

Se soffri di arrossamenti e stanchezza oculare affidati ai rimedi omeopatici. Gocce e granuli ti faranno guarire in tempi record, e senza provocare gli effetti collaterali dei colliri vasocostrittori.

L'omeopatia risolve bruciori e secchezza



▶ DOVE RIVOLGERSI

Dottoressa Daniela Domanico, Studio oculistico Vingolo, Roma, tel. 06/70613702, www.vingolo.com. Altri specialisti allo Sportello Boiron, tel. 02/26990382.

Una regola d'oro che vale per tutte le medicine naturali è che non esiste «la malattia» ma «il malato». «Significa che, qualunque sia il problema, va tenuto sempre presente che ogni paziente è un individuo, con le sue emozioni, lo stile di vita, la dieta», sottolinea Daniela Domanico, oculista omeopata a Roma. «Per questo in omeopatia abbiamo rimedi efficaci per patologie acute e croniche dell'occhio, ma funzionano meglio se sono affiancati da una cura costituzionale di base». L'omeopatia, in questo modo, offre possibilità ad ampio raggio. Per esempio, aiutare un paziente diabetico a seguire una dieta corretta e così ad affrontare meglio una retinopatia. Oppure migliorare le difese immunitarie in chi soffre di congiuntiviti allergiche.

Eufrasia, toccasana per le mucose

Tra i disturbi che rispondono meglio alle cure omeopatiche ci sono le infezioni dell'occhio, come la congiuntivite, e l'irritazione dovuta al comu-

nissimo problema dell'occhio secco, molto frequente fra chi sta ore davanti al computer. «In questi casi è spesso risolutivo l'uso di un collirio omeopatico a base di eufrasia e camomilla, come hanno dimostrato anche ricerche specifiche», spiega la dottoressa Domanico. «Questo collirio non contiene conservanti e, diversamente dalle lacrime artificiali che aggiungono semplicemente del liquido alle secrezioni dell'occhio, tende a ripristinare il normale film lacrimale e a migliorare l'aspetto delle cellule della congiuntiva. Tre somministrazioni al giorno sono di solito sufficienti per calmare l'irritazione, a meno che l'ambiente non sia molto secco, allora se ne può usare tranquillamente di più». È sempre meglio evitare invece i colliri con vasocostrittori: contengono conservanti e altre sostanze chimiche potenzialmente tossiche e hanno effetti collaterali non trascurabili come ipertensione, cataratta e glaucoma. Per la **congiuntivite** si possono aggiungere questi rimedi suggeriti dall'esperta.



▶ 7 ALLEATI DEI TUOI OCCHI

Terapia sintomatica

Apis 5 CH, 5 granuli 3 volte al giorno in caso di congiuntiviti con secrezione densa.

Euphrasia 7 CH, 5 granuli 3 volte al giorno con secrezione oculare irritante accompagnata da secrezione nasale non irritante.

Allium Cepa 7 CH, 5 granuli 3 volte al giorno per secrezione oculare non irritante ma con rinite irritante.

Belladonna 5 CH, 5 granuli 3 volte al giorno in caso di forte arrossamento con secrezio-

ne simile al pianto accompagnato da dolore e febbre.

Terapia di fondo

Manganese-Rame, 1 fiala al mattino per almeno 20 giorni-un mese.

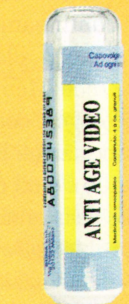
Congiuntiva Oculis 4 CH, 1 fiala o supposta a sere alterne sotto controllo medico

▶ IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se gli occhi sono rossi e bruciano, rinfrescateli con acqua fredda corrente. Vietati invece gli impacchi caldi: peggiorano la situazione.

▶ Le vitamine salva-vista

Gli occhi diventano più forti con la dieta giusta. Tra i cibi toccasana ci sono i mirtilli, ricchi di pigmenti benefici come gli antociani, e le verdure in foglia verde che contengono precursori della vitamina A, zeaxantina e luteina, una sostanza che ha dimostrato, sulla base di studi scientifici, di ridurre i rischi di degenerazione maculare nei soggetti sani e rallentarne la progressione nelle persone che ne sono affette. «La luteina è presente a livello della macula oculare dove svolge azione protettiva. L'organismo non la produce e va assunta con la dieta e, se necessario, tramite gli integratori», spiega Raffaella Ferrari, farmacista esperta di fitoterapia alla Farmacia Ambreck di Milano. «È un potente antiossidante e viene facilmente assorbita dalle strutture oculari. I prodotti che la contengono, spesso in associazione con estratti di piante e altri antiossidanti, sono utili per proteggere la vista, oltre che per frenare il progredire di malattie gravi come le retinopatie». Per saperne di più: www.luteininfo.com, poi il link sugli occhi.



GOCCE DECONGESTIONANTI

A base di mirtillo, eufrasia e calendula, le gocce oculari **Acuviss** di **Planta medica** in fiale monodose hanno proprietà rinfrescanti e lenitive. 8,50 euro, 10 monodose sterili. *In farmacia.*

COLLIRO ALLE ERBE

Ideale per il comune problema dell'occhio secco, il collirio omeopatico **Euphralia** di **Boiron** con eufrasia e camomilla ripristina il corretto film lacrimale e calma le irritazioni. 7,50 euro, 10 monodose sterili. *In farmacia.*

CURA ANTIOSSIDANTE

Integratore a base di luteina purificata, **Macular active** di **Soft Italia** migliora la visione ed è utile nel trattamento di retiniti e maculopatie. 18,90 euro, 20 compresse. *In farmacia.*

FORMULA RINFORZANTE

Contiene coenzima Q10, luteina e zeaxantina, l'integratore **VisuQ10** di **Visufarma**, utile per proteggere e rinforzare gli organi della vista. 19,80 euro, 20 capsule. *In farmacia.*

AZIONE ANTI-STRESS

Dalla medicina steineriana la **Lozione rinfrescante per le palpebre** di **Dr. Hauschka** cancella la stanchezza e restituisce luminosità agli occhi. 21,50 euro, 50 ml. *In farmacia.*

CONTRO I DANNI DA VIDEO

Adatto a chi sta molto tempo davanti al computer e risente di affaticamento visivo, **Anti Age Video** di **Guna** è un prodotto omeopatico in granuli con azione defaticante e regolatrice dell'apparato visivo. Contiene estratti organoterapici e fitoterapici. 6,80 euro, 4 g. *In farmacia.*

CON ACQUA DI MARE

Rinfresca, lenisce, idrata e lubrifica: **Isomar Occhi** di **Euritalia** è un prodotto a base di acqua di mare isotonica e sterile. Ideale contro irritazioni, bruciori e secchezza oculare, anche per i bambini. 9,80 euro, 15 flaconcini. *In farmacia.*

I prodotti sono stati gentilmente forniti dalla Farmacia Ambreck di Milano. Consulenza della dottoressa Raffaella Ferrari.