....	86
Nota sull'autore.....	88

**GLI EFFETTI
DEL
COMPUTER
SUGLI OCCHI**



GLI EFFETTI DEL COMPUTER SUGLI OCCHI

Il computer è uno strumento di lavoro molto affascinante. Lo sviluppo incredibilmente veloce delle tecnologie informatiche ha reso impensabile l'esistenza di molti posti di lavoro senza ricorrere all'utilizzo massiccio del PC. Tuttavia, con il trascorrere del tempo sono emersi non solo i vantaggi e le utilità del computer, ma anche gli effetti che il suo impiego può avere sul nostro organismo. L'*American National Institut for Occupational Safety and Health* (NIOSH) stima che l'80 per cento degli uomini che trascorrono da tre a più ore al giorno davanti allo schermo soffre di affaticamento da computer. Chiunque rimanga seduto al computer per ore riconoscerà sicuramente alcuni dei sintomi più frequenti:

Lavorare al computer ha molti effetti negativi

- Mal di testa
- Difficoltà di messa a fuoco delle immagini
- Occhi arrossati e affaticati
- Diplopia
- Vista annebbiata