

Des remèdes naturels pour une vue optimale et des yeux en bonne santé

Travailler sur l'ordinateur, lire, conduire, regarder la télévision, utiliser l'iPhone, étudier, jouer en ligne... nous demandons tellement à nos yeux. Les conséquences possibles sont les suivantes: yeux rouges, fatigués et brûlants, larmes excessives et mauvaise adaptation à l'obscurité. En outre, dans une certaine mesure, chacun doit faire face à la « dégénérescence maculaire liée à l'âge » ou à la détérioration progressive de notre rétine et donc de notre vue. Quels sont les remèdes naturels pour protéger nos yeux?

La lutéïne, la zéaxanthine et la méso-zéaxanthine: indispensables

La lutéïne, la zéaxanthine et la méso-zéaxanthine, substances de la famille des vitamines A, sont totalement indispensables pour les yeux. Ces trois pigments vert jaunâtre sont avant tout des « antioxydants directs » qui protègent de manière optimale les structures oculaires des effets néfastes des radicaux libres, qui attaquent la rétine via l'environnement, les radiations, les aliments transformés, le soleil et la fumée. Mais ce sont aussi des « antioxydants indirects » car, comme les filtres UV, ils protègent la rétine contre les dommages causés par la « lumière bleue ». La lutéïne, la zéaxanthine et la méso-zéaxanthine sont donc les principaux remèdes qui contribuent à nous protéger contre la dégénérescence de la rétine liée à l'âge, principale cause de la baisse de vue et de cécité chez les personnes âgées. La lutéïne, la zéaxanthine et méso-zéaxanthine sont principalement obtenues à partir de légumes verts tels que les épinards, l'endive, le chou frisé, le brocoli, les choux de Bruxelles, le jaune d'œuf et les baies. Pour les compléments alimentaires, ils peuvent être obtenus à partir des pétales du souci (*Calendula officinalis*) et tagètes (*Tagetes erecta*). Il est important de noter qu'il s'agit d'extraits naturels qui ont prouvé leur efficacité. Les formes synthétiques, en particulier, manquent souvent de la méso-zéaxanthine nécessaire.

Le cassis pour une circulation optimale

Les performances de nos yeux dépendent dans une large mesure de la circulation sanguine dans les délicats vaisseaux sanguins de la rétine. Le cassis, en particulier, est idéal pour une performance optimale: il fonctionne beaucoup mieux que les myrtilles, plus connues à cet effet. Des recherches cliniques montrent qu'un extrait de cassis de qualité améliore considérablement la vision

nocturne ou l'adaptation des yeux à l'obscurité. De plus, des tests de charge ont montré qu'à cause de l'extrait de cassis il n'y a pas du tout de diminution de la vision après une fatigue oculaire intense !

L'euphrase en cas d'yeux rouges et fatigués

L'euphrase est également intéressante pour les yeux: cette plante était déjà appelée « Claerooge » par le célèbre médecin-botaniste Dodoens, il y a des siècles. En effet, l'euphrase contient des tanins efficaces qui, grâce à leur effet « astringent » sur la conjonctive irritée, réduisent les rougeurs, les sensations de brûlure et les larmes. De plus, les iridoïdes anti-inflammatoires de cette plante apaisent les yeux hypersensibles et irrités.

Vitamine A et zinc

Aussi, il convient de mentionner l'importance de la vitamine A et du zinc pour les yeux. Le premier - le mieux fourni par des carotènes mélangés avec du bêta-carotène et par du rétinol ou la vraie vitamine A – est le pigment rouge orangé qui stimule la production de la rhodopsine photosensible. Le zinc est également nécessaire à la production et à l'action optimale de la rhodopsine qui engendre une bonne adaptation à l'obscurité et en plus, le zinc contribue également à la protection antioxydante de l'œil. Pour une absorption et un effet optimal, choisissez du zinc « chélaté », naturellement lié à un acide aminé tel que le bisglycinate de zinc ou la méthionine de zinc.

Vitamine E

Enfin, la vitamine E contribue également au maintien d'une vision optimale : à la fois en contribuant à la protection antioxydante des cellules de la rétine et des autres structures de l'œil et en favorisant la microcirculation. Veuillez noter : évitez absolument les suppléments nutritionnels qui utilisent du D, L-alpha tocophérol isolé à cette fin. Vous avez besoin de concentrés d'huiles naturelles qui fournissent des tocophérols ou des tocotriénols mélangés.

Une combinaison puissante

La lutéine, la zéaxanthine, la méso-zéaxanthine, le cassis, l'euphrasie, la vitamine A, le zinc et la vitamine E de bonne qualité et aux doses appropriées se combinent pour améliorer la vision et protéger au maximum les yeux.