Hilfsmaßnahmen bei Kurzsichtigkeit (s. auch Augen):

Augenschwächen:
Die Augen werden durch mangelhafte Ernährung geschwächt, z.B. bei zu wenig Vitamin A, sowie durch zu langes Arbeiten an künstlichem Licht. So kommt es zur Schädigung der Zellen und zur Einschränkung der Funktion. Allgemeines Heilmittel ist gemäss Vogel 4 Wochen lang ohne elektrisches Licht zu leben und mit der Sonne schlafen zu gehen, günstig im Frühling oder Sommer, im Mondlicht schlafen und das Wesen der Natur aufnehmen. Am Morgen ist man absolut munter und die Augen bleiben gesund, die Wahrnehmung der Natur wandelt sich von der stressigen "zivilisierten" Welt weg.
Überanstrengte Augen soll man schonen und langes Lesen bei schlechtem Licht sein lassen.
Lebensumstellung: Vormitternachtsschlaf einführen sowie Nerven- und Kräftigungsmittel einnehmen: Hafersaft in Form von Hafertropfen und Eleutherococcus aus Taigawurzel.

Augenleiden:
Ursachen können sein: Leberstörung, Verstopfung, Übermüdung, Behandlung:
-- Leber anregen durch Diät und Chelidonium D4 und Podophyllum D4 oder Boldocynara-Lebertropfen
-- nur lebendige Nahrungsmittel einnehmen, eiweißarme Kost
Behandlung: gequetschtes Basilikumkraut auflegen, Wirkstoffe Rhymol, Eugenol und Kampfer.

Augenleiden: Augenschwäche, *Kurzsichtigkeit*, Sehschwierigkeiten
-- Behandlung mit Gingko-Tinktur Ginkgo biloba: normale Dosis: 3mal täglich 15-20 Tropfen mehrere Wochen lang einnehmen. Bei Augenschwächen 30 Tropen morgens und abends einnehmen. Ginkgo korrigiert Augenschwächen und regeneriert Augen durch die höhere Durchblutung. Wer gleichzeitig eiweißarm und vitalstoffreich isst, sichert den Erfolg.
oder: Karotten / Rüebli beschleunigen Heilung von Sehschwäche und verbessert die Sehschärfe, vermindert Nachtblindheit und vermindert die Neigung zur Starbildung durch 70mg Carotin / Provitamin A pro kg.
[nicht erwähnt: immer zusammen mit Olivenöl, sonst wird das Provitamin A im Magen nicht aufgenommen].
Augenleiden bei Vitamin-A-Mangel
Vitamin-A-Mangel führt zu Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit .
Behandlung:
täglich Tomaten, Paprikaarten, Karotten essen, frischen Karottensalat oder frischen Karottensaft,
oder Karotin oder angesäuerten Karottensaft einnehmen.[1]

---

[1] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).