

צמחי מרפא המסייעים לתפקוד תקין של העין

בעבר נהגו לקשור את הירידה בכושר הראייה ואת הפגיעה בתפקוד העיניים בזיקנה. מסופר לנו בתנ"ך על יצחק שעיניו כהו בשנותיו האחרונות, על יעקב שראייתו נפגעה. אנשים קראו ולמדו לאור הנר או מנורת שמן קטנה, ובמשך השנים נפגעו העיניים מהמאמץ הרב ומהעשן שיצא מהשמן.

בימינו הבתים מוארים באור גדול, אבל הפגיעה בראייה לא רק שלא קטנה אלא גדלה מאד. ילדים צעירים זקוקים למשקפיים, וידי רופאי העיניים מלאות עבודה. מקור הפגיעה בעיניים בימינו בשעות הממושכות שאנחנו יושבים כל יום מול המחשב ומכשירי הוידאו, ומהקרינה המשתחררת ממכשירים ביתיים. כיצד נגן על העיניים מפגעי המחשב ומפגעי הזמן.

עבודה רבה מוטלת על העיניים והן זקוקות למזון כדי למלא את תפקידן. המודעות לצרכים של מערכות הגוף השונות צריכה להדריך אותנו בבחירת המזון שלנו. קשה לתקן איבר שניזוק.

ריכוז גבוה של קרוטנואידים מצוי ברישתית ובעדשה, בעיקר בלוטאין ו-zeaxanthin והמטבוליטים שלהם. הם מסננים גלי אור קצרים שעלולים להזיק לעיניים, הם פועלים כאנטי אוקסידנטים המגינים מפני עודף חמצון. הריכוז הגבוה ביותר של הקרוטנואידים מצוי במקולה - הכתם הצהוב, והוא קשור לצלילות העדשה ולבהירות הראייה. גוף האדם אינו מייצר לוטאין, וצריך לקבל אותו מהתזונה. מזון עשיר בקרוטנואידים: כרוב סיני, תרד, חסה, עלי סלק, תירס, גזר, דלעת, ברוקולי, קישואים, בטטה, מנגו, אספרגוס, פאפיה.

קבוצה אחרת של מרכיבים הדרושים לעין הם האנתוציאנידינים, שהם אחת מהקבוצות של הפלבונואידים. הם מצויים בפירות ובפרחים ונותנים להם את הצבע האדום, סגול, כחול ושחור. האנתוציאנידינים הם נוגדי חמצון, אנטי דלקתיים ומגינים מקרניים אולטרה סגוליות.

פירות עשירים באנתוציאנידים:

Vaccinium myrtilis	אוכמניות
Sambucus nigra	סמבוק שחור
Ribes nigrum	פטל שחור
Arbutus andrachne	קטלב מצוי
Schizandra sinensis	שיזנדרה סינית

מרכיבים נוספים המשמשים אנטי אוקסידנטים לעין הם: ויטמין C ויטמין E, כורכומין וגלוטתיון.

הרישתית מקבלת את אספקת הדם העשירה ביותר מכל
רקמות הגוף. הדם זורם לרישתית דרך עורק הרישתית
המרכזי, החודר לעין דרך עצב הראייה. אספקה של דם
מגיעה לאפיתל של הרישתית, המאפשר הזנה איטית
וקבועה של הרישתית. הריכוז הגבוה ביותר של מרכיבים
מזינים, קרוטנואידים וגלוטתיון מצוי ברישתית,, ועלינו
לספק את המרכיבים האלה מהתזונה.

תערובת מומלצת לשמירה על בריאות העין

ריכוז אחוז	שם הצמח	שם עברי	חלקי צמח בשימוש
10	Medicago sativa	אספסת תרבותית	נוף הצמח
15	Pueraria lobata	קודזו	שורש
10	Rehmannia glutinosa	רימניה	שורש
15	Vaccinium myrtilis	אוכמניות	פירות
15	Lycium chinensis	אטד סיני	פירות
10	Sambucus nigra	סמבוק שחור	פירות
10	Schizandra sinensis	שיזנדרה	פירות
15	Withania somnifera	ויתניה משכרת	שורש

יובש בעין

האור חודר לעין דרך הקרנית ששוברת אותו דרך הנוזל המימי אל העדשה. הנוזל המימי נפגע באופן מתמיד מהנזק החימצוני של האור העובר, ומהירידה ההדרגתית של הזנת העין. החום שנוצר בתהליכי החמצון גורם להתייבשות והתכווצות של הנוזל ולתחושה של יובש. בהמשך עלול הנוזל הזגוגי להצטמק, להיעשות דביק ולגרום לקרע ברישתית. היובש עלול לגרום לגרוד, לאודם בעין, לצריבה ולרגישות לאור. המרכיבים הדרושים ליצור דמעות מצויים גם הם בתזונה. הדמעות מורכבות משמן המופרש מבלוטות המצויות בעפעפיים, ריר המופרש מתאים המצויים עמוק בתוך העפעפיים ומדמעות מימיות המופרשות מבלוטות הדמעות. כדי לייצר דמעות יש צורך בחלבונים הבאים מהמזון, בחמצות שומן חיוניות, ויטמין B6, ויטמין A, ויטמין C, אשלגן, אבץ ומים.

תערובת מומלצת לטיפול ביובש בעיניים:

ריכוז	שם הצמח	השם בעברית	חלקי צמח בשימוש
20	Medicago sativa	אספסת תרבותית	נוף הצמח
15	Panax quinquefolium	ג'ינסנג אמריקאי	שורש
15	Rehmannia glutinosa	רימניה	שורש
10	Angelica sinensis	אנג'ליקה סינית	שורש
10	Paeonia lactiflora	אדמונית לבנת שורש	שורש
10	Lycium chinensis	אטד סיני	פירות
10	Asperagus officinalis	אספרגוס רפואי	שורש
10	Terminalia chebula	טרמינליה	פירות

Rhemannia glutinosa—רימניה, הוא צמח סיני מקרה,
מחזק כליות ומזין את הדם.

Paeonia lactiflora - אדמונית, הוא צמח סיני המצנן
ומזרים את הדם

Lycium chinensis - אטד סיני הוא צמח ממשפחת
הסולניים שפירותיו עשירים מאוד בקרוטנואידים. הוה ידוע
ברפואה הסינית המסורתית כמחזק את הכבד והכליות
ומועיל מאוד לעיניים.

Medicago sativa - אספסת תרבותית, צמח עשיר
במינרלים ובויטמינים

Lycium chinensis



ShowYourPlant. com

Rhemannia glutinosa



Photo: shizhao. Licensed under the creative commons attribution 2.5 generic license.

Paeonia lactiflora



Photo: Ulf Eliasson. Licensed under the
GNU Free Documentation License.

Sambucus nigra



Photo: Cppgx. Licensed under the creative commons attribution-share alike 3.0 unported license.

Vaccinium myrtilys



Vaccinium myrtillus

© P. Schönfelder

Medicago sativa- Alfalfa



Coptis sinensis



Panaxquinquefolium



Vaccinium vitis idaea

