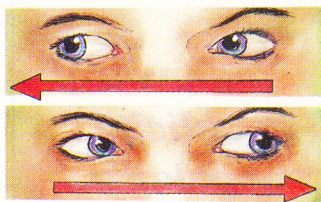


Ouvrez l'œil

Si vos yeux donnent des signes de fatigue, surveillez votre état général et votre alimentation. En effet, l'âge et l'hérédité ne sont pas les seuls responsables des troubles visuels. Les carences en **vitamines A, B et P**, les tensions qui siègent dans la nuque ou encore une **surcharge hépatique** entraînent fatigue et insuffisance visuelles. L'étude médicale des yeux ou iridologie révèle d'ailleurs une défaillance du foie, du cœur, des reins ou de la vésicule biliaire...

Une gymnastique oculaire régulière vous sera bénéfique.

1. Asseyez-vous, le dos droit, la nuque et les épaules souples, respirez doucement, bouche fermée, le souffle doit être profond.



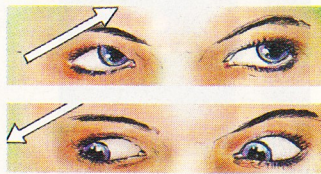
2. Gardez la tête immobile et regardez (sans bouger la tête) le plus loin possible, de droite à gauche puis de gauche à droite, six fois de suite.

3. Faites le mouvement des yeux calmement et ne bloquez pas votre respiration.



4. Faites ensuite, la tête toujours immobile, un mouvement de balayage des yeux, de haut en bas puis de bas en haut, six fois de suite.

5. Continuez de respirer profondément et calmement.



6. Faites ensuite un mouvement des yeux en diagonale, de haut à gauche en bas à droite puis de haut à droite en bas à gauche, puis inversement.

7. Terminez par des cercles dans un sens puis dans l'autre, en respirant toujours doucement, le souffle dans l'abdomen, les épaules, la nuque et les mâchoires les plus détendues possible.