

A szem és a gyógynövények

A szem nagyon értékes érzékszervünk, talán nem kell különösebben bizonygatni, hogy miért. A látás segítségével fogadjuk be a körülöttünk lévő világ legnagyobb részét. Még önmagunkat is hajlamosak vagyunk a tükörből visszaköszönő arccal azonosítani. A látás romlása, illetve a szembetegségek ezen fontos érzékszervünk hatékony működését csökkentik.



A látásromlás csökkenthető, vagy akár vissza is fordítható megfelelő táplálkozás, gyógynövények, vitaminok és rendszeres szemtorna segítségével.

Szemünkért sokat tehetünk, ha nem terheljük túl. Számítógépes munka esetén válasszunk szemkímélő monitort, vagy használjunk védőszemüveget. Tartsunk a munkában rendszeresen szünetet, ilyenkor szemtornával frissítsük fel szemeinket.

Olyan munkakörökben, vagy ház körüli munkák során, amikor bármilyen anyag belefröccsenhet, belepattanhat a szemünkbe, szintén használjunk védőszemüveget. Napszemüveg vásárlásánál legyünk körültekintőek, mert a nem megfelelő UV-védelemmel rendelkező napszemüveg többet árt, mint használ.

Szemgyulladás és szemszárazság

Szemvidítófű (*Euphrasia rostkoviana*)

Neve is arra utal, hogy vidítja, frissíti a fáradt szemet. A fáradtság okozta átmeneti látásromlást vagy homályos látást, égő, csípő érzést is enyhíti. Szemszárazság esetén is hatékony segítséget jelent.

A szemvidítófű összehúzó, gyulladáscsökkentő hatását a legkülönbébb szemgyulladások, mint szaruhártya-gyulladás, szemhéjgyulladás, kötőhártya-gyulladás esetén használhatjuk ki, akár önmagában, akár más növényekkel (cickafarkfű virága, kamilla, körömvirág) kombinálva.

A szemvidítófű hegy- és dombvidékeink nyirkosabb rétjein, legelőin termő egyéves féllélősködő növény. Orvosi szemvidítófűként, illetve latinul *Euphrasia officinalis* L.-ként is ismert.



Az ókor óta szembetegségek gyógyítója. Már a IV. században említi növényekről szóló könyvében Teofrasztesz görög orvos és filozófus a szemvidítófű gyógyító, gyulladáscsökkentő hatását.

Dioszkuridész görög orvos a szembetegségek gyógyításában találta hatékonynak. Ez a kedves virágú kis növény azon gyógynövények közé tartozik, melyek kevés gyógyhatással rendelkeznek ugyan, de abban szinte verhetetlenek. Ráadásul hosszú-hosszú évszázadok óta ugyanazokra a betegségekre használták már elődeink is, amelyekben ma is leghatásosabbnak bizonyulnak, s amelyeket a gyógynövények kutatása is igazolt.

Felhasználás:

Árpa, illetve erős könnyezés esetén is hatásos szemmosót, borogatást készíthetünk belőle. Allergiás vagy gombás szemgyulladásnál nem segít! Előbbinél cickafarkfű és kamilla, utóbbinál diólevél és rózsaszirm alkalmazható nagy hatékonysággal.

Megfázás, illetve **szénanátha** esetén jelentkező **erős orrfolyás**nál a szemvidítófűből készült orrcsepp csökkenti a tüneteket. **Arc- és homloküreg-gyulladás**, valamint **hörghurut**, a **felső légutak gyulladása** esetén is jól alkalmazható gyulladáscsökkentőként. **Magas vérnyomás** esetén teakeverékekben alkalmazható. Szurokfűvel keverve **idegkimerültségnél** hatásos nyugtató. **Gyomor- és bélfekély** esetén szintén teakeverékek alkotója lehet.

Adagolása

3 kávéskanálnyi szárítmányt leforrázunk 2 dl vízzel, 10-15 percig állni hagyjuk, leszűrjük. Naponta 3-szor 2 dl-t fogyasztunk. Külsőleg alkalmazva 1 teáskanálnyi szárítmányt számítunk 2 dl vízre. Amennyiben szemborogatóként, szemmosóként kívánjuk használni, egy gondolatnyit forraljunk rajta, majd gondos szűrés után alkalmazzuk. Szemcsepp formájában is kapható.

Mellékhatásai

Káros mellékhatása nem ismert, az előírt adagban problémamentesen alkalmazható.

Gyűjtése

A drogot a virágzó herba szolgáltatja, amely gyűjtéséhez a növényt közvetlenül a gyökér fölött kell levágni. Kedves kis virágaiban szinte egész nyáron gyönyörködhetünk, így egész nyáron gyűjthető.

Szemszárazság kezelése természetes módszerekkel

A szemszárazság igen gyakori probléma. Régebben a televízió képernyője jelentette a legfőbb veszélyforrást, manapság ezt még megtoldjuk a számítógép vagy laptop képernyőjével, a telefonokkal és tabletekkel, melyek szinte egy perc nyugalmat sem hagynak szemünknek. A központi fűtés csak ront a helyzeten, a légkondicionálásról nem is beszélve. Fűteni ugyan valóban muszáj, de a levegő hűtése is egyre elterjedtebbé vált. Mindezen hatások együttesen fokozzák a problémát, amit még könnyen megfejelehetünk az alváshiánnyal is, amitől a szem még fáradtabbá és irritáltabbá válhat.

Fontos ugyanakkor különválasztani a szem fertőzőes, gyulladós betegségeit a szárazságtól. Bár a száraz szem fogékonyabb lehet a fertőzésekre, illetve a fertőzéseket is kísérheti szárazság, a már kialakult gyulladás nagyobb odafigyelést és gyulladáscsökkentő, fertőzésellenes kezelést igényel. A túlerőltetéstől, a rendszeres pislogás hiányától, illetve a könnytermelés csökkenésétől kialakuló szárazság esetén a tüneteket kezelhetjük. Fontos a rendszeres és megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás, esetleg műköny használata, de szemnyugtató és könnytermelést segítő, szemvédő vitaminokat tartalmazó gyógynövényeket is bevethetünk.

A szemvidítófű felhasználása szemszárazság esetén:

Egy deciliternyi vízben forraljunk fel 1 teáskanálnyi szemvidítófűvet, további kb. 5 perc forralás után hagyjuk még ázni további 5 percig. Szűrjük át alaposan, és ezzel a főzettel mossuk le, illetve borogassuk a szemet. A szem egyik legnagyobb barátja, ahogy a neve is mutatja. Javítja a látást, amennyiben azt a szem fáradtsága okozza, csökkenti a gyulladást és a szemszárazságot. Lemosóként, borogatás formájában alkalmazhatjuk, de szemcsepp formájában is kapható.

Homoktövis (Hippophae rhamnoides)

Csökkenti a szem fáradékonyságát. A-vitamint és béta-karotint is tartalmaz, így javítja a látást. Ezek a vitaminok védik a szem ideghártyáját is. Csökkenti a szemfáradtságot, erősíti a szem hajszálereit, ezáltal élesíti a látást, és segít megelőzni a különféle szemproblémákat. A homoktövisolajjal kívülről vékonyan bekenhetjük a szemhéjat. Belsőleg a homoktövis kipréselt nedvét, vagy a bogyókat, bogyókkal készült ételeket fogyaszthatjuk. Különösen magas C-vitamin tartalma, és a benne található antioxidánsok és egyéb hatóanyagok egész szervezetünkre pozitív hatást gyakorolnak.



Fekete áfonya (*vaccinium myrtillus*)

Elsősorban a látás élességét javítják a benne található hatóanyagok. Rendszeres fogyasztásával már rövid időn belül pozitív hatást gyakorol a szemben a véráramlás (az oxigénszállítás) javulására. Segíti a szem gyorsabb alkalmazkodását a különféle fényviszonyokhoz. Időskori látásromlás és a periférikus látás elvesztése esetén is hatásos. A látás javulásával pedig csökken a szem megerőltetése, fáradása, és ezáltal kisebb az esély a szemszárazság kialakulására is.



A fekete áfonya teaként, lé, gyümölcs, vagy kapszula formájában is fogyasztható.

Feketetea (*Camellia sinensis*)

A *Camellia sinensis*, vagyis a teacserje leveleiből készülő feketetea klasszikus szemborogató gyógynövény. Csökkenti a puffadtságot, a szem fáradtságát, a szem körüli karikákat, nyugtatja a szemet.

A leforrázott, majd lehűtött filtert helyezzük a lehunyra szemre, és így pihenünk 10-15 percig. Lehetőleg klórozatlan papírból készült filtert használjunk. A szálás feketeteát forrázás, majd kihűtés után tiszta gézlapra helyezve szintén használhatjuk szemborogatóként.



Körömvirág (*Calendula officinalis*)

Enyhíti a szem irritációját, hatékony gyulladáscsökkentő gyógynövény. Szintén borogatóként, vagy szemle mosóként használhatjuk.

Belsőleg fogyasztva béta-karotin tartalma is támogatja szemünk egészségét.



Bár a kamilla közismert kötőhártya-gyulladás elleni gyógynövény, erősen szárító tulajdonságú, ezért szemszárazság és szemirritáció esetén kevésbé ajánlható.