

www.SistemaBates.it

È UN LIBRO DI
JUPPITER
CONSULTING
PUBLISHING COMPANY

«I Più Avanzati Metodi nella Cura della Vista (con Domande & Risposte)»
*Estratti dalla rivista mensile "Better Eyesight" pubblicata a New York
(U.S.A.) tra il 1919 e il 1930 da William H. Bates, M.D.*

Traduzione dall'originale americano a cura di Rishi Giovanni Gatti
— Copyright © 2013, Milano. Proprietà letteraria riservata.

Editore: Juppiter Consulting Publishing Company®
divisione editoriale di R.I.S.H.I. SRL, p.i. 05834760968, Milano.
<http://www.juppiterconsulting.it>
<http://www.sistemabates.it>

ISBN-13: 978-88-89292-45-7.

Prima Edizione, gennaio 2012. Ristampa con modifiche, giugno 2013

Giammai nessuna parte del presente libro potrà essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa, in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né potrà essere fotocopiata, registrata o riprodotta in altro modo, senza previo consenso scritto dell'Editore, tranne nel caso di brevissime citazioni contenute in articoli o recensioni.

È altresì assolutamente vietato qualsiasi tipo di ri-pubblicazione o ri-traduzione, alla luce dell'Art. 85-ter della Legge sul Diritto d'Autore e successive modificazioni e integrazioni.

Questo libro è parte del



L'Editore precisa di non avere alcun collegamento con "insegnanti" o "ri/educatori visivi" che offrono, professionalmente o meno, consulenze o attività terapeutiche relative agli argomenti esposti nel presente volume e diffida chiunque dall'utilizzare il presente volume per pubblicizzare tali scopi.

Per ulteriori informazioni, consultare il sito ufficiale www.SistemaBates.it.

WILLIAM H. BATES, M.D.

*I Più Avanzati Metodi
nella Cura della Vista*

La “Pagina Due”
e le “Domande & Risposte”
come pubblicate dalla rivista originaria
batesiana **BETTER EYESIGHT**
(*estratti integrali*)

PRESENTAZIONE

A mezzo del presente volume, questo Editore porta avanti il progetto di fedele divulgazione in lingua italiana e su supporto cartaceo delle opere originarie del Dott. Bates, per consentire – al più vasto pubblico di lettori interessati – di acquisire direttamente dalla loro fonte primaria tutte le informazioni concernenti il “trattamento senza occhiali per la cura della vista imperfetta” messo a punto dal suo scopritore quasi un secolo fa negli Stati Uniti d’America.

In particolare, sono state quivi raccolte le 132 “Pagina Due” della rivista mensile “Better Eyesight” (Miglior Vista), di cui lo stesso Bates fu editore e direttore tra il luglio del 1919 e il giugno del 1930, anno di cessazione delle pubblicazioni. Ogni mese il Dott. Bates, in ciascuna di queste “Pagina Due”, riassumeva brevemente e con strepitoso genio gli avanzamenti nel Trattamento che venivano riscontrati nel corso della diretta pratica terapeutica con i pazienti, sia nel suo studio privato che nelle cliniche ambulatoriali gratuite da lui organizzate a beneficio dei più poveri. La presente raccolta consente al Lettore di rivedere facilmente e frequentemente i contenuti specifici di tali avanzamenti affinché egli possa trarne il massimo vantaggio per la cura del suo stesso difetto o di quello delle persone che intende aiutare.

La traduzione in lingua italiana è stata fatta rispettando il più possibile la letteralità della scrittura batesiana, con le sue originali peculiarità, cercando di rendere il testo in modo coerente e reversibile, adottando precipe convenzioni e, laddove necessario, impiegando opportuni neologismi, oramai entrati nel lessico comune di chi è già avvezzo alla materia trattata. Per capire bene da dove scaturisca la Scienza della Cura della Vista che viene in questo volume tratteggiata, risulta necessario procedere quanto prima alla lettura del testo fondamentale del Dott. Bates intitolato “Vista Perfetta Senza Occhiali”, pubblicato da questo Editore a partire dal 2002 e ora giunto alla sua settima edizione 2013.

Nella seconda parte del volume, il lettore troverà un ulteriore e preziosissimo aiuto alla comprensione del Trattamento originale batesiano: la serie completa delle “Domande e Risposte” che il Dott. Bates pubblicò a partire dal settembre del 1920 e che rappresenta, di per sé, una autentica “miniera d’oro” di informazioni a cui tutti potranno attingere.

Altri suggerimenti e possibilità vengono esposti in appendice.

L’Editore

NOTE SULLA TRADUZIONE

L'Editore desidera specificare ulteriormente che i contenuti del presente Volume sono completamente aderenti al testo originario batesiano e non sono stati manipolati né manomessi per mezzo di interpretazioni arbitrarie o censure, di nessun tipo. La scelta di utilizzare in via generale la seconda persona plurale, in luogo di quella singolare, è dettata da esigenze editoriali che se in qualche caso potrebbero non corrispondere al testo letterale, in molti altri si adatta maggiormente alla caratteristica di "raccolta" destinata al più vasto pubblico che questo particolare Volume vuole assumere. [Durante la lettura, ci si può immaginare di fare parte di un uditorio al quale il Dott. Bates si rivolge nel presentare gli elementi più avanzati del suo Sistema originario di Trattamento].

Per segnalare eventuali errori od omissioni si prega di scrivere tramite posta elettronica all'indirizzo redazione@sistemabates.it.

Contenuti

	PRESENTAZIONE	v
	LA “PAGINA DUE”	
N.	TITOLO	PAG.
1.	[Leggete Imperfettamente?]	3
2.	Come Usare la Tabella di Controllo di Snellen per la Cura della Vista Imperfetta nei Bambini	4
3.	La Cura del Lampeggiamento.	5
4.	La Cura del Dondolamento	6
5.	La Cura della Memoria	7
6.	La Cura dell’Immaginazione	8
7.	La Cura del Palmeggiamento	9
8.	Gli Aloni.	10
9.	Una Cura Rapida per l’Influenza	11
10.	Riposo	12
11.	Stampa Fine un Beneficio per l’Occhio	13
12.	Rimirare il Sole.	14
13.	Vedete le Cose Muoversi	15
14.	La Cura della Vista Imperfetta nei Bambini Scolari.	16
15.	Peggiorate la Vista.	17
16.	Andate al Cinematografo	18
17.	Peggiorate lo Strabismo	19
18.	Volontaria Produzione di Tensione Oculare: Salvaguardia Contro il Glaucoma	20
19.	Il Trattamento della Cataratta	21
20.	La Prevenzione e il Controllo del Dolore mediante la Mente	22
21.	Come Ottenere Percezione di Luce nella Cecità.	23
22.	Metodi che Hanno Avuto Successo nella Presbiopia.	24
23.	Come Migliorare la Vista per mezzo dell’Immaginazione.	25
24.	Come Dimostrare il Principio Fondamentale del Trattamento.	26
25.	Come Non Concentrarsi.	27
26.	I Bambini Potranno Migliorare la Loro Vista Facendo Intenzionalmente la Cosa Sbagliata	28
27.	Come Migliorare la Vista per mezzo dell’Immaginazione [n. 2]	29

28.	Come Ottenere Immagini Mentali	30
29.	Il Senso del Tatto un Aiuto alla Visione.	31
30.	Pensate Correttamente.	32
31.	Interrompete la Fissità dello Sguardo	33
32.	Verificate la Vostra Immaginazione!	34
33.	Vedete le Cose Muoversi	35
34.	Migliorate la Vista	36
35.	Rilassamento da Stampa Fine.	37
36.	Scartate gli Occhiali	38
37.	La “Pagina Due”	39
38.	Gli Occhi dei Bambini Scolari	40
39.	Confronti.	41
40.	Fare Pratica	42
41.	Il Dondolio Variabile	43
42.	Il Dondolio Agevole	44
43.	La Respirazione.	45
44.	Il Dondolio Ottimale	46
45.	Il Dondolio della Memoria	47
46.	Fate Attenzione	48
47.	Insegnate agli Altri.	49
48.	Provate a Danzare	50
49.	Il Dondolio Corto.	51
50.	La Tabella di Controllo di Snellen	52
51.	Aiuti al Dondolamento	53
52.	Visione Multipla	54
53.	Il Libro “Vista Perfetta Senza Occhiali”.	55
54.	Una Cosa	56
55.	Domande.	57
56.	La Trinità	58
57.	Immagini Mentali.	59
58.	Distanza dalla Tabella di Controllo di Snellen	60
59.	Tempo per la Pratica.	61
60.	Sbattere le Pálpebre	62
61.	Casi Guaribili	63
62.	La Prevenzione della Miopia	64
63.	Miglioramento Permanente	65
64.	La Gola del Coniglio.	66
65.	Sforzo Oculare Durante il Sonno.	67
66.	Suggerimenti	68
67.	Rimirare il Sole.	69

68.	Il Dondolio del Bimbo	70
69.	Il Dondolio Ellittico	71
70.	Macchie Fluttuanti	72
71.	Fondamentali	73
72.	Alternate.	74
73.	L'Ondeggiamento	75
74.	Paura.	76
75.	Ottimismo	77
76.	Lèggere Stampa Fine	78
77.	Muoversi.	79
78.	Vertigini	80
79.	Il Punto di Periodo.	81
80.	Dimostrate [I – tentativo, fissità, palmeggiamento]	82
81.	Dimostrate [II – centrale fissazione].	83
82.	Dimostrate [III – dondolio ottico].	84
83.	Dimostrate [IV – dondolio lungo].	85
84.	Dimostrate [V – occhi stazionari, in movimento, chiusi]	86
85.	Dimostrate [VI – oggetto piccolo, punto piccolo]	87
86.	Dimostrate [VII – visione e immaginazione].	88
87.	Dimostrate [VIII – ondeggiamento, dito indice].	89
88.	Dimostrate [IX – sforzo in lontananza, al punto prossimo, immagine perfetta].	90
89.	Dimostrate [X – immaginazione a dieci piedi].	91
90.	Dimostrate [XI – vista imperfetta]	92
91.	Dimostrate [XII – movimento, dondolio circolare]	93
92.	Vertigini	94
93.	Dimostrate [XIII – memoria e immaginazione]	95
94.	Dimostrate [XIV – palmeggiamento, memoria imperfetta, lettera "O"; palmeggiamento imperfetto, palmeggiamento lungo].	96
95.	Dimostrate [XV – ondeggiamento breve, occhi stazionari].	97
96.	Dimostrate [XVI – camminare]	98
97.	Dimostrate [XVII – buona immaginazione]	99
98.	Dimostrate [XVIII – occhiali]	100
99.	Dimostrate [XIX – trattamento con il sole, lente solare].	101
100.	Dimostrate [XX – dondolio della deriva, dondolio lungo].	102
101.	Volontaria Produzione di Tensione Oculare una Salvaguardia Contro il Glaucoma	103
102.	Condizioni Favorevoli	104
103.	Sforzo Oculare Durante il Sonno.	105
104.	Il Movimento del Pollice.	106

105.	Guarigioni alla Prima Visita	107
106.	Tensione Cerebrale	108
107.	La Cecità ai Colori	109
108.	Congiuntivite Soggettiva.	110
109.	Gli Occhiali Scuri Sono Dannosi.	111
110.	Suggerimenti	112
111.	Affaticamento Oculare	113
112.	No Occhiali per Veloci Risultati	114
113.	Tempo di Pratica	115
114.	Metodi di Pratica.	116
115.	Tempo per la Pratica.	117
116.	Trattamento per Corrispondenza	118
117.	Il Punto di Periodo.	119
118.	Sbattere le Pálpebre	120
119.	Spostamento.	121
120.	Andate al Cinematografo	122
121.	Immagini Mentali.	123
122.	Confronti.	124
123.	Il Due Punti.	125
124.	Il Dondolio della Memoria	126
125.	Migliorate la Vostra Vista	127
126.	La Cura del Lampeggiamento.	128
127.	La Cura dell'Immaginazione	129
128.	Vedete le Cose Muoversi	130
129.	Come Non Concentrarsi.	131
130.	Il Dondolio Ottimale	132
131.	Metodi che Hanno Avuto Successo nella Presbiopia.	133
132.	Interrompete la Fissità dello Sguardo	134

“DOMANDE E RISPOSTE”

1.	volume III, numero 3, 9/1920.	137
2.	v. III, n. 4, 10/1920 [<i>vista doppia, dolore; palmeggiamento, età, bambini piccoli</i>]	138
3.	v. III, n. 5, 11/1920 [<i>opacità, retinite, luce, mezza età</i>]	139
4.	v. IV, n. 4, 4/1921 [<i>vista doppia; cornea conica; vista-lunga, occhiali, lettura; raggi di luce</i>]	140
5.	v. IV, n. 5, 5/1921 [<i>visita oculistica, astigmatismo, progressi; vista oscurata; vista-vecchia; cataratta</i>]	140
6.	v. V, n. 1, 7/1921 [<i>astigmatismo, percentuale di miglioramento, guarigione, progressi; luce brillante; vista vecchia; cataratta</i>]	142

7.	v. V, n. 2, 8/1921 [<i>luce artificiale, sole, visiera; cecità da strabismo; rimirare il sole</i>]	144
8.	v. V, n. 3, 9/1921 [<i>strizzare, riconoscere persone</i>]	145
9.	v. V, n. 5, 11/1921 [<i>palmeggiamento, spostamento, risultati; senza occhiali, coppeggiamento; pupilla dilatata, illusioni, monocolo; dondolare il punto, dormire sdraiati; lavoro mentale, poco tempo; danneggiare gli occhi; fatica, nervosismo; orzaioli</i>] . . .	146
10.	v. VI, n. 1, 1/1922 [<i>luce elettrica, paralumi; carattere diamante, lampeggiamento, immaginazione, luce brillante, palpebre socchiuse</i>]	149
11.	v. VI, n. 2, 2/1922 [<i>raggi paralleli; rilassamento; muscolo ciliare</i>] . .	151
12.	v. VI, n. 5, 5/1922 [<i>vista perfetta e memoria perfetta; idioti</i>] . .	151
13.	v. VI, n. 6, 6/1922 [<i>musica; altri sensi; centrale fissazione; sfondo; sotto pressione</i>]	152
14.	v. VII, n. 2, 8/1922 [<i>braccia stanche; guarigione; operazione</i>] . .	154
15.	v. VII, n. 4, 10/1922 [<i>lettura; luce attenuata; viaggiando; guardare al sole; lacrimazione; luce elettrica</i>]	154
16.	v. VII, n. 5, 11/1922 [<i>occhio debole; strabismo</i>]	155
17.	v. VII, n. 6, 12/1922 [<i>concentrazione; auto-suggestione; emorragia; auto-trattamento; lavoro quotidiano; cataratta; occhiali scuri; pupille dilatate; orzaioli; cecità notturna; scolari</i>] . .	156
18.	v. VII, n. 10, 4/1923 [<i>centrale fissazione; durata; occhiali; cataratta</i>]	158
19.	v. VII, n. 11, 5/1923 [<i>vista vecchia; cataratta; caratteri grandi; rimirare il sole; vedere perfettamente</i>]	159
20.	v. VII, n. 12, 6/1923 [<i>braccia stanche; guarigione; operazione strabismo; occhiali scuri</i>]	160
21.	v. VIII, n. 1, 7/1923 [<i>stampa fine; viaggi in auto; vista vecchia; "nero"; riposo del corpo</i>]	161
22.	v. VIII, n. 2, 8/1923 [<i>dondolio; punto; cose muoversi; cinema; lente ustoria</i>]	162
23.	v. VIII, n. 3, 9/1923 [<i>stampa fine; guarire se stessi; occhiali; cataratta; caratteri grandi; muovere le cose</i>]	163
24.	v. VIII, n. 4, 10/1923 [<i>cecità notturna; cecità; cose muoversi; cinematografo; socchiudere; dondolio lungo</i>]	164
25.	v. VIII, n. 5, 11/1923 [<i>cataratta; emorragia; insonnia; occhiali; dondolio; luce del sole; occhiali scuri</i>]	165
26.	v. VIII, n. 6, 12/1923 [<i>anziani; nervosismo; coroidite; cornea conica; strizzare; lacrimazione</i>]	165
27.	v. VIII, n. 7, 1/1924 [<i>dondolio; massaggio; sangue; luce elettrica; chiudere gli occhi; ricordare e vedere</i>]	166

28.	v. VIII, n. 8, 2/1924 [neonato; luce del sole; stanza buia; colori; stampa fine; metodo massimo; palmeggiamento]	167
29.	v. VIII, n. 10, 4/1924 [supervisione; occhi deboli; tempo necessario; immaginazione; ammiccamento; progresso].	168
30.	v. VIII, n. 11, 5/1924 [pálpebre granulose; annebbiamento; tracoma; nervosismo; glaucoma; cataratta]	169
31.	v. VIII, n. 12, 6/1924 [cappello; strabismo; sonno; occhi stanchi; miopia]	170
32.	v. IX, n. 1, 7/1924 [tabella di controllo; cataratta; memoria e immaginazione; punto nero; affaticamento oculare]	171
33.	v. IX, n. 3, 9/1924 [lenti da sole; miglioramento temporaneo; sonnolenza; distacco di retina; cataratta].	172
34.	v. IX, n. 4, 10/1924 [chiudere gli occhi; punto nero; gioco; dondolio].	173
35.	v. IX, n. 5, 11/1924 [palmeggiamento; operazione; sonnolenza; pálpebre gonfie; macchie fluttuanti].	174
36.	v. IX, n. 6, 12/1924 [immagini stazionarie; stampa fine; palmeggiamento; vista vecchia; beneficiare gli altri]	175
37.	v. IX, n. 7, 1/1925 [dondolio lungo e corto; stanza buia, stoffa scura; palmeggiamento; perdere il segno; tabella di controllo].	176
38.	v. IX, n. 8, 2/1925 [vista-corta; occhio strabico; beneficio dagli occhiali; stampa fine; vista-lunga:].	177
39.	v. IX, n. 9, 3/1925 [vista imperfetta, memoria imperfetta; punto; sbattere le pálpebre; fissità dello sguardo; pressione].	178
40.	v. IX, n. 10, 5/1925 [macchie fluttuanti; sonno; dolore nella lettura; dondolio; palmeggiamento].	179
41.	v. IX, n. 11, 5/1925 [centrale fissazione; occhi socchiusi; stampa microscopica; lente ustoria e trattamento con il sole; vista normale]	180
42.	v. IX, n. 12, 6/1925 [dondolio corto; dondolio lungo e dondolio corto, relativi benefici; auto-ipnosi; scartare gli occhiali; palmeggiamento]	181
43.	v. X, n. 1, 7/1925 [occhiali; occhi smorti; forma dell'occhio; miopia e visione da lontano].	182
44.	v. X, n. 3, 9/1925 [rapidità nella lettura; clima; cataratta; astigmatismo; occhiali]	183
45.	v. X, n. 5, 11/1925 [vista vecchia; sole; sbattere le pálpebre; palmeggiamento; età e risultati]	184
46.	v. X, n. 7, 1/1926 [lineamenti in lontananza; miopia; infiammazione; occhi socchiusi; visione doppia; dondolio ellittico; trattamento con il sole; trattamento più d'aiuto; libro; ereditarietà; caso medio di miopia].	184

47.	v. X, n. 8, 2/1926 [<i>tempo; lampi di vista perfetta; contrazione delle palpebre; macchie gialle; luce elettrica; disco brillante</i>]	187
48.	v. X, n. 9, 3/1926 [<i>luce elettrica, calore, durata; lente ustoria; stampa ordinaria; immagini cinematografiche; immagini mentali</i>]	189
49.	v. X, n. 10, 4/1926 [<i>contrazioni oculari; gelato; preoccupazioni notturne; leggere al sole</i>].	191
50.	v. X, n. 11, 5/1926 [<i>animali; albinismo; colore degli occhi; occhiali; movimento di pollice e indice; vista vecchia</i>]	192
51.	v. XI, n. 2, 8/1926 [<i>sbilanciamento muscolare; bruciori; cose muoversi; cataratta; disturbi dentali</i>]	194
52.	v. XI, n. 3, 9/1926 [<i>retinite pigmentosa; opacità della cornea; occhi storti; strabismo; cataratta diabetica; pupille dilatate</i>]	196
53.	v. XI, n. 4, 10/1926 [<i>arrossamenti e bruciori; occhi pesanti; materia bianca; leggere al sole; trattamento con il sole; palmeggiamento; calore del sole; fumare; vento</i>].	198
54.	v. XI, n. 5, 11/1926 [<i>stampa fine; età; tensione del collo; nistagmo; occhiali; prurito alle palpebre, squamose; ricaduta; palmeggiamento; giornata grigia</i>]	200
55.	v. XI, n. 6, 12/1926 [<i>confusione; malessere fisico; occhi storti, schermo; vista vecchia, prismi</i>].	201
56.	v. XI, n. 7, 1/1927 [<i>luce artificiale, sole, visiera; rimirare il sole; vista doppia, dolore; palmeggiamento, età, astigmatismo, età del metodo</i>]	202
57.	v. XI, n. 8, 2/1927 [<i>dondolio universale; immaginare oggetti muoversi; coagulo di sangue; assenza del sole; nuovi metodi; immaginazione imperfetta; visione centrale; scintille e spruzzi</i>]	204
58.	v. XI, n. 10, 4/1927 [<i>malattia; sole splendente; guanti; bianco e nero; tabella di controllo</i>].	206
59.	v. XII, n. 1, 7/1927 [<i>lente solare; crampi al collo; occhi socchiusi; visione continua; sbattere le palpebre; miopia; sensibilità alla luce; abitudine; dondolamento</i>]	207
60.	v. XII, n. 3, 9/1927 [<i>visualizzazione; punto nero; stampa fine; strabismo;</i>]	209
61.	v. XII, n. 4, 10/1927 [<i>dondolio; massaggi; luce elettrica; ricordo e visione; sbattere le palpebre; materia bianca; malessere fisico</i>]	210
62.	v. XII, n. 6, 12/1927 [<i>stampa fine; riposo del corpo; dondolio corto e lungo; cinema; muovere le cose; cinematografo; occhi socchiusi; emorragia; coroidite; cataratta; tabella di controllo</i>]	211
63.	v. XII, n. 7, 1/1928 [<i>alta miopia; palmeggiamento; vista vecchia; braccia stanche; cataratta; strabismo; guarigione; leggere in viaggio; lacrimazione</i>].	212

64. v. XII, n. 10, 4/1928 [*palmeggiamento*, *braccia*, *gomiti*; *strabismo*; *macchie fluttuanti*; *stampa fine*; *tabella di controllo*; *occhio strabico*; *vista imperfetta*, *memoria imperfetta*; *stanza buia*, *stoffa scura*; *stampa fine*; *fissità dello sguardo*; *visione normale*; *occhi socchiusi*; *auto-ipnosi*; *affaticamento oculare*; *lenti scure*; *sbatte le palpebre*; *pressione*; *palmeggiamento*]. 214
65. v. XII, n. 12, 6/1928 [*emorragia*; *lavoro quotidiano*; *cataratta*; *occhiali scuri*; *orzaioli*; *vedere perfettamente*; *braccia stanche*; *gioco*; *sonno*; *presbiopia*] 217
66. v. XIII, n. 1, 7/1928 [*tabella di controllo*; *palmeggiamento*; *macchie fluttuanti*; *cataratta*; *sbatte le palpebre*; *palmeggiamento*; *sonnolenza*; *perdere il segno*; *vista imperfetta*, *memoria imperfetta*; *palmeggiamento sbagliato*; *nervosismo nel palmeggiamento*; *dondolio circolare*] 219
67. v. XIII, n. 3, 9/1928 [*palmeggiamento*, *età strabismo*; *età del metodo*; *stampa fine*; *riposo del corpo*; *dondolio corto o lungo*; *muovere le cose*; *cinema*; *cinematografo*; *emorragia*; *coroidite*; *sottile linea bianca*; *crystallino*; *sforzo*; *dondolio*; *massaggi*; *forte luce elettrica*; *ricordare e vedere*; *sbatte le palpebre*] 221
68. v. XIII, n. 4, 10/1928 [*guarigione*; *braccia stanche*; *guardare al sole*; *occhio debole*; *strabismo*; *pupille dilatate*; *vedere perfettamente*; *cataratta*; *occhiali scuri*; *cataratta*; *visualizzazione*; *punto nero*; *sonnolenza*; *sbatte le palpebre*; *gioco*; *palmeggiamento*; *tabella di controllo*; *vista-corta*; *stampa fine*; *pressione*; *macchie fluttuanti*; *palmeggiamento*; *occhi socchiusi*; *visione normale*; *sbatte le palpebre*; *tabella di controllo*]. 224
69. v. XIII, n. 5, 11/1928 [*cecità notturna*; *orzaioli*; *cataratta*; *vista vecchia*; *vedere perfettamente*; *rimirare il sole*; *strabismo*]. 228
70. v. XIII, n. 8, 2/1929 [*immagine stazionaria*; *stampa fine*; *palmeggiamento*; *stampa fine*; *palmeggiamento*; *macchie fluttuanti*] 229
71. v. XIII, n. 9, 3/1929 [*palmeggiamento*; *perdere il segno*; *tabella di controllo*; *sole*; *età*; *dondolio circolare*; *nervosismo*; *palmeggiamento errato*; *cista imperfetta*, *memoria imperfetta*; *operazione*; *macchie fluttuanti*; *stampa fine*; *fissità dello sguardo*; *occhi socchiusi*; *vista normale*]. 230
72. v. XIII, n. 10, 4/1929 [*rilassamento*; *immagine stazionaria*; *tabella di controllo*; *vista corta*; *pressione*; *palmeggiamento sbagliato*; *carattere microscopico*; *centrale fissazione*; *dondolio corto*; *sonnolenza*; *il punto*; *punto nero*, *ondeggiamento*; *direzione opposta*; *dondolio lungo*; *dondolio variabile*; *centrale fissazione*; *palmeggiamento quotidiano*]. 232

73.	v. XIII, n. 12, 6/1929 [sonnolenza; memoria, immaginazione, visualizzazione; dondolio; palmeggiamento irrequieto; fissità dello sguardo; occhi gonfi, sonno; immagine stazionaria; vista corta]	235
74.	v. XIV, n. 3, 9/1929 [pupille dilatate; confusione improvvisa; occhi storti; metodi nuovi; visione centrale; scintille e spruzzi; bianco e nero; malattia; cose muoversi].	237
75.	v. XIV, n. 5, 11/1929 [cataratta; bruciore; arrossamenti; trattamento con il sole; vento; età; palmeggiamento; metodi nuovi].	240
76.	v. XIV, n. 6, 12/1929 [stampa fine; dimensione del punto; vista normale; auto-ipnosi; strabismo]	242
77.	v. XIV, n. 11, 5/1930 [perfetto rilassamento; lampi di vista perfetta; contrazione delle palpebre; macchie; luce elettrica, visiera; disco brillante]	244
78.	v. XIV, n. 12, 6/1930 [luce elettrica, paralumi; carattere diamante, lampeggiamento, immaginazione, luce brillante, palpebre socchiuse]	246

La “Pagina Due” di *Better Eyesight*

«Sulla pagina due di questa rivista vengono stampate ogni mese delle specifiche indicazioni per migliorare la vista in modi vari. Fin troppi abbonati leggono la rivista una volta e poi la smarriscono. Ci pare che per lo meno la pagina due debba essere conservata come riferimento».

www.SistemaBetterEyes.it

[Leggete Imperfettamente?]

Leggete imperfettamente? Riuscite allora a osservare che quando guardate alla prima parola, o alla prima lettera, di una frase non vedete al meglio dove state guardando; che vedete altre parole, o altre lettere, altrettanto bene o meglio di quelle a cui state guardando? Osservate inoltre che piú duramente tentate di vedere, peggio ci vedete?

Ora chiudete gli occhi e riposateli, ricordandovi qualche colore, come il nero o il bianco, che potete ricordare perfettamente. Teneteli chiusi fin quando non li sentite riposati, o fin quando la sensazione di sforzo non sia stata completamente alleviata. Ora apriteli e guardate, per una frazione di secondo, alla prima parola o lettera di una frase. Se siete stati capaci di rilassarvi, parzialmente o completamente, avrete avuto un lampo di visione migliorata o chiara, e l'area vista al meglio sarà stata piú piccola.

Dopo aver aperto gli occhi per questa frazione di secondo, chiudeteli di nuovo velocemente, ricordandovi ancora il colore, e teneteli chiusi fin quando non li sentite di nuovo riposati. Indi apriteli ancora per una frazione di secondo. Continuate questo alternarsi di riposo degli occhi e lampeggiamento delle lettere per un periodo di tempo, e potrete presto scoprire che potete tenere aperti gli occhi piú a lungo di una frazione di secondo senza perdere la migliorata visione.

Se il vostro problema è con la visione in lontananza invece che da vicino, usate lo stesso metodo con lettere distanti.

In questo modo potete dimostrare per voi stessi i fondamentali principî della cura della vista imperfetta mediante trattamento senza occhiali.

Se fallite, chiedete a qualcuno di vista perfetta di aiutarvi.

[v. I, n. 1, 7/1919]

Come Usare la Tabella di Controllo di Snellen per la Cura della Vista Imperfetta nei Bambini

La Tabella di Controllo di Snellen viene affissa permanentemente sulla parete dell'aula, e ogni giorno i bambini leggono in silenzio le piú piccole lettere che possono vedere dai loro posti con ciascun occhio separatamente, l'altro essendo coperto dal palmo della mano in modo tale da evitare pressioni sul globo oculare. Questo impiega una quantità di tempo non apprezzabile, ed è sufficiente a migliorare la vista di tutti i bambini in una settimana e di guarire tutti gli errori di rifrazione dopo alcuni mesi, un anno o piú.

I bambini con una visione marcatamente difettosa dovrebbero essere incoraggiati a leggere la tabella piú frequentemente.

Le registrazioni potranno essere tenute come segue:

John Smith, 10, 15 settembre 1918.

V.D. (visione dell'occhio destro) 20/40.

V.S. (visione dell'occhio sinistro) 20/20.

John Smith, 11, 1 gennaio 1919.

V.D. 20/30.

V.S. 20/15.

Il numeratore della frazione indica la distanza della tabella di controllo dall'alunno; il denominatore denota la riga letta, come indicato dalle cifre stampate sopra alla metà di ciascuna riga della Tabella di Controllo di Snellen.

Un certo grado di supervisione è assolutamente necessario. Almeno una volta all'anno qualcuno che capisca il metodo dovrebbe visitare ciascuna classe con il proposito di rispondere a domande, incoraggiare gli insegnanti a continuare l'utilizzo del metodo, e per fare un resoconto alle autorità preposte.

Non è necessario che né l'ispettore, gli insegnanti o i bambini, debbano capire qualcosa della fisiologia dell'occhio.

[v. I, n. 2, 8/1919]

Domande & Risposte

« Tutti i lettori di questa rivista sono invitati a inviare domande al direttore riguardanti ogni difficoltà che potranno sperimentare nell'usare i vari metodi di trattamento da lui raccomandati. A queste verrà risposto il più presto possibile ».

www.Sistemare.it

Domande e Risposte

v. III, n. 4, 10/1920

Tutti i lettori di questa rivista sono invitati a inviare domande al direttore riguardanti ogni difficoltà che potranno sperimentare nell'usare i vari metodi di trattamento da lui raccomandati. A queste verrà risposto il piú presto possibile. Gentilmente accludete una busta affrancata e indirizzata.

D. 1. Quando gli oggetti in lontananza si schiariscono, sono doppi. Potete suggerire un rimedio per questa doppia visione? 2. Quando dopo gli occhi dopo il palmeggiamento, la vista gradualmente si schiarisce, ma spesso mi viene un intenso dolore agli occhi, cosí da chiuderli. Il dolore comincia sempre con una visione molto chiara. È questo lo sforzo oculare? – H.M.

R. 1. Se gli oggetti sono doppi quando si schiariscono, il rilassamento non è completo, e l'unico rimedio è assicurare un maggiore grado di rilassamento. Questo potrà essere fatto in tanti modi. Usate il metodo che avete trovato piú efficace. 2. Sí. La vostra vista dovrebbe essere al meglio quando aprite gli occhi. Se si schiarisce dopo, è perché state facendo uno sforzo per vedere. Questo produce il dolore.

D. 1. Quanto a lungo uno dovrebbe palmeggiare e quanto spesso? 2. Quanto giovane può essere un paziente che potete trattare con questo metodo, e fino a quale età vi aspettate dei risultati? Come gestireste un bambino che non conosce le lettere [dell'alfabeto]? 3. L'astigmatismo è curabile con questo metodo? 4. Da quanto tempo esiste il metodo? – J.H.W.

R. 1. Piú spesso e piú a lungo possibile. 2. L'età è immateriale. È questione di intelligenza. Sono stati alleviati pazienti dell'età di ottantadue anni. I bambini possono essere trattati non appena sono in grado di parlare. Qualsiasi oggetto piccolo può essere utilizzato per l'addestramento oculare, e nel caso di bambini che non conoscono le lettere, l'attrezzatura dell'asilo e di Montessori è spesso utile. 3. Sí. 4. La sua evoluzione iniziò trentacinque anni fa. È migliorato con l'esperienza che veniva accumulata, e sta ancora migliorando.

Domande e Risposte

v. III, n. 5, 11/1920

D. Può essere guarita l'opacità della cornea? – E.B.

R. Sí. Un paziente con opacità della cornea venne alla clinica oculistica dell'Ospedale di Harlem con una visione di 20/70, e in mezz'ora diventò capace di leggere 20/40. In séguito la sua visione diventò normale, con molta mia sorpresa. Sono stati guariti anche altri casi.

D. La retinite pigmentosa è guaribile? – R.V.

Sí. Vedete "Better Eyesight" di aprile 1920 [*in Appendice, NdR*].

D. I miei occhi sono deboli, e non possono sopportare la luce. Si può fare qualcosa per essi? – Sig.ra W.T.

Sí. Smettete di indossare occhiali scuri, e andate fuori nello splendore brillante del sole. Non appena diventano piú forti, abituateli alla luce diretta del sole. Lasciate che il sole splenda sulle pàlpebre chiuse. Poi apriteli con gradualità fino a quando non sarete capaci di tenerli bene aperti mentre il sole splende direttamente in essi. State attenta a non eccedere in questo, dato che molto disagio e un abbassamento della visione potranno risultare temporaneamente per una prematura esposizione degli occhi alla luce forte. Vedete "Better Eyesight" di novembre 1919 [*in Appendice, NdR*].

D. È possibile riguadagnare la capacità di leggere senza occhiali quando essa fallisce dopo l'età dei quarant'anni, la vista da lontano essendo perfetta? Se sí, come è possibile fare questo? – H.C.

R. Il fallimento della vista al punto prossimo dopo i quarant'anni è dovuto alla stessa causa del suo fallimento a ogni altro punto e a ogni altra età, vale a dire lo sforzo. La vista può essere ripristinata praticando al punto prossimo gli stessi metodi usati per migliorare la visione in lontananza – palmeggiamento, spostamento, dondolamento, ecc. La vista non è mai perfetta da lontano quando è imperfetta al punto prossimo, ma lo diventerà quando la vista al punto prossimo è diventata normale.

REGISTRA LA TUA COPIA

Il Lettore è invitato a registrare la propria copia del presente volume scrivendo all'indirizzo di posta elettronica "registrazione@sistemabates.it" per poter quindi accedere al riservato Gruppo telematico di mutuo-aiuto "Vista Perfetta: un cammino spirituale" dedicato all'approfondimento dei temi sviluppati nel testo.

Stampato e Confezionato da Mongrafic,
Gardone Val Trompia (BS)

su carta ecologica certificata FSC® prodotta con cellulosa proveniente da fonti gestite in maniera responsabile, bianchita impiegando processi ECF (senza cloro) e secondo la normativa 94/62/CE (assenza di metalli pesanti).

Una copia: € 39,95 (i.i.)

[include il fascicolo "Caratteri diamante, testo americano e stampa microscopica" e il "SegnaLibro della Vista Perfetta"]

ISBN 978-88-89292-45-7



I PIÙ AVANZATI METODI NELLA CURA DELLA VISTA

In questo volume sono raccolte le ben *centotrentadue* “**Pagina Due**” della rivista “Better Eyesight” (*Miglior Vista*) diretta e pubblicata dal Dott. Bates tra il luglio del 1919 e il giugno del 1930. In ciascuna di queste singole pagine venivano brevemente riassunti – ogni mese e con strepitoso genio – gli **avanzamenti nel Trattamento** che venivano riscontrati durante la diretta pratica terapeutica con i pazienti. Leggendo oggi questo manuale pratico è possibile rivedere facilmente e frequentemente i contenuti specifici di tali avanzamenti affinché si possa trarne il massimo vantaggio per la cura del proprio difetto visivo o di quello delle persone che si intende aiutare. Questo libro è il perfetto completamento del testo base del Dott. Bates “**Vista Perfetta Senza Occhiali**” (pubblicato da questo Editore nel 2002 e ora giunto alla settima edizione 2013), di cui si raccomanda vivamente la lettura.

Nella seconda parte del volume, il lettore troverà un ulteriore e preziosissimo aiuto: la serie completa delle “**Domande e Risposte**” che il Dott. Bates pubblicò a partire dal settembre del 1920 e che rappresenta, di per sé, una autentica “miniera d’oro” di informazioni utilissime.

Inclusi nella confezione, a cura dell’Editore: contenuti aggiuntivi come suggerito dal testo; i “Riferimenti per la lettura”, con il glossario e l’elenco delle altre pubblicazioni e degli strumenti disponibili per facilitare la pratica; il fascicolo di stampa fine con testo originale a fronte; la riproduzione dell’intero volume in stampa microscopica; il “SegnaLibro della Vista Perfetta”.

JUPPITER®
CONSULTING
PUBLISHING COMPANY
MILANO • tel. 02 48731565

WWW.SISTEMABATES.IT



€ 39,⁹⁵