



il falco

per l'educazione alla vista perfetta

SistemaBATES.it®

GUGLIELMO ORAZIO BATES

Presbiopia: sua causa e cura

EMILIA LIERMAN

Un trio di casi difficilissimi

RESOCONTI DEGLI EVENTI DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®

- Mosche volanti scomparse grazie allo spostamento del puntatore laser • Il colore dei fiori e di un evidenziatore giallo aiuta a immaginare meglio le lettere sulla tabella • Guarigione immediata della presbiopia grazie alla forza di immaginazione • Una fatica pazzesca per migliorare la vista di qualche riga ma poi il metodo dei quattro lati... • I nuovi pitagorici a parlare di riposo mentale (e praticarlo) all'ombra di un albero di ulivo davanti alle tabelle di controllo • Ospiti di eccezione ad allietare la giornata svolta sempre all'aperto • Pallavolista dodicenne migliora la vista da 15/200 a 15/10– in un paio d'ore di riposo mentale pensando ai gesti atletici suoi e delle sue compagne di squadra • Il balsamo per le palpebre « Palma Christi » • Dalla sola percezione di luce a lampi di 30/200 in occhio glaucomatoso • 47/70 con quindici diottrée di miopia dopo il Residenziale AVP® • Un caso di slealtà in mezzo a tanti successi e progressi di nuovi e vecchi soci AVP® • Io sono qui per rilassarmi • Un covo di « senza puntura » • « Tieni questi occhiali, regalali a qualcun'altro perché io non li uso più ».

I GRANDI CLASSICI IN STAMPA FINE E MICROSCOPICA:

« Novelle, scene e racconti » di Francesco Mastriani (II)

anno ventiduesimo

gennaio/giugno 2024

numero sessantasette

Casa Editrice delle Consulenze Gioviali .it® ••• Direttore Responsabile: Riscì Giovanni Gatti

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

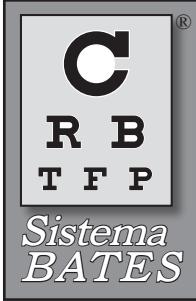
il falco

per l'educazione alla vista perfetta

Periodico semestrale distribuito in abbonamento postale e nelle migliori librerie italiane per la divulgazione al pubblico dei varii 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 oggigiorno dai Lettori e dai Socii 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 Gioviali .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@ConsulenzeGioviali.it • DIRETTORE RESPONSABILE Riscí 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 cosiddetto "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 67

Presbiopia: sua causa e cura: Definizione. Facile da prevenire. Come usare la stampa fine o microscopica. Il nero di 106 anni. Indurimento del cristallino, teoria scorretta. C'è più bianco che nero su una pagina da leggere. La lettera «O». I bianchi spazi, la sottile linea bianca, lo spostamento, il dondolamento ottico, universale e circolare. La memoria. • **Un trio di casi difficilissimi:** Cicatrice corneale guarita col palmeggiamento in una ventisette scura del Sud. Strabismo grave in una bambina di dodici anni che guarisce palmeggiando sei volte al giorno. Un altro caso di strabismo in un bimbo di cinque anni che «non ha un nome»; guarisce chiudendo gli occhi spesso e frequentando tutte le giornate di clinica per circa sei mesi.

RESOCONTO EVENTI AVP®: Uso della lente solare per togliere il fastidio della luce. Il puntatore laser fa sparire le mosche volanti. Immaginare uno sfondo colorato schiarisce le cifre sullo schermo. • I fiori colorati e l'evidenziatore giallo aiutano la vista da lontano. Medico geriatrico conferma la validità scientifica delle scoperte del Dott. Bates. • L'immaginazione toglie la presbiopia in una donna di mezza età in pochi minuti. Otto diottrie e mezzo di miopia si possono ricuperare grazie alla immaginazione dei lati delle lettere. Leggere sbattendo le pálpebre è una cura per la presbiopia. • Giovane ventitreenne impara come prevenire la vista imperfetta leggendo 19/10 con palmeggio e sfarfallo. Il ricordo del cucito in una sarta dilettante annulla l'effetto dannoso delle lenti progressive. • Il cielo azzurro ha aiutato i partecipanti a parlare di riposo mentale, quasi come ai tempi di Pitagora, con buoni risultati anche nell'alta miopia. Un'esperienza con Scien-

logy®. Due imprenditori marito e moglie si trovano comodi dopo avere tolto gli occhiali e si complimentano con noi. • Gli aceri platanoidi ci fanno ombra mentre esponiamo gli occhi al sole. Socio settantenne schiarisce la vista perfetta con l'aiuto della lente solare. Un affollamento di insegnanti in pensione. Confermata la guarigione da strabismo e astenopia di Giada e Lydia, nostre socie bellissime di 17 e 21 anni. • Dodicenne pallavolista si stupisce lei stessa di conquistare una vista superiore al normale ricordandosi scene sportive. Passeggiare per il cortile per stimolare l'occhio pigro. Presentarsi alle riunioni con gli occhiali pregiudicavamente i risultati. • Uso del balsamo per le pálpebre di nostra produzione aiuta una dottoressa omeopata a vedere 15/15 in poca luce. Una visita del socio Ramón, a 18 anni dalla sua guarigione da strabismo e ipermetropia. • Il gioco dei frisbi è sempre utile nella miopia adolescenziale. Signora ultraottantenne con occhio cieco dal glaucoma vede la grande «C» da lontano. Due «autodeterminate» risolvono presto i loro problemi di vista. • Un piano dettagliato contro la alta miopia dà ottimi risultati a una donna ingegnere sessantenne. • Ogni tanto dei rompicastole si presentano alle nostre riunioni e ci fanno perdere la calma. Quando i bambini imbrogliano per fare contenti i genitori. • Influenza negativa delle radiazioni non-ionizzanti e come risolvere per favorire il riposo mentale. La prevenzione è la cosa più facile. Aiuto nel distacco del vitreo. • La moglie di un nostro socio storico partecipa casualmente e scopre facilmente di vedere sopra il normale. • Un bambino di cinque anni restituiscce gli occhiali ai suoi genitori dopo avere imparato a immaginare il nero delle lettere per vederle chiaramente a varie distanze. Emicrania oftalmica scomparsa. Nella presbiopia ci vuole un po' di coraggio e seguire la procedura. Ausillii alla cura.

Il presente numero è stato chiuso in redazione il 6 giugno 2024.

Discolpi 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.

PienaLuceLED™

ad ampio spettro solare ed elevata efficienza energetica



Nate per offrire al lettore il massimo del **comforto visivo** insieme al massimo dell'**efficienza energetica** (rendimento > 80%) e al massimo della **durata** (minimo 50.000 ore, garanzia 5 anni), la serie di lampade PienaLuceLED™ è composta da vari modelli e diverse dominanti cromatiche:

per scrivania, 12–24 watt max, 860–1920 lumen, ampio spettro CRI 95–98, fino a 36.000 lux a 50 cm, bianco neutro 5.000K;

per lampadario, 24–36 watt, 1.720–2.580 lumen, ampio spettro CRI 95–98, 2.000 lux a 1 metro, 5.000K (oppure 4.500K, oppure 4.000K) fascio largo 140° per illuminazione generale o per un grande tavolo;

per tabelle di controllo e **trattamento con la luce**, 24–36 watt, 1.720–2580 lumen, ampio spettro, 7.000 lux a 1 metro, 5000K, fascio stretto 25° per illuminazione di accento o anche diffusa puntando in alto ; oppure con fascio da 90° per illuminazione medio-concentrata.

CARATTERISTICHE TECNICHE ULTERIORI

Modelli **a) b) c)**: attacco: e27 • accensione: < 0,5 secondi (non ha bisogno di riscaldamento) • alimentazione: 220 V c.a. con oscillatore completamente elettronico e doppio isolamento • efficienza energetica: classe A • resa cromatica: CRI 95–98 • finitura: chiara a nido d'ape oppure aperta per la massima resa luminosa • usi: specialmente indicata per illuminare uno scrittoio o la scrivania dove si legge, si studia, si opera al calcolatore oppure per illuminazione generale a soffitto per stanze e uffici oppure per le tabelle di controllo • NOTA: adatta per i musei e per riprese fotografiche perché non dà luogo a ondeggiamenti luminosi.

Dotazione obbligatoria: Su ciascun illuminatore viene installato un CONVERTITORE D'ONDA SKUDO® HOLOGRAM® per la eliminazione del danno biologico dovuto alla corrente elettromagnetica (invenzione italiana premiata con la medaglia d'oro al Salone della Innovazione Tecnologica di Ginevra del 2017)

• prezzi a partire da €69,95 •

PER ORDINARE, TEL. 02 8715 9708

• • • *Include «il falco» in abbinamento commerciale* • • •

PRESBIOPIA: SUA CAUSA E CURA

di Guglielmo Orazio Bates, M.D.

QUASI TUTTE le persone, quando raggiungono l'età dei quarant'anni o piú oltre, diventano incapaci di leggere o vedere le cose chiaramente al punto prossimo, mentre la loro vista per lontano è di solito buona. Questo viene chiamato presbiopia o vista della mezza età. Certe volte essa viene trovata, sebbene infrequentemente, nei bambini.

Sebbene certe volte sia difficilissimo curare la presbiopia, essa è, fortunatamente, assai facile da prevenire. Oliver Wendell Holmes ci raccontò come farlo nel libro «L'autocrate al tavolo di colazione», ed è stupefacente, non soltanto, che nessuna attenzione venne prestata al suo consiglio, ma che noi dovremmo essere avvertiti contro il vero e proprio corso che fu trovato cosí benefico nel caso che lui ricorda:

«Vi è ora abitante nello Stato di Nuova York», dice, «un vecchio gentiluomo che, percependo la sua vista fallire, immediatamente iniziò a esercitarla con la stampa piú fine, e in questo modo si prese completamente gioco della pazzesca abitudine che ha la Natura nel privarci delle nostre libertà ai cinque-e-quaranta, o supperiú. E ora questo vecchio gentiluomo esegue con la sua penna le gesta piú straordinarie, mostrando che i suoi occhi devono essere un paio di microscopî. Avrei timore a dire quanto riesca a scrivere nel cerchio d'un mezzo dollaro — se i Salmi o i Vangeli, o i Salmi e i Vangeli, non ne sono sicuro».

Persone, la cui vista sta iniziando a tentennare al punto prossimo, o che si stanno avvicinando all'età presbiopica dovrebbero imitare l'esempio di questo rimarchevole vecchio gentiluomo. Procuratevi un esemplare di carattere diamante, e leggetelo ogni giorno in una luce artificiale, portandolo sempre piú vicino all'occhio finché possa essere letto a sei pollici o meno. Oppure procuratevi un esemplare di carattere ridotto mediante fotografia fino a che è molto piú piccolo del carattere diamante, e fate lo stesso. Voi cosí sfuggirete, non soltanto alla necessità di indossare gli occhiali per leggere e per il lavoro da vicino, ma a tutti quei problemi oculari che ora cosí spesso rendono cupi gli ultimi anni della vita.

UN TRIO DI CASI DIFFICILISSIMI

Storie dalla Clinica, n. 19

di Emilia Lierman

IPAZIENTI MIOPICI e di vista-lunga sono numerosi, e mi sento sempre fiduciosa che in breve tempo posso migliorare la loro vista; ma soffrii di un caso di piedi freddi quando il Dott. Bates mise nelle mie cure una giovane donna di colore di ventisette anni che venne alla nostra clinica un po' di tempo fa con una cicatrice all'occhio destro quasi nel centro della vista. Tutto ciò che il dottore mi disse fu: «Aiuta questa paziente, per favore», ed era la mia prima esperienza con un caso del genere. Chiesi alla ragazza da quanto tempo la cicatrice era lì e anche cosa l'aveva provocata. Essendo una scura del Sud, parlava con un accento dialettale, e questo è il modo in cui mi rispose:

«Guann'è che avevo dudici anni, 'a nonna steva assettata vicin o 'ffuoco fumanne 'na pipetta e, guanne tuglievo 'a pentola d'acqua bollente, a viecchia rovesciò la pipa e le braci m'ann'abbruciato l'uocchio. Gesù Gesù, signò! Agg'e pensato ca l'uocchio s'abbruciaava a'rint. O'dottore ricette ca nun c'avrei vist'icchiú».

Le controllai la vista, e con l'occhio sinistro lei lèsse 15/40, mentre con il destro riusciva a malapena a vedere le mie dita a un piede di distanza. Non avevo la minima idea che avrei potuto migliorarle l'occhio destro. Tuttavia, le dissi di stare in una posizione comoda e di palmeggiare per un pochino. Nel giro di dieci minuti circa le dissi di rimuovere le mani, e fui felice di vedere che il suo occhio sinistro era migliorato a 14/15 e che con l'occhio destro era capace di distinguere la riga dei 200 a quattordici piedi. Il Dott. Bates rimase senza parole dallo stupore. Disse che, sebbene avesse visto schiarirsi le opacità della cornea dovute a malattie costituzionali, mai prima, nei suoi trentasei anni di esperienza, aveva visto alcun miglioramento in una opacità risultante da infortunio, neanche dopo anni di trattamento. Ciò mi incoraggiò così tanto che dissi alla paziente di palmeggiare di nuovo, e prima che lei lasciasse la clinica quel giorno, il suo occhio destro

RESOCONTO EVENTI AVP® (da maggio 2022 a settembre 2023)

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.

Mosche volanti scomparse grazie allo spostamento del puntatore laser

DOMENICA 8 MAGGIO 2022, festa della mamma, la *Associazione Vista Perfetta®* si è riunita presso la sede della Associazione SalusBellatrix di Vittorio Veneto per svolgere una giornata di studio – riservata a socii e visitatori prenotati – dedicata al *riposo mentale* con la scusa della cura della vista secondo il materiale originale pubblicato dal Dott. Bates circa 100 anni fa e tradotto in lingua italiana in via esclusiva dalla *Casa Editrice delle Consulenze Gioiviali* di Milano sin dal 2002.

Hanno partecipato **otto soci effettivi** più **dieci visitatori** dei quali **tre hanno poi confermato la loro iscrizione** dichiarando l'intenzione di continuare la propria cura anche negli incontri successivi. Di questi tre, **due avevano partecipato alla giornata aperta** del mese precedente, e li ringraziamo per la fiducia e il coraggio, laddove dei numerosissimi altri partecipanti nulla più abbiamo saputo (saranno tutti guariti?).

Dopo una introduzione svolta dal presidente AVP® nella quale sono stati trattati temi filosofici ed epistemologici che hanno tentato di suscitare nell'uditore il **massimo di curiosità possibile** per gli obiettivi ambiziosi che la nostra associazione mira a realizzare, in particolare discutendo la possibilità concreta che tutti quanti

possano dimostrare una guarigione della vista se questa capita almeno una volta in una persona scelta a caso in un gruppo eterogeneo, si è passati alle dimostrazioni pratiche davanti alla tabella di controllo di Snellen da lontano e con il «SegnaLibro della Vista Perfetta» da vicino, avvisando i partecipanti che lo scopo delle prove è quello di confrontare la visione nelle varie condizioni prima e dopo la pratica di un qualche metodo di riposo mentale scelto via via tra i tanti che conosciamo dalle pubblicazioni originali batesiane da noi trattate.

Durante la tarda mattinata abbiamo anche potuto sfruttare la clemenza del tempo e così ci siamo spostati all'aperto per acquisire il massimo aiuto dalla luce naturale sebbene il sole sia stato alquanto velato e non ci abbia consentito un trattamento di quelli più potenti, anche con l'uso della Lente Solare del Dott. Bates che tante soddisfazioni ci ha dato in numerose occasioni. Poco male, perché nei casi in cui le persone hanno una spiccata sensibilità alla luce, inizialmente è più vantaggioso allenarsi e adattarsi gradualmente per avere i migliori risultati, quando c'è nuvolo o le condizioni sono variabili.

E infatti la signora Anna, accompagnata dal marito, entrambi pensionati, è stata aiutata grandemente

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. Bates aveva 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 sovraccopertina a colori. Tel. 02 8715 9708.

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. H. Bates

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

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 prodigo?
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.

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