

## LAGRIMA

O olho seco é uma doença crônica, caracterizada pela diminuição da produção da lágrima. Os sintomas são de ardor, queimação, irritação, sensação de areia e corpo estranho nos olhos, olhos embaçados ao final do dia, principalmente após muita leitura.

O tratamento é basicamente sintomático. Suplementação da lágrima por lágrimas artificiais para aumentar a umidade do olho e melhorar a lubrificação.

Esta lágrima é excelente e você pode fazer em casa com pouco custo, evitando assim gastar em colírios para esse fim.

### Componentes

5 gramas de sementes de linhaça  
100ml solução fisiológica

### Modo de preparo

Ferva a solução fisiológica com a linhaça e apague o fogo.

Espere 30 segundos e coe imediatamente. **(Se deixar mais tempo vira gelatina e não poderá coar)**

Misture e deixe esfriar

Guarde em frasco de vidro e vá colocando no frasco de goteiro a medida que for necessário.

SE QUISER QUE TENHA UM ATIVO USE UM QUATERNÁRIO. Agregue o cloreto de benzalcônio ao 0,01%. (proporção de 1ml em um litro de solução fisiológica).