

il falco

per l'educazione alla vista perfetta

SistemaBATES.it®

GUGLIELMO ORAZIO BATES

Ipermetropía

EMILIA LIERMAN

Altri casi di strabismo

RESOCONTI DEGLI EVENTI DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®

• Senza preoccuparmi di lèggere, non vedo piú la cataratta! • Togliere gli occhiali e passeggiare in centro non fa paura grazie al bel cielo azzurro e al sole di fine inverno • Debuttano le «tabelle stradali» • Un incidente causa una temporanea «guarigione spontanea» della miopía: la straordinaria storia raccontata da una visitatrice AVP® • Il colore blu-notte delle Converse aiuta una nuova socia quindicenne a conquistare i dieci decimi • In caso di fastidio della luce solare, conviene continuare il palmeggio con un occhio solo alternando • Dopo molti anni la AVP® si riunisce per un gruppo residenziale dai risultati assai incoraggianti per tutti i socii, vecchi e nuovi • Giornata dimezzata ma visione triplicata (da 15/30 a 15/10) in meno di un'ora e mezzo • Immaginazione visiva, soluzione universale ai problemi degli occhi • Come modificare la parvenza del viso nei casi di elevata miopía con occhi strabuzzati (e magari laserizzati) • Molte persone nuove hanno potuto dimostrare facilmente, grazie alla forza del gruppo, la efficacia del riposo mentale della AVP® • Il trattamento con la luce elettrica concentrata • Tavolo informativo sotto gli alberi di gelso.

I GRANDI CLASSICI IN STAMPA FINE E MICROSCOPICA:

«Sorelle» *di Ada Negri*

anno ventitreesimo **gennaio/giugno 2025** **numero sessantanove**

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

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

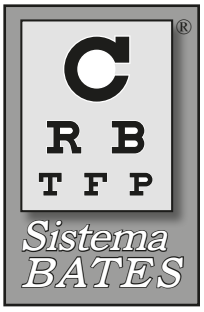
il falco

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 • © 2025, proprietà letteraria riservata. Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto. • ABBONAMENTI 2020/2024 € 99 (nn. 57-68) 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 operatóri professionali e non-professionali che dichiarino di somministrare corsi o seminarî o sedute individuali o lezioni o altre attività qualsivoglia sul cosí détto "Metodo Bates", né è collegata a operatóri di ri/educazione visiva, di "training visivo", di "esercizî 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 scòpi commerciali o comunque differenti dal mèro uso personale. ••• Il marchio Sistema Bates® viene qui usato su licenza.



il falco 69

Ipermetropía: Difetto dei piú importanti perché ubiquitario. Alla base di tutte le malattie organiche oculari, incluso atrofía da astenopía, glaucoma, cataratta, ecc. Ritenuta incurabile ma in realtà guaribile. Alleviare lo sforzo mediante metodi di riposo. Lo strabismo trova beneficio curando la ipermetropía. I pareri contraddittorî degli oftalmologi. Metodi migliori per la cura, evitare la concentrazione. Il caso della scuola di Chicago e delle insegnanti che aiutano gli allievi. Soluzione per il ritardo scolastico. Diffusione del metodo.

Altri casi di strabismo: Selma, di undici anni, cura lo strabismo grazie all' aiuto di sua madre che toglie gli occhiali essa stessa; viso bellissimo con gli occhi diritti. Doris ha quattro anni e non conosce l'alfabeto, necessario per la cura; devozione della madre anche troppo eccessiva; palmeggiamento la allevia. Arthur guarisce uno strabismo con occhio praticamente nascosto, grazie a sua madre che lo aiuta con calma e dedizione.

RESOCONTO EVENTI AVP®: Da 14/40 a 14/10 non volendo lèggere per forza. La torcia frontale annulla la presbiopía. Progressi senza occhiali. 40/15 in pochi mesi da una miopía di oltre tre diottríe. • Diciottenne astenopica con mamma laserizzata dimostra 36/15 grazie a palmeggio e sfarfallo. Trattamento all'aperto. Michael conserva la sua guarigione da presbiopía/ipermetropía dopo 5 anni. Raffaella insegnante lègge anche in poca luce il carattere piccolo e vuole introdurre le tabelle di controllo nelle sue classi di Tedesco. • Le nuove « tabelle stradali » con i fondi colorati come i cartelli. Vista temporaneamente ricuperata da lontano e da vicino in un caso di astenopía. • Straordinario racconto di guarigione dalla alta miopía dopo un incidente stradale. Assunta vince la gara di efficienza visiva nel suo ufficio senza occhiali. Ombretta conferma la cura della sua miopía eliminando la elettrosensibilità. Artemio dopo sei anni vede ancóra benissimo da vicino e da lontano. Uso dell'acqua vitalizzata. • Il colore delle scarpe annulla la miopía di una liceale. Il « palmeggio dimezzato ». Ridurre a 10 cm la distanza del segnalibro dagli occhi nella presbiopía può essere risolutivo. • Palmeggio e fastidio della luce solare. • Residenziale alle terme: 15 persone tutte soddisfatte. Le due Elena con vista da falco da vicino e da lontano. Fotofobía in cura con il sole e le camminate. Diego dopo un anno dalla guarigione veloce della ipermetropía vede meglio ancóra e racconta i suoi viaggi per il mondo palmeggiando. La memoria dei colori. Amabile 30/10. • Il « palmeggiamento lungo ». Torna a trovarci la socia storica Elsa, dopo 15 anni vede bene senza occhiali a settant' anni suonati! • Immaginare le penne per scrivere di una volta cura l'astenopía. Memoria fotografica inutile se non praticata. La lente solare e suo uso corretto. • Come alleviare lo strabuzzamento. Nuovi puntatori laser con pila Ni-Zn. Raccontare amabilmente la propria storia aiuta a rilassarsi. Perfezionamento della vista quasi normale e sollievo profondo. Il bàlsamo oculare. • Luce termica e velatura scomparsa. Il giuoco del tennis è inutile per la vista se uno usa occhiali neri. L'antenna periscopica e le geopatíe. • Nuova torcia a luce concentrata. La postura corretta. • La undicenne Vittoria ci spiega la « danza aerea » e cosí ottiene 20/10 sulla tabella. Una visitatrice di diversi anni prima incontrata per caso ci conferma che non ha piú messo occhiali e vede lo stesso da vicino senza fare granché. L'acquazzone.

Il presente numero è stato chiuso in redazione il 6 giugno 2025.

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.

IPERMETROPÍA

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

L'IMPORTANZA dell'ipermetropía non può essere sovrastimata. Essa viene certe volte acquisita presto dopo la nascita, o potrà essere manifesta a dieci, vénti, trenta o quarant'anni di età. L'ottanta per cento dei guai oculari è causato dall'ipermetropía, mentre la vista corta accade nel dieci per cento dei casi. Vi sono solamente il dieci per cento di occhi normali. Queste cifre sono strabilianti. La maggioranza delle persone all'età di 45 anni o oltre acquisisce l'ipermetropía, ed è della piú alta importanza che tali casi vengano studiati attentamente.

Praticamente chiunque ha i sintomi dell'ipermetropía. Quando la vista è buona per la visione in lontananza, ciò non necessariamente significa che la vista sia anche buona per lèggere o al punto prossimo di dieci o vénti pollici. Troppo spesso tali casi non vengono trattati seriamente. La vista scarsa per la lettura (ipermetropía) viene solitamente corretta mediante l'uso di occhiali da lettura, mentre la visione a tutte le altre distanze viene trascurata.

Alla mezza età, malattie oculari serie vengono causate dall'ipermetropía. Fra le piú comuni vi sono il glaucoma, la cataratta e le malattie del nervo ottico e della rètina. Negli stadî primitivi, queste malattie serie sono piú prontamente curabili rispetto a dopo, quando sono diventate croniche e piú serie, perché la visione viene solamente leggermente danneggiata e il trattamento che cura l'ipermetropía è il trattamento che previene le malattie oculari serie. La cataratta e il glaucoma vengono adesso prevenute o guarite mediante il trattamento che cura l'ipermetropía. Dovrebbe essere enfatizzato che il pronto trattamento dell'ipermetropía dà luogo a risultati piú veloci e piú continui rispetto al trattamento ritardato.

I medici oculisti o gli oftalmologi hanno quasi sempre universalmente creduto che il glaucoma assoluto non sia curabile mediante nessuna forma di trattamento. È stato dimostrato che il glaucoma viene causato dallo sforzo — lo sforzo dell'ipermetropía. Quando questo sforzo viene alleviato o corretto, il glaucoma di solito migliora. Questo trattamento ha

ALTRI CASI DI STRABISMO

Storie dalla Clinica, n. 21

di Emilia Lierman

UN GIORNO agli inizî di settembre venne alla nostra clinica una donna di quarantacinque anni vestita con molta cura, accompagnata dalla figlia, di undici anni. Uno dei dottori di un'altra sezione del dispensario le aveva raccontato delle meravigliose guarigioni avvenute secondo i metodi del Dott. Bates e la convinse che essi sarebbero stati efficaci nel caso della sua figliola, che soffriva di strabismo convergente dell'occhio sinistro. Io immediatamente mi interessai piú del solito a questo caso, non soltanto perché non volevo scontentare il dottore che ce lo aveva inviato, o causargli la perdita della fede nei nostri metodi, ma perché Selma, la paziente, era una cara ragazzina ed esercitava un grande richiamo alle mie simpatíe. Finché i suoi occhi non diventarono diritti, non mi ero accorta che la Natura aveva inteso che fosse bellissima; ma avevo visto il suo dolce sorriso, e fu molto toccante la sua fede assoluta nella mia capacità di guarirla, combinata con l'intenzione di fare come le veniva détto.

Le controllai la vista con la tabella di controllo di Snellen a dieci piedi e lei fu capace di lèggere, con l'occhio destro, solamente la riga dei quaranta. Con l'occhio sinistro (quello strabico) lei lèsse solamente la riga dei 200. Le mostrai come palmeggiare e poi feci una chiacchierata con la madre, che portava gli occhiali, e li indossava, come mi raccontò, da venticinque anni. Le spiegai quanto dura sarebbe stata la guarigione della sua figliola se lei continuava a indossarli.

«Come può essere che io danneggi la mia ragazzina indossando gli occhiali?», lei domandò.

«Voi siete sotto uno sforzo costante mentre li indossate», le risposi, «e ciò influisce sui nervi della vostra figliola».

«Ma io non posso cucire, lèggere o fare altre cose senza gli occhiali», lei disse: «perciò, cosa devo fare?».

Le dissi di osservare molto attentamente mentre io trattavo Selma e fare esattamente quello che lei faceva. Si tolse gli occhiali immediatamente e non sembrò avere dubbi che sarebbe stata guarita. Per questo fui assai grata, dato che

RESOCONTO EVENTI AVP®
(da febbraio a maggio 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.

Senza preoccuparmi di lèggere, non vedo piú la cataratta!

LA GIORNATA DI STUDIO AVP® svolta sabato 11 febbraio 2023 presso la consueta sède dell'associazione SalusBellatrix di Cappella Maggiore (provincia di Treviso) ha visto la partecipazione di **ben oltre vénti persone**. Contrariamente alle previsioni, siamo riusciti a sfruttare un accenno di bel tempo anche se poi nel prosieguo della mattinata le numerose scie chimiche che ci hanno sorvolato si sono espanse in un velo che ci ha costretto a riparare all'interno.

In apertura, la consueta relazione introduttiva del presidente è riuscita a cogliere l'attenzione dei partecipanti causando anche una sostanziale "guarigione" di una signora anziana che lamentava problemi di *cataratta* già diagnosticata in àmbito medico. Questa signora, di nome Giusy, alle prime prove effettuate con la tabella di controllo in buona luce naturale (7.000 lux) poteva lèggere solamente 14/40 ma poi, praticando del palmeggiamento, dello sfarfallamento, e pensando – incredibilmente – a qualcosa che *non la obbligasse a voler lèggere per forza* è riuscita a passare a una vista eccezionale di **14/10**. La sorpresa è stata veramente notevole ma purtroppo non abbiamo potuto approfondire perché la signora, accompagnata da altre due persone che hanno ottenuto risultati comunque validi anche esse, come per esempio passare da 10/40 a 10/30 oppure da 20/15 a poter lèggere anche il carattere diamante delle *Sette Verità,* ha dovuto abbandonare la riunione per un impegno a mezzogiorno. Comunque, a beneficio dei lettori riportiamo la fotografía recante il foglietto degli appunti da lei compilato, un prestampato che noi distribuiamo sempre a tutti perché il *segnare i progressi che si fanno* è parte fondamentale della «cura della vista», specialmente alle giornate di studio.

Un altro caso similmente eclatante è stato quello del signor Flavio, il quale lamentava una forte *ipermetropía/presbiopía* che gli impediva di lèggere da vicino senza usare degli occhiali forti. Dopo aver passato le prime ore in una certa situazione di imbarazzo perché sembrava che nessun metodo lo aiutasse, a un certo punto, sfruttando la luce concentrata di una **lampada frontale** che noi abbiamo in dotazione, si è accorto che poteva lèggere le *Sette Verità* sul «SegnaLibro della Vista Perfetta» *alla distanza di meno di 10 cm*! Questo avvenimento è stato un po' la ripetizione del "miracolo" che avevamo ottenuto circa un anno prima con il socio Diego, il quale era pure presente e ci ha confermato che lui gli occhiali da vista li avrà messi sí e no qualche minuto al massimo al giorno quando è

CONSULENZE®
GIOVIALI.IT
CASA EDITRICE

vi presenta la:

LENTE SOLARE

(SUN-GLASS)

del Dott. BATES



Uno strumento essenziale per la cura della vista con metodi naturali quando l'individuo avverte una sensazione di sforzo passando dal *bujo* alla *luce*. Chi ha vista normale *non sente alcun fastidio* quando dève abituare gli occhi alle condizioni cosiddette sfavorevoli. Seguendo le istruzioni incluse in questo opuscolo è facile conquistare ciò senza alcun rischio ma con *pieno beneficio*.

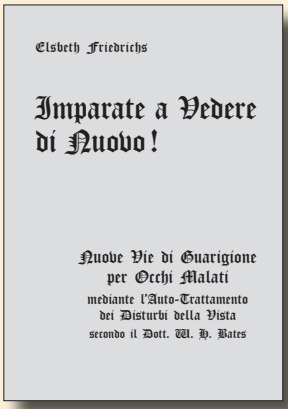
€ 27,90 (con LENTE e «il falco» in OMAGGIO)

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 letterarî del Vecchio Continente, questo volume diventa essenziale per chi è incontentabile.



- **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 piú 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: Esempî

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: Terapíe

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 scòpi. 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.

UN COMPLETAMENTO A «VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI»

di William H. Bates, M.D.

I Piú 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 sovracopertina a colori. Tel. 02 8715 9708.