

IL BENESSERE VISIVO CHE TI MERITI



Ecco alcuni consigli per migliorare le tue performance visive.

STRESS VISIVO

Che cos'è lo Stress Visivo?

Lo stress è la risposta dell'organismo ad uno stimolo negativo e si manifesta sotto forma di disagio.

Poichè abbiamo dovuto elaborare nuove abilità visive connesse alla guida, alla lettura e all'utilizzo del computer, costringiamo gli occhi a condizioni di illuminazione prevalentemente artificiale; queste situazioni implicano fattori di stress che possono comportare l'affaticamento e il degrado della vista.

Un Test dello Stress Visivo ha lo scopo di rilevare segnali di inefficienza della visione che possono manifestarsi nello svolgimento di normali attività quotidiane. Non sottovalutare questo aspetto.

SIAMO SEMPRE IN VIAGGIO

L'esigenza di spostarsi e viaggiare è sempre stata caratteristica dell'uomo, ma oggi e soprattutto nel nord-est, questa esigenza ci porta a guidare moltissimo in città ed in autostrada, in ore diurne e notturne, in condizioni di luce molto diverse.

Gli occhi, che sono la componente fisica più coinvolta nell'attività di guidare, richiedono un impegno molto forte e ininterrotto che può provocare stress.

Per le diverse situazioni che fanno da cornice all'azione di guida esistono soluzioni ottiche specifiche che aiutano gli automobilisti a migliorare le loro performance visive e soprattutto la loro sicurezza e quella degli altri.

LA PALESTRA PER I TUOI OCCHI

L'occhio è un organo sensoriale, e come tutti gli organi sensoriali si può allenare rieducando la capacità visiva.

Ci sono piccoli esercizi che possiamo fare durante il giorno (eye fitness), ad esempio guardare a destra e sinistra rapidamente, come se fossimo spettatori di una partita di tennis, o aprire e chiudere gli occhi di tanto in tanto.

Queste piccole operazioni allenano i muscoli intorno al bulbo oculare, proprio come gli esercizi fisici che svolgiamo in palestra.

SICUREZZA DEL TUO OCCHIO

La vista è la fonte privilegiata con cui attingiamo alle informazioni esplicite ed implicite, per cui la sicurezza dell'occhio è molto importante.

Fondamentale è tenere sotto controllo l'efficienza visiva.

Per essere certi che i nostri occhi non solo vedano bene, ma godano anche di buona salute, è necessario sottoporsi periodicamente a visite di controllo.

Conoscere la nostra storia familiare per prevenire eventuali disturbi, evitare il fumo, indossare occhiali da sole quando siamo esposti ai raggi UVA e UVB sono dei validi aiuti per tutelare l'efficienza visiva.

MAGIARE SANO

Tutti abbiamo sentito dire almeno una volta che ci sono alimenti, come i mirtilli o le carote, che fanno bene agli occhi, ed è vero.

Una dieta ricca di frutta e verdura, soprattutto quella di colore rosso e arancione che contiene provitamina A, aiuta a tenere gli occhi in forma. Anche il pesce, ricco di omega 3, può essere utile.

EYE FITNESS → AUMENTA LE PERFORMANCE DEI TUOI OCCHI

ANCHE I TUOI OCCHI HANNO BISOGNO DI ANDARE IN PALESTRA

I nostri occhi lavorano sodo ogni giorno. Con alcuni semplici esercizi visivi è possibile rilassare gli occhi e migliorare le performance visive

PREMESSA:

La vita moderna pretende moltissimo dai nostri occhi. Se si lavora al computer, ad esempio, gli occhi devono adattarsi ai diversi livelli di contrasto e di luminosità fino a 30.000 volte al giorno. Lo stesso accade quando si guida e si fa sport. Non sorprende quindi che i nostri occhi ne soffrano e inizino a lacrimare, bruciare e arrossarsi. A questo si accompagnano spesso tensione dei muscoli del collo e mal di testa. Tuttavia, non bisogna necessariamente rassegnarsi a sopportare questi disturbi. Alcuni semplici esercizi di rilassamento degli occhi possono restituire il piacere di una visione confortevole.

ECCO ALCUNI ESERCIZI DI RILASSAMENTO DEGLI OCCHI

LAVORI SPESSO DAVANTI AL COMPUTER?

Nella società moderna, oltre un lavoratore su due lavora davanti allo schermo di un computer. Studi scientifici hanno dimostrato che guardare continuamente lo schermo affatica la vista.

Alcuni esercizi di rilassamento degli occhi possono rivelarsi molto efficaci per migliorare la situazione. Richiedono solo un paio di minuti, possono essere eseguiti ovunque e in qualunque momento, e aiutano anche a concentrarsi meglio durante il lavoro al computer. Perché non provarli?

PALMING

Accertatevi di essere seduti comodamente, rilassate le braccia su una superficie piana, chiudete gli occhi e appoggiate i palmi delle mani sugli occhi. Dovrebbe essere completamente buio. Ora ispirate ed espirate lentamente e profondamente per uno o due minuti. Fatto questo, togliete lentamente le mani e riaprite gli occhi.

ESERCIZIO DELLE QUATTRO DIREZIONI

Sedetevi comodamente su uno sgabello e tenete la testa dritta. A questo punto, guardate quanto più lontano possibile in tutte e quattro le direzioni per due o tre secondi ciascuna: su, giù, a sinistra e quindi a destra. Ripetete tre volte. Importante: muovete solo gli occhi, non la testa.

MASSAGGIO DELLE ORBITE OCULARI

Un leggero massaggio è estremamente rilassante per gli occhi. Con la punta delle dita, massaggiate l'area al di sotto delle sopracciglia – dalla parte superiore del naso al bordo delle palpebre – compiendo movimenti circolari.

ESERCIZIO DI RILASSAMENTO DEGLI OCCHI

Sedetevi con il busto eretto e distendete un braccio davanti a voi con il pollice rivolto verso l'alto. Ora scegliete cinque oggetti: la punta del vostro naso, il vostro braccio disteso, il vostro pollice e altri due oggetti più distanti nella stanza. Guardate un oggetto dopo l'altro, stando con lo sguardo fisso su ognuno per alcuni atti respiratori. Infine, utilizzate entrambi gli occhi e lasciate vagare lo sguardo sulla punta del naso, sul braccio, sul pollice e sui due oggetti, e terminate l'esercizio guardando un punto in lontananza.

ACCOMODAZIONE DELL'OCCHIO

Tenete il dito indice della mano destra a livello degli occhi, a circa mezzo braccio di distanza dagli occhi. Tenete il dito indice della mano sinistra a circa 15 centimetri dietro di esso. A intervalli costanti, guardate alternatamente le due dita. Continuate per un minuto.

ESERCIZIO DELLA FARFALLA (PER PREVENIRE LA SECCHENZA OCULARE)

Guardate in avanti tenendo la testa dritta e rilassate i muscoli facciali e la mandibola. Ora aprite e chiudete entrambe le palpebre per 20 volte. Durante tutto l'esercizio mantenete i muscoli rilassati – le palpebre devono muoversi lentamente e senza sforzo, come le ali di una farfalla.

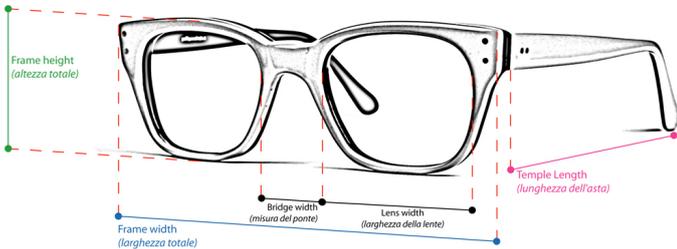
Attenzione alle offerte sospette

Molte società e agenzie offrono sessioni di allenamento oculare professionali, pubblicizzate mediante seminari e libri, e promettono una vita senza occhiali. Tuttavia, una cosa è certa: attualmente non esistono prove scientifiche convincenti sull'efficacia di questi metodi. Gli studi evidenziano un miglioramento minimo dell'acuità visiva, che tuttavia non è sufficiente per permettervi di guidare l'auto senza occhiali. È molto più importante avere delle lenti personalizzate in base alle vostre esigenze specifiche e sottoporsi regolarmente a un test della vista dall'ottico.

COME TROVARE LA MONTATURA PERFETTA PER IL MIO VISO?

ECCO ALCUNI SUGGERIMENTI PER SCEGLIERE IL PAIO DI OCCHIALI PERFETTO

Troppa scelta può rendere difficile prendere una decisione. Un buon paio di occhiali è un investimento importante. Dopotutto, si indossano per molto tempo. Ancora più importante: gli occhiali influiscono sull'aspetto. Oggi, i produttori di occhiali offrono una vasta selezione di montature dal design attraente. Tuttavia, bisogna saper scegliere quella che meglio si adatta al volto.



Quali sono lo stile, le dimensioni o il colore più adatti? Sono forse meglio gli occhiali con la montatura a giorno? Ci sono effettivamente alcune regole di base che aiutano a fare la scelta perfetta dall'ottico.

Suggerimenti per scegliere il paio di occhiali perfetto.

Come ogni occhio, anche ogni viso ha le proprie caratteristiche uniche. Le persone hanno gusti diversi e preferiscono stili differenti. Si è alla ricerca di un paio di occhiali che sottolineano la personalità o che cambiano completamente il look? Quando si sceglie un paio di occhiali, bisogna tenere a mente questi aspetti. Per minimizzare la confusione, può essere utile prendere in considerazione le varie possibilità prima di andare dall'ottico. Esiste un principio generale: creare dei contrasti visivi. Per poter creare un equilibrio, la forma della montatura deve effettivamente essere in contrasto con la forma del viso. Questo porta armonia all'aspetto generale.

Non è sempre facile selezionare una montatura per occhiali che si adatti perfettamente alla forma del proprio viso. Le persone dal viso ovale hanno un enorme vantaggio: hanno il viso ideale per portare gli occhiali.

1. VISI OVALI

Chi ha il viso ovale si trova senza dubbio nella condizione ottimale, il viso perfetto per gli occhiali, e sarà facile per qualsiasi ottico suggerire un'ampia serie di possibilità. Virtualmente tutte le montature si adattano al viso. Tuttavia, è meglio fare attenzione alle montature con proporzioni troppo generose ai lati o agli occhiali rotondi e molto piccoli. La scelta migliore sarà di orientarsi su un design rettangolare.

2. VISI ROTONDI

Raccomandiamo di scegliere montature raffinate e più rigorose che sottolineano gli angoli, cioè un design quadrato o leggermente rettangolare. Queste conferiranno maggiore incisività al profilo di un viso rotondo. Si può osare con i colori. Anche gli occhiali con montature più ampie stanno bene. Meglio evitare le montature morbide, sottili e arrotondate.

3. VISI TRIANGOLARI O A FORMA DI CUORE CON FRONTE ALTA E MENTO A PUNTA

La scelta migliore è decisamente una montatura ovale o arrotondata, o un design più morbido e piatto in tonalità tenui. Questi occhiali, dividendo il viso nel senso della lunghezza, miglioreranno sicuramente il look. Meglio non scegliere montature troppo piccole o troppo colorate.

4. VISI LONGITUDINALI O RETTANGOLARI

Per chi ha un viso sottile, con mascelle basse, mento e mandibole sono i tratti caratteristici del viso. Un paio di occhiali migliorerà senza dubbio l'aspetto, dividendo il viso in due, il che ne riduce la lunghezza portandola alle proporzioni ideali. Le possibilità migliori sono occhiali con un ponte ampio e stanghette basse. Le montature ovali stanno bene, a patto che non si scelga uno stile troppo piccolo. Anche gli occhiali a giorno con contorni sottili potrebbero essere perfetti per questo tipo di viso.

5. VISI QUADRATI

In questo caso, l'obiettivo della montatura dovrebbe essere di allungare il viso grazie alla propria forma. Mascella, mandibola e fronte sono le caratteristiche salienti di questo volto. Provate montature leggermente arrotondate, ma non troppo piccole e con un design piatto. Anche gli occhiali a giorno potrebbero adattarsi perfettamente al viso.

SCEGLIERE IL COLORE DELLA MONTATURA

Esistono tantissimi colori in natura. Il colore dei capelli, la tonalità della pelle e il colore degli occhi della persona, e i colori delle quattro stagioni aiutano ad identificare le principali tipologie. Questa classificazione può essere utile anche per scegliere il colore o le tonalità della montatura.



IL TIPO INVERNALE

Il tipo invernale I tipi invernali spesso hanno una pelle molto chiara con una base di un lieve blu scintillante. A volte la carnagione della pelle può sembrare olivastra. Senza trucco, questo tipo di pelle può essere abbastanza pallido. La maggior parte delle persone con questa carnagione ha capelli scuri o neri. Rappresenta questa tipologia Elizabeth Taylor. Il colore degli occhi è nocciola, blu o verde. I tipi invernali stanno bene con colori nitidi, forti e freddi come il nero, il bianco, il grigio e il blu. Dovrebbero evitare toni come oro, marrone, arancio e i toni pastello. Per le montature, delle scelte eccellenti sarebbero i modelli in argento o blu-nero.



IL TIPO PRIMAVERILE

Marilyn Monroe era decisamente un tipo primaverile. La pelle ha una tonalità pesca e a volte la persona di questo tipo ha delle lentiggini dorate. I capelli variano spesso dal biondo al rossiccio, uniti a occhi blu, grigio-azzurri, verdi, marrone-grigio o verde dorato. Questo tipo sta benissimo in colori primaverili come bianco naturale, beige crema, lilla, rosa salmone, blu fiordaliso, rosa pallido, bruno caldo, oro, rame e bronzo. I colori preferiti per le montature sono oro, beige, rosso aragosta o marrone chiaro.



IL TIPO ESTIVO

Di regola, le persone appartenenti a questo tipo hanno capelli biondo cenere e occhi azzurri, marroni o grigi. La loro pelle ha un incarnato chiaro e roseo, quasi pastello. Grace Kelly rappresentava decisamente questa tipologia. I colori preferiti dai tipi estivi sono freddi, intensi, ma non troppo vistosi o scuri, come blu-grigio, rosa, rosso, grigio argento e bianco pergamenaceo. I tipi estivi dovrebbero evitare i colori nero, oro, arancione e bianco. Quando scelgono una montatura, le scelte preferibili sono rosa, azzurro o lavanda.



IL TIPO AUTUNNALE

La cantante Milva incarna il tipo autunnale. Le persone che appartengono a questo tipo solitamente hanno una pelle dai riflessi dorati; tuttavia, alcune hanno la pelle avorio o pesca e una tendenza a sviluppare lentiggini. Parecchie persone di tipo autunnale hanno i capelli rossi con riflessi biondi e occhi marrone scuro, verde/marrone o verdi. Dovrebbero scegliere tutte le tonalità della terra, compresi i marroni, gli arancio e i verdi, oltre a rosso scuro, avorio o vaniglia. Anche oro, bronzo e rame sono scelte perfette. L'oro e tutti i colori naturali si adattano perfettamente alle montature per questo tipo.