

STORIE DALLA CLINICA

Di Emily C. Lierman

“QUESTO LIBRO E’ DEDICATO
AI BAMBINI DELLA CLINICA
E AL
Dr. W. H. BATES”

STORIE DALLA CLINICA

PREFAZIONE

Gli articoli riportati in questo libro furono pubblicati per la prima volta sul mensile "Better Eyesight" (rivista nella quale scrivevano Bates e i suoi collaboratori, n.d.t.) per un periodo di cinque anni. I vari disturbi degli occhi sono descritti con linguaggio semplice e intelligibile, in modo che le persone interessate possano seguire le istruzioni pratiche e migliorare la propria visione o quella di altri. Le storie sono tratte dalla mia esperienza clinica sulla cura della vista imperfetta senza l'uso degli occhiali. Sono stata assistente del Dr. Bates per undici anni, un periodo di grandi progressi nella conoscenza dell'occhio sia sano che malato. Al Dr. W. H. Bates, lo scopritore del metodo, sono debitrice per il suo incoraggiamento e aiuto.

EMILY C. LIERMAN.

INTRODUZIONE

Sono onorato che mi sia stato chiesto di scrivere un'introduzione a quest'eccellente libro, "Storie dalla clinica", di Emily C. Lierman. Le storie derivano direttamente dall'esperienza di Mrs. Lierman e di conseguenza hanno un grande valore intrinseco.

I pazienti, i loro sintomi di vista imperfetta e il relativo trattamento sono descritti con un linguaggio talmente chiaro che può essere compreso da tutti.

Per più di nove anni Mrs. Lierman fu mia assistente nella pratica ambulatoriale svolta all'ospedale di Harlem. Dimostrò una grande sensibilità nel trattamento dei pazienti, adattando il mio metodo ad ogni caso individuale e i risultati che ottenne furono del massimo valore. Era particolarmente interessata ai bambini in età scolare ed era così gentile e paziente con loro che tutti le volevano bene. Le sue guarigioni della vista imperfetta senza l'uso degli occhiali furono numerose; il suo modo di trattare i pazienti e i risultati ottenuti furono un contributo alla pratica dell'oftalmologia. Per esempio, una anziana signora con un glaucoma assoluto ad un occhio, totalmente cieca e con nessuna percezione della luce, si presentò alla clinica per ottenere sollievo alla sua sofferenza. Molti dottori le avevano in precedenza consigliato la rimozione di uno o di entrambi gli occhi, considerata per molti anni dai medici come una buona pratica. Le era stato detto inoltre che nessun'operazione o trattamento poteva curare la cecità causata da un glaucoma assoluto. A Mrs. Lierman avevano detto che era un caso senza speranza ma le avevano chiesto di provare a diminuirne il dolore. Immediatamente trattò la donna e con mia gran sorpresa non soltanto alleviò la sofferenza ma migliorò anche lo stato dell'occhio fino a che la paziente riuscì a vedere da lontano e a leggere i microcaratteri senza occhiali! Naturalmente il suo lavoro attirò interesse e critiche: un eminente medico fu inviato un giorno per investigare. Gli esponemmo i fatti e numerosi pazienti furono trattati a suo beneficio; s'interessò molto a una donna di colore piuttosto anziana con cataratta. Questa paziente riusciva a leggere il microcarattere da 15 a 35 cm di distanza senza occhiali. Il dottore stesso usava occhiali per vedere da lontano e un paio ancora più potente per leggere; Mrs. Lierman trattò anche lui con buoni risultati. Per sua esperienza personale e dall'osservazione del trattamento dei pazienti da parte di Mrs. Lierman, si convinse che il metodo aveva grande valore: era stato inviato per condannare e restò per lodare.

W.H. BATES, M.D.

DEFINIZIONI

VISTA NORMALE: vista perfetta a ogni distanza. La tabella di Snellen è lo standard per controllare la visione. Quando la decima riga della tabella può essere letta da tre metri o più e il microcarattere letto da 15 cm o meno si ha la visione normale.

MIOPIA: la visione degli oggetti vicini è buona, mentre la visione a distanza è imperfetta.

IPERMETROPIA: la vista non è così buona al punto prossimo come lo è per gli oggetti più distanti.

PRESBIOPIA o VISTA DELLA TARDA ETA': la visione è imperfetta quando il paziente tenta di leggere caratteri piccoli al punto prossimo. La visione a distanza può o non può essere buona.

ASTIGMATISMO: imperfetta curvatura dell'occhio. Di solito la parte anteriore dell'occhio ha una curva che è diversa da tutte le altre curve.

CATARATTA: opacità della lente nella pupilla, che interferisce con la buona visione.

RETINITE PIGMENTOSA: malattia dell'interno dell'occhio, accompagnata dalla formazione di macchie di pigmento nero.

MOSCHE VOLANTI (o macchie fluttuanti): non sono reali ma immaginarie

IRITE: infiammazione dell'iride o parte colorata dell'occhio

CALAZIO: rigonfiamento di una delle ghiandole delle palpebre.

MEMORIA O IMMAGINAZIONE: abilità di vedere o ricordare lettere o altri oggetti ad occhi chiusi come se fossero aperti.

La TABELLA DI SNELLEN ha lettere o altri oggetti stampati in varie dimensioni. Le lettere o i disegni più piccoli visti chiaramente nella tabella danno la misura della visione.

TABELLA CON LE E: tabella di prova che ha delle lettere "E" con il lato aperto in alto o in basso, dentro o fuori. Le lettere di controllo sono fatte in diverse dimensioni come le altre tabelle di Snellen. E' usata normalmente per il controllo della vista di bambini o adulti che non conoscono l'alfabeto. La più piccola "E" che il paziente individua orientata nella giusta direzione misura la potenza della vista.

CARATTERE DIAMOND: uno dei caratteri più piccoli usati nella stampa; aiuta a migliorare la visione se letto ogni giorno.

INDICAZIONI

1. Se la visione del paziente è migliorata sotto le cure del dottore ma egli trascura, una volta lasciato lo studio, quello che gli è stato detto di fare a casa, il trattamento non darà alcun beneficio in ogni caso. Il miglioramento della visione sarà soltanto temporaneo: la pratica costante migliora permanentemente la vista verso la normalità.
2. Se il paziente pratica coscientemente il metodo, come consigliato dal dottore, la sua visione migliora sempre. Questo si applica ai pazienti sia con errori di rifrazione che con malattie organiche.
3. Nei casi di strabismo abbiamo rilevato che l'oscillazione ampia(long swing) è di grande beneficio agli adulti e ai bambini.
4. Quando un paziente soffre di cataratta, coprire gli occhi con i palmi delle mani (palming) è di solito il miglior metodo di trattamento e dovrebbe essere praticato molte volte al giorno.
5. Tutti i pazienti con vista imperfetta inconsapevolmente fissano lo sguardo e le persone vicine dovrebbero ricordare loro di ammiccare spesso (blinking). Fissare è sforzare. Lo sforzo è la causa della vista imperfetta. Le regole seguenti saranno di grande aiuto se osservate fedelmente.
6. Quando siete seduti non alzate lo sguardo senza sollevare il mento. Girate sempre la testa nella direzione in cui guardate e ammiccate spesso
7. Non sforzatevi di vedere le cose più chiaramente; se rilassate gli occhi, le cose diventeranno più nitide da sole.
8. Non guardate qualsiasi cosa per più di una frazione di secondo senza spostare lo sguardo. (shifting)
9. Mentre leggete, non pensate ai vostri occhi, ma abbandonate la vostra mente all'immaginazione
10. Se vi preoccupate dei vostri occhi ogni volta che guardate gli oggetti, proverete disagio e la vostra vista peggiorerà.
11. E' molto importante che impariate a immaginare oggetti fermi come se fossero in movimento senza muovere la testa o il corpo.
12. Il palming è di grande aiuto e suggerisco che lo facciate per alcuni minuti varie volte durante il giorno, almeno dieci volte. Alla sera, prima di andare a letto, è bene fare il palming per mezz'ora o più.

STRUMENTI PER UNA VISTA PERFETTA SENZA L'USO DI OCCHIALI

SALMO 23 – Un Salmo di Davide

Canto del Divino Pastore

Il Signore è mio pastore, nulla mi manca:
fra pascoli verdeggianti mi fa riposare.
Mi conduce ad acque di ristoro,
ricrea l'anima mia, mi guida
per retti sentieri, per amore del suo nome.
Anche se andassi per valle tenebrosa
non temo alcun male, perché Tu sei con me;
la tua mazza e il tuo vinastro mi assicurano
Tu prepari innanzi a me la mensa
di fronte ai miei nemici.
Mi ungi d'unguento la testa
e il mio calice trabocca.
Bontà e benevolenza mi accompagneranno
tutti i giorni della mia vita.
Io abiterò nella casa del Signore
per tutta la durata dei miei giorni.

SALMO 23 – Un Salmo di Davide

Canto del Divino Pastore

Il Signore è mio pastore, nulla mi manca:
fra pascoli verdeggianti mi fa riposare.
Mi conduce ad acque di ristoro,
ricrea l'anima mia, mi guida
per retti sentieri, per amore del suo nome.
Anche se andassi per valle tenebrosa
non temo alcun male, perché Tu sei con me;
la tua mazza e il tuo vinastro mi assicurano
Tu prepari innanzi a me la mensa
di fronte ai miei nemici.
Mi ungi d'unguento la testa
e il mio calice trabocca.
Bontà e benevolenza mi accompagneranno
tutti i giorni della mia vita.
Io abiterò nella casa del Signore
per tutta la durata dei miei giorni.

SALMO 23 – Un Salmo di Davide

Canto del Divino Pastore

Il Signore è mio pastore, nulla mi manca:
fra pascoli verdeggianti mi fa riposare.
Mi conduce ad acque di ristoro,
ricrea l'anima mia, mi guida
per retti sentieri, per amore del suo nome.
Anche se andassi per valle tenebrosa
non temo alcun male, perché Tu sei con me;
la tua mazza e il tuo vinastro mi assicurano
Tu prepari innanzi a me la mensa
di fronte ai miei nemici.
Mi ungi d'unguento la testa
e il mio calice trabocca.
Bontà e benevolenza mi accompagneranno
tutti i giorni della mia vita.
Io abiterò nella casa del Signore
per tutta la durata dei miei giorni.

S. MATTEO 4

Le Beatitudini

Gesù, veduta la folla, salì sul monte e
quando si fu seduto, gli s'accostarono i
suoi discepoli. Allora egli aprì la sua
bocca per ammaestrarli, e disse: "Beati i
poveri in spirito, perché di essi è il regno
dei cieli! Beati quelli che piangono,
perché saranno consolati; Beati i miti,
perché erediteranno la terra! Beati quelli
che hanno fame e sete di giustizia, perché
saranno saziati! Beati i misericordiosi,
perché otterranno misericordia! Beati i
puri di cuore, perché vedranno Dio! Beati
i pacificatori, perché saranno chiamati figli
di Dio! Beati quelli che sono perseguitati
per causa della giustizia, perché di essi è il
regno dei cieli! Beati sarete voi, quando vi
oltraggeranno e perseguiteranno, e
falsamente diranno di voi ogni male per
cagion mia. Rallegratevi ed esultate,
perché grande è la vostra ricompensa
nei cieli; così, infatti, hanno perseguitato
i profeti che sono stati prima di voi."

S. MATTEO 4

Le Beatitudini

Gesù, veduta la folla, salì sul monte e
quando si fu seduto, gli s'accostarono i
suoi discepoli. Allora egli aprì la sua
bocca per ammaestrarli, e disse: "Beati i
poveri in spirito, perché di essi è il regno
dei cieli! Beati quelli che piangono,
perché saranno consolati; Beati i miti,
perché erediteranno la terra! Beati quelli
che hanno fame e sete di giustizia, perché
saranno saziati! Beati i misericordiosi,
perché otterranno misericordia! Beati i
puri di cuore, perché vedranno Dio! Beati
i pacificatori, perché saranno chiamati figli
di Dio! Beati quelli che sono perseguitati
per causa della giustizia, perché di essi è il
regno dei cieli! Beati sarete voi, quando vi
oltraggeranno e perseguiteranno, e
falsamente diranno di voi ogni male per
cagion mia. Rallegratevi ed esultate,
perché grande è la vostra ricompensa
nei cieli; così, infatti, hanno perseguitato
i profeti che sono stati prima di voi."

S. MATTEO 4

Le Beatitudini

Gesù, veduta la folla, salì sul monte e
quando si fu seduto, gli s'accostarono i
suoi discepoli. Allora egli aprì la sua
bocca per ammaestrarli, e disse: "Beati i
poveri in spirito, perché di essi è il regno
dei cieli! Beati quelli che piangono,
perché saranno consolati; Beati i miti,
perché erediteranno la terra! Beati quelli
che hanno fame e sete di giustizia, perché
saranno saziati! Beati i misericordiosi,
perché otterranno misericordia! Beati i
puri di cuore, perché vedranno Dio! Beati
i pacificatori, perché saranno chiamati figli
di Dio! Beati quelli che sono perseguitati
per causa della giustizia, perché di essi è il
regno dei cieli! Beati sarete voi, quando vi
oltraggeranno e perseguiteranno, e
falsamente diranno di voi ogni male per
cagion mia. Rallegratevi ed esultate,
perché grande è la vostra ricompensa
nei cieli; così, infatti, hanno perseguitato
i profeti che sono stati prima di voi."

SALMO 110

Il Messia Re e Sacerdote

Oracolo di Dio al mio Signore:
"Siedi alla mia destra,
finché avrò posto i tuoi nemici
a scanno dei tuoi piedi."
Stenderà lo scettro di tua potenza
il Signore da Sion.
Domina, nel mezzo dei tuoi nemici.
Teco è il principato dal giorno della tua nascita,
tra splendori di santità.
Prima dell'aurora,
qual rugiada ti ho generato.
Il Signore ha giurato e non si ripente:
"Tu sei sacerdote in eterno,
secondo l'ordine di Melchisedec."
Il Signore è alla tua destra,
e abbatte i re nel dell'ira sua.
Giudicherà i popoli, ammuccierà cadaveri;
schiacerà le teste su vasta regione.
Berrà dal torrente per via,
e perciò solleverà alto il capo.

SALMO 110

Il Messia Re e Sacerdote

Oracolo di Dio al mio Signore:
"Siedi alla mia destra,
finché avrò posto i tuoi nemici
a scanno dei tuoi piedi."
Stenderà lo scettro di tua potenza
il Signore da Sion.
Domina, nel mezzo dei tuoi nemici.
Teco è il principato dal giorno della tua nascita,
tra splendori di santità.
Prima dell'aurora,
qual rugiada ti ho generato.
Il Signore ha giurato e non si ripente:
"Tu sei sacerdote in eterno,
secondo l'ordine di Melchisedec."
Il Signore è alla tua destra,
e abbatte i re nel dell'ira sua.
Giudicherà i popoli, ammuccierà cadaveri;
schiacerà le teste su vasta regione.
Berrà dal torrente per via,
e perciò solleverà alto il capo.

SALMO 110

Il Messia Re e Sacerdote

Oracolo di Dio al mio Signore:
"Siedi alla mia destra,
finché avrò posto i tuoi nemici
a scanno dei tuoi piedi."
Stenderà lo scettro di tua potenza
il Signore da Sion.
Domina, nel mezzo dei tuoi nemici.
Teco è il principato dal giorno della tua nascita,
tra splendori di santità.
Prima dell'aurora,
qual rugiada ti ho generato.
Il Signore ha giurato e non si ripente:
"Tu sei sacerdote in eterno,
secondo l'ordine di Melchisedec."
Il Signore è alla tua destra,
e abbatte i re nel dell'ira sua.
Giudicherà i popoli, ammuccierà cadaveri;
schiacerà le teste su vasta regione.
Berrà dal torrente per via,
e perciò solleverà alto il capo.

ISTRUZIONI

Il dottor W. H. Bates ha fatto alcune notevoli scoperte relative alla prevenzione e alla cura della vista imperfetta senza l'aiuto degli occhiali durante i suoi trentotto anni di ricerche e lavoro sperimentale. Tra le più importanti ce n'è una la cui efficacia è stata provata più e più volte:

I MICROCARATTERI SONO BENEFICI PER GLI OCCHI – I CARATTERI GRANDI SONO UNA MINACCIA

E' impossibile leggere caratteri microscopici o molto piccoli facendo uno sforzo per vederli, possono essere letti solamente quando la mente e gli occhi sono rilassati.

I paragrafi precedenti sono scritti in carattere simile al tipo diamond e microscopico. All'inizio può sembrare difficile abituarsi al carattere piccolo ma, guardandolo senza tentare di leggerlo, la stampa diventa comprensibile.

Alcune persone traggono beneficio ad immaginare gli spazi bianchi tra le righe più bianchi del margine: quando s'immaginano gli spazi perfettamente bianchi, la stampa diventa molto nera e leggibile, quasi avesse vita propria. Il carattere grande è nocivo alla vista perfetta perché l'occhio tenta di guardare un'intera lettera alla volta.

Quando si guarda un oggetto, per esempio una sedia, l'oggetto si sfuoca se osservato nel suo insieme. Non potete assolutamente vedere i braccioli, le gambe, lo schienale e il fusto di una sedia tutto in una volta, vedrete per primo lo schienale o il sedile.

Centralizzare significa vedere meglio dove si sta guardando. Sappiamo che se queste istruzioni saranno seguite attentamente i punti precedenti vi saranno di estrema utilità.

PRATICA CON LA TABELLA DI PROVA

[le indicazioni originali in piedi e pollici sono state mantenute, indicando per approssimazione l'equivalente nel sistema metrico decimale]

1. Ci dovrebbe essere una tabella in ogni casa.
2. La cosa migliore è di fissare la tabella in modo permanente alla parete e in buona luce.
3. Ogni membro della famiglia o della casa dovrebbe leggere la tabella tutti i giorni.
4. Occorre solo un minuto per controllare la vista con la tabella. Se dedicate cinque minuti al mattino alla pratica vi sarà di grande aiuto durante il giorno
5. Mettetevi a dieci piedi(tre metri) dalla tabella e leggete fino a dove riuscite senza sforzo o tensione. Sopra ad ogni riga di lettere ci sono piccole cifre che indicano la distanza alla quale un occhio normale può leggerle. Sopra la grande C, nella parte più alta della tabella c'è la cifra 200. La grande C quindi dovrebbe essere letta da un occhio normale alla distanza di 200 piedi(60 metri). Se riuscite a leggere questa riga a dieci piedi(tre metri), la vostra vista sarà di 10/200. Il numeratore della frazione è sempre la distanza della tabella dai vostri occhi, mentre il denominatore indica sempre il numero della riga letta. Se riuscite a leggere la riga marcata 40 a 10 piedi(3 metri), la vostra visione è di 10/40.
6. Se riuscite a vedere soltanto la quinta riga, per esempio, notate che l'ultima lettera della riga è una R. Ora chiudete gli occhi, copriteli coi palmi delle mani e ricordate la R. Se ricorderete che il lato sinistro è diritto, il lato destro è parzialmente curvo e la parte inferiore aperta, avrete un buon disegno mentale della R anche con gli occhi chiusi. Questo disegno mentale vi aiuterà a vedere la lettera immediatamente sotto alla R, che è una T. Questa tecnica è chiamata flashing.
7. Lo shifting(far scivolare lo sguardo) è indicato per eliminare lo sguardo fisso. Se fissate la lettera T, notate che tutte le altre lettere di quella riga iniziano a sfuocarsi. E' utile chiudere gli occhi velocemente dopo aver visto la T, aprirli e far scivolare lo sguardo alla prima cifra della riga, che è un 3. Poi chiudete gli occhi e ricordate il 3. Riuscirete a leggere tutte le lettere di quella riga chiudendo gli occhi ad ogni lettera.
8. Tenete la registrazione di ogni test per annotare i vostri progressi da un giorno all'altro.
9. Quando riuscirete a leggere la riga in basso con entrambi gli occhi a dieci piedi(3 metri), la vostra vista sarà normale per quella distanza, 10/10.
10. La distanza della tabella di Snellen dal paziente è materia di notevole importanza.

Tuttavia, alcuni pazienti migliorano più rapidamente quando la tabella si trova a cinque o sei metri, mentre altri non ottengono benefici a questa distanza. In alcuni casi i migliori risultati si ottengono quando la tabella è vicina a trenta centimetri. Altri, con vista scarsa, non migliorano quando la tabella si trova a tre metri od oltre, oppure a 30 centimetri o meno, ma si trovano molto meglio quando la tabella si trova a una distanza intermedia, come due metri o due metri e mezzo. Alcuni pazienti non riescono assolutamente a migliorare la loro visione a tre metri, ma vi riescono a sei metri o a trenta centimetri. Mentre alcuni pazienti traggono beneficio usando la tabella giornalmente, sempre alla stessa distanza, altri traggono giovamento quando la distanza della tabella dal paziente è cambiata ogni giorno.

100 ft

C

50 ft

R B

40 ft

T F P

30 ft

5 C G O

20 ft

4 K B E R

15 ft

3 V Y F P T

10 ft

2 Q C O G D □ C

5 ft

R Z 3 B 8 S H K F O

3 ft

F T Y V P E C □ O B R K 5 6

PRINCIPI FONDAMENTALI

1. Eliminare gli occhiali in modo permanente.
2. Fissazione centrale(o centralizzazione) significa vedere meglio dove si sta guardando.
3. Condizioni favorevoli: la luce può essere brillante o tenue. Anche la distanza della stampa dagli occhi per essere vista meglio varia da persona a persona.
4. Scivolamento(shifting): quando la vista è normale, gli occhi si muovono continuamente.
5. Dondolio: quando gli occhi si muovono lentamente o rapidamente da un lato all'altro gli oggetti fermi sembrano muoversi nella direzione opposta.
6. Oscillazione ampia: in piedi con le gambe aperte per circa un piede(30 cm), girare il corpo a destra sollevando contemporaneamente il piede sinistro. Non muovere la testa o gli occhi o prestare attenzione al movimento apparente degli oggetti fermi. Ora appoggiare il tallone sinistro sul pavimento, girando il corpo a sinistra e sollevando il tallone del piede destro. Alternare.
7. Oscillazione portata: Usando questo metodo, non porre attenzione alla nitidezza degli oggetti fermi che appaiono in movimento. Gli occhi si muovono da un punto all'altro lentamente, dolcemente o pigramente, in modo da evitare la fissazione e la tensione.
8. Oscillazione variabile: tenere il dito indice di una mano a 15 cm dall'occhio destro e circa alla stessa distanza dal sinistro; guardare dritto in avanti e muovere appena la testa da un lato all'altro. Il dito sembra muoversi.
9. Oggetti fermi in movimento: muovendo di poco la testa e gli occhi da un lato all'altro, ammiccando, si possono immaginare oggetti fermi in movimento.
10. Memoria: migliorando la memoria di lettere e altri oggetti, si migliora la visione di qualsiasi cosa.
11. Immaginazione: vediamo soltanto quello che crediamo di vedere o che immaginiamo. Possiamo immaginare solo quello che ricordiamo.
12. Riposo: tutti i casi di vista imperfetta sono migliorati chiudendo gli occhi e facendoli riposare.
13. Gli occhi chiusi possono essere coperti dal palmo di una o di entrambe le mani.
14. Gli occhi normali ammiccano, cioè si chiudono e si aprono molto frequentemente.
15. Da svegli si hanno diversi ricordi di immagini mentali. Se queste immagini sono ricordate facilmente, perfettamente, la visione ne trae giovamento.

TRATTAMENTO SOLARE (sunning)

La maggior parte degli oftalmologi prescrive occhiali scuri alla quasi totalità dei loro pazienti che soffrono dell'intensità della luce. Questa pratica, secondo me, è stata esagerata. Ricordo una paziente che era in ospedale da due anni in una stanza buia, con entrambi gli occhi bendati da una fascia scura, giorno e notte, continuamente. Quando lascio l'ospedale, era in condizioni pietose: era praticamente cieca alla luce brillante del sole. Visitò molte cliniche e oculisti e tutto quello che fecero per lei fu di prescrivere occhiali scuri sempre più potenti che, col tempo, non le diedero nessun sollievo. Invece di essere di aiuto ai suoi deboli occhi, gli occhiali avevano l'effetto di renderla ancora più sensibile alla luce di quanto fosse stata prima. Secondo la mia esperienza, tutte le persone che indossano occhiali scuri presto o tardi sviluppano serie infiammazioni agli occhi. L'occhio umano necessita di luce per mantenere la sua efficienza. L'uso di schermi o protezioni per gli occhi di qualsiasi tipo è molto dannoso, la luce del sole è tanto necessaria all'occhio normale quanto il riposo e il rilassamento. Se è possibile, iniziate la giornata esponendo gli occhi al sole per alcuni minuti alla volta, vi aiuterà; abituatevi alla forte luce del sole lasciandolo splendere sulle vostre palpebre chiuse. In seguito, quando riuscirete a guardare sufficientemente in basso, sollevando dolcemente la palpebra superiore, può essere esposta la parte bianca dell'occhio, mentre i raggi del sole la colpiscono direttamente. E' bene muovere la testa dolcemente da un lato all'altro mentre lo si fa, per prevenire la tensione. Non bisogna esagerare con il trattamento solare.