Group: Visus **Message:** 337 **From:** Michele Amato **Date:** lun gen 01, 2001 4.15
Subject: Re: preoccupazione

Group: Visus **Message:** 338 **From:** ideamatic@... **Date:** ven gen 05, 2001 12.03
Subject: Ri: Re: R: 4- Visualizzazione

Group: Visus **Message:** 339 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 5.41
Subject: Re: senza lenti

Group: Visus **Message:** 340 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.08
Subject: The program + lenti plus?

Group: Visus **Message:** 341 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.38
Subject: Diottrie: Che significano?

Group: Visus **Message:** 342 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.39
Subject: Re: lenti plus

Group: Visus **Message:** 343 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.52
Subject: Re: Un paio di notizie...

Group: Visus **Message:** 344 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 7.13
Subject: Re: preoccupazione

Group: Visus **Message:** 345 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 7.17
Subject: Re: Tecniche di lettura:

Group: Visus **Message:** 346 **From:** Fausto Bastianello **Date:** dom gen 07, 2001 4.37
Subject: aggiustamenti manuali

Group: Visus **Message:** 347 **From:** Michele Amato **Date:** mer gen 10, 2001 12.35
Subject: Associazione Italiana Metodo Bates

Group: Visus **Message:** 348 **From:** mnpaola@... **Date:** mer gen 10, 2001 1.22
Subject: Ri: Associazione Italiana Metodo Bates

Group: Visus **Message:** 349 **From:** P.A.Bartolini Abramo **Date:** sab gen 13, 2001 4.15
Subject: Fondazione Associazione metodo Bates

Group: Visus **Message:** 350 **From:** ideamatic@... **Date:** gio gen 18, 2001 10.55
Subject: Rilasamento o RI-LAS-SA-MEN-TO?

Group: Visus **Message:** 351 **From:** skyrunner **Date:** ven gen 19, 2001 12.31
Subject: R: Associazione Italiana Metodo Bates

Group: Visus **Message:** 352 **From:** skyrunner **Date:** ven gen 19, 2001 12.31
Subject: R: Rilasamento o RI-LAS-SA-MEN-TO?

Group: Visus **Message:** 353 **From:** mbales@... **Date:** sab gen 20, 2001 3.10
Subject: presentazione

Group: Visus **Message:** 354 **From:** ANNIF **Date:** dom gen 21, 2001 7.19
Subject: R: presentazione

Group: Visus **Message:** 355 **From:** Mauro Teodori **Date:** mar gen 23, 2001 4.01
Subject: Re: R: presentazione

Group: Visus **Message:** 356 **From:** Mauro Teodori **Date:** mar gen 23, 2001 4.10

Subject: Libri
Group: Visus **Message:** 357 **From:** ideamatic@... **Date:** ven gen 26, 2001 10.40

Subject: Re: presentazione
Group: Visus **Message:** 358 **From:** ideamatic@... **Date:** ven gen 26, 2001 10.57

Subject: Blinking
Group: Visus **Message:** 359 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mer gen 31, 2001 1.15

Subject: sono contenta
Group: Visus **Message:** 360 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** mer gen 31, 2001 9.41

Subject: Re: sono contenta
Group: Visus **Message:** 361 **From:** erikke@... **Date:** mer gen 31, 2001 11.43

Subject: glaucoma
Group: Visus **Message:** 362 **From:** Fausto Bastianello **Date:** mer gen 31, 2001 5.40

Subject: R: glaucoma
Group: Visus **Message:** 363 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer gen 31, 2001 12.12

Subject: Re: glaucoma
Group: Visus **Message:** 364 **From:** Massimo M Pesaresi **Date:** gio feb 01, 2001 4.13

Subject: Re: Blinking
Group: Visus **Message:** 365 **From:** Massimo M Pesaresi **Date:** gio feb 01, 2001 4.20

Subject: Re: sono contenta
Group: Visus **Message:** 366 **From:** ideamatic@... **Date:** gio feb 01, 2001 1.04

Subject: Re: glaucoma
Group: Visus **Message:** 367 **From:** Guido **Date:** gio feb 01, 2001 2.26

Subject: Sono tornato!!!
Group: Visus **Message:** 368 **From:** Guido **Date:** gio feb 01, 2001 8.40

Subject: R: [medicinecomplementari] Terapia visiva
Group: Visus **Message:** 369 **From:** Guido **Date:** ven feb 02, 2001 3.05

Subject: Vedere lontano??
Group: Visus **Message:** 370 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven feb 02, 2001 10.05

Subject: Re: Vedere lontano??
Group: Visus **Message:** 371 **From:** Guido **Date:** sab feb 03, 2001 8.25

Subject: R: [medicinecomplementari] Terapia visiva
Group: Visus **Message:** 372 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 3.12

Subject: amelioré la vue
Group: Visus **Message:** 373 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun feb 05, 2001 10.02

Subject: Re: amelioré la vue
Group: Visus **Message:** 374 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 10.46

Subject: Ameliorer la vue
Group: Visus **Message:** 375 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 10.47

Subject: R: amelioré la vue
Group: Visus **Message:** 376 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 10.55

Subject: R: [medicinecomplementari] Terapia visiva

Group: Visus **Message:** 377 **From:** erikke@... **Date:** mar feb 06, 2001 12.07
Subject: Re: glaucoma

Group: Visus **Message:** 378 **From:** Guido **Date:** mar feb 06, 2001 2.22
Subject: Hypnovision

Group: Visus **Message:** 379 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar feb 06, 2001 11.55
Subject: Re: Re: glaucoma

Group: Visus **Message:** 380 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar feb 06, 2001 12.13
Subject: Re: Hypnovision

Group: Visus **Message:** 381 **From:** Guido **Date:** mar feb 06, 2001 10.09
Subject: Guida notturna e non

Group: Visus **Message:** 382 **From:** ideamatic@... **Date:** mer feb 07, 2001 9.59
Subject: Re: glaucoma ed altro

Group: Visus **Message:** 383 **From:** ideamatic@... **Date:** gio feb 08, 2001 9.44
Subject: Re: Guida notturna e non

Group: Visus **Message:** 384 **From:** Tiziano Terri **Date:** gio feb 08, 2001 6.51
Subject: occhiali

Group: Visus **Message:** 385 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio feb 08, 2001 5.22
Subject: Re: Re: Guida notturna e repetita iuvant

Group: Visus **Message:** 386 **From:** ideamatic@... **Date:** ven feb 09, 2001 10.50
Subject: Re: occhiali

Group: Visus **Message:** 387 **From:** Guido **Date:** ven feb 09, 2001 2.51
Subject: R: Re: occhiali

Group: Visus **Message:** 388 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 9.46
Subject: Re: sono contenta=flash di visione nitida

Group: Visus **Message:** 389 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 9.52
Subject: Re: sono contenta

Group: Visus **Message:** 390 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 10.03
Subject: Re: glaucoma

Group: Visus **Message:** 391 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 10.14
Subject: Re: Guida notturna e non

Group: Visus **Message:** 392 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 9.59
Subject: da Paola

Group: Visus **Message:** 393 **From:** ideamatic@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.05
Subject: R: Re: occhiali

Group: Visus **Message:** 394 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.23
Subject: VEDERE

Group: Visus **Message:** 395 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.28
Subject: PERCHE'' VEDERE

Group: Visus **Message:** 396 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 12.18
Subject: R: Re: occhiali

Group: Visus **Message:** 397 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.23
Subject: VEDERE

Group: Visus **Message:** 398 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 11.44

Subject: Perché

Group: Visus **Message:** 399 **From:** Massimo Paglietti **Date:** mar feb 13, 2001 4.47
Subject: SEMINARIO BUENA VISTA A MILANO

Group: Visus **Message:** 400 **From:** skyrunner@... **Date:** mer feb 14, 2001 4.45
Subject: Visus: Nuove istruzioni.

Group: Visus **Message:** 402 **From:** Gigi Eusebi **Date:** gio feb 15, 2001 10.54
Subject: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Group: Visus **Message:** 403 **From:** Massimo Paglietti **Date:** lun feb 19, 2001 1.09
Subject: Aperitivo con buena Vista a Milano

Group: Visus **Message:** 404 **From:** Guido **Date:** lun feb 19, 2001 12.18
Subject: Sfatiamo un mito: la lettura rapida

Group: Visus **Message:** 405 **From:** Micol Ivancic **Date:** mar feb 20, 2001 10.34
Subject: cheratite

Group: Visus **Message:** 406 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mer feb 21, 2001 11.19
Subject: Re: cheratite

Group: Visus **Message:** 407 **From:** skyrunner@... **Date:** lun feb 26, 2001 4.32
Subject: Cosa dovrebbe vincere il 100° iscritto?

Group: Visus **Message:** 408 **From:** skyrunner **Date:** lun feb 26, 2001 5.09
Subject: Non è più possibile inviare email con allegati su Visus. Per sicurezza.

Group: Visus **Message:** 409 **From:** ideamatic@... **Date:** mar mar 13, 2001 12.48
Subject: feedback, rumore e segnale

Group: Visus **Message:** 410 **From:** Maria Teresa Pecchini **Date:** mar mar 13, 2001 2.45
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 411 **From:** ideamatic@... **Date:** mer mar 14, 2001 10.19
Subject: Per Maria Teresa

Group: Visus **Message:** 412 **From:** Elisabetta Maritan **Date:** mer mar 14, 2001 12.03
Subject: la vista dei bambini

Group: Visus **Message:** 413 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer mar 14, 2001 2.28
Subject: Rieccomi

Group: Visus **Message:** 414 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mar 14, 2001 11.21
Subject: Non ci resta che piangere (occhi secchi)

Group: Visus **Message:** 415 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mar 14, 2001 11.10
Subject: Re:

Group: Visus **Message:** 416 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** ven mar 16, 2001 11.02
Subject: Re: Non ci resta che piangere (occhi secchi)

Group: Visus **Message:** 417 **From:** bodhi_ag@...> **Date:** ven mar 16, 2001 8.28
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 418 **From:** Gigi Eusebi **Date:** sab mar 17, 2001 11.42

Subject: R:
Group: Visus **Message:** 419 **From:** elenauffa@...> **Date:** lun mar 19, 2001 10.01
Subject: Re: R:
Group: Visus **Message:** 420 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mar 19, 2001 8.32
Subject: Re: Richiesta informazioni
Group: Visus **Message:** 421 **From:** erikke@... **Date:** mar mar 20, 2001 11.51
Subject: Re: feedback, rumore e segnale
Group: Visus **Message:** 423 **From:** erikke@... **Date:** mar mar 20, 2001 12.02
Subject: Re: Non ci resta che piangere (occhi secchi)
Group: Visus **Message:** 424 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mar mar 20, 2001 11.08
Subject: l''arte di...
Group: Visus **Message:** 425 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer mar 21, 2001 3.04
Subject: aspettative
Group: Visus **Message:** 426 **From:** ideamatic@... **Date:** gio mar 22, 2001 9.44
Subject: Re: aspettative
Group: Visus **Message:** 427 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mar 26, 2001 9.23
Subject: Re: chiedere informazionii
Group: Visus **Message:** 428 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mar 28, 2001 12.10
Subject: Sonnecchiate?
Group: Visus **Message:** 429 **From:** Mr. Hide **Date:** ven mar 30, 2001 2.33
Subject: Re: aspettative
Group: Visus **Message:** 430 **From:** Guido **Date:** gio mar 29, 2001 9.34
Subject: Rick (occhi) posto su Visus, altrimenti non posta più nessuno!! :-)))
Group: Visus **Message:** 431 **From:** Guido **Date:** ven mar 30, 2001 4.06
Subject: R: aspettative
Group: Visus **Message:** 432 **From:** Daniele Brambilla **Date:** sab mar 31, 2001 1.05
Subject: R: aspettative
Group: Visus **Message:** 433 **From:** Raffa Chester **Date:** gio mar 29, 2001 6.40
Subject: Re: Sonnecchiate?
Group: Visus **Message:** 434 **From:** Micol Ivancic **Date:** sab mar 31, 2001 4.08
Subject: rilassamento
Group: Visus **Message:** 435 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** sab mar 31, 2001 5.21
Subject: Re: rilassamento
Group: Visus **Message:** 436 **From:** Mr. Hide **Date:** sab mar 31, 2001 7.03
Subject: aspettative PER GUIDO
Group: Visus **Message:** 437 **From:** Guido **Date:** sab mar 31, 2001 5.16
Subject: R: aspettative
Group: Visus **Message:** 438 **From:** Guido **Date:** sab mar 31, 2001 5.42
Subject: R: rilassamento
Group: Visus **Message:** 439 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 1.26

Subject: R: aspettative PER tutti

Group: Visus **Message:** 440 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 1.35
Subject: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 441 **From:** Micol Ivancic **Date:** dom apr 01, 2001 3.50
Subject: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 442 **From:** Micol Ivancic **Date:** dom apr 01, 2001 3.56
Subject: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 443 **From:** Micol Ivancic **Date:** dom apr 01, 2001 3.56
Subject: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 444 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** dom apr 01, 2001 4.14
Subject: Re: R: aspettative

Group: Visus **Message:** 445 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** dom apr 01, 2001 4.36
Subject: Re: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 446 **From:** marco **Date:** dom apr 01, 2001 9.47
Subject: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 447 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 12.07
Subject: R: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 448 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 12.36
Subject: R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 449 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 2.47
Subject: Re: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 450 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 2.47
Subject: Re: R: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 451 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 2.47
Subject: Re: R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 452 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 8.50
Subject: Ri:R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 453 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 9.07
Subject: Ri: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 454 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 9.25
Subject: Re: R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 455 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab mar 31, 2001 1.04
Subject: Re: Sonnecchiate?

Group: Visus **Message:** 456 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.32
Subject: R: Ri:R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 457 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.37
Subject: R: R: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 458 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.40
Subject: R: R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 459 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.50
Subject: R: R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 460 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 12.17
Subject: i grattini...

Group: Visus **Message:** 461 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 1.30

Subject: lettura

Group: Visus **Message:** 462 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 2.22
Subject: R: i grattini...

Group: Visus **Message:** 463 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 4.19
Subject: Re: R: R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 464 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 4.19
Subject: Re: R: R: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 465 **From:** Marco Colzi **Date:** lun apr 02, 2001 4.26
Subject: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 466 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 4.45
Subject: sole!

Group: Visus **Message:** 467 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 4.55
Subject: Re: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 468 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 4.57
Subject: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 469 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 5.06
Subject: Re: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 470 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 5.20
Subject: Re: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 471 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 5.52
Subject: R: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 472 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 5.29
Subject: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 473 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 8.25
Subject: qicong

Group: Visus **Message:** 474 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 8.32
Subject: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 475 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun apr 02, 2001 6.24
Subject: Re: sole!

Group: Visus **Message:** 476 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 8.39
Subject: R: sole!

Group: Visus **Message:** 477 **From:** Daniele Brambilla **Date:** lun apr 02, 2001 9.44
Subject: R: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Group: Visus **Message:** 478 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.00
Subject: R: sole!

Group: Visus **Message:** 479 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.04
Subject: lettura & CO

Group: Visus **Message:** 480 **From:** ideamatic@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.39
Subject: Re: aspettative PER GUIDO

Group: Visus **Message:** 481 **From:** ideamatic@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.46
Subject: Re: R: rilassamento

Group: Visus **Message:** 482 **From:** ideamatic@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.58
Subject: Re: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 483 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar apr 03, 2001 10.05

Subject: Re: R: sole!

Group: Visus **Message:** 484 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 10.27
Subject: anche io....

Group: Visus **Message:** 485 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 10.34
Subject: dalai lama...

Group: Visus **Message:** 486 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar apr 03, 2001 10.38
Subject: Re: R: sole!

Group: Visus **Message:** 487 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 10.55
Subject: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 488 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 1.44
Subject: R: sole!

Group: Visus **Message:** 489 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar apr 03, 2001 4.31
Subject: Re: R: sole!

Group: Visus **Message:** 490 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 4.40
Subject: Rscusate ma...

Group: Visus **Message:** 491 **From:** francesca **Date:** dom apr 01, 2001 8.39
Subject: retina

Group: Visus **Message:** 492 **From:** ideamatic@... **Date:** mer apr 04, 2001 11.23
Subject: Re: retina

Group: Visus **Message:** 493 **From:** francesca **Date:** mer apr 04, 2001 9.00
Subject: Re: Re: retina

Group: Visus **Message:** 494 **From:** Guido **Date:** ven apr 06, 2001 3.03
Subject: R: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 495 **From:** Guido **Date:** ven apr 06, 2001 3.11
Subject: relaxment

Group: Visus **Message:** 496 **From:** Guido **Date:** ven apr 06, 2001 3.29
Subject: R: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 497 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** ven apr 06, 2001 8.58
Subject: Re: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 498 **From:** elenauffa@...> **Date:** mar apr 10, 2001 12.03
Subject: Bates

Group: Visus **Message:** 499 **From:** Micol Ivancic **Date:** mar apr 10, 2001 2.03
Subject: R: Bates

Group: Visus **Message:** 500 **From:** elenauffa@...> **Date:** mar apr 10, 2001 10.38
Subject: Re: R: Bates

Group: Visus **Message:** 501 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer apr 11, 2001 9.37
Subject: Re: R: Bates

Group: Visus **Message:** 502 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer apr 11, 2001 12.37
Subject: R: Bates

Group: Visus **Message:** 503 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar apr 10, 2001 2.22
Subject: Re: R: Bates

Group: Visus **Message:** 504 **From:** Guido **Date:** mer apr 11, 2001 5.26
Subject: R: Bates

Group: Visus **Message:** 505 **From:** elenauffa@...> **Date:** gio apr 12, 2001 12.14

Subject: Re: R: Bates

Group: Visus **Message:** 506 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio apr 12, 2001 9.44
Subject: Re: R: Bates

Group: Visus **Message:** 507 **From:** Fausto Bastianello **Date:** gio apr 12, 2001 6.21
Subject: lavaggi oculari

Group: Visus **Message:** 508 **From:** alexp@... **Date:** ven apr 13, 2001 10.56
Subject: Buona pascqua

Group: Visus **Message:** 509 **From:** elenauffa@...> **Date:** mar apr 17, 2001 10.35
Subject: Per chi se l''era perso...

Group: Visus **Message:** 510 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer apr 18, 2001 6.52
Subject: comprensione

Group: Visus **Message:** 511 **From:** elenauffa@...> **Date:** gio apr 19, 2001 8.35
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 512 **From:** elenauffa@...> **Date:** gio apr 19, 2001 8.57
Subject: Per chi se l''era perso...

Group: Visus **Message:** 513 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven apr 27, 2001 4.17
Subject: circonflesso, come descritto

Group: Visus **Message:** 514 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven apr 27, 2001 4.25
Subject: non sono io!

Group: Visus **Message:** 515 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven apr 27, 2001 5.21
Subject: Re: non sono io!

Group: Visus **Message:** 516 **From:** Daniele Brambilla **Date:** ven mag 04, 2001 6.50
Subject: prova OT

Group: Visus **Message:** 517 **From:** Massimo Paglietti **Date:** mer mag 09, 2001 5.23
Subject: SEMINARIO BUENA VISTA

Group: Visus **Message:** 518 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 7.09
Subject: Skyrunner strike back! (the revenge)

Group: Visus **Message:** 519 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 7.39
Subject: Link

Group: Visus **Message:** 520 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.20
Subject: Re: Visione notturna

Group: Visus **Message:** 521 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.22
Subject: Link diretto a Visus

Group: Visus **Message:** 522 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.22
Subject: G.B.: Meno fiducia nei medici.

Group: Visus **Message:** 523 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.33
Subject: Sentire con gli occhi

Group: Visus **Message:** 524 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.48
Subject: RE: retina

Group: Visus **Message:** 525 **From:** ideamatic@... **Date:** ven mag 18, 2001 9.46
Subject: Complessità dell'' essere umano

Group: Visus **Message:** 526 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven mag 18, 2001 12.44

Subject: R: Re: Visione notturna

Group: Visus **Message:** 527 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven mag 18, 2001 12.49
Subject: miopi e quadrifogli

Group: Visus **Message:** 528 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** ven mag 18, 2001 3.22
Subject: Re: Complessità dell'' essere umano

Group: Visus **Message:** 529 **From:** skyrunner **Date:** ven mag 18, 2001 3.47
Subject: RE:

Group: Visus **Message:** 530 **From:** skyrunner **Date:** ven mag 18, 2001 3.47
Subject: RE: feedback, rumore e segnale

Group: Visus **Message:** 531 **From:** Guido **Date:** sab mag 19, 2001 10.49
Subject: R: Re: Visione notturna

Group: Visus **Message:** 532 **From:** ideamatic@... **Date:** lun mag 21, 2001 10.21
Subject: Re: Complessità dell'' essere umano

Group: Visus **Message:** 533 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 21, 2001 10.39
Subject: Re: Complessità dell'' essere umano

Group: Visus **Message:** 534 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 21, 2001 6.42
Subject: Gli occhi non sono staccati dal corpo

Group: Visus **Message:** 535 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 7.11
Subject: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 536 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 7.47
Subject: Raccolta: Rivista "Better Eyesight Magazine" 1919-1931

Group: Visus **Message:** 537 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 7.49
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 538 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.16
Subject: Re: l''arte di...

Group: Visus **Message:** 539 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.20
Subject: Re: aspettative

Group: Visus **Message:** 540 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.38
Subject: Re: aspettative PER GUIDO

Group: Visus **Message:** 541 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.43
Subject: Re: sole!

Group: Visus **Message:** 542 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.48
Subject: Re: lettura & CO => Caratteri Piccolissimi (2 o 2, 5)

Group: Visus **Message:** 543 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.50
Subject: Re: anche io....

Group: Visus **Message:** 544 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.55
Subject: Re: R: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 545 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.01
Subject: Fwd: Accomotrack

Group: Visus **Message:** 546 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.11
Subject: Re: Bates

Group: Visus **Message:** 547 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.17
Subject: Re: comprensione swinging e shifting

Group: Visus **Message:** 548 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.18
Subject: Re: miopi e quadrifogli

Group: Visus **Message:** 549 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.20
Subject: R: Re: Visione notturna

Group: Visus **Message:** 550 **From:** Guido **Date:** lun mag 21, 2001 11.00
Subject: R: Re: aspettative PER GUIDO

Group: Visus **Message:** 551 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar mag 22, 2001 10.50
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 552 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 21, 2001 1.59
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 553 **From:** Guido **Date:** mar mag 22, 2001 10.37
Subject: R: R: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 554 **From:** Micol Ivancic **Date:** mar mag 22, 2001 7.18
Subject: R: R: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 555 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mar mag 22, 2001 2.09
Subject: R: R: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 556 **From:** ideamatic@... **Date:** mer mag 23, 2001 10.05
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 557 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.11
Subject: RE: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 558 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.11
Subject: RE: R: dormire rilassati

Group: Visus **Message:** 559 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.11
Subject: RE: Re: aspettative PER GUIDO

Group: Visus **Message:** 560 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.20
Subject: I know why... Io so perchè i chirurghi dell''occhio portano gli occhiali...

Group: Visus **Message:** 561 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.34
Subject: Doppie immagini nella visione notturna.

Group: Visus **Message:** 562 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** ven mag 25, 2001 12.06
Subject: Re:Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 563 **From:** franco anni **Date:** ven mag 25, 2001 9.06
Subject: sogni

Group: Visus **Message:** 564 **From:** Guido **Date:** ven mag 25, 2001 9.42
Subject: R: sogni

Group: Visus **Message:** 565 **From:** francesca **Date:** ven mag 25, 2001 3.29
Subject: Re: retina

Group: Visus **Message:** 566 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** ven mag 25, 2001 7.01
Subject: Re: retina

Group: Visus **Message:** 567 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 4.41
Subject: Articolo: Al Sole i malati guariscono prima

Group: Visus **Message:** 568 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 4.41
Subject: Articolo: La zona dove il cervello colora la vita

Group: Visus **Message:** 569 **From:** Daniele Brambilla **Date:** sab mag 26, 2001 7.38
Subject: Cosa firmiamo prima di essere operati

Group: Visus **Message:** 570 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.03
Subject: Articolo: Cosa è scientifico e cosa è provato

Group: Visus **Message:** 571 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.03
Subject: RE: retina

Group: Visus **Message:** 572 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.03
Subject: RE: sogni

Group: Visus **Message:** 573 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.09
Subject: RE: Cosa firmiamo prima di essere operati

Group: Visus **Message:** 574 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.20
Subject: RE: Cosa firmiamo prima di essere operati

Group: Visus **Message:** 575 **From:** franco anni **Date:** lun mag 28, 2001 10.16
Subject: I: sogni

Group: Visus **Message:** 576 **From:** mnpaola@... **Date:** lun mag 28, 2001 4.38
Subject: a proposito di dormire rilassati...

Group: Visus **Message:** 577 **From:** mnpaola@... **Date:** lun mag 28, 2001 4.59
Subject: a proposito di Bruno

Group: Visus **Message:** 578 **From:** leonello_63@...> **Date:** lun mag 28, 2001 11.03
Subject: Rif: a proposito di dormire rilassati...

Group: Visus **Message:** 579 **From:** Guido **Date:** ven giu 01, 2001 10.25
Subject: Postura

Group: Visus **Message:** 580 **From:** Guido **Date:** sab giu 02, 2001 12.07
Subject: Postura 2

Group: Visus **Message:** 581 **From:** Guido **Date:** sab giu 02, 2001 6.44
Subject: Postura 3

Group: Visus **Message:** 582 **From:** Guido **Date:** lun giu 04, 2001 7.27
Subject: Postura 4

Group: Visus **Message:** 583 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: Da "Men''s health" di questo mese: 6 disturbi agli occhi eliminati.

Group: Visus **Message:** 584 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: Tecnica di lettura

Group: Visus **Message:** 585 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 586 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: Nuove istruzioni per Visus

Group: Visus **Message:** 587 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 1.20
Subject: RE: sogni

Group: Visus **Message:** 588 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun giu 11, 2001 12.37
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 589 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** mar giu 12, 2001 4.53
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 590 **From:** leonello_63@...> **Date:** mer giu 13, 2001 5.57
Subject: Rif: Da "Men''s health" di questo mese: 6 disturbi agli occhi eliminati.

Group: Visus **Message:** 591 **From:** skyrunner **Date:** dom giu 17, 2001 7.16
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 592 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** dom giu 17, 2001 8.05
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 593 **From:** ideamatic@... **Date:** lun giu 18, 2001 9.41
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 594 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** lun giu 18, 2001 10.24
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 595 **From:** leonello_63@...> **Date:** lun giu 18, 2001 7.08
Subject: Da "Men''s health"

Group: Visus **Message:** 596 **From:** ideamatic@... **Date:** mar giu 19, 2001 9.36
Subject: Re: Da "Men''s health"

Group: Visus **Message:** 597 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab giu 23, 2001 1.53
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Group: Visus **Message:** 598 **From:** skyrunner@... **Date:** dom giu 24, 2001 12.27
Subject: Incontro 28 giugno

Group: Visus **Message:** 599 **From:** Guido **Date:** lun giu 25, 2001 3.29
Subject: http://licandroculista.3000.it

Group: Visus **Message:** 600 **From:** leonello_63@...> **Date:** mer giu 27, 2001 11.43
Subject: Vedo bene?

Group: Visus **Message:** 601 **From:** Guido **Date:** gio giu 28, 2001 3.09
Subject: Messaggio da un amico del moderatore! :-))

Group: Visus **Message:** 602 **From:** leonello_63@...> **Date:** sab giu 30, 2001 2.45
Subject: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Group: Visus **Message:** 603 **From:** Micol Ivancic **Date:** sab giu 30, 2001 2.46
Subject: R: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Group: Visus **Message:** 604 **From:** leonello_63@...> **Date:** sab giu 30, 2001 2.57
Subject: Rif: R: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Group: Visus **Message:** 605 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab giu 30, 2001 9.10
Subject: Re: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Group: Visus **Message:** 606 **From:** Daniele Brambilla **Date:** dom lug 01, 2001 7.14
Subject: ho sentito dire

Group: Visus **Message:** 607 **From:** michele.amato@... **Date:** dom lug 01, 2001 7.56
Subject: Vediamoci a.....

Group: Visus **Message:** 608 **From:** mnpaola@... **Date:** lun lug 02, 2001 8.25
Subject: Ri:Rif: R: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Group: Visus **Message:** 609 **From:** Guido **Date:** sab giu 30, 2001 6.05

Subject: Sul buon uso della tabella Snellen

Group: Visus **Message:** 610 **From:** ideamatic@... **Date:** lun lug 02, 2001 9.39
Subject: Re: ho sentito dire

Group: Visus **Message:** 611 **From:** ideamatic@... **Date:** lun lug 02, 2001 10.09
Subject: Mirino, calendario ed altre diavolerie

Group: Visus **Message:** 612 **From:** Guido **Date:** lun lug 02, 2001 9.02
Subject: R: ho sentito dire

Group: Visus **Message:** 613 **From:** Guido **Date:** lun lug 02, 2001 2.10
Subject: R: Mirino, calendario ed altre diavolerie

Group: Visus **Message:** 614 **From:** ideamatic@... **Date:** mar lug 03, 2001 10.22
Subject: volonta vs sforzo

Group: Visus **Message:** 615 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.52
Subject: Il Latte fa male?

Group: Visus **Message:** 616 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: Moderatori, Moderanti e Moderandi

Group: Visus **Message:** 617 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Da "Men"s health"

Group: Visus **Message:** 618 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Mirino, calendario ed altre diavolerie

Group: Visus **Message:** 619 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Group: Visus **Message:** 620 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: ho sentito dire

Group: Visus **Message:** 621 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Sul buon uso della tabella Snellen

Group: Visus **Message:** 622 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: Monitor, lavoro da vicino e visione sfuocata. Era: ...6 disturbi agli occhi eliminati.

Group: Visus **Message:** 623 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.56
Subject: RE: Vediamoci a.....

Group: Visus **Message:** 624 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.56
Subject: RE: Visus

Group: Visus **Message:** 625 **From:** ideamatic@... **Date:** gio lug 05, 2001 9.37
Subject: Re: R: Mirino, calendario ed altre diavolerie

Group: Visus **Message:** 626 **From:** leonello_63@...> **Date:** ven lug 06, 2001 11.44
Subject: Rif: Re: Da "Men"s health"

Group: Visus **Message:** 627 **From:** Koalan **Date:** lun lug 09, 2001 12.02
Subject: Domanda Banale

Group: Visus **Message:** 628 **From:** Guido **Date:** lun lug 09, 2001 8.36
Subject: R: Domanda Banale

Group: Visus **Message:** 629 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 11, 2001 12.55
Subject: Ritorno

Group: Visus **Message:** 630 **From:** Koalan **Date:** dom lug 15, 2001 1.34
Subject: Rieducazione Visiva

Group: Visus **Message:** 631 **From:** mnpaola@... **Date:** lun lug 16, 2001 9.20

Subject: Ri: Rieducazione Visiva

Group: Visus **Message:** 632 **From:** kalan99it@... **Date:** lun lug 16, 2001 10.07
Subject: Re: Ri: Rieducazione Visiva

Group: Visus **Message:** 633 **From:** ideamatic@... **Date:** lun lug 16, 2001 10.59
Subject: Re: Rieducazione Visiva

Group: Visus **Message:** 634 **From:** mnpaola@... **Date:** lun lug 16, 2001 11.18
Subject: Ri:Re: Ri: Rieducazione Visiva

Group: Visus **Message:** 635 **From:** Guido **Date:** lun lug 16, 2001 9.23
Subject: R: Rieducazione Visiva

Group: Visus **Message:** 636 **From:** franco anni **Date:** mar lug 17, 2001 9.02
Subject: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 637 **From:** mnpaola@... **Date:** mar lug 17, 2001 9.26
Subject: Ri: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 638 **From:** ideamatic@... **Date:** mar lug 17, 2001 9.53
Subject: Re: Ri: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 639 **From:** mnpaola@... **Date:** mar lug 17, 2001 10.55
Subject: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 640 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mar lug 17, 2001 6.25
Subject: Si o No?

Group: Visus **Message:** 641 **From:** mnpaola@... **Date:** mer lug 18, 2001 8.47
Subject: Ri: Si o No?

Group: Visus **Message:** 642 **From:** ideamatic@... **Date:** mer lug 18, 2001 9.59
Subject: Re: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 643 **From:** ideamatic@... **Date:** mer lug 18, 2001 10.02
Subject: Re: Si o No?

Group: Visus **Message:** 644 **From:** mnpaola@... **Date:** mer lug 18, 2001 10.10
Subject: Ri:Re: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 645 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 18, 2001 11.26
Subject: Re: lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 646 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 18, 2001 12.05
Subject: Re: Si o No?

Group: Visus **Message:** 647 **From:** ideamatic@... **Date:** gio lug 19, 2001 9.52
Subject: Ri:Re: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

Group: Visus **Message:** 648 **From:** Rocco Bovino **Date:** ven lug 20, 2001 10.45
Subject: Per capire

Group: Visus **Message:** 649 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab lug 21, 2001 7.43
Subject: Re: Per capire

Group: Visus **Message:** 650 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab lug 21, 2001 12.57
Subject: Re: Per capire

Group: Visus **Message:** 651 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 07, 2001 2.27
Subject: Re: volonta vs sforzo e buone vacanze

Group: Visus **Message:** 652 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ago 08, 2001 9.12
Subject: Re: volonta vs sforzo e buone vacanze N 2

Group: Visus **Message:** 653 **From:** Daniele Brambilla **Date:** ven ago 10, 2001 7.07

Subject: Metodo efficace?

Group: Visus **Message:** 654 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom ago 12, 2001 5.10
Subject: Re: leggere a letto

Group: Visus **Message:** 655 **From:** Luciano Licandro **Date:** gio ago 30, 2001 6.23
Subject: studiolex.bo@...A -

Group: Visus **Message:** 656 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ago 30, 2001 12.17
Subject: Re: studiolex.bo@...A -

Group: Visus **Message:** 657 **From:** leonello_63@... **Date:** ven ago 31, 2001 12.03
Subject: Re: studiolex.bo@...A -

Group: Visus **Message:** 658 **From:** zim_ne@... **Date:** lun set 03, 2001 9.06
Subject: salve!

Group: Visus **Message:** 659 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar set 04, 2001 9.12
Subject: Re: salve!

Group: Visus **Message:** 660 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun set 10, 2001 1.03
Subject: Pagina sulle mie esperienze visive

Group: Visus **Message:** 663 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ott 11, 2001 11.23
Subject: buena vista update

Group: Visus **Message:** 664 **From:** Lisa Simpson **Date:** dom ott 21, 2001 5.14
Subject: A passeggio senza occhiali

Group: Visus **Message:** 665 **From:** ideamatic@... **Date:** lun ott 22, 2001 3.13
Subject: Re: A passeggio senza occhiali

Group: Visus **Message:** 666 **From:** Guido **Date:** lun ott 22, 2001 4.06
Subject: R: A passeggio senza occhiali

Group: Visus **Message:** 667 **From:** Nicus **Date:** mar ott 23, 2001 9.23
Subject: Re: buena vista update + libro corbett

Group: Visus **Message:** 668 **From:** Cucchi Valentina **Date:** mer ott 24, 2001 12.02
Subject: STRABISMO CONGENITO

Group: Visus **Message:** 669 **From:** cagnoli@...> **Date:** mer ott 24, 2001 2.14
Subject: Re: R: da berlino

Group: Visus **Message:** 670 **From:** Domenico Intelisano **Date:** mer ott 24, 2001 3.37
Subject: Re: STRABISMO CONGENITO

Group: Visus **Message:** 671 **From:** M.Teodori **Date:** mer ott 24, 2001 4.04
Subject: Versione italiana del server Yahoogroups. Italian version of yahoogroups.

Group: Visus **Message:** 672 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer ott 24, 2001 9.17
Subject: Ma questa luce?

Group: Visus **Message:** 673 **From:** ingegnere69@... **Date:** mer ott 24, 2001 10.53
Subject: Chiedo informazioni, aiuti e consigli

Group: Visus **Message:** 674 **From:** Cucchi Valentina **Date:** gio ott 25, 2001 10.34
Subject: R: STRABISMO CONGENITO

Group: Visus **Message:** 675 **From:** andreabalocchi **Date:** gio ott 25, 2001 10.58
Subject: Re: Chiedo informazioni, aiuti e consigli

Group: Visus **Message:** 676 **From:** ideamatic@... **Date:** gio ott 25, 2001 11.54
Subject: Re: Ma questa luce?

Group: Visus **Message:** 677 **From:** ideamatic@... **Date:** gio ott 25, 2001 12.02
Subject: Re: Chiedo informazioni, aiuti e consigli

Group: Visus **Message:** 678 **From:** pippo **Date:** gio ott 25, 2001 10.03
Subject: rimedi omeopatici

Group: Visus **Message:** 679 **From:** Franco **Date:** mar ott 30, 2001 2.48
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 680 **From:** skyrunner **Date:** mar ott 30, 2001 8.39
Subject: Nota del moderatore: HOAX (Bufale)

Group: Visus **Message:** 681 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** mer ott 31, 2001 4.21
Subject: ...IMPRESSIONI MATTUTINE...

Group: Visus **Message:** 682 **From:** andaludi@...> **Date:** mer ott 31, 2001 10.08
Subject: Rif: Nota del moderatore: HOAX (Bufale)

Group: Visus **Message:** 683 **From:** ideamatic@... **Date:** mer ott 31, 2001 10.43
Subject: Apparizione televisiva

Group: Visus **Message:** 684 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom nov 04, 2001 4.52
Subject: Re: buena vista update + libro corbett

Group: Visus **Message:** 686 **From:** g.gatti@... **Date:** dom nov 18, 2001 11.15
Subject: Ogg: Apparizione televisiva

Group: Visus **Message:** 687 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun nov 19, 2001 4.14
Subject: Re: Ogg: Apparizione televisiva + Convegno di Berlino

Group: Visus **Message:** 688 **From:** P.A.Bartolini Abramo **Date:** mer dic 12, 2001 9.51
Subject: Le tre ore si effettuano

Group: Visus **Message:** 689 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio dic 13, 2001 4.46
Subject: Re: Le tre ore si effettuano

Group: Visus **Message:** 690 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** ven dic 14, 2001 1.20
Subject: LETTURA VELOCE

Group: Visus **Message:** 691 **From:** colorik **Date:** ven dic 14, 2001 9.48
Subject: Re: LETTURA VELOCE

Group: Visus **Message:** 692 **From:** colorik **Date:** ven dic 14, 2001 9.55
Subject: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 693 **From:** colorik **Date:** ven dic 14, 2001 10.06
Subject: Re: LETTURA VELOCE

Group: Visus **Message:** 694 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** ven dic 14, 2001 10.10
Subject: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 695 **From:** rishiggatti **Date:** sab dic 15, 2001 1.08
Subject: Istruttori...

Group: Visus **Message:** 696 **From:** Myria Colaprico **Date:** sab dic 15, 2001 1.49
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 697 **From:** colorik **Date:** lun dic 17, 2001 11.47
Subject: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 698 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 12.00
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 699 **From:** colorik **Date:** lun dic 17, 2001 12.33

Subject: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 700 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 2.41
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 701 **From:** Guido **Date:** lun dic 17, 2001 3.40
Subject: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 702 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 3.57
Subject: Re: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 703 **From:** stefano caldiron **Date:** lun dic 17, 2001 4.47
Subject: (VISUS)

Group: Visus **Message:** 704 **From:** Guido **Date:** lun dic 17, 2001 4.51
Subject: Difficoltà relazionali?

Group: Visus **Message:** 705 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 5.49
Subject: Re: (VISUS)

Group: Visus **Message:** 706 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 17, 2001 11.54
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 707 **From:** Daniele Brambilla **Date:** lun dic 17, 2001 11.15
Subject: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 708 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mar dic 18, 2001 12.01
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 709 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 8.34
Subject: R: (VISUS)

Group: Visus **Message:** 710 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 8.34
Subject: R: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Group: Visus **Message:** 711 **From:** stefano caldiron **Date:** mar dic 18, 2001 9.08
Subject: R: (VISUS)

Group: Visus **Message:** 712 **From:** stefano caldiron **Date:** mar dic 18, 2001 9.58
Subject: R: (VISUS)

Group: Visus **Message:** 713 **From:** colorik **Date:** mar dic 18, 2001 11.30
Subject: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalità pre-chiusura"

Group: Visus **Message:** 714 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 1.34
Subject: Time-line

Group: Visus **Message:** 715 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 1.34
Subject: Libro

Group: Visus **Message:** 716 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 4.57
Subject: R: Re: buoni propositi

Group: Visus **Message:** 717 **From:** FRANCO BRACALONI **Date:** mar dic 18, 2001 5.50
Subject: Psicosomatico

Group: Visus **Message:** 718 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 8.36
Subject: R: Psicosomatico

Group: Visus **Message:** 719 **From:** rishiggatti **Date:** mer dic 19, 2001 12.28
Subject: Miglioramenti che non migliorano

Group: Visus **Message:** 720 **From:** rishiggatti **Date:** mer dic 19, 2001 12.45
Subject: Sessualità

Group: Visus **Message:** 721 **From:** bbadiali@... **Date:** mer dic 19, 2001 10.40

Subject: Re: Miglioramenti che non migliorano
Group: Visus **Message:** 722 **From:** colorik **Date:** mer dic 19, 2001 11.58
Subject: R: Re: buoni propositi
Group: Visus **Message:** 723 **From:** colorik **Date:** mer dic 19, 2001 12.05
Subject: Re: Sessualità
Group: Visus **Message:** 724 **From:** Guido **Date:** mer dic 19, 2001 1.28
Subject: R: Sessualità
Group: Visus **Message:** 725 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 19, 2001 2.03
Subject: Ri: Miglioramenti che non migliorano
Group: Visus **Message:** 726 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar dic 18, 2001 2.35
Subject: Rishi/espianti e un pezzo di update
Group: Visus **Message:** 727 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar dic 18, 2001 3.05
Subject: Re: R: (VISUS)
Group: Visus **Message:** 728 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 10.53
Subject: Re: Re: Miglioramenti che non migliorano
Group: Visus **Message:** 729 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 2.04
Subject: Re: R: Sessualità
Group: Visus **Message:** 730 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 2.41
Subject: Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano
Group: Visus **Message:** 731 **From:** Guido **Date:** mer dic 19, 2001 8.52
Subject: R: R: Sessualità
Group: Visus **Message:** 732 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 20, 2001 1.41
Subject: Nota dal moderatore
Group: Visus **Message:** 733 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 20, 2001 1.42
Subject: RE:
Group: Visus **Message:** 734 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 19, 2001 12.56
Subject: Re: Time-line
Group: Visus **Message:** 735 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 19, 2001 12.57
Subject: Re: Libro
Group: Visus **Message:** 736 **From:** cortassa81@... **Date:** gio dic 20, 2001 8.48
Subject: Re: R: R: Sessualità
Group: Visus **Message:** 737 **From:** bbadiali@... **Date:** gio dic 20, 2001 9.44
Subject: Re: Re: Miglioramenti che non migliorano
Group: Visus **Message:** 738 **From:** Andrea Bovo **Date:** gio dic 20, 2001 9.43
Subject: domanda laconica di un "nuovo"
Group: Visus **Message:** 739 **From:** colorik **Date:** gio dic 20, 2001 10.38
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"
Group: Visus **Message:** 740 **From:** colorik **Date:** gio dic 20, 2001 10.42
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"
Group: Visus **Message:** 741 **From:** Guido **Date:** gio dic 20, 2001 10.58
Subject: R: Time-line
Group: Visus **Message:** 742 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** gio dic 20, 2001 2.47
Subject: Re: Sessualità
Group: Visus **Message:** 743 **From:** Domenico Intelisano **Date:** gio dic 20, 2001 3.31

Subject: Re: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalit à pre-chiusura"

Group: Visus **Message:** 744 **From:** mnpaola@... **Date:** gio dic 20, 2001 3.44
Subject: Ri:Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano

Group: Visus **Message:** 745 **From:** mnpaola@... **Date:** gio dic 20, 2001 3.54
Subject: Ri:Re: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalit à pre-chiusura"

Group: Visus **Message:** 746 **From:** leonello_63@... **Date:** gio dic 20, 2001 7.22
Subject: Re: Sessualità repressa+cancellazione lista

Group: Visus **Message:** 747 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 9.01
Subject: Re: R: R: Sessualità

Group: Visus **Message:** 748 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.43
Subject: Re: Re: R: R: Sessualità

Group: Visus **Message:** 749 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.45
Subject: Re: Re: Re: Miglioramenti che non migliorano

Group: Visus **Message:** 750 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.52
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"

Group: Visus **Message:** 751 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 6.12
Subject: Re: Re: Sessualità

Group: Visus **Message:** 752 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 6.14
Subject: Re: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalit à pre-chiusura"

Group: Visus **Message:** 753 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 6.16
Subject: Re: Ri:Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano

Group: Visus **Message:** 754 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.46
Subject: Conclusione

Group: Visus **Message:** 755 **From:** skyrunner **Date:** ven dic 21, 2001 1.10
Subject: RE: Conclusione

Group: Visus **Message:** 756 **From:** cortassa81@... **Date:** ven dic 21, 2001 8.42
Subject: Re: Re: R: R: Sessualità

Group: Visus **Message:** 757 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.12
Subject: Ri:Re: Ri:Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano

Group: Visus **Message:** 758 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.24
Subject: Ri:Re: Re: Sessualità

Group: Visus **Message:** 759 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.28
Subject: Ri:Re: gentile sig Gatti

Group: Visus **Message:** 760 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.35
Subject: Ri:Re: Sessualità repressa+cancellazione lista

Group: Visus **Message:** 761 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.42
Subject: Ri:RE: per il sig Gatti DELUCIDAZIONI

Group: Visus **Message:** 762 **From:** bbadiali@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.50
Subject: Re: Re: Re: Miglioramenti che non migliorano

Group: Visus **Message:** 763 **From:** galfabr@... **Date:** ven dic 21, 2001 10.17
Subject: consigli

Group: Visus **Message:** 764 **From:** Andrea Bovo **Date:** ven dic 21, 2001 10.19
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"

Group: Visus **Message:** 765 **From:** colorik **Date:** ven dic 21, 2001 10.42

Subject: Re: Miglioramenti che non migliorano

Group: Visus **Message:** 766 **From:** sorriso_felice **Date:** ven dic 21, 2001 1.26
Subject: Ogg: consigli

Group: Visus **Message:** 767 **From:** sorriso_felice **Date:** ven dic 21, 2001 1.30
Subject: e poi scusa Fabrizio ma...

Group: Visus **Message:** 768 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 1.37
Subject: per TUTTI

Group: Visus **Message:** 769 **From:** Guido **Date:** ven dic 21, 2001 1.44
Subject: R: Re: R: R: Sessualità

Group: Visus **Message:** 770 **From:** Guido **Date:** ven dic 21, 2001 1.44
Subject: R: R: R: Sessualità

Group: Visus **Message:** 771 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 2.17
Subject: scusate se mi permetto...

Group: Visus **Message:** 772 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 2.19
Subject: avete rotto!!!!!

Group: Visus **Message:** 773 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 2.21
Subject: Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

Group: Visus **Message:** 774 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 2.26
Subject: R: Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

Group: Visus **Message:** 775 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 2.28
Subject: R: Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

Group: Visus **Message:** 776 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 2.37
Subject: beh io

Group: Visus **Message:** 777 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 9.12
Subject: R: beh io

Group: Visus **Message:** 778 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** sab dic 22, 2001 12.54
Subject: Re: Ultimo fuori tema!

Group: Visus **Message:** 779 **From:** galfabr@... **Date:** sab dic 22, 2001 6.24
Subject: RE: e poi scusa Fabrizio ma...

Group: Visus **Message:** 780 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 24, 2001 12.11
Subject: La mia storia

Group: Visus **Message:** 781 **From:** Larry **Date:** lun dic 24, 2001 1.11
Subject: R: La mia storia

Group: Visus **Message:** 782 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 24, 2001 3.00
Subject: La mia storia - Capitolo 2

Group: Visus **Message:** 783 **From:** Guido **Date:** lun dic 24, 2001 3.34
Subject: R: La mia storia

Group: Visus **Message:** 784 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 24, 2001 3.59
Subject: Re: R: La mia storia

Group: Visus **Message:** 785 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun dic 24, 2001 5.29
Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 786 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 5.44
Subject: VIRUS!!! Non Aprite i messaggi di Francesca => Re: Nota dal moderatore

Group: Visus **Message:** 787 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun dic 24, 2001 5.44

Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 788 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 5.54
Subject: La patente quando gli occhiali non servono più...

Group: Visus **Message:** 789 **From:** Domenico Intelisano **Date:** lun dic 24, 2001 6.48
Subject: R: optometria

Group: Visus **Message:** 790 **From:** Carlo Masci **Date:** lun dic 24, 2001 6.56
Subject: considerazioni da un oculista...

Group: Visus **Message:** 791 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 24, 2001 8.17
Subject: Re: consigli

Group: Visus **Message:** 792 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 24, 2001 8.41
Subject: Re: e poi scusa Fabrizio ma...

Group: Visus **Message:** 793 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 7.51
Subject: RE: La mia storia

Group: Visus **Message:** 794 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 7.51
Subject: RE: Le tre ore si effettuano

Group: Visus **Message:** 795 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 8.48
Subject: Come eseguo le tecnice di bates? Era: Re: beh io

Group: Visus **Message:** 796 **From:** skyrunner **Date:** mar dic 25, 2001 1.35
Subject: VIRUS: NON FACCIAMO GLI STRUZZI! Era: VIRUS!!! Non Aprite i messaggi di Francesca...

Group: Visus **Message:** 797 **From:** franco **Date:** mar dic 25, 2001 2.00
Subject: R: Come eseguo le tecnice di bates? Era: Re: beh io

Group: Visus **Message:** 798 **From:** Guido **Date:** mar dic 25, 2001 3.58
Subject: R: considerazioni da un oculista...

Group: Visus **Message:** 799 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 24, 2001 12.34
Subject: Re: considerazioni da un oculista...

Group: Visus **Message:** 800 **From:** Ignazio Visentini **Date:** mar dic 25, 2001 11.00
Subject: R: considerazioni da un oculista...

Group: Visus **Message:** 801 **From:** Fabrizio Brancaleone **Date:** mer dic 26, 2001 10.27
Subject: R: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 802 **From:** Domenico Santisi **Date:** mer dic 26, 2001 11.26
Subject: Nuova iscrizione

Group: Visus **Message:** 803 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 12.50
Subject: RE: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 804 **From:** Carlo Masci **Date:** mer dic 26, 2001 3.29
Subject: considerazioni da un oculista 2 ...

Group: Visus **Message:** 805 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 5.08
Subject: RE: considerazioni da un oculista... Parte 1

Group: Visus **Message:** 806 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 5.10
Subject: RE: considerazioni da un oculista... Parte 2

Group: Visus **Message:** 807 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 5.11
Subject: RE: considerazioni da un oculista 2 ...

Group: Visus **Message:** 808 **From:** michele_amato2000 **Date:** mer dic 26, 2001 6.25
Subject: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

Group: Visus **Message:** 809 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 26, 2001 9.27

Subject: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

Group: Visus **Message:** 810 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 11.41
Subject: Atteggiamento corporeo. Indirettamente, ma interessa.

Group: Visus **Message:** 812 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 11.58
Subject: FW: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

Group: Visus **Message:** 813 **From:** P.A.Bartolini Abramo **Date:** gio dic 27, 2001 9.45
Subject: L. 6.3.1987 n.74 Tutto

Group: Visus **Message:** 814 **From:** s_caggia **Date:** gio dic 27, 2001 12.27
Subject: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

Group: Visus **Message:** 815 **From:** s_caggia **Date:** gio dic 27, 2001 12.31
Subject: La mia storia - Capitolo 3

Group: Visus **Message:** 816 **From:** Ivan Ferrari **Date:** gio dic 27, 2001 2.12
Subject: R: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 817 **From:** Marzia Danelutti **Date:** gio dic 27, 2001 6.06
Subject: lattice degeneration disorder

Group: Visus **Message:** 818 **From:** s_caggia **Date:** ven dic 28, 2001 11.54
Subject: La mia storia - Capitolo 4

Group: Visus **Message:** 819 **From:** skyrunner@... **Date:** ven dic 28, 2001 4.12
Subject: Ri: lattice degeneration disorder

Group: Visus **Message:** 820 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven dic 28, 2001 3.41
Subject: Re: lattice degeneration disorder

Group: Visus **Message:** 821 **From:** Marzia Danelutti **Date:** ven dic 28, 2001 7.18
Subject: lattice degeneration disorder

Group: Visus **Message:** 822 **From:** Paola Oliva **Date:** ven dic 28, 2001 8.21
Subject: Re: R: beh io

Group: Visus **Message:** 823 **From:** Paola Oliva **Date:** ven dic 28, 2001 8.27
Subject: RE: e poi scusa Fabrizio ma...

Group: Visus **Message:** 824 **From:** Carlo Masci **Date:** ven dic 28, 2001 9.44
Subject: Re: lattice degeneration disorder

Group: Visus **Message:** 825 **From:** Carlo Masci **Date:** ven dic 28, 2001 10.08
Subject: quesito...

Group: Visus **Message:** 826 **From:** Domenico Intelisano **Date:** sab dic 29, 2001 12.36
Subject: Re: considerazioni da un oculista...

Group: Visus **Message:** 827 **From:** s_caggia **Date:** sab dic 29, 2001 12.56
Subject: La mia storia - Capitolo 5

Group: Visus **Message:** 828 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** sab dic 29, 2001 1.37
Subject: Re: R: considerazioni da un oculista...

Group: Visus **Message:** 829 **From:** Carlo Masci **Date:** sab dic 29, 2001 1.58
Subject: risposta all''optometrista...

Group: Visus **Message:** 830 **From:** Myria Colaprico **Date:** sab dic 29, 2001 2.44
Subject: Re: R: considerazioni da un oculista...

Group: Visus **Message:** 831 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab dic 29, 2001 3.23
Subject: Re: quesito...

Group: Visus **Message:** 832 **From:** s_caggia **Date:** sab dic 29, 2001 6.18

Subject: La mia storia - Capitolo 6

Group: Visus **Message:** 833 **From:** Carlo Masci **Date:** dom dic 30, 2001 12.02
Subject: Re: quesito equicovo...

Group: Visus **Message:** 834 **From:** Paola Oliva **Date:** dom dic 30, 2001 12.09
Subject: Re: risposta all''optometrista...

Group: Visus **Message:** 836 **From:** Paola Oliva **Date:** dom dic 30, 2001 12.11
Subject: Re: quesito equicovo...

Group: Visus **Message:** 837 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom dic 30, 2001 3.17
Subject: Re: quesito equicovo...

Group: Visus **Message:** 838 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 31, 2001 11.55
Subject: La mia storia - Capitolo 7

Group: Visus **Message:** 839 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 31, 2001 11.58
Subject: La mia storia - Capitolo 8

Group: Visus **Message:** 337 **From:** Michele Amato **Date:** lun gen 01, 2001 4.15
Subject: Re: preoccupazione

On Sat, 30 Dec 2000, you wrote:
> >%_Gli esercizi non-bates che implicano uno sforzo degli occhi possono dare
> problemi? Mi sto preoccupando perché vedo sempre delle piccole ombre che
> prima non vedevo.Sono piccole ombre che si muovono quando muovo gli occhi.Ci
> potrebbe essere qualcosa di grave? Anche a qualcuno di voi è capitato una
> cosa del genere?
>

Sul libro di Bates c'è un capitolo che parla di "puntini fluttuanti", leggilo.

Ci vediamo!

Michele Amato
http://web.tiscalinet.it/camato

Group: Visus **Message:** 338 **From:** ideamatic@... **Date:** ven gen 05, 2001 12.03

Subject: Ri: Re: R: 4- Visualizzazione

--- In Visus@egroups.com, "mnpaola@i..."<mnpaola@i...> wrote:
> ...
> Senti un po' Maurizio Cagnoli mi disse, più o meno, in una e-mail...
> Dobbiamo essere contenti di come siamo ora, ricordarci ceh non
siamo ciechi e essere contenti anche di vedere sfuocato...
> COOOOOOOMMMMMMMMEEEEEEE?
> Ho subito pensato! Ma che mi dice! So cercando di milgiorare per
vedere meglio, quindi è ovvio che non sono contenta di come vedo!
> Ora da quel messaggio è passato un po' di tempo e mi rendo conto
che aveva ragione...
> ...invece se diamo agli occhi il messaggio fate il vostro lavoro

perché io so=no rilassato e desidero vedere per bene tutto quanto mi circonda e non è poi difficile vedere bene allora anceh i nostri occhi provano interesse e la volgia di vedere le cose come sono senza "doppi contorni" o contorni sfumati!

In questo periodo mi è risultato molto difficile essere fedele alla mia toutine di NVI, e veramente ho fatto poco. Una cosa che si ho fatto, però, è stato di "parlare ai miei occhi/me stessa. Insieme alla visualizzazione, ho fatto un discorsetto del genere:
"Il mondo è bellissimo, anche con le sue miserie, voglio vederlo tutto con nitidezza e chiaramente; ora sono cresciuta, forte, posso tollerare le cose negative e niente mi può fare del male. Ho anche la forza e la pazienza di cambiare ciò che non mi piace, quindi ho bisogno di vedere bene ogni cosa..."
Questo è particolarmente importante per quelli come me, che hanno l'origine psicologica alla miopia. Funziona, mi pare, basta soltanto ripeterselo molte volte, finchè la mia testa dura lo capirà nel profondo.

Dico anche ai miei occhi di apprezzare ogni cosa, di essere liberi e che non li abuserò mai più per esempio incollandomi al computer per compiere con una scadenza sul lavoro. (In fondo si lavora per vivere, non si vive per lavorare!!)
> Senti io ti dico che sono una perona MOLTo disordinata. Allora quand cerco le cose non le trovo subito... :-)
> i primi tempi che applicavo Bates a casa mettevo le lenti per cercare le mie cose!
> Pensa però che ero -8! Mi spiego con -8 vedevo male sfuocato, ma vedevo, però nella mente ero convinta sempre di non vedere e che le cose che mi servivano le avrei trovate solo con gli occhiali!
> Clamorosa smentita poi!
> Non si trattava infatti di inforcare gli occhiali (che tanto le cose non le trovavo subito lo stesso) ma sitrattava di vedere in meszzo alle altre cianfrusaglie con calma, far scoorere gli occhi sopora alle cose finché avrei trovato quello che mi serviva....
> Mi sono convinta che non è con il volere vedere a tutti i costi che ottengo il risultato ma lasciare ceh gli occhi vedano da sé...

Infatti, ricordo che anche quando avevo le lenti a contatto fortissime e pensavo di vedere benissimo, entrando in una libreria non vedevo più nulla. Cercavo di vedere tutti i titoli contemporaneamente, ero sopraffatta da tutti questi fantastici titoli, uno più interessante dell'altro... Io sono una che compra i libri anche se sa che non ha il tempo di leggerli, quando aspettavo mia figlia ero al letto ed ho fatto fuori 25 libri che avevo già in casa (e cenne sono ancora da leggere!). Adesso con le lenti sottograduate vado in libreria, vedo un libro per volta (ci riesco) e poi compro un disco :-).

Auguri di buona beffana, e benvenuti i commenti e domande.
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 339 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 5.41
Subject: Re: senza lenti

Ciao a tutti.
Scusate il ritardo nelle risposte ma tra le altre cose ho avuto anche problemi col PC...

----Messaggio originale-----
>Da: "erikke@..." <erikke@...>
>A: "Visus@egroups.com" <Visus@egroups.com>
>Cc:
>Ccn:
>Ogg.: [Visus] senza lenti
>Tipo: IPM.Note
>Data: venerdì 1 dicembre 2000 14.50
>
>WOW!!!
>Oggi sono dovuta andare di corsa (in macchina) alla posta e non
>avendo il tempo materiale di mettere le lenti a contatto ho guidato
>con I MIEI OCCHI...tenevo gli occhiali sul sedile a fianco a portata
>di mano (e di vigile :)) Ci vedevo! Ho visto le auto davanti e dietro
>a me, i pedoni (importante), i cartelli anche se le scritte non erano
>nitide..e sono giunta sana e salva a destinazione, senza fare danno
>alcuno! E poi che bello vedere il sole così com'è, senza filtri
>vari....mi sembrava di "respirare" la luce tramite le pupille.

Sono daccordissimo che è tutta un'altra cosa.
Io ho ancora l'obbligo sulla patente e ogni tanto me li scordo (I sotto corretti) perche di giorno ci vedo bene ora, quindi è facile dimenticarsi di prenderli...

Ma se ti fermano e non li porti sono guai.
Dovresti allora dire che porti le lenti a contatto.
Oppure dire che ti sei scordata la patente, mostrare un'altro documento di identità e poi andare al comando più tardi portando la patente. Nessuno si ricorderà che non li portavi. E, se fosse, potevi portare le lenti...

Allora sotto sotto corretti ma è meglio metterli quando è obbligatorio. Non è quello che ferma il progresso.
La sicurezza è importante.
Anche quella del prossimo... :)

Saluti a tutti e buon anno!

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William H. Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 340 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.08
Subject: The program + lenti plus?

----Messaggio originale-----
>Da: "Cesano" <cesano@...>
>A: "Vision" <Visus@egroups.com>
>Cc:
>Ccn:
>Ogg.: [Visus] The program + lenti plus?
>Tipo: IPM.Note
>Data: lunedì 11 dicembre 2000 18.54

>decidete che fare (è vietato insultarmi, si intende!! :)). Mi è piaciuto il
>manualino postato da Skyrunner sulle plus-lens, lo sto traducendo pian
>pianino per capirci qualcosa e mi sembra interessante, tra l'altro ha molte
>idee simili alle mie! :)

Io le uso ma non come è scritto sul manualetto in questione.
Le uso per leggere.
L' "effetto ottico" che provocano le lenti positive è quello di "allontanare virtualmente" l'oggetto che state osservando.
Mentre le lenti negative fanno il contrario.

>Vorrei chiedere su questo argomento a tutti quelli che hanno provato o
>provano le lenti positive... funziona? Si vede qualche abbozzo di
>miglioramento? Quanto costa comprare un paio di questi occhiali in farmacia?
>Su che principio si basano? E se ad un presbite fai portare delgi occhiali
>da miope è la stessa cosa?

Possono aiutare a ridurre lo stress da vicino. Ma secondo me lo riduci di più utilizzando gli abiti visivi corretti!
Diciamo che un pò aiutano. E sono tili per chi indossa le lenti a contatto scomode da togliere per il lavoro da vicino.

Il prezzo varia tra le 20 e le 40.000 lire. Che sarebbe il prezzo giusto per

tutti gli occhiali, trattamenti sulle lenti a parte.
Negli USA li ho addirittura trovati a 8.000 lire.

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William H. Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 341 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.38
Subject: Diottrie: Che significano?

Brevemente, una descrizione semplificata del significato di diottria.

L' "effetto ottico" che provocano le lenti positive è quello di "allontanare virtualmente" l'oggetto che state osservando.
Mentre le lenti negative fanno il contrario.

Intendo dire che se voi indossate lenti negative, per e. da -2.0 il vostro occhio si comporterà come se stesse accomodando per un oggetto distante 0.5 metri, anche se l'oggetto in questione è lontano moltri metri.
Le lenti + fanno l'opposto.

Una lente da -4.0 diottrie avvicinerà tutto il mondo a soli 25 cm dai vostri occhi.
Capite perchè non si può migliorare quardando tutti i giorni oggetti a 25 cm di distanza(massima!) o meno?(se si legge con gli occhiali l'accomodazione è maggiore).

Lenti sottocorrette costringono l'occhio a focalizzare più lontano.

Tra l'atro questo è un modo empirico per misurare la propria gradazione (non ha nessuna relazione precisa con l'acutezza che risulta dalla tabella di Snellen):
1)Misurate a che distanza leggete, con buona illuminazione, una pagina stampata
2)Fate il reciproco di tale distanza (es 0,5 metri -> 1:0,5=2.0 diottrie)

Da notare che quando indossate gli occhiali *la distanza tra occhio e lente* va corretta per la prescrizione "precisa", mentre nelle lenti a contatto questa non esiste e qyuindi la lente *DEVE* essere più "leggera" a parità di prescrizione.
Per miopie medio alte comincia a diventare una differenza significativa.
Nei paesi civili esistono delle tabelle di conversione per calcolare il valore corretto. In Italia non mi risulta lo faccia nessuno e questa è una

cosa abbastanza grave!!! Vi misurano con occhiali e poi vi danno un prescrizione più forte, in definitiva...
C'è anche una formuletta che non trovo più... SOB!

I miopi devono avvicinare per leggere e gli ipermetropi o i presbiti devono allontanare...

La diottria esprime la distanza focale della lente secondo la proporzione:

1/D dove D è la distanza in metri.
Se la lente ha una distanza focale di 0,5 metri allora sarà da: 1:0,5 = 2.0 diottrie.

Distanza focale.
Se usate una lente + per focalizzare ad. esempiop la luce del sole su un foglio di carta, (cari i miei incendiari...), vi accorgerete che una lente da +2.0 focalizzerà (cioè immagine piccola e concentrata) a 0,5 metri, giustappunto.

Potete usare questo metodo per trovare il valore di lenti positive che non conoscete. Funziona anche se fatto con le lampadine di casa, purchè fatto ad una distanza sufficente (qualche metro).

Le lenti negative invece, hanno una distanza focale "virtuale", dato che non "convergono" la luce in un punto ma hanno una prorietà "divergente". La misura implica l'annullamento dell'effetto di una lente positiva.
Una lente da -2.0 è quella che annulla l'effetto di una lente da +2.0 diottrie.

Salvate questo messaggio che puo tornare utile...

Mauro.

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William H. Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 342 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.39
Subject: Re: lenti plus

----Messaggio originale-----
>Da: "erikke@..." <erikke@...>
>A: "Visus@egroups.com" <Visus@egroups.com>
>Cc:

>Ccn:
>Ogg.: [Visus] lenti plus
>Tipo: IPM.Note
>Data: martedì 12 dicembre 2000 12.29

>Ho voluto provarli dopo aver letto delle cose interessanti su un sito
>americano, un link che ho trovato su Buena Vista. Praticamente diceva
>che l'effetto delle lenti plus è opposto a quello delle lenti minus
>(per miopi), quindi portandoli per esempio per leggere, si dovrebbe
>prevenire l'insorgere della miopia, o comunque annullare i danni
>causati dalla visione ravvicinata.
>Posso dire che da quasi 2 mesi li uso sempre per leggere ed ho notato
>che quando me li tolgo la visione è più nitida rispetto a quando
>leggevo ad occhi nudi, però non so se l'effetto dura nel tempo o è
>solo momentaneo, in ogni caso male non fanno (credo).

Se poi uno provoca ancora più tensione nel sistema visivo l'effetto potrebbe essere opposto. Quindi senza esagerare!

>Per quanto riguarda gli esercizi, mi sono molto impigrita, però da
>quando non porto + le lenti a contatto (anche alla scuola materna) mi
>sembra di avere comunque un lentissimo continuo
>miglioramento...speriamo di arrivare al fatidico - 0,00. Anzi, come
>ha detto Guido, io voglio vedere 15 decimi! (forse in una prossima
>vita? :)

Se vuoi davvero una cosa alla fine finisci per ottenerla!
Io sono sempre più ottimista! (Anche perchè la riga dei 12/10 ad occhio nudo sono riuscito a leggerla, e se lo puoi fare una volta lo puoi fare sempre).

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William H. Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 343 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 6.52
Subject: Re: Un paio di notizie...

----Messaggio originale-----
>Da: "mnpaola@..." <mnpaola@...>
>A: "Visus@egroups.com" <Visus@egroups.com>

>Cc:
>Ccn:

>Ogg.: [Visus] Un paio di notizie...
>Tipo: IPM.Note
>Data: mercoledì 13 dicembre 2000 11.42

>Insomma le lenti positive ingirgantiscono e leggere con qulle lenti non va molto bene anche perché Bates consiglia di leggere caratteri piccolissimi per esercizio...

Quello è un'effetto ottico. Se provi a mettere delle lenti prismatiche davanti agli occhi vedresti immagini piccole o grandi a seconda sel fatto che siano convergenti o divergenti...

>Chissà forse se qualcuno di noi si azardasse ad andare da un ottico potrebbe chiedere effettivamente come funzionano dette lenti positive, magari otterremmo spiegazioni più tecniche, o no?
>Posso provare io ad andare tanto non mi faccio mica problemi anche se non compero niente... Nion mi manderà mica a quel paese se chiedo info...

Ma... Paolina! Te lo ho spiegato io nel messaggio precedente! (Empiricamente e semplicisticamente, si, ma cosi si capisce!)

>> loro, ma non saprei, perche nei mesi scorsi potevo fare anche sunning
>> ed ora no, chi sono state vacanze di mezzo, ecc. Riprender˜ ad usarle

Secondo alcuni autori il sunning si può fare benissimo anche di inverno, con una alogena da 100-150W. Ottime quelle a piantana che si possono regolare e girare verso il volto. State ad una distanza di 50 cm. minimo.

Mauro.

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William H. Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 344 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 7.13
Subject: Re: preoccupazione

----Messaggio originale-----
>Da: "ANNIF" <annif@...>
>A: "Visus@egroups" <visus@egroups.com>
>Cc:
>Ccn:
>Ogg.: [Visus] preoccupazione
>Tipo: IPM.Note
>Data: sabato 30 dicembre 2000 13.42

>
>Gli esercizi non-bates che implicano uno sforzo degli occhi possono dare
>problemi? Mi sto preoccupando perché vedo sempre delle piccole ombre che
>prima non vedevo.Sono piccole ombre che si muovono quando muovo gli
occhi.Ci
>potrebbe essere qualcosa di grave? Anche a qualcuno di voi è capitato
una
>cosa del genere?

Gli esercizi NON Bates che implicano uno sforzo degli occhi, secondo me servono a poco (Modesta opinione personale)

Le obre di cui parli sono quelle conosciute come "mosche volanti" (termine "scientifico" muscae vulantis? Aiutoooo! Non mi ricordo il latino!)

Sembra che le abbiano tutti. Nei miopi comunque sono più evidenti. Si notano di più quando si guardano zone con poco contrasto, come il cielo nuvolo o simili.

Spiegazione esatta non c'e. Se vi dicono di sì, mentono.
Esistono teorie:
Ufficiale: Residui di liquido amniotico(???), di cellule, residui organici nell'umor acqueo..
Bates: Consequenza della tensione mentale.
Altri: Nella miopia l'occhio si allunga ed il liquido dell'umor acqueo filtra e va a riempire lo spazio lasciato vuoto dal corpo vitreo che si distacca dalla retina.
etc...

L'unica cosa che conta è che si notano un giorno casualmente e se uno ci fa caso poi si preoccupa. Ma non significano niente di grave. Tranquilla!

Legge di Leahy: Se una cosa viene sbagliata abbastanza a lungo diventa giusta.

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 345 **From:** skyrunner **Date:** sab gen 06, 2001 7.17
Subject: Re: Tecniche di lettura:

----Messaggio originale-----
>Da: "ideamatic@..." <ideamatic@...>
>A: "Visus@egroups.com" <Visus@egroups.com>
>Cc:
>Ccn:
>Ogg.: [Visus] Re: Tecniche di lettura: Ristabilire i corretti abiti visivi.

>Tipo: IPM.Note
>Data: giovedì 14 dicembre 2000 12.02
>
>--- In Visus@egroups.com, "Skyrunner" <skyrunner@t...> wrote:
>> Una delle cause della miopia sembra essere la tensione nel lavoro
>da vicino.

>Mauro,
>Sono d'accordissimo, non è tanto la quantità di lavoro da vicino come
>il modo sbagliato di svolgere questo lavoro. Conosco persone che
>ricamano, cuciono, leggono e fanno per lavoro altri lavori da
>vicinissimo che non usano occhiali, soltanto qualcuno in vecchiaia ha
>avuto bisogno di occhiali da presbite.
>
>> Ho notato che Bates ha elaborato due differenti tecniche idonee a
>> ristabilire i corretti abiti visivi durante la lettura.

>Trovo che lo stesso accada, in maniera meno accentuata, quando si
>legge testo medio/piccolo da 60 cm o comunque alla massima distanza
>che consenta ancora di leggere.

Ciao Paola!
Penso anche io che sia la stessa cosa, almeno in parte. Leggere caratteri di corpo 2 o 2,5 significa centralizzare. Se no, non li leggi!

>
>> 2) Percezione di un bagliore bianco intorno ai caratteri e tra le
>righe.
>> tecnica consiste nel leggere le pagine non guardando direttamente i
>> caratteri ma facendo scorrere lo sguardo lungo lo spazio bianco tra
>le
>> righe. Questo sembra incoraggiare la percezione del bagliore
>bianco. Per
...
>Utilizzando questa tecnica, mi sembra di percepire che, anche se il
>modo migliore di spiegarlo è appunto quello di dire di non guardare
>le lettere, invece i miei occhi "barano" e vanno a sbirciare le
>lettere, ma facendo piccoli movimenti velocissimi su e giù tra lo
>spazio bianco e le lettere soprastanti, per poi tornare alla riga
>bianca, una specie di zig zag. Questo mi da flash di visione
>nitida "intermittenti" molto interessanti.
>Trovo faticoso leggere così non nel senso che si stancano gli occhi,
>ma perchè bisogna concentrarsi per non tornare al vecchio, solito e
>sbagliato modo di leggere (diffusione).
>Dimmi se anche te noti queste cose?

All'inizio era un pò più difficile ma poi ci ho fatto l'abitudine. Anche se non ho ancora capito bene come funziona la cosa. Il zig zag mi succede raramente, quello che noto è una aumentata mobilità degli occhi.

Ciao!

Mauro

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William H. Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 346 **From:** Fausto Bastianello **Date:** dom gen 07, 2001 4.37
Subject: aggiustamenti manuali

Salve gente,
sono fausto e sono un miope-astigmatico de-rassegnato.
Lo sono diventato in 5a elementare (quando mi hanno trasferito dalle suore!) e ho imparato presto un sistema per riconoscere gli oggetti lontani quando non giocavo con gli occhiali, strizzando gli occhi come per imitare i cinesini riprendevo a vedere bene, la cosa funzionerebbe anche ora anche se non portassi le lenti e gli occhiali;
mi sembra strano raggiungere la perfezione visiva (per pochi istanti) ad occhio nudo e credo non si tratti della deformazione del globo oculare, avreste mica qualche idea del perchè accade questo?

Ringrazio Mauro Teodori per avermi invitato in questa interessante lista.

ciao a tutti.

fausto bastianello
http://utenti.tripod.it/fausto
postadifausto@...
Bolzano

Group: Visus **Message:** 347 **From:** Michele Amato **Date:** mer gen 10, 2001 12.35
Subject: Associazione Italiana Metodo Bates

Che ne dite di fondare questa associazione?

L'A.I.M.B. dovrebbe essere non lucrativa,
dovrebbe promuovere il metodo Bates in tutti i settori,
organizzare corsi, seminari, ecc.; creare legami con altre associazioni che si occupano di salute e benessere.

Si dovrebbe creare un sito web da utilizzare come "sede virtuale".

Scusate questa idea pazza, ma mi è venuta all'improvviso
mentre facevo gli esercizi.

Ci vediamo!

Michele Amato
http://web.tiscalinet.it/camato

Group: Visus **Message:** 348 **From:** mnpaola@... **Date:** mer gen 10, 2001 1.22
Subject: Ri: Associazione Italiana Metodo Bates

> Che ne dite di fondare questa associazione?
>
> L'A.I.M.B. dovrebbe essere non lucrativa,
> dovrebbe promuovere il metodo Bates in tutti i settori,
> organizzare corsi, seminari, ecc.; creare legami con
> altre associazioni che si occupano di salute e benessere.
>
> Si dovrebbe creare un sito web da utilizzare come
> "sede virtuale".
>
> Scusate questa idea pazza, ma mi * venuta all'improvviso
> mentre facevo gli esercizi.
>
> Ci vediamo!
>
> Michele Amato
> http://web.tiscalinet.it/camato
>
>
>
Scherzi?
NON è una idea pazza! E' fantasstica!
Però premetto subito che effettivamente il problema è il solito....
Chi si occupa di fare aggiornare il sito?
E poi penso che i soci delle associazioni dovrebbero non dico sempre, ma di tanto in ttanto vedersi, insomma se ci si vede è meglio!!!
Ma hai avuto una splendida idea!
Se volete iniziare io sono la prima a sostenerla!
Se i sco diventassero numerosi si potrebbe chiedere a una parrocchia di affittare delle sale per le riunioni e i ritrovi...
O ad altri enti che possano dare questi locali di ritrovo...
Se si è in pochhi anche a casa mia a Milano ovviamente, ma se siamo tanti... Meglio cercare altrove locali!

Scusate la mia assenza e il mio silenzio ho avuto brutta influenza, ma durante i giorni dell'influenza facevo gli esercizi un'oretta al giorno e anche di più devo dire che funziona e come se si dedica molto tempo al giorno!
Ho riletto un paio di libri tenendo il testo a distanza e devo dire che cosi facendo ho cercato fi fare esercizio mentre ripassavo le informazioni!
I mieo ochci prima di questo giorni avevano antiestetiche venuzze rosse, ora stanno scomprendo!

Meno male !
Ma voi non avete le venuzze rosse sul bianco dell'occhio?
Perché si formano?
I primi tempi ibn cui applicavo Bates si erano accentuate, ora stanno andando via...

A presto!
Ve lo prometto!
Paola

Group: Visus **Message:** 349 **From:** P.A.Bartolini Abramo **Date:** sab gen 13, 2001 4.15
Subject: Fondazione Associazione metodo Bates

Al Sig. Michele Amato,

vedo anch'io di "buon occhio" l'idea del Sig. Amato di fondare Associazione metodo Bates - interessante prospettarne il contenuto,
gli scopi, ecc.... - un incoraggiamento per tutti
a dare il proprio contributo iniziale.

f.to BARTOLINI Abramo

Group: Visus **Message:** 350 **From:** ideamatic@... **Date:** gio gen 18, 2001 10.55
Subject: Rilasamento o RI-LAS-SA-MEN-TO?

Ciao a tutti,

Vi racconto alcune mie recentissime esperienze con il rilassamento oculare. Vorrei chiamarle scoperte, ma forse è presto...
1 settimana fa mi sono accorta che avevo preso la brutta abitudine di ammiccare in una certa maniera che mi dava un lieve ma istantaneo flash di visione nitida. Credevo di essere rilassata, avendo predicato la consapevolezza (che infatti nel NVI e nella vita è fondamentale, in tutti gli aspetti, rapporti, ecc) e invece non ero consapevole per niente, del mio lieve ma costante stato di tensione. Bates ha ragione quando dice che gli occhi durante il sonno possono essere sotto tensione...
Insomma, martedì scorso come per magia mi si sono all'improvviso "rilassati" veramente gli occhi, e WOW, ho capito la differenza. Ho capito che ammiccare come facevo era sbagliatissimo e aumentava la tensione anche se momentaneamente sembrava alleviarla, e ogni volta che mi si annebbiava un po' la vista lo combattevo con questo tipo di "blink".
Invece in questo nuovo stato "rilassato" non ho combattuto l'annebbiamento, quando ho sentito bisogno di ammiccare l'ho fatto in modo leggerissimo, come un battito d'ali di farfalla. Il flash di visione nitida che così è arrivato, è durato quasi finché mi sono
ricordata di essere rilassata, attenzione, senza nessuno sforzo tranne che il ricordarsi di farlo perché la brutta abitudine tende a
prendere subito il sopravvento.
Gente, non so dirvi se ho trovato il rilassamento oppure il RI-LAS-SA-

MEN-TO ma vi terrò informati.
Non so come abbia fatto ad arrivarmi di colpo questa cosa, forse è la
conseguenza di tante cose che ho fatto, ma vi assicuro che, come avevo letto una volta: "Ho capito all'improvviso che sono tutte cavolate, che la visione normale arriva senza nessuno sforzo".
Si dice che la visione perfetta è "passivamente attiva" oppure "attivamente passiva". Quando ora rilasso gli occhi (passività) e incomincio a guardare le cose con vero interesse (attività- non sforzo) e li muovo un po', non necessariamente delineando i contorni ma solo su-giù o ds-sin, arriva subito l'annebbiamento e poi il flash. Sento anche un piccolissimo formicolio dentro gli occhi, addirittura piacevole, e faccio ogni tanto un ammiccamento leggero, e posso andare avanti così finché non
mi distraggo e il vizio vecchio ritorna. Cerco di ricordarmi e farlo sempre più spesso, anche in condizioni un po' buie funziona, così che
quest'abitudine nuova possa sostituire quella vecchia.
Infine, da una settimana riesco a vedere Internet con il carattere "molto piccolo", a 1 m di distanza. Leggo lettera per lettera.

Salutoni!
Paola de S.

PD:- dimenticavo. Come si sentono gli occhi quando sono così rilassati? Posso paragonarli alla bocca aperta di uno che guarda una bella ragazza, completamente molle. Mi viene anche in mente un sedano lasciato in frigo per 1 mese, non marcisce ma è completamente molle,
ormai senza struttura portante. Pensate anche a gli occhi di un vecchio cane bonaccione tipo Fido ne "Lilly e il vagabondo" :-)

Group: Visus **Message:** 351 **From:** skyrunner **Date:** ven gen 19, 2001 12.31

Subject: R: Associazione Italiana Metodo Bates

> -----Messaggio originale-----
> Da: Michele Amato [mailto:michele.amato@...]
> Inviato: mercoledì 10 gennaio 2001 12.36
> A: Visus@egroups.com
> Oggetto: [Visus] Associazione Italiana Metodo Bates
>
>
> Che ne dite di fondare questa associazione?
>
> L'A.I.M.B. dovrebbe essere non lucrativa,
> dovrebbe promuovere il metodo Bates in tutti i settori,
> organizzare corsi, seminari, ecc.; creare legami con

> altre associazioni che si occupano di salute e benessere.
>
> Si dovrebbe creare un sito web da utilizzare come
> "sede virtuale".

Non sarebbe una cattiva idea.
Vediamo andando avanti quello che succede.
Internet può essere davvere imortante per semplificare il tutto.

Ciao!

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 352 **From:** skyrunner **Date:** ven gen 19, 2001 12.31

Subject: R: Rilasamento o RI-LAS-SA-MEN-TO?

> -----Messaggio originale-----
> Da: ideamatic@... [mailto:ideamatic@...]
> Inviato: giovedì 18 gennaio 2001 10.55
> A: Visus@egroups.com
> Oggetto: [Visus] Rilasamento o RI-LAS-SA-MEN-TO?
>
>
> Ciao a tutti,

Ciao Paola!

Tu fai di me un'uomo felice! :)
Lo sono ogni volta che vedo qualcuno ottenere risultati concreti.
Inoltre questo tuo messaggio è decisamte importante ed istruttivo.
E grazie per il tuo condividere l'esperienza!

> Vi racconto alcune mie recentissime esperienze con il rilassamento
> oculare. Vorrei chiamarle scoperte, ma forse è presto...
> 1 settimana fa mi sono accorta che avevo preso la brutta abitudine di
> ammiccare in una certa maniera che mi dava un lieve ma istantaneo
> flash di visione nitida. Credevo di essere rilassata, avendo

So che il blinking dovrebbe essere leggero come dici tu.
Io il "vizio" di ammiccare in maniera un pò più energica non me lo sono ancora tolto... SGRUNT!
Comunque per me ho visto che conta più il riaprire gli occhi in un certo modo, più che chiuderli.

> Bates ha ragione quando dice che gli occhi durante il sonno possono
> essere sotto tensione...

Sacrosanta verità. Per questo molte persone trovano utilissimo eseguire tecniche come il dondolio o il palming o la lettura della tabella di Snellen per qualche minuto prima di andare a dormire.

> Insomma, martedì scorso come per magia mi si sono
> all'improvviso "rilassati" veramente gli occhi, e WOW, ho capito la
> differenza. Ho capito che ammiccare come facevo era sbagliatissimo e
> aumentava la tensione anche se momentaneamente sembrava alleviarla, e
> ogni volta che mi si annebbiava un po' la vista lo combattevo con
> questo tipo di "blink".

Questo è il dubbio che a volte ho: Non sarò un po troppo energico nell'ammiccamento?
All'inizio lo ero di più e mi ha aiutato, ma proprio "un farfallo" ancora non lo sono...

> Invece in questo nuovo stato "rilassato" non ho combattuto
> l'annebbiamento, quando ho sentito bisogno di ammiccare l'ho fatto in
> modo leggerissimo, come un battito d'ali di farfalla. Il flash di
> visione nitida che così è arrivato, è durato quasi finché
> mi sono
> ricordata di essere rilassata, attenzione, senza nessuno sforzo
> tranne che il ricordarsi di farlo perché la brutta abitudine tende
> a
> prendere subito il sopravvento.

Queto perchè per il cervello è naturale continuare a fare cose come le ha sempre fatte. Ma è solo questione di tempo.
Come scriveva comunqu Margaret Durst Corbett, l'assistente di Bates, è importante continuare le tecniche per un certo tempo anche dopo la completa guarigione per consolidare il cambiamento.
E questo spiega anche perchè all'inizio i clear flashes, i lampi di visione nitida, tendano a scomparire quando ci si concentra su quello che si sta vedendo improvvisamente bene.
E spiega anche perchè all'inizio, quando si DEVE vedere qualcosa è proprio il momento che non la si vede bene e perchè si avverte tensione e sforzo negli occhi.

> Non so come abbia fatto ad arrivarmi di colpo questa cosa, forse è
> la
> conseguenza di tante cose che ho fatto, ma vi assicuro che, come
> avevo letto una volta: "Ho capito all'improvviso che sono tutte
> cavolate, che la visione normale arriva senza nessuno sforzo".
> Si dice che la visione perfetta è "passivamente attiva"
> oppure "attivamente passiva". Quando ora rilasso gli occhi
> (passività) e incomincio a guardare le cose con vero interesse
> (attività- non sforzo) e li muovo un po', non necessariamente

> delineando i contorni ma solo su-giù o ds-sin, arriva subito
> l'annebbiamento e poi il flash. Sento anche un piccolissimo
> formicolio dentro gli occhi, addirittura piacevole, e faccio ogni
> tanto un ammiccamento leggero, e posso andare avanti così
> finché non
> mi distraggo e il vizio vecchio ritorna. Cerco di ricordarmi e farlo
> sempre più spesso, anche in condizioni un po' buie funziona,
> così che
> quest'abitudine nuova possa sostituire quella vecchia.
> Infine, da una settimana riesco a vedere Internet con il
> carattere "molto piccolo", a 1 m di distanza. Leggo lettera per
> lettera.

WoW! Una sola diottria di accomodamento!

> PD:- dimenticavo. Come si sentono gli occhi quando sono così
> rilassati? Posso paragonarli alla bocca aperta di uno che guarda una
> bella ragazza, completamente molle. Mi viene anche in mente un sedano
> lasciato in frigo per 1 mese, non marcisce ma è completamente
> molle,
> ormai senza struttura portante. Pensate anche a gli occhi di un
> vecchio cane bonaccione tipo Fido ne "Lilly e il vagabondo" :-)

Un pò uno sguardo da maniaco insomma! Ehehehe!
Comunque è vero: Sentite gli occhi! La sensazione che si prova quando sono rilassati è importante, aiuta a prendere coscienza del cambiamento collegato ai corretti abiti visivi.

Scusate se ho quotato praticamente tutto il messaggio ma mi è piaciuto.

Ciao a tutti!

Mauro.

Still, the vision habits identified by Dr. Bates are absolutely correct and it is not possible to see naturally clearly without them. They were not created by Dr. Bates---they were created by nature.

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 353 **From:** mbales@... **Date:** sab gen 20, 2001 3.10
Subject: presentazione

Ciao a tutti, faccio una breve presentazione e al tempo stesso lancio una richiesta di aiuto: mi chiamo Maurizio, ho 34 anni e dall'età di dieci porto gli occhiali, sono miope con - 5,5 ad entrambi gli occhi, ho visto la lista che promuove il metodo Bates e mi sono iscritto ma non so proprio da dove iniziare....come faccio a rinunciare completamente agli occhiali da un istante all'altro?? Non potrei guidare, lavorare, uscire di casa etc. Ho

comprato gli occhiali speciali e devo dire che dopo averli indossati per un pò vedo meglio. Per favore datemi un consiglio, grazie a tutti.

Group: Visus **Message:** 354 **From:** ANNIF **Date:** dom gen 21, 2001 7.19
Subject: R: presentazione

-----Messaggio originale-----
Da: mbales@... [mailto:mbales@...]
Inviato: sabato 20 gennaio 2001 15.11
A: Visus@egroups.com
Oggetto: [Visus] presentazione

Ciao a tutti, faccio una breve presentazione e al tempo stesso lancio una richiesta di aiuto: mi chiamo Maurizio, ho 34 anni e dall'età di dieci porto gli occhiali, sono miope con - 5,5 ad entrambi gli occhi, ho visto la lista che promuove il metodo Bates e mi sono iscritto ma non so proprio da dove iniziare....come faccio a rinunciare completamente agli occhiali da un istante all'altro?? Non potrei guidare, lavorare, uscire di casa etc. Ho comprato gli occhiali speciali e devo dire che dopo averli indossati per un pò vedo meglio. Per favore datemi un consiglio, grazie a tutti.

ciao sono Franco.Benvenuto nella lista Innanzitutto non puoi rinunciare completamente agli occhiali da un istante all'altro. Puoi non usare gli occhiali quando esci di casa ma non puoi guidare senza occhiali. Bisogna fare gli esercizi, bisogna essere abbastanza costanti e insistere. Si può approfittare delle occasioni dove non sono necessari gli occhiali per fare esercizi ma mai non usarli quando si guida o in altre occasioni che possono essere pericolose per se stessi o per gli altri. Ciao a presto

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 355 **From:** Mauro Teodori **Date:** mar gen 23, 2001 4.01
Subject: Re: R: presentazione

--- In Visus@egroups.com, "ANNIF" <annif@t...> wrote:
>
>
> -----Messaggio originale-----
> Da: mbales@l... [mailto:mbales@l...]
> Inviato: sabato 20 gennaio 2001 15.11
> A: Visus@egroups.com
> Oggetto: [Visus] presentazione
>
> Ciao a tutti, faccio una breve presentazione e al tempo stesso lancio una

> richiesta di aiuto: mi chiamo Maurizio, ho 34 anni e dall'età di dieci porto
> gli occhiali, sono miope con - 5,5 ad entrambi gli occhi, ho visto la lista
> che promuove il metodo Bates e mi sono iscritto ma non so proprio da dove
> iniziare....come faccio a rinunciare completamente agli occhiali da un
> istante all'altro?? Non potrei guidare, lavorare, uscire di casa etc. Ho
> comprato gli occhiali speciali e devo dire che dopo averli indossati per un
> pò vedo meglio. Per favore datemi un consiglio, grazie a tutti.

Ciao e benvenuto!
Scusa la brevita'ma sto scrivendo da un internet cafe'...
... e non vorrei che si freddasse il caffe'!

:)

Occhiali speciali in che senso?
Stilista di grido? Prince nez? Con tergicristallo?

Nonostante sui libri, incluso quello di Bates, si trovi a volte scritto di rinunciare completamente agli occhiali, Bates stesso, nelle riviste "Better eyesight magazine" uscite successivamente alla stesura del suo libro (quello che si trova ora e'una riedizione postuma, abbreviata, a cura della moglie), rivede questo concetto chiarendo che una prescrizione ridotta puo allungare i tempi di cura ma che questa non e'tuttavia impossibile continuando ad indossare gli occhiali.
Quindi si alle lenti ridotte, ma perche'rischiare sicurezza e conseguenze legali guidando senza occhiali?

Per la legge l ácutezza visiva per avere guida senza lenti e'di 6/10.
Non e'affatto un traguardo irraggiungibile.

Come riferimento potete usare lenti sottograduate che vi permettano tale acutezza visiva.
O potete anche avere piu' paia di occhiale, per guidare di giorno o di notte con la pioggia.

Non indossare gli occchiali, paradossalmente, in alcune persone potrebbe causare un'aumento della tensione, che e'invece proprio quello che bisogna evitare.

Comunque se ti registri sul sito di egroups.com puoi avere accesso ai messaggi passati, e trovare materiale che ti potrebbe interessare.

Ribadisco comunque che le tecniche di Bates vanno seguite tutte. Contrariamente a quello che fa molta gente, che limita le tecniche a quegli "esercizi", che secondo loro, sembrano avere un senso. Esempio solo palming e sunning.

Ciao!

Mauro

Group: Visus **Message:** 356 **From:** Mauro Teodori **Date:** mar gen 23, 2001 4.10
Subject: Libri

E'uscito "Better eyesight magazine" di Thomas R. Quackenbush.

E'la raccolta delle riviste omonime pubblicate da Bates.
E' stampato solo in inglese purtroppo. Come molti altri ottimi libri sull'argomento.
Per chi vuole approfondire la conoscenza delle tematiche trattate e'ottimo.
Non ci sono illustrazioni ed e' grosso quanto un'elenco telefonico.

Comunque il metodo Bates e'un metodo estremamente semplice. Basta leggere anche solo il suo libro. Anche se chi ne ha la possibilitá potrebbe rivolgersi ad un istruttore del metodo per capire quale e' l'esecuzione corretta delle tecniche.

Se non avete flash di visione nitida entro poche settimane (al massimo) probabilmente state omettendo o sbagliando qualcosa.

Mauro

Group: Visus **Message:** 357 **From:** ideamatic@... **Date:** ven gen 26, 2001 10.40

Subject: Re: presentazione

--- In Visus@y..., mbales@l... wrote:
> Ciao a tutti, faccio una breve presentazione e al tempo stesso lancio una richiesta di aiuto: mi chiamo Maurizio, ho 34 anni e dall'età di dieci porto gli occhiali, sono miope con - 5,5 ad entrambi gli occhi, ho visto la lista che promuove il metodo Bates e mi sono iscritto ma non so proprio da dove iniziare....come faccio a rinunciare completamente agli occhiali da un istante all'altro?? Non potrei guidare, lavorare, uscire di casa etc. Ho comprato gli occhiali speciali e devo dire che dopo averli indossati per un pò vedo meglio. Per favore datemi un consiglio, grazie a tutti.

Ciao Maurizio!

Innanzi tutto, è indispensabile leggere il libro di Bates (qualcuno

mi aiuti, non ricordo il titolo in italiano) e "L'arte di Vedere" di Aldous Huxley. Entrambi li trovi da Feltrinelli o su internetbookshop.it (affidabile). Poi ti devi procurare degli occhiali sottograduati di circa 1 o 1.5 diottrie sotto la tua gradazione. Usali solo quando ne hai bisogno, e sicuramente toglili per leggere. Attenzione alla guida, probabilmente avrai bisogno di occhiali sottograduati non più di 1 o 0,5 diottrie sotto.
Ti consiglio vivamente anche di leggere i vecchi messaggi della lista, coraggio, non sono troppi. leggili dalla carta, non dal video, e un pò per volta, mi raccomando!
E sopratutto, chiedici, su tutto quello che ti causa dubbi!! Siam qui a posta.
A presto :-)
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 358 **From:** ideamatic@... **Date:** ven gen 26, 2001 10.57

Subject: Blinking

Ciao a tutti!

Prima di tutto, scusate se non ho chiarito nel mio messaggio del 18/1, ma leggo sul browser con il carattere "Molto Piccolo" a 1 m di distanza *con gli occhiali sottograduati*. Vi ho deluso? Ricordate che ora porto comunque 3 diottrie sotto la graduazione "ufficiale". ;^)

Volevo approfondire l'argomento blinking.
Come dicevo, bisogna imparare ad ammiccare in modo molto leggero (Huxley nel libro ne parla, scusate se non ricordo la pagina). Oltre all'esercizio lì descritto (ammiccare molte volte di seguito, chiudere gli occhi, altri ammiccamenti, ecc.) ho trovato utile anche: Chiudere gli occhi lentissimamente, facendo attenzione a farlo morbidamente. Pian piano aumentate la velocità. Non è importante chiudere fino in fondo, se questo comporta uno scatto "forzato". Cioè, non è necessario che le due palpebre si tocchino. Questo arriverà con il tempo. Se sentite che toccandosi le due palpebre si azionano muscoli che creano uno sforzo, allora non chiudete fino in fondo. Questo vale specialmente per i muscoli di sotto. Quando avevo l'abitudine (fino a poco fa) di fare blinking forzato, ad una certa ora della giornata mi facevano male i muscoli sotto gli occhi, ancorati all'osso, dove ci sono le occhiaie per intenderci. Ora non più, o raramente.

Il blinking forzato per farsi venire un finto flash di visione nitida, comporta anche aprire gli occhi in un certo modo, come dice Mauro, secondo me si fanno girare gli occhi prima di aprirli.

Quando gli occhi sono completamente rilassati, trovo che la parte di sotto (occhiaie) sia più "pesante" e anche tenere molli e pesanti le

guance, aiuta molto. All'inizio, anche con la bocca aperta. Come se la faccia fosse di argilla pesante che si sta sciogliendo. Forse qualcuno trova una metafora più giusta.

Tutti noi abbiamo la tendenza a mettere sotto tensione un muscolo o gruppo di muscoli con lo stress. Spesso, una volta che si comincia non si smette più, e non ci si accorge nemmeno di farlo. I miopi mettiamo tensione nei muscoli oculari, compreso il cristallino (muscolatura liscia) ed altre persone invece nell'apparato digerente, nei muscoli dell'addome e dell'intestino (muscolatura liscia!). A differenza della muscolatura delle spalle (striata e quindi volontaria) sui muscoli del cristallino e dell'intestino non possiamo agire. Ma sicuramente rilassare i muscoli volontari intorno rilassa in una certa misura anche quei muscoli. E' una sorta di "procedere a strati", rilassando gli strati più esterni per arrivare a quelli più interni più difficili.
Un esempio banale è: chiudete con forza la mano facendo un pugno. Adesso cercate di dondolare morbidamente la parte sotto il gomito (braccio) tenendo fermo l'avanbraccio con l'altra mano (Il gomito fa da perno): Praticamente impossibile. Se rilasciate il pugno, però, ecco che si dondola senza sforzo. E' molto difficile dissociare l'azione di muscoli che stanno vicini fra di loro.

A presto!
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 359 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mer gen 31, 2001 1.15
Subject: sono contenta

Ciao a tutti,
seguo la lista da qualche mese anche se scrivo raramente. Mi interessano molto i racconti di chi si impegna in questo percorso!
Da qualche tempo sto facendo alcuni esercizi, solo sporadicamente e per breve tempo...Ecco, scrivo per raccontare che ieri, per qualche secondo, ho visto distintamente la trama della stoffa dei miei jeans da una distanza per me enorme!!!

Ciao!

Barbara

PS miope e astigmatica

Group: Visus **Message:** 360 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** mer gen 31, 2001 9.41
Subject: Re: sono contenta

Ciao a tutti,

Riprendendo quello che ha detto Barbara, posso dire che anche a me succedono cose simili. Riesco (talvolta) a vedere decisamente bene cose regolari, anche se lontane e piccole.

Ad esempio, riesco (talvolta) a contare le file delle tegole di case lontane oppure
i buchini del cinghietto dell'ororlogio ad una distanza notevole.

Non ho mai avuto flash di visione nitida. Anche in quei casi, appena sposto lo sguardo,
vedo sfuocato. Credo centri la regolarita', anche se non so perche'.

Un'altra cosa. Ho la sensazione che quando sposto gli occhi
il piu' a destra possibile (analogo a sinistra)vedo un o' meglio,
soprattutto se si sono luci fioche (o lontane) nel buio.

Buona giornata a tutti

domenico

From: Barbara Pizzichelli <b.pizzichelli@...>
Subject: [Visus] sono contenta
Date: Wed, 31 Jan 2001 01:15:24 +0100
To: Visus@yahoogroups.com

Ciao a tutti,
seguo la lista da qualche mese anche se scrivo raramente. Mi interessano
molto i racconti di chi si impegna in questo percorso!
Da qualche tempo sto facendo alcuni esercizi, solo sporadicamente e per
breve tempo...Ecco, scrivo per raccontare che ieri, per qualche secondo, ho
visto distintamente la trama della stoffa dei miei jeans da una distanza
per me enorme!!!

Ciao!

Barbara

PS miope e astigmatica

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

----------End of Original Message----------

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 01/31/2001
Time: 09:41:15

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 361 **From:** erikke@... **Date:** mer gen 31, 2001 11.43

Subject: glaucoma

Ciao a tutti, sono Silvia, non capisco perchè per entrare in visus ora devo fare un po' di peripezie, non mi riconosce più come membro.
A parte questo, vorrei sapere se qualcuno ha informazioni sul glaucoma e se gli esercizi possono aiutare chi ne soffre, o peggiorano la situazione. Ho un'amica col glaucoma ad entrambi gli occhi ed i medici le hanno prescritto delle gocce da prendere ogni giorno; lei ha provato a fare degli esercizi (li stessi che fa il figlio) e la pressione oculare è aumentata. Purtroppo non ha il computer e non può partecipare a questa lista, ma Vi sarebbe molto grata per qualsiasi informazione o incoraggiamento (le hanno detto che il glaucoma può portare alla cecità).
Vi ringrazio.

P.S.: La mia vista va sempre meglio (non porto + correzioni da circa 2 mesi) , anche se confesso di aver molto diminuito la frequenza degli esercizi a casa (1 volta alla settimana), però quando sono per strada muovo molto gli occhi, esploro il mondo che mi circonda e cerco di essere sempre consapevole del bene innato che mi ritrovo quale è il vedere.

Ciao a tutti,

Silvia (e Lisa)

Group: Visus **Message:** 362 **From:** Fausto Bastianello **Date:** mer gen 31, 2001 5.40

Subject: R: glaucoma

ho sentito parlare che il massaggio sulle suture craniali riduce la pressione oculare fino alla norma.
Cercherò il metodo, se la cosa ti interessa.

ciao

Fausto

----- Original Message -----
From: erikke@tiscalinet.it
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Wednesday, January 31, 2001 11:43 AM
Subject: [Visus] glaucoma

Ciao a tutti, sono Silvia, non capisco perchè per entrare in visus
ora devo fare un po' di peripezie, non mi riconosce più come membro.
A parte questo, vorrei sapere se qualcuno ha informazioni sul
glaucoma e se gli esercizi possono aiutare chi ne soffre, o
peggiorano la situazione. Ho un'amica col glaucoma ad entrambi gli
occhi ed i medici le hanno prescritto delle gocce da prendere ogni
giorno; lei ha provato a fare degli esercizi (li stessi che fa il
figlio) e la pressione oculare è aumentata. Purtroppo non ha il
computer e non può partecipare a questa lista, ma Vi sarebbe molto
grata per qualsiasi informazione o incoraggiamento (le hanno detto
che il glaucoma può portare alla cecità).
Vi ringrazio.

P.S.: La mia vista va sempre meglio (non porto + correzioni da circa
2 mesi) , anche se confesso di aver molto diminuito la frequenza
degli esercizi a casa (1 volta alla settimana), però quando sono per
strada muovo molto gli occhi, esploro il mondo che mi circonda e
cerco di essere sempre consapevole del bene innato che mi ritrovo
quale è il vedere.

Ciao a tutti,

Silvia (e Lisa)

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 363 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer gen 31, 2001 12.12

Subject: Re: glaucoma

erikke@... wrote:
>
> Ciao a tutti, sono Silvia, non capisco perchè per entrare in visus
> ora devo fare un po' di peripezie, non mi riconosce più come membro.
> A parte questo, vorrei sapere se qualcuno ha informazioni sul
> glaucoma e se gli esercizi possono aiutare chi ne soffre, o
> peggiorano la situazione. Ho un'amica col glaucoma ad entrambi gli
> occhi ed i medici le hanno prescritto delle gocce da prendere ogni
> giorno; lei ha provato a fare degli esercizi (li stessi che fa il
> figlio) e la pressione oculare è aumentata. Purtroppo non ha il
> computer e non può partecipare a questa lista, ma Vi sarebbe molto
> grata per qualsiasi informazione o incoraggiamento (le hanno detto

> che il glaucoma può portare alla cecità).
> Vi ringrazio.
>
> P.S.: La mia vista va sempre meglio (non porto + correzioni da circa
> 2 mesi) , anche se confesso di aver molto diminuito la frequenza
> degli esercizi a casa (1 volta alla settimana), però quando sono per
> strada muovo molto gli occhi, esploro il mondo che mi circonda e
> cerco di essere sempre consapevole del bene innato che mi ritrovo
> quale è il vedere.
>

Senti, quelli che hanno il glaucoma sono per così dire "ingolfati", sotto pressione, si tengono tutto dentro (specialmente la rabbia): se fanno gli esercizi finiscono per farlo in tensione e peggiorano la situazione. Tutto quello che mobilizza ciglia, pupilla e cristallino potrebbe scaricare la tensione se....si trova il giusto equilibrio tra movimento ritmico e rilassamento.

Proprio un paio di settimane fa ci sono stati un paio di bellissimi interventi su battere le palpebre e rilassamento.
Vattele a leggere: trovare quell'equilibrio e quella leggerezza in tutte le pulsazioni dell'occhio (luce/oscurità, vicino/lontano, battere le palpebre) dissolve qualsiasi glaucoma.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 364 **From:** Massimo M Pesaresi **Date:** gio feb 01, 2001 4.13
Subject: Re: Blinking

Ciao Paola, sono Massimo.

Grazie infinite del bel messaggio sul blinking con quella sottile distinzione fra i diversi muscoli delle palpebre e l'osservazione che non e' necessario chiudere gli occhi. Inoltre, io ho spesso associato un'espressione triste (o rassegnata) alla pratica del rilassamento dei muscoli facciali e frontali (che trovo utilissimo).

A presto

Massimo

Group: Visus **Message:** 365 **From:** Massimo M Pesaresi **Date:** gio feb 01, 2001 4.20
Subject: Re: sono contenta

Salve,

forse spostare lo sguardo di lato quando ci sono luci fioche giovi per la
visione periferica che e' favorita in situazioni di scarsa luminosita'.

ciao

Massimo

On Wed, 31 Jan 2001, Domenico Rinaudi wrote:

> Ciao a tutti,
>
> Riprendendo quello che ha detto Barbara, posso dire che
> anche a me succedono cose simili. Riesco (talvolta) a vedere decisamente bene
> cose regolari, anche se lontane e piccole.
> Ad esempio, riesco (talvolta) a contare le file delle tegole di case lontane oppure
> i buchini del cinghietto dell'ororlogio ad una distanza notevole.
>
> Non ho mai avuto flash di visione nitida. Anche in quei casi, appena sposto lo sguardo,
> vedo sfuocato. Credo centri la regolarita', anche se non so perche'.
>
> Un'altra cosa. Ho la sensazione che quando sposto gli occhi
> il piu' a destra possibile (analogo a sinistra)vedo un o' meglio,
> soprattutto se si sono luci fioche (o lontane) nel buio.
>
> Buona giornata a tutti
>
> domenico
>
> ----------
> From: Barbara Pizzichelli <b.pizzichelli@...>
> Subject: [Visus] sono contenta
> Date: Wed, 31 Jan 2001 01:15:24 +0100
> To: Visus@yahoogroups.com
>
>
> Ciao a tutti,
> seguo la lista da qualche mese anche se scrivo raramente. Mi interessano
> molto i racconti di chi si impegna in questo percorso!
> Da qualche tempo sto facendo alcuni esercizi, solo sporadicamente e per
> breve tempo...Ecco, scrivo per raccontare che ieri, per qualche secondo, ho
> visto distintamente la trama della stoffa dei miei jeans da una distanza
> per me enorme!!!
>
> Ciao!
>
> Barbara
>

> PS miope e astigmatica
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>
> ----------End of Original Message----------
>
> ---
> Name: Domenico Rinaudi
> E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
> Date: 01/31/2001
> Time: 09:41:15
>
> This message sent by NetManage's award winning
> standards based e-mail client Z-Mail Pro
> NetManage - Complete PC Connectivity Solutions
> ---
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

Group: Visus **Message:** 366 **From:** ideamatic@... **Date:** gio feb 01, 2001 1.04
Subject: Re: glaucoma

Silvia,

Sono andata a cercare una cosa che avevo letto su un'altra mailing list tempo fa (i-see). Mi dispiace non avere il tempo per farne la traduzione, spero che sia di aiuto alla tua amica. Io l'ho trovato molto rilassante ma per fortuna non ho il glaucoma, quindi non so se sia efficace per quel problema (qui dicono di si).

Sono molto contenta dei progressi che descrivi!

Auguroni
Paola de S.

A Short Cut:
The "Hot Faucets" Technique
To Reduce Eye Congestion

Congestion in and around the eyes is at least as frequent a cause of visual tracking problems - and their associated life problems! - as any neurological factor, and is likely, at this very moment, to be playing a role in your own life.

The writer first became aware of this fact, which does not appear to have been addressed elsewhere, when he was presented with a lady in her 70s who had some difficulties. She seemed to be in a somewhat confused state. One of her eye pupils was a tight pin point and the other expanded to the limit, and neither eye was any longer on "true" - each eye tracked a slightly different position. Frankly, in such a visual situation it is hard to imagine _not_ becoming confused!

Her physician had diagnosed the condition as "neurological" - meaning, in his context, she might as well get used to the condition because it could only get worse and never get better.

Initially only trying to make her more comfortable, the writer, much to his surprise, found her condition had completely cleared up within about fifteen minutes!

In retrospect it was obvious: The things he had done to make her more comfortable were mainly to lessen congestion and reduce stress; the high level of congestion in and around the lady's eyes had been the basis of her problems which went away when that basis went away. This led the writer to wonder if other people might also have congestion affecting their eyes and lives, either to a clinical or sub-clinical degree.

In his investigation, the writer quickly found that about half of the most easily detected visual tracking problems simply went away when the level of congestion was lessened in and around the eyes, and a good many of the remaining problems also improved.

Checking with medical physicians, the writer learned that congestive high pressure in the eyes is so common that most doctors will tell you that virtually everyone who survives 65 years of age suffers some degree
of the vision-obscuring disease glaucoma!

For matters to reach the point where vision itself starts to be obscured, means that congestive pressures in and around the eyes have been very high and/or abnormally high for some years. This has to be a _very_ common condition for physicians to be so casual about nearly everyone over age 65 having at least some degree of glaucoma! This writer is still astounded at the casualness with which physicians accept
such a matter - and with the equal casualness with which most of them decline to investigate any matter pertaining to eye congestion before affairs have progressed to a clinical level.

If you often experience having distinctly "good days" and "bad days," chances are quite strong that you are experiencing congestion in and around the eyes to the point that it is impeding the freedom and smoothness with which your eyes move, in turn, impeding the ability of your brain to access the various kinds of information involved in bringing on the experience of those "good days," if it weren't for the congestion.

There are many ways to get rid of that congestion, in specific locales in and around the eyes, and generally. None of our procedures to date have involved use of any chemicals, drugs or medicines for reducing congestion in and around the eyes - though it may be mainly through this
lowering of eye congestion that the above-mentioned Vasopressin worked its I.Q.-building effects before being yanked off the shelves. The following "Hot Faucets" technique is specific to the eyes.

Two key points behind the "hot faucets" technique: both imagery and patterns of breathing are key ways to communicate with the tissues and cells of the body and to change their performance, where our conscious mind and faculties cannot make those changes directly. That you are unconsciously communicating with and affecting the performance of every
tissue and cell in your body is easily demonstrated simply by getting yourself hooked up to some biofeedback or bio-monitoring equipment and noticing what happens when you reminisce through some pleasant experiences and through some unpleasant experiences. That breathing intimately connects to what goes on in the body, you can directly experience for yourself in two ways, among others --

1. Observe young children. You will notice that you can tell what is

going on with a very young child, just from the way he or she is breathing, whether the child is experiencing pleasure or pain, comfort, excitement, sadness, happiness, sickness, or well being, etc. From there it is a very short step to observing that you can tell the same things with adults, only more subtly, and another very short step to discovering that: "breathing is a two way street" in the sense that not only does what we experience distinctively shape our patterns of breathing, but the ways we breathe can be deliberately used to shape our experience.

2. To experience relief from some pressure or some difficulty, give a profound sigh of relief. The kind of relief you would feel if after you've watched in the rear-view mirror a police car follow you for three miles, you see it turning off down a side street -- that _first_ sigh of relief, make that your next breath. Or like the deep sigh of relief after you've at last been able to put down a tremendously heavy load of groceries you've had to carry for too long - make _that_ sigh of relief your next breath. Breathe exactly that first sigh of relief, over and over a half dozen times, slowly over 2-5 minutes, and notice the differences in the way you feel. As easily as that, you've been communicating with all your tissues, cells and unconscious processes, instructing them to create for you an experience of relief!

The "hot faucets" technique, following below, is a much more specific way to instruct the tissues and cells in and around your eyes to release and clear away the congestion they've been holding. We might add that remembering or imagining the physical sensations of this guided meditation experience, appears to communicate such instruction even more strongly than the visualization, so if you can get into the _feel_ of this imaginative experience, you can work its apparent decongestive effects more effectively and strongly, and accomplish more in a shorter period of time.

The first time you try this "hot faucets" meditation, allow yourself 15 minutes. After that, each time it will probably take around five minutes.

Even without regard to the larger issues: just to enjoy, at will or continuously, some very, very _good_ days; here for you to experiment with is an excellent drug-free way to remove apparent congestion from your eyes and surrounding tissues. This is also an excellent top-of-the-
morning procedure: run it early, just a few minutes into your working day. It seems well worth awakening a few minutes early, if need be, to slip this brief meditation into your morning getting-up routine.

Try this technique, now, and each morning for 4 or 5 days, and examine the results to see if they justify your continuing with "hot faucets" as
a daily practice:

"Procedure for Apparently Dissolving Congestion of the Eyes"

(Duration: 5 to 15 minutes. Probably best experienced with closed eyes,
but experiment to see which way, with eyes open or closed, gives you the
most profound effects. If you wear glasses or contacts, these should probably be off during the experience.)

The purpose of the procedure is to improve blood circulation and energy
flow, and to release subtle muscles from old, buried, leftover stresses
and tensions, in order to free, from congestion, the eyes themselves and
the tissues around, above, below and behind the eyes.

In pursuing that purpose: a target feeling is to reach the point where you literally _feel_as_if_ the eyes themselves, the muscles and tissues
around the eyes and behind them, and even the body structures behind these, are actually dissolving and flushing away. This lets go of a lot
of unnecessary, left-over old muscle tensions, and frees these structures and tissues to recover their full integrity and function.

Here is the procedure:

1. Remember or imagine a basin or laundry tub, with _two_ water faucets.

2. Now imagine that _both_ of these water faucets run hot water, instead
of only the more usual one hot and one cold.

3. Turn _both_ hot-water faucets on full blast (in your imagination), to
let the water gush out steaming hot, boiling hot.

4. With _both_ faucets blasting out hot water, abolish the basin and let
the two hot torrents blast out into free space to purify in the open
air, but so hot that everyone, including yourself, can bask in the
released warmth...

5. Now imagine moving around behind the tub to where each of your two
eyes is where, or just behind where, those two faucets are...

6. Imagine that your eyes have _become_ those two faucets, both faucets
still blasting hot water into free space. (An actual tear or so is o.k.
but, in comparison, even a "good cry" may be less cleansing than this
"hot faucets" experience.) Imagine _feeling_ what it would be like if so
much and such hot water literally were blasting forth from your eyes
into free space, like from those imagined faucets...

7. As fully as possible, experience powerfully generating these great
boiling torrents geysering forth from your eyes into free space. Build
especially that _feeling_ of powerful torrents of hot water, gushing
forth from that area of your face, with the force of an open fire
hydrant or water main...

8. Whatever power of effect you have generated within these past 2
minutes or so, treat as "1" on an exponential scale of from 1 to 10
("2"
being 10 times greater than "1", "3" being 10 times greater than "2",
and so on). Now start going up that scale bit by bit, increasing the
force and heat of your hot-water torrents to "flush all the rust out of
the tank."

9. Now, let these powerful torrents become so hot that you experience as
if these faucets, eyes and everything around the eyes begin to dissolve
and flush away... Gradually let _everything_ dissolve and flush away so
that nothing exists except those hot torrents themselves...

10. Now let the torrents themselves dissolve, leaving nothing but open
space where most of your head used to be... Nothing but open space and

in and around that space just a light hint-of-mint flavor and feeling...

11. Let that warming coolness of mint-smell, or that cooling warmth of mint, vaporize through your entire eyes-region and beyond...let that minty warm-cool feeling spread further and further and deeper into and through more and more of your head... Breathe in as if this whole area were open to breathe in through, breathe slowly and smoothly and repeatedly in through this region to help spread this minty warm-cool feeling in through more and more of the rest of your head and body, and
to clear open wider and deeper this empty space of the eyes-region.

12. (Optional): Imagine or remember the clearest-eyed, clearest-seeing person you can think of. Imagine "putting on the head" of that person, like a helmet, or simply bringing your eye-position around to be where that person's eyes are, your ears to be where that person's ears are, and begin "looking around from there" _through_ and _with_ that person's
eyes, and imagine experiencing for yourself some of what that clear-seeing, highly perceptive person must be seeing. Study the _feeling_ of what it must be like to see so clearly, cleanly and well...
Carry some of the _feeling_ of this clear-seeing head around with you into the rest of the day, from time to time reminding yourself of the _feeling_ of looking from those clear eyes...

Sometimes in doing this experience, or by the end of it, people have become aware of specific pressures or sensations "still there after everything else has been cleared away." A repeat of this experience, with one of the "faucets" right through the region of sensation or pressure, usually suffices to clear that specific pressure or sensation
away. If left alone on the other hand, things even out in a few minutes
and the pressure or sensation disappears from experience. Such pressures
have been there all along, but masked by the "background noise" of all the other congestion you've been clearing away.

Most times, people after this exercise feel much "clearer", more perceptive, more easily responsive, and from that point on have, generally, a very good day.

Some nutritionists also recommend a "decongestive diet" orienting toward
whole grains, raw fresh fruits and vegetables, Vitamin "C", the detoxifying vitamin, and selenium, the detoxifying mineral which scavenges heavy metals out of the body. Some also recommend drinking

more water than most people conventionally do -- purified or distilled or bottled spring water. If possible, some also suggest frequent heavy-
sweat-provoking exercise and/or saunas. These are likely to help, though
the writer is as yet unaware of any formal studies testing the effects of such procedures and diet on intelligence. From the negative end, food
dyes and subtle (and not so subtle!) food allergies have certainly been
found to be depressing to intellectual as well as to other kinds of performance. It stands to reason that improvements beyond the clinically
"o.k." level probably continue to be associated with affects in this area, meaning that even if doctors aren't looking for further improvements in a patient from such decongestive detoxification, past the point where the patient stops complaining, those further improvements probably do result if one detoxifies and decongests further
-- by exercise, dietary means or by whatever means.

There definitely appears to be a strong continued association, well beyond the level of "o.k." between levels and qualities of perceptual and intellectual performance and reduction of congestion and toxicity. This relationship probably centers on the effects of disinhibiting or inhibiting the freedom of the eyes to track smoothly, which in turn disinhibits or inhibits associated brain functions which determine one's
perceptiveness, quality and readiness of intellectual performance -- and
which also determine most of what goes into "having a good day" or "bad
day."

Using vision, breathing and feeling, focussed through an act of imagination such as the above "hot faucets" experience, to instruct the
tissues and cells in and around the eyes to relax and to release whatever toxins and congestions were there, does definitely appear to disinhibit both visual and intellectual responsiveness and to make for "having good days." Controlled studies need to be run, however, before we can state as a fact that practice of the "hot faucets" experience will increase your apparent intelligence. At this point, however, we have strong reason to think it will.

In this regard as in so many others, professionals and institutions do not appear very ready to conduct such measured studies and we might have
a long wait before they do. Until they do, the reader has the choice

either of waiting, of shrugging aside the whole matter, or of conducting
his own experiment - in this instance, testing the "hot faucets" procedure on himself or herself - and examine the effects of that experience. Since the authorities traditionally vested with the role of
giving public guidance in such matters do not appear to have reacted responsibly in this topic, the reader is left with the necessity of exercising his or her own best judgement.

So far as we know, the best judgement or any meaningful judgement available to the reader at this point is to actually test the "hot faucets" procedure to the best of his or her ability, starting now if you've not done it already, and practice it each morning after for 4 or
5 days, and then examine the effects for yourself.

Similarly, on the related point of visual eye tracking, with night light
or pencil flash in a darkened room you can directly check your own situation; with a friend working with you in normal light you can both diagnose and treat and measure the effects of treatment of your own visual situation and its associated brain and mental functions.

As with the relationship between visual tracking, intelligence and well-being, so may be the case with much of what is presently taken to increase intelligence -- a topic in which the present generation of responsible authorities has not serviced well.

In today's world, _only_you_ can do anything about such matters, and only you can decide and determine your own qualities of experience and well-being.

Win Wenger

Group: Visus **Message:** 367 **From:** Guido **Date:** gio feb 01, 2001 2.26
Subject: Sono tornato!!!

Ciao ragazzi/e sono tornato!! Eh sì, il mio computer fa le bizze, sta andando verso l'autodistruzione, ma per ora, sono riuscito a rimetterlo a posto. Veniamo al dunque, in questo tempo non sono stato senza far niente e mi sono dedicato in particolare alla visualizzazione (secondo me da ottimi risultati!! quindi dateci dentro) e al qicong; mi sono poi rimesso a leggere le dispense di Cagnoli e mi piacerebbe approfondire con lui (se ha il tempo) il discorso sulla miopia come "punto di vista"... Sono inoltre assolutamente d'accordo con lui, che gli esercizi degli occhi devono essere innanzitutto divertenti, perchè se non ci divertiamo a farli, se non ci danno piacere allora li facciamo solo per breve tempo, ci annoiamo e diventiamo poco costanti... Non è così?? :-)) E poi la consapevolezza, interessante questo discorso, la consapevolezza ricercata nelle maggiori correnti spirituali del

mondo (almeno in origine!), la consapevolezza che ci permette di liberarci dalle schiavitù della mente (NB la nostra mente, nessuno ci blocca, siamo noi che ci blocchiamo da soli)...
Ho visto con piacere che il numero di iscritti è aumentato moltissimo... bene! Ho visto che molti hanno dei flash o vedono meglio...ancora meglio! Ho letto gli interventi sul blinking e mi sono piaciuti, soprattutto la descrizione dello stato degli occhi!! :)))
>Un'altra cosa. Ho la sensazione che quando sposto gli occhi
>il piu' a destra possibile (analogo a sinistra)vedo un o' meglio,
>soprattutto se si sono luci fioche (o lontane) nel buio.
Caro Domenico, non so se questo sia un bene o un male, forse non ho ben chiara la situazione, ma se è nel buio è possibile che centri la visione periferica, mentre se è in condizione di luce, si tratta probabilmente di visione eccentrica (ed invece bisogna lavorare sulla focalizzazione centrale); quando ero piccolo ricordo che facevo molti esperimenti con i miei occhi e fra questi c'era proprio quello di guardare lateralmente per vedere meglio, ma nel mio caso era solo una perdita di sensibilità della macula... e quindi ho perso il vizio!! (ma nonil pelo!!! :-)))
E poi GLAUCOMA: interessante il post di Maurizio, è interessante notare come la mente influenzi il fisico (e il fisico la mente!)... come i modi di dire rispecchino la realtà (ad esempio per i miopi: vista limitata, limiti di vedute! Ecco io una volta non ci credevo, non credevo di avere vedute limitate o di essere chiuso nel mio piccolo mondo... ma ora sempre più sto notando come invece era vero, come le mie idee erano limitate)...
I maestri orientali (a cui fanno eco gli igienisti e i naturisti) dicono che il glaucoma è causato da problemi di circolazione di sangue alterato e che l'ipertensione non è circoscritta solamente all'occhio. Inoltre la congestione limita il processo di purificazione naturale. Cosa occorre fare quindi? Modificare la dieta, assumendo molte verdure e frutta ed evitando i cibi confezionati o trattati, migliorare l'espirazione e favorire quindi l'ossigenazione tramite esercizi di respirazione ritmica (es. inspiro 1-2-3-4-5, pausa, espiro 1-2-3-4-5, pausa, inspiro...; la durata di inspirazione ed espirazione varia a seconda della capacità di respirazione del singolo individuo e comunque maggiore è, e meglio è. In realtà l'espirazione dovrebbe essere più lunga dell'inspirazione, circa 4 volte, ma è meglio fare un passo alla volta)

Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 368 **From:** Guido **Date:** gio feb 01, 2001 8.40
Subject: R: [medicinecomplementari] Terapia visiva

Ciao Fausto, avevo già letto un tuo post su Visus, c'è l'ho anch'io il libro di Bates, ottimo libro, ma secondo me è un po' difficile, io ho un approccio un po' meno medico e un po' più edonistico, secondo me per guarire occorre innanzitutto divertirsi, questa è la chiave per fare esercizi con costanza ed ottenere buoni risultati. Comunque è un ottimo libro spiega i principi della guarigione visiva in modo chiaro... Se non l'hai ancora letto ti consiglio VEDERE BENE Ed. Mediterranee, secondo me è il migliore, ma questo dipende dal fatto che iosia un appassionato di tradizioni orientali... :-)))
Sai perchè non trovi la maniglia? :-))) è semplice, perchè la porta non è fuori di te, la maniglia non è fuori di te, ma dentro di te... guarda all'interno e troverai la maniglia!!! Il casino poi è girare la maniglia e scoprire cosa c'è dietro alla porta!! :-))
Punti dell'agopuntura... ne conosco alcuni dal massaggio tradizionale cinese e dallo shiatsu.... tu quali conosci? Approfondiamo pure l'argomento.... se puoi invia i msg sia su questa lista, che è molto interessante sia su visus, che anche lì ci sono dei mattacchioni

interessati!! Cose da dirti ne avrei molte, l'importante è trovare quegli esercizi, quelle tecniche che vanno bene per te... Bene, dimmi quello che sai sulle cliniche cinesi e l'agopuntura...
Intanto ti posso dire questo: la tensione mentale causa tensione fisica che causa miopia (o altre cose... :-)), ma anche la tensione fisica causa tensione mentale che incide sull'astigmatismo.... Qual è la chiave?? Rilassamento ed eliminazione della tensione, come elimino la tensione??? Rilassandomi e divertendomi

Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 369 **From:** Guido **Date:** ven feb 02, 2001 3.05
Subject: Vedere lontano??

Ecco ciò che mi ha detto un amico naturopata francese sulla miopia, oltre a consigliarmi un libro di Brofmann (Voir de mieux en mieux), i rasterbrille (e il laser!! :-(()

Il y a aussi un travail sur toi même...c'est à dire : être myope c'est ne pas voir de loin ...donc nous pourrions dire : que JE et plus important que NOUS...c'est à dire que tu t'occupes plus de TOI que des AUTRES - change ta façon de voir - ta façon de regarder les autres - AIDES les autres

Che tradotto per chi non sa il francese:

C'è anche un lavoro su te stesso... cioè: essere miope significa non vedere lontano.... quindi potremmo dire che IO è più importante di NOI... cioè che tu ti occupi più di TE che degli ALTRI; cambia il tuo "modo di vedere" il tuo modo di "guardare" gli altri --> AIUTA gli altri.

Interessante no? Voi che ne dite? Facendo un "esame di coscienza" mi sembra abbastanza calzante per me :-)) (che beep!! :-))))
Qui forse si attacca il discorso della psicosomatica, della consapevolezza e tutto il lavoro non essenzialmente batesiano, ma non per questo meno efficace!! Ditemi la vostra!!

Hasta la vista!!
Guido

PS: Per Nicus, ci sei ancora? Fai ancora Falun (chi kung)? Bene ieri sera dopo il quinto esercizio ho notato che vedevo meglio, più focalizzato, nessun flash, ma alle 8 di sera con luce artificiale vedevo come nel pomeriggio a luce naturale (misurato al quadro Snellen)

Group: Visus **Message:** 370 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven feb 02, 2001 10.05
Subject: Re: Vedere lontano??

Guido wrote:
>
> Ecco ciò che mi ha detto un amico naturopata francese sulla miopia, oltre a
> consigliarmi un libro di Brofmann (Voir de mieux en mieux), i rasterbrille
> (e il laser!! :-(()
>
> Il y a aussi un travail sur toi même...c'est à dire : être myope c'est ne
> pas voir de loin ...donc nous pourrions dire : que JE et plus important que

> NOUS...c'est à dire que tu t'occupes plus de TOI que des AUTRES - change ta
> façon de voir - ta façon de regarder les autres - AIDES les autres
>
> Che tradotto per chi non sa il francese:
>
> C'è anche un lavoro su te stesso... cioè: essere miope significa non vedere
> lontano.... quindi potremmo dire che IO è più importante di NOI... cioè che
> tu ti occupi più di TE che degli ALTRI; cambia il tuo "modo di vedere" il
> tuo modo di "guardare" gli altri --> AIUTA gli altri.
>
> Interessante no? Voi che ne dite? Facendo un "esame di coscienza" mi sembra
> abbastanza calzante per me :-)) (che beep!! :-))))
> Qui forse si attacca il discorso della psicosomatica, della consapevolezza e
> tutto il lavoro non essenzialmente batesiano, ma non per questo meno
> efficace!! Ditemi la vostra!!

Tanto, il libro di Brofman è uscito in italiano "Guarisci la tua vista"
- ed Gruppo Futura.
Lo consiglio anch'io per chi ha soprattutto bisogno di motivazione. Non
c'è molto di tecnico, ma punta tutto sul cambiare il proprio modo di
pensare (un po' tipo "un corso in miracoli").

Poi, riguardo all'osservazione del tuo amico direi che mi sembra giusta.
Ma non va intesa nel senso che un miope abbia un super ego, aggressivo o
dominante, anzi credo che tenda a concentrare l'attenzione su di sé
soprattutto per proteggersi e non si permette di vedere/ riconoscere gli
altri (= noi) non perché sia crudele, ma perchè è già troppo indaffarato
a ... sopravvivere. Quindi, dietro al ripiegamento dell'attenzione su di
sé c'è un senso di vulnerabilità.

Inoltre, per avere un senso di "NOI" bisogna essere capaci di avere una
visione soffice, cioé allargata a tutto il campo visivo; l'abitudine a
fissare e concentrare la vista su un punto davanti a sé (tipica dei
miopi) fa sì che non ci si sente "dentro" una situazione, ma "di fronte"
(o addirittura "contro": IO >< TE).

In questo contesto è difficile rilassarsi.
Per altro la "scoperta" del sentirsi parte di qualcosa (il NOI) è
estremamente bella, rilassante e utile per uscire dall'abitudine allo stress.

Dove porta tutto ciò?
A dire che per migliorare la vista di un miope ci sono due cose
estremamente utili, ma di cui un miope ha paura:
- lavorare in un gruppo (ma questo significa aprirsi, esporsi agli altri)
- allargare il campo visivo con la Visione Soffice (e questo significa
rinunciare a quella rassicurante abitudine a concentrare vista e
attenzione, cancellando il resto del mondo).

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 371 **From:** Guido **Date:** sab feb 03, 2001 8.25
Subject: R: [medicinecomplementari] Terapia visiva

> [Guido] Ciao a tutti, grazie per la collaborazione!!
> in Cina (pare) che facciano un trattamento al giorno di 20 minuti per 20 giorni, stop.
> [Guido] Questa non l'ho mai sentita, interessante però!! Di certo io so che in Cina le percentuali di miopia siano molto basse perchè c'è un ottimo sistema di prevenzione e tutti praticano il massaggio degli occhi. Nelle scuole, si fermano le lezioni per fare esercizi di massaggio per gli occhi!!
> ci vuole coraggio per fare e ricevere agopuntura nei punti vicino agli occhi o quelli sulla nuca, ma forse anche lo shiatsu potrebbe avvicinarsi come efficacia.
> [Guido] Bastasse farmi piantare un po' di aghi!!! :-))) Sarei ben contento di farlo!!
> Coadiuvare ciò con infusi, esercizi e sana consapevolezza, credo dia una sinergia risolutiva, che dite?
> [Guido] Risolutiva certo, ma l'ingrediente principale è sano divertimento, se non ti diverti a fare gli esercizi, il tuo programma non durerà a lungo... Ma se ti diverti a sperimentare, a fare cose nuove e salutari, a conoscere persone che prima di te hanno fatto questo cammino, beh allora.... si può fare!! (è quello che sto facendo io, mettendo insieme discipline più disparate che vanno dall'automotivazione all'ipnosi alla MTC..... senza dimenticare mai l'operato del dott. Bates!!)
>
> Hasta la vista!!
> Guido

Group: Visus **Message:** 372 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 3.12
Subject: amelioré la vue

Vi trasmetto una testimonianza del signor Raphael (francese, ve l'ho tradotta)

"Buongiorno, ho un figlio che ha 13 anni mi ha detto che non vedeva più bene dal suo occhio destro. Allora ho cercato ed incontrato molti specialisti in questo campo ed ecco che a settembre uno di questi gli ha detto di coprire spesso l'occhio sinistro con una benda e dopo 4 mesi ha recuperato molte diottrie... Da gennaio sta ora lavorando per rinforzare i muscoli del suo occhio. Ora vede 6/10 passando da quasi 0, trovo che non sia niente male.... continua a portare la benda per rinforzare e rieducare il suo occhio.
La copertura consiste nel coprire l'occhio che vede meglio in favore dell'occhio malato che così può lavorare di più"

Hasta luego!!
Guido

Group: Visus **Message:** 373 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun feb 05, 2001 10.02
Subject: Re: amelioré la vue

Guido wrote:
>
> Vi trasmetto una testimonianza del signor Raphael (francese, ve l'ho

> tradotta)
>
> "Buongiorno, ho un figlio che ha 13 anni mi ha detto che non vedeva più bene
> dal suo occhio destro. Allora ho cercato ed incontrato molti specialisti in
> questo campo ed ecco che a settembre uno di questi gli ha detto di coprire
> spesso l'occhio sinistro con una benda e dopo 4 mesi ha recuperato molte
> diottrie... Da gennaio sta ora lavorando per rinforzare i muscoli del suo
> occhio. Ora vede 6/10 passando da quasi 0, trovo che non sia niente male....
> continua a portare la benda per rinforzare e rieducare il suo occhio.
> La copertura consiste nel coprire l'occhio che vede meglio in favore
> dell'occhio malato che così può lavorare di più"

Mi interessa l'origine del tuo testo. Perché finora la Francia ha
espresso molto poco in termini di miglioramento della vista con mezzi
naturali. E' una comunicazione personale o viene da una mail list in francese?
Fammi sapere.
Grazie
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 374 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 10.46
Subject: Ameliorer la vue

Continua la testimonianza sul bambino (altra mail) anche questa già tradotta
pour vous!!

"Fa anche degli esercizi di lettura con immagini (grafici e colori) per
imparare a distinguere bene i colori e il contorno delle immagini..."

Non è molto ma è quello che fa sto ragazzo!!

Hasta luego!!
Guido

Group: Visus **Message:** 375 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 10.47
Subject: R: amelioré la vue

Mi interessa l'origine del tuo testo. Perché finora la Francia ha
espresso molto poco in termini di miglioramento della vista con mezzi
naturali. E' una comunicazione personale o viene da una mail list in
francese?
Fammi sapere.
Grazie

Ciao Mauri, è una testimonianza fatta e me personalmente dopo che ho fatto
una richiesta di informazioni in una m-list francese di naturopatia... per

la serie non siamo limitati nel guardarci intorno, in quanto ho chiesto informazioni in moltissimi campi, dalla psicologia alla medicina cinese, ad ogni cosa mi possa venire in mente, in Italia e all'estero... diciamo che sono un ricercatore...
Da quanto mi dicono i francesi sembra che ce ne siano abbastanza di terapeuti della vista in Francia... boh? Anche se ti devo dire, che molti mi hanno scritto di fare il laser!! SPQF (sono pazzi questi francesi!!) :-))

Au revoir
Guido

Group: Visus **Message:** 376 **From:** Guido **Date:** lun feb 05, 2001 10.55
Subject: R: [medicinecomplementari] Terapia visiva

Vi giro anche questo messaggio di Marco Valussi, mi sembra uno che sa il fatto suo... Non vorrei creare confusione a nessuno, se vi incasina, non leggete.... è roba complicata lo ammetto, ma magari, fra i quasi 100 che siamo c'è anche qualcuno a cui può interessare, vero? Ad esempio, a me è interessato molto e farò subito nuove ricerche

-----Messaggio originale-----
Da: marco valussi [mailto:marcobabi@libero.it]
Inviato: sabato 3 febbraio 2001 12.44
A: medicinecomplementari@yahoogroups.com
Oggetto: R: [medicinecomplementari] Terapia visiva

Per quanto riguarda durata delle sessioni di massaggio e durata della terapia nel massaggio cinese, non è chiaramente possibile generalizzare senza avere un caso sott'occhio, ma diciamo cheuna regola genrerale vuole che disturbi di carattere acuto vadano trattati una o più volte al giorno, ogni giorno, mentre i disturbi di carattere cronico andrebbero trattati con un massaggio ogni due giorni, o meno frequentemente. Il trattamento dura all'incirca 20 minuti, ma per problemi cronici supera di solito i 30 minuti. Per quanto riguarda la durata della terapia non è possibile dare un limite certo, dipende dall'andamento della terapia.
Se non mi ricordo male la terapia qigong per gli occhi consiste nello schema "Schema regolativo del Qi rilassato e quiescente", che comprende 4 forme, e nelle forme "Metodi del Soffio per rafforzare i Reni" e Metodi del Soffio per rafforzare Fegato, Milza e Polmoni", entrambe forme dello schema "Regolazione del Respiro e Rinforzo del Qi" (perdonate queste traduzioni poco italiane, ma le mie conoscenze di MTC sono in lingua inglese.) Un buon testo, conciso ma esauriente, sulla terapia qigong è: 'Chinese Qigong Theapy' Shandong Science and Technology Press, Jinan, China, 1985

Dal punto di vista della fitoterapia occidentale, la salute dell'occhio, e probabilmente anche la situazione patologica, può essere migliorata con alte dosi di mirtillo (estratti fluidi o secchi). I dosaggi si aggirano intorno ai 3-6 ml di estratto fluido (1:1) al giorno, oppure 20-50 grammi di frutti freschi, oppure un numero di tavolette di estratto secco bastanti a fornire 50-120 mg di antocianine. Attenzione che l'ingestione di alte dosi di frutto fresco (a differenza dell'ingestione degli estratti) può causare irritazione delel mucose gastriche in soggetti sensibili.
[Guido] Hasta luego!!

Group: Visus **Message:** 377 **From:** erikke@... **Date:** mar feb 06, 2001 12.07
Subject: Re: glaucoma

Grazie Paola de S., scusa se non l'ho fatto prima, ma era da un po' di giorni che non navigavo da queste parti.
Ho stampato tutto e lo darò presto a Lisa, che sarà molto contenta anche di leggere nella sua lingua madre, l'inglese.
I miei progressi diurni sono buoni, ma la mia visione serale non è il massimo...piuttosto che rimettermi le lenti o gli occhiali per guidare, evito di usare l'auto dopo le 17,30 (ho la fortuna di poter andare a lavorare a piedi), comunque confido in un rapido arrivo

della bella stagione e dell'ora legale, che mi permetteranno di usare
l'auto fino alle 20,00.
Tanti baci a tutti (oggi è il mio compleanno...sigh! Sono 35)

Silvia

Group: Visus **Message:** 378 **From:** Guido **Date:** mar feb 06, 2001 2.22
Subject: Hypnovision

Ciao a tutti!!
Vorrei sapere se c'è qualcosa su miopia ed ipnosi, so che c'era un libro di Lisette Scholl, non ancora tradotto in italiano... è già stato tradotto? Ci sono altre tecniche o idee che legano ipnosi e recupero della cista?

Grazie, Guido

PS: Per Maurizio Cagnoli: stavo rileggendo le tue newsletter, quando a pagina 19 del plico del primo anno, ho trovato la visualizzazione in cui si "gioca" immaginando che gli occhi si sciolgano come le compresse di aspirina... Bene, ho letto che prima degli occhi bisogna far "sciogliere" il corpo rilassandolo completamente e qui sta scritto "consideri le sette bande di tensione cronica, lasci che il corpo si scuota ad ogni livello..." Cosa sono queste 7 bande di tensione cronica? C'è un riferimento ai 7 chakras o ai 7 colori del Silva Mind?
Grazie, ciao

Group: Visus **Message:** 379 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar feb 06, 2001 11.55
Subject: Re: Re: glaucoma

erikke@... wrote:
>
> Grazie Paola de S., scusa se non l'ho fatto prima, ma era da un po'
> di giorni che non navigavo da queste parti.
> Ho stampato tutto e lo darò presto a Lisa, che sarà molto contenta
> anche di leggere nella sua lingua madre, l'inglese.
> I miei progressi diurni sono buoni, ma la mia visione serale non è il
> massimo...piuttosto che rimettermi le lenti o gli occhiali per
> guidare, evito di usare l'auto dopo le 17,30 (ho la fortuna di poter
> andare a lavorare a piedi), comunque confido in un rapido arrivo
> della bella stagione e dell'ora legale, che mi permetteranno di usare
> l'auto fino alle 20,00.

Prendo l'occasione al volo per parlare di visione serale.
C'è una cosa molto ovvia, talmente ovvia da passare inosservata: TUTTI di sera vedono molto meno nitido, non solo i miopi. L'occhio vede forme indistinte ed è il cervello che "interpreta" quelle forme; inoltre per la guida notturna quello che non si percepisce nitidamente (con i coni, che appartengono alla parte centrale della retina) lo si percepisce almeno come movimento (con i bastoncelli, che stanno più alla periferia).

E i miopi? Proprio quando sono un po' sotto stress, appunto guidando di sera, accentuano la tendenza a fissare, cioé a usare i coni e la fovea, cancellando le informazioni che vengono dalla periferia della retina. Cioé cercano di "vederci chiaro" a tutti i costi, proprio quando non è possibile. E, come insegna il buon Bates, se si cerca di fare una cosa impossibile si va in stress e si vede peggio.
Inoltre il loro cervello non si accontenta di immagini imprecise, si sente insicuro e non si azzarda ad interpretare, si rifiuta cioè di vedere, se non può farlo con totale nitidezza.

Detto in un altro modo: invece di usare il corretto stile visivo per la guida di notte, che richiede mobilità oculare, percezione periferica e soprattutto intervento mentale per ricordare / elaborare/ interpretare dati imprecisi, è un po' come se un miope cercasse di "leggere" la strada, usando lo stile visivo utile a leggere o guardare la televisione.

Mi piacerebbe sentire esperienze relative alla guida, notturna e non.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 380 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar feb 06, 2001 12.13
Subject: Re: Hypnovision

Guido wrote:
>
> Ciao a tutti!!
> Vorrei sapere se c'è qualcosa su miopia ed ipnosi, so che c'era un libro di
> Lisette Scholl, non ancora tradotto in italiano... è già stato tradotto? Ci
> sono altre tecniche o idee che legano ipnosi e recupero della cista?
>
> Grazie, Guido
>
> PS: Per Maurizio Cagnoli: stavo rileggendo le tue newsletter, quando a
> pagina 19 del plico del primo anno, ho trovato la visualizzazione in cui si
> "gioca" immaginando che gli occhi si sciolgano come le compresse di
> aspirina... Bene, ho letto che prima degli occhi bisogna far "sciogliere" il
> corpo rilassandolo completamente e qui sta scritto "consideri le sette bande
> di tensione cronica, lasci che il corpo si scuota ad ogni livello..." Cosa
> sono queste 7 bande di tensione cronica? C'è un riferimento ai 7 chakras o
> ai 7 colori del Silva Mind?
> Grazie, ciao

Caro, guido,
non possiamo continuare ad incontrarci così.... la gente mormora...
Beh, a parte lo scherzo, il libro di Lisette Scholl non è male e in

effetti in Germania gli augentrainer (=operatori olistici della vista) utilizzano correntemente strutture prese a prestito dalla PNL (programmazione neurolinguistica) che è una delle branchie più importanti del filone ipnoterapia.
In particolare si usa (e uso anch'io) una struttura chiamata 'linea del tempo".
In un certo senso anche l'approccio di Brofman (di cui ho segnalato il libro), pur non essendo ipnotismo, rientra però nel filone "cambiare le convinzioni/ riprogrammare la mente" (a cui appartiene anche il pensiero positivo, tipo Louise Hay).

Le 7 bande di tensione cronica non sono farina del mio sacco, ma di un intervento di Pier Luigi Lattuada, autore di un buon libro sulla vista, ma soprattutto nume tutelare della Biotransenergetica in Italia.
E si riferiscono agli anelli di tensione muscolare identificati da W. Reich e ripresi poi dalla bioenergetica.
Il rapporto con i chakra c'è, ma non è preciso.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 381 **From:** Guido **Date:** mar feb 06, 2001 10.09
Subject: Guida notturna e non

Allora, vediamo un po' (sono un "visivo" vero??)...
Per la guida di giorno non ci sono problemi, ceto che però c'è differenza a guidare con occhiali e senza occhiali, ho provato ed è tutta un'altra cosa, solo che cecato come sono, non è una cosa da fare, comunque chiaramente con gli occhiali la vista tende a focalizzare verso il centro e ad eliminare tutta la visione periferica, anche perchè ai lati vi è la montatura e resta ancora più difficile guardare oltre.... Quindi guidare ocn gli occhiali non è il massimo... Posso dire quindi che la visione è molto ristretta e vorrei aggiungere un'altra cosa... Ho sentito di gente che diceva cose tipo "Anatema su di te a guidare senza occhiali o con lenti sottocorrette!!", beh secondo il mio misero punto di vista (e vai col "visivo"), che poi tanto misero non è, dato che è il MIO!! :))) allora devo dire che quando guido (non il mio nome!!, battuta!!! Ma come siete seri, fatevi una risata per favore!!) senza occhiali (molto raramente per la verità, presto moltissima attenzione a tutti i particolari e i miei occhi spaziano ai lati della strada, poi lontano e ancora vicino.... Quando invece porto gli occhiali, allora "è peggio che andare di notte" (questo è un modo di dire che si dice dalle mie parti in piemontese!!), eh sì, quando porto gli occhiali (peggio ancora se quelli con piena correzione) allora la visione si fa chiusa, vedo in ritardo le macchine che sbucano dalla via laterale, mi sembra di essere in una scatoletta chiuso in mezzo al traffico, e vai di acceleratore e incazzature quando c'è casino, senza guardarmi intorno....

Ok lo ammetto forse ho carcato (cinestesico) un po' i toni, ma più o meno è così!!
Invece voglio raccontarvi un'altra cosa, sempre a proposito della guida... l'altro giorno sono andato in un posto lontano da casa mia che non conoscevo molto bene e dopo un po' mi sono pure perso, allora ero un po' incazzatello e mi sono tolto gli occhiali sottograduati ed ho messo i vecchi occhiali a correzione piena!!! (Minchia che ridere!!!) Era come avere il mirino di un fucile potevo vedere solo molto molto centralmente e solo lontanissimo... guardando sul cruscotto vedevo tutto mongoloide ed avevo pure qualche problema se c'era una macchina davanti a me (la vedevo la macchina state tranquilli, ma era quella sensazione strana, come quando si mettono lenti forti in cui si vede tutto un po' deforme) Segni di miglioramento, no??
Bon, ora vi saluto, e non fatevi strane idee, non sono un pirata della strada... :-)) se mi chiamo Guido ci sarà qualche motivo no? :-)))
Comunque non ho mai bocciato, mai avuto incidenti ed ho un'ottima guida!!! :-))))

Hasta luego!!
Guido

Group: Visus **Message:** 382 **From:** ideamatic@... **Date:** mer feb 07, 2001 9.59
Subject: Re: glaucoma ed altro

--- In Visus@y..., erikke@t... wrote:
>
> Grazie Paola de S., scusa se non l'ho fatto prima, ma era da un po'
> di giorni che non navigavo da queste parti.
> Ho stampato tutto e lo darò presto a Lisa, che sarà molto contenta
> anche di leggere nella sua lingua madre, l'inglese.
> ...
> Tanti baci a tutti (oggi è il mio compleanno...sigh! Sono 35)
>
> Silvia

Innanzitutto, tanti auguri! E niente sigh, ricorda che Sharon Stone è molto meglio adesso che ha 42 che quando aveva 30.

Sono contenta che la tua amica parli l'inglese. Avrei solo perso tempo a tradurre.

Io continuo ad esplorare il rilassamento degli occhi, vi posso dire che a volte, se scuoto la testa con forza sento le guance e il sotto degli occhi che si muovono come un blob, come un pallone pieno d'acqua. E' una bella sensazione. Ho notato che con il freddo è più facile essere consapevoli del rilassamento, anche se è più difficile farlo, perchè quando veramente avviene, ci si sente veramente sciogliere.

A presto1
Paola de S.

PS- e la mia omonima, che fine ha fatto? Con questa cosa che si deve sposare, è sparita...

Group: Visus **Message:** 383 **From:** ideamatic@... **Date:** gio feb 08, 2001 9.44
Subject: Re: Guida notturna e non

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:
> ...Ma come siete seri, fatevi una risata per
> favore!!)
>...
> Hasta luego!!
> Guido

Invece aprezziamo (almeno io) il tuo senso dello humour, che, come ho già detto, è fondamentale per il miglioramento della vista e della vita.

Non guido quindi non posso commentare al tuo messaggio, almeno dal punto di vista della guida, pero si posso dire che gli occhiali danno anche a me quella sensazione del "mirino", molto fastidiosa e stanca tantissimo gli occhi. Ho preso un colpo d'aria all'occhio e quindi da una settimana non porto le lenti (sottocorrette) ma bensì occhiali (sottocorretti) e mi stancano terribilmente. Penso che sia anche il fatto che rimpiccioliscono, quindi anche se fanno vedere più nitido, è più piccolo e quindi comunque si fatica a vedere (Con le lenti a contatto questo non avviene). (Piu avanti approfondirò il discorso lenti a contatto).
Infatti cerco di tenere gli occhiali su il meno possibile, sicuramente nel tragitto da casa in ufficio, mentre mangio, apro le buste, scrivo promemoria, ecc. o nella pausa caffè. Poi, naturalmente e come da mesi, a casa niente occhiali, neanche per vedere la TV almeno che non sia un film che mi interessa veramente. Ho trovato buon esercizio vedere un film che si è già visto, senza occhiali (come nell'ultimo capitolo del libro di Bates, consiglia di andare al cinema a vedere lo stesso film e di spostarsi ogni volta più indietro).
Quando mia figlia vede i cartoni animati, li vedo benino, anche perchè hanno meno sfumature (colore pieno, contorni marcati) e, siccome i bimbi vedono la stessa cassetta mille volte, anch'io li so a memoria - e questo aiuta.

A presto :-)
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 384 **From:** Tiziano Terri **Date:** gio feb 08, 2001 6.51
Subject: occhiali

E' la prima volta che scrivo,e pur seguendo poco questo sito ,ho sentito parlare di un paio di occhiali"miracolosi".Vorrei saperne di più.Potete aiutarmi?Sono adatti per un miope?Dove li posso trovare?Quanto costano?

Group: Visus **Message:** 385 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio feb 08, 2001 5.22

Subject: Re: Re: Guida notturna e repetita iuvant

ideamatic@... wrote:
Ho trovato
> buon esercizio vedere un film che si è già visto, senza occhiali
> (come nell'ultimo capitolo del libro di Bates, consiglia di andare al
> cinema a vedere lo stesso film e di spostarsi ogni volta più
> indietro).
> Quando mia figlia vede i cartoni animati, li vedo benino, anche
> perchè hanno meno sfumature (colore pieno, contorni marcati) e,
> siccome i bimbi vedono la stessa cassetta mille volte, anch'io li so
> a memoria - e questo aiuta.

Grazie Paola per i contributi interessanti.

Di mio, propongo una variazione per pendolari.

Ogni mattina lo stesso noioso percorso in treno o in bus?
Provate appunto a guardare con interesse le stesse cose senza occhiali.
1) Vedrete meglio, proprio per il meccanismo di rilasamento indotto da cose che si conoscono.
2) Potreste scoprire che in realtà NON conoscete quel percorso, che ci sono molte cose interessanti da scoprire.

Una variazione "avanzata" che coinvolge molti aspetti mentali utili alla visione:

Sullo stesso treno o bus provate a stare 10-15 secondi a occhi chiusi visualizzando il paesaggio che scorre. Aprite gli occhi e confrontate l'immagine mentale con la realtà. Richiudete e andate avanti così ad libitum.

Effetti positivi
1) Dopo un po' (magari settimane, se avete una pessima memoria visiva) avrete una visualizzazione abbastanza precisa e continua: la vostra gita virtuale terrà conto delle accelerazioni e frenate del treno, percepite attraverso le sensazioni del corpo; questa abilità vi sarà preziosa guidando di notte, con la nebbia e in tutte le situazioni in cui la vista vi dà input poco attendibili.
2) La vista migliora perchè si mettono in atto molti fattori positivi: guardare lontano (senza occhiali), esercitare il colpo d'occhio, guidare la percezione con la memoria visiva etc.
3) Di nuovo potreste scoprire che il solito vecchio percorso non è affatto solito, ma pieno di particolari vari e interessanti.
4) E di conseguenza non c'è bisogno di andare via con la testa, ma si può essere presenti nel qui e adesso.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...

Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 386 **From:** ideamatic@... **Date:** ven feb 09, 2001 10.50
Subject: Re: occhiali

--- In Visus@y..., "Tiziano Terri" <titerri@t...> wrote:
> E' la prima volta che scrivo,e pur seguendo poco questo sito ,ho sentito parlare di un paio di occhiali"miracolosi".Vorrei saperne di più.Potete aiutarmi?Sono adatti per un miope?Dove li posso trovare? Quanto costano?

Tiziano,
Ahime, con dispiacere ti dico che non esistono occhiali miracolosi. Forse hai sentito parlare dei rastrebrille, o pinholes, occhiali con una reticola di plastica scura al posto dei vetri. Ci sono diverse opinioni a riguardo, e possono aiutare a rilassare un po la vista e possono anche essere usati al posto degli occhiali in alcune occasioni.
Se veramente vuoi migliorare la tua vista con metodi naturali, ti consiglio di leggere tutti i messaggi in archivio di questa lista, e poi 2 libri, quello di Bates e quello di Huxley. Come per ogni cosa che veramente valga la pena nella vita, ci vuole moltissimo impegno, del tempo, e una determinazione poco comune, ma può essere fatto.

Facci sapere!
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 387 **From:** Guido **Date:** ven feb 09, 2001 2.51
Subject: R: Re: occhiali

>come per ogni cosa che veramente valga la pena nella vita, ci vuole moltissimo impegno,
>del tempo, e una determinazione poco comune, ma può essere fatto.

Caro Tiziano, io cambierei qualcosa nel tuo approccio alla vista (certo Paola ha sempre ragione!!! :-))) ma queste non mi sembrano le idee giuste per iniziare): per migliorare la tua vista, stai per iniziare un CAMMINO GRANDIOSO, CHE TI DARà UN SACCO DI SODDISFAZIONI, POTRAI CONOSCERE MOLTISSIMA GENTE INTERESSANTE, POTRAI MIGLIORARE I TUOI RAPPORTI CON LE PERSONE, POTRAI RISCOPRIRTI AD AMARE I TUOI OCCHI ED IL TUO CORPO, A GIOCARE CON LA TUA MENTE, A DIVERTIRTI COME UN MATTO ED A RITORNARE BAMBINO, PIENO DI STUPORE PER UNA VITA MERAVIGLIOSA!!

Stampatevi queste parole nella mente, recuperare la vista non necessariamente implica moltissimo impegno (io mi impegno pochissimo :-))) e si vede!! :-))), nè tantomeno moltissimo tempo (basta integrare le corrette abitudini nelle normali attività quotidiane, o prendersi un po' di tempo per se stessi e giocare, staccandosi da MAMMA TV, o meglio matrigna TV, matrigna nel senso di cattiva!! :-))) e nemmeno chissà che determinazione, perchè migliorare è piacevole, io lo faccio perchè mi piace e perchè mi diverte e

non per spirito di sacrificio.
Rilassati, amico mio, che l'aventura cominciaaaaaaaaaaaaaaa!!!

Hasta luego!!
Guido

Group: Visus **Message:** 388 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 9.46
Subject: Re: sono contenta=flash di visione nitida

--- In Visus@y..., Barbara Pizzichelli <b.pizzichelli@i...> wrote:
> Ciao a tutti,
> seguo la lista da qualche mese anche se scrivo raramente. Mi interessano
> molto i racconti di chi si impegna in questo percorso!
> Da qualche tempo sto facendo alcuni esercizi, solo sporadicamente e per
> breve tempo...Ecco, scrivo per raccontare che ieri, per qualche secondo, ho
> visto distintamente la trama della stoffa dei miei jeans da una distanza
> per me enorme!!!

Ciao Barbara!
Ottime notizie vedo!

Il 23 gennaio scivevo:
"Se non avete flash di visione nitida entro poche settimane (al massimo) probabilmente state omettendo o sbagliando qualcosa."

Magari correggerei il termine poche settimane in qualche cosina di piu'', ma resta il fatto che il flash di visione nitida (clear flash) dovrebbe avvenire in tempi relativamente brevi.
I primi clear flashes hanno normalmente una durata breve, come trovate anche scritto su "il metodo Bates in una conchiglia".
E' buona cosa "sentire" gli occhi in quei momenti. Quella e' la sensazione dell'occhio rilassato. E l'occhio rilassato e' focalizzato per la distanza. Non sta cioe' "accomodando" per adattarsi alla visione da vicino..
Il motivo della breve durata dei primi clear flashes e'dovuto al fatto che il sistema visivo (occhi ma soprattutto il cervello => LA MENTE), e' ormai programmato per vedere comportandosi in un certo modo e quindi non appena si cerchera' di vedere l'oggetto che appare improvvisamente chiaro e a fuoco, il sistema immediatamente reagira nella maniera che conosce da anni: "Vedere? So io come si fa! Ci penso io... ecco qua!" reimpostando gli occhi in'accordo ai vecchia abiti visivi, quelli da miope, per esempio. La muscolatura degli occhi verra'quindi controllata in'accordo ed il clear flash sparira'!

La comparsa del primo "clear flash", secondo me e'comunque legata alla esecuzione di *tutte* le tecniche ideate da Bates che ritengo

sinergihe tra loro. Quindi solo palming e sunning, ad esempio, non credo siano sufficienti.
Un clear flash puo avere una ampiezza di diverse diottrie.
Nel caso di Barbara per esempio, ritenendo che la trama dei jeans fosse a 50 o piu'centimetri dagli occhi, si e'avuta una accomodazione di sole 2 diottrie o meno.
Potresti calcolare l'ámpiezza del "clear flash" facendo:
Prescrizione attuale - 2.0 diottrie = Ampiezza clear flash.
Anche se non ha importanza in fondo!

L'unica cosa davvero importante e' capire ed accettare il fatto che i propri occhi sono in grado di focalizzare ad una distanza considerevole anche senza lenti.
E se ci riescono una volta ci possono riuscire anche in futuro altre volte.
E se ogni tanto accade questa cosa accade ogni tanto, perche non dovrebbe accadere piu'spesso.
E se questa cosa accade spesso perche'non dovrebbe divenire permanente.

Alcuni, come me, hanno avuto il primo flash di visione nitida di fronte alla tabella di Snellen. E ritengo che quella sia la cosa piu'emozionante.
Riuscire a leggere molte righe piu' in basso, dopo una eternita' di visione offuscata e' emozionante e gratificante.

Se non lo fate mai: Provate a fare un po'di dondolio breve (quello laterale) di fronte alla tabella di Snellen per 10 minuti almento.
Mettetevi ad una distanza dove riuscite a leggere 3 o quattro linee.
Molti si mettono alla distanza prescritta per la tabella ma questo e'un'errore: La distanza va rispettata SOLO SE DOVETE MISURARE il vostro visus! Altrimenti non e'necessario.
Cercate di rilassare gli occhi, lasciate morbidi tutti i muscoli del viso, quelli della mascella, morbide le spalle... Respirate e ammiccate dondolando... Non cé'niente da vedere... Solo rilassarsi...
Spesso in questo modo si nota un incremento progressivo dell'acutezza visiva.
Se lo fate tutti i giorni avrete un ottimo metodo di Feed back al sistema visivo che vi aiutera'a migliorare...
Avrete dato ascolto a Bates: Snellen tutti i giorni.
Avrete fatto del bene a voi stessi.
E non avrete dato un dispiacere a "zio Skyrunner" che ve lo dice da sempre...

Attenzione: Clear flash non significa semplicemente abituarsi alla visione offuscata o avere l'impressione che ci si veda un po meglio, significa un istantaneo e drammatico miglioramento della visione.
Metodo Bates non significa recuperare 0.25 diottrie all' anno.

Significa avere anche grossi sbalzi di acutezza visiva. In un contesto di generale e costante miglioramento.
Oltre all'acutezza visiva poi migliora la percezione in molti altri aspetti.

Andando avanti con i clear flash, accade quasi a tutti di avvertire a volte una sensazione di pizzicore sul lato esterno dell'occhio. Se vi accade sappiate che e'successo ad altri. Spegazione? Cé'la teoria piu'affermata che dice dipenda dai muscoli esterni. Ma potrebbe dipendere anche dal ciliare o chissa.

Ma anche questo non e' importante. Le teorie le lasciamo a chi di dovere.
La nostra vita e' qui ed ora. E noi vogliamo i risultati ora.
E'questo quello che conta.

Ciao a tutti!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 389 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 9.52
Subject: Re: sono contenta

--- In Visus@y..., Domenico Rinaudi <domenico.rinaudi@t...> wrote:
> Ciao a tutti,
>
> Riprendendo quello che ha detto Barbara, posso dire che
> anche a me succedono cose simili. Riesco (talvolta) a vedere decisamente bene
> cose regolari, anche se lontane e piccole.
> Ad esempio, riesco (talvolta) a contare le file delle tegole di case lontane oppure
> i buchini del cinghietto dell'ororlogio ad una distanza notevole.
>
> Non ho mai avuto flash di visione nitida. Anche in quei casi, appena sposto lo sguardo,
> vedo sfuocato. Credo centri la regolarita', anche se non so perche'.

Domenico, ma a me questi sembrano clear flashes!

> Un'altra cosa. Ho la sensazione che quando sposto gli occhi
> il piu' a destra possibile (analogo a sinistra)vedo un o' meglio,
> soprattutto se si sono luci fioche (o lontane) nel buio.

Nel buio la visione e'assicurata dai bastoncelli e non piu'dai coni che si non attivano con luce bassa.
I bastoncelli sono soprattutto fuori dalla macula luteo, dalla fovea centralis. Quindi al buio e'normale vedere meglio le cose se non le si guarda direttamente.
Lo sapevano bene gli astronomi della antichita' che scrutavano il

cielo ad occhi nudi.

Spostando gli occhi "il piu' a destra possibile (analogo a sinistra)"
potrebbe intervenire invece una deformazione leggera della superfice
deela cornea, ed e'questo che potrebbe darti quella visione un
po'piu'nitida. Anche di giorno.

Ciao!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 390 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 10.03
Subject: Re: glaucoma

--- In Visus@y..., erikke@t... wrote:
> Ciao a tutti, sono Silvia, non capisco perchè per entrare in visus
> ora devo fare un po' di peripezie, non mi riconosce più come membro.

Ora il tuo account e'stato passato a yahoo. Quindi devi entrare con
un nuovo ID utente per Yahoo.
Appena posso scivo due righe in merito e le spedisco in lista.

> A parte questo, vorrei sapere se qualcuno ha informazioni sul
> glaucoma e se gli esercizi possono aiutare chi ne soffre, o
> peggiorano la situazione. Ho un'amica col glaucoma ad entrambi gli
> occhi ed i medici le hanno prescritto delle gocce da prendere ogni
> giorno; lei ha provato a fare degli esercizi (li stessi che fa il
> figlio) e la pressione oculare è aumentata. Purtroppo non ha il
> computer e non può partecipare a questa lista, ma Vi sarebbe molto
> grata per qualsiasi informazione o incoraggiamento (le hanno detto
> che il glaucoma può portare alla cecità).
> Vi ringrazio.

Il glaucoma e'un'aumento della pressione interna dell'occhio.
Pressione del umor acqueo che sembra non defluisca piu'come
normalmente fa.
Il primo a soffrire di questo e'il nervo ottico. Sbalzi improvvisi di
pressione sembra possano anche portare ad un'accecamento temporaneo.
Ma alte pressioni prolungate danneggiano il nervo ottico e la cecita'
diventa permanente.

Su libro "Mind and Vision" del Dr. Agarwal viene consigliato:
Digiuno! (O comunque alcuni autori consigliano dieta corretta: No
latte e latticini (sembra siano tremendi), grassi animali, zuccheri,
etc.)
Enteroclismi. (Forse per favorire il processo tossiemico?)
Palming.
Sunning.
Swinging.

Comunque appenna posso faccio una scannerizazione e vedo di spedirlo.
Non tradotto. Sorry!

> P.S.: La mia vista va sempre meglio (non porto + correzioni da
circa
> 2 mesi) , anche se confesso di aver molto diminuito la frequenza
> degli esercizi a casa (1 volta alla settimana), però quando sono
per
> strada muovo molto gli occhi, esploro il mondo che mi circonda e
> cerco di essere sempre consapevole del bene innato che mi ritrovo
> quale è il vedere.

Una volta a settimana e'un po poco, anche se io faccio di peggio...
SIGH!
Per il resto, un áltra bella notizia per zio Skyrunner! Complimenti!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 391 **From:** skyrunner@... **Date:** ven feb 09, 2001 10.14
Subject: Re: Guida notturna e non

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:

> Per la guida di giorno non ci sono problemi, ceto che però c'è
differenza a
> guidare con occhiali e senza occhiali, ho provato ed è tutta
un'altra cosa,
> solo che cecato come sono, non è una cosa da fare, comunque
chiaramente con
> gli occhiali la vista tende a focalizzare verso il centro e ad
eliminare
> tutta la visione periferica, anche perchè ai lati vi è la montatura
e resta
> ancora più difficile guardare oltre.... Quindi guidare ocn gli
occhiali non
> è il massimo... Posso dire quindi che la visione è molto ristretta
e vorrei
> aggiungere un'altra cosa... Ho sentito di gente che diceva cose tipo
> "Anatema su di te a guidare senza occhiali o con lenti
sottocorrette!!", beh

Ciao Guido!
Io, di giorno, in automobile senza occhiali riesco a leggere anche cartelli lontanissimi. E se sono illuminati anche di notte.
Solo un po'annoiato da alcune immagini fantasma.
Attenzione non ho detto che guido io! (Anche se potrebbe essere. Ma non lo ammetterei comunque pubblicamente! Lo voglio prima legalizzato sulla patente.. Sulla patente presa negli USA per esempio non ho l'obbligo lenti. Bello eh?)

La legalita'va rispettata.

Sono dáccordo con te che senza occhiali e' meglio.
Oltretutto nella miopia, specie se di una certa consistenza,
risultano alterati anche la percezione del movimento e della
tridimensionalitá (la distanza) pur indossando gli ochiali.
(Come diceva Bates? Percepire il movimento?!!!)

Chi ha subito la PRK o la LASIK (laser), nella grande maggioranza dei
casi ha una visione notturna insufficiente per guidare in sicurezza.

Quindi se ne vogliamo parlare delle lenti che correggono...

Ciao!

Mauro

Group: Visus **Message:** 392 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 9.59
Subject: da Paola

> --- In Visus@y..., erikke@t... wrote:
> > Ciao a tutti, sono Silvia, non capisco perchè per entrare in visus
> > ora devo fare un po' di peripezie, non mi riconosce più come membro.
>
> Ora il tuo account e'stato passato a yahoo. Quindi devi entrare con
> un nuovo ID utente per Yahoo.
> Appena posso scivo due righe in merito e le spedisco in lista.
>
> > A parte questo, vorrei sapere se qualcuno ha informazioni sul
> > glaucoma e se gli esercizi possono aiutare chi ne soffre, o
> > peggiorano la situazione. Ho un'amica col glaucoma ad entrambi gli
> > occhi ed i medici le hanno prescritto delle gocce da prendere ogni
> > giorno; lei ha provato a fare degli esercizi (li stessi che fa il
> > figlio) e la pressione oculare è aumentata. Purtroppo non ha il
> > computer e non può partecipare a questa lista, ma Vi sarebbe molto
> > grata per qualsiasi informazione o incoraggiamento (le hanno detto
> > che il glaucoma può portare alla cecità).
> > Vi ringrazio.
>
> Il glaucoma e'un'aumento della pressione interna dell'occhio.
> Pressione del umor acqueo che sembra non defluisca piu'come
> normalmente fa.
> Il primo a soffrire di questo e'il nervo ottico. Sbalzi improvvisi di
> pressione sembra possano anche portare ad un'accecamento temporaneo.
> Ma alte pressioni prolungate danneggiano il nervo ottico e la cecita'
> diventa permanente.
>
> Su libro "Mind and Vision" del Dr. Agarwal viene consigliato:
> Digiuno! (O comunque alcuni autori consigliano dieta corretta: No
> latte e latticini (sembra siano tremendi), grassi animali, zuccheri,

> etc.)
> Enteroclismi. (Forse per favorire il processo tossiemico?)
> Palming.
> Sunning.
> Swinging.
>
> Comunque appenna posso faccio una scannerizazione e vedo di spedirlo.
> Non tradotto. Sorry!
>
>
> > P.S.: La mia vista va sempre meglio (non porto + correzioni da
> circa
> > 2 mesi) , anche se confesso di aver molto diminuito la frequenza
> > degli esercizi a casa (1 volta alla settimana), però quando sono
> per
> > strada muovo molto gli occhi, esploro il mondo che mi circonda e
> > cerco di essere sempre consapevole del bene innato che mi ritrovo
> > quale è il vedere.
>
> Una volta a settimana e'un po poco, anche se io faccio di peggio...
> SIGH!
> Per il resto, un áltra bella notizia per zio Skyrunner! Complimenti!
>
> Mauro.
>

Ciao a TUTTI voi della lista VISUS!
Sono Paola!
Arieccomi dopo un periodo di assenza...
Paola de S. mi ha tirata in causa poco fa ed ora eccomi qui!
Merito suo e tuo Mauro!
Sai che NON solo a causa dei preparativi del matrimonio ma soprattutto a causa di delusioni sul lavoro mi stavo intristendo troppo e la mia vista ne ha risentito...
NON dico di essere peggiorata ma dentrio di me mi son sentita demotivata, mi sentivo un fallicmento come prsona a causa dei problemi di lavoro, sempre a chiedermi dove sbagliassi e verso di voi cari a mic imi vergongavo leggendo sempre di voi che contiunuate a migliorare!
Complimenti a Paola e a Guido e a tutti quanti hanno avuto la forza di continuare nonostante le 'entuali difficoltà che comporta la vita nel suo quotidiano, nonopstante i pensieri non sempre positivi, ma quella forza, quella spinta che viporta a dare semrpe il meglio di voi stessi...
insomma... complimenti!

Ora mi sneto meglio, diciamo ch mi sta passando quella triste sensazione di non valere nulla e il desiderio di guardare avanti con
gioia
entusiasmo
grinta
energia!
e quindi la voglia di riprendere in mano non solo le redini della mia vita anche quelle della mia vista!

La gioia di guardare avanti con orgoglio e senza vergogna!
La gioia di guardare il mondo e tenere alta la testa e le spalle e non si tratta solo di un fattore fisuco quello dell'incuravtura della schiena è anche fatttore pisologico che anche se di fatto si guarda avanti nel cuore si guarda solo dentro me stessa!
Mi stavo chiudendo!
Vabbé passato il periodo nero e soprattutto con la gioia di una sposina e la olgia di vedere bene tutti eccomi di uovio qui pronta a iniziare con gioia e constanza!
Un abbracio strettissimo a tutti!

PS con quanto ho scritto non volgio auto commiserarmi, hop voluto portare me stessa ad esempio affiché tutti noi ci possiamo rendere conto semrpe e in ogni circostanza che siamo tutte persone SPECIALI e quindi DOBBIAMO per forza gioire e guardare alla vitas con gioia!
Vi abbraccio e presto vi darò mie notizie MOLTO positive!

Paola

Group: Visus **Message:** 393 **From:** ideamatic@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.05
Subject: R: Re: occhiali

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:
> ...
> Paola ha sempre ragione!!! :-)))

Grazie, troppo gentile, per la verità. Ricordate, solo i tonti e i morti non cambiano mai idea, quindi domani potrei dirvi l'opposto che ho detto finora :-) Scherzi a parte, ci possono essere delle rivelazioni che cancellano ogni certezza precedente...

ma queste non mi sembrano le idee giuste
> per iniziare): per migliorare la tua vista, stai per iniziare un CAMMINO
> GRANDIOSO, CHE TI DARà UN SACCO DI SODDISFAZIONI, POTRAI CONOSCERE
> MOLTISSIMA GENTE INTERESSANTE, POTRAI MIGLIORARE I TUOI RAPPORTI CON LE
> PERSONE, POTRAI RISCOPRIRTI AD AMARE I TUOI OCCHI ED IL TUO CORPO, A GIOCARE
> CON LA TUA MENTE, A DIVERTIRTI COME UN MATTO ED A RITORNARE BAMBINO, PIENO
> DI STUPORE PER UNA VITA MERAVIGLIOSA!!
>
> Stampatevi queste parole nella mente, recuperare la vista non
> necessariamente implica moltissimo impegno (io mi impegno pochissimo :-))) e
> si vede!! :-))), nè tantomeno moltissimo tempo (basta integrare le corrette
> abitudini nelle normali attività quotidiane, o prendersi un po' di tempo per
> se stessi e giocare, staccandosi da MAMMA TV, o meglio matrigna TV, matrigna
> nel senso di cattiva!! :-))) e nemmeno chissà che determinazione,

perchè
> migliorare è piacevole, io lo faccio perchè mi piace e perchè mi
diverte e
> non per spirito di sacrificio.
> Rilassati, amico mio, che l'aventura cominciaaaaaaaaaaaaaaa!!!
>
> Hasta luego!!
> Guido

Hai assolutamente ragione, Guido, e forse ho sbagliato le parole perchè anchi'io non è che mi sia impegnata nel senso "preparazione per correre la maratona" ma nel senso che ho letto tanto, sentito tante campane, e mi sono impegnata per capire i motivi e le tecniche che mi sembravano più giuste (almeno per me) quindi anche in quel senso ci ho impegnato del tempo, molti mesi per capire. O almeno, credere di capire.
Determinazione, poi, nel senso che non mollerò, perche so che guarirò i miei occhi, nonostante quel che dicano gli ortodossi...

Nos vemos!
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 394 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.23
Subject: VEDERE

Ragazzi...
Ricordo che Guido un giorno scrisse un fantastico elenco numerato con tutti i perché NON porta gli occhiali...
Perché allora non facciamo un elenchino del perché VOLGIAMO VEDERE BENE?
Un abbraccio calorosissimo!
Paola

Group: Visus **Message:** 395 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.28
Subject: PERCHE'' VEDERE

Ecco oggi dico
Voglio vedere bene perché
- Vedere bene con i miei occhi ho capito che significa stare bene con sé stessi e il mondo
- Significa dire a me stessa che volgio vedere la realtà cosi come si presenta senza aura di rimanrtere offesa o ferita e capire davvero i miei punti di forza e ddi debolezza
- significa sorridere alla vita perché ogni volta che si ha il "coraggio" di vedere bene senza occhiali allora si vede davvero non solo quanto ci circonda ma anche quanto è in noi stessi
- significa avere la forza anche fisica di correggere i propri deficit!

Paer ora vi saluto e vi abbraccio stretti!

Paola

Group: Visus **Message:** 396 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 12.18
Subject: R: Re: occhiali

--- In Visus@y..., ideamatic@i... wrote:
> --- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:
> > ...

> > Paola ha sempre ragione!!! :-)))
>
> Grazie, troppo gentile, per la verità. Ricordate, solo i tonti e i
> morti non cambiano mai idea, quindi domani potrei dirvi l'opposto che
> ho detto finora :-) Scherzi a parte, ci possono essere delle
> rivelazioni che cancellano ogni certezza precedente...
No vedi condivido che Paola (tu) ha sempre ragione!
Sei un vero fenomeno e un toccasana per ricordarci sempre di andare
avanti nel cammino scelto!
Verissimo che siamo esseri umani e quindi pieni di contraddizioni ma
paensoc he sia molto positivo potere fare quello in cui si crede e a
cui si tiene!
>
> ma queste non mi sembrano le idee giuste
> > per iniziare): per migliorare la tua vista, stai per iniziare un
> CAMMINO
> > GRANDIOSO, CHE TI DARà UN SACCO DI SODDISFAZIONI, POTRAI CONOSCERE
> > MOLTISSIMA GENTE INTERESSANTE, POTRAI MIGLIORARE I TUOI RAPPORTI
> CON LE
> > PERSONE, POTRAI RISCOPRIRTI AD AMARE I TUOI OCCHI ED IL TUO CORPO,
> A GIOCARE
> > CON LA TUA MENTE, A DIVERTIRTI COME UN MATTO ED A RITORNARE
> BAMBINO, PIENO
> > DI STUPORE PER UNA VITA MERAVIGLIOSA!!

Esatto!
Parole davvero... magiche!
> >
> > Stampatevi queste parole nella mente, recuperare la vista non
> > necessariamente implica moltissimo impegno (io mi impegno
> pochissimo :-))) e
> > si vede!! :-))), nè tantomeno moltissimo tempo (basta integrare le
> corrette
> > abitudini nelle normali attività quotidiane, o prendersi un po' di
> tempo per
> > se stessi e giocare, staccandosi da MAMMA TV, o meglio matrigna TV,
> matrigna
> > nel senso di cattiva!! :-))) e nemmeno chissà che determinazione,
> perchè
> > migliorare è piacevole, io lo faccio perchè mi piace e perchè mi
> diverte e
> > non per spirito di sacrificio.
> > Rilassati, amico mio, che l'aventura cominciaaaaaaaaaaaaaaa!!!
> >
> > Hasta luego!!
> > Guido
>
> Hai assolutamente ragione, Guido, e forse ho sbagliato le parole
> perchè anchi'io non è che mi sia impegnata nel senso "preparazione

> per correre la maratona" ma nel senso che ho letto tanto, sentito
> tante campane, e mi sono impegnata per capire i motivi e le tecniche
> che mi sembravano più giuste (almeno per me) quindi anche in quel
> senso ci ho impegnato del tempo, molti mesi per capire. O almeno,
> credere di capire.
> Determinazione, poi, nel senso che non mollerò, perche so che guarirò
> i miei occhi, nonostante quel che dicano gli ortodossi...
>
> Nos vemos!
> Paola de S.

un abbraccio e a prestissimo!
Paola

Group: Visus **Message:** 397 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 10.23
Subject: VEDERE

Ragazzi...
Ricordo che Guido un giorno scrisse un fantastico elenco numerato con tutti i perché NON porta gli occhiali...
Perché allora non facciamo un elenchino del perché VOLGIAMO VEDERE BENE?
Un abbraccio calorosissimo!
Paola

Group: Visus **Message:** 398 **From:** mnpaola@... **Date:** lun feb 12, 2001 11.44
Subject: Perché

Eccomi di nuovo qui!
Dovete scudarmi ma trovo difficoltà a inviare messaggi...
Non capisco se arrivano...

Perché vedere bene è importante?

- Vedere bene significa accettare un nuovo stato della nostra persona, uno stato di milgiore salute e maggiore serenità.
- Significa avere la volgia e la forza di andare avanti in un cammino lento, lungo e che non dà immediamtamente risultati come l'intervento e quindi significa avere carattere
- Significa accettare di verere il mondo cosi come è e quindi accettarlo e Anche accettare noi stessi con i nostri punti di forza e di debolezza
- significa gioire ogni giorno di ogni conquista che fanno i nostri occhi.
nei giorni scorsi infatti mi era capitato che l'occhio destro mi facesse mala a colpi come edelle botte che partivan o dall'interno dell'occhio...
- significa respairere a fondo!
Dapo questa mia situazione mi son chiesta zse trttenere il respiro non sia piuttosto che una nostra tenndenza, uno stato che indica tensione e quindi un sintomo del nostro corpo da ascoltare! Secondo me quando si è felici anche il respiro riprende regolare...

Beh per ora vi saluto e vi abbraccio strettissimi!
Paola

Group: Visus **Message:** 399 **From:** Massimo Paglietti **Date:** mar feb 13, 2001 4.47
Subject: SEMINARIO BUENA VISTA A MILANO

Il seminario di Buena Vista si tiene presso lo

Yoga Center a Milano in Via Palestrina 2
sabato 3 marzo ore 10 alle 18 e
domenica 4 marzo ore 9,30 17;
il costo è di L. 300.000, per partecipare è necessario prenotarsi essendo il corso limitato a poche persone. Per altre informazioni inerenti al corso e all'iscrizione telefonare allo 02/6693817 , la segreteria è aperta dal martedi al giovedi dalle 15 alle 18,30.

Group: Visus **Message:** 400 **From:** skyrunner@... **Date:** mer feb 14, 2001 4.45
Subject: Visus: Nuove istruzioni.

In seguito all'acquisizione di egroups da parte di yahoo! avvenuta questa estate e formalizzata solo da alcuni giorni, sono variate alcune procedure ed indirizzi.
Anche se è possibile continuare ad usare le precedenti invio qui di
seguito le nuove.
Unica eccezione, chi si era registrato su egroups dovrà ora registrarsi su yahoo! ed ottenere un nuovo id.

Ciao a tutti!

Mauro.
skyrunner@...

Mail list riservata al miglioramento della visione con metodi naturali
---

Per iscrizioni ed altre operazioni utilizzare i seguenti indirizzi:

Post message: Visus@yahoogroups.com
I messaggi inviati a questo indirizzo verranno ritrasmessi a tutta la lista.

Subscribe: Visus-subscribe@yahoogroups.com
Per iscriversi alla mail list.

Unsubscribe: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
Per cancellarsi dalla mail list.

List owner: Visus-owner@yahoogroups.com
Invia messaggi riservati al moderatore della lista

URL to this page: http://www.yahoogroups.com/group/Visus

Per leggere i messaggi passati nell'archivio di Visus si può usare la
scelta Expand, che mostra tutti i messaggi con il loro contenuto, invece che solamente il titolo. Evita di dover cliccare su tutti i

messaggi e di leggerli uno alla volta. Più rapido!
Collapse riporta alla lista breve dei messaggi.
Nota: Le opzioni Expand/Collapse sono riportate sopra l'elenco dei messaggi e sono presenti solo nel menu in inglese.
Per poter accedere agli archivi occorre registrarsi sul sito come da procedura che segue.

Come iscriversi alla mail list.
Esistono due modi:

1° Modo(comprende la registrazione sul sito):
-Recati all'indirizzo web: http://groups.yahoo.com/
-Clicca su " NewUsers: Click here to register"
e segui la procedura di registrazione.
-Torna alla pagina principale
-Nella casella "Search" scrivi: Visus (oppure vai direttamente all'indirizzo www.yahoogroups.com/group/visus)
-Clicca su "Cerca" e poi, quando lo avrai trovato, su Visus
-Quando arrivi nella sezione visus clicca su "Sottoscrivi"

2° Modo (molto più semplice):
-Invia semplicemente una email vuota a: visus-subscribe@yahoogroups.com

Il primo modo è più complesso ma è migliore perche ti permette di
registrarti sul sito e quindi di avere accesso agli archivi dei messaggi passati e scaricare i files presenti nella apposita sezione, ad esemmpio le tabelle per le esercitazioni e la prova della acutezza visiva.

Group: Visus **Message:** 402 **From:** Gigi Eusebi **Date:** gio feb 15, 2001 10.54
Subject: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Group: Visus **Message:** 403 **From:** Massimo Paglietti **Date:** lun feb 19, 2001 1.09
Subject: Aperitivo con buena Vista a Milano

Giovedì 1 Marzo a Milano, aperitivo e conversazione presso il ristorante TAO (vegetariano), via Pastrengo 16/18. ore 18:30.

Sabato 3 e domenica 4 seminario Buena Vista presso lo Yoga Center a Milano in Via Palestrina 2
Per informazioni inerenti al corso e all'iscrizione telefonare allo 02/6693817 , la segreteria è aperta dal martedi al giovedi dalle 15 alle 18,30.

Group: Visus **Message:** 404 **From:** Guido **Date:** lun feb 19, 2001 12.18
Subject: Sfatiamo un mito: la lettura rapida

Ciao ragazzuoli!!! Vi ricordate che una volta qualcuno aveva detto (postato... :-)) che conosceva la lettura rapida e si era detto da più parti che faceva male agli occhi? Secondo la mia umile ma grandiosa espereinza questo non è vero.
Allora non mi ero pronunciato, anche perchè non sapevo cosa fosse... ma ora l'ho sperimentata e non mi sembra così dannosa, anzi devo dire che mi rilassa gli occhi....
Ecco perchè secondo me non fa male:
per leggere con la lettura rapida (pochi secondi per pagina!!) occorre essere perfettamente rilassati
si mantiene una visione diffusa senza aggredire le parole
le parole sembrano quasi divenire tridimensionali :-))) tranquilli sono solo flash di visione nitida!!! e se mi vengono i flashes (si scriverà così? Vuol dire che i miei occhi lavorano correttamente no? Cosa che non fanno con la lettura normale, che oltre a portarmi via un sacco di tempo, ha anche il difetto di non farmi mantenere un'adeguata concentrazione e la mente vaga... occhi sul libro e mente chissà... e questo non è bello!! Nel senso che non fa molto bene agli eyes, no? (ovviamente sto parlando di lettura per "lavoro" o "studio" e non lettura di piacere)

Ecco la mia esperienza, non vi posso raccontare il metodo perchè è un po' lungo e complicato da spiegare, ma ci sono un sacco di bei libri... :-)))

So long!
Guido

PS: se quel signore mi può dare una sua conferma o negare il tutto, mi farebbe piacere, no mi ricordo più come si chiama e nemmeno so se è ancora in lista... "Se ci sei batti un colpo!!"

Group: Visus **Message:** 405 **From:** Micol Ivancic **Date:** mar feb 20, 2001 10.34
Subject: cheratite

Ciao a tutti! Sono nuova in Visus e ne approfitto subito per sottoporvi un mio problema: cheratite. Magari tra di voi c'è qualcuno che ha esperienza e ne possiamo parlare. Ciao e grazie!

In agosto l'occhio destro si è ammalato di cheratite da adenovirus, l'ho curato ed è guarito, pur non essendo mai più tornato come l'altro. Un mesetto fa circa, in seguito a un periodo di grande stress (esame per l'immissione in ruolo del concorso a cattedre), ho avuto una ricaduta molto più grave e l'occhio non ha risposto alle terapie, mi è venuta un'ulcera corneale e sono stata ricoverata all'Oftalmico di Milano. Mi è rimasto un appannamento della cornea (conseguente all'infiltrato dell'infezione batterica e a un'alterazione erpetica) che compromette la mia visione: in pratica vedo tutto appannato in modo uniforme, anche da vicino. I medici non sanno quanto recupererò, ma io mi rifiuto di arrendermi! Sono convinta che le malattie abbiano tutte una base psicologica e che capitino in certi momenti per insegnarci qualcosa. (nel mio caso: che sono stufa di studiare!!! :-)))
Sicuramente su Visus c'è qualcuno che ha avuto la mia stessa esperienza e possiamo parlarne.
Ho 30 anni, sono miope -2.75 per occhio, vegetariana, istruttrice di karate, innamorata, amante degli animali.:-)))
Grazie e buona giornata!

Micol Ivancic

Group: Visus **Message:** 406 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mer feb 21, 2001 11.19
Subject: Re: cheratite

Ciao Micol e benvenuta!
Non posso purtroppo aiutarti nello specifico. Voglio però dirti che fai

bene, benissimo, a non arrenderti. Insisti, non rinunciare ad approfondire nulla di quanto ti viene detto dai medici, cerca fuori e dentro di te.
Semina il più possibile, e qualcosa raccoglierai.
Tu conosci e ami gli animali, quindi avrai notato con quanta determinazione perseguono i loro obiettivi: a volte per me il mio gatto è un modello di assertività!
Anch'io parecchi anni fa, dopo un periodo molto duro, ho avuto dei problemi seri a un occhio, e lì il punto era capire di cosa si trattasse. Le diagnosi (tutte terrificanti) spaziavano dall'interpretazione da corridoio alla fantamedicina, per non parlare dei farmaci propostimi.
A titolo di esempio anche del contorno, ecco una frase che mi fu detta: "che vuole fare, la vita è aleatoria".

CHE COOOOSAAAA????
La vita è mia!!!!

Come vedi, ne parlo al passato. Una diagnosi sensata e confortante a un certo punto è arrivata.
Buona fortuna.

Barbara

At 10.34 20/02/01 +0100, Micol wrote:

>Ciao a tutti! Sono nuova in Visus e ne approfitto subito per sottoporvi un mio problema: cheratite. Magari tra di voi c'è qualcuno che ha esperienza e ne possiamo parlare. Ciao e grazie!
>
>In agosto l'occhio destro si è ammalato di cheratite da adenovirus, l'ho curato ed è guarito, pur non essendo mai più tornato come l'altro. Un mesetto fa circa, in seguito a un periodo di grande stress (esame per l'immissione in ruolo del concorso a cattedre), ho avuto una ricaduta molto più grave e l'occhio non ha risposto alle terapie, mi è venuta un'ulcera corneale e sono stata ricoverata all'Oftalmico di Milano. Mi è rimasto un appannamento della cornea (conseguente all'infiltrato dell'infezione batterica e a un'alterazione erpetica) che compromette la mia visione: in pratica vedo tutto appannato in modo uniforme, anche da vicino. I medici non sanno quanto recupererò, ma io mi rifiuto di arrendermi! Sono convinta che le malattie abbiano tutte una base psicologica e che capitino in certi momenti per insegnarci qualcosa. (nel mio caso: che sono stufa di studiare!!! :-)))
>Sicuramente su Visus c'è qualcuno che ha avuto la mia stessa esperienza e possiamo parlarne.
>Ho 30 anni, sono miope -2.75 per occhio, vegetariana, istruttrice di karate, innamorata, amante degli animali.:-)))
>Grazie e buona giornata!
>

>Micol Ivancic
>

Group: Visus **Message:** 407 **From:** skyrunner@... **Date:** lun feb 26, 2001 4.32
Subject: Cosa dovrebbe vincere il 100° iscritto?

Siamo arrivati oggi a quota 100 iscritti!
La vincitrice (ma di che???) è Alessandra Ferrari!

Clap! Clap! Clap! Clap! Clap! Clap! Clap! Clap! Clap!
Fìììììì!!!! Buuuuh!! BIS!!! Hurra'!

:)

Ciao a tutti!!!

Mauro.

skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 408 **From:** skyrunner **Date:** lun feb 26, 2001 5.09
Subject: Non è più possibile inviare email con allegati su Visus. Per sicurezza.

Visto l'elevato numero di virus che ultimamente girano in rete e si diffondono auto-spedendosi come allegati tramite le email, ho ritenuto necessario disabilitare la possibilità di inviare allegati con i messaggi.

Visus è stata cosi resa assolutamente sicura sotto questo punto di vista.

Alcuni utenti potrebbero avere problemi se inesperti con questo tipo di problematiche.

Consiglio a tutti comunque di non aprire gli allegati di email icevute da amici o da altre mail list, se non si è assolutamente certi del contenuto.

Rimane la possibilità di spedire i files nella apposita sezione del server, mettendoli così a disposizione di chi fosse interessato.

Per casi particolari potrei comunque riabilitare tale possibilità momentaneamente, dietro specifica richiesta.

Ciao a tutti.

Mauro.

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William H. Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 409 **From:** ideamatic@... **Date:** mar mar 13, 2001 12.48

Subject: feedback, rumore e segnale

Ciao a tutti,
C'è silenzio in lista. Spero che tutti siano molto occupati a collaudate tecniche e quindi presto ci saranno tonnellate di notizie e aggiornamenti. :-)

Le seguenti considerazioni sono dedicate specialmente a quelli che non riescono ad avere flash di visione nitida, o che ne hanno pochissimi.

Bates nel suo libro afferma che bisogna buttare via gli occhiali, per sempre, e chi non è capace di questo, molto probabilmente non riuscirà mai ad avere risultati.

Secondo me, bisogna distinguere tra le due cose. Riuscire a stare senza occhiali è fondamentale, superare il momento di panico del "non
vedo niente", "non posso funzionare", "non posso esistere" è fondamentale. E' completamente falso dire che non si vede niente, invece si vedono e distinguono benissimo i colori, la luce, il movimento, ed abbastanza bene la tridimensionalità. Come ho già
detto in passato, -7.00 ci permette di funzionare benissimo dentro casa, (coltelli in cucina con particolare cura), e in situazioni come la spiaggia o il parco in giornate di sole.

Ma non è detto che questo ci permetta di avere risultati. Ve lo spiego con una metafora presa in prestito dal mondo della radiofonia:

Immaginiamo che per mettere in sintonia una radio abbiamo a disposizione NON tutta la mobilità della manopola di sintonia, ma soltanto un rango molto limitato, di qualche millimetro.
Se siamo troppo lontani dalla frequenza che ci interessa, diciamo, a metà fra due frequenze, in un punto dove non si sente niente ma solo "rumore", la pochissima mobilità che abbiamo non ci permette di
capire in quale direzione dobbiamo andare per sintonizzare la frequenza che ci interessa. Andiamo a destra quel paio di millimetri consentiti, e sentiamo ancora un sacco di rumore. Andiamo a sinistra, e lo stesso. Quindi, siamo impantanati perché non sappiamo
neanche se dobbiamo andare a destra o sinistra per almeno avvicinarci al nostro obiettivo.

Invece, se siamo già un po' vicini alla nostra frequenza, girando a
destra troviamo ancora un sacco di rumore, ma a sinistra inizia ad esserci un po' di segnale. A questo punto, sappiamo che dobbiamo puntare i nostri sforzi verso sinistra. Il nostro meccanismo di sintonia è in grado di scindere il segnale dal rumore.

Molti di noi abbiamo a disposizione soltanto un po' di mobilità di
messa a fuoco. Se tutto è troppo sfuocato, (anche se riusciamo a funzionare) i nostri occhi non sapranno mai, pur cercando di qua e di là, la direzione in cui questo meccanismo di messa a fuoco si deve mobilitare. Dobbiamo essere più vicini al nostro obiettivo per poterlo individuare, e poi, con i piccoli passi consentiti, poterlo raggiungere.

A questo proposito, alcuni di noi dobbiamo avvalerci delle lenti sottograduate per riuscire ad avere flash di visione nitida che indichino al nostro meccanismo di messa a fuoco in che senso deve andare. Avere del "feedback", insomma.

Con una congiuntivite virale che mi ha tenuto lontano dalle lenti a contatto per un mese, ho scoperto che sono "scesa" di 0,5 diottrie, perché praticamente non ho portato occhiali ne lenti per 1 mese, pur
facendo gli esercizi, e non avevo quasi flash di visione nitida. Se non state avendo dei risultati, pur facendo bene le tecniche (si spera), provate a portare lenti che correggano il'87% circa del vostro difetto.

Commenti? Critiche? Com'è il tempo da voi? ;^)

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 410 **From:** Maria Teresa Pecchini **Date:** mar mar 13, 2001 2.45
Subject: (Nessun oggetto)

Ciao a tutti, seguo da un pò la lista anche se non ho mai scritto... in realtà mi è anche difficile spiegare il perchè seguo la lista dato che non ho mai avuto fino ad oggi nessun problema visivo...
la lista mi è stata segnalata da un amico che invece ha collezzionato i problemi e dato che gli voglio bene ho deciso di seguire per capire ed essergli in qualche modo vicina.... leggendo ho poi pensato che forse valeva la pena sottoporvi una domanda. Ho una bimba di 7 anni che secondo me ci vede poco, ha iniziato la scuola da pochi mesi e mi accorgo spesso che si avvicina per leggere un cartellone ad es che io leggo invece senza difficoltà... prima di andare da un oculista che poi le metterebbe gli occhiali ecc... mi chiedevo esiste qualcosa di specifico per aiutare i bimbi a vedere meglio?... lei non è certo molto collaborativa quindi non posso pensare ad esercizi...ecc... qualcuno sa cosa consigliarmi?
grazie a tutti e un abbraccio
M.Teresa

[Non-text portions of this message have been removed]

Group: Visus **Message:** 411 **From:** ideamatic@... **Date:** mer mar 14, 2001 10.19

Subject: Per Maria Teresa

Ciao!
è curioso il fatto che segui la lista pur vedendo bene. :-)
Qui sotto ripropongo un messaggio che avevo inviato in risposta ad un altra persona. Spero che ti possa essere utile.

Comunque, è importante capire che i bambini a volte hanno difficoltà a leggere avendo imparato da poco, e istintivamente si avvicinano. Questo non vuol dire che non ci vedano. Mia figlia che inizia ad "imparare" a scrivere il suo nome si avvicina a 10 cm dal foglio per farlo, non certo perche non ci vede bene (ti trova tutti gli aerei, uccelli, mosche, api nei cieli, anche di notte).

L'inizio della scuola porta stress a quasi tutti i bambini, tante cose nuove e sconosciute che ci travolgono all'improvviso, la scuola è competitiva e la voglia o necessità di riuscire (si, anche per i piccoli) li mette a dura prova. Si sentono all'imporvviso responsabilizzati e questo è stressante. Fai passare un pò di tempo. Rimandare gli occhiali non fa peggiorare la vista; metterli quando non servono si.

Se la porti da un oculista, lo stress che significa per un bambino lo studio medico, il camice bianco, le persone sconosciute, l'aria seria di tutti, e lo stesso esame della vista quasi sicuramente darà come risultato un errore di refrazione.
Il mio modesto parere, da persona che porta occhiali da 27 anni, è di "provare" la vista della tua bambina, in modo casuale, con altre cose che non siano cose scritte, per esempio, passeggiando, chiederli se un semaforo lontano è verde o rosso, se vede il nido su un albero, etc.
Salutoni
Paola de S.

--- In Visus@y..., "Paola de Santiago" <ideamatic@i...> wrote:
> ...
> Anch'io sono molto attenta a quello che mia figlia (3 anni) può
> vedere, sperando che non abbia mai problemi di vista. Per adesso,
> fortunatamente, ha la vista di un falco, come il padre. Beati loro.
>
> Credo che un genitore che apprende che il figlio è miope, non
> trovi
> molte alternative a mettergli li occhiali, certamente in Italia i
> terapeuti "naturali" si contano sulle dita di una mano. Comunque,
da
> persona che ha avuto gli occhiali dall'età di 5 anni (-3 diottrie)

> ti
> prego di risparmiare gli occhiali a tuo figlio finchè si può,
> cioè:
> Visto che non deve guidare, nè adoperare attrezzi pericolosi, non
> è
> indispensabile che veda perfettamente. Quando andrà a scuola,
> può
> stare nei posti più vicini alla lavagna. Quando avrà 4 o 5
> anni,
> giocate a tirarvi una palla da tennis e pensate al divertimento,
non
> a dover prendere per forza la palla. Gli puoi insegnare anche il
> gioco di seguire con il naso il contorno degli oggetti, grandi e
> piccoli, e poi quando avrà padronanza di questo esercizio lo
> può fare
> solo con gli occhi. Infine, quando sarà età di leggere,
> evitare i
> caratteri troppo grandi e tenere il libro ad una buona distanza
dagli
> occhi.
> Per i problemi di strabismo ed altro nei bimbi, è importantissimo
> trovare un oculista/terapeuta che insegni esercizi per correggere
> questi difetti.
> Come sempre, la mia modesta opinione. Intanto, auguri! :-)
> Paola de S.

Group: Visus **Message:** 412 **From:** Elisabetta Maritan **Date:** mer mar 14, 2001 12.03

Subject: la vista dei bambini

Cari amici,
da un po' di tempo seguo questa rivista e la trovo molto interessante. Non ho finora pensato di scrivere perchè la mia miopia (-2.50) non è mai stata un problema per me per cui penso di non avere la volontà di migliorare, sono stata anche ad un seminario di Buena Vista e mi è piaciuto moltissimo, ho capito che per vedere meglio bisogna prima di tutto cambiare il proprio approccio con la vita e intanto mi concentro su questo.
Fino a quattro anni fa non mi sfiorava nemmeno il pensiero di poter migliorare la vista, ma quando mi sono resa conto che mia figlia non vedeva bene le cose sono cambiate. A solo 3 anni le mancavano 8 diottrie (ed un occhio era anche astigmatico) e non essendoci alcun caso in famiglia di questa entità io non mi sono rassegnata come non lo faccio adesso ed è per questo che esco dall'ombra per rispondere a Maria Teresa.
Un bambino piccolo non ha nessuna capacità ne interesse a seguire il metodo Beates, può essere aiutato attraverso il gioco ma niente di più.
Le mie ricerche invece mi hanno portato a conoscere un metodo dal quale ho avuto molte soddisfazioni: la cromopuntura. Si tratta di una tecnica derivata dall'agopuntura che prevede l'irradiazione di luce colorata su precisi punti della pelle, (naturalmente viene usata per innumerevoli patologie) io ho frequentato vari corsi e l'ho da subito praticata

personalmente a mia figlia.
Non voglio dilungarmi oltre ma mia figlia che adesso ha 7 anni (e che ha sempre portato gli occhiali - non inorridite - con gradazione esatta) è scesa a -4.75 - 5.75. L'occhio che apparentemente è migliorato meno ha invece dimezzato l'astigmatismo da -2 a -1.
Se volete informazioni sulla mia esperienza potete contattarmi vi risponderò molto volentieri.
Cari saluti a tutti
Elisabetta

Group: Visus **Message:** 413 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer mar 14, 2001 2.28
Subject: Rieccomi

Dopo un po' di tempo che non mi facevo sentire in lista rieccomi; raccolgo l'invito di Paola de S. e vi racconto cosa ho fatto a proposito di vista in questi mesi.
A Novembre ho avuto un periodo di 4/5 giorni in cui la mia vista era in ottima salute, i miei flash di visione nitida erano lunghissimi (~30') ed anche molto frequenti percui mi sembrava che si poteva parlare più di flash di visione offuscata che di flash di visione nitida.
Purtroppo tra dicembre e gennaio non sono riuscito a consolidare questo progresso perché mi sono concentrato con molta energia sul lavoro e visto anche che ho iniziato a preparare il mio matrimonio per fine giugno mi sono sentito più stressato e meno concentrato sui problemi della vista.
Le cose hanno iniziato a cambiare solo verso febbraio quando ho fatto un weekend di buena vista che mi ha riportato quasi ai livelli di novembre anche se con meno sforzo visto che a novembre facevo molti esercizi sia la mattina che la sera ed adesso sono meno regolare ma questo sembra non pregiudicare il risultato.
Una cosa vorrei chiedervi a tutti:
Durante i migliormenti più intensi ho avuto anche un po' di dolore ai bulbi oculari; come una specie di mal di testa.
C'è qualcun altro che ha avuto un dolore simile durante i suoi progressi?
Ciao a tutti,
--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 414 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mar 14, 2001 11.21
Subject: Non ci resta che piangere (occhi secchi)

Avete occhi secchi? Non piangete nè lacrimate MAI?

Provate questo metodo:
Riempite completamente la bocca di olio di sesamo spremuto a freddo, dilatando anche un po' le guance.
Non fate niente, sempliceùmente tenetelo in bocca fino a che comincerete a lacrimare. Tempo richiesto: da 30 secondi a 10 minuti.Funziona immancabilmente.
Sputate, sciacquate e lavatevi i denti

Il bello è che questa tecnica (da fare una vlta al giorno a stomaco vuoto), serve a rafforzare il sistema immunitario, rafforzare le gengive e molte altre cose.
L'ho trovato su Disintossicarsi con l'olio di girasole di K. Wolfram, Macro edizioni. Provato, funziona.

Ah, beninteso, non dimenticate di battere le palpebre!
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 415 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mar 14, 2001 11.10

Subject: Re:

Maria Teresa Pecchini wrote:
>
> Ciao a tutti, seguo da un pò la lista anche se non ho mai scritto... in realtà mi è anche difficile spiegare il perchè seguo la lista dato che non ho mai avuto fino ad oggi nessun problema visivo...
> la lista mi è stata segnalata da un amico che invece ha collezzionato i problemi e dato che gli voglio bene ho deciso di seguire per capire ed essergli in qualche modo vicina.... leggendo ho poi pensato che forse valeva la pena sottoporvi una domanda. Ho una bimba di 7 anni che secondo me ci vede poco, ha iniziato la scuola da pochi mesi e mi accorgo spesso che si avvicina per leggere un cartellone ad es che io leggo invece senza difficoltà... prima di andare da un oculista che poi le metterebbe gli occhiali ecc... mi chiedevo esiste qualcosa di specifico per aiutare i bimbi a vedere meglio?... lei non è certo molto collaborativa quindi non posso pensare ad esercizi...ecc... qualcuno sa cosa consigliarmi?
> grazie a tutti e un abbraccio
> M.Teresa
>
Se leggi inglese o tedesco c'è un bellissimo libro di Janeth Goodrich su come stimolare la vista dei bambini attraverso i giochi (non gli esercizi): Natural Vision Improvement for Children (editore o edizione tedesca a http://www.geocities.com/buena-vista/biblio2.htm

Sennò Buena Vista ha pubblicato un dossier sulla vista dei bambini, in cui vengono ripresi alcuni dei giochi di Janet Goodrich. Trovi una lista degli articoli in propositto a http://www.geocities.com/buena-vista/newsl.htm
Saluti
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 416 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** ven mar 16, 2001 11.02

Subject: Re: Non ci resta che piangere (occhi secchi)

Caro maurizio, anch'io l'ho provato è ottimo.
Raccomando l'olio di semi di girasole di Torre Colombaia, si trova a Roma al Canestro etc
Importante!!!!!L'olio è delicato, irrancidisce subito, appena aperto va tenuto in frigo ciao, tra poco avrò novità per te, ciao Enrico

_____
Do You Yahoo!?
Il tuo indirizzo gratis e per sempre @yahoo.it su http://mail.yahoo.it

Group: Visus **Message:** 417 **From:** bodhi_ag@...> **Date:** ven mar 16, 2001 8.28

Subject: (Nessun oggetto)

ciao a tutti,
è da poco che ho scoperto il metodo Bates e non ho molta esperienza. vengo subito al dunque: circa due anni fa sono stato operato per risolvere un leggero strabismo convergente a OD. La operazione non solo non ha risolto il problema ma, a mio avviso l'ha anche peggiorata. Vorrei sapere se è possibile con le tecniche Bates risolvere il problema e riacquistare anche la coordinazione tra i due occhi. Spero che mi possiate dare inforamzioni utili.
grazie, B.

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 418 **From:** Gigi Eusebi **Date:** sab mar 17, 2001 11.42

Subject: R:

Ciao!
Da qualche giorno tutti i messaggi arrivano due volte e uguali. Forse c'è qualche problema tecnico?
Gigi

Group: Visus **Message:** 419 **From:** elenauffa@...> **Date:** lun mar 19, 2001 10.01

Subject: Re: R:

temo che sia un problema tuo.
a me arrivano "regolari"...
:-)

On Sat, 17 March 2001, "Gigi Eusebi" wrote:

> Ciao!
> Da qualche giorno tutti i messaggi arrivano due volte e uguali. Forse c'è
> qualche problema tecnico?
> Gigi

>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Groups is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 420 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mar 19, 2001 8.32
Subject: Re: Richiesta informazioni

> Carlo Gotti wrote:
>
> Gentile Buena Vista, desidererei ricevere un'opinione da parte Vostra.
>
> Sono un ragazzo di 19 anni, miope e astigmatico.
>
> Porto gli occhiali da quando avevo tre anni e all'età di 11 ho
> iniziato con le lenti a contatto.
>
> Ora, da circa un anno ho un fastidioso problema: le mosche volanti.
>
> Volevo cortesemente sapere se vi è qualche terapia o ginnastica o
> cos'altro che possa migliorare tale situazione perchè, stando al
> parere dell'oculista, non c'è niente che si possa fare: mi ha detto
> che bisogna solo avere pazienza.
>
Le persone che me lo richiedono sono tantissime Sul prossimo numero di Bena vista nesletter ne riparlerò un po' in dettaglio.
Stavolta spedisco una risposta rapida anche a Visus, mail list a cui ti raccomando di iscriverti.

Il succo è:
- Bisogna migliorare il metabolismo dell'occhio, attraverso antiossidanti (basta un'alimentazione ricca di foglie verdi scuro, frutti e verdure arancione e bacche rosse o viola).

- Bisogna stimolare il ricambio attraverso la respirazione e l'attività, soprattutto la ginnastica visiva (cioè il Metodo Bates, anche se il metodo Bates è molto, molto di più di una semplice ginnastica visiva); evitare la sedentarietà e lo sguardo fisso.

- Ignorarle (le mosche) è bene, perché altrimenti inconsapevolmente le si incoraggia (le mosche ssono impurità dell'umor vitreo) a restare dove sono, cioé al centro del campo visivo, invece di "derivare" lentisdsimamente verso le pareti del bulbo ottico (dove vengono poi catturate dal sistema vascolare ed eliminate).

La pazienza è d'obbligo, perché sono processi lentissimi, ma anche la attività costante e regolare, sennò non succede niente.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 421 **From:** erikke@... **Date:** mar mar 20, 2001 11.51

Subject: Re: feedback, rumore e segnale

--- In Visus@y..., ideamatic@i... wrote:
> Ciao a tutti,
> C'è silenzio in lista. Spero che tutti siano molto occupati a
> collaudate tecniche e quindi presto ci saranno tonnellate di notizie
> e aggiornamenti. :-)
>
> Le seguenti considerazioni sono dedicate specialmente a quelli che
> non riescono ad avere flash di visione nitida, o che ne hanno
> pochissimi.
>
> Bates nel suo libro afferma che bisogna buttare via gli occhiali, per
> sempre, e chi non è capace di questo, molto probabilmente non
> riuscirà mai ad avere risultati.
>
> Secondo me, bisogna distinguere tra le due cose. Riuscire a stare
> senza occhiali è fondamentale, superare il momento di panico del
> "non
> vedo niente", "non posso funzionare", "non posso esistere" è
> fondamentale. E' completamente falso dire che non si vede niente,
> invece si vedono e distinguono benissimo i colori, la luce, il
> movimento, ed abbastanza bene la tridimensionalità. Come ho
> già
> detto in passato, -7.00 ci permette di funzionare benissimo dentro
> casa, (coltelli in cucina con particolare cura), e in situazioni come
> la spiaggia o il parco in giornate di sole.
>

> Ma non è detto che questo ci permetta di avere risultati. Ve lo
> spiego con una metafora presa in prestito dal mondo della
radiofonia:
>
> Immaginiamo che per mettere in sintonia una radio abbiamo a
> disposizione NON tutta la mobilità della manopola di sintonia, ma
> soltanto un rango molto limitato, di qualche millimetro.
> Se siamo troppo lontani dalla frequenza che ci interessa, diciamo,
a
> metà fra due frequenze, in un punto dove non si sente niente ma
> solo "rumore", la pochissima mobilità che abbiamo non ci permette
> di
> capire in quale direzione dobbiamo andare per sintonizzare la
> frequenza che ci interessa. Andiamo a destra quel paio di
millimetri
> consentiti, e sentiamo ancora un sacco di rumore. Andiamo a
> sinistra, e lo stesso. Quindi, siamo impantanati perché non
> sappiamo
> neanche se dobbiamo andare a destra o sinistra per almeno
avvicinarci
> al nostro obiettivo.
> Invece, se siamo già un po' vicini alla nostra frequenza,
> girando a
> destra troviamo ancora un sacco di rumore, ma a sinistra inizia ad
> esserci un po' di segnale. A questo punto, sappiamo che dobbiamo
> puntare i nostri sforzi verso sinistra. Il nostro meccanismo di
> sintonia è in grado di scindere il segnale dal rumore.
>
> Molti di noi abbiamo a disposizione soltanto un po' di
> mobilità di
> messa a fuoco. Se tutto è troppo sfuocato, (anche se riusciamo a
> funzionare) i nostri occhi non sapranno mai, pur cercando di qua e
di
> là, la direzione in cui questo meccanismo di messa a fuoco si deve
> mobilitare. Dobbiamo essere più vicini al nostro obiettivo per
> poterlo individuare, e poi, con i piccoli passi consentiti, poterlo
> raggiungere.
>
> A questo proposito, alcuni di noi dobbiamo avvalerci delle lenti
> sottograduate per riuscire ad avere flash di visione nitida che
> indichino al nostro meccanismo di messa a fuoco in che senso deve
> andare. Avere del "feedback", insomma.
>
> Con una congiuntivite virale che mi ha tenuto lontano dalle lenti a
> contatto per un mese, ho scoperto che sono "scesa" di 0,5
diottrie,
> perché praticamente non ho portato occhiali ne lenti per 1 mese,
> pur
> facendo gli esercizi, e non avevo quasi flash di visione nitida. Se

> non state avendo dei risultati, pur facendo bene le tecniche (si
> spera), provate a portare lenti che correggano il'87% circa del
> vostro difetto.
>
> Commenti? Critiche? Com'è il tempo da voi? ;^)
>
> Paola de S.

Ciao Paola,
sai, quello che dici mi fa riflettere e penso proprio che tu abbia ragione.
Io ho "buttato" via gli occhiali da circa 3/4 mesi, erano sottograduati, da 2,75 e 2,25 e li usavo per fare gli esercizi e per guardare la tv. Se devo essere sincera all'inizio ho fatto fatica ad abituarmi e forse ho rallentato il mio processo di recupero della vista non usandoli più, però ora mi trovo bene...bè non è che sono diventata una lince, ma ogni giorno miglioro. Cerco ancora di non guidare di sera perchè col buio i contorni si sfumano, certo potrei mettere gli occhiali, ma adesso è diventato quasi un rifiuto patologico, è come se temessi di vederli schizzare via dalla testa non appena si posano sul naso.
Comunque hai ragione, se uno ha un difetto non proprio leggero deve usare delle lenti sottocorrette per rendersi conto dei miglioramenti e quindi entusiasmarsi nel fare gli esercizi.
Ciao, oggi c'è il sole ed io sento gli uccellini che canticchiano fuori dalla finestra e domani inizia la primavera (e tra poco ci sarà l'ora legale ed io potrò guidare un'ora in più la sera).

Silvia

Group: Visus **Message:** 423 **From:** erikke@... **Date:** mar mar 20, 2001 12.02

Subject: Re: Non ci resta che piangere (occhi secchi)

--- In Visus@y..., maurizio cagnoli <cagnoli@f...> wrote:
> Avete occhi secchi? Non piangete nè lacrimate MAI?
>
> Provate questo metodo:
> Riempite completamente la bocca di olio di sesamo spremuto a freddo,
> dilatando anche un po' le guance.
> Non fate niente, sempliceùmente tenetelo in bocca fino a che comincerete
> a lacrimare. Tempo richiesto: da 30 secondi a 10 minuti.Funziona immancabilmente.
> Sputate, sciacquate e lavatevi i denti
>
> Il bello è che questa tecnica (da fare una vlta al giorno a stomaco
> vuoto), serve a rafforzare il sistema immunitario, rafforzare le

gengive
> e molte altre cose.
> L'ho trovato su Disintossicarsi con l'olio di girasole di K.
Wolfram,
> Macro edizioni. Provato, funziona.
>
> Ah, beninteso, non dimenticate di battere le palpebre!
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
> tel 0039 0765 608283
> cagnoli@f...
> Home page "Buena Vista"
> http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

WOW! Si può fare solo con l'olio di sesamo?
Io ho gli occhi secchissimi....niente lacrime. Però mi accorgo che quando si inumidiscono (es. certi tipi di esercizi) ci vedo decisamente meglio, anzi, a volte perfetto!

Silvia

Group: Visus **Message:** 424 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mar mar 20, 2001 11.08

Subject: l''arte di...

Ciao a tutti.
Sto leggendo "L'arte di vedere" di Huxley, un libro sorprendentemente ricco di intuizioni relative ad ambiti svariatissimi. Bella scoperta, direte.
Vabbè, sono una neofita...
In particolare, sono rimasta folgorata da questa descrizione:

"Ogni abilità psicofisica, e quindi anche l'arte del vedere, è governata da leggi proprie. Queste leggi vengono stabilite empiricamente da coloro che hanno voluto acquistare una certa abilità, come suonare il pianoforte o cantare o camminare su una corda tesa, e che hanno scoperto, come risultato della loro lunga esperienza, il metodo migliore e più economico di servirsi del proprio complesso psicofisico per quel dato scopo"

Come pianista, trovo la definizione assolutamente perfetta.

Sempre ispirata da Huxley, ho proposto ad alcuni miei allievi pianisti, tendenti alla distrazione, gli esercizi con le palline: mi sembrava che potessero trarne giovamento per concentrarsi meglio durante la lettura musicale, soprattutto per non farsi sfuggire nulla di quanto si trova sullo spartito. E così è stato!

Ciao ciao, alle prossime notizie

Barbara

Group: Visus **Message:** 425 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer mar 21, 2001 3.04
Subject: aspettative

Salve a tutta la lista,
volevo sapere se le vostre aspettative usando il metodo bates sono state soddisfatte, cioè, nel momento in cui avete deciso di fare gli esercizi per il vostro miglioramento visivo vi siete dati un tempo prefissato (magari solo ipoteticamente) e avete raggiunto l'obbiettivo che volevate.

Ad esempio:
Ho 7- diottrie di miopia, con i vari esercizi e metodi che ci sono in giro credo che almeno in 3 mesi mi scende di una diottria.
Dopo 3 mesi ho 6- diottrie di miopia
Questa è un aspettativa che poi si realizza.
Quindi la mia domanda è: Quanti di voi in particolare hanno realizzato la loro aspettativa? Grazie

Arrivederci e grazie

[Non-text portions of this message have been removed]

Group: Visus **Message:** 426 **From:** ideamatic@... **Date:** gio mar 22, 2001 9.44
Subject: Re: aspettative

--- In Visus@y..., "Daniele Brambilla" <info.ibiza2000@l...> wrote:
>
> Salve a tutta la lista,
> volevo sapere se le vostre aspettative usando il metodo bates sono state soddisfatte, cioè, nel momento in cui avete deciso di fare gli esercizi per il vostro miglioramento visivo vi siete dati un tempo prefissato (magari solo ipoteticamente) e avete raggiunto l'obbiettivo che volevate.

Per quanto mi riguarda, direi di si, ma ho "aggiustato" le mie aspettative strada facendo, perchè anche se sapevo che i miglioramenti inziali sono più veloci, non sapevo quanto sarebbero rallentati poi i miglioramenti. Comunque, mi ero detta "se dopo 3 mesi non ho nessun miglioramento, mollo tutto, ma mi impegnerò molto" e infatti, dopo 3 mesi ho potuto abbassare le lenti sottograduate che già portavo. Adesso, dopo ulteriori 6 mesi, forse tra un mesetto potrò riabbassarle. Vi farò sapere. Ciao!

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 427 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mar 26, 2001 9.23
Subject: Re: chiedere informazionii

lkc wrote:
>
> Colleghi Cari
> Non so, se c`e una lista di corrispondenza. Io sono ungherese e un terapista naturale dei occhi . Io voglio fare

corrispondenza sui questo tema con i colleghi italiani. Prego di conntattare se c`e informazione per me
> Grazie. Peter Ven szemtrener@...

Passo il messaggio. Questa è VISUS, mail list in italiano dedicata al
metodo Bates e al miglioramento della vista con mezzi naturali.
A presto
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 428 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mar 28, 2001 12.10

Subject: Sonnecchiate?

Si sente la mancanza di zio Skyrunner, eh?

Contribuite, ragazzi!
Io ho recentemente sentito alcuni che non sono mai intervenuti, ma che
hanno comunque trovato interessantissimi i contributi usciti su questa lista.

Comunque, ecco una chicca.
Ci sarà una conferenza internazionale sulla visione olistica in europa,
precisamente a Berlino il 26-29 Ottobre prossimo. Lingue: inglese e tedesco.

Buena vista ci sarà. Chi viene con noi?
Pensateci su, andate a vedere il sito dell'organizzatore
www.sehkonferenz-berlin.de o scrivetegli a sicht.weisend@...

Anche se siete negati nelle lingue, ci si può dare una mano. E secondo
me ne vale la pena (e poi "Berlino val bene una conferenza").

Presto (entro un mesetto) troverete anche su Buena Vista una pagina con
le informazioni

ciao

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 429 **From:** Mr. Hide **Date:** ven mar 30, 2001 2.33

Subject: Re: aspettative

Salve a tutta la lista,

mi presento ... anche io sono un miopèe da -7 diottrie e sono sempre più propenso a trovare una soluzione definitiva tipo la famosa operazione al laser...

Il metodo Bates l'ho provato più di 4 anni fa quando avevo -4.5 diottrie utilizzando un macchinario la COMOTRAC che utilizzava un impulso sonoro come feedback... Risultato: beh per quel che mi riguarda ho speso un sacco di soldi (150.000 lire a seduta) senza ottenere nulla : ne miglioramento visivo (se non apparente) e soprattutto l'obiettivo che mi ero posto :FERMARE LA MIOPIA!

Datemi un consiglio da tre giorni mi sono rimesso a fare esercizi più di prima e porto occhiali sotto graduati a -5.5 diottrie... risultato per ora mal di testa sel lobo temporale DX la sera prima di andare a dormire...

accetto comunque ben volentieri consigli e suggerimenti

Su col morale, io la "vedo" in modo positiva lo stesso...
un saluto alla list!
Ad esempio:
Ho 7- diottrie di miopia, con i vari esercizi e metodi che ci sono in giro credo che almeno in 3 mesi mi scende di una diottria.
Dopo 3 mesi ho 6- diottrie di miopia
Questa è un aspettativa che poi si realizza.
Quindi la mia domanda è: Quanti di voi in particolare hanno realizzato la loro aspettativa? Grazie

Arrivederci e grazie

Group: Visus **Message:** 430 **From:** Guido **Date:** gio mar 29, 2001 9.34
Subject: Rick (occhi) posto su Visus, altrimenti non posta più nessuno!! :-)))

Bene grazie, con gli occhi più o meno sempre uguale in quanto ho veramente poco tempo e devo destreggiarmi fra mille attività più o meno stressanti e quindi mi muovo fra alti (sempre più alti) e bassini :-)))) Sui fruttariani non ho letto niente di particolare, anzi io ci farei attenzione, potresti andare in carenza di qualche vitamina (tipo la K ovvero gli acidi grassi poliinsaturi, a meno che non mangi noci, nocciole.... mi sembra che siano i poliinsaturi, comunque sono l'oleico, linoleico e linolenico :-)) ehh.. sta memoria, chissà perchè le cose che imparo a scuola le dimentico sempre così in fretta!! :-))))
Sull'igienismo invece ci sono un sacco di libri del Dottor Shelton, come "La corretta combinazione degli alimenti", "Nutrizione superiore".... un sacco di libri interessanti, anche sul digiuno (che funziona, ma è un po' massacrante se fai una vita iperattiva come la mia), c'era anche un sito su internet con l'elenco dei libri igienisti: prova a cercare Associazione Scuola della Salute, mi spiace ma ho perso il link... Recenti non so, ma quelli di Shelton mi sembrano comunque di qualità elevata.

Hasta la vista!!

Guido

PS: appena avrò un po' di tempo vi posterò qualcosa, ora sono incasinato fra esami, tesi, lavoro1 e lavoro2 :-)))
Se qualcuno ha qualche notizia sul massaggio degli occhi, che non siano i punti dell'agopuntura (quelli li conosco) oppure conosce qualche altra tecnica orientale, o qualche variazione delle tecniche proposte da Oki, sul suo libro, me le posti qui, per favore, che così le metto anche sul mio sito www.binhdinh.3000.it in cui voglio creare delle pagine dedicate agli occhi.

Group: Visus **Message:** 431 **From:** Guido **Date:** ven mar 30, 2001 4.06
Subject: R: aspettative

Caro mr. Hide, sono il dott. Jekill, quello che vorrei raccontarti è una lunga storia, ma visto che non ho il tempo riassumo tutto in due righe:
La mia aspettativa, o meglio il mio obiettivo è arrivare a 15/10, e dire che fino a poco tempo fa pensavo che il massimo fosse 10/10. Allora, ricapitolando, sono partito anch'io più o meno dal tuo livello -6,75 o -6,50, ma ora sono intorno a -4, e ti devo dire sinceramente che non pratico più di tanto gli esercizi Bates, o almeno i classici, perchè non si adattano al mio ritmo di vita.
Per questo io cerco di prendere i principi esposti da Bates e altri per crearmi un metodo adeguato a me, col tempo, non ho fretta, l'importante è che io so che giorno dopo giorno miglioro sempre di più, mi rilasso sempre di più eccetera... Quello che ti voglio dire è che se tu sei fissato sul recupero e fai tanti esercizi con la fissa di vedere, vedere, vedere, vuol dire che questo è un tuo "attaccamento" che ti limita nella tua via della verità, è una fonte di stress e come ben saprai vista e stress non vanno d'accordo, anzi :-)))
Ma se vuoi farti il laser, sei libero di farlo, io non ti impedirò di certo di rovinarti gli occhi, figurati che non glielo impedisco nemmeno a mio fratello... c'è sempre una strada più corta, più facile, in discesa, ma non è detto che sia la migliore (la strada per l'inferno è costellata di buone intenzioni!! :-))) E comunque molta gente è soddisfatta del laser, come molta altra gente è contenta di portare gli occhiali.... fa figo, dicono!!! Cosa poi ci troveranno di figo non lo so...
Bates e accomotrak: se li pratichi con l'atteggiamento che ti ho indicato sopra non ti daranno nessun effetto, l'ho sperimentato sulla mia pelle, la chiave della visione è semplicissima, molto più semplice di quanto immagini... no, ancora più semplice.... rilassamento!!! E' inutile correre dietro ai guru, alle macchine, alle tecniche più strane se non riesci a rilassarti.... Una vista perfetta è una vista rilassata, e se non riesci a rilassarti completamente, non riuscirai a rilassare gli occhi, che per chi ha problemi di vista rappresentano l'ultimo baluardo di tensione, la fortezza... la Bastiglia (che poi comunque è stata distrutta!! :-)))
Quindi, se hai fretta, se hai paura di perdere tempo... allora lascia perdere

PS: ma che cosa vuol dire miglioramento apparente??? Pensavi di vedere bene e invece non era vero? Ma lo sai che la vista oscilla tantissimo e puoi

avere momenti di ottima visione, che possono essere rapidamente abbassati da pensieri negativi, stress e altre menate?
>Datemi un consiglio da tre giorni mi sono rimesso a fare esercizi più di
>prima e porto occhiali sotto graduati a -5.5 diottrie... risultato per ora
>mal di testa sel lobo temporale DX la sera prima di andare a dormire...
Rilassamento, respirazione profonda, fai qualunque cosa che ti rilassi, qualunque.... se certi esercizi non ti fanno bene, lasciali stare

>Quanti di voi in particolare hanno realizzato la loro aspettativa? Grazie>
Ci sto giocando su, prego :-)))

Ciao, Guido
www.binhdinh.3000.it

Group: Visus **Message:** 432 **From:** Daniele Brambilla **Date:** sab mar 31, 2001 1.05
Subject: R: aspettative

> Caro mr. Hide, sono il dott. Jekill, quello che vorrei raccontarti è una
> lunga storia, ma visto che non ho il tempo riassumo tutto in due righe:
> La mia aspettativa, o meglio il mio obiettivo è arrivare a 15/10, e dire che
> fino a poco tempo fa pensavo che il massimo fosse 10/10. Allora,
> ricapitolando, sono partito anch'io più o meno dal tuo livello -6,75
> o -6,50, ma ora sono intorno a -4, e ti devo dire sinceramente che non
> pratico più di tanto gli esercizi Bates, o almeno i classici, perchè non si
> adattano al mio ritmo di vita.
> Per questo io cerco di prendere i principi esposti da Bates e altri per
> crearmi un metodo adeguato a me, col tempo, non ho fretta, l'importante è
> che io so che giorno dopo giorno miglioro sempre di più, mi rilasso sempre
> di più eccetera...

Quali sono gli altri principi che usi oltre a quelli di Bates?
Quali sono gli esercizi non classici di Bates che si adattano al tuo ritmo di vita? Qual'è il tuo ritmo di vita?
(sono curioso, si nota?)

Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 433 **From:** Raffa Chester **Date:** gio mar 29, 2001 6.40
Subject: Re: Sonnecchiate?

CIAO MAURIZIO
MI CHIEDEVO..LA CONFERENZA 'E APERTA A TUTTI? O SOLO AD INSEGNANTI DEI METODI?
GRAZIE, CIAO
RAFFAELLA

>From: maurizio cagnoli <cagnoli@...>

>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>To: Visus@yahoogroups.com
>Subject: [Visus] Sonnecchiate?
>Date: Wed, 28 Mar 2001 18:10:41 +0800
>
>Si sente la mancanza di zio Skyrunner, eh?
>
>Contribuite, ragazzi!
>Io ho recentemente sentito alcuni che non sono mai intervenuti, ma che
>hanno comunque trovato interessantissimi i contributi usciti su questa
>lista.
>
>Comunque, ecco una chicca.
>Ci sarà una conferenza internazionale sulla visione olistica in europa,
>precisamente a Berlino il 26-29 Ottobre prossimo. Lingue: inglese e
>tedesco.
>
>Buena vista ci sarà. Chi viene con noi?
>Pensateci su, andate a vedere il sito dell'organizzatore
>www.sehkonferenz-berlin.de o scrivetegli a sicht.weisend@...
>
>Anche se siete negati nelle lingue, ci si può dare una mano. E secondo
>me ne vale la pena (e poi "Berlino val bene una conferenza").
>
>Presto (entro un mesetto) troverete anche su Buena Vista una pagina con
>le informazioni
>
>ciao
>
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
> tel 0039 0765 608283
> cagnoli@...
> Home page “Buena Vista”
> http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm
>
>

Get Your Private, Free E-mail from MSN Hotmail at http://www.hotmail.com.

Group: Visus **Message:** 434 **From:** Micol Ivancic **Date:** sab mar 31, 2001 4.08
Subject: rilassamento

Ciao a tutti,
se il punto chiave è rilassarsi, allora io ho un grosso problema!
Mi capita che ogni tecnica o disciplina di rilassamento riesce solo a farmi innervosire: l'unica cosa che trovo davvero rilassante è leggere o fare delle belle sedute di coccole con gatta, cane e fidanzato. Ma ciò che per me è rilassante (leggere) lo è anche per i miei occhi?

Invece sto bene, soprattutto in senso psicologico, quando scarico le
energie: pratico karate e corro, e comunque sto all'aperto e mi muovo ogni
volta che posso.
C'è un collegamento con la vista? Sono miope -2.75, stabile da qualche anno;
ho porato sempre lenti a contatto garduate giuste, ora non posso più a causa
dell'ulcera corneale e della cheratite reattiva. Con gli occhiali mi sento
un cesso (non vi dico cosa penso di chi li porta "per bellezza"...); in casa
cerco di non metterli e anche qualche volta la sera, se esco in compagnia e
non devo guidare. A scuola li metto, alriemnti non tengo bene sotto
controllo gli allievi!
Mi aiutate a capire come "funziono"?
grazie, buon fine settimana!

Micol

Group: Visus **Message:** 435 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** sab mar 31, 2001 5.21
Subject: Re: rilassamento

Il giorno 31-03-2001 16:08, Micol Ivancic, mivanci@... ha scritto:

> Ciao a tutti,
> se il punto chiave è rilassarsi, allora io ho un grosso problema!
> Mi capita che ogni tecnica o disciplina di rilassamento riesce solo a farmi
> innervosire: l'unica cosa che trovo davvero rilassante è leggere o fare
> delle belle sedute di coccole con gatta, cane e fidanzato. Ma ciò che per me
> è rilassante (leggere) lo è anche per i miei occhi?
> Invece sto bene, soprattutto in senso psicologico, quando scarico le
> energie: pratico karate e corro, e comunque sto all'aperto e mi muovo ogni
> volta che posso.
> C'è un collegamento con la vista? Sono miope -2.75, stabile da qualche anno;
> ho porato sempre lenti a contatto garduate giuste, ora non posso più a causa
> dell'ulcera corneale e della cheratite reattiva. Con gli occhiali mi sento
> un cesso (non vi dico cosa penso di chi li porta "per bellezza"...); in casa
> cerco di non metterli e anche qualche volta la sera, se esco in compagnia e
> non devo guidare. A scuola li metto, alriemnti non tengo bene sotto
> controllo gli allievi!
> Mi aiutate a capire come "funziono"?
> grazie, buon fine settimana!
>
> Micol
>

...MICOL,
INNANZI TUTTO MI PRESENTO,
SONO FERDINANDO ED E' LA PRIMA VOLTA CHE RISPONDO
A QUALCUNO...
TIENI PRESENTE CHE SEI SICURAMENTE FORTUNATA...
IL TUO DEFICIT MIOPICO NON E' DEI PEGGIORI...
QUESTO E' CIO' CHE MI DICO ANCH'IO CHE SONO PARTITO

DA -4.50/-4.75 ...
IO QUELLO CHE POSSO RACCONTARTI SULLA BASE DELLA MIA ESPERIENZA
DIRETTA E' QUESTO...
NELLA LOGICA DI UN APPROCCIO OLISTICO AL PROBLEMA,
NELLA RICERCA DI UN TUO DIVERSO MODO DI "VIVERTI"...
TUTTO CIO' CHE CONCEPISCI MENTALMENTE COME RILASSANTE...
NON PUO' CHE FARTI BENE...
PROBABILMENTE NEL FARE ESERCIZI DEFINITI TALI... (RILASSANTI!),
ENTRI IN ANSIA DA PRESTAZIONE... E DI CONSEGUENZA VAI AD INFICIARE
GLI ESITI DI CIO' CHE FAI... MA IL VERO METODO E' ASSOLUTAMENTE...
IL "TUO METODO"... QUELLO CHE SPERIMENTANDO METTERAI PIAN PIANO
A FUOCO... GIORNO DOPO GIORNO...
...CIRCA RILASSAMENTO E OCCHI... SE HAI LETTO IL TESTO DI BATES...
NON TI SARANNO NUOVI I CONCETTI CHE LEGANO LA VISTA ALLA MENTE...
ED IN PARTICOLAR MODO AL RILASSAMENTO MENTALE...
RISULTA QUINDI RIDONDANTE LA RICERCA DI UN RILASSAMENTO
CHE INDUCA SUCCESSIVAMENTE UN BENEFICIO ALLA VISTA IN QUANTO...
CIO' A CUI SI DOVREBBE CONCETTUALMENTE APPRODARE E' L'ASSUNTO CHE...
"IL RILASSAMENTO MENTALE E' GIA' IL RISULTATO!"
IN SOSTANZA NON DEVI CERCARE DI VEDERE...
...LASCIATI ANDARE... TI RILASSI CORRENDO... COCCOLANDO IL GATTO...
FALLO... MA NON CERCANDO AL CONTEMPO DI VERIFICARE L'EVENTUALE
RISPOSTA OTTICA DI QUESTO TUO RILASSARTI...
PER QUANTO MI RIGUARDA... VI POSSO ASSICURARE DI
AVER AVUTO RIPETUTAMENTE... PERFORMANCE INCREDIBILI... 10/10
DALL'OTTICO... DI FIDUCIA...
MENTRE DA OCULISTI SEMISCONOSCIUTI
NON SONO MAI ARRIVATO OLTRE I 6/10!
TUTTO CIO' CONFERMA CHE GLI ASPETTI MENTALI, CON I RELATIVI
RISVOLTI PSICOLOGICI... SONO DETERMINANTI NEL PROCESSO DI VISIONE...
SOPRATTUTTO SE C'E' L'AGGRAVANTE DEL CARICO DI ASPETTATIVE ALTRUI...
DELLA LORO VERIFICA... DELLO SCONFITTA DEL LORO SCETTICISMO...
NON CERCARE IL RISULTATO...METTITI IN DISCUSSIONE...
IO SO CHE QUANDO METTO A FUOCO SULLA SCHEDA DI SNELLEN I 10/10,
DA SOLO IN CAMERA MIA... STO OTTENENDO IL MIO RISULTATO...
NON HO BISOGNO CHE ALTRI LO AVVALORINO...
PROBABILMENTE NON SONO ANCORA PRONTO... MA QUANDO LO SARO'
LA MIA MENTE SCONFIGGERA' ANCHE LO SCETTICISMO DEGLI SCETTICI...
PERCHE' CON CHI MI DA FIDUCIA... LA MIA MENTE RESTA RILASSATA...
E LE LETTERINE PRENDONO FORMA... SI LASCIANO SCOPRIRE...
COCCOLARE... LEGGERE... VEDERE...
VISTO (?) CHE AMI LEGGERE... LEGGI PIU' CHE PUOI SULL'ARGOMENTO...
SII ONNIVORA... AMPLIA IL RAGGIO D'AZIONE... ALIMENTAZIONE, YOGA, REIKI,
MASSAGGIO PLANTARE, RIFLESSOLOGIA, OSTEOPATIA, POSTUROLOGIA,
SAPESSI QUANTE COSE SONO CONNESSE ALLA VISTA...
MA SOLO PERCHE' SONO CONNESSE AL TUTTO... ALLA NOSTRA MENTE...
AL NOSTRO CORPO... ALLA NOSTRA PSICHE...
FORSE UN PRIMO PASSO FONDAMENTALE STA NELL'INIZIARE A CONSIDERARSI
CON COMPLETEZZA... ANCHE PSICOFISICAMENTE...

NON SIAMO UN PUZZLE DI ORGANI E APPARATI...
SIAMO UN'UNIVERSO ORGANICO E FUNZIONALE, POTENZIALMENTE PERFETTO,
ED IN QUESTA TENDENZIALE VOCAZIONE... MILLE PICCOLI DIFFERENTI
ASSESTAMENTI...PSICO-FISICO-COMPORTAMENTALI CI PORTANO AVANTI NEGLI ANNI...
FACENDOCI PAGARE DEI PICCOLI PREZZI... CHE SONO I DISTURBI MINIMI...
QUALI QUELLI DELLA VISTA... COME IL NOSTRO... O ALTRI DI GENERE DIVERSO!
RILASSARSI... RITORNARE AD UN EQUILIBRIO... CERCARE DI RIDURRE UN
PROBLEMA DI RIFRAZIONE OTTICA, NON PUO' SECONDO ME
PRESCINDERE DAL CONSIDERARE L'EVENTUALITA' CHE IL PERCORSO DA
FARE A RITROSO...ALLA RICERCA DELLE CAUSE CHE STANNO DIETRO AD UN SINTOMO...
NON SIA UN PERCORSO CIRCOSCRITTO AL PROBLEMA...
MA UN PERCORSO GLOBALE DI AUTORIFLESSIONE...
DI RIDEFINIZIONE DEL PROPRIO MODO DI VIVERE E PENSARE.
SCUSAMI...MI SONO LASCIATO PRENDERE LA MANO, DILUNGANDOMI...
E TRA L'ALTRO DEVO ANDARE AL LAVORO... MI ATTENDONO TRECENTO
PIZZE DA IMPASTARE, STENDERE, CONDIRE E SFORNARE...
VADO... A PRESTO ED UN SALUTO!
FERDINANDO.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 436 **From:** Mr. Hide **Date:** sab mar 31, 2001 7.03
Subject: aspettative PER GUIDO

> Caro mr. Hide, sono il dott. Jekill, quello che vorrei raccontarti ...

ops scusami non mi sono presentato sono Flavio, il Mr. Hide lo impostato
come nick name non voleva essere una presa in giro.

> Quello che ti voglio dire è che se tu sei fissato sul
> recupero e fai tanti esercizi con la fissa di vedere, vedere, vedere, vuol
> dire che questo è un tuo "attaccamento" che ti limita nella tua via della
> verità, è una fonte di stress e come ben saprai vista e stress non vanno
> d'accordo, anzi :-)))

Qui c'è il problema. Se in effetti è lo stress che provoca la miopia, ed
altri effetti negativi in genere.
Ma toccare o svelare un problema cosi generico è un pò facile, dando
naturalmente poi una soluzione generica.

> Ma se vuoi farti il laser, sei libero di farlo, io non ti impedirò di
certo
> di rovinarti gli occhi....

Credo nella medicina naturale e nei suoi effetti sia reali che
psicosomatici, non è l'estetica il mio problema, sono stato frainteso :-(il

mio primo obiettivo non è essere figo ma fermare la miopia prima che sia un grosso anzi grossisimo problema

> Bates e accomotrak: se li pratichi con l'atteggiamento che ti ho indicato
> sopra non ti daranno nessun effetto, l'ho sperimentato sulla mia pelle, la
> chiave della visione è semplicissima, molto più semplice di quanto
> immagini... no, ancora più semplice.... rilassamento!!! E' inutile correre
> dietro ai guru, alle macchine, alle tecniche più strane se non riesci a
> rilassarti....
OK qui sono condiscendente, ma il problema è: cerco la biografia sui metodi alternativi all'operazione - (Fatto 5 anni fa); li pratico con le migliori intenzioni... ma non riesco ad ottenere un risultato (ok capita a me solo) - cosa faccio? mi affido a un guru della situazione - comotrack con biofeedback sonoro, risultato ancora nulla
cosa faccio ora? continuo col metodo Bates, e quando ho l'occasione tipo lettura libri ecc... non porto gli occhiali, ma anno dopo anno la vista cala.
1 Settimana fa scopro buenavista, seguo e porto la mia esperienza. Chiedo suggerimenti e tu Mr. Jackill mi dici che mi devo rilassare... OK ci dobbiamo rilassare tutti, non puoi sbagliare! Rilassati anche te, non ho nessuna intenzione di attaccare il metodo Bates, ci ho creduto tanto da averci speso un bel pò con la comotrac del guru, e nonostante l'avanzamento dellla miopia poichè credo nel metodo, ho continuato a esercitarlo.

Morale, dammi se ce la fai a rilassarti mentre leggi, un consiglio , come ti ho detto è ben accetto, non una brontolata tipo sculacciata sul fatto che non mi rilasso, dimmi che ho sbagliato ok! Ma cosa?
in buona sostanza un pò di biografia fatta bene anche in inglese o in tedesco non è un problema ma un solo libro max 2 altrimenti non faccio che perdere altra vista.

Un abraccio comunque, spero di non averti offeso o peggio agitato, e un saluto alla prossima e-mail
Ciao Flavio

Una vista perfetta è una vista rilassata, e se non riesci a
> rilassarti completamente, non riuscirai a rilassare gli occhi, che per chi
> ha problemi di vista rappresentano l'ultimo baluardo di tensione, la
> fortezza... la Bastiglia (che poi comunque è stata distrutta!! :-)))
> Quindi, se hai fretta, se hai paura di perdere tempo... allora lascia
> perdere
>
> PS: ma che cosa vuol dire miglioramento apparente??? Pensavi di vedere bene
> e invece non era vero? Ma lo sai che la vista oscilla tantissimo e puoi
> avere momenti di ottima visione, che possono essere rapidamente abbassati da
> pensieri negativi, stress e altre menate?

> >Datemi un consiglio da tre giorni mi sono rimesso a fare esercizi più di
> >prima e porto occhiali sotto graduati a -5.5 diottrie... risultato per
ora
> >mal di testa sel lobo temporale DX la sera prima di andare a dormire...
> Rilassamento, respirazione profonda, fai qualunque cosa che ti rilassi,
> qualunque.... se certi esercizi non ti fanno bene, lasciali stare
>
> >Quanti di voi in particolare hanno realizzato la loro aspettativa?
Grazie>
> Ci sto giocando su, prego :-)))
>
> Ciao, Guido
> www.binhdinh.3000.it
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 437 **From:** Guido **Date:** sab mar 31, 2001 5.16
Subject: R: aspettative

Non si nota che sei curioso, hai fatto pochissime domande!!! :-)))
Il mio stile di vita, è alzarsi la mattina alle 6 e dopo 3 ore di viaggio su treni e pulman arrivare all'università (nel viaggio pratico visualizzazione ed esercizi di rilassamento mentale, tipo TA, ma è una tecnica cinese, poi faccio anche respirazione profonda ed a volte massaggio dei punti dell'agopuntura).... dopo l'università, all'1 torno indietro, altre 3 ore, e altro rilassamento, a volte dormo, quando arrivo a casa per 3-4 giorni a settimana tengo dei corsi di arti marziali in cui inserisco esercizi che fanno bene per sciogliere tutto il corpo... Nello studio cerco di usare rasterbrille o lenti plus o meglio senza niente, quando ho del tempo libero esco all'aria aperta a fare qualche lavoretto, evito di mangiare porcherie chimiche e mantengo un atteggiamento positivo. Dimenticavo... 2-3 sere a settimana faccio un'ora di qicong. Praticamente sono sempre in giro e sempre in movimento!! :-))

I principi che uso sono questi e sono universali per tutte le malattie

- rilassamento (e quindi eliminazione delle tensioni)
- alimentazione corretta (e quindi evito il più possibile la formazione di tossine o di altre cose che possono sovraccaricare il fegato, che secondo la medicina cinese è legato alla vista e quindi perdere energia
- respirazione profonda, per eliminare le tossine
- movimento
- colonna vertebrale eretta, igiene e divertimento, per favorire il movimento energetico in ogni parte del corpo.... Il massaggio degli occhi, come il palming, sono ottimi perchè permettono al qi di raggiungere gli occhi in misura maggiore o di liberare le vie ostruite da blocchi e tensioni
- fiducia in me stesso
- ottimi rapporti con chi mi sta intorno....
- poi sicuramente ci sono altre cose, ma ora non mi vengono in mente :P
Comunque in sintesi sono i principi del buon senso e dell'antica medicina orientale ed occidentale

Un saluto al signor Brambilla!!!
Guido
www.binhdinh.3000.it

Group: Visus **Message:** 438 **From:** Guido **Date:** sab mar 31, 2001 5.42
Subject: R: rilassamento

Prova a farti un bel bagno caldo o a farti massaggiare dal tuo fidanzato, gioca con il cane o con il gatto, corri facendo attenzione alla postura ed alla respirazione, prenditi il sole tranquillamente all'aperto ascoltando i suoni intorno a te oppure un po' di musica tranquilla.
Esistono nel karate esercizi di qicong? Se sì, praticali!! A meno che non siano solo per spaccare tavolette!! :-)))
Oppure per te ci potrebbe essere un'altra tecnica, il rilassamento Jacobsen che consiste nel mettere in tensione un muscolo per volta, al massimo della tensione e poi lasciarlo andare in un colpo, questo per reazione provoca rilassamento.
Sì può esserci un collegamento con la vista, ma dipende da come leggi, quando leggi, com'è la tua postura quando leggi, con che luce leggi, com'è la tua respirazione, trattieni il fiato? Respiri profondamente?

>Con gli occhiali mi sento un cesso
Ti credo! :-)) e senza occhiali?? :-))))

>non vi dico cosa penso di chi li porta "per bellezza"...)
Penso che li usino per coprire il "cesso" :-))))

>A scuola li metto, alriemnti non tengo bene sotto controllo gli allievi!
Sei sicura? Secondo me, li metti per una questione psicologica, sono sempre una protezione, no? Io di qua e loro di là!!! Ma che cosa credi che ti combinino due ragazzetti che non puoi vedere con i tuoi occhi? Hai poi solo -2,75, non è che sei una talpa, anzi sei quasi un falco, un falco a metà (Lo dice Grignani!! non io! :-))

>Mi aiutate a capire come "funziono"?
Generalmente le arti marziali servono per prendere coscienza di come si funziona, nel karate no? Comunque funzioni come tutte le altre persone... più o meno... :-))))

>grazie, buon fine settimana!
Anche a te, gatto, cane e fidanzato!
Guido
www.binhdinh.3000.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 439 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 1.26
Subject: R: aspettative PER tutti

>ops scusami non mi sono presentato sono Flavio, il Mr. Hide lo impostato
>come nick name non voleva essere una presa in giro.

Nemmeno la mia voleva esserlo... sei tu che la interpreti così... forse :-))))

>Qui c'è il problema. Se in effetti è lo stress che provoca la miopia, ed altri effetti >negativi in genere. Ma toccare o svelare un problema cosi generico è un pò facile, dando
>naturalmente poi una soluzione generica.

Il fatto qui è che l'ossessione del vedere è fonte di stress. Soluzione generica, certo, perchè ognuno si rilassa a modo suo, come hai visto Micol, fatica a rilassarsi con i metodi convenzionali... Tu sai quando sei rilassato? Allora replica quelle situazioni, divertiti. Non c'è un sistema giusto per guarire, non c'è una sola via... Ci sono molte strade, ed ognuno deve percorrere la sua, ovviamente con le indicazioni di chi ce l'ha già fatta o ce la sta facendo.

>Credo nella medicina naturale e nei suoi effetti sia reali che psicosomatici, non è l'estetica >il mio problema, sono stato frainteso
-(il mio primo obiettivo non è essere figo ma fermare >la miopia prima che sia un grosso anzi grossisimo problema

Non intendevo l'estetica!! (anch'io sono stato frainteso!! :-))) Intendevo che quando vai a modificare la cornea, poi è difficile tornare a lavorarci su, specie se poi hai dei peggioramenti... Leggiti gli articoli di Cagnoli sul laser nel suo sito.

>OK qui sono condiscendente, ma il problema è: cerco la biografia sui metodi alternativi >all'operazione - (Fatto 5 anni fa); li pratico con le migliori intenzioni... ma non riesco ad >ottenere un risultato (ok capita a me solo)

Errore, capita a molti, a me compreso è capitato per un lungo periodo

> cosa faccio? mi affido a un guru della situazione - comotrack con biofeedback sonoro, >risultato ancora nulla cosa faccio ora? continuo col metodo Bates, e quando ho l'occasione tipo
>lettura libri ecc... non porto gli occhiali, ma anno dopo anno la vista cala.

Sperimentare tecniche è ottimo, queste tecniche funzionano, ma ci vuole un atteggiamento di fiducia, non puoi metterle alla prova in continuazione, e creare stress su stress. Ok, alcune costano care, lasciale perdere... non fanno miracoli, sono solo un aiuto in più. Sei tu quello che deve cambiare, non sarà una macchina a farti cambiare... il cambiamento deve venire da dentro

>1 Settimana fa scopro buenavista, seguo e porto la mia esperienza. Chiedo suggerimenti e tu >r. Jackill mi dici che mi devo rilassare... OK ci dobbiamo rilassare tutti, non puoi sbagliare! >Rilassati anche te, non ho nessuna intenzione di attaccare il metodo Bates, ci ho creduto >tanto da averci speso un bel pò con la comotrac del guru, e nonostante l'avanzamento dellla >miopia poichè credo nel metodo, ho continuato a esercitarlo.

Sono rilassatissimo, mi sto quasi addormentando!! :-))) Allora, non prenderlo come un attacco a te stesso, quello che io dico è nell'interesse di tutta la lista, io non ce l'ho assolutamente con te, primo perchè non ti conosco, secondo perchè non ne avrei motivo e terzo, a me non piace il metodo Bates puro.

>Morale, dammi se ce la fai a rilassarti mentre leggi, un consiglio , come ti ho detto è ben >accetto, non una brontolata tipo sculacciata sul fatto che non mi rilasso, dimmi che ho >sbagliato ok! Ma cosa?

L'atteggiamento, fai questi esercizi per rilassarti e per divertirti non per vedere!! Questa è la semplice chiave di volta. Non c'è il caso di fare ore di esercizi, bastano 10 minuti, mezz'ora, ma ti devi divertire, devi farlo perchè ti piace farlo, non perchè devi farlo, così migliori te stesso, la tua vista, la tua vita.

>in buona sostanza un pò di biografia fatta bene anche in inglese o in

tedesco non è un problema ma un solo libro max 2 altrimenti non faccio che perdere altra vista.

Non conosco i tuoi gusti, il libro di Bates ce l'hai? Secondo me è ottimo come base teorica, poi gli esercizi te li personalizzi tu, sempre più divertenti ed efficaci.

>Un abraccio comunque, spero di non averti offeso o peggio agitato
>Ciao Flavio

Se mi agitassi per così poco, allora sarei sulla strada del manicomio!!! :-))
Hasta luego!!
Dott. Jekill

PS: prova gli esercizi per 3 settimane, se non ti piacciono o non ti danno risultati, cambiali, ce n'è per tutti i gusti... Per una bibliografia completa vai sul sito di Cagnoli

Group: Visus **Message:** 440 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 1.35
Subject: R: rilassamento

TUTTO CIO' CHE CONCEPISCI MENTALMENTE COME RILASSANTE...
NON PUO' CHE FARTI BENE...
PROBABILMENTE NEL FARE ESERCIZI DEFINITI TALI... (RILASSANTI!),
ENTRI IN ANSIA DA PRESTAZIONE... E DI CONSEGUENZA VAI AD INFICIARE
GLI ESITI DI CIO' CHE FAI... MA IL VERO METODO E' ASSOLUTAMENTE...
IL "TUO METODO"... QUELLO CHE SPERIMENTANDO METTERAI PIAN PIANO
A FUOCO... GIORNO DOPO GIORNO...
In accordo perfetto con la mia linea di pensiero

...CIRCA RILASSAMENTO E OCCHI... SE HAI LETTO IL TESTO DI BATES...
NON TI SARANNO NUOVI I CONCETTI CHE LEGANO LA VISTA ALLA MENTE...
ED IN PARTICOLAR MODO AL RILASSAMENTO MENTALE...
RISULTA QUINDI RIDONDANTE LA RICERCA DI UN RILASSAMENTO
CHE INDUCA SUCCESSIVAMENTE UN BENEFICIO ALLA VISTA IN QUANTO...
CIO' A CUI SI DOVREBBE CONCETTUALMENTE APPRODARE E' L'ASSUNTO CHE...
"IL RILASSAMENTO MENTALE E' GIA' IL RISULTATO!"
IN SOSTANZA NON DEVI CERCARE DI VEDERE...
...LASCIATI ANDARE... TI RILASSI CORRENDO... COCCOLANDO IL GATTO...
FALLO... MA NON CERCANDO AL CONTEMPO DI VERIFICARE L'EVENTUALE
RISPOSTA OTTICA DI QUESTO TUO RILASSARTI...
Questo è quello che volevo dire a Mr.Hide!! :-))

NON CERCARE IL RISULTATO...
IO SO CHE QUANDO METTO A FUOCO SULLA SCHEDA DI SNELLEN I 10/10,
DA SOLO IN CAMERA MIA... STO OTTENENDO IL MIO RISULTATO...
NON HO BISOGNO CHE ALTRI LO AVVALORINO...
VISTO (?) CHE AMI LEGGERE... LEGGI PIU' CHE PUOI SULL'ARGOMENTO...
SII ONNIVORA... AMPLIA IL RAGGIO D'AZIONE... ALIMENTAZIONE, YOGA, REIKI,

MASSAGGIO PLANTARE, RIFLESSOLOGIA, OSTEOPATIA, POSTUROLOGIA,
SAPESSI QUANTE COSE SONO CONNESSE ALLA VISTA...
Più che leggere tanto, leggine uno e poi applica, lettura senza applicazione non è niente; non passare al libro successivo se non hai provato ad applicare le tecniche di quel libro che hai appena letto!!

FERDINANDO.
Carissimo Ferdinando, ottima esposizione del fatto, complimenti!! Una piccola richiesta: non scrivere tutto in maiuscoletto, per favore. Grazie
Guido

Group: Visus **Message:** 441 **From:** Micol Ivancic **Date:** dom apr 01, 2001 3.50
Subject: R: rilassamento

Un grazie a Ferdinando: la tua risposta è stata, oltre che tempestiva, davvero esauriente. Mi è stata molto utile per chiarire se sto facendo il mio percorso nella direzione giusta...
Il mio obiettivo principale è la serenità, poi tutto quello che verrà sarà accolto e/o accettato perchè, ne sono sicura, niente accade senza un motivo.
Il mio approccio ai problemi è sempre stato quello di travolgerli, ho un'indole ribelle e "scalpitante": ma non sempre è il modo giusto!
Sto lavorando molto sui miei spigoli.Vedere chiaro dentro di sè.

Vado un momento fuori tema e mi allaccio al tuo lavoro: secondo me la pizza è la più grande invenzione dell'uomo!!! Non risolverà tutti i problemi, ma...mette di buon umore! C'è anche una canzone di Pino Daniele.
(mia preferita: margherita +curry)

ciao, a presto

Micol

Group: Visus **Message:** 442 **From:** Micol Ivancic **Date:** dom apr 01, 2001 3.56
Subject: R: rilassamento

>Prova a farti un bel bagno caldo

Appena fatto! Dopo la Stramilano ci voleva!

> Esistono nel karate esercizi di qicong? Se sì, praticali!! A meno che non
> siano solo per spaccare tavolette!! :-)))

Nella palestra che frequento ci sono specifici corsi di qigong, ma non mi fanno bene: mi annoio e mi innervosisco. E allora sì che mi vien voglia di spaccare tavolette, direttamente in testa al primo malcapitato!

> Sì può esserci un collegamento con la vista, ma dipende da come leggi,
> quando leggi, com'è la tua postura quando leggi, con che luce leggi, com'è
> la tua respirazione, trattieni il fiato? Respiri profondamente?

Leggo sempre e dappertutto, tranne mentre guido! Quindi: in autobus, se devo fare un fila in posta o al super, prima di addormentarmi, appena ho un momento libero tra una lezione e l'altra...sono anche molto veloce.
Il fatto è che mi piace troppo! E mi salva dall'annoiarmi quando non succede niente di bello attorno.

> Ma che cosa credi che ti combinino due ragazzetti che non puoi vedere con i tuoi occhi?

Eh, a volte provano ad incendiare i banchi o i libri...ma, a dire il vero, in questi casi te ne accorgi col naso...
Comunque sì: gli occhiali sono certamente una barriera psicologica: metto distanza e mi "proteggo" da loro. Uffa, il fatto è che non mi danno retta perchè sono la solita supplente che sta due settimane-alè non si fa nienteee!!! è frustrante...da settembre avrò il mio posto, ho vinto il concorso, spero che andrà meglio)
E poi, almeno sul lavoro, devo attenuare la mia bellezza aceccante! :-))

> Hai poi solo -2,75, non è che sei una talpa, anzi sei quasi un falco, un falco a
> metà (Lo dice Grignani!! non io! :-))

Sì, non è una miopia seria. Sono contenta che si sia fermata qui (metto un "per ora" scaramantico), mia mamma continua a perdere quota...
Quanto al falco, preferisco i rapaci notturni...che ne dici di "gufetta"? ("allocca" preferirei di no!)

Comunque funzioni come tutte le altre persone...
> più o meno... :-))))

Sai, a volte mi vengono dei dubbi...per questo ho sentito il bisogno di confrontarmi con voi.
Per il resto, svolazzo intorno al mio equilibrio e mi ritengo una persona fortunata e felice.

Ancora ciao, e grazie!

Micol

Group: Visus **Message:** 443 **From:** Micol Ivancic **Date:** dom apr 01, 2001 3.56
Subject: R: rilassamento

Un grazie a Ferdinando: la tua risposta è stata, oltre che tempestiva, davvero esauriente. Mi è stata molto utile per chiarire se sto facendo il mio percorso nella direzione giusta...
Il mio obiettivo principale è la serenità, poi tutto quello che verrà sarà accolto e/o accettato perchè, ne sono sicura, niente accade senza un motivo.

Il mio approccio ai problemi è sempre stato quello di travolgerli, ho
un'indole ribelle e "scalpitante": ma non sempre è il modo giusto!
Sto lavorando molto sui miei spigoli.Vedere chiaro dentro di sè.

Vado un momento fuori tema e mi allaccio al tuo lavoro: secondo me la pizza
è la più grande invenzione dell'uomo!!! Non risolverà tutti i problemi,
ma...mette di buon umore! C'è anche una canzone di Pino Daniele.
(mia preferita: margherita +curry)

ciao, a presto

Micol

Group: Visus **Message:** 444 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** dom apr 01, 2001 4.14
Subject: Re: R: aspettative

Il giorno 31-03-2001 17:16, Guido, cesano@... ha scritto:

> Non si nota che sei curioso, hai fatto pochissime domande!!! :-)))
> Il mio stile di vita, è alzarsi la mattina alle 6 e dopo 3 ore di viaggio su
> treni e pulman arrivare all'università (nel viaggio pratico visualizzazione
> ed esercizi di rilassamento mentale, tipo TA, ma è una tecnica cinese, poi
> faccio anche respirazione profonda ed a volte massaggio dei punti
> dell'agopuntura).... dopo l'università, all'1 torno indietro, altre 3 ore, e
> altro rilassamento, a volte dormo, quando arrivo a casa per 3-4 giorni a
> settimana tengo dei corsi di arti marziali in cui inserisco esercizi che
> fanno bene per sciogliere tutto il corpo... Nello studio cerco di usare
> rasterbrille o lenti plus o meglio senza niente, quando ho del tempo libero
> esco all'aria aperta a fare qualche lavoretto, evito di mangiare porcherie
> chimiche e mantengo un atteggiamento positivo. Dimenticavo... 2-3 sere a
> settimana faccio un'ora di qicong. Praticamente sono sempre in giro e sempre
> in movimento!! :-))

...qicong? ...Chi é costui??? Ferdy.

>
> I principi che uso sono questi e sono universali per tutte le malattie
> - rilassamento (e quindi eliminazione delle tensioni)
> - alimentazione corretta (e quindi evito il più possibile la formazione di
> tossine o di altre cose che possono sovraccaricare il fegato, che secondo la
> medicina cinese è legato alla vista e quindi perdere energia
> - respirazione profonda, per eliminare le tossine
> - movimento
> - colonna vertebrale eretta, igiene e divertimento, per favorire il

> movimento energetico in ogni parte del corpo.... Il massaggio degli occhi,
> come il palming, sono ottimi perchè permettono al qi di raggiungere gli
> occhi in misura maggiore o di liberare le vie ostruite da blocchi e tensioni
> - fiducia in me stesso
> - ottimi rapporti con chi mi sta intorno....
> - poi sicuramente ci sono altre cose, ma ora non mi vengono in mente :P
> Comunque in sintesi sono i principi del buon senso e dell'antica medicina
> orientale ed occidentale
>
> Un saluto al signor Brambilla!!!
> Guido
> www.binhdinh.3000.it
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>

Group: Visus **Message:** 445 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** dom apr 01, 2001 4.36
Subject: Re: R: rilassamento

Il giorno 1-04-2001 15:56, Micol Ivancic, mivanci@... ha scritto:

> Un grazie a Ferdinando: la tua risposta è stata, oltre che tempestiva,
> davvero esauriente. Mi è stata molto utile per chiarire se sto facendo il
> mio percorso nella direzione giusta...
> Il mio obiettivo principale è la serenità, poi tutto quello che verrà sarà
> accolto e/o accettato perchè, ne sono sicura, niente accade senza un motivo.
> Il mio approccio ai problemi è sempre stato quello di travolgerli, ho
> un'indole ribelle e "scalpitante": ma non sempre è il modo giusto!
> Sto lavorando molto sui miei spigoli.Vedere chiaro dentro di sè.
>
>
> Vado un momento fuori tema e mi allaccio al tuo lavoro: secondo me la pizza
> è la più grande invenzione dell'uomo!!! Non risolverà tutti i problemi,
> ma...mette di buon umore! C'è anche una canzone di Pino Daniele.
> (mia preferita: margherita +curry)
>
> ciao, a presto
>

> Micol
>
>

...é il caso di dire: "VEDO PIZZA!" ...Nonostante un'esperienza
quindicinnale non l'ho nè mai fatta nè mai mangiata al curry...
Bé...prendi anche quella al peperoncino, che é un vasodilatatore e quindi,
agevolando la circolazione periferica... migliorerà l'ossigenazione della
membrana retinica e di tutto il resto... :-)))

un saluto, buongustaia!

PS=...ieri ho dato il mio ultimo esame, laurea in VISTA!(!?)

Group: Visus **Message:** 446 **From:** marco **Date:** dom apr 01, 2001 9.47
Subject: lenti a contatto

At 16.08 31/03/01 +0200, you wrote:
>ho porato sempre lenti a contatto garduate giuste, ora non posso più a causa
>dell'ulcera corneale e della cheratite reattiva.

anch'io porto lenti a contatto, e anch'io, da un anno a questa parte, ogni
tanto sono afflitto da cherato-congiuntiviti (con puntata superficiale). la
situazione si risolve puntualmente col cortisone, largamente prescritto dal
mio oculista, che proprio pochi giorni fa mi ha anche intimato di non
portare le lenti a contato per un mese.

non portare le lenti a contatto?
- Lei sta scherzando, - faccio
- No, dico sul serio.
- E come pensa che possa soparavvivere in questa selva indistinta di vaghe
forme?
- Con gli occhiali, - sorride mellifluo
- Le sembro uno con la faccia da occhiali?

un piccolo scambio di vedute. non il primo.
il suo approccio è ovviamente agli antipodi da qualsiasi orientamento
olistico - se comincio a parlargli di stress e fattori concomitanti neanche
mi ascolta - ed è proprio da qui che è nato il mio atto di disobbedienza
oftalmica.
continuo e continuerò a portare lenti a contatto (senza lenti né occhiali
non potrei andare in giro: la mia miopia è di -7 e -5) perché non condivido
l'acquiescente accettazione del problema che è alla base di tutto. vale a
dire non la lente a contatto in se', ma la mia periodica secchezza oculare
e gli alterni stati di tensione della vista.

decretare l'inopportunità delle lenti a contatto mi sembra molto simile al
precetto allopatico della soppressione del sintomo. come dire: convivi con
la tua periodica secchezza e tensione facendo meno danni possibili.
e invece io non voglio convivenze coatte, né accettare mutilazioni di

sorta, perche la mia fisiologia non ha inscritta in se né convivenze coatte
nè mutilazioni di sorta.
se per anni ho avuto ottima lacrimazione, e milioni di persone riescono ad
averla, non vedo perché ora ci dovrei rinunciare.

semplicemente lavorero' di più sul rilassamento e cercherò di individuare i
modi e momenti in cui la secchezza si manifesta.
in barba all'oculista, che in ogni caso ha fallito visto che da oltre un
anno, anche quando lo seguivo pedissequamente, della mia cheratite non c'ha
mai capito un tubo.

voi cosa ne pensate degli oculisti?
per me anche solo entrare in quello studio così buio e stantio significa
riattivare i più plumbei umori.
E poi quella sala d'aspetto...
io dico, esiste qualcosa di più squallido della sala d'aspetto di
un'oculista? una distesa di poltroncine bisunte occupate da una distesa di
figure accecate dalle fatidiche goccette (di cui ancora ignoro la funzione)
che cercano disperatamente di decifrare riviste vecchie di mesi
incollandosele al naso? con la segretaria barbogia a fare da vigile urbano:
il sig.rossi dentro, il sig.bianchi fuori ad aspettare che le goccette
facciano effetto, col sig. verdi che protesta perché non tocca mai a lui.

Fatemi uscire al più presto da qui, per pietà

beato colui che nasce cresce e si pasce nella salute degli occhi, perché
suo è il regno dei cieli. e a noi le tabelle di snellen.

ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 447 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 12.07
Subject: R: R: rilassamento

>PS=...ieri ho dato il mio ultimo esame, laurea in VISTA!(!?)

Complimenti per il tuo esame! Che liberazione, eh?
Laurea in vista senza dubbio, ma...in cosa?

ciao

Micol

Group: Visus **Message:** 448 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 12.36
Subject: R: lenti a contatto

----- Original Message -----
From: marco <mpatrioli@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Sunday, April 01, 2001 9:47 PM
Subject: [Visus] lenti a contatto

>voi cosa ne pensate degli oculisti?

penso che un proctologo sia peggio... :-))

Mic

Group: Visus **Message:** 449 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 2.47
Subject: Re: lenti a contatto

Il giorno 1-04-2001 21:47, marco, mpatrioli@... ha scritto:

> At 16.08 31/03/01 +0200, you wrote:
>> ho porato sempre lenti a contatto garduate giuste, ora non posso più a causa
>> dell'ulcera corneale e della cheratite reattiva.
>
> anch'io porto lenti a contatto, e anch'io, da un anno a questa parte, ogni
> tanto sono afflitto da cherato-congiuntiviti (con puntata superficiale). la
> situazione si risolve puntualmente col cortisone, largamente prescritto dal
> mio oculista, che proprio pochi giorni fa mi ha anche intimato di non
> portare le lenti a contato per un mese.
>
> non portare le lenti a contatto?
> - Lei sta scherzando, - faccio
> - No, dico sul serio.
> - E come pensa che possa soparavvivere in questa selva indistinta di vaghe
> forme?
> - Con gli occhiali, - sorride mellifluo
> - Le sembro uno con la faccia da occhiali?
>
> un piccolo scambio di vedute. non il primo.
> il suo approccio è ovviamente agli antipodi da qualsiasi orientamento
> olistico - se comincio a parlargli di stress e fattori concomitanti neanche
> mi ascolta - ed è proprio da qui che è nato il mio atto di disobbedienza
> oftalmica.
> continuo e continuerò a portare lenti a contatto (senza lenti né occhiali
> non potrei andare in giro: la mia miopia è di -7 e -5) perché non condivido
> l'acquiescente accettazione del problema che è alla base di tutto. vale a
> dire non la lente a contatto in se', ma la mia periodica secchezza oculare
> e gli alterni stati di tensione della vista.

...io non lo farei! La cornea é talmente delicata che violentarla non é certo un modo per risolvere il problema... piuttosto sceglierei un altro oculista ed un ottimo contattologo... non prima del dovuto periodo di riossigenazione della cornea, sai molti anni fa ho avuto un problema simile... dopo piu' di un mese di astinenza... e combiando tipo di lenti...

ho risolto il problema... a volte ci sono reaziono a sostanze e materiali
che provocano problemi... anche per una sorta di sensibilizzazione
acquisita... o subentrata... dopo l'uso protratto di un determinato tipo di
lente o prodotto!

>
> decretare l'inopportunità delle lenti a contatto mi sembra molto simile al
> precetto allopatico della soppressione del sintomo. come dire: convivi con
> la tua periodica secchezza e tensione facendo meno danni possibili.
> e invece io non voglio convivenze coatte, né accettare mutilazioni di
> sorta, perche la mia fisiologia non ha inscritta in se né convivenze coatte
> nè mutilazioni di sorta.
> se per anni ho avuto ottima lacrimazione, e milioni di persone riescono ad
> averla, non vedo perché ora ci dovrei rinunciare.

...si ma non plasmare queste speculazioni filosofiche sull'argomento per
giustificare il tuo bisogno anche psicologico delle lenti a contatto!
...anche perché nella fattispecie il paragone non calza... interrompere
momentaneamente l'uso delle lenti equivale ad agire sulla causa... su cio'
che indurrebbe il perdurare della cherato-congiuntivite... Risolta questa...
e agendo poi sulla causa della secchezza... ritornerai all'uso delle
lenti... che io uso sempre sottograduate... e con correzione diversificata
in funzione del tipo di esigenze...

>
> semplicemente lavorero' di più sul rilassamento e cercherò di individuare i
> modi e momenti in cui la secchezza si manifesta.
> in barba all'oculista, che in ogni caso ha fallito visto che da oltre un
> anno, anche quando lo seguivo pedissequamente, della mia cheratite non c'ha
> mai capito un tubo.

...mi chiedo perché sia ancora il tuo oculista!

>
> voi cosa ne pensate degli oculisti?
> per me anche solo entrare in quello studio così buio e stantio significa
> riattivare i più plumbei umori.
> E poi quella sala d'aspetto...
> io dico, esiste qualcosa di più squallido della sala d'aspetto di
> un'oculista? una distesa di poltroncine bisunte occupate da una distesa di
> figure accecate dalle fatidiche goccette (di cui ancora ignoro la funzione)
> che cercano disperatamente di decifrare riviste vecchie di mesi
> incollandosele al naso? con la segretaria barbogia a fare da vigile urbano:

> il sig.rossi dentro, il sig.bianchi fuori ad aspettare che le goccette
> facciano effetto, col sig. verdi che protesta perché non tocca mai a lui.
>
> Fatemi uscire al più presto da qui, per pietà
>
> beato colui che nasce cresce e si pasce nella salute degli occhi, perché
> suo è il regno dei cieli. e a noi le tabelle di snellen.
>
> ciao a tutti
...ciao!
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>

Group: Visus **Message:** 450 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 2.47
Subject: Re: R: R: rilassamento

Il giorno 2-04-2001 0:07, Micol Ivancic, mivanci@... ha scritto:

>
>> PS=...ieri ho dato il mio ultimo esame, laurea in VISTA!(!?)
>
>
> Complimenti per il tuo esame! Che liberazione, eh?
> Laurea in vista senza dubbio, ma...in cosa?
>
> ciao
>
> Micol
>
...In Economia e commercio, purtroppo!, perché in realtà avrei voluto fare l'Accademia delle belle arti, o Architettura, o Filosofia, Sociologia... insomma tutto fuorché Economia e commercio, ma tant'é... é fatta!
...Comunque non sono un masochista, é che all'epoca c'erano delle aziende di famiglia che mi hanno condizionato non poco nella scelta... poi le cose sono cambiate... So quello che non farò: il commercialista! ...Per il resto sono aperto a tutto, sogni compresi...
Tu invece? Coccolatrice di gatti e fidanzati cosa insegni di bello?

bye bye, Ferdy.

Group: Visus **Message:** 451 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 2.47
Subject: Re: R: lenti a contatto

Il giorno 2-04-2001 0:36, Micol Ivancic, mivanci@... ha scritto:

>
> ----- Original Message -----
> From: marco <mpatrioli@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Sunday, April 01, 2001 9:47 PM
> Subject: [Visus] lenti a contatto
>
>
>
>> voi cosa ne pensate degli oculisti?
>
> penso che un proctologo sia peggio... :-))
>
>
> Mic
>

...Io preferisco le oculiste! A dire il vero ne ho conosciuta una ad un corso di dizione, ci siamo ignorati per tutto il corso... non sapevo neanche che lo fosse, oculista!, finché una sera ho detto l'eresia del secolo... far regredire la miopia senza laser si puo'... ed é scoppiato l'idillio! ...Lei ha un bello studio... con le pareti in sintonia con l'azzurro dei suoi occhi! ...l'ultima volta che....., cheee l'ho vista, prima che arrivasse suo marito a prenderla, mi ha detto che non ha trovato il tempo di leggere tutto il materiale su Bates che le ho fotocopiato, che faccio? La perdono?

Ferdy
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>

Group: Visus **Message:** 452 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 8.50

Subject: Ri:R: lenti a contatto

Micol! Gli oculisti NON sono tutti uguali! una ragazza ha incontrato un oculista oculista con cui parlare serenamente di questo commino che sta percorrendo e la appoggia!
Secondo me se vuoi una visita sincera di un oculista devi porvarne diversi non uno solo... vabbé capisco la spesa perché molti danno dsolo in umeri oltre che i numeri di miopia i numeri di cifre e sparano ca...e veramente colossali!
A quasi tutti infatti non fanno che dire i tuoi occhi stanno bene e queste sono le diottrie!
Appena gli chiedio ma che posso fare per migliorare?
NULLA! Aprono le mani e dicono che non si può fare nulla!
Ma noi qui sappiamno che non è affatto vero!
Questa consapevolezza è la cosa importante!
Lascia perdere gli oculisti che dicono queste cose e valuta tu i tuoi progressi!
Certo che non andare affato penso che non sia giusto, almeno per vedere se l'occhio non sia ifiammato o non abbia disturbi.. quanto alle diottrie sapiiamo noi come regolarci!
un abbraccio caloroso!
Paola
> Subject: [Visus] lenti a contatto
>
>
>
> >voi cosa ne pensate degli oculisti?
>
> penso che un proctologo sia peggio... :-))
>
>
> Mic
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 453 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 9.07
Subject: Ri: lenti a contatto

Scusa ma... TROPPO simpatca la descrizione che fai dello studio oculistico!
Allora quando vai... affrontalo e vivilo come tale!
Ossia con lo spirito di superiorità (che meriti per le costanza delgli esercizi e per l'intento di voler miglioreare ad ogni costo)!
Non ti lasciare impressionare da queste apparenze!

Però.. potresti pure cambiare oculista, no?
Insomma se devi per forza andare per i tuoi disturbi e devi aspettare un sacco di tempo ecc... allora spendi bene il tuo tempo e cerca un oculista che almeno anche se non conosce approccio olistico abbia un'apparenza migliuore!
Lo so che le apparenze migliori non son quelle che contano e poi l'occhio vuole la sua parte, no?
Se si in confidenza con questo oculista parlagli, no?
Ma SENZA litigare, che non si approda a nulla!
Puoi dire appunto che IO VOLGIO MILGIORARE O ALMENO NON PEGGIORARE quando metto gli occhiali non vedo meglio ma vedo peggio perché le cose sono distorte e più piccole e mi riducono nonpoco il campo visivo!
Devi dirgli IO VOGLIO VEDERE! NON MI BASTA PIAZZARMI SUL NASO LENTI ASSURDE CHE POI MI FAN PURE VENIRE MAL DI TESTA!

Non temere di essere esplicito!
Devi pensare prtima alla salute dei tuoi occhi che è la tua salute!
Un abbraccio calorosissimo!
Paola

At 16.08 31/03/01 +0200, you wrote:
> >ho porato sempre lenti a contatto garduate giuste, ora non posso più a causa
> >dell'ulcera corneale e della cheratite reattiva.
>
> anch'io porto lenti a contatto, e anch'io, da un anno a questa parte, ogni
> tanto sono afflitto da cherato-congiuntiviti (con puntata superficiale). la
> situazione si risolve puntualmente col cortisone, largamente prescritto dal
> mio oculista, che proprio pochi giorni fa mi ha anche intimato di non
> portare le lenti a contato per un mese.
>
> non portare le lenti a contatto?
> - Lei sta scherzando, - faccio
> - No, dico sul serio.
> - E come pensa che possa soparavvivere in questa selva indistinta di vaghe
> forme?
> - Con gli occhiali, - sorride mellifluo
> - Le sembro uno con la faccia da occhiali?
>
> un piccolo scambio di vedute. non il primo.
> il suo approccio è ovviamente agli antipodi da qualsiasi orientamento
> olistico - se comincio a parlargli di stress e fattori concomitanti neanche
> mi ascolta - ed è proprio da qui che è nato il mio atto di disobbedienza
> oftalmica.
> continuo e continuerò a portare lenti a contatto (senza lenti né occhiali
> non potrei andare in giro: la mia miopia è di -7 e -5) perché non condivido
> l'acquiescente accettazione del problema che è alla base di tutto. vale a
> dire non la lente a contatto in se', ma la mia periodica secchezza oculare
> e gli alterni stati di tensione della vista.
>
> decretare l'inopportunità delle lenti a contatto mi sembra molto simile al
> precetto allopatico della soppressione del sintomo. come dire: convivi con
> la tua periodica secchezza e tensione facendo meno danni possibili.

> e invece io non voglio convivenze coatte, né accettare mutilazioni di
> sorta, perche la mia fisiologia non ha inscritta in se né convivenze coatte
> nè mutilazioni di sorta.
> se per anni ho avuto ottima lacrimazione, e milioni di persone riescono ad
> averla, non vedo perché ora ci dovrei rinunciare.
>
> semplicemente lavorero' di più sul rilassamento e cercherò di individuare i
> modi e momenti in cui la secchezza si manifesta.
> in barba all'oculista, che in ogni caso ha fallito visto che da oltre un
> anno, anche quando lo seguivo pedissequamente, della mia cheratite non c'ha
> mai capito un tubo.
>
> voi cosa ne pensate degli oculisti?
> per me anche solo entrare in quello studio così buio e stantio significa
> riattivare i più plumbei umori.
> E poi quella sala d'aspetto...
> io dico, esiste qualcosa di più squallido della sala d'aspetto di
> un'oculista? una distesa di poltroncine bisunte occupate da una distesa di
> figure accecate dalle fatidiche goccette (di cui ancora ignoro la funzione)
> che cercano disperatamente di decifrare riviste vecchie di mesi
> incollandosele al naso? con la segretaria barbogia a fare da vigile urbano:
> il sig.rossi dentro, il sig.bianchi fuori ad aspettare che le goccette
> facciano effetto, col sig. verdi che protesta perché non tocca mai a lui.
>
> Fatemi uscire al più presto da qui, per pietà
>
> beato colui che nasce cresce e si pasce nella salute degli occhi, perché
> suo è il regno dei cieli. e a noi le tabelle di snellen.
>
> ciao a tutti
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 454 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 9.25
Subject: Re: R: lenti a contatto

Ciao!
Ecco volevo dire che io non ho avuto infezioni e infiammazioni di sort agli occhi!
Però insomma bisogna stare attenti e riguardati verso i nostri occhi!
Ecco per le lenti a contatto pronbabilmene non sono indicate se si hanno infimazioni in corso!
Però secondo me in questi casi dovete puntare sulle lenti a contatto rigide che lasciano meglio respirare l'occhio!
Quelle morbide son facili da portare ma fano un po' da "tappo"!
so che quelle rigide non tutti riescono a portarle ma se davvero ci tenete a veder e bene senza occhiali vale la pena di tentare...
o no?
Bacioniii
Pao

PS quelle gocce che mette l'oculista ne parla Bates non sono altro che un sistema per dilatare la pupilla e"addormentar" i muscoli che in automatco regolano l'apettura della pupuilla per vedere megli all'interno dell'occhio!

Group: Visus **Message:** 455 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab mar 31, 2001 1.04
Subject: Re: Sonnecchiate?

Raffa Chester wrote:
>
> CIAO MAURIZIO
> MI CHIEDEVO..LA CONFERENZA 'E APERTA A TUTTI? O SOLO AD INSEGNANTI DEI
> METODI?
> GRAZIE, CIAO
> RAFFAELLA

Certo che è aperta a tutti.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 456 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.32
Subject: R: Ri:R: lenti a contatto

Sai, in questi ultimi mesi di oculisti ne ho visti troppi! Sono un po' stufa...
Del mio non mi posso lamentare, abbiamo in comune la fissa per i minerali e a volte ci scambiamo anche dei campioni! Unica cosa, lui mi tira le orecchie se mi trucco: allora io quando vado da lui non mi trucco, ma tutte le altre volte sì! (sempre con moderazione). Sono disubbidiente!

Mic

----- Original Message -----
From: <mnpaola@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, April 02, 2001 8:50 AM
Subject: Ri:R: [Visus] lenti a contatto

Micol! Gli oculisti NON sono tutti uguali! una ragazza ha incontrato un oculista oculista con cui parlare serenamente di questo commino che sta percorrendo e la appoggia!
Secondo me se vuoi una visita sincera di un oculista devi porvarne diversi non uno solo... vabbé capisco la spesa perché molti danno dsolo in umeri oltre che i numeri di miopia i numeri di cifre e sparano ca...e veramente colossali!
A quasi tutti infatti non fanno che dire i tuoi occhi stanno bene e queste sono le diottrie!
Appena gli chiedio ma che posso fare per migliorare?
NULLA! Aprono le mani e dicono che non si può fare nulla!
Ma noi qui sappiamno che non è affatto vero!
Questa consapevolezza è la cosa importante!
Lascia perdere gli oculisti che dicono queste cose e valuta tu i tuoi progressi!
Certo che non andare affato penso che non sia giusto, almeno per vedere se l'occhio non sia ifiammato o non abbia disturbi.. quanto alle diottrie sapiiamo noi come regolarci!
un abbraccio caloroso!
Paola
> Subject: [Visus] lenti a contatto
>
>
>
> >voi cosa ne pensate degli oculisti?
>
> penso che un proctologo sia peggio... :-))
>
>
> Mic
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

>
>
>

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 457 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.37
Subject: R: R: R: rilassamento

----- Original Message -----
From: Ferdinando Di Cesare <ferdice@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, April 02, 2001 2:47 AM
Subject: Re: R: R: [Visus] rilassamento
>
...In Economia e commercio, purtroppo!, perché in realtà avrei voluto fare l'Accademia delle belle arti, o Architettura, o Filosofia, Sociologia... insomma tutto fuorché Economia e commercio, ma tant'é... é fatta!
...Comunque non sono un masochista, é che all'epoca c'erano delle aziende di famiglia che mi hanno condizionato non poco nella scelta... poi le cose sono cambiate... So quello che non farò: il commercialista! ...Per il resto sono aperto a tutto, sogni compresi...
Tu invece? Coccolatrice di gatti e fidanzati cosa insegni di bello?

bye bye, Ferdy.

Insegno matematica e scienze nella scuola media; sono capitata nella scuola dalla disperazione, perchè non ho trovato nessun altro lavoro. Sono laureata in scienze naturali, laureata contro voglia perchè se fosse stato per me avrei cercato lavoro dopo il liceo...ma i miei: vedrai! per un futuro migliore! (!!!). Non rinnego i miei studi: ho scelto io in cosa laurearmi, ma devo dire che per trovare lavoro non è una laurea spendibile.
Comunque i sogni erano in altro campo e pian piano si avverano...ti auguro

che sia lo stesso per te!

Mic

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 458 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.40
Subject: R: R: lenti a contatto

----- Original Message -----
From: Ferdinando Di Cesare <ferdice@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, April 02, 2001 2:47 AM
Subject: Re: R: [Visus] lenti a contatto

Il
...Io preferisco le oculiste! A dire il vero ne ho conosciuta una ad un corso di dizione, ci siamo ignorati per tutto il corso... non sapevo neanche che lo fosse, oculista!, finché una sera ho detto l'eresia del secolo... far regredire la miopia senza laser si puo'... ed é scoppiato l'idillio! ...Lei ha un bello studio... con le pareti in sintonia con l'azzurro dei suoi occhi! ...l'ultima volta che....., cheee l'ho vista, prima che arrivasse suo marito a prenderla, mi ha detto che non ha trovato il tempo di leggere tutto il materiale su Bates che le ho fotocopiato, che faccio? La perdono?

Ferdy
>

Tra le righe si legge: "mannaggia! è sposata!!! "
Sì, perdonala, ma se la prossima volta ancora non l'ha letto, due sculacciate!

Mic

Group: Visus **Message:** 459 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 10.50
Subject: R: R: lenti a contatto

----- Original Message -----

From: <mnpaola@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, April 02, 2001 9:25 AM
Subject: Re: R: [Visus] lenti a contatto

Ciao!
>Ecco volevo dire che io non ho avuto infezioni e infiammazioni di sort
agli occhi!
Però insomma bisogna stare attenti e riguardati verso i nostri occhi!
Ecco per le lenti a contatto pronbabilmene non sono indicate se si
hanno infimazioni in corso!
Però secondo me in questi casi dovete puntare sulle lenti a contatto
rigide che lasciano meglio respirare l'occhio!
Quelle morbide son facili da portare ma fano un po' da "tappo"!
so che quelle rigide non tutti riescono a portarle ma se davvero ci
tenete a veder e bene senza occhiali vale la pena di tentare...
o no?
Bacioniii
Pao

A me le hanno sconsigliate, del resto la mia corena al momento non sopporta niente. Io in questi casi ai medici ubbidisco: si tratta di leggi fisiche, di attrito, di ossigenazione...il tempo è sempre la miglio cura...poi vedremo!

>PS quelle gocce che mette l'oculista ne parla Bates non sono altro che
un sistema per dilatare la pupilla e"addormentar" i muscoli che in
automatco regolano l'apettura della pupuilla per vedere megli
all'interno dell'occhio!

Sono goccine di atropina, derivano dalla pianta Belladonna e nel Rinascimento le usavano le dame per fare l'occhio più "grande" e languido...l'effetto infatti è molto sensuale! (A aprte che non vedi un tubo...)

Mic

Group: Visus **Message:** 460 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 12.17
Subject: i grattini...

anche a me piacciono molto i grattini sulla schiena e quando me li fa
il fidanzato riesco pure a leggere i sottotitoli in TV a distanza di 1
metro e mezzo!
E' verissimo!
Bacioni
Paola

Group: Visus **Message:** 461 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 1.30

Subject: lettura

Cio Micol!
sei ti piace leggere (come so) allora fai esercizio con la lettura e
cerca di leggere esmrpe senza occhiali i lenti e tieni il libro
lobntano dovresti vedere i caratteri ma NON in odo nitido!
Ad ogni punto sbatti le palpebre e NON divorare i libri!
insomma fai della lettura una palestra!
Che ne pensi?
un bacione
Paola

Group: Visus **Message:** 462 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 2.22
Subject: R: i grattini...

--- In Visus@it.egroups.com, mnpaola@i... ha scritto:
> anche a me piacciono molto i grattini sulla schiena e quando me li fa
> il fidanzato riesco pure a leggere i sottotitoli in TV a distanza di 1
> metro e mezzo!
> E' verissimo!
> Bacioni
> Paola

che ridereeee!
allora...
se vedete una al volante di una vetturetta bianca con dietro un uomo
che le gratta la schiena intanto che guida quella sono io!
:-)))
almeno guido senza lenti e poi dovrei portarmelo dietro metre faccio
la visita oculistica davanti alla tabella di snellen che mi direbbe di
gettare le leti alle ortiche!!

vabbé scusate...
tolgo il disturbo!
Un abbraccio calorosissimo!
PAola

Group: Visus **Message:** 463 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 4.19
Subject: Re: R: R: lenti a contatto

Il giorno 2-04-2001 10:40, Micol Ivancic, mivanci@... ha scritto:

>
> ----- Original Message -----
> From: Ferdinando Di Cesare <ferdice@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Monday, April 02, 2001 2:47 AM
> Subject: Re: R: [Visus] lenti a contatto
>
>
> Il
> ....Io preferisco le oculiste! A dire il vero ne ho conosciuta una ad un

> corso di dizione, ci siamo ignorati per tutto il corso... non sapevo neanche
> che lo fosse, oculista!, finché una sera ho detto l'eresia del secolo... far
> regredire la miopia senza laser si puo'... ed é scoppiato l'idillio! ...Lei
> ha un bello studio... con le pareti in sintonia con l'azzurro dei suoi
> occhi! ...l'ultima volta che....., cheee l'ho vista, prima che arrivasse
> suo marito a prenderla, mi ha detto che non ha trovato il tempo di leggere
> tutto il materiale su Bates che le ho fotocopiato, che faccio? La perdono?
>
> Ferdy
>>
>
> Tra le righe si legge: "mannaggia! è sposata!!! "
> Sì, perdonala, ma se la prossima volta ancora non l'ha letto, due
> sculacciate!
>
> Mic
>

...ERRORE, rilassati quando leggi tra le righe! :-)))
Se lo fai con più calma ci troverai scritto che... "la dottoressa 42enne si
presenta proprio bene e nonostante sia sposata..."
...Comunque se proprio insisti, la sculaccerò in tuo onore! :-)))

Ferdy

Group: Visus **Message:** 464 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 4.19
Subject: Re: R: R: R: rilassamento

Il giorno 2-04-2001 10:37, Micol Ivancic, mivanci@... ha scritto:

>
> ----- Original Message -----
> From: Ferdinando Di Cesare <ferdice@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Monday, April 02, 2001 2:47 AM
> Subject: Re: R: R: [Visus] rilassamento
>>
> ....In Economia e commercio, purtroppo!, perché in realtà avrei voluto fare
> l'Accademia delle belle arti, o Architettura, o Filosofia, Sociologia...
> insomma tutto fuorché Economia e commercio, ma tant'é... é fatta!
> ....Comunque non sono un masochista, é che all'epoca c'erano delle aziende di
> famiglia che mi hanno condizionato non poco nella scelta... poi le cose sono
> cambiate... So quello che non farò: il commercialista! ...Per il resto sono
> aperto a tutto, sogni compresi...
> Tu invece? Coccolatrice di gatti e fidanzati cosa insegni di bello?
>
> bye bye, Ferdy.
>
>
> Insegno matematica e scienze nella scuola media; sono capitata nella scuola

> dalla disperazione, perchè non ho trovato nessun altro lavoro. Sono laureata
> in scienze naturali, laureata contro voglia perchè se fosse stato per me
> avrei cercato lavoro dopo il liceo...ma i miei: vedrai! per un futuro
> migliore! (!!!). Non rinnego i miei studi: ho scelto io in cosa laurearmi,
> ma devo dire che per trovare lavoro non è una laurea spendibile.
> Comunque i sogni erano in altro campo e pian piano si avverano...ti auguro
> che sia lo stesso per te!
>
> Mic
>
> ...il mio é di diventare vignettista di satira politica! ...e il tuo?
Ferdy.
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>

Group: Visus **Message:** 465 **From:** Marco Colzi **Date:** lun apr 02, 2001 4.26
Subject: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Non per interrompere le conversazioni su
cosa-fai-di-bello-nella-vita-e-come-sei-carina-ecc.
(peraltro gradevoli) ma.....

... sarebbe meglio usare le vostre caselle e-mail personali invece che

inviarle a
visus@yahoogroups.com ... o i vostri cip-cip arrivano a tutta la lista che,
sinceramente, non so quanto sia interessata....

Saluti!

Group: Visus **Message:** 466 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 4.45
Subject: sole!

Ecco il sole (qui a Milano abbiamo sole finalmente!) ora si può far
sunning come si deve!
ed è prorio in queste belle giornate che capisco, nonostante la miopia
forte di fare a meno di lenti o occhiali!
ci vuole il sole per ricever energuia!
oggi mentre leggevo targhe da lontano... facevano male gli occhi...
come se quei nulmeri entraserro dentro di me!
ache a voi fannomale gli occhi nei flash limpidi?
ciao a tutti!
Paola

PS questa domanda l'avevo già fatta ma nessuno mi ha risposto...

Group: Visus **Message:** 467 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 4.55
Subject: Re: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Il giorno 2-04-2001 16:26, Marco Colzi, marcolzi@... ha scritto:

> Non per interrompere le conversazioni su
> cosa-fai-di-bello-nella-vita-e-come-sei-carina-ecc.
> (peraltro gradevoli) ma.....
>
> .... sarebbe meglio usare le vostre caselle e-mail personali invece che
> inviarle a
> visus@yahoogroups.com ... o i vostri cip-cip arrivano a tutta la lista che,
> sinceramente, non so quanto sia interessata....
>
> Saluti!
>
>

...Ricevuto,

Group: Visus **Message:** 468 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 4.57
Subject: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

--- In Visus@it.egroups.com, Ferdinando Di Cesare <ferdice@l...> ha
scritto:
> Il giorno 2-04-2001 16:26, Marco Colzi, marcolzi@t... ha scritto:
>
> > Non per interrompere le conversazioni su
> > cosa-fai-di-bello-nella-vita-e-come-sei-carina-ecc.
> > (peraltro gradevoli) ma.....
> >
> > .... sarebbe meglio usare le vostre caselle e-mail personali invece che

> > inviarle a
> > visus@y... ... o i vostri cip-cip arrivano a tutta la lista che,
> > sinceramente, non so quanto sia interessata....
> >
> > Saluti!
> >
> >
> ...Ricevuto,

NAAAAAAA!NON DOVETE FARE COSI RAGAZZI!
SEMPLICEMENTE QUALCUNO TEMEVA CHE SI POTESSE USCIRE DAL TEMA DELLA LISTA E BASTA!
PERO RAGAZZI SU QUESTA LISTA NE ABBIAMO PASSATI DI MOMENTI DURI!
UNO CHE HA TENTATO DI VENDERE ILSUO PORODOTTO PER MILGIORAMENTI VISIVI ECC...
ADESSO SI TRATTA SOLO DI STARE IN TEMA MA NON SIATE TANTO SUSCETTIBILI EH!
UN ABBRACCIO E BUONA ARMONIA!
PAOLA

PS DISTINGUIAMO LE "LITI" PER SERI MOTIVI DA QUELLE PER SCIOCCHEZZE QUALI SONO QUESTE!

Group: Visus **Message:** 469 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 5.06
Subject: Re: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Il giorno 2-04-2001 16:55, Ferdinando Di Cesare, ferdice@... ha scritto:

> Il giorno 2-04-2001 16:26, Marco Colzi, marcolzi@... ha scritto:
>
>> Non per interrompere le conversazioni su
>> cosa-fai-di-bello-nella-vita-e-come-sei-carina-ecc.
>> (peraltro gradevoli) ma.....
>>
>> .... sarebbe meglio usare le vostre caselle e-mail personali invece che
>> inviarle a
>> visus@yahoogroups.com ... o i vostri cip-cip arrivano a tutta la lista che,
>> sinceramente, non so quanto sia interessata....
>>
>> Saluti!
>>
>>
> ....Ricevuto, passo e chiudo. Ferdy
>
> PS=...carino quel "più meno"...OT sta per???

Group: Visus **Message:** 470 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** lun apr 02, 2001 5.20
Subject: Re: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

Il giorno 2-04-2001 16:57, mnpaola@..., mnpaola@... ha scritto:

> --- In Visus@it.egroups.com, Ferdinando Di Cesare <ferdice@l...> ha
> scritto:
>> Il giorno 2-04-2001 16:26, Marco Colzi, marcolzi@t... ha scritto:
>>
>>> Non per interrompere le conversazioni su
>>> cosa-fai-di-bello-nella-vita-e-come-sei-carina-ecc.
>>> (peraltro gradevoli) ma.....
>>>
>>> .... sarebbe meglio usare le vostre caselle e-mail personali invece che
>>> inviarle a
>>> visus@y... ... o i vostri cip-cip arrivano a tutta la lista che,
>>> sinceramente, non so quanto sia interessata....
>>>
>>> Saluti!
>>>
>>>
>> ...Ricevuto,
>
> NAAAAAAA!NON DOVETE FARE COSI RAGAZZI!
> SEMPLICEMENTE QUALCUNO TEMEVA CHE SI POTESSE USCIRE DAL TEMA DELLA
> LISTA E BASTA!
> PERO RAGAZZI SU QUESTA LISTA NE ABBIAMO PASSATI DI MOMENTI DURI!
> UNO CHE HA TENTATO DI VENDERE ILSUO PORODOTTO PER MILGIORAMENTI VISIVI
> ECC...
> ADESSO SI TRATTA SOLO DI STARE IN TEMA MA NON SIATE TANTO SUSCETTIBILI
> EH!
> UN ABBRACCIO E BUONA ARMONIA!
> PAOLA
>
> PS DISTINGUIAMO LE "LITI" PER SERI MOTIVI DA QUELLE PER SCIOCCHEZZE
> QUALI SONO QUESTE!
>
>
...GRAZIE PER LA SOLIDARIETA'!
COMUNQUE NON C'E' STATA PREMEDITAZIONE, E' SOLO CHE NON IMMAGINAVO VIGESSE
UNO SPIRITO COSÌ INTEGRALISTA! ...RESTIAMO RILASSATI OK? :-)))

ps=...in fondo sono una "matricola"!

Group: Visus **Message:** 471 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 5.52
Subject: R: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

----- Original Message -----
From: <mnpaola@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, April 02, 2001 4:57 PM
Subject: [Visus] R: Messaggi piu' meno personali ma un po' OT

>

> NAAAAAAA!NON DOVETE FARE COSI RAGAZZI!
> SEMPLICEMENTE QUALCUNO TEMEVA CHE SI POTESSE USCIRE DAL TEMA DELLA
> LISTA E BASTA!
> PERO RAGAZZI SU QUESTA LISTA NE ABBIAMO PASSATI DI MOMENTI DURI!
> UNO CHE HA TENTATO DI VENDERE ILSUO PORODOTTO PER MILGIORAMENTI VISIVI
> ECC...
> ADESSO SI TRATTA SOLO DI STARE IN TEMA MA NON SIATE TANTO SUSCETTIBILI
> EH!
> UN ABBRACCIO E BUONA ARMONIA!
> PAOLA
>
> PS DISTINGUIAMO LE "LITI" PER SERI MOTIVI DA QUELLE PER SCIOCCHEZZE
> QUALI SONO QUESTE!

In effetti come tirata di orecchie è un po' troppo energica...
mi sento come quei cani che se ne vanno a cuccia con la codina bassa...

Mic

Group: Visus **Message:** 472 **From:** Micol Ivancic **Date:** lun apr 02, 2001 5.29
Subject: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

ok, scusate...

cip-cip

Micol

----- Original Message -----
From: Marco Colzi <marcolzi@...>
To: <visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, April 02, 2001 4:26 PM
Subject: [Visus] Messaggi piu' meno personali ma un po' OT

> Non per interrompere le conversazioni su
> cosa-fai-di-bello-nella-vita-e-come-sei-carina-ecc.
> (peraltro gradevoli) ma.....
>
> ... sarebbe meglio usare le vostre caselle e-mail personali invece che
> inviarle a
> visus@yahoogroups.com ... o i vostri cip-cip arrivano a tutta la lista
che,
> sinceramente, non so quanto sia interessata....
>
> Saluti!
>
>

>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>

Group: Visus **Message:** 473 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 8.25
Subject: qicong

...qicong? ...Chi é costui??? Ferdy.

Tecnica energetica cinese, se ne vuoi sapere di più e sai l'inglese
www.falundafa.org

Guido

Group: Visus **Message:** 474 **From:** Guido **Date:** dom apr 01, 2001 8.32
Subject: R: rilassamento

>Leggo sempre e dappertutto, tranne mentre guido! Quindi: in autobus, se
>devo fare un fila in posta o al super, prima di addormentarmi, appena ho un
>momento libero tra una lezione e l'altra...sono anche molto veloce.
>Il fatto è che mi piace troppo! E mi salva dall'annoiarmi quando non succede
>niente di bello attorno.

Questo è un problema, è un tuo modo per staccarsi dal mondo e dal presente, per "evadere". Limita i libri che leggi, non perchè la lettura possa far male, ma perchè devi cercare di vivere di più momento per momento, con consapevolezza, osserva chi ti sta intorno, come sono vestiti, come è fatta una tal auto o una casa, guarda nelle vetrine, sii curiosa, parla con qualcuno mentre fai la fila o con un altro professore tra una lezione e l'altra

>Uffa, il fatto è che non mi danno retta perchè sono la solita supplente che sta due settimane->alè non si fa nienteee!!!
Non so di cosa sei professoressa, ma hai mai provato a fargli fare qualcosa che gli interessi veramente e che non sia il solito palloso programmino da pagina a pagina? Qualcosa di divertente e che possa "prendere"? :-))) Questo è il mio ideale di scuola.

>...che ne dici di "gufetta"?
Basta che non porti "sfiga"!! :-)))

Comunque, secondo me per rilassarti, dovresti fare bagni caldi e farti massaggiare dal fidanzato, fidati, funziona!!! ;-)))

Arveire!!
Guido

Group: Visus **Message:** 475 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun apr 02, 2001 6.24
Subject: Re: sole!

On lun, 02 apr 2001 16:45:45 you wrote:
> Ecco il sole (qui a Milano abbiamo sole finalmente!) ora si può far
> sunning come si deve!
> ed è prorio in queste belle giornate che capisco, nonostante la miopia
> forte di fare a meno di lenti o occhiali!
> ci vuole il sole per ricever energuia!
> oggi mentre leggevo targhe da lontano... facevano male gli occhi...
> come se quei nulmeri entraserro dentro di me!
> ache a voi fannomale gli occhi nei flash limpidi?
> ciao a tutti!
> Paola
>
> PS questa domanda l'avevo già fatta ma nessuno mi ha risposto...
>

Pure io avevo fatto una domanda simile senza ottenere risposta, comunque nel mio caso il dolore non è legato ai flash di visione nitida ma ai momenti di consolidamento dei prograssi raggiunti o meglio anche se i flash mi portano a 10/10 non mi provocano nessun dolore ma quando faccio un miglioramento che fa si che migliori la mia peggior visione a me possibile in quei casi provo un dolore al bulbo oculare interessato simile ad un mal di testa.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 476 **From:** mnpaola@... **Date:** lun apr 02, 2001 8.39
Subject: R: sole!

Bruno!
Scusami ma non capisco il dolore quando lo provi tu?
Potresti spiegarmi meglio per piacere?
io ti spiego che nel mio caso al momento in cui hoil flash didvisione nitida è come se i miei occhi "solevassero" il peso dell'oggetto che vedo come se quell'oggeto mi dovesse entrare dentro!
Vedi che io purtropo ho avuto momnenti nonfacile e ho capito che in questi anni passati io NON volevo vedere, ancora non so cosa,

pemssavo di averglo già capito e invecemir esta qualcosa che non volevo vedere e non voglio vedere... sono sicura di questo che dico percé se davvero volessi vedere adesso vederi bene, non da falco perchè con i flash di visione nitida mi son resa conto di "sentire i miei occhi" capire che stanno bene ma nella mente qualcosa dice NO! Doveri fare meditrazione trascendentale!
Pensoc che si tratti della mia insicurezza come persona ma piano piano acquisto questa sicurezza, occorre tempo.. perché insomma se sono arrvata a una miopia tanto forte ci sarà pure una spiegazione!
Io come persona non smetto mai (forse è male? Mah) di pensare di me come fare per migliorare... non so se sia positivo o negativo ma so che i miei occhi mi chiedono di continuare su questo cammino e chissenefregfa se la mia testa non vuole!
un abbraccio calorosissimo!
Paola

--- In Visus@it.egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> ha scritto:
>
> On lun, 02 apr 2001 16:45:45 you wrote:
> > Ecco il sole (qui a Milano abbiamo sole finalmente!) ora si può far
> > sunning come si deve!
> > ed è prorio in queste belle giornate che capisco, nonostante la miopia
> > forte di fare a meno di lenti o occhiali!
> > ci vuole il sole per ricever energuia!
> > oggi mentre leggevo targhe da lontano... facevano male gli occhi...
> > come se quei nulmeri entraserro dentro di me!
> > ache a voi fannomale gli occhi nei flash limpidi?
> > ciao a tutti!
> > Paola
> >
> > PS questa domanda l'avevo già fatta ma nessuno mi ha risposto...
> >
>
> Pure io avevo fatto una domanda simile senza ottenere risposta, comunque nel
> mio caso il dolore non è legato ai flash di visione nitida ma ai momenti di
> consolidamento dei prograssi raggiunti o meglio anche se i flash mi portano a 10/10
> non mi provocano nessun dolore ma quando faccio un miglioramento che fa si che
> migliori la mia peggior visione a me possibile in quei casi provo un dolore al
> bulbo oculare interessato simile ad un mal di testa.
> Ciao,
>

> --
>
> Bruno Badiali
> ppgbad@t...
> bbadiali@t...

Group: Visus **Message:** 477 **From:** Daniele Brambilla **Date:** lun apr 02, 2001 9.44
Subject: R: R: Messaggi piu'' meno personali ma un po'' OT

> NAAAAAAA!NON DOVETE FARE COSI RAGAZZI!
> SEMPLICEMENTE QUALCUNO TEMEVA CHE SI POTESSE USCIRE DAL TEMA DELLA
> LISTA E BASTA!
> PERO RAGAZZI SU QUESTA LISTA NE ABBIAMO PASSATI DI MOMENTI DURI!
> UNO CHE HA TENTATO DI VENDERE ILSUO PORODOTTO PER MILGIORAMENTI VISIVI
> ECC...
> ADESSO SI TRATTA SOLO DI STARE IN TEMA MA NON SIATE TANTO SUSCETTIBILI
> EH!
> UN ABBRACCIO E BUONA ARMONIA!
> PAOLA
>
> PS DISTINGUIAMO LE "LITI" PER SERI MOTIVI DA QUELLE PER SCIOCCHEZZE
> QUALI SONO QUESTE!

Infatti il messaggio era chiaro secondo me:
Se volete scambiarvi messaggi fatelo attraverso i vostri rispettivi
indirizzi e non su visus
:-)
Mica c'era qualche minaccia nascosta :-)

Ho letto anche i post vecchi e non mi sembrano così malvagi gli altri
prodotti sul miglioramento visivo anche se magari hanno fatto un pò "gli
sboroni" :-)

un saluto
Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 478 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.00
Subject: R: sole!

> Pure io avevo fatto una domanda simile senza ottenere risposta, comunque =
nel
> mio caso il dolore non è legato ai flash di visione nitida ma ai momenti =
di
> consolidamento dei prograssi raggiunti o meglio anche se i flash mi porta=
no a 10/10
> non mi provocano nessun dolore ma quando faccio un miglioramento che fa s=
i che
> migliori la mia peggior visione a me possibile in quei casi provo un dolo=
re al
> bulbo oculare interessato simile ad un mal di testa.
> Ciao,

>
Bruno, pensavo....
forse il dolore che provi quando dici che avviene il miglioramento è un'accettazione del nuovo modo di vedere da parte del cervello...
mi spiego vedere bene e meglio per noi è una situazione nuova e forse questa novità il cervello fatica ad accettarla...
Penso questo perché, come capita a me, provo dolore al momento del flash e se mi fermo ad "ascoltarmi" capisco che il mio cervello rimane sconcertato da questo vedere tanto limpido!
Prova anche tu quando hai dolore (ma dimmi ti dura molto questo o solo un attimo?) fermati ed "ascoltati quello che provi, emeozioni, sensazioni, disturbi, insomma, fai un attimo di pausa per capire come vivi dentro di te quei momenti...
Un abbraccio e fammi sapere!
Paola

Group: Visus **Message:** 479 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.04
Subject: lettura & CO

Per Micole ze quanti non hanno ancora letto i mesaggi vecchi di zio Skirunner...
Leggere diceva Bates non danneggia la vista (inteso in quantità moderata, gli eccessi non sono mai positivi) anzi può essre un valido esercizio, dunque

SFATATO il mito che non va bene leggere sui mezzi in movimento : treno, autobus, ecc

SFATATO pure che non va bene leggere i caratteri piccolissimùi! Anzi il nostro caro vecchio Bartes raccomandava di leggere ai caratteri ai suioi tempi più piccoli ossia corpo 5...

quindi leggete con moderazione e approfittate intanto di fare iginnastica agli occhi ricordando di sbattere le palpebre come farfalle...

un abbraccio caloroso
Paola

Group: Visus **Message:** 480 **From:** ideamatic@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.39
Subject: Re: aspettative PER GUIDO

--- In Visus@y..., "Mr. Hide" <edi22173@w...> wrote:
> ...
> Rilassati anche te, non ho
> nessuna intenzione di attaccare il metodo Bates, ci ho creduto tanto da
> averci speso un bel pò con la comotrac del guru, e nonostante l'avanzamento
> dellla miopia poichè credo nel metodo, ho continuato a esercitarlo.
>

Flavio,
Vorrei fare una precisazione: l'accomotrac non è assolutamente il metodo Bates, ed anche se non l'ho mai provato, da quello che so su come funziona mi convince poco, perchè la tabella di Snellen ha esattamente lo stesso scopo, cioè darci del feedback su come stiamo vedendo. Non serve una macchina che guardi la mia retina e mi fischi se sto vedendo meglio o peggio, da soli possiamo vedere se stiamo vedendo meglio o peggio, purchè siamo attenti osservatori.

Cambiando discorso, ti consiglio di leggere il libro "L'Arte di Vedere" di Aldous Huxley, perchè è piccolo ma spiega meglio addirittura di Bates nel suo libro, cos'è il metodo Bates. Secondo me, questi sono i 2 libri di cui si ha bisogno, niente più, oltre agli scambi di opinione qui in lista, che non hanno prezzo.

Salutoni
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 481 **From:** ideamatic@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.46
Subject: Re: R: rilassamento

--- In Visus@y..., "Micol Ivancic" <mivanci@l...> wrote:
> ...
> Leggo sempre e dappertutto, tranne mentre guido! Quindi: in autobus, se
> devo fare un fila in posta o al super, prima di addormentarmi, appena ho un
> momento libero tra una lezione e l'altra...sono anche molto veloce.
> Il fatto è che mi piace troppo! E mi salva dall'annoiarmi quando non succede
> niente di bello attorno.
> ...

Ciao Micol,

Ti consiglio vivamente di leggere, si, ma facendo accorgimenti particolari come:

-Tenere il libro il più lontano possibile dagli occhi (60 cm è l'ideale)
-Leggi senza occhiali quando puoi, dovresti riuscire a 30 o 40 cm
-Leggi guardando ogni lettera per volta, noioso all'inizio (molto importante!)Anche se leggerai più lentamente, col tempo capirai che è molto meglio
-A questo punto, leggi solo cose che siano interessanti e degne di essere lette e ricordate

In casa, ti consiglio di stare senza occhiali.

Un saluto
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 482 **From:** ideamatic@... **Date:** mar apr 03, 2001 9.58
Subject: Re: lenti a contatto

--- In Visus@y..., marco <mpatrioli@t...> wrote:
>...
> continuo e continuerò a portare lenti a contatto (senza lenti né occhiali
> non potrei andare in giro: la mia miopia è di -7 e -5)

e

> semplicemente lavorero' di più sul rilassamento e cercherò di individuare i
> modi e momenti in cui la secchezza si manifesta.
> ...

Ciao Marco

Non è saggio portare le lenti a contatto se hai problemi alla cornea.
Metti gli occhiali (sottograduati) e datti da fare, invece.
Io ho arginato in maniera molto soddisfacente la faccenda degli "occhi secchi" facendo l'esercizio di Bates chiamato "long swing" o "oscillazione lunga" o dell'elefante. Prima di dormire, 10 minuti, e seguito da 5 minuti di palming. Un anno fa morivo d'inverno con le lenti a contatto semirigide ed il riscaldamento "a ventola", in pratica un phon diretto agli occhi.
Poi ho cambiato a lenti a contatto morbide ed fatto gli esercizi.
Quest'inverno tutto OK.

Avendo tanta differenza fra un occhio e l'altro, non ti consiglio nemmeno di andare in giro troppo senza occhiali. Il tuo occhio "buono" farebbe tutto il lavoro e questo aumenterebbe il dislivello. Ma ogni tanto in casa dovresti coprire (stile pirata) un occhio per volta e stare senza occhiali, alterna i due occhi.

***
PER TUTTI: il rilassamento da solo non farà il miracolo. Il rilassamento è soltanto una premessa indispensabile perchè il processo di miglioramento si avvii, speronato dalle tecniche.
Ricordate che il Dalai Lama porta gli occhiali. :^)

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 483 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar apr 03, 2001 10.05
Subject: Re: R: sole!

On lun, 02 apr 2001 20:39:29 you wrote:
> Bruno!

> Scusami ma non capisco il dolore quando lo provi tu?
> Potresti spiegarmi meglio per piacere?

Data la mia instabilità visiva sono riuscito ad identificare i mementi in cui vedo meglio e quelli in cui vedo peggio e dato che ormai durante i flash di visione nitida raggiungo spesso una visione che si avvicina molto ai 10/10 e in alcuni casi li raggiungo proprio è diventato interessante per me capire se posso migliorare i mementi in cui vedo peggio ed ho notato che ci sono delle giornate che vedo meglio anche nei momenti che vedo peggio.
In quelle giornate soffro spesso di una spece di mal di testa che mi colpisce un bulbo oculare e la zona a lui circostante.

> io ti spiego che nel mio caso al momento in cui hoil flash didvisione
> nitida è come se i miei occhi "solevassero" il peso dell'oggetto che
> vedo come se quell'oggeto mi dovesse entrare dentro!
> Vedi che io purtropo ho avuto momnenti nonfacile e ho capito che in
> questi anni passati io NON volevo vedere, ancora non so cosa,
> pemssavo di averglo già capito e invecemir esta qualcosa che non
> volevo vedere e non voglio vedere... sono sicura di questo che dico
> percé se davvero volessi vedere adesso vederi bene, non da falco
> perchè con i flash di visione nitida mi son resa conto di "sentire i
> miei occhi" capire che stanno bene ma nella mente qualcosa dice NO!
> Doveri fare meditrazione trascendentale!
> Pensoc che si tratti della mia insicurezza come persona ma piano
> piano acquisto questa sicurezza, occorre tempo.. perché insomma se
> sono arrvata a una miopia tanto forte ci sarà pure una spiegazione!
> Io come persona non smetto mai (forse è male? Mah) di pensare di me
> come fare per migliorare... non so se sia positivo o negativo ma so
> che i miei occhi mi chiedono di continuare su questo cammino e
> chissenefregfa se la mia testa non vuole!

Mi sembra di capire che il tuo è più un dolore psicologico, io ho avuto una sensazione simile il mese scorso quando vedendo perfettamente a fuoco i sassolini del brecciolino della strada mi dava la sensazione come se ci dovessi andare a sbattere contro e li sono riuscito ad avvertire la mia tendenza e mettere fuori fuoco e a dominarla in quell'occasione infatti avevo continuato a vedere bene.

> un abbraccio calorosissimo!
> Paola
Ciao,
--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 484 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 10.27
Subject: anche io....

anche io! Ieri mi è capitato di vedere una macchina molto distante

(ero a piedi e senza occhiali) e la vedevo BENISSIMO! specchietti, fanali, targa, TUTTO vedevo!
Mamma mia!
Non ho provato dolore, ma sai che stupida... mi son detta...
NON E' POSSIBILE ma dentro di ma sapevo che invece E' possibilissimo e DEVO SOLO avere più fiducia inme stessa e nelle mie capacità di recupero della vista!

Che emozione però cavoli! E poi era sera! Nemmeno c'era dunque una forte luce!

Un abbraccio!
PAola

Group: Visus **Message:** 485 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 10.34
Subject: dalai lama...

Vero vero verissimo!
il rilassamento da solo non basta!
eppure io penso scusa se mi permetto che il rilassamento sia paragonabile a una sorta di "allenamento" nei tempi prima di una gara, mi spiego, se io devo inziziare per la prima volta a fare esercizi dEVO partire consapevole che la mia vita deve cambiare e di conseguenza il mio approcio alla vita deve dievntare rilassato e calmo ...(in teoria) quindi capito questo, ossia afferrato il concetto che e' necessario un approccio diverso alla vita, ch eintraprendendo questo cammino ci saranno cose nuove e atteggiamenti diversi (anche solo cercare di tenere morbidi i muscoli del collo è un passo avanti.. no?) nel quotidiano e insomma afferrare e fare proprio nella mente i principi di Bates sono senz'altro l'inizio per una buona partenza e iniziare a fare gli esercizi con consapevolezza,come dicevate che occorre tempo perché le aspettative vengano concretizzate, tempo, tenacia e pazienza...

quanto all'occhialuto Dalai Lama, non pensate che sia oclpa del fato che guarda un po' troppo dentro se' stesso e si isola dal mondo?

un abbraccio calorosissimo!
Paola

--- In Visus@it.egroups.com, ideamatic@i... ha scritto:
> --- In Visus@y..., marco <mpatrioli@t...> wrote:
> >...
> > continuo e continuerò a portare lenti a contatto (senza lenti né
> occhiali
> > non potrei andare in giro: la mia miopia è di -7 e -5)
>
> e
>

> > semplicemente lavorero' di più sul rilassamento e cercherò di
> individuare i
> > modi e momenti in cui la secchezza si manifesta.
> > ...
>
> Ciao Marco
>
> Non è saggio portare le lenti a contatto se hai problemi alla cornea.
> Metti gli occhiali (sottograduati) e datti da fare, invece.
> Io ho arginato in maniera molto soddisfacente la faccenda
> degli "occhi secchi" facendo l'esercizio di Bates chiamato "long
> swing" o "oscillazione lunga" o dell'elefante. Prima di dormire, 10
> minuti, e seguito da 5 minuti di palming. Un anno fa morivo d'inverno
> con le lenti a contatto semirigide ed il riscaldamento "a ventola",
> in pratica un phon diretto agli occhi.
> Poi ho cambiato a lenti a contatto morbide ed fatto gli esercizi.
> Quest'inverno tutto OK.
>
> Avendo tanta differenza fra un occhio e l'altro, non ti consiglio
> nemmeno di andare in giro troppo senza occhiali. Il tuo
> occhio "buono" farebbe tutto il lavoro e questo aumenterebbe il
> dislivello. Ma ogni tanto in casa dovresti coprire (stile pirata) un
> occhio per volta e stare senza occhiali, alterna i due occhi.
>
> ***
> PER TUTTI: il rilassamento da solo non farà il miracolo. Il
> rilassamento è soltanto una premessa indispensabile perchè il
> processo di miglioramento si avvii, speronato dalle tecniche.
> Ricordate che il Dalai Lama porta gli occhiali. :^)
>
> Paola de S.

Group: Visus **Message:** 486 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar apr 03, 2001 10.38
Subject: Re: R: sole!

On mar, 03 apr 2001 09:00:52 you wrote:
>
> Bruno, pensavo....
> forse il dolore che provi quando dici che avviene il miglioramento è
> un'accettazione del nuovo modo di vedere da parte del cervello...
> mi spiego vedere bene e meglio per noi è una situazione nuova e forse
> questa novità il cervello fatica ad accettarla...
> Penso questo perché, come capita a me, provo dolore al momento del
> flash e se mi fermo ad "ascoltarmi" capisco che il mio cervello rimane
> sconcertato da questo vedere tanto limpido!
> Prova anche tu quando hai dolore (ma dimmi ti dura molto questo o solo
> un attimo?) fermati ed "ascoltati quello che provi, emeozioni,
> sensazioni, disturbi, insomma, fai un attimo di pausa per capire come
> vivi dentro di te quei momenti...
> Un abbraccio e fammi sapere!

> Paola
>

Il dolore che provo somiglia ad una emicrania il che mi fa pensare ad un fenomeno di vasodilatazione, in passato soffrivo di emicranie quando passato un periodo di grande concentrazione mentale finalmente mi potevo rilassare.
Ora che mi ci fai pensare forse ci sono delle analogie con questa cosa che mi succedeva in passato, infatti il dolore mi sembra che capiti in delle fasi in cui ho un rilascio rispetto a qualcosa che mi ha messo in tensione, la cosa che non capisco è perché ora mi colpisce soprattutto l'occhio.
Ciao,
--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 487 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 10.55
Subject: dormire rilassati

allora forse i massaggi al collo e una sorta di ginnastica al collo e la cosnssapevolezza di contrarre eccessivamente i muscoli (o le vene?) del cervello doverebbe esserti d'aiuto!
Scusa ma come dormi la notte?
sai mi son accorta che...
quando dormo ranicchiata mi alzo col mal di testa perché (penso) dormire ranicchhiati sgnifica tensine muscolare!
Allora dormo a pancia in sù e devo dire che risolve moltissimo il problema mal di testa....
secondo me dormire a pancia in sù col viso rivolto al soffitto significe una accettazione della vita cosi come viene e invece posizioni ranicchiate sarebbero più per auto difesa dai guai della vita, timore del domani... e di conseguenza si dorme male e non ci si rilassa mai nemmeno quandoi si potrebbe farlo (la notte appunto quando nessuno stra capi al lavoro e altri scoccia più! La notte siamo solo noi e pensoc he DOBBIAMO cercare di rilassarci!
ecc...
Ciao!
PAola

--- In Visus@it.egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> ha scritto:
>
> On mar, 03 apr 2001 09:00:52 you wrote:
> >
> > Bruno, pensavo....
> > forse il dolore che provi quando dici che avviene il miglioramento è
> > un'accettazione del nuovo modo di vedere da parte del cervello...
> > mi spiego vedere bene e meglio per noi è una situazione nuova e forse
> > questa novità il cervello fatica ad accettarla...

> > Penso questo perché, come capita a me, provo dolore al momento del
> > flash e se mi fermo ad "ascoltarmi" capisco che il mio cervello rimane =

> > sconcertato da questo vedere tanto limpido!
> > Prova anche tu quando hai dolore (ma dimmi ti dura molto questo o solo =

> > un attimo?) fermati ed "ascoltati quello che provi, emeozioni,
> > sensazioni, disturbi, insomma, fai un attimo di pausa per capire come
> > vivi dentro di te quei momenti...
> > Un abbraccio e fammi sapere!
> > Paola
> >
>
> Il dolore che provo somiglia ad una emicrania il che mi fa pensare ad un
> fenomeno di vasodilatazione, in passato soffrivo di emicranie quando pass=
ato un
> periodo di grande concentrazione mentale finalmente mi potevo rilassare.
> Ora che mi ci fai pensare forse ci sono delle analogie con questa cosa ch=
e mi
> succedeva in passato, infatti il dolore mi sembra che capiti in delle fas=
i in cui
> ho un rilascio rispetto a qualcosa che mi ha messo in tensione, la cosa c=
he non
> capisco è perché ora mi colpisce soprattutto l'occhio.
> Ciao,
> --
>
> Bruno Badiali
> ppgbad@t...
> bbadiali@t...

Group: Visus **Message:** 488 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 1.44
Subject: R: sole!

hai perfettamente ragione sai!
Anche io mi son accorta di questo!
Sai Bates diceva ceh quando vediamo bene è perché siamo rilassati!
Ecco spiegato il perché del dolore allora!
Mi spiego se per anni abbiamo dato ai nostri occhi la croce degli
occhiali e abbiamo continuato avedere semre meno ora che isegnao ai
nostri occhi a stare rilassati fa male!
un po' come diei muscoli abituati a stare in pose inaturali (di
tensine nel nostro caso) all'improvviiso dare a questi muscoli
bloccatio una maggiore elastcità fa male!
non pensi?
ciao e buon pomeriggio!
Paola

Group: Visus **Message:** 489 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar apr 03, 2001 4.31
Subject: Re: R: sole!

On mar, 03 apr 2001 13:44:26 you wrote:
>
> hai perfettamente ragione sai!
> Anche io mi son accorta di questo!
> Sai Bates diceva ceh quando vediamo bene è perché siamo rilassati!
> Ecco spiegato il perché del dolore allora!
> Mi spiego se per anni abbiamo dato ai nostri occhi la croce degli
> occhiali e abbiamo continuato avedere semre meno ora che isegnao ai
> nostri occhi a stare rilassati fa male!
> un po' come diei muscoli abituati a stare in pose inaturali (di
> tensine nel nostro caso) all'improvviiso dare a questi muscoli
> bloccatio una maggiore elastcità fa male!
> non pensi?

Si è un po' quello che dicevo io solo che io ponevo più l'accento su una vasodilatazione dovuta ad un improvviso rilassamento psicologico. Comunque in passato avevo sofferto di un altro tipo di dolore ai muscoli retti degli occhi che somiglia molto di più al tipo di dolore che hai descritto ma era ben posizionato dietro ai bulbi oculari ed anche in quel caso era associato ad un miglioramento visivo.

> ciao e buon pomeriggio!
> Paola
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://digilander.iol.it/bunix
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 490 **From:** mnpaola@... **Date:** mar apr 03, 2001 4.40
Subject: Rscusate ma...

scusate la mia ignoranza ma vorrei capire di più in merito

all'accomotrac!
fischia per dirci che stiamo vedendo bene?
e quindi noi ossia il paziente come si deve comportare quando
fischia?
che scopo avrebbe questo strumento?
ne ho sentito parlare ma francamente non csapisco lo scopo
dell'avvertimento...
mi siedo, vedo la tabella cerco di mettere a fuoco e quando vedo bene
(ma quanto bene? benissimo o meglio? bisogna raggiungere i 10/10?)

vorei capire proprio sul piano dello studio del medico!
insomma questo accomotrac costa un sacco di soldini!

ciao ciao tolgo il disturbo!
Paola

--- In Visus@it.egroups.com, ideamatic@i... ha scritto:
> --- In Visus@y..., "Mr. Hide" <edi22173@w...> wrote:
> > ...
> > Rilassati anche te, non ho
> > nessuna intenzione di attaccare il metodo Bates, ci ho creduto
> tanto da
> > averci speso un bel pò con la comotrac del guru, e nonostante
> l'avanzamento
> > dellla miopia poichè credo nel metodo, ho continuato a esercitarlo.
> >
>
> Flavio,
> Vorrei fare una precisazione: l'accomotrac non è assolutamente il
> metodo Bates, ed anche se non l'ho mai provato, da quello che so su
> come funziona mi convince poco, perchè la tabella di Snellen ha
> esattamente lo stesso scopo, cioè darci del feedback su come stiamo
> vedendo. Non serve una macchina che guardi la mia retina e mi fischi
> se sto vedendo meglio o peggio, da soli possiamo vedere se stiamo
> vedendo meglio o peggio, purchè siamo attenti osservatori.
>
> Cambiando discorso, ti consiglio di leggere il libro "L'Arte di
> Vedere" di Aldous Huxley, perchè è piccolo ma spiega meglio
> addirittura di Bates nel suo libro, cos'è il metodo Bates. Secondo
> me, questi sono i 2 libri di cui si ha bisogno, niente più, oltre
> agli scambi di opinione qui in lista, che non hanno prezzo.
>
> Salutoni
> Paola de S.

Group: Visus **Message:** 491 **From:** francesca **Date:** dom apr 01, 2001 8.39
Subject: retina

salve, mi chiamo francesca, ho 30 anni e tantissimi problemi agli occhi...all'inizio ero "solamente" miope, anche

se di molto....poi ho avuto la brillante idea di farmi operare con il laser...e da allora e' iniziato il mio "calvario".
in poche parole il laser mi ha creato dei danni alla retina, la temibile "degenerazione maculare", purtroppo ufficialmente non lo vogliono confermare ma ufficiosamente si...quindi non posso nemmeno scopo di questa mail:: 1)non fatevi operare con il laser con troppa facilita', se proprio necessario valutete soluzioni alternative
2)qualcuno ha notizie di casi come il mio?
3)avete degli esercizi o dei testi da consigliarmi per il mio problema, qualche suggerimento, ecc?
vi ringrazio di cuore

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 492 **From:** ideamatic@... **Date:** mer apr 04, 2001 11.23
Subject: Re: retina

--- In Visus@y..., "francesca" <francesca.ego@v...> wrote:
> salve, mi chiamo francesca, ho 30 anni e tantissimi problemi agli occhi...all'inizio ero "solamente" miope, anche se di molto....poi ho avuto la brillante idea di farmi operare con il laser...e da allora e' iniziato il mio "calvario".
> in poche parole il laser mi ha creato dei danni alla retina, la temibile "degenerazione maculare", purtroppo ufficialmente non lo vogliono confermare ma ufficiosamente si...quindi non posso nemmeno scopo di questa mail:: 1)non fatevi operare con il laser con troppa facilita', se proprio necessario valutete soluzioni alternative
> 2)qualcuno ha notizie di casi come il mio?
> 3)avete degli esercizi o dei testi da consigliarmi per il mio problema, qualche suggerimento, ecc?
> vi ringrazio di cuore
>
Francesca.
Mi dispiace moltissimo per ciò che ti è successo. Purtroppo non sei la prima che sento ad aver sofferto con l'intervento laser.

Anche se per il momento non posso consigliarti niente, sarebbe utile se ci dici quante diottrie avevi prima dell'intervento, che tipo d'intervento hai fatto (Lasik, Prk) e se adesso per lo meno ci vedi bene.

Forse il Palming ti può dare qualche sollievo. Se leggi l'inglese ti può servire questo che avevo trovato tempo fa:

Case History - Gruffudd

Name: Gruffudd Jones
Age: -
Condition: Macular Degeneration

A Letter from Wales
by Gruffudd Jones
A year ago, I wrote about the alarming deterioration of my sight

which led me to the Bates Method, and the substantial improvements and renewed hope which resulted from my first contact with the practice of natural vision. Where am I twelve months on?

First of all, let me say that there are times when I have almost felt myself to be a fraud. Why? After the first few months of using the Bates Method under the guidance of my teacher, Robert Holborow, the vision of my left returned to the level at which it had been before the events described in my last article. Gradually, also, my right eye started to come back `on-line' after twenty years of neglect. In two years since then, there has been no deterioration. Some- times, therefore, I find it difficult to remember that such a traumatic episode of my life ever really happened. I must have imagined it all.

This was all going through my mind recently when I found myself taking one of the students at the college where I currently work to an eye clinic in North Wales (he had contracted an eye infection whilst working on an acting project). As he was being treated, I browsed through various pamphlets in the waiting room outlining different eye conditions.
One title stood out. `Macular Degeneration'. My condition. I opened the leaflet and saw drawings of images illustrating the same central blemishes and distortions which I had experienced. No doubt about it. My condition was real. I read the text that accompanied the images. It told me that in cases such as mine deterioration was inevitable and irreversible. Not my experience. If the condition of my retinas is real, then the improvement in my vision is also real. Perhaps the lesson of this encounter was: "Never forget", or, at any rate, "Never become complacent".
I said earlier that there had been no further deterioration. Have there been any further improvements? Yes, there have - perhaps more difficult for me to evaluate than those which came from my first experiences of the Bates Method, but equally exciting. Let me give you a few impressions: In a number of Bates' sessions, Robert has talked about not snatching at what I see, but rather letting go and allowing observation to happen. He uses the image of a train going past a station Rather than straining every muscle to leap on board, let it go by. Relax. Observe. I understand the idea, but find it difficult to practice. Then I found myself ill at home for a week. Ironically, I always find it easier to unwind when I'm ill. I can do nothing, so I worry about nothing. In this state I palm. Images begin to appear without my striving for them. Exotic animals, vivid, three-dimensional and colourful, like computer enhanced animations - they constantly change their shape, transforming slowly into birds, dancers, kaleidoscopic flowers. I do not control this, nor do I seek to control it; I simply sit back and sec the images rolling on. This exhilarating experience, `letting the train go by', is stored in my memory. Some day it will teach me something new. Later that same week, I go Out for my first walk in the sunshine since the illness -

a natural vision walk, no lens, enjoying colour, movement, real, solid shapes. My world is still blurred, but at a level of sight that I would not have believed possible two years ago - indeed, I would not have had the confidence to attempt such a walk two years ago. I walk around the corner of my street and head for the park. Suddenly, I see the name of a car clearly in the centre of my field of vision. I see the car itself, the street with other cars going by, and, m the periphery, houses and the park. I am aware of the whole, but the name is clearest. I feel that I am in the world and connected to it. This is my first experience of Dr Bates' `Central Fixation', combined with peripheral awareness. (The car, by the way, was a Volvo. Well, why not think big!).

One final example. This one somewhat unnerved me. The concept of saccadic movement - the rapid, lateral vibration which happens when the eyes are functioning normally - had been explained to me. Whilst doing the long swing, I had sometimes felt hint of what that might be. I woke up early one morning. I sometimes like to sleep with the curtains open, and my room was already light. When I opened my eyes, the room appeared to be vibrating backwards and forwards at great speed. My eyes felt like two marbles being rattled in a jam jar. It was strange, but not unpleasant until I started to think about it, and then the movement stopped.

When I told Robert about it, he said that the same thing had first happened to him whilst having a shower. You never know when Dr Bates will strike! So far, that has been my only experience of this state - but it did happen, and can therefore happen again.

An image now occurs to me for this past twelve months. It is as if I have travelled far and am resting on a plateau from which I occasionally glimpse higher peaks, and I know that some day soon, I will climb a little further the more to enjoy the beauty of the view. As Robert once said to me: "There's no turning back".

www.seeing.org

Group: Visus **Message:** 493 **From:** francesca **Date:** mer apr 04, 2001 9.00
Subject: Re: Re: retina

Grazie per l'articolo, e' molto confortante...ovunque dicono che e' una malattia da cui ne' si guarisce ne' si migliora, sentire una voce "contro"solleva il morale!

Io ero molto miope all'inizio (fra 12 e 15 diottrie), logicamente ho portato lenti a contatto per una vita.Un'occhio (il + miope) e' stato operato inserendo la lente intraoculare, l'altro si e' reputato meno grave...e si e' deciso con il laser (PRK)...logicamete l'occhio era troopo debole per questa "limatura", hanno dovuto asportare troppa cornea, in poche parole credo che il raggio sia stato trooppa contatto dell'occhio, abbia in qualche modo surriscaldato la retina, quindi dopo un paio di mesi dall'intervento ho iniziato a vedere una piccola macchiolina (tipo quando sei abbagliato da un flash). Io sono stata iper tempestiva nel tornare dal medico, il quale ha preso sotto gamba la cosa, mi ha dato degli antiemorragici, che non sono

serviti a nulla. Per altre 2 volte sono tornata dicendo che lamacchia non solo non diminuiva bensi' si espandeva, e il "tizio" mi ha saputo dire alla fine: "mi spiace, lei e' proprio sfortunata, del resto chi nasce miope nasce sotto una cattiva stella": non mi ha fatto fare un angiografia, mon mi ha consigliato nulla, solo di rassegnarmi!
a quel punto mi sono rivolta ad un altro medico (stupida a non farlo prima), che ha cercato in tutti i modi di aiutarmi, con tre terapie fotodinamiche, e ora in ultimo una vitreoctomia! Io ora vedo ancora relativamente benino (per la gravita' della malattia) ma sono terrorizzata che la cosa vada avanti e mi mangi tutta la vista!
Ma leggere la testimonianza che mi avete mandato mi lascia sperare!in bene!
Grazie
ciao a tutti----- Original Message -----
From: <ideamatic@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, April 04, 2001 11:23 AM
Subject: [Visus] Re: retina

--- In Visus@y..., "francesca" <francesca.ego@v...> wrote:
> salve, mi chiamo francesca, ho 30 anni e tantissimi problemi agli occhi...all'inizio ero "solamente" miope, anche se di molto....poi ho avuto la brillante idea di farmi operare con il laser...e da allora e' iniziato il mio "calvario".
> in poche parole il laser mi ha creato dei danni alla retina, la temibile "degenerazione maculare", purtroppo ufficialmente non lo vogliono confermare ma ufficiosamente si...quindi non posso nemmeno scopo di questa mail:: 1)non fatevi operare con il laser con troppa facilita', se proprio necessario valutete soluzioni alternative
> 2)qualcuno ha notizie di casi come il mio?
> 3)avete degli esercizi o dei testi da consigliarmi per il mio problema, qualche suggerimento, ecc?
> vi ringrazio di cuore
>
Francesca.
Mi dispiace moltissimo per ciò che ti è successo. Purtroppo non sei la prima che sento ad aver sofferto con l'intervento laser.

Anche se per il momento non posso consigliarti niente, sarebbe utile se ci dici quante diottrie avevi prima dell'intervento, che tipo d'intervento hai fatto (Lasik, Prk) e se adesso per lo meno ci vedi bene.

Forse il Palming ti può dare qualche sollievo. Se leggi l'inglese ti può servire questo che avevo trovato tempo fa:

Case History - Gruffudd

Name: Gruffudd Jones

Age: -
Condition: Macular Degeneration

A Letter from Wales
by Gruffudd Jones
A year ago, I wrote about the alarming deterioration of my sight which led me to the Bates Method, and the substantial improvements and renewed hope which resulted from my first contact with the practice of natural vision. Where am I twelve months on?

First of all, let me say that there are times when I have almost felt myself to be a fraud. Why? After the first few months of using the Bates Method under the guidance of my teacher, Robert Holborow, the vision of my left returned to the level at which it had been before the events described in my last article. Gradually, also, my right eye started to come back `on-line' after twenty years of neglect. In two years since then, there has been no deterioration. Some- times, therefore, I find it difficult to remember that such a traumatic episode of my life ever really happened. I must have imagined it all.

This was all going through my mind recently when I found myself taking one of the students at the college where I currently work to an eye clinic in North Wales (he had contracted an eye infection whilst working on an acting project). As he was being treated, I browsed through various pamphlets in the waiting room outlining different eye conditions.
One title stood out. `Macular Degeneration'. My condition. I opened the leaflet and saw drawings of images illustrating the same central blemishes and distortions which I had experienced. No doubt about it. My condition was real. I read the text that accompanied the images. It told me that in cases such as mine deterioration was inevitable and irreversible. Not my experience. If the condition of my retinas is real, then the improvement in my vision is also real. Perhaps the lesson of this encounter was: "Never forget", or, at any rate, "Never become complacent".
I said earlier that there had been no further deterioration. Have there been any further improvements? Yes, there have - perhaps more difficult for me to evaluate than those which came from my first experiences of the Bates Method, but equally exciting. Let me give you a few impressions: In a number of Bates' sessions, Robert has talked about not snatching at what I see, but rather letting go and allowing observation to happen. He uses the image of a train going past a station Rather than straining every muscle to leap on board, let it go by. Relax. Observe. I understand the idea, but find it difficult to practice. Then I found myself ill at home for a week. Ironically, I always find it easier to unwind when I'm ill. I can do nothing, so I worry about nothing. In this state I palm. Images begin to appear without my striving for them. Exotic animals, vivid, three-dimensional and colourful, like computer enhanced animations - they

constantly change their shape, transforming slowly into birds, dancers, kaleidoscopic flowers. I do not control this, nor do I seek to control it; I simply sit back and sec the images rolling on. This exhilarating experience, `letting the train go by', is stored in my memory. Some day it will teach me something new. Later that same week, I go Out for my first walk in the sunshine since the illness - a natural vision walk, no lens, enjoying colour, movement, real, solid shapes. My world is still blurred, but at a level of sight that I would not have believed possible two years ago - indeed, I would not have had the confidence to attempt such a walk two years ago. I walk around the corner of my street and head for the park. Suddenly, I see the name of a car clearly in the centre of my field of vision. I see the car itself, the street with other cars going by, and, m the periphery, houses and the park. I am aware of the whole, but the name is clearest. I feel that I am in the world and connected to it. This is my first experience of Dr Bates' `Central Fixation', combined with peripheral awareness. (The car, by the way, was a Volvo. Well, why not think big!).

One final example. This one somewhat unnerved me. The concept of saccadic movement - the rapid, lateral vibration which happens when the eyes are functioning normally - had been explained to me. Whilst doing the long swing, I had sometimes felt hint of what that might be. I woke up early one morning. I sometimes like to sleep with the curtains open, and my room was already light. When I opened my eyes, the room appeared to be vibrating backwards and forwards at great speed. My eyes felt like two marbles being rattled in a jam jar. It was strange, but not unpleasant until I started to think about it, and then the movement stopped.

When I told Robert about it, he said that the same thing had first happened to him whilst having a shower. You never know when Dr Bates will strike! So far, that has been my only experience of this state - but it did happen, and can therefore happen again.

An image now occurs to me for this past twelve months. It is as if I have travelled far and am resting on a plateau from which I occasionally glimpse higher peaks, and I know that some day soon, I will climb a little further the more to enjoy the beauty of the view. As Robert once said to me: "There's no turning back".

www.seeing.org

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 494 **From:** Guido **Date:** ven apr 06, 2001 3.03
Subject: R: dormire rilassati

sai mi son accorta che...
quando dormo ranicchiata mi alzo col mal di testa perché (penso)
dormire ranicchhiati sgnifica tensine muscolare!
Allora dormo a pancia in sù e devo dire che risolve moltissimo il
problema mal di testa....
secondo me dormire a pancia in sù col viso rivolto al soffitto
significe una accettazione della vita cosi come viene e invece
posizioni ranicchiate sarebbero più per auto difesa dai guai della
vita, timore del domani...

Non sono d'accordo... secondo me la posizione rannicchiata o fetale è un'ottima posizione di rilassamento perchè registrata nella nostra mente, e quindi con un senso di protezione e tranquillità... I monaci zen dormono in posizione semi-fetale o comunque di lato con il cuore dalla parte alta... secondo loro questa è la posizione migliore. Ma la cosa migliore è fare un bel rilassamento prima di dormire, ad esempio un po' di respirazione profonda o visualizzazione (per chi non ha abbastanza fantasia per la parola rilassamento :-)))), meglio se non si guarda il pattume televisivo di violenza e stupidate che comunque influiscono stressando la mente... E poi uno può dormire rilassato in qualunque posizione, senza nessun riflesso psicologico!!! Oppure fate un po' di palming, immaginate scene della natura, mare, montagna... e poi mettetevi in una posizione che per voi è comoda e.... via!!! Un bel viaggio nel mondo dei sogni!

Sogni d'oro
Guido

Group: Visus **Message:** 495 **From:** Guido **Date:** ven apr 06, 2001 3.11
Subject: relaxment

>Avendo tanta differenza fra un occhio e l'altro, non ti consiglio
>nemmeno di andare in giro troppo senza occhiali. Il tuo
>occhio "buono" farebbe tutto il lavoro e questo aumenterebbe il
>dislivello. Ma ogni tanto in casa dovresti coprire (stile pirata) un
>occhio per volta e stare senza occhiali, alterna i due occhi.

Non sono proprio d'accordo: io vado sempre in giro senza occhiali ed il mio occhio peggiore è migliorato molto di più di quello che ci vede meglio, segno che il lavoro lo fa l'altro occhio per raggiungere il "fratello"!!!! Senza aumentare il dislivello. La benda da pirata funziona, ma non mi sembra molto pratica se hai una vita impegnata come la mia!!

>PER TUTTI: il rilassamento da solo non farà il miracolo. Il

>rilassamento è soltanto una premessa indispensabile perchè il
>processo di miglioramento si avvii, speronato dalle tecniche.
>Ricordate che il Dalai Lama porta gli occhiali. :^)

Per prima cosa penso che al Dalai Lama non gliene freghi assolutamente niente di avere gli occhiali, e poi non è nemmeno detto che sia così rilassato!!! :-)) Anzi i suoi viaggi e i suoi casini sono abbastanza stressanti!!! Il rilassamento da solo non basta, ma senza rilassamento non si può migliorare.... Allego una frase tratta dal libro di Bates sul rilassamento:

"I modi in cui la gente si sforza di vedere sono infiniti, i metodi usati per alleviare la tensione debbono essere diversificati quasi altrettanto. Quale che sia il metodo che arreca il massimo sollievo, tuttavia, la conclusione è sempre la stessa, vale a dire il rilassamento. Ripetendolo continuamente, dimostrandolo regolarmente e ricorrendo ad ogni mezzo possibile, bisogna sottolineare che la vista perfetta si può ottenere soltanto grazie al rilassamento".

E se lo dice lui!!!

Saluti, Guido

Group: Visus **Message:** 496 **From:** Guido **Date:** ven apr 06, 2001 3.29
Subject: R: lenti a contatto

Ciao Marco!
Simpatico lo scambio con il tuo oculista... e questa volta ha ragione!!! Porta sti occhiali e così, dato che ti fanno schifo li porterai sempre meno cercando di abituarti a stare senza per il tempo e/o le attività che te lo permettono. E a questo punto hai un incentivo maggiore per recuperare la vista, nel senso che se le lenti non le puoi portare e gli occhiali non li vuoi portare... non resta che una soluzione!!!! Inizia a far lavorare i tuoi occhi!!! Non lasciarli impigrire dietro le lenti....
Ma ragazzi, quanti di voi, lanciano il loro sguardo oltre i tre metri? Quanti di voi camminano con gli occhi che guardano per terra o la persona davanti e non spaziano all'orizzonte? Quanti alzano gli occhi a vedere i tetti dei palazzi? O guardano attraverso le vetrine per vedere cosa succede dentro un negozio? O seguono il volo degli uccelli o perdono 5 minuti del loro tempo a guardare le nuvole? Quando guidate, guardate la macchina davanti pernsando ai cavoli vostri o spaziate anche all'orizzonte? In treno, osservate la gente che sale o leggete sempre e comunque? Notate come sono vestiti gli altri? I colori?
Nel senso: volete veramente vedere??? Oppure non volete solo essere brutti con gli occhiali?

>continuo e continuerò a portare lenti a contatto (senza lenti né occhiali
>non potrei andare in giro: la mia miopia è di -7 e -5) perché non condivido
>l'acquiescente accettazione del problema che è alla base di tutto. vale a
>dire non la lente a contatto in se', ma la mia periodica secchezza oculare

>e gli alterni stati di tensione della vista.
Strano che io ce l'ho sempre fatta ad andare in giro senza occhiali a quei livelli di vista che hai tu, ma certo, persone diverse, atteggiamenti diversi... se non accetti il problema, cosa fai? Aspetti che venga la famosa fata scopetta a curarti? O che leggere un libro sulla vista possa darti la parola magica? AZIONE! E come dicono i maestri orientali, l'azione non è contrapposta al rilassamento, ma l'azione dev'essere rilassata!!!

>decretare l'inopportunità delle lenti a contatto mi sembra molto simile al
>precetto allopatico della soppressione del sintomo. come dire: convivi con
>la tua periodica secchezza e tensione facendo meno danni possibili.
>e invece io non voglio convivenze coatte, né accettare mutilazioni di
>sorta, perche la mia fisiologia non ha inscritta in se né convivenze coatte
>nè mutilazioni di sorta.
Ma le lenti a contatto non sono una convivenza coatta?? Ma coatti non sono i tamarri? :-)))

>semplicemente lavorero' di più sul rilassamento e cercherò di individuare i
>modi e momenti in cui la secchezza si manifesta.
E bravo il mio bardanu!!! è così che si fa!!
Degli oculisti non penso niente, non posso nemmeno criticare, perchè la loro è "ignoranza" nel vero senso del termine!!! Non sanno, come tutti quelli che frequentano l'università dove non si insegna un tubo, e per loro queste sono solo panzanate new age... Ma non sono da condannare!

Saluti, Guido

PS: comunque come scrittore ci sai fare, penso che il tuo romanzo possa avere successo!! :-))

Group: Visus **Message:** 497 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** ven apr 06, 2001 8.58
Subject: Re: lenti a contatto

At 21.47 01/04/01 +0200, Marco wrote:

>voi cosa ne pensate degli oculisti?
>per me anche solo entrare in quello studio così buio e stantio significa
>riattivare i più plumbei umori.
>E poi quella sala d'aspetto...
>io dico, esiste qualcosa di più squallido della sala d'aspetto di
>un'oculista? una distesa di poltroncine bisunte occupate da una distesa di
>figure accecate dalle fatidiche goccette (di cui ancora ignoro la funzione)
>che cercano disperatamente di decifrare riviste vecchie di mesi
>incollandosele al naso? con la segretaria barbogia a fare da vigile urbano:
>il sig.rossi dentro, il sig.bianchi fuori ad aspettare che le goccette
>facciano effetto, col sig. verdi che protesta perché non tocca mai a lui.

Leggo con molto ritardo il tutto, causa impegni avvolgenti, ma non posso fare a meno di complimentarmi per lo stile della descrizione!
Hai studiato con Benni o con Pennac?

Comunque:
1)non succede solo dagli oculisti;
2)ma per fortuna non succede sempre.
E proprio il fatto che sia possibile ed esista un altro modo di essere medici mi fa irritare da morire quando mi trovo in situazioni di quel tipo.

Ciao

Barbara

Group: Visus **Message:** 498 **From:** elenauffa@...> **Date:** mar apr 10, 2001 12.03
Subject: Bates

è un bel po' che non scrivo (anche se continuo a leggere)
ogni tanto trovo che anche altri parlano di Bates, ad esempio

http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=196
http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=197

uno di questi articoli descrive gli esercizi:

I SETTE ESERCIZI DI BASE

1) Il primo è il palming. Sedetevi e poggiate i gomiti su un tavolo, distendete collo e schiena e coprite gli occhi con le palme delle mani a coppa. Rimanete così per 5-10 minuti, pensando ad una scena gradevole e rilassante. Cercate di ricordare i particolari dell'ambiente, la luce, i colori, le forme, ma anche le sensazioni, i suoni, gli odori. Godetevi questo momento, visualizzandolo nella maniera più vivida possibile. Ripetete l'esercizio appena potete o ne sentite la necessità.

2) Se il fatto di visualizzare l'oscurità più completa crea tensione invece che rilassamento, come si è rilevato in alcuni casi, è possibile eseguire contemporaneamente a questo il secondo esercizio, detto del "ricordare". Si tratta, in effetti, di un esercizio di visualizzazione: ricreate mentalmente una scena gradevole, cercando di ricordare bene i particolari dell'ambiente, la luce, i colori. Bates sosteneva che, riportando alla memoria visiva cose ed oggetti, gli individui potessero poi vedere le stesse cose nella realtà in modo più chiaro.

3) Il terzo esercizio è detto del "trasferire". Consiste nel non fissare lo sguardo su un oggetto, come tende a fare chi porta gli occhiali, cercando invece di spostarlo continuamente da un punto ad un altro per stimolare la mobilità degli occhi.

4) Il quarto prescrive di "sbattere le palpebre" con regolarità una o due volte ogni dieci secondi per pulire e lubrificare gli occhi, soprattutto se si portano lenti a contatto.

5) Il quinto consiste nell'"avvicinare e allontanare il punto focale". Prendete due matite, una in ciascuna mano, e tenetele davanti al viso, la prima con il braccio teso e la seconda a circa 7,5 cm di distanza, naturalmente piegando il braccio. Quindi, mettete fuoco entrambi gli occhi su una delle due matite, quindi sbattete le palpebre una volta e mettete a fuoco la seconda matita.

6) Per eseguire il sesto esercizio, quello del "dondolare", state in piedi a gambe divaricate e dondolatevi da un lato all'altro, lasciando che gli occhi seguano il movimento del corpo, affinché possano rilassarsi ed acquisire maggiore mobilità.

7) L'ultimo esercizio va eseguito ogni mattina appena alzati. Per stimolare la circolazione, spruzzatevi 20 volti gli occhi chiusi con acqua calda e 20 volte con acqua fredda. La sera, prima di mettersi a letto, eseguite il procedimento contrario, ossia spruzzatevi prima con l'acqua fredda e poi con quella calda.

io ho provato a suo tempo a fare l'ultimo esercizio, ma l'acqua del rubinetto è piena di cloro e schifezze assortite, e alla fine mi bruciavano da matti gli occhi!!!
chi riesce a farlo??!?!??

ciao a tutti
Elena

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 499 **From:** Micol Ivancic **Date:** mar apr 10, 2001 2.03
Subject: R: Bates

vi segnalo su D, in edicola con io quotidiano la Repubblica di oggi, un articolo che parla di Bates e di Buena Vista
se lo sapevate già...come non detto!

Micol

----- Original Message -----
From: <elenauffa@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, April 10, 2001 12:03 PM
Subject: [Visus] Bates

> è un bel po' che non scrivo (anche se continuo a leggere)
> ogni tanto trovo che anche altri parlano di Bates, ad esempio

>
> http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=196
> http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=197
>
> uno di questi articoli descrive gli esercizi:
>
>
> I SETTE ESERCIZI DI BASE
>
> 1) Il primo è il palming. Sedetevi e poggiate i gomiti su un tavolo,
> distendete collo e schiena e coprite gli occhi con le palme delle mani a
> coppa. Rimanete così per 5-10 minuti, pensando ad una scena
> gradevole e rilassante. Cercate di ricordare i particolari dell'ambiente, la
> luce, i colori, le forme, ma anche le sensazioni, i suoni, gli odori.
> Godetevi questo momento, visualizzandolo nella maniera più vivida
> possibile. Ripetete l'esercizio appena potete o ne sentite la necessità.
>
> 2) Se il fatto di visualizzare l'oscurità più completa crea tensione invece
> che rilassamento, come si è rilevato in alcuni casi, è possibile eseguire
> contemporaneamente a questo il secondo esercizio, detto del
> "ricordare". Si tratta, in effetti, di un esercizio di visualizzazione: ricreate
> mentalmente una scena gradevole, cercando di ricordare bene i
> particolari dell'ambiente, la luce, i colori. Bates sosteneva che,
> riportando alla memoria visiva cose ed oggetti, gli individui potessero
> poi vedere le stesse cose nella realtà in modo più chiaro.
>
> 3) Il terzo esercizio è detto del "trasferire". Consiste nel non fissare lo
> sguardo su un oggetto, come tende a fare chi porta gli occhiali,
> cercando invece di spostarlo continuamente da un punto ad un altro per
> stimolare la mobilità degli occhi.
>

> 4) Il quarto prescrive di "sbattere le
palpebre" con regolarità una o due
> volte ogni dieci secondi per pulire e
lubrificare gli occhi, soprattutto se si
> portano lenti a contatto.
>
> 5) Il quinto consiste nell'"avvicinare e
allontanare il punto focale".
> Prendete due matite, una in ciascuna mano, e
tenetele davanti al viso,
> la prima con il braccio teso e la seconda a
circa 7,5 cm di distanza,
> naturalmente piegando il braccio. Quindi,
mettete fuoco entrambi gli
> occhi su una delle due matite, quindi sbattete
le palpebre una volta e
> mettete a fuoco la seconda matita.
>
> 6) Per eseguire il sesto esercizio, quello del
"dondolare", state in piedi
> a gambe divaricate e dondolatevi da un lato
all'altro, lasciando che gli
> occhi seguano il movimento del corpo, affinché
possano rilassarsi ed
> acquisire maggiore mobilità.
>
> 7) L'ultimo esercizio va eseguito ogni mattina
appena alzati. Per
> stimolare la circolazione, spruzzatevi 20 volti
gli occhi chiusi con acqua
> calda e 20 volte con acqua fredda. La sera,
prima di mettersi a letto,
> eseguite il procedimento contrario, ossia
spruzzatevi prima con l'acqua
> fredda e poi con quella calda.
>
> io ho provato a suo tempo a fare l'ultimo esercizio, ma l'acqua del
rubinetto è piena di cloro e schifezze assortite, e alla fine mi bruciavano
da matti gli occhi!!!
> chi riesce a farlo??!?!??
>
> ciao a tutti
> Elena
>
>
>
>
> ---
> Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>

Group: Visus **Message:** 500 **From:** elenauffa@...> **Date:** mar apr 10, 2001 10.38
Subject: Re: R: Bates

l'ho letto, grazie...
mi ha fatto piacere trovare l'articolo sull'inserto di repubblica, perchè lo leggono moltissime persone. quando parlo in giro di Bates mi sembra sempre di essere un po' "marziana", perchè quasi nessuno ne ha sentito parlare...
:-)
elena

On Tue, 10 April 2001, "Micol Ivancic" wrote:

>
> vi segnalo su D, in edicola con io quotidiano la Repubblica di oggi, un
> articolo che parla di Bates e di Buena Vista
> se lo sapevate già...come non detto!
>
> Micol
>
>
> ----- Original Message -----
> From: <elenauffa@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Tuesday, April 10, 2001 12:03 PM
> Subject: [Visus] Bates
>
>
> > è un bel po' che non scrivo (anche se continuo a leggere)
> > ogni tanto trovo che anche altri parlano di Bates, ad esempio
> >
> > http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=196
> > http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=197
> >
> > uno di questi articoli descrive gli esercizi:
> >
> >

> > I SETTE ESERCIZI DI BASE
> >
> > 1) Il primo è il palming. Sedetevi e poggiate i
> gomiti su un tavolo,
> > distendete collo e schiena e coprite gli occhi
> con le palme delle mani a
> > coppa. Rimanete così per 5-10 minuti, pensando
> ad una scena
> > gradevole e rilassante. Cercate di ricordare i
> particolari dell'ambiente, la
> > luce, i colori, le forme, ma anche le
> sensazioni, i suoni, gli odori.
> > Godetevi questo momento, visualizzandolo nella
> maniera più vivida
> > possibile. Ripetete l'esercizio appena potete o
> ne sentite la necessità.
> >
> > 2) Se il fatto di visualizzare l'oscurità più
> completa crea tensione invece
> > che rilassamento, come si è rilevato in alcuni
> casi, è possibile eseguire
> > contemporaneamente a questo il secondo
> esercizio, detto del
> > "ricordare". Si tratta, in effetti, di un
> esercizio di visualizzazione: ricreate
> > mentalmente una scena gradevole, cercando di
> ricordare bene i
> > particolari dell'ambiente, la luce, i colori.
> Bates sosteneva che,
> > riportando alla memoria visiva cose ed oggetti,
> gli individui potessero
> > poi vedere le stesse cose nella realtà in modo
> più chiaro.
> >
> > 3) Il terzo esercizio è detto del "trasferire".
> Consiste nel non fissare lo
> > sguardo su un oggetto, come tende a fare chi
> porta gli occhiali,
> > cercando invece di spostarlo continuamente da
> un punto ad un altro per
> > stimolare la mobilità degli occhi.
> >
> > 4) Il quarto prescrive di "sbattere le
> palpebre" con regolarità una o due
> > volte ogni dieci secondi per pulire e
> lubrificare gli occhi, soprattutto se si
> > portano lenti a contatto.
> >
> > 5) Il quinto consiste nell'"avvicinare e

> allontanare il punto focale".
> > Prendete due matite, una in ciascuna mano, e
> tenetele davanti al viso,
> > la prima con il braccio teso e la seconda a
> circa 7,5 cm di distanza,
> > naturalmente piegando il braccio. Quindi,
> mettete fuoco entrambi gli
> > occhi su una delle due matite, quindi sbattete
> le palpebre una volta e
> > mettete a fuoco la seconda matita.
> >
> > 6) Per eseguire il sesto esercizio, quello del
> "dondolare", state in piedi
> > a gambe divaricate e dondolatevi da un lato
> all'altro, lasciando che gli
> > occhi seguano il movimento del corpo, affinché
> possano rilassarsi ed
> > acquisire maggiore mobilità.
> >
> > 7) L'ultimo esercizio va eseguito ogni mattina
> appena alzati. Per
> > stimolare la circolazione, spruzzatevi 20 volti
> gli occhi chiusi con acqua
> > calda e 20 volte con acqua fredda. La sera,
> prima di mettersi a letto,
> > eseguite il procedimento contrario, ossia
> spruzzatevi prima con l'acqua
> > fredda e poi con quella calda.
> >
> > io ho provato a suo tempo a fare l'ultimo esercizio, ma l'acqua del
> rubinetto è piena di cloro e schifezze assortite, e alla fine mi bruciavano
> da matti gli occhi!!!
> > chi riesce a farlo??!?!??
> >
> > ciao a tutti
> > Elena
> >
> >
> >
> >
> > ---
> > Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

> >
> >
> >
> > Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/
> >
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 501 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer apr 11, 2001 9.37
Subject: Re: R: Bates

On mar, 10 apr 2001 22:38:42 you wrote:
> l'ho letto, grazie...
> mi ha fatto piacere trovare l'articolo sull'inserto di repubblica, perchè lo leggono moltissime persone. quando parlo in giro di Bates mi sembra sempre di essere un po' "marziana", perchè quasi nessuno ne ha sentito parlare...

Io lo ho perso, mi puoi riassumere il contenuto?

> :-)
> elena

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 502 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer apr 11, 2001 12.37
Subject: R: Bates

> io ho provato a suo tempo a fare l'ultimo esercizio, ma l'acqua del rubinetto è piena di cloro e schifezze assortite, e alla fine mi bruciavano da matti gli occhi!!!

> chi riesce a farlo??!?!??

Ad occhi aperti o chiusi?
Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 503 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar apr 10, 2001 2.22
Subject: Re: R: Bates

Micol Ivancic wrote:
>
> vi segnalo su D, in edicola con io quotidiano la Repubblica di oggi, un
> articolo che parla di Bates e di Buena Vista
> se lo sapevate già...come non detto!
>
> Micol

Huau!
Non me ne ero accorto! Grazie Micol per avere nutrito il mio ego affamato!
C'è anche un articoletto sui siti Zen (e Buena Vista) in Happy Web.
Scusate questo sprazzo di vanità:non lo faccio più.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 504 **From:** Guido **Date:** mer apr 11, 2001 5.26
Subject: R: Bates

Io riesco a farlo semplicemente!!! Ad occhi chiusi generalmente, quando vado al mare, però cerco di tenere gli occhi aperti... per la serie: svegliamoli sti occhi!! :-)))
A me non bruciano, spruzzate da 10 a 30 volte l'acqua sugli occhi, questo tonifica e richiama una gran quantità di sangue e quindi "scalda" e rilassa, migliorando la circolazione nella zona oculare. Si chiama idroterapia, e nel libro Bates non ne parla, ma ne parlano Benjamin, i naturisti e i giapu (orientali :-)))

Hasta luego!!
Guido
(sempre più rilassato! :-)))

-----Messaggio originale-----
Da: Daniele Brambilla [mailto:info.ibiza2000@...]
Inviato: mercoledì 11 aprile 2001 12.38
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] Bates

> io ho provato a suo tempo a fare l'ultimo esercizio, ma l'acqua del rubinetto è piena di cloro e schifezze assortite, e alla fine mi bruciavano da matti gli occhi!!!
> chi riesce a farlo??!?!??

Ad occhi aperti o chiusi?
Daniele Brambilla

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Your use of Yahoo! Gruppi is subject to http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 505 **From:** elenauffa@...> **Date:** gio apr 12, 2001 12.14
Subject: Re: R: Bates

On Wed, 11 April 2001, "Daniele Brambilla" wrote:

>
> > io ho provato a suo tempo a fare l'ultimo esercizio, ma l'acqua del
> rubinetto è piena di cloro e schifezze assortite, e alla fine mi bruciavano
> da matti gli occhi!!!
> > chi riesce a farlo??!?!??
>
> Ad occhi aperti o chiusi?
> Daniele Brambilla
>
ad occhi chiusi, naturalmente, ma il cloro me li irrita lo stesso!
e.

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 506 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio apr 12, 2001 9.44
Subject: Re: R: Bates

On gio, 12 apr 2001 00:14:25 you wrote:
> On Wed, 11 April 2001, "Daniele Brambilla" wrote:
>

> >
> > > io ho provato a suo tempo a fare l'ultimo esercizio, ma l'acqua del
> > rubinetto è piena di cloro e schifezze assortite, e alla fine mi
bruciavano
> > da matti gli occhi!!!
> > > chi riesce a farlo??!?!??
> >
> > Ad occhi aperti o chiusi?
> > Daniele Brambilla
> >
> ad occhi chiusi, naturalmente, ma il cloro me li irrita lo stesso!
> e.

Io quando mi lavo la mattina cerco di tenere gli occhi aperti e non ho problemi di sorta, anzi di solito ci vedo meglio, probabilmente anche perché l'acqua si unisce al film lacrimale che di solito ho un po' scarso.
Ho avuto problemi in piscina se non usavo gli occhialetti, ma in piscina la quantità di sostanze disinfettanti è molto maggiore e in acqua ci restavo per circa tre quarti d'ora.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 507 **From:** Fausto Bastianello **Date:** gio apr 12, 2001 6.21
Subject: lavaggi oculari

io uso una metà di un paio di occhialetti da piscina, ci metto sale grosso e acqua di rubinetto (a bolzano è buona); apro l'occhio e guardo intorno ruotando l'occhio il più possibile. Mi trovo molto bene.

ciao a tutti

Fausto

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 508 **From:** alexp@... **Date:** ven apr 13, 2001 10.56
Subject: Buona pascqua

BUONA PASQUA A TUTTI

Alessandro Pignatelli
alexp@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 509 **From:** elenauffa@...> **Date:** mar apr 17, 2001 10.35
Subject: Per chi se l''era perso...

Per chi se l'era perso, ecco la trascrizione dell'articolo pubblicato la settimana scorsa su D, l'inserto di Repubblica del martedì. L'autrice si chiama Patrizia Tamarozzi. Naturalmente, l'articolo è stato copiato senza chiedere il permesso a nessuno.
:-)

ESERCIZI IN VISTA
Se il difetto è lieve, la ginnastica oculare permette di eliminare le lenti.

Fachiri e santoni sono gli unici a saper controllare i muscoli involontari. I soli, quindi, a poter combattere la miopia agendo sul muscolo ciliare, che governa il cristallino e quindi la messa a fuoco. Eppure, dicono gli specialisti, è solo questione di allenamento e pazienza. "Tutti siamo in grado di contrarre e decontrarre il cristallino azionando il muscolo ciliare, ma non ce ne rendiamo conto", afferma Patrizio Seidenari, primario della II divisione presso l'ospedale oftalmico Fatebenefratelli di Milano. "E' un movimento automatico, che viene attivato per esempio quando spostiamo lo sguardo su un oggetto vicino. Nella miopia, l'immagine si forma troppo avanti rispetto alla retina. Ma se il paziente imparasse a decontrarre il cristallino riuscirebbe ad avvicinarla. A tale scopo è stato inventato l'apparecchio Accomotrac, che misura la contrazione del cristallino e la trasforma in suono". Una volta collegato al macchinario, il miope deve rilassarsi, pensare a ciò che vuole. Il suono indica che sta decontraendo il muscolo ciliare, e quindi il cristallino. Piano piano e con molta costanza, può imparare a riconoscere le situazioni in cui il cristallino si decontrae. E da lì, il gioco è fatto. Almeno in teoria. "Se la persona è molto motivata e la miopia non supera le due diottrie, si può arrivare a fare a meno degli occhiali, raggiungendo una decontrazione permanente. Il metodo è consigliato ai giovani e a chi non legge molto, perchè con questa attività il cristallino si contrae. In ogni caso la miopia resta: dipende dalla forma dell'occhio, immodificabile. Ma il paziente acquista acutezza visiva".
Tra i sistemi alternativi finalizzati alla rieducazione visiva, il più noto è il metodo Bates. Di solito, di fronte a questi difetti, l'atteggiamento è passivo. Non siamo felici di dipendere dalle lenti, ma lo giudichiamo ineluttabile. Invece, i seguaci di Bates ci insegnano a mutare prospettiva, a diventare attivi, a far lavorare l'occhio. "William Bates è stato un pioniere dell'oculistica", dice Paolo Balducchi, omeopata. "Già agli inizi del Novecento dimostrò che la tensione emotiva spesso diventa tensione muscolare. Ciò modifica la forma del globo oculare, compromettendo la vista. Così, Bates inventò un sistema per raggiungere un buon grado di distensione, muscolare e mentale". Si tratta di esercizi con finalità diverse: alcuni sono legati alla parte meccanica del vedere, come la messa a fuoco, altri riguardano l'aspetto "mentale", e sollecitano memoria o attenzione, altri ancora interessano la sfera psicologica, e aiutano il relax. Un esempio di esercizio? Il palming: consiste nell'appoggiare i gomiti sul tavolo o sulle ginocchia e le palme delle mani ben aperte sugli occhi, in modo da chiudere ogni spiraglio di luce. Si rimane così qualche minuto, respirando profondamente. Al termine, la visione risulta più nitida. Ma va tenuto presente che, per il successo del metodo, la tenacia è fondamentale.
Il desiderio di sbarazzarsi delle lenti si sente anche su Internet: da Geocities.com/HotSprings/Spa/9496/giochi.htm si può accedere a Buena Vista, sito curato dal sociologo Maurizio Cagnoli, seguace di Bates: presenta giochi visivi, indirizzi e informazioni su metodi e strumenti poco convenzionalil. Come i Rasterbrille, occhiali in plastica bucherellati che, in alcuni casi, permettono di guardare la tv senza lenti e di far lavorare utilmente l'occhio. O Bollicine, un'audioguida alle tecniche di sutoguarigione dedicata a miopi, presbiti e chi soffre di cataratta.

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 510 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer apr 18, 2001 6.52
Subject: comprensione

Ciao a tutti!
Volevo sapere se lo swinging e lo shifting erano la stessa cosa,
e se non lo sono, in cosa si differenziano o in che cosa consiste queste tecniche.

Grazie anticipatamente a tutti coloro che vorranno aiutarmi

Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 511 **From:** elenauffa@...> **Date:** gio apr 19, 2001 8.35
Subject: (Nessun oggetto)

Per chi se l'era perso, ecco la trascrizione dell'articolo pubblicato la settimana scorsa su D, l'inserto di Repubblica del martedì. L'autrice si chiama Patrizia Tamarozzi. Naturalmente, l'articolo è stato copiato senza chiedere il permesso a nessuno.
:-)

ESERCIZI IN VISTA
Se il difetto è lieve, la ginnastica oculare permette di eliminare le lenti.

Fachiri e santoni sono gli unici a saper controllare i muscoli involontari. I soli, quindi, a poter combattere la miopia agendo sul muscolo ciliare, che governa il cristallino e quindi la messa a fuoco. Eppure, dicono gli specialisti, è solo questione di allenamento e pazienza. "Tutti siamo in grado di contrarre e decontrarre il cristallino azionando il muscolo ciliare, ma non ce ne rendiamo conto", afferma Patrizio Seidenari, primario della II divisione presso l'ospedale oftalmico Fatebenefratelli di Milano. "E' un movimento automatico, che viene attivato per esempio quando spostiamo lo sguardo su un oggetto vicino. Nella miopia, l'immagine si forma troppo avanti rispetto alla retina. Ma se il paziente imparasse a decontrarre il cristallino riuscirebbe ad avvicinarla. A tale scopo è stato inventato l'apparecchio Accomotrac, che misura la contrazione del cristallino e la trasforma in suono". Una volta collegato al macchinario, il miope deve rilassarsi, pensare a ciò che vuole. Il suono indica che sta decontraendo il muscolo ciliare, e quindi il cristallino. Piano piano e con molta costanza, può imparare a riconoscere le situazioni in cui il cristallino si decontrae. E da lì, il gioco è fatto. Almeno in teoria. "Se la persona è molto motivata e la miopia non supera le due diottrie, si può arrivare a fare a meno degli occhiali, raggiungendo una decontrazione permanente. Il metodo è consigliato ai giovani e a chi non legge molto, perchè con questa attività il cristallino si contrae. In ogni caso la miopia resta: dipende dalla forma dell'occhio, immodificabile. Ma il paziente acquista acutezza visiva".
Tra i sistemi alternativi finalizzati alla rieducazione visiva, il più noto è il metodo Bates. Di solito, di fronte a questi difetti, l'atteggiamento è passivo. Non siamo felici di dipendere dalle lenti, ma lo giudichiamo ineluttabile. Invece, i seguaci di Bates ci insegnano a mutare prospettiva, a diventare attivi, a far lavorare l'occhio. "William Bates è stato un pioniere dell'oculistica", dice Paolo Balducchi, omeopata. "Già agli inizi del Novecento dimostrò che la tensione emotiva spesso diventa tensione muscolare. Ciò modifica la forma del globo oculare, compromettendo la vista. Così, Bates inventò un sistema per raggiungere un buon grado di distensione, muscolare e mentale". Si tratta di esercizi con finalità diverse: alcuni sono legati alla parte meccanica del vedere, come la messa a fuoco, altri riguardano l'aspetto "mentale", e sollecitano memoria o attenzione, altri ancora interessano la sfera psicologica, e aiutano il relax. Un esempio di esercizio? Il palming: consiste nell'appoggiare i gomiti sul tavolo o sulle ginocchia e le palme delle mani ben aperte sugli occhi, in modo da chiudere ogni spiraglio di luce. Si rimane così qualche minuto, respirando profondamente. Al termine, la visione risulta più

nitida. Ma va tenuto presente che, per il successo del metodo, la tenacia è fondamentale.
Il desiderio di sbarazzarsi delle lenti si sente anche su Internet: da Geocities.com/HotSprings/Spa/9496/giochi.htm si può accedere a Buena Vista, sito curato dal sociologo Maurizio Cagnoli, seguace di Bates: presenta giochi visivi, indirizzi e informazioni su metodi e strumenti poco convenzionalil. Come i Rasterbrille, occhiali in plastica bucherellati che, in alcuni casi, permettono di guardare la tv senza lenti e di far lavorare utilmente l'occhio. O Bollicine, un'audioguida alle tecniche di sutoguarigione dedicata a miopi, presbiti e chi soffre di cataratta.

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 512 **From:** elenauffa@...> **Date:** gio apr 19, 2001 8.57
Subject: Per chi se l''era perso...

Ecco la trascrizione dell'articolo pubblicato la settimana scorsa su D, l'inserto di Repubblica del martedì. L'autrice si chiama Patrizia Tamarozzi. Naturalmente, l'articolo è stato copiato senza chiedere il permesso a nessuno. :-)

ESERCIZI IN VISTA
Se il difetto è lieve, la ginnastica oculare permette di eliminare le lenti.

Fachiri e santoni sono gli unici a saper controllare i muscoli involontari. I soli, quindi, a poter combattere la miopia agendo sul muscolo ciliare, che governa il cristallino e quindi la messa a fuoco. Eppure, dicono gli specialisti, è solo questione di allenamento e pazienza. "Tutti siamo in grado di contrarre e decontrarre il cristallino azionando il muscolo ciliare, ma non ce ne rendiamo conto", afferma Patrizio Seidenari, primario della II divisione presso l'ospedale oftalmico Fatebenefratelli di Milano. "E' un movimento automatico, che viene attivato per esempio quando spostiamo lo sguardo su un oggetto vicino. Nella miopia, l'immagine si forma troppo avanti rispetto alla retina. Ma se il paziente imparasse a decontrarre il cristallino riuscirebbe ad avvicinarla. A tale scopo è stato inventato l'apparecchio Accomotrac, che misura la contrazione del cristallino e la trasforma in suono". Una volta collegato al macchinario, il miope deve rilassarsi, pensare a ciò che vuole. Il suono indica che sta decontraendo il muscolo ciliare, e quindi il cristallino. Piano piano e con molta costanza, può imparare a riconoscere le situazioni in cui il cristallino si decontrae. E da lì, il gioco è fatto. Almeno in teoria. "Se la persona è molto motivata e la miopia non supera le due diottrie, si può arrivare a fare a meno degli occhiali, raggiungendo una decontrazione permanente. Il metodo è consigliato ai giovani e a chi non legge molto, perchè con questa attività il cristallino si contrae. In ogni caso la miopia resta: dipende dalla forma dell'occhio, immodificabile. Ma il paziente acquista acutezza visiva".
Tra i sistemi alternativi finalizzati alla rieducazione visiva, il più noto è il metodo Bates. Di solito, di fronte a questi difetti, l'atteggiamento è passivo. Non siamo felici di dipendere dalle lenti, ma lo giudichiamo ineluttabile. Invece, i seguaci di Bates ci insegnano a mutare prospettiva, a diventare attivi, a far lavorare l'occhio. "William Bates è stato un pioniere dell'oculistica", dice Paolo Balducchi, omeopata. "Già agli inizi del Novecento dimostrò che la tensione emotiva spesso diventa tensione muscolare. Ciò modifica la forma del globo oculare, compromettendo la vista. Così, Bates inventò un sistema per raggiungere un buon grado di distensione, muscolare e mentale". Si tratta di esercizi con finalità diverse: alcuni sono legati alla parte meccanica del vedere, come la messa a fuoco, altri riguardano l'aspetto "mentale", e sollecitano memoria o attenzione, altri ancora interessano la sfera psicologica, e aiutano il relax. Un esempio di esercizio? Il palming: consiste nell'appoggiare i gomiti sul tavolo o sulle ginocchia e le palme delle mani ben aperte sugli occhi, in modo da chiudere ogni spiraglio di luce. Si rimane così qualche minuto, respirando profondamente. Al termine, la visione risulta più

nitida. Ma va tenuto presente che, per il successo del metodo, la tenacia è fondamentale.
Il desiderio di sbarazzarsi delle lenti si sente anche su Internet: da Geocities.com/HotSprings/Spa/9496/giochi.htm si può accedere a Buena Vista, sito curato dal sociologo Maurizio Cagnoli, seguace di Bates: presenta giochi visivi, indirizzi e informazioni su metodi e strumenti poco convenzionalil. Come i Rasterbrille, occhiali in plastica bucherellati che, in alcuni casi, permettono di guardare la tv senza lenti e di far lavorare utilmente l'occhio. O Bollicine, un'audioguida alle tecniche di autoguarigione dedicata a miopi, presbiti e chi soffre di cataratta.

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 513 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven apr 27, 2001 4.17
Subject: circonflesso, come descritto

Dell'accento circonflessoSe carattere corrisponde ad un valore tra "@" e "_", la sequenza sarà convertita in un valore di un byte tra 0 e 31.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 514 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven apr 27, 2001 4.25
Subject: non sono io!

il mio pc ha un virus che manda messaggi a vanvera non sono io!

----- Original Message -----
From: Micol Ivancic <mivanci@...>
Sent: Friday, April 27, 2001 4:17 PM
Subject: [Visus] circonflesso, come descritto

Dell'accento circonflessoSe carattere corrisponde ad un valore tra "@" e "_", la sequenza sarà convertita in un valore di un byte tra 0 e 31.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 515 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven apr 27, 2001 5.21
Subject: Re: non sono io!

On ven, 27 apr 2001 16:25:51 Micol Ivancic wrote:
> il mio pc ha un virus che manda messaggi a vanvera non sono io!
>
>

Ho visto che usi outlook per la posta; ti consiglio di usare un altro client di posta come eudora - http://www.eudora.com - o netscape messenger - http://home.netscape.com -
Outlook ha il vizio di eseguire le macro senza avvisare l'utente anche quando sono dei virus.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 516 **From:** Daniele Brambilla **Date:** ven mag 04, 2001 6.50
Subject: prova OT

Non ricevo più la posta, volevo vedere se funzionava, scusate.

Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 517 **From:** Massimo Paglietti **Date:** mer mag 09, 2001 5.23
Subject: SEMINARIO BUENA VISTA

A Milano il 19-20 maggio 2001.
Per informazioni

http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/9496/date.htm

Group: Visus **Message:** 518 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 7.09
Subject: Skyrunner strike back! (the revenge)

Ciao a tutti!

Credevate fossi sparito?
Invece no!!!

E anche se non ero "qui", una mano sulla testa ve la ho sempre tenuta, a voi, diavoli scatenati! Nel senso che leggevo comunque i messaggi...

Ho anche visto che la lista si "auto modera". (Tanta fatica in meno! Grazie!!!heheheh!!!)

Ci sono diversi messaggi ai quali vorrei rispondere. Lo farò in un periodo che spero breve, comunciando dai più vecchi. Mi scuso con tutti sia per il

ritardo alle risposte, sia se le mie risposte, tutte di fila vista la lunga "assenza" dovessero sembrare un bombardamento (noncredo, però).

Ciao a tutti e continuiamo a condividere le esperienze!

Mauro

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 519 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 7.39
Subject: Link

Un link interessante

www.medicinenaturali.net

Group: Visus **Message:** 520 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.20
Subject: Re: Visione notturna

----Messaggio originale-----
>Da: "maurizio cagnoli" <cagnoli@...>
>A: "Visus@yahoogroups.com" <Visus@yahoogroups.com>
>Cc:
>Ccn:
>Ogg.: Re: [Visus] Re: glaucoma
>Tipo: IPM.Note
>Data: martedì 6 febbraio 2001 19.34

>> massimo...piuttosto che rimettermi le lenti o gli occhiali per
>> guidare, evito di usare l'auto dopo le 17,30 (ho la fortuna di poter
>> andare a lavorare a piedi), comunque confido in un rapido arrivo
>> della bella stagione e dell'ora legale, che mi permetteranno di usare
>> l'auto fino alle 20,00.

OK. Ma non é che sia cosí grave per il miglioramento mettere una prescrizione ridotta per guidare la sera. Non lo dico io, lo ha scritto Bates sulle sue riviste successivamente alla pubblicazione del suo libro.

Migliorare non significa dover soffrire!

>C'è una cosa molto ovvia, talmente ovvia da passare inosservata: TUTTI

>di sera vedono molto meno nitido, non solo i miopi. L'occhio vede forme
>indistinte ed è il cervello che "interpreta" quelle forme; inoltre per
>la guida notturna quello che non si percepisce nitidamente (con i coni,
>che appartengono alla parte centrale della retina) lo si percepisce
>almeno come movimento (con i bastoncelli, che stanno più alla
periferia).
....
> E i miopi? Proprio quando sono un po' sotto stress, appunto guidando di
>sera, accentuano la tendenza a fissare
...
>Cioé cercano di "vederci chiaro" a tutti i costi, proprio quando non è
>possibile. E, come insegna il buon Bates, se si cerca di fare una cosa
>impossibile si va in stress e si vede peggio.

Completamente daccordo.
Come disse anche Agarwal in un elenco di faq:
-D: Perché la sera ci vedo peggio?
-R: Perché la sera aumenta la tensione nel tentativo di vedere meglio.

Probabilmente, come sostengono molti autori, la miopia ha origine nella tensione che occorre nell'usare gli abiti visivi errati nella visione da lontano. Anche il buio aumenta la tensione quando si utilizzano impostazioni errate.

Inoltre la luce facilita la centralizzazione, il buio la ostacola (utilità del sunning!)

>Mi piacerebbe sentire esperienze relative alla guida, notturna e non.

Da quella che é la mia esperienza:

A seconda del grado di oscuritá cambia il tipo di percezione.

Durante la guida mantengo un certo grado di centralizzazione coadiuvato sempre piú dalla visione periferica.
Gli occhi mantengono un buon grado di motilitá.
Scritte buie e lontane mi creano qualche problema. Ma se sono illuminate, anche se piccole, le vedo abbastanza bene.
Una sera ricordo che ho fatto scalpore leggendo una insegna con una scritta piccolissima, blu su sfondo bianco, in lontananza "Idraulico" (Ma tu non eri quello che ci vedeva male?) .
In questo caso comunque il problema che riscontro é dovuto ad alcune immagini fantasma intorno agli oggetti illuminati, che scompaiono peró usando lenti negative anche leggere. Sembra sia una esperienza comune e probabilmente un passaggio obbligato.
Ho letto un interessante articolo, in inglese da un sito di un'ente pubblico USA, sulla visione notturna dei piloti che lo spiega con le maggiori dimensioni della pupilla che fa passare luce attraverso una sezione maggiore, interessando cosî anche zone dell'occhio che presentano

abberrazioni e irregolarità nella forma.
Le lenti negative convoglierebbero la luce attraverso un'area piú piccola.

Ciao a tutti.

"Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto".
Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 521 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.22
Subject: Link diretto a Visus

Esiste anche un link diretto per iscriversi a Visus, purchè ci si sia gia iscritti a yahoo.
E' utile anche per cambiare alcuni settaggi personali.

http://groups.yahoo.com/group/Visus/join

oppure

www.groups.yahoo.com/group/Visus/join

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 522 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.22
Subject: G.B.: Meno fiducia nei medici.

da "THE TIMES"

MENO FIDUCIA NEI MEDICI E PIU' DENUNCE CONTRO DI LORO
INGHILTERRA - Secondo un report diffuso dall'ordine professionale dei medici la fiducia degli inglesi nei loro confronti e' calata in modo considerevole. Lo dimostra il fatto che durante il 1999 le lamentele e le denunce contro ospedali e dottori sono aumentate del 50 per cento. Secondo il General Medical Center questo sarebbe l'effetto degli scandali avvenuti negli ultimi anni i quali hanno messo a dura prova la stima dell'opinione pubblica nei confronti della professione medica.

http://www.thetimes.co.uk/article/0,,2-85546,00.html

Group: Visus **Message:** 523 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.33
Subject: Sentire con gli occhi

SENTIRE CON GLI OCCHI
La direzione in cui puntano gli occhi degli individui altera i segnali generati nel cervello dai suoni.
La scoperta, fatta da un gruppo di ricercatori del Center for Cognitive Neuroscience del New Hampshire, ci mostra come combinare le informazioni visive con quelle acustiche sia più complicato di quanto non si pensasse in precedenza.
Quando sentiamo un rumore il nostro cervello combina le informazioni che provengono da entrambe le orecchie per stabilire da dove venga. I nostri occhi si muovono però indipendentemente, e quindi il nostro cervello deve combinare due diverse visioni del mondo per generare un quadro coerente. Per cercare di capire come ciò avvenga, i ricercatori hanno addestrato alcune scimmie a guardare a destra o sinistra a comando, mentre sedevano in un cerchio di altoparlanti.
I ricercatori intanto misuravano i segnali di un'area del cervello, il collicolo inferiore, che trasmette informazioni dalle orecchie ai centri dove viene poi elaborata l'informazione sonora.
Si è visto così che in circa un terzo delle cellule i segnali erano diversi a seconda della direzione dello sguardo.
Che la vista influenzi l'udito non sorprende. Basti pensare ad un film, in cui la voce ci sembra arrivare veramente dalla bocca degli attori, mentre proviene invece da altoparlanti posti lungo i lati della sala. Il fatto interessante è che ora, questa evidenza popolare, ha una dimostrazione scientifica.

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 524 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 17, 2001 8.48
Subject: RE: retina

> -----Original Message-----
> From: francesca [mailto:francesca.ego@...]
> Sent: Sunday, April 01, 2001 8:39 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] retina
>
>

> salve, mi chiamo francesca, ho 30 anni e tantissimi problemi
> agli occhi...all'inizio ero "solamente" miope, anche se di
> molto....poi ho avuto la brillante idea di farmi operare con il
> laser...e da allora e' iniziato il mio "calvario".
> in poche parole il laser mi ha creato dei danni alla retina, la
> temibile "degenerazione maculare", purtroppo ufficialmente non lo
> vogliono confermare ma ufficiosamente si...quindi non posso
> nemmeno scopo di questa mail::

> 3)avete degli esercizi o dei testi da consigliarmi per il mio
> problema, qualche suggerimento, ecc?

Gli interventi con il laser (PRK e Lasik) non eliminano la miopia.
Si limitano a far vaporizzare lo strato superficiale della cornea creandoci
un.
"cratere".

Questo rimodellamento della superficie agisce come una lente a contatto
permanente creata direttamente sulla cornea. Precisa generalmente (80% dei
casi) entro + /-
1 diottria.

Delle limitazioni e controindicazioni se ne e gia parlato.
Delle complicazioni anche, pure se non troppo.

Non sono una eventualita remota, anzi.
Il fatto e che so che a volte si fa firmare il "consenso informato"
addirittura un'attimo prima dell'intervento (e vietato fare cosi!).
E poi a leggerlo bene (dopo) ci si rende conto che piu che un "consenso
informato" si tratta in realta di uno "scarico di responsabilita" (io te lo
avevo detto che era pericoloso, ma tu hai voluto farla lo stesso...)

Comunque Francesca, e inutile piangere ora sul latte versato.
E' meglio cercare una soluzione, no?

Io penso che si possa fare piu di qualcosa per il tuo caso.

Bates trattoo con successo casi di degenerazione maculare della retina.
Indicate sopattutto le tecniche di rilassamento come il palming.
Sto ancora leggendo in merito , comunque.

Intanto ti allego questo stralcio da un testo, in inglese, sul Gingko
Biloba.
Purtroppo quello venduto in italia e spesso fatto solo di foglie tritate e
basta.
Mentre il migliore dovrebbe essere a base di estratto "standardizzato".
Ossia dichiarato sull'etichetta e garantito che contenga:

"Gingko flavone glicosides" 24%
Terpene lactones" 6%

Dose che suggeriscono normalmente e di 120 mg al giorno.

Altri integratori che mi risultano consigliati:
Il mirtillo (estratto del frutto e non le foglie secche tritate che servono a tutt'altra cosa!!!! Solo che costano meno e spesso in erboristeria trovi quelle e ad un prezzo esorbitante!)

La luteina (componente della retina), che si trova ad esempio negli spinaci. (Non esagerare con questi ultimi, sono pesanti!)

Si trovano anche integratori che sono un misto...

Il Gingko sembra comunque di gran lunga il prodotto migliore!

Qui di seguito l'articolo.

Potresti farci avere in lista unoa copia del "consenso informato" che hai dovuto firmare?

Ciao e non mollare!!!

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

The most important effect of Ginkgo biloba on the eye is its effect on the retina. With all the "nervous" activity occurring there, the request of a steady supply of oxygen and glucose. The retina is particularly vulnerable to damage from free radicals. 'the tissues of the retina are rich in polyunsaturated fat acids, which help in the transmisiion and conversion of energy that these hard-working eye cells perform.
However, as we have seen, fatty adds are particularly attractive to damaging hee radicals.
Ginkgo bilobe is a scavenger of free radicals, and it improves circulation of the blood and delivery of glucose to all the tissues of the body. These capabilities of ginkgo account for its beneficial effects on the retina.
Studies in Europe have confirmed these effects.

Scientists determined that their test showed not only that Ginkgo biloba was effective in improving vision, but that damage to vision caused by poor circulation could, in large measure, be reversed. They reported also that "damages to the visual field by chronic lack of blood flow are significantly reversible."

Researchers at the Institut Henri Beaufour in France fed rats Ginkgo biloba for ten days, then deprived their retinas of oxygen. They reported that Ginkgo biloba, used alone or in combination with drugs, enabled the tissues of retinas to withstand damage from oxygen deprivation.

A study done at the University of Leipzig also reported that Ginkgo biloba helps to protect the eyes. Scientists tested levels of enzymes that are released when the retina experiences inflammation or injury. Eighteen rabbits were fed 40 milligrams of Ginkgo biloba (EBb 761) intravenously each day for three weeks. When the researchers compared their retinas with the retinas of a dozen rabbits that had not received the extract, they discovered markedly reduced levels of the enzymes that would have indicated a problem in the rabbits
that had taken Ginkgo biloba. Their 1994 report in Ophtkalmic Research concluded, "Ginkgo biloba extracts may have a significant therapeutic value in cases of retinal damage."

This is a tragedy for intelligent people who lilr.e to follow what is happening in the world around them through news-papers, or who love to lose themselves in the world of booke.

While they retain their "side" or peripheral vision, people with macular degeneration are still able to move about, but as the condition progresses they become more and more confined. Obviously, driving becomes impossible. They lose their ability to get around, to take care of their errands, do their own grocery shopping, and otherwise lead an independent existence. Many people with macular degeneration find themselves depressed by their loss of freedom.

Researchers have concluded that ginkgo may prevent macular degeneration, or at least slow its advance. In the mid-1980s, French scientists studied ten subjects with macular degeneration, giving half of them Ginkgo biloba and the other half a placebo. Those taking the ginkgo extract showed an improvement in their ability to see objects at long distances. Despite the small sample of patients, these results are staastically meaningful. This study was reported in the September 26, 1986, issue of La Presse Medicale.

It is quite interesting to see that ginkgo extract is accepted in Europe as a treatment for age-related macular degeneraticn.

I hope that people whose eyes have been exposed to strong sunlight will find out about ginkgo in time, because the earlier a person takes it, the more effective gingko will be in combatting the ill effects of sunlight. Once a person has

lost more than 20 percent of his or her vision to macular degeneration, it is not going to come back.

Group: Visus **Message:** 525 **From:** ideamatic@... **Date:** ven mag 18, 2001 9.46

Subject: Complessità dell'' essere umano

Amici,

Vi racconterò le mie ultime. :-(

Un paio di settimane fa, abbiamo trovato una chiazza senza capelli a mia figlia. Inutile dire che la cosa ci ha allarmato parecchio, e non ho dormito per una settimana. Oltre alle cause e agli accertamenti del caso, e le cure che stiamo facendo, vi posso dire che lo stress e il dispiacere di questo mi hanno fatto calare la vista di 0,25 diottrie al mio occhio già penalizzato (sinistro, dicono l'occhio emotivo) , portando la differenza a 0,75 D. tra i due occhi. (l'altro occhio è quello razionale)

Ho riflettuto molto, sul accaduto a mia figlia, e alla miopia, e sono arrivata alla conclusione che le cose spessisimo non hanno una sola causa, ma una combinazione 'sfortunata' di circostanze che scatenano una malattia o condizione, e quindi spesso sarà sempre una combinazione 'fortunata' di circostanze e di cure che potranno guarire o far retrocedere una condizione.

A qualcuno potrà sembrare banale questa mia conclusione, ma ve la trasmetto lo stesso. :-)

Saluti, e salute, a tutti.

Paola de S.

PS bentornato Mauro!

Group: Visus **Message:** 526 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven mag 18, 2001 12.44

Subject: R: Re: Visione notturna

Circa la visione notturna, a me capita spesso di guidare meglio di sera.
L'illuminazione artificiale mi aiuta a distinguere prima le auto in arrivo, la segnaletica ecc.
Dove invece manca l'illuminazione, come in autostrada, per sentirmi sicura devo ridurre la velocità ed ho bisogno di maggior concentrazione. Mentre di solito mi piace molto guidare, se posso evito la'utostrada di notte.
Ho invece problemi, quando piove, a distinguere quei piccoli marciapiedini che delimitano alcune parti di strada.

Micol

Group: Visus **Message:** 527 **From:** Micol Ivancic **Date:** ven mag 18, 2001 12.49

Subject: miopi e quadrifogli

Vorrei parlarvi di una cosa curiosa che accade nella mia famiglia...
tutte le donne del ramo materno, me compresa, sono miopi (chi più chi meno), e tutte abbiamo il "dono" di trovare quadrifogli. Non è che li cerchiamo: semplicemente, camminando e "buttando l'occhio" a terra, ci capita di distinguerli! Capita anche a qualcuno tra voi?

Micol

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 528 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** ven mag 18, 2001 3.22
Subject: Re: Complessità dell'' essere umano

Il giorno 18-05-2001 9:46, ideamatic@..., ideamatic@... ha
scritto:

> Amici,
>
> Vi racconterò le mie ultime. :-(
>
> Un paio di settimane fa, abbiamo trovato una chiazza senza capelli a
> mia figlia. Inutile dire che la cosa ci ha allarmato parecchio, e
> non ho dormito per una settimana. Oltre alle cause e agli
> accertamenti del caso, e le cure che stiamo facendo, vi posso dire
> che lo stress e il dispiacere di questo mi hanno fatto calare la
> vista di 0,25 diottrie al mio occhio già penalizzato (sinistro,
> dicono l'occhio emotivo) , portando la differenza a 0,75 D. tra i due
> occhi. (l'altro occhio è quello razionale)
>
> Ho riflettuto molto, sul accaduto a mia figlia, e alla miopia, e sono
> arrivata alla conclusione che le cose spessisimo non hanno una sola
> causa, ma una combinazione 'sfortunata' di circostanze che scatenano
> una malattia o condizione, e quindi spesso sarà sempre una
> combinazione 'fortunata' di circostanze e di cure che potranno
> guarire o far retrocedere una condizione.
>
> A qualcuno potrà sembrare banale questa mia conclusione, ma ve la
> trasmetto lo stesso. :-)
>
> Saluti, e salute, a tutti.
>
> Paola de S.
>
> PS bentornato Mauro!
>
>

>Salve Paola, leggo quanto hai scritto e ci tengo a dirti qualcosa
sull'argomento sulla scia di una mia esperienza personale!
Una decina d'anni fà ho avuto anch'io un problema simile... alopecia a

chiazze, fu davvero traumatico, avevo venticinque anni e dei bellissimi capelli quasi ricci e lunghi... per cui il problema riuscii a contrastarlo abbastanza bene dal punto di vista estetico... almeno fino a quando le chiazze non divennero sette o otto... diametro anche di due tre centimetri! Le cause sono indubbiamente psicologiche. Io il problema l'ho risolto con un metodo naturale... infatti le prescrizioni del tricologo, che comunque asseriva che la situazione in genere non é irreversibile, non davano nessun frutto... nessun segno di ricomparsa di peluria! Il metodo funziona alla perfezione, in maniera rapida... si vede la comparsa dei primi peletti nel giro di una dieci quindici giorni al massimo, (poi basta aspettare che ricrescano!), consiste nel prendere un corposo spicchio d'aglio, pulirlo, spezzarlo con le mani senza usare metalli e strofinare con energia sulla chiazza la parte interna dello spicchio!
Io effettuai un monitoraggio su più chiazze, su alcune sospesi ogni trattamento, su altre continuai con le prescrizioni del tricologo (infruttuose!) e su altre invece usavo l'aglio! Nel giro di qualche giorno su queste ultime comparvero i primi capelli... ovviamente estesi subito il trattamento alle altre chiazze ed ho tuttora capelli belli neri lunghi e folti come prima! L'operazione la effettuavo la sera,... prima di andare a dormire... poi la mattina mi lavavo i capelli...
Subito dopo lo strofinamento sarà evidente un'immediato arrossamento della zona, segno che viene sollecitata la circolazione capillare periferica... suggerirei di non farsi influenzare dallo scetticismo degli esperti della materia (tra parentesi il mio tricologo era quasi completamente calvo!) e provare, magari senza caricare di eccessive aspettative la bambina... é fondamentale che sia tranquilla... non si vince una tensione con un'altra tensione, Bates INSEGNA!
In ogni caso in quell'epoca non mi interessavo ancora a Bates... e sicuramente la cosa mi procuro' un aumento della miopia... che adesso vivo in maniera diversa e non menomante come prima...

un saluto, Ferdinando.

Group: Visus **Message:** 529 **From:** skyrunner **Date:** ven mag 18, 2001 3.47
Subject: RE:

> -----Original Message-----
> From: Maria Teresa Pecchini [mailto:fiavana@...]
> Sent: Tuesday, March 13, 2001 2:45 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus]
>
> domanda. Ho una bimba di 7 anni che secondo me ci vede poco, ha
> iniziato la scuola da pochi mesi e mi accorgo spesso che si
> avvicina per leggere un cartellone ad es che io leggo invece
> senza difficoltà... prima di andare da un oculista che poi le
> metterebbe gli occhiali ecc... mi chiedevo esiste qualcosa di
> specifico per aiutare i bimbi a vedere meglio?... lei non è certo
> molto collaborativa quindi non posso pensare ad esercizi...ecc...
> qualcuno sa cosa consigliarmi?

Farla giocare ogni giorno con la tabella di snellen e giocare a leggere i caratteri piccolissimi (corpo 2 oppure 2,5)
Pochi minuti al giorno.
E insegnarle a guardare lontano ogni tanto, mentre legge o scrive.
Farle prendere l'abitudine di ripassare ad occhi chiusi, magari coperti con le mani.
Ed allo stesso modo riposarli quando li sente stanchi.
E poi giocare all'aria aperta, possibilmente insieme agli altri bambini.

Bates in questo comunque metteva la tabella di Snellen (bisogna che qualche giorno ne parli qui in lista...) al primo posto. E sono convinto che avesse ragione.
Leggi il suo libro in quel paragrafo...

CIao!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 530 **From:** skyrunner **Date:** ven mag 18, 2001 3.47
Subject: RE: feedback, rumore e segnale

> -----Original Message-----
> From: ideamatic@... [mailto:ideamatic@...]
> Sent: Tuesday, March 13, 2001 12:49 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] feedback, rumore e segnale

> Le seguenti considerazioni sono dedicate specialmente a quelli che
> non riescono ad avere flash di visione nitida, o che ne hanno
> pochissimi.
>
> Bates nel suo libro afferma che bisogna buttare via gli occhiali, per
> sempre, e chi non è capace di questo, molto probabilmente non
> riuscirà mai ad avere risultati.

Nelle pubblicazioni successive ha rivisto questa sua posizione.
Ma vanno usati il meno possibile.
Si assoluto per guidare...

Ottima la parte del tuo messaggio, che segue, relativa al processo di Feedback.
La tabella di Snellen (No! Ancora! Bastaaaaaaa!!!!!) è ottima per questo.
Da una indicazione immediata, in tempo reale, di come sta andando l'accomodazione...
Lo so' che all'inizio è difficile... Ma se no', che miopi sareste???
Quindi ci si mette ad una distanza dove rsi riesce a leggere fino alla 3a o 4a riga e si comincia a giocare...

> spiego con una metafora presa in prestito dal mondo della radiofonia:

>
> Immaginiamo che per mettere in sintonia una radio abbiamo a
> disposizione NON tutta la mobilità della manopola di sintonia, ma
> soltanto un rango molto limitato, di qualche millimetro.
> Se siamo troppo lontani dalla frequenza che ci interessa, diciamo, a
> metà fra due frequenze, in un punto dove non si sente niente ma
> solo "rumore", la pochissima mobilità che abbiamo non ci permette
> di
> capire in quale direzione dobbiamo andare per sintonizzare la
> frequenza che ci interessa. Andiamo a destra quel paio di millimetri
> consentiti, e sentiamo ancora un sacco di rumore. Andiamo a
> sinistra, e lo stesso. Quindi, siamo impantanati perché non
> sappiamo
> neanche se dobbiamo andare a destra o sinistra per almeno avvicinarci
> al nostro obiettivo.
> Invece, se siamo già un po' vicini alla nostra frequenza,
> girando a
> destra troviamo ancora un sacco di rumore, ma a sinistra inizia ad
> esserci un po' di segnale. A questo punto, sappiamo che dobbiamo
> puntare i nostri sforzi verso sinistra. Il nostro meccanismo di
> sintonia è in grado di scindere il segnale dal rumore.
>
> Molti di noi abbiamo a disposizione soltanto un po' di
> mobilità di
> messa a fuoco. Se tutto è troppo sfuocato, (anche se riusciamo a
> funzionare) i nostri occhi non sapranno mai, pur cercando di qua e di
> là, la direzione in cui questo meccanismo di messa a fuoco si deve
> mobilitare. Dobbiamo essere più vicini al nostro obiettivo per
> poterlo individuare, e poi, con i piccoli passi consentiti, poterlo
> raggiungere.
>
> A questo proposito, alcuni di noi dobbiamo avvalerci delle lenti
> sottograduate per riuscire ad avere flash di visione nitida che
> indichino al nostro meccanismo di messa a fuoco in che senso deve
> andare. Avere del "feedback", insomma.

In effetti fare sempre a meno delle lenti potrebbe solo portare ad abituarsi ad una visione offuscata. E questo non significa miglioramento. Cerchiamo di ricordarci come è il vedere nitido (che non significa bene. Bene ci si vedrà solo dopo la guarigione!)

Comunque lenti sottograduate significa che lo siano anche di molto, meno della metà della prescrizione piena.
Un clear flash può avere molte diottrie di ampiezza. Tanto da lasciare a bocca aperta. ("Hey! Ma perchè fai quella faccia? Ma che hai visto?").

> facendo gli esercizi, e non avevo quasi flash di visione nitida. Se
> non state avendo dei risultati, pur facendo bene le tecniche (si
> spera), provate a portare lenti che correggano il'87% circa del

> vostro difetto.

Fare le tecniche bene, anche per 20-30 minuti al giorno, ma farle tutte! Il palming ed lo swinging da soli non aiutano mica tanto!

Group: Visus **Message:** 531 **From:** Guido **Date:** sab mag 19, 2001 10.49

Subject: R: Re: Visione notturna

Come disse anche Agarwal in un elenco di faq:
-D: Perché la sera ci vedo peggio?
-R: Perché la sera aumenta la tensione nel tentativo di vedere meglio.

Ciao zio Sky, dove si possono trovare le faq di Agarwal? Grazie mille!!
Guido

Group: Visus **Message:** 532 **From:** ideamatic@... **Date:** lun mag 21, 2001 10.21

Subject: Re: Complessità dell'' essere umano

Ferdinando,

Grazie infinite per il tuo racconto.
Comunque, abbiamo consultato la pediatra, una dermatologa e una psicologa. La causa è completamente di tipo psicologico e pare sia abbastanza comune tra i bimbi. Per fortuna stanno già ricrescendo piccoli piccoli e questo pare sia il 50% della guarigione (sembra i capelli ci impieghino quasi 6 mesi a ricomparire!). E' molto duro sentirsi responsabile di un avvenimento così, anche se alcuni dicono che potrebbe scatenarsi anche da una sciocchezza mal interpretata, qualcosa visto in TV, ecc. La testa dei bambini è ancora più difficile da capire di quella degli adulti.

Grazie ancora, e scusate tutti questa uscita di tema.
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 533 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 21, 2001 10.39

Subject: Re: Complessità dell'' essere umano

On ven, 18 mag 2001 09:46:20 you wrote:
> Amici,
>
> Vi racconterò le mie ultime. :-(
>
> Un paio di settimane fa, abbiamo trovato una chiazza senza capelli a
> mia figlia. Inutile dire che la cosa ci ha allarmato parecchio, e
> non ho dormito per una settimana. Oltre alle cause e agli
> accertamenti del caso, e le cure che stiamo facendo, vi posso dire
> che lo stress e il dispiacere di questo mi hanno fatto calare la
> vista di 0,25 diottrie al mio occhio già penalizzato (sinistro,
> dicono l'occhio emotivo) , portando la differenza a 0,75 D. tra i due
> occhi. (l'altro occhio è quello razionale)

>
> Ho riflettuto molto, sul accaduto a mia figlia, e alla miopia, e sono
> arrivata alla conclusione che le cose spessisimo non hanno una sola
> causa, ma una combinazione 'sfortunata' di circostanze che scatenano
> una malattia o condizione, e quindi spesso sarà sempre una
> combinazione 'fortunata' di circostanze e di cure che potranno
> guarire o far retrocedere una condizione.
>
> A qualcuno potrà sembrare banale questa mia conclusione, ma ve la
> trasmetto lo stesso. :-)
>

La tua conclusione secondo me è banale ma non tanto.
Mi spiego meglio, Per noi che stiamo cercando di migliorare la vista ad un certo punto diventa facile individuare quali sono le cose che ci fanno bene e quelle che ci fanno male.
Riusciamo a valutare meglio gli stati psicologici, le posture, le abitudini e tutto ciò che può incidere positivamente e negativamente.
In poche parole diventiamo più coscienti.
La maggior coscienza farà si che non siano più gli eventi a modificarci ma noi a modificare gli eventi quindi abbi fiducia nella tua maggior coscienza che sicuramente ti guiderà verso ciò che fa bene a tua figlia e a te.
Intendiamoci non mi voglio ergere a maestro di vita ma voglio solo dire che da quando sono più cosciente gli eventi dominano molto meno la mia vita.

> Saluti, e salute, a tutti.
>
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 534 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 21, 2001 6.42
Subject: Gli occhi non sono staccati dal corpo

Riporto un pezzo di un'intervista a Meir Schneider, quello che da ipovedente ha recuperato un visus quasi normale con il metodo Bates, e che sarà tra l'altro presente al convegno di Berlino di Ottobre, a cui Buena Vista sarà presente (vedi a http://www.geocities.com/buena-vista/simposio.htm).

Come terapista ho visto molti flash di visione nitida e super-, come conseguenza di sedute di massaggio, watsu e altre terapie analoghe.
Peraltro, tutte le volte che in una serie di sedute individuali propongo di inserire un massaggio, incontro stupore, se non diffidenza.

Mi piacerebbe sentire un po' le vostre esperienze al riguardo.

Dice Meir Schneider:
Un problema diffuso tra coloro che ricercano il miglioramento della vista è che tendono a staccare troppo gli occhi dal corpo, che è il modo di vedere prevalente nella medicina. Io invece credo che non vi sia modo di migliorare le patologie degli occhi e anche i normali problemi visivi senza lavorare sul corpo. Per esempio per migliorare le retinopatie correlate al diabete (cosa con cui ho spesso avuto a che fare), devi per prima cosa lavorare sul corpo per migliorare la circolazione, perché perché la retinopatia deriva da scarsa circolazione. Nel diabete si hanno due ordini di problemi: scarsa produzione di insulina e cattiva circolazione. Allo stesso modo, se si hanno grumi di sangue o scarsa circolazione nella retina non c'è modo di migliorare ciò senza un buon massaggio o altri lavori sul corpo.
Anche se sei semplicemente miope è probabile che la tua postura si conformi alla tua miopia. Finché continui ad avere quel tipo di postura il tuo cervello continuerà a ricordarti che tu sei miope.
Ma se tu, come parte del tuo lavoro olistico sulla vista, cambi con il massaggio o qualche altra disciplina psicofisica la tua postura, puoi convincere il tuo cervello di potere essere una persona diversa e condurre un'esistenza diversa da quella che include la miopia come base di tutto.
Insomma, per lavorare con successo sul corpo dobbiamo anche lavorare sul corpo, e in modo profondo e consapevole.

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page "Buena Vista"
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 535 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 7.11
Subject: Vediamoci... A giugno?

Rilancio lídea di un incontro tra gli iscritti a Visus.
Ripropongo lo schema elaborato da Bruno.
Proporrei nei primi 10 giorni di giugno.

Eravamo rimasti a:

NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
==========
Bruno Badiali Roma
Maurizio Cagnoli Roma o Milano
Paola de Santiago Roma
Mauro Teodori Roma giugno

Confermate, OK?

Ciao a tutti.

Mauro

Group: Visus **Message:** 536 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 7.47
Subject: Raccolta: Rivista "Better Eyesight Magazine" 1919-1931

Sto leggendo la raccolta delle riviste "Better Eyesight Magazine", uscite tra il 1919 ed il 1931. Successivamente alla pubblicazione del libro di Bates.
Purtroppo e´in inglese, ed e´ un mattone di oltre 700 pagine, senza illustrazioni. Lo ho acquistato su Amazon nel sito inglese (in quello USA le spese di spedizione richiedono l´ accensione di un mutuo!)
Ne sono entusiasta!!!
La cosa che mi e´ venuta in mente e´ stata: Ecco come curavano!!!

É un libro che consiglio vivamente a chi vuole approfondire la conoscenza del metodo.
A chi vuole solo guarire dico di continuare con le tecniche. Non é necessario capirne a fondo il perché, ma farle con costanza e trasportarle nel quotidiano.
Il metodo e´ sostanzialmente quello conosciuto. Ma l´ accenbto viene
posto su dettagli importanti spesso trascurati e viene riportata una casistica enorme.

Viene data molta importanza alla lettura dei caratteri piccolissimi, alla tabella di Snellen (hehehehe!) ed allo Swinghing universale (Il movimento apparente delle cose, che si manifesta solo quando il sistema visivo e´ non e´ sotto tensione ma rilassato).

Ci sto mettendo molto a leggerlo per problemi di "tempo". Ma avro´ modo di parlarvene, in futuro.

Ammiro Bates sempre di piu. Non solo uno Scienziato ma un Uomo, un Genio, un´Eroe(visto che ha difeso coraggiosamente le sue idee pagando in proprio).
Con le sue intuizioni geniali ha precorso i tempi. Ma non solo ha intuito la verita. La sua genialita´ e´stata nel riuscire ad ideare
delle tecniche SEMPLICISSIME capaci di rimettere in moto certi meccanismi bloccati dall´ uso errato del sistema visisvo.

Questa é la vera genialitá!!!

Ciao a tutti.

Mauro

skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 537 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 7.49
Subject: (Nessun oggetto)

--- In Visus@y..., <bodhi_ag@v...> wrote:
> ciao a tutti,
> è da poco che ho scoperto il metodo Bates e non ho molta esperienza. vengo subito al dunque: circa due anni fa sono stato operato per risolvere un leggero strabismo convergente a OD. La operazione non solo non ha risolto il problema ma, a mio avviso l'ha anche peggiorata. Vorrei sapere se è possibile con le tecniche Bates risolvere il problema e riacquistare anche la coordinazione tra i due occhi. Spero che mi possiate dare inforamzioni utili.

Ciao.
Se prelevi la copia (in inglese) di Better Eyesight nell´ area files di Visus, vedrai che Bates parla del problema in maniera approfondita. E i risultati ottenuti ottimi. C´é una sequenza fotografica di una donna che fa un certo effetto.

Sulla raccolta di Better Eiyesight Magazine Bates ne parla in maniera piu approfondita e parla anche di come provocare uno strabismo divergente o convergente.
Per il divergente ad esempio dice di guardare un punto mentre si cerca di vederne uno distante lateralmente dal primo.
E dice che per la cura si puo cercare di aggravare o di minimizzare il difetto in essere.

Per ora non so dirti di piu.

Ciao.
Mauro

Group: Visus **Message:** 538 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.16
Subject: Re: l''arte di...

--- In Visus@y..., Barbara Pizzichelli <b.pizzichelli@i...> wrote:
> Sto leggendo "L'arte di vedere" di Huxley, un libro
> In particolare, sono rimasta folgorata da questa descrizione:
>
> "Ogni abilità psicofisica, e quindi anche l'arte del vedere, è governata da
> leggi proprie. Queste leggi vengono stabilite empiricamente da coloro che
> hanno voluto acquistare una certa abilità, come suonare il pianoforte o
> cantare o camminare su una corda tesa, e che hanno scoperto, come risultato
> della loro lunga esperienza, il metodo migliore e più economico di servirsi

> del proprio complesso psicofisico per quel dato scopo"

E brava Barbara!!!

"...anche l'arte del vedere, è governata da leggi proprie. Queste leggi vengono stabilite empiricamente da coloro che...hanno scoperto il metodo migliore e più economico di servirsi del proprio complesso psicofisico per quel dato scopo "

Questa frase secondo me ée da tenere a mente e da capire nella sua semplice e fragorosa veritá:
Noi impariamo ad usare i nostri occhi nel modo piú economico ed efficiente. Che non é detto sia quello corretto.
Il processo, o l`arte, della vista viene imparato.

Nel processo della lettura molti trovano "economico ed efficiente" il diffondere.
Utilizzano cioé zone periferiche della retina che]avrebbero il solo scopo di percepire i dettagli di contorno dell´immagine ed il movimento.
Facendo cosi l occhio puó muoversi di meno, riuscendo ad abbacciare piu´ parole con un solo sguardo. Viene cioé persa
la "centralizzazione" a vantaggio della "diffusione".
La dimensione relativamente grande dei caratteri nel lavoro da vicino, li rende comunque decifrabili.
L´efficienza guadagnata é quella di muovere meno l´occhio per avere lo stesso risultato.
Guardate come si spostano velocemente a piccoli scatti gli occhi di una persona che legge con la tecnica corretta (e che quindi anche se é stato un "secchione" non ha sviluppato la miopia. Quanti ne conoscete di laureati cosi?)
E poi guardate come si muovono gli occhi di un miope menbtre legge la stessa riga di apgina scritta. Pochi scatti lenti e ampi...

Chi impara ad usare gli occhi in questo modo, tende poi ad usare lo stesso sistema per la visione da lontano.

Il dettaglio é percepito allora in maniera imperfetta.
Il feedback é SEMPRE IMPERFETTO.
Il sistema visivo entra in tensione, in sforzo, (strain come dice Bates).

Lettura dei caratteri piccolissi-missimi. E´impossibile senza la centralizzazione. Quindi per leggerli dobbiamo per forza usare l´occhio nella maniera corretta. E rifarci l´abitudine.
E nel leggere caratteri di dimensioni grandi (quelli che leggiamo normalmente), usare magari la tecnica di leggere lungo gli spazi bianchi tra le righe, percependone il bagliore bianco(vedere uno dei

miei msg. precedenti).
Questa é la radice del problema.
Poi le altre tecniche riattivano il sistema ad altri livelli.

L´unica cosa da fare poi sará non ostacolare le manifestazioni che ci faranno capire che il nostro sistema visivo sta incominciando a funzionare nuovamente nella maniera corretta.

Ciao.

Mauro
skyrunner@...

P.S. E brava Barbara!

Group: Visus **Message:** 539 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.20
Subject: Re: aspettative

--- In Visus@y..., "Daniele Brambilla" <info.ibiza2000@l...> wrote:
>
> Salve a tutta la lista,
> volevo sapere se le vostre aspettative usando il metodo bates sono state soddisfatte, cioè, nel momento in cui avete deciso di fare gli esercizi per il vostro miglioramento visivo vi siete dati un tempo prefissato (magari solo ipoteticamente) e avete raggiunto l'obbiettivo che volevate.

Daniele, il metodo é riconosciuto come efficace, a dispetto di chi vuole continuare a guadagnare tenendolo nascosto ed ostacolandolo.

Come filosofia di vita io adotto questa: la vita é la mia e devo impararla da me.

Alla tua domanda rispondo con una delle mie firme.

"Nessuno potrá dirti a che altezza potrai elevarti fino a che non avrai spiegato le ali."

Ciao e buon miglioramento (o guarigione completa!)

Mauro

Group: Visus **Message:** 540 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.38
Subject: Re: aspettative PER GUIDO

> OK qui sono condiscendente, ma il problema è: cerco la biografia sui metodi
> alternativi all'operazione - (Fatto 5 anni fa); li pratico con le migliori
> intenzioni... ma non riesco ad ottenere un risultato (ok capita a me solo) -

> cosa faccio? mi affido a un guru della situazione - comotrack con
> biofeedback sonoro, risultato ancora nulla
> cosa faccio ora? continuo col metodo Bates, e quando ho l'occasione
tipo
> lettura libri ecc... non porto gli occhiali, ma anno dopo anno la
vista
> cala.
...
> nessuna intenzione di attaccare il metodo Bates, ci ho creduto
tanto da
> averci speso un bel pò con la comotrac del guru, e nonostante
l'avanzamento
> dellla miopia poichè credo nel metodo, ho continuato a esercitarlo.

L´ accomotrack NON é il metodo Bates.
Un feedback sonoro invece che un feedback visivo é tutto quello che ti da.
Per alcune persono puó fare una differenza enorme, comunque.
La differenza che passa tra il successo e l´insuccesso.

Ma da solo non fa niente.
La fama dell´accomotrack, immeritata, é che i risultati sono momentanei.
Ma non dipende dall´accomotrack. Dipende dal fatto che tutto quello che ti dá é un´aiuto nel controllo del processo accomodativo.
MA NON TI INSEGNA AD USARE GLI OCCHI NELLA MANIERA CORRETTA.
E molto dipende da chi usa la macchina e da quello che riesce a darti.
Una lampadina non é la luce elettrica. Manca un´ingrediente fondamentale.

Il metodo Bates, in sisntesi, é quello che ti arrivato, dopo la tua iscrizione su Visus, come allegato in un messaggio col titolo "Il metodo Bates in una Conchiglia".

Tu hai fatto un´intervento. Ti hanno modellato una lente a contatto sulla cornea. Ma il tuo occhio é ancora miope.

Hai rilassato la muscolatura dell´occhio con l´accomotrack.
Ma non hai imparato ad usare l´occhio nella maniera corretta.

Fai 1+1.

Risultato: Non usi il tuo sistema visivo correttamente e quindi sei miope.
Punto.

Ma questo non significa affatto che tu lo debba rimanere.

Apri quella bottiglia che il mare ti ha portato e tirane fuori il

messaggio.
Leggilo.
Accettalo se ci credi e seguilo.
Ma non svilirlo facendo solo quello che la tua logica, al lume della tua inesperienza, ti faccia credere abbia un senso.

Pochi minuti od ore di nostra lettura non valgono il lavoro di una vista su un´infiniitá di casi.
Condotto da una mente GENIALE.

Ciao.
Mauro
skyrunner

Group: Visus **Message:** 541 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.43
Subject: Re: sole!

--- In Visus@y..., mnpaola@i... wrote:
> Ecco il sole (qui a Milano abbiamo sole finalmente!) ora si può far
> sunning come si deve!
> ci vuole il sole per ricever energuia!
> oggi mentre leggevo targhe da lontano... facevano male gli occhi...
> come se quei nulmeri entraserro dentro di me!
> ache a voi fannomale gli occhi nei flash limpidi?
...
> PS questa domanda l'avevo già fatta ma nessuno mi ha risposto...

Per il sunning d´inverno va benissimo una lampada alogena.

Il male agli occhi che io sperimentavo durante i clear flash era una specie di pizzicore di lato all-occhio, e se non battevo le palpebre mi faceva anche lacrimare.

E´un fastidio che ora non ho quasi piu´.

Ciao.

Mauro.

Group: Visus **Message:** 542 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.48
Subject: Re: lettura & CO => Caratteri Piccolissimi (2 o 2, 5)

--- In Visus@y..., mnpaola@i... wrote:
> SFATATO pure che non va bene leggere i caratteri piccolissimùi!
> Anzi il nostro caro vecchio Bartes raccomandava di leggere ai
> caratteri ai suioi tempi più piccoli ossia corpo 5...

Dimenticavo.
La dimensione che potete provare a stampare e´la 2 o la 2,5

In microsoft word, per esempio, selezionate tutto il testo.
Nella finestrella del carattere, evidenziate il carattere contenuto col mouse (non scende al di sotto di 8) e scrivete a mano 2 o 2,5 e poi date invio.
Se non succede niente cambiate tipo di font, o carattere, perche quello proibabilmente non é del tipo scalabile.

Ciao.

Mauro.

Group: Visus **Message:** 543 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.50
Subject: Re: anche io....

--- In Visus@y..., mnpaola@i... wrote:
> anche io! Ieri mi è capitato di vedere una macchina molto distante
> (ero a piedi e senza occhiali) e la vedevo BENISSIMO! specchietti,
> fanali, targa, TUTTO vedevo!
> Mamma mia!
> Non ho provato dolore, ma sai che stupida... mi son detta...
> NON E' POSSIBILE ma dentro di ma sapevo che invece E' possibilissimo
> e DEVO SOLO avere più fiducia inme stessa e nelle mie capacità di
> recupero della vista!
>
>
> Che emozione però cavoli! E poi era sera! Nemmeno c'era dunque una
> forte luce!

Ehehehehehh!!!! Bello eh???

A chi ha deiu dubbi queste esperienze dovrebbero far capire una volta per tutte che gli occhi NON HANNO NULLA DI ROTTO DENTRO

Group: Visus **Message:** 544 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 8.55
Subject: Re: R: dormire rilassati

> Allora dormo a pancia in sù e devo dire che risolve moltissimo il
> problema mal di testa....
> secondo me dormire a pancia in sù col viso rivolto al soffitto
> significe una accettazione della vita cosi come viene e invece
> posizioni ranicchiate sarebbero più per auto difesa dai guai della
> vita, timore del domani...
>
> Non sono d'accordo... secondo me la posizione rannicchiata o fetale è
> un'ottima posizione di rilassamento perchè registrata nella nostra mente, e
> quindi con un senso di protezione e tranquillità... I monaci zen dormono in

> posizione semi-fetale o comunque di lato con il cuore dalla parte
alta...
> secondo loro questa è la posizione migliore. Ma la cosa migliore è
fare un
> bel rilassamento prima di dormire, ad esempio un po' di respirazione
> profonda o visualizzazione (per chi non ha abbastanza fantasia per

Bates suggeriva di dormire a pancia in su...
Prima di dormire la cosa consigliata anche da altri é:
Fai un po di dondolio dell elefante o dondolio lungo.
50 o 100 é OK secondo Agarwal. Oppure 5 minuti.

Mauro.

Group: Visus **Message:** 545 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.01
Subject: Fwd: Accomotrack

Ritengo utile rispedire il lista un mio vecchio messaggio
sull´accomotrack. Il numero 2 della lista per l´ esattezza

Mauro.

--- In Visus@y..., "Skyrunner Wind" <skyrunner@t...> wrote:
Per chi volesse saperne di più circa l'accomotrack qualcosa di
interessante.
Io lo ho trovato utile in abbinamento al metodo Bates, che è l'unico
metodo
efficace per riacquistare abiti visivi corretti.
Ossia reimparare di nuovo a vedere, utilizzando la vista (NON SOLO
L'OCCHIO!!!) in maniera corretta.
L'accomotrack da solo, potrebbe dare un miglioramento solo temporaneo.

Forse un giorno ci si sorprendera' dei mezzi arcaici che si
usavano "una
volta" per far vedere bene le persone con una vista difettosa, invece
di risolvere il problema alla radice.

Nota: L'accomotrack usa la tecnica del biofeedback, utilizzando una
apparecchiatura sofisticata e costosa.
Bates ha utilizzato il biofeedback in maniera geniale e
semplicissima, come
nel suo stile: Facendo LEGGERE TUTTI I GIORNI LA TABELLA DI SNELLEN.
La
messa a fuoco delle lettere sulla tabella, anche battendo
ripetutamente gli
occhi, è un mezzo semplice ed immediato per avere subito un
indicazione o
ritorno (feedback!) di come stiamo usando gli occhi!

Differenza: L'accomotrack usa un suono e Bates la vista stessa. All'inizio
il suono può forse aiutare di più, ma avendoli provati entrambi posso assicurarvi che è praticamente la stessa cosa!

Qui di seguito alcuni articoli apparsi su alcune riviste in tempi recenti. Sono ottenute con tecnica OCR, non me ne vogliate per gli eventuali errori.

Cari saluti a tutti e diffondete l'utilizzo di questa lista!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@t...
skyrunner@i...

Salute e Fitness (Manca la data).

C' e' un modo per migliorare la vista senza dovere ricorrere agli occhiali ai farmaci alla chirurga? Si Esiste un metodo terapeutico nuovissimo per noi che viene usato da anni negli Stati Uniti con grande
successo: Si tratta dello <<Addestramento visivo con Accomotrack>>. Si tratta di un sistema capace di eliminare a ridurre i difetti della vista
attraverso il controllo Volontario della messa a fuoco. Fra i risultati
una visione piu' rapida e precisa. <<L' occhio viene spesso considerato un
entit... separata dal resto del corpo>>, osserva Edoardo Ligabue oculista
milanese che applica questo addestramento visiva <<Lo si controlla e lo
si misura come fosse una macchina fotografica che necessita d una lente
aggiuntiva gli occhiali nel momento in cui non riesce a mettere a fuocole immagini>> Ma gia 60 anni fa, un medico oculista, William Bates
a cui si devono gli esercizi per la Rieducazione dei muscoli Oculari, aveva avuto la seguente intuizione per migliorare la vista: Si deve agire sul sistema nervoso autonomo che controlla le funzioni dell' occhio e sulla corteccia cerebrale che ci regala la percezione visiva Perche' in definitiva chi "vede" e' il nostro cervello. Poiche' l'accomotrack si basa sulle teorie di Bates agisce anche esso sul centri
cerebrali mediante una particolare tecnica terapeutica: Il biofeedback (vi si ricorre anche per la cura delle cefalee la rieducazione motoria il trattamento degli asmatici) Questa tecnica intatti permette di conoscere e controllare le funzioni governate dal sistema vegetativo

che
si riteneva non potessero essere influenzate direttamente dalla
volont.... Nel 1970 il biofeedback venne usato per mig liorare la
vista
dei piloti della NASA. E fu grazie a questa esperienza che un
optometrista di New York il dottor Joseph N. Tratchman nel 1978 creo'
l
accomotrack. L'apparecchio' e' piccolo e puo' essere usato con
facilita'
da ogni oculista. Gli americani lo utilizzano anche per stimolare una
visione piu rapida e precisa e migliorare cosi le prestazioni degli
atleti (tennisti giocatori di rugby) oppure per limitare le tensioni
oculari degli operatori ai videoterminali. L addestramento visivo con
Accomotrack si sta diffondendo anche da noi. L applicazione e' molto
semplice si tratta infatti di stare seduti e ben rilassati can gli
occhi
appoggiati a una specie di cannocchiale e puntati su una piccola zona
luminosa mentre alle orecchie tramite auricolari, giunge un segnale
acustico la cui intensit... muta con il variare della messa a fuoco
oculare. Questo segnale che traduce in suono il grado di accomodamento
degli occhi permette di valutare e controllare la potenza della
propria
vista. seguendo i suggerimenti del terapeUta a poco a poco si riesce a
modificare il suono, cioe` ad <<aggiustare>> I accomodamento oculare
fino a quando questo processo diventa involontario. Si tramuta cioe`,
in
un automatismo che scatta anche in mancanza del segnale di controllo
inviato dalla macchina.

A quali difetti visivi si adatta questa terapia?
<<A tutti almeno In teoria>>, risponde il dottor Ligabue <<In pratica
i
risultati variano da disturbo a disturbo>>. Vediamo come:

MIOPIA:

I miglioramenti sono straordinari perche' il deficit visivo si riduce
sempre e se non supera le 4-5 diottrie spessa scompare. Quando la
miopia
e' di tipo evolutivo l' addestramento blocca definitivamente il
progressivo calo della vista.

ASTIGMATISMO/IPERMETROPIA:

In questi casi se il difetto non e' troppo accentuato si ottiene per
una
visione piu' ampia e precisa e meno stancante. Gli occhiali non sono
piu
indispensabili se non in momenti particolari di stress e stanchezza.

PRESBIOPIA (dovuta all et...):

Entro I 55/60 anni se i muscoli oculari sono ancora sufficientemente elastici il training facilita la lettura da vicino limita l' uso degli occhiali che potranno avere lenti piu` leggere.

STRABISMO:

Il training e' efficace sola se applicala molto a lungo Corregge invece lo strabismo latente un difetto spesso ignorato perche' non si nota ma che e' molto diffuso e provoca un forte affaticamento degli occhi.

<<Il training con accomotrack da risultati spesso inaspettati>> continua il dott. Ligabue <<A condizione che chi si addestra sia fortemente motivato a migliorare la propria vista, e quindi disposto a collaborare con il terapeuta a seguire regolarmente le sedute in ambulatorio una alla settimana della durata di 4O minuti per un periodo di 4/5 mesi e soprattutto a esercitarsi a casa mettendo a fuoco per qualche secondo una scritta o un immagine. Un impegno modesto ma indispensabile che va ripetuta can costanza piu volte ogni giorno . Ecco perche` tendiamo a escludere i bambini piccoli sotto gli otto anni non in grado di impegnarsi.
E spesso anche gli adolescenti che invece sar ebbero soggetti ideali perche' troppo incostanti>>. SI PROGREDISCE GIA` DALLA PRIMA SEDUTA <<Durante la prima seduta>> aggiunge Ligabue <<il terapista, puo` essere anche un optometrista, capisce se la persona e` disposta a collaborare, a seguire le rieducazione, a lasciarsi andare rilassandosi, e ad entrare in sintonia con la macchina. Se cio` avviene al termine della seduta di prova gia` si nota un miglioramento. Se non ci sono cambiamenti continuare e' inutile, sarebbero solo soldi buttati>>.
Il costo complessivo dell addestramento, infatti si aggira intorno ai 2 3 milioni (circa 130 mila lire a seduta) <<E la mutua>> avverte Ligabue <<non lo rimborsa>>.

L' Europeo #51 20-12-1991.

Ci si siede su uno sgabello di fronte ad un apparecchio simile a quelli per il controllo della vista. Ma accostando il volto a un visore si vede brillare sul fondo una luce verde che il tecnico invita a non fissare

<<Provi a rilassare lo sguardo>> dice con tono convincente. Pechi secondi bastano a capire che ogni movimento dell occhio riecheggia in un
suono diffuso da un altoparlante una tonalita' prima grave poi sempre più acuta via via che la tensione si allenta. Gia una decina di minuti bastano per dare sollievo agli occhi affaticati e un uso metodico sostengono gli ideatori del nuovo apparecchio, puo' correggere anche gravi difetti della vista. L Istituto romano per la rieducazione vlsiva
e' uno dei 4 centri in Italia dove e' possibile "fare ginnastica" con uno di questi apparecchi. chiamati Accomotrac. Il 54 per cento degli taliani soffre di qualche difetto visivo (e nel 35 per cento dei casi si
tratta di miopia) <<II problema>> spiega Alfonso Ligabue optometrista dell istituto romano e' che il nostro sistema visivo e' stato creato per
guardare lontano mentre oggi gli chiediam o di focalizzare soprattutto immagini ravvicicinate. I difetti che nasc ono sono frutto dell adattamento dell occhio alla nuova situazione>> La nuova materia ancora
non e' regolata a fondo dalle leggi italiane. L' optometria ha l' obbiettivo di migliorare la visione restituendo efficienza ali occhio con I aiuto appunto di sofisticati Strumenti. Il precursore delle tecniche attuali e' il metodo Bates dal nome dell oculista statunitense
che per primo studio il legame tra gli occhi e la mente e sviluppo gli esercizi utili a rilassare la muscolatura Oggi in centri come I' Istituto per la rieducazione visiva di Roma e I' Ottica milanese Milano
si pr atica il visual training una serie di esercizi basati sul biofeedback con l' Accomotrac e nuove tecniche gia' utilizzate per gli astronauti del]a NASA si basano sul principio del controllo volontario I
tecnici assicurano che i risultati si vedono fin dalle prime sedute purché il soggetto sia sufficientemente motivato. Per questo il biofeedback non si usa per i bambini sotto i 1O anni \per i quali sona state studiate altre terapie il visual training e' invece molto ut ile per gli operatori al computer che in p oche sedute possono rimediare ai
disturbi provocati dai famigerati schermi luminosi e viene utilizzato soprattutto dagli sportivi negli Stati Uniti oltre la meta' delle federazioni di sport impiega questo tipo di esercizi Le sedute costano intorno alle 120 mila lire I' una ne possono bastare 5 o 6 per risolvere
un problema di affaticamento a una ventina per modificare una miopia GIi
optometristi non promettono miracoli chi non ha più di 2 o 3 dio ttrie puo'arrivare da eliminare gli occhiali o modificare dras ticamente I' uso ma anche per chi ha problemi più gravi e' da prevedere un

miglioramento sensibile I risultati ottenuti con questo nuovo metodo come quelli faticosamente conseguiti con il metodo Battei (che richiede
invece parecchi mesi di lavoro pero' con un impegno finanziario minimo (il Comune di Milano offre corsi a 150 mila lire) sono definitivi <<E' come imparare ad andare in bicicletta o a respirare correttamente il cervello non dimentica i pattern motori>> assicurano gli optometristi <<L'importante per mantenere i risultati e modificare i comportamenti sbagliati I' eccessivo affaticamento la posizione scorretta al tavolo di
lavoro la cattiva illuminazione Conclude Lisi Ma i problemi di visione sono dovuti all'ala ambiente e alle abitudini Se si interviene su questi
fattori si puo sperare in una soluzione>>

Starbene. Dicembre 89.

Franco ha 25 anni, una laurea in giurisprudenza e fa pratica in uno studio legale. E' miope. E senza occhiali Ia sua acutezza visiva Š meno
di 1/10. Dall'oculista riesce a intravedere nella nebbia solo le lettere
pi- grosse della tabella; dalla seconda riga in gi- i caratteri sono indecifrabili e solo inforcando gli occhiali riesce a distinguerli. Franco porta gli occhiali da quando aveva dodici anni. Prima con saltuariet..., solo a scuola o per vedere la televisione, poi
per tutto il giorno. Ma un anno fa, persuaso dagli argomenti del suo oculista, ha cominciato una ginnastica oculare per la correzione della miopia in modo naturale. Un metodo che non comporta alcun rischio n, per
gli occhi n, per la vista. Dopo cinque mesi la sua miopia e' migliorata
di 4 diottrie ed ha vinto del tutto la schiavit- dagli occhiali. Li adopera unicamente per guidare l'auto di notte. Questo spicchio di vita
vissuta ha una morale. Da poco. La miopia, cioe` quel difetto visivo che
gia a poche decine di centimetri impedisce di vedere in modo distinto gli oggetti e Ii fa apparire sfuocati e vaghi, puo' essere corretta senza ricorrere ai mezzi tradizionali. La nuova tecnica, ideata e perfezionata negli USA e da l importata in Italia, Š stata battezzata Accomotrac Vision Trainer (AVT) e consiste, in breve, nell'allenamento del sistema di messa a fuoco deIl'occhio con l' ausilio del biofeedback.
<<Un distinguo Š d'obbligo>>, spiega iI dottor Alessandro Fossetti, psicologo optometrista e consulente scientifico della Kolinor, la societ... che gestisce la diffusione dell'AVT in Europa, <<perch, c'Š

miopia e miopia e non tutte le forme ricavano identici vantaggi dall'AVT>>, l'addestramento degli occhi. <<Per esempio, c'Š la forma ereditaria che nel bambino insorge presto, a due o tre anni et.... Ma pi-
spesso questo difetto visivo Š acquisito, cioe' legato aI modo in cui gli
occhi sono adoperati. la condizione pi- comune compare verso i 12-16 anni, cioe` nell'adolescenza. Ha un altro nome: miopia funzionale>>. Questa forma nasce dall' abuso degli occhi, perché, Š specialmente il loro eccessivo impegno alla distanza di lettura che li sfianca metendoli
alle cord e. Gli occhi non sono stati "progettati" per leggere o ricamare tovagliette da tŠ, ma per guardare lontano. Per vedere altrettanto bene a distanze ravvicinate, l' occhio deve compiere uno sforzo non trascurabile e mettere in tensione il sistema di messa a fuoco comandato dal muscolo ciliare. <<E' un muscolo>>, aggiunge il dottor Fossetti <<che obbedisce al sistema nervoso autonomo e non alla volont.... Quando contrae le sue fibre incurva (o accomoda, come dicono
gli specialisti) il cristallino, che Š la lente dell'occhio, quel tanto
che basta perch, l'immagine si stagli nitida sulla retina. <<Lo sforzo che si compie per mettere a fuoco gli oggetti vicini Š sopportato senza
guai quando viene eseguito di tanto in tanto o per brevi periodi di tempo. Epper•, se Š permanente, diventa uno stress visivo>>. In Tal caso
il cristallino resta contratto stabilmente e si abitua a dare una risposta accomodativa esagerata rispetto alle necessita`. Questa condizione Š l'anticamera della miopia. Per qualche tempo lo spasmo dei
muscoli dell'occhio prende l'aspetto dell'affaticamento oculare. A trat
ti la visione Š annebbiata o sdoppiata, la difficolt... a concentrarsi nella lettura cresce, gli occhi diventano pesanti e insofferenti alla luce. Poi, coi tempo, l'affaticamento cambia in miopia. <<L'allenamento
visivo con l'AVT Š stato studiato>>, spiega Fossetti, <<per correggere
soprattutto la miopia che deriva dalla tensione muscolare cronica dell'occhio>>. Negli ultimi trent' anni la miopia funzionale, una rarit...
tra le popolazioni primitive che non hanno mai conosciuto la scrittura, ha segnato un cospicuo incremento favorita dall' obbligo della frequenza scolastica fino all' et...' di 16 anni, dalla diffusione
della televisione, dalla forte crescita del terziario, e quindi deI lavoro, d'ufficio e all' introduzione dei videoterminali.

L'AVT Š il frutto del matrimonio tra uno strumento ottico ed uno elettronico. Il primo consiste in un refrattometro a raggi infrarossi che misura la potenza dell' occhio 40 volte al secondo, con una precisione assai elevata. Il secondo Š un apparecchio per il biofeedback. Questo riceve i calcoli effettuati dall'app arato ottico, li elabora e li traduce in un segnale acustico la cui intensit... muta al
variare della potenza oculare. <<Il suono>>, spiega Fossetti, <<E' il mezzo adoperato per informare il paziente sul grado di tensione del muscolo ciliare. Il programma di cura prevede in media 15 sedute di un'ora (il costo totale Š di 2 milioni e mezzo di lire) con una cadenza
settimanale. Gli occhi sono addestrati alternativamente. Cinque minuti di allenamento con l'occhio destro alternati col sinistro. Dopo una pausa di 10-15 minuti si incomincia Daccapo. Durante il trattamento il paziente impara a modificare intensit... del suono in modo da raggiungere il rilassamento volontario del muscolo ciliare. Ma al termine del training egli sar... in grado di decontrarre i muscoli dell'
occhio da se stesso, senza il segnale acustico e in maniera automatica.
L' allenamento alla macchina Š compIetato da un gruppo di esercizi da eseguire a casa con prismi ottici e flipper (sono due coppie di lenti che obbligano gli occhi a dei salti di messa a fuoco). Trenta minuti ogni giorno. <<Hanno lo scopo>>, precisa Fossetti, <<di rafforzare il
controllo della volont... sul sistema di messa a fuoco dell'occhio in assenza del feedback e nelle situazioni di tutti i giorni>>. I risultati
sono stabili e duraturi Quali sono i vantaggi della "ginnastica oculare"? Applicata su larga scala negli USA e in Canada fino al l984,l'AVT ha mostrato un' enorme efficacia nella riduzione della miopia. E questo giudizio Š stato confermato dall'esperienza dei Centri
Italiani che da meno d'un anno applicano la ginnastica visiva. Per miopie fino a 3-4 diottrie insorte nella tarda adolescenza Š possibile guadagnare la completa eliminazione degli occhiali o delle lenti a contatto; Per e forme medie ed elevate e' normale una riduzione della correzione e si puo' fare a meno degli occhiali per la maggior parte della giornata. Negli adolescenti se il difetto viene curato tempestivamente se ne blocca subito l'aggravamento e gli occhiali di ventano inutili. E' importante l' impegno nel seguire il programma concordato con l' optometrista. I risultati non sono aleatori o transitori, ma stabili e duraturi nel tempo, specialmente se il soggetto
continua ad esercitare la abilita' che ha appreso con il trattamento.
--- End forwarded message ---

Subject: Re: Bates

--- In Visus@y..., <elenauffa@i...> wrote:
> è un bel po' che non scrivo (anche se continuo a leggere)
> ogni tanto trovo che anche altri parlano di Bates, ad esempio
>
> http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=196
> http://www.auraweb.it/schedaNews.asp?IDNews=197
>
> uno di questi articoli descrive gli esercizi:
>
>
> I SETTE ESERCIZI DI BASE
>

Grazie Elena. Vorrei peró evidenziare una cosa.
Devo dire che ogni volta che leggo su una rivista la descrizione del metodo Bates, mi accorgo che quello di cui si parla non é il metodo Bates.

Nel migliore dei casi é storpiato.

Il modo migliore di distruggere qualcosa é il farlo dal di dentro!
Che sia questo lo scopo di certi scritti?
Dare indicazioni sbagliate per dimostrare che non funziona???

Capisco l´integrazione con altre tecniche ma l´ amputazione... NO!
Io devo ancora approfondire la mia esperienza e non vorrei dire sfondoni. Ma tra zampilli d acqua, matite che se ne vanno a spasso da una parte e dall´altra, palline impazzite e dispettose, caleidoscopi, etc, alla fine del metodo Bates, riangono solo degli ESERCIZI O GINNASTICA PER GLI OCCHI. Da fare per 4 ore tutti i giorni.

Mentre invece delle tecniche alla BASE del metodoBates non ve ne é piu traccia... BOH?!?

Un Mauro perplesso....

Group: Visus **Message:** 547 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.17
Subject: Re: comprensione swinging e shifting

--- In Visus@y..., "Daniele Brambilla" <info.ibiza2000@l...> wrote:
> Ciao a tutti!
> Volevo sapere se lo swinging e lo shifting erano la stessa cosa,
> e se non lo sono, in cosa si differenziano o in che cosa consiste queste
> tecniche.

Lo swinghing é di due tipi.
Swaying e Swinging.
Dondolio breve e dondolio lungo

Dondolio laterale e dondolio dell elefante.

Diversi nell´esecuzione e negli scopi primari.
Danno principalmente percezione del movimento, rilassamento, motilitá agli occhi.

Lo shifting o delineamento é lo spostamento dell attenzione sui contornoi o sui punti d´interesse di una immagine. Serve ad incoraggiare la centralizzazione e la motilitá.

Ciao.

Mauro.

Group: Visus **Message:** 548 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.18
Subject: Re: miopi e quadrifogli

--- In Visus@y..., "Micol Ivancic" <mivanci@l...> wrote:
> Vorrei parlarvi di una cosa curiosa che accade nella mia famiglia...
> tutte le donne del ramo materno, me compresa, sono miopi (chi più chi meno), e tutte abbiamo il "dono" di trovare quadrifogli. Non è che li cerchiamo: semplicemente, camminando e "buttando l'occhio" a terra, ci capita di distinguerli! Capita anche a qualcuno tra voi?
>

Come dice Bates, vedi una cosa se prima ce la hai nella mente.
Se serviva una conferma...
Nel suo libro ci sono molti esempi...

Ciao.

Mauro.

Group: Visus **Message:** 549 **From:** skyrunner@... **Date:** lun mag 21, 2001 9.20
Subject: R: Re: Visione notturna

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:
>
> Come disse anche Agarwal in un elenco di faq:
> -D: Perché la sera ci vedo peggio?
> -R: Perché la sera aumenta la tensione nel tentativo di vedere meglio.
>
> Ciao zio Sky, dove si possono trovare le faq di Agarwal? Grazie mille!!

Ciao nipote Gui! :)

Sono nei libri di Agarwal.
"Yoga for the eyes" e "Mind and Vision"

Quando potró vedró di fare OCR e metterne il lista alcuni passi interessanti.

Ciao!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 550 **From:** Guido **Date:** lun mag 21, 2001 11.00

Subject: R: Re: aspettative PER GUIDO

Ciao zio Sky, ma cosa c'entro io? Sono innocente, non sono io che avevo scritto questo post!! :-))) Vedo che non vedi chiaro!! :-)))
saludos amigos,
Guidos

-----Messaggio originale-----
Da: skyrunner@... [mailto:skyrunner@...]
Inviato: lunedì 21 maggio 2001 20.39
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Re: aspettative PER GUIDO

> OK qui sono condiscendente, ma il problema è: cerco la biografia sui metodi
> alternativi all'operazione - (Fatto 5 anni fa); li pratico con le migliori
> intenzioni... ma non riesco ad ottenere un risultato (ok capita a me solo) -
> cosa faccio? mi affido a un guru della situazione - comotrack con
> biofeedback sonoro, risultato ancora nulla
> cosa faccio ora? continuo col metodo Bates, e quando ho l'occasione tipo
> lettura libri ecc... non porto gli occhiali, ma anno dopo anno la vista
> cala.
...
> nessuna intenzione di attaccare il metodo Bates, ci ho creduto tanto da
> averci speso un bel pò con la comotrac del guru, e nonostante l'avanzamento
> dellla miopia poichè credo nel metodo, ho continuato a esercitarlo.

L´ accomotrack NON é il metodo Bates.
Un feedback sonoro invece che un feedback visivo é tutto quello che ti da.
Per alcune persono puó fare una differenza enorme, comunque.

La differenza che passa tra il successo e l´insuccesso.

Ma da solo non fa niente.
La fama dell´accomotrack, immeritata, é che i risultati sono momentanei.
Ma non dipende dall´accomotrack. Dipende dal fatto che tutto quello che ti dá é un´aiuto nel controllo del processo accomodativo.
MA NON TI INSEGNA AD USARE GLI OCCHI NELLA MANIERA CORRETTA.
E molto dipende da chi usa la macchina e da quello che riesce a darti.
Una lampadina non é la luce elettrica. Manca un´ingrediente fondamentale.

Il metodo Bates, in sisntesi, é quello che ti arrivato, dopo la tua iscrizione su Visus, come allegato in un messaggio col titolo "Il metodo Bates in una Conchiglia".

Tu hai fatto un´intervento. Ti hanno modellato una lente a contatto sulla cornea. Ma il tuo occhio é ancora miope.

Hai rilassato la muscolatura dell´occhio con l´accomotrack.
Ma non hai imparato ad usare l´occhio nella maniera corretta.

Fai 1+1.

Risultato: Non usi il tuo sistema visivo correttamente e quindi sei miope.
Punto.

Ma questo non significa affatto che tu lo debba rimanere.

Apri quella bottiglia che il mare ti ha portato e tirane fuori il messaggio.
Leggilo.
Accettalo se ci credi e seguilo.
Ma non svilirlo facendo solo quello che la tua logica, al lume della tua inesperienza, ti faccia credere abbia un senso.

Pochi minuti od ore di nostra lettura non valgono il lavoro di una vista su un´infiniitá di casi.
Condotto da una mente GENIALE.

Ciao.
Mauro
skyrunner

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 551 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar mag 22, 2001 10.50

Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

On lun, 21 mag 2001 19:11:53 you wrote:
> Rilancio lídea di un incontro tra gli iscritti a Visus.
> Ripropongo lo schema elaborato da Bruno.
> Proporrei nei primi 10 giorni di giugno.

Io il 23 giugno mi sposerò, quindi la mia disponibiltà per quel mese è improbabile per non dire nulla, quindi tenterei di proporre settembre visto che nei mesi estivi ci saranno anche le ferie a complicare le cose.

> Eravamo rimasti a:
>
>
> NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
> ==========
> Bruno Badiali Roma settembre
> Maurizio Cagnoli Roma o Milano
> Paola de Santiago Roma
> Mauro Teodori Roma giugno
>
>
> Confermate, OK?
> Ciao a tutti.
>
> Mauro
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 552 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 21, 2001 1.59
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

skyrunner@... wrote:
>
> Rilancio lídea di un incontro tra gli iscritti a Visus.
> Ripropongo lo schema elaborato da Bruno.
> Proporrei nei primi 10 giorni di giugno.
>
> Eravamo rimasti a:
>
> NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
> ==========
> Bruno Badiali Roma
> Maurizio Cagnoli Roma o Milano
> Paola de Santiago Roma
> Mauro Teodori Roma giugno
>
> Confermate, OK?

Si, a giugno e a Roma, tranne nei week end perchè a fare seminari a Ferrara e Brescia. Oppure si il 17 o 18 a Roma dopo l'orario del seminario (dopo le 18:00).
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 553 **From:** Guido **Date:** mar mag 22, 2001 10.37
Subject: R: R: dormire rilassati

Bates suggeriva di dormire a pancia in su...

Perchè Bates suggeriva di dormire a pancia in su? Io trovo che per me sia una posizione al quanto scomoda... questione di abitudine, ovviamente :-))
Hasta luego!!
Guido

Group: Visus **Message:** 554 **From:** Micol Ivancic **Date:** mar mag 22, 2001 7.18
Subject: R: R: dormire rilassati

si vede che lui era comodo così! (anche per me pancia in su è scomodo) secondo me l'importante è dormire il giusto numero di ore...e questo sì che è un problema!

Micol

----- Original Message -----
From: Guido <cesano@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, May 22, 2001 10:37 AM
Subject: R: R: [Visus] dormire rilassati

> Bates suggeriva di dormire a pancia in su...
>
> Perchè Bates suggeriva di dormire a pancia in su? Io trovo che per me sia
> una posizione al quanto scomoda... questione di abitudine, ovviamente :-))
> Hasta luego!!
> Guido
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 555 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mar mag 22, 2001 2.09
Subject: R: R: dormire rilassati

Bates suggeriva di dormire a pancia in su...
Prima di dormire la cosa consigliata anche da altri é:
Fai un po di dondolio dell elefante o dondolio lungo.
50 o 100 é OK secondo Agarwal. Oppure 5 minuti.

Credi che l'abbia suggerito per il problema della postura?
Io ho una leggere cifosi, può influenzare la miopia?
Bates suggeriva di dormire a pancia in su con o senza il cuscino?

grazie
Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 556 **From:** ideamatic@... **Date:** mer mag 23, 2001 10.05

Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

--- In Visus@y..., Bruno Badiali <ppgbad@t...> wrote:

...
> Io il 23 giugno mi sposerò, quindi la mia disponibiltà per quel
mese è
> improbabile per non dire nulla, quindi tenterei di proporre
settembre visto che nei mesi
> estivi ci saranno anche le ferie a complicare le cose.
>

Ciao!
Anche se mi piacerebbe che si facesse l'incontro subito, sono
d'accordo con Bruno (e poi, se mancherebbe comunque uno su 4, che
incontro è?... Anch'io sono per settembre, perchè adesso sto
cercando di fare la patente, il che complica ulteriormente la mia
vita (non chiedete perchè alla mia età ancora la patente, lunga
storia) A proposito di questo, farò sapere com'è andata la visita
oculistica oggi pomeriggio.
> > Eravamo rimasti a:
> >
> >
> > NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
> > ==========
> > Bruno Badiali Roma settembre
> > Maurizio Cagnoli Roma o Milano
> > Paola de Santiago Roma settembre
> > Mauro Teodori Roma giugno
> >
> >
ps- siamo così pochi a Roma???

ps2- Auguroni, Bruno, e no fare caso a tutte le cattiverie che ti
dicono sul matrimonio. Non è così. E' molto peggio. (scherzo!!)

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 557 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.11
Subject: RE: dormire rilassati

Ancora non lo so, perchè!
Penso che sia la posizione che permette il rilassamento maggiore, senza
tensioni sulla spina...

Magari sarà anche una posizione che ad alcuni farà russare come trichechi,
ma mi sono limitato a riferire. E "ambasciator non porta pena"
Ciao!

Mauro.

> -----Original Message-----
> From: Micol Ivancic [mailto:mivanci@...]
> Sent: Tuesday, May 22, 2001 7:18 PM

> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: R: R: [Visus] dormire rilassati
>
>
> si vede che lui era comodo così! (anche per me pancia in su è scomodo)
> secondo me l'importante è dormire il giusto numero di ore...e
> questo sì che
> è un problema!
>
> Micol
>
>
> ----- Original Message -----
> From: Guido <cesano@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Tuesday, May 22, 2001 10:37 AM
> Subject: R: R: [Visus] dormire rilassati
>
>
> > Bates suggeriva di dormire a pancia in su...
> >
> > Perchè Bates suggeriva di dormire a pancia in su? Io trovo che
> per me sia
> > una posizione al quanto scomoda... questione di abitudine,
> ovviamente :-))
> > Hasta luego!!
> > Guido

Group: Visus **Message:** 558 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.11
Subject: RE: R: dormire rilassati

> -----Original Message-----
> From: Daniele Brambilla [mailto:info.ibiza2000@...]
> Sent: Tuesday, May 22, 2001 2:09 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: R: R: [Visus] dormire rilassati
>
>
> Bates suggeriva di dormire a pancia in su...
> Prima di dormire la cosa consigliata anche da altri é:
> Fai un po di dondolio dell elefante o dondolio lungo.
> 50 o 100 é OK secondo Agarwal. Oppure 5 minuti.
>
> Credi che l'abbia suggerito per il problema della postura?
> Io ho una leggere cifosi, può influenzare la miopia?
> Bates suggeriva di dormire a pancia in su con o senza il cuscino?

I dettagli non li conosco.

Però su "Salute" di Repubblica, ediz. 3 maggio, a pag.11 ho trovato questo

articolo.
Se avete gia assimilato il concetto della tensione che si scarica sugli occhi, troverete molte analogie.
Comunque la tensione in muscoli della zona del tratto cervicale sembra siano paricolarmente perniciose.
Non conosco le tecniche riportate alla fine dell'articolo, ma ricordo di aver letto che uno degli effetti del dondolio e': Un oscillazione periodica della grande muscolatura volontaria ha come effetto il rilassamento di altri muscoli non direttamente coinvolti, anche del tipo involontario (muscolatura liscia).

Ecco l'articolo.

CIao!

Mauro.

Lombalgia
Le preoccupazioni che irrigidiscono muscoli e vertebre

IL MAL DI SCH1ENA a volte è come il mal di testa, la gastrite e la colite: generato dallo stress e dall'ansia. La definizione medica è altisonante: lombalgia muscolo-tensiva. Una reazione inconsapevole ai piccoli e grandi motivi di apprensione e difficoltà che si incontrano nella vita affettiva e lavorativa.
Una tensione psichica che si traduce in una tensione muscolare. Di qui i disturbi alla schiena, i muscoli costretti ad uno sforzo continuo dalla contrazione persistente, prima si affaticano e poi diventano dolenti ed infiammati. Le parti più colpite della schiena sono il tratto cervicale e lombare, che diventano presto dolenti alla palpazione e ai movimenti. Le radiografie sono diagnostiche: un "raddrizzamento" (rettificazione) delle fisiologiche curve della schiena che dimostrano come la continua contrazione muscolare ha modificato la postura e l'allineamento delle vertebre.
Fin qui niente dl irreversibile: non ci sono danni anatomici rilevanti e soprattutto il bisturi è una terapia inutile e distante.
Con il tempo tuttavia la situazione può peggiorare: l'aumento delle pressioni tra una vertebra e l'altra generata dalla poderosa e persistente tensione muscolare e l'allineamento innaturale della colonna troppo dritta e rigida usurano precocemente i dischi inter vertebrali: l'anticamera dell' ernia dlscale, lombare o cervicale secondo i casi. Si deve curare la schiena prima che
questo accada.
Premesso che cambiare temperamento è cosa difficile quanto lungo, si deve tentare di modificare la postura e dl rilassare la muscolatura.
A questo scopo sono state messe a punto delle tecniche di ginnastica medica e di rieducazione posturale globale che consentono una volta imparate dl

gestire il problema in modo quasi autonomo senza dovere ricorrere di continuo alle cure del fisioterapista. Tra queste la, Mezieres e la Souchard dl origine francese e la
Bach School svedese sono le più efficaci.>

Group: Visus **Message:** 559 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.11
Subject: RE: Re: aspettative PER GUIDO

GRRR!!! Giovane teppista! Lo so che non eri tu. Ma io ho solo fatto un reply...
Il fatto è che scrivevo da un'internet cafè, e quindi non ho pensato a rieditare il titolo della mail.
Cosa che consiglio di fare a tutti.
Qui si sta creando una "knowledge base", un bacino di esperienze. Cerchiamo di renderlo sfruttabile anche per usi futuri, rendendo la ricerca attraverso (l'oggetto)il titolo più facile possibile.

Saluti a tutti.

Mauro.

PS Ne approfitto per un errata corrige:

> Pochi minuti od ore di nostra lettura non valgono il lavoro di una
> vista su un´infiniitá di casi.
> Condotto da una mente GENIALE.

Intendevo
VITA su un´infiniitá di casi

> Una lampadina non é la luce elettrica. Manca un´ingrediente
> fondamentale.

L'ingrediente fondamentale è l'elettricità.

> -----Original Message-----
> From: Guido [mailto:cesano@...]
> Sent: Monday, May 21, 2001 11:00 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: R: [Visus] Re: aspettative PER GUIDO
>
>
> Ciao zio Sky, ma cosa c'entro io? Sono innocente, non sono io che avevo
> scritto questo post!! :-))) Vedo che non vedi chiaro!! :-)))
> saludos amigos,
> Guidos
>
>

>
> -----Messaggio originale-----
> Da: skyrunner@... [mailto:skyrunner@...]
> Inviato: lunedì 21 maggio 2001 20.39
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Re: aspettative PER GUIDO
>
>
>
> > OK qui sono condiscendente, ma il problema è: cerco la biografia
> sui metodi
> > alternativi all'operazione - (Fatto 5 anni fa); li pratico con le
> migliori
> > intenzioni... ma non riesco ad ottenere un risultato (ok capita a
> me solo) -
> > cosa faccio? mi affido a un guru della situazione - comotrack con
> > biofeedback sonoro, risultato ancora nulla
> > cosa faccio ora? continuo col metodo Bates, e quando ho l'occasione
> tipo
> > lettura libri ecc... non porto gli occhiali, ma anno dopo anno la
> vista
> > cala.
> ...
> > nessuna intenzione di attaccare il metodo Bates, ci ho creduto
> tanto da
> > averci speso un bel pò con la comotrac del guru, e nonostante
> l'avanzamento
> > dellla miopia poichè credo nel metodo, ho continuato a esercitarlo.
>
> L´ accomotrack NON é il metodo Bates.
> Un feedback sonoro invece che un feedback visivo é tutto quello che
> ti da.
> Per alcune persono puó fare una differenza enorme, comunque.
> La differenza che passa tra il successo e l´insuccesso.
>
> Ma da solo non fa niente.
> La fama dell´accomotrack, immeritata, é che i risultati sono
> momentanei.
> Ma non dipende dall´accomotrack. Dipende dal fatto che tutto quello
> che ti dá é un´aiuto nel controllo del processo accomodativo.
> MA NON TI INSEGNA AD USARE GLI OCCHI NELLA MANIERA CORRETTA.
> E molto dipende da chi usa la macchina e da quello che riesce a darti.
> Una lampadina non é la luce elettrica. Manca un´ingrediente
> fondamentale.
>
> Il metodo Bates, in sisntesi, é quello che ti arrivato, dopo la tua
> iscrizione su Visus, come allegato in un messaggio col titolo "Il
> metodo Bates in una Conchiglia".
>

> Tu hai fatto un´intervento. Ti hanno modellato una lente a contatto
> sulla cornea. Ma il tuo occhio é ancora miope.
>
> Hai rilassato la muscolatura dell´occhio con l´accomotrack.
> Ma non hai imparato ad usare l´occhio nella maniera corretta.
>
> Fai 1+1.
>
> Risultato: Non usi il tuo sistema visivo correttamente e quindi sei
> miope.
> Punto.
>
> Ma questo non significa affatto che tu lo debba rimanere.
>
> Apri quella bottiglia che il mare ti ha portato e tirane fuori il
> messaggio.
> Leggilo.
> Accettalo se ci credi e seguilo.
> Ma non svilirlo facendo solo quello che la tua logica, al lume della
> tua inesperienza, ti faccia credere abbia un senso.
>
> Pochi minuti od ore di nostra lettura non valgono il lavoro di una
> vista su un´infiniitá di casi.
> Condotto da una mente GENIALE.
>
> Ciao.
> Mauro
> skyrunner
>
>
>
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
> http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>

>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 560 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.20
Subject: I know why... Io so perchè i chirurghi dell''occhio portano gli occhiali...

Sulla rivista Jack di questo mese c'e' un trafiletto sulla chirurgia refrattiva.

Vi allego la foto dove di vede come lui preferisce portare gli occhiali...
Nella sezione files di visus trovate il file "I kwow why..." in italiano "IO so perchè i chirurghi dell'occhio portano gli occhiali". Il titolo la dice lunga.

La foto del medico in questione pure.

Per inviarvela ho riabilitato temporaneamente la trasmission dei files in allegato.
Il file lo potete aprire che è sicuro. E' una foto di circa 30Kb.
Dopo la spedizione disattiverò di nuovo la possibilità di inviare allegati.

Lui dichiara:"Non sempre i difetti visivi possono essere corretti con la chirurgia refrattiva. Niente false promesse"
Ad occhio, mi sembra che dovrebbe portare una gradaziune di circa -4.0 diottrie.

Anche una mia parente, primario di oculistica porta gli occhiali.
In particolare lei si rifiuta di fare questo tipo di interventi.

A buon intenditor...
Ciao a tutti.

"There is no god higher than truth - Mahatma Gandhi"
Mauro Teodori
skyrunner@inwind.it
skyrunner@tiscalinet.it

Group: Visus **Message:** 561 **From:** skyrunner **Date:** gio mag 24, 2001 5.34

Subject: Doppie immagini nella visione notturna.

Visto che, per il momento, si possono rimandare allegati vi invio questo disegno, che aiuta a capire perchè durante il processo di "guarigione" nella visione notturna, spesso vengono riportate delle immagini fantasma intorno ad una immagine centrale nitida e bene a fuoco.
E' stato preso da un sito USAF sulla visione notturna dei Piloti.

La pupilla, dilatandosi molto, lascia passare luce anche attraverso zone dell'occhio che presentano abberrazioni, normalmente fuori dalla zona interessata, quando si è in condizioni di luce più forte.

So che è un effetto che tende a sparire, ma non so quali tecniche siano migliori. Suppongo che il sunning sia la più efficace.

Per chi ha subito un'intervento di chirurgia refrattiva, di notte la luce esterna raggiunge la retina anche attraverso la zona della cornea che non è stata appiattita (viene trattata solo una zona limitata, altrimenti occorrerebbe andare più in profondità, indebolendo troppo l'occhio ed aumentando il rischio di rotture in seguito a traumi, anche di modesta entità).
Anche qui l'effetto è molto simile. Doppie immagini fantasma (ghosts).

Ciao a tutti.

Mauro

"Still, the vision habits identified by Dr. Bates are absolutely correct and it is not possible to see naturally clearly without them. They were not created by Dr. Bates---they were created by nature".
Mauro Teodori
skyrunner@inwind.it
skyrunner@tiscalinet.it

Group: Visus **Message:** 562 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** ven mag 25, 2001 12.06

Subject: Re:Vediamoci... A giugno?

At 08.05 23/05/01, Paola wrote:

>ps- siamo così pochi a Roma???

No, ci sono anch'io!
Per me va bene sia la seconda metà di giugno che settembre.
Ciao

Barbara

NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA

==========

Barbara Pizzichelli Roma
Bruno Badiali Roma settembre
Maurizio Cagnoli Roma o Milano
Paola de Santiago Roma settembre
Mauro Teodori Roma giugno

Group: Visus **Message:** 563 **From:** franco anni **Date:** ven mag 25, 2001 9.06
Subject: sogni

Peccato sia stato solo un sogno! Davanti a me mettevo a fuoco solo una piccola parte di ciò che vedevo mentre la periferia era sfuocata.poi mi sono girato verso destra e sono riuscito a mettere a fuoco tutto cio che vedevo davanti a me.poi mi sono svegliato.era cosi reale.peccato ciao franco

Group: Visus **Message:** 564 **From:** Guido **Date:** ven mag 25, 2001 9.42
Subject: R: sogni

I sogni ci comunicano sempre qualcosa, non so cosa comunichi esattamente, mi sembra positivo comunque, forse ti vuole indicare qualcosa, qualcosa che stai facendo o che devi fare, il significato lo puoi scoprire tu.... Che cosa ti viene in mente pensando a questo sogno? A me fa pensare che dovresti lavorare soprattutto sul delineare, per poi avere una visione perfetta, poi di più non so dirti perchè non ti conosco, ma il tuo inconscio ti conosce e con i sogni comunica con te.
Hasta la vista!!
Ciao, Guido

Group: Visus **Message:** 565 **From:** francesca **Date:** ven mag 25, 2001 3.29
Subject: Re: retina

----- Original Message -----
From: "skyrunner" <skyrunner@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, May 17, 2001 8:48 PM
Subject: RE: [Visus] retina

> -----Original Message-----
> From: francesca [mailto:francesca.ego@...]
> Sent: Sunday, April 01, 2001 8:39 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] retina
>
>
> grazie skyrunner, sei un grande, questi consigli rincuorano e fanno sperare.Appena riesco vi mandero' una copia del consenso informato che ho dovuto firmare, anche se logicamente non vi e' nessun accenno ad un possibile danno com'e' invece occorso a me (deg. maculare)
P.S. Secondo voi intraprendere una causa legale sarebbe una buona soluzione, o butto solo via denaro e altra salute (!!)?

ciao grazie
francesca

Group: Visus **Message:** 566 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** ven mag 25, 2001 7.01
Subject: Re: retina

Il giorno 25-05-2001 15:29, francesca, francesca.ego@... ha scritto:

>
> ----- Original Message -----
> From: "skyrunner" <skyrunner@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Thursday, May 17, 2001 8:48 PM
> Subject: RE: [Visus] retina
>
>
>
>
>> -----Original Message-----
>> From: francesca [mailto:francesca.ego@...]
>> Sent: Sunday, April 01, 2001 8:39 PM
>> To: Visus@yahoogroups.com
>> Subject: [Visus] retina
>>
>>
>> grazie skyrunner, sei un grande, questi consigli rincuorano e fanno
> sperare.Appena riesco vi mandero' una copia del consenso informato che ho
> dovuto firmare, anche se logicamente non vi e' nessun accenno ad un
> possibile danno com'e' invece occorso a me (deg. maculare)
> P.S. Secondo voi intraprendere una causa legale sarebbe una buona soluzione,
> o butto solo via denaro e altra salute (!!)?
> ciao grazie
> francesca
>

Giro un'informazione raccattata in rete...
...Non so se la fattispecie giuridica sia la stessa...
(io credo proprio di sì!)
ma potrebbe essere utile informarsi...
in ogni caso credo che il tribunale del malato sia in grado di dare
informazioni al riguardo...
a presto, un saluto, Ferdinando.
>
>Estetica
La Cassazione ha stabilito ieri che i chirurghi estetici
devono fornire ai pazienti una informazione
"particolarmente dettagliata e precisa" sui rischi e sulle
"possibili conseguenze negative" dell' intervento cui
intendono sottoporsi. In caso di richiesta di risarcimento
danni per un intervento non riuscito, sara' il medico a

dover dimostrare di aver dato tutte le informazioni
necessarie al paziente e non viceversa.

>
>

Group: Visus **Message:** 567 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 4.41
Subject: Articolo: Al Sole i malati guariscono prima

MEDICINA
Al Sole i malati guariscono prima
Studi contro la depressione promuovono la luce naturale

Sapevate che il sole è un antidepressivo naturale? Una passeggiata all'aria aperta di primo mattino può aiutare chi si sente giù di corda. A confermare gli effetti positivi della luce sull'organismo è una ricerca del San Raffaele di Milano, presentata nel corso dei VI Convegno Nazionale della Società Italiana di Psicopatologia in corso a Roma.

Analizzando i dati delle cartelle cliniche di 602 pazienti ricoverati presso l'istituto negli ultimi 3 anni ? spiega Enrico Smeraldi, coordinatore dello studio - è stato rilevato che, indipendentemente dai trattamenti antidepressivi prescritti, i soggetti degenti nelle stanze esposte a est venivano dimessi in media 4 giorni prima di quelli le cui camere erano esposte a ovest. Secondo l'esperto, l'osservazione dimostra dunque che la luce solare nelle ore del mattino accelera l'azione delle terapie.

"Questo perché ? ha spiegato Massimo Biondi, psichiatra alla Sapienza di Roma ? i primi raggi del sole bloccano la produzione della melatonina, dai cui livelli dipendono una serie di altri processi ormonali e metabolici che si attivano a cascata". Iniziare la giornata con una lunga passeggiata all'aria aperta accelera ulteriormente il risveglio delle funzioni metaboliche e, dunque, risulta una terapia ancora più efficace nel combattere la depressione.

I risultati migliori sono stati ottenuti nella cura della depressione stagionale (malattia che si sviluppa ai cambi di stagione, caratterizzata da apatia, sonnolenza, maggiore appetito, difficoltà di concentrazione), ma sono stati riscontrati esiti positivi anche tra i pazienti affetti dal disturbo bipolare in fase depressiva.

Uno studio condotto su un campione di 115 soggetti, ha dimostrato che l'esposizione alla luce di lampade con intensità 10.000 lux è in grado di sostenere e aumentare il rapido effetto antidepressivo di cicli ripetuti di privazione dei sonno. Il beneficio tratto dal sole del mattino, in questo caso, risulta però ridotto dall'assunzione dei sali di litio che attenuano la sensibilità agli effetti biologici della luce stessa.

Fulvio Paolocci

Group: Visus **Message:** 568 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 4.41
Subject: Articolo: La zona dove il cervello colora la vita

RICERCA
La zona dove il cervello colora la vita
Si tratta del lobo temporale dell'emisfero sinistro

Le sezioni cerebrali
La capacità di percepire i colori è situata in un'area ben definita del cervello, un'aerea che si trova nelle regioni medie del lobo temporale dell'emisfero sinistro. La scoperta, pubblicata su Nature Neuroscience, si deve ai gruppi di Alfonso Caramazza, dell'Università americana di Harvard e Gabriele Miceli dell'Università Cattolica di Roma in collaborazione con l'Istituto Santa Lucia. "Con l'identificazione di queste aree del cervello - ha detto Miceli - abbiamo compreso che la conoscenza del colore tipico degli oggetti è indipendente dalla conoscenza delle altre proprietà degli oggetti, quali forma, dimensione, contesto".

A mettere i ricercatori sulle tracce dell'area del cervello in cui è immagazzinata la percezione dei colori è stato il caso di una donna che, in seguito a un ictus, era in grado di descrivere correttamente forma e funzione degli oggetti, ma non riusciva ad attribuire ad essi un colore. La donna sapeva cioè rispondere correttamente e senza esitazioni a domande come: "che cosa ha le zampe, un gatto o un trattore?", oppure "che cosa è più piccolo, un maiale o un cavallo?", ma non sapeva assolutamente che cosa dire quando le si chiedeva: "che cosa è rosso, un pomodoro o un mandarino?", oppure "un canarino può essere giallo?". La donna non riusciva neppure a mettere in relazione fra loro colori simili, né a indicare i colori che vedeva.

"Per il soggetto - dice Miceli - un'arancia è un agrume rotondo, con la pelle rugosa e l'interno a spicchi, di cui si può bere il succo o si può mangiare l'interno dopo averlo sbucciato, ma di colore blu; e una rana è un anfibio di piccole dimensioni, che vive negli stagni, depone le uova da cui escono i girini e gracida nelle notti d'estate, ma di colore viola. E così via".

Il fatto che la donna avesse un danno cerebrale molto serio nelle regioni medie del lobo temporale dell'emisfero sinistro ha suggerito ai ricercatori che queste regioni del cervello possano contenere le conoscenze relative ai colori. Secondo i ricercatori, le conoscenze nel cervello potrebbero essere organizzate per categorie. Vale a dire che l'insieme delle informazioni che permettono di descrivere forma, funzione e colori di un oggetto non si troverebbe concentrato in un'unica area del cervello, ma ogni categoria di informazioni sarebbe organizzata in una particolare area. Nel caso della donna che non riconosce i colori, infatti, la conoscenza dei colori sembra essere organizzata in modo diverso rispetto a quella relativa alla forma e alla funzione degli oggetti.

E.S.

Group: Visus **Message:** 569 **From:** Daniele Brambilla **Date:** sab mag 26, 2001 7.38
Subject: Cosa firmiamo prima di essere operati

Ho trovato questo link su supervista.org
ci sono tutti i fogli che bisogna firmare prima dell'operazione laser per gli occhi (non so quanto può essere aggiornata la notizia però)

http://members.tripod.it/gfrancesco/consenso.html

spero di esservi stato utile
ciao

Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 570 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.03
Subject: Articolo: Cosa è scientifico e cosa è provato

Editoriale da “L’altra medicica” . Luglio 2000

Cosa è scientifico e cosa è provato.

Mi riferisco a un pregiudizio che nella cultura occidentale e talmente radicato da risultare ovvio:
solo gli “esperti” di medicina convenzionale hanno le qualifiche necessarie e quindi il diritto a dire 1’ultima parola sui meriti scientifici e terapeutici delle medicine alternative. Non e vero. Il problema sta nel capire che cosa e scientifico e cosa non lo e. I media danno continuamente voce e risonanza a personaggi che ritengono di avere 1’ultima parola sulla medicina alternativa, di cui sarebbero da provare ancora 1’efficacia e la scientificita. Purtroppo non ci e mai capitato di vedere questi esperti rimboccarsi le maniche per esaminare i pregiudizi su cui si basa il loro sapere. Sono validi o no? Noi diciamo di no. Ci conforta il parere di Harris L. Coulter, storico della medicina e autore di “Divided Legacy”, quattro volumi che si possono acquistare per 50 dollari sul sito internet www.amazon.com. “Bisogna chiedersi”, dice Coulter, “non se e scientifica la medicina alternativa, ma se e scientifica la medicina cosi come la intende la cultura occidentale”. In 2500 anni, la medicina occidentale ha affrontato i problemi della fisiologia, della salute e della terapia, con una modalità di approccio schizofrenica.
Quella che noi chiamiamo medicina convenzionale o allopatica una volta era conosciuta come medicina razionalista. Al contrario, la medicina alternativa veniva chiamata empirica. La medicina razionalista si basa sulla ragione ed e quindi prevalentemente teorica. Invece la medicina empirica si basa sui fatti osservati, sull’esperienza reale e su terapie che ottengono veramente un risultato. Da cio Coulter deduce 1’estraneita della medicina convenzionale rispetto a quello che viene definito “metodo scientifico”. I suoi concetti base cambiano a seconda delle mode del momento. Ieri c’era la teoria dei germi.

Oggi c'è la genetica. E domani?
Chissà! A ogni soffiar di vento, la medicina convenzionale getta alle ortiche quella che fino ad allora era 1'ortodossia e impone il nuovo, rivelando cosi di basarsi su teorie astratte che violentano il corpo per adattarlo a se stesse. Quando un medico e persuaso che questo sia il Bene, accetta il dogma come si accettano i dogmi della religione e lo impone ai propri pazienti fino a prova contraria. Letteralmente, si dimentica della vita per correre dietro alle idee. Il risultato sono diagnosi non collegate al rimedio. Il collegamento diventa questione di congettura e non di scienza.
"Questo approccio", afferma Coulter, e "impreciso, approssimativo e instabile; e un dogma che deve essere accettato perché proviene dall' autorità e non dalla scienza". Anche se una terapia non funziona affatto, rimane sulle pagine dei libri perché, almeno in linea teorica, viene considerata "scientifica". Dall'altro lato, chi pratica la medicina empirica o alternativa fa il suo onesto lavoro: studia la persona, cerca di individuare tutte le cause che possono avere contribuito al determinarsi di una situazione di sofferenza, prende nota dei sintomi e osserva i risultati del trattamento. L'omeopatia e la medicina cinese sono gli esempi piu eclatanti di questo approccio. Si tratta di due terapie complementari. Di solito, infatti, i medici che praticano terapie alternative amano affrontare globalmente il problema della salute e cercano contatti con i colleghi per avere preziose informazioni.
Essere degli empirici non significa andare a tentoni nel buio.
Significa invece basarsi su esperienze, i cui risultati vengono controllati giorno dopo giorno attraverso la pratica. L'obiettivo e un costante perfezionamento.
Non si scarta e non si inventa nulla. Proprio per questa ragione i rimedi omeopatici e 1'agopuntura sono sempre attuali. La validità della medicina alternativa e provata dal lavoro quotidiano di medici e pazienti. Era gia provata dieci anni fa e lo resterà anche fra dieci anni. Il dottor Coulter afferma addirittura che la medicina alternativa e più scientifica della medicina tradizionale. Succede spesso che sostanze approvate dalla FDA (1' Ente americano che approva i farmaci da mettere in commercio) si rivelino invece tossiche, inutili o addirittura mortali solo dopo pochi anni dal1' immissione sul mercato. La medicina tradizionale presume che, per essere considerate valide, sostanze e terapie debbano passare un test doppio cieco. Quest'asserzione i vera anche per la medicina alternativa? Assolutamente no. a complessita e la sottigliezza cliica della medicina alternativa richiedono una profonda revisione del significato della parola "scienza". Il test doppio cieco esamina una sostanza o una terapia in conizioni controllate e di assoluto isolamento.
Poi misura i risultati paragonandoli a quelli di un placebo, in modo da accertare che nessun fattore soggettivo li abbia falsati. L'approccio e basato sulla convinzione che una malattia possa insorgere e guarire per effetto di un'unica causa e che questa causa possa essere studiata da sola e fuori dal contesto di vita del paziente. Quando si parla di medicina alternativa, il test doppio cieco, considerato acriticamente come uno standard incrollabile della scienza moderna, e fuorviante se non addirittura

senza significato. Sappiamo che non esistono malattie provocate da un'unica causa, come non esistono malattie guaribili con una sola medicina. Le malattie compaiono sempre per colpa di cause concomitanti e quindi e logico che anche la terapia debba affrontarle tutte.
Egualmente importante e capire che "1'evento malattia" ha luogo in un individuo e che sul pianeta non esistono due individui uguali. Biochimica, psicologia e anamnesi sono sempre diverse. Non e detto, ad esempio, che due uomini di 35 anni con 1'influenza siano partiti dalle medesime condizioni di salute e debbano percio ricevere lo stesso trattamento. Puo essere, ma non e una certezza. Il test doppio cieco e incapace di cogliere la complessità. Purtroppo, pero, i fatti della vita fisiologica sono per definizione complessi. Una teoria che escluda a priori 1'approccioempirico e dunque ben lungi dall'essere scientifica. Quindi, il test doppio cieco non può provare la scientificità della medicina alternativa perché non e abbastanza scientifico, sottile e complesso da comprendere i fatti clinici che la medicina alternativa mette in luce. Chi sceglie questa strada rischia di non ricavarne altro che una doppia cecità su che cos'è davvero la medicina. Meglio aprire bene le orecchie se un cosiddetto "esperto" denuncia che una determinata sostanza non e stata sufficientemente "studiata" per provarne 1' efficacia al di la di ogni ragionevole dubbio. Vuole solo intimidire il paziente e indurlo in errore.
Basta chiedergli su quali prove scientifiche si basano la chemioterapia e la radioterapia nella cura del cancro e 1'angioplastica per chi ha problemi di cuore. Si scoprirà che sono poche. Una cosa e la scienza e un'altra sono le mucche da mungere per riempirsi le tasche di denaro sonante. L'efficacia non e provata perché non può essere provata. Tutto li.
Non c'è ragione che i medici e i pazienti che credono nell'efficacia della medicina alternativa attendano come supplici con il cappello in mano che gli "esperti" della medicina convenzionale offrano loro qualche sguardo di approvazione. I cittadini dovrebbero piuttosto pretendere che questi esperti provino, al di la di ogni ragionevole dubbio, la scientificita del loro sapere, la non tossicità delle sostanze che propongono e la loro utilità per risolvere situazioni di sofferenza. Se alla domanda non segue la risposta o segue una risposta non soddisfacente, il cittadino ha il diritto di ribaltare sull'esperto 1'accusa di scarsa "scientificita".
In fondo, la miglior prova e 1'efficacia della cura.
'Burton Goldberg è il Presidente e l'editore di "Alternative Medicine", la consorella americana dalla quale nasce L'Altra Medicina".

Group: Visus **Message:** 571 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.03
Subject: RE: retina

> -----Original Message-----
> From: Ferdinando Di Cesare [mailto:ferdice@...]
> Sent: Friday, May 25, 2001 7:01 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: Re: [Visus] retina
>
>
> Il giorno 25-05-2001 15:29, francesca, francesca.ego@...

> ha scritto:
>
> >
> > ----- Original Message -----
> > From: "skyrunner" <skyrunner@...>
> > To: <Visus@yahoogroups.com>
> > Sent: Thursday, May 17, 2001 8:48 PM
> > Subject: RE: [Visus] retina
> >
> >
> >
> >
> >> -----Original Message-----
> >> From: francesca [mailto:francesca.ego@...]
> >> Sent: Sunday, April 01, 2001 8:39 PM
> >> To: Visus@yahoogroups.com
> >> Subject: [Visus] retina
> >>
> >>
> >> grazie skyrunner, sei un grande, questi consigli rincuorano e fanno
> > sperare.Appena riesco vi mandero' una copia del consenso
> informato che ho
> > dovuto firmare, anche se logicamente non vi e' nessun accenno ad un
> > possibile danno com'e' invece occorso a me (deg. maculare)
> > P.S. Secondo voi intraprendere una causa legale sarebbe una
> buona soluzione,
> > o butto solo via denaro e altra salute (!!)?

> Giro un'informazione raccattata in rete...
...
> in ogni caso credo che il tribunale del malato sia in grado di dare
> informazioni al riguardo...
> a presto, un saluto, Ferdinando.
> >Estetica
> La Cassazione ha stabilito ieri che i chirurghi estetici
> devono fornire ai pazienti una informazione
> "particolarmente dettagliata e precisa" sui rischi e sulle
> "possibili conseguenze negative" dell' intervento cui
> intendono sottoporsi. In caso di richiesta di risarcimento
> danni per un intervento non riuscito, sara' il medico a
> dover dimostrare di aver dato tutte le informazioni
> necessarie al paziente e non viceversa.

Lo "scarico di responsabilità" che... OPS! Intendevo dire il "consenso informato", che si firma prima di sottoporsi all'intervento è un documento che non è stato scritto in due minuti dal medico ma è stato scritto dagli avvocati dell'ordine o delle associazioni professionali. Pagati per questo. Quindi anche se sintetico e vago, state pur certi che è più che sufficiente a salvaguardare chi ve lo fa firmare.

Ci sarà probabilmente scritto che "raramente", "sono riportati casi", "occasionalmente", "generalmente" etc.
Ma nessuno quantifica la reale portata di detti termini.
Spazio di manovra per una causa c'è. Anche se molto esiguo. Ma questa è una cosa che deve decidere il singolo, in coscienza.

Vorrei chiarire che io ho amici medici, optometristi, ottici e oculisti.
Ha volte può sembrare, da quello che scrivo, che abbia del risentimento verso la classe medica.
Non voglio fare una campagna contro nessuno, ne ho odi atavici da soddisfare.
Ma è triste vedere che il guadagno è spesso al di sopra di tutto.
Spesso anche al di sopra della vita del prossimo.

Ci sono oculisti che sconsigliano vivamente l'intervento. Altri che lo consigliano e lo eseguono (guarda caso).
Ma alla fine la scelta è la nostra.
L'ideale sarebbe avere un informazione corretta e completa. Oltretutto è anche semplice, in questo caso.

Prendetevi "I know why..." nella sezione files. E' in inglese.
Leggetelo.
Se conoscete qualcuno che sta pensando all'intervento, informatelo di quello che significa veramente.
Deciderà in coscienza.

Saluti a tutti.

P.S.: Ho messo in paro un pò di arretrati. Adesso state tranquilli che la pioggia di messaggi da skyrunner è passata...

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 572 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.03
Subject: RE: sogni

> -----Original Message-----
> From: franco anni [mailto:annif@...]
> Sent: Friday, May 25, 2001 9:06 AM
> To: Visus
> Subject: [Visus] sogni
>

>
> Peccato sia stato solo un sogno! Davanti a me mettevo a fuoco solo una
> piccola parte di ciò che vedevo mentre la periferia era
> sfuocata.

Piccola riflessione:

Nella realtà quello che non è davanti, non è sfuocato. Ha una definizione molto più bassa, quindi una visione con meno dettagli.
E praticamente la visione è solo in bianco e nero(!). Nella periferia della retina i coni (di tre diversi tipi, semplificando, sensibili ai tre colori fondamentali) sono praticamente assenti. Sono presenti solo, in densità sempre più decrescente, solo i bastoncelli, che non danno informazioni sui colori.
Si, lo so che sembra di vedere anche i colori con la coda dell'occhio. In realtà è l'immaginazione (così l'ha definita Bates, semplificando) che vi suggerisce quale colore vedere lì.
Ricordiamo: Di quello che vediamo, solo il 20% viene dagli occhi, lo 80% viene da zone del cervello non direttamente collegate ai processi visivi. La maggior parte della nostra percezione visiva è creata dalla mente che ci dice cosa vedere in un determinato punto.
I colori più vividi si percepiscono solo se si usa la visione "centralizzata". La "fovea centralis" è composta praticamente quasi solo di coni.
Con la visione "diffusa" si usa per la percezione "primaria" un'area più vasta della retina. Meno sensibile ai colori.

> girato verso destra e sono riuscito a mettere a fuoco tutto cio che vedevo
> davanti a me.poi mi sono svegliato.era cosi reale.peccato ciao franco

Altra chicca: E' stato riscontrato che il potere refrattivo dell'occhio cambia durante il sonno. Durante la fase REM soprattutto.
Forse i tuoi occhi, in quei momenti, avevano addirittura azzerato il loro errore di refrazione...

Comunque se hai avuto almeno un clear flash, il sogno non avrebbe dovuto sorprenderti più di tanto!

Ciao.

Mauro

"Still, the vision habits identified by Dr. Bates are absolutely correct and it is not possible to see naturally clearly without them. They were not created by Dr. Bates---they were created by nature".

Mauro Teodori
skyrunner@...

skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 573 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.09
Subject: RE: Cosa firmiamo prima di essere operati

Interessante, Daniele.
Grazie!

"There is no god higher than truth - Mahatma Gandhi"
Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

> -----Original Message-----
> From: Daniele Brambilla [mailto:info.ibiza2000@...]
> Sent: Saturday, May 26, 2001 7:38 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] Cosa firmiamo prima di essere operati
>
>
> Ho trovato questo link su supervista.org
> ci sono tutti i fogli che bisogna firmare prima dell'operazione laser per
> gli occhi (non so quanto può essere aggiornata la notizia però)
>
> http://members.tripod.it/gfrancesco/consenso.html
>

>
>

Group: Visus **Message:** 574 **From:** skyrunner **Date:** sab mag 26, 2001 9.20
Subject: RE: Cosa firmiamo prima di essere operati

Comunque con questo hurl si va direttamente alla pagina base.

http://members.tripod.it/gfrancesco/index.html

Group: Visus **Message:** 575 **From:** franco anni **Date:** lun mag 28, 2001 10.16
Subject: I: sogni

purtroppo non ho avuto ancora avuto un clear flash.ciao

-----Messaggio originale-----
Da: skyrunner [mailto:skyrunner@...]
Inviato: sabato 26 maggio 2001 21.04
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: RE: [Visus] sogni

> -----Original Message-----
> From: franco anni [mailto:annif@...]
> Sent: Friday, May 25, 2001 9:06 AM
> To: Visus
> Subject: [Visus] sogni
>
>
> Peccato sia stato solo un sogno! Davanti a me mettevo a fuoco solo una
> piccola parte di ciò che vedevo mentre la periferia era
> sfuocata.

Piccola riflessione:

Nella realtà quello che non è davanti, non è sfuocato. Ha una definizione molto più bassa, quindi una visione con meno dettagli.
E praticamente la visione è solo in bianco e nero(!). Nella periferia della retina i coni (di tre diversi tipi, semplificando, sensibili ai tre colori fondamentali) sono praticamente assenti. Sono presenti solo, in densità sempre più decrescente, solo i bastoncelli, che non danno informazioni sui colori.
Si, lo so che sembra di vedere anche i colori con la coda dell'occhio. In realtà è l'immaginazione (così l'ha definita Bates, semplificando) che vi suggerisce quale colore vedere lì.
Ricordiamo: Di quello che vediamo, solo il 20% viene dagli occhi, lo 80% viene da zone del cervello non direttamente collegate ai processi visivi. La maggior parte della nostra percezione visiva è creata dalla mente che ci dice cosa vedere in un determinato punto.
I colori più vividi si percepiscono solo se si usa la visione "centralizzata". La "fovea centralis" è composta praticamente quasi solo di coni.
Con la visione "diffusa" si usa per la percezione "primaria" un'area più vasta della retina. Meno sensibile ai colori.

> girato verso destra e sono riuscito a mettere a fuoco tutto cio che vedevo
> davanti a me.poi mi sono svegliato.era cosi reale.peccato ciao franco

Altra chicca: E' stato riscontrato che il potere refrattivo dell'occhio cambia durante il sonno. Durante la fase REM soprattutto.
Forse i tuoi occhi, in quei momenti, avevano addirittura azzerato il loro errore di refrazione...

Comunque se hai avuto almeno un clear flash, il sogno non avrebbe dovuto sorprenderti più di tanto!

Ciao.

Mauro

"Still, the vision habits identified by Dr. Bates are absolutely correct
and it is not possible to see naturally clearly without them. They were not
created by Dr. Bates---they were created by nature".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 576 **From:** mnpaola@... **Date:** lun mag 28, 2001 4.38
Subject: a proposito di dormire rilassati...

Ciao ragazzi!
NOn pensavo che si sarebbe scatenata una tale e lunga discussione sull argomento sonno...
evidentemente trovare la posizione idealehce permetta di dormire e riposare nello stesso momento non è poi facilissimo...
Spesso capita di svegliarsi più stanchi che mai...
e pensare solo dopo una dormita!
Come è possibile un tale fatto?

io NON sono psicologa per carità e nemmeno una studiosa del sonno e dei ditrurbi...
Però sono convinta di una cosa..
Potro pure sbagliare per arità!

Secondo me infatti la posizione fetale ossia ranichiata è una posizione di difesa verso il mondo esterno...
son convinta che dormire senza lenzuola e coperte a pancia in su con la testa rivolta al soffitto e le spalle ben diritte non sia facile si ci sente più vulnerabili...
Sembra di riposare meglio quando i meccanismi di difesa della posizione del feto sono attivi...
Secondo me no...
e proprio nel momento in cui abbandoniamo tutti i nostri sensi per entrare nel mondo dei sogni la posizione fetale permette di restare all'erta la vera e unica difesa durante il sonno
farsi piccini raggomitolando le gambe e avvicinarle al petto
con las chiena tesa e ricurva...

VAbbe questo è quello che penso in merito alle posizioni del sonno...
NON per scatenare un putiferio ma provare a riflettere perché non riuscite a dormire in una posizione diversa da quella a cui siete abituati?

un abbraccio caolrosissimo!
Paola

Group: Visus **Message:** 577 **From:** mnpaola@... **Date:** lun mag 28, 2001 4.59
Subject: a proposito di Bruno

Ciao Bruno!
colgo l occasione per...
farti gi auguri per il matrimonio!
Io mi son appena sposata il 5 maggio...
Sono conte e infiniti auguri!
Paola

Group: Visus **Message:** 578 **From:** leonello_63@...> **Date:** lun mag 28, 2001 11.03
Subject: Rif: a proposito di dormire rilassati...

Ciao a tutti!
Vorrei aggiungere alle interessanti consideerazioni di Paola alcune mie sintetiche riflessioni.
Nello svegliarsi riposati o meno, a prescindere dalla posizione, intervengono probabilmente anche altri fattori. Io ad esempio non ho, ne sono sicuro perchè mi è stato confermato da persone che dormono e hanno dormito con me, una posizione precisa. Dormo in posizione fetale a volte, supina altre, bocconi o del nuotatore. Insomma ci si abitua a certe posizioni perchè sono, per noi, le più comode. Magari intervengono fattori come il palato molle (e quindi si russa e si respira male), l'obesità e così via. Sicuramente dormire non è sempre automaticamente riposare.

Un saluto a tutti.

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 579 **From:** Guido **Date:** ven giu 01, 2001 10.25
Subject: Postura

Ciao ragazzi, non mi stancherò mai di ripetere quanto sia importante una corretta postura, per il benessere psico-fisico di tutto il corpo e per una corretta circolazione dell'energia interna... Ho trovato un breve intervento dell'ottimo giornalista Mario Furlan, sul suo sito www.guidaalsuccesso.it (mi pare che sia questo, comunque non importa, ve lo dico solo per essere a posto con la coscienza! :-))) Praticamente queste frasi possono aiutare a capire come regolare la posizione della spina dorsale, aiutandoci con la visualizzazione.... E questa è solo una delle cose che possiamo ottenere con la visualizzazione, pensate che avevo letto un articolo, in cui si era sperimentato in Inghilterra, come la sola visualizzazione quotidiana, possa portare ad un incremento della massa muscolare... e quindi chissà che cosa si può fare con gli occhi!! :-)))
Hasta la vista!!
Guido

- Sta' ben eretto, tirandoti su più che puoi. Questo ti farà anche guadagnare un paio di centimetri, e nell'immaginario collettivo le persone alte sono le più forti. Non devi sforzarti: devi soltanto immaginare che un

filo, piantato sulla sommità della testa, ti tiri su. La testa deve stare in alto, come se galleggiasse morbidamente in cima al collo;

- Per tirarsi su, molti commettono l'errore di spingere le spalle troppo indietro. Così, chiudendole dietro la schiena, ne riducono l'ampiezza (male, perché le spalle larghe richiamano l'idea di una persona decisa, vittoriosa); e, peggio ancora, spingono il collo in avanti, come quello dei polli. Invece non bisogna contrarre le spalle: devono essere rilassate, e alla loro massima ampiezza. Noterai come l'ampiezza si restringe sia che le spingi indietro, sia che le curvi in avanti: due posture egualmente sbagliate.

- Il baricentro del corpo, situato sotto l'ombelico, deve essere teso in avanti per farci camminare in modo elastico, sciolto e sicuro allo stesso tempo. Molti camminano tenendo il bacino indietro e alzando meccanicamente le ginocchia, come se fossero una parte staccata del corpo. Sbagliato! Lo slancio che ci fa muovere deve venire dal bacino, e da lì si propaga alle ginocchia.
Per aiutarci a camminare correttamente, immaginiamo che una grossa mano da dietro si appoggi sul nostro sedere e ce lo spinga in avanti. Adottare questa postura ti serve anche per non avere più mal di schiena, e per respirare meglio.

Group: Visus **Message:** 580 **From:** Guido **Date:** sab giu 02, 2001 12.07
Subject: Postura 2

Eccomi qui, con altre novità!! :-))
Si parlava in qualche mail passata della posizione da adottare nel sonno più adatta alla schiena e del fatto che Bates consigliasse la posizione a panza in su! :-))) Ma lo zio Sky non sapeva il perchè! Veramente non lo sapeva nessuno... :-))) Allora mi sono messo ad indagare... et voilà!! Les jeux sont fait!! Per la cronaca questo materiale l'ho trovato sul sito www.lamiaschiena.com, dove ci sono anche le foto che non ho potuto allegare per il blocco del nostro onnipotente moderatore!! :-))) Se vi interessa andatele a vedere e se qualche buon cuore ha voglia di mettersi lì e inserirle nella sezione files.... :-)))
Saluti (nel senso di salute) :-)))
Guido

PS: e ricordatevi forever di immaginare il filo che vi tira in alto la testa!! A presto per nuovi aggiornamenti!! :-))

POSIZIONI PER DORMIRE

Posizione prona
Siamo soliti sconsigliare la posizione di riposo in decubito prono poiche' aumenta la curva lombare e quindi risulta poco indicata per un riposo corretto del tratto. (NdR. e quindi è fonte di tensione e stress) Tuttavia nei casi in cui non se ne puo' fare a meno ("...non riesco ad addormentarmi se non a pancia sotto") ed in attesa di cambiare questa abitudine, e'

opportuno posizionare uno o due cuscini sotto l'addome
Posizione supina
Troverai questa posizione molto confortevole e di facile realizzazione.Si assume in decubito supino (a pancia sopra) ponendo un cuscino o due sotto le ginocchia cosi' che gli arti inferiori risultino semipiegati. (NdR. questa è la posizione consigliata da Bates)
Posizione laterale
Anche questa posizione risulta solitamente molto confortevole.Si assume in decubito laterale con le ginocchia flesse verso il petto e,se lo trovi piu' comodo,un cuscino in mezzo alle gambe (NdR. posizione fetale, utilizzata da molti monaci zen)

Group: Visus **Message:** 581 **From:** Guido **Date:** sab giu 02, 2001 6.44
Subject: Postura 3

Eccoci qui ad una nuova puntata dell'Affare Postura.... :-))) Questa volta vi presento un estratto dal libro di Christopher Markert, uno dei luminari nell'ambito del recupero della vista e non solo. Buona lettura e occhio alla postura!! :-))
Hasta la vista!!
Guido
Correlazione tra vista e postura del corpo
(da “Vedere bene senza occhiali” di Christopher Markert)
Dal momento che gli occhi sono un'estensione del cervello, lo stesso discorso può valere anche per i nervi che scorrono all'interno della colonna vertebrale. C'è quindi una certa correlazione. I chiropratici, hanno studiato in profondità la colonna vertebrale e sanno che i difetti visivi dei loro pazienti possono essere spesso curati con la pratica di manipolazione delle vertebre. I medici che praticano la tecnica dell'integrazione posturale di Alexander hanno verificato che le persone miopi tendono ad assumere posizioni scorrette e che è possibile migliorare contemporaneamente sia la posizione della schiena che la facoltà visiva.
Le persone che affrontano, la vita con un atteggiamento iperansioso tendono ad avere lo sguardo fisso e a spingere la testa in avanti, una posizione che determina la curvatura della spina dorsale e aumenta la tensione a livello del collo.
I medici orientali hanno per secoli sottolineato che, la flessibilità è sinonimo di vita, così come la rigidità lo è della morte. Lao Tzu osservava nel Tao Te Ching che quando veniamo al mondo siamo agili e flessibili, mentre quando lo lasciamo siamo rigidi. Le arti marziali orientali in.segnano la virtù della flessibilità, dell'assomigliare al salice più che alla quercia. Esse dimostrano che spesso la forza bruta porta alla sconfitta mentre un uso dolce e flessibile della forza porta alla vittoria.
Gli yogi dell'antica India consideravano la flessibilità della spina dorsale un prerequisito indispensabile per la salute mentale e fisica, e la maggior parte degli esercizi yoga ha appunto lo scopo di mantenere tale flessibilità.
Anche i nostri moderni astronauti ricorrono agli esercizi yoga quando devono trascorrere diversi giorni nelle loro navicelle spaziali; i medici che li seguono hanno accertato che il corpo umano non può mantenere la propria

flessibilità per più di quarantott'ore senza muoversi e che sono necessari almeno venti minuti di esercizio quotidiano. Sotto molti aspetti la vita degli astronauti assomiglia a quella della maggioranza degli uomini civilizzati, che trascorrono gran parte della loro giornata seduti in ambienti chiusi, a casa, al lavoro e in auto, tenendo gli occhi fissi su strumenti o documenti.
Tutti coloro che non compensano un simile regime di vita con esercizi quotidiani che permettano di mantenere il corpo flessibile ne devono sopportare le pesanti conseguenze. La ricerca medica ha dimostrato al di là di ogni dubbio che la maggior parte delle malattie moderne è causata, direttamente o indirettamente, dalla mancanza di moto e da una dieta eccessivamente ricca. L'uomo moderno è continuamente esposto al rischio di un invecchiamento precoce, di disturbi cardiaci e coronarici, colpi apoplettici, vene varicose, artriti, diabete, ipertensione, disturbi al fegato, degenerazione dei vasi sanguigni, disturbi del sistema nervoso e disturbi della vista.

Group: Visus **Message:** 582 **From:** Guido **Date:** lun giu 04, 2001 7.27
Subject: Postura 4

Ciao amici, continuo ancora a battere un po' il chiodo su questo argomento perchè io credo che sia molto importante e di basilare importanza. Ma perchè? Direte voi?
Vi sono molti motivi:
occorre scaricare la tensione che si accumula dovuta ad un errato tiraggio di muscoli e nervi e ben sappiamo come i nervi siano collegati alla colonna vertebrale.... Se questa è fuori asse, allora si ha un problema di squilibrio e ne risentono gli organi collegati. Per la vista è soprattutto importante la disposizione delle vertebre cervicali e toraciche... E se c'è tensione nelle spalle e nel collo potete fare tutto il palming che volete, ma se non eliminate quella.... E quando avrete assunto una posizione corretta allora vedrete che miglioramenti, che meraviglia.....
una postura scorretta comprime la cassa toracica e riduce la quantità di ossigeno che può entrare in circolazione, e dato che gli occhi sono grandi consumatori di ossigeno si ha un loro indebolimento, inoltre si ha meno ossigeno e meno scambi e quindi anche rigenerazione dei tessuti più lenta, meno energia.... Su la testa e vedrete quanta energia!!!
è importante sull'atteggiamento. Nella PNL si parla di fisiologia, ovvero di come la postura possa influenzare il nostro stato d'animo. Quando qualcuno è depresso si lascia andare, giù, spalle curve, testa bassa, respiro lento, mentre quando qualcuno è su di giri, ha una postura eretta, spalle ben estese, sguardo profondo, petto in fuori, respira profondamente. Ed è ben noto che mente e fisico sono intimamente legati e quindi che la posizione del corpo influisce sullo stato mentale. Se mantenete una postura scorretta, il vostro atteggiamento sarà da perdente, sarà tipico di uno che si lascia vivere, mentre se vi mantenete ben eretti, assumerete l'atteggiamento vincente, di uno che sa affrontare le sfide, e che le sa vincere... E allora fate vedere che ce la potete fare, fate vedere chi siete.... Su la testa e .... TIRATEVELA!!!!! Cercate di capire quanto siete importanti e dimostratelo al mondo con una postura corretta....

vi ricordo poi che molti hanno ottenuti grandi miglioramenti curando la propria postura, proprio come Masahiro Oki, che notava sempre grandi miglioramenti visivi al migliorare della propria postura, oppure il metodo Alexander che ci dimostra come si possano migliorare un sacco di cose, di funzioni, fino al modo di parlare, di esprimersi, miglioramento dei sensi.... Alexander consigliava di tenere ben distaccate testa e spalle e quindi testa in su e spalle in giù, per mantenere un'ottima estensione... allora ve lo ripeto: su la testa!!! Lavorate sulla vostra consapevolezza, ricordatevi più volte al giorno di quel filo immaginario e sentite quanta tensione si scarica, portate più volte al giorno, tutte le volte che vi ricordate, la vostra attenzione alla postura ed acquisirete un'incredibile consapevolezza di voi stessi, che vi permetterà di migliorare anche la vostra attenzione, la vostra concentrazione, la vostra percezione....
Ok, ora la smetto, ma ci sarebbero ancora un sacco di cose interessanti, come insegnano i maestri di Tai Chi Chuan, sull'importanza della postura, per il miglioramento di se stessi, dei sensi, della consapevolezza.... ed i punti principali della postura, con la testa che va verso l'alto e il bacino verso il basso a stirare la colonna.... e poi nelle altre discipline, nel Mazdaznan persiano dove si afferma che per migliorare la vista occorre lavorare sulla postura.... e nel Pa Tuan Chin cinese dove la relazione vista-postura è molto netta..... e poi non si finirebbe più!! :-)))
Ok, io vi parlo secondo la mia esperienza di automaestrodivista, secondo quello che ho visto in questi anni, secondo la mia esperienza di maestro di kung fu e tai chi e secondo la mia conoscenza delle pratiche orientali di salute, e secondo quello che dicono un sacco di persone.... (visto quanto me la tiro io? :-)))
Non sottovalutate questi quattro post: sono una piccola cosa, non un esercizio, ma una cosa che va integrata nella vita di tutti i giorni, non vi porta via tempo, ma vi darà molto....

Guido
www.binhdinh.3000.it

Group: Visus **Message:** 583 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: Da "Men''s health" di questo mese: 6 disturbi agli occhi eliminati.

Da "Men's health" di questo mese: 6 disturbi agli occhi eliminati.

Interessanti i punti 2 e 3. Presi pari pari dal metodo Bates...
Bates consigliava un calendario, anche.
La tabella di Snellen sarebbe meglio (Eccolo qua! Lo sapevo! Ma è un ossessione! Bastaaaa!!!!), ma da più "nell'occhio"

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori

Occhi arrossati: se hai prurito agli occhi, probabilmente si tratta di allergia. Un telo imbevuto di camomilla fredda tenuto sopra gli occhi chiusi provocherà la contrazione dei vasi sanguigni e attenuerà il rossore. Se invece non hai prurito agli occhi, può trattarsi di affaticamento o di un raffreddore. Un telo imbevuto di camomilla tiepida ti aiuterà a rilassare gli occhi.

Visione sfocata al computer: appendi al muro un ritaglio di giornale, a circa 2 metri e mezzo dietro lo schermo del computer, e guardalo mettendo a fuoco i titoli. Poi guarda sul monitor. Ripeti questo esercizio cinque volte e torna al lavoro.

Occhi stanchi: strofina energicamente le mani per generare un po' di calore. Appoggiale sugli occhi chiusi: la leggera pressione e il calore daranno sollievo ai tuoi occhi.

Collirio inefficace: tieni gli occhi chiusi per 3-5 minuti dopo aver messo il collirio. In questo modo eviterai di muovere le palpebre, cosa che può spingere fuori gran parte del farmaco.

Scarsa visione notturna: batti le palpebre il più possibile per 5 secondi. Questo esercizio stimola gli occhi e li aiuta ad abituarsi al buio più rapidamente.

Orzaiolo (piccolo foruncolo sul bordo libero della palpebra): non appena si manifesta, applica una compressa calda per 20-30 minuti.
Quando il calore ha fatto salire il pus in superficie, tira delicatamente la ciglia fuori dal follicolo infettato e il pus uscirà. Lava gli occhi con acqua tiepida. Se il disturbo non passa in fretta, consulta I' oculista.

Group: Visus **Message:** 584 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: Tecnica di lettura

Eilà Maurizio!
Guarda cosa ho ritrovato!

Potresti spedire l'articolo (leggere tra gli spazi bianchi) in italiano in lista, quando hai tempo?

Ciao!

Mauro.

----Messaggio originale-----
>Da: "maurizio cagnoli" <cagnoli@...>
>A: "Visus@egroups.com" <Visus@egroups.com>

>Cc:
>Ccn:
>Ogg.: Re: [Visus] OOOPS!!! Dimenticavo...
>Tipo: IPM.Note
>Data: mercoledì 13 dicembre 2000 19.39
>
>Skyrunner wrote:
>>
>> OOOPS!!! Dimenticavo:
>>
>> Dal libro di Margaret Corbett, assistente di Bates vi giro il seguente
>> articolo.
>> Scusate ma è in inglese.
>> Qualcuno ha il libro in edizione italiana?
>>
>Si, io ce l'ho.
>Sono in partenza per la Germania . Se qualcuno me lo ricorda dopo il 10
>Gennaio, prometto di spedirlo.
>Ciao

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He
is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the
view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William
Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 585 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

Per l'incontro a giugno, proverei ad organizzare verso fine mese.
Che ne dite?

Anche quello di settembre si farebbe comunque.

NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
==========
Barbara Pizzichelli Roma giugno
Bruno Badiali Roma settembre
Maurizio Cagnoli Roma o Milano giugno?
Paola de Santiago Roma settembre
Mauro Teodori Roma giugno

Ciao!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 586 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 12.24
Subject: Nuove istruzioni per Visus

Ci sono stati dei piccoli cambiamenti nelle istruzioni per l'accesso alla mail list.
Le invio qui per comodità di tutti ed in modo che possiate facilmente girarle a chi fosse interessato.

Mauro.

"Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto."

Mail-list Visus

E' specifica per il miglioramento della visione con metodi naturali, come il metodo Bates.
E' aperta a tutti gli interessati ed è, logicamente, completamente gratuita.

I messaggi inviati dagli iscritti all'indirizzo della mail list vengono automaticamente rispediti a tutti gli altri.

Se vuoi puoi iscriverti nella modalità "Web Only". Non ti verranno spediti i messaggi ma potrai leggerli direttamente sul sito.

La mole dei messaggi è ridotta, non dovrebbe creare nessun disagio..

E' il modo migliore per condividere esperienze, problemi ed impressioni con gli altri interessati all'argomento.

Se sei interessato/a puoi iscriverti in uno dei 2 seguenti modi:

1° Modo(comprende la registrazione sul sito):

-Recati all'indirizzo web: www.groups.yahoo.com

-In alto a sinistra trovi il menu "sign in".
-Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" fai come qui descritto: clicca su "New users", "Click here to register" e segui la procedura di registrazione.

Hai ora due possibilità (A o B):
A:
-Torna alla pagina principale

-Nella casella "Search" scrivi: Visus

-Clicca su "Search" e poi, quando lo avrai trovato, su Visus

-Quando arrivi nella sezione Visus clicca su "Subscribe"

-Ora fai parte di Visus!

B:
-Vai direttamente all'indirizzo:
http://www.groups.yahoo.com/group/Visus/join e clicca su "Join This Group!"
Se vuoi scegli i parametri che preferisci. Ora fai parte di Visus!

In qualunque dei due modi tu ti iscriva sono suggeriti i seguenti parametri:
-Individual emails Send individual email messages: Ti verranno inviate tutte le email singolarmente.
-No Conversion Don't change the format of email sent to me: Verrà rispettato il formato originale

Nota per più indirizzi email: Se sei registrato anche sul sito, puoi aggiungere altri indirizzi email così:
Vai in: My preferences
A destra dello schermo, voce "Email Addresses" clicca su: Edit
Aggiungi l'indirizzo nuovo.
Dalla pagina di Visus puoi poi scegliere "Delivery options" e selezionare l'indirizzo al quale vuoi vengano spediti i messaggi.

2° Modo (molto più semplice ma che non ti permette l'accesso al sito):

-Invia semplicemente una email vuota a: Visus-subscribe@...

Il primo modo è più complesso ma è migliore perche ti permette di registrarti sul sito e quindi di avere accesso agli archivi dei messaggi passati e scaricare i files presenti nella apposita sezione, ad esempio le tabelle per le esercitazioni e la prova della acutezza visiva.

Qualora non fossi più interessato ai messaggi della lista potrai successivamente cancellarti inviando semplicemente una email vuota a:
Visus-unsubscribe@...

Per iscrizioni ed altre operazioni utilizzare i seguenti indirizzi:

Post message: Visus@...
I messaggi inviati a questo indirizzo verranno ritrasmessi a tutta la lista.

Subscribe: Visus-subscribe@...
Per iscriversi alla mail list.

Unsubscribe: Visus-unsubscribe@...
Per cancellarsi dalla mail list.

List owner: Visus-owner@...
Invia messaggi riservati al moderatore della lista

URL: http://www.groups.yahoo.com/group/Visus
Pagina internet x accesso diretto alla lista

Group: Visus **Message:** 587 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 11, 2001 1.20
Subject: RE: sogni

> -----Original Message-----
> From: franco anni [mailto:annif@...]
> Sent: Monday, May 28, 2001 10:17 AM
> To: Visus
> Subject: I: [Visus] sogni
>
>
> purtroppo non ho avuto ancora avuto un clear flash.ciao

Ciao, Franco

Mumble.... mumble...

Come mai?
Che tipo di tecniche esegui?
Fai mente locale se ometti o sbagli qualcosa.
Facci sapere.

Vai, che deve succedere!

Ciao!

Mauro

Group: Visus **Message:** 588 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun giu 11, 2001 12.37
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

skyrunner wrote:
>
> Per l'incontro a giugno, proverei ad organizzare verso fine mese.
> Che ne dite?
>
> Anche quello di settembre si farebbe comunque.

>
> NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
> ==========
> Barbara Pizzichelli Roma giugno
> Bruno Badiali Roma settembre
> Maurizio Cagnoli Roma giugno?
> Paola de Santiago Roma settembre
> Mauro Teodori Roma giugno
>
Faccio un seminario di Buena Vista a Roma il prossimo week end. Poi vado
a Palinuro (sempre per far fare giochi e esercizi visivi) fino al 24.
Sono disponibile per qualche giorno, poi Il 1 Luglio parte Holiday on
Eyes, e per una settimana sono fuori dal mondo.

Sennò mi va bene anche dal 10 settembre in poi.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 589 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** mar giu 12, 2001 4.53
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

per me va bene tutto, organizzate e a presto, ciao da enrico

_____
Do You Yahoo!?
Il tuo indirizzo gratis e per sempre @yahoo.it su http://mail.yahoo.it

Group: Visus **Message:** 590 **From:** leonello_63@...> **Date:** mer giu 13, 2001 5.57
Subject: Rif: Da "Men"s health" di questo mese: 6 disturbi agli occhi eliminati.

Mi trovo, ultimamente sempre più spesso, nella condizione del punto 2 ovvero visione sfocata guardando il monitor. Immagino che la tecnica utilizzata prescinda da dettagli come risoluzione del video, se a molti colori o meno, oppure dimensione dei caratteri da guardare sul ritaglio di giornale, etc..Avendo cercato di applicarmi nell'esercizio senza apprezzabili risultati mi chiedo se posso fare meglio e di più.
Grazie

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 591 **From:** skyrunner **Date:** dom giu 17, 2001 7.16
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

Per l'incontro a giugno, propongo giovedì 28 giugno.
Che ne dite?

Bruno non si libera proprio?

Proporrei di incontrarci in zona S.Giovanni alle 20.30 sotto la statua di S.Francesco (di fronte la basilica, lato opposto della strada.
Se va bene, ci sono molte pizzerie in zona (es. S.Lorenzo).

Per quanto mi riguarda, anticipo che non rilascerò interviste a chicchessia(es. "quanto ti manca" "quanto avevi", etc), ma accetterò solo atteggiamenti di pensiero positivo.

Per settembre stabiliremo poi i giorni più avanti.

Nota buffa: la ragazza che aveva lanciato l'idea dell'incontro, si è tolta dalla lista 3 o 4 giorni dopo.
Avrà fatto forse brutti incontri?

Ciao a tutti.
Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.
Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Lista aggiornata.

NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
==========
Barbara Pizzichelli Roma giugno
Bruno Badiali Roma solo a settembre
Maurizio Cagnoli Roma giugno
Paola de Santiago Roma giugno
Mauro Teodori Roma giugno
Enrico "Quattro" Roma giugno

Group: Visus **Message:** 592 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** dom giu 17, 2001 8.05
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

Per me OK.

Dai Bruno, liberati, è solo una cena!!!

Ciao a tutti

Barbara

At 19.16 17/06/01 +0200, you wrote:
>
>Per l'incontro a giugno, propongo giovedì 28 giugno.

>Che ne dite?
>
>Bruno non si libera proprio?
>
>Proporrei di incontrarci in zona S.Giovanni alle 20.30 sotto la statua di
>S.Francesco (di fronte la basilica, lato opposto della strada.
>Se va bene, ci sono molte pizzerie in zona (es. S.Lorenzo).

Group: Visus **Message:** 593 **From:** ideamatic@... **Date:** lun giu 18, 2001 9.41
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

Ciao,

Per me va benissimo.

Dai Bruno, così ti facciamo anche gli auguri.

Salutoni,
Paola

--- In Visus@y..., "skyrunner" <skyrunner@i...> wrote:
>
> Per l'incontro a giugno, propongo giovedì 28 giugno.
> Che ne dite?
>
> Bruno non si libera proprio?
>
> Proporrei di incontrarci in zona S.Giovanni alle 20.30 sotto la
statua di
> S.Francesco (di fronte la basilica, lato opposto della strada.
> Se va bene, ci sono molte pizzerie in zona (es. S.Lorenzo).
>
> Per quanto mi riguarda, anticipo che non rilascerò interviste a
> chicchessia(es. "quanto ti manca" "quanto avevi", etc), ma
accetterò solo
> atteggiamenti di pensiero positivo.
>
>
> Per settembre stabiliremo poi i giorni più avanti.
>
> Nota buffa: la ragazza che aveva lanciato l'idea dell'incontro, si
è tolta
> dalla lista 3 o 4 giorni dopo.
> Avrà fatto forse brutti incontri?
>
> Ciao a tutti.
> Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta
potrai
> possedere tutto.

> Mauro Teodori
> skyrunner@i...
> skyrunner@t...
>
> ----------
>
>
> Lista aggiornata.
>
> NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
> ==========
> Barbara Pizzichelli Roma giugno
> Bruno Badiali Roma solo a settembre
> Maurizio Cagnoli Roma giugno
> Paola de Santiago Roma giugno
> Mauro Teodori Roma giugno
> Enrico "Quattro" Roma giugno

Group: Visus **Message:** 594 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** lun giu 18, 2001 10.24
Subject: RE: Vediamoci... A giugno?

bello il 28, va bene a presto enrico

Do You Yahoo!?
Il tuo indirizzo gratis e per sempre @yahoo.it su http://mail.yahoo.it

Group: Visus **Message:** 595 **From:** leonello_63@...> **Date:** lun giu 18, 2001 7.08
Subject: Da "Men''s health"

Evidentemente l'assenza del punto interrogativo non ha aiutato. Non sono miope, mi dispiace, ma mi sembrano argomenti interessanti comunque per chi ha qualche (anche se piccolo) problema con la vista . L'incontro di giugno deve essere importante davvero. Comunque volevo sapere se qualcuno (skyrunner?) aveva qualche osservazione/suggerimento.
Se mi sfugge qualcosa in generale dite pure. Non mi offendo.
Ciao a tutti
>
> Da: <leonello_63@...>
> Data: 2001/06/13 Wed PM 05:57:46 CEST
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: Rif: [Visus] Da "Men's health" di questo mese: 6 disturbi agli occhi eliminati.
>
> Mi trovo, ultimamente sempre più spesso, nella condizione del punto 2 ovvero visione sfocata guardando il monitor. Immagino che la tecnica utilizzata prescinda da dettagli come risoluzione del video, se a molti colori o meno, oppure dimensione dei caratteri da guardare sul ritaglio di giornale, etc..Avendo cercato di applicarmi nell'esercizio senza apprezzabili risultati mi chiedo se posso fare meglio e di più.
> Grazie
> ----------
> Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
> http://mail.virgilio.it
>

>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 596 **From:** ideamatic@... **Date:** mar giu 19, 2001 9.36
Subject: Re: Da "Men"s health"

--- In Visus@y..., <leonello_63@v...> wrote:
> Evidentemente l'assenza del punto interrogativo non ha aiutato. Non sono miope, mi dispiace, ma mi sembrano argomenti interessanti comunque per chi ha qualche (anche se piccolo) problema con la vista . L'incontro di giugno deve essere importante davvero. Comunque volevo sapere se qualcuno (skyrunner?) aveva qualche osservazione/suggerimento.
> Se mi sfugge qualcosa in generale dite pure. Non mi offendo.
> Ciao a tutti

Scusa, a volte ci si scorda di rispondere.
Secondo me, risoluzione del video, carattere, ecc. Non sono importanti. La distanza dal video secondo me SI, io personalmente cerco di averlo il più lontano possibile (i metro) dagli occhi.
Chiaramente poi devi adeguare le misure e risoluzione.

Guardare fuori e lontano, anche a una scheda di prova, poster, calendario, etc. è fondamentale. Ci vuole un pò per notare che questo ci fa bene.

Se abiti a Roma, vieni anche tu, no? E, come ti chiami?

NOn ti sentire in colpa se vedi bene. Anzi, saresti di aiuto per noi.

Saluti
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 597 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab giu 23, 2001 1.53
Subject: Re: Vediamoci... A giugno?

skyrunner wrote:
>
> Per l'incontro a giugno, propongo giovedì 28 giugno.
> Che ne dite?
>
> Bruno non si libera proprio?
>
> Proporrei di incontrarci in zona S.Giovanni alle 20.30 sotto la statua di
> S.Francesco (di fronte la basilica, lato opposto della strada.
> Se va bene, ci sono molte pizzerie in zona (es. S.Lorenzo).
>
> Per quanto mi riguarda, anticipo che non rilascerò interviste a
> chicchessia(es. "quanto ti manca" "quanto avevi", etc), ma accetterò solo
> atteggiamenti di pensiero positivo.
>
> Per settembre stabiliremo poi i giorni più avanti.
>
> Nota buffa: la ragazza che aveva lanciato l'idea dell'incontro, si è tolta
> dalla lista 3 o 4 giorni dopo.
> Avrà fatto forse brutti incontri?
>
> Ciao a tutti.
> Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai
> possedere tutto.
> Mauro Teodori
> skyrunner@...
> skyrunner@...
>
> ----------
>
> Lista aggiornata.
>
> NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
> ==========
> Barbara Pizzichelli Roma giugno
> Bruno Badiali Roma solo a settembre
> Maurizio Cagnoli Roma giugno
> Paola de Santiago Roma giugno
> Mauro Teodori Roma giugno
> Enrico "Quattro" Roma giugno

Sono appena rientrato e nelle ambasce per gli ultimi frenetici
preparativi di Holiday on Eyes, che parte il 1 Luglio.
Ma l'occasione è da non perdere. Quindi ci sarò

A Presto
--
Maurizio Cagnoli

via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 598 **From:** skyrunner@... **Date:** dom giu 24, 2001 12.27

Subject: Incontro 28 giugno

Scusate la sinteticità ma sono solo di passaggio...
Questi sono i partecipanti.

NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
==========
Barbara Pizzichelli Roma giugno
Bruno Badiali Roma solo a settembre
Maurizio Cagnoli Roma giugno
Paola de Santiago Roma giugno
Mauro Teodori Roma giugno
Enrico "Quattro" Roma giugno

Allora l'appuntamento è confermato a:
S.Giovanni alle 20.30 sotto la statua di S.Francesco (di fronte la basilica, lato opposto della strada.

Non sarò a Roma fino al 27.
Per comodità e per variazioni dell'ultima ora mi offro di fare da coordinatore.
Mandatemi una email privata, meglio qui su yahoo all'indirizzo:
cloudsruffler@...
Suggerisco di lasciare un recapito, meglio di cellulare, per eventuali variazioni dell'ultima ora o problemi...

Anche per non intasare la lista con una necessità di pochi.

Ora scappo!

Al 28!

Ciao a tutti.

Mauro

"When the finger is pointing at the moon, the foolish il looking at the finger"

Mauro Teodori
skyrunner@...
cloudsruffler@...

skyrunner wrote:
>
> Per l'incontro a giugno, propongo giovedì 28 giugno.
> Che ne dite?
>
> Bruno non si libera proprio?
>
> Proporrei di incontrarci in zona S.Giovanni alle 20.30 sotto la
statua di
> S.Francesco (di fronte la basilica, lato opposto della strada.
> Se va bene, ci sono molte pizzerie in zona (es. S.Lorenzo).
>
> Per quanto mi riguarda, anticipo che non rilascerò interviste a
> chicchessia(es. "quanto ti manca" "quanto avevi", etc), ma
accetterò solo
> atteggiamenti di pensiero positivo.
>
> Per settembre stabiliremo poi i giorni più avanti.

Group: Visus **Message:** 599 **From:** Guido **Date:** lun giu 25, 2001 3.29
Subject: http://licandroculista.3000.it

Sito consigliato, non dice molto, ma è in costruzione... se avete tempo dategli uno sguardo.
Guido

http://licandroculista.3000.it

Sito serio di medicina alternaliva. il sito infatti e' di un medico che pratica la medicina olistica, ovvero quella disciplina medica attualmente catalogata come "alternativa" che considera l'individuo nel suo insieme di mente e corpo. Per la medicina olistica non si può curare solo il corpo trascurando la psiche, per questo e' importante considerare l'individuo nella sua completezza.

Group: Visus **Message:** 600 **From:** leonello_63@...> **Date:** mer giu 27, 2001 11.43
Subject: Vedo bene?

Niente da scusare. Ho provato ed effettivamente dei miglioramenti ci sono stati. Abito a Roma ma per giovedì ho già un impegno grazie.
Non mi sento in colpa di veder bene (insomma mica tanto) cosa lo fa pensare? Un caro saluto a tutti.

Leonello

"When the finger is pointing at the moon...check your money in the pocket"

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 601 **From:** Guido **Date:** gio giu 28, 2001 3.09
Subject: Messaggio da un amico del moderatore! :-))

>Niente da scusare.

A cosa ti riferisci??

>Non mi sento in colpa di veder bene (insomma mica tanto) cosa lo fa pensare?

Ma si può sapere di cosa e con chi stai parlando? No, perchè: io le mail le ricevo e vorrei anche capire che cosa dicono.... Se sono cose che interessano tutti bene, altrimenti, evitiamo di riempire la posta altrui...
ok? Altrimenti mandatevi dei messaggi in privato...
Non ce l'ho con te, Leonello, ma è una cosa per tutti...

Saluti, Guido

Group: Visus **Message:** 602 **From:** leonello_63@...> **Date:** sab giu 30, 2001 2.45
Subject: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Ciao a tutti e a Guido
Credo sia sufficiente rileggere gli ultimi interventi per capirlo. Si scherza un po'. Dici che non ce l'hai con me ma sembra di sì. Ti credo sulla parola. In una mailing list gli argomenti possono essere tutti interessanti. Io parlo di vista. Avevo un piccolo problema, ho cercato su internet e ho trovato questa ML. Ho chiesto un consiglio e dopo un po' di mail su cene qualcuno mi ha dato (grazie, ottimi!!) degli ulteriori suggerimenti. Mi sono sentito un po' ignorato ma non me la sono presa, almeno non quanto sembra te la sia presa tu. RELAX! Non mi pare comunque il caso di parlarne ancora (e di 'intasare la lista con un interesse di pochi' per dirla con il moderatore). Quindi un caloroso ciao a tutti i frequentatori della lista e mi raccomando....occhio!

Leonello Ridolfi

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 603 **From:** Micol Ivancic **Date:** sab giu 30, 2001 2.46
Subject: R: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

sai Leonello, anch'io ho avuto la sensazione che alcuni in questa ML dovrebbero rilassarsi un po'! a volte capita che chi aprla dia pertura mentale si comporti in modo settario...

ciao

Micol

----- Original Message -----

From: <leonello_63@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>; <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Saturday, June 30, 2001 2:45 AM
Subject: [Visus] Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

> Ciao a tutti e a Guido
> Credo sia sufficiente rileggere gli ultimi interventi per capirlo. Si scherza un po'. Dici che non ce l'hai con me ma sembra di sì. Ti credo sulla parola. In una mailing list gli argomenti possono essere tutti interessanti. Io parlo di vista. Avevo un piccolo problema, ho cercato su internet e ho trovato questa ML. Ho chiesto un consiglio e dopo un po' di mail su cene qualcuno mi ha dato (grazie, ottimi!!) degli ulteriori suggerimenti. Mi sono sentito un po' ignorato ma non me la sono presa, almeno non quanto sembra te la sia presa tu. RELAX! Non mi pare comunque il caso di parlarne ancora (e di 'intasare la lista con un interesse di pochi' per dirla con il moderatore).
> Quindi un caloroso ciao a tutti i frequentatori della lista e mi raccomando....occhio!
>
> Leonello Ridolfi
>
> ---
> Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
> http://mail.virgilio.it
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 604 **From:** leonello_63@...> **Date:** sab giu 30, 2001 2.57
Subject: Rif: R: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Ho già chiarito la situazione con Guido in privato. Pregherei tutti noi di non ritornare sull'argomento in ML.
Torniamo ai problemi di vista e vita.
Grazie a tutti.
Leonello
>

> Da: "Micol Ivancic" <mivanci@...>
> Data: 2001/06/30 Sat PM 02:46:09 CEST
> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Oggetto: R: [Visus] Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))
>
> sai Leonello, anch'io ho avuto la sensazione che alcuni in questa ML
> dovrebbero rilassarsi un po'! a volte capita che chi aprla dia pertura
> mentale si comporti in modo settario...
>
> ciao
>
> Micol
>
> ----- Original Message -----
> From: <leonello_63@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>; <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Saturday, June 30, 2001 2:45 AM
> Subject: [Visus] Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))
>
>
> > Ciao a tutti e a Guido
> > Credo sia sufficiente rileggere gli ultimi interventi per capirlo. Si
> scherza un po'. Dici che non ce l'hai con me ma sembra di sì. Ti credo sulla
> parola. In una mailing list gli argomenti possono essere tutti interessanti.
> Io parlo di vista. Avevo un piccolo problema, ho cercato su internet e ho
> trovato questa ML. Ho chiesto un consiglio e dopo un po' di mail su cene
> qualcuno mi ha dato (grazie, ottimi!!) degli ulteriori suggerimenti. Mi sono
> sentito un po' ignorato ma non me la sono presa, almeno non quanto sembra te
> la sia presa tu. RELAX! Non mi pare comunque il caso di parlarne ancora (e
> di 'intasare la lista con un interesse di pochi' per dirla con il
> moderatore).
> > Quindi un caloroso ciao a tutti i frequentatori della lista e mi
> raccomando....occhio!
> >
> > Leonello Ridolfi
> >
> > ---
> > Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
> > http://mail.virgilio.it
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >

> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
> http://docs.yahoo.com/info/terms/
> >
> >
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 605 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab giu 30, 2001 9.10
Subject: Re: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

Anch'io sono un amico di tutti!
O per lo meno mi sento tale dopo avere esaudito una richiesta che avevo lasciato da un lato.
Questo che segue è l'introvabile Arte di Leggere, preso dal libro di Margaret Darst Corbett Vedere Meglio, Longanesi 1950.

A proposito di amicizia, ci siamo finalmente incontrati a Roma ed è stato carino. Ma non vi farò il riassunto delle cose interessanti dette. La prossima volta venite direttamente.

Vedere meglio senza occhiali
TAVOLA N. 3 L'ARTE DI LEGGERE

Quando leggete, dovreste guardare gli spazi bianchi tra le righe e non direttamente lo stampato. Questo perché spostare gli occhi su una superficie uguale non produce sforzo, mentre fissarli sulle parole e sulle singole lettere provoca sforzo e lo sforzo altera la visione.

Quando una persona dalla vista normale guarda gli spazi bianchi scorrendo rapidamente la pagina da un margine all'altro, può leggere facilmente, rapidamente e senza fatica. Se la stessa persona fissa

invece le lettere, gli occhi si stancano e la vista diventa mediocre.

Coloro che non riescono a leggere bene a distanza ravvicinata sono sempre portati a fissare l'attenzione sulla stampa, e di conseguenza, vedono ancora peggio. La loro vista non potrà migliorare finché non impareranno a guardare gli spazi bianchi tra le righe.

È possibile migliorare la lettura migliorando la facoltà di ricordare o di immaginare il bianco.

Tale miglioramento può essere ottenuto nel modo seguente. Chiudete gli occhi e immaginate una cosa ancor più bianca della pagina che avete innanzi: neve, amido, lenzuola. Ora aprite gli occhi. Se le vostre immagini del bianco sono state chiare e intense, noterete che gli spazi bianchi sotto le righe vi appariranno per qualche istante più candidi di quanto non lo siano effettivamente. Ripetete regolarmente l'esercizio. Quando avrete assimilato l'immagine del bianco al punto di poter vedere costantemente gli spazi tra le righe più candidi di quanto lo siano in realtà, la stampa vi parrà, per contrasto, più nera e l'occhio leggerà più speditamente e senza sforzo o stanchezza.

La sottile linea bianca

Quando l'immagine del bianco raggiunge la massima intensità, accade sovente di vedere, meglio degli altri spazi, una sottile linea bianca. Essa può essere paragonata ad una luce al neon che si muova rapidamente da un margine all'altro, immediatamente sotto le lettere.

Questa sottile linea bianca è di grande aiuto nella lettura, poiché contribuisse ad accelerare la velocità sia degli occhi che della mente. Quando si abbia, si immagini o si ricordi questa illusione della linea bianca, si è in grado di leggere per un tempo illimitato senza provare stanchezza.

(Riassunto da un articolo di W. H. Bates)

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 606 **From:** Daniele Brambilla **Date:** dom lug 01, 2001 7.14
Subject: ho sentito dire

Una mia amica (ora ipermetrope 2 e astigmastica X?) mi ha detto che quando era piccola, per migliorare il suo problema visivo (?) si è fatta bendare un

occhio per un anno, e l'altro occhio per un secondo anno.

Non ho capito chi ha suggerito a lei di compiere questo "esercizio di miglioramento visivo" ma la domanda mia è:

- Chi può averglielo suggerito?
- Serve a qualcosa farlo? (a lei da quanto ho capito non è servito a molto...)

grazie a tutti
Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 607 **From:** michele.amato@... **Date:** dom lug 01, 2001 7.56
Subject: Vediamoci a.....

Com'è andato l'incontro del 28/06?

C'è qualcuno di [Visus] che vuole incontrarsi a Firenze?

Ci vediamo!

Michele Amato
http://web.tiscali.it/camato

Group: Visus **Message:** 608 **From:** mnpaola@... **Date:** lun lug 02, 2001 8.25
Subject: Ri:Rif: R: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

poiché la tua e mail è arrivata pure a me e non solo a Guido dico solo una cosa...
mi permetto di riprendere l'argomento perché francamete di prima mattina leggere ste robe mi ha dato un po' fastidio... no tanto fastidio..
se avte polemiche da fare nei confronti di qualcuno fatele davvero con calma per conto vostro....
non potete rispondere poi a chi legge smettiamola..
che fate tirate il sasso e poi nascondete la mano????
ahi ahi ahiiiiii

Paola

> Ho già chiarito la situazione con Guido in privato. Pregherei tutti noi di non ritornare sull'argomento in ML. Torniamo ai problemi di vista e vita.
> Grazie a tutti.
> Leonello
> >
> > Da: "Micol Ivancic" <mivanci@...>
> > Data: 2001/06/30 Sat PM 02:46:09 CEST
> > A: <Visus@yahoogroups.com>
> > Oggetto: R: [Visus] Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))
> >
> > sai Leonello, anch'io ho avuto la sensazione che alcuni in questa ML
> > dovrebbero rilassarsi un po'! a volte capita che chi aprla dia pertura
> > mentale si comporti in modo settario...
> >

> > ciao
> >
> > Micol
> >
> > ----- Original Message -----
> > From: <leonello_63@...>
> > To: <Visus@yahoogroups.com>; <Visus@yahoogroups.com>
> > Sent: Saturday, June 30, 2001 2:45 AM
> > Subject: [Visus] Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))
> >
> >
> > > Ciao a tutti e a Guido
> > > Credo sia sufficiente rileggere gli ultimi interventi per capirlo. Si
> > scherza un po'. Dici che non ce l'hai con me ma sembra di sì. Ti credo sulla
> > parola. In una mailing list gli argomenti possono essere tutti interessanti.
> > Io parlo di vista. Avevo un piccolo problema, ho cercato su internet e ho
> > trovato questa ML. Ho chiesto un consiglio e dopo un po' di mail su cene
> > qualcuno mi ha dato (grazie, ottimi!!) degli ulteriori suggerimenti. Mi sono
> > sentito un po' ignorato ma non me la sono presa, almeno non quanto sembra te
> > la sia presa tu. RELAX! Non mi pare comunque il caso di parlarne ancora (e
> > di 'intasare la lista con un interesse di pochi' per dirla con il
> > moderatore).
> > > Quindi un caloroso ciao a tutti i frequentatori della lista e mi
> > raccomando....occhio!
> > >
> > > Leonello Ridolfi
> > >
> > > ---
> > > Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
> > > http://mail.virgilio.it
> > >
> > >
> > > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> > indirizzo:
> > > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > >
> > >
> > > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
> > http://docs.yahoo.com/info/terms/
> > >
> > >
> > >
> > >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
> >
> >
> >
> ---
> Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
> http://mail.virgilio.it
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 609 **From:** Guido **Date:** sab giu 30, 2001 6.05
Subject: Sul buon uso della tabella Snellen

Eh sì io sono settario, anzi un dittatore!! :-)))
Allora!! Parliamo di cose serie!! :-)))

Voglio sottolineare gli interventi di Skyrunner sull'importanza dell'uso della tabella di Snellen, ebbene, io ci facevo poco caso a questa cosa, dando più importanza ad altri esercizi, ma da una settimana sto facendo pratica alla tabella ed i risultati non mancano... soprattutto in termini di misurazione visiva... Mi esercito con 3 tabelle in differenti posizioni e con differenti tipi di illuminazione, a diverse distanze... Poi segno i risultati del check up e mi conforta che sono in progressivo aumento... Wow! Certo, ci sono vari fattori ma queste cose mi rallegrano il cuore!! Oltre a questo ho ripreso in mano il sacro testo di Bates... ed ogni volta che lo leggo ci sono cose nuove che mi saltano all'occhio e che prima non avevo notato... è una miniera di informazioni!!! Rileggetelo!! (Sono proprio un dittatore!! :-))) E quando vi ricordate, cercate di essere consapevoli della fissazione centrale... che avrete miglioramenti da urlo!

Hasta la vista!!

Guido

Group: Visus **Message:** 610 **From:** ideamatic@... **Date:** lun lug 02, 2001 9.39
Subject: Re: ho sentito dire

Daniele,
Francamente, io non avevo mai sentito di bendare gli occhi per un anno!. Se significa tutte le ore del giorno, per 365 giorni, mi sembra un pò impossibile dal lato pratico al di la dei risultati che si possano ottenere. Fatti spiegare meglio la cosa.

Bendare gli occhi viene consigliato da alcuni terapisti tipo Robert Michael Kaplan (4 ore, poi l'altro occhio), certamente non tutto il giorno. Pare che l'occhio libero si eserciti, mentre l'altro si riposi, quindi entrambi gli occhi ne traggono vantaggio.

Ciao!

Paola de S.

--- In Visus@y..., "Daniele Brambilla" <info.ibiza2000@l...> wrote:
> Una mia amica (ora ipermetrope 2 e astigmastica X?) mi ha detto che quando
> era piccola, per migliorare il suo problema visivo (?) si è fatta bendare un
> occhio per un anno, e l'altro occhio per un secondo anno.
>
> Non ho capito chi ha suggerito a lei di compiere questo "esercizio di
> miglioramento visivo" ma la domanda mia è:
>
> - Chi può averglielo suggerito?
> - Serve a qualcosa farlo? (a lei da quanto ho capito non è servito a
> molto...)
>
> grazie a tutti
> Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 611 **From:** ideamatic@... **Date:** lun lug 02, 2001 10.09
Subject: Mirino, calendario ed altre diavolerie

--- In Visus@y..., maurizio cagnoli <cagnoli@f...> wrote:
> Anch'io sono un amico di tutti!
> O per lo meno mi sento tale dopo avere esaudito una richiesta che avevo
> lasciato da un lato.
> Questo che segue è l'introvabile Arte di Leggere, preso dal libro di
> Margaret Darst Corbett Vedere Meglio, Longanesi 1950.
>
> A proposito di amicizia, ci siamo finalmente incontrati a Roma ed è

> stato carino. Ma non vi farò il riassunto delle cose interessanti
dette.
> La prossima volta venite direttamente.
>

Grazie Maurizio per il ritaglio, e sono d'accordo, è stato molto
interessante e chi ha mancato all'incontro si è perso un pò di
interessanti riflessioni.

Seguono altre riflessioni mie recenti:

Il calendario appeso a una parete distante almento 3 o 4 metri dalla
scrivania è una cosa fondamentale (dopo un anno di NVI lo scopro!) ed
è un valido sostituto della tabella di Snellen per non attirare tanti
sospetti in ufficio. Va usata come Bates describe nella parte del suo
libro dedicata ai bambini a scuola, cioè: guardare frequentemente la
parete leggendo tutte le cose, con calma e punto per punto, e
soffermarsi di più sulle cose che non riusciamo a leggere bene. I
calendari regalati da macellerie, ortofrutta, e calzolai sono ottimi
perchè privi di inutili foto e con molti caratteri di diverse misure.

Per la centralizzazione, può essere utile immaginare di avere un
mirino negli occhi, di grande precisione, che si sposta costantemente
con il nostro sguardo. Questo per chi non riesce ad immaginare il
famoso puntino nero. Se non riuscite lo stesso, prendete un foglio di
acetato e tracciateci un cerchiolino con una croce con pennarello
indelebile nero di punta sottile. tenetelo con le braccia distese e
cercate di guardare sempre all'interno di questo cerchio, spostandovi
per riuscire a vedere in piccoli spostamenti una cosa intera. Dopo
un pò di pratica fatelo senza l'acetato; usate questo sistema anche
per leggere.

Ho iniziato NVI un anno esatto fa. Non ho mai più usato le mie lenti
a contatto -6.5/-7.00 prescritte dal medico, posso dirvi che poche
volte ne ho sentito il bisogno. I miei occhi lacrimano di più, sono
molto più consapevole di tutto il mio corpo, e mentre avevo iniziato
convinta a dedicarci 3 mesi seriamente e poi si vedrà, insomma,
eccomi qui ancora e andrei avanti ancora per diversi anni.
Naturalmente, tutto può cambiare, perchè nel NVI c'è come un percorso
obbligato, inizi e dopo i primi miglioramenti credi che in un annetto
se non in 6 mesi ce la farai a stare mai più senza lenti. Poi ti
impigrisci, poi ti si blocca il ritmo del miglioramento, poi riprendi
un pò di più gli esercizi, poi riparte un pochino il miglioramento o
capisci particolari che non avevi capito prima, poi rileggi Bates e
ti ricredi su alcuni esercizi che ti sembravano assurdi e li fai, poi
riprendi a fare alcuni esercizi che facevi solo all'inizio quando hai
avuto i miglioramenti più significativi; pian piano trovi una routine
non troppo impegnativa che vari a seconda della giornata, poi ti
capita qualcosa che ti impedisce di fare le tecniche per un pò e

torni un pò indietro, e tutto questo fa parte di un percorso obbligato che devi fare per arrivare a capire (finalmente, un giorno, si spera) come e cos'è vedere.
E' come un monaco che per arrivare a certi stadi di consapevolezza deve digiunare, poi stare in silenzio per mesi, poi coltivare la terra, poi imparare un nuovo mestiere, etc. Tutta una serie di cose che bisogna quasi "patire" per arrivare dove si deve arrivare.

Scusate, me ne vado perchè sono venuti dei tizi con camici bianchi e mi indicano di indossare una camicia strana bianca con le maniche lunghissime e piena di lacci, ma nel frattempo se a qualcuno sembrava di condividere la mia esperienza me lo dica.....vi salutooo....
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 612 **From:** Guido **Date:** lun lug 02, 2001 9.02
Subject: R: ho sentito dire

Serve bendare un occhio per un certo periodo quando questo è più debole e per non far fare tutto il lavoro all'occhio buono... Ovviamente non è sufficiente la sola bendatura, ma ci vuole anche il rilassamento e l'acquisizione di buone abitudini visive.... Chi glil'ha consigliato non te lo so dire... io non c'ero!! :-)) Comunque io l'ho letto su alcuni libri e l'ho sentito consigliare da dei naturopati.... Bates metteva l'atropina nell'occhio buono, per far lavorare di più quello debole... Personalmente ogni tanto mi bendo anch'io!! :-))

Saluti, Guido

Una mia amica (ora ipermetrope 2 e astigmastica X?) mi ha detto che quando era piccola, per migliorare il suo problema visivo (?) si è fatta bendare un occhio per un anno, e l'altro occhio per un secondo anno.

Non ho capito chi ha suggerito a lei di compiere questo "esercizio di miglioramento visivo" ma la domanda mia è:

- Chi può averglielo suggerito?
- Serve a qualcosa farlo? (a lei da quanto ho capito non è servito a molto...)

Group: Visus **Message:** 613 **From:** Guido **Date:** lun lug 02, 2001 2.10
Subject: R: Mirino, calendario ed altre diavolerie

L'idea del mirino è spaziale!!! Strano che non mi sia mai venuta in mente!! Mi divertirò un casino a fare il cecchino!!! (per ora faccio il ciechino!!! :-)))
Condivido perfettamente ciò che hai scritto nella tua esperienza, questo continuo avanti e indietro e adattamento delle tecniche alle condizioni di vita... ogni giorno che passa, riusciamo sempre più ad integrare nuove

abitudini, a vedere nuove possibilità ed a liberarci dai nostri "falsi" limiti... La tua descrizione è perfetta... ed ogni giorno notiamo con piacere di trovarci qualche gradino più avanti, qualche metro più in là di dove eravamo prima... ed è questa soddisfazione che ti porta a dire.... sono migliorato moltissimo, i miei amici di Visus migliorano... moltissimi sono completamente guariti.... ed io sarò uno di loro

Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 614 **From:** ideamatic@... **Date:** mar lug 03, 2001 10.22
Subject: volonta vs sforzo

Ciao ragazzi,

Sono ancora qui, i signori in camice bianco erano qui per il mio capufficio, era un caso più urgente. :-)

C'è una importante differenza tra sforzo per vedere e volontà di vedere. La prima è assolutamente da evitare, la seconda è assolutamente da incoraggiare (anzi, è l'unica cosa che ci porterà alla guarigione!).
Il problema è, a volte la volontà può essere tale che si arriva a sforzarsi. Il segreto sta nel calibrare la volontà perchè non sfugga dal nostro controllo e diventi ossessione, fissazione o comunque qualcosa che controlli noi anzi che noi controllare lei. la volontà fuori controllo porta allo sforzo, allo spreco delle forze, alla tensione, alla frustrazione e alla perdita di obiettività. La volontà fuori dal nostro controllo diventa testardaggine, quindi qualcosa che ci fa perdere di vista i nostri obiettivi, i nostri limiti e ci fa perdere la pazienza!

Quindi ragazzi, dite "vedo", "voglio vedere" "presto potrò vedere" "FACCIO ATTENZIONE A QUEL CHE VEDO"*, ma evitate "devo vedere a tutti costi".

*Fare vera attenzione a quello che si vede è la vera consapevolezza, e porta lontano dalla personalità da miope.

Salutoni
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 615 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.52
Subject: Il Latte fa male?

Visto che se ne era parlato, brevemente, nell'incontro del 28, mando in lista di nuovo un doc sul latte che reputo interessante..

Leggetelo e ricordate che "ambasciator non porta pena".

La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma.

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Siamo uomini o vitelli?

"Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!". Questa vera e propria bomba e stata fatta recentemente esplodere dal celeberrimo dottore Benjiamin Spock, padre della moderna pediatria. Il suo libro "Baby and child care" ha venduto ben 40 milioni di copie in tutto il mondo, affermandosi come il vangelo dello svezzamento e della cura di neonati e bambini. Oggi Spock, che aveva sempre consigliato il latte vaccino, ha radicalmente cambiato idea, abbracciando le tesi che da anni molti medici ed esperti (nonché vegetaliani, macrobiotici ed igienisti) propugnano: il latte vaccino fa male, soprattutto in fase di crescita, perché può provocare molte deficienze immunitarie e disturbi vari, tra cui l'anemia, allergie e persino un insufficiente sviluppo cerebrale. Spock, dunque, si trova ora fianco a fianco col Prof. Frank Oski, direttore del Reparto Pediatrico della prestigiosa John Hopkins University di Baltimora ed ex-presidente della Societh Americana per le ricerche in pediatria, che in molti libri (tra cui il provocatorio "Non bere il tuo latte") sta da oltre quindici anni facendo una crociata anti-latte di mucca. In America e in Italia in molti si sono scagliati contro Spock, definendo "vecchio arteriosclerotico" questa vera "leggenda della puericultura" che, a 89 anni suonati, ha avuto il coraggio intellettuale di ammettere i propri errori e di dichiarare che il latte di vacca e adattissimo ai vitelli, ma non agli uomini.
Le multinazionali del latte, quelle che hanno imposto l'immagine del bianco alimento come cibo perfetto per bambini, stanno tremando e hanno già fatto scendere in campo i soliti professoroni in camice bianco. Nel nostro Paese e addirittura apparsa una pubblicità dei produttori, pagata con il contributo della Comunità Europea (che da anni ha immense scorte di latte non smaltite), in cui si sostiene l'insostituibilità di questo alimento. Tale affermazione viene attribuita all'Istituto Nazionale della Nutrizione che invece, nel rapporto preparato per la Conferenza Internazionale sulla Nutrizione FAO/OMS che si terra a Roma in dicembre, riporta testualmente: "all'allattamento al seno viene universalmente riconosciuto un ruolo di primaria importanza per garantire il migliore stato di nutrizione del bambino e per prevenire importanti malattie dell'età pediatrica (affezioni gastrointestinali, allergie, obesità, ecc.)". Dice inoltre che "dopo i due anni di età si osservano, con notevole frequenza, le stesse errate abitudini alimentari riscontrabili nella popolazione adulta, caratterizzate da un eccesso di proteine e grassi animali"
Cosa penseremmo se le mucche un bel giorno impazzissero e facessero allattare il proprio vitellino da un'asina, oppure da un cammello? L'uomo e

l'unico animale che continua a nutrirsi di latte anche dopo lo svezzamento. Che sia il desiderio di non diventare mai adulti? Molti pensano che da sempre l'uomo abbia consumato il latte di mucca, dandolo persino a neonati e bambini. Non è cosi. Fino a tre secoli fa nessuno si era mai sognato di dare latte di mucca come sostituto del latte materno e solo negli ultimi 50 anni il consumo di latte vaccino ha conosciuto una vertiginosa impennata, diffondendosi in tutti i paesi industrializzati. Anticamente il latte di mucca era usato solo dai pastori-nomadi (adulti), mentre il burro, ad esempio, veniva usato dai Romani dell'Impero di Augusto per farne unguenti per la pelle. Il latte vaccino e un cibo per vitelli, non per l'uomo. Serve a far crescere un vitello e a farlo assomigliare a una mucca, ma sicuramente non per aiutare un bambino a diventare un uomo. Per questo la natura ha predisposto il latte materno. Il latte umano è l'unico nutrimento del bambino (almeno cosi dovrebbe essere) fino al completamento della prima dentizione, detta, perciò, da latte; pertanto, l'allattamento può protrarsi anche a 2 anni circa d'età. In realtà lo svezzamento, che può iniziare verso il 5' - 6' mese, prosegue lento e graduale fino a rendersi totale anche verso il 15' mese ed oltre, con varianti dipendenti da molteplici fattori. La madre, nella società moderna, ha sempre più spesso rinunciato ad allattare al seno il proprio neonato (bassissime le percentuali alla fine degli anni sessanta), un po' per motivi di tempo (essendo inserita nel frenetico processo produttivo), un po' per mancanza di informazione sull'insostituibilita del latte materno nei primi mesi di vita. La donna si e poi fatta condizionare da false paure sui presunti danni estetici dell'allattamento e da un malinteso desiderio di emancipazione. Ma il peso più determinante, in questa "scelta", lo ha avuto la martellante pubblicità delle industrie produttrici di latte (in polvere e non), aiutate sicuramente dai sacerdoti della salute in camice bianco che hanno contribuito a creare un vero e proprio "mito" alimentare, basato su poco o nulla. Prima di tutto il latte di una madre sana e sempre fresco e batteriologicamente puro, mentre ogni tipo di latte non umano deve subire un processo di "cottura" ad alte temperature che ne distrugga gli organismi nocivi (ma la stessa sorte tocca purtroppo anche alle vitamine). Latte materno e latte vaccino non sono assolutamente uguali, se non nel colore: si differenziano infatti nella composizione percentuale degli ingredienti (essendo l'uno destinato a far crescere esseri umani e l'altro bovini), e nella qualità di tali ingredienti (ad esempio le catene di aminoacidi sono completamente diverse). Inoltre solo nel latte materno sono presenti sostanze che immunizzano il neonato dalle infezioni (soprattutto quelle respiratorie e intestinali), nonché la quantità di fosforo esattamente necessaria al suo sviluppo cerebrale. Il "cucciolo" di uomo sviluppa dapprima il cervello, mentre l'animale sviluppa prima la struttura ossea. La quantità di lattosio, essenziale per lo sviluppo cerebrale del bambino, nel latte umano e quasi il doppio rispetto a quella che si riscontra nel latte vaccino. Questo fatto e facilmente spiegabile se si pensa che l'accrescimento del cervello del bambino e molto più rapido di quello del vitello. Usando il latte vaccino per alimentare i bambini, viene quindi a soffrirne il loro sviluppo cerebrale e psichico. Il latte vaccino contiene più del doppio delle proteine del latte umano, ma questo non e assolutamente un vantaggio, perché come dice un vecchio adagio

"il troppo storpia": per essere tollerato dal neonato, infatti, va diluito, pena una forte reazione di rigetto e danni renali. Il latte di mucca contiene molta caseina (quasi tre volte il latte umano), una proteina che, a contatto con i nostri succhi gastrici, "caglia", formando un grumo compatto, alquanto indigesto, che provoca inoltre l'aumento dei processi putrefattivi intestinali. Il latte umano cagliato forma invece coaguli piccoli, ed'è soffice e leggero. Riguardo alla presunta insostituibilità del latte di mucca quale fonte di calcio (utile allo sviluppo di ossa e denti), bisogna ricordare che i nostri progenitori non usavano assolutamente il latte vaccino e avevano ossa e denti molto "compatti" e ben sviluppati, come dimostrano i reperti fossili risalenti al Paleolitico. Il fatto che le mucche producano un latte cosi ricco di calcio si spiega facilmente tenendo conto delle necessita fisiologiche di accrescimento dei neonati vitelli che inoltre dovranno sviluppare le corna. Il latte materno non deve contenere più calcio del normale, perché e quella la quantità ottimale per far crescere sano un bambino. Il latte vaccino, dovendo servire ai vitelli, che hanno una velocità d'accrescimento fisico notevolmente superiore a quella umana (raddoppiano il proprio peso dopo appena 47 giorni dalla nascita, mentre il neonato umano lo raddoppia in 180 giorni), contiene dal 3,5% al 5% di proteine, contro l'1,2% del latte umano. Tale notevole quantità di proteine nel latte di mucca costituisce, quindi, una autentica overdose proteica per un essere umano. Si è cosi accertato che quando le proteine superano il normale fabbisogno del mammifero che assume un determinato latte, l'eccesso determina un sovraccarico per il fegato e le reni, che hanno il compito di eliminare i prodotti del metabolismo proteico. Il latte umano, al contrario di quello vaccino, garantisce al neonato la massima prevenzione dalle allergie e dalle infezioni. I neonati umani, quando non incorrono in diarree pericolose, aumentano di peso, se allattati con latte vaccino, molto più velocemente che se sono allattati con latte umano. Tutto ciò ostacola lo sviluppo psichico del bambino perché blocca, almeno parzialmente, la sua capacita d'apprendere. Tale velocità d'accrescimento e tale che il raddoppio del peso del neonato si raggiunge non in 180 giorni ma in soli 118, tanto che all'età di un anno, rispetto ai coetanei nutriti con latte umano, sono più pesanti di circa 2 kg e più alti circa di 5 centimetri, tutto ciò a causa dell'eccesso di proteine del latte vaccino. I bambini che presentano disturbi nell'apprendimento sono l'80% di quelli allattati con latte vaccino. Dato che il bambino presenta la massima velocità d'accrescimento cerebrale nei primi 18 mesi di vita, alcuni studiosi consigliano l'allattamento umano almeno sino a questa età. I medici hanno riscontrato che oggi il giovane americano, alla visita di leva, ha già concluso la crescita ossea, cosa che solo venti anni fa succedeva sei-sette anni più tardi. Questo avviene perché vengono alimentati fin dalla nascita con latte non specifico e con altri cibi iperproteici.

Ma questo dato, che ad alcuni può sembrare positivo, ha invece un lato "oscuro" preoccupante: a una accelerazione innaturale del metabolismo e quindi ad una crescita più veloce di quella geneticamente predeterminata si associa un invecchiamento sicuramente più rapido. Tra l'altro ogni alimento ha valore nutritivo per la sua capacita di essere assorbito dal nostro organismo, non solo per la quantità di sali minerali, vitamine o proteine in

esso contenuto. Il calcio tanto reclamizzato nel latte vaccino e in genere male assorbito dall'uomo, perché e associato con una percentuale (relativamente) troppo alta di fosforo (fattore inibente) e alla caseina. Nonostante ciò, nei paesi occidentali "sviluppati" mangiamo cosi tanto da riuscire a fare un'overdose quotidiana di calcio, il quale va a depositarsi sulle pareti delle arterie provocando, insieme al colesterolo, l'indurimento delle stesse oppure forma calcoli renali, o si accumula nelle articolazioni, dando vita a manifestazioni artritiche. Il cinese medio assume appena 15 mg di calcio al giorno, eppure ha meno carie e osteoporosi dell'americano medio, che ne ingurgita ben 800 mg.
Il latte vaccino contiene una bassissima percentuale di vitamine (da un mezzo a un decimo rispetto a quello materno). La vitamina C che recenti ricerche dell'Università di California hanno confermato essere un potente fattore di prevenzione antitumorale e presente in abbondanza nel latte materno, mentre e quasi assente in quello vaccino, anche non pastorizzato. Il latte materno e ricco di lattosio, uno zucchero che rende più agevole al bambino l'utilizzazione delle proteine. Inoltre il lattosio migliora I'assorbimento del calcio e, creando un ambiente acido nel tratto intestinale, non permette il proliferare di batteri putrefattivi. Invece il latte vaccino contiene il galattosio che, generando un ambiente alcalino, rende possibile lo sviluppo di tali batteri, pericolosi per il neonato. La pastorizzazione ed il normale trattamento del latte alterano comunque le vitamine (C,E, K e tutte quelle del gruppo B) e gli enzimi, fattori di crescita e fattori anti-rigidità. Diversi anni fa il Dipartimento americano per l'agricoltura fece un esperimento, allevando vitelli con latte pastorizzato. Dopo tre mesi erano tutti morti.
Composizione del latte umano: 1,2-1,5 %di proteine, dal 3 al 5% di grassi, dal 6,5 al 10% di carboidrati e 2% di sali: il giusto cocktail per dare al neonato tutte le sostanze nutritive necessarie alla crescita e allo sviluppo delle caratteristiche peculiari della specie umana. Il primo liquido secreto dalle ghiandole mammarie della donna, subito dopo il parto, e il colostro, ricco di proteine e lattosio, e poverissimo di grassi. Determinante in questa prima fase la presenza di un aminoacido essenziale, la taurina, importante per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e della retina del neonato, e delle immunoglobuline secretorie, che proteggono il neonato dalle infezioni respiratorie e intestinali. Le immunoglobuline sono totalmente assenti nel latte vaccino o in qualsiasi latte industriale. Si e notata perciò una maggiore morbilita (cioè tendenza a contrarre infezioni) in quei bambini allattati artificialmente.
Bambini affetti da otiti, tracheiti, catarri a ripetizione sono rientrati nella norma sopprimendo i latticini ed in particolar modo lo yogurt.
L'insonnia dei neonati e quasi sempre da addebitare alla somministrazione di latte vaccino. Causa l'allergia nei confronti di alcune proteine in esso contenute. Latticini e formaggi legati alle malattie della civiltà: insorgere di tumori, cisti, fibromi, cancro all'apparato riproduttivo femminile (seno, utero, ovaia), infezioni all'apparato uro-genitale (cistiti e candida, molto diffusa tra le giovani americane), malattie del sistema cardiocircolatorio (arteriosclerosi, trombi, infarti...) a causa dell'enorme quantità di grassi saturi; connessione diretta con le più svariate forme di

allergia sia alimentare che della pelle e dell'apparato respiratorio (asma, raffreddore da fieno), abbassamento delle difese immunitarie, problemi del sistema digerente (diarrea, stitichezza, per la mancanza di fibre). Il tuorlo dell'uovo e destinato all'embrione e il latte al neonato.
L'uomo e l'unico animale che si nutre di uova e latte per tutta la vita, ed e anche l'unico animale, per quanto se ne sa, a morire giovane di sclerosi coronarica e ad ammalarsi di arteriosclerosi in età avanzata.

Danni da latte

All'inizio del Neolitico, con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento di mammiferi erbivori, venne introdotto nell'alimentazione umana il latte dei mammiferi non umani ed i derivati di tale latte.
Ogni mammifero produce un tipo di latte adatto solo alla propria specie. Orbene, tra il latte umano e quello vaccino c'è un abisso! Tra i due latti vi è la stessa differenza esistente tra una donna ed una mucca. Il latte umano e, tra tutti i tipi di latte, quello che ha il contenuto proteico più basso, in assoluto; ed e il più dolce.

Percentuali di proteine e glucidi (zuccheri) dei principali latti:
proteine glucidi
donna 1,2-1,5 7,00
vacca 3,50 4,80
bufala 3,67 3,60
capra 4,30 5,00
pecora 4,88 5,00
asina 2,02 5,90

Il problema dei latticini e degli altri sottoprodotti animali e molto importante poiché essi apportano all'organismo gli stessi veleni della carne (purine, colesterolo, ptomaine), talvolta in dosi ancor più elevate, sono nocivi quanto e più della carne. Il lattosio durante la digestione, si scinde in galattosio e glucosio, ad opera della lattasi, un enzima che caratterizza il periodo della lattazione. L'uomo adulto dovrebbe essere sprovvisto di lattasi e cosi e, infatti, moltissime persone non riescono assolutamente a digerire il latte proprio a causa dell'impossibilità di scindere il lattosio per mancanza di lattasi. Se il livello di lattasi nell'intestino e basso o non adeguato, la ingestione di latte conduce a disturbi intestinali gravi e a diarrea: questo avviene nella maggior parte delle popolazioni umane. Sempre più il latte d'oggigiorno contiene sostanze chimiche d'ogni tipo, estranee alla normale composizione del latte e dannose all'uomo. Si tratta di quelle sostanze che, somministrate alle mucche, passano ovviamente nel latte: antibiotici, ormoni, sali di zinco, tireostatici, betabloccanti, pesticidi (assunti con il foraggio), ecc., per cui il latte in commercio e diventato una specie di farmacia. Un prodotto tossico. Il dottore S. Morini, allergolo presso l'ospedale Regina Margherita di Roma, afferma che le sostanze allergizzanti sono in prevalenza quelle del latte vaccino, che deve essere escluso pertanto dalle diete di chi presenta allergie alimentari. Il dottore F. Carrier, sostiene che la soppressione del

latte e dei suoi derivati, nei casi di asma, affezioni cutanee, di alcune affezioni dell'apparato genitale femminile e di tumori produce sempre risultati positivi ed in molti casi addirittura clamorosi.
Un danno provocato da uno dei derivati del latte vaccino, lo yogurt, è la cateratta. In alcune zone dell'India dove lo yogurt si consuma abbondantemente e quotidianamente la cateratta è molto diffusa. Sembra che il galattosio in alte dosi favorisca la cateratta e lo yogurt è un alimento tra i più ricchi in galattosio. Alcuni ne contengono sino al 24%. Il latte negli anziani è controindicato anche per il calcio contenuto e che si configura nettamente come un fattore di fatica e di esasperazione funzionale della mucosa vasale e cardiaca, e promotore di arteriosclerosi e di accidenti vascolari. Molti anziani viaggiano verso la tomba su un mare di latte. Nel latte vaccino il calcio è presente nella misura di ben 175 milligrammi in 100 grammi di prodotto (calcio espresso come ossido di calcio). Tale eccesso di calcio, paradossalmente, impedisce proprio l'assorbimento del calcio stesso, come del resto è comprovato da sintomi di rachitismo presenti in bambini nutriti con latte vaccino. E' un luogo comune ritenere che il latte vaccino sia indispensabile proprio per rifornirsi di calcio; i nostri antenati, prima della domesticazione degli erbivori da latte, avevano scheletri del tutto normali, come dimostrano i reperti fossili. Al microscopio polarizzatore una sezione ossea di un uomo di Neandertal evidenzia una struttura più elastica e resistente di quella di un uomo moderno, consumatore di latte vaccino, che presenta invece alveoli grandi in un osso duro e quindi fragile. Nei lattanti e negli adulti che assumono latte vaccino si è potuta constatare una eccessiva eliminazione di calcio con le urine, dovuta al forte contenuto proteico del latte di mucca. Presso l'Istituto della Nutrizione dell'Università del Wisconsin, dopo lunghe ricerche si è constatato che si elimina più calcio di quello che se ne ingerisca consumando cibi ricchi di proteine. Il latte vaccino è legato alla caseina che impedisce l'assorbimento del calcio, inoltre la maggioranza dei consumatori di latte e di formaggi fa uso di prodotti pastorizzati, omogeneizzati o comunque lavorati e tutte queste tecnologie degradano il calcio rendendolo difficilmente assimilabile. Per avere calcio a sufficienza basta mangiare verdura a foglia verde, frutta, frutti secchi, che ne contengono abbastanza per i bisogni umani. Non è da sottovalutare la più che probabile azione decalcificante dovuta alla elevata acidità dello yogurt.
L'uso continuato dello yogurt può favorire l'instaurarsi dell'ulcera gastrica e di quella duodenale. Il latte umano contiene una quantità di lisozima 3000 volte superiore a quella contenuta nel latte di mucca. Il lisozima è un composto proteico con funzione antibatterica. Il latte umano è l'unico che consente lo sviluppo del lactobacillus bifidus che protegge la mucosa intestinale ed inibisce lo sviluppo dei germi responsabili delle diarree. Nei lipidi del latte vaccino vi è una quantità eccessiva di acido miristico che può causare alterazioni delle arterie ed arteriosclerosi. Il sodio presente nel latte vaccino è, molte volte, superiore a quello del latte umano, che perciò impegna meno i reni. Nel latte umano i grassi sono prevalentemente polinsaturi (acidi utili contro l'arteriosclerosi), mentre nel latte vaccino prevalgono i grassi saturi (causa di colesterolemia e arteriosclerosi) Nel latte vaccino vi è una prevalenza di caseina, mentre

nel latte umano prevale la lattoalbumina. Un'indagine durata 30 anni in Scandinavia ha dimostrato gli innegabili legami tra l'assunzione di latte vaccino e l'insorgere dell'artrite. Il formaggio, a parte la carne, e molto probabilmente il peggiore alimento oggi esistente, l'alimento più negativo per la salute umana, è un deposito finale (una sorta di discarica) di tutti i farmaci somministrati alle mucche e che passano nel latte che servirà per fabbricare i formaggi; degli additivi di dubbia innocuità, che vengono usati durante la lavorazione soprattutto per conferire loro determinate caratteristiche organolettiche per fini commerciali e conservativi; dei diserbanti che passano nel corpo delle mucche, e poi nel latte, a mezzo dei foraggi e delle granaglie che vengono dati per alimento. Non c'e da meravigliarsi se qualche studioso ha detto che il formaggio oggi in commercio è ai "limiti della tossicità". Un alimento killer. Il latte in polvere si ottiene sottraendogli l'acqua di costituzione, cioè essiccandolo. E' facile capire che il prodotto cosi ottenuto non ha più nulla né di naturale né tampoco di vivo: è una sostanza morta, di nessun valore biologico, ormai privo di capacita radiante: un autentico inganno sul piano nutrizionale. Uno studio condotto nel 1979 dall'università di Berkley in California trovò che il triptofano, che è un aminoacido presente nel latte vaccino e nei suoi derivati, stimola abnormemente la ghiandola pituitaria accelerando l'invecchiamento del corpo. Il dottore L.B.Franklin (Università della Columbia inglese) condusse uno studio su 1500 donne che presentavano noduli benigni al seno, tutte grandi consumatrici di formaggi e altri derivati dal latte. Il latte vaccino contiene un ormone, l'estradiolo, che promuove la rapida crescita dei vitelli. Il dottore Franklin dimostro che era tale ormone a provocare i noduli mammari, infatti quando queste donne eliminarono completamente i prodotti del latte, guarirono nella misura dell'85% di esse.

Fatti e misfatti della BANDA DEL LATTE

A Roma la bufera del latte (infetto) ha imperversato su tutti i giornali preoccupando gli abituali consumatori del bianco alimento, divenuto improvvisamente, nell'immaginario collettivo, una subdola miscela venefica, contaminata da "grappoli" di bacilli. Tanto più sconvolgente, per i grandi e piccoli bevitori, in quanto il latte di vacca ha una solida patente di alimento sano, naturale, addirittura indispensabile alla crescita (ma qualcuno lo sa che grandi civiltà si sono sviluppate e sono fiorite senza l'aiuto di una sola goccia di latte?). Questa patente, per effetto automatico di "traslazione", "garantisce" anche i vari derivati (latticini, burro, panna, formaggi freschi e stagionati, yogurt) e, grazie alla pubblicità, madre delle più assurde e incrollabili convinzioni indotte, viene estesa a un'infinita quantità di prodotti nella cui preparazione è stato utilizzato latte, burro, oppure yogurt. "Mangia questa meravigliosa merendina perché contiene un fiume di bianco latte!", oppure: "dimagrisci naturalmente con questo genuino formaggio cremoso!". La carrellata di esempi è infinita. Purtroppo i miti, specie quelli creati "a tavolino" dall'industria onnipotente, sono duri a morire; semplicemente scalfirli e creare almeno un ragionevole dubbio riguardo al dogma è impresa pressoché

eroica. Fin troppo facile dire che oggi latte e derivati sono un cocktail di sostanze dubbie (betabloccanti, stimolanti dell'appetito, larvicidi, antibiotici e tranquillanti somministrati alle mucche finiscono inevitabilmente nel loro latte, per non parlare delle valanghe di pesticidi con cui si coltivano i mangimi per allevarle).
Fin troppo facile dire che il formaggio, essendo ancora più in alto nella catena alimentare, concentra in misura maggiore tutte queste sostanze, cui si aggiungono, spesso, conservanti e aromi chimici, rivelandosi alla fine una vera e propria discarica abusiva di veleni. Tutte cose ovvie, ma pochissimi le sanno e quasi nessuno ci riflette su, traendo le dovute conseguenze. Meno ovvio e molto più "eversivo" raccontare come il consumo esagerato di latte e derivati in questi ultimi decenni (in pratica dal secondo dopoguerra) sia indissolubilmente legato alle cosiddette malattie della civiltà. Ormai, l'abbiamo detto anche in precedenza, a tutti i livelli (a cominciare dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità) si riconosce che l'overdose proteica che abbiamo fatto nell'ultimo cinquantennio non ha portato altro che una preoccupante proliferazione delle malattie degenerative, che sono poi quelle che affliggono l'uomo moderno, "ricco" e industrializzato, rivelandosi in assoluto le principali cause di mortalità.
Fra i danni da overdose proteica (tenetevi forte) può essere inclusa anche la famigerata osteoporosi, malattia sociale che colpisce strati sempre più estesi di popolazione. A torto si è creduto (ispirati soprattutto dall'aggressiva propaganda dell'industria lattiero-casearia) che le ossa fatalmente perdano calcio perché non ne assumiamo abbastanza col cibo. Per anni, allora, tutti a consigliare dosi massicce di latte e derivati perché "tanto ricchi dell'indispensabile calcio". Oggi gli addetti ai lavori (almeno quelli aggiornati, perché di esperti che hanno studiato solo su libri di quarant'anni fa ne circolano ancora parecchi!) sanno che un eccesso di proteine diminuisce la capacita dell'organismo di sintetizzare proprio il prezioso calcio. L'incidenza di osteoporosi, infatti, è massima negli Stati Uniti, in Finlandia, Svezia e Inghilterra, paesi dove si consumano più cibi animali (carne, latte, burro, formaggi, uova) è minima in un paese come il Giappone dove, per tradizione, e sempre stato rarissimo il consumo di latte vaccino e latticini (ma anche qui, purtroppo, si registra una pericolosa tendenza a introdurre questi alimenti nella dieta giornaliera, su modello statunitense). Da una ricerca pubblicata già nel marzo l983 dal "Journal of Clinical Nutrition", riguardante studi fatti su fasce di popolazione intorno ai 65 anni, si evinceva che le donne consumatrici di proteine animali avevano una perdita ossea del 35%, mentre le donne vegetariane solo del 7%.
Inoltre nei bambini allattati artificialmente con latte vaccino sono stati spesso riscontrati sintomi di rachitismo e ciò perché nel latte di mucca questo indispensabile minerale e associato a molti fosfati necessari alla costruzione di un potente scheletro da erbivoro che, venendosi però a trovare nell'ambiente intestinale alcalino del neonato, bloccano per oltre due terzi l'assorbimento del calcio. Da non dimenticare, poi, che la maggioranza dei consumatori di latte e formaggi vari utilizza prodotti omogeneizzati, pastorizzati o comunque lavorati, procedimenti che finiscono per degradare il calcio rendendone ancor più difficile l'assimilazione.
Verdura a foglia verde, frutta, frutti secchi, contengono abbastanza calcio

da poter soddisfare, se assunti correttamente, il fabbisogno umano giornaliero. I semi di sesamo crudi ne sono molto ricchi, basta macinarli sull'insalata e il gioco è fatto. Ma chi è che non beve latte di mucca nel mondo? Il gruppo etnico più numeroso è rappresentato dai cinesi (un miliardo di persone, pari ad un quinto della popolazione mondiale), poi ci sono altre popolazioni lattasi-deficienti (cioè sprovviste dell'enzima necessario a digerirlo) : il 90% degli abitanti di Taiwan, degli indiani d'America e degli Esquimesi, il 70% dei Neri d'America, il 20% almeno dei Finlandesi, degli Svedesi e degli Svizzeri, e infine molti popoli africani, i quali negli anni passati si sono visti sommergere dalle eccedenze di latte in polvere (spedito per "scopi umanitari" dai paesi ricchi) che ha causato vere e proprie epidemie di dissenteria. A questi vanno aggiunti tutti i lattanti su scala mondiale durante l'allattamento al seno, i vegetaliani, i macrobiotici, gli aderenti alle varie scuole igieniste, la maggior parte dei crudisti, i fruttariani e tutti quelli allergici o ai quali semplicemente non piace.

Non ci sembra superfluo ribadire che, vista la spinosità del problema che richiederebbe pagine e pagine per una trattazione esauriente e completa di dati e riferimenti bibliografici, invitiamo tutti i lettori a contattare la LEPAV. Come già accennato nella prima parte, i latticini hanno effetti di accumulo su tutti gli organi ed in particolar modo (essendo derivati dal latte, prodotto delle ghiandole mammarie) tendono a concentrarsi maggiormente nel tessuto ghiandolare umano e negli organi della riproduzione. E' per questo che i più colpiti sono il seno, l'utero, le ovaie, la prostata, la tiroide, le cavità nasali, l'ipofisi, la coclea dell'orecchio e la zona cerebrale attorno al mesencefalo. Raffreddori da fieno e problemi auditivi colpiscono molti consumatori di latte e latticini, mentre, se l'accumulo avviene nei reni o nella, vescicola biliare, si possono formare calcoli. Specie nei raffreddori allergici, cessare completamente il consumo giornaliero di latte e derivati porta rapidi e notevoli benefici. Ma in particolare le donne, ancor più degli uomini, dovrebbero ridurre drasticamente o, meglio, eliminare completamente latte, formaggi, panna e burro, perché tutti questi alimenti, per le ragioni suddette, favoriscono perdite vaginali, cisti ovariche e al seno, fibromi, tumori alla mammella e all'utero.

Come dimostrato da una ricerca condotta dall'Università della Colombia inglese, è l'estradiolo, ormone presente nel latte vaccino e che consente ai vitelli una rapida crescita fisica, ad accelerare l'ingrandimento di noduli e cisti. Studiando 1500 donne che presentavano noduli benigni al seno, tutte grandi consumatrici di formaggi e altri derivati dal latte, si constatò che, eliminando questi prodotti, l'85% di esse guarì completamente. Molte altre esperienze del genere, condotte da medici naturopati che hanno seguito le pazienti per anni dopo la guarigione, confermano l'esito di queste ricerche.

Sempre in tema, ci sembra utile citare "La dieta di guerra ha protetto il seno", un articolo apparso sul supplemento del Messaggero dedicato alla salute (suppl. n.7 del 13/ 02/93), in cui si riporta che, secondo un dato emerso da uno studio condotto in Scozia dall'organizzazione di ricerca sul cancro "Cancer Research Campaign", le donne nate durante la seconda guerra mondiale hanno meno probabilità di ammalarsi di tumore al seno. Secondo

questi ricercatori, la minore incidenza del male che in Inghilterra è la principale causa di mortalità delle donne tra i 35 e i 65 anni potrebbe essere il risultato del regime povero di calorie e proteine animali, ma ricco di vitamine (frutta e verdura), che le 45-50enni di oggi furono costrette a seguire dato il razionamento di carne, zucchero e latticini. Non tutti i mali vengono per nuocere...

Per continuare la nostra carrellata su fatti e misfatti della famiglia lattea, prendiamo in esame lo yogurt, un prodotto che negli ultimi anni ha avuto un boom di produzione e consumo davvero eccezionale, basti pensare alla moltiplicazione esponenziale delle marche di yogurt e delle decine di tipi che ognuna di esse mette sul banco dei supermercati. Un tempo presente quasi esclusivamente nella tradizione culinaria dei popoli del mediterraneo orientale (specie Grecia, Libano, Turchia) lo yogurt ha oggi invaso le tavole occidentali, godendo di una "sponsorizzazione" massiccia che ne ha decantato, e continua a decantarne, le mille e una virtù. Senza, ovviamente, dire una parola sui suoi vizi. A parte gli altri inconvenienti imputabili al latte e ai suoi derivati, lo yogurt sarebbe addirittura tra i responsabili della cateratta. In alcune zone dell'India dove lo si consuma abbondantemente e quotidianamente, questa malattia è molto diffusa. Sembra che il galattosio in alte dosi favorisca l'insorgere della cateratta e lo yogurt è un alimento tra i più ricchi in galattosio, alcuni ne contengono sino al 24%. Ai formaggio-dipendenti dobbiamo dare altre pessime notizie. Il formaggio, specie se duro, salato e stagionato, è molto difficile da eliminare. Rimane sotto forma di acidi grassi saturi nelle profondità organiche, come la spina dorsale, il fegato, i reni (per non parlare delle arterie, le cui pareti interne vengono rivestite da strati di colesterolo).

Per eliminare tutti i depositi inquinanti di latticini e formaggi ci vogliono anni alcuni calcolano ne siano necessari almeno sette, ma tutto dipende dal metabolismo individuale seguendo una dieta totalmente vegetariana. Meglio ancora adottare un'alimentazione vegetariana crudista, a base di verdure e frutta fresca (da coltivazioni biologiche, ovviamente), che accelera la depurazione. Particolarmente preoccupante, inoltre, quanto emerse da uno studio condotto nel 1979 dalla prestigiosa Università di Berkley in California, durante il quale si appuro che il triptofano, un aminoacido presente nel latte vaccino e nei suoi derivati, stimola abnormemente la ghiandola pituitaria accelerando l'invecchiamento del corpo. Ringiovanimento e longevità, quindi, non fanno rima con latte. A proposito di questo è bene ricordare che il latte è veramente controindicato per gli anziani, giacché la massiccia percentuale di calcio in esso contenuto (che, come abbiamo già detto, associato ad altre sostanze presenti nel latte vaccino, viene difficilmente assorbito dal nostro organismo) si configura nettamente come un fattore di fatica e di esasperazione funzionale della mucosa vasale e cardiaca, diventando promotore di arteriosclerosi e di accidenti vascolari, specie coronarici. Nei lipidi del latte di mucca vi è una quantità eccessiva di acido miristico ed anch'esso può causare alterazioni delle arterie ed arteriosclerosi. Ma un altro dato si rivela davvero inquietante riguardo al prodotto che beviamo oggigiorno: negli odierni allevamenti industriali, dove le mucche sono costrette ad una gestazione continua, esse vengono munte anche quando sono incinte e il loro

latte contiene trefoni, speciali sostanze eccito-formatrici, in pratica ormoni della vita embrionale. Il latte vaccino oggi in commercio è ricco di questi trefoni, per cui, al suo valore già in partenza iperplastico (promotore cioè di un rapido accrescimento fisico), si aggiunge la forza propulsiva di queste sostanze eccito-formatrici. Non è azzardato dedurre che quest'impeto costruttivo abnorme (destinato a far crescere un embrione di mucca e a farlo diventare un vitello) possa provocare moltiplicazioni improvvise, disordinate ed incoercibili delle cellule somatiche nelle diverse zone del corpo umano. In parole povere, riteniamo che il latte oggi in commercio è da considerare, più che mai, potenzialmente cancerogeno. Ma, allora, perché beviamo il latte? Prima di tutto, complice la classe medica degli ultimi cinquant'anni, ci hanno fatto credere che fosse l'alimento "perfetto", addirittura in grado di sostituire in tutto e per tutto il latte materno nelle prime fasi di vita (!). Poi ci hanno anche detto che senza il latte di mucca saremmo diventati tutti rachitici e pieni di carie, per mancanza di calcio. Infine ci hanno suggestionato con idilliche immagini di mucche paciose, prati verdissimi, improbabili mulini bianchi, fiumi di bianco latte in paesi felici. Senz'altro la prima domanda da porsi, visto che il business del latte e derivati è esploso solo negli ultimi cinquant'anni, e: a chi è convenuto indurre il consumo di latte vaccino su larga scala? Proviamo solo ad immaginare quanti miliardi di litri di latte vengono prodotti oggigiorno, e quanto latte adoperiamo per i più svariati usi culinari e nelle più svariate forme (latticini, yogurt, burro, panna, formaggi). Uno sforzo minimo, e saremo in grado anche di prefigurare gli stratosferici guadagni delle multinazionali coinvolte nella produzione e trasformazione di questo alimento "perfetto" e "indispensabile" (che, come abbiamo tentato di spiegare, presenta non poche "imperfezioni" dal punto di vista nutrizionale).

A proposito di guadagni fatti senza scrupoli, è clamoroso il caso del siero del latte (sottoprodotto di scarto della lavorazione dei formaggi). Di colore verdognolo, dall'aspetto simile al pus e con un odore nauseabondo, alla fine degli Anni Settanta, negli Stati Uniti, non fu più possibile scaricarlo nel sistema fognario perché vennero approvate severe leggi che vietavano questa pratica, in quanto il siero del latte è, da cento a duecento volte, più inquinante dei liquami di fogna. Vietarono anche di scaricarlo nei corsi d'acqua, per non privarli di ossigeno e quindi provocare la morte della flora e della fauna. Allora le aziende casearie si inventarono di "scaricarlo" negli alimenti industriali(minestre liofilizzate, cacao, impasti per dolci, margarina, purea di patate, sughi, condimenti, alimenti per l'infanzia, pane, ecc.) e da quel momento iniziarono a vendere "cibi spazzatura" e continuano a farlo con grande successo, grazie alla pubblicità martellante.

Ci sembra poi, dal nostro ristretto punto di vista occidentale, che il mondo e la civiltà si siano sempre basati sul latte di mucca. Non è vero: è stato solo all'inizio del Neolitico (circa 10.000 anni fa), con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento di mammiferi erbivori, che venne introdotto nell'alimentazione umana (in quantità assolutamente non paragonabili a quelle odierne) il latte dei mammiferi non umani ed i suoi derivati.

E infatti nei reperti paleoantropologici si riscontrano carie solo a partire da questo periodo.

Group: Visus **Message:** 616 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: Moderatori, Moderanti e Moderandi

Vorrei invitare tutti a cercare di non creare "flames", ossia litigi virtuali in lista.
Va bene discutere "animatamente" ma il mezzo telematico è "monco", ossia manca di fattori essenziali ad una comunicazione interpersonale efficace.

Non si vede lo sguardo.
Non si vedono i gesti.
Non si apprezza il tono di voce.
Etc.

E' quindi facile prendersela per niente.
Cerchiamo di scambiarci le esperienze senza generare messaggi inutili, polemici o distruttivi.
Era solo per puntualizare. Non è per nessuno in particolare.
Anche perchè i messaggi "sospetti" proverrebbero comunque da diverse persone.

Ciao a tutti!

La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma.

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 617 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Da "Men"s health"

> -----Original Message-----
> From: leonello_63@... [mailto:leonello_63@...]
> Sent: Monday, June 18, 2001 7:08 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] Da "Men's health"
>
>
> Evidentemente l'assenza del punto interrogativo non ha aiutato.
> Non sono miope, mi dispiace, ma mi sembrano argomenti
> interessanti comunque per chi ha qualche (anche se piccolo)
> problema con la vista . L'incontro di giugno deve essere
> importante davvero. Comunque volevo sapere se qualcuno
> (skyrunner?) aveva qualche osservazione/suggerimento.
> Se mi sfugge qualcosa in generale dite pure. Non mi offendo.
> Ciao a tutti

Leonello, ho già risposto al tuo messaggio.
Ti ringrazio per la fiducia, visto che ho capito da questo messaggio che avresti apprezzato una mia risposta.
Approfitto per fare una considerazione.

Io non sono un guru e mi rifiuto di vestirne i panni. Anzi ecco qua, me ne spoglio subito!
Et voilà!!! Boxer modello "Giuditta": bianchi con disegni di api svolazzanti e sorridenti. Con la scritta "Caution: Nuclear weapon inside!".

Volevo innanzi tutto dire:
Non è che trovi piacere a salire sul podio e a pontificare.
Anzi, detto tra noi, avrei altre priorità. Sole e mare tra le prime, vista la stagione!
Anche gli altri membri della lista, tra i più attivi, penso siano dello stesso parere.

La considerazione che volevo fare è questa.

Internet ci ha abituati ai contenuti gratis.
Qui non ce ne sono.
I miei in particolare si pagano, eccome!!!
Quello che pretendo come pagamento è avere uno scambio di esperienza ed un feedback dagli altri.
Altrimenti taglio viveri e messaggi.

Chi ha orecchie per intendere intenda.

Ciao a tutti(ma di più a chi scrive).

Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.
Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 618 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Mirino, calendario ed altre diavolerie

> -----Original Message-----
> From: ideamatic@... [mailto:ideamatic@...]
> Sent: Monday, July 02, 2001 10:10 AM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] Mirino, calendario ed altre diavolerie
> Il calendario appeso a una parete distante almento 3 o 4 metri dalla
> scrivania è una cosa fondamentale (dopo un anno di NVI lo scopro!) ed
> è un valido sostituto della tabella di Snellen per non attirare tanti

> sospetti in ufficio. Va usata come Bates describe nella parte del suo

Eheheheh!!! Come dicevano i gesuiti: Siate candidi come la colomba ed astuti come il serpente!

> Per la centralizzazione, può essere utile immaginare di avere un
> mirino negli occhi, di grande precisione, che si sposta costantemente
> con il nostro sguardo. Questo per chi non riesce ad immaginare il
> famoso puntino nero. Se non riuscite lo stesso, prendete un foglio di
> acetato e tracciateci un cerchiolino con una croce con pennarello
> indelebile nero di punta sottile. tenetelo con le braccia distese e
> cercate di guardare sempre all'interno di questo cerchio, spostandovi
> per riuscire a vedere in piccoli spostamenti una cosa intera. Dopo
> un pò di pratica fatelo senza l'acetato; usate questo sistema anche
> per leggere.

Per leggere preferisco il metodo di Bates. Dopo un po si vca alla grande!
Il mirino mi sembra perfetto.
Io mi sono trovato bne con una matita moooolto appuntita, appena temperata, solidale col mio naso..

Ma nell'era tecnologica sembra che stia spopolando il laser!
Potete immaginarlo. Ma se ne avete uno (si trovano dai cinesi anche a 10-15.000 lire!):
Fissatelo (velcro, elastici etc) su di un cappelletto od un cerchio per capelli (le femminucce solo!).
Accendetelo e provate ORA a guardare solo dove puntate il laser rosso.
Compresa la tabella di snelle, la TV accesa o quello che volete. NNON puntatelo in faccia al prossimo!
Il vedere davvero il puntino rosso potrebbe farvi capire prima cosa significa visione centralizzata ed avere più facilità nell'immaginare il puntatore anche quando non c'e.

Bates suggeriva: Gli occhi devono sempre quardare nhella direzione dove è puntato il naso!

Grazie per il tuo bel messaggio Paola!

Ciao!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 619 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

> -----Original Message-----
> From: maurizio cagnoli [mailto:cagnoli@...]
> Sent: Saturday, June 30, 2001 9:11 AM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: Re: [Visus] Messaggio da un amico di tutti ! < :-)))

>
>
> Anch'io sono un amico di tutti!
> O per lo meno mi sento tale dopo avere esaudito una richiesta che avevo
> lasciato da un lato.
> Questo che segue è l'introvabile Arte di Leggere, preso dal libro di
> Margaret Darst Corbett Vedere Meglio, Longanesi 1950.
>
> A proposito di amicizia, ci siamo finalmente incontrati a Roma ed è
> stato carino. Ma non vi farò il riassunto delle cose interessanti dette.
> La prossima volta venite direttamente.

Grazie Maurizio!

La serata è stata davvero bella. A me ha fatto davvero piacere.

Una cosa che vorrei riportare in lista è una tua frase che mi ha colpito e
che suonava pressapoco così.

"Nella mia esperienza, le persone che NON hanno grossi risultati sono quelle
che eseguono le tecniche come fosse un dovere che pesa".

In accordo completo.
Le tecniche vanno eseguite ma poi occorre trasportare piano piano le abilità
e le impostazioni apprese nella vita di tutti i giorni. Questo rende le
tecniche stesse più piacevoli, perchè ci si accorge quasi subito che
qualcosa sta cambiando, e se ne cominciano a gustare i frutti.
Chi fa una cosa perchè la deve fare probabilmente la confina a quel momento
della giornata e basta.

Riporoto ancora lo stralcio dal libro.
Raccomando a tutti di salvarlo e leggerlo con attenzione!

Mauro.

Non è possibile ristabilire volontariamente gli abiti visivi corretti.
Ma puoi impiegare tecniche specifiche per far si che ciò accada.
"Quando il dito indica la luna, lo sciocco guarda il dito".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

> Vedere meglio senza occhiali
> TAVOLA N. 3 L'ARTE DI LEGGERE
>
> Quando leggete, dovreste guardare gli spazi bianchi tra le righe e non

> direttamente lo stampato. Questo perché spostare gli occhi su una
> superficie uguale non produce sforzo, mentre fissarli sulle parole e
> sulle singole lettere provoca sforzo e lo sforzo altera la visione.
>
> Quando una persona dalla vista normale guarda gli spazi bianchi
> scorrendo rapidamente la pagina da un margine all'altro, può leggere
> facilmente, rapidamente e senza fatica. Se la stessa persona fissa
> invece le lettere, gli occhi si stancano e la vista diventa mediocre.
>
> Coloro che non riescono a leggere bene a distanza ravvicinata sono
> sempre portati a fissare l'attenzione sulla stampa, e di conseguenza,
> vedono ancora peggio. La loro vista non potrà migliorare finché non
> impareranno a guardare gli spazi bianchi tra le righe.
>
> È possibile migliorare la lettura migliorando la facoltà di ricordare o
> di immaginare il bianco.
>
> Tale miglioramento può essere ottenuto nel modo seguente. Chiudete gli
> occhi e immaginate una cosa ancor più bianca della pagina che avete
> innanzi: neve, amido, lenzuola. Ora aprite gli occhi. Se le vostre
> immagini del bianco sono state chiare e intense, noterete che gli spazi
> bianchi sotto le righe vi appariranno per qualche istante più candidi di
> quanto non lo siano effettivamente. Ripetete regolarmente l'esercizio.
> Quando avrete assimilato l'immagine del bianco al punto di poter vedere
> costantemente gli spazi tra le righe più candidi di quanto lo siano in
> realtà, la stampa vi parrà, per contrasto, più nera e l'occhio leggerà
> più speditamente e senza sforzo o stanchezza.
>
> La sottile linea bianca
>
> Quando l'immagine del bianco raggiunge la massima intensità, accade
> sovente di vedere, meglio degli altri spazi, una sottile linea bianca.
> Essa può essere paragonata ad una luce al neon che si muova rapidamente
> da un margine all'altro, immediatamente sotto le lettere.
>
> Questa sottile linea bianca è di grande aiuto nella lettura, poiché
> contribuisse ad accelerare la velocità sia degli occhi che della mente.
> Quando si abbia, si immagini o si ricordi questa illusione della linea
> bianca, si è in grado di leggere per un tempo illimitato senza
> provare stanchezza.
>
> (Riassunto da un articolo di W. H. Bates)
>
>
>
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
> tel 0039 0765 608283

> cagnoli@...
> Home page “Buena Vista”
> http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 620 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: ho sentito dire

> -----Original Message-----
> From: Daniele Brambilla [mailto:info.ibiza2000@...]
> Sent: Sunday, July 01, 2001 7:14 AM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] ho sentito dire
>
>
> Una mia amica (ora ipermetrope 2 e astigmastica X?) mi ha detto che quando
> era piccola, per migliorare il suo problema visivo (?) si è fatta
> bendare un
> occhio per un anno, e l'altro occhio per un secondo anno.
>
> Non ho capito chi ha suggerito a lei di compiere questo "esercizio di
> miglioramento visivo" ma la domanda mia è:
>
> - Chi può averglielo suggerito?
> - Serve a qualcosa farlo? (a lei da quanto ho capito non è servito a
> molto...)

La benda su di un'occhio viene usata da alcuni istruttori, anche se non
spesso.
E' utile soprattutto in casi di differenze tra un'occhio e l'altro.
Alcune teorie parlano anche di attivazione separata dei due emisferi
cerebrali.
Ma da come lo descrivi tu, non mi senmbra di averne mai sentito parlare....
Un'anno di continuo? MAH!

Group: Visus **Message:** 621 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: RE: Sul buon uso della tabella Snellen

> -----Original Message-----
> From: Guido [mailto:cesano@...]
> Sent: Saturday, June 30, 2001 6:05 PM
> To: Visus@yahoogroups.com; Ely (E-mail)
> Subject: [Visus] Sul buon uso della tabella Snellen
>

> Voglio sottolineare gli interventi di Skyrunner sull'importanza dell'uso
> della tabella di Snellen, ebbene, io ci facevo poco caso a questa cosa,
> dando più importanza ad altri esercizi, ma da una settimana sto facendo
> pratica alla tabella ed i risultati non mancano... soprattutto in
> termini di
> misurazione visiva... Mi esercito con 3 tabelle in differenti posizioni e
> con differenti tipi di illuminazione, a diverse distanze... Poi segno i
> risultati del check up e mi conforta che sono in progressivo aumento...
> Wow! Certo, ci sono vari fattori ma queste cose mi rallegrano il cuore!!
> Oltre a questo ho ripreso in mano il sacro testo di Bates... ed ogni volta
> che lo leggo ci sono cose nuove che mi saltano all'occhio e che prima non
> avevo notato... è una miniera di informazioni!!! Rileggetelo!!
> (Sono proprio
> un dittatore!! :-))) E quando vi ricordate, cercate di essere consapevoli
> della fissazione centrale... che avrete miglioramenti da urlo!

AH! Birbante!!!
Finalmente ti sei deciso a fare i compiti!!!
Purchè tu non mi faccia aspettare un'altro anno prima di provare la
scrittura a caratteri piccolissimi!
E' proprio lì che si cela l'arcano!
E' li che comincia tutto per la maggior parte delle persone.

Ho quotato tutto il tuo messaggio perchè contiene molte cose secondo me
importanti.
Quindi merita di essere riletto!

Ciao!

Mauro.

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali."

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

>
> Hasta la vista!!
> Guido
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/

Group: Visus **Message:** 622 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.53
Subject: Monitor, lavoro da vicino e visione sfuocata. Era: ...6 disturbi agli occhi eliminati.

Tempestivo e rapido come la folgore eccomi di nuovo qua!
Si lo so che non è vero, ma vi dovete accontentare, questo è quello che
passa il convento!
... mumble... ... vediamo...

> -----Original Message-----
> From: leonello_63@... [mailto:leonello_63@...]
> Sent: Wednesday, June 13, 2001 5:58 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: Rif: [Visus] Da "Men's health" di questo mese: 6 disturbi agli
> occhi eliminati.
>
>
> Mi trovo, ultimamente sempre più spesso, nella condizione del
> punto 2 ovvero visione sfocata guardando il monitor. Immagino che
> la tecnica utilizzata prescinda da dettagli come risoluzione del
> video, se a molti colori o meno, oppure dimensione dei caratteri

> da guardare sul ritaglio di giornale, etc..Avendo cercato di
> applicarmi nell'esercizio senza apprezzabili risultati mi chiedo
> se posso fare meglio e di più.

Leonello, io ho inviato in lista quell'articolo perchè vedo che ora, a distanza di anni, finalmente alcune verità cominciano ad essere accettate, anche se lentamente.
Purtroppo, spesso quello che si vede in giro è spesso solo qualche frammento di comprovato metodo, mescolato con qualche nonsenso.
L'articolo in questione non è male, ma non è tutto.

Forse il mio modo di scrivere sembrerà categorico. Questo è comunque quello che penso io. E la mia idea me la sono fatta seguento l'esperienza di persone, del presente e del passato, delle quali mi fido. E che non prospettano chiacchiere ed ipotesi ma soluzioni.
Tutto qui.

La cosa da capire è che anche se tu al momento hai dei problemi limitati di ampiezza e durata nel tempo, non sei su una barca diversa da quella sulla quale sono i miopi "consolidati". Sei esattamente nella stessa identica situazione.
In poche parole, anche tu hai imparato un modo sbagliato di usare il tuo sistema visivo.
Bada bene: ho detto sistema visivo. Gli occhi ne rappresentano circa un quinto.
L'unica cosa che ti separa ancora dal miope con lo sguardo "congelato" dietro un paio di lenti, è solamente il fattore tempo.

Intendo dire che usare gli occhi nel modo sbagliato porta a certi risultati, ossia l'abbassamento dellla vista, se tale pratica dannosa (soprattutto il "diffondere") viene applicata a lungo e con una certa regolarità.

Ci sono persone che hanno assunto abiti visivi errati nel lavoro da vicino. Ma questo non da risultati negativi duraturi perchè il lavoro da vicino è poco e diluito nel tempo. Ma nel momento che, per lavoro o studio o altro, si trovassero ad usare gli occhi nel modo errato per molto tempo, allora gli abiti errati vengono trasportati anche nella visione da lontano, e li comincerebbero a manifestarsi i problemi.

Da vicino si può "diffondere", limitando quindi il numero degli spostamenti degli occhi (molti trovano più facile e veloce leggere così). Utilizzando questo metodo nella visione da lontano, dove i dettagli vengono proiettati in aree più piccole sulla retina, si comincia a creare tensione.
Perchè?
Perchè da quaranta centimetri una lettera, seppur piccola, occupa comunque una parte consistente della retina, interessando un buon numero di recettori (coni e bastoncelli).
Ma una lettera, da qualche metro, viene proiettata su una area della retina più piccola. I recettori interessati sono meno. Se hai preso l'abitudine di

"diffondere", avrai allora una area a bassa risoluzione usata per "guardare", e non più per fornire informazioni di supporto a quanto percepito dalla parte specializzata della retina per questo scopo (è SOLO la fovea centralis, il resto serve per percepire informazioni di supporto che poi la mente elabora e a percepire il movimento. Movimento che i miopi percepiscono male).
Il feedback fornito al sistema visivo è insufficiente e la visione difettosa. Questo crea tensione (strain secondo Bates) nel sistema visivo. Nella mente.
Si innesca allora un circolo vizioso che ha come aggravente l'eventuale e probabil uso di lenti negative.

Altri studiano moltissimo e leggono montagne di libri. Ma lo fanno utilizzando il sistema visivo (non solo gli occhi, ripeto) nel modo corretto. Quindi non perdono le peculiarità basilari della visione. Ne da vicino ne da lontano.
Conservano allora una vista perfetta.

E ricordo ancora una volta che le lenti negative non danno la visione che ha un occhio sano.
Nemmeno le lenti a contatto.
E nemmeno l'intervento di chirurgia refrattiva.

Forse la focalizzazione mediamente buona e più che accettabile.

Ma:
La percezione del colore.
La percezione del contrasto.
La percezione dei dettagli del mondo che ci circonda.
La percezione del movimento.
La percezione della tridimensionalità.
Non dipendono dall'occhio. Ma dal sistema visivo nella sua interezza.
E dalla mente.

L'unica cosa da fare allora è "re-imparare" a vedere. Imparare di nuova ad usare gil sistema visivo nel modo corretto.
NON esiste nessuna ginnastica, questo deve essere chiaro.
Esistono però delle tecniche specifiche.
Ne abbiamo parlato specificatamente in passato e non ci tornerò sopra ora.

Nel caso specifico del monitor.
I caratteri non sono mai perfettamente definiti e a fuoco. Questo già di per sè è fonte di tensione.
Tale fatto è legato alle peculiarità del monitor.
1) Dot pitch. E' un indice della dimensione del puntino che disegna sullo schermo le immagini (anche quelle dei caratteri). Ha una dimensione precisa e questa rappresenta la dimensione del minimo dettaglio visualizzabile. I migliori non riescono a scendere sotto lo 0,26 e comunque con lo 0,28 comune

non c'è praticamente differenza.
2) Antialiasing. E' una tecnica usata per rendere meglio le immagini sul video sfumandone, in poche parole, i contorni. Questo è particolarmente importante nei monitor LCD di nuova generazione. Il monitor LCD ha una risoluzione fissa, determinata dal numero di punti sullo schermo. Nei vecchi monitor sceglienre una risoluzione più bassa della massima comportava una immagine al centro dello schermo circondata dal riquadro nero composto dai punti o pixel non illuminati. I monitor attuali "espandono" l'immagine creando una media dei punti vicini, visto che le risoluzioni usate non sono multipli interi tra loro. Risoluzioni inferiori alla massima danno quindi un immagine poco definita. A mio parere estremamente stancante.

Come usare il monitor?
Senza ripetere i vari consigli di falsi o veri esperti, a mio parere:
Usare una risoluzione alta. Soprattutto se il monitor è 17 o più pollici.
Per un monitor da 15 suggerisco 1024 x 768. Per un 17 anche di più. Dipende comunque dalla distanza del monitor dagli occhi.
Conosco un tizio che ha acquistato il 17 pollici e lo usa a 800 x 600 perchè secondo lui le immagini più grandi stancano di meno gli occhi. E' vero il contrario, come afferma Bates.
Così come è vero che la sua miopia è in costante peggiormento.
Il carattere piccolo inoltre non vi permette di usare la visione diffusa, sarà necessario centralizzare quindi. E di conseguenza a spostare gli occhi in tanti piccoli movimenti (shifting rapido).
Quindi caratteri piccoli e distanti dagli occhi.

Qualcuno trova utile l'impiego di lenti positive (occhiali da presbite).
Otticamente parlando "allontanano le immagini" ossia l'occhio accomoda come se l'oggetto guardato fosse ad una distanza maggiore.
Ma rimane un palliativo.
Unica cosa davvero importante è utilizzare il sistema visivo (non solo gli occhi, ripeto) nel modo corretto. Quindi non perdere le peculiarità basilari della visione. Ne da vicino ne da lontano.

Esiste anche un fenomeno detto "spasmo accomodativo". Praticamente terminato il lavoro da vicino la muscolatura dell'occhio tende a rimanere in tensione, ossia l'occhio rimane "adattato" per la visione da vicino.
Qualcuno lo identifica con la "pseudomiopia". Che a me sembra tanto una scusa per giustifucare quei casi di miopi che buttano gli occhiali perchè ci vedono di nuovo bene. La miopia è incurabile per definizione, quindi piuttosto che cambiare la definizione se ne inventa una nuova. Ma nessuno vi dirà prima che la vostra è forse pseudomiopia. Ve lo diranno sempre dopo perchè "non c'e modo di discriminarla". Quindi non vi potrete neanche arrabbiare chiedendo perchè vi avessero prescritto occhiali, punto e basta.
Non mi pronuncio su detto spasmo ma lo spezzare l'accomodazione guardando lontano ad intervalli regolari (finestra, calendario, snellen, etc) va benissimo. Magari anche 15-30 secondi di palming, se i colleghi non vi chiedono poi se vi sentite bene....

La soluzione migliore rimane per me il metodo Bates. Completo.

All'atto dell'iscrizione viene spedito in automatico dal sistema un'insieme
di files.
Tabella di Snellen e un sunto delle tecniche elaborate da Bates.
Io non posso e non voglio costringere nessuno ad usarle.

A chi le vede per la prima volta potranno sembrare un po fantasione, ma il
perchè lo si capirà col tempo.

Per chi gliene avrà dedicato.

Ciao a tutti.

Non è possibile ristabilire volontariamente gli abiti visivi corretti.
Ma puoi impiegare tecniche specifiche per far si che ciò accada.
"Quando il dito indica la luna, lo sciocco guarda il dito".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 623 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.56
Subject: RE: Vediamoci a.....

> -----Original Message-----
> From: michele.amato@... [mailto:michele.amato@...]
> Sent: Sunday, July 01, 2001 7:56 AM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] Vediamoci a.....
>
>
> Com'è andato l'incontro del 28/06?

Ottimamente!
Una bella serata.

> C'è qualcuno di [Visus] che vuole incontrarsi a Firenze?

mmmm.... Mi sa che fai prima a venire al prossimo a Roma... Anche Milano
langue!

Ciao!

Mauro

Group: Visus **Message:** 624 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 03, 2001 7.56
Subject: RE: Visus

> -----Original Message-----
> From: CAGGIA Silvio [mailto:silvio.caggia@...]
> Sent: Monday, June 25, 2001 4:49 PM
> To: skyrunner@...
> Subject: Visus
>
>
> Ti scrivo personalmente per non tediare la mailig list.
> Sono nuovo della lista e sto leggendo TUTTI i messaggi del
> passato prima di
> permettermi di scrivere, sono arrivato al 130...
> Ti chiedo: c'è un modo per scaricarsi in un colpo solo tutti i
> messaggi sul
> PC invece che stare collegati e leggerseli online uno ad uno?
>
> Grazie in anticipo

Ciao Silvio.
Ti rispondo in lista perchè è un argomento che interessa tutti.
Purtroppo non c'è un modo per scaricare tutti i messaggi.
Ma se scegli l'opzione "Expand" una volta che sei nell'area messaggi, ti verranno aperti molti (10? 20?) messaggi contemporaneamente uno in fila all'altro.
A questo punto un copia e incolla su un editor di testi (MS Word per esempio) ti permetterà di averli li tutti da leggere con calma e...

Udite udite!!!
Selezionando tutto il testo e poi cambiando a mano la misura del carattere in 2,5 o 2 oppure 3 potrai stamparteli in caratteri piccolissimi. Quale miglior occasione?

Suggerisco a tutti di registrarsi sul sito per avere accesso ai vecchi messaggi.

Alcuni sono davvero molto interessanti.

Allego di nuovo le istruzioni qui di seguito..

Ciao!

Mauro.

I messaggi inviati dagli iscritti all'indirizzo della mail list vengono automaticamente rispediti a tutti gli altri.
Se vuoi puoi iscriverti nella modalità "Web Only". Non ti verranno spediti i

messaggi ma potrai leggerli direttamente sul sito.

E' il modo migliore per condividere esperienze, problemi ed impressioni con gli altri interessati all'argomento.

Puoi iscriverti in uno dei 2 seguenti modi:

1° Modo(comprende la registrazione sul sito):

-Recati all'indirizzo web: www.groups.yahoo.com

-In alto a sinistra trovi il menu "sign in".
-Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" fai come qui descritto: clicca su "New users", "Click here to register" e segui la procedura di registrazione.

Hai ora due possibilità (A o B):
A:
-Torna alla pagina principale

-Nella casella "Search" scrivi: Visus

-Clicca su "Search" e poi, quando lo avrai trovato, su Visus

-Quando arrivi nella sezione Visus clicca su "Subscribe"

-Ora fai parte di Visus!

B:
-Vai direttamente all'indirizzo:
http://www.groups.yahoo.com/group/Visus/join e clicca su "Join This Group!"
Se vuoi scegli i parametri che preferisci. Ora fai parte di Visus!

In qualunque dei due modi tu ti iscriva sono suggeriti i seguenti parametri:
-Individual emails Send individual email messages: Ti verranno inviate tutte le email singolarmente.
-No Conversion Don't change the format of email sent to me: Verrà rispettato il formato originale

Nota per più indirizzi email: Se sei registrato anche sul sito, puoi aggiungere altri indirizzi email così:
Vai in: My preferences
A destra dello schermo, voce "Email Addresses" clicca su: Edit
Aggiungi l'indirizzo nuovo.
Dalla pagina di Visus puoi poi scegliere "Delivery options" e selezionare l'indirizzo al quale vuoi vengano spediti i messaggi.

2° Modo (molto più semplice ma che non ti permette l'accesso al sito):

-Invia semplicemente una email vuota a: Visus-subscribe@...

Il primo modo è più complesso ma è migliore perche ti permette di registrarti sul sito e quindi di avere accesso agli archivi dei messaggi passati e scaricare i files presenti nella apposita sezione, ad esempio le tabelle per le esercitazioni e la prova della acutezza visiva.

Qualora non fossi più interessato ai messaggi della lista potrai successivamente cancellarti inviando semplicemente una email vuota a: Visus-unsubscribe@...

Per iscrizioni ed altre operazioni utilizzare i seguenti indirizzi:

Post message: Visus@...
I messaggi inviati a questo indirizzo verranno ritrasmessi a tutta la lista.

Subscribe: Visus-subscribe@...
Per iscriversi alla mail list.

Unsubscribe: Visus-unsubscribe@...
Per cancellarsi dalla mail list.

List owner: Visus-owner@...
Invia messaggi riservati al moderatore della lista

URL: http://www.groups.yahoo.com/group/Visus
Pagina internet x accesso diretto alla lista

Group: Visus **Message:** 625 **From:** ideamatic@... **Date:** gio lug 05, 2001 9.37
Subject: Re: R: Mirino, calendario ed altre diavolerie

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:
> L'idea del mirino è spaziale!!! Strano che non mi sia mai venuta in mente!!
> Mi divertirò un casino a fare il cecchino!!! (per ora faccio il ciechino!!!
> :-)))

Guido,
Sono contenta che questa tecnica possa esserti utile. Devo aggiungere che, quando diventeremo esperti nella centralizzazione con mirino, laser, matitone appuntito, ecc. Potremo smettere di chiamare questi

aiuti cosi, e li chiameremo con il loro vero nome:

fovea centralis

A proposito del mirino, se vogliamo interpretarlo ancora
più "filosoficamente" possiamo far riferimento al libro "lo zen e il
tiro con l'arco", dove l'arciere diventa la freccia stessa e
finalmente lui è anche il bersaglio.
Più centralizzazione di così....

Salutoni
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 626 **From:** leonello_63@...> **Date:** ven lug 06, 2001 11.44
Subject: Rif: Re: Da "Men"s health"

Ho allontanato il video, alterno al video un poster ed un calendario.
Devo ammettere che ne traggo benefici in termini di nitidezza ma mi stanco di più. Copntinuerò a fare esercizio perchè vorrei mantenere la mia vista 'giovane e forte' e da quanto leggo sulla lista le vostre indicazioni sono efficaci. Complimenti a tutti per la vostra tenacia e determinazione. Scuola di vita!
Continuo a fare ginnastica.
Ciao a tutti, Leonello

> Mi trovo, ultimamente sempre più spesso, nella condizione del punto 2 >ovvero
>visione sfocata guardando il monitor. Immagino che la tecnica >utilizzata
>prescinda da dettagli come risoluzione del video, se a molti colori o >meno,
>oppure dimensione dei caratteri da guardare sul ritaglio di giornale,
>etc..Avendo cercato di applicarmi nell'esercizio senza apprezzabili >risultati mi
>chiedo se posso fare meglio e di più.
> Grazie
> ----------

>
> Scusa, a volte ci si scorda di rispondere.
> Secondo me, risoluzione del video, carattere, ecc. Non sono
> importanti. La distanza dal video secondo me SI, io personalmente
> cerco di averlo il più lontano possibile (i metro) dagli occhi.
> Chiaramente poi devi adeguare le misure e risoluzione.
>
> Guardare fuori e lontano, anche a una scheda di prova, poster,
> calendario, etc. è fondamentale. Ci vuole un pò per notare che
> questo ci fa bene.
>
> Se abiti a Roma, vieni anche tu, no? E, come ti chiami?
>
> NOn ti sentire in colpa se vedi bene. Anzi, saresti di aiuto per noi.
>
> Saluti

> Paola de S.
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Virgilio Mail - Il tuo indirizzo E-mail gratis
http://mail.virgilio.it

Group: Visus **Message:** 627 **From:** Koalan **Date:** lun lug 09, 2001 12.02
Subject: Domanda Banale

Ciao a tutti,

sono nuovo della list e non ho letto tutti i messaggi. 1 domada (forse) banale. Se io facci gli esercizi tutti i giorni x rieducarmi a recuperare la vista e ... alla fine di tutto rimetto gli occhiali non li forzo a tornare nella posizione scorretta x vedere ?

Chi si e' applicato ha iniziato ad usare lenti sempre meno forti sino ad abbandonare totalmente l' uso delle lenti correttive ?

Miopia ed astigmatismo quando compresenti possono essere migliorate ?

Le domande sono + di una scusate :o)

Koa

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 628 **From:** Guido **Date:** lun lug 09, 2001 8.36
Subject: R: Domanda Banale

>sono nuovo della list e non ho letto tutti i messaggi. 1 domada (forse) banale. Se io facci gli esercizi tutti i giorni x >rieducarmi a recuperare la vista e ... alla fine di tutto rimetto gli occhiali non li forzo a tornare nella posizione >>scorretta x vedere ?

Ciao Koa, gli esercizi comunque devi farli con lo scopo N.1 di rilassarti, poi se inizi a farli dovresti anche mettere lenti sottocorrette oppure mettere gli occhiali il meno possibile, perchè l'occhionon è sempre fisso

allo stesso grado di rifrazione, ma varia spesso. Se metti gli occhiali blocchi l'occhio a quel determinato grado, se li togli, l'occhio è più "libero"!! :-))) Se fai gli esercizi e metti gli occhiali, fanno bene comunque, ma il miglioramento sarà comunque sicuramente più lento....

>Chi si e' applicato ha iniziato ad usare lenti sempre meno forti sino ad abbandonare totalmente l' uso delle lenti >correttive ?

IO ho sempre portato pochissimo gli occhiali (sono sempre stato un sovversivo!!! :-))) e quelli che uso normalmente sono 1,5 diottrie in meno di quello che vedevo all'ultima visita dall'ottico... ed ogni volta le abbasso di più!!

>Miopia ed astigmatismo quando compresenti possono essere migliorate ?

Sì, anch'io ho miopia e astigmatismo

>Le domande sono + di una scusate :o)

Ok, per questa volta ti scuso... :-)))))

Saluti scusanti
Guido

PS: per l'illustrissimo signor Skyrunner: "Hai già chiesto al team di Yahoo per quell'affare della sottoscrizione e del pending membership?" :-)))

Group: Visus **Message:** 629 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 11, 2001 12.55
Subject: Ritorno

Eccomi qua, sono tornato dal viaggio di nozze, vi bacio ed abbraccio tutti felice di essermi sposato e di essere di nuovo tra voi.
Quindi alla fine ce l'avete fatta ad incontrarvi!
Io ero in Francia in viaggio di nozze e quindi era davvero impossibile essere presente.
In Francia ho fatto un bellissimo viaggio di nozze ed ho potuto anche vedere delle cose che avevano a che fare con la vista.
Alla Villette, la grande mostra sulle scienze e le tecnologie, c'è una sala intitolata "giochi di luce" dove si possono fare varie esperienze di tipo visivo, tra le altre quella che mi ha colpito di più è una che dimostra gli effetti dell'affaticamento visivo.
Bisogna osservare con lo sguardo fisso l'immagine di un pappagallo rosso contando fino a quaranta e poi guardare l'immagine di una gabbietta a questo punto si vedrà sulla gabbietta un inesistente uccello verde.
Ciao,
--

Bruno Badiali

ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 630 **From:** Koalan **Date:** dom lug 15, 2001 1.34
Subject: Rieducazione Visiva

Ciao Amici,

posto che l' obbiettivo sia rieducare l' occhio per migliorare la vista ... quale percorso seguire ?

Tra le tante strade percorribili qule la piu' efficace ?

Usare lento sottocorrette non e' troppo costoso ? Un paio di lenti vengono circa 120.000 mantenendo la montatura :o) Alla fine ti servono 5-6 paia di lenti o sbaglio ?

Koa

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 631 **From:** mnpaola@... **Date:** lun lug 16, 2001 9.20
Subject: Ri: Rieducazione Visiva

Ciao!
Sono Poala mi permetto di rispondere alla tua domanda...
per il percorso da seguire, non ti resta che prendere tempo per capirlo, meglio per leggrere tutte le informazioni che troverai sul testo BATES leggerele, rilegggerle e assorbirrle, farle tue...
e legger gli interventi sia nuovi sia vecchi lella mailing list...
occre tempo e pazienza...

per la spesa, non so quanto sia miope, sei miope? o comunque non conosco il suo errore di rifrazione...
purtroppo in genere gli errori di rifrazione peggiorano nel tempo e saresti costretto a comperare lenti sempre più spesse rper vedere bene...
invece ti garantisco è una stupenda soddisfazione comperare lenti che viwa via sono più deboli...
occhio semrpe pooe rl giuda, meglio semrpe guidare con le lenti!
se il viglie ci becca a guidare senza lenti son guai!
e poi l'intervento laser costa davvero di più e no sa se poi sarà davvero guarito oppure dovrà ricorrere a un altro paoiio di occhiali los tesso...
insomma VALE LA SPESA!
Certo nons erve che ogni minimo milgioramento comperi lenti nuove potrebbe usare lenti a contatto usa e getta però ogni tanto adegui gli occhiali alla nuova vista sarà semrpe una bella soddisfazione
Cari saluti
Paola

> Ciao Amici,
>
> posto che l' obbiettivo sia rieducare l' occhio per migliorare la vista ... quale percorso seguire ?
>
> Tra le tante strade percorribili qule la piu' efficace ?
>
> Usare lento sottocorrette non e' troppo costoso ? Un paio di lenti vengono circa 120.000 mantenendo la

montatura :o) Alla fine ti servono 5-6 paia di lenti o sbaglio ?
>
> Koa
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 632 **From:** kalan99it@... **Date:** lun lug 16, 2001 10.07
Subject: Re: Ri: Rieducazione Visiva

>Ciao!

Ciao :o)

>Sono Poala mi permetto di rispondere alla tua domanda...

sono lieto che tu lo abbia fatto :)

>per il percorso da seguire, non ti resta che prendere tempo per capirlo, meglio
>per leggrere tutte le informazioni che troverai sul testo BATES leggerele,
>rilegggerle e assorbirrle, farle tue... e legger gli interventi sia nuovi sia
>vecchi lella mailing list...
>occre tempo e pazienza...

Di tutto quello che hai letto cosa e' stato efficace ? Mi spiego e' ovvio che tutto cio' che hai letto e' stato utile ma esiste un percorso che mi permetta di replicare il tuo bagaglio di conoscienze in minor tempo. Credo infatti che tu abbia letto cose che era inutile leggere xche' ripetute in altri testi altrettanto chiaramente.

>per la spesa, non so quanto sia miope, sei miope? o comunque non conosco il suo
>errore di rifrazione...

3,75 e 2,75 con 1,5 di astigmatismo. Staile da 2-3 anni. Di quanto dovrebbero diminuire le lenti progressivamente ?

>se il viglie ci becca a guidare senza lenti son guai!

Immagino :o)

>Certo nons erve che ogni minimo milgioramento comperi lenti nuove potrebbe usare
>lenti a contatto usa e getta però ogni tanto adegui gli occhiali alla nuova
>vista sarà semrpe una bella soddisfazione Cari saluti

Ti ringrazio :o)

>Paola

Koa

---

messaggio inviato con Freemail by superEva
http://www.supereva.it

Group: Visus **Message:** 633 **From:** ideamatic@... **Date:** lun lug 16, 2001 10.59
Subject: Re: Rieducazione Visiva

--- In Visus@y..., "Koalan" <kalan99it@y...> wrote:
> Ciao Amici,
>
> posto che l' obbiettivo sia rieducare l' occhio per migliorare la vista ... quale percorso seguire ?
>
> Tra le tante strade percorribili qule la piu' efficace ?
>
> Usare lento sottocorrette non e' troppo costoso ? Un paio di lenti vengono circa 120.000 mantenendo la montatura :o) Alla fine ti servono 5-6 paia di lenti o sbaglio ?
>
> Koa
>
Ciao,
Sono Paola de S. e aggiungo qualcosina a quanto già detto da Paola. Puoi benissimo usare i tuoi occhiali vecchi ormai smessi (sempre meglio se sai qualle gradazione hanno). Poi, siccome, ahime, non è un processo veloce, cambierai al massimo un paio l'anno. Anzichè cambiarli in più forza comunque, li cambierai sempre più deboli. Non ti far ingannare, prendi le lenti più economiche che esistono, cioè non antiriflesso, non megagalattiche e senza astigmatismo. si sta sotto le centomila.

Consiglio vivamente di leggere Bates, Huxley e tutti imessaggi vecchi, pian pianino!
Saluti e benvenuto.

Paola de S.

PS- sarebbe interessante sapere quanto hai di miopia/astigmatismo.

Group: Visus **Message:** 634 **From:** mnpaola@... **Date:** lun lug 16, 2001 11.18
Subject: Ri:Re: Ri: Rieducazione Visiva

>
> >Ciao!
>
> Ciao :o)
>
> >Sono Poala mi permetto di rispondere alla tua domanda...
>
> sono lieto che tu lo abbia fatto :)
>
> >per il percorso da seguire, non ti resta che prendere tempo per capirlo, meglio
> >per leggrere tutte le informazioni che troverai sul testo BATES leggerele,
> >rilegggerle e assorbirrle, farle tue... e legger gli interventi sia nuovi sia
> >vecchi lella mailing list...
> >occre tempo e pazienza...
>
> Di tutto quello che hai letto cosa e' stato efficace ? Mi spiego e' ovvio che tutto cio' che hai letto e' stato utile ma esiste un percorso che mi permetta di replicare il tuo bagaglio di conoscienze in minor tempo. Credo infatti che tu abbia letto cose che era inutile leggere xche' ripetute in altri testi altrettanto chiaramente.

Guarda io ho letto diversi libri NON solo bates, Bates è il pezo più importante, si tratta di un vero opuscolo, lui secondo me ha già scritto veramente poco in termini di numero di pagine e quantità e sono convintissima che tu lo debba studiare come un ragazzo studia il manuale dell'università ossia il libro di base dell'esame che deve dare..
riga per riga, parola per parola merita di essere asorbita... letta, meditata...
Bates prendilo per intero NON slatare pezzi e leggiucchiare qui e la...
alla ricerca dellq chiave che ti possa far vedere...
ci sono esercizi che ti piaceranno altri meno certo ma fai tutto quello che ti senti di fare (non dà nessun frutto un esercizio fatto come un compitino noioso di scuola questa è la mia esperienza)
adezso è estate potresti portare Bates sotto l'ombrellone...
io vorrei dire una cosa, non tutti son d'accordo qui ma a me questo primissimo passo è stato utilissimo per iniziare...
in un libro della Roy si consiglia di iniziare togliendo gli occhiali del tutto tanto il tuo errore di rifrazione è poco poco... (semrpe non alla guioda dico guidare semrpe con le lenti) però senza le lenti puoi fare un sacco di cose anche solo andare in giro fare una passetggiata gardarti intorno, cosi iniziare come un gioco...intanto che passegi segui i ocntorni delle cose finestre ecc...
e di Bates puoi iniziare con il riposo agl i occhi...
insomma davvero conviene leggere tutto il libro e rileggerlo!
lo hai giaà comperatio il libro? se lo hai preso puoi vedere quante poche pagine sono!
coraggio!
inizia con ottimismo e grinta!
poi verrà il momento che capirai quali esercizi fare cosa può farti meglio cosa invece non ti porta a mgiioramenti...
>

> >per la spesa, non so quanto sia miope, sei miope? o comunque non conosco il suo
> >errore di rifrazione...
>
> 3,75 e 2,75 con 1,5 di astigmatismo. Staile da 2-3 anni. Di quanto dovrebbero diminuire le lenti progressivamente ?
qui nella mlist ci sono eprsone che davvero possono darti suggerimenti validissimi in termini p ratici

io mi arrangio
ossia cerco di calare sempre di una diottria la prima volta di 2 diottrie eprché uso le lenti a contatto semrpe per risparmiare uno le usa e getta eprò quando il migioramenteo si fa più stabile cambio anche le lenti degli ochciali
qualcuno della lista fa frequenti vistite (mi pare) dall'oculista per avere un punto di riferimento e capire come vanno i suoi occhi e miglioramenti...
insomma sta a te se affidarti a un oculista oppure decidere di tenere le lenti siolo quando ti servono e per il resto non usarle affatto...
poi se ben ricordo un'altra pesona della lista disse che con le lenti da astigmatico si stancava presto gli occhi...
io son miope non astigmatica quindi non conosco bene il problema astigmatismo....
>
>
> >se il viglie ci becca a guidare senza lenti son guai!
>
> Immagino :o)
>
> >Certo nons erve che ogni minimo milgioramento comperi lenti nuove potrebbe usare
> >lenti a contatto usa e getta però ogni tanto adegui gli occhiali alla nuova
> >vista sarà semrpe una bella soddisfazione Cari saluti
>
> Ti ringrazio :o)
>
> >Paola
>
> Koa
>
uffaaa
scusa se mi son dilungataaaaaaaaaaa!
spero di non averti fatto addormentare!!
un caro saluto
Paola
> ---
>
> messaggio inviato con Freemail by superEva
> http://www.supereva.it
>
> ---
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:

> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 635 **From:** Guido **Date:** lun lug 16, 2001 9.23
Subject: R: Rieducazione Visiva

> Usare lento sottocorrette non e' troppo costoso ? Un paio di
> lenti vengono circa 120.000 mantenendo la montatura :o) Alla
> fine ti servono 5-6 paia di lenti o sbaglio ?

Veramente io uso solo un paio di lenti sottocorrette e normalmente vado in giro senza occhiali!! :-))

Saluti, Guido

Group: Visus **Message:** 636 **From:** franco anni **Date:** mar lug 17, 2001 9.02
Subject: lenti a contatto

ciao a tutti. anche se mi faccio vivo ogni tanto leggo tutti i messaggi.
ultimamente sono diventato un pò pigro nel fare gli esercizi...
non ho mai usato lenti a contatto ma solo occhiali anche perchè li uso solo in casi di emergenza(guidare,etc)e li posso togliere quando voglio al contrario delle lenti.
ci sono controindicazioni nell'usarle secondo voi? o è meglio usare gli occhiali?
ciao
franco

Group: Visus **Message:** 637 **From:** mnpaola@... **Date:** mar lug 17, 2001 9.26
Subject: Ri: lenti a contatto

per la mia esperienza invece devo dire che con e lenti a contatto sottocorrette ho la netta sensazione che mi diano un grosso aiuto, mi spiego, al termine di una gioranta ao anceh seata in cui to tenuto su le lenti a contatto sottocorrrette ho gli occhi molto più riposati...
per questo no penso affatot che le lenti a contatto possano arrecare distrbno a avere effetti collaterali... beh questa è la mia esperienza, ma ricordo bene che una perona delle maiing Lista abbi pure detto che si trova beno ne con le lenti acontatto...

un abbraccio
Paola

> ciao a tutti. anche se mi faccio vivo ogni tanto leggo tutti i messaggi.
> ultimamente sono diventato un pò pigro nel fare gli esercizi...
> non ho mai usato lenti a contatto ma solo occhiali anche perchè li uso solo
> in casi di emergenza(guidare,etc)e li posso togliere quando voglio al
> contrario delle lenti.

> ci sono controindicazioni nell'usarle secondo voi? o è meglio usare gli
> occhiali?
> ciao
> franco
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 638 **From:** ideamatic@... **Date:** mar lug 17, 2001 9.53
Subject: Re: Ri: lenti a contatto

Ciao,
Anch'io dico la mia...
Personalmente gli occhiali mi danno molto fastidio, alla fine di una giornata con occhiali gli occhi vogliono uscire dalle orbite, o quasi, tanto che di solito, se non ho le lenti a contatto, non metto niente. Ma per chi riesce a tenerli senza problemi, credo sia meglio, potendoli togliere quando non servono (sicuramente durante la lettura, o fuori in giornate molto soleggiate).

Si consiglia, inoltre, di portarli sottocorretti del 85% circa, non di più. (vedi mio vecchio messaggio "rumore vs segnale").

Salutoni
Paola de S.

--- In Visus@y..., "mnpaola@i..."<mnpaola@i...> wrote:
>
>
> per la mia esperienza invece devo dire che con e lenti a contatto sottocorrette ho la netta sensazione che mi diano un grosso aiuto, mi spiego, al termine di una gioranta ao anceh seata in cui to tenuto su le lenti a contatto sottocorrrette ho gli occhi molto più riposati...
> per questo no penso affatot che le lenti a contatto possano arrecare distrbno a avere effetti collaterali... beh questa è la mia esperienza, ma ricordo bene che una perona delle maiing Lista abbi pure detto che si trova beno ne con le lenti acontatto...
>

> un abbraccio
> Paola
>
>
> > ciao a tutti. anche se mi faccio vivo ogni tanto leggo tutti i
messaggi.
> > ultimamente sono diventato un pò pigro nel fare gli esercizi...
> > non ho mai usato lenti a contatto ma solo occhiali anche perchè
li uso solo
> > in casi di emergenza(guidare,etc)e li posso togliere quando
voglio al
> > contrario delle lenti.
> > ci sono controindicazioni nell'usarle secondo voi? o è meglio
usare gli
> > occhiali?
> > ciao
> > franco
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@y...
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
seguente indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@y...
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
http://docs.yahoo.com/info/terms/
> >
> >
> >

Group: Visus **Message:** 639 **From:** mnpaola@... **Date:** mar lug 17, 2001 10.55
Subject: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

Quando sto tanto tempo senza occhiali del tutto o con le lenti sottocorrette lenti a contatto intendo, soprattutto senza occhiali senza nessuna correzione sto meglio...
e quando li rimetto per guidare sento le vocine dei miei occhi dire uffa ma devi per forza mettere gli occhiali? Dai toglili e io rispondo dai coraggio abbate un po' di pazienza per una mezz oretta poi vi tolgo e sento davvero e purtroppo non vi so spiegare quello ceh sentono i miei occhi che si devono (i miei occhi) agli occhiali... uffa! sento come se scusate il paragone foorse fuori luogo, sento come se i miei occhi fossero dei bambini piccoli e io li devo obbgliare a stare fermi...
avete presente una classe di bambii dopo un sacco di ore fermi come sono irrequieti e a disagio?
beh ecco cosi sento i miei occhii!
un caro saluto
Paola

> Ciao,
> Anch'io dico la mia...
> Personalmente gli occhiali mi danno molto fastidio, alla fine di una
> giornata con occhiali gli occhi vogliono uscire dalle orbite, o
> quasi, tanto che di solito, se non ho le lenti a contatto, non metto
> niente. Ma per chi riesce a tenerli senza problemi, credo sia meglio,
> potendoli togliere quando non servono (sicuramente durante la
> lettura, o fuori in giornate molto soleggiate).
>
> Si consiglia, inoltre, di portarli sottocorretti del 85% circa, non
> di più. (vedi mio vecchio messaggio "rumore vs segnale").
>
> Salutoni
> Paola de S.
>
>
> --- In Visus@y..., "mnpaola@i..."<mnpaola@i...> wrote:
> >
> >
> > per la mia esperienza invece devo dire che con e lenti a contatto
> sottocorrette ho la netta sensazione che mi diano un grosso aiuto, mi
> spiego, al termine di una gioranta ao anceh seata in cui to tenuto su
> le lenti a contatto sottocorrrette ho gli occhi molto più riposati...
> > per questo no penso affatot che le lenti a contatto possano
> arrecare distrbno a avere effetti collaterali... beh questa è la mia
> esperienza, ma ricordo bene che una perona delle maiing Lista abbi
> pure detto che si trova beno ne con le lenti acontatto...
> >
> > un abbraccio
> > Paola
> >
> >
> > > ciao a tutti. anche se mi faccio vivo ogni tanto leggo tutti i
> messaggi.
> > > ultimamente sono diventato un pò pigro nel fare gli esercizi...
> > > non ho mai usato lenti a contatto ma solo occhiali anche perchè
> li uso solo
> > > in casi di emergenza(guidare,etc)e li posso togliere quando
> voglio al
> > > contrario delle lenti.
> > > ci sono controindicazioni nell'usarle secondo voi? o è meglio
> usare gli
> > > occhiali?
> > > ciao
> > > franco
> > >
> > >
> > > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@y...
> > >

> > > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> > > Visus-unsubscribe@y...
> > >
> > >
> > >
> > > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle
> http://docs.yahoo.com/info/terms/
> > >
> > >
> > >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 640 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mar lug 17, 2001 6.25
Subject: Si o No?

Ma è vero che con i RasterBraille si migliora la vista?
Alcuni dicono di si, alcuni no....

in pratica?

grazie anticipatamente
Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 641 **From:** mnpaola@... **Date:** mer lug 18, 2001 8.47
Subject: Ri: Si o No?

Secondo me non bisognerebbe fare domande categoriche per la vista e epr la salute...
ciascuno di noi è diverso come persona e anche i sintomi e gmli errori di rifrazione...
come è possibile esere certissimi si servono oppure no sono inutili (i rasterbrille....)
Tanti so che dicono di no ho pure letto un libro diove l'autrice dice che personalmente li trovca inutili...
secondo me anzi nel mio caso sono utilissimi perché prima di tutto vedio senza l'ingombro delle lenti e vedo bene e secondo luogo mi accorgio ceh mi impongono di fare tanti movilmenti agli occhi...
appunto ginastica passiva...
penso che la loro utilità dipenda dal grado di miopia mi spiego se uno è tanto tanto miope con questi occhiali può trarre giovamento perché non obbligsato a fare una passeggiata con le lenti ma solo con aiuto dei rasterbrille...

se uno ha un piccolissimo difetto di rifrazione, forse non sono molto utili...
questo è il mio parere..
ciaoo!
Paola

> Ma è vero che con i RasterBraille si migliora la vista?
> Alcuni dicono di si, alcuni no....
>
> in pratica?
>
> grazie anticipatamente
> Daniele Brambilla
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Groups è soggetto alle http://docs.yahoo.com/info/terms/
>
>
>

Group: Visus **Message:** 642 **From:** ideamatic@... **Date:** mer lug 18, 2001 9.59
Subject: Re: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

--- In Visus@y..., "mnpaola@i..."<mnpaola@i...> wrote:
> Quando sto tanto tempo senza occhiali del tutto o con le lenti
sottocorrette lenti a contatto intendo, soprattutto senza occhiali
senza nessuna correzione sto meglio...
> e quando li rimetto per guidare sento le vocine dei miei occhi dire
uffa ma devi per forza mettere gli occhiali?
> Dai toglili e io rispondo dai coraggio abbate un po' di pazienza
per una mezz oretta poi vi tolgo e sento davvero e purtroppo non vi
so spiegare quello ceh sentono i miei occhi che si devono (i miei
occhi) agli occhiali... uffa!
> sento come se scusate il paragone foorse fuori luogo, sento come se
i miei occhi fossero dei bambini piccoli e io li devo obbgliare a
stare fermi...
> avete presente una classe di bambii dopo un sacco di ore fermi come
sono irrequieti e a disagio?
> beh ecco cosi sento i miei occhii!
> un caro saluto
> Paola

Nel mio caso, forse non avevo specificato, ho un reale - e forte -
dolore fisico, non solo disagio di avere questi "cosi" davanti.

:-)
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 643 **From:** ideamatic@... **Date:** mer lug 18, 2001 10.02
Subject: Re: Si o No?

--- In Visus@y..., "Daniele Brambilla" <info.ibiza2000@l...> wrote:
> Ma è vero che con i RasterBraille si migliora la vista?
> Alcuni dicono di si, alcuni no....
>
> in pratica?
>
> grazie anticipatamente
> Daniele Brambilla

Daniele,
Nel mio caso, da bambina mi è stato dato un paio che ho portato tantissimo, tutto il tempo che ero in casa, ma non è servito a niente. Vedevo discretamente quando li avevo su, per l'effetto fotografico, ma niente di permanente. Sono fastidiosi dovuto al fatto che essendo neri tolgono tanta luce. Forse dovrebbero farli di plastica bianca o grigia...

Solo la mia esperienza individuale
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 644 **From:** mnpaola@... **Date:** mer lug 18, 2001 10.10
Subject: Ri:Re: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

>
> Nel mio caso, forse non avevo specificato, ho un reale - e forte -
> dolore fisico, non solo disagio di avere questi "cosi" davanti.
>
> :-)
> Paola de S.
>
Ciao Paola!
Potresti descriver meglio il dolore?
non so ti porta mal di testa?
proprio dolore al bulbo oculare?
bruciano tantissimo?
insomma poptreasti dire meglio di questo dolor eche accusi portantdo occhiali?
tu stessa dicesti che hai gli occhiali, o mi sbaglio? e quando li usi?
NON mi ricordo piùùùùùù!!!
Non per sapere le cose tue ma per capire meglio e potr capire le mie reazioni davanti agli occhiali confrontate con altre persone!
un abbraccio
Paola

Group: Visus **Message:** 645 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 18, 2001 11.26
Subject: Re: lenti a contatto

On mar, 17 lug 2001 09:02:59 franco anni wrote:
> ciao a tutti. anche se mi faccio vivo ogni tanto leggo tutti i messaggi.
> ultimamente sono diventato un pò pigro nel fare gli esercizi...
> non ho mai usato lenti a contatto ma solo occhiali anche perchè li uso solo
> in casi di emergenza(guidare,etc)e li posso togliere quando voglio al
> contrario delle lenti.
> ci sono controindicazioni nell'usarle secondo voi? o è meglio usare gli
> occhiali?
> ciao
> franco

Anche io la penso come te infatti uso gli occhiali solo per la guida, ed anche durante la guida mi voglio sentir libero di poterli togliere in qualsiasi momento.
Le lenti a contatto hanno socondo me dei piccoli vantaggi rispetto agli occhiali in quanto permettono una maggiore mobilità dell'occhio rispetto agli occhiali, non inbruttiscono il volto, ti costringono ad ammiccare per mantenere gli occhi umidi.
Viceversa se usi gli occhiali con l'intenzione di liberartene ogni volta che è possibile hai il vantaggio di un uso minore delle lenti che può rendere più veloce il miglioramento visivo.
Ciao,
--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@... bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 646 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 18, 2001 12.05
Subject: Re: Si o No?

On mar, 17 lug 2001 18:25:57 Daniele Brambilla wrote:
> Ma è vero che con i RasterBraille si migliora la vista?
> Alcuni dicono di si, alcuni no....
>
> in pratica?
>
> grazie anticipatamente
> Daniele Brambilla
>

Secondo me possono dare una mano ma da soli non sono la soluzione.
Se vengono usati al posto degli occhiali si ha il vantaggio di un minor uso delle lenti, in oltre per non vedere immaggini multiple si impara a sostituire la visione diffusa con quella concentrata.
Io li uso anche come occhiali da sole o per leggere i numeri degli autobus da grande distanza per evitare di diaframmare con le palpebre.
Insomma secondo me sono utili per alcuni aspetti ma la vista è regolata anche

da tantissimi altri aspetti e più ne consideri più il miglioramento è consistente.

P.S. La mia risposta è relativa alla miopia ma in realtà i rasterbrille possono essere usati per una grande quantità di problemi visivi che non cito non avendone io una esperienza diretta.

Ciao,
--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@... bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 647 **From:** ideamatic@... **Date:** gio lug 19, 2001 9.52
Subject: Ri:Re: anche a me gli occhiali dannno parecchio fastidio... lenti a contatto

--- In Visus@y..., "mnpaola@i..."<mnpaola@i...> wrote:
> Ciao Paola!

Ciao!

> Potresti descriver meglio il dolore?
> non so ti porta mal di testa?

Spesso, se li uso prolungatamente

> proprio dolore al bulbo oculare?
> bruciano tantissimo?

Gli occhi mi si stancano con una velocità tremenda, e quando finalmente sono stanchi, bruciano, sono secchi, e quindi mi fa persino male muoverli o battere le palpebre.

> insomma poptreasti dire meglio di questo dolor eche accusi portantdo occhiali?
> tu stessa dicesti che hai gli occhiali, o mi sbaglio? e quando li usi?

Normalmente uso lenti a contatto sottocorrette (da 1 anno non ho più usato la Rx ufficiale). Tolgo le lenti a contatto tornando a casa verso le 18:00 e sto tutta la sera senza niente, occasionalmente gli occhiali se serve (alcune cose in TV, cercare qualcosa, etc.)Uso gli occhiali vecchi più bassi che avevo, un tantino più forti delle lenti a contatto (si compensa).

> NON mi ricordo piùùùùùù!!!
> Non per sapere le cose tue ma per capire meglio e potr capire le mie reazioni davanti agli occhiali confrontate con altre persone!

Ma scherziamo!

> un abbraccio
> Paola

ricambio.
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 648 **From:** Rocco Bovino **Date:** ven lug 20, 2001 10.45
Subject: Per capire

Sono nuovo a queste cose ,il mio problema è abbastanza
comune; sono miope di circa3 diottrie e devo superare
una prova dove i difetti alla vista non sono tollerati
;a chi dovrei rivolgermi per imparare bene il metodo e
ci sono cure che in base a delle sedute danno
risultati grazie
Bobcat

Do You Yahoo!?
Il tuo indirizzo gratis e per sempre @yahoo.it su http://mail.yahoo.it

Group: Visus **Message:** 649 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab lug 21, 2001 7.43
Subject: Re: Per capire

Rocco Bovino wrote:
>
> Sono nuovo a queste cose ,il mio problema è abbastanza
> comune; sono miope di circa3 diottrie e devo superare
> una prova dove i difetti alla vista non sono tollerati
> ;a chi dovrei rivolgermi per imparare bene il metodo e
> ci sono cure che in base a delle sedute danno
> risultati grazie
> Bobcat

Quanto tempo hai?
Se hai un anno ce la fai. Se hai sei mesi, probabilmente si. Se hai di meno, prbabilmente no.
No perchè il miglioramento sia lento, ma perchè ti devi de-condizionare, cambiare l'atteggiamento psico- fisiologico con cui affronti gli esami.
Per esempio: Quando guardi il tabellone trattieni il respiro? Fissi lo sguardo? Ci penssi bene prima di rispondere?

Queste cose così naturali sono in realtà profondamente anti-naturali e se vuoi migliorare la vista e passare l'esame, devi cambiarle.

Parti partecipando ad un week di buena vista nella tua città o in una città vicina.
Ma, ancora prima di fare questo considera questa domanda: sei disposto a prenderti TU responsabilità del modo in cui usi i tuoi occhi?

Se si, buena vista ti può aiutare parecchio.

Cordiali saluti
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 650 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab lug 21, 2001 12.57
Subject: Re: Per capire

maurizio cagnoli wrote:
>
> Rocco Bovino wrote:
> >
> > Sono nuovo a queste cose ,il mio problema è abbastanza
> > comune; sono miope di circa3 diottrie e devo superare
> > una prova dove i difetti alla vista non sono tollerati
> > ;a chi dovrei rivolgermi per imparare bene il metodo e
> > ci sono cure che in base a delle sedute danno
> > risultati grazie
> > Bobcat
>
> Quanto tempo hai?
> Se hai un anno ce la fai. Se hai sei mesi, probabilmente si. Se hai di
> meno, prbabilmente no.

etc.

Scusate: avevo preso questo come un messaggio personale e risposto di conseguenza. M accorgo solo ora che si trattava di un messsaggio in lista.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 651 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 07, 2001 2.27
Subject: Re: volonta vs sforzo e buone vacanze

Buone vacanze.

Mi raccomando, non lasciate gli occhi da parte, fateli divertire.

Credo di fare una cosa gradita segnalando che su Buena Vista abbiamo pubblicato una nuova pagina, dedicata proprio al tema del prendersi cura degli occhi con volontà, ma senza sforzo.

Si tratta di un "Occhiario", cioé del diario dei cambiamenti delle abitudini visive e non, di un partecipante a un seminario di Buena Vista. Cambiare vita e vista può essere molto semplice, anzi, ... normale.

Una giornata sorprendentemente ... normale
http://www.geocities.com/buena-vista/normale.htm

Ciao, a presto
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 652 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ago 08, 2001 9.12
Subject: Re: volonta vs sforzo e buone vacanze N 2

Buone vacanze.

Una giornata sorprendentemente ... normale
http://www.geocities.com/buena-vista/normale.htm

Il buon skyrunner mi ha segnalato che la pagina non si apriva. Ho provveduto
Ciao, a presto
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 653 **From:** Daniele Brambilla **Date:** ven ago 10, 2001 7.07
Subject: Metodo efficace?

Salve a tutti,
ho conosciuto una ragazza affetta da cheratocono bilaterale (cos'è?) e tra l'altro ha già subito il trapianto di una cornea.
Può esserle d'aiuto il metodo Bates

grazie anticipatamente

Daniele

Group: Visus **Message:** 654 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom ago 12, 2001 5.10
Subject: Re: leggere a letto

Daniele Brambilla wrote:
>
> E' vero che leggere a letto prima di dormire fa male alla vista?
>
> grazie anticipatamente
> Daniele

NOn ho risposto niente sul cheratocono, non perchè non lo abbiamo mai afffrontato, ma perchè è sempre stato molto frustrante. Sembrerebbe che quelli con il cheratocono tendano ad essere più insicuri e instabili (e quindi incostanti nell'attenzione ai loro occhi) di tutti gli altri.
Arrivano con una grossa richiesta, assorbono l'attenzione e il tempo del terapista e spariscono con altrettanta rapidità. Insomma quella indecisone sotterranea che è legata all'astigmatismo sembra diventare esplosiva nel cheratocono, che è anche lui una deformazione della cornea.
Altra possibile chiave: la cornea è la parte più esterna dell'occhio.
Insieme a lei è il rapporto con gli altri che potrebbe essere particolarmente "deformato".

Leggere a letto PUO' fare male alla vista in base a queste considerazioni:
- gli occhi sono stanchi
- la luce è inadeguata
- La posizione del corpo è rigida e disarmonica.
- Si stimola il lato sinistro del cervello e le onde beta in un momento in cui si dovrebbe fare il contrario.

Queste cose possono essere aggravate da queste condizioni:
- si fa già molto lavoro da vicino durante il giorno
- Si legge (la sera) con lenti forti
- Si è presbiti o miopi in peggioramento

Possono essere alleviate da queste condizioni:
- si pratica abitualmente il metodo Bates, con particolare attenzione al delineare e alla lettura "laser" (scorrendo rapidamente con occhi e naso lettera per lettera).
- Si praticano le 3 regole d'oro della lettura: battere le palpebre a ogni paragrafo; alzare lo sguardo a ogni pagina; fare palming a ogni capitolo.

Il "bisogno" di leggere a letto deve essere visto come molti altri "bisogni": "se non fumo una sigaretta non ...."; "se non mi faccio un goccetto...." "Non posso fare a meno della TV...": si tratta di un'abitudine al limite dell'assuefazione a cui deleghiamo la (falsa) soluzione di problemini che potremmo affrontare con la consapevolezza.

Come si riconosce un piacere reale e benefico da un falso bisogno (cioè

un vizio)?
Leggere a letto come qualsia altra cosa POTREBBE essere una cosa positiva, a patto che:
- non si presenti automaticamente, e come un "bisogno"
- provochi piacere in tutto il nostro essere, invece di un (supposto) piacere accompagnato da malessere di questa o quella parte(schiena, collo, occhi, respiro etc.)

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 655 **From:** Luciano Licandro **Date:** gio ago 30, 2001 6.23
Subject: studiolex.bo@...A -

Avv. Ulisse Corea - Viale Bruno Buozzi, 32 - 00197 ROMATel. 0680687565 - fax 0680687566 A - C - P Avv. Alessandro Zampone - Via Barberini, 86 - 00187 ROMATel. 0642013414 - fax 0642013424adrazamp@... CAvv. Carmine Ciofani - Via Amiterno, 3 - 00183 ROMATel. 0677202120 PAvv. Patrizia De Angelis - Via C. Armellini 22 - 04100 LATINATel. 0773668743 A - CLIGURIADott. Proc.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 656 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ago 30, 2001 12.17
Subject: Re: studiolex.bo@...A -

Luciano Licandro wrote:
>
> Avv. Ulisse Corea - Viale Bruno Buozzi, 32 - 00197 ROMATel. 0680687565 - fax 0680687566 A - C - P Avv. Alessandro Zampone - Via Barberini, 86 - 00187 ROMATel. 0642013414 - fax 0642013424adrazamp@... CAvv. Carmine Ciofani - Via Amiterno, 3 - 00183 ROMATel. 0677202120 PAvv. Patrizia De Angelis - Via C. Armellini 22 - 04100 LATINATel. 0773668743 A - CLIGURIADott. Proc.

Luciano ha un virus
Si tratta del W32.SIRCAM

trovi l'antivirus a lla pagina
www.symatec.com
Saluti
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 657 **From:** leonello_63@... **Date:** ven ago 31, 2001 12.03

Subject: Re: studiolex.bo@...A -

Piccolo errore di battitura.

www.symantec.com

-- Messaggio originale --

>Luciano Licandro wrote:
>>
>> Avv. Ulisse Corea - Viale Bruno Buozzi, 32 - 00197 ROMATel. 0680687565
>- fax 0680687566 A - C - P

> Avv. Alessandro Zampone - Via Barberini, 86 - 00187
>ROMATel. 0642013414 - fax 0642013424adrazamp@...

> CAvv. Carmine Ciofani - Via Amiterno, 3 - 00183 ROMATel. 0677202120

> PAvv. Patrizia De Angelis - Via C. Armellini
>22 - 04100 LATINATel. 0773668743 A - CLIGURIADott.
>Proc.
>
>Luciano ha un virus
>Si tratta del W32.SIRCAM
>
>trovi l'antivirus a lla pagina
>www.symatec.com
>Saluti
>--
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
> tel 0039 0765 608283
> cagnoli@...
> Home page ?Buena Vista?
> http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

>

Group: Visus **Message:** 658 **From:** zim_ne@... **Date:** lun set 03, 2001 9.06
Subject: salve!

gli occhi sono qualcosa a cui sono particolarmente legato, per
via dei miei interessi e della mia vita più in generale
e questo gruppo mi ha incuriosito
spero di non essere di troppo,
vi ascolto e cerco di capire
lascio la porta sempre aperta...

Group: Visus **Message:** 659 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar set 04, 2001 9.12
Subject: Re: salve!

zim_ne@... wrote:
> gli occhi sono qualcosa a cui sono particolarmente legato, per
> via dei miei interessi e della mia vita più in generale
> e questo gruppo mi ha incuriosito
> spero di non essere di troppo,
> vi ascolto e cerco di capire
> lascio la porta sempre aperta...

Perché non ci racconti qualcosa sui tuoi occhi e suoi tuoi interessi?
Nessuno è mai di troppo mai, per come la penso io.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@... bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 660 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun set 10, 2001 1.03
Subject: Pagina sulle mie esperienze visive

Vi volevo segnalare che sul mio sito, che in realtà è dedicato ai
sistemi operativi Unix, ho inserito una pagina dedicata alle mie
esperienze visive.
La ho scritta partendo dal mio messaggio di presentazione a questa mail
list ma ho cercato di inserire anche aspetti psicologici ed ho aggiunto
il racconto del periodo in cui mi era peggiorata la vista.
l'URL della pagina è il seguente:
http://digilander.iol.it/bunix/it_sight.html
Ciao,
--

Bruno Badiali
ppgbad@... http://bunix.cjb.net
bbadiali@... bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 663 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ott 11, 2001 11.23
Subject: buena vista update

Visus sta un po' languendo. Spero che nessuno si offenda se spedisco questo update, che contiene un articolo piuttosto importante sul panico e sul respiro che mi sembra molto utile per il nostro discorso e la segnalazione sul convegno di Berlino sulla visione.

==========

Buena Vista Update
Newsletter on line di Buena Vista
15 Ottobre 2001
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

==========

IN QUESTO NUMERO

1.) Cosa andiamo a fare a Berlino?
2.) articolo: la respirazione e il panico
3) vediamoci in TV il 19 Ottobre
4) Novità nel sito di Buena Vista
5) Prossimi appuntamenti

==========

==========

ABBONATI A BUENA VISTA NEWSLETTER (rivista di carta), leggi i DOSSIER

Ogni due mesi tutte le informazioni più importanti sulla vista. I consigli dei grandi maestri ; nuovi giochi e esercizi. Ogni numero riporta articoli su un tema specifico. Sul prossimo numero: Paura e visione
E' uscita la newsletter n. 31 Yoga, Veda, Ayurveda
http://www.geocities.com/buena-vista/newsl.htm

==========

==========

1) COSA ANDIAMO A FARE A BERLINO?

Con i grandi della Natural Vision Improvement: Meir Schneider, Roberto Kaplan, Peter Grunwald
26 - 29 Ottobre.
Trovi molti dettagli importanti su http://www.geocities.com/buena-vista/simposio.htm

Buena Vista ci sarà e condurrà due presentazioni: 1) Un po' di humour per vederci meglio, un miniseminario esperienziale in cui proveremo a produrre miracoli istantanei e probabilmente ci riusciremo, affidandoci a pratiche strane e paradossali e 2) Panorama del miglioramento della vista con mezzi naturali in Italia in cui racconteremo che in Italia ci siamo noi, c'è VISUS, c'è una rivista e ci sono anche altri terapisti che hanno dato contributi interessanti. Insomma: siamo piccoli ma....

Chi desidera aggregarsi alla carovana, o vuole il numero del cellulare
che useremo in Germania è bene che ci contatti per tempo.

http://www.sehkonferenz-berlin.de

==========
==========

2) ARTICOLO
LA RESPIRAZIONE E IL PANICO

Solamente da pochi anni il DAP (disturbo da attacchi di panico) è stato inserito nel manuale diagnostico e statistico redatto dalla American Psychiatric Association come disturbo specificamente identificato, ed è fondamentale riconoscere il rapporto esistente fra l'insorgere delle crisi di panico e gli squilibri energetici associati alla respirazione
Esaminando moltissime persone che soffrivano di questo disturbo, nella maggioranza dei casi si è rilevato che all'origine del panico c'è un meccanismo molto semplice; esso è incentrato sul timore indotto dalle sensazioni che emergono quando intensifichiamo inconsapevolmente la respirazione
Il DAP è talmente diffuso che si stima ne soffra oltre il 5% della popolazione dei Paesi tecnologicamente sviluppati, cioè un numero estremamente grande d'individui
Esso può colpire improvvisamente anche individui sani e realizzati
Al contrario di quanto si era creduto, non consiste in un'espressione acuta d'ansia ma in un disturbo a sé stante
In anni di pratica si è costatato che le sensazioni scatenanti i casi di panico avevano molti punti in comune con quelle indotte dall'iperventilazione, e che esisteva un'evidente relazione tra gli attacchi di panico e le alterazioni del respiro
Si è notato che gli stessi sintomi dell'iperventilazione (capogiro, formicolio alle mani, timore di perdere il controllo emotivo, respiro affannoso, oppressione, vertigine, paura ed eventuale tachicardia) sorgono con estrema facilità in coloro che, senza esserne coscienti, si trovano in condizione di subventilazione
Per questi soggetti è sufficiente un breve periodo di tensione psicologica per indurli all'irrigidimento muscolare che inibisce la respirazione completa e, dopo un certo tempo che il soggetto respira al di sotto di una soglia ottimale, è predisposto a fenomeni di " iperventilazione spontanea " ogni volta che si trova in circostanze che lo inducono ad ampliare la respirazione anche solo parzialmente
Gli attacchi di panico, molto spesso, insorgono così
Se queste sensazioni si manifestano all'improvviso in chi non se lo aspetta e non sa cosa stia accadendo, vengono considerate disturbi fisici o psichici, e l'attacco di panico diventa ancora più probabile
Quando fenomeni di questo genere prendono il controllo della coscienza, una gran parte degli individui si irrigidisce con reazioni difensive che aumentano la tensione e, a volte, portano a stati ipocondriaci

Attacchi ricorrenti Nella maggior parte dei casi di DAP una sola crisi basta a far nascere il timore che essa possa ripetersi
Il soggetto ha un'inconscia paura di respirare liberamente, teme che lasciandosi andare a ciò che ha dentro possa perdere il controllo
Grazie all'esperienza accumulata seguendo centinaia di casi similari, si può sostenere che cause e sintomi degli attacchi di panico verrebbero definitivamente curati se la terapia si incentrasse sulla radice del problema: lavorando cioè per sbloccare la respirazione e non per limitarla o inibirla
Si deve perciò insegnare al soggetto a respirare afpvorattasbo (e) Tj-0.17064 Tj0.05688 Tc (l) Tj0so

Per il bene del metodo Bates siete invitati a darmi consigli (prima) e
critiche (dopo)

==========
==========

VISUS, MAIL LIST dedicata al miglioramento della vista
La prima mail list in Italiano dedicata ai metodi naturali per il
miglioramento della vista.

PER ISCRIVERTI Invia semplicemente una email vuota a: visus-subscribe@yahoogroups.com

==========
==========

RISORSE PER GLI OCCHI

(http://www.geocities.com/buena-vista/brille.htm
- Occhiali (L; 50.000) e clip (L. 35.000) da applicare agli occhiali per
aumentare il contrasto al crepuscolo e di sera
- Occhiali da computer, per eliminare il riflesso e riposare la vista
(se non potete usare i Rasterbrille): L.65.000
- Mascherina/ Gel per rinfrescare (o riscaldare) la zona intorno agli
occhi. Fantastica per relax, eliminare mal di testa e cose del genere.
L. 25.000
- Rasterbrille tipo A, B, C, D, per bambini, bifocali: 85.000
- Superbrille: L. 105.000

http://www.geocities.com/buena-vista/dispense.htm)
- Gli articoli o le dispense costano. 2.500 ciascuno;
- La rivista, Buena Vista newsletter:
abbonamento annuo dal numero 31 (6 numeri) L. 30.000
- Buena Vista Dossier 1,2,3,4 : L. 25.000 ciascuno
per tutte queste cose si può mandare un vaglia all'indirizzo di Buena
Vista, o pagare in cc 22558035 (avvertendo prima per e mail).
- La Musicassetta "Le Bollicine" costa L. 25.000. (attualmente esaurita)

Il pagamento di cassette, occhiali e Rasterbrille può essere effettuato
solo contrassegno (+:
L. 8.500 per spese di raccomandata e C.C.P.)

==========
==========

4) Novità nel sito di Buena Vista

A http://www.geocities.com/buena-vista/cavalli.htm trovi un nuovo gioco
visivo. Per un po' non ha funzionato, adesso è regolarmente in linea.

Abbiamo acquisito il dominio “metodobates.it”. A partire dal 1 Gennaio 2002 il nuovo 0sito proporrà tutta la parte in italiano a http://www.metodobates.it con importanti novità.

Le pagine in inglese, tedesco, portoghese, spagnolo e francese resteranno con
http://www.geocities.com/buena-vista/

IMPORTANTE
Dal 1 Gennaio 2002 il nuovo indirizzo di posta elettronica sarà
buenavista@...

NON sarà più valido
cagnoli@...

==========
==========

5) PROSSIMI EVENTI DI BUENA VISTA
http://www.geocities.com/buena-vista/date.htm

Padova 20,21 Ottobre Ming Men 049 8800840 shiatzu@...
Berlino 26 - 29 Ottobre Conferenza internazionale sicht.weisend@...

Vicenza 3,4 Novembre Elide Squarzon 0445 364823
Biella 10,11 Novembre L'isola che non c'è 015 8408353 tenca@...
Ferrara 17,18 Novembre Azimut 0532 740707 shiatsu@...
Brescia 24,25 Novembre Centro per lo sviluppo armonico 030 225085 info@...

Milano 1,2 Dicembre Yoga Center 02 6693817 terry.vip@...
Modena 8,9 Dicembre Agorà 059 822082 agora@...

Viterbo 26,27 Gennaio 2002 Mari 0761483385 fcoppa@...

==========
==========

BUENA VISTA UPDATE

Buena Vista Update è una newsletter on line utile a tutti coloro che sono impegnati sul sentiero che porta ad una visione rilassata e naturale o desiderano aiutare altri su questa strada.
Appare una volta al mese.
Non sostituisce né si sovrappone alla consorella su carta.

FAI UNA BUENA AZIONE
manda questo numero (forward) a un tuo (buen) amico !

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 664 **From:** Lisa Simpson **Date:** dom ott 21, 2001 5.14
Subject: A passeggio senza occhiali

Un caro saluto a tutti.
Io sono tanto miope, astigmatica e adesso sto diventando anche presbite (l’idea di portare più tipi di occhiali a seconda di che cosa devo vedere è una vera allucinazione!) Porto gli occhiali dall’età di 6 anni e la mia vista è sempre peggiorata. Anche questo metodo non mi ha mai dato dei risultati strabilianti, ma in questo momento sento la necessità di cercare ancora e soprattutto di avere qualche scambio con altri che hanno i miei stessi problemi.
Non credo che esistano tecniche in grado di fare miracoli, credo invece che il miracolo sia racchiuso dentro di noi: il nostro compito è scoprirlo.
Così vi racconto le cose che ho scoperto (e perdonatemi se vi sembreranno ovvie).
Sono uscita da casa mia con gli occhiali (ultimamente riesco a farlo, non mi sento tanto persa se non ho le lenti a contatto). Per andare al bancomat devo percorrere circa 500 m (traffico, strade, pedoni, incroci ecc.). Mi sono tolta gli occhiali e ho proseguito così, solo con i miei occhi.
Osservazioni:
- l’udito è molto acuto, sento molto prima di vedere e questo è di grande aiuto
- riesco a camminare perché conosco ogni angoli di questo paese: l’informazione che già posseggo determina l’identificazione delle ombre
- gli odori hanno più intensità e mi creano un nuovo tipo di attenzione
- non riconosco le persone: avrò bisogno della comprensione degli altri.
Ho comunque sempre gli occhiali in mano, per ogni necessità (es. attraversare una strada)
Dimenticavo di dirvi che ho ricominciato a fare gli esercizi dal 15 settembre, ogni giorno.
Pensate che tutto questo possa essere utili?
Loretta

Get your FREE download of MSN Explorer at http://explorer.msn.com/intl.asp

Group: Visus **Message:** 665 **From:** ideamatic@... **Date:** lun ott 22, 2001 3.13
Subject: Re: A passeggio senza occhiali

Loretta,
Ci dici, per statistica, quante diottrie hai di miopia?

Io trovo molto riposante andare in giro, sopratutto fuori casa, senza occhiali. Dico fuori casa perchè in casa si da tutto per scontato e quasi si procede "alla cieca". Fuori invece, anche se in un ambiente conosciuto, ci sono sempre delle piccole varianti che ci fanno stare in uno stato di attenzione. Avrai anche notato che i colori sono qualcosa che non hai mai visto ne con lenti ne con occhiali. Lo stesso per la profondità, percepita non tanto per le variazioni di messa a fuoco come per il movimento veloce delle cose vicine, lento delle cose lontane, etc.

Riconoscere le persone?, beh, dipende da quale distanza. Una volta era molto "snob" e da persona di alto mondo non riconoscere le persone da una distanza anche ragionevole. "... ah scusa, cawa, non ti avevo visssto...". ;-)

Salutoni a tutti
Paola de S.

--- In Visus@y..., "Lisa Simpson" <lisa_mdb@h...> wrote:
> Un caro saluto a tutti.
> Io sono tanto miope, astigmatica e adesso sto diventando anche presbite
> (l'idea di portare più tipi di occhiali a seconda di che cosa devo vedere è
> una vera allucinazione!) Porto gli occhiali dall'età di 6 anni e la mia
> vista è sempre peggiorata. Anche questo metodo non mi ha mai dato dei
> risultati strabilianti, ma in questo momento sento la necessità di cercare
> ancora e soprattutto di avere qualche scambio con altri che hanno i miei
> stessi problemi.
> Non credo che esistano tecniche in grado di fare miracoli, credo invece che
> il miracolo sia racchiuso dentro di noi: il nostro compito è scoprirlo.
> Così vi racconto le cose che ho scoperto (e perdonatemi se vi sembreranno
> ovvie).
> Sono uscita da casa mia con gli occhiali (ultimamente riesco a farlo, non mi
> sento tanto persa se non ho le lenti a contatto). Per andare al bancomat
> devo percorrere circa 500 m (traffico, strade, pedoni, incroci ecc.). Mi
> sono tolta gli occhiali e ho proseguito così, solo con i miei occhi.
> Osservazioni:

> - l'udito è molto acuto, sento molto prima di vedere e questo è
di grande
> aiuto
> - riesco a camminare perché conosco ogni angoli di questo
paese:
> l'informazione che già posseggo determina l'identificazione delle
ombre
> - gli odori hanno più intensità e mi creano un nuovo tipo di
attenzione
> - non riconosco le persone: avrò bisogno della comprensione
degli altri.
> Ho comunque sempre gli occhiali in mano, per ogni necessità (es.
> attraversare una strada)
> Dimenticavo di dirvi che ho ricominciato a fare gli esercizi dal 15
> settembre, ogni giorno.
> Pensate che tutto questo possa essere utili?
> Loretta
>
>
> _____
> Get your FREE download of MSN Explorer at
http://explorer.msn.com/intl.asp

Group: Visus **Message:** 666 **From:** Guido **Date:** lun ott 22, 2001 4.06
Subject: R: A passeggio senza occhiali

> Pensate che tutto questo possa essere utili?

Un passo dopo l'altro, così nasce un viaggio di mille chilometri (Lao Tzu)
La frase non era proprio così, ma quasi! :-)))

Sinceri saluti da
Guido Cesano

PS: Soon ancora vivo!! :-))

Visita www.binhdinh.3000.it nella sua nuova veste!!

Group: Visus **Message:** 667 **From:** Nicus **Date:** mar ott 23, 2001 9.23
Subject: Re: buena vista update + libro corbett

Scusa, ma ho visto la trasmissione del 19/10 e
riguardava un altro argomento.
Sapresti dirmi se andrà in onda nei prossimi giorni oppure
l'hanno già trasmessa?

Approfitto poi per chiederti se ci indichi a Milano dove reperire il
libro della Corbett, perchè l'ho cercato ovunque, ed è introvabile.
L'ho cercato anche alla Sormani, nisba!
Un tizio di una libreria vicino all'Università mi ha detto che
probabilmente è fuori produzione.

Se così fosse non si potrebbe metterlo in rete?
Ovviamente nella versione in italiano.

Ti ringrazio

Nico

==========
==========

3) Vediamoci in TV il 19 ottobre

Il 18 parteciperò alla registrazione di .... (amnesia), trasmissione su benessere e terapie alternative di Rete 4, che andrà presumibilmente in onda il 19 mattina alle 8:30.
Per il bene del metodo Bates siete invitati a darmi consigli (prima) e critiche (dopo)

==========
==========

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 668 **From:** Cucchi Valentina **Date:** mer ott 24, 2001 12.02
Subject: STRABISMO CONGENITO

Gentili amici,
mi chiamo Valentina, ho 30 anni, e sono mamma di una bimba di 19 mesi affetta da strabismo convergente dell'occhio sinistro dalla nascita. La bimba e in cura da piu di 4 mesi ormai da un professore oculista di Bergamo che ha riscontrato che la piccola ha solo una leggera ipermetropia -peraltro uguale per entrambe gli occhi e fisiologica considerata l'eta- quindi non necessita di occhiali, ma per ora solo di bendaggio alternato (1 giorno l'occhi destro e 1 giorno l'occhio sinistro) per indurla ad usare entrambe gli occhi allo stesso modo cercando di spingere l'occhio pigro a lavorare da solo. Ci ha preparato al fatto che la cosa sara lunga (anni), anche perche per il momento e impossibile stabilire bene quale sia la causa di questo strabismo perche la bambina essendo cosi piccola non puo ancora collaborare durante la visita. Per il momento il bendaggio assicura lo sviluppo di una buona visione per entrambe gli occhi.
Da profani in questo campo e da genitori apprensivi vorremmo aiutare nostra figlia a guarire nel piu breve tempo possibile, per esempio proponendole dei giochi o degli esercizi i grado di svilupparle l'occhio pigro, ma contemporaneamente abbiamo paura che lo strabismo possa essere dato da un danno congenito del muscolo (tipo sidrome di Duane) che non potra mai essere guarito del tutto, quindi ci sembra di sottoporre la piccola ad un "sacrificio" inutile...

Gradirei sapere se qualcuno di Voi conosce qualcosa in materia o se ha vissuto di prima persona una situazione simile cosi che possa darmi informazioni utili in merito.
Grazie mille!

Valentina/BERGAMO

Group: Visus **Message:** 669 **From:** cagnoli@...> **Date:** mer ott 24, 2001 2.14
Subject: Re: R: da berlino

sta per iniziare la conferenza internazionale sulla visione olistica di Berlino, da cui mi aspetto grandi cose.
Vedo che la lista si risveglia e mi fa piacere.

il 30 alle 8:45 potrete vedermi fare il buffone in Vivere Meglio, su Rete 4.
Sappiatemi dire se ho fatto una pessima figura o se (date le condizioni) non e andata proprio malissimo.
Io non la vedro, perche sono ancora in Germania.

A presto
Maurizio Cagnoli (Buena Vista)

Group: Visus **Message:** 670 **From:** Domenico Intelisano **Date:** mer ott 24, 2001 3.37
Subject: Re: STRABISMO CONGENITO

Gentile Valentina,
mi chiamo Domenico Intelisano e mi occupo di visual training, una branca dell'optometria che si occupa dell'allenamento visivo.
Lo strabismo é uno dei problemi visivi trattati dall'optometria.
Come primo approccio si analizza la situazione familiare e le condizioni sviluppatesi dalla fecondazione al parto (nel caso in questione trattandosi di strabismo congenito)) e dello sviluppo sensoriale e motorio del soggetto per valutare eventuali interferenze al normale sviluppo della visione.
Il bendaggio ha il solo target di costringere il cervello ad utilizzare un occhio per volta ma non è di nessuna efficacia per un problema di binocularità (impossibilità di gestire le due immagine dei due occhi contemporaneamente) quindi , in breve, stimola il visus dell'occhio pigro ma non allena i due occhi a lavorare assieme a meno che l'unica causa dello strabismo non sia l'occhio pigro (cosa che ritengo improbabile).
Un esame approfondito è possibile, indipendentemente dall'età, così come un training mirato per il trattamento dello strabismo.
Se fosse interessata potrei fornirle il nominativo di un collega della sua zona.
Cordiali saluti,
Domenico Intelisano

> Da: Cucchi Valentina <valentina@...>
> Organizzazione: Almatex
> Risposta: Visus@yahoogroups.com
> Data: Wed, 24 Oct 2001 12:02:08 +0200
> A: "'visus@yahoogroups.com'" <visus@yahoogroups.com>

> Oggetto: [Visus] STRABISMO CONGENITO
>
> Gentili amici,
> mi chiamo Valentina, ho 30 anni, e sono mamma di una bimba di 19 mesi
> affetta da strabismo convergente dell'occhio sinistro dalla nascita. La
> bimba e in cura da piu di 4 mesi ormai da un professore oculista di Bergamo
> che ha riscontrato che la piccola ha solo una leggera ipermetropia
> -peraltro uguale per entrambe gli occhi e fisiologica considerata l'eta-
> quindi non necessita di occhiali, ma per ora solo di bendaggio alternato (1
> giorno l'occhi destro e 1 giorno l'occhio sinistro) per indurla ad usare
> entrambe gli occhi allo stesso modo cercando di spingere l'occhio pigro a
> lavorare da solo. Ci ha preparato al fatto che la cosa sara lunga (anni),
> anche perche per il momento e impossibile stabilire bene quale sia la causa
> di questo strabismo perche la bambina essendo cosi piccola non puo ancora
> collaborare durante la visita. Per il momento il bendaggio assicura lo
> sviluppo di una buona visione per entrambe gli occhi.
> Da profani in questo campo e da genitori apprensivi vorremmo aiutare nostra
> figlia a guarire nel piu breve tempo possibile, per esempio proponendole
> dei giochi o degli esercizi i grado di svilupparle l'occhio pigro, ma
> contemporaneamente abbiamo paura che lo strabismo possa essere dato da un
> danno congenito del muscolo (tipo sidrome di Duane) che non potra mai
> essere guarito del tutto, quindi ci sembra di sottoporre la piccola ad un
> "sacrificio" inutile...
> Gradirei sapere se qualcuno di Voi conosce qualcosa in materia o se ha
> vissuto di prima persona una situazione simile cosi che possa darmi
> informazioni utili in merito.
> Grazie mille!
>
> Valentina/BERGAMO
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 671 **From:** M.Teodori **Date:** mer ott 24, 2001 4.04
Subject: Versione italiana del server Yahoogroups. Italian version of yahoogroups.

Ciao a tutti.

E´disponibile anche la versione in italiano del server che ospita Visus.
L´accesso e´ora piu facile per tutti.
Questo e´l´indirizzo (hurl) diretto del sito:
http://it.groups.yahoo.com/

Questo invece e´l´indirizzo della mail list.
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/

Occorre essere registrati (procedura semplice e gratuita).
Consiglio a chi non lo abbia ancora fatto, di registrarsi sul sito.
Se si e´gia registrati su Yahoo.it lo si e´ automaticamente anche nella sezione gruppi.
Nell´archivio dei messaggi passati sono presenti interventi decisamente interessanti.
Mentre nell archivio dei files c´e´del materiale utile.

Anzi, se qualcuno avesse gia´scaricato e salvato i vecchi messaggi, gradirei riceverli in copia, per renderli disponibili a tutti. Oppure puo´inviarli direttamente nella sezione files.

Cari saluti a tutti.

Mauro.
skyrunner@...
cloudsruffler@...

Group: Visus **Message:** 672 **From:** Daniele Brambilla **Date:** mer ott 24, 2001 9.17
Subject: Ma questa luce?

Volevo sapere se le luci di casa o dell'ambiente in cui siamo soliti lavorare o studiare devono essere forti o deboli.
Questo dubbio mi sorge perchè leggendo il libro di Bates, si evince che con poca luce il nostro occhio lavoro di più perchè più stimolato; invece altri libri (come quello scritto da Huxley) dicono che maggiore è la luce, maggiore è il rilassamento visivo....
Chi ha ragione?

Daniele Brambilla

Group: Visus **Message:** 673 **From:** ingegnere69@... **Date:** mer ott 24, 2001 10.53
Subject: Chiedo informazioni, aiuti e consigli

Salve amici,
mi chiamo stefano ho 34 anni e problemi di miopia astigmatica, porto lenti a contatto semirigide e sono interessato ad un possibile intervento con il laser per correzione difetto visivo.
Ho effettuato qualche visita da diversi oculisti e ho avuto pareri e versioni contrastanti circa l'operazione.
Riporto i valori dei difetti rilevati nell'ultima visita:
VOD con: sf -4,5 = cil -2,5 a 170 12/10 AR sf -4,7

VOS con: sf -5 = cil -2,5 a 10t 12/10 AR sf -5

FOD: piccola area a palizzata ore x
FOS: nella norma anche la periferia

Un oculista, mi ha consigliato di non fare nulla perchè ho una pigmentazione nella retina dell'occhio destro e una eventuale operazione può causare danni alla retina; un'altro mi ha consigliato di fare un trattamento laser alla retina per rinforzare la zona con la pigmentazione e dopo fare il trattamento laser ad eccimeri con tecnica PRK per correggere il difetto visivo.
Chiedo gentilmente aiuto, informazioni e consigli.
grazie

Group: Visus **Message:** 674 **From:** Cucchi Valentina **Date:** gio ott 25, 2001 10.34
Subject: R: STRABISMO CONGENITO

Gentilissimo dottore,
La ringrazio infinitamente per la Sua cortese risposta.
Tanto per darLe qualche informazione in piu che Le potra servire non abbiamo in famiglia casi di strabismo precedenti (solo qualche miopia, peraltro non congenita, ma non credo possa interessare...), la gravidanza e stata a dir poco perfetta in tutti i suoi valori e non ho avuto necessita di assumere alcun farmaco, neppure per un'influenza... Alla nascita la bambina ha avuto un punteggio APGAR di 10/10 e tuttora apprende con una facilita incredibile tutto quello che le viene insegnato, parla moltissimo ed e assai vivace, nonostante porti tutto il giorno un occhietto bendato (insomma, a detta della pediatra e molto "piu" della sua eta).
Probabilmente sono io che ho usato erroneamente la parola congenito, ma intendevo dire che gia alla nascita la bambina presentava tutti e due gli occhi leggermente all'interno, ma la pediatra ci disse che e normale che i bambini alla nascita siano un po' strabici. Verso i 6/7 mesi invece la differenza tra i 2 occhi era gia netta nel senso che l'occhio destro era gia dritto, mentre il sinistro presentava uno strabismo convergente che pero si manifesta tuttora diversamente secondo i giorni o secondo l'umore della bambina (quando e stanca o arrabbiata e molto visibile, alcune volte invece non ci si accorge neppure...). La pediatra ha insistito nel farci aspettare a mostrarla ad uno specialista, dicendoci che col tempo potrebbe ancora sistemarsi da solo (c'e epicanto marcato), ma molti pareri che abbiamo chiesto e visite fatte ci hanno convinti del contrario: forse era meglio non aspettare fino a 15 mesi....
Io non credo che forse questo possa bastarLe per trarre una conclusione su che tipo di strabismo possa essere quello di mia figlia anche se spero che Lei possa dirmi qualcosa di piu: lei capisce anche che come genitori vorremmo fare il possibile per garantirLe il meglio per poter guarire, vista anche la tenera eta.
La ringrazio infinitamente per la cortese risposta che potra darmi.
Cordiali saluti,

Valentina

PS): naturalmente, come da Lei proposto, siamo anche disponibili ad avere il nominativo di qualche Suo collega della ns. zona (tenga presente che abitiamo in provincia di Bergamo, ma siamo circa a meta strada tra Brescia e Bergamo, quindi qualsiasi delle due citta potrebbe andare bene per noi).

-----Messaggio originale-----
Da: Domenico Intelisano [SMTP:domenicointelisano@...]
Inviato: mercoledi 24 ottobre 2001 15.38
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] STRABISMO CONGENITO

Gentile Valentina,
mi chiamo Domenico Intelisano e mi occupo di visual training, una branca dell'optometria che si occupa dell'allenamento visivo.
Lo strabismo e uno dei problemi visivi trattati dall'optometria.
Come primo approccio si analizza la situazione familiare e le condizioni sviluppatesi dalla fecondazione al parto (nel caso in questione trattandosi di strabismo congenito)) e dello sviluppo sensoriale e motorio del soggetto per valutare eventuali interferenze al normale sviluppo della visione.
Il bendaggio ha il solo target di costringere il cervello ad utilizzare un occhio per volta ma non e di nessuna efficacia per un problema di binocularita (impossibilita di gestire le due immagine dei due occhi contemporaneamente) quindi , in breve, stimola il visus dell'occhio pigro ma
non allena i due occhi a lavorare assieme a meno che l'unica causa dello strabismo non sia l'occhio pigro (cosa che ritengo improbabile).
Un esame approfondito e possibile, indipendentemente dall'eta, cosi come un training mirato per il trattamento dello strabismo.
Se fosse interessata potrei fornirle il nominativo di un collega della sua zona.
Cordiali saluti,
Domenico Intelisano

> Da: Cucchi Valentina <valentina@...>
> Organizzazione: Almatex
> Risposta: Visus@yahoogroups.com
> Data: Wed, 24 Oct 2001 12:02:08 +0200
> A: "'visus@yahoogroups.com'" <visus@yahoogroups.com>
> Oggetto: [Visus] STRABISMO CONGENITO
>
> Gentili amici,
> mi chiamo Valentina, ho 30 anni, e sono mamma di una bimba di 19 mesi
> affetta da strabismo convergente dell'occhio sinistro dalla nascita. La
> bimba e in cura da piu di 4 mesi ormai da un professore oculista di Bergamo
> che ha riscontrato che la piccola ha solo una leggera ipermetropia

> -peraltro uguale per entrambe gli occhi e fisiologica considerata l'eta-
> quindi non necessita di occhiali, ma per ora solo di bendaggio alternato
(1
> giorno l'occhi destro e 1 giorno l'occhio sinistro) per indurla ad usare
> entrambe gli occhi allo stesso modo cercando di spingere l'occhio pigro a
> lavorare da solo. Ci ha preparato al fatto che la cosa sara lunga (anni),
> anche perche per il momento e impossibile stabilire bene quale sia la
causa
> di questo strabismo perche la bambina essendo cosi piccola non puo ancora
> collaborare durante la visita. Per il momento il bendaggio assicura lo
> sviluppo di una buona visione per entrambe gli occhi.
> Da profani in questo campo e da genitori apprensivi vorremmo aiutare
nostra
> figlia a guarire nel piu breve tempo possibile, per esempio proponendole
> dei giochi o degli esercizi i grado di svilupparle l'occhio pigro, ma
> contemporaneamente abbiamo paura che lo strabismo possa essere dato da un
> danno congenito del muscolo (tipo sidrome di Duane) che non potra mai
> essere guarito del tutto, quindi ci sembra di sottoporre la piccola ad un
> "sacrificio" inutile...
> Gradirei sapere se qualcuno di Voi conosce qualcosa in materia o se ha
> vissuto di prima persona una situazione simile cosi che possa darmi
> informazioni utili in merito.
> Grazie mille!
>
> Valentina/BERGAMO
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi e soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi e soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 675 **From:** andreabalocchi **Date:** gio ott 25, 2001 10.58
Subject: Re: Chiedo informazioni, aiuti e consigli

Per quanto mi riguarda ti consiglierei: una cura omeopatica, di togliere le lenti, portare occhiali con gradazione leggermente ridotta rispetto alla tua necessaria e fare esercizi quotidiani di rieducazione visiva. Io personalmente sono passato da 1.5 diottrie per occhio a 1.0 sempre per ciascun occhio in un tempo di circa 5 mesi.
Andrea B.

----- Original Message -----
From: ingegnere69@...
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Wednesday, October 24, 2001 10:53 PM
Subject: [Visus] Chiedo informazioni, aiuti e consigli

Salve amici,
mi chiamo stefano ho 34 anni e problemi di miopia astigmatica, porto lenti a contatto semirigide e sono interessato ad un possibile intervento con il laser per correzione difetto visivo.
Ho effettuato qualche visita da diversi oculisti e ho avuto pareri e versioni contrastanti circa l'operazione.
Riporto i valori dei difetti rilevati nell'ultima visita:
VOD con: sf -4,5 = cil -2,5 a 170 12/10 AR sf -4,7
VOS con: sf -5 = cil -2,5 a 10t 12/10 AR sf -5

FOD: piccola area a palizzata ore x
FOS: nella norma anche la periferia

Un oculista, mi ha consigliato di non fare nulla perchè ho una pigmentazione nella retina dell'occhio destro e una eventuale operazione può causare danni alla retina; un'altro mi ha consigliato di fare un trattamento laser alla retina per rinforzare la zona con la pigmentazione e dopo fare il trattamento laser ad eccimeri con tecnica PRK per correggere il difetto visivo.
Chiedo gentilmente aiuto, informazioni e consigli.
grazie

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 676 **From:** ideamatic@... **Date:** gio ott 25, 2001 11.54
Subject: Re: Ma questa luce?

--- In Visus@y..., "Daniele Brambilla" <info.ibiza2000@l...> wrote:
> Volevo sapere se le luci di casa o dell'ambiente in cui siamo soliti
> lavorare o studiare devono essere forti o deboli.
> Questo dubbio mi sorge perchè leggendo il libro di Bates, si evince che con
> poca luce il nostro occhio lavoro di più perchè più stimolato; invece altri
> libri (come quello scritto da Huxley) dicono che maggiore è la luce,
> maggiore è il rilassamento visivo....
> Chi ha ragione?
>
> Daniele Brambilla

Bates diceva che lavorare con poca luce stimola l'occhio *a patto che la mancanza di luce non lo faccia sforzare*. Per un miope è molto difficile stare in penombra e non sforzare gli occhi.

Con più luce è più facile vedere e rilassarsi, purchè una persona non sia troppo sensibile alla luce (quelli che basta niente mettono lenti da sole, per intenderci). Se uno ha questo problema, deve prima abituarsi a vedere nella piena luce del giorno estivo senza occhiali da sole. Non dico guardarlo direttamente, intendiamoci. In alcuni libri e alcune persone consigliano il sunning, ma dato il buco dell'ozono, sono restiva a consigliarlo. Basta lasciar perdere l'occhiale da sole per avere i benefici della luce.

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 677 **From:** ideamatic@... **Date:** gio ott 25, 2001 12.02
Subject: Re: Chiedo informazioni, aiuti e consigli

--- In Visus@y..., ingegnere69@i... wrote:
> Salve amici,
> mi chiamo stefano ho 34 anni e problemi di miopia astigmatica, porto
> lenti a contatto semirigide e sono interessato ad un possibile
> intervento con il laser per correzione difetto visivo.
> Ho effettuato qualche visita da diversi oculisti e ho avuto pareri e
> versioni contrastanti circa l'operazione.

> Riporto i valori dei difetti rilevati nell'ultima visita:
> VOD con: sf -4,5 = cil -2,5 a 170 12/10 AR sf -4,7
> VOS con: sf -5 = cil -2,5 a 10t 12/10 AR sf -5
>
> FOD: piccola area a palizzata ore x
> FOS: nella norma anche la periferia
>
> Un oculista, mi ha consigliato di non fare nulla perchè ho una
> pigmentazione nella retina dell'occhio destro e una eventuale
> operazione può causare danni alla retina; un'altro mi ha
consigliato
> di fare un trattamento laser alla retina per rinforzare la zona con
> la pigmentazione e dopo fare il trattamento laser ad eccimeri con
> tecnica PRK per correggere il difetto visivo.
> Chiedo gentilmente aiuto, informazioni e consigli.
> grazie

Stefano,
Questa mailing list non ha, a mio avviso, persone che ti possano consigliare in modo positivo la chirurgia refrattiva. Le 2 o 3 persone che hanno inviato messaggi raccontando la loro esperienza con il laser sono state scontente e in alcuni casi hanno sofferto molto, Se avessero avuto una storia liscia e a lieto fine forse non sarebbero arrivate a questa lista...
Quindi credo che qui nessuno ti dirà di andare a farti operare. Puoi trovare molti consigli per cercare di migliorare la vista con metodi naturali, ma ci vuole molto impegno e tempo, cosa che non molti possono fare.
Il laser è una grande tentazione per tutti noi miopi, ma noi che resistiamo a questo "miracolo" lo facciamo non per snobbismo, nè per essere degli alternativi o dei fissati con le cure naturali. La verità è che ci chiediamo come mai l'oculista che ti opera con il laser porta ancora gli occhiali...

Auguroni
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 678 **From:** pippo **Date:** gio ott 25, 2001 10.03
Subject: rimedi omeopatici

grazie amici,

non conosco i rimedi omeopatici, mi potete aiutare perfavore?

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 679 **From:** Franco **Date:** mar ott 30, 2001 2.48
Subject: (Nessun oggetto)

> vi prego leggetela si tratta della vita e di cosa

> rappresenta per noi
>
>
>
> Voy hacer una traduction en italiano aci que todos los
> entiendes...
>
> Scusate se la traduzione dallo spagnolo non sarà
> precisa, ma quello che ho letto e che ho visto nel
> sito mi fa ancora venire la pelle d'oca....
> ----------

>
>
>
> Spero che firmerete alla fine del foglio....
>
> Il messaggio in questione serve a raccogliere firme
> per bloccare l'affare ad una testa di cazzo di
> giapponese, che vende gatti imbottigliati (vivi
> assolutamente coscienti) e la cosa peggiore che la sta
> facendo diventare una moda in USA.
> Questo giapponese mette il cucciolo del gattino in una
> bottiglia di vetro con una sonda che penetrandolo
> dall'ano, tiene un'uscita fuori per liberarsi
> dall'urina e le feci, Tutto questo per fare prendere
> al gatto la forma di una bottiglia. Il micio viene
> alimentato con sostanze chimiche che lo renderanno
> sterile, rendendo inutili i suoi testicoli. Quindi il
> gatto vive così la sua vita, una vita di torture e
> sopravvivenza, non può muoversi ne camminare, ne
> pulirsi.. è una vera tortura per questo povero
> animale. Vi prego di aiutarci firmando perchè è una
> moda che sempre più prende spazio a New York, china,
> Indonesia e Nuova Zelanda.. l'animale viene visto come
> un soprammobile...
>
> Se volete maggiori informazioni.... andate a visitare
> il sito
> <http://www.bonsaikitten.com/>
>
> Quello che stiamo cercando di fare è raccogliere delle
> firme in tutto il mondo per non permettere a questa
> società giapponese di continuare con questa
> vergogna.... e mandare queste firme ad una società che
> protegge gli animali in Usa e Messico.
>
> Vi ringrazio per l'attenzione e spero che manderte
> questa lettera ad altre persone, non solo amanti degli

> animali, ma anche della decenza e della vita...
> aggiungete il vostro nome alla lista e mandate la mail
> ad altre persone...
>
> Come farlo... usate un sistema di copia ed incolla...
> se non siete capaci fatevelo spiegare da qualcuno...
> oppure
> Premete con il mouse tutto il testo pressando
> contemporaneamente il tasto Ctrl+C (Copia). Aprite un
> nuovo messaggio nella vostra posta elettronica e
> tenendo pressato Ctrl+V nellla mail che state per
> mandare incoolatte il tresto aggiungendo il vostro
> nome come hanno fatto molti prima di voi..
> Invia la mail finale a tutte le persone presenti nella
> tua rubbrica, se riceverai questa lista con più di 500
> persone allora per favore , manda una copia di questa
> mail <mailto:anacheca@...> ;
> <mailto:anacheca@...>
>
> Le firme le troverete alla fine della mail dopo il
> testo in spagnolo... grazie di cuore...
>
> >Subject: !!!!Lean esto!!!!
> >Date: Mon, 25 Jun 2001 18:20:28 -0500 (CDT)
> >
> >SABEN QUE NORMALMENTE NO MANDO MENSAJES EN GRUPO,
> PERO ESTO ME PARECIO
> >DESALMADO Y DENIGRANTE PARA TODO SER VIVO.
> >Gaby.
> > >
> > > > Seria bueno que se agregaran al final de la
> lista.
> > > > >
> > > > >
> > > > > El mensaje en cuestion es para recoger firmas
> y chaparle el
> > > > > >negocio a un cabronazo japones que vende gatos
> embotellados
> > > > > >(¡¡¡vivos!!!) y lo peor es que lo esta poniendo
> de moda (en los USA
> > > > > >claro, donde iba a ser).
> > > > > >
> > > > > > El tipo mete gatos bebes en botellas de vidrio
> les mete una sonda
> > > > > >por el ano que tiene una salida fuera de la
> botella para deshacerse
> > > > > >de la orina y materia fecal, para que los gatos
> tomen la forma de la
> > > > > >botella. Se les alimenta con quimicos para

> ablandarles los huesos,
> > > > >ahi los mantienen por el tiempo que logra el
> gato sobrevivir a esta
> > > > >tortura, no puede moverse, ni caminar, ni
> limpiarse, es realmente
> > > > >una crueldad pero es algo que se esta poniendo
> muy de moda en N.Y.,
> > > > >China,Indonesia y Nueva Zelanda porque es una
> \"mascota adorno\".
> > > > >
> > > > >Si quieren mas informacion entren a:
> <<http://www.bonsaikitten.com>>
> > > > >Lo que se busca es recaudar firmas para
> mandarlas a la sociedad
> > > > >protectora de animales en Estados Unidos y
> Mexico, al maldito
> > > > >japones y
> > > > >a los noticieros para evitar que este abuso se
> siga cometiendo. Les
> > > > >agradezco su interes, les pido que lo reenvien
> a otras personas que
> > > > >amen
> > > > >a los gatos o que respeten la vida de cualquier
> ser vivo, que
> > > > >agreguen
> > > > >su nombre a la lista y envíenlo nuevamente.
> > > > >
> > > > > Como hacerlo? Marca con el mouse todo este
> texto, le das Ctrl+C
> > > > >(copiar) y lo pegas Ctrl+V en el mail que vas a
> enviar a tu lista de
> > > > >correo y te agregas al final de la lista.
> > > > >
> > > > > Si recibes esta lista con mas de 500 nombres
> en ella, por favor
> > > > >envia
> > > > >una copia del mensaje a: anacheca@...
> <mailto:anacheca@...>
> > > <<mailto:anacheca@...>>
> > > > >
> > > > > 1.- Ana Checa Mexico, D.F.
> > > > > 2.- Manolo Aller Mexico D.F.
> > > > > 3.- Alberto Huerta Mexico D.F.
> > > > > 4.- Manuel Gutierrez Mexico DF
> > > > > 5.- Marco Zapata Madrid
> > > > > 6.- Teresa Morato Mexico D.F.
> > > > > 7.- Ximena Goyenechea Mexico D.F
> > > > > 8.- Larissa Lara Mexico D.F.
> > > > > 9.- Marina Arencibia Venezuela

> > > > > 10.- Ana Maria Carvajal Venezuela
> > > > > 11.- Edgard D'Angelo Venezuela
> > > > > 12.- Claudia Marquez Venezuela
> > > > > 13.- Derek Ludovic Venezuela
> > > > > 14.- Rodolfo Placencia Venezuela
> > > > > 15.- Marbella Caceres Venezuela
> > > > > 16.- María Cristina Caceres Venezuela
> > > > > 17.- Ana C. Castro, Venezuela
> > > > > 18.- Victoria Sanchez, Venezuela
> > > > > 19.- Maria Editha Valdeavellano, Chile
> > > > > 20.- Patricio Valdeavellano, Chile
> > > > > 21.- Reinaldo Lopez, Venezuela
> > > > > 22.- Paula Aedo, Chile
> > > > > 23.- Constanza Carrasco, Chile.
> > > > > 24.- Cecilia Noton, Chile
> > > > > 25.- Carlos Eduardo Briones Bolbaran, Chile
> > > > > 26.- Ximena Alejandra Briones Bolbaran, Chile
> > > > > 27.- Pamela Andrea Roa Alarcon, Chile
> > > > > 28.- Gabriela Beatriz Christiny Guajardo,
> Chile
> > > > > 29.- Magdalena Amenabar Iniguez, Chile
> > > > > 30.- Indra Soledad Kleinhempel Valladares,
> Chile
> > > > > 31.- Monica Marisol Moreno Muga,Chile
> > > > > 32.- Pilar Rebolledo, Chile
> > > > > 33.- Andrea Villagra, Chile
> > > > > 34.- Claudia Jerez, Chile
> > > > > 35.- Erna Zagal ,Chile
> > > > > 36.- Andrea Munoz, Chile
> > > > > 37.- Jacqueline Mateluna, Chile
> > > > > 38.- Beatriz Crovetto, Chile
> > > > > 39.- Karin Schepoks
> > > > > 40.- Jorge Wilson
> > > > > 41.- Veronica Schauenburg, Chile
> > > > > 42.- Mariana Reinoso, Chile
> > > > > 43.- Paulina Vera, Chile
> > > > > 44.- Veronica Vallejos Marchant, Chile
> > > > > 45.- Maria Jose Rosello, Chile
> > > > > 46.- Paula Andrea Lopez Urzua, Chile
> > > > > 47.- Lorena Burotto, Chile
> > > > > 48.- Soledad Aravena, Chile
> > > > > 49.- Catalina García, Chile
> > > > > 50.- Daniela Jiménez, Chile
> > > > > 51.- Stephanie Ellies, Chile
> > > > > 52.- Claudia Villagra Huijse, Chile
> > > > > 53.- Maria Teresa Espindola Gomez, Chile
> > > > > 54.- Tatiana Espinoza Silva, Chile
> > > > > 55.- Gonzalo Tomasello, Chile
> > > > > 56.- Sebastian Grandon G, mare tranquilitatis

> > > > > 57.- Carlos Escobar Bastias,Chile 58.- Pamela
> Guajardo, Chile
> > > > > 58.- Rosa Anton Albarracin, Barcelona, Espana
> > > > > 59.- Nicolas Bergh, Chile
> > > > > 60.- Alejandra Menzel, Chile
> > > > > 61.- Ricardo Menzel, Chile
> > > > > 62.-Michael Lambie D., Chile
> > > > > 63 -Harry Lozano Jeffs, Chile
> > > > > 64.- Patricio Barrios K., Chile
> > > > > 65.-Daniel Bennasar Diaz., Espana
> > > > > 66.- Daniel Areste Hernandez, Espana
> > > > > 67.- Javi Segarra Roman, Espana
> > > > > 68.- Eduard Martinez Bernal, Espana
> > > > > 69.-Adrian de la Prada, Espana
> > > > > 70.- Victoriano Tamayo Pintos, Barcelona -
> Catalunya - Espana
> > > > > 71.- Cristina Pena, Barcelona - Catalunya -
> Espana
> > > > > 72.- Xavier Sole i Maso, Barcelona - Catalunya
> - Espana.
> > > > > 73.- Carlos Rodriguez-Martos Iglesias -
> Catalunya - Espana
> > > > > 74.- Miryam Cruz Berbegal Barcelona - Espana
> > > > > 75.- Lolo Martinez del Toro Barcelona - Espana
> > > > > 76.- Tomi Berbegal Mingote Barcelona - Espana
> > > > > 77.- Jose Cruz Miguel Barcelona - Espana
> > > > > 78.- Angeles Del Toro Barcelona - Espana
> > > > > 79.- Montse Martinez del Toro Barcelona -
> Espana
> > > > > 80.- Gema Moral Martin Barcelona - Espana
> > > > > 81.- Manolo Martinez Carreño Barcelona -
> Espana
> > > > > 82.- Crisanto Gomez Jimenez- Barcelona -
> Espana
> > > > > 83.- Ricardo Sanz Sole - Barcelona - Espana
> > > > > 84.-David Quintana Estall- Barcelona - Espana
> > > > > 85.-Paloma Carballal Recoder Barcelona,
> Catalunya, SP
> > > > > 86.- Judith Hernanz Ladcani-Barcelona-Espanya
> > > > > 87.- Pau Carreras Lligé - Barcelona -
> Catalunya
> > > > > 88.-Arnau Quintana Pujol - Barcelona -
> Catalunya
> > > > > 89.-David Mormeneu Pascual - Barcelona -
> Catalunya
> > > > > 90.- Marc Pijoan Josa - Barcelona - Catalunya
> > > > > 91.-Marta Rocamora Gimenez - Sligo - Irlanda
> > > > > 92.- Heiko Eser - Sligo - Irlanda
> > > > > 93. Miquel Angel Parra Marin - Barcelona -

> Catalunya
> > > > > 94. Sira Andreu Rahola - Badalona - Catalunya
> > > > > 95.Diana Arias Burguera - Barcelona -
> Catalunya
> > > > > 96.Joan Saez Morato - Barcelona - Catalunya
> > > > > 97.Silvia Saez Nunez- Barcelona - Catalunya
> > > > > 98.Marta Sabate Fontanet- Barcelona- catalunya
> > > > > 99.Ivan Anton Albarracin, Barcelona, Catalunya
> > > > > 100.Juan Carlos Sastre, Barcelona
> > > > > 101.M.Rosa Hernandez Fructoso, Barcelona
> Espanya
> > > > > 102.Guillermo Cadavid Garcia, Barcelona -
> Espana
> > > > > 103.Tomas Muniesa Silva, Barcelona - Espana
> > > > > 104.Cristina Kim, Barcelona - Espana
> > > > > 105.Juan Manuel, Barcelona ESPANA
> > > > > 106.David Castro, Barcelona-ESPANA
> > > > > 107.Montse Mateos, Barcelona - Espana
> > > > > 108.Mireia Bartrina Jurado - Barcelona, Espana
> > > > > 109.Angel Manuel, Melilla-Espana
> > > > > 110.Lucia Munoz Zamora, Murcia - Espana
> > > > > 111.Pedro Antonio Caballero Marin, Murcia -
> Espana
> > > > > 112. Angel Zapata Gonzalez, Murcia - Espana
> > > > > 113.MARIA ENCARNA MARTINEZ BAEZA,
> MURCIA-ESPANA
> > > > > 114.Vicenta Cutillas.Abanilla. Murcia
> > > > > 115. Antonio Martinez Lopez . Murcia.Espana
> > > > > 116. Francisco Marin Yagües.Murcia.Espana
> > > > > 117.Encarna Baeza Lopez Murcia.Espana
> > > > > 118.Antonio angel Sanchez Pinar.Murcia.Espana
> > > > > 119. Julian Illan Nicolas. Murcia.Espana
> > > > > 120.Jose Gonzalez Abellan. Murcia.Espana
> > > > > 121.Daniel Cobacho Perez.Murcia.Espana
> > > > > 122.Jose Atº Abellan Lopez. Murcia.Espana
> > > > > 123.Rosario Martinez Baeza.Murcia.Espana
> > > > > 124. Agustin Garcia Canovas.Murcia.Espana
> > > > > 125. Miquel Vila Fortuny.Barcelona.Espana
> > > > > 126. Miquel Vila Aymerich.Barcelona.Espana
> > > > > 127. Jordi Vila Fortuny.Barcelona.Espana
> > > > > 128. Joan Vila Borrell.Barcelona.Espana
> > > > > 129. Mª. Antonia Vila Borrell.Barcelona.Espana
> > > > > 130. Josep Vila Puigdomenech.Barcelona.Espana
> > > > > 131. Josep Vila Aymerich.Barcelona.Espana
> > > > > 132. Pere Lopez Vicente.Barcelona.Espana
> > > > > 133. Montserrat Escale Aregay.Barcelona.Espana
> > > > > 134. Anna Lopez Congost.Barcelona.Espana
> > > > > 135. Sara Fugarolas.Barcelona.Espana
> > > > > 136. Lourdes Altimira Forteza.Barcelona.Espana

> > > > > 137. Yolanda Reche.Barcelona.Espana
> > > > > 138. Imma Pera Tort.Barcelona.Espana
> > > > > 139. Marta Puig. Barcelona.Espana
> > > > > 140. Antonio Castellon Arnau.Barcelona.Espana
> > > > > 141. Marta Vila
> Fortuny.Llerona-Barcelona.Espana
> > > > > 142. Nuria Vila Fortuny.
> Llerona-Barcelona.Espana
> > > > > 143. Lluis Sanz Sanz.Barcelona.Espana
> > > > > 144. Montserrat Vila Fortuny
> > > > > 145. Marc Sanz Vila.Llerona-Barcelona.Espana
> > > > > 146. Oriol Sanz Vila.Llerona-Barcelona.Espana
> > > > > 147.Mireia Sanz Vila.Llerona-Barcelona.Espana
> > > > > 148. Marta Jose Casan. Barcelona. Espana.
> > > > > 149. Montse Estevez. Barcelona. Espana.
> > > > > 150. Sandra Rodriguez. Barcelona. Espana
> > > > > 151. Imma Sarriera. Barcelona. Espana
> > > > > 152. Elisabeth Escudero. España.
> > > > > 153. Maria Jose Saiz. España
> > > > > 154. Rosa Pujolàs, Barcelona
> > > > > 155. Angel Mª Aledo. Vitoria
> > > > > 156. José Ramón Rodríguez. Vitoria
> > > > > 157. Eduardo A. García Sánchez. Barcelona
> > > > > 158. Loli Rodríguez García. Barcelona
> > > > > 159. María Fontes. Valencia
> > > > > 160. Marta Mateo. Valencia.Espana
> > > > > 161. Emma Ferrer. Valencia.Espana
> > > > > 162. David R. Cavada. Sto. Domingo. Rep.
> dominicana
> > > > > 163. Emma C. Stubbs-Michel; Santo Domingo,
> República Dominicana
> > > > > 164. Diego L. Rosario; Santo Domingo,
> Republica Dominicana
> > > > > 165. Mariah C. Gonzalez; Santo
> Domingo,republica dominicana
> > > > > 166. Jose Tejeda: Santo Domingo, Republica
> Dominicana.
> > > > > 167. Claudia Mordán; Santo Domingo, República
> Dominicana.
> > > > > 168. Mayra Cartagena; Santo Domingo, Rep.
> Dominicana
> > > > > 169. Paola Espinoza Barreda. Sinaloa Mexico.
> > > > > 170. Marisol Cota Gastélum, Sinaloa, México.
> > > > > 171. Lolys Chinchillas, Sonora, México
> > > > 172. Yannin Rivas, Sonora,México
> > > > 173. Fernanda Rivas, Sonora Mexico
> > > > 174. María Andrea Rivas, Sonora Mexico
> > > > 175. Jorge Fernando Rivas, Sonora Mexico
> > > > 176. Aaron Rivas, Sonora Mexico

> > > > 177. Jesus Rivas, Sonora Mexico
> > > > 178. Mayra Rivas, Sonora Mexico
> > > > 179. José E. Angeles C, Sonora México
> > > > 180. Jeannette Botello, Cd. de México
> > > > 181. Alejandro Garcia Romero. CD de Mexico.
> > > > 182. Eduardo Garciatorres Resano , CD México
> > > 183. Ivett Villa Cristiani, Cd. de México
> > > 184. Mauricio Rojas Martínez
> > > 185. Enrique Ballesteros Durán
> > 186. Gabriela Gonzalez Escalante, Puebla, Mexico
> > > 187. Cinthya García Guerrero, Puebla, México
> 188 . Alessio D'Anna Prestileo, Palermo, Italia
> 189 . Cinzia Panzolato, Bergamo, Italia
> 190. Marco Lecchi, Bergamo, Italia
> 191.Bruno Bugiani, Milano, Italia
> 192. Dalia Gaberscik, Milano, Italia
> 193. Tiziana Baudo, Milano, Italia
> 194. Aurelio Tarantino, Milano, Italia
> 195. GIULIO GIANNETTI, BOLOGNA, ITALIA
> 196 ANDREA ROVERI - BOLOGNA ITALY
> 197 ALBERTO ROVERI - BOLOGNA - ITALY
> 198 GIANNI MORINI - BOLOGNA - ITALY
> 199 Claudio Meliadò - Bologna Italy
> 200 Guerzoni Alessandro - Bologna Italy
> 201 Eros Bovina - Bologna Italy
> 202 Emanuela Bovina - Bologna Italy
> 203 Monica Bovina - Bologna Italy
> 204 Sara Morselli - Bologna Italy
> 205 Vania Venturi - Bologna Italy
> 206 Gabriele Guizzardi - Bologna Italy
> 207 Chiara Zerbini - Bologna Italy
> 208 Gilberto Morselli - Bologna Italy
> 209 Valeria Venturi - Bologna Italy
> 210 Paolo Fini - Bologna
> 211 Resca Mauro - Bologna Italy
>
> 212 Cristina Petrone - Gallarate Italy
> 213 Antonella Cirillo - Padova Italy
214 Marina Caiazzo - Padova Italy
> 215 Monica Spadolini - Venezia Italy
>216 Rino Testa Lucera Italy
>217 Fabio Palmieri Rieti - Italy

>218 Renato Lilliu,Cagliari -ITALIA-

Group: Visus **Message:** 680 **From:** skyrunner **Date:** mar ott 30, 2001 8.39
Subject: Nota del moderatore: HOAX (Bufale)

----Original Message-----
From: Franco [mailto:annif@...]

Sent: Tuesday, October 30, 2001 2:48 PM
To: Visus
Subject: [Visus]

> vi prego leggetela si tratta della vita e di cosa
> rappresenta per noi
>
...
>
> Il messaggio in questione serve a raccogliere firme
> per bloccare l'affare ad xxxxxxxxxxxxxx di
> giapponese, che vende gatti imbottigliati (vivi
> assolutamente coscienti) e la cosa peggiore che la sta
> facendo diventare una moda in USA.
> Questo giapponese mette il cucciolo del gattino in una
> bottiglia di vetro con una sonda che penetrandolo
> dall'ano, tiene un'uscita fuori per liberarsi

Vorrei pregare tutti gli iscritti di evitare l'invio di messaggi non pertinenti in lista.

Si svilisce lo scopo della lista che non è assolutamente quello di parlare di un pò di tutto.
E si disturbano gli iscritti non interessati.

Capisco l'intento, ma seppure siano lodevoli le intenzioni, purtroppo sono altrettanto cattivi i risultati.
Quella dei gattini Bonsai è una "bufala" che è girata oltre un'anno fa e vedo che ora è stata riesumata.
E' decisamente incredibile ed assurda , ma tant'è...
Se ne era occupata persino la stampa.

Queste bufale (Hoax) hanno per oggetto le cose più strane.
Chi le ritrasmette alimenta una catena di S.Antonio che spesso è solo opera di immaturi cinici e senza scrupoli.

Mi scuso per il resto del messaggio che segue, ma lo ritengo utile.
Ora e per il futuro.

Cari saluti a tutti.

Mauro.
"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali."
skyrunner@...

skyrunner@...

Di tanto in tanto i newsgroup (su qualsiasi argomento) e le caselle private di posta elettronica vengono sommersi da CENTINAIA di copie dello stesso messaggio, dal subject significativo ("URGENTE!...", "APPELLO!...", "AIUTO!..."). Spesso si cercano informazioni su malattie rarissime, su casi disperati: i medici brancolano nel buio, non si trovano strutture in grado di trattare il morbo sconosciuto, si cercano disperatamente volontari per la donazione di qualcosa... Il messaggio si conclude sempre con l'accorata richiesta di propagare l'appello in ogni dove.

Vorrei fare un discorso un po' generale nei confronti di simili appelli, che incroceranno spesso il vostro cammino telematico, e che altro non sono che una versione elettronica delle catene di S.Antonio. Spesso queste richieste d'aiuto sono chiaramente fasulle: richieste assurde, motivazioni inconsistenti, ma tutto confezionato ad arte per fare "abboccare" la gente priva delle conoscenze tecniche per discernere tra petizioni plausibili e non. La eventualità è che non si tratti solo di macabri scherzi; a volte sono trucchi per creare lunghi elenchi di indirizzi e-mail a cui inviare pubblicità non richiesta (spam), a volte sono semplicemente delle catene di S. Antonio lanciate per puro divertimento..

Quando anche l'appello è autentico, tuttavia, ci sono serissimi motivi per non propagare ulteriormente la catena dei messaggi. È successo nella realtà che le risposte di tanti "italiani, brava gente" a questo o quell'altro accorato appello abbiano prodotto gravi conseguenze, per i promotori dell'iniziativa. A titolo esemplificativo, riporto un messaggio scritto dai genitori di una povera bimba gravemente malata, dopo qualche tempo dalla diffusione di un appello per aiutare la loro figlia:

>Ora tutto il tempo che abbiamo dobbiamo dedicarlo a seguire Lucia e io

>non riesco piu' a rispondere tutto il giorno al telefono e leggere le

>centinaia di fax che ci inviate. PREGO FERMATEVI con le telefonate e i

>fax, provero' a leggere tutte le eMail che mi state mandando e che sono

>tantissime. Se vuoi avverti anche i tuoi amici.

Naturalmente questa e-mail non ha avuto in rete la stessa diffusione del primo appello... E naturalmente il danno era ormai fatto. Non vi pare il caso di fare un poco di silenzio, e lasciare tranquilli i disgraziati protagonisti di queste vicende, probabilmente mal consigliati nella loro disperazione?

Questi appelli non vanno propagati indiscriminatamente. È il peggior "aiuto"

che si possa tentare di dare. Anche per il futuro, ricordate che diffondere simili appelli:

Genera un risposta molto grande ma con un rumore enorme (e sì, perchè la gente scrive e chiama anche se non ha nulla da dire), per cui se si è dato un numero di telefono si è costretti a disconnetterlo, se si segue il f/up via email dopo un po' si smette di leggere tutti i messaggi diminuendo così di molto quella insignificante probabilità di trovare a caso qualcuno che possa realmente fornire informazioni utili.

Una volta innescata la catena questa non si ferma, e va avanti per anni, e ovviamente quando questa ormai non serve più diventa un grosso peso per chi l'ha innescata, soprattutto se, come succede di solito, c'è un esito infausto della vicenda.

La probabilità di ottenere una qualche informazione valida è nulla rispetto alla ben più utile ricerca su web. Questo sia a causa di quanto detto nel punto 1, sia perchè gli appelli incontrollati tendono ad essere enormemente ridondandi e questo psicologicamente ottiene l'effetto opposto, cioè si finisce per non leggerli con attenzione e, soprattutto a non crederci visto che di solito sono il veicolo di scherzi idioti e pertanto raramente sono veri. I medici, che sono i tecnici che necessitano di specifiche informazioni per impostare una terapia o un tentativo di cura, hanno già le loro conoscenze, e, soprattutto, hanno giè i loro canali di informazione affidabili e credibili, che non si basano certo su un tam-tam di posta elettronica.

L'invio di simili messaggi nei newsgroup è particolarmente sconsiderato: se ciascuno di coloro che l'invia provasse a leggere prima anche solo qualche articolo nel ng scoprirebbe facilmente che ogni giorno molte copie del suo stesso appello sono già state diffuse nel gruppo da altre "persone di buon cuore", infastidendo inutilmente migliaia di utenti che si vedono bersagliare da un numero sterminato di copie identiche dello stesso messaggio.

Dal punto di vista della rete ovviamente gli svantaggi sono totali: inutile costo di banda e di risorse informatiche. Considerate tanto per fare un esempio che il primo caso documentato di appello di questo genere fu quello del ragazzino inglese che chiese dal letto di morte alla Rete di spedirgli cartoline. Craig Shergold era un ragazzo inglese che nel 1989, avendo saputo di essere condannato a morire di cancro, lanciò un appello chiedendo che gli venisse inviato il maggior numero di cartoline da tutto il mondo, in modo da poter entrare nel Guinness dei primati. Ci riuscì nel 1991, ma quel che più conta è che guarì perfettamente. Ora sta bene, e all'ufficio postale del suo paese sono stufi delle sue cartoline, per cui se qualcuno vi chiederà di "spedire cartoline a Craig" e di inoltrare via forward la richiesta a tutti i vostri conoscenti rispondete pure "No, grazie". Secondo le poste britanniche, che tra l'altro hanno dovuto assegnare per la sola casa di Craig un intero codice postale in modo da semplificare la consegna della

posta, le cartoline inviate hanno superato quota 200 milioni.). Il suo primato, stravinto, venne cancellato proprio nel tentativo di fermare il flusso di cartoline che paralizzò tutti gli uffici postali della zona, il costo in francobolli venne valutato nell'ordine di qualche miliardo di sterline (vado a memoria ma quello è l'ordine di grandezza). Questo tanto per farvi capire come tali catene vengono prese in maniera sconsideratamente seria da una enorme massa di utenti che prima agisce e poi pensa, seppure pensa e quale danno, anche economico, tutto ciò può causare.

Alcune catene sono diventate delle vere leggende urbane: stando ad un messaggio di E-mail che circola imperterrito da anni, Jessica Mydek è una bambina americana di sette anni sofferente di cancro, e i suoi genitori avrebbero raggiunto un accordo con alcuni sponsor: per ogni messaggio di E-mail forwardato e inviato anche all'indirizzo ACS@... questi sponsor avrebbero donato tre centesimi alla società americana per la ricerca sul cancro. Ovviamente è una burla: non è mai esistita una Jessica Mydek, anche se molti hanno notato l'inquietante assonanza del nome con la frase inglese "Just suck my dick".

Sempre nella serie delle vicende strappalacrime... Anthony Parkin sarebbe un bambino malato di leucemia, che avrebbe espresso come ultimo desiderio quello che il suo messaggio di E-mail circoli per sempre sulla rete, venendo rispedito ai propri conoscenti dalle persone che lo ricevono, in modo che una parte di lui possa vivere in eterno. Vicenda toccante e, ovviamente, del tutto inventata.

Gli ultimi casi eclatanti in Italia sono stati l'appello per Lucia Brandani, circolato per la rete per molti mesi dopo la morte della povera piccola sfortunata, un appello per la ricerca di informazioni sulla "sconosciuta" sindrome di Leiden (una malattia citata su qualunque manuale di patologia medica) e un appello per la ricerca di donatori di midollo osseo di gruppo B positivo (richiesta quanto mai sorprendente, visto che le donazioni di midollo vengono controllate in base agli antigeni di istocompatibilità del sistema HLA, e non certo in base al gruppo sanguigno).

Ma esistono siti sul web ove sono raccolti miti e leggende che ciclicamente ricorrono in queste catene.

Quindi ricapitolando: l'appello a tappeto svantaggia chi lo fa sia perchè gli diminuisce la già ridotta possibilità di trovare a caso una soluzione al problema sia perchè poi gli può pesare psicologicamente continuando questo ad essere contattato anche molto dopo la fine della vicenda, e inoltre costa un prezzo notevole alla comunità. I medici che si trovano a fronteggiare pazienti con malattie rare e inconsuete hanno altri canali di informazione, e questi appelli generalizzati non servono ad altro che ingorgare la rete...

Prendi atto dell'esistenza degli idioti, e fermali. Anche se non l'hai gettata tu, la benzina per terra, questo non ti autorizza ad accendere un fiammifero.

Grazie per l'attenzione

Mario Campli, alias "Doctor Diabolicus"

Si moltiplicano le richieste di aiuto per salvare persone

ma spesso si tratta di scherzi o di messaggi vecchissimi

La solidarietà corre in Rete

ma attenti alle bufale

È sempre più difficile distinguere le vere iniziative

umanitarie dal resto. Qualche consiglio per orientarsi

di GIANCARLO MOLA

ROMA - Quando vi arriverà (se già non è accaduto) un messaggio di posta elettronica dal titolo "Solidarietà con Brian", non inoltratelo ai vostri amici. L'invito a diffondere l'appello a favore del "bambino di Buenos Aires che ha una malformazione congenita al cuore e necessita di trapianto", con la promessa che l'operazione sarà pagata dagli Internet provider sulla base del numero di e-mail spedite (un centesimo di dollaro per ogni "forward"), infatti non è vero. Nel senso che nessuno pagherà una sola lira a favore di Brian (supposto che esista). Si tratta di una burla di cattivo gusto, di uno scherzo. Di una bufala, insomma.

Non è un caso isolato. La Rete è diventata infatti un oceano sconfinato nel quale le bottiglie contenenti richieste di aiuto si incrociano in continuazione. Si perdono, vengono raccolte, e tornano a navigare. Capire quali sono gli appelli veri, quelli falsi e quelli ormai datati è sempre più difficile. Con il rischio che le buone intenzioni di compiere un gesto di solidarietà si rivelino vane.

"Dell'appello a favore di Brian non sappiamo assolutamente niente", spiega Marco Barbuti, presidente dell'Associazione Internet provider italiani. "Si tratta evidentemente di una bufala, con l'unico scopo di intasare la Rete di messaggi". D'altronde la logica, anche in questo caso, aiuta. Per quale

motivo infatti i fornitori di accesso a Internet dovrebbero pagare per ogni messaggio di posta elettronica spedito? E come potrebbero distinguere le e-mail a sostegno di Brian da tutte le atre. "Tecnicamente è impossibile - spiega Barbuti - l'unico filtro che possiamo utilizzare per individuare i messaggi è quello del destinatario. E comunque sarebbe difficilissimo da praticare".

Non tutto è falso però. È davvero una iniziativa di solidarietà telematica quella inaugurata qualche mese fa da "The hunger site". Visitando la pagine web infatti si possono donare due ciotole di cibo ai popoli del Terzo mondo che soffrono la fame. Ma in questo caso il sistema è una logica: la donazione è infatti pagata dagli sponsor, che espongono i loro banner in bella vista. Per loro è pubblicità, su un sito molto gettonato. La beneficenza si coniuga quindi con il business.

È autentico anche l'appello per una donazione di midollo osseo che in queste settimane ha ripreso a circolare. Peccato che sia superato. Da molto tempo. Sono quasi due anni che circola per Internet. Ha portato anche buoni risultati. Ma continuare a farlo girare non serve praticamente a nulla. "La ragazza dell'appello dovrebbe esistere e da tempo, gennaio '99, essere già stata trapiantata", spiega Nunzio Incorvaia, ricercatore del Politecnico di Milano e iniziatore italiano della catena (partita in Germania). "Dico dovrebbe perché in realtà non conosco la sfortunata protagonista della vicenda ma ho solo ricevuto da lei risposte via e-mail chiaramente preparate in automatico".

Simile il caso di Lucia Brandani, una bambina di due anni affetta da un rarissimo tumore. I suoi genitori non sapevano più a chi rivolgersi per avere informazioni su chi potesse avere la cura giusta per la piccola. E hanno affidato alla Rete il loro Sos. La risposta è stata massiccia. E inarrestabile. Tanto che scrivendo al papà di Lucia (o telefonando al numero che appare nel messaggio) si ottiene, in automatico, una risposta cortese: "Siete stati fantastici - scrive il padre Daniele - soprattutto per la vostra solidarietà e per le vostre parole di conforto. Abbiamo già ricevuto tutte le notizie che ci servono e ci stiamo attivando per curare Lucia. Ora tutto il tempo che abbiamo dobbiamo dedicarlo a seguire Lucia e io non riesco più a rispondere tutto il giorno al telefono e leggere le centinaia di fax che ci inviate. Vi prego, fermatevi con le telefonate e i fax, proverò a leggere tutte le e-mail che mi state mandando e che sono tantissime. Se volete avvertite anche i vostri amici".

L'enigma del cybernauta è amletico: partecipare alla catena della solidarietà nella speranza (magari vana) di compiere un'opera buona, oppure diffidare tout court dell'accoppiata Internet-beneficenza? La risposta non è semplice. Anche perché i messaggi nelle bottiglie virtuali si moltiplicano incontrollati. E non si possono praticamente fermare. Quel che conta è in primo luogo far funzionare il cervello: e scartare gli appelli che si presentano subito come inverosimili. Lo spiega bene Incorvaia, che a distanza di tanto tempo si è reso conto del meccanismo perverso che, suo

malgrado ha messo in moto: "La gente, in casi come quello che mi è capitato, dovrebbe verificare la provenienza della missiva invece di rispedire il tutto ad amici e conoscenti. Con il solo effetto di pulirsi la coscienza senza aiutare nessuno".

(23 marzo 2000)

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 681 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** mer ott 31, 2001 4.21
Subject: ...IMPRESSIONI MATTUTINE...

Il giorno 24-10-2001 14:14, cagnoli@..., cagnoli@... ha scritto:

> sta per iniziare la conferenza internazionale sulla visione olistica di
> Berlino, da cui mi aspetto grandi cose.
> Vedo che la lista si risveglia e mi fa piacere.
>
> il 30 alle 8:45 potrete vedermi fare il buffone in Vivere Meglio, su Rete 4..
> Sappiatemi dire se ho fatto una pessima figura o se (date le condizioni) non
> e andata proprio malissimo.
> Io non la vedro, perche sono ancora in Germania.
>
> A presto
> Maurizio Cagnoli (Buena Vista)
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs..yahoo.com/info/utos.html
>
>

SALVE!
...MI E' CONSENTITO UN COMMENTO VERO?
OTTIMA LA DIZIONE... ED ANCHE LE CAPACITA' DINAMICHE DI FRONTE ALLE TELECAMERE...
MA VORREI MANIFESTARE, UMILMENTE, LE MIE RISERVE SUL RESTO...

DUNQUE, PREMETTO CHE OVVIAMENTE NON CONOSCO QUALI FOSSERO, DIETRO LE QUINTE, I TERMINI DELL'INVITO A PARTECIPARE ALLA TRASMISSIONE...
MA, CONSIDERATA L'ESIGUITA DEL TEMPO DISPONIBILE, E QUESTO SEBBENE IL CONDUTTORE ABBIA RIMARCATO CHE CI FOSSERO "BEN" CINQUE MINUTI DA GESTIRE, SECONDO IL MIO MODESTISSIMO PARERE, FORSE AVREBBE AVUTO PIU' SENSO TENTARE, BREVEMENTE, DI DARE, ALL'IGNARO TELESPETTATORE, UN IMPUT COGNITIVO PIU' TEORICO CHE PRATICO...
CAPISCO CHE L'ASPETTO COREOGRAFICO DEL CAVALLETTO CON LE FRECCETTE COLORATE, MAGARI SIA STATO SPONSORIZZATO DALLA GESTIONE TELEVISIVA DELLA TRASMISSIONE... MA OGGETTIVAMENTE... SE IO NON CONOSCESSI BATES ED IL SUO METODO... DI QUELLO CHE HO VISTO STAMANE NON MI RESTEREBBE CHE POCA COSA... FORSE ADDIRITTURA NIENTE... O PEGGIO ANCORA... L'IDEA DISTORTA CHE SI TRATTASSE DI PURA PREVENZIONE... LONTANA DAL PROBLEMA REALE UNA VOLTA CHE SI E' PRESENTATO!
NON SI E' COLTO IL MESSAGGIO... LA FINALITA' ULTIMA DELLA COSA...
AMMESSO CHE VE NE FOSSE UNA...
MI RENDO CONTO CHE LA MOLLA DEL PROSELITISMO TELEVISIVO SICURAMENTE NON SIA STIMOLANTE... SOPRATTUTTO CONSIDERANDO IL TARGET POTENZIALE DELLE 8.45 DEL MATTINO... MA NON ERA QUESTO IL PUNTO... NE LA RAGIONE DI PARTECIPAZIONE AL PROGRAMMA IMMAGINO...
E' SOLO CHE CREDO...CHEEE...
ESSERE EFFETTIVAMENTE STIMOLANTI, FOSSE ANCHE PER UNA SOLA PERSONA...
SAREBBE STATO PIU' COERENTE CHE TENTARE, IN MANIERA AI MIEI OCCHI PALESEMENTE INUTILE ED INFRUTTUOSA, DI INDURRE LA MASSA DI SPETTATORI IN STUDIO ALLA RIPETIZIONE INCONSAPEVOLE DI GESTI E MOVIMENTI CHE, NEL CONTESTO SPECIFICO, HANNO CORSO IL RISCHIO DI RISULTARE INCONSISTENTI SE NON ADDIRITTURA PATETICI...
INFATTI NON SI E' ASSOLUTAMENTE COLTO COSA SIGNIFICASSE QUEL "GUARDARE IL DITO"... PER ESEMPIO...
O QUELL'ABBOZZO DI PALMING FINALE...
TOTALMENTE INCOMPRESO SIA IN STUDIO CHE A CASA...
FORSE, NELLA LOGICA DI OTTIMIZZARE LA RESA SUI POTANZIALI "CONTATTI"... AVREBBE POTUTO AVERE PIU' SENSO...
SINTETIZZARE LA LOGICA DEL METODO BATES...
LANCIARE NELLO STAGNO IL SASSO DELL'OCCHIALE COME SCHIAVUTU' ANCHE MENTALE...
DELLE "ORRENDE GRUCCE" COME MEZZO PER CRONICIZZARE UN DEFICIT...
DELLA POSSIBILITA', NON SOLO TEORICA, DI PERCORRERE UN CAMMINO INDIVIDUALE, E/O DI GRUPPO,CAPACE DI FARCI RICONSIDERARE IL NOSTRO PROCESSO DI VISIONE... D'INTENDERE IL MONDO CHE CI APPARE... COME FRUTTO NON DELL'OPERA DI UN ORGANO SOLO... L'OCCHIO...
MA DI UN SISTEMA INTEGRATO... IL SISTEMA DI VISIONE...
CHE COINVOLGE POTENZIALMENTE TUTTO L'ORGANISMO...
QUALCHE CENNO ALLE RIPERCUSSIONI CHE POSTURA... CATTIVE ABITUDINI CONSOLIDALE... STILI DI VITA E DI LAVORO... INDUCONO O POSSONO INDURRE NEL BENE E NEL MALE SULLE NOSTRE CAPACITA' VISIVE...
UN INVITO A CREDERE NELLE CAPACITA' DI INVERTIRE UNA TENDENZA...
TROPPO SPESSO SPACCIATA PER IRREVERSIBILE...
PER CONCLUDERE MAGARI CON IL CONSIGLIO DI LEGGERE QUALCHE TESTO

SULL'ARGOMENTO... E...
LA PUBBLICIZZAZIONE CONCRETA DELL'INDIRIZZO DEL SITO INTERNET
SU CUI SAPERNE DI PIU'...
CHE NON MI SEMBRA UN REATO NEL REGNO DELLE TELEPROMOZIONI...

SPERO NON MI SI FRAINTENDA...
LA SENSAZIONE CHE HO E' CHE NON SI AVESSE IN MENTE UN BERSAGLIO...
E SI E' UN PO SPARATO NEL MUCCHIO...
BISOGNAVA FORSE ESSERE MAGGIORMENTE SELETTIVI A MONTE...
VERIFICARE COSA SI PUO' O NON SI PUO' TRASMETTERE IN POCHISSIMO TEMPO
SULL'ARGOMENTO...
INEVITABIMENTE NON UN RISULTATO PRATICO... NEANCHE NELLA RIPROPOSIZIONE DI
UN ESERCIZIO... QUALUNQUE ESSO FOSSE...
QUINDI... IO AVREI INCENTRATO L'INTERVENTO SULLA POSSIBILITA'
DI FORNIRE QUALCHE ELEMENTO STIMOLANTE DI RIFLESSIONE ... CAPACE POI...
DI INDURRE AD UNA SORTA DI AUTONOMA RIFLESSIONE...
CAPACE DI GERMINARE NELLA MENTE DI CHI ASCOLTAVA... PER PORTARLO AD
INTERESSARSI EFFETTIVAMENTE AL TEMA PROPOSTO...
BISOGNAVA LANCIARE DEI SEMI... E SPERARE CHE QUALCOSA ATTECCHISSE...
ANCHE SU UN TERRENO INCOLTO...
PER MAGARI, CHISSA', FIORIRE INASPETTATAMENTE...

FORSE COSì NON E' STATO... O FORSE NO... MAGARI HO FRAINTESO IO...

OVVIAMENTE, RIBADISCO CHE QUESTA E' SOLO LA MIA OPINIONE...
CHE COMUNQUE HO VOLUTO ESPORRE SOLO PERCHE'... COME OGNI OPINIONE...
PUO' AVERE IN SE IL GERME DI QUALCHE SPUNTO DI RIFLESSIONE UTILE...

SCUSATE L'INTRUSIONE...
SALUTO TUTTI...

FERDINANDO.

Group: Visus **Message:** 682 **From:** andaludi@...> **Date:** mer ott 31, 2001 10.08
Subject: Rif: Nota del moderatore: HOAX (Bufale)

grazie per i saggi consigli, io non partecipo mai alle catene, ma la tua nota meriterebbe una diffusione maggiore.....

Group: Visus **Message:** 683 **From:** ideamatic@... **Date:** mer ott 31, 2001 10.43
Subject: Apparizione televisiva

Ciao a tutti,
Ho visto Maurizio in televisione e mi dispiace che abbia avuto 5
minuti rispetto alla mezz'ora o più del oculista che parlava di
cataratta.
I registi/produttori/conduttori di programmi come questo

approfondiscono quello che interessa o conviene a loro e inoltre chi ha poco tempo a disposizione in onda spesso non può scegliere come meglio utilizzare il tempo. Il conduttore che fa perdere ulteriori secondi o minuti preziosi con commenti suoi che vanno dallo spiritoso al sapientone, non aiuta...
Comunque, io ho saputo del metodo bates o comunque degli "esercizi per gli occhi" da un articolo di una rivista femminile, decisamente poco approfondito, però che ha accesso la mia curiosità.

Se Maurizio con il suo intervento ieri è riuscito a far incuriosire qualcuno, qualcuno che poi vorrà saperne di più, per me allora il suo intervento sarà stato un successo.

Salutoni,
Paola

Group: Visus **Message:** 684 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom nov 04, 2001 4.52
Subject: Re: buena vista update + libro corbett

Nicus wrote:
>
> Scusa, ma ho visto la trasmissione del 19/10 e
> riguardava un altro argomento.
> Sapresti dirmi se andrà in onda nei prossimi giorni oppure
> l'hanno già trasmessa?
>
> Approfitto poi per chiederti se ci indichi a Milano dove reperire il
> libro della Corbett, perchè l'ho cercato ovunque, ed è introvabile.
> L'ho cercato anche alla Sormani, nisba!
> Un tizio di una libreria vicino all'Università mi ha detto che
> probabilmente è fuori produzione.
> Se così fosse non si potrebbe metterlo in rete?
> Ovviamente nella versione in italiano.
>

Non ho ancora visto la trasmissione perché ero a Berlino per la conferenza (grande! I coleghi tedeschi sono organizzatissimi. Però non hanno una mail list come VISUS! Possiamo essere orgogliosi).

Eh si, il libro di M. Corbett é del '53! E mostra un po' gli anni. Non so se vale la pena di metterlo in rete: è anche un lavoraccio, e ci possono essere questioni di copyright.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 686 **From:** g.gatti@... **Date:** dom nov 18, 2001 11.15

Subject: Ogg: Apparizione televisiva

Il problema che tu sollevi si ascrive alla perniciosa
semi-analfabeticità di una intera categoria di professionisti italiani
che è quella dei giornalisti.

Grazie ad Internet possiamo fare a meno di dipendere da costoro e
raggiungere direttamente la fonte.

Ti saluto,
Rishi Giovanni Gatti
giornalista
http://www.naturalismedicina.it

--- In Visus@y..., ideamatic@i... ha scritto:
> Ciao a tutti,
> Ho visto Maurizio in televisione e mi dispiace che abbia avuto 5
> minuti rispetto alla mezz'ora o più del oculista che parlava di
> cataratta.
> I registi/produttori/conduttori di programmi come questo
> approfondiscono quello che interessa o conviene a loro e inoltre chi
> ha poco tempo a disposizione in onda spesso non può scegliere come
> meglio utilizzare il tempo. Il conduttore che fa perdere ulteriori
> secondi o minuti preziosi con commenti suoi che vanno dallo spiritoso
> al sapientone, non aiuta...
> Comunque, io ho saputo del metodo bates o comunque degli "esercizi
> per gli occhi" da un articolo di una rivista femminile, decisamente
> poco approfondito, però che ha accesso la mia curiosità.
>
> Se Maurizio con il suo intervento ieri è riuscito a far incuriosire
> qualcuno, qualcuno che poi vorrà saperne di più, per me allora il suo
> intervento sarà stato un successo.
>
> Salutoni,
> Paola

Group: Visus **Message:** 687 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun nov 19, 2001 4.14

Subject: Re: Ogg: Apparizione televisiva + Convegno di Berlino

Conosco giornalisti molto documentati, che magari poi scrivono libri di
buon livello , ma Rish ha una buona percentuale di ragione.

Qua di seguito rimando un pezzo dell'ultimo Buena Vista update, che
penso possa suscitare interesse.
Tra i ricercatori della visione che si riconoscono in visus, credo che
ce ne siano alcuni che possano essere toccati in vario modo.
Gente che vuole documentarsi di più, che vuole tenersi al corrente di
quello che succede "la fuori, chi vorrebbe fare un vero e proprio
training, chi potrebbe scrivere qualcosa, chi è optometrista, chi fa

cranio-sacrale, chi è interessato alla consapevolezza e alla meditazione
e molti altri ancora.

Colgo l'occasione per ricordare che, per quel che ne so, nel mondo
esistono solo altre due mail list dedicate al miglioramento della vista
con mezzi naturali.
Possiamo assumere un atteggiamento di giusta fierezza (il che, tra
l'altro, aiuta a vedere molto meglio).

1) UN'ASSOCIAZIONE DEGLI EDUCATORI VISIVI IN ITALIA?

Uno degli spunti che sono usciti con maggiore chiarezza dal convegno di
Berlino è la necessità di sviluppare la cooperazione tra gli educatori visivi.
Negli stati uniti esiste un'associazione nazionale. In Germania e in
Inghilterra si sta passo dopo passo realizzando: lì la lentezza è dovuta
al fatto che già esistono numerose reti a carattere nazionale a vari
livelli. In Svizzera l'hanno già da due o tre anni.
A cosa serve un'associazione?
A dare autorità ad un approccio che sta lentamente uscendo dalla nicchia.
A stabilire dei rapporti più chiari con gli operatori della vista:
oculisti, optometristi e ottici.
A fornire uno strumento di aggiornamento e informazione ai colleghi.
A organizzare corsi di formazione per educatori visivi.
Ma, gli operatori visivi in Italia ci sono?
Ebbene si, anche se si concentrano specialmente in alcuni posti e anche
se sono molto differenziati come impostazione
I passi per arrivare a sviluppare la collaborazione possono essere vari.
Bisogna cominciare a conoscersi un po' di più, partecipando ai
rispettivi seminari.
Scambiarsi materiale e informazioni. Sostenere le iniziative dei colleghi.
Incontrarsi.

==========
==========
2) SPECIALE
IL CONVEGNO DI BERLINO

Cominciamo subito con il dire che a rappresentare l'Italia era solo
Buena Vista. E questo nonostante che avessimo fatto di tutto per fare
sapere del convegno.
Erano presenti circa 200 tedeschi, di cui metà educatori visivi e metà
persone molto interessate e motivate. Una ventina di inglesi, e poi
numerosi gruppi di svizzeri austriaci, francesi, polacchi, olandesi . E
infine qualche singolo da altri posti.
Un bel po' di gente, quindi.
Meir Schneider, Robert Kaplan e Peter Grunwald hanno svolto relazioni ufficiali.
Meir è riuscito a recuperare un 50% di vista (e la patente) partendo da

una condizione di totale cecità. Ha scritto un libro famoso, (Self Healing) e si è specializzato nel trattare persone con condizioni mediche relative alla vista, quali cataratta, retiniti e simili, con ottimi risultati.
Robert ha sviluppato il rapporto tra vista e consapevolezza e Peter quello tra postura e visione. Il livello è stato molto elevato e entusiasmante. Hanno offerto anche dei seminari post conferenza che sono stati seguitissmi.
Numerosi terapisti hanno condotto delle dimostrazioni/seminario di un'ora e mezza, tra cui Buena Vista.
I temi erano interessantissimi. Purtroppo la mancanza di tempo costringeva a scegliere solo tre seminari (e solo due a chi già ne conduceva uno).
Noi abbiamo seguito un seminario sul lavoro di prevenzione visiva nelle aziende, che in Germania viene svolto da parecchi educatori visivi e di cui si vede anche in Italia la necessità.
E poi anche un seminario su ipnosi e visione con l'applicazione di tecniche della PNL. C'erano anche seminari su vista e kinesiologia, sull'uso dei colori sulla sindrome dell'occhio secco, sulla terapia neurale, nonché sull'approccio di vari terapisti famosi, come Janeth Goodrich e Jay Liberman. Più molte, molte altre cose.
Tutto in inglese o tedesco con traduzione.
C'erano anche video, esposizione di materiale nonché occasioni numerose d'incontro e scambio: colazioni, té, persino una serata con buffet e danze!
Considerazioni:
Primo il movimento è forte. Soprattutto nel mondo anglosassone e nell'area tedesca: moltissimi operatori, molte associazioni, molti contatti con aziende, molti libri pubblicati, molti partecipanti ai corsi di formazione, che diventeranno terapisti competenti.
Anche con gli altri addetti ai lavori si stanno instaurando rapporti di collaborazione: non solo con terapisti in qualche modo alternativi come osteopati e omeopati, ma anche con ottici, oculisti e persino chirurghi refrattivi.
In luoghi come la Francia, l'Italia e la Spagna il movimento c'è, anche se un po' nascosto e trainato da terapisti di altri paesi.
Secondo da questa ricchezza di esperienze nasce la possibilità di imparare molto e fare un salto di qualità. Basta, per dirla metaforicamente, non essere "miopi" e non limitare i propri interessi al proprio ambito ristretto. Ognuno può contribuire cose importanti.
L'Italia, (cioè noi) ha potuto presentare con un certo orgoglio il sito di Buena Vista, la newsletter e il forum di discussione in Internet, cose che per esempio i tedeschi non sono ancora stati in grado di realizzare.
E so che ci sono esperienze di altri colleghi italiani che avrebbero fatto la loro bella figura!

==========

Il prossimo convegno avverrà nell'Ottobre 2002 a Parigi
Tenete d'occhio http://www.geocities.com/buena-vista/simposio.htm

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 688 **From:** P.A.Bartolini Abramo **Date:** mer dic 12, 2001 9.51
Subject: Le tre ore si effettuano

Siamo impegnati, per i prossimi giorni, per la stesura dei comunicati unitari.

Fraterni saluti.

Roma 30 ottobre 2001
p. Dipartimento Sindacale
A.Garzi

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 689 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio dic 13, 2001 4.46
Subject: Re: Le tre ore si effettuano

"P.A.Bartolini Abramo" wrote:
>
> Siamo impegnati, per i prossimi giorni, per la stesura dei comunicati unitari.
>
> Fraterni saluti.
>
> Roma 30 ottobre 2001
> p. Dipartimento Sindacale
> A.Garzi

Ma come?
Mi dico "finalmente VISUS si risveglia!"
E invece si tratta di un errore.
Contribuite ragazzi!
La lista sorella 2SEE genera talmente tanti contributi che non ce la faccio a stare dietro.
E non mi rivolgo solo alle colonne della lista, ma anche e sopratutto a quelli che si affacciano a VISUS per la prima volta.
Non siate timidi! Anche perchè la strada per superare la miopia passa per il superamento della timidezza.

Raccontate le vostre esperienze.

Lasciate che vi dica che tutta una serie di segni mi fanno pensare che il mondo del metodo Bates in Italia stia per fare un salto di qualità. C'è un enorme patrimonio di esperienze, conoscenze e idee che non aspetta altro che di essere condiviso con altre persone. E questo, ripeto non riguarda solo i terapisti come me, ma anche e sopratutto quella vastissima schiera di "dilettanti" (= che ci provano gusto) che hanno ormai sperimentato in varie forme il lavoro su di sé e sulla propria vista.

Comunque, nei prossimi giorni mi riprometto di lanciare qualche sasso nello stagno.
A presto
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 690 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** ven dic 14, 2001 1.20
Subject: LETTURA VELOCE

maurizio cagnoli wrote:

> Ma come?
> Mi dico "finalmente VISUS si risveglia!"

Caro Nirmalo,

ti contraddico.

Hai scritto delle cose non vere nel messaggio 122, forse perché non conosci la lettura veloce.

Dice Bates: tanto più velocemente si leggono le lettere, tanto meglio si vedono.

La lettura veloce ha a che fare con l'emisfero destro.

È proprio nel capire il trucco di NON fissare lo sguardo ma di farlo vagare velocemente "a volo d'uccello" sull'intera pagina che la lettura veloce accade. Le lettere vengono captate, ma NON VERBALIZZATE. In questo modo, l'occhio non si fissa, e vola via veloce.

Ovviamente, l'idiozia della mente umana condizionata dalla nostra

educazione alla sofferenza porta molte persone ad agire come tu rilevi, a diffondere e a fissare. Non è lettura veloce, quella, è non lettura, è sforzo e tensione, è idiozia.

E qui mi fermo, il resto a pagamento.

:-)

PS: mi sto portando avanti con la lettura dell'archivio, procedo ad un ritmo di cento messaggi ogni mezz'ora. Ovviamente con lettura veloce a volo d'uccello, il mio libro preferito è Jonathan Livingston Seagull, poi magari comincio a scrivere qualcosa qui con più continuità, badando bene a non divulgare i miei migliori segreti gratuitamente...

Group: Visus **Message:** 691 **From:** colorik **Date:** ven dic 14, 2001 9.48
Subject: Re: LETTURA VELOCE

--- In Visus@y..., Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@a...> wrote:
> [...]
> poi magari comincio a scrivere qualcosa qui con più continuità, badando
> bene a non divulgare i miei migliori segreti gratuitamente...

Sono sicura che scherzi e che fra pochissimo leggeremo cose interessantissime e rivoluzionarie in materia di NVI.

Salutoni

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 692 **From:** colorik **Date:** ven dic 14, 2001 9.55
Subject: la mente in modalità pre-chiusura

ciao a tutti,

L'altra sera mi ostinavo a leggere quando stavo quasi per addormentarmi, ma volevo finire l'articolo a tutti costi. Ho notato che, anche se il corpo rispondeva ancora a le direttive (le mani tenevano il foglio, le palpebre erano aperte e direzionate verso la lettura) la mente non ne voleva sapere, e incrociava le parole, raddoppiandole, e facendole andare fuori fuoco e a fuoco, a tratti.

La mente era in modalità pre- chiusura, come quando chiudi il computer e prima di spegnersi fa un pò di mosse ma non è più operativo, poi finalmente si spegne.

Questo mi ricorda che, in fin di vita, la mente si spegne prima e il corpo funziona ancora per un pò prima di spegnersi anche lui (vedi quando una persona dev'essere espiantata).

Tutto questo mi conferma quanto già sapevo, cioè che la vista è tutta

nella mente.

Commenti?
Paola

Group: Visus **Message:** 693 **From:** colorik **Date:** ven dic 14, 2001 10.06
Subject: Re: LETTURA VELOCE

--- In Visus@y..., Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@a...> wrote:
> Hai scritto delle cose non vere nel messaggio 122, forse perché non
> conosci la lettura veloce.
>
> Dice Bates: tanto più velocemente si leggono le lettere, tanto
meglio si
> vedono.
>
> La lettura veloce ha a che fare con l'emisfero destro.
>
> È proprio nel capire il trucco di NON fissare lo sguardo ma di
farlo
> vagare velocemente "a volo d'uccello" sull'intera pagina che la
lettura
> veloce accade. Le lettere vengono captate, ma NON VERBALIZZATE. In
> questo modo, l'occhio non si fissa, e vola via veloce.
[...]

sono convinta che la lettura veloce può essere di 2 tipi: una come tu descrivi, facendo quel che Bates chiama "high speed shifting" ovvero "spostamenti ad alta velocità" che tocca decine di punti minuscoli al secondo- è quasi una vibrazione.
L'altra modalità è fissare lo sguardo diffondendo e spostando tutto "in blocco". Leggere da troppo vicino o carattteri troppo grandi secondo me porta facilmente a questo secondo modo di lettura veloce.

Mio marito legge velocissimamente, divora i giornali ma ha una vista perfetta e il suo sguardo è tutt'altro che fisso, ha quella scintilla nell'occhio tipica dell'occhio sempre in movimento, anche e soprattutto mentre legge.

Paola

Group: Visus **Message:** 694 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** ven dic 14, 2001 10.10
Subject: Re: la mente in modalità pre-chiusura

> quando una persona dev'essere espiantata).

sei favorevole agli espianti? stai scherzando!

Group: Visus **Message:** 695 **From:** rishiggatti **Date:** sab dic 15, 2001 1.08
Subject: Istruttori...

> Comunque la cosa che fa male è constatare oltretutto come i peggiori nemici
> del metodo Bates siano stati proprio alcuni "istruttori". Forse da

Come al solito, quando muore l'innovatore nascono le schiere di seguaci.

Io penso che sia meglio lasciar perdere i seguaci e fidarsi dell'innovatore.

È per questo che non ho fiducia nella parola "istruttore", in qualsiasi campo sia impiegata. Un "istruttore Bates" non si capisce bene che cosa sia. L'unica cosa certa è che non è Bates!

Poi ognuno si cerca, e trova, i maestri che si merita...

PS: come vedete, procedo spedito nella lettura dei vecchi messaggi...

Group: Visus **Message:** 696 **From:** Myria Colaprico **Date:** sab dic 15, 2001 1.49
Subject: (Nessun oggetto)

ma come si fa per poter seguire un corso Bates?,
io ho appena iniziato col leggere alcuni lubri, ma non riesco a trovate altro, sarebbe possibile un aiutino?
grazie myria colaprico

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 697 **From:** colorik **Date:** lun dic 17, 2001 11.47
Subject: Re: la mente in modalità pre-chiusura

--- In Visus@y..., Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@a...> wrote:
> > quando una persona dev'essere espiantata).
>
>
> sei favorevole agli espianti? stai scherzando!

e (messaggio successivo)

> [...] PS: come vedete, procedo spedito nella lettura dei vecchi messaggi...

Credo che tu stia procedendo troppo veloce alla lettura dei messaggi!
Ho soltanto fatto notare (per ribadire il concetto del fatto che la visione sta nella mente e che questa non opera sempre

contemporaneamente al corpo) che la morte cerebrale avviene prima della morte del corpo, e in questa fase di transizione si effettua l'espianto degli organi, con la "morte cerebrale a cuor battente". I dibattiti bioetici li lascio ad altra sede.

Saluti
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 698 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 12.00
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

colorik wrote:

> contemporaneamente al corpo) che la morte cerebrale avviene prima
> della morte del corpo, e in questa fase di transizione si effettua
> l'espianto degli organi, con la "morte cerebrale a cuor battente". I
> dibattiti bioetici li lascio ad altra sede.

Le cose che dici sono orribili, come fai a parlare di morte cerebrale, di cuor battente, di espianti, e nello stesso tempo parlare di guarire gli occhi con metodi naturali?

Secondo me stai facendo confusione, e fare confusione quando vuoi recuperare la chiarezza non è d'aiuto.

La sede è quella giusta, gli occhi fanno parte dello psicosoma umano, se consideri l'espianto come una ipotesi per te possibile allora avrai molte difficoltà a guarire gli occhi come parte di un tutto che non si può espiantare.

Come si fa ad essere contrari agli occhiali e favorevoli agli espianti?

Intendo dire: tu sei favorevole a farti espiantare e/o a ricevere un impianto di un organo che non è tuo? Non faccio questioni bioetiche, ti chiedo un sì o un no, per te sola, non per me.

Vediamo se rispondi attentamente.

Group: Visus **Message:** 699 **From:** colorik **Date:** lun dic 17, 2001 12.33
Subject: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Ribadisco: non ho mai detto che sono favorevole agli espianti e non credo che questa sia la sede per discuterne. Per quanto mi riguarda non sono in grado di portare avanti una discussione sul argomento nè vorrei farlo, non ho abbastanza elementi nè conoscenze per farlo. Se ho urtato la sensiblità di qualcuno usando un esempio del genere chiedo scusa.
Sono qui per parlare insieme agli altri di miglioramento naturale della vista (NVI) e di questo credo di avere abbastanza elementi per

poter dire la mia- senza imporre nessuna opinione a nessuno, questo sia chiaro.
Credo che l'NVI sia possibile e sono contraria *nel - fortunatamente- ristretto ambito della mia esperienza personale* agli interventi invasivi di qualsiasi genere.
Paola

Group: Visus **Message:** 700 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 2.41
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

colorik wrote:

> Credo che l'NVI sia possibile e sono contraria *nel - fortunatamente-
> ristretto ambito della mia esperienza personale* agli interventi
> invasivi di qualsiasi genere.

Quale è la tua opinione relativamente alla donazione/ricezione di organi nell'ambito della NVI?

Pensi sia un aiuto alla NVI considerare anche la possibilità di un trpianto, di cornee o quant'altro?

Sei favorevole a che qualcuno decida di espiantarti degli organi?

In caso di incidente, da te subito, accetteresti di ricevere organi espiantati ad altri incidentati?

Vuoi fare chiarezza su questo argomento e condividerla con noi altri lettori?

Grazie
ciao
rgg.

Group: Visus **Message:** 701 **From:** Guido **Date:** lun dic 17, 2001 3.40
Subject: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

>Intendo dire: tu sei favorevole a farti espiantare e/o a ricevere un
>impianto di un organo che non è tuo? Non faccio questioni bioetiche, ti
>chiedo un sì o un no, per te sola, non per me.

Caro amico, questa lista dovrebbe servire a tutti, per il proprio progresso in questo campo, cerchiamo di non fare polemiche inutili, hai dei suggerimenti utili a tutti? Hai delle esperienze da condividere? Sì o No? Queste belle mail le riceviamo tutti, se lo fai per lei sola, inviala direttamente a lei... no? :-))

Dal canto mio, qualcuno di voi ha letto il libro di Brofman o ne sa qualcosa di più sul suo tipo di percorso verso "la luce"? E non venite anche qui a mettermi i puntini sulle i e chiedere se la luce è artificiale o naturale o

cosa ne penso della politica dell'Enel!!! :-))) Quello degli organi era un esempio nel discorso e non una provocazione (almeno da quanto ne ho capito io! :-))
Quali idee avete sul fatto che la miopia possa essere un blocco mentale che si presenta sul corpo? Stavo leggendo di come il cancro secondo molti "guariti" tipo Hamer o Brofman sia dovuto a problematiche mentali... e alla relazione emozioni-organi.... Sapete dirmi qualcosa in base alle vostre esperienze?

Guido Cesano
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 702 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 3.57
Subject: Re: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Caro Compagno,

la mia era una domanda rivolta a tutti.

Intanto, perché non rispondi tu?

Credi di poter essere aiutato da un organo espiantato?

Io credo di no.

Così come rifiuto gli occhiali, rifiuto gli organi degli altri e mi prendo la responsabilità di guarire i miei.

Tu come la pensi? Dovresti essere d'accordo con me, viste le tue letture. E poi: le polemiche inutili le fai tu. A me è stato chiesto di animare il dibattito, ora che è successo, l'ho animato troppo? Pensa che sono pure contrario, personalmente, alla rianimazione... Ho proprio sbagliato, accidenti.

Guido wrote:

>>Intendo dire: tu sei favorevole a farti espiantare e/o a ricevere un
>>impianto di un organo che non è tuo? Non faccio questioni bioetiche, ti
>>chiedo un sì o un no, per te sola, non per me.
>>
>
> Caro amico, questa lista dovrebbe servire a tutti, per il proprio progresso
> in questo campo, cerchiamo di non fare polemiche inutili, hai dei
> suggerimenti utili a tutti? Hai delle esperienze da condividere? Sì o No?
> Queste belle mail le riceviamo tutti, se lo fai per lei sola, inviala
> direttamente a lei... no? :-))

>
> Dal canto mio, qualcuno di voi ha letto il libro di Brofman o ne sa qualcosa
> di più sul suo tipo di percorso verso "la luce"? E non venite anche qui a
> mettermi i puntini sulle i e chiedere se la luce è artificiale o naturale o
> cosa ne penso della politica dell'Enel!!! :-))) Quello degli organi era un
> esempio nel discorso e non una provocazione (almeno da quanto ne ho capito
> io! :-))
> Quali idee avete sul fatto che la miopia possa essere un blocco mentale che
> si presenta sul corpo? Stavo leggendo di come il cancro secondo molti
> "guariti" tipo Hamer o Brofman sia dovuto a problematiche mentali... e alla
> relazione emozioni-organi.... Sapete dirmi qualcosa in base alle vostre
> esperienze?
>
> Guido Cesano
> www.binhdinh.3000.it
> La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 703 **From:** stefano caldiron **Date:** lun dic 17, 2001 4.47
Subject: (VISUS)

Cari amici, moderiamoci e correggiamo la rotta !

Ognuno ha le sue idee, e soprattutto il suo percorso.

Non voglio dire come la penso, ma qualcosa sì:

Sappiamo veramente cos'è la morte ?

La mente influenza il corpo, ma anche viceversa, e penso che per quanto possa essere armoniosa, o pulita, la mente, nessuno qui su questa terra (o forse quasi nessuno) possa metabolizzare tutti i veleni, o i problemi.

Poi: penso sia vero che un atteggiamento mentale negativo (odio, rabbia repressa, tristezza, autolesionismo ...) possano favorire tante malattie (se non altro bloccano l'autoguarigione), ma anche il piombo, le fibre di amianto, il poco ossigeno, troppi UV ... eccetera !

Attenti allo psicosomatico a senso unico, che non è olistico !

E per chiudere: occhio anche a credere a tutto quello che si legge, senza spirito critico, solo perché alternativo. Corrisponde a credere solo a quello che è "ufficiale".

Io credo che la verità sia equamente distribuita (cioè in giro), e questo la porta ad essere (ma quindi statisticamente) nel mezzo.

Tanto pepe, oggi !

saluti stefano

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 704 **From:** Guido **Date:** lun dic 17, 2001 4.51
Subject: Difficoltà relazionali?

Qualuno sa dirmi qualcosa di più sulle relazioni fra disturbi visivi e difficoltà relazionali?
Soprattutto riguardo a miopia e astigmatismo? Qui sotto sono alcune delle problematiche secondo la psicoterapeuta Cristina Zandonella, avete altri spunti?

Astigmatismo Instabilità, ansia, tensione, aggressività
Ipermetropia Ipersensibilità, iperattività, agitazione
Miopia Timidezza, insicurezza
Presbiopia Sfiducia, paura del presente e del reale
Strabismo Conflittualità interiore, rigidità

Grazie, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 705 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** lun dic 17, 2001 5.49
Subject: Re: (VISUS)

stefano caldiron wrote:

> Io credo che la verità sia equamente distribuita (cioè in giro), e questo la porta ad essere (ma quindi statisticamente) nel mezzo.
>

Boh, che significa?

Group: Visus **Message:** 706 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 17, 2001 11.54
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Rishi Giovanni Gatti wrote:
>

> colorik wrote:
>
> > Credo che l'NVI sia possibile e sono contraria *nel - fortunatamente-
> > ristretto ambito della mia esperienza personale* agli interventi
> > invasivi di qualsiasi genere.
>
> Quale è la tua opinione relativamente alla donazione/ricezione di organi
> nell'ambito della NVI?
>
> Pensi sia un aiuto alla NVI considerare anche la possibilità di un
> trpianto, di cornee o quant'altro?
>
> Sei favorevole a che qualcuno decida di espiantarti degli organi?
>
> In caso di incidente, da te subito, accetteresti di ricevere organi
> espiantati ad altri incidentati?
>
> Vuoi fare chiarezza su questo argomento e condividerla con noi altri
> lettori?
>
> Grazie
> ciao
> rgg.
>

O Rishi, ma che cavolo fai?
Piantala di aggradire Paola!
Ecchecavolo! Non siamo mica al Maurizio Costanzo show.
Ti conosco, so che che sei uno intelligente, consapevole (ci mancherebbe!) e hai un sacco di esperienze da condividere nel campo della visione.

Perché cavolo devi andare a polemizzare su opinioni che:
1) Non c'entrano un fico (e se dici che TUTTO c'entra, compreso milan-inter, mangiare o no animali senzienti, stare con i giudici o con il Berlusca.... addio!)
2) Opinioni che Paola non ha mai espresso.

Ripeto: qui, in questa mail list (come anche su 2SEE) il gioco non è polemizzare e affermare una opinione facendo a pezzi l'avversario. Al contrario, si tratta di condividere, share in inglese (got it?). Che significa raccontare e stare a sentire SENZA giudicare, senza dire giusto o sbagliato, bianco o nero.
Giudicare rende angusto il panorama o detto in altri termini riduce la visione :-)).
E invece io so che qui c'è un'enorme ricchezza che può venire fuori.

Ciao
--

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 707 **From:** Daniele Brambilla **Date:** lun dic 17, 2001 11.15
Subject: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

Non faccio questioni bioetiche, ti
chiedo un sì o un no, per te sola, non per me.

Vuoi fare chiarezza su questo argomento e condividerla con noi altri
lettori?

Ma non doveva solo pensarla per lei la risposta? ;-)
Che utilità può avere l'opinione di Paola sull'espianto?
E' utile al miglioramento visivo delle centinaia di persone che ricevono
questi messaggi?
Per i dibattiti sull'etica suggerisco la lista arcobaleno@yahoogroups.com

Giusto o sbagliato,
è la mente che lo rende tale
Shakespeare

Siccome voglio rimanere IN TOPIC, faccio una domanda :-)
Qualè il libro più recente che è uscito in libreria sul miglioramento
visivo?

Daniele

Group: Visus **Message:** 708 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mar dic 18, 2001 12.01
Subject: Re: Re: la mente in modalità pre-chiusura

maurizio cagnoli wrote:

> O Rishi, ma che cavolo fai?
> Piantala di aggradire Paola!
> Ecchecavolo! Non siamo mica al Maurizio Costanzo show.
> Ti conosco, so che che sei uno intelligente, consapevole (ci
> mancherebbe!) e hai un sacco di esperienze da condividere nel campo
> della visione.

Scusa, ma: come ti permetti?

Sono intelligente solo quando ti fa comodo?

Io ho fatto una domanda, e mi interessa la risposta, e discuterne, di

tutti quelli interessati a rispondere, e non sei certo tu quello che mi deve autorizzare.

La mia opinione è che non si può prescindere da come si intende la medicina, la cura, la guarigione, l'evoluzione spirituale. Secondo me chi ammette, per sé intendo, non a livello di dibattito bioetico, non mi interessa questo, la possibilità di vedersi innestato un organo di un 'altra persona impedisce lo sviluppo di una qualsiasi forma di autoguarigione.

Se poi a nessuno interessa, basta, non c'è problema, la mia domanda cade nel vuoto, non mi offendo mica. La signora Paola non la conosco, perché mai dovrei aggredirla, sai quanto me ne frega. Però ha detto una cazzata su cui, a mio parere, sarebbe bene riflettere. Poi ognuno è libero di pensarla come vuole.

Ti saluto!

PS:
Al Maurizio Costanzo Show ti farebbe molto comodo andare, che ci scherzi a fare sopra? Quanto fa di ascolto, un milione, due milioni forse? Non pensi che sarebbe una buona occasione "per la causa"?

Te hai sbagliato trasmissione: dovevi tirare in ballo il Processo di Biscardi, allora sì che avresti colto nel segno, non mi perdo una puntata!!! Ma il Costanzo proprio mi fa vomitare.

Group: Visus **Message:** 709 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 8.34
Subject: R: (VISUS)

>Attenti allo psicosomatico a senso unico, che non è olistico !

Non ho parlato di psicomatico a senso unico, ho solo chiesto se qualcuno ne sapeva qualcosa... :-))

Saluti, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 710 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 8.34
Subject: R: R: Re: la mente in modalità pre-chiusura

>Intanto, perché non rispondi tu?

La mia risposta è: "Non mi sono mai posto il problema!"

> le polemiche inutili le fai tu

Ok, scusa, tu fai quelle utili! :-)) Scherzo

>A me è stato chiesto di
>animare il dibattito, ora che è successo, l'ho animato troppo?

No. Secondo me stai uscendo fuori tema.

Saluti, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 711 **From:** stefano caldiron **Date:** mar dic 18, 2001 9.08
Subject: R: (VISUS)

----- Original Message -----
From: Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, December 17, 2001 5:49 PM
Subject: Re: [Visus] (VISUS)

> stefano caldiron wrote:
>
> > Io credo che la verità sia equamente distribuita (cioè in giro), e questo la porta ad essere (ma quindi statisticamente) nel mezzo.
> >
>
E' una battuta che riprende, cercando di non limitarsi a una interpretazione banale, il motto latino 'in medio stat virtus'.

La verità (il giusto) sta nel mezzo.

Questo motto è stato spesso interpretato in maniera pedestre e utilizzato per ottenere, e giustificare, una visione pusillanime e inerte della vita, proponendo una sintesi fra due opinioni opposte che non prende il buono delle due parti, ma rigetta tutto ciò che c'è di nuovo e di diverso dal pensiero dominante, favorendo semplicemente l'accettazione di uno squallido e rassicurante (per gli ignavi) status quo.

Cioè, secondo questa modalità di interpretazione, la verità starebbe nel mezzo in modo come dire: geometricamente lineare (= il punto centrale tra A e B, che non è C, ma una ciofeca = non ha un impianto coerente).

Essendo che i Latini del tutto stupidi non erano, ritengo che, essendo gli elementi di verità presenti un po'
ovunque, sia più adatta una interpretazione di tipo 'tridimensionale statistico'; cioè, essendo gli elementi di verità presenti un po' ovunque, in A, in B, in C, ecc... (ma anche in 1, in 2, tendenti a infinito), se noi NE individuiamo (perché sarebbe bello ma non è semplice individuarli tutti), possiamo A UN CERTO PUNTO
trovarci a poter costruire una interpretazione coerente, che sta in piedi,

di una parte della realtà.

Era una metafora matematica, una battuta, che racchiudeva tutto questo.

Spero di essere stato chiaro.

Posso aggiungere che secondo me l'atto di pensiero, che razionalizza la realtà e trae conclusioni, dovrebbe NATURALMENTE scaturire dall'osservazione.

Una brutta abitudine che prende la mente umana è quella di voler anticipare la parte finale del processo, in modo da ottenere quello che si vuole.

Cioè: il pensiero è interazione con la realtà, in quanto osservazione; dall'elaborazione dell'osservato (diciamo proprio la sua digestione, che è un processo in buona parte inconscio) scaturiscono, quando sono pronte, considerazioni creative e originali.

Naturalmente il processo è dinamico, ma se è corretto avremo una espansione di quanto pensato, e non una sua sostituzione.

Purtroppo, si sbaglia, quindi bisogna fare tanta autocritica e distruggere il conosciuto (quello che resta è poco ma buono).

Vi ringrazio tutti, sono al lavoro e non rileggo, vi auguro ogni bene.

saluti stefano.

>
> Boh, che significa?
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Subject: R: (VISUS)

----- Original Message -----
From: Guido <cesano@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, December 18, 2001 8:34 AM
Subject: R: [Visus] (VISUS)

> >Attenti allo psicosomatico a senso unico, che non è olistico !
>
> Non ho parlato di psicomatico a senso unico, ho solo chiesto se qualcuno ne
> sapeva qualcosa... :-))
>

Non era indirizzato a te, pensavo di dire una cosa stimolante/interessante per tutti.

Scusa e grazie.

Ciao stefano

PS da quando la medicina ufficiale ha scoperto lo psicosomatico ci sguazza dentro.
Tutto quello che non è stato ancora scoperto è 'psicosomatico'.
Quello che non è stato ancora spiegato è 'psicosomatico'.
Se non riescono a farti una diagnosi, allora è 'psicosomatico'.

Vent'anni fa se parlavi di psicosomatico ri ridevano in faccia.

Il papà della mia fidanzata è morto di cancro ai polmoni.

Quando andò dal medico a parlargli dei disturbi che aveva, il medico gli disse che erano
'psicosomatici'.

Amen.

Group: Visus **Message:** 713 **From:** colorik **Date:** mar dic 18, 2001 11.30
Subject: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalità pre-chiusura"

--- In Visus@y..., Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@a...> wrote:
> colorik wrote:
>
> > Credo che l'NVI sia possibile e sono contraria *nel - fortunatamente-
> > ristretto ambito della mia esperienza personale* agli interventi
> > invasivi di qualsiasi genere.

>
>
> Quale è la tua opinione relativamente alla donazione/ricezione di
organi
> nell'ambito della NVI?
>
> Pensi sia un aiuto alla NVI considerare anche la possibilità di un
> trpianto, di cornee o quant'altro?
>
> Sei favorevole a che qualcuno decida di espiantarti degli organi?
>
> In caso di incidente, da te subito, accetteresti di ricevere organi
> espiantati ad altri incidentati?
>
> Vuoi fare chiarezza su questo argomento e condividerla con noi
altri
> lettori?
>
> Grazie
> ciao
> rgg.

Perchè formulate diversamente, posso anche soffermarmi sulle domande
1 e 2:
Non do mai una risposta a domande serie che inizino con "se" perchè,
come detto qui sopra, fortunatamente non mi sono trovata mai, ne io
ne i miei cari, in situazioni che richiedessero decisioni tanto
delicate come quelle da te poste. Per rispetto non mi permetto di
mettermi nei panni delle persone che si trovano in queste drammatiche
situazioni. Pensa che nemmeno rispondo quando mi si chiede cosa
farei "se" vincessi la lotteria. Potrei, per guadagnare punti, dire
che darei metà in beneficienza ma poi davanti a migliaia di veri euro
e mutui da pagare le intenzioni possono cambiare...

Domande 3 a 5:
Non pertinenti a questa mailing list. Comunque, vedi risposta sopra.

***
Amici,
Per tutto il resto: potete farmi domande serie sul palming, swing,
pinholes, esercizi yoga per gli occhi, tutte cose sulle quali ho
avuto esperienze dirette, anche se sicuramente c'è qualcuno più
esperto di me.

Da qualche tempo ho ripreso, a singhiozzo, a fare long swing 5 minuti
al mattino seguiti da 5 minuti di palming. Vi assicuro che, i giorni
che lo faccio va meglio degli altri. Forse fa ripartire, almeno per
un pò, un meccanismo che si era sbloccato quando, un annetto fa,
facevo NVI un'ora e passa al giorno.

Dal vaticano mi hanno portato un'immaginetta di Santa Lucia, e capita a fagiolo perchè, questa e la stagione in cui vedo peggio. Ma con i buoni propositi di anno nuovo, penso di fare tutti i giorni i miei 10 minuti di NVI. Farò sapere.

Altri propositi di anno nuovo? sorridere di più, anche quando si è inca$%&=?^lati, perchè passa subito il cattivo umore. Funziona benissimo con mia figlia, alla quale letteralmente ordino di sorridere, e funziona con me, la vista (e la vita) va meglio. Provare per credere. :-)

Paola

Group: Visus **Message:** 714 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 1.34
Subject: Time-line

Domanda per i più esperti... (soprattutto per Mister Cagnoli! :-)))
Voi sapete come si utilizza il metodo della time-line (molto usato in Germania come dice lo stesso Maurizio), come è strutturato....?
Non ne so molto, se che è una specie di regressione ipnotica, ideata pare da Tad James... Avete qualche dettaglio in più?

Grazie
Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 715 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 1.34
Subject: Libro

L'ultimo libro che ho sentito, non so se sia il più recente è:
Guarisci la tua vista
Martin Brofman
I nuovi delfini (Gruppo Futura)
L. 23.000

Non l'ho ancora comprato, ma lo farò presto... ora sotto Natale è un casino!

Saluti, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

>Qualè il libro più recente che è uscito in libreria sul miglioramento
>visivo?

Group: Visus **Message:** 716 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 4.57
Subject: R: Re: buoni propositi

>Per tutto il resto: potete farmi domande serie sul palming, swing,
>pinholes, esercizi yoga per gli occhi, tutte cose sulle quali ho
>avuto esperienze dirette, anche se sicuramente c'è qualcuno più
>esperto di me.

Pinholes: li usi? Come e quando e quanto? Li trovi realmente utili? Quanto tempo li hai provati o li usi ancora?
Io personalmente li ho, ma non li trovo così efficaci... generalmente se una tecnica o un esercizio va bene, appena smetto di farlo noto dei benefici immediati più o meno duraturi... con i pinholes, nisba.... Como mai? :-)

Esercizi yoga per gli occhi: quali sono? Esercizi per tutto il corpo o esclusivamente per gli occhi, tipo movimento oculare? Hai trovato benefici dai movimenti oculari su giù destra sinistra? Personalmente a me sembra di sì, però dopo un bel po' che li fai... più che altro facendo una specie di stretching, ovvero occhi a sx il più possibile per 3 minuti, poi a dx il più possibile per 3 minuti, poi su, poi giù... questo lo trovo molto efficace, l'ho mutuato dallo stretching classico. Esperienze vostre?

Saluti, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 717 **From:** FRANCO BRACALONI **Date:** mar dic 18, 2001 5.50
Subject: Psicosomatico

Se volete saperne di più sull' aspetto psicosomatico delle malattie, vi consiglio di leggere "l'uso cosciente delle energie di Rinaldo Lampis ed. Amrita; l'ho trovato molto interessante. L'uso della time-line è una tecnica abbastanza semplice ma per la quale ci vuole un apposito addestramento; è molto interessante e a volte "risolve" casi che sembrano strani, però come sempre dipende dalla capacità del soggetto di partecipare.
Interessante l'ultimo dibattito, ha veramente vivacizzato la posta!
AUGURI A TUTTI
DARIA

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 718 **From:** Guido **Date:** mar dic 18, 2001 8.36
Subject: R: Psicosomatico

>Se volete saperne di più sull' aspetto psicosomatico delle malattie, vi consiglio di leggere "l'uso cosciente delle
>energie di Rinaldo Lampis ed. Amrita; l'ho trovato molto interessante.

Bene, perchè non inizi a parlarcene già un po' tu? Quale sarebbe l'origine di miopia, astigmatismo....?

>L'uso della time-line è una tecnica abbastanza semplice ma per la quale ci vuole un apposito addestramento; è molto
>interessante e a volte "risolve" casi che sembrano strani, però come sempre dipende dalla capacità del soggetto di
>partecipare.

Dato che è abbastanza semplice, lo puoi spiegare a noi comuni mortali? :-))

Grazie infinite
Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 719 **From:** rishiggatti **Date:** mer dic 19, 2001 12.28
Subject: Miglioramenti che non migliorano

> A Novembre ho avuto un periodo di 4/5 giorni in cui la mia vista era in ottima
> salute, i miei flash di visione nitida erano lunghissimi (~30') ed anche molto
> frequenti percui mi sembrava che si poteva parlare più di flash di visione
> offuscata che di flash di visione nitida.
> Purtroppo tra dicembre e gennaio non sono riuscito a consolidare questo
> progresso perché mi sono concentrato con molta energia sul lavoro e visto anche che ho
> iniziato a preparare il mio matrimonio per fine giugno mi sono sentito più
> stressato e meno concentrato sui problemi della vista.

Sono molto curiose queste esperienze. Per un po' gli occhi funzionano bene, poi si scassano di nuovo, vanno in tensione e non c'è verso di rimetterli a posto.

In questo caso particolare, una aggravante sembra essere quella del matrimonio (è sbalorditivo come la gente sia così contenta di rovinarsi la vita sposandosi, soprattutto poi nel terzo millennio, con Internet e l'accesso all'informazione che c'è...).

Torniamo a bomba: perché gli occhi si scassano di nuovo?

Perché lo shock della vista perfetta è insopportabile. Ci sono vecchi condizionamenti che si riattivano, pensieri incisrati nella psiche che non vogliono saperne di andarsene, convinzioni autolimitanti.

Alla radice c'è probabilmente il desiderio di non voler capire che cosa sia la propria autenticità, anteponendo interessi sociali e culturali (lavoro, matrimonio...) a quelli più propriamente fisici e spirituali (riposo degli occhi, recupero della vista e del rilassamento naturale).

Insomma, codardia.

Vi saluto,
rgg

PS: come vedete ho quasi finito tutti i messaggi...

Group: Visus **Message:** 720 **From:** rishiggatti **Date:** mer dic 19, 2001 12.45
Subject: Sessualità

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:
> Non si nota che sei curioso, hai fatto pochissime domande!!! :-)))
> Il mio stile di vita, è alzarsi la mattina alle 6 e dopo 3 ore di viaggio su
> treni e pulman arrivare all'università (nel viaggio pratico visualizzazione
> ed esercizi di rilassamento mentale, tipo TA, ma è una tecnica cinese, poi
> faccio anche respirazione profonda ed a volte massaggio dei punti
> dell'agopuntura).... dopo l'università, all'1 torno indietro, altre 3 ore, e
> altro rilassamento, a volte dormo, quando arrivo a casa per 3-4 giorni a
> settimana tengo dei corsi di arti marziali in cui inserisco esercizi che
> fanno bene per sciogliere tutto il corpo... Nello studio cerco di usare
> rasterbrille o lenti plus o meglio senza niente, quando ho del tempo libero
> esco all'aria aperta a fare qualche lavoretto, evito di mangiare porcherie
> chimiche e mantengo un atteggiamento positivo. Dimenticavo... 2-3 sere a
> settimana faccio un'ora di qicong. Praticamente sono sempre in giro e sempre
> in movimento!! :-))

Scusa ma qualche scopatina te la fai ogni tanto, o solo seghe?
Fosse quello il problema?

Non pensi che il sesso sia importante almeno quanto tutte la altre belle cose che fai?

Mi interessa la tua risposta, grazie.

Group: Visus **Message:** 721 **From:** bbadiali@... **Date:** mer dic 19, 2001 10.40
Subject: Re: Miglioramenti che non migliorano

>
> > A Novembre ho avuto un periodo di 4/5 giorni in cui la mia vista era
> in ottima
> > salute, i miei flash di visione nitida erano lunghissimi (~30') ed
> anche molto
> > frequenti percui mi sembrava che si poteva parlare più di flash di

> visione
> > offuscata che di flash di visione nitida.
> > Purtroppo tra dicembre e gennaio non sono riuscito a consolidare questo
> > progresso perché mi sono concentrato con molta energia sul lavoro e
> visto anche che ho
> > iniziato a preparare il mio matrimonio per fine giugno mi sono
> sentito più
> > stressato e meno concentrato sui problemi della vista.
>
>
> Sono molto curiose queste esperienze. Per un po' gli occhi funzionano
> bene, poi si scassano di nuovo, vanno in tensione e non c'è verso di
> rimetterli a posto.
>
> In questo caso particolare, una aggravante sembra essere quella del
> matrimonio (è sbalorditivo come la gente sia così contenta di
> rovinarsi la vita sposandosi, soprattutto poi nel terzo millennio, con
> Internet e l'accesso all'informazione che c'è...).
>
Il matrimonio ha influito negativamente solo per un periodo limitato di tempo ovvero quello dei preparativi, e comunque non sono pentito di averlo fatto.

> Torniamo a bomba: perché gli occhi si scassano di nuovo?
>
> Perché lo shock della vista perfetta è insopportabile. Ci sono vecchi
> condizionamenti che si riattivano, pensieri incisrati nella psiche che
> non vogliono saperne di andarsene, convinzioni autolimitanti.

L'evoluzione psichica no è un percorso fluido con una direzione univoca ed i vecchi meccanismi mentali tendono a tornare ma in modo episodico e in genere con frequenza sempre minore.
Lo stesso è per la vista.
Per quanto riguarda i miei condizionamenti, si sono riattivati in seguito ad alcune tensioni legate al lavoro, ma per me è stata una ulteriore occasione di crescita della mia consapevolezza, e se è vero che i miei progressi visivi si sono per il momento fermati, i miei progressi in termini di consapevolezza presto mi daranno risultati.

> Alla radice c'è probabilmente il desiderio di non voler capire che
> cosa sia la propria autenticità, anteponendo interessi sociali e
> culturali (lavoro, matrimonio...) a quelli più propriamente fisici e
> spirituali (riposo degli occhi, recupero della vista e del
> rilassamento naturale).
>
La mia opinione è che se si riesce ad avere una vera consapevolezza psicocorporea poi ci si può impegnare anche in campo sociale senza che questo ci danneggi, io voglio riuscirci e mi sento sulla strada per farlo.

> Insomma, codardia.
>
Non sono daccordo su questa tua conclusione, se fossi stato un codardo
mi sarei tenuto gli occhiali e non avrei iniziato questa avventura!

>
> Vi saluto,
> rgg
>
>
>
>
> PS: come vedete ho quasi finito tutti i messaggi...
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 722 **From:** colorik **Date:** mer dic 19, 2001 11.58
Subject: R: Re: buoni propositi

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:

> Pinholes: li usi? Come e quando e quanto? Li trovi realmente utili?
Quanto
> tempo li hai provati o li usi ancora?
> Io personalmente li ho, ma non li trovo così efficaci...
generalmente se una
> tecnica o un esercizio va bene, appena smetto di farlo noto dei
benefici
> immediati più o meno duraturi... con i pinholes, nisba.... Como
mai? :-)
> Esercizi yoga per gli occhi: quali sono? Esercizi per tutto il
corpo o
> esclusivamente per gli occhi, tipo movimento oculare? Hai trovato
benefici
> dai movimenti oculari su giù destra sinistra? Personalmente a me
sembra di
> sì, però dopo un bel po' che li fai... più che altro facendo una
specie di

> stretching, ovvero occhi a sx il più possibile per 3 minuti, poi a dx il più
> possibile per 3 minuti, poi su, poi giù... questo lo trovo molto efficace,
> l'ho mutuato dallo stretching classico. Esperienze vostre?
>
> Saluti, Guido

Pinholes ed esercizi yoga, entrambi li ho provato per la prima volta a circa 9 o 10 anni. Mia madre mi ha comprato gli occhiali, che usavo per vedere la tv o stare in casa, l'effetto che ottenevo era soltanto di vedere meglio, anche se tutto era più scuro, quando li portavo ma niente più. Anni dopo ho riprovato di nuovo per alcuni mesi, ma stesso risultato.

Yoga per gli occhi è un insieme degli esercizi che descrivi seguiti da palming seduti per terra con i gomiti sulle ginocchia unite, dopo aver strofinato le mani. Ai tempi ho provato veramente poco e non ricordo i risultati. Più di recente, ho fatto la parte del movimento degli occhi, senza la parte respirazione e seduta a gambe incrociate, e mi sembra che farlo più spesso potrebbe portare buoni risultati. Troppo presto per dirlo. Il palming, come tutti ormai sappiamo, è ottimo e lo continuo a fare. Anche quello, fatto più frequentemente, porta miglioramenti.

Direte: allora, perchè non lo fai/lo facciamo più spesso?

Ed ecco dove entrano in ballo i nuovi propositi. Speriamo di riuscire a compierli!!

Paola

Group: Visus **Message:** 723 **From:** colorik **Date:** mer dic 19, 2001 12.05
Subject: Re: Sessualità

--- In Visus@y..., "rishiggatti" <g.gatti@a...> wrote:

>[...]
> Non pensi che il sesso sia importante almeno quanto tutte la altre
> belle cose che fai?
>
> Mi interessa la tua risposta, grazie.

Anche se la domanda è indirizzata a Guido (e sempre fuori tema) vi trasmetto un commento in proposito letto tempo fa su I-see:

Il sesso è come la vista, sta tutto nella testa.

P.

Group: Visus **Message:** 724 **From:** Guido **Date:** mer dic 19, 2001 1.28
Subject: R: Sessualità

Certo che il sesso è importante, anche tagliarmi le unghie lo è... ma in quella descrizione mettevo ciò che mi sembrava pertinente al progresso visivo.
In quanto alle seghe mi sa che tu te ne fai proprio tante, soprattutto mentali... certo che per il miglioramento visivo parti da ben lontano... donazioni di organi, sesso...
Adesso puoi parlarci dei tuoi progressi nel miglioramento della vista? Se ne hai avuti, come hai fatto?
Riguardo al sesso che faccio io, se proprio ti interessa come e quanto lo faccio ti posso dare l'indirizzo della mia ragazza, così ti potrà dire lei... :-)) e forse saresti più felice!! :-))

Saluti, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 725 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 19, 2001 2.03
Subject: Ri: Miglioramenti che non migliorano

Sono Paola
Ciao Giovanni...
per quanto rigurda il matrimonio
beh diciamoc eh non me la sono rovinata la vita, sono felicemente sposata...
tuta questione di esperienze personali ovviamente

ottima invece l'iosservazione per cui ci nascondiamo spesso dietro al paravnto lavoro matrimonio o altro per dire non ho tempo e modo di miglioreare la vista...

pero
NON E? possibile vivere SOLO in fiunzione dei nostri occhi miopi, no?
insomma non ne vorrrie fare una malattia...

saluti
Paola

>
> > A Novembre ho avuto un periodo di 4/5 giorni in cui la mia vista era
> in ottima
> > salute, i miei flash di visione nitida erano lunghissimi (~30') ed
> anche molto
> > frequenti percui mi sembrava che si poteva parlare più di flash di
> visione
> > offuscata che di flash di visione nitida.
> > Purtroppo tra dicembre e gennaio non sono riuscito a consolidare questo
> > progresso perché mi sono concentrato con molta energia sul lavoro e
> visto anche che ho
> > iniziato a preparare il mio matrimonio per fine giugno mi sono

> sentito più
> > stressato e meno concentrato sui problemi della vista.
>
>
> Sono molto curiose queste esperienze. Per un po' gli occhi funzionano
> bene, poi si scassano di nuovo, vanno in tensione e non c'è verso di
> rimetterli a posto.
>
> In questo caso particolare, una aggravante sembra essere quella del
> matrimonio (è sbalorditivo come la gente sia così contenta di
> rovinarsi la vita sposandosi, soprattutto poi nel terzo millennio, con
> Internet e l'accesso all'informazione che c'è...).
>
> Torniamo a bomba: perché gli occhi si scassano di nuovo?
>
> Perché lo shock della vista perfetta è insopportabile. Ci sono vecchi
> condizionamenti che si riattivano, pensieri incisrati nella psiche che
> non vogliono saperne di andarsene, convinzioni autolimitanti.
>
> Alla radice c'è probabilmente il desiderio di non voler capire che
> cosa sia la propria autenticità, anteponendo interessi sociali e
> culturali (lavoro, matrimonio...) a quelli più propriamente fisici e
> spirituali (riposo degli occhi, recupero della vista e del
> rilassamento naturale).
>
> Insomma, codardia.
>
>
> Vi saluto,
> rgg
>
>
>
>
> PS: come vedete ho quasi finito tutti i messaggi...
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 726 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar dic 18, 2001 2.35
Subject: Rishi/espianti e un pezzo di update

Rishi Giovanni Gatti wrote:
>
> maurizio cagnoli wrote:
>
> > O Rishi, ma che cavolo fai?
> > Piantala di aggradire Paola!
> > Ecchecavolo! Non siamo mica al Maurizio Costanzo show.
> > Ti conosco, so che che sei uno intelligente, consapevole (ci
> > mancherebbe!) e hai un sacco di esperienze da condividere nel campo
> > della visione.
>
> Scusa, ma: come ti permetti?

A me sembra che il tuo tono, ma anche il modo di pensuare, sia fondalmentalmente dualistico, che tradotto in italiano significa aggressivo: giusto o sbagliato, alla Sgarbi, per intenderci.

non sei certo tu quello che mi
> deve autorizzare.

Questa è una lista moderata. Non da me beninteso. Ciù non significa però che non siamo responsabil di quello che scriviamo, tanto c'è papà Skyrunner. Anche noi ne abbiamo la responsabilità, e quando dico noi intendo anche tu.

>
> La mia opinione è che non si può prescindere da come si intende la
> medicina, la cura, la guarigione, l'evoluzione spirituale. Secondo me
> chi ammette, per sé intendo, non a livello di dibattito bioetico, non mi
> interessa questo, la possibilità di vedersi innestato un organo di un
> 'altra persona impedisce lo sviluppo di una qualsiasi forma di
> autoguarigione.

... e quindi cosaa bisogna fare? Costringerlo a ravvedersi del suo errore? Salvarso dalla sua stessa perversità? Questo suona missionario :-)) O screditarlo davanti alla comunità? E questo suona ancora peggio.:-((
>
> Se poi a nessuno interessa, basta, non c'è problema, la mia domanda cade
> nel vuoto, non mi offendo mica. La signora Paola non la conosco, perché
> mai dovrei aggredirla, sai quanto me ne frega. Però ha detto una cazzata
> su cui, a mio parere, sarebbe bene riflettere. Poi ognuno è libero di
> pensarla come vuole.

Ma certo, nessuno si sogna di aggredire quella stronza che spara cazzate!
>

> Ti saluto!
>
> PS:
> Al Maurizio Costanzo Show ti farebbe molto comodo andare, che ci scherzi
> a fare sopra? Quanto fa di ascolto, un milione, due milioni forse? Non
> pensi che sarebbe una buona occasione "per la causa"?
>
> Te hai sbagliato trasmissione: dovevi tirare in ballo il Processo di
> Biscardi, allora sì che avresti colto nel segno, non mi perdo una
> puntata!!! Ma il Costanzo proprio mi fa vomitare.

Da quando un anno e mezzo fa un fulmine ha defunto la mia TV non sono più al corrente dell'andamento dell'audience. E non ne sento la mancanza. Se è per andare in TV, grazie, ho già dato.
Se è per la "causa" è prorio in strumenti come VISUS che ho più fiducia.
E' proprio per questo che mi sta a cuore che funzionino bene.

Segue un po' di spunti che spero interessanti, estratti dall'ultimo update di Buena Vista

==========
==========

1) UN'ASSOCIAZIONE DEGLI EDUCATORI VISIVI IN ITALIA?

A cosa serve un'associazione?
A dare autorità ad un approccio che sta lentamente uscendo dalla nicchia.
A stabilire dei rapporti più chiari con gli operatori della vista:
oculisti, optometristi e ottici.
A fornire uno strumento di aggiornamento e informazione ai colleghi.
A organizzare corsi di formazione per educatori visivi.

I passi per arrivare a sviluppare la collaborazione sono:
Bisogna cominciare a conoscersi un po' di più, partecipando ai rispettivi seminari.
Scambiarsi materiale e informazioni. Sostenere le iniziative dei colleghi.
Incontrarsi.

Se ti occupi anche solo parzialmente di educazione visiva o svolgi un'attività complementare, sei invitato a metterti in contatto con Buena Vista.

==========
==========

2) BATES IN JUGOSLAVIA
.... E INSIEME A BUENA VISTA

Radisa Djordjevich era anche lui al convegno di Berlino e ne ha tratto lo stimolo per darsi da fare a Belgrado. Ha curato la traduzione del libro di Bates, Miglior Vista senza occhiali. Ha trovato un buon editore e ha pensato di far fare l'introduzione e la post fazione a uno dei terapisti che aveva incontrato. Chi? Ecco che entra in gioco Buena Vista. L'introduzione riprende gli articoli del dossier Metodo Bates pubblicati su Buena Vista newsletter N. 27: i principi fondamentali del metodo Bates e le abitudini fondamentali, con il chiarimento che il metodo Bates NON è un sistema di esercizi, ma un approccio olistico che mira a trasformare le abitudini e le convinzioni relative alla vista.
Invece la post-fazione, alla fine del libro è un'elaborazione di "lavorare con gli occhi della gente" e offre un ampio panorama di tutte le direzioni in cui si è evoluto il lavoro di Bates fino al giorno d'oggi. Completerà il libro un'ampia bibliografia e una lista dei siti più importanti nel WEB

==========

Prossimo convegno sulla visione olistica nell'Ottobre 2002 a Parigi
Tenete d'occhio s//www.metodobates.it /simposio.htm

==========
==========

3) I POTERI NASCOSTI DEI NOSTRI SENSI
... E COME POSSIAMO PERDERLI

Questo è i titolo di un recente articolo uscito su Newton di Dicembre. Racconta il lavoro di collaborazione , sostegno e rimpiazzo svolto dai nostri sensi tra di loro.
Nello stesso tempo stiamo leggendo uno studio dell'Università di Monaco su come il lavoro al computer tenda ad impoverire e settorializzare il lavoro dei sensi, riducendone l'interazione . E all'interno del solo senso rimasto l'attenzione viene rivolta a poche modalità.
Lo stesso studio mette in chiaro come non vi sia una consapevolezza generalizzata sui danni che ne vengono, sia in termini di stanchezza visiva che di perdita di creatività e in ultima analisi di produttività.
Questo è un tema a cui Buena Vista dedicherà prossimamente un dossier .

==========
==========

4) SPERIMENTAZIONE DI MEDICINA CINESE PER LA MIOPIA

A Roma è in atto un programma annuale di studia e sperimentazione della medicina cinese presso la clinica Fatebenefratelli. E' un'iniziativa ufficiale e i primi risultati vengono definiti incoraggianti. Si presume che i trattamenti impiegati vertano principalmente sull'agopuntura.
Va ricordato che la Cina è l'unico paese al mondo ad avere ridotto la miopia, utilizzando semplicissimi mezzi di prevenzione. Gli altri paesi

sentono il bisogno di migliorare la vista dei propri cittadini soltanto
quando sono in guerra , e soltanto quella dei piloti di bombardieri
(questo è stato fatto particolarmente in USA e in Inghilterra durante la
seconda guerra mondiale, e sembri che venga fatto in modo molto discreto
anche oggi negli USA)

==========
==========

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 727 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar dic 18, 2001 3.05
Subject: Re: R: (VISUS)

Guido wrote:
>
> >Attenti allo psicosomatico a senso unico, che non è olistico !
>
> Non ho parlato di psicomatico a senso unico, ho solo chiesto se qualcuno ne
> sapeva qualcosa... :-))

Beh si, ne so qualcosa, anche se un po' vigliaccamente adesso non me la
sento di entrare in dettaglio. La Zandonella è una in gamba, ma anche il
Cagnoli... Scherzi a parte, ci sono le dispense di Buena Vista dedicate
a miopia, ipermetropia, strabismo etc che riportano un bel po' di cose
sulla psicologia dei vari problemi visivi.
Qualcosa di buono si trova anche in Preferisco vederci chiaro di
Loredana de Michelis, ultimo libro uscito in Italia sull'argomento.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 728 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 10.53
Subject: Re: Re: Miglioramenti che non migliorano

>>Insomma, codardia.
>>
>>

> Non sono daccordo su questa tua conclusione, se fossi stato un codardo
> mi sarei tenuto gli occhiali e non avrei iniziato questa avventura!

Ma io non ho detto che sei un codardo. A volte però si soffre di codardia, e dire che i nostri sforzi ci "daranno" (futuro) dei risultati è un errore peggiore, più grave della codardia di cui si può soffrire. Se ci devono essere dei risultati ci devono essere subito, magari piccoli, ma subito, e continuare. Altrimenti meglio cambiare mestiere.

Group: Visus **Message:** 729 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 2.04
Subject: Re: R: Sessualità

Guido wrote:

> Riguardo al sesso che faccio io, se proprio ti interessa come e quanto lo
> faccio ti posso dare l'indirizzo della mia ragazza, così ti potrà dire

A me non mi interessa parlare della tua ragazza, mi interessa che parli di te, perché visto le imponenti attività in cui ti diletti, hai trascurato di menzionare una delle più importanti, a mio parere, e cioè quella sessuale.

Il 90% dei vizi di refrazione dipendono dalla repressione mentale legata al sesso, con tutti i problemi emotivi e psicologici ad esso collegati.

Il fatto puro e semplice che sei su un cammino di rieducazione visiva dimostra che hai (o hai avuto) problemi con il sesso. Non c'è bisogno di vergognarsi e di schernirsi, come fai adesso che tiri in ballo una fantomatica fidanzata. La fidanzata non è poi così necessaria, il più delle volte basta una professionista, una puttana, e risolvi magari spendendo di meno.

Durante l'epoca di Bates probabilmente c'erano meno problemi di repressione sessuale, e si guarivano meglio gli occhi (magari si beccavano più malattie veneree, non so). Le testimonianze di guarigione che si leggono sui libri di allora fanno impallidire, di fronte ai nostri difficili progressi di oggi. Gente che impiega dieci anni per misurare una diottria in meno... Significa che qualcosa non quadra.

Predazione di organi, repressione del sesso, addirittura gente che si iscrive all'università perché glielo impongono i genitori, e allora ci si adatta a fare anche un lavoro di merda in mezzo a bambini deficienti, che nascono già con gli occhiali attaccati al naso...

Per forza lo psicosoma si ribella. Per qualcuno, si ribella bloccandogli la facoltà visiva. Un vasto campionario di persone del genere le troviamo in questa lista, a testimoniare la loro esperienza.

Però, immagina di avere una bella pallina da golf, che finisce in una buca. Per tirarla fuori e continuare a giocare devi infilare la mano e prenderla, andare fino in fondo, toccarla. Non avrebbe senso riempire la buca di terra sperando che la pallina riemerga galleggiando...

Non so quale sia la tua situazione. L'hai tirata fuori 'sta pallina o è ancora nella buca?

Però non farmelo chiedere alla tua ragazza, magari si mette in imbarazzo, mente (le ragazze sono molto brave a mentire), non sa rispondere.

Rispondi tu. Sempre se la cosa ti interessa e ti "tocca".

Group: Visus **Message:** 730 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 2.41
Subject: Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano

Salve Paola,

mi sembra - dal ricordo di messaggi letti velocemente - che tu sia piuttosto giovane, appena trentenne... Eppure parli come una nonna di settant'anni... "felicemente sposata"... Neanche su 'Confidenze' si scrivono più queste cazzate...

Parto da un presupposto essenziale: chi non vede bene, "perfettamente", fa una vita di merda, ne sia cosciente o no. Poi ci si può gingillare con i "gadget", il lavoro, il matrimonio, come anche tu rilevi, con la fidanzata, col sesso, come dice di sé il compagno Guido. Però rimane il fatto che gli occhi non ci vedono bene, e non si sa bene il perché. E fa una vita di merda, rispetto a quello che potrebbe vivere se godesse sei perfetti abiti visivi.

Sguardo fiero, occhi scintillanti, camminata galante, elegante, nessun imbarazzo in piena luce, piena sicurezza al buio, assoluta impermeabilità agli incidenti, memoria perfetta, parlata sicura ed onesta, espressione del viso rilassata, libero pensiero, eccetera...

Dall'altro lato abbiamo pance gonfie, calvizie, borse sotto gli occhi, moglie al seguito, schiena curva, piedi piatti, parole e frasi che non si formano bene, memoria assente, un incidente dietro l'altro, dimenticanze continue, ripetitività, noia, lamento, superlavoro inutile.

Il fatto strano, come anche Paola scrive, è che siamo tentati, per non si sa quale desiderio inconscio, di scegliere sempre il secondo esempio e di negare e reprimere il primo.

Questo è veramente un fatto terribile. Ma come si fa?

Se approfondiamo il primo esempio, di solito una persona del genere vive bene senza ricorrere ai gadget, non ha bisogno di laurearsi perché glielo chiedono i genitori, non ha bisogno di sposarsi per essere

felice, non ha bisogno di fare l'operazione agli occhi perché va di moda, non ha nemmeno bisogno di guadagnare di più perché ciò che ha e che è gli basta, non ricorre a stimolazioni pericolose (droghe, discoteche, macchine, sesso estremo eccetera).

Se approfondiamo il secondo esempio, ecco che troviamo di tutto, a corredo dell'elemento umano. Dagli occhiali, ai cellulari, ai vestiti firmati, ai viaggi nel Terzo Mondo, alle mode dell'ultimo minuto, comprese pseudo arti marziali o improbabili operazioni chirurgiche, oppure - se si è "evoluti" - abbiamo il fiorire di pratiche new age, assurde quanto ridicole, esoterismo, musiche strane, conformismo...

La mente dell'uomo medio accetta il secondo esempio, non ammette il primo. Rifiuta di pensare alle nuove malattie, ma accetta e difende con piglio reazionario quelle che ha già, e se le tiene ben strette. Quando poi si presenta l'intelligenza, per un attimo, e la vista migliora, subito si reprime tutto, accampando le più simpatiche scuse (i preparativi del matrimonio, tanto per dirne una).

Ringrazio per l'attenzione (se c'è stata) e vi saluto.
Se invece avete dormito, va bene lo stesso, meglio dormire che pensare male e comportarsi peggio.

mnpaola@... wrote:

> Sono Paola
> Ciao Giovanni...
> per quanto rigurda il matrimonio
> beh diciamoc eh non me la sono rovinata la vita, sono felicemente sposata...
> tuta questione di esperienze personali ovviamente
>
> ottima invece l'iosservazione per cui ci nascondiamo spesso dietro al paravnto lavoro matrimonio o altro per dire non ho tempo e modo di miglioreare la vista...
>
> pero
> NON E? possibile vivere SOLO in fiunzione dei nostri occhi miopi, no?
> insomma non ne vorrrie fare una malattia...
>
> saluti
> Paola

Group: Visus **Message:** 731 **From:** Guido **Date:** mer dic 19, 2001 8.52
Subject: R: R: Sessualità

>Il 90% dei vizi di refrazione dipendono dalla repressione mentale legata
>al sesso, con tutti i problemi emotivi e psicologici ad esso collegati.

Questa da dove è uscita? Sono diventato miope a 7 anni, peggiorato fino a 10, poi lì mi sono fermato. A quell'epoca ti posso assicurare che il sesso nemmeno mi passava per la testa! E che mi dici di tutti i bambini che vedo in giro, nelle scuole, con gli occhiali... ok Freud e la sua idea che il sesso è il problema di tutto...
Tu mi dici che il sesso conta per il 90%... Qual è la fonte di questa statistica? Rispondi please!

>Il fatto puro e semplice che sei su un cammino di rieducazione visiva
>dimostra che hai (o hai avuto) problemi con il sesso. Non c'è bisogno di
>vergognarsi e di schernirsi, come fai adesso che tiri in ballo una
>fantomatica fidanzata.

Se passi da Cuneo, te la faccio anche conoscere la fantomatica fidanzata, anche se prima dovrei sincerarmi che tu non sia un maniaco... non ne sono poi molto sicuro, sai? :-)) Per la mia miopia e i problemi con il sesso vedi le righe scritte sopra

>La fidanzata non è poi così necessaria, il più
>delle volte basta una professionista, una puttana, e risolvi magari
>spendendo di meno.

Tu sì che sei un signore! :-))))

>Non so quale sia la tua situazione. L'hai tirata fuori 'sta pallina o è
>ancora nella buca?

Ok, caro Giovannino, ti prendo in parola, tiriamo fuori sta pallina... psicanalizzami pure... io amo fare sesso, ho una ragazza fantastica e ci amiamo veramente, ci divertiamo molto insieme e siamo molto affiatati anche nel fare sesso
Intanto tu, non mi hai parlato dei tuoi progressi nel miglioramento visivo... forse ti sei dimenticato di rispondere, o forse non sai cosa rispondere? Mah, fai tu, se hai altre domande da farmi, fammele pure... vedrò di risponderti più chiaramente possibile per tirare fuori la pallina da golf dalla buca... Pensavo di riempire la buca di acqua, secondo me la pallina galleggia ed esce prima che riempendola di terra, può funzionare?

Saluti Freudiani
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!! Anche a Rishi :-)

Group: Visus **Message:** 732 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 20, 2001 1.41
Subject: Nota dal moderatore

Volevo richiamare gli iscritti ad un più equilibrato utilizzo dell "parti comuni".
Negli ultimi messaggi ho assistito ad una certa caduta di tono...

NON A CASO, negli ultimi due giorni si sono cancellate dalla lista 4 persone.

Può darsi che si sarebbero tolte comunque e quasi sicuramente non avrebbero portato apporti concreti.
Così come non posso neanche essere certo se siano state disturbate dal tono che la "conversazione" ha assunto ultimamente, o solo dal numero dei messaggi.

Ma al di la di tutto, prego tutti di usare, se non altro, termini più rispettosi della sensibilità (e dei limiti) altrui.
A me personalmente non danno fastidio espressioni forti (ho visto di peggio), ma il punto è che la lista deve essere un punto di incontro e non di scontro.
Ognuno, qui, deve sentirsi libero di dire quello che pensa senza il timore di venire ridicolizzato o di essere attaccato.
E certi "stili" di scrittura possono avere l'effetto opposto.

La lista è moderata anche in questo.

Visto che anche io latito da molto, e ci sono diversi vecchi messaggi che meritano risposte, spero nei prossimi giorni di poter dare un contributo che esuli da quello specifico del moderatore.

Grazie per la comprensione.

Cari saluti a tutti.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma."

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
cloudsruffler@...

Group: Visus **Message:** 733 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 20, 2001 1.42
Subject: RE:

> -----Original Message-----
> From: Myria Colaprico [mailto:myriacol@...]
> Sent: Saturday, December 15, 2001 1:49 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus]
>
>
> ma come si fa per poter seguire un corso Bates?,
> io ho appena iniziato col leggere alcuni lubri, ma non riesco a
> trovate altro, sarebbe possibile un aiutino?
> grazie myria colaprico

Ciao Myria e benvenuta.
Come libri ti consiglio la lettura (E LA RILETTURA) di quello che è forse l'unico libro davvero importante: "Miglior vista senza occhiali" di William H. Bates. All'inizio alcuni concetti semprano astrusi e, forse, libri mediocri sembrano essere più concreti e meno teorici. Ma in realtà rischiano solo di portarti fuori strada.
Il metodo Bates ha un solo vero, grande problema: E TROPPO SEMPLICE! Nessuno può diventarci ricco (tantomeno l'industria), e questo è il principale ostacolo alla sua diffusione..

Ma quando le semplici tecniche di Bates avranno cominciato a rimettere in moto certi meccanismi, inceppati dall'uso sbagliato che si fa degli occhi, comincerai a capire la genialità di chi ha saputo costruire un metodo semplice per curare le disfunzioni visive.

I libri migliori che ho letto comunque non li ho visti tradotti in italiano, purtroppo.

Nella mia opinione il metodo Bates è L'UNICO CHE FUNZIONA.
Parlo del metodo vero naturalmente, non dell'accozzaglia di "esercizi" promulgati da alcuni autori.

La sintesi del metodo di è arrivata a seguito della tua iscrizione, come allegato dal titolo "Il metopdo Bates in una conchiglia" .

I due punti fondamentali per la rieducazione visiva sono:
1) Lettura della tabella di Snellen tutti i giorni (ti è arrivata anch'essa come allegato)
2) Lettura dei caratteri piccolissimi.

Anche gli altri punti sono importanti, ma Bates insisteva principalmente su questi primi due, da fare ogni giorno.
Spesso chi inizia il metodo Bates effettua solo il palming e un po di dondolio...

Il tempo richiesto è davvero minimo. Si parte dai 20 minuti al giorno, anche se 30 sono consigliabili..
E poi cerca si usare gli occhi nella maniera corretta.
Nei vecchi messaggi della lista dovresti trovare del materiale utile...

Buon miglioramento!

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali."

Mauro Teodori

skyrunner@...
cloudsruffler@...

Group: Visus **Message:** 734 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 19, 2001 12.56
Subject: Re: Time-line

Guido wrote:
>
> Domanda per i più esperti... (soprattutto per Mister Cagnoli! :-)))
> Voi sapete come si utilizza il metodo della time-line (molto usato in
> Germania come dice lo stesso Maurizio), come è strutturato....?
> Non ne so molto, se che è una specie di regressione ipnotica, ideata pare da
> Tad James... Avete qualche dettaglio in più?
>
> Grazie

Ahimé non ne so niente di più, tranne che è conosciuto da tutti i
practitioners di PNL. Io l'ho imparata a Poona da uno di loro.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 735 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 19, 2001 12.57
Subject: Re: Libro

Guido wrote:
>
> L'ultimo libro che ho sentito, non so se sia il più recente è:
> Guarisci la tua vista
> Martin Brofman
> I nuovi delfini (Gruppo Futura)
> L. 23.000

C' è anche Loredana de Michelis Preverisco vederci chiaro Amrita.
Piuttosto buono
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 736 **From:** cortassa81@... **Date:** gio dic 20, 2001 8.48
Subject: Re: R: R: Sessualità

Scusate se mi intrometto nella vostra discussione ma vorrei solo
lasciare un messaggio a Giovanni:
"Sono d'accordissimo con Guido sul fatto che il sesso non c'entri
niente, anche perchè, come ha già sottolineato lui, ci sono bambini
piccolissimi che portano gli occhiali e penso che non sappiano neanche
cosa sia il sesso.
E comunque, visto che tu sembri essere uno stallone, non dovresti avere
problemi di vista, e allora perchè sei iscritto a questa mail list? Non
dovresti neanche sapere che esiste!!

Tanti auguri

Eliana

> >Il 90% dei vizi di refrazione dipendono dalla repressione mentale leg
ata
> >al sesso, con tutti i problemi emotivi e psicologici ad esso collegat
i.
>
> Questa da dove è uscita? Sono diventato miope a 7 anni, peggiorato fin
o a
> 10, poi lì mi sono fermato. A quell'epoca ti posso assicurare che il s
esso
> nemmeno mi passava per la testa! E che mi dici di tutti i bambini che
vedo
> in giro, nelle scuole, con gli occhiali... ok Freud e la sua idea che
il
> sesso è il problema di tutto...
> Tu mi dici che il sesso conta per il 90%... Qual è la fonte di questa
> statistica? Rispondi please!
>
> >Il fatto puro e semplice che sei su un cammino di rieducazione visiva
> >dimostra che hai (o hai avuto) problemi con il sesso. Non c'è bisogno
di
> >vergognarsi e di schernirsi, come fai adesso che tiri in ballo una
> >fantomatica fidanzata.
>
> Se passi da Cuneo, te la faccio anche conoscere la fantomatica fidanza
ta,
> anche se prima dovrei sincerarmi che tu non sia un maniaco... non ne s
ono
> poi molto sicuro, sai? :-
)) Per la mia miopia e i problemi con il sesso vedi
> le righe scritte sopra
>
> >La fidanzata non è poi così necessaria, il più
> >delle volte basta una professionista, una puttana, e risolvi magari

> >spendendo di meno.
>
> Tu sì che sei un signore! :-))))
>
> >Non so quale sia la tua situazione. L'hai tirata fuori 'sta pallina o
è
> >ancora nella buca?
>
> Ok, caro Giovannino, ti prendo in parola, tiriamo fuori sta pallina...
> psicanalizzami pure... io amo fare sesso, ho una ragazza fantastica e
ci
> amiamo veramente, ci divertiamo molto insieme e siamo molto affiatati
anche
> nel fare sesso
> Intanto tu, non mi hai parlato dei tuoi progressi nel miglioramento
> visivo... forse ti sei dimenticato di rispondere, o forse non sai cosa
> rispondere? Mah, fai tu, se hai altre domande da farmi, fammele pure
...
> vedrò di risponderti più chiaramente possibile per tirare fuori la pal
lina
> da golf dalla buca... Pensavo di riempire la buca di acqua, secondo me
la
> pallina galleggia ed esce prima che riempendola di terra, può funziona
re?
>
> Saluti Freudiani
> www.binhdinh.3000.it
> La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!! Anche a Rishi :-)
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-
mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.d
ocs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 737 **From:** bbadiali@... **Date:** gio dic 20, 2001 9.44
Subject: Re: Re: Miglioramenti che non migliorano

>
>

>
> >>Insomma, codardia.
> >>
> >>
> > Non sono daccordo su questa tua conclusione, se fossi stato un codardo
> > mi sarei tenuto gli occhiali e non avrei iniziato questa avventura!
>
>
> Ma io non ho detto che sei un codardo. A volte però si soffre di
> codardia, e dire che i nostri sforzi ci "daranno" (futuro) dei risultati
> è un errore peggiore, più grave della codardia di cui si può soffrire.
> Se ci devono essere dei risultati ci devono essere subito, magari
> piccoli, ma subito, e continuare. Altrimenti meglio cambiare mestiere.
>

:)))))))))

Il tuo pessimismo è ridicolo e mal riposto, perché so valutare assai bene i risultati che ottengo e quelli che ho ottenuto fin ora sono ottimi, anche se come dicevo hanno delle variazioni irregolari bisogna tenere conto che sono partito da 3 gradi di miopia ed adesso oscillo tra 1 e 0.75.
Il mio ottimismo non potrà certo cambiare perché qualcuno mi rifila dei giudizi ignoranti, prima di esprimere giudizi bisognerebbe almeno cercare di capire, e capire significa chiedere, la realtà non è quella che sta nella nostra testa, o meglio non solo; ma anche quella del mondo esterno, e per capirla dobbiamo chiedere, vedere, sentire, gustare, tastare...

Quanto al tuo insistere sulla codardia, mi sembra che quando capisci qualche aspetto psicologico "negativo", nel senso che contrasta i nostri miglioramenti, lo usi per far polemica, anziché usarlo per approfondire la propria consapevolezza.
Ciao,
Bruno Badiali

Group: Visus **Message:** 738 **From:** Andrea Bovo **Date:** gio dic 20, 2001 9.43
Subject: domanda laconica di un "nuovo"

Salve a tutti... :)

Mi sono iscritto a questa mailing list da poco, eppure trovo già in essa interessanti spunti di discussione...

..Soprattutto, sono felicemente sorpreso che alcune delle metodiche di rilassamento visivo (sono miope 5.5sx/5.0dx), facessero parte di un vero e proprio sistema scientifico...la respirazione, il "palming" erano cose che facevo SOLO QUALCHE volta, mentre se ho ben inteso Bates consiglia perseveranza e dedizione...

..Vi scrivo perchè credo di poter trovare tra di voi i migliori auditori della mia domanda....piuttosto laconica e disfattista (sono dopotutto un miope ignavo :)...Ho 25 anni, con un difetto visivo di 5.5sx / 5.0dx, posso regredire potenzialmente di quanto, se prendo coscienza del mio difetto e applico Bates?

Gradirei anche solo una risposta indicativa,semprechè verosimile.....:))

Il libri consigliati nelle ultime missive sono già nella mia lista di futuri acquisti...

Grazie a tutti :)

---

andrea bovo:
flash resource.

[abovo@...]
ICQ UIN: 116860271

Group: Visus **Message:** 739 **From:** colorik **Date:** gio dic 20, 2001 10.38
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"

--- In Visus@y..., "Andrea Bovo" <abovo@e...> wrote:
> Salve a tutti... :)
> [...]
> ..Vi scrivo perchè credo di poter trovare tra di voi i migliori auditori
> della mia domanda....piuttosto laconica e disfattista (sono dopotutto un
> miope ignavo :)...Ho 25 anni, con un difetto visivo di 5.5sx / 5.0dx,
> posso regredire potenzialmente di quanto, se prendo coscienza del mio
> difetto e applico Bates?
>
> Gradirei anche solo una risposta indicativa,semprechè verosimile.....:))
>
> Il libri consigliati nelle ultime missive sono già nella mia lista di
> futuri acquisti...
>
> Grazie a tutti :)

Andrea,
Bravo, regalati questi libri per Natale!

Molti concordano che i miglioramenti sicuramente possono essere di

almento 1 diottria o 1 e mezza. Il problema con il miglioramento visivo, è che non è lineare, e magari con 6 mesi o 1 anno di esercizi arrivi al traguardo di 1 diottria, ma poi arrivi ad un "plateau", ad un punto di stasi dove altri 6 mesi o 1 anno di esercizi non ti portano niente. Magari dunque, inizi a perdere costanza, etc e non migliori più.
La miopia, inoltre, trattandosi di un vizio, facilmente è in agguato e può tornare quando abbassiamo le difese.
Detto questo (e non era per scoraggiare nessuno) puoi iniziare a portare lenti o occhiali più bassi di mezza diottria. E' assiomatico che non si può migliorare senza un feedback, che in questo caso è la nitidezza visiva che inizia a tornare.
Non è da tutti iniziare, e ancora meno lo è continuare, in questo percorso del NVI. Per molti veder sfuocato è insopportabile, si sentono persi, e mollano subito. Bisogna raggiungere un certo livello di consapevolezza per poter cambiare letteralmente il modo di vedere- e di conseguenza cambiare il modo di vedere metaforicamente.

Lascia perdere chi dice che i miopi sono complessati, o peggio, repressi sessuali (questa è bella) oppure che non devi sposarti nè lavorare per vederci bene. Qualsiasi problema psicologico si abbia (ammesso che ci sia) possiamo iniziare dal corpo per arrivare alla mente (mente sana in corpo sano).

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 740 **From:** colorik **Date:** gio dic 20, 2001 10.42
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"

--- In Visus@y..., "colorik" <ideamatic@i...> wrote:
> Molti concordano che i miglioramenti sicuramente possono essere di
> almento 1 diottria o 1 e mezza. Il problema con il miglioramento
> visivo, è che non è lineare, e magari con 6 mesi o 1 anno di esercizi
> arrivi al traguardo di 1 diottria, ma poi arrivi ad un "plateau", ad
> un punto di stasi dove altri 6 mesi o 1 anno di esercizi non ti
> portano niente. Magari dunque, inizi a perdere costanza, etc e non
> migliori più.

Scusate, non ho specificato bene, i miglioramenti sono una diottria/diottria e mezza PER LO MENO, certo, se uno ha una fortissima costanza, si può avere di più...

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 741 **From:** Guido **Date:** gio dic 20, 2001 10.58
Subject: R: Time-line

>Ahimé non ne so niente di più, tranne che è conosciuto da tutti i
>practitioners di PNL. Io l'ho imparata a Poona da uno di loro.

Non ne sai niente eppure l'hai imparata? :-)

Saluti, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 742 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** gio dic 20, 2001 2.47
Subject: Re: Sessualità

At 14.04 19/12/01 +0100, Rishi wrote:

>La fidanzata non è poi così necessaria, il più
>delle volte basta una professionista, una puttana, e risolvi magari
>spendendo di meno.

Scusa, moderatore, e scusate tutti se mi soffermo su un particolare fuori tema.
D'altra parte i luoghi comuni sono fortemente incompatibili con il nostro percorso, quindi discuterli non è poi così inopportuno.

Allora: Rishi, in che senso la professionista costa "meno"? Fare sesso con una non professionista, quindi qualcuna che ha con te una relazione spontanea, ti costa dunque necessariamente qualcosa, anzi tanto? La tua idea è che per fare sesso con una donna sia NECESSARIO offrirle la cena e farle regali costosi? L'uomo paga e la donna si concede?

Non ti sembra un modello un po' stantio, come dire, da "Confidenze"?
Le dinamiche sono un po' cambiate, negli ultimi venti anni.

Saluti a tutti

Barbara

Group: Visus **Message:** 743 **From:** Domenico Intelisano **Date:** gio dic 20, 2001 3.31
Subject: Re: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalit à pre-chiusura"

Scusate se mi inserisco per dire la mia:
Credo che la veemenza contenuta in alcune e-mail in una lista come questa sia fuori luogo!
Se vogliamo crescere dovremmo leggere quello che gli altri scrivono e cercare di poter rispondere in maniera tale da dare il nostro contributo, astenedoci da polemiche e successive contro...contro...polemiche.
Io sono un optometrista e mi occupo di Vision Training, la mia esperienza mi ha portato , oggigiorno , a ritenere che le problematiche visive (miopia, forie, tropie , astigmatismo ecc..) hanno tante concause che cito in ordine sparso:
attività visive svolte (tipo di attività,distanza di lavoro,durata,illuminazione ambiente,); alimentazione (cosa respiriamo, beviamo, mangiamo); ambiente; ontogenesi; atteggiamento mentale, stile di vita ecc..

Ognuno di tali fattori può avere maggiore o minore incidenza in funzione del soggetto in questione e quindi anche i risultati variano di conseguenza.
Sono convinto che i "pacchetti preconfezionati" agiscano più come prevenzione e che il vero "Vision Training" debba essere personalizzato.
Sono a disposizione della lista per scambiare le mie esperienze con tutti.
Domenico Intelisano

> Da: "colorik" <ideamatic@...>
> Risposta: Visus@yahoogroups.com
> Data: Tue, 18 Dec 2001 10:30:22 -0000
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Re: buoni propositi- ex "la mente in modalità pre-chiusura"
>
> --- In Visus@y..., Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@a...> wrote:
>> colorik wrote:
>>
>>> Credo che l'NVI sia possibile e sono contraria *nel -
> fortunatamente-
>>> ristretto ambito della mia esperienza personale* agli interventi
>>> invasivi di qualsiasi genere.
>>
>>
>> Quale è la tua opinione relativamente alla donazione/ricezione di
> organi
>> nell'ambito della NVI?
>>
>> Pensi sia un aiuto alla NVI considerare anche la possibilità di un
>> trpianto, di cornee o quant'altro?
>>
>> Sei favorevole a che qualcuno decida di espiantarti degli organi?
>>
>> In caso di incidente, da te subito, accetteresti di ricevere organi
>> espiantati ad altri incidentati?
>>
>> Vuoi fare chiarezza su questo argomento e condividerla con noi
> altri
>> lettori?
>>
>> Grazie
>> ciao
>> rgg.
>
> Perchè formulate diversamente, posso anche soffermarmi sulle domande
> 1 e 2:
> Non do mai una risposta a domande serie che inizino con "se" perchè,
> come detto qui sopra, fortunatamente non mi sono trovata mai, ne io
> ne i miei cari, in situazioni che richiedessero decisioni tanto
> delicate come quelle da te poste. Per rispetto non mi permetto di

> mettermi nei panni delle persone che si trovano in queste drammatiche
> situazioni. Pensa che nemmeno rispondo quando mi si chiede cosa
> farei "se" vincessi la lotteria. Potrei, per guadagnare punti, dire
> che darei metà in beneficienza ma poi davanti a migliaia di veri euro
> e mutui da pagare le intenzioni possono cambiare...
>
> Domande 3 a 5:
> Non pertinenti a questa mailing list. Comunque, vedi risposta sopra.
>
> ***
> Amici,
> Per tutto il resto: potete farmi domande serie sul palming, swing,
> pinholes, esercizi yoga per gli occhi, tutte cose sulle quali ho
> avuto esperienze dirette, anche se sicuramente c'è qualcuno più
> esperto di me.
>
> Da qualche tempo ho ripreso, a singhiozzo, a fare long swing 5 minuti
> al mattino seguiti da 5 minuti di palming. Vi assicuro che, i giorni
> che lo faccio va meglio degli altri. Forse fa ripartire, almeno per
> un pò, un meccanismo che si era sbloccato quando, un annetto fa,
> facevo NVI un'ora e passa al giorno.
>
> Dal vaticano mi hanno portato un'immaginetta di Santa Lucia, e capita
> a fagiolo perchè, questa e la stagione in cui vedo peggio. Ma con i
> buoni propositi di anno nuovo, penso di fare tutti i giorni i miei 10
> minuti di NVI. Farò sapere.
>
> Altri propositi di anno nuovo? sorridere di più, anche quando si è
> inca$%&=?^lati, perchè passa subito il cattivo umore. Funziona
> benissimo con mia figlia, alla quale letteralmente ordino di
> sorridere, e funziona con me, la vista (e la vita) va meglio.
> Provare per credere. :-)
>
> Paola
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 744 **From:** mnpaola@... **Date:** gio dic 20, 2001 3.44
Subject: Ri:Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano

MOLTO interessante secondo me il suo intervento
stimolante (sinceramente ora sorrido)
sono giovane certo e con questo?
Babbé NON vado per il sottile
pero
concordo con Skyrunner non si può mica tanto assalire una persona perché la pensa diversamnete, non crede?

dicecvo prima che ora sorrido nel rispondere ai suoi precedenti messaggi perché sembra che siamo tutti dei pazzi psicotici in libertàà
Si salvi chi puoooooo
:-)))
insoma saro pure giovane ma...
non mi definirei una psicotica
hi
lo so lo so ora vorrebbe dire che non mi ha detto che sono psicotica ma lo capisco perfettamente quelloc eh voleva dire...

Mi creda non sono né offesa e nemmeno arrabbiata
fa paicere confrontarsi e sarebbe carino farlo in modo un pochetto piu sereno, con ironia e allegria, non pensa?
saluti
Paola

> Salve Paola,
>
> mi sembra - dal ricordo di messaggi letti velocemente - che tu sia
> piuttosto giovane, appena trentenne... Eppure parli come una nonna di
> settant'anni... "felicemente sposata"... Neanche su 'Confidenze' si
> scrivono più queste cazzate...
>
> Parto da un presupposto essenziale: chi non vede bene, "perfettamente",
> fa una vita di merda, ne sia cosciente o no. Poi ci si può gingillare
> con i "gadget", il lavoro, il matrimonio, come anche tu rilevi, con la
> fidanzata, col sesso, come dice di sé il compagno Guido. Però rimane il
> fatto che gli occhi non ci vedono bene, e non si sa bene il perché. E fa
> una vita di merda, rispetto a quello che potrebbe vivere se godesse sei
> perfetti abiti visivi.
>
> Sguardo fiero, occhi scintillanti, camminata galante, elegante, nessun
> imbarazzo in piena luce, piena sicurezza al buio, assoluta
> impermeabilità agli incidenti, memoria perfetta, parlata sicura ed
> onesta, espressione del viso rilassata, libero pensiero, eccetera...
>
> Dall'altro lato abbiamo pance gonfie, calvizie, borse sotto gli occhi,
> moglie al seguito, schiena curva, piedi piatti, parole e frasi che non
> si formano bene, memoria assente, un incidente dietro l'altro,

> dimenticanze continue, ripetitività, noia, lamento, superlavoro inutile.
>
> Il fatto strano, come anche Paola scrive, è che siamo tentati, per non
> si sa quale desiderio inconscio, di scegliere sempre il secondo esempio
> e di negare e reprimere il primo.
>
> Questo è veramente un fatto terribile. Ma come si fa?
>
> Se approfondiamo il primo esempio, di solito una persona del genere vive
> bene senza ricorrere ai gadget, non ha bisogno di laurearsi perché
> glielo chiedono i genitori, non ha bisogno di sposarsi per essere
> felice, non ha bisogno di fare l'operazione agli occhi perché va di
> moda, non ha nemmeno bisogno di guadagnare di più perché ciò che ha e
> che è gli basta, non ricorre a stimolazioni pericolose (droghe,
> discoteche, macchine, sesso estremo eccetera).
>
> Se approfondiamo il secondo esempio, ecco che troviamo di tutto, a
> corredo dell'elemento umano. Dagli occhiali, ai cellulari, ai vestiti
> firmati, ai viaggi nel Terzo Mondo, alle mode dell'ultimo minuto,
> comprese pseudo arti marziali o improbabili operazioni chirurgiche,
> oppure - se si è "evoluti" - abbiamo il fiorire di pratiche new age,
> assurde quanto ridicole, esoterismo, musiche strane, conformismo...
>
> La mente dell'uomo medio accetta il secondo esempio, non ammette il
> primo. Rifiuta di pensare alle nuove malattie, ma accetta e difende con
> piglio reazionario quelle che ha già, e se le tiene ben strette. Quando
> poi si presenta l'intelligenza, per un attimo, e la vista migliora,
> subito si reprime tutto, accampando le più simpatiche scuse (i
> preparativi del matrimonio, tanto per dirne una).
>
>
> Ringrazio per l'attenzione (se c'è stata) e vi saluto.
> Se invece avete dormito, va bene lo stesso, meglio dormire che pensare
> male e comportarsi peggio.
>
>
>
>
> mnpaola@... wrote:
>
> > Sono Paola
> > Ciao Giovanni...
> > per quanto rigurda il matrimonio
> > beh diciamoc eh non me la sono rovinata la vita, sono felicemente sposata...
> > tuta questione di esperienze personali ovviamente
> >
> > ottima invece l'iosservazione per cui ci nascondiamo spesso dietro al paravnto lavoro matrimonio o altro per dire non ho tempo e modo di miglioreare la vista...
> >

> > pero
> > NON E? possibile vivere SOLO in fiunzione dei nostri occhi miopi, no?
> > insomma non ne vorrrie fare una malattia...
> >
> > saluti
> > Paola
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 745 **From:** mnpaola@... **Date:** gio dic 20, 2001 3.54
Subject: Ri:Re: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalit à pre-chiusura"

buongiorno Domenco

per i pro e contro degli interventi credo che non sia male e non sia poi tanto controproducente il confronto con altre persone anceh se ovviamente è necessaria una buona dose di educazione e correttezza ma io reputo fondamentale saper ironizzare su sé stessi sulle proprie debolezze eccetera...

molto interessnte sapere che è un optometrista ma mi scusi per la mia ignoranza, di che si occupa l'optmetrista esatamente?
mi spiego lei ha accennato a un insieme di fattori che possono peggiorare la vista o meglio l'errore di rifrazione certamente contribuiscono nell'insieme a un peggiornamento e vorrei capire in quale misura
mi spego meglio
se prer esempio io facessi una dieta poverissima ad esempio dico con pochissime proteine e che so pochissime vitamine allora potrei essere un soggetto a rischio di problemi visivi
e allora basterebbe riequilibrare la dieta e integrara con tutto per riprendere a vedere bene? non credo o lameno...
potrebbe spiegare meglio?
saluti
Paola

> Scusate se mi inserisco per dire la mia:
> Credo che la veemenza contenuta in alcune e-mail in una lista come questa
> sia fuori luogo!
> Se vogliamo crescere dovremmo leggere quello che gli altri scrivono e

> cercare di poter rispondere in maniera tale da dare il nostro contributo,
> astenedoci da polemiche e successive contro...contro...polemiche.
> Io sono un optometrista e mi occupo di Vision Training, la mia esperienza mi
> ha portato , oggigiorno , a ritenere che le problematiche visive (miopia,
> forie, tropie , astigmatismo ecc..) hanno tante concause che cito in
> ordine sparso:
> attività visive svolte (tipo di attività,distanza di
> lavoro,durata,illuminazione ambiente,); alimentazione (cosa respiriamo,
> beviamo, mangiamo); ambiente; ontogenesi; atteggiamento mentale, stile di
> vita ecc..
> Ognuno di tali fattori può avere maggiore o minore incidenza in funzione del
> soggetto in questione e quindi anche i risultati variano di conseguenza.
> Sono convinto che i "pacchetti preconfezionati" agiscano più come
> prevenzione e che il vero "Vision Training" debba essere personalizzato.
> Sono a disposizione della lista per scambiare le mie esperienze con tutti.
> Domenico Intelisano
>
>
> > Da: "colorik" <ideamatic@...>
> > Risposta: Visus@yahoogroups.com
> > Data: Tue, 18 Dec 2001 10:30:22 -0000
> > A: Visus@yahoogroups.com
> > Oggetto: [Visus] Re: buoni propositi- ex "la mente in modalità pre-chiusura"
> >
> > --- In Visus@y..., Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@a...> wrote:
> >> colorik wrote:
> >>
> >>> Credo che l'NVI sia possibile e sono contraria *nel -
> > fortunatamente-
> >>> ristretto ambito della mia esperienza personale* agli interventi
> >>> invasivi di qualsiasi genere.
> >>
> >>
> >> Quale è la tua opinione relativamente alla donazione/ricezione di
> > organi
> >> nell'ambito della NVI?
> >>
> >> Pensi sia un aiuto alla NVI considerare anche la possibilità di un
> >> trpianto, di cornee o quant'altro?
> >>
> >> Sei favorevole a che qualcuno decida di espiantarti degli organi?
> >>
> >> In caso di incidente, da te subito, accetteresti di ricevere organi
> >> espiantati ad altri incidentati?
> >>
> >> Vuoi fare chiarezza su questo argomento e condividerla con noi
> > altri
> >> lettori?
> >>

> >> Grazie
> >> ciao
> >> rgg.
> >
> > Perchè formulate diversamente, posso anche soffermarmi sulle domande
> > 1 e 2:
> > Non do mai una risposta a domande serie che inizino con "se" perchè,
> > come detto qui sopra, fortunatamente non mi sono trovata mai, ne io
> > ne i miei cari, in situazioni che richiedessero decisioni tanto
> > delicate come quelle da te poste. Per rispetto non mi permetto di
> > mettermi nei panni delle persone che si trovano in queste drammatiche
> > situazioni. Pensa che nemmeno rispondo quando mi si chiede cosa
> > farei "se" vincessi la lotteria. Potrei, per guadagnare punti, dire
> > che darei metà in beneficienza ma poi davanti a migliaia di veri euro
> > e mutui da pagare le intenzioni possono cambiare...
> >
> > Domande 3 a 5:
> > Non pertinenti a questa mailing list. Comunque, vedi risposta sopra.
> >
> > ***
> > Amici,
> > Per tutto il resto: potete farmi domande serie sul palming, swing,
> > pinholes, esercizi yoga per gli occhi, tutte cose sulle quali ho
> > avuto esperienze dirette, anche se sicuramente c'è qualcuno più
> > esperto di me.
> >
> > Da qualche tempo ho ripreso, a singhiozzo, a fare long swing 5 minuti
> > al mattino seguiti da 5 minuti di palming. Vi assicuro che, i giorni
> > che lo faccio va meglio degli altri. Forse fa ripartire, almeno per
> > un pò, un meccanismo che si era sbloccato quando, un annetto fa,
> > facevo NVI un'ora e passa al giorno.
> >
> > Dal vaticano mi hanno portato un'immaginetta di Santa Lucia, e capita
> > a fagiolo perchè, questa e la stagione in cui vedo peggio. Ma con i
> > buoni propositi di anno nuovo, penso di fare tutti i giorni i miei 10
> > minuti di NVI. Farò sapere.
> >
> > Altri propositi di anno nuovo? sorridere di più, anche quando si è
> > inca$%&=?^lati, perchè passa subito il cattivo umore. Funziona
> > benissimo con mia figlia, alla quale letteralmente ordino di
> > sorridere, e funziona con me, la vista (e la vita) va meglio.
> > Provare per credere. :-)
> >
> > Paola
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:

> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> > indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> > http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 746 **From:** leonello_63@... **Date:** gio dic 20, 2001 7.22
Subject: Re: Sessualità repressa+cancellazione lista

Sono iscritto da un po' e forse non sono un buon 'partecipante' visto che
mi limito a rimanere in finestra e non dò molti contributi. Ho però sempre
letto con molto interesse gli scambi tra i partecipanti alla lista. Sono
rimasto molto colpito dalle affermazioni di Rishi :-(((che paga puttane
:-(((per migliorare la sua vista! Beh, forse la mia è una provocazione
come la sua. Sappi Barbara che purtroppo sono in molti a pensarla come Rishi.
Ma non mi cancellerò ancora Skyrunner.
Leonello

-- Messaggio originale --

>At 14.04 19/12/01 +0100, Rishi wrote:
>
>>La fidanzata non è poi così necessaria, il più
>>delle volte basta una professionista, una puttana, e risolvi magari
>>spendendo di meno.
>
>Scusa, moderatore, e scusate tutti se mi soffermo su un particolare fuori
>tema.
>D'altra parte i luoghi comuni sono fortemente incompatibili con il nostro
>percorso, quindi discuterli non è poi così inopportuno.
>

>Allora: Rishi, in che senso la professionista costa "meno"? Fare sesso
con
>una non professionista, quindi qualcuna che ha con te una relazione
>spontanea, ti costa dunque necessariamente qualcosa, anzi tanto? La tua
>idea è che per fare sesso con una donna sia NECESSARIO offrirle la cena
e
>farle regali costosi? L'uomo paga e la donna si concede?
>
>Non ti sembra un modello un po' stantio, come dire, da "Confidenze"?
>Le dinamiche sono un po' cambiate, negli ultimi venti anni.
>
>Saluti a tutti
>
>Barbara
>
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 747 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** mer dic 19, 2001 9.01
Subject: Re: R: R: Sessualità

Guido wrote:

> Questa da dove è uscita? Sono diventato miope a 7 anni, peggiorato fino a
> 10, poi lì mi sono fermato. A quell'epoca ti posso assicurare che il sesso
> nemmeno mi passava per la testa! E che mi dici di tutti i bambini che vedo
> in giro, nelle scuole, con gli occhiali... ok Freud e la sua idea che il
> sesso è il problema di tutto...
> Tu mi dici che il sesso conta per il 90%... Qual è la fonte di questa
> statistica? Rispondi please!

Mah, mi sembra di aver letto in giro che la miopia è molto contagiosa.

Magari già quando eri nell'utero tuo padre esagerava con tua madre, e allora qualcosa può essere passato da lì. Non ti so proprio dire. Comunque l'esistenza è misteriosa, molte cose non si sanno proprio. Il mio 90% vale quanto il tuo 10%.

La matematica diventa un'opinione dopo Einstein.

> da golf dalla buca... Pensavo di riempire la buca di acqua, secondo me la
> pallina galleggia ed esce prima che riempendola di terra, può funzionare?

La tua risposta si commenta da sé.

Group: Visus **Message:** 748 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.43
Subject: Re: Re: R: R: Sessualità

cortassa81@... wrote:

> "Sono d'accordissimo con Guido sul fatto che il sesso non c'entri
> niente, anche perchè, come ha già sottolineato lui, ci sono bambini
> piccolissimi che portano gli occhiali e penso che non sappiano neanche
> cosa sia il sesso.

Davvero sono sorpreso di leggere tali sciocchezze! Ma il moderatore che fa? Non interviene? Non censura?

> E comunque, visto che tu sembri essere uno stallone, non dovresti avere
> problemi di vista, e allora perchè sei iscritto a questa mail list? Non
> dovresti neanche sapere che esiste!!

Quando avevo problemi di vista avevo anche problemi emotivi legati al sesso (cioè problemi sessuali).

Fortunatamente non mi sono mai represso, ho sempre ovviato con una sana ed onesta pratica onanistica. Non sono mai andato a puttane perché non ho mai avuto il coraggio di farlo (afflizione da codardia).

Poi ho smesso gli occhiali, e ho continuato con la pratica onanistica alla bisogna. Nel momento in cui ho cominciato a vederci bene, ho cominciato anche ad espandere le mie frequentazioni sessuali con varie partner. Non saprei dire, in effetti, se il miglioramento della vista abbia portato ad avere rapporti sessuali più sani e frequenti o se sia piuttosto successo il viceversa... Probabilmente le due cose sono accadute insieme.

Ma è fuori di dubbio che la repressione sessuale gioca il ruolo

preponderante.

Poi uno può esserne consapevole o no, ma questa è una verità che chiunque dotato di un minimo di spirito critico può verificare per se stesso.

La mia domanda ad Eliana è molto semplice:

sapresti descrivermi la qualità dei tuoi orgasmi e verificare se tale qualità, di solito variabile, sia in qualche modo connessa alla qualità della tua vista?

Non rispondere ideologicamente, da repressa sessuale!

Rispondi se ti va dopo aver fatto una prova concreta, a mente aperta.

Altrimenti non rispondere proprio, oppure riservati di rispondere più avanti, quando avrai avuto l'occasione di provare.

Ti saluto cordialmente.

Group: Visus **Message:** 749 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.45
Subject: Re: Re: Re: Miglioramenti che non migliorano

bbadiali@... wrote:

> tenere conto che sono partito da 3 gradi di miopia ed adesso oscillo tra
> 1 e 0.75.

Caro amico e compagno,

avere -3 o avere -1 non cambia niente, sempre male ci vedi, non sei guarito.

Anzi, il -3 iniziale è pieno di speranza, il -1 "vantato" ti fa fare la figura del fesso.

Non dire che hai -1, dì che non sei ancora guarito.

Saresti più onesto e il tuo ottimismo sarebbe più serio.

Ci risentiamo a guarigione avvenuta.

Ciao e grazie,
rgg.

Group: Visus **Message:** 750 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.52
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"

Andrea Bovo wrote:

> Mi sono iscritto a questa mailing list da poco, eppure trovo già in essa
> interessanti spunti di discussione...

Merito mio, ovviamente. Perché non lo dici? Fai i nomi!

> miope ignavo :)...Ho 25 anni, con un difetto visivo di 5.5sx / 5.0dx,
> posso regredire potenzialmente di quanto, se prendo coscienza del mio
> difetto e applico Bates?
>
> Gradirei anche solo una risposta indicativa,semprechè verosimile.....:))
>
> Il libri consigliati nelle ultime missive sono già nella mia lista di
> futuri acquisti...

La lettura del tuo caso da parte mia è molto negativa.

Devi prima cambiare radicalmente il tuo approccio al "problema".

I princìpi sono: se vuoi guarire, devi guarire totalmente, non preoccuparti "di quanto". Devi guarire DI TUTTO!

La verosimiglianza poi dipende da te. Qui siamo al confine con una certa qualità spirituale del proprio esistere, nessuno è in grado di giudicare efficacemente dall'esterno. Insomma, sono cazzi tuoi, sei tu che te li devi risolvere. Se poi sei fortunato e incontri una qualche guida competente, meglio. Ma una guida competente è molto rara. Per distinguere una guida competente si deve fare una semplice domanda: quando sei guarito e di quanto?

Se la sedicente guida fa fatica a rispondere o tentenna o si schernisce, allora non è guarita, ed è meglio che ti rivolgi altrove. Perché altrimenti si corre il rischio di regalargli solo dei soldi inutilmente.

Inolte, i "futuri" acquisti di cui parli sono sbagliati: o li fai SUBITO oppure non li fai. Non devi pensare al futuro, devi lavorare da subito nel presente.

Tengo a precisare che io NON sono una guida competente.

Group: Visus **Message:** 751 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 6.12
Subject: Re: Re: Sessualità

Barbara Pizzichelli wrote:

> Allora: Rishi, in che senso la professionista costa "meno"? Fare sesso con
> una non professionista, quindi qualcuna che ha con te una relazione
> spontanea, ti costa dunque necessariamente qualcosa, anzi tanto? La tua
> idea è che per fare sesso con una donna sia NECESSARIO offrirle la cena e

> farle regali costosi? L'uomo paga e la donna si concede?

Non è proprio così come l'hai brutalmente descritta, ma ci andiamo piuttosto vicino.

Dipende dalle ragazze.

Tu che tipo sei?

Sei una che si fa corteggiare, che resiste, o che la dà via subito?

In genere, dicono che una professionista costa meno, anche se io non ho esperienze. Ogni tanto in televisione fanno vedere dei filmati in cui ragazze raccontano... Quelle che operano in Rete vogliono un milione a sera, il che mi sembra esagerato.

Però se ti fai due conti, in un anno con una ragazza tra regali, cene e cinema - per non parlare della benzina - il milione lo superi.

> Non ti sembra un modello un po' stantio, come dire, da "Confidenze"?
> Le dinamiche sono un po' cambiate, negli ultimi venti anni.

Non credo proprio: per "conquistare" una donna se ne devono fare, normalmente, di tutti i colori. Per conquistare un uomo, la donna se la cava con due azioni molto semplici:
- girare per casa nuda,
- preparare da mangiare.

Buon Natale.

Group: Visus **Message:** 752 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 6.14
Subject: Re: Re: buoni propositi- ex "la mente in modalit à pre-chiusura"

Domenico Intelisano wrote:

> Sono a disposizione della lista per scambiare le mie esperienze con tutti.

Domanda: nella tua carriera di optometrista, QUANTE persone hai guarito? Intendo dire proprio GUARITO, cioè gente che li metti davanti alla Snellen e senza esitare ti raccontano tutto alla perfezione e se gli metti la Snellen da vicino, idem.

Grazie per la tua risposta.

Group: Visus **Message:** 753 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 6.16
Subject: Re: Ri:Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano

mnpaola@... wrote:

> Mi creda non sono né offesa e nemmeno arrabbiata
> fa paicere confrontarsi e sarebbe carino farlo in modo un pochetto piu sereno, con ironia e allegria, non pensa?

Non capisco perché mi dai del lei.

Sei psicotica?

Group: Visus **Message:** 754 **From:** Rishi Giovanni Gatti **Date:** gio dic 20, 2001 11.46
Subject: Conclusione

Egregi,

ho testé terminato la lettura dei messaggi.

Probabilmente il moderatore è veramente la persona più preparata, qui dentro, visto la conoscenza che dimostra, sebbene non sia un professionista.

La cosa singolare è questo nickname "skyrunner".

George Lucas quando girò *Star Wars* approfittò di una combinazione planetaria molto importante, il transito del Sole progresso sul Saturno di nascita. Inventò il personaggio di Skywalker.

Il nostro amico invece è andato oltre, lui non cammina, corre! Sarebbe interessante indagarne le motivazioni astrologiche che l'hanno portato a darsi questo nome. Ma non credo che interessi alla lista, gli off-topic sono banditi, e sgridati, come se non esistesse il tasto adeguato a gestirli...

Group: Visus **Message:** 755 **From:** skyrunner **Date:** ven dic 21, 2001 1.10
Subject: RE: Conclusione

Mi apettavo una tua provocazione Giovanni...
Devo dire che ti sei mantenuto sul soft.
Continui però ad offendere chi ti capita a tiro. Gratuitamente.
Sebbene a me non dispaccia uno stile "graffiante" e provocatorio, mi sembra di capire che la maggior parte degli utenti non lo apprezza.
Non credo sia perchè suoni un pò retrò (pseudo68ttino dissacratorio, per intenderci,), ma forse perchè è sterile.
Mi sembra che più che ineressarti allo scambio di opinioni, ti interessi più che questo non avvenga... Eppure dalla tua pagina web, quella della tua pubblicazione, non mi sembravi affatto contro la medicina naturale... Anzi!

Eppure tutti i tuoi sforzi qui sembrano tesi a distruggere la lista...

E non si tratta di off topic, che sembra essere un po diverso, almeno pare, ma dal tuo modo di esprimerti...

Comunque, la lista non è mia. Ho solo dedicato parte del mio tempo alla realizzazione di uno strumento poprietà di tutti.
Se sei curioso del mio nick ti posso dire che me lo hanno dato. Chi, dove, perchè e quando me lo tengo per me... Sai come è... la legge 692 sulla privacy...

Sono d'accordo comunque con chi afferma che la miopia ed il sesso mal vissuto, possono avere benissimo origini comuni.
Una volta si diceva che la masturbazione rovinava gli occhi. Io penso che lo fa di sicuro quella mentale...
Ogni riferimento a persone e fatti è puramente casuale.

Rimangono questa tua forte negatività e la passione per l'offesa... Fatti tuoi, certo.
Comunque mi piacerebbe parlarne a voce con te. Magari ci si può sentire per telefono se vuoi. Probabilmente sei anche simpatico! (io non tanto, purtroppo...)

Nel frattempo tu che cosa dici, ti devo moderare? Io personalmente sarei propenso per il si... trovo sgadevole assistere a qualcuno in lotta contro tutto e tutti. E visto l'esodo di iscritti (- 7 in 3 giorni) penso sia comune, come feeling.
Fammi sapere...

E apprezzerei anche altre opinioni.
Vanno bene anche in forma privata, al mio indirizzo.

Ora sono in partenza, non so quando potrò collegarmi di nuovo...
Nel dubbio, ho provveduto a moderare (temporaneamente) Giovanni.
Questo significa che i suoi messaggi passeranno solo dopo essere stati "filtrati", quindi li leggerete, purtroppo, in differita.
Passerà tutto, anche gli off topics (non è questo il problema) ma non le offese ed il turpiloquio. Senza offesa o presunzione di voler giudicare nessuno.
Anzi mi scuso con tutti, Giovanni compreso, per la decisione presa.

Cari saluti a tutti.
Anche a Giovanni, naturalmente! Non abbiamo mica litigato!

Mauro.

"There is no god higher than truth - Mahatma Gandhi"

cloudsruffler@... (carino pure questo no?)

> -----Original Message-----
> From: Rishi Giovanni Gatti [mailto:g.gatti@...]
> Sent: Thursday, December 20, 2001 11:47 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] Conclusione
>
>
> Egregi,
>
> ho testé terminato la lettura dei messaggi.
>
> Probabilmente il moderatore è veramente la persona più preparata, qui
> dentro, visto la conoscenza che dimostra, sebbene non sia un
> professionista.
>
> La cosa singolare è questo nickname "skyrunner".
>
> George Lucas quando girò *Star Wars* approfittò di una combinazione
> planetaria molto importante, il transito del Sole progresso sul Saturno
> di nascita. Inventò il personaggio di Skywalker.
>
> Il nostro amico invece è andato oltre, lui non cammina, corre! Sarebbe
> interessante indagarne le motivazioni astrologiche che l'hanno portato a
> darsi questo nome. Ma non credo che interessi alla lista, gli off-topic
> sono banditi, e sgridati, come se non esistesse il tasto adeguato a
> gestirli...
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 756 **From:** cortassa81@... **Date:** ven dic 21, 2001 8.42
Subject: Re: Re: R: R: Sessualità

> Davvero sono sorpreso di leggere tali sciocchezze! Ma il moderatore ch
e
> fa? Non interviene? Non censura?

Guarda, ti rispondo molto velocemente:
qui l'unico che deve essere censurato sei tu, quello che scrivi, a mio avviso non merita neanche di essere letto e infatti d'ora in poi quando mi arriverà un tuo messaggio finirà direttamente nel cestino.
Mi reputo una ragazza molto intelligente che non ha voglia di perdere tempo a leggere le tue sciocchezze e le tue domande da maniaco.

Buon Natale

Eliana

Group: Visus **Message:** 757 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.12
Subject: Ri:Re: Ri:Re: Ri: Miglioramenti che non migliorano

Ma lo sa che è davvero simpatico?
per quelc eh mi riguarda, se dev o essere sincera do del lei alle persone che MI PARE DICO MI PARE MA NON E' DETTO CHE SIA COSI pero appunto MI PARE non si esperimano spesso in modo carino con gli altri...
le ripeto mi piace ironizzare ho detto in passato che siamo tutti orbi e cerchiamo di migliorare la nostra vita e noi stessi, era un modo "allegro"per sottolineare il nostro difetto e pure il nostro desiderio di migliorzre nella vista e come eprsone.
HI sono psicotica?
beh faccia lei èper conme ha descritto tutte le persone miopi e io che sono miope mi sono riconosciuta tra i pottenziali psicotici da lei descritti mipoi dentro e fuoir senza portamento eretto non fieri di se stessi...
ha capito ora?
Sluti
e VIva la vita e l'allegria
Adoro i confronti l'ironia a patto che siano fatti con serenità per il paicere di un confronto per il piacere di riconoscerci come semplici esserei umani con pregi e difetti
okkei?
voliamo staser sereni e affrontare discorsi conserenità invece di sputare sentenze gratuite e a vanvera?
Saluti
Paola
WEEE siamo sotto NAaale eh?
Stiamo tutti sereni mi raconando

>
>
> mnpaola@... wrote:
>
> > Mi creda non sono né offesa e nemmeno arrabbiata
> > fa paicere confrontarsi e sarebbe carino farlo in modo un pochetto piu sereno, con ironia e allegria, non pensa?
>
>
> Non capisco perché mi dai del lei.
>
> Sei psicotica?
>
>

>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 758 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.24
Subject: Ri:Re: Re: Sessualità

Gentile Giovanni potrei avere delucidazioni su che cosa c'entra con la vista la prostituta e quanto costa una prestazione?
qui mi pare si discuta solo di vista?
lei vuole fare salotto?
su internet ci sono un sacco di alternative dove parlare tranquillamente si sesso senza censura e senza essere guidicati solo maleducati

saluti
Paola
>
>
> Barbara Pizzichelli wrote:
>
> > Allora: Rishi, in che senso la professionista costa "meno"? Fare sesso con
> > una non professionista, quindi qualcuna che ha con te una relazione
> > spontanea, ti costa dunque necessariamente qualcosa, anzi tanto? La tua
> > idea è che per fare sesso con una donna sia NECESSARIO offrirle la cena e
> > farle regali costosi? L'uomo paga e la donna si concede?
>
>
> Non è proprio così come l'hai brutalmente descritta, ma ci andiamo
> piuttosto vicino.
>
> Dipende dalle ragazze.
>
> Tu che tipo sei?
>
> Sei una che si fa corteggiare, che resiste, o che la dà via subito?
>
> In genere, dicono che una professionista costa meno, anche se io non ho
> esperienze. Ogni tanto in televisione fanno vedere dei filmati in cui
> ragazze raccontano... Quelle che operano in Rete vogliono un milione a
> sera, il che mi sembra esagerato.

>
> Però se ti fai due conti, in un anno con una ragazza tra regali, cene e
> cinema - per non parlare della benzina - il milione lo superi.
>
> > Non ti sembra un modello un po' stantio, come dire, da "Confidenze"?
> > Le dinamiche sono un po' cambiate, negli ultimi venti anni.
>
>
> Non credo proprio: per "conquistare" una donna se ne devono fare,
> normalmente, di tutti i colori. Per conquistare un uomo, la donna se la
> cava con due azioni molto semplici:
> - girare per casa nuda,
> - preparare da mangiare.
>
>
> Buon Natale.
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 759 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.28
Subject: Ri:Re: gentile sig Gatti

FRANCAMENTE COMINCOIO A ESSERE STUFA DI SENTIRE RISPONDERE MALE cazzo qui e cazzo la a una persona che è appena entrata in lista

all'inizio mi piaceva il suo modo provocatorio adesso è solo volgare
la smetta per cortesia
Saluti
Paola

PS me lo fa questo regalo di Natale di essere piu buono almeno in questi giorni?
>
>
> Andrea Bovo wrote:
>
> > Mi sono iscritto a questa mailing list da poco, eppure trovo già in essa
> > interessanti spunti di discussione...

>
>
> Merito mio, ovviamente. Perché non lo dici? Fai i nomi!
>
> > miope ignavo :)...Ho 25 anni, con un difetto visivo di 5.5sx / 5.0dx,
> > posso regredire potenzialmente di quanto, se prendo coscienza del mio
> > difetto e applico Bates?
> >
> > Gradirei anche solo una risposta indicativa,semprechè verosimile.....:))
> >
> > Il libri consigliati nelle ultime missive sono già nella mia lista di
> > futuri acquisti...
>
>
> La lettura del tuo caso da parte mia è molto negativa.
>
> Devi prima cambiare radicalmente il tuo approccio al "problema".
>
> I princìpi sono: se vuoi guarire, devi guarire totalmente, non
> preoccuparti "di quanto". Devi guarire DI TUTTO!
>
> La verosimiglianza poi dipende da te. Qui siamo al confine con una certa
> qualità spirituale del proprio esistere, nessuno è in grado di giudicare
> efficacemente dall'esterno. Insomma, sono cazzi tuoi, sei tu che te li
> devi risolvere. Se poi sei fortunato e incontri una qualche guida
> competente, meglio. Ma una guida competente è molto rara. Per
> distinguere una guida competente si deve fare una semplice domanda:
> quando sei guarito e di quanto?
>
> Se la sedicente guida fa fatica a rispondere o tentenna o si schernisce,
> allora non è guarita, ed è meglio che ti rivolgi altrove. Perché
> altrimenti si corre il rischio di regalargli solo dei soldi inutilmente.
>
> Inolte, i "futuri" acquisti di cui parli sono sbagliati: o li fai SUBITO
> oppure non li fai. Non devi pensare al futuro, devi lavorare da subito
> nel presente.
>
> Tengo a precisare che io NON sono una guida competente.
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>

>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 760 **From:** mnpaola@... **Date:** ven dic 21, 2001 9.35
Subject: Ri:Re: Sessualità repressa+cancellazione lista

Meno male che NON lacia LA lista anzi vorrei invitare tutti a non andarsene
per il semplice m,otivo che è assurdo lasciare una lista solo per una persona che dimostra di non essere nemmeno degna idi entrare e legger ei messaggi figuroiamoci di partecipare..
NON è colpa nostra se questo signor Giovnni ragiona con i piedi e ha problemi relazionali e sessuali
SONO STUFA DELLE sue provocaziuoni e sarebbe carino se TUTTI restassimo uniti per fare capire ali signor Giovanni di smettere di ragionare coi piedi ceh una testa ce l'ha pure luiiii
CAPITO RESTIAMO UNITI
Paola

> Sono iscritto da un po' e forse non sono un buon 'partecipante' visto che
> mi limito a rimanere in finestra e non dò molti contributi. Ho però sempre
> letto con molto interesse gli scambi tra i partecipanti alla lista. Sono
> rimasto molto colpito dalle affermazioni di Rishi :-(((che paga puttane
> :-(((per migliorare la sua vista! Beh, forse la mia è una provocazione
> come la sua. Sappi Barbara che purtroppo sono in molti a pensarla come Rishi.
> Ma non mi cancellerò ancora Skyrunner.
> Leonello
>
> -- Messaggio originale --
>
> >At 14.04 19/12/01 +0100, Rishi wrote:
> >
> >>La fidanzata non è poi così necessaria, il più
> >>delle volte basta una professionista, una puttana, e risolvi magari
> >>spendendo di meno.
> >
> >Scusa, moderatore, e scusate tutti se mi soffermo su un particolare fuori
> >tema.
> >D'altra parte i luoghi comuni sono fortemente incompatibili con il nostro
> >percorso, quindi discuterli non è poi così inopportuno.
> >
> >Allora: Rishi, in che senso la professionista costa "meno"? Fare sesso
> con
> >una non professionista, quindi qualcuna che ha con te una relazione
> >spontanea, ti costa dunque necessariamente qualcosa, anzi tanto? La tua
> >idea è che per fare sesso con una donna sia NECESSARIO offrirle la cena
> e
> >farle regali costosi? L'uomo paga e la donna si concede?

alla lista ma non ho mai sentito parlare del mio probblema.
Io sono ipermetrico mi mancano 5 diottrie per occhio ma il sinistro è pigro
e ci vede pochissimo,perchè non sono abituato a usarlo.
Forse è perchè da piccolo ero un po' strabico.
C'è qualcuno che sà consigliarmi qualche esercizio.
Grazie

Abbonati a Tiscali!
Con Tiscali By Phone puoi anche ascoltare ed inviare email al telefono.
Chiama Tiscali By Phone all' 892 800 http://byphone.tiscali.it

Group: Visus **Message:** 764 **From:** Andrea Bovo **Date:** ven dic 21, 2001 10.19
Subject: Re: domanda laconica di un "nuovo"

> I princìpi sono: se vuoi guarire, devi guarire totalmente, non
> preoccuparti "di quanto". Devi guarire DI TUTTO!

...Che detta così sembra un dettame divino, comunque penso di aver
afferrato il senso della tua asserzione... :)

> Se la sedicente guida fa fatica a rispondere o tentenna o si
> schernisce,
> allora non è guarita, ed è meglio che ti rivolgi altrove. Perché
> altrimenti si corre il rischio di regalargli solo dei soldi
> inutilmente.

Beh, qui mi trovi molto d'accordo :) infatti la mia domanda auspica
la risposta della succitata tipologia di gente....

> Inolte, i "futuri" acquisti di cui parli sono sbagliati: o li fai
> SUBITO
> oppure non li fai. Non devi pensare al futuro, devi lavorare da
> subito
> nel presente.

:) ok...

>
> Tengo a precisare che io NON sono una guida competente.

vabbè....se era uno sprone, ben venga :)

---

andrea bovo:
flash resource.

[abovo@...]
ICQ UIN: 116860271

Group: Visus **Message:** 765 **From:** colorik **Date:** ven dic 21, 2001 10.42
Subject: Re: Miglioramenti che non migliorano

--- In Visus@y..., Rishi Giovanni Gatti <g.gatti@a...> wrote:
> bbadiali@l... wrote:
>
> > tenere conto che sono partito da 3 gradi di miopia ed adesso oscillo tra
> > 1 e 0.75.
>
>
> Caro amico e compagno,
>
> avere -3 o avere -1 non cambia niente, sempre male ci vedi, non sei guarito.
[...]

e

>Domenico Intelisano wrote:

>> Sono a disposizione della lista per scambiare le mie esperienze con tutti.

>Domanda: nella tua carriera di optometrista, QUANTE persone hai
>guarito?
>Intendo dire proprio GUARITO, cioè gente che li metti davanti alla
>Snellen e senza esitare ti raccontano tutto alla perfezione e se gli
>metti la Snellen da vicino, idem.
[...]

Giovanni,
Credo che prima che tutti inzieremo a cestinare i tuoi messaggi direttamente, potresti raccontarci quante diottrie di miopia hai, cosa pensi di fare a proposito, se hai letto qualche libro, etc.

Da quanto dici a Bruno credo che la tua miopia sia abbastanza bassa, perchè altrimenti sapresti che cambia molto avere 1 diottria anzichè 3 di miopia, fa la differenza fra riconoscere la gente che cammina per strada, leggere i cartelli oppure no, etc.

Concordo con skyrunner (che invece è simpatico e fin troppo paziente) che le polemiche e i "flames" sono sterili ed una mancanza di rispetto a chi ha pochi minuti al giorno per leggere i messaggi e scrivere qualche contributo alle mailing list. Se dovrò cestinare i

messaggi "in toto" di qualcuno, mi dispiacerà perchè potrebbe esserci nel mezzo qualche cosa utile o valida da dire. Purtroppo, con ogni giorno che passa, la probabilità che ciò avvenga svanisce sempre di più.

Paola de S.

ps-Gli optometristi di solito non si occupano di guarire la vista, ma di misurarla e di correggere gli errori di refrazione (correggimi se sbaglio, Domenico)

Group: Visus **Message:** 766 **From:** sorriso_felice **Date:** ven dic 21, 2001 1.26
Subject: Ogg: consigli

Purtroppo io NON conosco il porblema

son andata a veder ee ho trovato un stio
http://www.neuropsy.it/articoli/dir17/06.html
Il deficit prossimale dell'atassia ottica
si tratta di questo probelma forse?
penso che tu debba innanzitutto conme direbbe SKY leggere a fodno BAtes e rileggerlo e rileggerlo e capire cosa puoi fare per i tuoi occhi

scusa ma il tuo problema visivo non lo conosco potresti darci delle dritte in piu?
magari qualcuno non conosce il nome e la definizione pero se descrivi bene di che si tratta forse possiamo darti una mano in piu di niente no? :-))
Paola

--- In Visus@y..., galfabr@t... ha scritto:
> Ciao mi chiamo Fabrizio ,ho quarant'anni ,è da un po' che sono iscritto
> alla lista ma non ho mai sentito parlare del mio probblema.
> Io sono ipermetrico mi mancano 5 diottrie per occhio ma il sinistro è pigro
> e ci vede pochissimo,perchè non sono abituato a usarlo.
> Forse è perchè da piccolo ero un po' strabico.
> C'è qualcuno che sà consigliarmi qualche esercizio.
> Grazie
>
>
>
> _____
> Abbonati a Tiscali!
> Con Tiscali By Phone puoi anche ascoltare ed inviare email al telefono.
> Chiama Tiscali By Phone all' 892 800

http://byphone.tiscali.it

Group: Visus **Message:** 767 **From:** sorriso_felice **Date:** ven dic 21, 2001 1.30
Subject: e poi scusa Fabrizio ma...

> Io sono ipermetrico mi mancano 5 diottrie per occhio ma il sinistro
è pigro
> e ci vede pochissimo,perchè non sono abituato a usarlo.
> Forse è perchè da piccolo ero un po' strabico.
cosa significa questa frase?
SCUSA LA MIA INGORANZA ma francamentre NON ho capito

allroa dici che non sei abituato a usare l'occhio sinistro perché?
non vine spontaneo usare entrambi gli occhi?
SCUSATE LA mia igniranzaaa
eppoi volevo chiedere da quanto tempo risocntri questo occhio pigro?
io vedevo bambini che per usare l'occhio più "difficle" bendavano
quello sno cosi obbligavano a usare l'occhio pigro e poi non solo
bambini anche qualcuno in lista faceva cosi bendava l'occhio debole...
non potresti farlo anche tu?

Ciao e facci sapere
PAola

Group: Visus **Message:** 768 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 1.37
Subject: per TUTTI

Sono mnpaola ma a causa di problemi di e mail adesso la mia mail è
pao1970@... non piu mnpaola@...
yahoo gruppi mi ha fatto fare confusioneee

saluti
Paola

Sorriso felice lo avevo messo come nick e basta

Group: Visus **Message:** 769 **From:** Guido **Date:** ven dic 21, 2001 1.44
Subject: R: Re: R: R: Sessualità

>> "Sono d'accordissimo con Guido sul fatto che il sesso non c'entri
>> niente, anche perchè, come ha già sottolineato lui, ci sono bambini
>> piccolissimi che portano gli occhiali e penso che non sappiano neanche
>> cosa sia il sesso.

>Davvero sono sorpreso di leggere tali sciocchezze! Ma il moderatore che
>fa? Non interviene? Non censura?

Quali sciocchezze? Ammetti che non sai cosa dire, ammetti di averle sparate
talmente grosse che sei finito in un vicolo CIECO!

Ok, finalmente hai detto che qualcosa sei migliorato. COME? Non dirmi che è
bastato che ti facessi seghe!!!
Mi fa sorridere il tuo modo di esprimerti :-))

Gli altri si fanno le seghe... invece tu fai del sano onanismo!! :-)) Perchè non hai mantenuto lo stesso linguaggio? Ti nascondi dietro le parole, sperando che qualcuno non sappia cosa voglia dire?
Tu hai sbagliato lavoro, dovevi fare il clown! ;-))))

Saluti, Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 770 **From:** Guido **Date:** ven dic 21, 2001 1.44
Subject: R: R: R: Sessualità

La tua opinione si commenta da sè, signor astrologo:
- le fonti del 90% non me le sai dire, perchè non esistono
- sono già due volte che ti chiedo le tue esperienze e i tuoi progressi e tagli sempre il messaggio...
- noi siamo i frustrati... tu invece sei quello che in continuazione cerca approvazione, se non fossi un frustrato, non penso che andresti ogni volta a banfare "Avete visto quanto sono veloce a leggere?" Sembri un bambino che dice "Hai visto mamma come sono bravo?" Ma lo sai quanto ce ne frega a noi?
Sicuramente sei speedman, probabilmente anche a letto! :-))

Mio padre e mia madre ci vedono benissimo, così come tutti i miei parenti, da chi cavolo sono stato contagiato? Ti ho detto che adoro fare sesso, te l'ho già detto, però questa volta non hai continuato, fai la domanda, rispondo e poi lasci cadere perchè ti ho risposto? Hai tagliato la risposta o non sapevi cosa dire?
Se non sai cosa dire, fai più bella figura a stare zitto, puoi anche ammetterlo che ti stai divertendo a giocare a chi le spara più grosse...

>Non ti so proprio dire. Comunque l'esistenza è misteriosa, molte cose non si >sanno proprio. Il
>mio 90% vale quanto il tuo 10%.

Primo io non ho parlato di 10%, sei solo tu che dai i numeri e secondo dato che non mi sai dire e che molte cose non si sanno proprio... non sarebbe meglio che stassi zitto? Piuttosto di sparare cazzate?

Saluti da Urano in congiunzione con lo Spaturno (stanno copulando! Non sono repressi sessuali e allora ci vedono bene!! :-)))))))))
Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 771 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 2.17
Subject: scusate se mi permetto...

vorrei proporre una cosa
dato che il sig Gatti NON parla affatto dei problemi visivi delle sue esperienze suggerirei, per por fine al suo spasso di prenderci in

giro e offenderci a vanvera, di IGNORARE completamente le sue parole
e i suoi messaggi...
Siamo persone mature qui NON bambini e ora preferisco opporre alle
sciocchezze del sig Gatti un silenzio che dice molte piu cose di
10000 parole
per me NON rispondero piu alle sue provocaioni ci state tutti a
ignorarlo?
che ne pensate?
penso che se si sentira ignorato capira che è inutile che scriva
sciocchezze
Saluti
Paola

Group: Visus **Message:** 772 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 2.19
Subject: avete rotto!!!!!

è incredibile ho cestinato quasi tutti i messaggi!!!!
io non intervengo molto spesso ma leggo sempre i messaggi che mi arrivano
alla mia email. li trovo molto utili per incoraggiarmi a fare gli
esercizi... ma cazzo!!! avete rotto con le puttane, le psicopatiche etc etc
etc. la casella di posta è intasata da questi messaggi inutili, sterili!!
ma la lista non è stata fatta per scambiare le esperienze di ognuno di noi?
ora io non sto facendo più gli esercizi come prima.mi sono un pò stufato
perche non c'è nessun risultato. forse non li facevo correttamente? bo!? non
lo so.

ciao
franco

Group: Visus **Message:** 773 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 2.21
Subject: Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

EH NO NON TI PERMETTO DI SCRIVER VOLGARITA'
e poi NON abbiamo rotto ci siamo rotti tutti a sentirci offesi dal
sig Gatti e basta pero io come ho appena scritto lo ignorero e cosi
si stufera di scrivere cose assurde e STPO

quanto a lei e ai siuoi esercizi
perché ha smesso di farli?
almeno continui a portare gli occhiali il meno possibileeee
faccia gli esercizi quando puo che so io mentre aspetta il pullman o
mentre si rilassa a letto
no?
piuttosto di interromperli del tutto

certo che serve calma e serenità interiore per avere risultati eprché
gli esercizi sono fatti bene solo se siamo rilassati

Saluti
PAola

--- In Visus@y..., "franco" <annif@t...> ha scritto:
> è incredibile ho cestinato quasi tutti i messaggi!!!!
> io non intervengo molto spesso ma leggo sempre i messaggi che mi arrivano
> alla mia email. li trovo molto utili per incoraggiarmi a fare gli
> esercizi... ma cazzo!!! avete rotto con le puttane, le psicopatiche etc etc
> etc. la casella di posta è intasata da questi messaggi inutili, sterili!!
> ma la lista non è stata fatta per scambiare le esperienze di ognuno di noi?
> ora io non sto facendo più gli esercizi come prima.mi sono un pò stufato
> perche non c'è nessun risultato. forse non li facevo correttamente? bo!? non
> lo so.
>
>
> ciao
> franco

Group: Visus **Message:** 774 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 2.26
Subject: R: Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

io ho scritto quello che voi avete detto! non ho aggiunto altro!!!

-----Messaggio originale-----
Da: pao1970 [mailto:pao1970@...]
Inviato: venerdì 21 dicembre 2001 14.22
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

EH NO NON TI PERMETTO DI SCRIVER VOLGARITA'
e poi NON abbiamo rotto ci siamo rotti tutti a sentirci offesi dal sig Gatti e basta pero io come ho appena scritto lo ignorero e cosi si stufera di scrivere cose assurde e STPO

quanto a lei e ai siuoi esercizi
perché ha smesso di farli?
almeno continui a portare gli occhiali il meno possibileeee
faccia gli esercizi quando puo che so io mentre aspetta il pullman o mentre si rilassa a letto
no?
piuttosto di interromperli del tutto

certo che serve calma e serenità interiore per avere risultati eprché

gli esercizi sono fatti bene solo se siamo rilassati

Saluti
PAola

--- In Visus@y..., "franco" <annif@t...> ha scritto:
> è incredibile ho cestinato quasi tutti i messaggi!!!!
> io non intervengo molto spesso ma leggo sempre i messaggi che mi arrivano
> alla mia email. li trovo molto utili per incoraggiarmi a fare gli
> esercizi... ma cazzo!!! avete rotto con le puttane, le psicopatiche etc etc
> etc. la casella di posta è intasata da questi messaggi inutili, sterili!!
> ma la lista non è stata fatta per scambiare le esperienze di ognuno di noi?
> ora io non sto facendo più gli esercizi come prima.mi sono un pò stufato
> perche non c'è nessun risultato. forse non li facevo correttamente? bo!? non
> lo so.
>
>
> ciao
> franco

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 775 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 2.28
Subject: R: Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

non ti sto offendendo ma queste sono le parole che voi avete scritto
ciao

-----Messaggio originale-----
Da: pao1970 [mailto:pao1970@...]
Inviato: venerdì 21 dicembre 2001 14.22
A: Visus@yahoogroups.com

Oggetto: [Visus] Ogg: avete rotto!!!!!NON VOLGIO ESSERE OFFESA ANCHE DA TEEEEE

EH NO NON TI PERMETTO DI SCRIVER VOLGARITA'
e poi NON abbiamo rotto ci siamo rotti tutti a sentirci offesi dal sig Gatti e basta pero io come ho appena scritto lo ignorero e cosi si stufera di scrivere cose assurde e STPO

quanto a lei e ai siuoi esercizi
perché ha smesso di farli?
almeno continui a portare gli occhiali il meno possibileeee
faccia gli esercizi quando puo che so io mentre aspetta il pullman o mentre si rilassa a letto
no?
piuttosto di interromperli del tutto

certo che serve calma e serenità interiore per avere risultati eprché gli esercizi sono fatti bene solo se siamo rilassati

Saluti
PAola

--- In Visus@y..., "franco" <annif@t...> ha scritto:
> è incredibile ho cestinato quasi tutti i messaggi!!!!
> io non intervengo molto spesso ma leggo sempre i messaggi che mi arrivano
> alla mia email. li trovo molto utili per incoraggiarmi a fare gli
> esercizi... ma cazzo!!! avete rotto con le puttane, le psicopatiche etc etc
> etc. la casella di posta è intasata da questi messaggi inutili, sterili!!
> ma la lista non è stata fatta per scambiare le esperienze di ognuno di noi?
> ora io non sto facendo più gli esercizi come prima.mi sono un pò stufato
> perche non c'è nessun risultato. forse non li facevo correttamente? bo!? non
> lo so.
>
>
> ciao
> franco

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 776 **From:** pao1970 **Date:** ven dic 21, 2001 2.37
Subject: beh io

ti ho chiesto eprché non fai piu gli esercizi e da quanto tempo...
perché non rispondi su questo iinvece di ribadire sulle sciocchezze?

VOGLIO CHIUDERE CON I MESSAGGI PRECEDENTI ORA SI PARLA SOLO DI OCCHI

CAPITOOOO
PER TUTTI STO DICENDOOOO
Basta mutismo ripicche offese e robe varie

siamo adultiiii

ciao Paola

PS Franco io veramnte vorrei sapoere perché non ottinei risultati
con che spirito fai gli esercizi?

Group: Visus **Message:** 777 **From:** franco **Date:** ven dic 21, 2001 9.12
Subject: R: beh io

ehm! 4/5 mesi.
non li faccio più perchè non ottengo risultati.
all'inizio dedicavo mezz'ora di mattina e mezz'ora la sera. facevo
dondolamento e leggevo la tabella di snellen, palmin , lettura dei caratteri
piccoli etc.
con ke spirito? con lo spirito di migliorare la mia vista.
comunque uso gli occhiali solo quando guido o quando esco di casa. a casa nn
uso gli occhiali e per la televisione utilizzo i rasterbrilee.

ciao
franco

-----Messaggio originale-----
Da: pao1970 [mailto:pao1970@...]
Inviato: venerdì 21 dicembre 2001 14.38
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] beh io

ti ho chiesto eprché non fai piu gli esercizi e da quanto tempo...
perché non rispondi su questo iinvece di ribadire sulle sciocchezze?

VOGLIO CHIUDERE CON I MESSAGGI PRECEDENTI ORA SI PARLA SOLO DI OCCHI

CAPITOOOO
PER TUTTI STO DICENDOOOO
Basta mutismo ripicche offese e robe varie

siamo adultiiii

ciao Paola

PS Franco io veramnte vorrei sapoere perché non ottinei risultati
con che spirito fai gli esercizi?

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 778 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** sab dic 22, 2001 12.54
Subject: Re: Ultimo fuori tema!

At 18.12 20/12/01 +0100, Rishi Giovanni wrote:

>Tu che tipo sei?
>Sei una che si fa corteggiare, che resiste, o che la dà via subito?

cut

>Però se ti fai due conti, in un anno con una ragazza tra regali, cene e
>cinema - per non parlare della benzina - il milione lo superi.

cut

>Non credo proprio: per "conquistare" una donna se ne devono fare,
>normalmente, di tutti i colori. Per conquistare un uomo, la donna se la
>cava con due azioni molto semplici:
>- girare per casa nuda,
>- preparare da mangiare.

Bene.
Ultimo fuori tema!!! Mille volte SORRY, listaioli!!! Preferisco rispondere pubblicamente, ma poi stop.

ALLORA, Rishi Giovanni, voglio essere costruttiva:

visto quello che pensi delle donne (e non solo)

visto il modo in cui ti rivolgi alle donne (e non solo)

visto...(omissis) (e non solo)

ti suggerisco quanto segue:

1)studi di antropologia culturale (alcuni classici: R.Benedict, C.Levi-Strauss, A. Kroeber, A. Leroi-Gourhan);
2)lettura di "Leggere e amare" di A.M.Testa e "Notturno indiano" di A.Tabucchi;
3)imparare a memoria le "Operette morali" di Leopardi;
4)ascolto di Patti Smith e Chet Baker;
5)fare un corso di percussioni africane;
6)imparare a cucinare;
7)guardare "La Melevisione" (RAI 3, ore 16 circa i giorni feriali).

Saluti a tutti!!!

Barbara

Group: Visus **Message:** 779 **From:** galfabr@... **Date:** sab dic 22, 2001 6.24
Subject: RE: e poi scusa Fabrizio ma...

-- Messaggio Originale --

>
>> Io sono ipermetrico mi mancano 5 diottrie per occhio ma il sinistro
>è pigro
>> e ci vede pochissimo,perchè non sono abituato a usarlo.
>> Forse è perchè da piccolo ero un po' strabico.
>cosa significa questa frase?
>SCUSA LA MIA INGORANZA ma francamentre NON ho capito
>
>allroa dici che non sei abituato a usare l'occhio sinistro perché?
>non vine spontaneo usare entrambi gli occhi?
>SCUSATE LA mia igniranzaaa
>eppoi volevo chiedere da quanto tempo risocntri questo occhio pigro?
>io vedevo bambini che per usare l'occhio più "difficle" bendavano
>quello sno cosi obbligavano a usare l'occhio pigro e poi non solo

>bambini anche qualcuno in lista faceva cosi bendava l'occhio debole...
>non potresti farlo anche tu?
>
>Ciao e facci sapere
>PAola
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Ti ringrazio per l'interessamento ho provato a bendare l'occhio pigro
ma quando tolgo la benda vedo confuso per un po' e prevale comunque l'altro
occhio.Ho provato a fare gli esercizi di Bates usando di più l'occhio
debole ma senza miglioramenti apprezzabili.
L'oculista mi ha detto che è una questione di cervello che ormai dopo quasi
quarant'anni predilige l'occhio dx.
Probabilmente se quando ero piccolo mi avessero consigliato il bendaggio

il probblema si sarebbe risolto ma ormai temo sia troppo tardi.

Abbonati a Tiscali!
Con Tiscali By Phone puoi anche ascoltare ed inviare email al telefono.
Chiama Tiscali By Phone all' 892 800 http://byphone.tiscali.it

Group: Visus **Message:** 780 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 24, 2001 12.11
Subject: La mia storia

Premessa

Non sapevo proprio da che parte cominciare a raccontare questa
storia, ho voluto quindi provare ad esporla come si farebbe in
un "salotto" di amici.
Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse
una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo
della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.)
è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza

autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Capitolo Primo – L'antefatto

Stavo facendo ruotare lentamente un espositore girevole in una libreria del centro, quando ad un certo punto i miei occhi caddero sul titolo di un libro. Il titolo non lo ricordo affatto, ma il suo senso era certamente: "come guarire dalla miopia in modo naturale". "Che caz....!" pensai uscendo dalla libreria senza acquistare nulla, "se esistesse un metodo così ne avrebbero già parlato i giornali e la televisione, nessuno porterebbe più gli occhiali, e non ci sarebbero negozi e fabbriche di occhiali... quindi è sicuramente una sciocchezza!".
Avevo allora 17 anni, frequentavo il liceo scientifico, e la vera sciocchezza fu liquidare così su due piedi l'opportunità che il caso mi aveva offerto. Dovettero passare 15 anni prima di avere un'altra occasione di riprendere questo argomento.

Vi interessa? Continuo a postare i capitoli seguenti? Commenti?
Grazie
Silvio
http://www.geocities.com/s_caggia

Group: Visus **Message:** 781 **From:** Larry **Date:** lun dic 24, 2001 1.11
Subject: R: La mia storia

Caspita, SIlvio, vai avanti ! Mi sono bookmarkato la tua homepage, la voglio leggere bene tutta....Very, very interesting.....

Ciao,
Germano da Verona.

----- Original Message -----
From: s_caggia <silvio.caggia@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, December 24, 2001 12:11 PM
Subject: [Visus] La mia storia

Premessa

Non sapevo proprio da che parte cominciare a raccontare questa

storia, ho voluto quindi provare ad esporla come si farebbe in
un "salotto" di amici.
Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse
una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo
della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.)
è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza
autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando
l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in
continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Capitolo Primo - L'antefatto

Stavo facendo ruotare lentamente un espositore girevole in una
libreria del centro, quando ad un certo punto i miei occhi caddero
sul titolo di un libro. Il titolo non lo ricordo affatto, ma il suo
senso era certamente: "come guarire dalla miopia in modo naturale".
"Che caz..!" pensai uscendo dalla libreria senza acquistare
nulla, "se esistesse un metodo così ne avrebbero già parlato i
giornali e la televisione, nessuno porterebbe più gli occhiali, e non
ci sarebbero negozi e fabbriche di occhiali. quindi è sicuramente una
sciocchezza!".
Avevo allora 17 anni, frequentavo il liceo scientifico, e la vera
sciocchezza fu liquidare così su due piedi l'opportunità che il caso
mi aveva offerto. Dovettero passare 15 anni prima di avere un'altra
occasione di riprendere questo argomento.

Vi interessa? Continuo a postare i capitoli seguenti? Commenti?
Grazie
Silvio
http://www.geocities.com/s_caggia

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Subject: La mia storia - Capitolo 2

Visto l'incoraggiamento posto il secondo capitolo.
Auguro a tutti voi di trascorrere serenamente questo Natale!

Silvio

Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.) è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Capitolo Secondo – La sorpresa

"Non ci siamo..." tuonò la donna oculista della medicina del lavoro; era la mia prima visita obbligatoria come utilizzatore di videoterminale, avevo 31 anni e da tempo non facevo visite oculistiche, ero ormai stabilizzato da almeno 10 anni ad una prescrizione di –4,50 diottrie ad entrambi gli occhi; "...questi occhiali non vanno bene..." seguitò minacciosa l'oculista, "Por.. miseria! Sono peggiorato! Lo sapevo, dove andrò a finire di questo passo? Porterò i fondi di bottiglia! Diventerò cieco!" pensavo angosciato dentro di me; "...sono troppo FORTI, la sua prescrizione corretta è –3,75" concluse la dottoressa.
Mi tranqullizzai, la vecchia doveva essere un'incompetente, del resto cosa vogliamo da una visita che paga l'azienda per cui lavoriamo?
Incuriosito andai comunque dall'ottico optometrista da cui avevo fatto l'ultimo paio d'occhiali, questi confermò la prescrizione ed anche io effettivamente ci vedevo meglio!
Chiesi spiegazioni di come potessi aver recuperato quasi una diottria di miopia e mi rispose che non era possibile, "dalla miopia non si guarisce se non con l'operazione" sentenziò; all'obiezione che avevo prescrizioni e misurazioni documentate di quanto dicevo mi rispose che "la misurazione precedente era sbagliata"; all'obiezione che tra queste misurazioni l'ultima era stata fatta nel suo negozio, anche se non da lui in persona, rispose che "potrebbe essere un inizio di presbiopia precoce a compensare la miopia giovanile"; Evviva la vecchiaia, se guarisce la miopia! Ero troppo felice per insistere ma riproposi in seguito la domanda a diverse persone del settore e le risposte erano sempre le stesse.

Group: Visus **Message:** 783 **From:** Guido **Date:** lun dic 24, 2001 3.34
Subject: R: La mia storia

Ciao Silvio, devo dire che la tua storia mi è piaciuta veramente molto e che mi piacerebbe sviluppare in lista gli "argomenti da sviluppare" sul tuo

*.*doc
Ad esempio mi ha incuriosito molto ANGIOLETTO LUMINOSO.
Ce ne puoi parlare? Grazie.

Ciao, Guido

Group: Visus **Message:** 784 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 24, 2001 3.59
Subject: Re: R: La mia storia

--- In Visus@y..., "Guido" <cesano@c...> wrote:
> Ciao Silvio, devo dire che la tua storia mi è piaciuta veramente molto e che
> mi piacerebbe sviluppare in lista gli "argomenti da sviluppare" sul tuo
> *.*doc
> Ad esempio mi ha incuriosito molto ANGIOLETTO LUMINOSO.
> Ce ne puoi parlare? Grazie.
>
> Ciao, Guido

Sto facendo un faticoso lavoro di mettere in fila i pensieri ed i ricordi, da bravo curioso sei andato a vedere la mia bozza, arriverò spero anche all'angioletto luminoso, per adesso un po' di suspance! :-)
Niente di trascendente comunque, solo una statuina di gesso con lucina da albero di natale che mi teneva compagnia sopra la testa la notte e che mi chiedo oggi se non mi abbia creato qualche problema dal momento che la usavo per leggere facendo credere che stavo dormendo... deluso?

Group: Visus **Message:** 785 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun dic 24, 2001 5.29
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /antivirus.zip
Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione :

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/antivirus.zip

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <skyrunner@...>

Group: Visus **Message:** 786 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 5.44
Subject: VIRUS!!! Non Aprite i messaggi di Francesca => Re: Nota dal moderatore

Scusate per il messaggio fuori tema (e anche lungo) ma è importante.

Ho ricevuto un messaggio da "Francesca":
Il messaggio in questione è stato inviato dal Virus "Badtrans".

NOTA IMPORTANTE: IL MESSAGGIO NON CONTIENE ALLEGATI, MA IL VIRUS E' CONTENUTO NEL MESSAGGIO STESSO, SFRUTTA CIOE' UNA DEBOLEZZA DI OUTLOOK (se usate altri programmi di gestione della posta non dovreste avere problemi).
PER ESSERE INFETTATI BASTA SOLO PASSARE COL CURSORE SUL MESSAGGIO, ANCHE SENZA APRIRLO!!!

Difesa immediata se usate "Outlook": Dal menu "Visualizza" disattivate la voce "Anteprima automatica".
Ma è un palliativo. MUNITEVI DI ANTIVIRUS!!!

NELLA SEZIONE FILES DI VISUS HO SPEDITO UN'ANTIVIRUS DI PUBBLICO DOMINIO AGGIORNABILE VIA INTERNET. E' un file compresso in formato zip e si chiama "antivirus.zip". E' grandicello e ci metterete un po a scaricarlo, circa 20 minuti (sono 4,5 Mb).
E' in grado di proteggervi in tempo reale mentre aprite il messaggio.

Fatelo. Sopratutto "Francesca".
Tanto prima o poi ve ne arriverà qualcuno, magari da amici. Se non avete l'antivirus non saprete neppure di essere infettati...

Il messaggio non proviene dalla mail list e viene spedito come risposta ad un messaggio precedentemente inviato, per renderlo più credibile.
Nel mio caso è arrivato come risposta al messaggio "Re:conclusioni"

Tutti coloro che hanno scritto messaggi recentemente in lista devono munirsi di antivirus.
Ulteriori informazioni come appendice al seguente messaggio.

Per prelevare l'antivirus bisogna essere iscritti a "Yahoo".
Di seguito di nuovo le istruzioni.

Iscrizione sul sito:

-Recati all'indirizzo web: http://it.groups.yahoo.com/ (oppure da www.yahoo.it clicca su "Gruppi"
-In alto a sinistra trovi il menu "Accedi al servizio".
-Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" fai come qui descritto:

clicca su "Nuovi utenti - Clicca qui per registrarti ", e segui la
procedura di registrazione.

Hai ora due possibilità (A o B):
A:
-Torna alla pagina principale

-Nella casella "Search" scrivi: Visus

-Clicca su "Cerca" e poi, quando lo avrai trovato, su Visus

-Quando arrivi nella sezione Visus clicca su "Iscriviti"

-Ora fai parte di Visus!

B:
-Vai direttamente all'indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join e clicca su "Join This Group!"
Se vuoi, scegli i parametri che preferisci. Ora fai parte di Visus!

In qualunque dei due modi tu ti iscriva, puoi variare le opzioni di invio
(es. email singole)

Nota per più indirizzi email: Se sei registrato anche sul sito, puoi
aggiungere altri indirizzi email.

From: "skyrunner" <skyrunner@...>
Date: Tue Dec 4, 2001 6:36 pm
Subject: VIRUS BADTRANS, IL VIRUS CHE SI AUTO INSTALLA

....

Il punto chiave è:
SE RICEVI UNA EMAIL VUOTA E
L'INDIRIZZO DEL MITTENTE È PRECEDUTO DALL'UNDERSCORE
(_) FAI SCATTARE L'ANTIVIRUS

Quindi mittenti del tipo _mauro@... sono i messaggi del virus.
Il messaggio arriva con titoli verissimi, anche come risposta a messaggi
propri inviati al mittente!

Il "_" davanti al nome del mittente, serve ad impedire che si possa avvisare
il mittente dell'infezione, tramite risposta al messaggio.

Fonte: Lycos Tech
www.tech.lycos.it

VIRUS BADTRANS, IL VIRUS CHE SI AUTO INSTALLA

In Inghilterra, un Internet service provider
ha fatto un singolare regalo ai suoi utenti
lo scorso fine settimana. BTOpenworld ha inviato
per caso una serie di email con allegata l'ultima
invenzione dei cosiddetti 'virus cavallo di Troia',
W32Badtrans.B@mm.

IMPORTANTE! SE RICEVI UNA EMAIL VUOTA E
L'INDIRIZZO DEL MITTENTE È PRECEDUTO DALL'UNDERSCORE
(_) FAI SCATTARE L'ANTIVIRUS.

IN QUESTO CASO LA
PRUDENZA NON BASTA, PERCHÈ PER INFETTARE L'HARD DISK
NON SERVE APRIRE L'ALLEGATO DEL MESSAGGIO.

BadTrans e' in grado di aggirare client di posta
come Microsoft Outlook e Microsoft Outlook Express,
sfruttando un loro punto debole. Il file allegato
viene eseguito automaticamente. Non e' escluso che
il worm sia arrivato fino in Italia. Tieni
l'antivirus a portata di mouse.

Il worm - sia che si attivi per click sull'allegato sui computer immuni alla debolezza di Outlook, sia che invece sfrutti questa vulnerabilità per autoattivarsi alla semplice apertura del messaggio - tenta di spedire una copia di sé a tutti gli indirizzi che vengono trovati sul computer, modificando l'indicazione del mittente con l'aggiunta di un underscore "_" al nome del mittente, in modo che eventuali messaggi di "reply" che intendano avvisare il mittente della contrazione del virus non vengano recapitati.

From: "Cybernet Italia Spa"
Sent: Thursday, November 29, 2001 11:17 AM
Subject: Virus worm Badtrans.B

Il virus worm Badtrans.B è in rapida diffusione sui sistemi Windows. L'epidemia è stata individuata il giorno 24 novembre u.s. e la rapida diffusione è dovuta alla capacità di autoesecuzione dell'allegato, contenente il virus, all'apertura del messaggio di posta elettronica infetto. Il virus si diffonde anche sui sistemi degli utenti che utilizzano la modalità di anteprima prima dell'apertura, specialmente

impiegando Outlook e Outlook Express privi delle patch già disponibili da qualche tempo in rete.

Badtrans.B è caratterizzato da un sistema di modifica degli indirizzi e-mail dai quali proviene, che rallenta o vanifica i tentativi di avvertimento indirizzati ai mittenti dei messaggi di posta elettronica contenenti il virus.

Quando un sistema viene colpito, automaticamente una copia di Badtrans.B viene inviata agli indirizzi presenti nella rubrica del computer, ma all'indirizzo del mittente viene anteposto il carattere "_" (underscore).

Consiglio: Per i sistemi che lo supportano (Microsoft Outlook) è sufficiente disabilitare la funzione “Riquadro Anteprima” che si trova all’interno del menù “Visualizza”.

Group: Visus **Message:** 787 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun dic 24, 2001 5.44
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Patente senza lenti2.JPG
Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Cosa scrivono sulla patente quando gli occhiali non servono più...

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Patente%20senza%20lenti2.JPG

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <skyrunner@...>

Group: Visus **Message:** 788 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 5.54
Subject: La patente quando gli occhiali non servono più...

Come regalino di Natale vi invio un file (in archivio) che mostra una patente dove è stato tolto l'obbligo di lenti.
Per la privacy, i dati personali sono stati oscurati.

Per passare l'esame occorre avere una acutezza visiva almeno di 6/10.
La prescrizione iniziale era intorno alle 2 diottrie.

Miglioramenti con pochissima pratica, ma ha funzionato lo stesso.
Solo per chi ci crede (magari perchè ha gia viso i miglioramenti. Non devo convincere nessuno!!!

Buon Natale!!!

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali."

Mauro
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 789 **From:** Domenico Intelisano **Date:** lun dic 24, 2001 6.48
Subject: R: optometria

buongiorno Paola,
l'optometria è una professione che si occupa della visione.
La visione è intesa come insieme di abilità e non è sinonimo di acuità visiva statica (i famosi 10/10 sui quali tutti si accaniscono) : motilità oculare, stereopsi, flessibilità di accomodazione e convergenza, inseguimenti visivi, movimenti saccadici, coordinazione occhio-mano, ecc....fanno parte di essa e non solo loro.
Quando guardiamo, la visione, tramite un insieme di attività che coinvolge tutto il nostro essere, ci fornisce informazioni su quanto visto e la qualità delle informazioni ricevute dipende anche dalle conoscenze , dalle esperienze e dagli altri sensi.
Ad esempio se leggiamo MELA avremo tante più informazioni se:
1) conosciamo il significato della parola (per un tedesco mela non significa nulla così come ...per chi non conosce la mela)
2) abbiamo già visto una mela (altrimenti la conosceremmo senza informazioni dalla vista)
3) abbiamo sentito il profumo di una mela (altrimenti assenza di informazioni olfattive)
4) abbiamo toccato una mela (altrimenti assenza di esperienze tattili)
5) abbiamo mangiato una mela (altrimenti assenza di informazioni gustative)
La visione, tramite la vista della parola MELA, attiva una miriade di attività e ci mette in condizioni di visualizzare la mela al meglio (o al peggio).

Rispondo alla domanda sull'alimentazione: è accertato che carenze alimentare possono interferire su funzioni visive e provocare problemi visivi (occhio secco, fotofobia ecc..) che inducono un adattamento visivo che può sfociare in un vizio rifrattivo.

Notizie statistiche:
1) La miopia é direttamente proporzionale al grado di istruzione; ad esempio è più presente nei laureati rispetto ai diplomati.
2) La miopia è più diffusa tra chi vive in città rispetto a chi vive in campagna.

Da ciò si potrebbe dedurre che basta non leggere per non diventare miopi ma ....non è così!
Da ciò si potrebbe dedurre che in campagna si diventa miopi più difficilmente ...ed é vero!

Curiosità:
1) Nella pallacanestro i playmaker migliori non sono quelli che hanno una acuità visiva migliore ma quelli che hanno una visione periferica migliore!
2) Nelle attività motorie l'acuità visiva dinamica è più importante di quella statica.
3) I migliori lettori ....non sono quelli che hanno più decimi di acuità visiva.
4) Dove localizziamo quello che stiamo guardando ...non dipende granché dall'acuità visiva!
Insomma non posso sintetizzare l'optometria in poche righe.....ma almeno spero di avere attirato della curiosità su di essa!
Grazie per l'attenzione,
Domenico

> Da: "mnpaola@..."<mnpaola@...>
> Risposta: Visus@yahoogroups.com
> Data: Thu, 20 Dec 2001 16:54:56 +0200
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: Ri:Re: [Visus] Re: buoni propositi- ex "la mente in modalit à
> pre-chiusura"
>
>
> buongiorno Domenco
>
> per i pro e contro degli interventi credo che non sia male e non sia poi tanto
> controproducente il confronto con altre persone anceh se ovviamente è
> necessaria una buona dose di educazione e correttezza ma io reputo
> fondamentale saper ironizzare su sé stessi sulle proprie debolezze eccetera...
>
> molto interessnte sapere che è un optometrista ma mi scusi per la mia
> ignoranza, di che si occupa l'optmetrista esatamente?
> mi spiego lei ha accennato a un insieme di fattori che possono peggiorare la
> vista o meglio l'errore di rifrazione
> certamente contribuiscono nell'insieme a un peggiornamento e vorrei capire in
> quale misura
> mi spego meglio
> se prer esempio io facessi una dieta poverissima ad esempio dico con
> pochissime proteine e che so pochissime vitamine allora potrei essere un
> soggetto a rischio di problemi visivi
> e allora basterebbe riequilibrare la dieta e integrara con tutto per
> riprendere a vedere bene? non credo o lameno...
> potrebbe spiegare meglio?
> saluti
> Paola

Group: Visus **Message:** 790 **From:** Carlo Masci **Date:** lun dic 24, 2001 6.56
Subject: considerazioni da un oculista...

Sono un oculista che si occupa di chirurgia refrattiva.

Vorrei fare alcune considerazioni.

Un difetto refrattivo oggettivo non è suscettibile di variazioni.

Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.

Sto un po' semplificando ma comunque spero di rendere l'idea. Una miopia di 3

diottrie vuol dire che l'occhio è più lungo di un millimetro. Grosso modo ogni millimetro

di lunghezza in più corrisponde a 3 diottrie (quindi chi ha 6 diottrie di miopia ha un occhio

più lungo di 2 millimetri).

Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la PERFORMANCE visiva.

La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre tecniche (come il biofeedback)

hanno basi scientifiche.

In pratica avviene questo applicando una di queste "tecniche": supponiamo che un miope di 3 diottrie veda senza correzione 1/10; dopo vari "esercizi" può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA MIOPIA RIMARRA SEMPRE DI 3 DIOTTRIE).

Questi miglioramenti sono possibili perché con l'esercizio si può migliorare l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad esempio.

Purtroppo non tutti possono ottenere questi risultati. Alcuni possono beneficiarne molto più di altri.

Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è facile trovare persone "competenti" in questo settore.

(Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che abbia competenze "reali").

Per competenze "reali" intendo solo quelle su basi RIGOROSAMENTE

scientifiche.

Sarei lieto di trattare questi argomenti con chi avesse (come me) interesse scientifico (non psicologico) su questa problematica.

Buon Natale a tutti

Carlo Masci

Group: Visus **Message:** 791 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 24, 2001 8.17
Subject: Re: consigli

galfabr@... wrote:
>
> Ciao mi chiamo Fabrizio ,ho quarant'anni ,è da un po' che sono iscritto
> alla lista ma non ho mai sentito parlare del mio probblema.
> Io sono ipermetrico mi mancano 5 diottrie per occhio ma il sinistro è pigro
> e ci vede pochissimo,perchè non sono abituato a usarlo.
> Forse è perchè da piccolo ero un po' strabico.
> C'è qualcuno che sà consigliarmi qualche esercizio.
> Grazie
>

I miopi dominano, ma anche di ipermetropi ce n'è un sacco. Guarda, ti sembrerà strano ma le stesse cose che servono ai miopi servono anche a tè. Ci deve essere a disposizione tra i documenti 'il metodo Bates in una conchigglia".
Secondo me è importare però capire lo spirito con cui farli, il dove si vuole arrivare, che nel caso di un ipermetrope è l'opposto di un miope. Mentre un miope cerca per esempio di evitare il movimento, particolarmente quello degli occhi, un ipermetrope tenderebbe a muoverli in maniera troppo tesae "aggressiva" (sempre che non siaq ormai abituato a portare sempre gli occhiali).
Quindi facendo gli esercizi ricordati sempre di:
1 mantenere un movimento costante e un respiro costante
2 movimento (di occhi e del resto) e respiro devono essere fluidi e rilassati, non contratti, né forzati.
Fai molto palming, ma curati che la mente sia occupata (per esempio ascoltando un racconto).cioè sia anche lei in movimento fluido. Sennò il palming invece di rilassarti rischia di renderti idrofobo.

E adesso una piccola nota su Rishi e la lista.
Non posso fare a meno di notare che la lista si è risvegliata da un lungo letargo quando Rishi ha cominciato ad aggredire gente.
Questo significa che la lista e le persone che la compongono tendono ad essere poco propositive e molto reattive.

Ora, per concludere, io credo che questo schema aggressione- reazione
sia magari vivace, ma ci aiuti poco a crescere. Per cui sposo in pieno
la posizione di skyrunner.
Ma mi piacerebbe che di alcune cose se ne parlasse comunque.
Per esempio io credo che per approfondire il miglioramento della vista
(non per curarla, perché non la vedo come una malattia), sia necessario
essere disposti a mettere in discussione la propria visone del mondo
senza una paura preconcetta di ogni cambiamento.
Ugualmente sono convinto che ci sia un rapporto tra problemi visivi e
sessualità, sia indirettamente attraverso la paura di essere rifiutati,
sia direttamente, attraverso esperienze vissute soprattutto nell'adolescenza.

Questo è un grosso tema, che spaventa molti (per la inconfessata paura
di potersi scoprire "sbagliati", "anormali" etc). Per prima cosa
facciamoci un respiro profondo, ril<ssiamoci un po' e poi cominciamo a
pensarci, magari sorridendo.

CIao, approfitto per ricordare che cambia l'indirizzo di Buena Vista dal
1 Gennaio, come sotto

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
buenavista@...
“Buena Vista”
http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 792 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 24, 2001 8.41
Subject: Re: e poi scusa Fabrizio ma...

galfabr@... wrote:
>
> -- Messaggio Originale --
>
> >
> >> Io sono ipermetrico mi mancano 5 diottrie per occhio ma il sinistro
> >è pigro
> >> e ci vede pochissimo,perchè non sono abituato a usarlo.
> >> Forse è perchè da piccolo ero un po' strabico.
> >cosa significa questa frase?
> >SCUSA LA MIA INGORANZA ma francamentre NON ho capito
> >
> >allroa dici che non sei abituato a usare l'occhio sinistro perché?
> >non vine spontaneo usare entrambi gli occhi?
> >SCUSATE LA mia igniranzaaa
> >eppoi volevo chiedere da quanto tempo risocntri questo occhio pigro?
> >io vedevo bambini che per usare l'occhio più "difficle" bendavano
> >quello sno cosi obbligavano a usare l'occhio pigro e poi non solo
> >bambini anche qualcuno in lista faceva cosi bendava l'occhio debole...

> >non potresti farlo anche tu?
> >
> >Ciao e facci sapere
> >PAola
> >
> >
> >Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> >To unsubscribe from this group, send an email to:
> >Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> >indirizzo:
> >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
> Ti ringrazio per l'interessamento ho provato a bendare l'occhio pigro
> ma quando tolgo la benda vedo confuso per un po' e prevale comunque l'altro
> occhio.Ho provato a fare gli esercizi di Bates usando di più l'occhio
> debole ma senza miglioramenti apprezzabili.
> L'oculista mi ha detto che è una questione di cervello che ormai dopo quasi
> quarant'anni predilige l'occhio dx.
> Probabilmente se quando ero piccolo mi avessero consigliato il bendaggio
>
> il probblema si sarebbe risolto ma ormai temo sia troppo tardi.
>
Non essere pigro!
E' tutto vero. Ma puoi comunque recuperare un po' di visus anche con
l'occhio pigro. Chiaro che il cervello non ne ha voglia (e ti consiglia
di lasciare perdere!) ma anche le menti più ostinate possono cambiare!.
Quindi lavorare con la benda è un po' un compito "in salita", ma alla
lunga funziona.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 793 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 7.51
Subject: RE: La mia storia

Silvio,
grazie per il tuo condividere l'esperienza.
Dovrebbe essere proprio questo lo spirito della lista.

Ciao!

> -----Original Message-----
> From: s_caggia [mailto:silvio.caggia@...]
> Sent: Monday, December 24, 2001 12:11 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] La mia storia
>
>
> Premessa
>
> Non sapevo proprio da che parte cominciare a raccontare questa
> storia, ho voluto quindi provare ad esporla come si farebbe in
> un "salotto" di amici.

Group: Visus **Message:** 794 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 7.51
Subject: RE: Le tre ore si effettuano

> -----Original Message-----
> From: maurizio cagnoli [mailto:cagnoli@...]
> Sent: Thursday, December 13, 2001 4:47 AM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: Re: [Visus] Le tre ore si effettuano

Ciao Maurizio!

> Ma come?
> Mi dico "finalmente VISUS si risveglia!"
> E invece si tratta di un errore.
> Contribuite ragazzi!
> La lista sorella 2SEE genera talmente tanti contributi che non ce la
> faccio a stare dietro.

Anche troppi, secondo me.
Alla fine si tratta di chattare o poco più. I contenuti sono diluiti in un mare di chiacchiere...

> E non mi rivolgo solo alle colonne della lista, ma anche e sopratutto a
> quelli che si affacciano a VISUS per la prima volta.
> Non siate timidi! Anche perchè la strada per superare la miopia passa
> per il superamento della timidezza.
>
> Raccontate le vostre esperienze.

Questo è un invito che mi sento di condividere. Lo scambio di esperienze è il perchè dell'esistenza di questa lista.

> Lasciate che vi dica che tutta una serie di segni mi fanno pensare che
> il mondo del metodo Bates in Italia stia per fare un salto di qualità.
> C'è un enorme patrimonio di esperienze, conoscenze e idee che non

> aspetta altro che di essere condiviso con altre persone. E questo,
> ripeto non riguarda solo i terapisti come me, ma anche e sopratutto
> quella vastissima schiera di "dilettanti" (= che ci provano gusto) che
> hanno ormai sperimentato in varie forme il lavoro su di sé e sulla
> propria vista.

Penso tu abbia ragione. La medicina naturale e la branca del miglioramento della visione stanno affermandosi.
Per quanto riguarda la visione, spero che la conoscienza aiuti molti ad avere il sopravvento sugli interessi dell'industria.
E che molti riescano a scappare dalla trappola della bruciatura e dell'affettamento della cornea.
Si sogna di diventare aquile e ci si ritrova presbiti prima del tempo, con un errore corretto grossolanamente, con problemi nella visione notturna e con problemi (anche seri) che prima non c'erano...

Il mio desiderio è che si affermi il * V E R O * metodo Bates. Per troppo tempo si è assistito al proliferare di pretesi guru e immodesti, finti esperti, che hanno solo diffamato il metodo con risultati mediocri.

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 795 **From:** skyrunner **Date:** lun dic 24, 2001 8.48
Subject: Come eseguo le tecnice di bates? Era: Re: beh io

> -----Original Message-----
> From: franco [mailto:annif@...]
> Sent: Friday, December 21, 2001 9:12 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: R: [Visus] beh io
>
>
> ehm! 4/5 mesi.
> non li faccio più perchè non ottengo risultati.
> all'inizio dedicavo mezz'ora di mattina e mezz'ora la sera. facevo
> dondolamento e leggevo la tabella di snellen, palmin , lettura
> dei caratteri
> piccoli etc.
> con ke spirito? con lo spirito di migliorare la mia vista.
> comunque uso gli occhiali solo quando guido o quando esco di
> casa. a casa nn
> uso gli occhiali e per la televisione utilizzo i rasterbrilee.

...

Scrivevi anche:

>ora io non sto facendo più gli esercizi come prima.mi sono un pò stufato
>perche non c'è nessun risultato. forse non li facevo correttamente? bo!?
non
>lo so.

Però... non hai contribuito prima alla lista con questa tua esperienza, ma è stato necessario lo scossone dei messaggi del Gatti, (chi lo dice che non sono stati utili allora? Visto? C'è del buono anche nell'immondizia spesso. In generale, intendo... non è riferito a lui...).

Allora approfondiamo anche questa...
Penso che sia la risposta valida anche per altri messaggi recenti.

Mi piacerebbe ricevere un tuo feedback. Nel testo ci sono delle domande precedute da "=>". Gradirei li un tuo ritorno...

4/5 mesi senza risultati e senza (suppongo) neanche un clear flash? C'è sicuramente qualcosa che non va!
Sono decisamente troppi!!! Ti assicuro comunque che io mi sarei stancato molto prima.
I tuoi occhi non sono diversi da quegli delli altri (sono sfaccettati? Composti? A bastoncino come quelli delle lumache? A pallina come quelli dei granchi? No? Bene, allora possiamo continuare...)

Di norma un lampo di visione nitida dovresti averlo da poche ore a qualche settimana (per i più lenti) da quando hai iniziato a praticare il metodo.
E NON sono necessarie ore di pratica!

Quindi: Fai solo mezzora. Ma nella maniera corretta.

Il metododo Bates inizia con uno "scalino" che bisogna salire e nel quale molti inciampano e continuano ad inciampare...

Lo scalino è: Devi imprare a lasciare andare i tuoi occhi. Devi imparare a sentirli ma NON a comandarli.

Il controllo volontario non è possibile, e se provi ad imporlo, inciamperai per sempre e all'infinito.
Puoi però usare delle tecniche che INDIRETTAMENTE permettono di rimettere in moto certi meccanismi e reinsegano al tuo sistema visivo il metodo fisiologicamente corretto di funzionare.
E non è nemmeno necessario capire perchè e come funzionano. L'importante e eseguirli nella maniera corretta. E paradossalmente, spesso le tecniche più

efficaci sono proprio quelle che a priori, e razionalmente (dal basso della nostra ignoranza), sembrano avere meno senso.
Inoltre, il tuo sistema visivo sa guardare solo nel modo "sbagliato", e se provi a farlo funzionare volontariamente come lui sa, funzionerà come ha sempre fatto da quando (anzi da da poco prima) tu sei diventato miope.

Purtroppo capirai il come solo dopo. Quando avrai visto i risultati.
E' impossibile cercare di spiegare ad un cieco cosa è il colore. E noi siamo in una situazione simile.

Senza ripetere concetti già espressi in passato e che ognuno può andarsi a leggere nell'archivio di Visus, potremmo provare a fare qualche approfondimento nel particolare.

La miopia inizia nel modo con cui si usano gli occhi nel lavoro da vicino, quasi sempre la lettura.
Con un solo sguardo si abbracciano più righe. E' più comodo ma il fatto è che il sistema visivo poi cercherà di usare lo stesso metodo nella visione da lontano, continuerà cioè a "diffondere".

Reimpariamo a centralizzare:
Uno dei metodi più efficaci e la lettura dei caratteri piccolissimi (corpo 2.0 2.5 o 3.0). Era la misura che usavi tu?
=>Si o no???
Puoi stampare una infinità di materiale, con una buona inkjet, impostata alla risoluzione massima, per esempio da Word, scrivendo a mano nella casellina del carattere, per esempio, 2,5...

Anche quando leggi i "caratteroni" delle normali pubblicazioni, puoi farlo in modo da stilolare il riapprendimento degli abiti visivi corretti. Leggi facendo scorrere gli occhi nello spazio bianco tra le righe, come fossero un laser a luce bianca e sottilissimo, percependo la linea più bianca tra le due righe con i caratteri nerissimi.
=> Lo facevi o no?

Tabella di snellen:
Essenziale per il feedback. Fornisce all'istante, al sistema visivo, la percezione di come sta operando.
("Sto o no andando nella direzione giusta?").
- Ad una distanza dove puoi leggere le prime 43-5 righe.
- Deve essere bene in luce. Sotto una lampada forte o attaccato al vetro di una finestra (può essere anche stampata su un foglio trasparente o costruita con dei trasferibili sul vetro). Soprattutto all'inizio il problema è associato alla tendenza a diffondere. I coni (quasi tutti nella fovea centralis, la zona della retina ad alta risoluzione)sono attivati dalla luce, mentre se la luce è poca funzionano solo i bastoncelli (pochissimi nella fovea centralis).
Devi reimparare anche a usare le varie zone dell'occhio secondo la funzione a loro fisiologicamente adatta).

Se leggi la tabella in poca luce hai ancora più difficoltà a centralizzare, ed aumenta lo stress del sistema visivo. Che è proprio quello che invece tu vorresti ridurre!
Inoltre, con la luce, la pupilla più piccola, con un parziale effetto pinhole (a forellino stenomatopeico), aiuta nella visione.
Quando le cose si saranno messe in moto potrai anche cominciare a leggerla in poca luce, che è uno dei passi successivi.
Ma all'inizio NO! Non mettiamo troppa carne al fuoco.
Mentre la leggi tieni gli ochhi rilassati, un leggero abbassamento della palpebra va bene, MA SENZA STRIZZARE GLI OCCHI!
Devi essere rilassato mentre leggi. Aiuta molto il dondolio laterale di fronte alla tabella di snellen. Molto lento, come il pendolo di un vecchio orologio da parete. Respira, rilascia le spalle, sbatti le palpebre e dondola.... dondola... dondola... Non è importante quello che vedi... Concentrati solo sul bianco, bianchissimo, della tabella e sul nero, nerissimo dei caratteri.
=> La leggevi così?

Rasterbrille:
Posono essere un'arma a doppio taglio.
Se tu ci guardi la visione, ANNULLI COMPLETAMENTE IL FEEDBACK al tuo sistema visivo. Se stai guardano da lontano, con gli occhi che accomodano (focalizzano) a 4 dita di distanza, il tuo cervello non lo saprà mai (è tutto a fuoco lo stesso), quindi continuerà a comandare l'occhio in quel modo.
Quindi, io personalmente, ho molte riserve sull'uso indiscriminato dei rasterbrille, che, sopratutto all'inizio, potrebbe essere controproducente. Dopo, magari, si.
Invece, guarda la televisione senza, avvicinati anche un pò di più, usa magari lenti sottocorrette, ma fai lo sketching o delineamento: Immagina di avere una matita lungha fino allo schermo, od un puntatore laser, attaccati al naso. E usali per delineare i contorni. Sono eccezionali per stimolare al motilità e favorire la centralizzazione (è un fattore percettivo). La televisione è abbastanza luminosa, e centralizzare non è quindi difficile.
=>LO facevi o no?

Il dondolio dell'elefante è spesso fatto come se fosse invece quello dell'orangutàn. Tutti sporti in avanti.
Bisogna stare dritti ed eseguirlo molto lentamente. Per cominciare fallo con le braccia alzate di lato, a croce. Ti aiuta a stare dritto. Quando hai capito come è la posizione allora lascia le braccia libere sui fianchi, le spalle morbide e continua ad oscillare.
Molta gente "SFUOCA" mentre oscilla, convinta che non si debba percepire niente di quello che ci passa sotto il naso. SBAGLIATISSIMO! E' una interpretazione errata di questa tecnica. In realtà gli occhi non devono posarsi su niente. Si devono lasciare gli occhi liberi di "scorrere" su quello che gli passa davanti.
Se lo si fa bene, gli occhi si muoveranno a piccoli scatti continui (questo è percepibile dalla visione a scatti dell'ambiente circostante).

=> Lo facevi così?

Anche il palming, se fatto male, può essere controproducente.
Immaginare il nero per molti è difficile.
Meglio immaginare allora scene piacevoli, anche paesaggi, se si preferisce.
VANNO VISUALIZZATI DISTANTI, E NON AD UN PALMO DAL NASO (abbastanza comune).
E concentrarsi su di un PICCOLO particolare alla volta, non diffondere anche
durante il palming!!!
=> Lo facevi così?

=>E del sunning che mi dici?

=> E della percezione del movimento delle cose? E' importante per far capire
al sistema visivo che la zona periferica dell'occhio serve a percepire il
movimento e lo sfondo, e NON A VEDERE!!!

Comunque è essenziale anche cercare di trasportare le nuove abilità nella
vita di tutti i giorni. Come ne abbiamo già scritto in passato.
=> Any comment?

Ci sono molti altri messaggi, anche molto vecchi, ai quali avrei voluto
rispondere ma per adesso accettate questo, errori e sviste compresi...

Ciao a tutti E buona cena!

Mauro.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 796 **From:** skyrunner **Date:** mar dic 25, 2001 1.35
Subject: VIRUS: NON FACCIAMO GLI STRUZZI! Era: VIRUS!!! Non Aprite i messaggi di Francesca...

In seguito a richieste di chiarimenti e aiuto e ad un paio di cancellazioni
della lista, forse relative al mio messaggio di allarme viRus, rispondo
(ennesimo fuori tema, scusate) sulla lista e ai due "evasi" privatamente,
ritenendolo utile compendio alla mia precedente.

Volevo chiarire che il Virus Badtrans NON ARRIVA TRAMITE la mail list Visus.
Arriva esclusivamente da MESSAGGI INVIATI DIRETTAMENTE da altri utenti.

Quindi è inutile fare gli struzzi nascondendo la testa sotto la sabbia. Il
virus, prima o poi, arriverà lo stesso, e quello che è peggio non si sarà
coscienti di averlo contratto, e si diventerà a propria volta veicoli
infettivi.

L'unica, DICO UNICA, soluzione è installare un antivirus.

Certo si può anche optare per:
a) Leggere i messaggi Visus direttamente dal Web.
b) Ricevere i messaggi in formato "dayly digest" (o selezione

Ma visto che il veicolo NON E' la mail list, sarà una precauzione inutile e non risolvete il problema.

Di tutti i Virus che mi sono arrivati(almeno una decina dall'inizio del mese!), oramai ce ne sono svariate migliaia in circolazione, nessuno è arrivato da questa o da altre mail list. Ma erano messaggi di conoscenti o addirittura di persone sconosciute.
La particolarità di Badtrans, è che, oltre a prendere gli indirizzi email dalla rubrica di outlook, riesce a prenderli anche dai messaggi ricevuti. IL MODO MIGLIORE PER PRENDERLO, QUINDI, NON E' RICEVERE MESSAGGI MA INVIARLI!!!
Da Visus non arrivano allegati, veicoli di virus, in quanto disattivati per sicurezza.

Quindi prendete l'antivirus che ho spedito in lista oppure trovatene un'altro e state tranquilli.

Il "germe" arriverà sicuramente, prima o poi, ma dalla email di un vostro amico!
L'unica difesa è essere preparati a riceverlo. Non ignorarne l'esistenza!!!

Sperando di essere stato esaustivo.

Mauro
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 797 **From:** franco **Date:** mar dic 25, 2001 2.00
Subject: R: Come eseguo le tecnice di bates? Era: Re: beh io

>Reimpariamo a centralizzare:
Uno dei metodi più efficaci e la lettura dei caratteri piccolissimi (corpo 2.0 2.5 o 3.0). Era la misura che usavi tu?
=>Si o no???

>>>>>>>si ho stampato caratteri di 3 ma ho fatto la lettura solo per 1/2 settimane

>Anche quando leggi i "caratteroni" delle normali pubblicazioni, puoi farlo in modo da stilolare il riapprendimento degli abiti visivi corretti. Leggi facendo scorrere gli occhi nello spazio bianco tra le righe, come fossero un laser a luce bianca e sottilissimo, percependo la linea più bianca tra le due righe con i caratteri nerissimi.
=> Lo facevi o no?

>>>>>>>no, non lo facevo e non lo faccio per le inserzioni pubb. ma quando leggevo e leggo faccio scorrere gli occhi nello spazio bianco tra le righe.
un fatto curioso riguardo questa tecnica, quando nn la conoscevo ancora, è che sono arrivato al punto in cui(poichè studiavo per gli esami univ)leggendo 2/3 righe sentivo gli occhi moooolto pesanti e stanchi.
utilizz questa tecnica gli occhi si stancano molto meno anche se delle volte riacqisto le vecchie abitudini di vedere una pagina intera.... e mi stanco di nuovo

>Tabella di snellen:
Essenziale per il feedback. Fornisce all'istante, al sistema visivo, la percezione di come sta operando.
("Sto o no andando nella direzione giusta?").
- Ad una distanza dove puoi leggere le prime 43-5 righe.
- Deve essere bene in luce. Sotto una lampada forte o attaccato al vetro di una finestra (può essere anche stampata su un foglio trasparente o costruita con dei trasferibili sul vetro). Soprattutto all'inizio il problema è associato alla tendenza a diffondere. I coni (quasi tutti nella fovea centralis, la zona della retina ad alta risoluzione)sono attivati dalla luce, mentre se la luce è poca funzionano solo i bastoncelli (pochissimi nella fovea centralis).
Devi reimparare anche a usare le varie zone dell'occhio secondo la funzione a loro fisiologicamente adatta).
Se leggi la tabella in poca luce hai ancora più difficoltà a centralizzare, ed aumenta lo stress del sistema visivo. Che è
proprio quello che invece tu vorresti ridurre!
Inoltre, con la luce, la pupilla più piccola, con un parziale effetto pinhole (a forellino stenomatopeico), aiuta nella visione.
Quando le cose si saranno messe in moto potrai anche cominciare a leggerla in poca luce, che è uno dei passi successivi.
Ma all'inizio NO! Non mettiamo troppa carne al fuoco.
Mentre la leggi tieni gli ochhi rilassati, un leggero abbassamento della palpebra va bene, MA SENZA STRIZZARE GLI OCCHI!
Devi essere rilassato mentre leggi. Aiuta molto il dondolio laterale di fronte alla tabella di snellen. Molto lento, come il pendolo di un vecchio orologio da parete. Respira, rilascia le spalle, sbatti le palpebre e dondola.... dondola... dondola... Non è importante quello che vedi...
Concentrati solo sul bianco, bianchissimo, della tabella e sul nero, nerissimo dei caratteri.
=> La leggevi così?

>>>>>>no, no proprio. a dire la verità la tabella è la cosa che ho utilizzato meno.
ho iniziato a fare gli esercizi più semplici descritti da bates(leggere le lettere in alto e basso, etc) ma li trovavo un pò noiosi. inoltre gli occhi si stancavano subito. sentivo una certà rigidità quando si muovevano. sembrava stessi sforzando..

>Rasterbrille:
Posono essere un'arma a doppio taglio.
Se tu ci guardi la visione, ANNULLI COMPLETAMENTE IL FEEDBACK al tuo sistema visivo. Se stai guardano da lontano, con gli occhi che accomodano (focalizzano) a 4 dita di distanza, il tuo cervello non lo saprà mai (è tutto a fuoco lo stesso), quindi continuerà a comandare l'occhio in quel modo.
Quindi, io personalmente, ho molte riserve sull'uso indiscriminato dei rasterbrille, che, sopratutto all'inizio, potrebbe essere controproducente.
Dopo, magari, si.
Invece, guarda la televisione senza, avvicinati anche un pò di più, usa magari lenti sottocorrette, ma fai lo sketching o delineamento: Immagina di avere una matita lungha fino allo schermo, od un puntatore laser, attaccati al naso. E usali per delineare i contorni. Sono eccezionali per stimolare al motilità e favorire la centralizzazione (è un fattore percettivo). La televisione è abbastanza luminosa, e centralizzare non è quindi difficile.
=>LO facevi o no?

>>>>>>>>>>esercizi con la tele zero.anche perche la guardo poco

Il dondolio dell'elefante è spesso fatto come se fosse invece quello dell'orangutàn. Tutti sporti in avanti.
Bisogna stare dritti ed eseguirlo molto lentamente. Per cominciare fallo con le braccia alzate di lato, a croce. Ti aiuta a stare dritto. Quando hai capito come è la posizione allora lascia le braccia libere sui fianchi, le spalle morbide e continua ad oscillare.
Molta gente "SFUOCA" mentre oscilla, convinta che non si debba percepire niente di quello che ci passa sotto il naso. SBAGLIATISSIMO! E' una interpretazione errata di questa tecnica. In realtà gli occhi non devono posarsi su niente. Si devono lasciare gli occhi liberi di "scorrere" su quello che gli passa davanti.
Se lo si fa bene, gli occhi si muoveranno a piccoli scatti continui (questo è percepibile dalla visione a scatti dell'ambiente circostante).
=> Lo facevi così?

>>>>>ho osservato una rigidità(negli occhi) anche quando facevo l'oscillazione. dondolavo, penso corretamente, e spostavo gli occhi da un oggetto vicino(una lampada) a una finestra. il più delle volte veniva spontaneo ampliare la vista cioè abbracciare con lo sguardo il più grande spazio possibile.

Anche il palming, se fatto male, può essere controproducente.
Immaginare il nero per molti è difficile.
Meglio immaginare allora scene piacevoli, anche paesaggi, se si preferisce.
VANNO VISUALIZZATI DISTANTI, E NON AD UN PALMO DAL NASO (abbastanza comune).
E concentrarsi su di un PICCOLO particolare alla volta, non diffondere anche durante il palming!!!
=> Lo facevi così?

>>>>>>>>>>>>>>>alternavo scene piacevoli a scene che mi venivano spontaneamente

=>E del sunning che mi dici?

>>>>>>>>>>>>>>>>inizialmente oscillavo aprendo gli occhi ogni tanto poi tenendoli sempre chiusi perchè ho letto nella lista che si dovrebbe fare a occhi chiusi (almeno cosi ho capito!!!)

=> E della percezione del movimento delle cose? E' importante per far capire al sistema visivo che la zona periferica dell'occhio serve a percepire il movimento e lo sfondo, e NON A VEDERE!!!

>>>>>>>>>>><<eeeeh.cosa???

Ci sono molti altri messaggi, anche molto vecchi, ai quali avrei voluto rispondere ma per adesso accettate questo, errori e sviste compresi...

-----Messaggio originale-----
Da: skyrunner [mailto:skyrunner@...]
Inviato: lunedì 24 dicembre 2001 20.48
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Come eseguo le tecnice di bates? Era: Re: [Visus] beh io

> -----Original Message-----
> From: franco [mailto:annif@...]
> Sent: Friday, December 21, 2001 9:12 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: R: [Visus] beh io
>
>
> ehm! 4/5 mesi.
> non li faccio più perchè non ottengo risultati.
> all'inizio dedicavo mezz'ora di mattina e mezz'ora la sera. facevo
> dondolamento e leggevo la tabella di snellen, palmin , lettura
> dei caratteri
> piccoli etc.
> con ke spirito? con lo spirito di migliorare la mia vista.
> comunque uso gli occhiali solo quando guido o quando esco di
> casa. a casa nn
> uso gli occhiali e per la televisione utilizzo i rasterbrilee.
...

Scrivevi anche:

>ora io non sto facendo più gli esercizi come prima.mi sono un pò stufato
>perche non c'è nessun risultato. forse non li facevo correttamente? bo!?
non
>lo so.

Però... non hai contribuito prima alla lista con questa tua esperienza, ma è stato necessario lo scossone dei messaggi del Gatti, (chi lo dice che non sono stati utili allora? Visto? C'è del buono anche nell'immondizia spesso. In generale, intendo... non è riferito a lui...).

Allora approfondiamo anche questa...
Penso che sia la risposta valida anche per altri messaggi recenti.

Mi piacerebbe ricevere un tuo feedback. Nel testo ci sono delle domande precedute da "=>". Gradirei li un tuo ritorno...

4/5 mesi senza risultati e senza (suppongo) neanche un clear flash? C'è sicuramente qualcosa che non va!
Sono decisamente troppi!!! Ti assicuro comunque che io mi sarei stancato molto prima.
I tuoi occhi non sono diversi da quegli delli altri (sono sfaccettati? Composti? A bastoncino come quelli delle lumache? A pallina come quelli dei granchi? No? Bene, allora possiamo continuare...)

Di norma un lampo di visione nitida dovresti averlo da poche ore a qualche settimana (per i più lenti) da quando hai iniziato a praticare il metodo.
E NON sono necessarie ore di pratica!

Quindi: Fai solo mezzora. Ma nella maniera corretta.

Il metododo Bates inizia con uno "scalino" che bisogna salire e nel quale molti inciampano e continuano ad inciampare...

Lo scalino è: Devi imprare a lasciare andare i tuoi occhi. Devi imparare a sentirli ma NON a comandarli.

Il controllo volontario non è possibile, e se provi ad imporlo, inciamperai per sempre e all'infinito.
Puoi però usare delle tecniche che INDIRETTAMENTE permettono di rimettere in moto certi meccanismi e reinsegano al tuo sistema visivo il metodo fisiologicamente corretto di funzionare.
E non è nemmeno necessario capire perchè e come funzionano. L'importante e eseguirli nella maniera corretta. E paradossalmente, spesso le tecniche più efficaci sono proprio quelle che a priori, e razionalmente (dal basso della

nostra ignoranza), sembrano avere meno senso.
Inoltre, il tuo sistema visivo sa guardare solo nel modo "sbagliato", e se provi a farlo funzionare volontariamente come lui sa, funzionerà come ha sempre fatto da quando (anzi da da poco prima) tu sei diventato miope.

Purtroppo capirai il come solo dopo. Quando avrai visto i risultati.
E' impossibile cercare di spiegare ad un cieco cosa è il colore. E noi siamo in una situazione simile.

Senza ripetere concetti già espressi in passato e che ognuno può andarsi a leggere nell'archivio di Visus, potremmo provare a fare qualche approfondimento nel particolare.

La miopia inizia nel modo con cui si usano gli occhi nel lavoro da vicino, quasi sempre la lettura.
Con un solo sguardo si abbracciano più righe. E' più comodo ma il fatto è che il sistema visivo poi cercherà di usare lo stesso metodo nella visione da lontano, continuerà cioè a "diffondere".

Reimpariamo a centralizzare:
Uno dei metodi più efficaci e la lettura dei caratteri piccolissimi (corpo 2.0 2.5 o 3.0). Era la misura che usavi tu?
=>Si o no???
Puoi stampare una infinità di materiale, con una buona inkjet, impostata alla risoluzione massima, per esempio da Word, scrivendo a mano nella casellina del carattere, per esempio, 2,5...

Anche quando leggi i "caratteroni" delle normali pubblicazioni, puoi farlo in modo da stilolare il riapprendimento degli abiti visivi corretti. Leggi facendo scorrere gli occhi nello spazio bianco tra le righe, come fossero un laser a luce bianca e sottilissimo, percependo la linea più bianca tra le due righe con i caratteri nerissimi.
=> Lo facevi o no?

Tabella di snellen:
Essenziale per il feedback. Fornisce all'istante, al sistema visivo, la percezione di come sta operando.
("Sto o no andando nella direzione giusta?").
- Ad una distanza dove puoi leggere le prime 43-5 righe.
- Deve essere bene in luce. Sotto una lampada forte o attaccato al vetro di una finestra (può essere anche stampata su un foglio trasparente o costruita con dei trasferibili sul vetro). Soprattutto all'inizio il problema è associato alla tendenza a diffondere. I coni (quasi tutti nella fovea centralis, la zona della retina ad alta risoluzione)sono attivati dalla luce, mentre se la luce è poca funzionano solo i bastoncelli (pochissimi nella fovea centralis).
Devi reimparare anche a usare le varie zone dell'occhio secondo la funzione a loro fisiologicamente adatta).
Se leggi la tabella in poca luce hai ancora più difficoltà a centralizzare,

ed aumenta lo stress del sistema visivo. Che è
proprio quello che invece tu vorresti ridurre!
Inoltre, con la luce, la pupilla più piccola, con un parziale effetto
pinhole (a forellino stenomatopeico), aiuta nella visione.
Quando le cose si saranno messe in moto potrai anche cominciare a leggerla
in poca luce, che è uno dei passi successivi.
Ma all'inizio NO! Non mettiamo troppa carne al fuoco.
Mentre la leggi tieni gli ochhi rilassati, un leggero abbassamento della
palpebra va bene, MA SENZA STRIZZARE GLI OCCHI!
Devi essere rilassato mentre leggi. Aiuta molto il dondolio laterale di
fronte alla tabella di snellen. Molto lento, come il pendolo di un vecchio
orologio da parete. Respira, rilascia le spalle, sbatti le palpebre e
dondola.... dondola... dondola... Non è importante quello che vedi...
Concentrati solo sul bianco, bianchissimo, della tabella e sul nero,
nerissimo dei caratteri.
=> La leggevi così?

Rasterbrille:
Posono essere un'arma a doppio taglio.
Se tu ci guardi la visione, ANNULLI COMPLETAMENTE IL FEEDBACK al tuo sistema
visivo. Se stai guardano da lontano, con gli occhi che accomodano
(focalizzano) a 4 dita di distanza, il tuo cervello non lo saprà mai (è
tutto a fuoco lo stesso), quindi continuerà a comandare l'occhio in quel
modo.
Quindi, io personalmente, ho molte riserve sull'uso indiscriminato dei
rasterbrille, che, sopratutto all'inizio, potrebbe essere controproducente.
Dopo, magari, si.
Invece, guarda la televisione senza, avvicinati anche un pò di più, usa
magari lenti sottocorrette, ma fai lo sketching o delineamento: Immagina di
avere una matita lungha fino allo schermo, od un puntatore laser, attaccati
al naso. E usali per delineare i contorni. Sono eccezionali per stimolare al
motilità e favorire la centralizzazione (è un fattore percettivo). La
televisione è abbastanza luminosa, e centralizzare non è quindi difficile.
=>LO facevi o no?

Il dondolio dell'elefante è spesso fatto come se fosse invece quello
dell'orangutàn. Tutti sporti in avanti.
Bisogna stare dritti ed eseguirlo molto lentamente. Per cominciare fallo con
le braccia alzate di lato, a croce. Ti aiuta a stare dritto. Quando hai
capito come è la posizione allora lascia le braccia libere sui fianchi, le
spalle morbide e continua ad oscillare.
Molta gente "SFUOCA" mentre oscilla, convinta che non si debba percepire
niente di quello che ci passa sotto il naso. SBAGLIATISSIMO! E' una
interpretazione errata di questa tecnica. In realtà gli occhi non devono
posarsi su niente. Si devono lasciare gli occhi liberi di "scorrere" su
quello che gli passa davanti.
Se lo si fa bene, gli occhi si muoveranno a piccoli scatti continui (questo
è percepibile dalla visione a scatti dell'ambiente circostante).
=> Lo facevi così?

Anche il palming, se fatto male, può essere controproducente.
Immaginare il nero per molti è difficile.
Meglio immaginare allora scene piacevoli, anche paesaggi, se si preferisce.
VANNO VISUALIZZATI DISTANTI, E NON AD UN PALMO DAL NASO (abbastanza comune).
E concentrarsi su di un PICCOLO particolare alla volta, non diffondere anche
durante il palming!!!
=> Lo facevi così?

=>E del sunning che mi dici?

=> E della percezione del movimento delle cose? E' importante per far capire
al sistema visivo che la zona periferica dell'occhio serve a percepire il
movimento e lo sfondo, e NON A VEDERE!!!

Comunque è essenziale anche cercare di trasportare le nuove abilità nella
vita di tutti i giorni. Come ne abbiamo già scritto in passato.
=> Any comment?

Ci sono molti altri messaggi, anche molto vecchi, ai quali avrei voluto
rispondere ma per adesso accettate questo, errori e sviste compresi...

Ciao a tutti E buona cena!

Mauro.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

skyrunner@...
skyrunner@...

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 798 **From:** Guido **Date:** mar dic 25, 2001 3.58
Subject: R: considerazioni da un oculista...

Caro Carlo, la mia vista è migliorata in termini di diottrie e non di decimi!
Buon Natale anche a te!!

>La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre tecniche (come il
>biofeedback)

A me non interessa che abbia basi scientifiche, a me interessa che funzioni... se guardare film di Topolino migliora la vista, li guardo volentieri anche se non è scientifico!! :-)

>In pratica avviene questo applicando una di queste "tecniche": supponiamo
>che un miope di 3 diottrie veda senza correzione 1/10; dopo vari "esercizi"
>può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA MIOPIA RIMARRA SEMPRE DI 3
>DIOTTRIE).

Se vedessi 15/10 e avessi ancora -4 diottrie... sarei comunque felicissimo!! :-)

>Purtroppo non tutti possono ottenere questi risultati. Alcuni possono
>beneficiarne molto più di altri.

Infatti chi non ci prova nemmeno non può migliorare sicuramente, ma ci vuole anche una certa motivazione ed una riprogrammazione mentale!!

>Sarei lieto di trattare questi argomenti con chi avesse (come me) interesse
>scientifico (non psicologico) su questa problematica.

Io invece preferisco parlare di queste cose con chi non ha pregiudizi!! :-)

Cordiali saluti, da Guido
www.binhdinh.3000.it
La nostra Scuola augura a tutti Buone Feste!!!

Group: Visus **Message:** 799 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 24, 2001 12.34
Subject: Re: considerazioni da un oculista...

Carlo Masci wrote:
>
> Sono un oculista che si occupa di chirurgia refrattiva.
>
> Vorrei fare alcune considerazioni.
>
> Un difetto refrattivo oggettivo non è suscettibile di variazioni.
>
> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.
>
> Sto un po' semplificando ma comunque spero di rendere l'idea. Una miopia di
> 3
>
> diottrie vuol dire che l'occhio è più lungo di un millimetro. Grosso modo
> ogni millimetro
>
> di lunghezza in più corrisponde a 3 diottrie (quindi chi ha 6 diottrie di
> miopia ha un occhio
>
> più lungo di 2 millimetri).
>
> Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la
> PERFORMANCE visiva.
>
> La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre tecniche (come il
> biofeedback)
>
> hanno basi scientifiche.
>
> In pratica avviene questo applicando una di queste "tecniche": supponiamo
> che un miope di 3 diottrie veda senza correzione 1/10; dopo vari "esercizi"
> può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA MIOPIA RIMARRA SEMPRE DI 3
> DIOTTRIE).
>
> Questi miglioramenti sono possibili perché con l'esercizio si può migliorare
> l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad esempio.
>
> Purtroppo non tutti possono ottenere questi risultati. Alcuni possono
> beneficiarne molto più di altri.
>
> Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è facile trovare persone

> "competenti" in questo settore.
>
> (Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che abbia competenze "reali").
>
> Per competenze "reali" intendo solo quelle su basi RIGOROSAMENTE
> scientifiche.
>
> Sarei lieto di trattare questi argomenti con chi avesse (come me) interesse
> scientifico (non psicologico) su questa problematica.
>
> Buon Natale a tutti
>
> Carlo Masci
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Sono costretto a rispondere. Lo faccio malvolentieri perché ho una lunga
e "dolorosa serie di esperienze di dibattiti infruttuosi con ottici e
oculisti. IL punto di partenza di posizioni come quelle esposte è "noi
saimo la scienza" e quindi " tutto quello non provato e ap-provato da
noi non lo è".
Partendo da tali posizioni si da per scontato di essere informati e
preparati, per lo meno su tutto ciò che vale la pena di conoscere.
Si tagliano via quindi senza accorgersene, non solo le cosiddette
discipline alternative, ma anche il 90% di quelle ufficiali.
Non mi stupisce che un chirurgo mostri per esempio totale antipatia per
la psicologia e cerchi di escluderla dal panorama.
Ma per esempio dal contesto mi pare di potere affermare che
probabilmente ignora, o considera irrilevanti i movimenti sccadici
dell'occhio , già ipotizzati da Bates (eh si), citati da A. Huxley nel
'42 e definitivamente dimostrati da Yarbus nel '56. Se non li ignorasse,
dovrebbe ipotizzare che la cattiva visone dei miopi possa dipendere
dalla tipica abitudine alla fissità dello sguardo, che riduce il numero
e la velocità delle saccadi (cioé gli ultra rapidi movimenti di
esplorazione di un oggetto compiuti dagli occhi) e affermare una cosa
del genere (che è un fatto scientificamente provato, ma da "altri"
scienziati...) significa dare ragione a Bates, quel ciarlatano!

Bates stesso ha dedicato una parte enorme del suo tempo a esperimenti e
raccolta di prove ("evidences" in inglese) a sostegno delle sue tesi.
Innumerevol operator del metodo Bates hanno fatto altrettanto

nell'ingenua speranza che i fatti avrebbero convinto i loro detrattori. Questo non è mai successo, non per la carenza della documentazione portata, ma per la bella indifferenza dell'oculistica in generale, che ha molto da difendere.
La mia stessa esperienza a livello personale è che quando un oculista deve ammettere l'evidenza dei fatti non si mette a pubblicare articoli in cui afferma di avere torto, né si mette a collavorare nell'interesse della verità. Semplicemente si ritira e lascia il campo libero al prossimo collega. Tanto di oculisti pronti a difendere l'ortodossia ce ne sono migliaia....

Adesso comunque proverò a controbattere qualceh concetto .

L'idea che la normalità della vista corrisponda ad una lunghezza fissa dell'asse ottico è un'utile approssimazione e niente più. Uno può benissimo avere un asse più corto di un'altra persona ed essere miope mentre l'altro emmetrope (che vuol dire che ci vede bene).
Poi,la miopa non è solo un occhio lungo. L'alterazione dell'accomodazione (cié il fenomeno che provoca la messa a fuoco su cose vicine) è egualmente importante e la scienza (ma non quella di cui parla il nostro interlocutore) considera altri aspetti, come l'aterazione della pressione endooculare come parte dello stesso fenomeno.
L'oculistica a distanza di un secolo da Bates non ha ancora ufficialmente avanzato ipotesi sul PERCHE' il bulbbo oculare diventa più lungo. Si limità ad affermare con tutta la sua autorità che NON PUO' diventare più corto.
E perché non c'è interesse ad analizzare l'alterazione dell'accomodazion (i"restringere" la vista a cose vicine)? Ma è chiaro, perchè questo può essere spiegato bene con fattori psicologici, e questo non piace agli oculisti.

Cosa succede quando uno va da un coulista, tutto contento perchè grazie al metodo Bates ha migliorato il suo visus?
Primo: l'oculista in questione gli spiega che non è possibile e gli misura l'asse ottico, che nella maggioranza dei casi è effettivamente rimasto uguale. Quindi ne consegue che il cliente SI E' IMMAGINATO il miglioramento. Oppure il mglioramento c'è ma... è miope come prima (ma guarda: lo stesso oculista si esprimerebbe nello stesso modo riguardo a un'operazione al laser? Il nostro chirugo dice ai suoi clienti" Dopo l'operazione ci vedrà 10 decimi. Ma non si illuda: resterà miope come prima". Io credo di no)

E che cosa succede se addirittura la lunghezza dell'asse ottico è diminuita? Semplice: l'oculista dirà che è impossibile e che quindi c'è stato uno sbaglio nella misurazione.
Con buona pace della medicina ufficiale queste cose impossibili succedono. Anche se è vero che il metodo Bates incide sulla lunghezza dell'asse ottioc solo alla lunga (anni) e provoca miglioramenti agendo su altri mezzi.

Io, come molti colleghi sono disponibile a uno scambio e a un dibattito (che in Usa e in Germania effettivamente avviene) con l'oculistica e l'optometria. Ma una condizione è che anche i miei interlocutori devono accettare di essere ignoranti. Leggere le riviste di settore non basta; perchè sono in maniera più o meno sottile l'espressione di interessi di lobby. Bisogna leggere anche quello che scrivono gli altri. Io l'ho fatto. Se oculisti e optometristi vogliono farlo per quel che riguarda il metodo Bates trovano nel sito di Buena Vista un'ampia bilbiografia.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 800 **From:** Ignazio Visentini **Date:** mar dic 25, 2001 11.00
Subject: R: considerazioni da un oculista...

>----- Original Message -----
>From: Carlo Masci
>
><snip>
>
>In pratica avviene questo applicando una di queste "tecniche": supponiamo
>che un miope di 3 diottrie veda senza correzione 1/10; dopo vari "esercizi"
>può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA MIOPIA RIMARRA >SEMPRE DI 3
>DIOTTRIE).
>
>Questi miglioramenti sono possibili perché con l'esercizio si può migliorare
>l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad esempio.

Salve dott. Masci,
non sono purtroppo un esperto col quale potra' approfondire le tematiche della cura della vista, ma da miope sono rimasto davvero colpito dopo aver letto quanto
ho teste' riportato dalla sua e-mail. Confesso che mi risulta difficile persino confezionare una domanda da porle, quindi le chiedo cortesemente di argomentare ulteriormente il concetto.

>Purtroppo non tutti possono ottenere questi risultati. Alcuni possono
>beneficiarne molto più di altri.

Qui la domanda nasce spontanea: in base a cosa i risultati ottenibili attraverso i metodi naturali di cura della vista cambiano da persona a persona.

Questo e' il mio primo intervento in lista, quandi ne approfitto per presentarmi brevemente. Ho 30 anni, sono miope (8-9 diotrrie per occhio) e astigmatico (2-3 diottrie per occhio) e porto gli occhiali dall'eta' di 6-7 anni. Ho conosciuto il Metodo Bates grazie ad un amico. Mi sono cimentato per non piu' di qualche giorno con gli esercizi (palming soprattutto, anche se non nascondo il mio congenito scetticismo) che ho poi abbandonato, anche perche' avrei dovuto partecipare al seminario sul metodo Bates di ottobre, a Lecce (il seminario non si e' piu' fatto). Adesso seguo le discussioni su questa lista ed aspetto che venga definita la data del nuovo seminario a Lecce o Bari (io sono della provincia di Bari). A proposito! Qualcuno degli iscritti alla lista e' di Bari o provincia?

Ciao a tutti!

Ignazio

Group: Visus **Message:** 801 **From:** Fabrizio Brancaleone **Date:** mer dic 26, 2001 10.27
Subject: R: New file uploaded to Visus

Ma uno che si è iscritto alla lista spedendo un e-mail vuota non può visionare questo file?

Cordiali saluti Fab

-----Messaggio originale-----
Da: Visus@yahoogroups.com [mailto:Visus@yahoogroups.com]
Inviato: lunedì 24 dicembre 2001 17.30
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /antivirus.zip
Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione :

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/antivirus.zip

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <skyrunner@...>

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 802 **From:** Domenico Santisi **Date:** mer dic 26, 2001 11.26
Subject: Nuova iscrizione

Gentili iscritti a Visus,
mi chiamo Domenico Santisi e mi sono appena iscritto alla vostra lista.
Ringrazio Mauro e tutti Voi per l'ospitalità.
Cordiali saluti
Domenico Santisi

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 803 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 12.50
Subject: RE: New file uploaded to Visus

> -----Original Message-----
> From: Fabrizio Brancaleone [mailto:leonidaf@...]
> Sent: Wednesday, December 26, 2001 10:28 AM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: R: [Visus] New file uploaded to Visus
>
>
> Ma uno che si è iscritto alla lista spedendo un e-mail vuota non può
> visionare questo file?
>
> Cordiali saluti Fab

Non è un file da visionare ma un programma da scaricare.
Devi essere registrato su Yahoo.
E' una procedura molto semplice e gratuita.
Ti permette inoltre di avere accesso agli archivi di Visus (files, messaggi

passati, etc.)
Allora perchè non farlo?

Ciao!

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali."

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Registrazione sul sito:

-Recati all'indirizzo web: http://it.groups.yahoo.com/ (oppure da www.yahoo.it clicca su "Gruppi"
-In alto a sinistra trovi il menu "Accedi al servizio".
-Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" fai come qui descritto: clicca su "Nuovi utenti - Clicca qui per registrarti ", e segui la procedura di registrazione.

Hai ora due possibilità (A o B):
A:
-Torna alla pagina principale

-Nella casella "Search" scrivi: Visus

-Clicca su "Cerca" e poi, quando lo avrai trovato, su Visus
(oppure -Vai direttamente all'indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join)

-Quando arrivi nella sezione Visus clicca su "Iscriviti"

-Ora fai parte di Visus!

> -----Messaggio originale-----
> Da: Visus@yahoogroups.com [mailto:Visus@yahoogroups.com]
> Inviato: lunedì 24 dicembre 2001 17.30
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] New file uploaded to Visus
>
>
> Ciao,
>

> desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo
> Visus, troverai un nuovo file appena caricato.
>
> File : /antivirus.zip
> Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione :
>
> Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
> http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/antivirus.zip
>
> Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri
> iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente
> indirizzo:
> http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Group: Visus **Message:** 804 **From:** Carlo Masci **Date:** mer dic 26, 2001 3.29
Subject: considerazioni da un oculista 2 ...

Onestamente non ho capito il tono con cui mi ha risposto Cagnoli.

Mi sono stati attribuiti dei concetti che non ho detto (basta rileggere ma mia mail per rendersene conto).

Anche la risposta di Guido (www.binhdinh.3000.it) che scrive che ho pregiudizi mi lascia sconcertato.

Tutto ciò mi fa riflettere su come sia facile (in tutti i campi) che si creino malintesi.

Cercherò allora di esprimermi con concetti "numerici", nella speranza che vi siano meno probabilità di fraintendimenti.

1) Il rispetto per l'altro è fondamentale.

2) Vari metodi per migliorare la vista funzionano

3) Vorrei capire se è possibile una qualche oggettività

4) Alcune persone stanno già studiando questi metodi in modo scientifico

5) Caro Cagnoli mi rendo conto che non mi conosci ma il punto 1 è fondamentale. Il dialogo per essere utile deve essere costruttivo. L'umiltà è una dote indispensabile.

6) L'aspetto psicologico è fondamentale e non lo trascuro affatto. Anzi l'aspetto psicologico è più importante di qualsiasi altra cosa.

7) Ci sono molte altre cose che vorrei dire, ma prima voglio vedere se a qualcuno interessa sentirle.

In attesa di un riscontro a questa mia invio a tutti cordiali saluti ed auguro un Buon Anno.

Carlo Masci

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 805 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 5.08
Subject: RE: considerazioni da un oculista... Parte 1

> -----Original Message-----
> From: Carlo Masci [mailto:carlo.masci@...]
> Sent: Monday, December 24, 2001 6:57 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] considerazioni da un oculista...

Rispondo al messaggio in questione in due tempi per motivi di spazio e praticità.
Ribadendo il fatto che su questa lista si parla del metodo Bates così come descritto sui suoi libri e su quelli di altri autori.
Faccio quindi notare che il messaggio, così come è formulato, è assolutamente "fuori tema" su questa lista, in quanto, come si legge (N.B.) dalla intestazione sul sito e dal messaggio di benvenuto automaticamente inviato a tutti i nuovi iscritti:

"Benvenuti su Visus, la mail list dedicata al potenziamento naturale dei processi della visione.
Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie.
In Italiano. In inglese vedere anche "2see" ed "I-see" su questo stesso sito.
N.B. Questa lista è moderata.
Ne saranno tenuti fuori tutte le "negatività" e gli scettici.
Chi vuole migliorarsi, in questo ed in altri campi, ha tutto il diritto di farlo in santa pace!"

In poche parole questo sito è *S U I* metodi per il miglioramento naturale della visione e non *C O N T R O* i suddetti metodi.
In poche parole, lo scopo può anche essere *CAPIRE* perchè il metodo funziona, come superare eventuali difficolta e raccogliere esperienze comuni: NON (e ancora NON) *SE* funziona.
Queste sono le regole di questa mail list.
E non verranno fatte eccezioni.

Prego comunque Carlo Masci di non sentirsi offeso da quello che scriverò, non è davvero nella mia intenzione. Ho comunque dubbi nel fatto che legga i miei messaggi e che lasci una porticina aperta al dubbio. Comunque, riconosco che, economicamente parlando, sposare la causa di Bates per un oculista non è conveniente.
Se si vuole affrontare l'argomento da un punto di vista diverso posso anche aprire una altra mail list, purchè qualcun'altro si offra di moderarla, io non posso per esigenze di tempo (già ne modero 3, di cui 2 riservate).

D'altra parte, per sentir parlar male del metodo Bates basta andare:
a) Dall'ottico sotto casa: Parlerà male del metodo Bates, dell' accomotrac e della chirurgia refrattiva.
b) Dall'oculista ortodosso: Parlerà male del metodo Bates, dell' accomotrac e della chirurgia refrattiva.
c) Dall'optometrista o dall'ottico che posseggono un'accomotrac: Parleranno male del metodo Bates, della chirurgia refrattiva, delle lenti a contatto e degli occhiali.
d) Dall'oculista che esegue interventi di chirurgia refrattiva: Parlerà male del metodo Bates, dell' accomotrac, delle lenti a contatto e degli occhiali.
e) Tutte le varie di cui sopra in tutte le combinazioni, in base alla propria attività. Sorge allora un dubbio, ma è cattivo: Che pensino solo ai loro interessi?

Senza voler malignare né tantomeno offendere nessuno, Carlo compreso, io penso: Ognuno di noi è responsabile della sua vita. E' lui che deve sceglere in coscenza nelle mani di chi affidarsi. Tenendo bene in mente che quando qualcuno guadagnerà dalla prestazione che si andrà a chiedere, non ci si potrà più aspettare una valutazione completamente oggettiva e disinteressata.
E non sto dicendo che chi insegna il metodo Bates o simili sia diverso o in qualche modo migliore degli altri.
Basta leggere i miei messaggi precedenti nell'archivio di Visus.
Un pò come il contadino che abbonda con gli anticrittogamici e altro sui prodotti da vendere, e tiene per se un pezzo di terra non trattato dove coltivare le cose per lui e la sua famiglia.
E come l'oculista che pratica chirurgia refrattiva ma che porta gli occhiali perchè non la praticherebbe mai su se stesso o sui propri cari (vedere il messaggio no. 560 nell'archivio con tanto di foto allegata)
Approfondirò comunque questo in un'altro messaggio.

Allego qui un estratto di un mio vecchio mesaggio.

Subject: I know why... Io so perchè i chirurghi dell'occhio portano gli occhiali...
Date: Thu May 24, 2001 5:20 pm

Sulla rivista Jack di questo mese c'e' un trafiletto sulla chirurgia refrattiva.
Vi allego la foto dove di vede come lui preferisce portare gli occhiali...
Nella sezione files di visus trovate il file "I kwow why..." in italiano "IO so perchè i chirurghi dell'occhio portano gli occhiali". Il titolo la dice lunga.
...
Lui dichiara:"Non sempre i difetti visivi possono essere corretti con la chirurgia refrattiva. Niente false promesse"
Ad occhio, mi sembra che dovrebbe portare una gradaziune di circa -4.0 diottrie.
...

>Anche una mia parente, primario di oculistica porta gli occhiali.
>In particolare lei si rifiuta di fare questo tipo di interventi.

Nel messaggio di Carlo Masci si legge:

> Sono un oculista che si occupa di chirurgia refrattiva.
> Vorrei fare alcune considerazioni.
...
> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.
...
> Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la
> PERFORMANCE visiva.
>
> La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre
> tecniche (come il biofeedback) hanno basi scientifiche.
...
> Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è facile trovare persone
> "competenti" in questo settore.
...
> (Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che abbia competenze "reali").
> Per competenze "reali" intendo solo quelle su basi RIGOROSAMENTE
> scientifiche.
...
> Sarei lieto di trattare questi argomenti con chi avesse (come me)
> interesse scientifico (non psicologico) su questa problematica.

Sul dizionario leggo:
"Scienza: Conoscenza. In particolare L'INSIEME di conoscenze ordinate intorno ad un dato soggetto. Carattere della scienza è di ESSERE UNIVERSALE NELLA SUA VISIONE..." omissis

Alla vocazione "scientifica" del messaggio di Carlo, rispondo indirettamente, allegando qui di seguito un bell'editoriale che ho gia spedito in lista tempo fa, "Cosa è scientifico e cosa è provato", mi ripeto, ma, come dicevano gli antichi: "repetitio juvant"...

Mi è molto piaciuto e, a distanza di quasi 80 anni, rileggo le parole del Dr William Horatio Bates che ho adottato nella mia firma:
"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"
Ossia:
"Il fatto è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale.

Egli è dominato dall'autorità e quando i fatti non sono in accordo con la interpretazione imposta dalla autorità, allora tanto peggio per i fatti".
E nell'editoriale leggo: "è un dogma che deve essere accettato perché proviene dall'autorità e non dalla scienza"
Allucinante, ma più volte ho dovuto constatare che è vero.

Tornando all'editoriale, che verrà riportato integralmente alla fine del messaggio, i punti salienti sono:

"Mi riferisco a un pregiudizio che nella cultura occidentale e talmente radicato da risultare ovvio:
solo gli "esperti" di medicina convenzionale hanno le qualifiche necessarie e quindi il diritto a dire 1'ultima parola sui meriti scientifici e terapeutici delle medicine alternative. Non e vero."

"Purtroppo non ci e mai capitato di vedere questi esperti rimboccarsi le maniche per esaminare i pregiudizi su cui si basa il loro sapere. Sono validi o no?"

"Bisogna chiedersi", dice Coulter, "non se è scientifica la medicina alternativa, ma se è scientifica la medicina cosi come la intende la cultura occidentale".

"Quella che noi chiamiamo medicina convenzionale o allopatica una volta era conosciuta come medicina razionalista. Al contrario, la medicina alternativa veniva chiamata empirica. La medicina razionalista si basa sulla ragione ed e quindi prevalentemente teorica. Invece la medicina empirica si basa sui fatti osservati, sull'esperienza reale e su terapie che ottengono veramente un risultato"

"A ogni soffiar di vento, la medicina convenzionale getta alle ortiche quella che fino ad allora era 1'ortodossia e impone il nuovo, rivelando cosi di basarsi su teorie astratte che violentano il corpo per adattarlo a se stesse.
Quando un medico e persuaso che questo sia il Bene, accetta il dogma come si accettano i dogmi della religione e lo impone ai propri pazienti fino a prova contraria. "

"Questo approccio", afferma Coulter, e "impreciso, approssimativo e instabile; è un dogma che deve essere accettato perché proviene dall' autorità e non dalla scienza"(!!!!!!!!!). Anche se una terapia non funziona affatto, rimane sulle pagine dei libri perché, almeno in linea teorica, viene considerata "scientifica". Dall'altro lato, chi pratica la medicina empirica o alternativa fa il suo onesto lavoro: studia la persona, cerca di individuare tutte le cause che possono avere contribuito al determinarsi di una situazione di sofferenza, prende nota dei sintomi e osserva i risultati del trattamento"

"Il dottor Coulter afferma addirittura che la medicina alternativa e più

scientifica della medicina tradizionale. "

"Meglio aprire bene le orecchie se un cosiddetto “esperto” denuncia che una determinata sostanza non e stata sufficientemente “studiata” per provarne 1’ efficacia al di la di ogni ragionevole dubbio. Vuole solo intimidire il paziente e indurlo in errore".

"Basta chiedergli su quali prove scientifiche si basano la chemioterapia e la radioterapia nella cura del cancro e 1’angioplastica per chi ha problemi di cuore. Si scoprirà che sono poche. Una cosa e la scienza e un’altra sono le mucche da mungere per riempirsi le tasche di denaro sonante".

"In fondo, la miglior prova e 1’efficacia della cura".

Qui di seguito l'editoriale completo:
Editoriale da “L’altra medicica” . Luglio 2000

Cosa è scientifico e cosa è provato.

Mi riferisco a un pregiudizio che nella cultura occidentale e talmente radicato da risultare ovvio:
solo gli “esperti” di medicina convenzionale hanno le qualifiche necessarie e quindi il diritto a dire 1’ultima parola sui meriti scientifici e terapeutici delle medicine alternative. Non e vero. Il problema sta nel capire che cosa e scientifico e cosa non lo e. I media danno continuamente voce e risonanza a personaggi che ritengono di avere 1’ultima parola sulla medicina alternativa, di cui sarebbero da provare ancora 1’efficacia e la scientificita. Purtroppo non ci e mai capitato di vedere questi esperti rimboccarsi le maniche per esaminare i pregiudizi su cui si basa il loro sapere. Sono validi o no? Noi diciamo di no. Ci conforta il parere di Harris L. Coulter, storico della medicina e autore di “Divided Legacy”, quattro volumi che si possono acquistare per 50 dollari sul sito internet www.amazon.com. “Bisogna chiedersi”, dice Coulter, “non se e scientifica la medicina alternativa, ma se e scientifica la medicina cosi come la intende la cultura occidentale”. In 2500 anni, la medicina occidentale ha affrontato i problemi della fisiologia, della salute e della terapia, con una modalità di approccio schizofrenica.
Quella che noi chiamiamo medicina convenzionale o allopatica una volta era conosciuta come medicina razionalista. Al contrario, la medicina alternativa veniva chiamata empirica. La medicina razionalista si basa sulla ragione ed e quindi prevalentemente teorica. Invece la medicina empirica si basa sui fatti osservati, sull’esperienza reale e su terapie che ottengono veramente un risultato. Da cio Coulter deduce 1’estraneita della medicina convenzionale rispetto a quello che viene definito “metodo scientifico”. I suoi concetti base cambiano a seconda delle mode del momento. Ieri c’era la teoria dei germi.
Oggi c’è la genetica. E domani?

Chissà! A ogni soffiar di vento, la medicina convenzionale getta alle ortiche quella che fino ad allora era 1'ortodossia e impone il nuovo, rivelando cosi di basarsi su teorie astratte che violentano il corpo per adattarlo a se stesse. Quando un medico e persuaso che questo sia il Bene, accetta il dogma come si accettano i dogmi della religione e lo impone ai propri pazienti fino a prova contraria. Letteralmente, si dimentica della vita per correre dietro alle idee. Il risultato sono diagnosi non collegate al rimedio. Il collegamento diventa questione di congettura e non di scienza.

"Questo approccio", afferma Coulter, e "impreciso, approssimativo e instabile; e un dogma che deve essere accettato perché proviene dall' autorità e non dalla scienza". Anche se una terapia non funziona affatto, rimane sulle pagine dei libri perché, almeno in linea teorica, viene considerata "scientifica". Dall'altro lato, chi pratica la medicina empirica o alternativa fa il suo onesto lavoro: studia la persona, cerca di individuare tutte le cause che possono avere contribuito al determinarsi di una situazione di sofferenza, prende nota dei sintomi e osserva i risultati del trattamento. L'omeopatia e la medicina cinese sono gli esempi piu eclatanti di questo approccio. Si tratta di due terapie complementari. Di solito, infatti, i medici che praticano terapie alternative amano affrontare globalmente il problema della salute e cercano contatti con i colleghi per avere preziose informazioni.

Essere degli empirici non significa andare a tentoni nel buio.

Significa invece basarsi su esperienze, i cui risultati vengono controllati giorno dopo giorno attraverso la pratica. L'obiettivo e un costante perfezionamento.

Non si scarta e non si inventa nulla. Proprio per questa ragione i rimedi omeopatici e 1'agopuntura sono sempre attuali. La validità della medicina alternativa e provata dal lavoro quotidiano di medici e pazienti. Era gia provata dieci anni fa e lo resterà anche fra dieci anni. Il dottor Coulter afferma addirittura che la medicina alternativa e più scientifica della medicina tradizionale. Succede spesso che sostanze approvate dalla FDA (1' Ente americano che approva i farmaci da mettere in commercio) si rivelino invece tossiche, inutili o addirittura mortali solo dopo pochi anni dal1' immissione sul mercato. La medicina tradizionale presume che, per essere considerate valide, sostanze e terapie debbano passare un test doppio cieco. Quest'asserzione i vera anche per la medicina alternativa? Assolutamente no. a complessita e la sottigliezza clinica della medicina alternativa richiedono una profonda revisione del significato della parola "scienza". Il test doppio cieco esamina una sostanza o una terapia in conizioni controllate e di assoluto isolamento.

Poi misura i risultati paragonandoli a quelli di un placebo, in modo da accertare che nessun fattore soggettivo li abbia falsati. L'approccio e basato sulla convinzione che una malattia possa insorgere e guarire per effetto di un'unica causa e che questa causa possa essere studiata da sola e fuori dal contesto di vita del paziente. Quando si parla di medicina alternativa, il test doppio cieco, considerato acriticamente come uno standard incrollabile della scienza moderna, e fuorviante se non addirittura senza significato. Sappiamo che non esistono malattie provocate da un'unica

causa, come non esistono malattie guaribili con una sola medicina. Le malattie compaiono sempre per colpa di cause concomitanti e quindi e logico che anche la terapia debba affrontarle tutte.
Egualmente importante e capire che “1’evento malattia” ha luogo in un individuo e che sul pianeta non esistono due individui uguali. Biochimica, psicologia e anamnesi sono sempre diverse. Non e detto, ad esempio, che due uomini di 35 anni con 1’influenza siano partiti dalle medesime condizioni di salute e debbano percio ricevere lo stesso trattamento. Puo essere, ma non e una certezza. Il test doppio cieco e incapace di cogliere la complessità. Purtroppo, pero, i fatti della vita fisiologica sono per definizione complessi. Una teoria che escluda a priori 1’approccioempirico e dunque ben lungi dall’essere scientifica. Quindi, il test doppio cieco non può provare la scientificità della medicina alternativa perché non e abbastanza scientifico, sottile e complesso da comprendere i fatti clinici che la medicina alternativa mette in luce. Chi sceglie questa strada rischia di non ricavarne altro che una doppia cecità su che cos’è davvero la medicina. Meglio aprire bene le orecchie se un cosiddetto “esperto” denuncia che una determinata sostanza non e stata sufficientemente “studiata” per provarne 1’ efficacia al di la di ogni ragionevole dubbio. Vuole solo intimidire il paziente e indurlo in errore.
Basta chiedergli su quali prove scientifiche si basano la chemioterapia e la radioterapia nella cura del cancro e 1’angioplastica per chi ha problemi di cuore. Si scoprirà che sono poche. Una cosa e la scienza e un’altra sono le mucche da mungere per riempirsi le tasche di denaro sonante. L’efficacia non e provata perché non può essere provata. Tutto li.
Non c’è ragione che i medici e i pazienti che credono nell’efficacia della medicina alternativa attendano come supplici con il cappello in mano che gli “esperti” della medicina convenzionale offrano loro qualche sguardo di approvazione. I cittadini dovrebbero piuttosto pretendere che questi esperti provino, al di la di ogni ragionevole dubbio, la scientificita del loro sapere, la non tossicità delle sostanze che propongono e la loro utilità per risolvere situazioni di sofferenza. Se alla domanda non segue la risposta o segue una risposta non soddisfacente, il cittadino ha il diritto di ribaltare sull’esperto 1’accusa di scarsa “scientificita”.
In fondo, la miglior prova e 1’efficacia della cura.
‘Burton Goldberg è il Presidente e l’editore di “Alternative Medicine”, la consorella americana dalla quale nasce L’Altra Medicina”.

Group: Visus **Message:** 806 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 5.10
Subject: RE: considerazioni da un oculista... Parte 2

> -----Original Message-----
> From: Carlo Masci [mailto:carlo.masci@...]
> Sent: Monday, December 24, 2001 6:57 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] considerazioni da un oculista...

Rispondo al messaggio in questione in due tempi per motivi di spazio e praticità.
Ribadendo il fatto che su questa lista si parla del metodo Bates così come

descritto sui suoi libri e su quelli di altri autori.

Continuo con considerazioni personali, prese da uno scambio di messaggi precedente:

...
il rischio non è solo quello inteso nel senso classico del termine.
L'operazione stessa, nonostante venga spesso pubblicizzata o descritta come è risolutiva, non è altro che una "pezza" o "toppa" sul difetto esistente.
Praticamente non fa altro che perpetuare il difetto costruendo tramite bruciatura dello stato superficiale della cornea, una lente a contatto permanente sull'occhio. L'occhio rimane miope. Si è trattato il sintomo ma rimane la causa.
Questa lente è di dimensioni ridotte, quindi la visione notturna risulta compromessa, soprattutto quando le dimensioni dell'iride divengono più grandi della
dimensione dell'area della cornea trattata.
Inoltre, l'opacizzazione della cornea conseguente all intervento crea anche essa dei problemi sia della visione notturna che in quella diurna.
Anche se grosse dimensioni della pupilla nell'oscurità, uso in passato delle lenti a contatto con neovascolarizzazione della cornea (x mancanza di ossigeno) sono controindicazioni all'intervento, leggo su diversi siti che spesso l'intervento viene eseguito comunque!
Quindi scordarsi la visione perfetta.
Leggo che si parla di un residuo di 1 diottria o meno nell'80% dei casi.
Io ci ho pensato e mi sono informato bene. Anzi è dal 1982 che ci stavo facendo un pensierino con la cheratomia radiale.
Volevo diventare un'aquila!
Il fatto è che ho parlato con un vice primario, un mio parente, ed un primario di oculistica: Entrambi mi hanno fortemente sconsigliato l'intervento. Io non mi davo per vinto, perché pensavo che Laser fosse qualcosa di davvero rivoluzionario, io ho quindi continuato a chiedere e ad informarmi: gli unici che me ne hanno parlato bene sono stati quelli che avevano un interesse economico legato all'intervento. Inoltre per lavoro devo effettuare periodicamente una visita medica completa: mi hanno spiegato chiaramente che nel caso mi fossi sottoposto all'intervento, mi avrebbero creato sicuramente problemi...
Però volevo sentire solo gente che mi desse ragione, che mi spronasse a farlo.
Ho preso molte altre informazioni, anche sulla rete, e alla fine ho capito che era meglio non trovarci nemmeno.
Anche perchè ho parlato con persone che avevano avuto l'intervento, Lasik e PRK. La loro vista non era perfetta, anzi!
E mi ha colpito una mia conoscente, di 50 anni, che al ristorante non riesce più a leggere il menu! Si ritrova improvvisamente con una forte presbiopia, che evidentemente prima compensava. E' rimasta un pò astigmatica e da lontano non ha questa buona visione che le avevano promesso.
La sera, chissà perche, ora non guida quasi mai.
Ma chi ha un difetto simile, anche se acquisito a seguito di un'intervento,

è difficile che lo ammetta
in pubblico. Forse è troppo il desiderio di mostrarsi finalmente normali
agli altri?

Il vantaggio della rieducazione visiva o del miglioramento naturale della
visione, è che non viene migliorata solamente la focalizzazione, il
numerello che indica le diottrie, ma tutti i processi relativi alla visione,
alla percezione visiva del mondo che ci circonda.
...
Però è giusto che ognuno decida per se. Ma sentire soprattutto quelli che ne
parlano male. E' un consiglio.

Da quando ho scritto questo messaggio, ho incontrato altre persone che hanno
fatto l'intervento e devo dire che ora mi considero fortunato!
Tra l'altro ho incontrato recentemente la mia conoscente e mi ha detto che a
volte ha dei dolori lancinanti all'occhio destro. Le hanno spiegato che è un
problema psicologico (!!!)
Il fatto è che questo problema "psicologico" la sveglia anche, a volte. Non
sapevo cosa dirle ma ho avvertito della pena in me...
Ma che posso fare oramai?

E ribadisco: Non posso e non voglio cambiare il mondo. Ognuno deve decidere
in coscienza. Ma deve essere informato.
Ed il "consenso informato" che viene fatto firmare, in verità, a me sembra
solo uno "scarico di responsabilità" un'ombrello legale.
Ma basta fare una ricerca su internet, esistono una marea di siti
sull'argomento...

Tornando al messaggio di cui all'oggetto.

Nel messaggio di Carlo Masci si legge:

> Sono un oculista che si occupa di chirurgia refrattiva.
> Vorrei fare alcune considerazioni.
...
> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.
...
> Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la
> PERFORMANCE visiva.

Tanto per non andare troppo lontano, solo due episodi:
Dal recente messaggio si Silvio Caggia: “Non ci siamo...” tuonò la donna
oculista della medicina del lavoro; era la mia prima visita obbligatoria
come utilizzatore di videoterminale, avevo 31 anni e da tempo non facevo
visite oculistiche, ero ormai stabilizzato da almeno 10 anni ad una
prescrizione di –4,50 diottrie ad entrambi gli occhi; “...questi occhiali non
vanno bene...” seguitò minacciosa l’oculista, “Por.. miseria! Sono peggiorato!
Lo sapevo, dove andrò a finire di questo passo? Porterò i fondi di

bottiglia! Diventerò cieco!” pensavo angosciato dentro di me; “...sono troppo FORTI, la sua prescrizione corretta è –3,75” concluse la dottoressa.

File che ho spedito in lista "[Visus] La patente quando gli occhiali non servono più...", alla persona in questione, quando si è sottoposta alla visita oculistica è successa la stessa identica cosa, da come me la hanno raccontata:
"Ma questi occhiali non vanno bene per lei.."
"????"
"Sono decisamente troppo forti!"
"!!!! ... Ma veramente ho sempre portato questi..."
"C'è stato un'errore"
"Ma è da molto che li porto così e tutte le visite..."
"Si ricorda male lei! Ecco qui la prescrizione giusta!"
E successivamente, alla visita per la patente, le è anche stato tolto l'obbligo di lenti. La differenza tra questa persona e quelli che magari hanno tolto l'obbligo per la prk o la lasik è che probabilmente lei di notte non vede ne echi, ne stelline, ne caliggine, etc... ed il suo occhio è intatto.

Non parlo qui di successi completi ma ritengo sia migliore l'utilizzare come esempio un miglioramento parziale.
Se un'occhio ha una gradazione miopica di +4.50 diottrie, significa che per ottenere la visione migliore da lontano occorre anteporre una lente da -4.50 diottrie.
Di più o di meno la visione peggiora (altrimenti si presciverebbero a tutti lenti, che so, da -10 diottrie, tanto per stare tranquilli per un pò e vederci sempre bene...)
Quindi fino a qui siamo d'accordo con Pitagora e colleghi (la matematica non è una opinione ma UNA SCIENZA ESATTA)
Se lo stesso individuo (o "paziente", che rende meglio l'idea della sopportazione) ad ua visita successiva vede meglio con lenti da -3.75, significa che il potere refrattivo dell'occhio è cambiato (e faccio sempre appello al famoso Pitagora e co.).
Quindi nella affermazione:

> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.
...
> Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la
> PERFORMANCE visiva.

c'è la implicita ammissione che ci si trova di fronte a qualcosa che scardina, straccia, spacca e devasta (GULP!!!) i dogmi imparati acriticamente dai propri "guru..."
E visto che nei suoi 80 anni il metodo di Bates, nonostante la guerra spietata fatta da vari forti interessi, si è mantenuto vivo e vegeto e ha creato una serie di questi "problemi", ci si sarebbe aspettato un'interessa almeno accademico su tali episodi...
Invece è arrivata la "pezza":

Visto che
"La miopia PER DEFINIZIONE E' INCURABILE",
oppure:
> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.

la soluzione, quindi(!), può essere una sola: TrattaVASI di PSEUDOmiopia.
Ovvero: "Sì, SEMBRAVA MIOPIA, MA NON LO ERA!!!"
Colloquio ipotetico:
"E allora perchè non me lo avete detto subito e mi avete fatto portare
questi occhiali per dieci anni?"
"Perchè non c'è modo di scoprirlo prima"
A me la hanno descritta così. Sarà vero o no?
Sembra che "deontologicamente" a volte venga inteso come "i colleghi non
hanno mai torto e le nostre procedure e teorie sono quelle giuste".
Se è così sono in completo disaccordo.

> La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre
> tecniche (come il biofeedback) hanno basi scientifiche.

E quale sarebbe la differenza tra l'accomotrac e le tecniche del metodo
sviluppato dal Dr W.H.Bates?
Evidentemente quest'ultimo risulta essere (spero per poco, ma nutro dubbi))
totalmente sconosciuto!
Si è discusso dell'accomotrac in passato sulla lista e ci sono delle
descrizioni in area files.
Di nuovo e brevemente:
L'accomotrac si basa sul principio del biofeedback.
Biofeedback: Una sensazione di ritorno, avvertibile per via sensoriale,
rende possibile divenire coscienti di come una parte del proprio corpo,
altrimenti non percepibile, sta comportandosi, e rende, con la pratica,
possibile il controllo di suddetta parte.

Nel caso dell'accomotrac la sensazione di ritorno è data da un suono
percepibile dall'udito. Ed il parametro controllato dalla macchina è il
potere refrattivo dell'occhio, attraverso un refrattometro a raggi
infrarossi.

Nel caso del metodo Bates il feedback viene ottenuto per mezzo della tabella
di Snellen. LA SENSAZIONE DI RITORNO È DATA DALLA VARIAZIONE DELLA
PERCEZIONE VISIVA DELLA TABELLA STESSA. ED IL PARAMETRO CONTROLLATO DAL
PROPRIO SISTEMA SENSORIALE È IL POTERE REFRATTIVO DELL'OCCHIO, ATTRAVERSO IL
MIGLIORAMENTO OD IL PEGGIORAMENTO DI QUELLO CHE SI VEDE!!!

Trattasi quindi dello *STESSO PRINCIPIO*, utilizzato in due modalità diverse
ma equivalenti.
L'unico vantaggio dell'accomotrac è che, se proprio non ci si riesce a
sbloccare, il deputare il controllo del potere refrattivo dell'occhio alla

percezione di un suono (quindi un "canale" differente), invece che
attraverso la percezione visiva (lo stesso canale, oltertutto "difettoso"),
può facilitare (e generalmente lo fa) il compito.

...
> Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è facile trovare persone
> "competenti" in questo settore.

Vorrei evidenziare questo punto:
MI FA PIACERE CHE ALMENO IN QUESTO SIAMO PERFETTAMENTE D'ACCORDO!!!
IO SONO *STATO COSTRETTO* A SEGUIRE DEI CORSI ALL'ESTERO, LEGGERE UNA
MONTAGNA DI LIBRI E PASSARE ORE E ORE IN RETE, PER SAPERNE DI PIU'.
PERCHE' NON SOLO E' DIFFICILE TROVARE PERSONE COMPETENTI, MA GLI
INCOMPETENTI (NEL SENSO CHE NON CONOSCONO L'ARGOMENTO) PONTIFICANO SENZA MAI
ESSERSI INFORMATI SULL'ARGOMENTO, SENZA MAI AVER LETTO IL TESTO DI
DIVULGAZIONE SCIENTIFICA SCRITTO DA BATES (E/O SUCCESSORI!) E SENZA AVERE
LA MINIMA IDEA (NON DICO ALMENO SAPERE) DI QUELLO DI CUI STANNO PARLANDO!

...
> (Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che abbia competenze "reali").
> Per competenze "reali" intendo solo quelle su basi RIGOROSAMENTE
> scientifiche.

Sullo definizione di quello che è scientifico e cosa non rimando al
messaggio precedente.

...
> Sarei lieto di trattare questi argomenti con chi avesse (come me)
> interesse scientifico (non psicologico) su questa problematica.

Io avrei un'interesse scientifico sulla cosa. Anche perchè tra l'altro
collaboro conuna piccola dittarella che si occupa di tecnologie avanzate,
anche in campo scientifico, e tutto quello che è nuovo e direttamente o
indirettamente passibile di applicazione pratica è interessante.
Che il mio interesse sia scientifico poi, lo dimostra il fatto che la mia
costanza nel seguire le tecniche è quasi inesistente (ho deluso qualcuno?),
nonostante mi dia da fare per insegnarle (gratis e solo agli amici) e per
avere ritorni.
E' stato proprio il mio colaborare in certi progetti che mi ha portato a
contatto con alcuni "scienziati".

Così come ho altri interessi in altri campi.
Ma il mio interesse è di tipo diverso probabilmente.

Non penso, comunque, che si possa mai discutere proficuamente e
costruttivamente della cosa.
Parlo per esperienza diretta.
Appoggio e sottoscrivo in pieno quello che ha scritto Maurizio (mi scuso per
il quotare eccessivo ma lo ho trovato estremamente informativo):

> Sono costretto a rispondere. Lo faccio malvolentieri perché ho una lunga
> e "dolorosa serie di esperienze di dibattiti infruttuosi con ottici e
> oculisti. IL punto di partenza di posizioni come quelle esposte è "noi
> saimo la scienza" e quindi " tutto quello non provato e ap-provato da
> noi non lo è".
> Partendo da tali posizioni si da per scontato di essere informati e
> preparati, per lo meno su tutto ciò che vale la pena di conoscere.
...
> dell'occhio , già ipotizzati da Bates (eh si), citati da A. Huxley nel
> '42 e definitivamente dimostrati da Yarbus nel '56. Se non li ignorasse,
> dovrebbe ipotizzare che la cattiva visone dei miopi possa dipendere
> dalla tipica abitudine alla fissità dello sguardo, che riduce il numero
> e la velocità delle saccadi (cioé gli ultra rapidi movimenti di
> esplorazione di un oggetto compiuti dagli occhi) e affermare una cosa
> del genere (che è un fatto scientificamente provato, ma da "altri"
> scienziati...) significa dare ragione a Bates, quel ciarlatano!
...
> Bates stesso ha dedicato una parte enorme del suo tempo a esperimenti e
> raccolta di prove ("evidences" in inglese) a sostegno delle sue tesi.
> Innumerevol operator del metodo Bates hanno fatto altrettanto
> nell'ingenua speranza che i fatti avrebbero convinto i loro detrattori.
> Questo non è mai successo, non per la carenza della documentazione
> portata, ma per la bella indifferenza dell'oculistica in generale, che
> ha molto da difendere.
> La mia stessa esperienza a livello personale è che quando un oculista
> deve ammettere l'evidenza dei fatti non si mette a pubblicare articoli
> in cui afferma di avere torto, né si mette a collavorare nell'interesse
> della verità. Semplicemente si ritira e lascia il campo libero al
> prossimo collega. Tanto di oculisti pronti a difendere l'ortodossia ce
> ne sono migliaia....
...
> Poi,la miopa non è solo un occhio lungo. L'alterazione
> dell'accomodazione (cié il fenomeno che provoca la messa a fuoco su cose
> vicine) è egualmente importante e la scienza (ma non quella di cui parla
> il nostro interlocutore) considera altri aspetti, come l'aterazione
> della pressione endooculare come parte dello stesso fenomeno.
> L'oculistica a distanza di un secolo da Bates non ha ancora
> ufficialmente avanzato ipotesi sul PERCHE' il bulbbo oculare diventa più
> lungo. Si limità ad affermare con tutta la sua autorità che NON PUO'
> diventare più corto.
... !!!
> Cosa succede quando uno va da un coulista, tutto contento perchè grazie
> al metodo Bates ha migliorato il suo visus?
> Primo: l'oculista in questione gli spiega che non è possibile e gli
> misura l'asse ottico, che nella maggioranza dei casi è effettivamente
> rimasto uguale. Quindi ne consegue che il cliente SI E' IMMAGINATO il
> miglioramento. Oppure il mglioramento c'è ma... è miope come prima (ma
> guarda: lo stesso oculista si esprimerebbe nello stesso modo riguardo a

> un'operazione al laser? Il nostro chirugo dice ai suoi clienti" Dopo
> l'operazione ci vedrà 10 decimi. Ma non si illuda: resterà miope come
> prima". Io credo di no)
>
> E che cosa succede se addirittura la lunghezza dell'asse ottico è
> diminuita? Semplice: l'oculista dirà che è impossibile e che quindi c'è
> stato uno sbaglio nella misurazione.
... sacrosanto... vedere i due episodi citati sopra...
> Con buona pace della medicina ufficiale queste cose impossibili
> succedono. Anche se è vero che il metodo Bates incide sulla lunghezza
> dell'asse ottioc solo alla lunga (anni) e provoca miglioramenti agendo
...
> Io, come molti colleghi sono disponibile a uno scambio e a un dibattito
> (che in Usa e in Germania effettivamente avviene) con l'oculistica e
> l'optometria. Ma una condizione è che anche i miei interlocutori devono
> accettare di essere ignoranti. Leggere le riviste di settore non basta;
> perchè sono in maniera più o meno sottile l'espressione di interessi di
> lobby. Bisogna leggere anche quello che scrivono gli altri. Io l'ho
> fatto. Se oculisti e optometristi vogliono farlo per quel che riguarda
> il metodo Bates trovano nel sito di Buena Vista un'ampia bilbiografia.

Io in particolare voglio vedere le cose sotto tutti gli aspetti e mi piace magari accorgermi di essermi sbagliato in precedenza.
Perchè voglio continuare a crescere.
I dogmi non fanno per me.

A volte sorprendo chi mi conosce perchè cambio radicalmente idea su qualcosa, quando vengo a conoscenza di dettagli che non conoscevo prima.
Può essere un difetto od un pregio.
Ma non mi interessa.
Io mi voglio cosi e so accettarmi solo così.

Unica eccezione forse nel lavoro. Dove un contratto mi impegna a dare il meglio nel rispetto delle disposizioni del mio datore (che fortunatamente non è un'ordine professionale...)

Spero davvero di non essere stato scortese o prevaricatore o apparso offensivo, non era nelle mie intenzioni e non è, almeno spero, nel mio carattere.
Se fosse così, prego tutti e soprattutto Carlo Masci di accettare le mie scuse, pur confermando tutto quello che ho scritto.

Cari saluti a tutti.

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali."

Non è possibile ristabilire volontariamente gli abiti visivi corretti.
Ma puoi impiegare tecniche specifiche per far si che ciò accada.
"Quando il dito indica la luna, lo sciocco guarda il dito".

"There is no god higher than truth - Mahatma Gandhi"

Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.

skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 807 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 5.11
Subject: RE: considerazioni da un oculista 2 ...

> -----Original Message-----
> From: Carlo Masci [mailto:carlo.masci@...]
> Sent: Wednesday, December 26, 2001 3:30 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] considerazioni da un oculista 2 ...

> Cercherò allora di esprimermi con concetti "numerici", nella
> speranza che vi siano meno probabilità di fraintendimenti.

> 1) Il rispetto per l'altro è fondamentale.
Significa anche ascoltare e non giudicare a priori, senza conoscere bene i fatti e gli argomenti.

> 2) Vari metodi per migliorare la vista funzionano
E allora che cosa significa:
> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.
...
> Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la
> PERFORMANCE visiva.
Il mistero è come mai la prescrizione cambia...
Ma comunque qui sarei daccordo con quello che scrive Guido:
"Se vedessi 15/10 e avessi ancora -4 diottrie... sarei comunque felicissimo!!"

> 3) Vorrei capire se è possibile una qualche oggettività
Scrivevi anche:
> La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre
> tecniche (come il biofeedback) hanno basi scientifiche.
Nell'area files è disponibile l'edizione integrale e in inglese del primo libro di Bates, OGGETTIVAMENTE andrebbe letto, prima...
Ma poi bisognerebbe aprofondire leggendo la raccolta delle sue riviste uscite per 11 anni, dove approfondisce, e leggere qualcuno dei centinaia di libri scritti sull'argomento. Alcuni forse sono cartaccia, ma altri sono oro.
E ancora appoggio quello che scrive Guido:
"Io invece preferisco parlare di queste cose con chi non ha pregiudizi!!"

> 4) Alcune persone stanno già studiando questi metodi in modo
> scientifico
Sono passati quasi 100 anni. Ogni tanto leggo degli articoli da dove si vede che alcuni concetti di Bates sono stati accettati e approfonditi (meglio tardi che mai), ma del NOME di Bates nemmeno l'ombra.
Inoltre la nostra vita è QUI e ORA.
Tra altri 100 anni sarò (forse, spero di no) morto...

> 5) Caro Cagnoli mi rendo conto che non mi conosci ma il punto
> 1 è fondamentale. Il dialogo per essere utile deve essere
> costruttivo. L'umiltà è una dote indispensabile.
E' proprio quella che spesso manca in coloro che indossano il camice bianco.
Si sentono i depositari di una scienza (non universale)
Comunque è VERISSIMO che molti degli istruttori del metodo Bates sono dei ciarlatani impreparati e disonesti.
Come in tutti i campi.
E sono proprio loro I PEGGIORI NEMICI DEL METODO BATES! Ma c'è qualcuno che li paga per questo?
Ho sentito le teorie più assurde! Per pudore non le riporto qui...
E in questi casi non si può certo pretendere di essere presi sul serio.
Ma il metodo funziona. Lo ho visto diverse volte.
Inoltre anche la medicina naturale è diventata oggetto di speculazione e spesso si assiste a guerre di interessi anhe li...

Sulla correttezza e preparazione di Maurizio, che ho avuto modo di conoscere personalmente, metterei la mano sul fuoco.
Forse, parlando, potremmo non essere d'accordo su tutto. Ma non è colpa nostra se l'unica attenzione rivolta fino ad oggi al metodo Bates è stata quella di una guerra spietata, che ha reso difficile anche il reperire informazioni. Va a minacciare interessi economici troppo grandi. Se non funzionassa si sarebbe già "estinto" da solo.
Grazie, Maurizio, per esistere...

> 7) Ci sono molte altre cose che vorrei dire, ma prima voglio
> vedere se a qualcuno interessa sentirle.
Se sono costruttive assolutamente si.
Ma scusa, Carlo, se intendi la solita pappa che vuole screditare il metodo e basta, rinnovo la disponibilità a creare un'altro sito ad hoc. Ma NON qui dove sono fuori tema.

Oltretutto ho davvero poco tempo per partecipare attivamente alla lista, e la vorrei veder crescere con contributi costruttivi . Argomentazioni dispersive e distruttive NON sono le benvenute.

In conclusione rinnovo quello che ho scritto in un messagio precedente:
Spero davvero di non essere stato scortese o prevaricatore o apparso offensivo, non era nelle mie intenzioni.
Se fosse così, prego tutti e soprattutto Carlo Masci di accettare le mie scuse, pur confermando tutto quello che ho scritto.

Ora devo scappare...

Cari saluti e auguri a tutti-tutti.

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 808 **From:** michele_amato2000 **Date:** mer dic 26, 2001 6.25
Subject: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

--- In Visus@y..., "Carlo Masci" <carlo.masci@g...> wrote:
> Onestamente non ho capito il tono con cui mi ha risposto Cagnoli.
>
> Mi sono stati attribuiti dei concetti che non ho detto (basta rileggere ma mia mail per rendersene conto).
>
> Anche la risposta di Guido (www.binhdinh.3000.it) che scrive che ho pregiudizi mi lascia sconcertato.
>
> Tutto ciò mi fa riflettere su come sia facile (in tutti i campi) che
si creino malintesi.
>

> Cercherò allora di esprimermi con concetti "numerici", nella speranza che vi siano meno probabilità di fraintendimenti.
>
> 1) Il rispetto per l'altro è fondamentale.
>
> 2) Vari metodi per migliorare la vista funzionano
>
> 3) Vorrei capire se è possibile una qualche oggettività

Caro dottor Masci,

se ha bisogno di oggettività si legga innanzitutto il libro di Bates: http://www.i-see.org/perfect_sight/

Dopo averlo letto si renderà conto che W.H. Bates non era un ciarlatano,
ma un medico che ha applicato il metodo scientifico (e un po' di intuizione, come tutti i grandi scienziati) per costruire il suo metodo.

Saluti,

Michele Amato

Group: Visus **Message:** 809 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 26, 2001 9.27
Subject: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

Carlo Masci wrote:
>
> Onestamente non ho capito il tono con cui mi ha risposto Cagnoli.
>
> Mi sono stati attribuiti dei concetti che non ho detto (basta rileggere ma mia mail per rendersene conto).
>
> Anche la risposta di Guido (www.binhdinh.3000.it) che scrive che ho pregiudizi mi lascia sconcertato.
>
> Tutto ciò mi fa riflettere su come sia facile (in tutti i campi) che si creino malintesi.
>
> Cercherò allora di esprimermi con concetti "numerici", nella speranza che vi siano meno probabilità di fraintendimenti.
>
> 1) Il rispetto per l'altro è fondamentale.
>
> 2) Vari metodi per migliorare la vista funzionano
>
> 3) Vorrei capire se è possibile una qualche oggettività
>
> 4) Alcune persone stanno già studiando questi metodi in modo scientifico
>
> 5) Caro Cagnoli mi rendo conto che non mi conosci ma il punto 1 è fondamentale. Il dialogo per essere utile deve essere costruttivo. L'umiltà è una dote indispensabile.

>
> 6) L'aspetto psicologico è fondamentale e non lo trascuro affatto. Anzi l'aspetto psicologico è più importante di qualsiasi altra cosa.
>
> 7) Ci sono molte altre cose che vorrei dire, ma prima voglio vedere se a qualcuno interessa sentirle.
>

OK, apprezzo il tono di questa e mail e cercherò di evitare polemiche.
Quindi risponderò su quelle cose che aprono possibilità costruttive.

> 2) Vari metodi per migliorare la vista funzionano

Si, ne sono convinto. Tendo però a prediligere quelli che mettono il processo nelle mani di chi lo svolge. Il metodo Bates aiuta a ritrovare il modo naturale di vedere e può essere gestito ad libitum in prima persona. Per questo gli do un ruolo centrale.

3) Vorrei capire se è possibile una qualche oggettività
Sono molti gli educatori visivi che sottopongono i propri clienti, o meglio li fanno sottoporre a esami ottici da parte di oculisti o optometristi, per documentare i cambiamenti. Questi tentativi, innumerevoli, vengono sistematicamente ignorati. Alcuni, tra cui io stesso, hanno finito per trovare irrilevante questa ricerca dell' "oggettività".

4) Alcune persone stanno già studiando questi metodi in modo scientifico
Da pochi mesi o da quasi cento anni? Queste cose sono state studiate in modo scientifico da innumerevoli ricercatori. Adesso, grazie a Internet i loro lavori escono un po' dal ghetto in cui sono stati tenuti. Bisogna avere la volontà di andarli a cercare e fare i conti con il fatto che la letteratura a cui un oculista o un ottico è abituato tende a ignorare questi fattori disturbanti.

> 7) Ci sono molte altre cose che vorrei dire, ma prima voglio vedere se a qualcuno interessa sentirle.
Questo è un punto delicato, che riguarda ogni "esperto" che voglia partecipare ad una lista come questa. O si contribuiscono esperienze personali sul come migliorare la vista con mezzi naturali, o esperienze e cognizioni che comunque possano essere utili per chi vuole migliorare la sua vista con mezzi naturali.
Faccio un esempio: io posso sì usare la mia competenza e informare che:
"mentre i cinesi continentali hanno affermato di avere ridotto il tassi di miopia dal 28 al 14% in 40 anni, quelli di Taiwan riportano un tasso intorno all'80%, e addirittura del 98% alla facoltà di medicina di Taipei"
Ora, un'affermazione del genere (rigorosamente vera) credo che serva, perché dimostra che:
1) Si può ridurre il tasso di miopia su vasta scala
2) Che l'ereditarietà ha un peso pressoché irrilevante
3) Che se l'hanno fatto qualche centinaio di milioni di cinesi, lo possiamo fare anche noi.

Se invece dicessi cose del tipo:
"Solo mettendovi nelle mani di qualche esperto (o meglio, nelle mie mani) potrete migliorare la vostra vista" ... andrei contro lo spirito della lista.
E ugualmente se mi mettessi a discutere di cose complicate tipo "corpo genicolato", "prismi gemellati" "rapporto tra accomodazione e vergenza" sarei fuori dallo spirito e dalle finalità di questa lista.
Per queste cose esistono mail list, perlomeno negli Usa totalmente dedicate ai temi dell'oftalmologia

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
buenavista@...
Home page “Buena Vista” engl. fr. sp. port. deutsch
http://www.geocities.com/buena-vista/
Home page “Buena Vista” in italiano
http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 810 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 11.41
Subject: Atteggiamento corporeo. Indirettamente, ma interessa.

Atteggiamento corporeo

Ereditarietà e vissuto personale tendono a consolidarci in un attegiamento "tipico" per ognuno di noi che non sempre, però, corrisponde a quanto la fisiologia consiglierebbe. Cercare di modificarlo, quando decisamente scorretto, è opportuno. Bisogna però essere consapevoli che non siamo manichini riallineabili a piacimento e nell'immediato, perche' il cervello si è stabilizzato in schemi posturali che non è semplice stravolgere. Occorrono pazienza ed un lavoro costante perchè questo "ricondizionamento" si interiorizzi senza provocare scompensi ancora più dannosi.

Automassaggio

Esiste il modo per regalarsi autonomamente un certo sollievo contro le dolenzie che hanno origine nella rigidità dei muscoli erettori del capo. Reclinatelo leggermente all'indietro poi, con le tre dita centrali di ognuna delle mani, andate in appoggio immediatamente sotto l'osso occipitale ai due lati della colonna. Ora ,adagio, operando sfioramento e moderata pressione, percorrete i due fasci muscolari verso il basso allargandovi alla fine in direzione delle spalle. Ripetete più volte fino a che il sollievo si sarà fatto ben sensibile.

Prof. Guido Palmieri

Group: Visus **Message:** 812 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 26, 2001 11.58

Subject: FW: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

> -----Original Message-----
> From: michele_amato2000 [mailto:michele.amato@...]
> Sent: Wednesday, December 26, 2001 6:26 PM
> To: Visus@yahoogroups.com
> Subject: [Visus] Re: considerazioni da un oculista 2 ...

...
> se ha bisogno di oggettività si legga innanzitutto il libro
> di Bates: http://www.i-see.org/perfect_sight/

Per coloro che fossero interessati alla copia del libro, non c'è bisogno di andare così lontano...
Nella sezione files di Visus, http://groups.yahoo.com/group/Visus/files/ trovate il suddetto libro in 2 formati:

Bates.PDF
Perfect sight without glasses. Il testo originale di Bates. In inglese. Con foto. Introvabile! Per Acrobat Reader. 1158 KB

BatesDOC.zip
Perfect sight without glasses. Il testo originale di Bates. In inglese. Con foto. Introvabile! MS Word 97

In più, a differenza di quello presente su i-see , questo è *integrale*. Il capitolo 17 NON è stato accorciato.
La parte ancora presente riguarda il sunning, che qui dice può essere fatto anche aprendo gli occhi. Nei testi successivi Bates corresse questa affermazione, specificando e ribadendo che IL SUNNING VA FATTO SEMPRE A OCCHI CHIUSI!
E' in lingua inglese ma merita. E' da questa prima pubblicazione scientifica, dedicata ai suoi colleghi, che è iniziato il tutto...

Ve lo potete stampare e avrete copia del suo libro (che io ho in ristampa dall'originale)

E' da qui al cap.lo XXXII - REASON AND AUTHORITY pag. 309 che ho preso la mia frase preferita:

" The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Horatio Bates"

Che continua:
"They may, and indeed must, win in the long run; but in the meantime the world gropes needlessly in darkness and endures much suffering that might have been avoided."

Saluti.

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 813 **From:** P.A.Bartolini Abramo **Date:** gio dic 27, 2001 9.45
Subject: L. 6.3.1987 n.74 Tutto

BAGNO DI ROMAGNA, lì _____

_____
FIRMA

_____
FIRMA

Depositato nella Cancelleria del Tribunale di FORLI' oggi
_____

IL CANCELLIERE
_____

TRIBUNALE DI FORLI'

Il Presidente,Letto il ricorso che precede;Visto l'art.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 814 **From:** s_caggia **Date:** gio dic 27, 2001 12.27
Subject: Re: considerazioni da un oculista 2 ...

--- In Visus@y..., "Carlo Masci" <carlo.masci@g...> wrote:
...
> 3) Vorrei capire se è possibile una qualche oggettività
>

Carlo, altri hanno già citato il mio recente messaggio "La mia storia - Capitolo 2" del 24/12/2001.

Ti allego questi altri 2 frammenti che sicuramente puoi comprendere molto meglio di come posso fare io, anzi ti chiedo cortesemente la tua interpretazione come professionista.

Grazie in anticipo

Silvio

Appendice B - Dettaglio degli esami optometrici
Esame del 10/03/2001
NAME

MAR_10_'01 AM 11:00

(VD = 12.00)

<R> S C A
- 3.75 -0.25 31
- 3.75 -0.25 37
- 3.75 -0.25 37
- 3.75 -0.25 39
- 3.75 -0.25 36

* - 3.75 -0.25 37

<L> S C A
- 4.00
- 4.00
- 3.75
- 3.75
- 3.75 -0.25 159
- 3.75

* - 3.75

PD = 60mm

TOPCON
Esame del 22/09/2001
NAME

SEP_22_'01 AM 09:34

(VD = 12.00)

<R> S C A
- 3.50
- 3.50
- 3.50

* - 3.50

<L> S C A
- 3.50 -0.25 175
- 3.75 -0.25 6
- 3.50

* - 3.50 -0.25 175

PD = 60mm

TOPCON

Group: Visus **Message:** 815 **From:** s_caggia **Date:** gio dic 27, 2001 12.31
Subject: La mia storia - Capitolo 3

Vado avanti...

Capitolo Terzo – L'insofferenza

L'appetito vien mangiando, si dice, e così deve essere stato per me. Non mi bastava rallegrarmi di essere passato da sottili, ma pesanti, lenti al titanio antiriflesso (per non sembrare fondi di bottiglia) a leggerissime lenti in materiale plastico con relativa montatura "evanescente", volevo di più!
Gli occhiali cominciavano a darmi di nuovo "fastidio".
Ballando "vorticosamente" mi erano già volati via diverse volte recuperandoli in extremis prima che finissero sotto i piedi di qualcuno. In piscina ed al mare i pochi minuti della vestizione con l'attrezzatura subacquea, senza gli occhiali ma non ancora con la maschera graduata, erano un dramma: mi rendevo conto di quanto dipendessi da loro, senza di loro non vedevo, non ero in grado di fare nulla, mi sentivo perso!
Gli occhiali erano ormai da anni il mio primo pensiero automatico al risveglio e l'ultimo prima di chiudere gli occhi per addormentarmi. Qualche volta devo averci fatto anche la doccia e l'amore.
"Le lenti a contatto?" direte voi... Le avevo usate per un paio d'anni al liceo, le morbide, poi i miei occhi hanno cominciato a non tollerarle più; anche le usa e getta provate qualche anno dopo: ancora peggio!
Insomma, volevo liberarmi da questa che sentivo oramai come una "schiavitù" ed allora...

Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.) è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in continua evoluzione):

http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Group: Visus **Message:** 816 **From:** Ivan Ferrari **Date:** gio dic 27, 2001 2.12
Subject: R: New file uploaded to Visus

ciao a tutti!

non riesco ad accedere al file.... patente ecc. qualcuno gentilmente potrebbe inviarmelo al mio indirizzo?

grazie

-----Messaggio originale-----
Da: Visus@yahoogroups.com [mailto:Visus@yahoogroups.com]
Inviato: lunedì 24 dicembre 2001 17.45
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Patente senza lenti2.JPG
Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Cosa scrivono sulla patente quando gli occhiali non servono più...

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Patente%20senza%20lenti2.JPG

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <skyrunner@...>

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 817 **From:** Marzia Danelutti **Date:** gio dic 27, 2001 6.06
Subject: lattice degeneration disorder

ciao a tutti,
sono Marzia ed è la prima volta che scrivo, anche se sono iscritta da un po' e leggo tutte i vostri messaggi con molto molto interesse.
non vi parlo del mio problema visivo, non ora, magari un'altra volta...
vi chiedo invece informazioni per un mio amico che ha un problema ben più serio della mia miopia.
questo amico vive a Londra e ha già fatto numerose visite lì con la stessa diagnosi.
ha una malattia della retina chiamata "lattice degeneration disorder", di cui non so assolutamente la traduzione in italiano, e tutti gli specialisti inglesi a cui si è rivolto gli hanno detto che tra un anno perderà completamente la vista.
lui ha 23 anni...
viene in Italia a febbraio e vorrebbe sentire un parere anche da uno specialista qui.
qualcuno sa qualcosa di questa malattia?
sapete di qualche cura particolare?
conoscete qualcuno in Italia che ne può sapere qualcosa?
io sono proprio ignorante in materia e spero che qualcuno tra voi conosca qualcuno che ci possa aiutare.
grazie a tutti comunque
un abbraccio, un bacio
e buone feste a tutti

Marzia

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 818 **From:** s_caggia **Date:** ven dic 28, 2001 11.54
Subject: La mia storia - Capitolo 4

Silenzio di tomba... chi tace acconsente? Vado avanti?

Ciao

Capitolo Quarto – L'operazione

Sapevo che esisteva la possibilità di operarsi agli occhi per eliminare la miopia; ero ancora bambino quando l'oculista della "mutua" parlava a mia madre di una tecnica russa di fare dei

taglietti radiali sulla cornea, però non era ancora sicura al 100%,
ed era costosa, due buoni motivi per lasciar perdere.
Fu il mio ottico a consigliarmi di prendere in considerazione
l'operazione; "con il laser ed il computer adesso è tutta un'altra
cosa, dura pochi secondi e se si sbriga riesce a farselo rimborsare
quasi tutto dalla Regione!"
Mi puzzava una cosa: che ci guadagna un ottico a consigliare ai suoi
clienti di farsi operare? Non li avrebbe così persi per sempre?
Dovevo approfondire la cosa, ma con chi? Mi rivolsi quindi a quella
che era diventata da tempo la mia fonte principale di informazione:
Internet

Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse
una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo
della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.)
è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza
autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando
l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in
continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Group: Visus **Message:** 819 **From:** skyrunner@... **Date:** ven dic 28, 2001 4.12
Subject: Ri: lattice degeneration disorder

> vi chiedo invece informazioni per un mio amico che ha un problema ben più serio della mia miopia.
> questo amico vive a Londra e ha già fatto numerose visite lì con la stessa diagnosi.
> ha una malattia della retina chiamata "lattice degeneration disorder", di cui non so assolutamente la traduzione in italiano, e tutti gli specialisti inglesi a cui si è rivolto gli hanno detto che tra un anno perderà completamente la vista.
> lui ha 23 anni...
> viene in Italia a febbraio e vorrebbe sentire un parere anche da uno specialista qui.
> qualcuno sa qualcosa di questa malattia?
> sapete di qualche cura particolare?
> conoscete qualcuno in Italia che ne può sapere qualcosa?

Questa e' proprio una cosa triste... E penso che sia di assoluta pertinenza medica.
Probabilmente Carlo Masci od altri con adeguata preparazione medica eventualmente presenti in lista potrebbero dare indicazioni precise. In inghilterra sono molto reparati da quello che ne so comunque, e se la loro diagnosi e' questa...
Posso provare a girare il tuo messaggio anche ad un mio amico omeopata, ma giusto per non lasciare nulla di intentato...

Comunque auguri al tuo amico.

Mauro

Group: Visus **Message:** 820 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven dic 28, 2001 3.41
Subject: Re: lattice degeneration disorder

Marzia Danelutti wrote:
>
> ciao a tutti,
> sono Marzia ed è la prima volta che scrivo, anche se sono iscritta da un po' e leggo tutte i vostri messaggi con molto molto interesse.
> non vi parlo del mio problema visivo, non ora, magari un'altra volta...
> vi chiedo invece informazioni per un mio amico che ha un problema ben più serio della mia miopia.
> questo amico vive a Londra e ha già fatto numerose visite lì con la stessa diagnosi.
> ha una malattia della retina chiamata "lattice degeneration disorder", di cui non so assolutamente la traduzione in italiano, e tutti gli specialisti inglesi a cui si è rivolto gli hanno detto che tra un anno perderà completamente la vista.
> lui ha 23 anni...
> viene in Italia a febbraio e vorrebbe sentire un parere anche da uno specialista qui.
> qualcuno sa qualcosa di questa malattia?
> sapete di qualche cura particolare?
> conoscete qualcuno in Italia che ne può sapere qualcosa?
> io sono proprio ignorante in materia e spero che qualcuno tra voi conosca qualcuno che ci possa aiutare.
> grazie a tutti comunque
> un abbraccio, un bacio

Ho solo un paio di suggerimenti per chi vive nel mondo anglosassone.

Ho incontrato a Berlino Meir Schneider, che vive in America e si è specializzato in malattie degli occhi, che affronta con mezzi naturali. Lui stesso ha recuperato un 50% di vista partendo da una condizione di cecità assoluta. Il suo approccio è chiamato "self healing" e mette l'accento sulla persona e non sui rimedi esterni.

Se il tuo amico vuole fare qualcosa per sè in prima persona può seriamente pensare di andare da lui negli USA.

Meir mi ha convinto che dietro alla molteplicità di sindromi che possono colpire gli occhi ci sono dei meccanismi sempre uguali, addirittura banali, di cui una persona finisce per non essere consapevole. In una parola c'è sempre TENSIONE, e risolvere questo problema risolve o comunque migliora tutte le condizioni.

Trovare il sito di Meir Schneider è semplice: basta fare una ricerca con qualsiasi motore.
Allo stesso modo si può ricercare Grace Halloran, he ha una storia simile a quella di Meir (guarita da retinite),, ma che non ho conosciuto.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
buenavista@...

Home page “Buena Vista” engl. fr. sp. port. deutsch
http://www.geocities.com/buena-vista/
Home page “Buena Vista” in italiano
http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 821 **From:** Marzia Danelutti **Date:** ven dic 28, 2001 7.18
Subject: lattice degeneration disorder

grazie mille a tutti per i consigli e l'aiuto
vi auguro di cuore un buon 2002
e se riuscite a sapere qualcosa, per caso... fatemi sapere

Marzia

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 822 **From:** Paola Oliva **Date:** ven dic 28, 2001 8.21
Subject: Re: R: beh io

Si ho capito ma per cArità NON per atteggiarmoi a
maestra pallosa eh?
solo per dire di prendere la faccenda un pocehtto piu
alla leggera...
ricordi quando si parlava dimigliormentod ella vista =
a Dieta?
insomma in entrambi i casi serve sacrificio tanto eh?
se io ogni mattina mi metto di buona lena anche per
mezz ora ogni goirno ma senza entusiasmo pensando solo
"che palle sto lavoraccio non vedo l'ora di calare
(milgiorare int ermini di peso e di diotrie) per non
dover fare pius ta roba noiosa"
come credi che siano tatti gli esercizi?
svolgiatamente e allora come sono fatti? Male
se per esmpio vai in una buona palestra e seis
oddisfatto in un altra dichi che nons ei soddisfatto
(vale ancheper me non solo epr molte persone) è oerché
vedi ceh gli addetti NON cis eguono e noi perdiamo los
timolo

ecco cosa manca LO STIMOLO

Coraggio FRA-ncO riprendi con energia rinovata anzi
riprendo anche io conenergia rinovata e piu entusiasmo
di prima ok?

Ciao e BUON ANNO
Paola

--- franco <annif@...> ha scritto: > ehm!

4/5 mesi.
> non li faccio più perchè non ottengo risultati.
> all'inizio dedicavo mezz'ora di mattina e mezz'ora
> la sera. facevo
> dondolamento e leggevo la tabella di snellen, palmin
> , lettura dei caratteri
> piccoli etc.
> con ke spirito? con lo spirito di migliorare la mia
> vista.
> comunque uso gli occhiali solo quando guido o quando
> esco di casa. a casa nn
> uso gli occhiali e per la televisione utilizzo i
> rasterbrilee.
>
> ciao
> franco
>
> -----Messaggio originale-----
> Da: pao1970 [mailto:pao1970@...]
> Inviato: venerdì 21 dicembre 2001 14.38
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] beh io
>
>
> ti ho chiesto eprché non fai piu gli esercizi e da
> quanto tempo...
> perché non rispondi su questo iinvece di ribadire
> sulle sciocchezze?
>
> VOGLIO CHIUDERE CON I MESSAGGI PRECEDENTI ORA SI
> PARLA SOLO DI OCCHI
>
> CAPITOOOO
> PER TUTTI STO DICENDOOOO
> Basta mutismo ripicche offese e robe varie
>
> siamo adultiiii
>
>
> ciao Paola
>
> PS Franco io veramnte vorrei sapoere perché non
> ottinei risultati
> con che spirito fai gli esercizi?
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a:
> Visus@yahoogroups.com
>

> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una
> e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è
> soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a:
> Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una
> e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è
> soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Iscriviti al Meglio della Settimana, la newsletter di Yahoo!
Per saperne di più vai alla pagina: http://it.docs.yahoo.com/buongiorno.html

Group: Visus **Message:** 823 **From:** Paola Oliva **Date:** ven dic 28, 2001 8.27
Subject: RE: e poi scusa Fabrizio ma...

VIETATODIRE CHE E' TROPPO TARDI lascialo dire ai
medici che non capiscono il probrlema e la voglia di
vedere bene....

NOOOO non lo devi dire okkei?
insomma la ricord la storia dello stesso Bates?
Forse sara veroc eh la tua mente trova piu comodo
usare l'occhio sano ma tu secondo me eh?
pensa a una cosa concentrati sul fatto che la tua
mente è nata con 2 occhi e per usarli entrambi...
conta molto quelloc he noi facciamo pensare alla

nostra mente sai?
ciao e a presto

BUON ANNO
Paola

--- galfabr@... ha scritto: >
>
> -- Messaggio Originale --
>
> >
> >> Io sono ipermetrico mi mancano 5 diottrie per
> occhio ma il sinistro
> >è pigro
> >> e ci vede pochissimo,perchè non sono abituato a
> usarlo.
> >> Forse è perchè da piccolo ero un po' strabico.
> >cosa significa questa frase?
> >SCUSA LA MIA INGORANZA ma francamentre NON ho
> capito
> >
> >allroa dici che non sei abituato a usare l'occhio
> sinistro perché?
> >non vine spontaneo usare entrambi gli occhi?
> >SCUSATE LA mia igniranzaaa
> >eppoi volevo chiedere da quanto tempo risocntri
> questo occhio pigro?
> >io vedevo bambini che per usare l'occhio più
> "difficle" bendavano
> >quello sno cosi obbligavano a usare l'occhio pigro
> e poi non solo
> >bambini anche qualcuno in lista faceva cosi bendava
> l'occhio debole...
> >non potresti farlo anche tu?
> >
> >Ciao e facci sapere
> >PAola
> >
> >
> >Per inviare messaggi in lista, spedire a:
> Visus@yahoogroups.com
> >
> >To unsubscribe from this group, send an email to:
> >Per cancellarsi da questa Mail List mandare una
> e-mail vuota al seguente
> >indirizzo:
> >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >

> >
> >
> >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è
> soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
> Ti ringrazio per l'interessamento ho provato a
> bendare l'occhio pigro
> ma quando tolgo la benda vedo confuso per un po' e
> prevale comunque l'altro
> occhio.Ho provato a fare gli esercizi di Bates
> usando di più l'occhio
> debole ma senza miglioramenti apprezzabili.
> L'oculista mi ha detto che è una questione di
> cervello che ormai dopo quasi
> quarant'anni predilige l'occhio dx.
> Probabilmente se quando ero piccolo mi avessero
> consigliato il bendaggio
>
> il probblema si sarebbe risolto ma ormai temo sia
> troppo tardi.
>
>
>
>
>
>

> Abbonati a Tiscali!
> Con Tiscali By Phone puoi anche ascoltare ed inviare
> email al telefono.
> Chiama Tiscali By Phone all' 892 800
> http://byphone.tiscali.it
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a:
> Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una
> e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è

> soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Iscriviti al Meglio della Settimana, la newsletter di Yahoo!
Per saperne di più vai alla pagina: http://it.docs.yahoo.com/buongiorno.html

Group: Visus **Message:** 824 **From:** Carlo Masci **Date:** ven dic 28, 2001 9.44
Subject: Re: lattice degeneration disorder

La degenerazione a lattice è presente in circa l'8% della popolazione sana.
Tale degenerazione "predispone" al distacco di retina.
Per poter perdere la vista tale degenerazione deve essere così "imponente" da rendere difficile l'intervento per distacco di retina.
Gli Inglesi hanno una ottima scuola di retina, ma mi risulta difficile capire come tutti siano d'accordo nell'anno di visione rimasta.
Una ipotesi è che non sia una degenerazione a lattice classica (che porta al distacco) ma una malattia degenerativa eredo-familiare (e questo potrebbe spiegare l'anno rimasto).
Io consiglierei la visita presso uno specialista retinico.
Se mi dice in che città vive le posso consigliare qualcuno.
Cordiali saluti

Carlo Masci
oculista@...
http://www.carlomasci.it

----- Original Message -----
From: Marzia Danelutti
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Thursday, December 27, 2001 6:06 PM
Subject: [Visus] lattice degeneration disorder

ciao a tutti,
sono Marzia ed è la prima volta che scrivo, anche se sono iscritta da un po' e leggo tutte i vostri messaggi con molto molto interesse.
non vi parlo del mio problema visivo, non ora, magari un'altra volta...
vi chiedo invece informazioni per un mio amico che ha un problema ben più serio della mia miopia.
questo amico vive a Londra e ha già fatto numerose visite lì con la stessa diagnosi.
ha una malattia della retina chiamata "lattice degeneration disorder", di cui non so assolutamente la traduzione in italiano, e tutti gli specialisti inglesi a cui si è rivolto gli hanno detto che tra un anno perderà completamente la vista.
lui ha 23 anni...
viene in Italia a febbraio e vorrebbe sentire un parere anche da uno specialista qui.
qualcuno sa qualcosa di questa malattia?
sapete di qualche cura particolare?
conoscete qualcuno in Italia che ne può sapere qualcosa?

io sono proprio ignorante in materia e spero che qualcuno tra voi conosca qualcuno che ci possa aiutare.
grazie a tutti comunque
un abbraccio, un bacio
e buone feste a tutti

Marzia

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 825 **From:** Carlo Masci **Date:** ven dic 28, 2001 10.08
Subject: quesito...

http://www.visualhealing.com/index.html

http://www.self-healing.org

http://www.metodobates.it

Ho visto i siti a cui Cagnoli fa riferimento.
Volevo chiedere se il metodo di Bates è sempre da preferire, se è possibile in un certo senso "integrarlo" con altre metodiche oppure se si possono contemporaneamente usare più metodi (sempre se la mia domanda ha un senso...)
Grazie
Carlo Masci

----- Original Message -----
From: maurizio cagnoli
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, December 28, 2001 3:41 AM

Subject: Re: [Visus] lattice degeneration disorder

Marzia Danelutti wrote:
>
> ciao a tutti,
> sono Marzia ed è la prima volta che scrivo, anche se sono iscritta da un po' e leggo tutte i vostri messaggi con molto molto interesse.
> non vi parlo del mio problema visivo, non ora, magari un'altra volta...
> vi chiedo invece informazioni per un mio amico che ha un problema ben più serio della mia miopia.
> questo amico vive a Londra e ha già fatto numerose visite lì con la stessa diagnosi.
> ha una malattia della retina chiamata "lattice degeneration disorder", di cui non so assolutamente la traduzione in italiano, e tutti gli specialisti inglesi a cui si è rivolto gli hanno detto che tra un anno perderà completamente la vista.
> lui ha 23 anni...
> viene in Italia a febbraio e vorrebbe sentire un parere anche da uno specialista qui.
> qualcuno sa qualcosa di questa malattia?
> sapete di qualche cura particolare?
> conoscete qualcuno in Italia che ne può sapere qualcosa?
> io sono proprio ignorante in materia e spero che qualcuno tra voi conosca qualcuno che ci possa aiutare.
> grazie a tutti comunque
> un abbraccio, un bacio

Ho solo un paio di suggerimenti per chi vive nel mondo anglosassone.

Ho incontrato a Berlino Meir Schneider, che vive in America e si è specializzato in malattie degli occhi, che affronta con mezzi naturali. Lui stesso ha recuperato un 50% di vista partendo da una condizione di cecità assoluta. Il suo approccio è chiamato "self healing" e mette l'accento sulla persona e non sui rimedi esterni.

Se il tuo amico vuole fare qualcosa per sè in prima persona può seriamente pensare di andare da lui negli USA.

Meir mi ha convinto che dietro alla molteplicità di sindromi che possono colpire gli occhi ci sono dei meccanismi sempre uguali, addirittura banali, di cui una persona finisce per non essere consapevole. In una parola c'è sempre TENSIONE, e risolvere questo problema risolve o comunque migliora tutte le condizioni.

Trovare il sito di Meir Schneider è semplice: basta fare una ricerca con qualsiasi motore.
Allo stesso modo si può ricercare Grace Halloran, he ha una storia simile a quella di Meir (guarita da retinite),, ma che non ho conosciuto.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli

via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
buenavista@...
Home page "Buena Vista" engl. fr. sp. port. deutsch
http://www.geocities.com/buena-vista/
Home page "Buena Vista" in italiano
http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 826 **From:** Domenico Intelisano **Date:** sab dic 29, 2001 12.36
Subject: Re: considerazioni da un oculista...

Buonasera,
sono un optometrista che si occupa di visione a tempo pieno e
credo , con tutto il rispetto, che tornare a parlare di occhio lungo ci può
solo riportare indietro nel tempo!
Da optometrista ad oculista le pongo alcune domande:
1) Perché gli occhi si allungano solo ad alcune persone, visto che nessuno a
mai dimostrato che la miopia è una patologia?
2) Come mai, ad esempio, ad un bambino di 6 anni si allungano solo gli occhi
ed il resto del corpo si sviluppa normalmente?
3) Come mai la miopia non si arresta con il completo sviluppo della persona
ma spesso continua fino ai 25/30 anni?
4) La miopia non potrebbe essere un adattamento?
5) Cosa intende per validità scientifica: migliaia di persone sono riuscite
a buttare gli occhiali nel cestino utilizzando il metodo Bates (che era un
oculista) , il vision training ed altri metodi alternativi.
Sono disponibile a parlare con lei di argomenti reali e di risultati reali
nel campo della visione.

Cordiali saluti
Domenico Intelisano

> Da: "Carlo Masci" <carlo.masci@...>
> Risposta: Visus@yahoogroups.com
> Data: Mon, 24 Dec 2001 18:56:30 +0100

> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Oggetto: [Visus] considerazioni da un oculista...
>
> Sono un oculista che si occupa di chirurgia refrattiva.
>
> Vorrei fare alcune considerazioni.
>
> Un difetto refrattivo oggettivo non è suscettibile di variazioni.
>
> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.
>
> Sto un po' semplificando ma comunque spero di rendere l'idea. Una miopia di
> 3
>
> diottrie vuol dire che l'occhio è più lungo di un millimetro. Grosso modo
> ogni millimetro
>
> di lunghezza in più corrisponde a 3 diottrie (quindi chi ha 6 diottrie di
> miopia ha un occhio
>
> più lungo di 2 millimetri).
>
> Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la
> PERFORMANCE visiva.
>
> La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre tecniche (come il
> biofeedback)
>
> hanno basi scientifiche.
>
> In pratica avviene questo applicando una di queste "tecniche": supponiamo
> che un miope di 3 diottrie veda senza correzione 1/10; dopo vari "esercizi"
> può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA MIOPIA RIMARRA SEMPRE DI 3
> DIOTTRIE).
>
> Questi miglioramenti sono possibili perché con l'esercizio si può migliorare
> l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad esempio.
>
> Purtroppo non tutti possono ottenere questi risultati. Alcuni possono
> beneficiarne molto più di altri.
>
>
>
> Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è facile trovare persone
> "competenti" in questo settore.
>
> (Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che abbia competenze "reali").
>
> Per competenze "reali" intendo solo quelle su basi RIGOROSAMENTE

> scientifiche.
>
>
>
> Sarei lieto di trattare questi argomenti con chi avesse (come me) interesse
> scientifico (non psicologico) su questa problematica.
>
>
>
> Buon Natale a tutti
>
> Carlo Masci
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 827 **From:** s_caggia **Date:** sab dic 29, 2001 12.56
Subject: La mia storia - Capitolo 5

State accumulando le critiche per tirarmele dietro tutte insieme dopo
le feste? :-)
Sono l'unico che accende il computer in questi giorni? :-(

Capitolo Quinto – La ricerca

Cominciai ad interrogare i motori di ricerca, lessi tutto quello che
trovavo riguardo la miopia.
Mi feci una cultura sulle varie tecniche di chirurgia refrattiva PRK,
LASIK, ecc.
Consultai i siti dei diversi produttori di "laser ad eccimeri" e
software relativi che vantavano un migliore risultato in termini di
precisione e regolarità dell'ablazione e minori problemi,
screditandosi quindi a vicenda.
Scoprii che in alcune città, come Roma, ci sono posti dove
l'intervento costa pochissimo (2.200.000 lire in convenzione) anche

per miopie medie come la mia, mentre in altre città, come Torino, devi andare per forza "privatamente", poi in alcuni casi la Regione rimborsa una grossa fetta dell'intervento, però devi intervenire su un occhio alla volta ricoverandoti in clinica ogni volta per alcuni giorni e spendere complessivamente (se non ottieni il rimborso) molto di più...
Trovai testimonianze di persone entusiaste dell'intervento come di persone pentite e con problemi molto gravi.
Scorsi con calma il documento del "consenso informato" che basterebbe da solo a dissuadere molti dall'idea di farsi operare.
Soprattutto trovai un sito americano il cui titolo suonerebbe come: "Perché i chirurghi refrattivi portano gli occhiali? Io lo so!". Feci in tempo a leggerne i principali contenuti che qualche tempo dopo il sito venne chiuso...
Sempre navigando trovai diverse pagine "alternative" in cui ritornava il concetto di "come guarire dalla miopia in modo naturale". Questa volta ero più aperto mentalmente per digerire queste cose, avevo 32 anni, feci due cose apparentemente incompatibili tra di loro: presi appuntamento con un chirurgo refrattivo per la visita preliminare ed acquistai il libro "Il metodo Bates per vedere bene senza occhiali".
Finii di leggere il libro il 22 maggio del 2000 e cominciai a non portare gli occhiali, dopo due giorni feci la visita che diede esito doppiamente positivo: ero un ottimo candidato per l'intervento PRK e la prescrizione per eventuali occhiali era scesa a –3,50 diottrie.
Era il 24 maggio del 2000, avevo 33 anni, mi diedi un "ultimatum": avrei applicato il metodo Bates per qualche mese e, se non avessi ottenuto dei risultati, al ritorno delle vacanze mi sarei fatto operare.
Tra i siti visitati posso raccomandare "Buena Vista" (http://www.metodobates.it/) di Maurizio Cagnoli che devo ringraziare per avermi dato, con un paio di e-mail, alcuni utili consigli iniziali ed avermi fatto conoscere la mailing list italiana "Visus" (http://groups.yahoo.com/group/Visus/).

Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.) è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Group: Visus **Message:** 828 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** sab dic 29, 2001 1.37
Subject: Re: R: considerazioni da un oculista...

Il giorno 25-12-2001 23:00, Ignazio Visentini, igvisen@... ha scritto:

>> ----- Original Message -----

>> From: Carlo Masci
>>
>> <snip>
>>
>> In pratica avviene questo applicando una di queste "tecniche": supponiamo
>> che un miope di 3 diottrie veda senza correzione 1/10; dopo vari "esercizi"
>> può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA MIOPIA RIMARRA >SEMPRE DI 3
>> DIOTTRIE).
>>
>> Questi miglioramenti sono possibili perché con l'esercizio si può
> migliorare
>> l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad esempio.
>
> Salve dott. Masci,
> non sono purtroppo un esperto col quale potra' approfondire le tematiche
> della cura della vista, ma da miope sono rimasto davvero colpito dopo aver
> letto quanto
> ho teste' riportato dalla sua e-mail. Confesso che mi risulta difficile
> persino confezionare una domanda da porle, quindi le chiedo cortesemente di
> argomentare ulteriormente il concetto.
>
>> Purtroppo non tutti possono ottenere questi risultati. Alcuni possono
>> beneficiarne molto più di altri.
>
> Qui la domanda nasce spontanea: in base a cosa i risultati ottenibili
> attraverso i metodi naturali di cura della vista cambiano da persona a
> persona.
>
> Questo e' il mio primo intervento in lista, quandi ne approfitto per
> presentarmi brevemente. Ho 30 anni, sono miope (8-9 diotrrie per occhio) e
> astigmatico (2-3 diottrie per occhio) e porto gli occhiali dall'eta' di 6-7
> anni. Ho conosciuto il Metodo Bates grazie ad un amico. Mi sono cimentato
> per non piu' di qualche giorno con gli esercizi (palming soprattutto, anche
> se non nascondo il mio congenito scetticismo) che ho poi abbandonato, anche
> perche' avrei dovuto partecipare al seminario sul metodo Bates di ottobre, a
> Lecce (il seminario non si e' piu' fatto). Adesso seguo le discussioni su
> questa lista ed aspetto che venga definita la data del nuovo seminario a
> Lecce o Bari (io sono della provincia di Bari). A proposito! Qualcuno degli
> iscritti alla lista e' di Bari o provincia?
>
> Ciao a tutti!
>
> Ignazio
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
...IO SONO DI BISCEGLIE, MIOPE CHE HA OTTENUTO RISULTATI ANCHE DA SOLO...
ADESSO SONO IMPEGNATO, MAGARI TI SCRIVO TRA QUALCHE GIORNO OK? COMUNQUE
CERCA DI STARE SENZA OCCHIALI ALMENO IN CASA... PER PROVARE... E LEGGI E
RILEGGI IL LIBRO DI BATES... A PRESTO FERDINANDO.

Group: Visus **Message:** 829 **From:** Carlo Masci **Date:** sab dic 29, 2001 1.58
Subject: risposta all''optometrista...

Cercherò (per l'ultima volta) di essere ancora più chiaro.
Non ho mai detto che il metodo di Bates ed altri metodi non funzionano.
Non ho alcun pregiudizio sul metodo di BATES.

E' CHIARO FIN QUI?
MI SONO SPIEGATO?

Andiamo avanti.
Io credo che il metodo di Bates (e forse anche altri simili) agiscano su due componenti:
una oggettiva ed una soggettiva (psicologica).

Quella oggettiva secondo me si può dimostare SOLO ORA perchè solo ora ci sono le
macchine per poterlo fare. (Bisogna vedere se qualcuno è interessato a dimostrarlo ed io potrei
esserlo).
Le macchine per farlo sono i tomografi (non i topografi), i biometri e gli aberrometri.

Una misurazione del visus non è per nulla sufficiente.
Una misurazione del visus oggettiva per esempio non può essere effettuata dall'ottico,
ma può essere effettuata solo dall'oculista o dall'optometrista.
Questo perchè la misurazione presuppone il blocco dell'accomodazione cosa che può fare
l'oculista con il cicloplegico e l'optometrista con una accurata analisi visiva (che riuchiede circa 40 minuti).

Quindi i dati oggettivi sono: curvatura corneale anteriore, curvatura corneale posteriore, lunghezza
dell'occhio, aberrazioni della cornea e aberrazioni totali.

Per chiarire un dubbio oramai "secolare" riporto la differenza fra ottico ed optometrista.
L'ottico è un diplomato, cioè una persona che ha studiato dopo la terza media 5 anni.
L'optometrista è un laureato cioè una persona che dopo il liceo ha studiato la facoltà
di optometria (pubblica o privata che sia) per 4 anni.

Questo non vuol dire che un ottico non sappia misurare la vista (anzi alcuni hanno una esperienza che gli consente ottimi risultati) ma diciamo semplicemente che gli mancano le basi teoriche (è un pò come paragonare odontotecnici e dentisti).
Quindi per evitare fraintendimenti: l'ottico va bene per misurare la vista e fare occhiali, ma per avere dei dati oggettivi serve l'oculista o l'optometrista.

La componente psicologica del metodo di BATES è forse ben più importante di quella oggettiva e la sto studiando...

Quindi:
il metodo di BATES funziona.
La componente oggettiva secondo me si potrebbe dimostrare.
La componente psicologica è già dimostrata e può dare ottimi risultati.
Io per il momento sto solo "studiando" queste due componenti e vorrei capirci di più.
(Mi sto leggendo intanto quello che mi è stato consigliato).

Spero che ora sia tutto chiaro
(mi dispiacerebbe se qualcuno ora continuasse a dire che ho pregiudizi...)

Carlo Masci
oculista@...
http://www.carlomasci.it

---- Original Message -----
From: Domenico Intelisano
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Saturday, December 29, 2001 12:36 PM
Subject: Re: [Visus] considerazioni da un oculista...

Buonasera,
sono un optometrista che si occupa di visione a tempo pieno e credo , con tutto il rispetto, che tornare a parlare di occhio lungo ci può solo riportare indietro nel tempo!
Da optometrista ad oculista le pongo alcune domande:
1) Perché gli occhi si allungano solo ad alcune persone, visto che nessuno a mai dimostrato che la miopia è una patologia?
2) Come mai, ad esempio, ad un bambino di 6 anni si allungano solo gli occhi ed il resto del corpo si sviluppa normalmente?
3) Come mai la miopia non si arresta con il completo sviluppo della persona ma spesso continua fino ai 25/30 anni?
4) La miopia non potrebbe essere un adattamento?

5) Cosa intende per validità scientifica: migliaia di persone sono riuscite
a buttare gli occhiali nel cestino utilizzando il metodo Bates (che era un
oculista) , il vision training ed altri metodi alternativi.
Sono disponibile a parlare con lei di argomenti reali e di risultati reali
nel campo della visione.

Cordiali saluti
Domenico Intelisano

> Da: "Carlo Masci" <carlo.masci@...>
> Risposta: Visus@yahoogroups.com
> Data: Mon, 24 Dec 2001 18:56:30 +0100
> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Oggetto: [Visus] considerazioni da un oculista...
>
> Sono un oculista che si occupa di chirurgia refrattiva.
>
> Vorrei fare alcune considerazioni.
>
> Un difetto refrattivo oggettivo non è suscettibile di variazioni.
>
> Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio, questa rimarrà tale sempre.
>
> Sto un po' semplificando ma comunque spero di rendere l'idea. Una miopia di
> 3
>
> diottrie vuol dire che l'occhio è più lungo di un millimetro. Grosso modo
> ogni millimetro
>
> di lunghezza in più corrisponde a 3 diottrie (quindi chi ha 6 diottrie di
> miopia ha un occhio
>
> più lungo di 2 millimetri).
>
> Diverse tecniche possono migliorare NON la lunghezza dell'occhio, ma la
> PERFORMANCE visiva.
>
> La tecnica di Bates non ha basi scientifiche, mentre altre tecniche (come il
> biofeedback)
>
> hanno basi scientifiche.
>
> In pratica avviene questo applicando una di queste "tecniche": supponiamo
> che un miope di 3 diottrie veda senza correzione 1/10; dopo vari "esercizi"
> può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA MIOPIA RIMARRA SEMPRE DI 3
> DIOTTRIE).
>
> Questi miglioramenti sono possibili perché con l'esercizio si può migliorare
> l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad esempio.

>
> Purtroppo non tutti possono ottenere questi risultati. Alcuni possono
> beneficiarne molto più di altri.
>
>
>
> Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è facile trovare persone
> "competenti" in questo settore.
>
> (Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che abbia competenze "reali").
>
> Per competenze "reali" intendo solo quelle su basi RIGOROSAMENTE
> scientifiche.
>
>
>
> Sarei lieto di trattare questi argomenti con chi avesse (come me) interesse
> scientifico (non psicologico) su questa problematica.
>
>
>
> Buon Natale a tutti
>
> Carlo Masci
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 830 **From:** Myria Colaprico **Date:** sab dic 29, 2001 2.44
Subject: Re: R: considerazioni da un oculista...

io sono della prov. di Bari ed anch'io sto aspettando il seminario
Myria

Ho conosciuto il Metodo Bates grazie ad un amico. Mi sono cimentato
> per non piu' di qualche giorno con gli esercizi (palming soprattutto,
anche
> se non nascondo il mio congenito scetticismo) che ho poi abbandonato,
anche
> perche' avrei dovuto partecipare al seminario sul metodo Bates di ottobre,
a
> Lecce (il seminario non si e' piu' fatto). Adesso seguo le discussioni su
> questa lista ed aspetto che venga definita la data del nuovo seminario a
> Lecce o Bari (io sono della provincia di Bari). A proposito! Qualcuno
degli
> iscritti alla lista e' di Bari o provincia?
>
> Ciao a tutti!
>
> Ignazio
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
...IO SONO DI BISCEGLIE, MIOPE CHE HA OTTENUTO RISULTATI ANCHE DA SOLO...

ADESSO SONO IMPEGNATO, MAGARI TI SCRIVO TRA QUALCHE GIORNO OK? COMUNQUE CERCA DI STARE SENZA OCCHIALI ALMENO IN CASA... PER PROVARE... E LEGGI E RILEGGI IL LIBRO DI BATES... A PRESTO FERDINANDO.

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 831 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab dic 29, 2001 3.23
Subject: Re: quesito...

Carlo Masci wrote:
>
> http://www.visualhealing.com/index.html
>
> http://www.self-healing.org
>
> http://www.metodobates.it
>
> Ho visto i siti a cui Cagnoli fa riferimento.
> Volevo chiedere se il metodo di Bates è sempre da preferire, se è possibile in un certo
> senso "integrarlo" con altre metodiche oppure se si possono contemporaneamente usare
> più metodi (sempre se la mia domanda ha un senso...)
> Grazie
> Carlo Masci

Carlo, mi chiedi se c'è un posto per la medicina tradizionale? Certo che c'è, e quanto più si tratta di malattie e degenerazioni, tanto più il suo contributo è centrale.

Meir Schneider non sostituisce il suo approccio alle cure mediche, ma le integra in un aspetto in cui la medicina non interviene e che può però essere determinante.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
buenavista@...

Home page “Buena Vista” engl. fr. sp. port. deutsch
http://www.geocities.com/buena-vista/
Home page “Buena Vista” in italiano
http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 832 **From:** s_caggia **Date:** sab dic 29, 2001 6.18
Subject: La mia storia - Capitolo 6

Esagero con un altro capitolo?

Ciao

Capitolo Sesto – La preparazione

Tornai dall'ottico e mi feci fare un altro paio di occhiali, questa volta leggermente sottograduati.
Avrei voluto lanciarmi in una-due diottrie in meno ma l'ottico mi fece notare che solo a togliere -0,50 rispetto agli occhiali attuali avrei già avuto grosse difficoltà; provai a guardare per strada con le lenti da -3,25 usate per la misurazione ed aveva ragione, non leggevo già più il nome della via dall'altra parte della strada o le targhe dei veicoli! Un po' deluso prima ancora di cominciare feci queste lenti da –3,25 e tenni quelle da –3,75 per guidare (oramai erano leggermente sopragraduate ma mi davano più "sicurezza" per la guida notturna!).
Acquistai anche un paio di "rasterbrille" (pinhole glasses, lenti con fori stenopeici o occhiali a reticolato che dir si voglia...) insieme ad una audiocassetta di esercizi visivi dal sito di "Buena Vista".
Mi feci degli ottotipi con il computer (http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Ottotipi/) e ne attaccai le stampe in posti strategici: sull'armadio di fronte al letto, sul soffitto sopra il letto, sul soffitto sopra la vasca da bagno, di fronte al WC... più avanti anche in ufficio sulla parete di fronte alla mia scrivania.

Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.) è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Group: Visus **Message:** 833 **From:** Carlo Masci **Date:** dom dic 30, 2001 12.02
Subject: Re: quesito equicovo...

C'è stato un equivoco.
Volevo chiedere se fra gli approcci non tradizionali il metodo di Bates è sempre preferibile oppure se può essere per così dire "integrato" da altri tipi di approcci

non tradizionali.
Saluti
Carlo Masci

----- Original Message -----
From: maurizio cagnoli
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Saturday, December 29, 2001 3:23 AM
Subject: Re: [Visus] quesito...

Carlo Masci wrote:
>
> http://www.visualhealing.com/index.html
>
> http://www.self-healing.org
>
> http://www.metodobates.it
>
> Ho visto i siti a cui Cagnoli fa riferimento.
> Volevo chiedere se il metodo di Bates è sempre da preferire, se è possibile in un certo
> senso "integrarlo" con altre metodiche oppure se si possono contemporaneamente usare
> più metodi (sempre se la mia domanda ha un senso...)
> Grazie
> Carlo Masci

Carlo, mi chiedi se c'è un posto per la medicina tradizionale? Certo che
c'è, e quanto più si tratta di malattie e degenerazioni, tanto più il
suo contributo è centrale.

Meir Schneider non sostituisce il suo approccio alle cure mediche, ma le
integra in un aspetto in cui la medicina non interviene e che può però
essere determinante.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
buenavista@...
Home page "Buena Vista" engl. fr. sp. port. deutsch
http://www.geocities.com/buena-vista/
Home page "Buena Vista" in italiano
http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 834 **From:** Paola Oliva **Date:** dom dic 30, 2001 12.09
Subject: Re: risposta all''optometrista...

ciao Carlo
sono Paola
mi premetto di intervenire dicendo che
1 solo ora posso accedere alla posta elettronica e
quindi leggere i tuoi numerosissimi messaggi, che
bello dopo tempo ci voleva uno chje riprendesse in
maniera concreta i pb della vista e degli occhi...

2 avevo capito si che cred a Bates, e anzi mi sembri
molto informato, cosi leggo con piacere i tuoi
messaggic eh mi danno un sacco di altre informazioni
anzi attacco pure io sul sofitto le tabelle snellen
atanto piu che mi tocca fare uffa la visita per il
rino vo della patente e devo andarci on occchilai
fortissimni per me, mapazienza basta che mi rinnovino
la patente e va benissimo

3 volgio complimentarmi ocn te per la rapidita con cui
ottieni i risultati...

per quel ceh mi riguarda vorrei dire una cosa non
molto bella ma purtroppo vera

adesosm i rimporveretere

io non ho avuro piu la forza di migliorare dopo le 2
diotrie guadagnate...
sapevo dentro di me che potevo andare avanti che
potevo migliorare ancora ma avevo timore anzi ho
timore ma non capisco di che cosa che è tanto belllo
poter vedere

premetto una cosa che dite tutti che ai muiopi da
fastidio la luce e io invece adoro la luce

da -8 son arrivata a circa - 6 ma mi son fermata sono
di nuovo con voi per cercare la forza e lo stimolo per
proseguire in questo cammino che mi ha dato solo
soddisfazioni

NO NO non vi dovete meravigliare pero è cosi perché?
MAh se lo sapessi...

PEr il sito americano di cui parlavi si l'ho letot
ahnche io un vero peccato che ora sia stato
soppressooo

Saluti
Paola

--- Carlo Masci <carlo.masci@...> ha
scritto: > Cercherò (per l'ultima volta) di essere
ancora più
> chiaro.
> Non ho mai detto che il metodo di Bates ed altri
> metodi non funzionano.
> Non ho alcun pregiudizio sul metodo di BATES.
>
> E' CHIARO FIN QUI?
> MI SONO SPIEGATO?
>
> Andiamo avanti.
> Io credo che il metodo di Bates (e forse anche altri
> simili) agiscano su due componenti:
> una oggettiva ed una soggettiva (psicologica).
>
> Quella oggettiva secondo me si può dimostare SOLO
> ORA perchè solo ora ci sono le
> macchine per poterlo fare. (Bisogna vedere se
> qualcuno è interessato a dimostrarlo ed io potrei
> esserlo).
> Le macchine per farlo sono i tomografi (non i
> topografi), i biometri e gli aberrometri.
>
> Una misurazione del visus non è per nulla
> sufficiente.
> Una misurazione del visus oggettiva per esempio non
> può essere effettuata dall'ottico,
> ma può essere effettuata solo dall'oculista o
> dall'optometrista.
> Questo perchè la misurazione presuppone il blocco
> dell'accomodazione cosa che può fare

> l'oculista con il cicloplegico e l'optometrista con
> una accurata analisi visiva (che riuchiede circa 40
> minuti).
>
> Quindi i dati oggettivi sono: curvatura corneale
> anteriore, curvatura corneale posteriore, lunghezza
> dell'occhio, aberrazioni della cornea e aberrazioni
> totali.
>
> Per chiarire un dubbio oramai "secolare" riporto la
> differenza fra ottico ed optometrista.
> L'ottico è un diplomato, cioè una persona che ha
> studiato dopo la terza media 5 anni.
> L'optometrista è un laureato cioè una persona che
> dopo il liceo ha studiato la facoltà
> di optometria (pubblica o privata che sia) per 4
> anni.
>
> Questo non vuol dire che un ottico non sappia
> misurare la vista (anzi alcuni hanno una esperienza
> che gli consente ottimi risultati) ma diciamo
> semplicemente che gli mancano le basi teoriche (è un
> pò come paragonare odontotecnici e dentisti).
> Quindi per evitare fraintendimenti: l'ottico va bene
> per misurare la vista e fare occhiali, ma
> per avere dei dati oggettivi serve l'oculista o
> l'optometrista.
>
> La componente psicologica del metodo di BATES è
> forse ben più importante di quella
> oggettiva e la sto studiando...
>
> Quindi:
> il metodo di BATES funziona.
> La componente oggettiva secondo me si potrebbe
> dimostrare.
> La componente psicologica è già dimostrata e può
> dare ottimi risultati.
> Io per il momento sto solo "studiando" queste due
> componenti e vorrei capirci di più.
> (Mi sto leggendo intanto quello che mi è stato
> consigliato).
>
> Spero che ora sia tutto chiaro
> (mi dispiacerebbe se qualcuno ora continuasse a dire
> che ho pregiudizi...)
>
> Carlo Masci
> oculista@...

> http://www.carlomasci.it
>
>
>
>
>
>
>
>
>
> ---- Original Message -----
> From: Domenico Intelisano
> To: Visus@yahoogroups.com
> Sent: Saturday, December 29, 2001 12:36 PM
> Subject: Re: [Visus] considerazioni da un
> oculista...
>
>
> Buonasera,
> sono un optometrista che si occupa di visione a
> tempo pieno e
> credo , con tutto il rispetto, che tornare a
> parlare di occhio lungo ci può
> solo riportare indietro nel tempo!
> Da optometrista ad oculista le pongo alcune
> domande:
> 1) Perché gli occhi si allungano solo ad alcune
> persone, visto che nessuno a
> mai dimostrato che la miopia è una patologia?
> 2) Come mai, ad esempio, ad un bambino di 6 anni
> si allungano solo gli occhi
> ed il resto del corpo si sviluppa normalmente?
> 3) Come mai la miopia non si arresta con il
> completo sviluppo della persona
> ma spesso continua fino ai 25/30 anni?
> 4) La miopia non potrebbe essere un adattamento?
> 5) Cosa intende per validità scientifica: migliaia
> di persone sono riuscite
> a buttare gli occhiali nel cestino utilizzando il
> metodo Bates (che era un
> oculista) , il vision training ed altri metodi
> alternativi.
> Sono disponibile a parlare con lei di argomenti
> reali e di risultati reali
> nel campo della visione.
>
> Cordiali saluti
> Domenico Intelisano
>
> > Da: "Carlo Masci" <carlo.masci@...>

> > Risposta: Visus@yahoogroups.com
> > Data: Mon, 24 Dec 2001 18:56:30 +0100
> > A: <Visus@yahoogroups.com>
> > Oggetto: [Visus] considerazioni da un
> oculista...
> >
> > Sono un oculista che si occupa di chirurgia
> refrattiva.
> >
> > Vorrei fare alcune considerazioni.
> >
> > Un difetto refrattivo oggettivo non è
> suscettibile di variazioni.
> >
> > Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio,
> questa rimarrà tale sempre.
> >
> > Sto un po' semplificando ma comunque spero di
> rendere l'idea. Una miopia di
> > 3
> >
> > diottrie vuol dire che l'occhio è più lungo di
> un millimetro. Grosso modo
> > ogni millimetro
> >
> > di lunghezza in più corrisponde a 3 diottrie
> (quindi chi ha 6 diottrie di
> > miopia ha un occhio
> >
> > più lungo di 2 millimetri).
> >
> > Diverse tecniche possono migliorare NON la
> lunghezza dell'occhio, ma la
> > PERFORMANCE visiva.
> >
> > La tecnica di Bates non ha basi scientifiche,
> mentre altre tecniche (come il
> > biofeedback)
> >
> > hanno basi scientifiche.
> >
> > In pratica avviene questo applicando una di
> queste "tecniche": supponiamo
> > che un miope di 3 diottrie veda senza correzione
> 1/10; dopo vari "esercizi"
> > può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA
> MIOPIA RIMARRA SEMPRE DI 3
> > DIOTTRIE).
> >

> > Questi miglioramenti sono possibili perché con
> l'esercizio si può migliorare
> > l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad
> esempio.
> >
> > Purtroppo non tutti possono ottenere questi
> risultati. Alcuni possono
> > beneficiarne molto più di altri.
> >
> >
> >
> > Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è
> facile trovare persone
> > "competenti" in questo settore.
> >
> > (Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che
> abbia competenze "reali").
> >
> > Per competenze "reali" intendo solo quelle su
> basi RIGOROSAMENTE
> > scientifiche.
> >
> >
> >
>
=== message truncated ===

Iscriviti al Meglio della Settimana, la newsletter di Yahoo!
Per saperne di più vai alla pagina: http://it.docs.yahoo.com/buongiorno.html

Group: Visus **Message:** 836 **From:** Paola Oliva **Date:** dom dic 30, 2001 12.11
Subject: Re: quesito equicovo...

ciao Carlo
sono Paola
mi premetto di intervenire dicendo che
1 solo ora posso accedere alla posta elettronica e
quindi leggere i tuoi numerosissimi messaggi, che
bello dopo tempo ci voleva uno chje riprendesse in
maniera concreta i pb della vista e degli occhi...

2 avevo capito si che cred a Bates, e anzi mi sembri
molto informato, cosi leggo con piacere i tuoi
messaggic eh mi danno un sacco di altre informazioni
anzi attacco pure io sul sofitto le tabelle snellen
atanto piu che mi tocca fare uffa la visita per il
rino vo della patente e devo andarci on occchilai
fortissimni per me, mapazienza basta che mi rinnovino

la patente e va benissimo

3 volgio complimentarmi ocn te per la rapidita con cui ottieni i risultati...

per quel ceh mi riguarda vorrei dire una cosa non molto bella ma purtroppo vera

adesosm i rimporveretere

io non ho avuro piu la forza di migliorare dopo le 2 diotrie guadagnate...
sapevo dentro di me che potevo andare avanti che potevo migliorare ancora ma avevo timore anzi ho timore ma non capisco di che cosa che è tanto belllo poter vedere

premetto una cosa che dite tutti che ai muiopi da fastidio la luce e io invece adoro la luce

da -8 son arrivata a circa - 6 ma mi son fermata sono di nuovo con voi per cercare la forza e lo stimolo per proseguire in questo cammino che mi ha dato solo soddisfazioni

NO NO non vi dovete meravigliare pero è cosi perché? MAh se lo sapessi...

PEr il sito americano di cui parlavi si l'ho letot ahnche io un vero peccato che ora sia stato soppressooo

Saluti
Paola

--- Carlo Masci <carlo.masci@...> ha scritto: > Cercherò (per l'ultima volta) di essere ancora più
> chiaro.
> Non ho mai detto che il metodo di Bates ed altri
> metodi non funzionano.
> Non ho alcun pregiudizio sul metodo di BATES.
>
> E' CHIARO FIN QUI?
> MI SONO SPIEGATO?
>
> Andiamo avanti.
> Io credo che il metodo di Bates (e forse anche altri

> simili) agiscano su due componenti:
> una oggettiva ed una soggettiva (psicologica).
>
> Quella oggettiva secondo me si può dimostare SOLO
> ORA perchè solo ora ci sono le
> macchine per poterlo fare. (Bisogna vedere se
> qualcuno è interessato a dimostrarlo ed io potrei
> esserlo).
> Le macchine per farlo sono i tomografi (non i
> topografi), i biometri e gli aberrometri.
>
> Una misurazione del visus non è per nulla
> sufficiente.
> Una misurazione del visus oggettiva per esempio non
> può essere effettuata dall'ottico,
> ma può essere effettuata solo dall'oculista o
> dall'optometrista.
> Questo perchè la misurazione presuppone il blocco
> dell'accomodazione cosa che può fare
> l'oculista con il cicloplegico e l'optometrista con
> una accurata analisi visiva (che riuchiede circa 40
> minuti).
>
> Quindi i dati oggettivi sono: curvatura corneale
> anteriore, curvatura corneale posteriore, lunghezza
> dell'occhio, aberrazioni della cornea e aberrazioni
> totali.
>
> Per chiarire un dubbio oramai "secolare" riporto la
> differenza fra ottico ed optometrista.
> L'ottico è un diplomato, cioè una persona che ha
> studiato dopo la terza media 5 anni.
> L'optometrista è un laureato cioè una persona che
> dopo il liceo ha studiato la facoltà
> di optometria (pubblica o privata che sia) per 4
> anni.
>
> Questo non vuol dire che un ottico non sappia
> misurare la vista (anzi alcuni hanno una esperienza
> che gli consente ottimi risultati) ma diciamo
> semplicemente che gli mancano le basi teoriche (è un
> pò come paragonare odontotecnici e dentisti).
> Quindi per evitare fraintendimenti: l'ottico va bene
> per misurare la vista e fare occhiali, ma
> per avere dei dati oggettivi serve l'oculista o
> l'optometrista.
>
> La componente psicologica del metodo di BATES è
> forse ben più importante di quella

> oggettiva e la sto studiando...
>
> Quindi:
> il metodo di BATES funziona.
> La componente oggettiva secondo me si potrebbe
> dimostrare.
> La componente psicologica è già dimostrata e può
> dare ottimi risultati.
> Io per il momento sto solo "studiando" queste due
> componenti e vorrei capirci di più.
> (Mi sto leggendo intanto quello che mi è stato
> consigliato).
>
> Spero che ora sia tutto chiaro
> (mi dispiacerebbe se qualcuno ora continuasse a dire
> che ho pregiudizi...)
>
> Carlo Masci
> oculista@...
> http://www.carlomasci.it
>
>
>
>
>
>
>
>
> ---- Original Message -----
> From: Domenico Intelisano
> To: Visus@yahoogroups.com
> Sent: Saturday, December 29, 2001 12:36 PM
> Subject: Re: [Visus] considerazioni da un
> oculista...
>
>
> Buonasera,
> sono un optometrista che si occupa di visione a
> tempo pieno e
> credo , con tutto il rispetto, che tornare a
> parlare di occhio lungo ci può
> solo riportare indietro nel tempo!
> Da optometrista ad oculista le pongo alcune
> domande:
> 1) Perché gli occhi si allungano solo ad alcune
> persone, visto che nessuno a
> mai dimostrato che la miopia è una patologia?
> 2) Come mai, ad esempio, ad un bambino di 6 anni
> si allungano solo gli occhi

> ed il resto del corpo si sviluppa normalmente?
> 3) Come mai la miopia non si arresta con il
> completo sviluppo della persona
> ma spesso continua fino ai 25/30 anni?
> 4) La miopia non potrebbe essere un adattamento?
> 5) Cosa intende per validità scientifica: migliaia
> di persone sono riuscite
> a buttare gli occhiali nel cestino utilizzando il
> metodo Bates (che era un
> oculista) , il vision training ed altri metodi
> alternativi.
> Sono disponibile a parlare con lei di argomenti
> reali e di risultati reali
> nel campo della visione.
>
> Cordiali saluti
> Domenico Intelisano
>
> > Da: "Carlo Masci" <carlo.masci@...>
> > Risposta: Visus@yahoogroups.com
> > Data: Mon, 24 Dec 2001 18:56:30 +0100
> > A: <Visus@yahoogroups.com>
> > Oggetto: [Visus] considerazioni da un
> oculista...
> >
> > Sono un oculista che si occupa di chirurgia
> refrattiva.
> >
> > Vorrei fare alcune considerazioni.
> >
> > Un difetto refrattivo oggettivo non è
> suscettibile di variazioni.
> >
> > Se si ha una miopia di 3 diottrie ad esempio,
> questa rimarrà tale sempre.
> >
> > Sto un po' semplificando ma comunque spero di
> rendere l'idea. Una miopia di
> > 3
> >
> > diottrie vuol dire che l'occhio è più lungo di
> un millimetro. Grosso modo
> > ogni millimetro
> >
> > di lunghezza in più corrisponde a 3 diottrie
> (quindi chi ha 6 diottrie di
> > miopia ha un occhio
> >
> > più lungo di 2 millimetri).

> >
> > Diverse tecniche possono migliorare NON la
> lunghezza dell'occhio, ma la
> > PERFORMANCE visiva.
> >
> > La tecnica di Bates non ha basi scientifiche,
> mentre altre tecniche (come il
> > biofeedback)
> >
> > hanno basi scientifiche.
> >
> > In pratica avviene questo applicando una di
> queste "tecniche": supponiamo
> > che un miope di 3 diottrie veda senza correzione
> 1/10; dopo vari "esercizi"
> > può arrivare anche a vedere 5/10 (MA LA SUA
> MIOPIA RIMARRA SEMPRE DI 3
> > DIOTTRIE).
> >
> > Questi miglioramenti sono possibili perché con
> l'esercizio si può migliorare
> > l'acuità visiva o la sensibilità al contrasto ad
> esempio.
> >
> > Purtroppo non tutti possono ottenere questi
> risultati. Alcuni possono
> > beneficiarne molto più di altri.
> >
> >
> >
> > Io vorrei approfondire questi aspetti, ma non è
> facile trovare persone
> > "competenti" in questo settore.
> >
> > (Ad esempio io non conosco nessuno a Roma che
> abbia competenze "reali").
> >
> > Per competenze "reali" intendo solo quelle su
> basi RIGOROSAMENTE
> > scientifiche.
> >
> >
> >
>
=== message truncated ===

Iscriviti al Meglio della Settimana, la newsletter di Yahoo!

Per saperne di più vai alla pagina: http://it.docs.yahoo.com/buongiorno.html

Group: Visus **Message:** 837 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom dic 30, 2001 3.17
Subject: Re: quesito equicovo...

Carlo Masci wrote:
>
> C'è stato un equivoco.
> Volevo chiedere se fra gli approcci non tradizionali il metodo di Bates è sempre
> preferibile oppure se può essere per così dire "integrato" da altri tipi di approcci
> non tradizionali.
> Saluti
> Carlo Masci

Interessante quesito, che apre grandi spazi
Risponderò da una posizione strettamente personale, ce ne sono molte altre che rispetto ed apprezzo.

Io personalmente mi sono interessato di miglioramento della vista in un ambiente molto ricco di suggerimenti e suggestioni provenienti da molte discipline diverse, per lo più nell'ambityo di psicoterapia orientata verso il corpo e tecniche psicosomatiche (bioenergetica, gestalt, innumerevoli forme di massaggio, Feldenkrais, PNL e molte altre).

Quindi fin dall'inizio ho utilizzato una molteplicità di teniche, compreso tecniche provenienti dall'optometria comportamentale. Consideravo Bates un precursore, più che un padre fondatore. E avevo scelto di non chiamare metodo Bates il mio approccio.

Negli ultimi due o tre anni ho cambiato radicalmente la mia posizione. Soprattutto la rilettura di Bates in originale e il monumentale libro di T. Quackembush Relearning to see, mi hanno convinto che in Bates, pur con un linguaggio e con termini propri dell'epoca in cui scriveva, c'erano e ci sono tutti quegli elementi che io consideravo radicalmente nuovi. E quindi chiamo nuovamente metodo Bates quello che pratico.

Inoltre mi sono convinto che, dal punto di vista della gestione individuale del miglioramento della propria vista, il metodo Bates in senso stretto ("il metodo Bates in una conchiglia", o in guscio di noce...) è necessario e sufficiente a provocare il miglioramento della vista. Concordo pienamente con quanto affermato da varii, tra cui skyrunner, che "chi non ha miglioramenti dal metodo Bates è perché non lo applica" (credendo invece di farlo).

Gli esperti, con le loro tecniche, dal rebirthing al martelletto a fiori di prugna, fino ai vari sistemi di biofeedback (a proposito, non esiste solo l'accomotrack, esiste anche l'IBIS di Fossetti) possono dare notevoli contributi. Ma sono un dipiù.

Chi ha voglia di leggere una cosa scritta da me su questi argomenti la

trova in inglese a http://www.geocities.com/buena-vista/working.htm

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
buenavista@...
Home page “Buena Vista” engl. fr. sp. port. deutsch
http://www.geocities.com/buena-vista/
Home page “Buena Vista” in italiano
http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 838 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 31, 2001 11.55
Subject: La mia storia - Capitolo 7

Con i miei auguri di sereno 2002 per tutti!

Capitolo settimo – Il punto di partenza

Cominciai ad usare gli occhiali da –3,75 solo per guidare e la sera, quelli da –3,25 tutto il resto del tempo eccetto quando usavo i rasterbrille per guardare la televisione o non usavo nulla per fare gli esercizi.
Ogni sera prima di addormentarmi, ed ogni mattina al risveglio, mi mettevo comodamente semiseduto, con la schiena contro la testiera del letto, ed osservavo gli ottotipi attaccati alle pareti dell'armadio, a 3 metri dai miei occhi.
Appena tolti gli occhiali non riuscivo a distinguere nemmeno i caratteri più grandi presenti nelle prime righe; riconoscevo solo l'enorme C con cui inizia l'ottotipo incluso nel libro di Bates, ma dalla seconda riga in poi erano solo "grumi grigi"...
la prima cosa che notai era che non vedevo bene niente, nemmeno quell'enorme C. Anche essa era molto sfocata, solo che poiché era molto spessa, la parte più interna del carattere riusciva a risultare abbastanza nera, anche se andando verso la periferia era un terribile sbiadire allargandosi a macchia d'olio sul foglio bianco; inoltre l'apertura della C era talmente grande che un po' di bianco che vi stava in mezzo riusciva a non essere offuscato dal grigio che il resto del carattere "produceva".
La seconda cosa che notai è che comunque qualcosa "vedevo", non ero cieco! Capii che tra non vedere e vedere sfocato c'è una bella differenza.

Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.) è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in

continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc

Group: Visus **Message:** 839 **From:** s_caggia **Date:** lun dic 31, 2001 11.58
Subject: La mia storia - Capitolo 8

E visto che domani non conto di collegarmi ad internet vi posto già il capitolo di domani...
Ciao

Capitolo ottavo – Le variazioni

La terza cosa che notai, restando a guardare a lungo gli ottotipi, era l'estrema variabilità con la quale vedevo i caratteri: ora diventavano più nitidi, ora si offuscavano. Rilevavo variazioni nell'istante, nel piccolo, medio e lungo periodo. E le variazioni diventavano, col passare dei giorni, sempre più ampie, fino addirittura a riuscire a riconoscere i caratteri dell'ultima riga!
Già il fatto di rendermi conto delle prime variazioni mi aveva fatto venire dei dubbi, ma il fatto di essere arrivato a leggere fino all'ultima riga, anche se per pochi istanti, mi fece mettere definitivamente una croce sopra l'idea di sottoporre i miei occhi ad un intervento chirurgico. Se sono riuscito a vedere bene una volta perché non posso farlo altre volte e per più tempo o addirittura per sempre?
Quello che non avevo ancora capito era solo: come avevo fatto? A cosa erano dovute quelle variazioni? Come potevo farne aumentare l'intensità e la durata? Come potevo "bloccarle"?

Nota: ogni riferimento a fatti, persone o cose in cui si ravisasse una qualsiasi forma di reato (diffamazione, plagio, esercizio abusivo della professione medica, guida senza lenti, apologia di reato, ecc.) è puramente casuale e frutto di fantasia dello scrittore.
Il presente testo può essere riprodotto e diffuso anche senza autorizzazione dell'autore, purché a fini non commerciali e citando l'autore e l'indirizzo internet del testo originale integrale (in continua evoluzione):
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/Vista.doc