

## **Sağlıklı Gözler İçin Doğal Reçeteler**

Gençlerin, ileri yaşlarda da dünyayı net görebilmeleri için bol bol meyve yemeleri gerek. Böylece görme kayıpları yüzde 36 azalıyor.

Gözlerimiz, sağlığımız konusunda bize çok önemli ipuçları verir. Gözlerimizde oluşan bazı sorunlar kimi zaman vücudumuzdaki çok önemli hastalıkların habercisi olabilirler. Örneğin katarakta, göz merceği saydamlığını kaybeder ve görme azalır. Glokom, göz içi basıncının yükselmesi nedeniyle görme sinirinin giderek zayıflamasına ve görme kaybına yol açar.

Erişkinlerde görülen göz hastalıklarının birçoğu daha az sıklıkla olmak üzere bebeklerde ve çocuklarda da görülebilir. A vitamini almak önemli.

Göz sağlığımızı olumsuz etkileyen hastalıklar arasında ise kronik diyabet ve tansiyon yer alır. Özellikle diyabet, gözde katarakt, glokom ve en önemlisi diyabetik retina hastalığına sebep olabilir. Diyabetlerde görme kaybı gelişme ihtimali normalden 25 kez daha fazladır. Diyabette beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi gerekir. Bu da glisemik indeksi düşük besinleri ve posalı yiyecekleri tercih etmekle, öğün atlamamakla, aşırı yağlı yiyeceklerden sakınmakla, şeker ve şekerli yiyeceklerden uzak durmakla olur.

Gece iyi görememe olgusu ise genellikle A vitamini ve çinko eksikliğinden ileri gelir. En iyi A vitamini kaynakları havuç, ıspanak, lahana, portakal ve sarı renkli meyvelerdir. Sigara tiryakilerinde B12 eksikliğiyle birlikte görülen ender bir göz hastalığı ise tütün körlüğü olarak bilinir.

Erken yaşlarda düzenli olarak ve bol bol meyve yemek, ilerleyen yaşlarda görme kayıplarını önemli oranda önler. Araştırmalar düzenli olarak günde üç öğün meyve yiyenlerde, yaşlılıkta görme kayıplarının yüzde 36 azaldığını ortaya koyuyor. Çoklu vitamin almak, katarakt riskini yüzde 60 azaltıyor. Özellikle çoklu vitamin hapında bulunan E ve C vitaminlerinin, katarakt riskini indirmede önemli rolü olduğu belirtiliyor.

Havuç içerdiği özel şekeri, A vitamini ve bol vitaminleri ile karaciğeri kuvvetlendirir, vücuttaki üre asidinin, urat tuzlarının, benzeri yorgunluk maddelerinin idrarla dışarı atımına yardımcı olur. İçerdiği beta-karoten sayesinde gözleri korur ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.

### **Göz için doğal reçeteler ;**

Ceviz yapraklarının kaynatılması ile elde edilen sıvıya batırılan temiz bir bez parçası göz üzerine konursa göz iltihaplanmalarını önler.

Göz nezlesi ve kanlanması gül yapraklarından yapılan çayla göz banyosu yapmak çok etkili olur.

Havuç gözleri kuvvetlendirir.

Kavun göz nezlesine iyi gelir.

Maydanoz suyu ile yapılan göz banyosu gözkapağı iltihaplarını iyileştirir.

Rezene tozu karıştırılan suyla yıkandığında gözler kuvvetlenir.