

Come funzionano i Rasterbrille?

Oltre a migliorare l'elasticità dei muscoli extraoculari i **Rasterbrille** permettono anche a molte persone di vedere più nitido. Come mai?



occhio miope



presbite o ipermetrope



qualsiasi occhio con i **Rasterbrille**

I fori riducono l'ampiezza del cono prodotto dai difetti di rifrazione e quindi migliorano la nitidezza.

Ulteriori informazioni

www.metodobates.it

buena  vista

Rasterbrille!
un vero fitness visivo



Rasterbrille!



Rasterbrille è una parola tedesca, che significa occhiali a reticolato. Si pronuncia come in italiano. Il nome scientifico invece è "occhiali a foro stenopeico". Stenopeico a sua volta significa "stringere la vista". E' un principio che si conosce dal Rinascimento e molti sanno che se guardano attraverso un foro in un foglio di carta, ci vedono come attraverso una lente

Per chi sono?

Per tutti! Per miopi, presbiti, astigmatici. Persino chi soffre di cataratta può scoprire con sorpresa di vedere più nitido. Sono ideali per guardare la TV, davanti al computer, persino per leggere. In tutti questi casi i minuscoli fori stimolano impercettibili movimenti della visione, che sciolgono le tensioni della muscolatura extra-oculare.

Buchi conici, o rotondi?

I buchi conici sono più piccoli vicino all'occhio e più aperti sulla superficie esterna. Questo riduce il fenomeno degli aloni di diffrazione presente nei buchi rotondi (che in realtà sono cilindrici).

I rasterbrille conici sono particolarmente adatti a miopie, presbiopie e astigmatismi medio- bassi (da 1,5 a 5 diottrie).

Buchi piramidali?

Qui i buchi all'esterno hanno una base quadrata, per rendere la lente robusta e ultrasottile. L'allineamento è ortogonale. Questo rende questo tipo di occhiali perfetto per problemi di vista bassi, sotto le due diottrie.

Rasterbrille con buchi fini

Chi ha problemi superiori a 5 o 6 diottrie in genere si trova avvantaggiato da buchi di sezione minore, che permettono una visione non troppo dissimile da quella degli occhiali normali.

Come usare i Rasterbrille?

Molti si trovano immediatamente a loro agio, e possono usare gli occhiali stenopeici un po' in tutte le attività e per tutto il tempo desiderato.

Chi si trovasse a disagio, dovrà seguire un programma di graduale aumento del loro uso.

Alcuni vedono nitido, ma sdoppiato

E' un fenomeno dovuto alle vecchie abitudini alla fissità dello sguardo legate all'uso di occhiali normali. In primo luogo bisogna avere chiaro che bisogna muovere la testa, non solo gli occhi, senza cercare di mettere a fuoco una frase o un oggetto tutto insieme, ma un pezzo per volta.

Poi c'è un semplice esercizio che sblocca la tensione, causa dello sdoppiamento: ogni tanto durante la lettura fermarsi su una riga e "spazzolare" con lo sguardo (e muovendo la testa) avanti e indietro sulle lettere, senza leggere. Le lettere appariranno muoversi

saltellando in direzione opposta al movimento di testa e occhi. Appena appare questo effetto si può tornare alla lettura con occhi "sbloccati".

Altri esercizi particolari?

Esistono molti modi di utilizzare i rasterbrille nel metodo Bates, per esempio puoi trovarne a www.metodobates.it/raster-ex.htm, ma l'uso quotidiano è così semplice che non è necessario alcun esercizio particolare.

Si possono portare in giro?

Certamente! Esistono molti modelli particolarmente attraenti e adatti a donna, uomo e bambino. I rasterbrille possono essere anche usati come occhiali da sole per leggersi un libro in spiaggia (ma evitate situazioni estreme).

Controindicazioni

Non vanno usati per guidare l'auto e per attività molto rapide. Inoltre hanno bisogno di molta luce. Davanti al computer o alla televisione aumentate la luminosità, e se leggete a letto, usate un faretto sul libro.