

---

## (٤١) أطعمة لمكافحة أمراض العين

### البصل onion :

- نافع لمكافحة أمراض العين وخصوصاً ضعف البصر والماء الزرقاء cataract وهى تعتبر من أمراض شيخوخة العين- يتم الاكتحال بالبصل قبل النوم.

### الجزر carrots :

- إن مادة بيتا كاروتين تمنع قصر النظر ومرض العشى الليلي night blindness.

### الخس lettuce :

- الخس جيد لمعالجه قروح القرنية والتهابات العين خاصة مرض التراخوما trachoma ويقوى البصر بسبب وجود فيتامين A.

### الزيتون olive :

- زيت الزيتون والزيتون يقوى البصر ويمنع العشى الليلي بما يحتويه من vit A ويمنع ارتخاء الجفون.

### السبانخ spinach :

- يعتبر مصدراً لفيتامين A- يمنع العشى الليلي.

---

## **الفطر- الكمأة mushroom- the truffle :**

- ينفع للنظر اكتحالاً .

- يحتوى على فيتامينات B ومعادن .

## **اللفت turnip :**

- منشط للجسد - مقو للبصر .

- يعالج ضعف البصر لما فيه من فيتامين A ومشتقاته .

## **الملوخية Malukhya :**

- فيتامين A الموجود بها يقوى حدة البصر ويمنع العشى الليلي .

## **الهليون Asparagus :**

- يقوى حدة البصر بسبب وجود Vit A ويمنع العشى الليلي .

## **الهندباء Dandelion :**

- هي مصدر مهم من مصادر الكاروتينويدات carotenoids والتي تتحول

بالجسم إلى فيتامين A ومحتوي الهندباء من مادة carotenoids أكثر مما  
يحتويه الجزر .

## **التفاح apple :**

- يستعمل التفاح ككمادات لتقرح العيون sore eyes .

## **التمر Date :**

- بسبب وفرة فيتامين A فإن التمر يقوي البصر ويحفظ حدته ويمنعه

العشى الليلي .

---

## السفرجل Quince :

- غنى بالفيتامين A فهو يقوى البصر.
- يضاف مغلي بذور السفرجل مع Boric acid يزيد من فعالية التعقيم.

## العنب Grape :

- يفيد في انسداد وتهتك الأوعية الدموية في شبكية العين.
- يحتوي علي vit A المفيد للبصر إضافة للمعادن والفيتامينات الأخرى.

## العدس Lentile :

- يؤدى الإكثار فيه قصور النظر والماء الأزرق cataract ونشاف كبسولة العدسة.

## اللوز Almond :

- يقوي البصر - يمنع قصور النظر والعشى الليلي عبر vit A الذى يحتويه.

## التمر هندي tamarinds :

- يستعمل كمغاطس للعين - تعقم وتمنع الالتهابات والتقرحات.

## البابونج chamomile :

- يكافح التهيج بالعين.

## الشمر fennel, vulgare :

- مقو للبصر.

## الصعتر Garden thyme :

- ينشط النظر ويمنع نشاف وشيخوخة عدسه العين وإصابتها بالماء الزرقاء.

---

## القرفة cinnamon :

- يقوي حديه البصر بالاكتحال والشرب .

## الكمون camin :

- جيد للبصر - يمنع قصور النظر والمياه الزرقاء .

## الحليب Milk :

- مقو للبصر بما يحتويه من فيتامين A مع كاروتينات منذ خمسين سنة كان سائداً في الأوساط الطبية حقن المرضى المصابين بحوادث وتهشم في الأنسجة حول العين maceration ,contusion بحقنه حليب لرفع المناعة للمرضى ومساعدة الأدوية والعلاجات المستعملة في مكافحه الالتهابات وترميم الإصابة .

## الجبنة cheese :

- يقوى النظر عبر تجديده للأصابع داخل العين والشبكية بواسطة vit A .

## العسل Honey :

- يعالج التهاب حواف الجفون .
- يعالج التهابات وتقرحات القرنية خصوصاً herpes .
- يعالج الرمذ .
- يعالج حروق القرنية .
- يحسن الرؤية عند ضعاف البصر .
- يعالج الدورة الدموية في الشبكية .
- يعالج تشنجات تحدث في العين Blepharo spasm .

---

## اللقاح Pollens :

- يقوي الجهاز الشبكي.

## صموغ النخل propolis :

- يعالج بعض التهابات العين خاصة الجفن.

## الزعفران Saffron :

- يقي من العمى عند الكبير ويحمي خلايا الأبصار والتهاب الشبكية الصبغي.

- يحمي من أشعه الكمبيوتر حتى لو استخدم مرة واحدة في الأسبوع.

- الزعفران مضاد للأكسدة.

## البيض Egg :

- لتقوية الخلية العصبية للعين والحماية من العمى والتاركت.

## حب الرشاد (الحبة الحمراء) Garden cress :

- هي مصدر غني لفيتامين A والكاروتينات ولديها القدرة على الوقاية من

العش الليلي والتهاب الشبكية واعتماد عدسة العين، وكذلك الضمور البقعي الذي يصيب كبار السن.

