



Publicata su **Tiveron** (<http://www.mirvi.com>)

[Home](#) > [Visuologia](#) > ["MIRVI" - Metodo Integrato Rieducazione della Vista](#) > [Alcuni Esercizi Rieducativi](#) > PDF Printer-friendly

Camomilla Romana o nobile - Anthemis nobilis - Composita

Camomilla Romana o nobile - Anthemis nobilis - Composita

CONSIGLIATA

per alleviare la tensione oculare

PARTE UTILIZZATA

Fiori.

fiori di Camomilla Romana

USO ESTERNO

Allevia la stanchezza degli occhi

QUANTITÀ

Un cucchiaino da minestra (4-5 fiori) per tazza d'acqua.

PREPARAZIONE

Quando l'acqua inizia a bollire, versate i fiori e attendete un minuto; spegnete il fuoco e lasciate riposare per 10 minuti. Si consiglia di far ribollire l'infuso, al fine di eliminare le muffe o i batteri che potrebbero

essere presenti nei fiori.

PROCEDIMENTO

Si inumidisce una garza idrofila con l'infuso filtrato e tiepido ponendola sopra le palpebre per circa 20-30 minuti.



garza idrofila

CONSIGLI

Si consiglia di eseguire l'impacco prima di coricarsi, ed ogni qualvolta si riscontri stanchezza oculare, proseguendo finché si godranno benefici alla vista.



Guardate la figura prima da vicino, poi da lontano, per una decina di volte. Godetevi i risultati ottenuti.

Tags: [Sistema visivo](#) ^[1]

"M.I.R.VI." non è una medicina e nemmeno una terapia. Lo scopo primario è quello di rieducare al normale e naturale funzionamento l'occhio e la mente. È una tecnica non invasiva: non utilizza e non prescrive farmaci né interventi chirurgici di alcun tipo. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientativo; non sostituiscono la consulenza medica.

La riproduzione anche parziale, con qualunque mezzo eseguita, del presente materiale è da intendersi
previa autorizzazione scritta dal ?M.I.R.VI.?.

URL di origine: <http://www.mirvi.com/node/744>

Links:

[1] <http://www.mirvi.com/taxonomy/term/132>