

## La Salute degli Occhi



**Le raccomandazioni generiche per conservare la salute degli occhi includono: mantenere la vertebra cervicale e quella dorsale superiore allineate correttamente e consumare verdure crude (specialmente carote) con gelatina e agrumi come parte della dieta.**

**Per occhi stanchi e irritati le letture suggeriscono bagnare gli occhi con una soluzione di un terzo di Glicotimolina e due terzi di acqua distillata. Per occhi irritati e/o per l'infiammazione delle palpebre venivano suggeriti anche degli impiastri di patate. Per fare un impiastro usate una patata irlandese vecchia e raschiatela con un coltello apposito. Ciò produrrà una poltiglia che viene messa direttamente sulle palpebre chiuse e tenuta ferma con un panno per mezz'ora/un'ora. Il raschiamento apre le cellule della patata e apparentemente rilascia degli enzimi che aiutano a combattere l'infiammazione. Dopo aver rimosso l'impiastro di patate bisognerebbe sciacquare gli occhi con una leggera soluzione detergente antisettica come p.e. l'acido borico.**

**Da: *Physician's Reference Notebook*, William A.McGarey, A.R.E. Press**

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.