



## هذه الأعشاب الـ 8 مفيدة لعلاج العيون



«العربية»: إن العيون من بين أكثر أعضاء الجسم أهمية وحساسية، وتواجه العيون مشاكل عديدة، تبدأ من مجرد أعراض طفيفة مثل تهيج خلف واحمرار، وتصل إلى الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تؤدي حتى إلى فقدان كامل للرؤية، بحسب موقع [herbs-info.com](http://herbs-info.com).

إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحة عينيك وقوة نظرك، فهناك مجموعة من الأعشاب المفيدة لذلك، ودائمًا ينصح باستشارة الطبيب أولاً:

1 - الحرشف البري Milk Thistle

على الرغم من أن الحرشف البري، ومكونه الأساسي النشط «سيليمارين» معروف لمفعوله في دعم الكبد، فقد تبين أيضاً أنه يفيد العيون، إن الكبد هو الجهاز الرئيسي الذي يعتبر مرآة العيون، لأنه يتم تخزين الفيتامينات القابلة للذوبان والغلوتاثيون في الكبد، وهي المسؤولة عن المساعدة في إصلاح تلف العين.

2 - عشبة جينكة بيلوبا Ginkgo Biloba

قللت تستخدم لظهور علاج مشاكل العيون والجهاز العصبي المركزي، وتبين أنها توسع المخي للأوعية الدموية الوعائية التي تعزز الدورة الدموية وتزيد من تدفق الدم في الجزء الخلفي من العيون.

كما أثبتت الدراسات وجود فوائد لعشبة «جينكةبيلوبا» ضد مختلف اضطرابات الأعوية الدموية، بما في ذلك الجلوكوما.

3 - الشمر Fennel

إذا كان لديك عيون دامعة أو ملتتهبة، يقال إن «الشمر مفيد جداً في هذا الصدد».

وبصرف النظر عن مثل هذه الحالات الخفيفة، يمكن للشمر الخام أو شاي الشمر، المستخدم كغسول للعيون، أن يساعد في ظروف أكثر خطورة مثل إعتام عدسة العين والجلوكوما. وفي عام 2008، قامت إحدى الدراسات باختيار مستخلص بذور الشمر الفاشي لاستكشاف آثاره على التماذج التجريبية للجلوكوما. أظهرت النتائج انخفاضاً في ضغط العين، مما يبرهن على دور الشمر كدواء مضاد للجلوكوما.

4 - الزعفران Saffron

مثل الشمر، اشتهر الزعفران بين توابل الطهي بأنه يساعد على تحسين البصر، بما في ذلك تحسين

نتائج العمامة، وفي تجربة سريرية، أجاد كل مشارك تناول الزعفران بتحسين في الرؤية، مما دفع الباحثين إلى إحياء هذه العشبة كمفتاح محتمل لمنع فقدان البصر بين كبار السن. وفي دراسة أخرى، وجد الباحثون أن الزعفران حسن حساسية وميض الشبكة في المرضى، الذين تم تشخيصهم بوجود الضور البقي للبكر المرتبط بالعمر.

5 - العنبية Bilberry

من المثير للاهتمام أن الطيارين البريطانيين أثناء الحرب العالمية الثانية ذكروا أن تناولهم فاكهة «العنبية» قد ساعد على تحسين رؤيتهم الليلية، كما أن نبات العنبية يعتبر مفيداً لدوران الأوعية الدقيقة (أي تدفق الدم في أصغر الأوعية الدموية) في جميع

أجزاء الجسم.

إن تكون هذه النتيجة ذات فائدة في العديد من اضطرابات العين بما في ذلك اعتلال الشبكية، والتنكس البقعي، وكذلك الحد من التهاب شبكية العين.

6 - الشاي الأخضر Green Tea

إن الدوائر السوداء والانتفاخ حول العينين، يمكن أن تكون قواماً ملحوظاً، ولكن وضع أكياس الشاي الأخضر على العينين (كما لو كانت شرائح خيار) قد تكون فعالة في الحد من التورم والسوائل حول العينين. ويتسم الشاي الأخضر بمحتوياته المرتفعة من التانين ومضادات الأكسدة، كما أنه يحتوي على الكافيين الذي يساعد على تقليص الأوعية الدموية التي تسبب تورم حول العينين.

والثاني بما هو معروف عنه من خصائص قابضة، قد يقلل من تمدد الشعيرات والأوعية الدموية الموجودة تحت العينين، التي تؤدي إلى حدوث الدوائر السوداء.

7 - الكركم Turmeric

ذاع صيت الكركم لمزاياه الصحية والطبية، بما في ذلك تأثيره الإيجابي على العينين، وهذه العشبة قادرة على تعزيز صحة العين عن طريق الحد من أكسدة عدسة العين، ووفقاً للبحث، فإن أكسدة العدسة تعتبر من الأسباب الرئيسية للعديد من اضطرابات العين.

كما يحتوي الكركم على الكركمين المعروف بخواصه المضادة للالتهابات.

8 - مستخلص بذور العنب Grape seed Extract

يعتبر مستخلص بذور العنب أحد أفضل العناصر في تعزيز صحة العيون، ويوصى به لعلاج اضطرابات العيون مثل إعتام عدسة العين واعتلال الشبكية السكري والضمور البقعي، ويحتوي على العديد

من المواد الكيميائية النباتية التي يعتقد أنها مفيدة للعيون - بما في ذلك حمض اللينوليك، والبالافونويدات، وفينيتامين «E»، وبيروانثوسيانيدينز أوليغوميريك.

ومن المعروف أن بيروانثوسيانيدينز أوليغوميريكين تتسم بخصائص مضادة للتهبتاتين ومضادات الأكسدة، والتي تعتبر قادرة على تعزيز صحة العين.

«الأناضول»: أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن دواء يستخدم عادة لتخفيف الآلام والحد من آثار الاكتئاب، قد يساعد على تخفيف آلام الصداع النصفي لدى المرضى الذين لم يستجيبوا للعلاجات الأخرى.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفى جامعة توماس جيفرسون بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، أمس، في دورية الجمعية الأمريكية لتقديم العلوم.

وأجرى فريق البحث دراسته على عقار «الكيتامين» (Ketamine)، وهو دواء يستخدم في الأساس كمخدر ومسكن قصير الأجل في المستشفيات أثناء الجراحة. وتزايد استخدامه في الآونة الأخيرة كمضاد للاكتئاب.

وأعطى الباحثون عقار «الكيتامين» لـ 61 مريضاً بالصداع النصفي، ووجدوا أن ما يقرب من 75% ممن أجريت عليهم الدراسة انخفضت لديهم شدة آلام الصداع النصفي، بعد دورة علاجية استمرت من ثلاثة إلى سبعة أيام.

وقال الدكتور إيريك شوينسك، مدير قسم التخدير في مستشفى جامعة توماس جيفرسون، والمشارك في الدراسة: «يمكن لعقار الكيتامين أن يستخدم كعلاج للصداع النصفي لدى المرضى الذين لم يستجيبوا للعلاجات الأخرى».

وأضاف: «ركزت دراستنا فقط على الاستجابة قصيرة الأجل للمرضى، ولكن من المشجع أن هذا العلاج قد يكون لديه القدرة على مساعدة المرضى على المدى



## عقار «الكيتامين» قد يساعد في علاج ألم الصداع النصفي

الطويل، وتوفر دراستنا أساساً للبحوث المستقبلية لاختيار العقار على أعداد كبيرة من المرضى».

وبحسب الدراسة، فإن 12% من سكان الولايات المتحدة يعانون من الصداع النصفي، بعضهم لا يستجيبون للعلاجات المتاحة.

والصداع النصفي: أكثر أنواع الصداع شيوعاً وأشدّها إلماً، ويمكن أن يسبقه أو يرافقه علامات تحذيرية وحسية مثل ظهور ومضات ضوئية أثناء الرؤية، ووخز في الذراعين والساقين وغثيان

وفي بعض الحالات النصفي في بعض الحالات إلى الضعف الإدراكي المؤقت والآلام جلدية، وتوهم الآلام من 4 ساعات وحتى 3 أيام.

## دراسة: مشروب شائع «يقي» من مرض السكري



بشكل أفضل، وتحسن مستوى الأنسولين في الجسم.

واعتمدت الدراسة على تجارب مخبرية، وأخذت عينة من 47 فاراً وقسمتها إلى مجموعتين، ووجدت في نهاية المطاف، أن الفئران التي جرى تزويدها بمادة الكافيسثول كان مستوى الغليوكوز أقل في دمها بعد مضي عدة أسابيع.

ويشاع في الغالب أن القهوة مضرة بالصحة، كما يتضح الخبراء بالتقليل منها قدر الإمكان، لكن ذلك غير صحيح، وفق ما نقلت «بولد سكاي».

وبحسب الدراسة، فإن مادة «الكافيسثول» الموجودة في القهوة تساعد على الوقاية من السكري «النوع الثاني» كما تساعد الخلايا على الاشتغال

«سكاي نيوز»: أظهرت دراسة دنماركية حديثة، وجود فائدة في استهلاك القهوة، ورجحت أن يكون مشروب البن عامل وقاية من الإصابة بداء السكري. وأوضح السكري إحدى المشكلات الصحية المؤثرة في العالم، ويتجم في الغالب عن النمط الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني.

وأضاف أن المصابين بالسكري تزيد لديهم احتمالات الوفاة بأمراض القلب إلى ثلاثة أمثال مقارنة بباقي الناس كما أن إصابتهم بآزمة قلبية من المحتمل أن تتجاوز من عذابهم بنحو ستة أمثال.

لكن الدراسة كانت صغيرة ومحدودة ولم تكن تجربة محكمة المتغيرات بغرض إثبات ما إذا كان السكري قد يؤدي للشعور بأعراض مختلفة للأزمة القلبية أو كيفية ذلك. لكنها تؤكد على اعتقاد راسخ منذ فترة طويلة بأن مرضي السكري يعانون من أعراض غير معتادة للأزمة القلبية.

يقول دكتور جون ويلكينز، وهو باحث في كلية فينبرج للطب في جامعة نورثويسترن في شيكاغو لم يشارك في الدراسة، إن مرضي السكري معرضون أكثر للإصابة بالأزمة القلبية عن غيرهم وبالتالي عليهم متابعة صحة قلوبهم بانتظام أطباؤهم.

وأضاف أن عليهم أيضاً أن يعرفوا على الأعراض التي قد تشير إلى احتمال إصابتهم بآزمة قلبية وكيفية التعامل معها إن تطورت.



## هل يمكن للإصابة بالسكري أن تشكل فرقاً في الشعور بالآزمة القلبية؟



«رويترز»: أظهرت دراسة أجريت لتفسير أسباب زيادة خطورة الأزمة القلبية على مرضي السكري أنهم قد لا يشعرون بالأعراض القلبية المعروفة مثل الألم الحاد في الصدر عند الإصابة بها.

ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات من مقابلات مفصلة مع 39 ألفاً في بريطانيا مصابين بالسكري وعانوا أيضاً من آزمات قلبية.

وتراوحت أعمار المشاركين بين 40 و90 عاماً وكان أغلبهم من الرجال ونحو نصفهم من البيض. وكانت أغلبية المشاركين مصابين بالنوع الثاني من السكري فيما كان أربعة فقط يعانون من النوع الأول.

وذكر أغلب المشاركين أنهم شعروا ببعض الألم في الصدر لكنهم قالوا في الأغلب إنه لم يكن بالحدة التي توقعوها أو إنهم لم يعتقدوا أنها آزمة قلبية.

وأشار الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية (بي. إم.جيه أوبن) إلى أن ذلك ربما كان أحد العوامل التي ساعدت في تأخير تلقي الرعاية الصحية مما يؤدي بدوره لتراجع فرص الشفاء وزيادة احتمالات الإصابة

بمضاعفات صحية لمن يتجون من الأزمة القلبية. وقال الدكتور ميلفن جونز من جامعة كوليدج في لندن وهو من كبار باحثي الدراسة «الإصابة بالسكري لفترة طويلة تتحق

الضرر بقلبك بطرق عدة (تزيد من انسداد شرايين القلب) لكنها أيضاً تتحق ضرراً بأعصابك». وأضاف عبر البريد الإلكتروني «ومثلما قد لا يشعر مرضي السكري بكثير من الألم عند يت

إصبع من قدمهم فهم يشعرون أيضاً بالألم عندما ينقطع تدفق الدم إلى عضلة القلب الضعيفة وبالتالي لا يصابون بالألم الصدر المبرح المصاحب للأزمة القلبية».