

SANTÉ : QUAND VOS YEUX RÉVÈLENT VOS FAIBLESSES



SANTÉ NON CENSURÉE

INTRODUCTION

Chaque iris est unique, à l'instar d'une empreinte digitale.

En effet, la couleur de nos yeux, déterminée par la pigmentation de l'iris, est le résultat d'une combinaison extrêmement complexe de facteurs génétiques, chimiques, mais aussi structurels.

Et si l'iris se constitue déjà progressivement lorsque nous ne sommes encore que des fœtus, sa couleur ne se fixe définitivement que 6 mois à une année après notre naissance.

Cette couleur est influencée par plusieurs gènes différents, notamment certains qui vont définir la quantité de mélanine présente dans l'iris.

Il s'agit du même pigment foncé, qui détermine la couleur de notre peau et de nos cheveux.

Car contrairement à ce que l'on pourrait croire, la couleur de nos yeux ne dépend que de ce seul pigment

Plus il y aura de mélanine et plus les yeux tireront vers le noisette, marron ou noir.

A l'inverse, moins il y aura de mélanine et plus les yeux seront clairs, bleus ou verts.

De tout temps, les yeux nous ont toujours fascinés.

Ne dit-on pas d'ailleurs qu'ils sont une fenêtre sur notre esprit, le miroir de notre âme ?

Et bien, l'iridologie va encore plus loin en tissant un lien entre couleur de l'iris et santé.

Selon cette discipline, la couleur de vos yeux vous prédisposait à certains troubles de santé bien spécifiques.

Cela ne signifie pas qu'ils vont forcément se déclarer, mais simplement qu'ils sont l'une de vos "faiblesses" génétiques auxquelles vous devriez prêter attention dans votre hygiène de vie quotidienne, afin de les maintenir à distance.

Et vous prêt à découvrir ce que la couleur de vos yeux a à révéler sur votre santé ?

YEUX BLEUS

En iridologie, si vous avez des yeux bleus, vous avez tendance à avoir des systèmes d'élimination des toxines acides plutôt paresseux.

En conséquence, vos reins n'éliminent pas correctement ces déchets et les stockent.

Ces déchets non éliminés forment alors des petits cristaux dans vos tissus et articulations, dont la présence peut mener à des inflammations, type tendinite, arthrite, arthrose et autres troubles rhumatismaux.

Il vous est donc particulièrement recommandé de limiter les aliments acidifiants, qui vont encore accentuer ce phénomène, et leur préférer des aliments détoxifiants et drainants (voir Yeux marrons).

Aliments acidifiants à éviter :

- Viandes rouges et blanches, charcuterie, poissons ;
- Produits laitiers ;
- Huiles raffinées ;
- Aliments raffinés (à base de la farine blanche et/ ou de céréales raffinées, de sucre blanc, etc.) ;
- Fruits et légumes acides (agrumes, tomates, fruits rouges pas assez mûrs, pruneaux, aubergines, épinards, rhubarbe, choux de Bruxelles, etc.) ;
- Légumineuses ;
- Viennoiseries et autres sucreries ;
- Fruits secs oléagineux ;
- Boissons industrielles.

Le but n'est pour autant pas de supprimer tous ces aliments acidifiants de votre alimentation.

Vous pouvez aussi chercher l'équilibre en les contrebalançant avec des aliments plus alcalinisants, comme :

- Légumes verts et colorés (salades, choux, betteraves, carottes, courgettes, etc.) ;
- Champignons ;
- Fruits mûrs (bananes, poires, figues, etc.) ou secs (raisins, dattes, etc.) ;
- Noix du Brésil et amandes ;
- Sucre complet non raffiné (rapadura, muscovado, etc.) ;
- Olives noires, avocat ;
- Patates douces, pommes de terre, courges, potirons, potimarrons, etc.

En contrepartie de ces systèmes d'élimination paresseux, vous possédez un système nerveux autonome et un système lymphatique très réactifs face aux agressions.

Dès qu'une menace est détectée, ceux-ci se mettent en action pour défendre votre organisme et nettoyer votre lymphe en parallèle.

C'est donc un bon point pour votre immunité !

Enfin, vous avez plutôt de bonnes capacités de récupération et ne restez jamais longtemps malade.

Pour plus de conseils en hygiène vitale adaptée à la couleur de vos yeux, consultez la vidéo 3, **Les conseils d'hygiène vitale pour les yeux bleus**, ainsi que le dossier de recettes **Alimentation : quand vos yeux dictent le menu**.



YEUX VERTS

En iridologie, les yeux verts n'existent pas.

Il s'agit en réalité de yeux bleus recouverts de coloration jaune, d'où l'impression générale qu'ils sont verts.

Autrement dit, comme les yeux verts sont, à la base, des yeux bleus, ils en possèdent les mêmes prédispositions génétiques (voir Yeux bleus).

Ainsi, si c'est votre cas, vous aurez, vous aussi, des systèmes d'éliminations des toxines acides paresseux, donc un terrain inflammatoire à tendance arthritique et rhumatismale, mais aussi un système immunitaire performant, grâce à un système nerveux autonome et un système lymphatique très réactifs, et de bonnes capacités de récupération.

En parallèle, vous aurez également des prédispositions propres aux colorations jaunes qui recouvrent votre oeil.

Celles-ci correspondent à une accumulation d'une toxine, l'acide pyruvique.

Mal dégradé, celui-ci est retenu dans votre organisme et irrite votre système nerveux, l'hyperexcitant au point que des symptômes de stress chronique peuvent apparaître (difficultés de concentration, d'endormissement, irritabilité, pensées incessantes, etc.).

Il vous est donc particulièrement recommandé de consommer des aliments riches en vitamines B afin d'apaiser toute cette agitation nerveuse.

Aliments riches en vitamines du groupe B à privilégier :

- Légumes verts (choux, épinards, salades, tomates, pommes de terre, asperges), secs, ou lactofermentés ;
- Fruits frais (bananes, oranges, etc.) ;
- Céréales complètes (riz, lin, maïs, pain, etc.) ;
- Légumineuses (lentilles), pois (pois chiches) ;
- Fruits secs oléagineux (noix, arachides, pistache, etc.), graines (tournesol, maïs, lin, etc.) ;
- Graines germées (notamment de blé), jeunes pousses ;
- Produits issus d'animaux (volaille, poisson, produits laitiers, jaune d'oeuf, etc.) ;
- Levure de bière ou alimentaire, germes de blé.

Enfin, vous présentez, certes, un terrain arthritique de par la coloration bleue de vos yeux, mais également un terrain arthritique "allergique", plus tourné vers les troubles allergiques, comme l'eczéma, l'asthme ou encore le rhume des foins, ou encore les migraines.

Pour plus de conseils en hygiène vitale adaptée à la couleur de vos yeux, consultez la vidéo 4, **Les conseils d'hygiène vitale pour les yeux verts**, ainsi que le dossier de recettes **Alimentation : quand vos yeux dictent le menu**.



YEUX MARRON OU NOISETTE

En iridologie, si vous avez des yeux marron ou noisette, vous avez une tendance à avoir un foie plutôt paresseux.

En conséquence, il ne se nettoie pas correctement et ne produit pas suffisamment de bile, ce qui peut conduire à des troubles digestifs, une mauvaise assimilation des graisses et des toxines, ou encore des troubles de la circulation sanguine.

Il vous est donc recommandé de limiter la consommation d'amidons, dont la digestion est particulièrement difficile pour votre foie paresseux.

De même, les céréales et les sucres industriels sont à éviter, car ils risquent de générer la production d'acide oxalique, une toxine qui peut aggraver la flore intestinale pathogène... et par conséquent votre digestion.

Préférez-leur des aliments plus légers, détoxifiants, antioxydants et surtout, compatibles entre eux !

Aliments détoxifiants et antioxydants à privilégier :

- Les légumes verts (salades, choux, poireaux, brocolis, etc.), jus de légumes (betteraves, carottes, etc.) ;
- Les fruits frais (fraises, framboises, mûres, pommes, agrumes, ananas, etc.) et secs (cranberries, pruneaux, raisins, etc.) ;
- Les oléagineux (noix, noix du Brésil, noix de pécan, etc.)
- Les aliments soufrés (radis noir, artichauts, graines de fenouil, etc.) ;
- Les huiles végétales (olive, noix, colza, cameline, germe de blé, chanvre, etc.)

Enfin, si vos yeux tirent plutôt sur la couleur noisette, sachez que votre sang est plus acide, ce qui peut amener, à terme, à des troubles inflammatoires, comme de l'arthrite par exemple.

Il vous est donc aussi recommandé de limiter les aliments acidifiants (voir Yeux bleus).

Pour plus de conseils en hygiène vitale adaptée à la couleur de vos yeux, consultez la vidéo 5, **Les conseils d'hygiène vitale pour les yeux marron ou noisette**, ainsi que le dossier de recettes **Alimentation : quand vos yeux dictent le menu**.