



تغذیه موثر یا غیر موثر در تقویت چشم انسان؟

بی شک چشم به عنوان یکی از اعضای مهم بدن نیاز به محافظت دارد. به گفته کارشناسان تغذیه یکی از راه های حفاظت از چشم، تقویت از راه منابع غذایی است و این در حالی است که برخی از چشم پزشکان چنین اعتقادی ندارند. آن ها معتقدند که چشم نمی تواند از راه تغذیه تقویت شود. در این مقاله نظر رییس موسسه طب ایرانی و سنتی پیک شفا را در خصوص تأثیر منابع گیاهی در تقویت چشم جويا شدیم با تأکید چنین شنیدیم: چه منابع غذایی و چه منابع گیاهی در تقویت چشم موثر است، سید محمد موسوی با اعلام این نکته منابع گیاهی را به دو دسته انفرادی و ترکیبی بدین ترتیب تقسیم نمود

داروهای انفرادی: آب انار، انزروت، رازیانه، توتیا، قنطاریون، گل محمدی، آویشن، عناب، هلیله سیاه، شقایق، چای کوهی از جمله موادی هستند که به گفته این محقق به صورت قطره، مرهم، ضماد و خوراکی برای پاکسازی و تقویت چشم مفید می باشند

داروهای ترکیبی

وی از جمله داروهای ترکیبی را که می تواند برای انواع بیماری های چشم سودمند باشد به قطره انزروت و سورمه چهار مغز اشاره و برای طرز تهیه آن چنین بیان نمود

قطره انزروت: یک قاشق چایخوری انزروت را آسیاب کرده و با دو استکان گلاب و عرق رازیانه بجوشانید تا یک استکان مانده، صاف کنید و بعد با یک قاشق مربا خوری عسل خوب و مطمئن مخلوط و سپس به دو قسمت مساوی تقسیم نمایید. از یک قسمت هر شب یک قاشق چایخوری گرفته به وسیله قطره چکان در چشم چکانده و پس از ۵ دقیقه با آب ولرم بشویید و قسمت دوم را با دو قطره آب لیمو ترش مخلوط و یک شب در میان در چشم بچکانید

سورمه چهار مغز

مغزهای فندق، بادام، پسته و ساق گاو را مانند ذغال سرخ کرده به دود بیاندازید و روی آن یک صفحه صاف قرار داده و دود چسبیده به آن را جمع کرده و در شیشه های کوچک بگذارید و هر شب یک بار با چوب مخصوص در چشم بکشید

روش های تقویت چشم

گفتنی است که این پژوهشگر عطسه، حجامت و زالو درمانی، بخور دارویی و بخور مواد مغذی نظیر دل و جگر و قلوه، چکاندن مواد مغذی مانند آب جگر، بز و ... را مفید برای چشم دانست و افزود: تغذیه صحیح و خوردن غذاهای مقوی مثل: خورشت به، خورشت گنجشگ، کبوتر، بلدرچین، روغن حیوانی در تقویت چشم سودمند است و بهتر است از مواد غذایی سست کننده ماهیچه ها مانند مرغ و تخم مرغ های ماشینی، نوشابه های گازدار، زیاد خوردن نمک پرهیز کرد

از دیگر مواردی که باید از آن خودداری نمود: مطالعه هنگام غروب آفتاب و پوشیدن کفش سیاه رنگ و کفش های تنگ و پاشنه دار، پوشش مداوم کفش و جوراب و برهنه نکردن پاها حداقل در ساعاتی از شبانه روز....

تقویت چشم با داروهای طبیعی

چشم انسان عضوی مرکب است که از ۷ طبقه و سه رطوبت تشکیل شده است: طبقه ملتحمه، طبقه قرنيه، طبقه عنبیه، طبقه عنکبوتیه، طبقه شبکیه، طبقه مشیمیه، طبقه صلبیه، رطوبت بیضیه، رطوبت جلیدیه و رطوبت زجاجیه؛ تقسیم بندی طب سنتی نشان از دقت علمای فن پزشکی است. درمان‌ها نیز بسیار حکیمانه و مؤثر بوده است.

چشم یکی از ظریف‌ترین و حساس‌ترین اعضای بدن می‌باشد. در طب سنتی ده‌ها نسخه طبیعی شوینده در علم پاکسازی چشم وجود دارد که هم می‌شوید و هم تقویت می‌کند و هم بر عمر سلول‌های بینایی می‌افزاید.

عینک زدن در مرحله اول پذیرفتن و تثبیت بیماری و ضعف چشم است. اگر شخصی با گذاشتن عینک ضعف چشمش برطرف می‌شود دیگر چه دلیلی دارد که جویای علت ضعف چشم خود بشود و دنبال درمان برود؟!

از منظر طب پایه، ابتدا سوءمزاج بوجود آمده که مانع تقویت و تزکیه چشم شده است مورد بررسی قرار می‌گیرد. ممکن است این سوءمزاج اعضای دیگر را هم تحت تأثیر قرار داده و بیماری‌های دیگری هم برای اعضای دیگر در شرف پیدایش باشند؟ تکلیف آن‌ها چه می‌شود؟ طب پایه توجه می‌کند به علت العلل یا علت اصلی که موجب بیماری شده است؛ اما طب علمی نگاه می‌کند به خود چشم و در می‌یابد که بر فرض در شبکیه اشکالی از قبیل خونریزی داخلی، بالا رفتن فشار چشم و غیره بوجود آمده است. در طب قدیم و طب پایه ایرانی-اسلامی به دنبال علت می‌خواهد بداند:

شاید علت در جمجمه و حجاب مغز باشد، شاید نزولات مغز به چشم آسیب رسانده است. شاید از معده بخار اخلاط صعود کرده و موجب بیماری شده، شاید کبد مقصر است، شاید عامل انسدادی در اطراف کره چشم و یا جمجمه در کار ایجاد راه بندها بوده است! ساده اندیشانه‌ترین تفکر را طب جدید علمی ارائه می‌کند که به هیچ عاملی توجه ندارد. تنها به علت ظاهری که توسط ابزارهای پیشرفته جدید شناخته می‌شود تکیه کرده و درمان را با وسایل علمی جدید آغاز می‌نماید.

نگهداری چشم شامل چند مرحله است:

پاکسازی یکی از مراحل نگهداری چشم است و شامل چند دستور است. شستشوی چشم با داروهای گیاهی و طبیعی مندرج در طب ایرانی-اسلامی هم پاکسازی است و هم تقویت و هم علاج! برخی از آن داروها به این ترتیب است:

قطره قنطوریون (گل گندم)

هر شب کمی قنطوریون را مانند چای دم کرده یا بجوشانند قبل از خواب در چشم بچکانند.

قطره عناب

هر شب سه عدد عناب را شکسته و در چند قاشق آب قرار دهند. صبح صاف کنند و چند قطره در چشم بچکانند و چند دقیقه بعد بشویند.

قطره آب پیاز

چند قطره آب پیاز را هر شب طی چندین شب در چشم بچکانند هر نوع آلودگی و چرک و ناراحتی‌های حساسیتی عفونت و جرب و آبریزش چشم و ضعف چشم و سفیدی تازه که بر سیاهی چشم افتاده است را مفید است.

قطره رازبان، بابونه و گل ختمی هر کدام تنها یا با هم جوشانده یا دم کرده و در چشم بچکانند برای همه ابتلائات چشم و پیشگیری از ضعف چشم مفید است.

قطره آب خارک و آبغوره بی نمک

آب خارک را با آب غوره بجوشانند تا غلیظ گردد. در چشم بچکانند برای هر نوع مشکل چشم چه در امر درمان و چه در امر پیشگیری مفید و معالج است.

قطره انزروت

انزروت و رازیانه از هر کدام یک قاشق چایخوری را نیم کوب کرده، در نیم استکان گلاب ریخته روی شعله ملایم بجوشانند تا نیمی بماند، صاف کرده و نصف قاشق چایخوری عسل و نوک قاشق چایخوری زعفران بر آن افزوده و یک دقیقه می جوشانند و از آتش بر می گیرند. دو سه قطره آب لیموترش تازه بر آن می افزایند و هفته ای دو تا سه بار در چشم می چکانند.

این نسخه بی بدیل در پاکسازی چشم و در حقیقت تازه کردن آن است. زمان مصرف این نسخه یک هفته بیشتر نیست و جای نگهداری آن در یخچال است به سبب آن که زود فاسد و متعفن می گردد. هر ۲ روز و هر فصل یک هفته از این نسخه استفاده می شود. آنان که می خواهند از چشم خود در راه کسب علم و دانش بهره ببرند کاری بس دقیق و شایسته برای حفظ چشم حتی در صد سالگی است.

خون گیری

هر سه ماه یک بار سه عدد زالوی بسیار ریز زیر پلک پایین چشمها انداخته می شود.

حجامت عام و حجامت سر و حجامت دو طرف بینی در تحکیم نور چشم می تواند بجای زالو مورد استفاده قرار گیرد. میزان خون گیری توسط پزشک متخصص طب پایه ایرانی-اسلامی تعیین می شود. چنانچه مزاج عمومی چشم به سرد مزاجی کشیده شده است خونگیری جایز نیست تا آن که سردی مزاج شناسایی شود که آیا با ماده است یا بدون ماده؟ سردی زیاد است یا کم؟ زمانی که حالات مزاجی مشخص شد با داروهای مناسب مزاج چشم را به تعادل باید کشاند، آنگاه دستور خون گیری با شرایط مخصوص داده خواهد شد. قطره معروف به انزروت دارای ترکیبی است که مزاج چشم را به تعادل می رساند و با کمک خونگیری و مسهل و منضج های مناسب و داروهای تقویت کننده، چشم را تقویت کرده و به حالت عادی باز می گرداند. اگر یکی از اندام های نزدیک به چشم خون ناباب به چشم برساند و موجب ضعف آن شود باید مزاج آن عضو را شناخت و تعدیل نمود و رگ هایی را که در رساندن خون آلوده و کثیف به چشم مقصر هستند با روش های خونگیری طب ایرانی-اسلامی خون گیری نمود.

دوای ضعف چشم که ناشی از سوء مزاج معده است و پیرچشمی که از دیدگاه طب سنتی نوعی غلبه خشکی است بر مزاج چشم، همان پاکسازی معده و کبد، سورمه، عطسه، خون درمانی و تقویت چشم با داروهای ویژه طب اسلامی است.

سورمه

از داروهای مشهور طب ایرانی-اسلامی است. هر شب سورمه چهار مغز در چشم کشیده شود. نسخه های منسوب به سورمه بسیار متنوع است و ما به ساده ترین و در دسترس ترین آن ها اشاره می کنیم. سورمه چهار مغز عبارت است از:

پسته، بادام، فندق و مغز قلم گاو.

دوده ای که از این چهار مغز گرفته می شود یکی از بهترین سورمه های چشم است. مغز قلم گاو گرمی و التهاب سه مغز دیگر را به اعتدال می کشاند. چراکه غلبه مزاج خشک بر عضلات چشم بدترین علل و اسباب پیرچشمی است. چشمها حتی بیشتر از مفاصل یک بیمار مبتلا به آرتروز به روغن کاری نیاز دارند.

مواد این سورمه در دسترس بوده و هر کس براحتی می تواند مواد آن را تهیه و ساخته و مورد استفاده قرار دهد. از خواص سورمه نرم کردن عضلات چشم و تسهیل در خونرسانی است. چربی های موجود در سورمه سرشار از مواد مغذی است و از خونریزی داخلی چشم جلوگیری به عمل می آورد.

آگاهی از علل و اسباب ضعف چشم

آگاهی از موارد و علل و اسبابی که موجب بروز زیان و خسارت بر چشم می‌شود ضروری است. مصرف نمک زیاد و غذاهای شور، نگاه مستقیم به خورشید و کسوف و پوشیدن کفش تنگ و پاشنه دار، مداومت بر پوشیدن کفش، رسوب سودا در اطراف و کف و روی پا و ترک پا هم سو با ضعف چشم می‌باشد، آبریزش و حساسیت‌های فصلی و عفونت سینوس‌های بینی، استفاده زیاد از نور سفید مانند نور مهتابی، مطالعه هنگام غروب و نور ناکافی، کم خونی ناشی از غلبه بلغم و سرانجام استفاده از داروهای شیمیایی نظیر آنتی بیوتیک‌ها، آسپیرین، استامینوفن و مسکن‌ها.

دوای ضعف چشم که ناشی از سوءمزاج معده است و پیرچشمی که از دیدگاه طب سنتی نوعی غلبه خشکی است بر مزاج چشم، همان پاکسازی معده و کبد، سورمه، عطسه، خون درمانی و تقویت چشم با داروهای ویژه طب اسلامی است.

گریه زیاد برای چشم مضر است. بسیار چشم دوختن به خطوط ریز و اشیاء ریز خوب نیست. زیاده روی در جماع برای چشم بسیار بد است. خوابیدن پس از غذا خوردن، مصرف غذاهای سرخ کرده و غلیظ برای چشم زیان بار است. خواب زیاد و بی‌خوابی و خواب هنگام روز اگر زیاد باشد چشم را ضعیف می‌کند. اگر سوءمزاج خشک بر بدن غلبه کند چشم را آسیب می‌رساند.

دود حاصل از سوختن بد است اما دوده که از کباب کردن آن چه برای کباب مناسب است خوب است. چربی سورمه از جنس دوده است نه از دود خشک. مصرف غذاهای تند و شور بد است. خون دادن به روش‌های طب اسلامی در صورتی که افراط نشود برای چشم مفید است.

خون‌گیری به روش اهداء به سازمان انتقال خون برای چشم مفید نیست. مستی برای چشم زیان‌بار است. خواب برشکم (دمر) برای چشم خوب نیست. نگه داشتن پا در کفش به هر مدتی که باشد برای چشم مفید نیست. برهنه راه رفتن بر زمین صاف و هموار برای چشم مفید است. باید چشم را از گرمای شدید و سرمای شدید حفظ نمود. گرت و خاک و هوای کثیف مانند هوای پر از دود و دم ماشین برای چشم زیان آور است. موادی که برای نگهداشتن دید چشم مفید است بسیار زیادند که برخی از آن‌ها عبارتند از: **سورمه، توتیا، توتیا که با**

آب‌رازیانه و مرزنجوش پرورده شده است. **آب‌رازیانه** همواره برای تقویت نیروی بینایی مفید بوده است. چکاندن **آب‌انار شیرین** در چشم بسیار مفید است. **انار شیرین** را با **انار ترش** و **پیه** آن همراه با **عسل** در تنور می‌پزند بطوری که در پختن آرام آرام نرم شود و مزاجش در هم شود از داروهای چکاندن و مالیدنی بسیار مفید برای چشم است. شستشوی چشم با دمکرده **آویشن** و یا عرق **آویشن** که با آب جوشیده رقیق‌تر شود برای چشم مفید است. اگر هر مزاجی از حالت طبیعی خارج شده است و بر چشم و اطراف آن نشست، لازم است پاکسازی گردد.