

# Occhi belli e sani

I detti popolari a proposito degli occhi sono innumerevoli. “Anche l’occhio vuole la sua parte”, “Lontano dagli occhi, lontano dal cuore”, “Occhio non vede, cuore non duole” come a ricordarci quanto gli occhi e la vista siano importanti e come vadano sempre salvaguardati e curati con grande attenzione. Ecco infusi e rimedi per mantenerli sempre in salute

a cura della dottoressa ENRICA MARI specialista  
in Gastroenterologia e Medicina Interna  
esperta in Medicina Naturale - [enrica.mari@fastwebnet.it](mailto:enrica.mari@fastwebnet.it)

**S**ono tanti i rimedi naturali utili per proteggere adeguatamente l'organo della vista.

Piante, erbe e preparati omeopatici che ci aiutano a mantenere in salute e belli i nostri occhi.

## I preparati fitoterapici

Per una banale irritazione degli occhi nell'ambito della fitoterapia possiamo ricorrere ad un collirio a base di *Altea* (*Althaea officinalis*), di *Eufrasia* (*Euphrasia officinalis*) o di *Finocchio* (*Foeniculum vulgare*). L'*Altea* è una pianta erbacea perenne (per lo più coltivata, dato che raramente è possibile reperirla allo stato selvatico) che possiede un'azione lenitiva sulle mucose in genere. Può essere a piacimento utilizzata sia come collirio che come collutorio, mediante un estratto a freddo di 1-2 cucchiaini per tazza d'acqua.

Un'altra pianta altrettanto utile è l'*Eufrasia* che cresce nei pascoli, al margine dei boschi ed è un semiparassita. Si utilizza l'intera pianta in fiore, quindi nel periodo che va da Maggio ad Ottobre.

Il suo impiego è esterno, in altre parole come collirio, in presenza di disturbi agli occhi. La preparazione si ottiene mettendone un cucchiaino per tazza opportunamente mescolato con camomilla e finocchio. L'aggiunta di un pizzico di sale aumenta la tolleranza all'occhio. Utilissimo si è rivelato anche il *Finocchio*, che cresce selvatico nella zona mediterranea mentre è coltivato negli orti e nei campi nei Paesi dell'Europa centrale. La pianta può essere biennale o perenne e la sua azione curativa è vasta: da digestiva ad antispastica ed antibatterica. Per fare bagni oculari è consigliata l'aggiunta, anche in questo caso, di un pizzico di sale, mentre per la preparazione è indicato versare su un cucchiaino di finocchio dell'acqua bollente e lasciar posare per alcuni minuti. Si può utilizzare anche la parte del fiore dell'*Eufrasia* che

ha azione antinfiammatoria unitamente al fiore di *Camomilla* utile per l'azione decongestionante. La soluzione assicura un'azione soprattutto rinfrescante per il contorno occhi e per l'igiene oculare. Un'altra valida preparazione con azione antinfiammatoria generale, con particolare riguardo alle mucose, è rappresentata dai composti a base di *Quercetina*, una sostanza naturale con azione anti-ossidante, utilissima nelle complicanze del diabete quali, per esempio, la cataratta e le retinopatie. Oggigiorno, poi, siamo spesso colpiti da quella che si usa definire "fatica oculare" perchè occupati per lungo tempo allo schermo del computer o alla televisione. La necessità sarebbe, dunque, quella di dare sollievo alla vista. I nostri occhi, insomma, richiedono un po' di riguardo: un buon composto, a tale proposito, sarà senz'altro quello a base di *Arnica*, *Ruta*, *Kalmia* e *Latifolia*.

## Vitamine & Co

Come supporto a varie patologie che possono provocare alterazioni retiniche (quali il diabete, l'arteriosclerosi e l'ipertensione) sono utili preparazioni da assumere per bocca che prevedono la combinazione di *vitamine*, *carotenoidi*, *estratti di semi di uva rossa*, *mirtillo nero ed acetilcarnitina*.

Si è visto, infatti, che tutti questi elementi agiscono migliorando il metabolismo del tessuto retinico, la funzionalità visiva e la circolazione a livello oculare. Tale composto svolge anche un importante ruolo nel ciclo della visione essendo intensamente attivo per le sue indicazioni vasoprotettive ed antiossidanti.

## I rimedi omeopatici

Se invece a colpire è una congiuntivite di natura allergica, è possibile ricorrere a preparazioni omeopatiche complesse che riuniscono più azioni sintomatiche. Questi composti (costituiti princi-

palmente da *Tarassaco*, *Apis*, *Berberis*, *Pareira brava*, *Euphrasia* e *Histaminum*), tutti in diluizione omeopatica decimale, combinano un'attività antinfiammatoria sull'occhio andando anche ad agire secondo le leggi della Bioenergetica sugli organi correlati quali il fegato e la vescica.

**La cura fai-da-te è consigliabile esclusivamente per disagi di poco conto quali possono essere fenomeni di stanchezza, bruciore, fotofobia, orzaioni o blefariti**

Utilissima si può rivelare anche una cura preventiva per quanto riguarda le congiuntiviti, in particolare per chi usa le lenti a contatto. In questo caso sono più indicate preparazioni omeopatiche a base di *Belladonna*, *Argentum nitricum*, *Mercurius solubilis*, *Echinacea*, sempre in preparazione decimale da assumere in granuli con cadenza giornaliera. Se, invece, soffrite frequentemente di orzaioni il vostro rimedio omeopatico per eccellenza potrebbe essere la *Pulsatilla* oppure la *Staphysagria* che si rivolgono a due tipologie di persone molto diverse. La *Pulsatilla* (come quadro generale) è in genere una giovane donna con carnagione chiara, di aspetto delicato, timida, amabile, con una cattiva circolazione venosa, per la quale la comparsa dell'orzaione è caratterizzata da palpebre gonfie, infiammate, con prurito e una secrezione giallastra.

L'inquadramento della *Straphysagria* riguarda, invece, una persona collerica, orgogliosa, suscettibile che si offende per nulla e che può manifestare degli orzaioni aventi caratteristiche di persistenza e tendenti alla suppurazione. In ogni caso, questi due rimedi possono anche essere usati in associazione nel caso di manifestazione acuta, senza ricorrere al singolo rimedio come *simillimum*. ■