

## *L'alimentazione giusta per avere occhi sani*



Una buona vista è una funzione che molti danno per scontato. I progressi fatti nella tecnologia per la correzione della vista, come lenti correttive e la chirurgia refrattiva, ci permettono di vedere bene anche se la nostra vista naturale è molto al di sotto dei 20 decimi possibili. Ma l'occhio è un organo vivente che cambia col passare del tempo, proprio come succede con il resto del corpo. Dobbiamo prenderci cura dei nostri occhi in modo che possano guidarci nella vita per molti anni.

Una dieta di cibi integrali con verdure e frutta alcalinizzanti, cereali integrali e proteine e grassi non lavorati, come raccomandano le letture di Edgar Cayce, ci aiuta a costruire una buona base per una salute robusta degli occhi. Anche bere molta acqua è importante, per rifornire le cellule di sostanze nutrienti e tenere gli occhi umidi. Il consiglio di Cayce di bere sei o otto bicchieri di acqua al giorno è importante per i nostri occhi e anche per il nostro benessere generale.

La lettura 3552-1 consigliò a una donna di 58 anni che soffriva di un glaucoma di aggiungere, su base giornaliera, "una grande quantità di carote, piselli e fagiolini, cipolle, bietole" alla sua dieta. Indicò che queste verdure avrebbero "influenzato direttamente l'applicazione di ciò che viene assimilato per le forze ottiche." Le

carote forniscono il betacarotene, un precursore della vitamina A, che protegge da malattie degenerative degli occhi dovute all'età. Piselli e fagiolini contengono luteina e zeaxantina di cui si parlerà in seguito.

Oltre agli agrumi, le carote venivano anche raccomandate nella lettura 5401-1: "Aggiungi alla tua dieta circa il doppio di arance, limoni e lime rispetto a quelle che consumi al presente. Aggiungi a questi tante carote, specialmente abbinate con della gelatina, se vogliamo aiutare e rafforzare i nervi ottici." Le letture fanno capire che la gelatina favorisce l'assimilazione di sostanze nutrienti da altri cibi. Si può mescolare la gelatina in polvere con verdure crude tagliate a pezzi o grattugiate, disciolta in un bicchiere d'acqua o aggiunta a condimenti per insalate e salse.



Le seguenti sostanze nutrienti sono fra quelle identificate dalla moderna scienza dell'alimentazione per avere un effetto benefico sulla salute degli occhi:

**Luteina e zeaxantina.** La ricerca ha dimostrato che questi due carotenoidi riducono il rischio di malattia cronica dell'occhio, compresa la degenerazione maculare dovuta all'età e la cataratta. Le migliori fonti alimentari sono verdure verde scuro, specialmente il cavolo verde bollito, spinaci e cavolo verza, ma anche asparagi, avocado, mirtilli, broccoli, fagiolini e piselli, così come tuorli d'uovo ne contengono una quantità considerevole.

**Antociani.** Stimati per le loro forti proprietà antiossidanti e anti-infiammatorie gli antociani aiutano a migliorare la circolazione negli occhi, proteggere dalla fragilità capillare periferica e migliorare la vista. Le fonti alimentari comprendono mirtilli, more, melanzane, prugne, uva rossa e cavolo rosso.

**Acidi grassi Omega 3.** Questi grassi salutari aiutano a mantenere l'integrità della retina e a prevenire la retinopatia diabetica e la degenerazione maculare. Insieme con noci e certi oli vegetali, i pesci grassi come salmone, sgombro e tonno sono delle ottime fonti per i grassi omega 3.

**Vitamina A.** Importante per una funzione fisica corretta, la vitamina A si trova in tuorli d'uovo, latticini integrali, fegato e oli di fegato di pesce.

**Vitamina C.** Essenziale per l'integrità del tessuto oculare, la vitamina C si trova nella frutta fresca, specialmente negli agrumi e nelle bacche, nonché nelle verdure a foglia verde e in quelle crocifere.

**Vitamina E.** La lettura 4246-1 di Cayce afferma che questo nutriente "agisce con le forze rigenerative dell'organismo". La vitamina E abbassa il rischio di sviluppare una degenerazione maculare e la cataratta e inoltre favorisce una funzione circolatoria corretta e l'utilizzo dell'ossigeno nel tessuto oculare.



Se la quantità del vostro consumo di uno dei nutrienti sopra menzionati è bassa, se la vostra digestione non è ottimale o se avete una patologia oculare in corso per la quale potrebbe essere necessario un supporto nutrizionale, forse vorrete assumere un integratore che contenga queste sostanze. Per avere dei risultati ottimi usate una buona marca con una buona biodisponibilità.

Fare esercizi fisici aiuta a migliorare la circolazione e una funzione oculare efficace. La lettura 3549-1 di Cayce raccomanda l'uso del seguente esercizio testa-collo per sei mesi per migliorare la vista: "Stando seduti con la schiena eretta piegate tre volte la testa in avanti, tre volte indietro, tre volte a destra e tre volte a sinistra e poi fate un cerchio con la testa tre volte in ogni direzione. Non affrettatevi, bensì prendetevi il tempo che ci vuole. Avremo dei risultati."

## *Venture Inward, gennaio-marzo 2020*

***Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.***