

Pour la beauté de vos yeux





### **Anti-poches :**

**Masque de carottes, concombres rapés et de l'huile d'argan. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielles de citron. durant 1 heures.**

**Ou appliquer sur les yeux des cotons avec de l'huile d'argan avec du thé vert en poudre et de l'eau de rose.**



### **Préserver sa vue**

**Les aliments riches en lutéine : légumes verts - chou vert frisé, épinards, courges, brocolis, petits pois - L'œuf, le jaune**

**La vitamine A - rétinol : beurre, viande, poisson, œuf, les carottes, les tomates, les abricots, le potiron ou le melon**

**Le poisson, le lait de vache, la boisson de soja, la boisson de riz**



### Yeux et paupières

\*\* En cas d'irritation des yeux, faire une infusion soit : de bleuet, de tilleul, de rose ou de camomille, une fois l'infusion tiède, imprégner deux cotons et appliquer sur les paupières.

\*\* En cas de douleurs, appliquer une feuille de chou écrasée sur la paupière et le front.

\*\* En cas d'irritation des paupières, faire une infusion d'euphrase, une fois l'infusion tiède, imprégner deux cotons et appliquer sur les paupières.

\*\* En cas d'orgelet, faire une infusion de fleurs de sureau, une fois l'infusion tiède, imprégner deux cotons et appliquer sur les paupières.

\*\* En cas d'orgelet, passer plusieurs fois par jour un anneau en or sur la paupière.

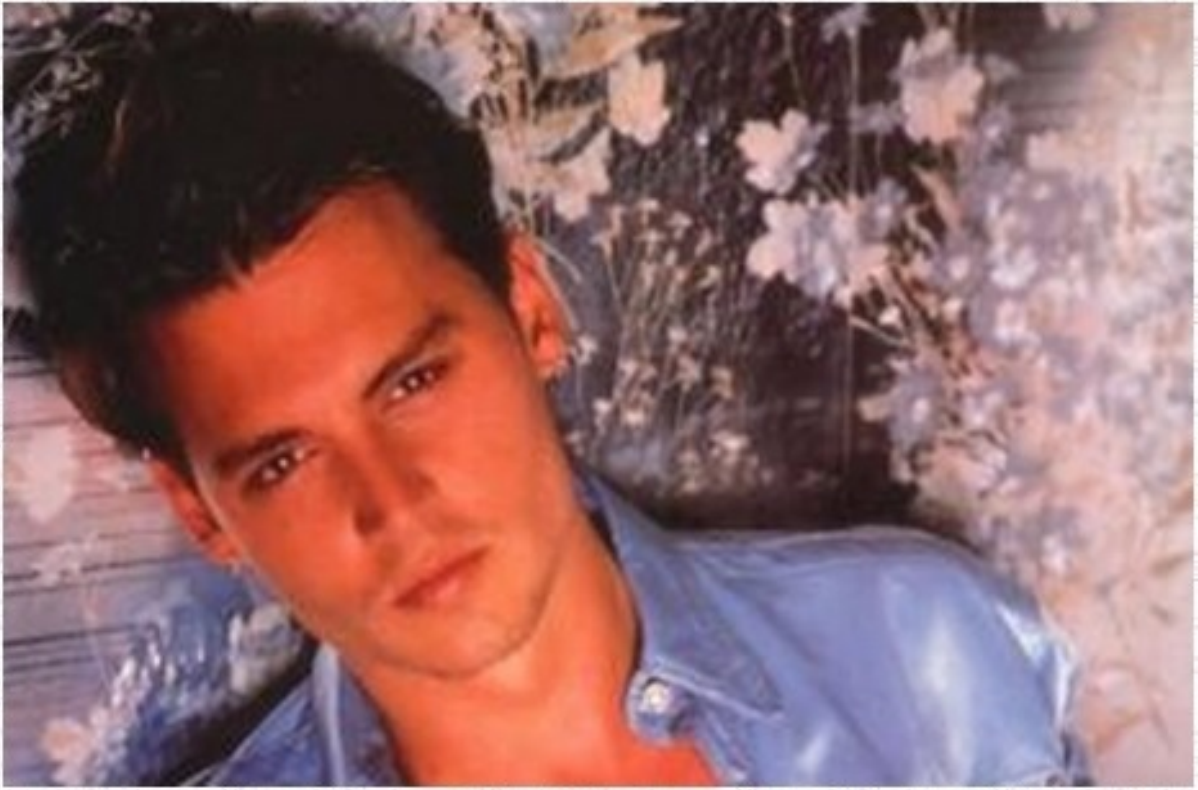
\*\* En cas de paupières gonflées, moulin 2 cuillères à café de graines de fenouil et verser de l'eau bouillante par dessus. Se pencher sur le bol, la tête sous une serviette pendant 5 minutes.

\*\* En cas de paupières gonflées, faire infuser 2 sachets de thé, les laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1/2 heure et appliquer sur les paupières.

\*\* En cas de paupières gonflées, appliquer sur les paupières une pomme de terre crue préalablement râpé ou une pomme de terre cuite en purée.



*Meilleure santé*



*Pour tes yeux : fais une pause... Regarde au loin !  
Reculer ton visage de l'ordinateur, baisse tes  
épaules, et regarde au loin...*

*Le plus loing possible et fixe quelque chose en  
particulier.*

*Un gros nuage, la trace d'un avion, un balcon au  
dernier étage d'un immeuble, le coin droit du  
fond de la salle ...*

*Regarde le bien, pendant 1 à 2 minutes...*

*Et tes yeux sont apaisés !*

*Tapote doucement le contour des yeux.*

## Yoga des yeux.

*Placer les yeux dans le noir durant quelques minutes leur offre une détente bien méritée. Mais les paupières constituent souvent des paravents trop légers. Employez plutôt les paumes des mains, idéales pour cet usage. Fermez les doigts en les maintenant l'un contre l'autre et posez les sur le front afin qu'ils englobent exactement les orbites. Le creux des mains ne gêne pas le mouvement des paupières tout en offrant une obscurité totale. Après deux minutes, on constate réellement une amélioration de l'acuité visuelle. Le palming s'effectue durant 5 minutes, au lever et au coucher. Et durant la journée, aussi souvent que nécessaire, soit dès que l'on ressent des picotement, des migraines, des éblouissements.*

*Dès que vous quittez l'oreiller, exécutez quelques mouvements des paupières et des sourcils, zones riches en fibres musculaires. Elevez les cils des paupières supérieures ainsi que les sourcils. Commencez par les deux ensemble, puis tentez de les faire travailler séparément: 1 fois à gauche, 1 fois à droite. Terminez par des glissements. Ces mouvements amplifient la circulation sanguine, massent les glandes lacrymales. Ils permettent aussi de lutter contre la sécheresse oculaire.*

*Un exercice connu des jeunes mamans qui l'emploient pour faire rire leurs enfants. Exécutez le avec les sourcils bien relevés et battez des paupières, le plus rapidement possible, 10 fois d'affilée. Répétez le geste qui réhumidifie les globes oculaires.*

*Pour le massage utilisez vos paupières apportant des mouvements plus doux. Maintenez les sourcils le plus haut possible en fermant étroitement les paupières. Vous sentez alors une légère pression sur la cornée et une contraction des muscles du visage partant vers les tempes et les oreilles, suivies de 2 secondes de repos. Ne récidivez pas plus de 4 fois d'affilée. Cet exercice permet aussi d'ôter une poussière de l'oeil.*