

URSULA VON ZEHMEN



**olhos são**  
**pela ginástica ocular**

# OLHOS SÃOS

POR

# GINÁSTICA OCULAR

GUIA PARA PREVENIR  
E CORRIGIR OS TRANSTORNOS  
DA VISÃO

POR  
**URSULA VON ZEHMEN**

---

CADA ÓRGÃO DEPENDE DA  
SUA FUNÇÃO ESPECÍFICA

---

QUARTA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS



NOVA EDITORIAL «NATURA»  
RUA ANTERO DE QUENTAL, 35, 1.º-D.º (AO INTENDENTE)

LISBOA 1986



REPÚBLICA ARGENTINA

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DE LA NACIÓN

# BOLETIN DEL DIA

BUENOS AIRES  
AÑO 2

448

NOVIEMBRE 18 DE 1951  
TOMO IV

## Autorización Para Hacer Prácticas de Gimnasia Ocular con Enfermos

Resolución N.º 39.713. Noviembre 2 de 1951.

Visto lo solicitado a fojas 1 de las presentes actuaciones, por la señorita Ursula von Zehmen; y

### CONSIDERANDO:

que la recurrente acredita por su actuación en la especialidad, conocimientos y práctica suficiente para su desempeño en las tareas relacionadas con la gimnasia ocular;

que el ejercicio de esta profesión si bien no ha sido reglamentado aún puede regirse —en los casos excepcionales en que procede acordar una autorización como la presente—, por las normas vigentes para los auxiliares de la medicina del mismo modo que actualmente se contemplan los casos particulares de las reeducadoras fonéticas, los masajistas, etc.;

que por lo tanto corresponde autorizar a la recurrente, a efectuar dicha práctica, con carácter excepcional y con las limitaciones fijadas a los demás auxiliares de la ciencia médica en las disposiciones actualmente vigentes, el Ministro de Salud Pública de la Nación, resuelve:

Artículo 1.º — Autorizar a la señorita Ursula von Zehmen, a practicar la gimnasia ocular en los enfermos que le fueren confiados, dejando constancia de que esta autorización está limitada a las atribuciones que fija la reglamentación del ejercicio de las ramas auxiliares de la medicina y se acuerda con carácter de excepción.

Art. 2.º — Registrese: publíquese en el BOLETIN DEL DIA; notifíquese previa reposición del sellado que adeudará; entréguese a la interesada copia autenticada de la presente Resolución, tomen conocimiento las Direcciones de Asuntos Profesionales y Oftalmología y Tracoma y archívese. — Carrillo.

(Tradução do texto do Despacho do Ministério da Saúde Pública da Argentina, inserto na página anterior) Autorização Para Fazer Práticas de Ginástica Ocular com Doentes

Resolução N.º 39 713. Novembro, 2, de 1951.

Visto o solicitado a folhas 1 das presentes determinações, pela senhora Ursula von Zehmen, e CONSIDERANDO:

que a recorrente acredita, pela sua atuação na especialidade, conhecimentos e prática suficientes para o desempenho dos trabalhos relacionados com a ginástica ocular;

que o exercício desta profissão, embora não tenha ainda sido regulamentado, pode reger-se - nos casos excepcionais em que origina convencionar uma autorização como a presente, pelas normas vigentes publicadas para os enfermeiros, do mesmo modo que atualmente se observam os casos particulares das reeducadoras fonéticas, dos massagistas, etc.

e que, portanto, corresponde autorizar à recorrente  
O exercício da dita prática, com carácter excepcional e com as limitações fixadas aos demais auxiliares da ciência médica nas disposições atualmente vigentes, O Ministro da Saúde Pública da Nação promulga:

Artigo 1.º -- Autorizar a senhora Ursula von Zehmen a praticar a ginástica ocular nos enfermos que lhe forem confiados, patenteando que está autorização está limitada às atribuições que fixa a regulamentação do exercício dos ramos auxiliares da medicina e se acorda com carácter excepcional.

Artigo 2.º -- Registe-se; publique -se no BOLETIM DO DIA; notifique -se prévio pagamento do imposto do selo em dívida; entregue-se à interessada cópia autêntica da presente Resolução, tomem conhecimento as Direcções de Assuntos Profissionais de Oftalmologia e Tracoma e archive-se. -- Carrillo.

<b>ÍNDICE</b>	
	<b>Pag</b>
<b>Boletim do Dia</b>	<b>03</b>
<b>Prefácio da segunda edição argentina</b>	<b>06</b>
<b>Prefácio</b>	<b>07</b>
<b>Introdução</b>	<b>08</b>
<b>A origem da Ginástica Ocular</b>	<b>11</b>
<b>O que é a «Ginástica Ocular»?</b>	<b>11</b>
<b>Divulgação da Ginástica Ocular</b>	<b>13</b>
<b>Causas de uma visão defeituosa</b>	<b>14</b>
<b>Existem óculos realmente adequados?</b>	<b>19</b>
<b>Os óculos são prejudiciais</b>	<b>20</b>
<b>Cristais de cores</b>	<b>21</b>
<b>O olhar central</b>	<b>22</b>
<b>A miopia</b>	<b>23</b>
<b>A miopia nas crianças</b>	<b>24</b>
<b>O presbitismo</b>	<b>27</b>
<b>O astigmatismo</b>	<b>28</b>
<b>O estrabismo</b>	<b>28</b>
<b>O descanso</b>	<b>31</b>
<b>Quatro movimentos oculares com ou sem ponto</b>	<b>33</b>
<b>Alguns exercícios</b>	<b>36</b>
<b>A massagem ocular</b>	<b>37</b>
<b>Quatro movimentos do pescoço</b>	<b>41</b>
<b>O Ziguezague</b>	<b>42</b>
<b>Exercício com ponto em três direcções</b>	<b>43</b>
<b>Exercício com a ponta do lápis</b>	<b>44</b>
<b>A espiral</b>	<b>45</b>
<b>Exercícios com duas lâminas com a letra “C”</b>	<b>46</b>
<b>Exercício de deslocamento</b>	<b>47</b>
<b>Exercícios com letras minúsculas de imprensa</b>	<b>48</b>
<b>Mudança de luz</b>	<b>50</b>
<b>Banhos de sol</b>	<b>51</b>
<b>Imaginação e memória</b>	<b>51</b>
<b>Explicações gerais</b>	<b>53</b>
<b>Conselhos importantes</b>	<b>54</b>
<b>A alimentação</b>	<b>57</b>
<b>Receitas de pratos de legumes crus</b>	<b>59</b>
<b>Dores de cabeça</b>	<b>61</b>
<b>O lenço</b>	<b>61</b>
<b>Banhos alternados nas mãos e pés</b>	<b>62</b>
<b>Enfaixamentos do ventre</b>	<b>63</b>
<b>Do poder curativo das cores</b>	<b>64</b>
<b>Opinioes do Estrangeiro</b>	<b>66</b>
<b>Palavras finais</b>	<b>67</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>68</b>



## PRÉFÁCIO

### PARA A SEGUNDA EDIÇÃO ARGENTINA

Com esta, entrego ao público a segunda edição do meu livro  
«Olhos Sãos».

Cumpro assim com os pedidos de inúmeras pessoas que procuram ajuda. A primeira edição demonstrou quão necessária pode chegar a ser tal ajuda. A fim de ganhar espaço, foi necessário suprimir algo para permitir a inclusão de novas experiências e aspectos.

- Vê, pois, livro meu, e encontra o caminho para todos os lares onde houver necessitados dos seus conselhos. Torna-te uma ajuda e consolo, divulga todos os conselhos com inteligência e o mesmo amor com que tudo tem sido vivido e escrito.

- Sê um defensor dos olhos

## PREFACIO

O Naturismo e a Ginástica Ocular começaram a sua marcha vitoriosa pelo mundo. Os seus grandes êxitos e ainda a sua maior necessidade, experimentada pelas massas populares, favorecem a sua penetração compreensiva. Cada um de nós comprova, entre os nossos familiares e no círculo das nossas amizades, como a saúde e a faculdade visual perdem os seus atributos, assenhoreando-se a decadência do órgão que, pela sua importância e imprescindível necessidade, deveria merecer a maior atenção e a maior soma de proteção por parte de cada pessoa. Nas cidades, os olhos das crianças não têm ocasião de ver a grandes distâncias. Pior é nas escolas, em que, durante horas, os olhos estão fixados sobre os livros colocados a pouca distância, em vez de se moverem com inteira liberdade. A decadência da faculdade visual, na actual juventude, é um fato elucidativo de fácil comprovação. Vêm-se muitas crianças e jovens que usam óculos.

Os nossos avós nunca usaram óculos e, gozando de saúde perfeita, chegaram a uma idade avançada. É incontestável como a saúde e o poder visual, assim como os olhos e os demais órgãos do corpo, estão em íntima conexão orgânica. Não se pode considerar completamente saudável a pessoa que usa óculos. É tão íntima e estreita a correlação entre a força visual e a capacidade mental e a fisiologia orgânica da pessoa, que, ao estar afectada a visão, perturba não só o rendimento mental, mas também afecta directamente o processo metabólico em geral. Por conseguinte, a recuperação da função visual provoca reacções harmónicas que normalizam o estado de saúde geral da pessoa.

Não pode existir pessoa alguma que, compenetrada desta importante verdade, não sinta a necessidade de restabelecer a saúde, procurando normalizar a função da força visual, quando nela existem anomalias. Uma demonstração do estado decadente da saúde na actualidade, é a imensa quantidade de óculos que se vêem em uso. É tão raro conhecer uma pessoa que nunca tenha usado lentes!

Eu também usei óculos. Foi devido às minhas dores de cabeça que me foram receitados. Por vezes, tive que trocá-los por lentes mais fortes. Os óculos pareciam-me, a mim, «muletas» bastante incômodas. Uma pessoa das minhas relações emprestou-me o livro do Dr. Bates: «Visão exacta sem óculos». Com uma amiga comecei fazendo os exercícios nele preconizados. Em poucos dias, a minha amiga fez enormes progressos no seu poder visual, apesar dos seus 50 anos já feitos. Reconhecemos imediatamente que este método de cura era excelente e concedemos-lhe ainda maior atenção, obtendo, ao fim de pouco tempo, óptimos resultados.

Efetuei uma viagem pela Alemanha, para conhecer melhor e mais directamente esta ginástica, já bastante divulgada neste país da Europa. Fui a primeira pessoa que propagou esta ciência na República Argentina. Este meu livrinho estará, quanto possível, ao alcance compreensivo das pessoas que queiram dedicar-se à sua leitura.

Espero pelo maior bem possível que hei-de levar a todas aquelas pessoas que não-de necessitar do seu método para a normalização do poder visual; mais ainda, ao empreenderem, com afinco e firmemente, as suas práticas, a sua razão não somente há de melhorar, mas também a sua visão se corrigirá sem ajuda de ninguém e ainda terão maior prazer em viver, pois a vida apresentar-se-lhes-á mais bela e formosa, plena de alegria e de espiritualidade.

## INTRODUÇÃO

Ninguém discute, e é por demais sabido, que o ser superior, entre os seres da criação, é o homem. A cabeça do homem apresenta o aspecto mais perfeito da personalidade humana. O cérebro, alojado entre os ossos duros do crânio, é o centro de potencialidade espiritual e mental. Ali nascem as ideias e formam -se os pensamentos que hão de pôr em movimento os nervos e músculos que hão de executar o ato imaginado.

O mais importante dos órgãos, em muitos aspectos, são os olhos. A sua complexidade e delicada estrutura só pôde ser criada pela Providência, que é a mais sábia expressão da Natureza. Os olhos parecem as janelas do corpo. Através delas, o homem interno estabelece contacto com o exterior, obtendo assim as impressões que hão de determinar o seu próprio valor compreensivo da vida.

Há muitas pessoas que olham, sem distinguir o que têm diante. Outras que vêm mal, porque a fisiologia do poder visual não lhes traz a devida impressão; e o homem interno sofre e faz repercutir a sua dor no esto do organismo humano, que se resente e adocece.

Os olhos são os intermediários entre nós e o nosso próximo, como também entre o ambiente que nos rodeia. A nossa visão permite-nos orientarmo-nos no mundo. Reconhecemos pela vista o ambiente que nos rodeia, quer esteja perto ou distante.

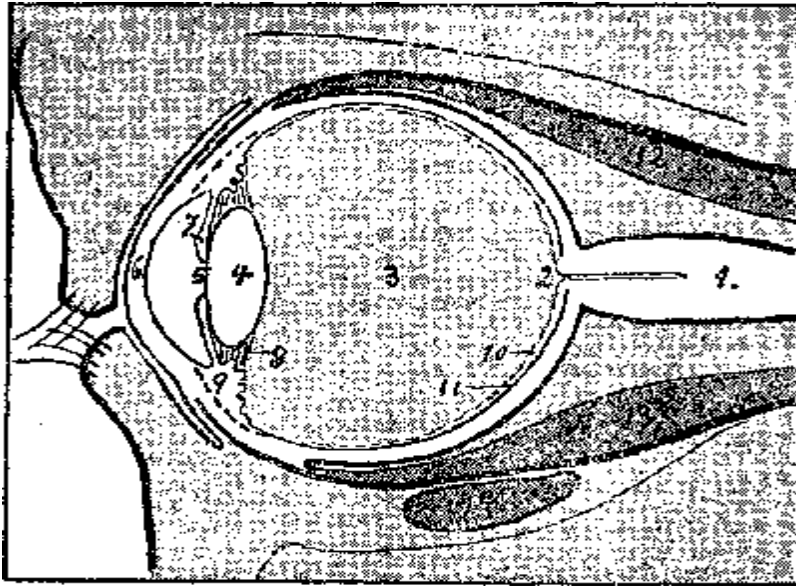
Por meio da nossa vista, evitamos tropeços. Ela permite nos mover sem sofrermos danos. E isto não é tudo. Também, como uma bênção outorgada pela Suprema Sabedoria, graças a ela distinguimos a forma dos objectos e a sua cor.

Pelo brilho dos olhos, conhece-se o estado de saúde espiritual, mental ou físico da pessoa. Na íris pode-se descobrir a essência do mal e a natureza da doença. Quantas vezes a natureza da doença, longe de ser de ordem física, é antes uma doença moral, devido ao homem interno não poder estabelecer contacto normal com o mundo externo, pela deficiência do seu poder visual, através das suas janelas! À maneira de uma fonte inesgotável, brota dos olhos a expressão de saúde ou de doença, de inteligência ou de loucura, de amor ou de ódio. As emoções puras ou impuras da alma reflectem -se nos olhos, compreensíveis para todos os homens e atuando igualmente sobre todos.

As cores são para o órgão visual semelhantes ao som para o ouvido, o perfume para o olfacto e o tacto para perceber a expressão da vida, fonte imperecível do supremo bem.

Os olhos transformam o mais sublime dos gozos espirituais - a percepção da luz e cor - em conhecimento e compreensão, que é consciência do ser humano e atributo do superior.

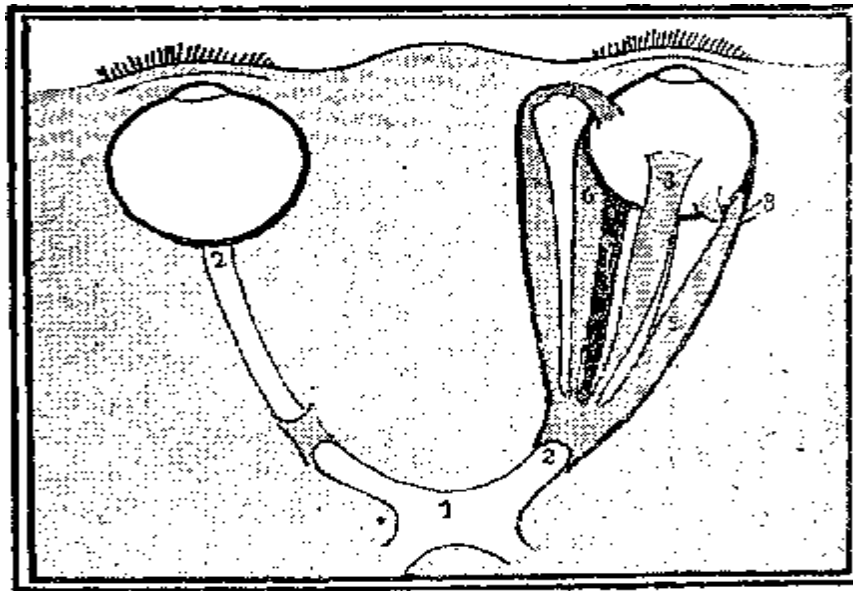




**Fig. 1**

**Secção vertical do globo ocular**

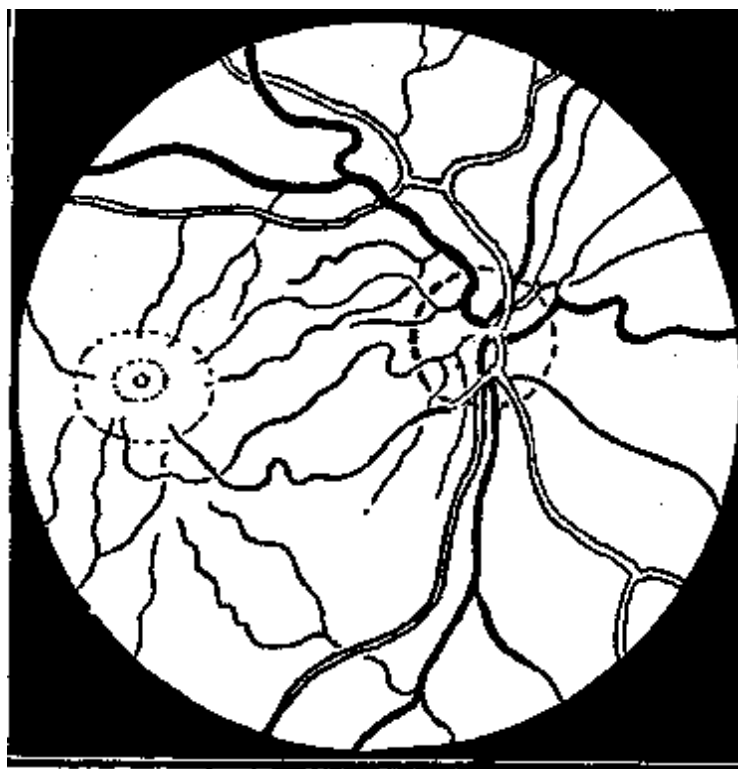
1. Nervo óptico. - 2. Papila óptica. Excavação fisiológica. - 3. Corpo vítreo. - 4. Cristalino. - 5. Pupila. - 6 - Córnea. - 7. Íris. 8. - Zónula. - 9. Corpo ciliar. - 10. Retina. - 11. Coroiceia. - 12. Músculo recto superior. - 13. Músculo recto inferior. - 14. Músculo oblíquo inferior



**Fig. 2**

**Secção dos glóbulos oculares com os seus 6 músculos**

1. Quiasma. - 2. Nervo óptico. - 3. Músculo recto superior. - 4. Músculo recto inferior. - 5. Músculo recto externo. 6. - Músculo recto interno. - 7. Músculo oblíquo superior. - 8. Músculo oblíquo inferior



**Fig. 3**

### **O fundo do olho normal**

A papila do nervo óptico forma uma circunferência localizada na retina. No centro da papila encontra-se a excavação fisiológica, que tem a forma dum funil microscopicamente pequeno e que penetra no nervo óptico. As artérias estão desenhadas com linhas duplas, com as suas ramificações mais estreitas. As veias e os seus ramos estão marcados com linhas negras simples. Na direcção temporal da papila do nervo óptico, encontra-se a mancha amarela em forma de um óvalo. Esta é muito mais sensível à ação da luz ou de qualquer outra impressão que chega ao olho vindo de fora, do que as outras partes da retina. Dentro da mancha amarela encontra-se outra parte arredondada, ainda com mais foto-sensibilidade, chamada fossa central. No centro desta encontra-se o ponto amarelo, que é a parte mais sensível e, por isso, a mais importante, pois transmite a impressão visual.

## **A ORIGEM DA GINÁSTICA OCULAR**

Já na antiguidade foram empregados métodos naturais para curar os olhos doentes. Para recuperar a visão normal, conhecia-se e fazia -se uso da ginástica ocular e de massagens.

O século XIX pôs em evidência uma grande quantidade de alemães que, reconhecendo a insuficiência dos assim chamados métodos de cura, os puseram de lado, substituindo-os por tratamentos naturais. Imediatamente se sentiram coroados pelo mais rotundo dos êxitos e ainda hoje são reconhecidos como os melhores do mundo. Cada um deles tinha sofrido doenças graves. Os métodos conhecidos não eram capazes de curá-los. Por inteligência, observaram leis naturais curativas novas e cada um, por seu lado, curou o seu próprio mal. Os resultados curativos eram evidentes, aplicando-os depois aos seus familiares e amigos, que foram também curados.

Assim, para a cura, por meios naturais, de todos os males que afectam os olhos, um médico e vários leigos encontraram novos métodos e caminhos. Um considerável campo de ação compreende a ginástica ocular e as massagens. É interessante fazer notar que todos os inovadores sustentam a mesma opinião: Um olho doente só é possível existir num corpo doente; por conseguinte, nunca se deve tratar apenas o olho afectado, mas sim, em primeiro lugar, o corpo doente, pois é nele que se deve procurar a causa do mal.

Lamentavelmente, não podemos aprofundar nestas linhas este assunto, pois apenas nos ocuparemos da ginástica ocular. Apesar de se apontarem muitos precursores, cabe principalmente ao Dr. Bates o mérito de ter dado a conhecer e difundir o método da ginástica ocular. É igualmente notável a ação da sua aluna Sr.a Elsbeth Friedrichs, que divulgou o sistema pela Suíça e Alemanha.

## **O QUE É A «GINÁSTICA OCULAR»?**

Estas duas palavras já dizem tudo: trata -se de movimentos dos olhos. Realiza-se sob as mesmas leis de toda a ginástica física, com o objectivo de fortificar os músculos e de ajudar a circulação, ou seja aperfeiçoar a circulação e a capacidade de todas as partes físicas que tenham relação com os olhos.

Cada parte do nosso corpo tem a sua própria função. Para a cumprir, é necessário desenvolvê-la com toda a liberdade possível. A ginástica ocular tem a missão de que a vista defeituosa chegará a normalizar-se; no entanto, os óculos impedem-no.

-(Para ilustração, nada melhor do que o relato dos quatro casos seguintes).

Dou um exemplo para demonstrar que às vezes parecem suceder milagres.

Um dia, visitou-me uma professora, que veio expressamente de Mendoza, a fim de procurar melhorar a sua vista. Usava óculos, permanentemente, havia já uns cinco anos. Em virtude de ter feito a viagem aproveitando o período de férias, não dispunha de mais de quinze dias. Estávamos a 10 do mês de Julho. O exame revelou que a sua vista era realmente deficiente. De três metros de distância apenas podia distinguir uma letra de nove centímetros de altura e de perto a sua visão não alcançava nem a metade.

Ela deu nove lições de meia hora cada uma e já na quinta lição se registou notável melhoria. No final da nona lição, a sua vista estava corrigida. De três metros de distância, lia a última linha que lhe corresponde e, melhor ainda, de perto. A 90 centímetros lia letras pequenas, que correspondem a ver de 75 centímetros de distância. Este êxito parece um milagre!

Para demonstrar que a visão corresponde ao estado geral do corpo físico, relato o seguinte caso:

Um aluno meu, rapaz de catorze anos de idade, cujo pai é médico. O rapaz desejava entrar na Escola Militar. Um dos olhos tinha a visão normal, mas o outro possuía uma visão deficiente. O seu progresso foi lento, pois tinha muito que estudar no colégio. No fim do ano escolar, falava pouco para alcançar a visão normal. No ano seguinte voltou para aperfeiçoar a vista. Sucedeu o que se tinha previsto: após grande descanso, com férias passadas no campo, a sua visão tinha-se tornado normal. Continuava, porém, com as lições de ginástica ocular. Pouco a pouco, a vista começou a falhar novamente. Pouco tempo depois, chegaram as férias de Inverno. A criança, livre de todo o estudo, fez uma viagem por toda a província de Córdoba, que durou duas semanas. Ao voltar desta viagem, a sua visão era novamente normal. Então intensificou-se, mais do que nunca, o seu trabalho escolar, pois à noite ainda assistia a lições num colégio. Nessa altura já compreendia a causa da sua visão insu ficiente e expliquei o resultado das minhas observações à mãe, com a seguinte recomendação: «Antes dos exames, afaste o seu filho dos estudos por uns oito dias; mande-o para o campo, para que, ao ar livre, se divirta à vontade. É claro que, durante estes oito dias, não deve estudar, pois aproveitará mais quando estiver descansado e fortalecido. Estou convencida de que, assim, os seus exames físicos e intelectuais darão resultados mais satisfatórios.» Assim foi, de fato. Ingressou na Escola Militar e nunca mais se queixou de má visão.

Dei lições a um cavalheiro da alta sociedade, com 75 anos de idade. Sofria de hipermetropia e com um dos olhos tinha dificuldade em ver nitidamente as imagens. Tinha lido todos os livros sobre o assunto «exercícios oculares» e sabia-os de memória.

Após umas poucas de lições que lhe dei, comunicou-me que se considerava muito feliz por me ter encontrado, pois, guiando-se apenas pelos livros, não conseguia realizar bem os exercícios, os quais, uma vez executados perfeitamente, lhe corrigiam os defeitos da vista, que é agora melhor do que a chamada «vista normal», seja para objectos situados perto ou longe. Além disso, manifestou que o ter-me encontrado significava para ele mais do que o descobrimento da América. Seis meses antes, tinha sofrido um grave acidente, em consequência do qual tinha perdido muito a memória. Também esta a recuperou por completo, demonstrando-nos assim, de forma evidente, a relação entre os olhos e a memória.

Uma vez escritas estas linhas, li-as a este senhor, pedindo -lhe autorização para as publicar! «Como não - respondeu-me -, pois se tudo isso é a pura verdade!»

Um dia fui visitada por uma senhora com uma filha de 14 anos de idade. Quando passaram diante de mim, percebi que a menina manifestava um evidente antagonismo para com a minha pessoa. Sofria de miopia de 3/4 da visão normal

e astigmatismo. A senhora encontrava-se desesperada, não só pelo defeito visual de sua filha, mas também pelo aspecto anti-estético dos óculos, que desfiguravam o rosto da menina.

É de compreender o que a mãe sofria com o constante mau humor da filha, a qual até se negava a receber as lições de ginástica ocular.

Após seis lições, a menina corrigiu a visão por completo. A mãe inteirou-me da mudança que se operou na personalidade da filha, uma vez que esta já tinha a vista normalizada: o seu carácter tornou-se alegre e desapareceu-lhe o complexo de inferioridade de que sofria. Os estudos, em que antes já era boa aluna, apesar dos enormes esforços que fazia para estudar com a vista defeituosa, leva-os agora a cabo com relativa facilidade.

Finalmente, como experimentou em si própria os benefícios que resultam duma boa vista e sabe o bem que este sistema pode trazer à humanidade, decidiu encaminhar os seus estudos de tal modo que também poderia dedicar-se ao ensino da ginástica ocular. Ela sentia, com o seu entusiasmo juvenil, o que estas poucas palavras significam: – A ginástica ocular é uma obra humanitária de primeira ordem.

## **DIVULGAÇÃO DA GINÁSTICA OCULAR**

Nos Estados Unidos, o método Bates é já bastante conhecido. Alguns Estados da União incorporaram o ensino da ginástica ocular nas escolas públicas, pela consideração que lhes merece a importância do método. No estado da Califórnia, o método do Dr. Bates tornou-se obrigatório e em muitas cidades de diversos estados também foi incorporado nos estabelecimentos de ensino, como um meio de deficiência moral e material para o país em geral e o indivíduo em particular.

Em Nova Iorque, conta o Dr. Bates que a miopia diminuiu de 6 para 1 % em algumas escolas, após aplicação da ginástica ocular. Em alguns colégios da grande cidade americana, de 3000 crianças com visão defeituosa, 1000 obtiveram a faculdade visual normal, ao cabo de um ano escolar.

O método é aplicado há mais de 50 anos. A senhora Elsbeth Friedrichs propagou-o pela Alemanha. Esta senhora já tinha ouvido falar do Dr. Bates. Como via muito mal e se encontrava em perigo de cegar, efectuou uma viagem à América do Norte para, apesar dos seus 63 anos, visitar o Dr. Bates, o qual lhe ensinou pessoalmente o sistema, melhorando consideravelmente a sua faculdade de visão. Regressou à Alemanha com a nova teoria e fundou a primeira escola de ginástica ocular. Desgraçadamente, faleceu poucos anos depois.

Em breve lapso de tempo se divulgou este sistema na Alemanha. Existiam ali um ou vários institutos de ginástica ocular nas cidades principais. Por meio destas escolas, milhares de pessoas recuperaram a sua visão normal e muitas experimentaram melhoras e evitaram a cegueira.

Na Alemanha, o método é considerado eficiente pelos oftalmologistas e por vários médicos oculistas, que o praticam.

No seu livro, o Dr. Bates expressa o receio de que a teoria possa converter-se num sistema rígido. Mas na Alemanha não há perigo de isso acontecer, pois cada um dos que praticam o método faz por convicção própria e com o espírito seguro de êxito.



Além disso, cada qual, segundo as circunstâncias, inventa outros exercícios apropriados para cada caso particular. Na Alemanha, o método sofreu grande ampliação devido à cooperação prestada pelas medicinas Naturista e Homeopática. Os institutos reconhecem as possibilidades de aumentar ainda mais o êxito com a particularidade de conhecer melhor a natureza e a personalidade das pessoas afectadas.

Em certas partes da Índia, o método do Dr. Bates é altamente apreciado. Na estatística anual do Instituto de Oftalmologia de Bulantshas, uma cidade na região do rio Ganges, fazem-se notar os bons resultados que se obtiveram com os ensaios levados a efeito no ano de 1930, ao curar os transtornos visuais sem óculos. Mediante alguns exercícios oculares, muito simples, cura-se a visão deficiente.

Por esta razão, nas escolas e institutos de ensino superior da Índia, fizeram-se ensaios de profilaxia para curar a visão defeituosa na geração que se está educando, por meio da distribuição de folhetos ensinando a obter uma visão perfeita sem óculos. Foram examinados os olhos de cerca de 1000 alunos de forma muito simples. A maioria destes alunos, de visão deficiente, foram curados por meio destes exercícios. O médico Director, Dr. Ragbubir Saraw Agarwal, informa, numa revista de 1932, sobre as medidas tomadas nas escolas contra a miopia, o seguinte: «Este método preventivo da miopia tem sido aplicado em todas as universidades deste distrito; sem o uso de óculos, pude curar muitos estudantes da sua visão deficiente!». No ano de 1931, o citado hospital oftalmológico tratou por este processo o número considerável de 7166 doentes.

É de desejar que outros países reconheçam também o alto valor da ginástica ocular para a visão e a adotem para a aplicar nas escolas e colégios.

Isso não somente seria de utilidade para cada um dos habitantes, mas também o próprio Estado seria amplamente beneficiado com esta medida, pois salta à vista e à compreensão individual que quanto mais perfeita e maior for a capacidade de rendimento mental de um povo, tanto mais forte será o Estado.

## **CAUSAS DE UMA VISÃO DEFEITUOSA**

Quase todos os portadores de óculos perguntam, como é muito natural: «Porque vejo tão mal? Na minha família ninguém usa óculos, excepto eu.»

As causas da má faculdade visual obedecem a diversas espécies e a muitos fatores. Tal como nas pessoas existem diversos estados de saúde, assim também existem diversas capacidades de visualidade. E, por isso, é fácil determinar que a saúde e o poder visual estão intimamente relacionados entre si.

Pode-se determinar o estado de saúde dum pessoa, ou a natureza da doença que afecta um organismo, pela receptividade que possa revelar a certas influências externas. Por conseguinte, o estado de saúde ou de doença de um organismo depende da maneira como atua a receptividade orgânica ante certas influências.

A parte mais débil dum corpo será sempre a mais receptiva às influências desfavoráveis do meio ambiente.

Isto manifesta-se em muitas crianças quando começam a frequentar a escola. É contra a natureza infantil o estar, quieto e sentado durante várias horas. As crianças desejam mover-se e brincar com inteira liberdade. Também a força mental é coisa nova.

Muitas crianças curvam-se sobre os livros para ler e escrever. Então, os músculos oculares acomodam-se com o tempo às curtas distâncias, tornando-se míopes. Nestes casos, deveria ser obrigação dos professores tomarem medidas para prevenir e evitar tais casos. Muitas vezes, a anemia é a causa de uma má vista. Esta causa não se cura com lentes postas diante dos olhos, mas sim por meio de uma alimentação adequada e de um tratamento naturista sem drogas de espécie alguma. São também recomendáveis os jogos ao ar livre e puro, e dormir com a janela aberta. Vale mais mandar as crianças para o colégio um ano mais tarde, com boa saúde e boa visão, em vez de arrastarem consigo estes males enquanto duram os estudos. Isto tira-lhes a alegria e o ânimo. O perdido recuperar-se-á com facilidade, sem o desgaste que implica o estudar com a saúde e a vista em más condições.

Muitas vezes, começa-se a usar óculos na época da puberdade, e isso pode atribuir-se a debilidade e anemia.

A causa principal depende da nossa vida atual, distanciada e contrária à Natureza, pois a maioria das pessoas vive artificialmente, nas grandes cidades. Pode dizer-se que os homens encontram-se alheios aos fundamentos diretos e necessários a uma vida saudável. A falta de sol e de ar puro, na maior parte das habitações das grandes cidades; edifícios mal apropriados a uma ventilação adequada; sol deficiente e ar viciado, são características de muitos ambientes impróprios de serem habitados, mas onde, desgraçadamente, vivem pessoas. Há sítios onde jamais chegam os raios do sol e, em muitos, nem sequer a luz. Além disso, muitas vezes o local de trabalho está mal iluminado, ou até se trabalha todo o dia com luz artificial.

Um crime muito evidente, é o uso da luz «fluorescente».

Todas as pessoas que são obrigadas a trabalhar com tal luz notam os efeitos perniciosos desta espécie de iluminação e manifestam: «Desde que temos a luz fluorescente, os meus olhos vão piorando rapidamente e a minha visão está perdendo a sua capacidade de tal forma que sinto medo.» A indumentária também costuma ser contrária à saúde: De manhã à noite, as pessoas deviam esforçar-se por cumprir as exigências da vida. Quantos males se têm tornado necessários, e que o homem, escravizado, crê não poder prescindir deles! Em quantos vícios se tem submergido o homem, arrastando com eles a sua miséria! São o tabaco, o álcool, etc.

Cada mulher e cada menina, como também os homens, deveriam ter tanto sentido de responsabilidade para com a família e amor para com a sua pátria, que deviam deixar de fumar, a fim de lhes proporcionar filhos sãos.

Não se pode apregoar suficientemente quão perniciosos efeitos produz o tabaco sobre o organismo humano e como tais efeitos se comunicam à descendência.

O mais triste é quando a nossa juventude ignora que certos hábitos lhe são prejudiciais à saúde e em particular para os olhos, como seja o hábito de fumar. Decerto se a nossa juventude soubesse quanto é prejudicada com esse hábito, não adquiriria tão pernicioso vício. E o mais grave é o mal não afetar somente o fumador, mas também a sua descendência.

Uma vez, visitou-me uma jovem com a faculdade visual deficiente.

Ao recomendar-lhe que deixasse de fumar, saltou da cadeira, indignada, e disse-me: «Prefiro continuar fumando mesmo correndo o risco seguro de piorar da minha visão.»

As cidades tornaram-se necessárias; não podemos prescindir delas. O que podemos fazer é conduzir-nos do melhor modo possível, a fim de buscarmos para a nossa natureza orgânica os meios necessários para reagir favoravelmente contra os males que nos espreitam e nos rodeiam. O ambiente, produto do homem, submerge-o na dor e na tristeza. Ambientes com emanações de diversas naturezas; ar impuro pela decomposição de óleos, fumos, gases, naftas, produtos químicos e também de águas poluídas; a vida sedentária que muitas profissões impõem, ante o império de circunstâncias inevitáveis; locais acanhados para o número de pessoas que neles devem trabalhar, são muitas vezes agravados por se encontrar entre os trabalhadores alguém que emana exalações más, mórbidas, patológicas ou específicas de fácil infecção, que constituem lenta mas segura intoxicação para as pessoas saudáveis, que desgraçadamente devem inalá-las.

Muita gente costuma levantar-se pela manhã, quando o sol já percorreu um largo trajecto no horizonte; são sobretudo os estudantes, que têm o costume de estudar de noite, ou seja nas horas mais necessárias ao descanso. Então dormem pela manhã, exactamente nas horas mais adequadas para o trabalho espiritual, despertando com a cabeça oca. Durante todo o dia, estes estudantes não servirão para muito. Por vezes tive a oportunidade de aconselhar estudantes, antes dos seus exames, a deitarem-se às 21 horas, para se levantarem às 5 ou 6 horas da manhã. Aqueles que seguiram tal horário, estudaram com melhores resultados, sendo aprovados nos exames.

Uma imensa maioria de pessoas não dispõe de tempo necessário para fazer repouso ao meio-dia. A jornada de trabalho representa para eles uma cadeia ininterrupta de esforços físicos e mentais que ultrapassam a medida do rendimento que cada indivíduo pode suportar. A este desgaste físico associam-se com frequência preocupações de ordem moral, quando não excitações psíquicas susceptíveis de produzir comoções mentais. Mas não é este o único mal. O pior é que há muitas pessoas que sentem não ser suficiente a pressa do dia. Não lhes basta o desgaste diurno do trabalho. Têm outros interesses: desejam distrair-se, divertir-se de qualquer maneira, convertendo a noite em dia. E deste modo transformando a noite em dia, no dia artificial das ilusões também artificiais, privam-se do verdadeiro descanso. E o sono, tão útil e reparador de energias, esse sono tão sabiamente disposto pela Natureza como um processo de reincorporação de energias individuais, ao carecer do tempo necessário para a recuperação, aumenta ainda mais a excitabilidade nervosa. Continuando a viver assim, o homem acaba por enfraquecer a sua saúde e cair doente.

A alimentação é outro dos factores mais importantes na vida humana, tanto para os saudáveis como para os doentes. Uma alimentação adequada é muito importante para os que sofrem de algum defeito ou afecção dos olhos, seja qual for a espécie de alteração. Da alimentação depende a capacidade ou rendimento dos olhos. Frequentemente, as predisposições nocivas, verdadeiras origens das doenças, provocadas por má, deficiente, ou perigosa alimentação, são causa de uma péssima faculdade visual.

Nas grandes cidades, uma boa proporção de crianças e adultos é anémica; nesta, a anemia é a causa da insuficiência visual. A estas pessoas faltam-



lhes o sol, o ar puro e, principalmente, uma alimentação racional, conforme à Natureza, que constrói e embeleza.

Usando uma alimentação saudável, racional e suficiente em todos os elementos, obtêm-se melhoras. Os banhos de sol e de ar são coadjuvantes que favorecem o processo curativo de todo o mal, mas devem usar-se adequadamente, acostumando paulatinamente o organismo dia após dia, até um período de tempo razoável e prudente. Durante estes banhos, o corpo não deve estar completamente desnudado. Geralmente, é conveniente protegê-lo com uma roupa ligeira, de cor branca, procurando especialmente cobrir a cabeça, com o fim de a proteger dos raios intensos do sol. Deve evitar, em absoluto, o costume de queimar a pele como se esta fosse um couro, pois nela existem uns corpúsculos que são verdadeiros órgãos da respiração cutânea, de grande importância.

A pele exala substâncias de diversas naturezas, que se reintegram na atmosfera. Uma pele demasiado queimada está condenada à inatividade e as substâncias patológicas, que deveriam ser eliminadas, são reabsorvidas pelo corpo, acumulando-se no interior do organismo, para se converterem em elementos nocivos, que, tarde ou cedo, causam doenças. Por esta razão se recomenda efetuar os exercícios respiratórios ao ar livre ou diante de uma janela aberta. Com este processo, tão simples, todas as pessoas podem melhorar a saúde.

A vida sedentária é outro costume bastante arraigado nas grandes cidades, sendo causa de enormes prejuízos para saúde. A falta de movimento, de atividade corporal, causa a insuficiência circulatória, não só do sangue, mas de todos os humores do corpo. Os efeitos estão bem patentes e evidenciam-se nas digestões retardadas e na atonia intestinal. O organismo normal deve ter diariamente duas espontâneas evacuações intestinais. No caso de dispepsia, é contraproducente ingerir qualquer medicamento; o benefício dura pouco tempo e a pessoa que o tomou sente-se depois pior do que antes, devido ao relaxamento sofrido pelo aparelho digestivo, que diminui o seu poder funcional.

Muitas pessoas têm a sugestão de que é necessário ingerir medicamentos. Pelo contrário, a ciência naturista preconiza muitos recursos naturais, como por exemplo: beber em jejum e à noite, ao deitar, um copo de água fria. Tomar lentamente, de manhã, em jejum, uma colherinha de azeite puro, é também um remédio importante para muitos males. Além disso, devem aplicar-se enfaixamentos ao tronco, conforme se explica no capítulo correspondente.

Na alimentação, convém dar preferência aos alimentos crus. As comidas dever-se iniciadas com frutas cruas maduras, ou com uma boa porção de salada variada, igualmente crua. Comendo, também diariamente, e pela manhã coalhada de leite, consegue-se uma boa digestão.

Apesar de existirem diferenças individuais em virtude das quais o que é bom e útil para uns e mau ou indiferente para outros, dispomos de um imenso caudal de processos naturais e caseiros, de conveniente aplicação alternada e de grande eficácia para o organismo.

Mas voltemos ao assunto que nos preocupa, ou seja: causas de uma visão defeituosa.

Temos, por exemplo, os pavimentos de ladrilhos ou mosaicos nas cozinhas, que roubam calor ao corpo e mantêm os pés frios. É costume, também muito espalhado, usar-se em casas comerciais, bancos, cabeleiros, salsicharias, etc.,

pavimentos que intumescem e que são prejudiciais à saúde, quando, afinal, é tão fácil remediar esse mal, colocando sobre os pavimentos esteiras, alcatifas, tapetes ou grades de madeira.

Entre as causas de uma má condição visual, estão ainda as profissões a que se dedicam certas pessoas, como sejam tipógrafos, pintores, cabeleireiros, químicos, curtidores e outras profissões deste gênero, sujeitas a emanações de ácidos e gases.

Nas tipografias produz-se um pó fino, metálico, que origina a catarata. Em certa ocasião, fui consultada por uma jovem que já aos 18 anos sofria de uma catarata avançada. Nem sequer trabalhava no interior da tipografia, mas sim numa oficina situada em frente. É difícil ajudar estas pessoas, dignas de toda a compaixão, quando o destino as obriga a ocupações em circunstâncias tão prejudiciais. A estes empregados recomendamos que procurem, por todos os meios possíveis, manter o seu organismo são, mediante um regime alimentar vegetariano e, sobretudo, que aproveitem as horas livres, a fim de as passarem fora, em contacto com o ar puro.

Tive oportunidade de observar alguns casos raros, entre os quais o seguinte: uma senhora trouxe-me o seu único filho, de 12 anos de idade, que usava óculos já desde os 6 meses. Um dos olhos acusava visão média e do outro via bastante mal. Esta criança fumava desde os 4 anos, como qualquer velho, e ingeria copinhos de vinho. Que dizer-se a propósito de semelhante absurdo?

Os sapatos de borracha, ou com sola de borracha, são prejudiciais para a íntima relação existente entre os olhos e as plantas dos pés.

Uma jovem estava estudando para professora de ginástica e via -se obrigada a usar sapatos com sola de borracha durante várias horas por semana. Disse-me que nas plantas dos pés, pelo uso desses sapatos, se formava uma espécie de excrescências, que desapareciam durante as férias, as quais aproveitava para andar descalça tanto quanto possível.

Isto é lógico: a borracha é impermeável e impede a evaporação da exsudação, ou transpiração dos pés. Estas emanações, que são ecreções de eliminação de substâncias tóxicas, devem abandonar o corpo. Mas a impermeabilidade do calçado impede-o, obrigando essas substâncias, que não têm por onde evaporar-se, a serem novamente absorvidas pelos tecidos celulares da pele. Porém, como o organismo, protegido e fortalecido pela ginástica, estabelece defesas e por sua vez repele a reabsorção, estas substâncias transformam-se numa espécie de excrescências em forma de cogumelos, de vida parasitária, sem possibilidade de subsistir quando se lhes suprimem as causas pelas quais se formam. Mas, quando não é pela ginástica, quando um organismo não tem os meios de defesa natural, que sucede? Simplesmente, causam um perigo considerável ao organismo.

Um professor de ginástica e natação fez a mesma observação em muitos casos e disse-me: «O calçado com sola de borracha assemelha-se a uma peste, que prejudica e faz sofrer bastante a juventude.»

Ainda fica muito por dizer sobre este assunto. Todos devemos observar-nos, para sabermos o que é útil e o que é prejudicial ao nosso organismo e, muito especialmente, aos nossos olhos. Em particular, são inimigos dos olhos, tanto para crianças como para adultos, a atmosfera viciada, o fumo e o pó.

Tive oportunidade de conhecer uma família que tinha uma filhinha e vivia “à solta”. Um dia foram surpreendidos por uma forte tempestade de areia, que destruíra

tudo quanto encontrava na sua passagem. A menina estava à intempérie, no seu carrinho. O pai, supondo que a esposa se tinha encarregado do bebé, tratou de salvar tudo o que lhe era possível. A mãe, pensando de igual maneira, começou também a pôr em lugar seguro os seus haveres. Com horror, comprovaram imediatamente que a sua filhinha estava exposta à tempestade. Em virtude disso, a criança perdeu a vista e nenhum médico a pôde ajudar, para lhe devolver a faculdade visual

## **EXISTEM ÓCULOS REALMENTE ADEQUADOS?**

Quase todas as pessoas que começam a usar lentes deviam, desde o princípio, acostumar-se aos óculos. Para algumas, isto é impossível; deixam-nos de lado e tratam de acomodar-se de forma a ver sem eles. A muitas outras, o uso de óculos causa-lhes dores de cabeça. Perguntámos: a que se deve isto?

É possível, realmente, receitar óculos adequados a uma visão débil e defeituosa? É facto comprovado que a faculdade visual de cada pessoa não é sempre a mesma. A precisão ou nitidez visual varia continuamente. A maioria das pessoas não se conveceu ainda desta verdade, porque não lhe prestou a devida atenção, ou não observou que, quando estamos descansados pela manhã, a nossa visão é mais nítida e melhor do que à noite, ao deitar.

Geralmente, à noite, a vista está fatigada pelo trabalho efectuado durante o dia, ou por má disposição devido a causas nervosas, ou ainda devido a algum desgosto.

Também é fácil comprovar, por exemplo, que a satisfação de ver muito melhor nos é proporcionada em dias passados no campo, ao ar livre, e que nos fazem regressar contentes ao lar. Conforme for o estado físico da pessoa, este benefício persiste por vários dias. Cada um pode comprová-lo por si próprio. Por esta razão, como é possível encontrar realmente óculos adequados? Até as lentes prescritas com a máxima escrupulosidade, são unicamente adequadas para o momento em que se faz a receita.

Conversei sobre este assunto com um médico, o qual confirmou ser exacta tal observação. Este médico consegue restabelecer-se, física e até espiritualmente, quando em excursão pelo rio Tigre, onde costuma remar. Seus olhos vagueiam e ele extasia-se ininterruptamente sobre a formosa Natureza. Ao regressar, à noite, pode ler tudo perfeitamente, sem óculos. E este bem-estar conserva-o até o dia seguinte; mas, depois, a faculdade visual vai diminuindo o seu poder, e de novo tem de recorrer aos incómodos óculos.

Outro caso também vem confirmar que os óculos não são realmente adequados: Uma senhora consultou cinco oftalmologistas e, apesar disso, cada um receitou óculos diferentes.

Por fim, ela não sabia que fazer, pois não podia escolher qual dos cinco tipos de óculos lhe era mais adequado para o seu caso. Depois, tendo examinado a sua vista por meio da escala métrica de eptótipos do Dr. Bates, comprovou que a sua capacidade visual era normal. A causa do seu variável poder visual estava filiada no nervosismo, motivado por ter sido encarregada de demasiado trabalho mental no escritório.

Tais queixas ouço-as frequentemente. Ao meu consultório de ginástica ocular acodem muitas pessoas que consultaram diversos profissionais sem encontrar

alívio. E a minha resposta, com a maior consideração, à pergunta «Há óculos realmente adequados»? , é simplesmente um rotundo «Não».

## **OS ÓCULOS SÃO PREJUDICIAIS**

São importantes as palavras de um mestre oftalmologista, o médico Dr. Bates, que escreveu o seguinte: «O maior criminoso contra a humanidade foi o inventor dos óculos.» O Dr. Bates estudou profundamente este assunto e dedicou toda a sua vida à tarefa de encontrar formas e caminhos naturais para remediar os defeitos oculares, principalmente os da refração, sem fazer uso de drogas de espécie alguma.

Entre todos os casos que tive ocasião de observar, durante os meus vinte anos de prática, tenho de confessar, com toda a franqueza e consideração, o seguinte: os óculos não suprimem as causas de uma visão defeituosa, qualquer que seja o defeito. É certo que são de utilidade para ver melhor, mas não curam de maneira alguma. Pelo contrário, debilitam as funções musculares, com o que a visão piora. O mesmo é dizer que os óculos fazem as vezes de muletas.

Segundo o meu conhecimento, todas as pessoas competentes nesta matéria são da mesma opinião.

A imobilidade dos olhos, motivada pelo uso dos óculos, explica-se de forma natural e bem simples: com as lentes na frente, os olhos são obrigados a orientar-se sempre na mesma direcção, ou seja em frente; se o portador de lentes deseja ver um objecto situado a um lado, moverá para este objeto o seu rosto, em vez de lhe dirigir unicamente os olhos. Por esta causa, os olhos movem-se relativamente pouco nas pessoas que usam lentes. A falta de movimento produz uma circulação deficiente, querendo isto dizer que os olhos e seus músculos são mal alimentados.

Ao faltar-lhes alimentação suficiente, os músculos endurecem e, com o tempo, atrofiam-se. Sucede o mesmo que a qualquer outra parte do corpo que se encontre em tais condições. Os olhos acostumam-se aos óculos e são incapazes de se acomodarem; isto é: não podem focar -se a diferentes distâncias.

Os óculos são sempre feitos de acordo com a condição visual momentânea, precisamente quando as lentes são receitadas.

Segundo a minha maneira de ver, estas observações vêm demonstrar, sem dúvida, a perniciosa influência dos óculos sobre os órgãos visuais.

O momento mais apropriado para evitar o uso de lentes é aquele em que se observa uma insuficiência recente na faculdade visual. Estes são os casos em cuja cura se podem ter maiores esperanças. Durante a minha prática de 20 anos, pude comprovar que os casos de pessoas que nunca usaram lentes eram os mais fáceis e rápidos de curar, isto é: os que em menos tempo recuperavam a visão normal. Quanto mais tempo uma pessoa fizer uso de lentes, tanto mais difícil se torna corrigir a visão, sobretudo quando já se chegou ao uso de lentes de alto poder, em cujo caso uma recuperação completa da vista é quase impossível.

Comprovei, em numerosos casos, que pessoas que usavam lentes unicamente para «descansar» a vista ao executarem trabalhos manuais, ou seja para ver objectos a curta distância, conservavam uma visão relativamente boa para objectos distantes; porém, para curtas distâncias, a visão já se manifestava algo deficiente. Inversamente, as pessoas que fazem uso de lentes para ver pontos

distantes, conservam uma visão relativamente boa para objectos situados perto, enquanto para as distâncias grandes a visão é deficiente.

Muitas vezes me dizem: «Não desejo usar óculos, porque me criam um complexo de inferioridade.» Por esta razão, uma menina manifestou-me em certa ocasião: «Dá-me a impressão, quando uso óculos, que me sinto inferior às pessoas que me olham. Sem lentes sinto-me mais feliz e livre e a vida parece -me mais atraente.» Esta é uma das pessoas que conservam ainda uma mente e raciocínios. Têm razão, pois é exacto que o uso dos óculos muda às vezes o carácter por completo.

Para relatar um caso trágico, apresentarei a seguinte história que me contou um cavalheiro. Trata-se de um homem alto, bom rapaz, como se costuma dizer, um homem de verdade. Aos sete anos de idade, via melhor do que todos os seus camaradas. A cerca de mil metros de distância, distinguia perfeitamente seu pai, quando este voltava do trabalho para casa. Aos 9 anos principiou a usar óculos. A professora tinha dito que ele não distinguia bem o que estava escrito na ardósia. Ao princípio necessitava, em cada seis meses, de lentes cada vez mais potentes. Foi então que começou a sua triste história. Em pequeno, os óculos incomodavam-no bastante, quando brincava. Quando chegou a idade adulta, teve de escolher uma profissão que não correspondia às suas capacidades mentais. Então, já quase cego, a sua incapacidade visual fê-lo desistir de casar. Dizia, muito resignado: «Sem ver, não vale a pena viver.» Aos 36 anos de idade, distinguia apenas uma letra de 9 centímetros a distância de 60 centímetros, letra esta que se podia ver normalmente a uma distância de 60 metros. Para objectos situados perto, tinha uma visão igualmente péssima e não tinha a capacidade de escrever ou ler sem lentes. Ao cabo de um mês de ginástica ocular, num total de cinco lições, distinguia bem à distância de 60 centímetros uma letra de 2 centímetros e 2 milímetros de altura. Depois, os progressos foram mais lentos.

Referindo-nos novamente à frase «Sem ver, não vale a pena viver», tal como este senhor, muita gente manifesta o mesmo e lança as culpas da sua má visão ao uso das lentes, as quais foram receitadas demasiado fortes. Deste facto se queixam milhares de pessoas de ambos os sexos

## **LENTE COLORIDAS**

Com isto repito os conselhos do Patronato Nacional de Cegos, que foram dados a conhecer há alguns anos atrás, nos jornais diários: «Conselhos do Patronato Nacional de Cegos: O patronato chama a atenção do público para os perigos a que estão expostos os olhos, principalmente nos meses de verão. Tem-se generalizado o uso de lentes de cores nestes últimos anos, a fim de defender os olhos do sol forte e do resplendor de superfícies brilhantes, como sejam paredes brancas, o mar, etc. O uso destas lentes implica grandes perigos. É um erro supor que a luz solar pode danificar a vista, pois na verdade isso só é possível quando se expõem os olhos demasiado tempo seguido à radiação directa do sol. Doutro modo, a vista não periga de qualquer forma.»

Porque se usam óculos cinzentos, negros ou de outra cor? Devido à crença de que protegem os olhos. Mas, cuidar mal de um órgão, equivale sempre a chegar -se á um resultado contraproducente. É um acerto científico o dito «a função faz o órgão». E por outra razão, para manter as diversas partes do corpo em eficiente



rendimento, devem ser exercitadas sistematicamente, a fim de poderem cumprir a sua missão natural. Isto é tão certo que, para o seu cumprimento, se pratica ginástica em todas as partes do mundo.

Cada órgão do corpo humano foi criado com lógica, conforme a função de que foi incumbido pela Natureza.

Os olhos não podem constituir uma excepção a esta regra, por serem dos órgãos mais úteis, sensíveis e delicados que possuímos. Se fosse necessário, os olhos seriam escuros ou corados. Mas os olhos são órgãos feitos para a luz, sendo por isso perfeitamente transparentes.

Os óculos escuros usam-se pensando que os olhos sofrem uma perturbação por causa da luz solar demasiado forte, ou por refacção da luz produzida pelas casas e ruas brancas. Se os olhos se perturbam, não é defeito deles, mas sim por estarem desacostumados da luz intensa. A causa do defeito deve procurar-se nos nossos errados hábitos de vida, hábitos de ambiente, que obrigam o homem a viver em locais fechados, onde os olhos se vão desacostumando da luz. Desta forma, é necessário reacostumá-los à claridade, pois isso está em conformidade com a Natureza.

Para proteger os olhos contra a luz vinda do alto, basta geralmente um chapéu de aba larga ou um boné de pala saliente. (com a parte interna da pala de cor verde) Para acostumar os olhos à presença da luz intensa, convém tomar banhos de sol, sob a forma aconselhada no capítulo correspondente.

Os óculos de cor prejudicam geralmente os olhos e apenas correspondem a improvisações da moda. Cada cor exerce certa influência sobre o corpo humano e é principalmente prejudicial para a vista. Isto tem sido investigado e comprovado bastantes vezes por vários médicos e leigos. Um dos mais meritórios precursores da cromoterapia foi o Dr. Georg von Langsdorf.

Por exemplo: a cor azul contrai os tecidos. Assim, se um míope usa lentes azuis, os tecidos da retina contraem-se, penetrando neles menos sangue, com o que ficam diminuídas as possibilidades da vista. É completamente incompreensível a razão por que se usam os óculos escuros com tempo nublado e até dentro de casa.

Por tal razão, conviria suprimir esta mania da moda, que não somente desfigura o rosto da pessoa, como também é altamente prejudicial, conforme verificamos nos conselhos do Patronato Nacional de Cegos.

## **O OLHAR CENTRAL**

De certo modo, cada olho pede ser comparado a uma minúscula máquina fotográfica. A retina corresponde à chapa fotossensível. Em todas as partes, esta chapa apresenta a mesma sensibilidade à luz. Mas, a este respeito, a retina do olho tem uma estrutura diferente. Uma porção oval na retina chama-se «mancha amarela» e é mais fotossensível do que as suas proximidades.

Esta fotossensibilidade vai diminuindo paulatinamente, em círculo, até a periferia. O centro de máxima sensibilidade para a luz é infinitamente pequeno e chama-se a mancha amarela. Em qualquer espécie de visão defeituosa, existe um transtorno nesta mancha. O olho acostumou-se, neste caso, a orientar-se de maneira que o raio proveniente do objecto não seja recolhido pela mancha amarela, mas sim por um ponto situado nas suas proximidades. Em geral esta parte encontra-se próximo dela, mas frequentemente também se acha extraordinariamente

longe. Devido a esta circunstância, a visão dificulta-se muito e torna-se pouco nítida e sombreada.

A causa do deslocamento ou do desvio da mancha amarela está no seu cansaço. Do mesmo modo como se cansa o corpo, quando trabalha em demasia, assim também se fatiga o olho. O esforço excessivo é suportado pela mancha amarela, dum maneira intensa e, involuntariamente, recusa-se a continuar funcionando. O corpo cansa-se, a cabeça inclina-se um pouco, o olho abandona a sua posição normal e nessa altura a mancha amarela recusa-se a fazer mais esforços, delegando a sua função a um lugar das suas proximidades.

Isto vai-se transformando lentamente num mau hábito. Repete-se diariamente a todo o momento e o centro do foco visual vai-se deslocando com o tempo, cada vez mais, até a periferia da retina.

Muitas pessoas gostam de ler na cama, seja qual for a posição e com qualquer espécie de luz.

Para muitos que trabalham esforçadamente durante todo o dia, a hora da leitura é o tempo mais feliz e o único entretenimento.

Não se lhes pode proibir este costume e muito menos quando a leitura é saudável, nobre e construtiva; mas devem ter o cuidado de não prolongar demasiado a leitura, que deve aceitar-se como um recreio e nunca como um esforço. A fim de que os olhos não sofram prejuízo, deve-se procurar ler com boa luz. Não é necessário que seja muito forte; simplesmente, é conveniente que seja agradável aos olhos. Em cada pessoa é diferente a percepção do agradável. Também é indispensável ter o cuidado de se manter o que se lê a uma distância conveniente e de forma que se coloque em linha recta diante dos olhos. É completamente prejudicial adoptar uma posição oblíqua ou torcida para ler, como pode suceder na cama, pois, por isso, se desvia o olhar central. Assim mesmo, é importante a selecção da leitura. Não convém ler nada que excite a mente, para não prejudicar o sono reparador, porque, depois de uma noite agitada, tão pouco os olhos ficam descansados. O mais importante não é utilizar os olhos o menos possível mas sim não os maltratar, a fim de conservarem a sua capacidade de trabalho e rendimento.

Todas as pessoas de visão defeituosa perderam a função do centro visual. Para a sua conservação, convém a leitura diária de escritos impressos com letra de tipo redondo ou letra minúscula, deve também escrever com letra muito pequena, sempre que seja sem esforço algum. Não se deve permitir a criança alguma ler na cama.

## **A MIOPIA**

A miopia é o transtorno visual mais frequente e causa do maior uso de óculos. Por isso, a sua prevenção e tratamento assume uma grande importância na higiene popular da vista.

O míope vê bem ao perto e mal a distância. Não é uma afecção anatomicamente estabelecida e inalterável, mas que se modifica continuamente.

Depois de passar um dia ao ar livre, em que os olhos se moveram bastante, contemplando a Natureza, vê-se melhor do que nos dias anteriores, passados na cidade.

A faculdade visual pode melhorar espontaneamente durante um período de férias, ou quando não se precise de usar lentes, fazendo vida natural nos dias livres, como sejam os sábados e domingos.

Recomendo aproveitar as licenças para recuperar a vista. Deve-se fazer todo o possível por passar uma vida sã fora da cidade e divertir-se bem, para voltar com o espírito alegre ao trabalho.

Basta aplicar este processo, para melhorar a capacidade visual. Mas não se deve cometer o erro de voltar a utilizar as mesmas lentes. Sendo possível, o melhor é não voltar a usar óculos, mas, se for imprescindível o seu uso, deve adquirir-se outra receita para novas lentes mais débeis. A consulta será feita pela manhã, quando a vista está mais descansada, de forma ao oftalmologista poder receitá-los com maior precisão.

Insisto: de forma alguma se deve voltar a usar os óculos anteriores, porque cada lente é utilizável unicamente para um determinado grau de miopia. Se se voltar a utilizá-los, os olhos adaptam-se forçosamente à mesma condição anterior e pioram. É bastante incompreensível como, com uma miopia reduzida ou média, se usam permanentemente óculos, pois todo o trabalho de perto se pede executar perfeitamente sem lentes. Até nisto o míope está em melhores condições do que o hipermetrope ou presbitia.

Apesar de tudo, muitas pessoas há que não podem trabalhar na sua profissão sem ajuda de óculos. Trata-se, principalmente, de empregados de comércio e estudantes. A profissão é o mais importante e, assim, não há outro remédio enão usar óculos; mas deve-se fazê-lo apenas quando for absolutamente necessário. Em casa, por exemplo, não são necessários.

É conveniente aproveitar todas as ocasiões possíveis para os tirar-nos intervalos do trabalho, por exemplo. Nestes minutos, os olhos descansam e movem-se livremente, sem a sujeição imposta pelas lentes. Convém, principalmente, começar o trabalho sem lentes; porém, quando se notou que os olhos se começam a esforçar, podem voltar a pôr-se. Acima de tudo, para ver longe, o míope não deve efectuar esforço algum, não deve franzir os olhos, porque é prejudicial.

O míope não deve considerar-se quase como um cego. Não deve dizer: «Para que olhar, se não posso ver bem?» Ao querer olhar, deve refletir: «O que poderá ser isto?» Pestanejará e deixará vaguear o olhar de um lado para o outro. É possível que assim consiga distinguir algo; não importa que não veja muito nesse momento, mas seguramente chegará a ver para a próxima vez.

É certo que há casos incuráveis, os quais sucedem, principalmente, em consequência da má herança. Felizmente, estes casos são raros.

## **A MIOPIA NAS CRIANÇAS**

É pouco conhecido o facto de todas as crianças recém nascidas terem o globo ocular presbita. Sendo presbitas, nenhuma delas pode ver bem de perto. O Dr. J. Seissiger, professor da clínica ocular da Universidade de Halle, na Alemanha, examinou 500 crianças com idades que oscilavam entre um e oito dias e afirmou que, sem excepção, todos os olhos das crianças tinham constituição presbita. Têm-se dado casos em que os olhos não se desenvolvem, ou o fazem muito pouco. Nestes casos, o jovem permanece presbita. Felizmente, isto sucede muito poucas vezes.



A miopia desenvolve-se algumas vezes, precocemente, nos primeiros anos da vida. Os pais deveriam procurar, desde tenra idade de seus filhos, induzi-los a mover os olhos, mediante jogos adequados com uma bola, por exemplo. Frequentemente, sobre o carrinho da criança, ê-se suspenso sobre a sua cabeça um guizo ou outro objecto para lhe chamar a atenção. Aqui começa a causa da miopia. Os olhos focam este objecto próximo e brilhante, que cristaliza os seus movimentos oculares. É necessário tirar este brinquedo, nocivo para a vista da criança.

Não é raro ver crianças de três a seis anos de idade usarem óculos. Tendo em atenção que nessa tenra idade ainda a vista não alcançou o seu completo desenvolvimento, devemos fazer a seguinte pergunta: Que sucederá mais tarde com estas crianças, uma vez que os seus olhos sofrem grande atraso do desenvolvimento? É natural e lógico que o mesmo deva acontecer com o desenvolvimento mental, que acompanha o da capacidade visual.

As perspectivas destas crianças, para a futura luta pela vida, que terão de suportar, apresentam-se-lhes péssimas e com poucas probabilidades de triunfar.

No decurso da minha experiência de vinte anos, cheguei à conclusão de que o mal de que sofrem estas crianças é o mais difícil de remediar. E na ginástica ocular são as que mais lentamente obtêm progressos. Ora isto é bastante triste para esses pequenos tesouros!

A miopia nota-se logo ao começarem as aulas nas escolas. É provável que a entrada no colégio seja, em muitos casos, causa real da miopia. Muitas crianças, ao começar a escola, deviam ser submetidas a uma inspecção física e mental. Para muitos, o estado de saúde não corresponde aos novos esforços a que vão ser sujeitos.

Uma vez admitida a criança no colégio, deveria o Conselho de Educação dispor dos meios necessários para combater a miopia dos alunos. Muitos trabalhos são realizados a curta distância, o que é causa de miopia. A maior parte do tempo estão os olhos focados a uma mesma distância e com isso perdem a sua elasticidade interna. Neste caso, confirma-se a verdade das seguintes palavras: «Tudo o que é vivo está dependente do grau da sua função.»

Obrigando os olhos, desde a infância, a focar com frequente alternativa os objectos afastados e próximos, obtêm-se uma elasticidade interna que mais tarde se torna difícil ou impossível de readquirir. Um meio adequado para se obter a elasticidade ocular é o jogo da bola. É imprescindível que pais e professores tomem atenção para que, durante a leitura e a escrita, as crianças mantenham a cabeça a uma distância adequada para esse trabalho.

Ao repreendê-las várias vezes, se não conseguirem que adquiram uma posição correcta, teria que se lhes pôr uma má nota na conduta, com a mesma razão que por qualquer outra desobediência. Geralmente, pede-se observar que a maioria das crianças faz os seus exercícios escolares com o nariz quase sobre o livro.

Uma professora que conhece os mais importantes exercícios oculares, disse-me que durante as aulas, para evitar fatigar as crianças, fazia-as sair dos bancos, obrigando-as a efectuar um pequeno exercício para fazê-las descansar a vista.

O Dr. Bates conta o mesmo duma professora na América do Norte. Nas crianças que vivem nas grandes cidades, onde nunca têm ocasião de olhar mais longe do que para o outro lado da rua, é impossível que o seu horizonte possa desenvolver-se com amplitude.

Outra época em que frequentemente começa a miopia, é a puberdade. Nestes anos devia procurar-se especialmente que estes jovens não se fatigassem demasiado.

Se neste período as classificações não são tão boas como antes, isso não tem importância; muito mais importante lhes é, para a vida e o progresso, o seu futuro estado de saúde. Tudo o mais se pode recuperar, mas a saúde é muito difícil. Precisamente nestes anos de puberdade, deveria fazer-se todo o possível para fortificar a saúde. Convém gozar do ar fresco e da verdura dos campos. O verde é sempre calmante. Também o sono tem a sua importância, particularmente o sono antes da meia noite. Desgraçadamente, não se presta a devida atenção a este ponto capital. Convém dormir com a janela aberta, tanto no Verão como no Inverno, o que não deixará de nos trazer imensos benefícios. Além disso, isto não exige dispêndio algum.

Até agora, tem-se dado pouca importância a que uma criança use óculos, Sempre se pensou que isso obedecia a um defeito e que o uso dos óculos servia de proteção. Ainda presentemente, os pais depositam as maiores esperanças nas lentes. Que não fariam eles para o bem de seus filhos! Mas, infelizmente, ignoram que as lentes são justamente de efeito contraproducente. Não se pede censurar um pai dessa sua boa fé, quando ignora a existência doutros métodos que tornam possível uma perfeita cura.

Citarei um caso de êxito rapidíssimo. Uma mãe veio procurar-me, com uma filhinha de oito anos; esta criança usava óculos desde a idade de cinco anos, por causa do estrabismo num olho e miopia de igual grau em ambos os olhos. A menina via letras de 3 centímetros de altura à distância de três metros. Tendo a mãe de ausentar-se de viagem, apenas pôde fazer três sessões de exercícios. Ensinei-lhe os exercícios mais importantes para os executar diariamente. A mãe, viúva e pobre, regressou ao fim de um mês.

Examinei, então, a capacidade visual da filha. As melhoras eram quase normais! Via quase todas as letras da linha de 3 metros, a 3 metros de distância. O estrabismo também tinha desaparecido completamente.

Sucedede frequentemente que um olho vê menos do que o outro. Neste caso, aconselha-se cobrir o olho de maior



**Fig. 4**  
**Tampão escuro sobre um olho**

É conveniente utilizar uma proteção (tampão) sobre um olho no caso de um olho ver menos que o outro. O tampão deve colocar-se de maneira frouxa e não tocar no olho, pois é absolutamente necessário que o olho tapado esteja aberto e possa mover-se com toda a liberdade. Deve ter-se o cuidado que este véu não faça pressão sobre o olho. Ao princípio, são particularmente importantes as horas das refeições, porque a criança usa objectos já conhecidos: faca, garfo, colher, copo, etc. Também olha à sua volta e o olho deve ficar aberto e mover-se com a máxima liberdade.

Desta forma, o olho preguiçoso é obrigado a trabalhar. Frequentemente, surge a pergunta: «Quanto tempo dura esta cura?» Isto difere muito, conforme os distintos casos e naturezas, tal como o êxito depende de muitos fatores. Em primeiro lugar, entra em linha de conta, principalmente, o estado geral de saúde e, em segundo, as qualidades, a cooperação cuidadosa e, principalmente, a vontade do doente. Às vezes, dentro de um prazo bastante curto, é possível corrigir radicalmente uma faculdade visual péssima. Também para os jovens com uma miopia bastante forte há um lenitivo. Quando chegam a essa idade, em que se verificam mudanças físicas gerais em todo o organismo, os olhos alteram o seu presbitismo, chegando assim a condição de ver bem.

## **O PRESBITISMO**

O presbitismo é o defeito do olho. que vê nítido à distância e mal de perto. O olho presbita e o seu cristalino são relativamente curtos e um pouco chatos. Por esta conformação os raios de luz não se focam sobre a retina; mas atrás dela. À semelhança da miopia, como ambos os casos são anomalias de refração, a presbitia também pode ser corrigida por meio de exercícios oculares. Ao princípio, são os mesmos exercícios usados para o míope; a diferença consiste apenas em que o ponto de partida está em começar pela distância, que é onde se vê bem. Isto é necessário para evitar qualquer esforço ao querer ver.

O melhor é efetuar primeiro todos os exercícios de fazer vaguear a vista para afrouxar os músculos, para depois seguir os exercícios com a ponta do lápis e os cartões do ponto (veja -se o exercício com a ponta do lápis, o ziguezague e a espiral).

O cartão é mantido com o braço estendido e move-se em todas as direcções, de forma que os olhos sejam obrigados a mover-se para não perderem o contato visual com o centro do cartão, o qual se vai aproximando paulatinamente dos olhos. Quando, após alguns dias ou semanas de exercícios, se vê com mais clareza, pode começar-se eventualmente com a leitura de um jornal ou de um livro, da seguinte maneira: à distância em que ainda se reconhecem as letras, coloca-se um jornal; move-se a cabeça rapidamente dum lado para o outro, vagueando simultaneamente a vista sobre as letras, pestanejando ao mesmo tempo.

As letras devem mover-se em direção contrária. Segue-se com os olhos a linha sem a ler, movendo rapidamente a cabeça. Depois, aproxima-se um pouco e repete-se alternadamente, o vaguear da vista e a persecução dos contornos externos das letras. Depois de descansar um pouco, alterna-se o exercício do cartão com o ponto. Desta forma, cada qual pode, por si mesmo, criar muitos exercícios. Um aluno meu seguia com os olhos o desenho do forro de papel do seu quarto. Também os quadros ou pinturas são objectos adequados para

estes exercícios. É assombroso comprovar que num curto prazo de tempo pode o presbita ler tipos de letra «diamante», supondo que faça os exercícios com gosto e inteligentemente. Chegando a ler letras de tipo em miniatura, é conveniente deixar vagar a vista, todas as manhãs, sobre algo escrito com esse tipo de letra e depois lê-las.

Desta forma, não se perdem os progressos adquiridos. O presbita deve fazer, durante os exercícios e a leitura, grandes pausas de descanso, dado que os olhos estão geralmente cansados.

Atualmente, o presbitismo afeta principalmente as pessoas de idade. Mas é um erro muito comum crer que, na idade próxima dos cinquenta anos, em absoluto os olhos se tornem presbitas. É verdade que nesta idade se manifestam mudanças físicas gerais em todo o corpo. No entanto, nem sempre os olhos se tornam presbitas, pois, na realidade, há pessoas de oitenta e mais anos que nunca usaram lentes. É para lastimar o comprovar que esta espécie de pessoas é cada vez mais rara de se encontrar.

No entanto, é uma questão de vontade de cada pessoa o não esmorecer, para não envelhecer prematuramente. Isto consegue-se seguindo uma vida natural, praticando ginástica, para que todo o corpo se mantenha tão ágil quanto possível. Dar passeios ao ar livre, não importando que o tempo esteja bom ou mau, pois devemos acostumar o corpo às mudanças de temperatura. Principalmente a alimentação desempenha um papel muito importante, porque o nosso corpo compõe-se do que comemos e inalamos. É recomendada a alimentação vegetariana na base de frutas e saladas cruas, sem carnes de qualquer espécie, pois estas formam acidez nos tecidos.

Julga-se, em geral, que as crianças podem chegar muito mais rapidamente ao êxito seguro, por meio da ginástica ocular, do que os adultos. As minhas experiências no decurso dos anos têm demonstrado o contrário. A idade não tem importância alguma. O mais importante é a capacidade de reacção de cada um, e esta depende do estado geral de saúde. Também têm ação preponderante a profissão, a alimentação, o ambiente que rodeia a pessoa, as predisposições de carácter pessoal e, sobretudo, o desejo de querer melhorar. Cada idade tem os seus encantos. Busquemos o belo na idade madura.

## **O ASTIGMATISMO**

O astigmatismo não é uma afecção ocular em si ou independente, mas sim um sintoma concomitante de todos os defeitos da refração.

Todo o míope ou presbita é também astigmático. Desaparecendo estas afecções fundamentais, desaparece também o astigmatismo. De modo que é perfeitamente curável por meio dos exercícios de ginástica ocular, os quais devem ser realizados com intermitências, de forma que haja frequentes descansos, tapando os olhos com as palmas das mãos. As minhas experiências demonstraram que um ligeiro astigmatismo se corrige geralmente em muito pouco tempo.

## **O ESTRABISMO**

Não há nada que mais desfigure o rosto do que o estrabismo. A cara mais formosa fica alterada quando existe estrabismo num ou em ambos os olhos.

São variadas as causas que conduzem ao estrabismo. Podem ser devidas a debilidade ou a anemia. Em qualquer caso, deverão sempre suprimir-se as origens. O estrabismo aparece as vezes depois da tosse convulsa ou de outras doenças. Desgraçadamente, não se tem em consideração que a causa mais frequente do estrabismo são os «parasitas intestinais» de qualquer espécie ou nome. As manifestações que se operam no intestino exercem uma influência enorme, não só sobre todo o organismo, mas principalmente nos olhos.

Os sintomas seguros de parasitas intestinais manifestam-se por comichão no nariz e entre as pernas. As crianças vítimas dos vermes intestinais têm tendência a coçar fortemente essas partes do corpo; são fenómenos reflexos. Frequentemente, os pequenos parasitas saem pelo ânus, dando origem a pruridos; as crianças sentem-se extremamente nervosas e não estão quietas um só momento. Têm preferência pelo pão e por refeições na base de farinhas; mas, para outras comidas, falta-lhes de vez em quando o apetite. Geralmente, encontram-se pálidas e cansadas. Outro sintoma são as olheiras, apesar de não se verificarem em todos os casos. Pode haver parasitas sem a presença de olheiras. Um sintoma certo da existência de lombrigas, são uns pontinhos muito pequenos e vermelhos sobre a língua, principalmente sobre a ponta e nos bordos.

Pode acontecer, depois do tratamento e do regime, que, desaparecidas as lombrigas, o estrabismo se corrija por si mesmo; de contrário, curar-se-á com alguns exercícios oculares, sempre que não exista alguma grave doença hereditária. Segundo a minha opinião, haverá muitos casos de miopia causados pela presença de parasitas intestinais, os quais, em vez de estrabismo, originam a miopia.

As lombrigas provêm dos maus humores do corpo. A aplicação dos remédios para libertar a criança dos parasitas intestinais requer unicamente um pouco de energia e constância. Para combater os parasitas prestar-se-á muita atenção à questão da alimentação, que deverá ser bastante adequada ao caso. Em primeiro lugar, deverá observar-se rigorosa mente uma ideia apropriada.

Não deve ingerir-se alimento algum que contenha farinha, pois as lombrigas vivem à custa dela. Uma falta cometida na dieta atrasa em dias a cura, uma vez que estes parasitas se multiplicam com uma rapidez extraordinária.

É fácil cair em erros. Há crianças que têm aspecto florescente; no entanto, têm maus humores no corpo e são portadoras de lombrigas.

Diariamente, convém que ingiram, conforme a idade, umas 20 sementes de abóbora. Estas podem ser ministradas depois de esmagadas, misturando-as com salada crua ou em compotas. Segundo as minhas experiências, todas as crianças com parasitas intestinais gostam de comer sementes de abóbora.

Estas sementes são um bom vermífugo, pois matam os parasitas. Para os expulsar, convém usar clisteres dia sim, dia não, ou, melhor ainda, diários.

O clister dá-se com água de cebola. Pica-se finamente uma cebola, coloca-se num recipiente apropriado e junta-se-lhe água quente, deixando-se em infusão durante toda a noite. Depois coa-se por um pano, junta-se-lhe água fervida tépida e faz-se o clister com este líquido. Conforme a idade da criança, aplicar-se-á então de meio litro a um litro de água de cebola.

Frequentemente, são expulsos ninhos inteiros de lombrigas. Às vezes, as crianças passam vários dias sem expulsar parasita algum. O doente fica contente, sendo fácil cair em engano. A praga subsiste e novamente o



atormentará se não se prossegue com o tratamento, pelo menos rigorosamente, durante seis semanas.

A criança também deverá ser alimentada em base vegetariana, para a fortificar. Comer cenouras cruas é bastante eficiente. Tomar de manhã, em jejum, um copo regular de sumo de cenouras, não só é um tónico de primeira ordem de fama universal, mas também um dos melhores depurativos que se conhecem. As crianças gostam muito deste sumo.

Uma vez curadas, convém continuar tomando ainda durante bastante tempo. As pessoas convalescentes, e todas em geral, podem receber imensos benefícios bebendo sumo de cenouras pela manhã, em jejum.

Concluída a cura contra os parasitas (lombrigas), convém continuar com a alimentação vegetariana. Realizada racionalmente a cura das lombrigas, ver-se-á o doente não só livre desses incómodos parasitas, mas conseguirá também uma mudança bastante favorável, um bem-estar geral, aumentará as suas capacidades e produção mensais e, sobretudo, o temperamento e o carácter tornar-se-ão de melhor humor.

É um erro grave crer que os parasitas intestinais apa recem apenas nas crianças. Os adultos podem igualmente albergá -los nos intestinos, podendo ser causa de prisão de ventre. Estas pessoas sentem-se constantemente cansadas, descaídas, sem vontade de trabalhar. É possível que sofram de vez em quando de inapetência e também de insónia. Uma jovem, minha amiga, de 34 anos de idade, mandou analisar as fezes, que revelaram a existência de parasitas intestinais. Ela não queria acreditar. Mandou fazer outra análise e, pessoalmente, ela própria, o comprovou, por meio do microscópio, não tendo outro remédio se não aceitar o facto. O médico receitou-lhe um remédio, mas, como ela fosse contrária aos remédios alopáticos, não quis tomá-lo. O médico disse-lhe então: «Minha senhora! Dou -lhe um conselho: nunca tome o remédio que se chama cloridrato de emetina! É um grande veneno. Eu não o tomaria, ainda que outro médico mo receitasse, nem permitiria que alguém de minha família o fizesse. Eu nunca o receito.»

Contaram-me o caso de uma família com quatro filhos e todos sofrendo de estrabismo. Numa família tive ocasião de ver a mãe, dois filhos e uma filha que entortam os olhos, apesar de usarem óculos.

É muito importante procurar a causa, a qual pode residir nas mas condições de higiene, no meio ambiente em que decorre a vida, ou no contágio que pode haver por intermédio da alimentação ou da bebida. As lombrigas transmitem-nos facilmente, por meio de toalhas usadas por varias pessoas, ou nos lavatórios, bidés, etc.

Se uma pessoa sofre desse mal, deve ter muito cuidado em não contagiar os seus semelhantes. Deve utilizar toalhas próprias e os outros utensílios, que ninguém mais deve usar para não se contagiar.

Estes utensílios, e principalmente a toalha, devem ser lavados com água fervente e fervidos.

Às criancinhas é muito vantajoso pôr-lhes cueiros de borracha para que não possam coçar o ânus e autocontagiar-se, levando os dedos à boca.

Na maioria das vezes, o estrabismo associa -se à miopia e ao astigmatismo. Mas também sucede que, apesar do estrabismo, a capacidade visual é maior do que se considerava como normal.

Um rapaz, bastante estrábico de ambos os olhos, dispunha, apesar disso, de mais do triplo da capacidade visual normal. Ambos os casos se curaram em poucos meses, mediante a ginástica ocular. Nos adolescentes débeis ou anémicos, fortifica-se todo o organismo, mas as vezes conservam o estrabismo. Estes são os casos típicos para ginástica ocular.

Uma mãe trouxe -me o filho, de oito anos, sofrendo de estrabismo. Vivendo longe, com seus pais, apenas pude ensinar à mãe alguns exercícios importantes, os quais eram feitos diariamente pela criança. Após uma semana, estava radicalmente curada.

Nos casos de estrabismo unilateral, o olho afetado deve ser obrigado a adotar uma posição normal. Para se conseguir este resultado, cobre-se com um tampão o olho normal, tal como foi descrito no capítulo sobre a miopia nas crianças. Deve-se sempre prescindir do uso de óculos, pois os olhos devem mover-se.

Muitas vezes os olhos tomam uma posição correta ao usar as lentes, mas quando se as tiram sofrem outra vez desvio. Isto é proveniente de não se ter suprimido a causa. Além disso, é conveniente suprimir as lentes, porque o seu uso torna os olhos míopes. Também em muitas ocasiões se pode observar que o estrabismo persiste, apesar do uso de óculos.

Em caso nenhum aconselho que se pratique uma operação para eliminar o estrabismo. Uma operação representa sempre um risco. Várias vezes me informaram de que não se obteve a posição correcta dos olhos, apesar de reiteradas operações.

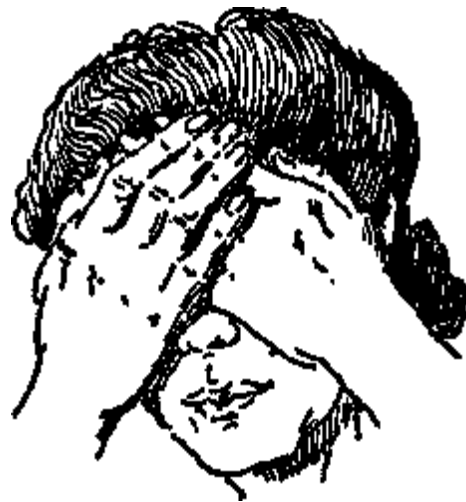
Como seria isto possível, não se eliminando a causa? Outro fator é o estado de saúde da pessoa, que não é o mesmo durante toda a vida. Assim, sucederam casos em que o olho ocupou a posição correcta depois da operação, mas ao cabo de alguns anos, quando o estado de saúde da pessoa tinha melhorado, o olho operado desviou-se para o ângulo oposto.

Fui informada dum caso lamentável. Um senhor de 40 anos de idade fez-se operar de estrabismo, tendo a operação dado o resultado desejado; mas, mais tarde, o olho operado ficou completamente cego.

O estrabismo continua, pois, sendo um problema de solução incompleta. Mediante a ginástica ocular, acertadamente aplicada, podem-se obter resultados assombrosos; mas existem casos tão graves e de tão difícil solução que, se não registam êxito, é muito reduzido o resultado, apesar do enorme empenho e persistência prestados aos exercícios. Estes casos, geralmente, são de origem específica hereditária de doenças graves. Resumindo: pode chegar-se à conclusão de que a aplicação da ginástica ocular, para a cura do estrabismo, fornece-nos, as mais das vezes, resultados altamente satisfatórios. É um método racional sobre fundamentos biológicos.

## **O DESCANSO**

O «descanso» deve ser uma concentração interna e é bastante importante. O praticante senta-se comodamente, relaxando voluntariamente todos os músculos do corpo. A posição de descanso, conforme a figura 5, serve para



**Fia. 5**

dar repouso aos olhos, aos nervos e à mente. Quem é que não observou já o pai ou a mãe que, cansados pelo trabalho, tapavam os olhos com ambas as mãos, para assim descansarem? Nisto consiste o nosso «descanso», enquanto os olhos se conservam fechados.

Realizamos o «descanso» cobrindo os olhos com ambas as mãos, cruzando os dedos sobrepostos sobre a fronte. Só a ponta do nariz será visível debaixo das mãos. Entre os olhos e a palma das mãos deve ficar um espaço côncavo, de forma que estas não toquem nos olhos, que devem permanecer fechados.

Os olhos, músculos, nervos, toda a personalidade do doente e ainda a sua mente, devem estar em relaxamento completo durante este «descanso». Consegue-se este fim pensando em algo de cor negra (o negro é a única cor que não causa impressão no fundo do órgão visual). O melhor é procurar não pensar em coisa alguma.

O «descanso» deve ser sempre praticado na posição sentada, pois o corpo não se relaxa estando de pé. Antes e depois de cada exercício de ginástica ocular, praticar-se-á o «descanso». É uma das praticas mais importantes e, em geral, a mais útil. À maioria das pessoas parece desnecessária a pratica do «descanso», quando começameste sistema de ginastica ocular. Mas bem depressa reconhecem a sua utilidade. Trata-se de relaxar simultaneamente todo o corpo. Pense-se em cada membro do corpo, tratando de o afrouxar, de o relaxar com lassidão, isto é: sem tensão alguma física ou mental. Em seguida abram-se os olhos, fazendo-os vaguear em volta. Para isso não se requer tempo especial.

O «descanso» pode ser feito em qualquer parte. No trabalho, aproveitando qualquer interrupção; num intervalo de cinema, em pastelarias, em estações de trem, ou em qualquer veículo. Todos os momentos disponíveis são aproveitáveis. O que se requer é persistência e boa vontade. Não convém forçar a mente durante o descanso. O melhor é não pensar em coisa alguma e sentir -se como se sonhasse acordado, sem preocupações. Ao princípio, muitas vezes, não é possível chegar a esta concentração espiritual. Talvez se veja uma cor cinzenta.

Então, olhe-se para o seu próprio interior, imaginando uma obscuridade intensa e não tarda em obscurecer-se tudo e voltar a sentir -se a sensação completa



do negro. Se falhar a imaginação na cor negra, deve abrir-se os olhos de vez em quando e fixar a vista sobre uma coisa preta que teremos em frente, para a ter presente numa nova concentração espiritual e manter a intensidade do negro. Com o tempo, obtém-se bom resultado. Se não se conseguir ver a cor nela com a imaginação, abandonar-se-á nesse dia o exercício, para o ensaiar mais tarde outra vez.

Desde que esta faculdade depende do estado individual de cultura, de interpretação, como também do estado físico de cada um, obtém-se o resultado de diversas maneiras. Muitos conseguem-no pensando em algo agradável, como em música ou recordações agradáveis.

Outros, imaginando um passeio com todos os detalhes: riacho murmurante, nuvens, céu azul, árvores, frutas, flores que florescem pelo caminho beijadas pelo sol radiante.

Todo este cenário visual deve fluir espontaneamente à mente. Esta posição sentada e tranquila, com os olhos tapados, é apenas a parte externa do descanso. Muito mais importante é a relaxação mental e a tranquilidade interior. Esta pode ser obtida de diferentes maneiras, pois varia para cada pessoa. Acima de tudo, não se deve pensar em nada que possa excitar-nos.

## **QUATRO MOVIMENTOS OCULARES COM OU SEM O PONTO**

### **Figuras 10, A, B, C e D**

Estes quatro exercícios são apropriados para os principiantes. Eles representam alguns dos mais importantes da ginástica ocular em geral. Cada um destes exercícios pode ser executado de 5 a 10 vezes repetidas e, em seguida, adotar a posição de «descanso». Efetuar-se-ão estes exercícios movendo o ponto várias vezes diante dos olhos. Depois, tratar-se-á de executar os mesmos movimentos sem o ponto, de forma a fazê-los pensando como se tivesse o cartão com o ponto em frente dos olhos. Muitas vezes, acontece haver pessoas que não podem mover os olhos de qualquer maneira nem em direcção alguma. Têm os olhos fixos, como se estivessem anquilosados, olhando sempre em frente, de idêntica forma, exatamente como quando se está usando óculos. Nestes casos, o paciente tem que pôr em prática cada exercício, ajudando-se com a mente e uma boa concentração. Existem casos em que a visão dos dois olhos é diferente; supõe-se que o olho com má visão deveria mover-se pior do que o outro, mas não sucede assim. Pelo contrário, há ocasiões em que o olho de melhor visão se move com menos exactidão



**Fig. 10 A**

Movem-se os olhos em direcção horizontal, de um lado ao outro, tanto quanto seja possível, sem chegar ao esforço. Deve fazer-se este exercício **A**, alternando-o com o exercício **B**. Movem-se os olhos de cinco a dez vezes na direcção horizontal e de 5 a 10 vezes na direcção vertical. Ambos os exercícios repetir-se-ão de 3 a 6 vezes, sem fatigar os olhos. Em seguida, pratica-se o «descanso». É necessário exercitar cada olho em separado, com muita concentração mental. O praticante deve fixar-se muito bem nos movimentos dos seus próprios olhos. Deve guiá-los mentalmente, com boa concentração, para efectuar os movimentos precisos ao objectivo que se pretende. Necessitam-se paciência e perseverança, e o resultado depressa chegará.



**Fig. 10 B**

Levantam-se e abaixam-se os olhos, para cima e para baixo, tanto quanto seja possível, sem esforço. Em seguida, pratica-se o «descanso». Os dois movimentos A e B fazem boa combinação com o exercício da ponta do lápis (fig. 11), pois representam os três planos.



**Fig. 10 C**

Movem-se os olhos em direcções diagonais. O movimento dos olhos em direcções diagonais forma boa combinação com a espiral, alternando-os (figura 12). Em seguida, pratica-se o «descanso».



**Fig. 10 D**

### **Rotação dos olhos**

Fazem-se rodar os olhos em forma circular, em ambas as direcções, «descansando» a seguir. Este exercício faz boa combinação com o ziguezague (figura 8), alternando um com o outro.

Nos casos em que os olhos não podem mover-se por si só, ajuda-se com a mente. Também se obtêm bons resultados acompanhando o movimento dizendo em voz alta: «Para cima, à direita, para baixo, à esquerda, etc.», repetindo-o

várias vezes. Também se pode ajudar acompanhando o mesmo movimento com um dedo. É evidente o resultado. Convém sempre, e é muito importante, repetir cada movimento várias vezes com os olhos fechados, o que ajuda a concentração.

Frequentemente, consultam-me se podem efectuar os exercícios com luz artificial. Porque não? De todas as formas, os olhos podem e devem mover-se de igual maneira, tanto com luz artificial como com luz natural.

## **ALGUNS EXERCÍCIOS**

O portador de óculos é obrigado a olhar sempre em frente. Os óculos obrigam-no a isso pela curvatura das lentes e, por isso, os olhos podem mover-se relativamente pouco. Para olhar para os lados, tem que se mover a cabeça em vez dos olhos. Pela falta destes movimentos, diminui a circulação sanguínea nos músculos oculares e suas proximidades. Em consequência, os músculos dos olhos e os próprios olhos são deficientemente alimentados, por falta de sangue.

Sucede o mesmo que em qualquer outra parte do corpo. Suponhamos, por exemplo, que um braço está atado por meio de uma ligadura à parte dianteira do corpo. Que sucede? Dentro de pouco tempo, os músculos afrouxam-se e mais tarde atrofiar-se-ão.

Igualmente sucede com algumas fibras dos músculos oculares: tornam-se moles. Outras fibras, pelo contrário, e isto é muito importante - tornam-se tensas e endurecem pela tensão a que as submetem os óculos.

O objectivo dos exercícios oculares é restabelecer a harmonia no jogo recíproco das funções dos olhos, alcançando também os nervos oculares até o centro visual no cérebro e a todas as partes vizinhas.

Os exercícios oculares têm que desenvolver todas estas partes, até que cheguem a exercitar as suas funções de forma natural.

Estas explicações demonstram, com bastante clareza, que os exercícios oculares servem também para fortalecer os olhos cansados. As pessoas de vista cansada são sempre obrigadas a focar os olhos durante muitas horas do dia sobre um objecto à mesma distância. Não tem importância, quer se trate de pessoas jovens ou de idade, nem se são estudantes ou operários, ou de qualquer outra profissão; a causa é sempre a mesma.

Para estas pessoas, é necessário que levantem os olhos de vez em quando do seu trabalho, para os focar a outras distâncias e, além disso, deverão pestanejar de forma normal. O pestanejar é um movimento absolutamente necessário e benéfico para que os olhos se humedecem e fiquem sãos. Olhem para as pessoas que têm boa vista e verificamos que pestanejam continuamente de forma suave e natural. No entanto, os portadores de óculos e as pessoas com qualquer defeito ocular, não pestanejam, porque os óculos não o permitem.

O que execute os exercícios, deve compreender que o amolecimento dos músculos requer certa perícia, que tem de se aprender com a prática, pois deve ensaiar-se com frequência e persistência. Deve-se ser tenaz neste propósito, para triunfar. Pode ser que por um momento, por um fugaz instante, possa ver bem, repentinamente. Este instante dar-lhe-á um certo alento, e ainda no caso em que isso se produz no momento em que se queira, deve-se prosseguir, insistindo

várias vezes. Depois de tal visão relâmpago, deve-se pensar: «Como se produziu isto?», procurando que se repita aquele instante, sem esforço algum.

Se for necessariamente devido a qualquer coisa que esteja longe, pode colocar-se um objecto estranho de permeio por um momento e tirá-lo em seguida.

O míope não se deve admirar que lhe doam os olhos algumas vezes. Isto não é mais do que uma dor muscular. Às vezes, produz-se uma sensação como se tivesse areia nos olhos: isto tem a mesma causa e não origina danos. Pelo contrário, são sintomas de que os músculos dos olhos estão reagindo bem. Em tal caso, o exercício não deve repetir-se com tanta frequência, pois a sua exageração seria prejudicial. Em seu lugar, convém descansar os olhos. Pode suceder um aparente agravamento, o qual não reside nos olhos, mas sim no estado geral do corpo, ou numa origem psíquica. Não se deve desanimar por este fato. Nos fortemente míopes, os progressos podem ser às vezes bastante lentos e reduzidos, mas com persistência e assiduidade os progressos aumentam de dia para dia, ainda que as melhoras não se notem.

O míope crê que a maior precisão adquirida na sua faculdade visual é um facto natural e por isso não lhe presta atenção, nem observa os progressos. Pude comprová-lo numa jovem que praticou a ginástica ocular durante dois meses, que no final me disse: «Não vejo melhor do que antes». Examinei-a imediatamente. No começo do tratamento percebia, com esforço, o C maiúsculo de 9 centímetros de altura, a 2 metros de distância. Agora, ela percebia bem a mesma letra, sem esforço, a 5 metros de distância. E para convencê-la do seu erro, fi-la examinar por um médico oculista. Este observou-a detidamente, até com o oftalmoscópio, ficando surpreendido com o progresso obtido, no qual não podia acreditar, mas cuja exatidão teve de confirmar.

Entre as pessoas que se consideram míopes, descobri certo número de mulheres jovens, desde os 18 até os 26 anos de idade, com opacidade do cristalino. Estas pessoas deveriam executar muitos exercícios de movimentos variados alternados com o descanso, devendo modificar também o regime alimentar, acostumando-se a uma dieta rigorosa e de acordo com a Natureza. Deste modo, podem evitar ou deter o agravamento do mal. Também são benéficas as compressas húmidas, aplicadas diariamente sobre os olhos.

Muitas pessoas preferem as compressas frias; outras, as compressas mornas, ou quentes. Isso depende do estado ou da diferença individual. São muito proveitosas as compressas oculares alternadas. Primeiro aplica-se a compressa quente, esta dissolve e expulsa o sangue e depois a compressa fria, que atrai novamente o sangue, de modo a fazê-lo circular. Esta aplicação é feita três ou quatro vezes por dia, obtendo-se excepcionais resultados quando se prossegue com ela pelo espaço de um mês consecutivo, descansando-se 2 semanas, para começar de novo.

Vou referir-me ao caso de um jovem que obteve impor tante êxito. O maior desejo desse jovem era poder ser admitido como oficial do exército. Já havia três anos que pertencia à Escola Militar, quando se descobriu que um dos olhos conservava capacidade normal, enquanto que o outro acusava uma visão muito deficiente. Deram-lhe baixa com a promessa de reincorporá-lo na Escola Militar no caso de que esse olho anormal recuperasse a sua capacidade visual. Isto devia dar-se antes que o aspirante cumprisse 20 anos de idade, e faltavam somente dois meses para que expirasse esse prazo.

Com toda a diligência, começamos o nosso trabalho, para devolver a esse olho as qualidades de uma visão normal.

O jovem vinha diariamente praticar a ginástica ocular. Não havia ainda decorrido dois meses e a capacidade visual do olho míope já se tinha restabelecido. O olho estava afetado de preguiça nos movimentos, atrasando-se por isso a sua função em relação com outro olho. O jovem reingressou na Escola Militar e desde há anos que presta serviços no exército. Uma noite, consultou-me um jovem bastante modesto e extraordinariamente tímido. Um dos olhos possuía aproximadamente 2/3 da faculdade visual; o outro devia considerar-se praticamente cego. Não podia reconhecer nada. Apenas percebia a diferença entre a claridade e a obscuridade, sendo-lhe impossível reconhecer uma única letra de qualquer tamanho que fosse e a qualquer distância. Os olhos encontravam-se profundamente afundados nas órbitas e o olho cego apenas se podia entrever.

Por meio da ginástica ocular, mobilizamos, em primeiro lugar, os músculos dos olhos. Isto deu lugar a que os olhos surgissem da cavidade orbitária e recobrassem um brilho natural.

Para melhorar este estado geral da saúde, consultou um professor naturista. Este comprovou que a constituição do jovem era boa e susceptível de reagir favoravelmente em pouco tempo.

O êxito veio confirmar o diagnóstico. Todas as manhãs, bem cedo, o jovem tinha que fazer exercícios respiratório e de ginástica em geral, no terraço de sua casa. Estes exercícios eram precedidos de um banho de assento frio, para que baixasse o calor da cabeça. Além disso, a sua alimentação foi rigorosamente vegetariana. Todas as indicações foram cumpridas com o maior interesse e escrupulosidade. O êxito coroou os seus esforços. Após 20 dias de ter praticado a ginástica ocular, o olho cego começou por distinguir objectos. Mais tarde pôde reconhecer uma letra de 9 centímetros de altura, a 30 centímetros de distância, quando colocada completamente ao lado direito. Houve necessidade de corrigir este defeito, procurando que o olho ocupasse uma posição reta e melhorasse o olhar central.

Também se conseguiu isto mediante exercícios circulares variados. Algum tempo depois, este olho reconheceu as letras de 9 centímetros de altura, à distância de 3 metros, quando a letra se encontrava em linha recta diante do olho. Continuaram os progressos e também continuaram os exercícios com afã, muita persistência e reflexão. E o jovem pôde distinguir letras de 3 centímetros de altura a 3 metros de distância, num tempo relativamente curto. Também o outro olho aumentou a sua faculdade visual, graças à influência exercida pelas melhoras do outro olho. Este jovem contava apenas 18 anos. Ele e uma sua irmã, dois anos mais velha, eram os únicos amparos de uma avó, da mãe e de um tio, que não tinham trabalho. O jovem ganhava 70 pesos por mês, trabalhando todo o dia numa oficina. É de imaginar as tristes condições e o meio ambiente em que se encontrava. A sua aflição era enorme.

Ao começar o tratamento, confessou-me: «Pagarei a V. Ex.a e ao médico, ainda que não seja muito o que possa dar.» Decorreram vários anos e uma noite, pelo telefone, avisou-me de sua visita. Faltava pouco para as festas do Natal. Anunciou-me que ganhava mais agora: 130 pesos. Entregou-me um envelope contendo 30 pesos. Foi inútil a minha recusa; o seu orgulho exigiu que eu aceitasse essa quantia.

Com verdadeira satisfação, relato este episódio, simples e ao mesmo tempo exagerado, mas de grande significado para uma alma delicada. Este jovem, bastante pobre, pode servir de exemplo a muitos ricos.

Dediquei muito espaço no relato deste caso, por ser de particular interesse para o meu trabalho, com o propósito de demonstrar uma parte do muito que se pode conseguir com a ginástica ocular. Até certos cegos podem recuperar a vista!

### A MASSAGEM OCULAR



Fig. 6 A

A massagem dos olhos favorece a circulação do sangue e, por consequência, de certos humores do olho e suas partes adjacentes. Pode ser efectuada de diversas formas. Aplicar sempre a massagem ao globo ocular coberto pela pálpebra.

- **A.** A região externa da palma da mão aplica-se sobre o centro do globo ocular, exercendo uma ligeira pressão. Move-se rapidamente a palma da mão para ambos os lados, de cima para baixo, em círculo e em ambas as direcções. Pode também proceder-se de igual forma, efectuando a massagem com o dedo médio, colocado sobre a parte central do globo ocular.

A massagem ocular é bem conhecida desde tempos remotos. No século XIX eram apenas alguns oftalmologistas que, mediante massagens oculares, coadjuvavam notavelmente os seus métodos curativos. Segundo o médico alemão Dr. Pagenstecher, os efeitos fisiológicos são devidos a que, por meio das massagens, as substâncias patológicas são separadas e directamente guiadas para as entradas das vias destinadas à absorção de matérias líquidas. Assim, é também respeitável a suposição de que, por métodos inteiramente mecânicos, as substâncias patológicas localizadas são introduzidas nas vias circulatórias, sendo eliminadas do olho





**Fig. 6 B**

- **B.** Coloquem-se os dedos polegar e indicador sobre a pálpebra superior e inferior, comprimindo e abrindo rapidamente ambos os dedos, repetidas vezes. O mesmo movimento efetuar-se-á também em sentido lateral.

A massagem dos olhos não deverá ultrapassar um minuto de duração, devendo manter-se os olhos sempre fechados, como se se dormisse. Pode ser repetida várias vezes por dia. Não se deve ser demasiado tímido na execução da massagem. Certamente que todos nós já teremos executado algumas massagem nos nossos olhos, quando nos sentimos cansados. Involuntariamente, nestes casos, friccionam-se, os olhos com força, aplicando-se-lhes assim uma autêntica massagem, voltando imediatamente a funcionar melhor. Depois de cada massagem, convém fazer um bom descanso

Deve ter-se em conta que um olho dolorido, ou que pela ação das fricções se mostra sensível, jamais deve ser submetido a massagens. Também na miopia e na presbitia as massagens oculares produzem melhoria. Os que praticam as massagens oculares não devem ter medo algum, desde que sejam aplicadas corretamente



**Fig. 6 C**



- **C.** A melhor maneira de efetuar a massagem ocular foi inventada por um discípulo meu. Não posso deixar de a aplicar. Bate-se suavemente no olho, com o dedo médio, em todas as suas partes e nas regiões circunvizinhas. Igualmente também sobre as fontes, a testa e a nuca. Da mesma forma pode estender-se a toda a cabeça. Estas pancadinhas causam uma vibração interna e profunda.

## QUATRO MOVIMENTOS DO PESCOÇO

Estes quatro exercícios têm por finalidade o afrouxamento dos músculos do pescoço e uma melhor circulação. É importante que não só se afrouxem os músculos dos olhos, mas também as partes adjacentes e particularmente os músculos do pescoço. Toda a personalidade do paciente, e também quanto possível o ser interno, devem experimentar um completo relaxamento.

Se houver pessoas a quem este exercício cause dor de cabeça ou tonturas, deve repeti-lo poucas vezes, ou suspendê-lo por completo.

Cada movimento pode ser repetido, à vontade, de 5 a 10 vezes.

Todos os músculos, tecidos, etc., têm relação entre si, e por esta razão é necessário efectuar iguais movimentos entre todos elas.



**Fig. 7 A**

Mova a cabeça em sentido horizontal, de um lado ao outro, até onde seja possível fazê-lo sem esforço.



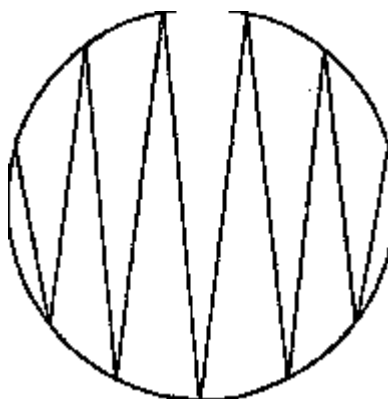
**Fig. 7 B**

Deixe cair a cabeça para diante, sobre o peito, o mais possível; depois, levante-a e deixe-a cair para trás

### **O ZIGUEZAGUE**

É um exercício especial para os principiantes que ainda não tem domínio sobre os olhos, servindo à maneira de guia. O círculo pode aumentar-se à vontade. Quanto maior for o círculo, tanto maior número de raios deve conter. É conveniente dispor deste círculo em vários tamanhos, como por exemplo um de 23 e outro de 50 centímetros de diâmetro. A espessura das linhas será conforme for a capacidade visual de cada pessoa. Para as pessoas muito míopes, os raios devem ter alguns milímetros de largura. Para as pessoas de vista relativamente boa, os raios estreitos são mais apropriados.

Pegue-se na lâmina mais pequena e comece-se a seguir a linha com os olhos, dum lado para outro e vice-versa. Repetir-se-á este exercício várias vezes, não esquecendo de pestanejar com suavidade. Depois, faz-se girar a lâmina de modo que as linhas estejam colocadas de cima para baixo e segui-las com o olhar nessa direcção. A lâmina manter-se-á a diferentes distâncias. O míope deve começar o exercício de uma curta distância e, paulatinamente, ir se distanciando pouco a pouco. O presbita deverá proceder ao contrário, isto é: começará à distância em que possa distinguir as linhas, aproximando a lâmina lentamente.



**Fig. 8**

### **O Ziguezague**

Coloque-se um ziguezague numa parede e avance e retroceda, de pé, estando em frente dele. Este exercício pode ser repetido várias vezes por dia, seguindo as quatro direcções. Igualmente como no ziguezague, segue-se com os olhos o círculo que o rodeia nas duas direcções, em vários tamanhos e variando as distâncias. Depois, senta-se, descansa-se bem, e, com os olhos fechados, segue-se com a memória. O círculo, pensando em todos os tamanhos e distâncias até o infinito.

### EXERCÍCIO COM PONTO EM TRÊS DIRECÇÕES

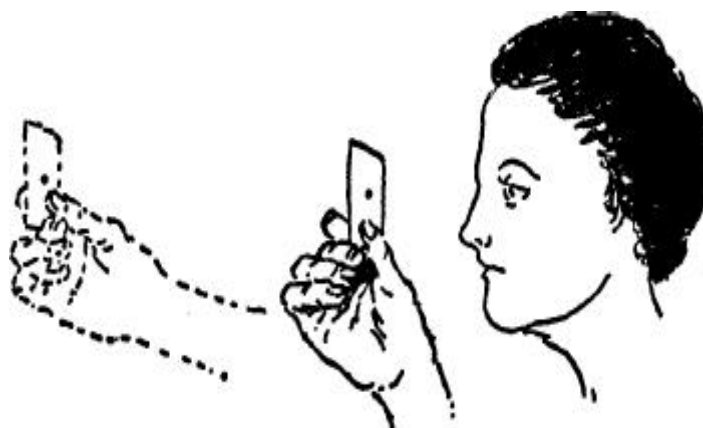


Fig. 9

#### Ponto em três direcções

Forme um quadrado de cartolina com 10 centímetros de cada lado. Desenhe-se no centro um ponto com tinta preta. Este ponto deverá ser pequeno para as pessoas de visão relativamente boa e, ao contrário, o ponto deverá ser maior para as pessoas de pouca vista.

Pegue-se no quadrado com a mão à altura dos olhos e à distância de 10 centímetros, como indica a gravura, sem afastar a vista do ponto. Movê-lo em círculo num plano vertical, em frente dos olhos, de 5 a 10 vezes num sentido e depois em sentido contrário, sempre circularmente, também de 5 a 10 vezes, isto é : tantas vezes como já se efectuou no outro sentido. Prossiga sempre com o movimento circular, enquanto vão aumentando a distância e o círculo. Depois descansa-se.

No segundo exercício, os círculos devem mover-se à altura dos olhos, num plano horizontal, girando da direita para a esquerda e vice-versa. Começa-se de perto, para terminar com todo o braço estendido.

No terceiro exercício, o pontinho deverá ser movido como o ponteiro dum relógio e também em sentido oposto. Explicação mais compreensível: Coloque-se em frente de um relógio de parede; o mostrador do relógio está no mesmo plano que a sua cara e o ponteiro desloca-se neste mesmo plano; tem que mover o ponto neste mesmo plano e no sentido contrário.

É sumamente simples: primeiro exercício, movimento de frente vertical; segundo exercício, movimento horizontal; terceiro exercício, o movimento do ponteiro dum relógio, sendo cada exercício executado em ambos os sentidos.

Todos estes exercícios são movimentos circulares que começam perto dos olhos com círculos pequenos, os quais vão aumentando de tamanho na mesma proporção em que se vai estendendo o braço até à sua máxima extensão. Ao terminar, deve efetuar-se sempre o «descanso». É notável que, tendo eu ensinado e mostrado na prática estas três direcções, quase não haja pessoa alguma que possa recordá-las e seja capaz de as repetir em seguida, apesar da sua simplicidade. Estas são, quase sem excepção, pessoas com muito má visão. Tal exemplo demonstra bem claro a grande influência da visão sobre a memória. Uma vez compreendido, convém repetir os três exercícios. Depois, à medida que se estende o braço, formar círculos cada vez maiores, conforme a distância também for aumentando. Deve-se compreender que, em cada movimento e a cada distância, obrigamos outras fibras musculares a moverem-se. Com isto se fortificam pouco a pouco e harmonicamente. Pode-se comparar o olho com uma máquina complicada. Somente quando todas as partes andam sincronizadas com o resto, ainda a mais insignificante, então é que a máquina rende o seu máximo. Cada peça tem a sua função específica.

### **EXERCÍCIO COM A PONTA DO LÁPIS**

Este exercício serve para desenvolver a acomodação, isto é, o enfoque do olho sobre objectos situados perto ou longe. Pegue-se num lápis de ponta aguda e noutro objeto mais distante também, o mais pontiagudo possível, e mantenha-se o lápis com a mão, mais ou menos a 10 centímetros de distância, em frente dos olhos. Para este fim é conveniente fixar o número do dia marcado no calendário ou noutro pequeno objeto, dentro dum quadro situado na parede. Uma vez localizado o objeto ou desenho, olhar-se-á alternadamente, ora a ponta do lápis, ora o objeto, saltando com o olhar, de 5 a 6 vezes, do lápis para o objecto e vice-versa, sem mudar a distância. Depois, afasta-se a ponta do lápis mais ou menos 2 centímetros, e repetem-se os enfoques alternadamente. Assim se prossegue até alcançar toda a extensão do braço. Quando os olhos se cansam, deve sentar-se e descansá-los conforme o «descanso» da figura 5; mas, quando não se fatigam nem haja esforço, pode-se repetir o mesmo exercício ao invés, isto é, partindo do braço totalmente estendido, até chegar à distância de 10 centímetros em frente dos olhos. Também é conveniente escolher objetos mais afastados, olhando pela janela para o exterior, a várias centenas de metros de distância. Recomendo variar a distância



**Fig. 11**

todos os dias. Por exemplo: um dia, começa por uma distância de poucos metros; no dia seguinte, mais alguns metros; começa-se por 50 metros, depois 100 metros e assim sucessivamente. Deve-se ter em conta que, em cada distância e em cada movimento, são diferentes as fibras musculares que entram em atividade e se exercitam.

As pessoas míopes começarão mantendo o lápis muito próximo dos olhos, para o ir afastando paulatinamente. Pelo contrário, as pessoas presbitas executarão o exercício em sentido inverso. Começarão com o braço estendido, para o ir aproximando dos olhos pouco a pouco.

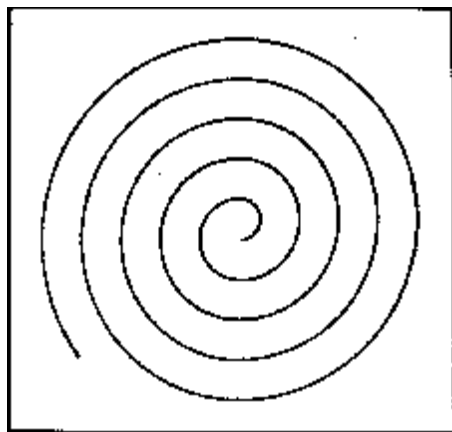
Quando uma pessoa sofre de pior visão num olho do que noutra, deverá executar o exercício, primeiro com ambos os olhos, para depois o continuar apenas com o olho de pior capacidade visual.

Com o propósito de atingir este fim, é necessário tapar o olho de melhor visão com a cova da palma da mão, de maneira a não tocar. Pode -se igualmente utilizar um tampão escuro.

O mesmo exercício pode ser repetido com os olhos fechados, isto é: de memória, movendo o olhar dum ponto próximo para outro mais longe.

## **A ESPIRAL**

A espiral é mais adequada para as pessoas que já tenham conseguido progressos nos exercícios, assim como para aquelas que ainda conservam melhor faculdade visual. Mantenha-se a lâmina a certa altura, de modo que o seu centro se encontre exactamente em frente da pupila. Comece-se desde a periferia, seguindo com a vista a linha que, em forma circular, termina no centro; depois, desse centro, siga a linha até chegar novamente à periferia, repetindo várias vezes. Ao seguir a linha, é fácil enganar-se. Isso não tem importância, pois recomeça-se em qualquer outro lugar, seguindo-se lentamente. O principal é a rotação. Além disso, praticar-se-á este exercício como com a lâmina zig-zague. É conveniente usar espirais de vários tamanhos. Uma de 23 centímetros e outra de 50 centímetros de diâmetro. Sentar-se, descansar bem e, com os olhos fechados, reter na memória a espiral, pensando nos diversos tamanhos e nas diversas distâncias praticadas. É absolutamente necessário fazer este exercício com boa concentração.



**Fig. 12**

## EXERCÍCIOS COM DUAS LAMINAS COM A LETRA «C»

O exercício com o «C» maiúsculo pode resultar muito divertido quando é praticado numa pequena roda de pessoas de boa vista e outras com a visão deficiente ou defeituosa.

Amplie-se esta lâmina de tal forma que o «C» de cima tenha 9 centímetros, precisamente, de altura. O «R» e o «B» da segunda linha devem ter 4 centímetros e 3 milímetros de altura. As letras da última linha de baixo devem medir justamente 4 milímetros (Esta linha significa a visão normal, vista à distância de 3 metros).

Depois, é necessário aumentar todas as outras linhas em proporção às demais.

Sente-se diante da lâmina grande, a uma distância que permita distinguir razoavelmente qualquer linha. Descanse em seguida. Depois, mova a cabeça rapidamente, diante desta linha, em sentido horizontal, da direita para a esquerda e vice-versa, várias vezes, para parecer que as letras se movem por si próprias na direcção oposta. Entretanto, não se deve ler as letras. Repita o exercício várias vezes e interrompa-o com o descanso.

Dentro de pouco tempo, as letras parecem mais negras e daí a pouco ressaltam e vêem-se com mais clareza. O resultado é assombroso. Repita o exercício várias vezes e interrompa-o com o descanso.

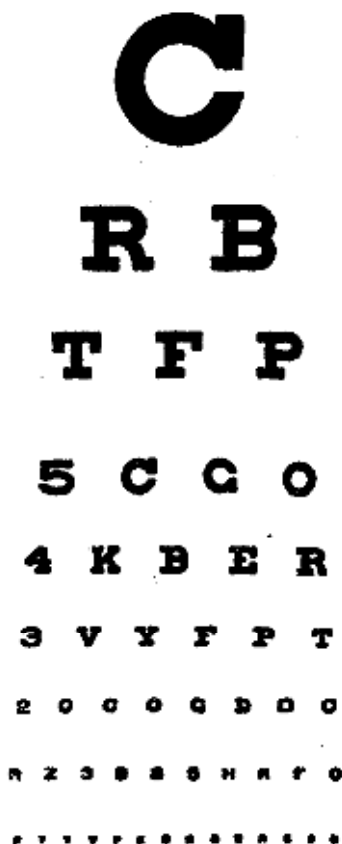


Fig. 13



Cada qual pode fabricar estas lâminas. Conforme a capacidade visual, as letras devem ser maiores para serem distinguidas de mais distância. Cortam-se de cartolina preta as letras, os números, um quadrado, um triângulo e uma cruz, conforme se queira e colam-se sobre uma cartolina branca ou de outra cor clara.

Para o efeito, servem também letras grandes de cores, de revistas, etc. Deve-se deixar livre curso à fantasia e ao espírito.



**Fig. 14**

De quando em quando, aperte os olhos, conforme o desenho, durante um curto espaço de tempo; abra-os rapidamente e, em seguida, deite um breve olhar para um objeto bem conhecido. Repita-o várias vezes seguidas. Comprovará que verá melhor depois

Depois, segure a lâmina pequena com a mão, olhe para uma letra desta e em seguida e com rapidez para a mesma linha e letra da lâmina grande. Repita-o com rapidez, várias vezes. Depois, empurre a cadeira uns 10 centímetros para trás e repita o exercício.

O resultado é admirável.

### **EXERCÍCIO DE DESLOCAÇÃO**

Convém ter, além desta lâmina pequena, uma ampliação de um tamanho de 50 por 60 centímetros. O tamanho das letras será conforme for a capacidade visual individual.

Pega-se na lâmina pequena, mantendo-a a distância e procurando distinguir as letras maiores. Justamente em frente, e fixada à parede, estará colocada a lâmina grande, procurando-se também, nesta, distinguir somente as letras grandes. Depois, começa-se o exercício. Salte entre duas letras suponhamos entre o E e o K da lâmina pequena, umas 10 vezes, ou mais. Em seguida, entre o K da lâmina pequena e o K da lâmina distanciada. Depois saltar-

se-á entre o E e o K, somente da lâmina grande. Seguidamente, salte outra vez entre as duas lâminas do E duma para o E da outra. Depois, repete-se a mesma «dança» entre as duas letras. Para o caso em que um olho veja menos do que o outro, aconselhar-se-á repetir o mesmo exercício com o de menos capacidade visual. A distância entre as duas lâminas depende da capacidade visual. Convém variar as distâncias, pois para cada distância e para cada movimento, são outras as fibras dos músculos oculares que se ativam. É um exercício excelente para a acomodação visual às diferentes distâncias.

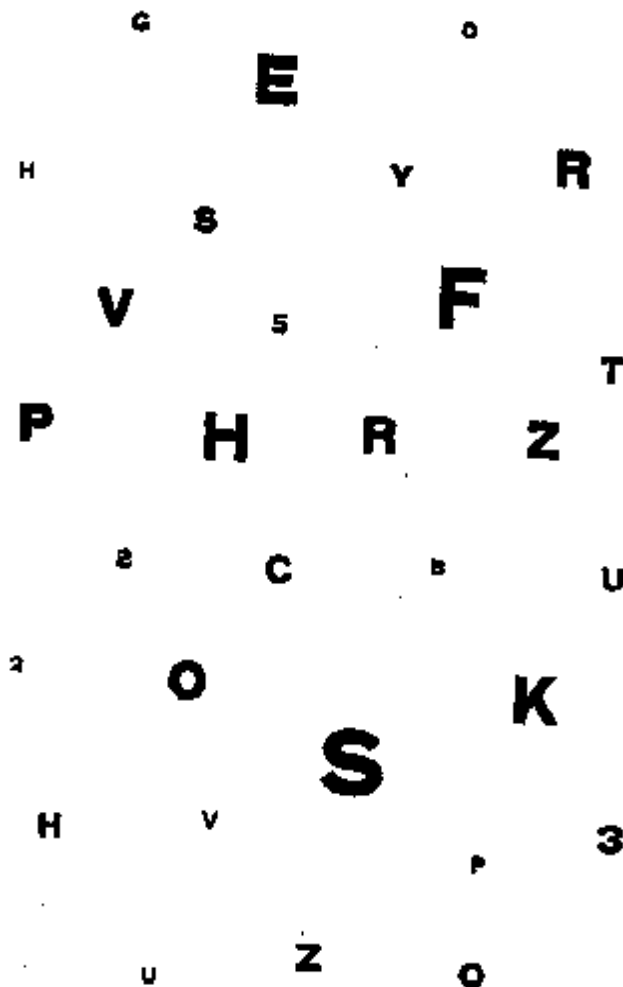


Fig 18

### EXERCÍCIOS COM LETRAS MINÚSCULAS DE IMPRENSA

Ficam admiradíssimos os nossos praticantes quando se lhes diz que utilizamos até a mais diminuta letra minúscula de imprensa para lhes melhorar a visão. Isto é devido a que, geralmente, reina a opinião de que a letra minúscula de imprensa prejudica a vista, dizendo que «faz mal aos olhos».

O exercício com letra minúscula de imprensa é de igual valor para o presbita e para o hipermetrópe, como para o míope, assim como, também, para qualquer outro defeito de refração.

Praticando-o diariamente, conserva-se perfeito o olhar central.

Para este exercício, é preferível que o praticante não saiba o idioma, para que não possa adivinhar as letras. Quando os olhos tenham alcançado boa mobilidade com os exercícios anteriores, é então que deve começar-se o exercício das letras minúsculas e não antes.

Toda a tentativa associada com um esforço causaria dano. Este exercício é muito apropriado para os míopes e o seu êxito imediato causa sempre uma grande surpresa e prazer. Pega-se num impresso com letras tão pequenas de forma a poder distingui-las sem esforço algum. Então, começar-se-á a soletrar, observando cada letra com a paciência, lendo uma linha. Levantam-se os olhos e, com o olhar, segue-se o horizonte em todos os seus detalhes. Repetindo várias vezes, alternando o impresso com o horizonte, um e outro ir-se-ão aclarando, distinguindo-se tudo com maior nitidez. Da mesma forma se pode seguir o exercício, alternando o impresso com os detalhes dum quadro ou com uma escala métrica de optótipos.

Tenho observado que, quanto mais míope é uma pessoa...

Fig. 15



Letras minúsculas de em alemão



Letras minúsculas de imprensa, imprensa, em inglês

...tanto menor pode ser o tamanho das letras que poderá ler com facilidade.

O presbita ou hipermetrópe deve efectuar este exercício do seguinte modo: A pessoa deve sentar-se comodamente, descansando um bom tempo, a fim de obter a relaxação interna; em seguida, coloca-se diante da vista qualquer impresso de letra muito pequena, do tamanho apenas suficiente para a distinguir. O tamanho é diferente para cada pessoa.

Com a ponta de um lápis, ou qualquer outro instrumento pontiagudo, vai-se passando por cima das letras, principalmente nos espaços entre as linhas escritas, e também em volta de todo o escrito, pestanejando com frequência. Após algum tempo, nota-se que as letras se tornam mais negras e mais brancos os espaços interlineais



Letras minúsculas de imprensa, em castelhano  
**Fig 16**

Pouco tempo depois, já se é capaz de reconhecer onde termina uma palavra e onde são maiores as letras iniciais. Aqui e além, alguma letra, maior talvez, sobressai com maior clareza, de maneira a poder reconhecê-la, podendo mesmo chegar-se ao reconhecimento de uma breve palavra. Tudo parece ser mais plástico. Isto dá gosto. Então, facilmente se comete o erro de «querer ler». Esta tentativa conduz, evidentemente, a um esforço prejudicial. Não se deve ler, mas sim passear a vista tranquilamente, por cima das letras de imprensa, reconheçam-se ou não algumas entre outras letras.

Uma vez começado este exercício, teria de ser executado todos os dias, durante alguns minutos, principalmente quando já se conseguiu chegar a ler.

Quando as pessoas, que já foram presbitas, leiam todos os dias algo escrito com letra minúscula de imprensa, comprovarão que, com este exercício, conservam melhor a sua faculdade visual. Segundo a minha opinião, a causa está em que, quanto mais miúda for a impressão, tanto menos esforço cerebral se necessita.

Isto parece uma contradição, mas não o é. Procurarei demonstrá-lo. A nossa concentração mental gasta menos energia quando foca a visão num espaço reduzido. Pelo contrário, as distâncias, as dispersões, para serem focadas concentricamente, requerem um dispêndio de grande quantidade de energias.

Em lugar da leitura de letra minúscula de imprensa, ou de tipo «redondo», pode-se escrever com letra o mais pequena possível.

O resultado é sempre surpreendente! É um prazer único o descobrir mais detalhes e, sobretudo, se estes se encontram distantes.

## **MUDANÇA DE LUZ**

Olhe-se para o céu e tapem-se ambos os olhos com as palmas das mãos, de modo semelhante ao de praticar o «descanso». Permaneça nesta posição com os olhos fechados, durante um minuto ou mais. Em seguida, destape os olhos e olhe para o céu, durante meio minuto, com os olhos bem abertos. Repita esta mudança 10 a 12 vezes.

Este exercício tem a finalidade de provocar a abertura e fecho rápido da pupila. É um dos exercícios mais enérgicos para o interior dos olhos e explica-se da forma seguinte: Quando os olhos permanecem tapados, a pupila dilata-se devido à obscuridade. Ao destapar os olhos e abri-los em seguida, olhando para o céu, as pupilas contraem-se um pouco, devido a ação da luz. Este

movimento da pupila é explicável: Por detrás da íris, existem dois músculos arredondados de muita mobilidade, que se chamam zónula e músculo ciliar. Estes músculos estão em comunicação muito íntima com todos os demais músculos oculares. Portanto, a sua acção é muito útil para mobilizar efetivamente todos os músculos dos olhos. Por este motivo, é conveniente repetir o exercício várias vezes por dia e, em geral, toda a vida, até à velhice. Conserva boa vista pela sua actividade. Em especial, são indicados os dias em que o céu está muito claro e com muito reflexo, como por exemplo quando existem nuvens brancas. No entanto, este exercício também se torna eficaz ao ser executado em qualquer outro momento, pois de todas as maneiras a pupila reage também ao fechar e abrir os olhos.

## **BANHOS DE SOL**

Um grande fator curativo é o sol, talvez o mais importante que existe sobre a Terra. O Dr. Bates e todas as escolas de correcção da vista recomendam executar os banhos de sol pela manhã cedo, de forma que os raios do sol irradiem directamente sobre os olhos. Eu não adoto este método e não participo totalmente desta opinião. Considero que os raios do sol directos são impróprios para um órgão tão sensível como são os olhos. Observemos a Natureza: nenhum animal olha directamente para o sol; considera-se que a luz solar, directa à retina, pode ser funesta para algumas pessoas, uma vez que os olhos diferem muito entre si, conforme os casos pessoais.

Recomendo que se executem os banhos de sol aos olhos da seguinte maneira: Pegue-se numa folha de alface verde e umedeça-se bem. Em seguida, coloca-se essa folha sobre ambos os olhos e partes vizinhas e depois expõem-se ao sol da manhã, antes das 9 horas. Entretanto, é necessário mover o globo ocular para todos os lados, para que o sol penetre em todas as partes do fundo do olho. Deve começar-se por dois minutos, aumentando diária e paulatinamente a sua duração, conforme a sensibilidade da pessoa. Deve ter-se cuidado para que a folha de alface se conserve constantemente úmida, devendo a cabeça permanecer coberta. O sol, de manhã cedo, é o único apropriado para estes banhos. O sol, depois do meio-dia, apresenta raios que declinam e não constróem, como os que são ascendentes. Recomendo a folha de alface verde, por conter potência radioactiva que exerce grande influência, extremamente favorável, nos olhos. Para mim, os raios directos do sol ressecam demasiado. A Natureza é a nossa melhor conselheira. Coloque-se ao sol um pano sujo seco e outro sujo, mas molhado. Qual será o efeito do sol sobre estes dois panos? No primeiro, o sol fixou a sujidade, isto é: o sujo tornou-se ainda mais fixo, enquanto que o pano molhado se tornou limpo por completo, isto é, se branqueou. Segundo a minha opinião, o mesmo sucede com os olhos. O húmido extrai e o seco fixa. Sobre esta tese baseia-se todo o processo empregado pelos naturistas de todo o mundo. Estes banhos de sol servem para as pessoas com defeitos de refração; também os olhos são obterão benefícios com a sua aplicação.

## **IMAGINAÇÃO E MEMÓRIA**

Escreve o Dr. Bates: «O sentido da vista possui 90% de natureza espiritual e 10% de natureza física.»

Isto poderá parecer exagerado; no entanto, quantas mais observações se façam sobre este assunto, tanto mais se reconhecerá esta verdade.

A capacidade visual e a função mental formam uma unidade. A capacidade de ver é intelectual, não mecânica.

Uma imagem do mundo exterior é projectada sobre a nossa retina. O nervo óptico transmite-a ao centro visual, no cérebro. Ali, o estímulo transforma-se em sensação visual, sendo então percebida pela nossa faculdade consciente.

Esta imagem mnemotécnica consciente depende da relação pessoal de cada indivíduo com o objeto contemplado. Desta forma, o que nós vemos não é a impressão, mas a nossa interpretação pessoal do objeto contemplado. As nossas impressões de tamanho, cor, forma e lugar, só podem ser o que o nosso modo de ver faz com a imagem retinal. Durante a interpretação, a nossa força de imaginação joga um papel especial, como igualmente o interesse que sentimos no que temos diante. Este processo também se denomina imaginação ou formação de imagens no sentido original da palavra: isto é: vamos formando algo dentro de nós, com o que produzimos uma imagem dum coisa ou de um acontecimento.

Isso mesmo quer dizer a palavra imaginação: imagem, quadro. A faculdade de imaginar tem relação com a memória. Cada qual pode imaginar um objeto unicamente quando já o viu alguma vez ou viu algum objeto parecido. Vê-se o que se conhece.

As crianças, geralmente, podem imaginar as coisas com maior facilidade do que os adultos; no entanto, não são todas iguais a este respeito.

Constantemente, dizem, tendo os olhos fechados : «Vejo-o diante de mim, com toda a precisão», e admiram-se de haver pessoas que não o vejam igualmente. Nisto pode haver circunstâncias de ordem psíquica que estabelecem uma mnemotécnica de ordem espiritual ou subtil que escapa ao plano da visão física ou material; muitas vezes opera com a ajuda da fantasia.

De qualquer forma que seja, ou sob qualquer forma que se possa manifestar a imaginação, esta força pode aperfeiçoar-se por meio de exercícios. Contemple-se algo já conhecido, por exemplo: um número grande, um calendário, à distância, que possa ser percebido com toda a exatidão. Em seguida, fechem-se os olhos e trate-se de reproduzir o número na imaginação. Repita-se isto, afastando-se até que o número já não se possa perceber. Também se pode recortar uma folha de cartão e o número grande do calendário. Pestaneje-se muito e rapidamente durante este exercício. Também, nesta ocasião, deve evitar-se todo o esforço e não distrair-se com qualquer pensamento. Se não der resultado hoje, o êxito possivelmente será melhor amanhã.

Outro meio para exercitar a força da imaginação, consiste em pensar frequentemente em imagens recordatórias de objectos ausentes, quer sejam do passado ou do presente. Contribuem para isso a casa dos pais, a escola, uma rosa vermelha, o portão do jardim por onde se passa diariamente. Não devemos conformar-nos com uma imagem geral, mas sim aplicar a imaginação para todos os seus detalhes. Às vezes, como exercício, também podemos agregar detalhes que não existem no portão da casa, mas que o nosso gosto artístico pode conceber por associação de ideias, tal como seja o portão estar pintado de branco, com ferragens pretas ou de cor. A argola, os suportes, o sol, a terra ou a água, contribuem para associar ideias que nos permitam ampliar a nossa imaginação por meio dessas imagens recordatórias que já



existem na nossa mente, porque já as conhecemos. Estes exercícios mentais de imaginação pedem ser executadas em qualquer lugar e em qualquer ocasião. Quanto melhor for a faculdade visual, tanto melhor será a memória. Isto é confirmado por um grande número de pessoas. Muitíssimas pessoas que usam óculos têm observado que a memória se lhes tem enfraquecido consideravelmente desde o dia em que começaram a ver mal e a usar lentes.

Na mesma medida em que os olhos experimentam as vantagens dos exercícios, também o espírito é beneficiado com os mesmos, pois cada movimento tem de ser primeiramente pensado para se poder em seguida pô-lo em prática. Há olhos que não se podem mover, a não ser com um considerável esforço mental e concentração. Tente cada qual por si próprio. Com um olho tapado pela parte oca da palma da mão, é mais fácil observar.

Tive uma aluna de 26 anos de idade, pianista de profissão. Quando a sua faculdade visual era boa, era-lhe fácil aprender de memória uma peça de música de 30 páginas num reduzido espaço de tempo. Quando começou a perder a sua capacidade visual, vendo-se obrigada a usar óculos, foi-se-lhe também diminuindo a memória, enfraquecendo ao ponto de não poder aprender nada de memória.

Uma vez começados os exercícios de ginástica ocular, e quando melhorou a sua faculdade visual, voltou novamente a melhorar da memória na mesma proporção em que ia aumentando a capacidade visual.

Outra minha aluna, uma menina de 12 anos, disse-me um dia: «Olhe que estranho! Antes de usar óculos, aprendia tudo com facilidade; mas, desde que os comecei a usar, comecei a aprender com dificuldade. Pelo contrário, agora, vendo normalmente, por meio de exercícios oculares, a minha memória é tão boa como dantes e estudo com a mesma facilidade.»

Pela própria observação, esta menina chegou a uma conclusão exata.

O que surpreende principalmente as pessoas míopes, é eu perguntar-lhes sempre pelo estado da sua memória.

Como pude descobrir tal segredo? Está fora de toda a dúvida, e tem-se comprovado em milhares de casos, que a memória marcha em estreita correlação com a faculdade visual.

Apenas, durante o decurso de 10 anos, tive ocasião de comprovar um único caso em que a memória era superior à normal, não obstante ser péssima a faculdade visual; tratava-se de um caso de miopia muito intensa. Era uma menina bastante inteligente e que por isso ganhou vários prémios escolares.

Sobre este assunto, o Dr. Bates refere que uma professora introduziu o seu método numa escola de crianças atrasadas, exercendo uma fiscalização rigorosa sobre os seus alunos.

Depois de ter efectuado, diariamente - durante um ano escolar -, alguns exercícios de ginástica ocular com as crianças, estas melhoraram a força visual, como também a faculdade mental. Imediatamente, algumas das crianças puderam até passar ao grau de normais, pois já não eram atrasadas em comparação com estas. Junto com a faculdade visual, tinham normalizado as faculdades mentais.

Certamente que é um dos conhecimentos mais valiosos do método curativo dos olhos: juntamente com a capacidade visual, aumentam ou diminuem as nossas funções mentais. Esta máxima deveria ser recordada por todo o portador de óculos, que deveria repeti-la a si próprio com as suas consequências. Com

muito mais razão deveriam tê-la presente país que velam pelo bem-estar de seus filhos e que são responsáveis pelo seu futuro. Muitas pessoas têm uma posição elevada pelo fato de possuírem uma memória excepcionalmente boa.

## **EXPLICAÇÕES GERAIS**

É necessário repetir cada exercício várias vezes, para que seja ginástica e não apenas um movimento. Em seguida, pratica-se o «descanso». Repetem-se dois exercícios alternadamente. A mudança alivia.

Além disso, é importante não repetir o mesmo movimento mais do que é conveniente a cada pessoa, pois umas resistem mais do que outras. Não há duas pessoas iguais, como também o defeito de cada uma é diferente do das outras. Por este fato, cada qual tem de escolher o melhor possível quais os exercícios mais convenientes para si próprio – isto é: os exercícios aos quais os seus olhos reagem melhor.

Não é possível antecipar o tempo que uma determinada pessoa requer para corrigir completamente a sua visão. O resultado depende sempre da capacidade de reação de cada um, como ainda de outros fatores.

Sucedem, às vezes, milagres. Outras vezes, são necessárias muita paciência e persistência. Deve-se ter sempre em conta que o mal levou muito tempo para chegar a presente condição.

Há organismos que reagem com rapidez, outros com lentidão, havendo casos em que apenas se notam alguns resultados. Deve ficar absolutamente esclarecido que o êxito depende unicamente da pessoa tratada, e muito em especial da forma como esta é capaz de encarar o problema da sua reeducação visual.

Nunca se poderá responsabilizar o método de correção, o qual não tem culpa das anormalidades adquiridas ou herdadas pelo doente. Cada pessoa é diferente – cada olho é distinto do outro -, cada pessoa é um problema à parte e cada olho representa um problema em si.

O olho não é um órgão isolado, mas em estreita correlação com todos os outros órgãos, dos quais depende.

Quem desejar esperar bom êxito por meio da ginástica ocular, deve ter presente que é necessário sobretudo nos casos graves - tratar o doente, tanto quanto possível, no seu aspecto total.

## **CONSELHOS IMPORTANTES**

- 1.º - Prescindir -se-á para sempre do uso de óculos.
- 2.º - Pratique-se muito o «descanso», conforme a Fig. 5, sobretudo quando se sinta cansado pelo trabalho ou estudo, ou então feche os olhos durante um momento.
- 3.º - Façam-se habitualmente, conforme a Fig. 16, abluções aos olhos, todas as manhãs, ao lavar o rosto, e à noite, antes de deitar.
- 4.º - Não esqueça fazer a ginástica ocular, todos os dias, durante o tempo previamente estabelecido.

- 5.º - Pestaneje muito e nunca deva franzir os olhos com o desejo de ver melhor.
- 6.º - Evite todo o excesso físico ou mental.
- 7.º - Utilize qualquer momento livre para deixar vaguar a vista em volta.
- 8.º - Tome em atenção o ambiente que o rodeia e não ande como cego pelo mundo.
- 9.º - Exercite a imaginação com maior frequência.
- 10.º - Alimente-se principalmente segundo o sistema vegetariano.
- 11.º - Faça todo o possível para melhorar constantemente o seu estado de saúde.
- 12.º - Pratique toda a espécie de desporto, desde que seja útil e, de preferência, ao ar livre.
- 13.º - Trate da sua dentadura. Um dente cariado, com pus, pode envenenar todo o corpo e tem influência importante para a vista.

Toda a pessoa que sofre de algum defeito na vista deveria praticar os exercícios em qualquer parte onde estivesse e executá-los naturalmente.

A atual luta pela vida impede a prática dos exercícios conforme o nosso gosto, isto é: sentados comodamente, durante meia hora ou mais. Isto não é necessário, Pode-se fazê-lo em qualquer ocasião, por breve que seja, e em qualquer sitio: enquanto se espera um carro ou ainda durante o caminho de ida e volta para o trabalho.

Um breve instante de descanso, durante o nosso trabalho diário, também pode ser aproveitado. Depende da vontade da pessoa que quer triunfar. Quando os exercícios se executam com compreensão, qualquer destes momentos livres é suficiente.

Servem igualmente, para esse efeito, os cartazes, sejam com letras grandes ou pequenas, e que geralmente se encontram em todos os veículos.

O pestanejar é um movimento muito necessário, porque umedece os olhos, conservando-os sãos.

A maioria das pessoas que vêem bem, pestanejam suave e continuamente. Somente os que têm má vista, ou usam lentes, não podem pestanejar suficientemente, por impedimento dos óculos. É necessário acostumar-se a este movimento.

Deve-se fazê-lo voluntariamente, como as pessoas que vêem bem; e não apenas durante os exercícios, mas constantemente, em qualquer parte onde nos encontremos. Deste modo, a visão pode corrigir-se mais fácil e rapidamente. Cada movimento deve ser executado com suavidade e relaxação.



**Fig. 16**

### **Abluções aos olhos**

Todas as manhãs, ao levantar, e todas as noites, ao deitar, convém fazer abluções aos olhos, pois servem para os fortificar. Dependerá do sistema nervoso de cada pessoa, o serem feitas com água tédida ou quente, ou, melhor, fria. São úteis, tanto para os sãos como para os doentes.

Podendo ser, é preferível fazer os exercícios pela manhã, quando o corpo se encontra mais descansado. No entanto, podem ser praticados também a qualquer hora do dia, não importando se for à luz natural ou artificial.

As pessoas sentem diferentes predileções a respeito de qual o exercício que mais as atrai ou é mais útil.

Muitas pessoas têm dificuldade em evitar o uso dos óculos. Isto dá-se, principalmente, entre as pessoas com uma miopia avançada; porém, é lhes muito vantajoso irem-se acostumando a isso pouco a pouco. Estes praticantes devem começar por tirar os óculos, por exemplo, durante as horas das refeições, porque se encontram com elementos bem conhecidos, o que lhes diminui as preocupações e o temor de falhar sem lentes.

Dentro de pouco tempo, o máximo no segundo ou terceiro dia, já podem notar que vêem muito mais e melhor do que julgavam. Vêem ao longe, embora não possam distinguir os detalhes.

Durante uma viagem de onibus ou de carro, tirem-se os óculos e contemplem-se os objetos de fora, que parecem passar voando em frente dos olhos, os quais se fecharão depois, descansando-os.

Durante estas observações, pestanejar continuamente. Viajando com frequência no mesmo trajeto, perceber-se-ão, cada vez mais e melhor, novos detalhes e novos objetos.

Nos cartazes de propaganda, ir -se-ão reconhecendo letras isoladas, pelas quais se adivinhará a palavra. E por fim vê-la-á, podendo, dentro de pouco tempo, ler todo o cartaz.

Jamais se devem esforçar os olhos. O ato de «ver» é um processo natural, que não pode obter-se por meio de esforços. Rapidamente, os olhos recuperam as qualidades do seu brilho natural, sendo impossível reparar que usaram lentes.

O principal é ler sem fazer esforço algum, devendo ter, cada pessoa, o seu trabalho ou leitura à distância mais agradável. Geralmente, diz-se que a distância para ler deverá ser de 30 centímetros. Este critério é absolutamente errado. Está bem provado que a visão de cada pessoa é diferente da das outras, seja de perto ou de longe. Por este motivo a distância exacta para cada pessoa depende da sua capacidade visual e do tamanho das letras.

Uma pergunta que poderá ser feita muitas vezes: O cinema é prejudicial?

Felizmente, pode afirmar-se que «não». O cinema não é prejudicial para os olhos, quando estes não se fatigam excessivamente. Para evitar o cansaço, é necessário fechar-se os olhos de quando em quando, a fim de lhes dar descanso. Obedecendo a esta prescrição, o próprio movimento cintilante da película fomenta a nossa faculdade visual.

No entanto, as horas excessivas passadas no cinema podem prejudicar a saúde em geral. Porém, a um dos meus alunos de ginástica ocular, o médico recomendou-lhe assistir uma tarde inteira a uma sessão de cinema, para investigar em que grau poderia diminuir a faculdade visual. Nada mais agradável para o jovem. Assistiu toda a tarde a várias sessões de cinema e depois confessou-me: «Estive sentado numa poltrona, bem atrás, e pude ver perfeitamente. Li todas as legendas.»

Muitas mulheres notam, depois do parto, que não vêem suficientemente bem. Isto não deve ser motivo de intranquilidade, pois tem por causa a grande perda de energias. Recuperando as forças, restabelece-se a visão normal e desaparece esse passageiro incomodo. Mas, mesmo nestes casos, nunca se deverá recorrer aos óculos. Começar a usar óculos, nesse estado, é converter-se em escravo deles. O melhor é praticar, todos os dias, algum exercício ocular, levando uma vida saudável e alimentando-se de forma racional, de acordo com a Natureza. Nada que seja artificial. O mesmo acontece tendo tido uma doença qualquer. Assim como a saúde se recuperará, também a visão melhorará. Para melhorar a saúde, em geral, é recomendável toda a prática desportiva ao ar livre: remo, natação, ténis, jogo com bola, equitação, marchas, etc., onde o ar e o sol se convertem em poderosos agentes restauradores de energias e capacidades. Para coadjuvar a Natureza, convém usar roupas leves, que, sem serem exageradas, não sejam totalmente interferentes ao sol, que é um dos melhores e mais efectivos remédios curativos que nos deu a Natureza. O homem civilizado deveria procurar conduzir a própria vida, tanto quanto fosse possível, de harmonia com a sua natureza.

Faça tudo com boa concentração e pensando unicamente no que estiver fazendo.

## **A ALIMENTAÇÃO**

Este livro ficaria incompleto se não elucidasse os leitores com algumas considerações sobre alimentação.

Nos mais importantes sanatórios da Alemanha tem-se comprovado que as afecções oculares mais graves e outras enfermidades são curáveis quando o

doente é submetido a um regime alimentar em harmonia com a Natureza, isto é: somente por meio da alimentação vegetariana.

Deste modo se pode concluir que se um regime alimentar contribui para a cura, também esse mesmo regime poderá prevenir o mal e, portanto, as doenças são evitáveis. Se o regime alimentar, como já disse, contribui para curar afecções graves, a lógica ensina que devemos admitir as mesmas características para as afecções oculares de menor gravidade. Certamente que a tarefa mais ingrata é intervir nos problemas culinários de muitas pessoas.

Chamamos alimentação natural a todo aquele regime de alimentação que normalize o nosso sistema orgânico, para corresponder com naturalidade, isto é, com normalidade, às funções para as quais foi criado e desenvolvido.

É bastante sabido que os picantes são sempre irritantes. O homem vai perdendo, paulatinamente, a sensibilidade do paladar, atrofiando as suas possibilidades pela exageração contínua do uso do sal, pimenta, alhos, vinagres, etc. Sem mais esclarecimentos, salta à vista, mesmo para a pessoa menos ilustrada, que tudo isto é prejudicial à saúde. É compreensível a necessidade de evitá-lo; no entanto, há pessoas que preferem sofrer transtornos orgânicos a ter de renunciar aos seus pratos favoritos. Seria mais simples e económico para o doente ter-se submetido a esta alimentação naturista, antes de adoecer. Na realidade, toda a pessoa deveria dizer a si própria: Cada corpo vai-se formando - além do património hereditário - com todos os elementos que se ingerem, quer por via bucal, nasal ou cutânea, pois quanto mais puros e conformes à Natureza forem estes três fatores (herança, alimentação e respiração), tanto mais pura deverá ser a estrutura do nosso organismo.

Depende do carácter e da energia de cada qual o decidir-se pela adopção de um dos dois sistemas alimentares: o natural, que procura corrigir erros e lhe permitirá melhorar a sua saúde tanto quanto possível, ou seguir com o outro regime, que tantos transtornos produz. A eleição corresponde ao livre arbítrio de cada pessoa.

No decurso do meu próprio trabalho, pude confirmar que as pessoas de vida vegetariana fazem progressos inesperadamente bons na sua faculdade visual.

Se as estatísticas servem para demonstrar e dar a conhecer os valores científicos, este fato foi uma grande revelação para mim, obrigando-me a considerar que o sistema vegetariano na alimentação proporciona maiores benefícios para o tratamento da vista do que qualquer outro sistema dietético. O meu dever é apregoá-lo.

Para exemplo, basta o seguinte caso: a uma menina de 13 anos de idade recomendei a alimentação naturista (sistema vegetariano misto, cozido e cru). Via muito mal e sofria de profunda anemia. A mãe disse-me: «Simpatizamos muito com a alimentação vegetariana e conhecemo-la muito bem, pois o médico receitou esta dieta a meu marido. Agora, nós três seguiremos a mesma alimentação.»

A faculdade visual desta menina melhorou com rapidez assombrosa; e não somente isso: desapareceu completamente o cansaço em todo o corpo. Desde então, esta menina estuda com facilidade e gosto, o que antes lhe custava muitíssimo esforço.

Também a mãe beneficiou grandemente coma alimentação vegetariana, a qual a curou dos seus achaques. Toda a sua vida tinha sido uma pessoa cansada e inactiva, tendo de passar muito tempo recostada na cama. Tudo isso desapareceu.



Nada de artifícios. Não esqueçam que os olhos são órgãos que, preponderantemente, dependem das forças sutis da vida que os vegetais lhes fornecem, As carnes roubam-nos energias, porque possuem humores que são elementos de perturbação. Um animal, uma vez morto, entra em rigidez cadavérica e em seguida começa a sua decomposição. Devido a estas alterações, produzem-se venenos, entre os quais se encontram alguns dos mais poderosos. E são estes os venenos que ingerimos com as carnes. Pior é ainda se a carne for conservada em frigoríficos durante vários dias, antes de ser posta à venda. Isto não sucede no campo, pois ali mata-se o animal, limpa-se e, possivelmente, já é comido no mesmo dia. Neste caso; não existe ainda o processo de fermentação.

*Não se vive para comer, Mas come - se para viver*

## **RECEITAS DE PRATOS DE LEGUMES CRUS**

Estas receitas de legumes crus foram comprovadas, por minhas próprias experiências, como uma necessidade e posso afirmar, sem exagero algum, que são maravilhosas.

Os alimentos no seu estado natural, isto é: que ainda não foram alterados pelo calor nem privados dos sais minerais e vitaminas pela cozedura - devem ser chamados, segundo a nossa opinião, alimentos solares.

Estes alimentos formam uma fonte de forças para os organismos debilitados e são para o doente remédios que, embora aparentemente não pareçam, são muito poderosos e de efeitos eficazes para a saúde. Eles asseguram o perfeito funcionamento dos órgãos digestivos e as forças das resistências naturais contra toda a infecção. Para este fim, servem igualmente tanto para os sãos como para os doentes.

Os alimentos solares são, pois, alimentos crus.

Existe a crença de que deve administrar-se ao organismo uma grande quantidade de albuminas. No entanto, tem-se provado que o organismo humano não precisa mais do que uma mínima quantidade. Um excesso diário de albumina sobrecarrega os órgãos e produz uma hiperacidez crónica nos tecidos e humores do organismo.

A carne dá o menor rendimento e a menor quantidade de forças. É indiferente que seja carne de vaca, de ave ou peixe. Na combinação interna, a carne faz-se notar por uma perda de energia máxima. Ela introduz a acidose no equilíbrio químico e envenena os órgãos, tecidos e sangue com ácido úrico. Esta é a causa por que, depois de uma refeição de carne, nos sentimos fatigados e pesados e necessitamos de dormir uma sesta.

Em primeiro lugar, é imprescindível lavar bem as mãos antes de preparar as refeições. As folhas de alface, agriões, chicória e outras, devem ser bem lavadas com água corrente, ou pelo menos renovada várias vezes. As maçãs e as pêras, depois de bem maduras, devem ser lavadas e secas com um pano limpo, tirando-lhes depois o pecíolo e as sementes com uma faca. As frutas e legumes, que se queiram usar para pratos crus, devem ser bem frescos e de primeira qualidade.

- 1.º - Pega-se em tomates, abóbora e funcho, em partes iguais. Corta-se tudo em bocadinhos e o funcho bem picado. Junta-se-lhe um pouco de cebola e alho, tudo picado. Mistura-se bem tudo e tempera-se com bom azeite ou nata.
- 2.º - Cortar uma certa quantidade de chucrute, uma maçã ralada, nozes picadas, um pouco de cebola e um pouco de alho, bem picado. Tempera-se com sumo de limão e azeite ou nata e azeite em partes iguais, conforme o gosto de cada um.
- 3.º - Espinafres e tomates em partes iguais, um pouco de cebola, alho e azeite.
- 4.º - Funcho bem picado, um pouco mais de tomate e misturar tudo com azeite umas horas antes. No momento de servir, juntam-se umas batatas cozidas e cortadas em pedaços.
- 5.º - Corta-se couve-flor em pequenas tiras, tomates e chicórias ou alface e tempera-se com maionese.
- 6.º - Um pouco de funcho, mais quantidade de tomates e ainda maior quantidade de acelgas. Da acelga utilizam-se apenas as folhas verdes, tenras e interiores e ainda os talos brancos, que devem ser cortados em tiras de meio centímetro de largura.
- 7.º - Espinafres, um pouco de alho porro doce, do qual se usa a parte branca e as folhas verdes tenras. Mistura-se tudo com maionese. Deve ser preparado algu mas horas antes de ser usado.
- 8.º - Ralam-se beterrabas, juntam-se-lhe folhas tenras de espinafres, maçãs, um pouco de alho e tempera-se com azeite e limão. Pode-se usar também as folhas tenras e cortadas da beterraba. É necessário prepará-lo algumas horas antes de servir.
- 9.º - Abóbora e maçã ralada, alface, azeite e limão.
- 10.º - Ralar cenouras, cortar aipo bem fino e temperar com azeite e limão.
- 11.º - Ralar cenouras, juntar maçã e alface, cortadas e temperar com azeite e sumo de limão.
- 12.º - Folhas brancas e verdes tenras de aipo, alface, maçã ralada; misturam-se com cebola, alho e tempera-se com azeite e limão ou maionese.
- 13.º - Cenoura e nabo em partes iguais e ralados, temperados com azeite.
- 14.º - Escolhem-se tomates redondos e bem maduros e corta-se-lhes a parte de cima, horizontalmente. Com uma colherinha, tira-se a parte interior, pica-se isto bem e mistura-se com queijo branco, salsa ou alho picado e junta-se-lhe nata. Com esta massa recheiam-se os tomates, que se tapam com a parte cortada.
- 15.º - Pepinos com alface, azeite e sumo de limão.
- 16.º - Pepinos com alface e tomates com azeite ou nata ou maionese.

Os pratos crus servem-se sempre no começo de cada refeição.

Jamais se usa o sal, porque destrói os sais nutritivos que se encontram nos legumes verdes.

O sumo de limão emprega-se em vez do vinagre.

A maçã pode-se combinar com qualquer outra fruta ou verdura, porque é neutra e dá, além disso, um gosto suave.

As combinações podem mudar-se conforme o gosto e a estação. Se se desejar, junta-se nata. Em vez de azeite e limão pode-se usar a maionese.

Se se desejar que o sabor seja um pouco mais pronunciado, junta-se-lhe choucroute crua e, se se deseja mais suave, mistura-se com maçã ralada.

Não devem usar-se, juntos no mesmo prato, tomates e sumo de limão, porque são dois ácidos distintos e não fazem boa combinação.

## **DORES DE CABEÇA**

Os nossos exercícios constituem o remédio mais simples, prático e talvez o único contra certa espécie de dores de cabeça, principalmente aquelas que começam nos olhos e se estendem sobre as fontes e a testa, para terminarem na parte posterior da cabeça, onde se acha o centro visual.

Às vezes dizem -me: «Quando movo os olhos, sinto como se só movessem tendões. Começam nos olhos, seguem pelas fontes e terminam na nuca.»

Cheguei à conclusão de que estes exercícios são o remédio mais eficaz contra estas dores de cabeça. Comprovei uma infinidade de casos em algumas minhas, que sofreram terrivelmente e que, depois de duas ou três lições de ginástica ocular, tinham desaparecido completamente as dores cefalálgicas.

Os exercícios oculares, trazendo mais sangue ao centro visual, restabelecem a circulação sanguínea. Uma vez esta restabelecida, desaparecem as dores. Uma jovem que se libertou destas dores, das quais tinha sofrido durante muito tempo, trouxe-me um seu tio para me consultar, pessoa de 47 anos de idade e que durante toda a vida sofreu das mesmas dores de cabeça.

Este senhor, de elevada posição, tinha feito todo o possível para libertar-se desta afecção, esgotando todos os meios. Apenas com três lições de ginástica ocular, as dores de cabeça desapareceram completamente para sempre. Assim me informaram depois de dois anos em que não voltaram a visitar-me.

Uma senhora de 31 anos de idade disse-me:

«Durante 16 anos sofri dores de cabeça, que a senhora não imagina. Com vômitos, dores fortes no ventre, tinha que abandonar o trabalho e meter-me na cama. Essas dores duravam às vezes três dias. Agora, após quatro lições sob a sua direção, não sinto nenhum desses incômodos. Todos os remédios que tomei antes não me deram resultado absolutamente algum. Vou mandar erigir um monumento à senhora.»

Como estes, existem numerosos casos mais.

## **O LENÇO**

O lenço não é apenas um objecto de adorno para o bolso do saco. Não tem uma missão sumamente importante à qual deva a sua origem; deve servir como elemento de higiene. É pena que, em casos muito necessários, não se faça uso dele, como tenho tido muitas vezes oportunidade de observar. Algumas pessoas com uma forte constipação, aspiram simplesmente as secreções. Desapareceram realmente com isso? Não. As mucosidades deslocaram-se para a cavidade do seio frontal, onde se localizam. Aí decompõem-se e exercem pressão sobre o cérebro e nervos, produzindo embotamento e dores de cabeça. Finalmente,

produzem graves complicações, como a sinusite. Os olhos também podem ser afetados e, por conseguinte, a capacidade visual sofre com isso.

## **BANHOS ALTERNADOS ÀS MÃOS E AOS PÉS**

Mãos ou pés frios ou transpirantes, como também as frieiras, são consequência de hábitos sedentários. Além disso, os pavimentos de ladrilhos e mosaicos também podem ser causa desses transtornos.

Quase não há senhora ou jovem que, ao consultarem-me, não se queixem destes males. Ouço constantemente:

«Estou sempre gelada até aos joelhos», ou ainda «Estou gelada até à cintura».

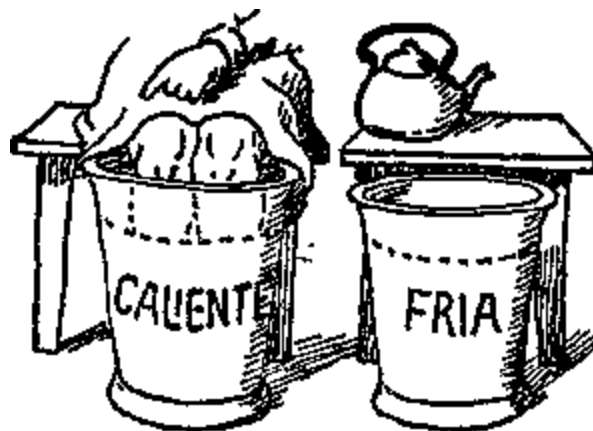
Para remediar este mal, façam-se banhos às mãos e aos pés, alternadamente. É indiferente que sejam os pés ou as mãos que transpirem ou estejam frios; a causa é sempre a mesma: má circulação. Por isso, o tratamento é igual para ambas as afecções.

Os banhos alternados às mãos e aos pés fazem-se da seguinte maneira:

Usam-se dois baldes ou recipientes nos quais se deita, num, água fria e no outro água quente (veja -se fig. 17). Convém sempre ter água quente disponível, de forma a poder juntar, de vez em quando. As mãos e pés não podem suportar muito calor ao princípio e, por isso, há que acrescentar mais água.

Primeiro, submergem-se as mãos ou os pés na água quente, durante três minutos; depois colocam-se, durante um minuto, na água fria. Esta operação é alternada três ou quatro vezes. Para que a reacção seja boa, a água deve estar tão quente quanto o paciente possa suportar. A água fria deve ser natural isto é, tal como sai da torneira.

Deve começar-se sempre com o banho quente; o último deve ser frio.



**Fig. 17**  
**Banhos alternados às mãos e aos pés**

Terminada esta operação, devem secar-se as mãos ou os pés, friccionando-os bem. Este banho convém ser feito antes de jantar, ou, melhor, pelo menos duas horas depois de ter jantado.

Estes banhos devem ser feitos durante vários meses seguidos; depois, suspendê-los por algum tempo e, por fim, repeti-los novamente, se o mal for persistente.

Também se devem tomar estes banhos em épocas ou dias em que não se sofra de frio. Devemos compenetrar-nos de que o frio é consequência de má circulação sanguínea e humoral, a qual devemos melhorar e curar.

Nos casos bastante rebeldes, para se obter resultados perfeitos, é necessário praticar estes banhos e repeti-los durante muito tempo.

É sempre mais benéfico usá-los, ainda que seja esporadicamente, do que não fazê-los.

Deve-se ter presente que estes banhos hão de ser usados com intermitência durante meses seguidos, para que a sua eficácia não perca a extensão dos seus benefícios.

Das conversas com as minhas alunas, convenci-me de que estes banhos são também um bom remédio contra as dores de cabeça e tonturas. Isto é compreensível, porque ajudam a circulação em todo o corpo.

## **ENFAIXAMENTOS AO VENTRE**

Geralmente, conforme o estado geral de saúde, assim se encontra o estado da visão. No corpo são, encontram-se sempre olhos são. Por este motivo, é necessário conservar a saúde nas melhores condições.

Há um provérbio que diz: «Para estar são, é preciso ter a cabeça fresca, o ventre livre e os pés quentes». E isto é verdade, porque o ventre é a fábrica da maioria das doenças. E é nas cidades que existe principalmente maior número de pessoas que sofrem de mau funcionamento dos intestinos. É necessário, para se ser são, evacuar o ventre pelo menos duas vezes por dia. Os laxantes nunca dão resultados permanentes, pois debilitam os intestinos.

Os processos naturais dão sempre melhores resultados. Para isso são de grande utilidade os enfaixamentos a todo o ventre. Aplicam-se da seguinte forma: Pega-se num bocado de lençol que tenha uma largura de 25 a 30 centímetros e que esteja dobrado; molha-se em água fria e escorre-se um pouco para não ir a gotejar; aplica-se em volta de todo o tronco e, sobretudo, ao baixo ventre, colocando-se em cima uma toalha turca seca, que sobressai por cima e por baixo alguns centímetros e, finalmente, cobre-se tudo com uma flanela ou qualquer tecido de lã, que se envolve várias vezes em volta de todo o tronco e que também deverá sobressair em cima e em baixo, para evitar resfriamentos.

Este enfaixamento deverá ser feito à noite, antes de deitar, deixando-o toda a noite. Pela manhã, tem que estar ainda húmido. No caso de se encontrar seco, na noite seguinte tem de se umedecer algo mais. Estes enfaixamentos têm que ser repetidos durante oito noites seguidas. Depois, outras quinze noites, mas alternadamente. Sendo necessário, convém continuar com uma aplicação por semana.

A humidade do enfaixamento amolece as matérias fecais, favorecendo o seu deslocamento e combatendo ainda a inflamação. Os panos internos têm que ser lavados e fervidos após cada vez que sejam usados. Isto é necessário para matar os micróbios. Convém secá-los ao sol.

Estes enfaixamentos são também úteis contra as dores de cabeça, se estas forem consequência duma má função intestinal. A prática tem demonstrado que estes

enfaixamentos são um grande remédio para a mulher que sofre de dores devidas à menstruação ou a qualquer irregularidade desta função, como seja uma duração anormal, isto é, mais de três dias, demasiado abundante ou escassa. Mais ainda. Quando se sofre do fígado, é conveniente aplicar também estes enfaixamentos, mas, em vez de fazê-los com água, fazê-los com leite frio e fresco sem ser fervido e continuar com esta aplicação até que as dores tenham desaparecido.

Finalmente, direi que os enfaixamentos combatem toda a espécie de inflamações e matam a maioria dos micróbios. A cura sai barata e o resultado é admirável.

## **DO PODER CURATIVO DAS CORES**

«Münchener Neueste Nachrichten, 6  
de Abril de 1934.

«As forças da Natureza ao serviço da Saúde

Um dos campeões mais meritórios da terapêutica curativa por meio das cores, foi o Dr. Jorge von Langsdorff, infelizmente já falecido há alguns anos. Os seus êxitos, obtidos com o tratamento por meio das cores, atingiram o milagroso. A ele devemos o descobrimento de que a Luz Vermelha provoca a dilatação dos vasos, produzindo assim uma intensa irrigação sanguínea. A Luz Azul, pelo contrário, dá lugar à contracção dos vasos, originando falta de sangue (isquemia), o que permite tornar a pele insensível. Por este motivo, ultimamente, os dentistas aproveitam a irradiação com os raios azuis para as breves intervenções cirúrgicas e para evitar as dores de dentes.

No século passado, na Sicília, vivia em completo isolamento do mundo o Dr. Sciascia, o qual investigou o efeito dos raios coloridos. As suas curas, realizadas entre a população pobre da sua pátria, foram consideradas como milagrosas. Os pastores e camponeses dessa região contaram com entusiasmo os êxitos permanentes deste «médico milagroso». O Dr. Sciascia utilizava um aparelho de luzes de cores, chamado «Fotocanter». Primeiramente, experimentou-o em si próprio.

Outro investigador italiano, de nome Morchini, também fez importantes descobrimentos com os seus estudos sobre as cores. Observou que as agulhas de Aço, expostas semi-cobertas, durante 1 ou 2 horas, aos raios de cor verde, azul ou violeta, se tornam magnéticas. Estes são os raios de cor ou frios, em contraposição aos raios quentes, vermelhos e amarelos. Outro descobrimento de Morchini é que o raio de cor vermelha possui a maior capacidade de penetração e efeito de profundidade. É sabido que o vermelho tem uma longitude de onda duplamente mais comprida do que o violeta.

O Vermelho evidencia-se na Natureza como a cor do movimento. Observamos, por exemplo, o sol ascendente e descendente, de cor vermelha; também o sangue circulante e latejante tem a cor vermelha. Os raios de cor vermelha são curativos em todas as espécies de congestão pelo movimento; são eficientes para o nosso coração, pulmões e músculos, sendo igualmente recomendáveis nas estases sanguíneas (congestões do sangue) e como meio de aquecimento em todos os sintomas da constipação, como também no reumatismo, ciática,



ataques de gota, etc. Os transtornos nervosos, pelo contrário, não devem ser tratados por meio da irradiação vermelha; nestes casos, aplicar-se-ão os raios calmantes e refrescantes: Azuis.

Anunciam-se muitos êxitos obtidos com a luz vermelha nas doenças da pele. A escarlatina, o sarampo, os danos causados pela congelação e o eczema, foram curados pela irradiação vermelha, bem como as doenças da laringe, a asma, os fenómenos paralíticos de toda a espécie.

Os raios Violeta e Ultravioleta comprovaram ser de grande potência curativa num bom número de doenças. Ao serem alternados com a aplicação da luz azul, podem ter efeito favorável sobre afecções nervosas. Toda a espécie de insónia, estados de irritação nervosa, de inquietude e de angústia são curados perfeitamente com a luz azul.

A luz Amarela exerce um efeito favorável sobre os órgãos da nutrição; o estômago, intestinos, fígado, rins, baço, bexiga, etc., podem ser beneficiados com a energia de cor amarela (positiva) e ser curados no caso de existir alguma doença. A cor amarela tem a radiação mais quente, a qual pode ser aconselhada alternadamente com a luz vermelha, para ser aplicada também nas paralisias.

Para se tornar mais económico, todas as pessoas podem utilizar, em seu próprio benefício, os raios curativos de cor, suspendendo na janela os vidros de cor e deixando passar por eles os raios de sol, dirigindo-os sobre a parte do corpo que se deseje irradiar. Os raios de diferentes cores originam distintas transformações químicas dentro do corpo humano.

Assim, também a Água, exposta durante algum tempo à irradiação da cor, sofre estas transformações químicas. Compreende-se por si mesmo que a intensidade do efeito dependerá da energia do sol. As pessoas sensíveis até possuem a faculdade do gosto (perceber o sabor) da alteração causada pela energia da cor, quando esta atravessou a água.

Iguais observações nos foram comunicadas extensamente pelo sábio Reichenbach, o descobridor dos raios ódicos do homem. As pessoas com as quais realizava as suas experiências, percebiam sempre pelo sabor com que cor se tinha irradiado a água. Reichenbach pôde até comprovar que os raios ódicos, constantemente irradiados pelos seres humanos, são vermelhos de um lado e azuis do outro e que até são transmissíveis à água.

As pessoas que voluntariamente se prestaram às experiências de Reichenbach, notavam que a água magnetizada era fria e fresca, ao ser exposta aos raios azuis, e tépida e por vezes de gosto repugnante, quando tinha recebido a irradiação com raios vermelhos.

A investigação da força curativa das cores ainda não chegou ao seu termo; chegar-se-ão a conhecer, entretanto, muitos fenómenos ainda não esclarecidos presentemente. Existe já algo firmemente estabelecido e é que nas cores possuímos forças da Natureza que, ao serem aplicadas judiciosamente, podem libertar-nos das doenças mais diversas. Os médicos dos manicómios e das clínicas psiquiátricas também têm conseguido resultados importantes nos casos onde a medicina já tinha esgotado o seu arsenal e fracassado os medicamentos. Doentes mentais, considerados incuráveis, foram curados unicamente por meio da aplicação das cores. Nos grandes estabelecimentos e institutos, existem agora os quartos chamados azuis, para os loucos furiosos, e os de cor amarela e alaranjada, para os melancólicos e deprimidos.

Ainda não é do conhecimento geral a força curativa das cores e seria para desejar que os governos procurassem colocá-las ao alcance de todos os sectores da população.

L. Eberhard.

Doc. da Universidade Popular, Munich.»

As cores exercem a sua influência curativa também nos olhos, sobretudo quando as cores vivas se encontram em movimento suave e alternando em frente dos olhos. A ginástica ocular tem vários exercícios neste sentido

## **OPINIÕES DO ESTRANGEIRO**

«Der Heidebote» Familienblate fur Montherhaltung und Wissen. Luneburg, N.º 47, Nov. 1950.

«Não poder ver mais, poderá ser considerado como o golpe mais rude lançado pelo destino a uma pessoa. Uma diminuição da capacidade visual, uma considerável miopia, hipermetropia e presbitias são já fenômenos por vezes muito deprimentes. Nem todas as pessoas podem acostumar-se a usar óculos fortes. Além de que o nervo óptico se debilita, em muitos casos o emprego de lentes fortes para corrigir a visão dá lugar ao aparecimento de um complexo de inferioridade. Em qualquer caso, é a conservação de uma visão perfeita um dos capítulos mais importantes da ciência médica.

A primeira parte das investigações modernas sobre este problema está dedicada à supressão dos óculos para todas as pessoas. As causas para este uso intenso de óculos acham-se, sobretudo, no campo da especialidade. Em primeiro lugar, ficou assente que os óculos não representam uma solução ideal e correcção da visão deficiente. Observou-se com frequência que se perde aproximadamente uma quinta parte do campo visual lateral normal, pois apenas as lentes se encontram directamente diante dos olhos. Além disso; a distância entre a pupila e a curvatura das lentes difere sempre em milímetros, porque o colocar e tirar os óculos, e sob certas circunstâncias, pode influir de forma negativa nos doentes dos olhos.

Há alguns anos, um alemão inventou as chamadas «lentes de contato», ao principio considerados como um substituto perfeito dos óculos. Como é sabido, estas lentes são introduzidas directamente na córnea do globo ocular. Com isso, obteve-se fechar o circulo da visão suprimindo-se também a distância variável entre o olho e a lente dos óculos. Pelo contrário, o cristal de contato possui outras desvantagens.

Apesar da sua aprovação por parte de todas as pessoas afetadas de miopia e hipermetropia - a maioria das vezes por motivos de vaidade, aproximadamente mais de metade dos seres humanos não tolera as lentes de contato, pois o globo ocular é demasiado sensível e impossibilita a sua aplicação. Nem sequer admite a colocação das lentes chamadas de «gelatina», dando lugar a complicações.

Assim, a lente de contato apenas é tolerada durante algumas horas por muitas pessoas. Nos Estados Unidos (na América registaram-se numerosos casos de doença córnea incuráveis, pela aplicação das «famosas» «lentes de contato», o que facilmente pode dar lugar a uma conseqüente cegueira.»

## PALAVRAS FINAIS

De modo nenhum este livro pretende ser perfeito. Fica ainda muito por dizer. O seu único fim é servir de guia para os que queiram aprender, por si mesmos, como podem prestar aos seus próprios olhos o máximo cuidado possível.

A faculdade visual não se limita ao grau geralmente designado pela ciência como normal, pois pode chegar a ultrapassar em muito este limite.

Uma jovem que sofria de estrabismo veio consultar-me. Possuía uma faculdade visual que superava amplamente o que a ciência chama faculdade visual normal. No cartão de leitura via, da distância de 3,60 metros, o escrito que deve ver-se a 1,15 metros.

Este é o rendimento máximo que se tem observado até hoje. Todos conhecemos o refrão que diz, a propósito de um objeto valioso : «vale mais do que os olhos da cara». Certamente que um objeto valioso devemos cuidá-lo com esmero e tratamo-lo com todas as atenções, mas os nossos olhos, que são o dom mais precioso com que nos dotou a Natureza e a maravilha mais importante que possuímos, às vezes tratamo-los como se pudessem ser substituídos por algo diferente; ou com desconsideração, como se se tratasse de uma coisa pouco delicada ou sem sensibilidade. Utilizamo-los continuamente, durante todo o dia, e cremos que é natural que prestem os seus serviços normais sem lhes conceder algum cuidado nem ajuda de qualquer espécie.

Todos os dias lavamos o nosso corpo, penteamos o cabelo, limpamos os dentes, as unhas e tudo isto nos parece natural; mas, para os nossos olhos, não dispomos efetivamente de tempo. Só quando perdemos a eficiência no serviço que nos proporcionam, quando a anormalidade se torna prejudicial, é que começamos a compreender o seu alto e apreciado valor.

Todas as pessoas deveriam praticar um pouco de higiene ocular diária e também, como medida preventiva, executai todos os dias alguns poucos exercícios oculares.

Conheço dois senhores, de 40 e 55 anos de idade, respectivamente, que, sem a direção de nenhum especialista, ambos transformaram a sua visão deficiente em visão normal, guiando-se apenas por um livro. Todas as manhãs, após a usual higiene corporal, executavam exercícios de ginástica ocular, continuando assim ainda depois da cura, durante três minutos diários, e deste modo conservam hoje perfeitamente bem a visão e tê-la-ão normal no futuro. Trata-se de pessoas cujas ocupações quase não lhes permitem dispor de tempo. É que:

«QUERER É PODER!»

## **BIBLIOGRAFIA**

R. MED. BATES: Perfect Sight Without Glasses, New York.

Mathäus Schmidthauer. Augenheil Kunde nach den Gesetzen der Naturheilmethode.

Verband der Vereine für Naturheilkunde in der Tschecho-Slowakei. Komotau. Warnsdorf IX, 1894.

M. PLEATEN: Die neue Heilmethode. Deutsches Verlagshaus Bongu. Co. Berlin, Leipzig, Wien, Stuttgart.

LOUIS KUHNE: Die neue Heilwissenschaft. Verlag von Louis Kuhne. Leipzig, 1938.

Composição e Impressão: GRÁFICA IMPERIAL, LDA. Rua Feio Terenas, 31-A  
1100 LISBOA

Dep. Legal N.º 10 046/85

LEIA, ASSINE E DIVULGUE

# *natura*

REVISTA MENSAL DE SAÚDE  
PELA TERAPÊUTICA NATURAL  
E ALIMENTAÇÃO RACIONAL,  
EDUCAÇÃO FÍSICA, CAM-  
PISMO E CULTURA SOCIAL



Pedidos à  
ADMINISTRAÇÃO DA «NATURA»  
Rua Antero de Quental, 35, 1.º - Dt.º  
Telefone 55 64 98 — LISBOA

Um magnífico livro!  
Uma obra para todos!  
Um autêntico Manual de Naturalismo!

# A Medicina Natural ao alcance de todos por Manuel Lezaeta Acharan

Um trabalho natural, eminentemente prático  
para quem deseja tratar-se pelas Forças Naturais  
Tróficas e Físicas, baseadas no Equilíbrio  
Físico da organização.

+

Volume de 550 páginas,  
com numerosas gravuras,  
brochado.

+

ENDIOS A

ADMINISTRAÇÃO DA "NATUREZA"  
Rua Padre de Queiroz, 36, 1.º 51.º (Alojamento)  
Teléfixo 55 84 38 - LISBOA