



il falco

per l'educazione alla vista perfetta

..... www.SistemaBATES.it

WILLIAM H. BATES

**Bambini Scolari • Marianna
• Fatti Contro Teorie**

EMILY C. LIERMAN

**4. Tre Casi Simili 5. La Donna
Ebra**

DOTT. J. M. WATTERS

Alcuni Casi Ambulatoriali

ELIZABETH HANSEN

Composizioni sul Palmeggiamento

BEATRICE SMITH

L' Aiuto di Stella

AMELIA CARLA BERNARDI

Presbiopia Grave Curata per Telefono

RESOCONTI DEGLI EVENTI DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®

«Paracadutisti militari» addirittura fra i soci della AVP® a Milano, con ottimi risultati anche nella cura della atrofia del nervo ottico e altri casi che progrediscono • Straordinari risultati con i visitatori non soci a Passo di Riva (Dueville, Vicenza), ma anche i nuovi soci AVP® non scherzano: da 10/70 a 10/10 già al primo giorno!!! • Tardo inverno luminoso a Padova con quasi trenta presenze e molte ore dedicate al gioco • Pochi soci a Vittorio Veneto ma oltre quaranta visitatori ci hanno consentito di svolgere una bellissima conferenza di oltre due ore a beneficio di tutti • «Allegria Fondamentale», una nuova componente essenziale della cura della vista scoperta a Novara dalla AVP®! • Tele-pratica del 5 aprile 2017, breve resoconto dell' ascolto • Strategie per combattere la disidratazione e curare l' occhio secco e il distacco posteriore del vitreo (a Milano) • Tele-pratica del 26 aprile 2017 • Bambini che «ci tengono» a guarire la vista ad Asolo, e anche adulti che danno il buon esempio!

DOTT. L. D. WILSON

Nutrizione e Salute Mentale [Occhio sano in cervello sano!]

anno sedicesimo

luglio/dicembre 2018

numero cinquantasei

Casa Editrice delle Consulenze Giovioli .it® ••• Direttore Responsabile: Risci' Giovanni Gatti

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




*con quattro tipi
di stampa fine
e finissima!*

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 William H. Bates e dalla sua assistente Emily C. 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*[®] *Originario*[™] 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 • Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana  • EDITORE Juppiter Consulting Publishing Company[®] (R.I.S.H.I. SRL, via Emilio Caldara 44, 20122 Milano) • REDAZIONE viale della Libertà 48, 20097 San Donato Milanese, tel. 0287159708, ilfalco@consulenzegioviai.it • DIRETTORE RESPONSABILE Riscì Giovanni Gatti • STAMPA Mongrafic, Gardone Val Trompia (Bs) • ISSN 2283-5385.

© 2018, Proprietà Letteraria Riservata.

Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto.

ABBONAMENTI 2016/2018 €59 (nn. 51...56) 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[®] Originario[™] viene qui usato su licenza.



il falco 56

Bambini Scolari: Il Dott. Bates legge un documento davanti a una società medica nuovayorchese suscitando scalpore e critiche sulla base della affermazione che la miopia non veniva prodotta dal lavoro dal vicino o dalla

luce scarsa. Altra conferenza davanti a diversa società medica produce lo stesso risultato di interesse e critiche. Il Provveditorato agli Studi mostra interesse e convoca il Dott. Bates. Si decide di attuare una sperimentazione del suo metodo. Visita presso una scuola pubblica di Nuova York e prima verifica della efficacia del riposo mentale. Adozione del metodo. Ottimi risultati. Abbandono inspiegabile del metodo dopo alcuni anni di documentato successo.

Marianna: Paziente di dieci anni e mezzo con oltre sei diottrie tra miopia e astigmatismo guarisce in una settimana con l' aiuto di sua madre che abbandona gli occhiali e si fa coinvolgere nella cura. Prima lampo di vista normale già al secondo giorno. Il ruolo della immaginazione mentale del bianco centro della O oppure dei quattro lati delle lettere. Cura del raffreddore e della insonnia mediante palmeggiamento. Dopo un anno non è più necessario fare alcuna pratica perché si sono dimenticate di avere gli occhi.

Fatti Contro Teorie: Testimonia di una paziente che facendo il contrario di quello che viene normalmente creduto come dannoso, ottiene riposo e vista normale usando gli occhi il più possibile durante la giornata in ogni situazione, anche difficile. La Bibbia in caratteri microscopici, utile mezzo per focalizzare.

Storie dalla Clinica — 4. Tre Casi Simili: Tre ragazzini di nove anni fanno a gara a chi guarisce prima nella clinica gratuita dell' Ospedale di Harlem. Da 20/200 a 20/40 a 20/20 in una settimana. Guarigione in un mese a 20/10. Un caso dei tre raggiunge il primato assoluto di 30/10 con tabelle sconosciute e si diverte a dimostrare i suoi poteri a tutti i visitatori e alle infermiere. Abbagliamento del sole dovuto alla neve correndo sullo slittino guarito mediante palmeggiamento. L' ansia di guarire il prima possibile garantisce i migliori risultati. — **5. La Donna Ebra:** Una anziana donna ebrea di quasi settant' anni cerca aiuto alla clinica essendo quasi cieca ma senza convinzione. Incoraggiamento da parte di Emily. Sforzo mentale e visione diftosa. La salute del corpo è un ulteriore fattore determinante in questo caso

(sovrappeso dovuto a dieta sbagliata ed esagerata). Fare parlare i pazienti è importante.

Alcuni Casi Ambulatoriali: Alcuni medici amici del Dott. Bates organizzano una clinica gratuita e si sorprendono per l' enorme successo di pubblico. Casi impensabili che guariscono o migliorano fortemente; cataratte congenite, glaucoma, infiammazione da trauma. Evitate le operazioni di rimozione del globo oculare consigliate da decine di medici. Emorragia risolta con riposo.

Composizioni sul Palmeggiamento: Sette allievi di una discepolo del Dott. Bates scrivono dei brevi commenti sulla loro esperienza di pratica del palmeggiamento a scuola e a casa.

L' Aiuto di Stella: I pazienti guariti possono aiutare gli altri a guarire più in fretta. Diciassettenne sofferente di dolore agonizzante agli occhi trova beneficio dal palmeggiamento. Occhiali inutili, quindi scarpati. Molti amici preoccupati del buon esito della cura. Una bambina di dieci anni che aveva visto il Dott. Bates a Nuova York aveva conosciuto questo giovane e lo aveva incoraggiato a praticare il più assiduamente la cura.

Presbiopia Grave Curata per Telefono: Testimonia di una persona fortemente presbiopica che si rivolge alla *Associazione Vista Perfetta*® e ottiene una dimostrazione pratica telefonica durante la quale riesce a leggere una scritta piccola e fitta in bassa luce a trenta centimetri di distanza dagli occhi. Tutti i dettagli all'interno.

Resoconti AVP®: «Paracadutisti militari» addirittura fra i soci della AVP® a Milano, con ottimi risultati anche nella cura della atrofia del nervo ottico... • Straordinari risultati con i visitatori non soci a Vicenza, ma anche i nuovi soci AVP® non scherzano: da 10/70 a 10/10 già al primo giorno!!! • Tardo inverno luminoso a Padova con quasi trenta presenze e molte ore dedicate al gioco • Pochi soci a Vittorio Veneto ma oltre quaranta visitatori ci hanno consentito di svolgere una bellissima conferenza... • «Allegria Fondamentale», una nuova componente essenziale della cura della vista scoperta a Novara! • Tele-pratica del 5 aprile 2017, breve resoconto • Strategie per combattere la disidratazione e curare l' occhio secco e il distacco posteriore del vitreo (a Milano) • Tele-pratica del 26 aprile 2017 • Bambini che «ci tengono» a guarire la vista ad Asolo, e adulti che danno il buon esempio!

Nutrizione e Salute Mentale: L' importanza di fornire al cervello le adeguate sostanze nutritive per curare il sistema nervoso e le emozioni.

Il presente numero è stato chiuso in redazione il 6 dicembre 2018.

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.

Bambini Scolari

DI WILLIAM H. BATES, M.D.

CIRCA quindici anni fa davanti alla società medica della Grande Nuova York, lessi un documento sulla prevenzione e cura della vista imperfetta nei bambini scolari, illustrato con immagini stereo-ottiche. I medici partecipanti furono moltissimo interessati a quello che avevo da dire. Nel corso della mia lettura, menzionai [il fatto] che quasi tutti i libri di Oftalmologia hanno pubblicato l'affermazione che la vista-corta veniva resa peggiore mediante un tentativo o uno sforzo per leggere a meno di sei pollici o per leggere in luce attenuata. Continuai per dire che uno studio attento dei fatti dimostrava che parecchia lettura al punto prossimo in una luce attenuata non avrebbe prodotto vista-corta nei bambini scolari, ma la condizione opposta, la vista-lunga. Immediatamente, tanti degli iscritti si alzarono in piedi per smentire questa affermazione. Essi furono incapaci di impressionare favorevolmente i presenti perché nessuno di loro aveva investigato la materia. Ammisero di avere condannato queste affermazioni perché quasi tutti i medici tedeschi e tanti francesi, italiani e altri avevano, come loro, condannato per sentito dire i metodi impiegati e non in base a una attuale investigazione o esperienza.

Vi era una regola della società secondo cui ogni documento non avrebbe dovuto richiedere più di venti [minuti] per la sua lettura. Dopo che era passata più di mezz'ora chiesi al presidente della società quanto altro tempo avrei potuto avere per finire il mio documento. Lui rispose che per finire il documento avrei avuto a disposizione tutto il tempo necessario. La risposta fu così incoraggiante che passarono praticamente due ore prima che finissi. La riunione poi continuò con un dibattito aperto e tanti presenti affermarono pubblicamente che la vista-corta, la vista-lunga, l'astigmatismo, la cataratta, il glaucoma e tante altre malattie oculari non potevano essere curate mediante operazioni oppure mediante l'uso di gocce o altro trattamento oculistico locale.

Presbiopía Grave

Curata per Telefono

DI AMELIA CARLA BERNARDI

AVENDO io già da alcuni anni effettuato la «decontaminazione» del corpo dalla influenza dannosa dei raggi gamma polarizzati naturali che si acquisiscono durante il sonno, mi sono chiesta se non potessi fare qualcosa per la mia forte presbiopía dato che una mia amica, anch'ella immune dalla radioattività, mi aveva détto che grazie alla AVP® era riuscita a fare a meno degli occhiali negli ultimi mesi dopo avere acquistato il libro «VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI» e aver conosciuto alcuni esponenti della stessa associazione.

Ho provato allora a contattare per telefono la segreteria della associazione al numero 02 4873 1565 e molto gentilmente il presidente ha accettato di farmi fare immediatamente delle prove per dimostrarmi che è possibile anche velocemente migliorare la vista senza occhiali in modo temporaneo e così convincersi della strada da intraprendere per una cura definitiva e naturale.

Per prima cosa mi è stato chiesto di procurarmi un testo da leggere che fosse stampato in nero su bianco, come per esempio un libro, e di trovare una zona della casa dove c'era piú luce a disposizione. Essendo già sera, ho dovuto usare una lampada da tavolo a LED che però non è che facesse molta luce, mentre per quanto riguarda il libro da leggere ne ho a centinaia e ne ho scelto uno con una copertina scura e le scritte in bianco molto grandi.

Dopo avere tolto gli occhiali, ho provato a guardare a una pagina in fondo al volume, quella del sommario, e ho visto che potevo leggere la scritta «INTRODUZIONE» tenendo il libro a circa 70 cm dagli occhi, mentre se la avvicinavo appena un po', si sfocava immediatamente diventando grigiastra e indistinta.

Come primo metodo abbiamo provato il *ricordo del nero*, ma questo non mi ha aiutato granché. Poi ho provato a

Resoconti Eventi AVP® 2017 (2)

A CURA DELLA REDAZIONE

Di séguito pubblichiamo la seconda parte dei resoconti degli eventi di studio pratico svolti nel corso del 2017 dai soci della Associazione Vista Perfetta® nella speranza che possano essere di aiuto ai nuovi associati e ai lettori in generale.

«Paracadutisti militari» addirittura fra i soci della AVP a Milano, con ottimi risultati anche nella cura della atrofia del nervo ottico e altri casi che progrediscono

La giornata di studio della *Associazione Vista Perfetta®* svoltasi domenica 26 febbraio 2017 in Milano ha visto la presenza di ben **dodici persone**, il che ci ha consentito di condurre le pratiche di riposo mentale nel massimo della comodità e della tranquillità possibile.

La partecipazione frequente alle riunioni AVP® è necessaria per quei soci che:

- sono **alle prime armi** con l'auto-trattamento che porta alla «VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI» secondo il Dott. Bates
- sono un "**caso ostinato**" che ha bisogno di incoraggiamento da parte degli altri soci e della Associazione tutta
- sono interessati ad **approfondire il più possibile** il proprio caso anche se in via di risoluzione, perché si intende poi offrire il proprio aiuto ai propri cari (familiari o amici) senza alcuna intenzione di sfruttarli economicamente.

CASI DI STUDIO AFFRONTATI

La stella della giornata è stata ancora una volta Maria Chiara, la bambina di sette anni che diciotto mesi fa era cieca da un occhio per colpa di un trauma fisico che la ha colpita nell'orbita, causandole anche uno scompenso circolatorio. «Atrofia del nervo ottico», il parere

La partecipazione alle riunioni AVP® può essere saltuaria per quei soci che:

- hanno sostanzialmente guarito il loro difetto visivo e vogliono **restare in contatto** con gli altri soci per divertimento, prevenzione, gratitudine per il beneficio ricevuto
- hanno bisogno di un "**ripasso**" perché negli ultimi tempi sono stati sottoposti a un periodo di sforzo mentale che ha influito sulla buona condotta dei propri occhi
- hanno subito una "ricaduta" che non sono riusciti a rimediare direttamente da soli e necessitano di **nuovi spunti di riflessione** da applicare al proprio caso individuale.

Le presenze di questa domenica erano costituite dalla varianza testé descritta e siamo felici di avere avuto l'opportunità di enumerarla in questi termini espliciti.

dei medici, con poche speranze di riuscita. Oggi la ragazzina, che ha una passione per la danza moderna, ci ha dimostrato che legge facilmente coprendo l'occhio buono un libro in caratteri ordinari anche in luce scarsa. Durante il palmeggiamento, incoraggiata a raccontarci

Nutrizione e Salute Mentale

DI LAWRENCE D. WILSON, M.D.

Alla luce dell'articolo di Emily C. Lierman che trovate a pag. 18, pubblichiamo un contributo sul tema di come prendersi cura della mente a livello fisico e bio-chimico.

Gli squilibri nutrizionali svolgono un ruolo critico sia nell'ambito della salute del *corpo fisico* sia in quello della *salute mentale*. Tanti sintomi o malattie di tipo emotivo o comportamentale hanno, alla radice, squilibri nutrizionali e biochimici che li causano o li aggravano.

L'energia in relazione alla salute mentale

Un livello di energia costante e pieno è importantissimo per il cervello, il quale usa quasi un terzo di tutte le calorie consumate dal corpo. Una qualsiasi fluttuazione del livello di energia generale avrà un'enorme influenza sul nostro sistema nervoso, emozioni incluse. Ciò è stato dimostrato nel caso della *ipoglicemia*, ed è cosa nota. In questa condizione patologica, il cervello non riceve una fornitura costante di glucosio. I sintomi comuni a questo riguardo possono imitare quelli di tanti disturbi emozionali e fisici, fra i quali elenchiamo: fatica, depressione, ansia, confusione mentale e persino violenza e psicosi.

Parlando del piano emotivo, quando uno è stanco trova più difficoltà nel prendere delle decisioni, e ciò influisce anche su tutti gli altri fattori legati alla mente e alle emozioni. Migliaia di persone oggi soffrono di uno scarso livello di energia e spesso ciò dà luogo a sentimenti di depressione, ansia, sbalzi dell'umore, irritabilità, auto-isolamento e altre condizioni simili.

Verso la fine degli Anni Quaranta il Dott. George Watson iniziò una ricerca sugli aspetti biochimici e nutrizionali della salute mentale che durò oltre trent'anni. Egli scrisse:

«Dato che il cervello e il sistema nervoso usano in proporzione più energia di qualsiasi altro organo del corpo, quando vi è una disfunzione nel ciclo energetico, i primi effetti negativi vengono rilevati nel comportamento, nei sentimenti e nel modo di pensare dell'individuo». W. 1979.

INQUINAMENTO 🕶️ INVISIBILE 🕶️

Da piú di un anno la Associazione Vista Perfetta® sta indagando la questione dell'«inquinamento invisibile» per scoprire quali possano esserne gli effetti sullo sforzo mentale che impedisce il riposo e allontana la guarigione della vista imperfetta.

Alcuni socii AVP® si sono dotati di particolari dispositivi di «fisica quantistica» che annullano il danno biologico prodotto da radiazioni ionizzanti polarizzate di tipo «gamma» e da campi elettro-magnetici in radiofrequenza o di rete, e stanno ottenendo risultati migliori in modo concreto.

Per informazioni e prove, chiamare in segreteria allo 02 4873 1565.

? PERCHÉ ASPETTARE ? • che gli mettano gli occhiali!

*Previene la vista imperfetta
dei tuoi figli piccoli: leggigli
o fagli leggere adesso questo
divertentissimo libro*

LE FIABE DELLA VISTA PERFETTA

128 pagine, grande formato 17 x 24 cm,
carta pregiata, risguardi in nero, rilegatura lusso,
quattro tipi di stampa fine • €24 (€20 ai Socii).

ORDINI TEL. 02 4873 1565, VistaPerfetta.it

ANCHE IN AUDIOLIBRO USB o MP3!!!



Hai mai partecipato a una Tele-pratica AVP® ?

È passato oramai piú di un anno da quando, il 1 marzo del 2017, abbiamo iniziato a condurre le sedute di Tele-pratica via telefono per tutti i soci regolarmente iscritti alla Associazione Vista Perfetta®. In principio, l'appuntamento era settimanale, poi abbiamo intensificato l'impegno e siamo riusciti a riunirci in modo virtuale a giorni alterni. In questo modo diamo la possibilità veramente a tutti – e in particolare ai casi ostinati che sono fortemente intenzionati a procedere nella cura fino in fondo, costi quel che costi – di studiare il proprio caso nel modo migliore. La partecipazione è gratuita e richiede solamente un po' di buona volontà. Tu ce l'hai?

INFRAROSSI CORTI

Lampada per il Rilassamento e la Disintossicazione



La lampada a raggi termici (infrarossi corti) aiuta nel rilassamento oculare e mentale e nella disintossicazione da sostanze chimiche e inquinanti o per alleviare le infiammazioni di tutti i tessuti. Si usa in mancanza del sole e per abbreviare i tempi di trattamento con la luce, per pochi minuti alla volta, piú volte al giorno (un po' come scaldarsi davanti a un camino osservando le fiamme). Completa di portalampada a pinza, cavo elettrico con interruttore e spina (250 w, 220 V) € 59,50.

Quando non vi era il sole veniva usata una forte luce chiamata "Thermolite" [...] La circolazione del sangue negli occhi diventò sempre migliore e la condizione di nistagmo [...] migliorò. Per la prima volta gli occhi sembravano in salute [...] e la pupilla di ciascun occhio [...] diventò quasi di dimensione naturale.

[da "Better Eyesight", dicembre 1928]