



médecine douce

Vision, cristallin, mouches volantes...

# Protégez vos yeux au naturel !

Que vous portiez des lunettes ou que votre vue soit excellente, à tout âge vous pouvez agir pour préserver vos yeux.

## Lutter contre la sécheresse

**C'est fou ce que l'eau peut faire pour les yeux !** Boire suffisamment permet, par exemple, de lutter contre la sécheresse oculaire, le liquide lacrymal étant composé de 99 % d'eau. Le manque de larmes est de plus en plus répandu, car il est favorisé par le travail sur ordinateur. Il provoque des sensations de picotements, de brûlures ou de démangeaisons, et perturbe la vision. De l'eau faiblement minéralisée, à raison d'au moins 1,5 litre par jour, entretient l'état physiologique de l'œil et a un effet curatif. **Si la sensation est très gênante, il faut procurer également à l'œil de la vitamine E** (huile de germe de blé bio), **des oméga 3** (huile de colza bio ou en capsules), **de la vitamine B** (levure de bière), **du zinc** (fruits de mer) **et de la lutéine** ainsi que **de la zéaxanthine** (tous les choux et les courges, le pollen frais de saule et de ciste (magasins bio) ainsi que la myrtille. L'huile de bourrache (en capsules) a un effet très favorable sur la qualité des larmes. L'excès de sucre est très mauvais pour la rétine, qui est plus atteinte que les autres tissus.



Colza



## Atténuer les mouches

Boire huit verres d'eau par jour permet aussi de se prémunir contre le décollement du vitré, ce gel visqueux qui remplit l'intérieur de l'œil. Cela se manifeste, notamment, par des « mouches » ou des « taches » volantes (attention, un diagnostic médical est obligatoire), qui sont, en fait, des cellules mortes qui n'ont pas été évacuées.



L'eau en quantité accélère l'évacuation naturelle de ces minuscules particules flottant dans l'humour aqueuse de l'œil. Pour limiter leur production, sachant qu'il n'existe pas, par ailleurs, de traitement médicamenteux, prendre régulièrement de la vitamine E et des probiotiques sous forme de gélules ou de sachets (en pharmacies).

## De l'œil à l'intestin

Les probiotiques - micro-organismes bénéfiques qui peuplent l'intestin -, protègent le cristallin de l'œil; ils sont indispensables au maintien de la santé. Celle-ci est assurée lorsque le fonctionnement digestif est correct et que la paroi de l'intestin intègre remplit son rôle de filtre.

Si la barrière intestinale est en mauvais état parce que sa flore est insuffisante, elle laisse s'infiltrer dans la circulation sanguine des toxines qui auraient dues, normalement, être évacuées. Celles-ci sont disséminées dans tous les tissus, mais particulièrement dans les yeux : le liquide où

## Des granules plein les yeux !

L'homéopathie protège et soigne l'œil, mais il ne faut jamais négliger la consultation médicale.

**Hamamelis 5 CH** : si les yeux sont irrités et rouges, comme s'il y avait des grains de sable sous les paupières. Prendre 3 granules trois fois par jour.

**Apis mellifica** : pour tous les types de conjonctivite, quand l'œil ou la paupière sont gonflés. On l'utilise également en cas de chalazion ou d'orgelet, ou encore si le canal lacrymal est infecté. Prendre Apis mellifica 15 CH en cas de gonflement soudain, 3 granules trois fois de suite à 15 minutes d'intervalle, puis 3 granules trois fois par jour.

**Ruta graveolens 5 CH** : remède de l'œil fatigué et surmené visuellement, avec la sensation que la vue baisse, que les lignes bougent ou que les caractères se chevauchent. Prendre 3 granules par jour, en cas de besoin.

**Mercurius solubilis 9 CH** : toutes les situations où l'œil est rouge et irrité. Prendre 3 granules au moment des douleurs, puis trois fois par jour.

**Silicea 7 CH** : efficace contre les orgelets. Prendre 3 granules, trois fois par jour.



baigne le cristallin, est, en effet, fabriqué à partir du plasma sanguin. Le cristallin absorbe ces éléments nocifs, ce qui, peu à peu, le dégrade et l'opacifie : c'est la cataracte, affection qui apparaît de plus en plus tôt. Une bonne hygiène intestinale constitue donc une véritable prévention.

