



## Iridiologia: avaliação da íris previne e detecta doenças

Utilizada como método de diagnóstico desde o século XIX na medicina natural, a iridologia permite, através de uma análise à íris, avaliar o estado geral de saúde. “Analisa-se o físico, psíquico e imunológico, contribuindo para a prevenção de doenças que o indivíduo é predisposto a contrair”, explica ao CM a osteopata Ana Passadeiras. Trata-se, contudo, de uma avaliação qualitativa. Ou seja, através dos sinais/marcas que surgem na íris, pode detetar-se, por exemplo, câncer de mama, colesterol ou diabetes, mas não se sabe quais os valores. O diagnóstico iridológico é feito com base na observação das estruturas das fibras e da pigmentação da íris, seguindo um mapa no qual todas as partes do organismo estão representadas na íris.

Cada íris representa os órgãos localizados de cada um dos lados do corpo. Por exemplo: o fígado está representado na íris direita, o baço na íris esquerda. Já a tireoide está em ambas. “Tudo o que se passa no nosso organismo deixa marca na íris”, sublinha Ana Passadeiras, que explica ainda que as marcas podem ser uma mancha, uma ‘lacuna’ [marcas em forma de folha], que significa uma fragilidade benigna, ou ‘criptas’, que indicam problemas graves, como tumores.

28 mil terminais que se relacionam com todo o corpo

O estudo da íris pode revelar muito sobre a saúde do indivíduo, bem como a sua carga genética, diz a especialista Ana Passadeiras. “A íris é constituída por 28 mil terminais nervosos (nervos sérvios), que se relacionam com os restantes órgãos e sistemas do corpo, através do tálamo. E é aí que ele conecta com todas as áreas do corpo, que recebe e transmite informação da íris”, explica.

Ancestralidade indica o que fazer para ter saúde

A cor dos olhos indica, de acordo com a osteopata Ana Passadeiras, a ancestralidade do indivíduo, o que determina o que este tem de fazer para viver com saúde.

No que respeita à alimentação, as pessoas de olhos claros, por exemplo, têm ancestralidade nos países nórdicos, logo, recomenda-se que “comam peixes gordos e evitem enchidos”. Já as de olhos escuros devem apostar na “caça, nas raízes, nos vegetais, sal (q.b.), picante e devem beber muita água”. “É o omnívoro mais perfeito que há”, considera. Mas para manter um corpo são é necessário mais do que uma alimentação adequada: é preciso algum exercício. Para os mais velhos, andar e caminhar são atividades recomendáveis. E para o cérebro nada melhor do que colocá-lo à prova: Ana Passadeiras sugere que os idosos procurem os amigos para jogar às cartas, para irem ao futebol, para socializarem. “Saíam de casa. O nosso cérebro, desde que não seja afetado por nenhuma doença, é o único órgão que podemos controlar até morrer e nunca deixar envelhecer. Quanto mais se usa, mais se tem. Se não se usa, ele murcha”.

Fonte: <http://www.cmjornal.pt/sociedade//detalhe/iridiologia-avaliacao-a-iris-previne-e-deteta-doencas>

[Read More](#)

---