



il falco

per l'educazione alla vista perfetta

.....SistemaBATES.it*

GUGLIELMO ORAZIO BATES

- Cecità: sua causa e cura • La cornea conica
- Il distaccamento della retina • Glaucoma
- Il nistagmo • Cataratta •

EMILIA LIERMAN

Alcuni risultati della concentrazione

CLARA E. CRANDALL

Sollievo dal distaccamento di retina

RESOCONTI DEGLI EVENTI DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®

- Da 12/200 a 24/15 in poche ore, i miracoli che accadono alle giornate di studio della AVP®
- 11 settembre a Milano, vent'anni dopo
- Due brutti infortunî subiti dalla AVP® a causa di alcuni visitatori poco serii (ma abbiamo ottenuto buoni risultati lo stesso!)
- La mantellina nera della parrucchiera
- Il club AVP® di Milano sperimenta il rilassamento mentale con l'ausilio del Gum® Geoprotex®
- Dopo aver buttato centomila euro in farmaci inutili, una socia AVP® si rende conto che il palmeggiamento e gli altri metodi di riposo mentale sono piú efficaci per la sua distrofia retinica.
- Hai mai partecipato a una Tele-pratica AVP®?

I GRANDI CLASSICI IN STAMPA FINE E MICROSCOPICA:

«Racconti» di Cesare Pavese (seconda parte)

anno ventunesimo

gennaio/giugno 2023

numero sessantacinque

Casa Editrice delle Consulenze Giovioli .it* ••• Direttore Responsabile: Riscì Giovanni Gatti

QUESTA COPIA: € 13,99 • UN ANNO: € 21,99

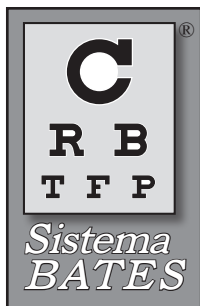
il falco

per l'educazione alla vista perfetta

Periodico semestrale distribuito in abbonamento postale e nelle migliori librerie italiane per la divulgazione al pubblico dei vari metodi per la prevenzione e la cura della vista imperfetta come indicato originariamente dall'oftalmologo americano Guglielmo Orazio Bates e dalla sua assistente Emilia Lierman nei libri «*Vista perfetta senza occhiali*» e «*I metodi di trattamento nelle «Storie dalla clinica»*», e nei quattordici volumi della rivista originaria batesiana *Better Eyesight*. «il falco» pubblica inoltre numerosi articoli moderni che riportano le riuscite esperienze di auto-trattamento vissute oggi dai Lettori e dai Soci della *Associazione Vista Perfetta**, a testimonianza della efficacia dei metodi del *Sistema Bates** quando viene praticato in modo corretto e coerente, su base individuale e non commerciale.

Registrazione n. 383 del 16/6/2003, Tribunale di Milano • Iscrizione al Registro Operatori Comunicazione n. 16797 del 20/5/2008 • EDITORE Casa Editrice delle Consulenze Giovali .it® (R.I.S.H.I. SRL, viale Emilio Caldara 44, 20122 Milano) • REDAZIONE viale della Libertà 48, 20097 San Donato Milanese, tel. 02 8715 9708, ilfalco@ConsulenzeGiovali.it • DIRETTORE RESPONSABILE Riscì Giovanni Gatti • STAMPA Mongrafic, Gardone Val Trompia (Bs) • ISSN 2283-5385 • © 2022, proprietà letteraria riservata. Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto. • ABBONAMENTI 2019/2023 € 99 (nn. 57-66) ARRETRATI € 15 cad. • Versamenti su IBAN IT 22 N 02008 01612 000103215023, R.I.S.H.I. SRL.

IL FALCO è una testata giornalistica indipendente destinata al grande pubblico dei lettori utenti finali e non è in alcun modo collegata a operatori professionali e non-professionali che dichiarino di somministrare corsi o seminari o sedute individuali o lezioni o altre attività qualsivoglia sul così detto "Metodo Bates", né è collegata a operatori di ri/educazione visiva, di "training visivo", di "esercizi per gli occhi", di ortottica, di "optometria comportamentale", o qualsiasi altra cosa attinente alla vista, all'uso di occhiali correttivi di qualunque tipo, di lenti, operazioni, farmaci e quant'altro. ... L'Editore diffida chiunque dall'utilizzare la rivista IL FALCO – e le altre pubblicazioni a essa attinenti – per scopi commerciali o comunque differenti dal mero uso personale. ... Il marchio Sistema Bates* viene qui usato su licenza.



il falco 65

Cecità : sua causa e cura: Non è vero che sia incurabile. Sforzo mentale vera causa. Il cieco non ha interesse a guarire. Vista perazione del nervo ottico. Dichiarazione notarile. Guarigione spontanea dal ricordo di una nuvola. Irido-ciclite migliorata con palmeggiamento. Immaginazione e cecità pratica. Distacco di retina e glaucoma curati mediante riposo mentale. Colpi subiti all'occhio. Retinite albuminurica. Dogmatismo scientifico.

La cornea conica: Primo caso curato in una ragazza di venti anni, incoraggiata dal trattamento di rilassamento durato alcune settimane. Un medico di quarant'anni quasi guarito non ostante la genialità nel fare errori. Insegnante ventiquattrenne guarisce scoprendo il Dondolio Variabile. La cura rallenta se si usano gli occhiali. Buona immaginazione.

Il distacco della retina: Alti gradi di miopia. Esame dei metodi ortodossi, pressoché inutili. Il metodo di cura corretto è il rilassamento. Bloccare il movimento naturale dell'occhio è la causa. Influenza negativa dei medici.

Glaucoma: Malattia degli adulti, complicatissima e incompresa. Per caso scopriamo la cura: il riposo. Centrale fissazione sulla tabella di controllo. Il dondolio fatto bene. Bisogno di supervisione. Due casi di guarigione spiegati nei dettagli.

Il nistagmo: Descrizione e acquisizione. Trattamento individuale. Palmeggiamento e sole. Osservazioni con la cinespresa. Ragazzino dodicenne simulatore.

Cataratta: La storia di Sinbad il marinaio. Le capre curano la cataratta con i cespugli appuntiti. La causa della cataratta è la fissità dello sguardo. Il caso dello spagnolo e di sua moglie. Guarigioni a ogni età, anche 106 anni. Chiu-

dere gli occhi senza riposarli non serve. L'importanza della lettura di stampa fine e microscopica.

Alcuni risultati della concentrazione: Emilia Lierman spiega perché la concentrazione è sbagliata e illustra come curarla raccontando le storie dei pazienti della clinica ambulatoriale gratuita.

Sollievo dal distacco di retina: Quando la cura della cataratta produce anche il riattaccamento della retina e una buona visione dopo anni da un incidente all'occhio.

RESOCONTO EVENTI AVP®: Visitatrice diciottenne con diverse diottrie di miopia torna a casa con vista normale dopo una giornata passata a esercitarsi (ma poi si rimette gli occhiali). • Speculazioni filosofiche su visione e immaginazione ricordando le false immagini degli attentati alle Torri Gemelle di Nuova York aiutano i socii a preservare la loro vista. • Due casi di miseria umana. Sforzo mentale dalla paura di non essere all'altezza di quella intelligenza minima che è richiesta per riscontrare la propria acuità visiva con le tabelle di controllo. Costi spirituali. • Presbiopia curata in pochi minuti dal ricordo del colore nero. Maculopatia ridotta del 50% con il dondolio del puntatore laser. • Uso di dispositivi quantistici per annullare l'elettrosmog e migliorare le condizioni per il riposo mentale. • Un palmeggio fatto bene vale più di centomila euro. Cambiare spesso le condizioni di illuminazione ambientale e incidentale aiuta a vedere più lettere da vicino e da lontano. Uso della luce concentrata e bio-coerente sugli occhi durante la lettura e lo studio. Socia ventiduenne della AVP® si laurea in Lettere a pieni voti grazie al riposo mentale imparato durante la guarigione della sua miopia infantile di cinque diottrie.

Il presente numero è stato chiuso in redazione il 6 giugno 2023.

Discolpe legali: L'Editore dichiara formalmente che i nomi delle persone citate negli articoli della sezione moderna della presente Rivista potrebbero essere stati cambiati per motivi di riservatezza. L'Editore non si assume alcuna responsabilità circa l'uso che il lettore vorrà fare dei contenuti qui esposti. La traduzione in italiano degli articoli batesiani viene fatta in senso letterale e conserva intatta la forma originale anche se questo potrebbe dare luogo a imperfezioni.

CECITÀ: SUA CAUSA E CURA

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

COME viene ordinariamente usata, la parola *cecità* significa un grado di vista difettosa che rende inadatto il paziente per ogni occupazione richiedente l'uso degli occhi. Scientificamente si intende uno stato nel quale non vi è percezione di luce. Parlando di questa condizione, nel suo *Causa e prevenzione della cecità*, Fuchs ci racconta che eccetto che in casi straordinariamente rari, essa è incurabile, e questa è l'opinione accettata dell'oftalmologia oggi.

I fatti che mi sono pervenuti durante trentacinque anni di pratica oftalmologica mi hanno convinto che l'affermazione di cui sopra dovrebbe essere ribaltata, e così letta: «eccetto che in casi straordinariamente rari, la cecità è curabile». Infatti, a meno che l'occhio non sia stato rimosso dalla testa, io dovrei essere riluttante a porre alcun limite qualsivoglia alla possibilità di alleviare questo più grande male umano, perché non ho mai visto un caso di danneggiamento o malattia dell'occhio che fosse sufficiente a impedire il miglioramento della visione. In tutti i casi di cecità, di qualsivoglia causa, è stato dimostrato uno sforzo mentale, e quando questo sforzo è stato alleviato è sempre stata ottenuta la percezione di luce.

Persino quando il globo oculare era diventato così rimpicciolito che a stento il paziente sembrava avere un occhio, la vista è stata ripristinata. In un caso del genere, la cornea dell'occhio sinistro si era rimpicciolita a un diametro di un ottavo di pollice, ed era visibile solamente un'idea di sclera, mentre l'occhio destro era ridotto a un quarto della sua dimensione normale e mostrava soltanto una cornea annebbiata e un pezzo sfocato di iride, senza pupilla. La paziente aveva dieci anni, e la condizione dell'occhio destro era congenita (presente alla nascita); quella del sinistro era dovuta a un'inflammatione di cui aveva sofferto quando aveva un anno. Da quel tempo, non aveva avuto alcuna percezione di luce; ma in quindici minuti ella diventò capace di vedere indistintamente la mobilia della stanza e di immaginare che stava dondolando. A dispetto, però, di questa rimarchevole dimostrazione di ciò che poteva essere conseguito mediante rilassamento, i suoi genitori non la portarono più.

LA CORNEA CONICA

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

LA CORNEA CONICA è stata considerata essere incurabile per tanti anni. Di solito è progressiva e nei casi avanzati, oltre a una vista molto imperfetta, tanti pazienti soffrono spiacevoli sintomi di dolore e difficoltà infiammatorie della cornea. Numerose operazioni sono state eseguite senza alcun miglioramento della vista. All'inizio potrà essere colpita solamente la cornea di un occhio. Dopo alcuni anni entrambi gli occhi potranno essere danneggiati.

Circa dieci anni fa una ragazza di vent'anni venne da me con una diagnosi di Cornea Conica nell'occhio destro, l'occhio sinistro essendo quasi normale. La visione dell'occhio destro era 10/200, non migliorata da occhiali. Dissi alla paziente che non pensavo di poter migliorare la cornea conica ma che avrei potuto essere in grado di alleviarle il dolore e il fastidio all'occhio buono. Il palmeggiamento, dopo mezz'ora o più, alleviò temporaneamente il suo fastidio e, per molta mia sorpresa, la visione dell'occhio con la cornea conica fu migliorata da 10/200 a 10/50. La paziente si sentì molto meglio grazie a questo veloce sollievo e al miglioramento della vista dell'occhio con cornea conica, dato che era il primo incoraggiamento ricevuto in un lungo periodo. Sotto trattamento di rilassamento, la visione di questa paziente continuò costantemente a migliorare finché diventò normale dopo alcune settimane. La cornea conica scomparve. La paziente ebbe non soltanto vista normale in lontananza ma fu pure capace di leggere il carattere diamante tanto vicino quanto a sei pollici o meno e tanto lontano quanto a due piedi. Le consigliai fortemente di praticare il palmeggiamento per almeno due ore al giorno e di tornare per osservazione a intervalli regolari. Non la vidi più da allora.

Il secondo caso fu quello di un medico, di quarant'anni. Aveva sofferto di vista imperfetta e fastidio all'occhio destro per circa quindici anni. All'inizio la sua visione, disse, era stata migliorata per qualche grado da forti lenti cilindriche ma gradualmente con l'aumento della forma conica della cornea nessun occhiale fu trovato dare il più leggero miglioramento nella vista. Egli fu inizialmente visitato il 12 maggio del 1922.

IL DISTACCAMENTO DELLA RÈTINA

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

Occorrenza

NEL distaccamento della rètina, lo strato interno dei tre strati del globo oculare si separa dagli altri strati. All'inizio, solamente una piccola parte della rètina potrà separarsi, ma in séguito il distaccamento potrà aumentare di estensione fino a che l'intera rètina si separa dalle altre parti dell'occhio. Negli stadî prematuri, la vista potrà essere buona e rimanere buona per alcuni mesi e persino per alcuni anni. Di solito il paziente lamenta una perdita di visione quasi dall'inizio.

Il distaccamento della rètina occorre frequentemente negli alti gradi di miopia. Alcune statistiche riportano che presto o tardi un terzo di tutti i casi di estrema miopia sviluppano il distaccamento della rètina, all'inizio in un occhio e successivamente nell'altro occhio. Comunque, esso potrà occorrere negli occhi normali senza alcuna infiammazione degli altri strati. Il distaccamento, che viene osservato ricoprire i tumori del globo oculare, di solito presenta una diversa apparenza rispetto ad altre forme di distaccamento. Il distaccamento della rètina è una malattia rara. «Galezowski la trovò in 5/10 dell'1% dei casi oftalmici. Viene supposta essere causata da sforzo muscolare, tossire, starnutire, vomitare, rabbia o paura. Infortuni al globo oculare causano una piccola proporzione di casi». (Ball.)

Io credo che lo sforzo mentale o oculare sia la causa principale.

Sintomi

«All'inizio, i sintomi del distaccamento sono una periodica debolezza della visione, lampi di luce e l'apparizione di scintille, polvere o fuliggine davanti agli occhi. Il campo della visione diventa minore e vi potrà essere l'apparizione di una nuvola o macchioline fluttuanti davanti all'occhio. Dei pazienti hanno lamentato che possono vedere solamente una

GLAUCOMA

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

IL GLAUCOMA è una malattia seria degli occhi che alcuni anni fa veniva considerata incurabile se cronica. In quasi tutti i casi, il globo oculare era di solito troppo duro e questo è il sintomo che piú di ogni altro era la piú forte evidenza che avevamo che l'occhio soffriva di glaucoma. Il campo della visione era contratto sul lato nasale e la pupilla era di solito piú o meno dilatata; la cornea non era cosí sensibile come nell'occhio normale. Certe volte l'anestesia, o quella condizione in cui la cornea non è sensibile al tocco di uno strumento spuntato, era piuttosto marcata. Un sintomo caratteristico era la apparente comparsa di colori intorno alla fiamma di una candela o a qualche altra luce simile.

Il glaucoma è una malattia della vita adulta e raramente occorre nei bambini. È di una incertezza insolita. Per esempio, una persona con occhi normali e vista normale potrà ritirarsi sentendosi perfettamente a suo agio. A un certo punto in piena notte, egli potrà risvegliarsi a causa di un intensissimo dolore, con cecità totale permanente da glaucoma in entrambi gli occhi. In un numero limitato di casi, il dolore potrà essere assente, anche se la visione potrà essere parzialmente abbassata. L'attacco improvviso potrà non occorrere, ma lentamente uno o entrambi gli occhi potranno, senza dolore, dopo lungo tempo, un anno o piú, diventare totalmente ciechi.

Nell'Enciclopedia Oftalmologica Americana, l'articolo sul glaucoma consiste in 170 pagine di caratteri fitti, e descrive fatti connessi con i sintomi, le cause e il trattamento del glaucoma. Questi fatti sono cosí numerosi che l'autore non aveva di che ripetersi. Egli enfatizzava quanto poco gli oftalmologi realmente sapessero riguardo al glaucoma. È evidente che tante teorie non possono essere tutte vere.

Una autorità rivendicava che la causa del glaucoma era connessa a una perdita dell'angolo irideo (quella parte dell'occhio che è localizzata sulla parte esterna dell'iride), quando una formazione di nuovo tessuto, rassomigliante al tessuto cicatriziale, si manifestava nell'angolo irideo e agiva come una sorta di spina prevenendo la corretta circolazione di fluidi nel globo

IL NISTAGMO

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

QUANDO gli occhi si muovono in modo cospicuo da un lato all'altro, regolarmente o continuamente, la condizione viene chiamata nistagmo. Questi movimenti occorrono così frequentemente in connessione a serie malattie degli occhi che la presenza di questo sintomo è indicazione che la cura della malattia oculare richiederà di solito molto tempo e attenzione. Così raramente le malattie dell'occhio con nistagmo vengono curate, che tanti medici credono che quasi tutti i casi con nistagmo siano incurabili. Io ho scoperto che tanti di questi così detti casi incurabili si riprenderanno mediante trattamento.

Abbiamo osservato che tanti occhi con vista imperfetta non hanno il nistagmo ma lo acquisiscono a quasi qualsiasi età. È stato ripetutamente prodotto mediante una intenzionale fissità dello sguardo o tentativo per vedere. È stato alleviato mediante intenzionale rilassamento con l'aiuto del palmeggiamento. Quando al paziente viene ricordato che la fissità dello sguardo o un tentativo per vedere sono dannosi, egli diventa meglio capace di diminuire o alleviare lo sforzo oculare che di solito è assai nocivo. I pazienti con nistagmo hanno un minor controllo dei movimenti dei loro occhi e per questa ragione richiedono maggior supervisione e aiuto prima che diventino capaci di usare i loro occhi in modo appropriato senza sforzo.

I pazienti con nistagmo non possono essere trattati tutti allo stesso modo perché non ne ho mai trovati due uguali. Il trattamento che è utile per un caso potrà non essere di alcun beneficio per qualsiasi altro. Una paziente, una donna di venticinque anni, nata con un gravissimo caso di nistagmo, e che aveva anche astigmatismo misto, con retinite pigmentosa, fu sotto mia osservazione in tempi differenti per un certo numero di anni. All'inizio la sua visione senza occhiali era di 10/200 in ciascun occhio. Lei otteneva una visione di 10/70 in ciascun occhio con l'aiuto degli occhiali che correggevano il suo astigmatismo misto. Senza occhiali, la sua visione migliorò temporaneamente al normale con l'aiuto di palmeggiamento, spostamento e dondolamento. Lei pure diventò capace di

CATARATTA

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

SINBAD il marinaio raccontò tante storie dei suoi viaggi che hanno divertito alcuni adulti e tanti bambini. Desidero sostenere che alcune delle sue esperienze erano vere mentre tante non lo erano. In uno dei suoi viaggi, mentre navigava nei tropici, una violenta tempesta colpì la nave e lui fece naufragio, ritrovandosi sulle sponde di un'isola dell'Oceano Pacifico. Come al solito, quasi tutti i marinai annegarono ma Sinbad sopravvisse e, ritornato a casa, raccontò le meraviglie che aveva visto.

Fu da lui riportato che l'isola era frequentata da capre che erano cieche per una variabile lunghezza di tempo. Dopo pochi giorni o settimane tante di loro ricuperavano la vista, venendo guarite in qualche modo da un cespuglio di spine che ne aveva di grandi. Sinbad le osservò da vicino e scoprì che ciascuna capra premeva ciascun occhio cieco direttamente su una di quelle spine. Dopo alcuni tentativi la capra diventava capace di vedere. Come ci riusciva?

La causa della cecità era la presenza di un corpo opaco dietro la pupilla. Questo corpo opaco è una cataratta. Ci sono numerose operazioni per la cura della cataratta ma tutte sono progettate per spostarla di lato, di sopra o di sotto l'asse ottico così che la pupilla appaia perfettamente chiara e permetta una buona vista. Durante il periodo in cui Sinbad prosperava, i dottori oculisti non avevano altra cura per la cataratta eccetto che una operazione come quella che la capra eseguiva sui suoi stessi occhi. Veniva fatta così facilmente, così velocemente, e in quasi tutti i casi con così grande successo che tanti ciarlatani o praticanti irregolari che non la capivano non riuscivano a rimuovere la cataratta propriamente e la vista non veniva migliorata.

Sinbad scrisse un resoconto dettagliatissimo di come le capre si sbarazzavano delle loro cataratte. Raccontò come una capra, nella sua cecità, avrebbe mosso la testa e gli occhi lungo differenti parti del cespuglio di spine fino a che non fosse capace di premere una delle spine nel suo centro della vista e spostare l'opaca cataratta via di mezzo.

Sinbad scrisse parecchio anche riguardo ai fallimenti.

ALCUNI RISULTATI DELLA CONCENTRAZIONE

Storie dalla Clinica, n. 17

di Emilia Lierman

QUASI tutti i pazienti che vengono da noi alla clinica, specialmente gli adulti, pensano sia necessario concentrarsi in ordine a vedere meglio. Essi pensano che la concentrazione sia parte del nostro metodo di trattamento e finché non capiscono meglio non posso fare progressi con loro.

Una giovane ragazza di diciotto o diciannove anni di età venne recentemente un giorno, tenendo in mano i suoi occhiali e attendendo con ansia di venire trattata. Mi raccontò che aveva indossato occhiali per sette anni e aveva consultato oculisti e ottici senza ottenere alcun sollievo dal dolore agli occhi. Con gli occhiali la visione era 15/20 e senza di essi era 15/50, con entrambi gli occhi. Quando chiuse gli occhi notai una contrazione delle palpebre. Le fu detto di aprire gli occhi e di guardare a una lettera sulla tabella, poi di chiuderli e ricordarsi la nerezza della lettera, pensando prima alla base e poi alla sommità, alternatamente. Quando qualche minuto più tardi rimosse le mani dagli occhi, non poté vedere la lettera che aveva visto prima. Mi domandai perché la sua vista non fosse migliorata, ma lo capii quando lei disse:

«Ho fatto quello che mi avete chiesto di fare. Mi avete detto di ricordare la lettera O, e l'ho tenuta e ho tentato duramente di non ricordare nient'altro. Ma ora il dolore è peggio di prima».

«Non mi hai capito, — dissi. — Non ti ho chiesto di trattenere la lettera O, ti ho chiesto di ricordare la sua nerezza e di vedere o immaginare una parte al meglio alla volta».

Riprovò di nuovo, coprendosi gli occhi con le mani, e questa volta le dissi: «Ricorda la lettera O come l'hai vista, ma prima ricordane la sommità al meglio. Adesso che cosa succede alla base?».

«Si dissolve da nera a grigia», disse.

«Ora ricorda la base più nera della sommità».

«Alla sommità accade la stessa cosa, — disse. — Si dissolve in un colore grigio». E poi aggiunse: «Per favore lasciatemelo fare per un po', sembra portare via il dolore».

RESOCONTO EVENTI AVP® PUBBLICATI NEL 2021 (seconda parte)

Di ogni riunione della Associazione Vista Perfetta® viene estesa una minuta che viene pubblicata in anteprima sul sito ufficiale <https://vistaperfetta.it> e poi sulle colonne cartacee della rivista.

Da 12/200 a 24/15 in poche ore, i miracoli che accadono alle giornate di studio della AVP®

QUALCOSA DI STRAORDINARIO è successo sabato 28 agosto 2021 durante la giornata di studio della Associazione Vista Perfetta® svoltasi a Villafranca Padovana, ospiti della parrocchia di Taggì di Sotto, il cui parroco ringraziamo sentitamente per la disponibilità mostrata. Ci siamo riuniti in **quindici persone** ma la hanno fatta da padrone i nuovi soci e in particolare una giovane donna diciottenne che ha partecipato in quanto visitatrice già informata dai fatti, perché le nostre tabelle di controllo di Snellen erano presenti nella sua abitazione già da tempo visto che il padre, che la accompagnava, cerca di usarle quotidianamente (anche se poi si rimette gli occhiali e rende pressoché inutile il lavoro fatto).

Cominciamo il resoconto dettagliato con altre cose più semplici, sebbene in realtà assai significative.

Una nuova socia, alla sua seconda partecipazione alle giornate di studio AVP®, ci ha riferito di avere ottenuto due importantissimi risultati: 1) imparando il **palmeggiamento**, ha potuto gestire il suo lavoro davanti allo schermo del videoterminale con molta più tranquillità (per dovere di cronaca specifichiamo che ha trovato aiuto anche dall'uso della *Crema*

Skudo® che difende dalle radiazioni elettromagnetiche, assenti all'epoca del Dott. Bates); 2) imparando bene il principio della «**centrale fissazione**» è riuscita a diminuire di circa il 15% l'entità della sua maculopatia grave che aveva da molti anni, semplicemente guardando alla grande «C» del «**SegnaLibro della Vista Perfetta**», spostando la fissazione a sinistra e a destra, scivolando, e notando le distanze alle quali accade – prima di tutto – il fenomeno di vedere meglio il nero della «C» nel campo eccentrico e poi vederlo peggio, e ripetendo a oltranza fino a miglioramento consolidato. In questo modo, nel pomeriggio, con la luce del sole, è riuscita a leggere il numero «5» della quarta riga del segnalibro, laddove il meglio che poteva fare all'inizio con quell'occhio era leggere solamente la grande «C» in cima. Con i due occhi insieme lei legge a 20 cm la penultima riga, «R Z». Per quanto riguarda la vista da lontano, il meglio che ha fatto è stato 22/15 con i due occhi insieme e l'aiuto della luce solare. È stato curioso ascoltare il suo commento finale: «Adesso ho capito come si fa».

Ma veniamo al caso più eclatante, se non proprio «inquietante» per

IN PRONTA CONSEGNA

Imparate a Vedere di Nuovo !

di Elsbeth Friedrichs

L'allieva europea prediletta dal Dott. Bates racconta la sua esperienza di cura e di applicazione del suo sistema originario usando un linguaggio nuovo che colpirà il lettore odierno per la perspicacia dimostrata e per l'originalità dell'intuizione. Arricchito da notevoli citazioni tratte da immortali autori letterari del Vecchio Continente, questo volume diventa essenziale per chi è incontentabile.

Elsbeth Friedrichs

Imparate a Vedere di Nuovo !

Nuove Vie di Guarigione
per Occhi Malati
mediante l'Auto-Trattamento
dei Disturbi della Vista
secondo il Dott. W. B. Bates

Parte Prima: Generale

1. La visione.
2. La nuova scienza del vedere.
3. L'occhio.
4. La facoltà immaginativa (*imagination*).
5. Capacità di ricordare o memoria.
6. Sforzo e fatica.
7. Le origini dello sforzo visivo.
8. Rilassamento.

Parte Seconda: Esempi

1. Vedere senza l'occhio fisico.
2. Due medici come pazienti guariti.
3. Sui bambini. La tabella di controllo di Snellen. La piccola dottoressa. Isabel nello specchio magico. Una bambina prodigio?
4. Dibattito dopo una conferenza.
5. Il dondolamento. Tratto da una seduta. La visita seguente.

Parte Terza: Terapie

1. Prospettive e possibilità di cura.
2. La tabella di controllo di Snellen, la sua importanza e il suo impiego. La tabella di controllo in famiglia. Uso domestico della tabella. Cure per chi prima portava gli occhiali. La tabella come mezzo di prevenzione. La tabella e «l'occhio cieco». Il retro della tabella.
3. Palmeggiamento.
4. Il vagare e i suoi scopi.
5. La cura del sole.
6. La lettura della scrittura fine come metodo curativo.
7. Cura con l'immaginazione.
8. Buttate via gli occhiali.
9. La scuola per l'educazione degli occhi o, in breve, la «scuola per la visione». Nota dell'editore.
10. Conclusione.

- oltre 200 pagine
- fascicolo aggiuntivo in stampa fine e microscopica
- segnalibro con tabella di controllo e *Fondamentali*
- sovracopertina
- stampa in oro
- addenda in coda con la raccolta dei più significativi articoli dell'Autrice
- solamente € 24,50

**PER ORDINARLO, TELEFONARE
AL NUMERO 02 8715 9708.**

UN COMPLETAMENTO A «VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI»

di William H. Bates, M.D.

I Più Avanzati Metodi nella Cura della Vista (con Domande & Risposte)

Il volume propone in raccolta **la serie completa** (in traduzione letterale, e quindi fedele al 100% all'originale americano batesiano) di tutte le «**Pagina Due**» della rivista *Better Eyesight*. Si tratta di un formidabile compendio al volume *Vista perfetta senza occhiali* in quanto consente al lettore di ampliare la sua conoscenza del sistema originario e usufruire dei progressi fatti dal suo fondatore nel corso dei dieci anni successivi alla pubblicazione del testo base. Questo libro viene diffuso in italiano su espressa richiesta dello stesso Dott. Batesaveva raccomandato ai suoi lettori di archiviare queste pagine per rivederle spesso durante il trattamento senza occhiali.

La sezione «**Domande & Risposte**» comprende tutta la numerosa serie di quesiti ai quali il Dott. Bates rispose per aiutare lettori e pazienti a praticare nel modo corretto i suoi metodi per trarne la massima efficacia possibile.



Carta pregiata italiana, oltre 350 pagine a solamente € 39,95.
Include il *SegnaLibro della Vista Perfetta*, il fascicolo in stampa fine e microscopica, la sovracopertina a colori. Tel. 02 8715 9708.