

۱۰ گیاه مفید برای چشم



چشم یک عضو حساس در بدن است. گیاهان به خودی خود نمی‌توانند در درمان چشم مفید باشند، اما می‌توانند حالت تکمیلی داشته باشند. اگر شما نگران سلامتی چشم خود هستید برای یک چک‌آپ از دکتر چشم پزشک خود وقت بگیرید.

چشم یک عضو حساس در بدن است. گیاهان به خودی خود نمی‌توانند در درمان چشم مفید باشند، اما می‌توانند حالت تکمیلی داشته باشند. اگر شما نگران سلامتی چشم خود هستید برای یک چک‌آپ از دکتر چشم پزشک خود وقت بگیرید.

به گزارش جام جم آنلاین، بیماری‌های زیادی چشم را تهدید می‌کند که از التهاب‌های ساده و قرمزی گرفته تا بیماری‌های خطرناکی که می‌تواند به نابینایی منجر شود.

عرقون (Eyebright)

خاصیت شفا دهنده‌گی این گیاه برای چشم از گذشته‌های دور شناخته شده بوده و برای حفظ نور چشم از آن استفاده می‌شود. این گیاه می‌تواند خارش و قرمزی چشم را برطرف کند.

براساس تحقیق ۱۲ پرشک اروپایی قرط عرقون در ۸۱ درصد موارد موثر بوده است و التهاب چشم را درمان می‌کند.

شوک (Milk Thistle)

می‌گویند که چشم دروازه روح است، اما گیاه‌شناسان معتقدند که چشم دروازه سلامتی جگر نیز هست. ضعف و تیرگی دید می‌تواند نشانه خوب کار نکردن جگر یا کبد باشد. گیاه شوک و ماده موثره آن سیلیمارین، هم برای رفع التهاب جگر و هم برای چشم مفید است. ویتامین‌های مفید برای چشم در کبد انباشته می‌شوند. گیاه شوک با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کند و قند موجود در چشم را کاهش می‌دهد.

گینکو بلیبا (Ginkgo Biloba)

قرن‌هاست که خاصیت این گیاه برای چشم شناخته شده است و می‌تواند جریان خون را به پس چشم افزایش دهد. پژوهشگران کره‌ای ۳۳۲ بیمار را با این گیاه مورد آزمایش قرار دادند و درمان در بیشتر موارد موفق بوده است.

رازیانه

اگر شما از التهاب و آب ریزش چشم رنج می‌برید رازیانه می‌تواند باعث تقویت چشم شما بشود. شستشوی چشم با رازیانه می‌تواند جلوی بیماری‌ها همچون آب مروارید را بگیرد. یک تحقیق در سال ۲۰۰۸ نشان می‌دهد که استفاده از قطره رازیانه در درمان آب مروارید بسیار موثر است.

زعفران

زعفران هم مانند رازیانه در تقویت دید چشم و به ویژه درمان آب مروارید مفید است. در یک تحقیق تمامی بیماران که از زعفران استفاده کردند بهبودی چشم داشتند و به همین دلیل محققان بر این باور هستند که این گیاه می‌تواند جلوی کاهش دید در بیماران کهنسال را بگیرد.

زغال اخته (Bilberry)

در جریان جنگ جهانی دوم، خلبانان و نیروهای هوایی انگلستان گزارش دادند که خوردن زغال اخته به دید آنها در شب کمک می‌کند. زغال اخته بخاطر داشتن مقادیر زیادی انتوسیانوسید، برای جریان خون در موی و رگها بسیار مفید است. این ماده آنتی اکسیدانت و ضد التهاب است.

در ضمن این ماده می‌تواند در تولید پیگمنتها در چشم و قابلیت تطبیق با تغییرات نور مفید باشد و مواد زائد چشم را تخلیه کند.

چای سبز

حلقه‌های تیره و پف دور چشم می‌تواند ناراحت کننده باشد. اگر کیسه‌های چای سبز را روی چشم خود بگذارید می‌تواند جلوی بادکردگی دور چشم را بگیرد. چای سبز مقدار زیادی تنین و آنتی‌اکسیدانت دارد. از سوی دیگر چای سبز برای قلب و کبد هم مفید است و به همین دلیل می‌تواند برای چشم هم خاصیت درمانی داشته باشد.

زردچوبه

زردچوبه خاصیت درمانی زیادی دارد و برای چشم هم مفید است. این گیاه می‌تواند جلوی اکسیده شدن عدسی‌های چشم را بگیرد و این یکی از شایع‌ترین بیماری‌های چشم است.

زردچوبه بخاطر داشتن مقدار زیادی کورکومین خاصیت ضد التهابی دارد و به همین دلیل این گیاه خاصیت ضد التهابی دارد و برای خشکی چشم خوب است.

عصاره تخم انگور

عصاره تخم انگور در درمان بیماری‌های چشم بسیار مفید می‌باشد و ناراحتی‌های چشم همچون لکه چشم، آب مروارید، بیماری قند و تغییر شکل آن را درمان می‌کند.

تخم انگور لینولئید دارد که برای چشم مفید است و خاصیت آنتی هیستامین و آنتی اکسیدانت دارد.

گلدن سیل (Goldenseal)

خاصیت آنتی‌بیوتیک این گیاه برای سلامتی چشم هم مفید است. چشم‌شویی که از این گیاه ساخته می‌شود می‌تواند در درمان بسیاری از عفونت‌های چشمی مانند تراخم و گل مژه موثر باشد.

لازم به ذکر است که گیاهان به خودی خود نمی‌توانند در درمان چشم مفید باشند، اما می‌توانند حالت تکمیلی داشته باشند. اگر شما نگران سلامتی چشم خود هستید برای یک چک‌آپ از دکتر چشم پزشکی خود وقت بگیرید.