5 „liaudiški“ metodai akims prižiūrėti

<https://akiuklinika.lt/5-liaudiski-metodai-akims-priziureti/>

Vos pajutę kokios nors ligos simptomus, tuoj skubame į vaistinę arba pas gydytoją. Tačiau dar visai neseniai daugelį negalavimų gydydavome namuose, vadinamosiomis liaudiškomis priemonėmis. Liaudies medicina galėjo pasiūlyti vaistų ir gydymo priemonių ne tik peršalimui ar skaudančiam skrandžiui, bet ir akims.

1. Pats patikimiausias būdas pasirūpinti akių sveikata yra tinkama mityba. Tikriausiai niekam nereikia aiškinti apie morkų naudą: jos itin turtingos akims naudingomis medžiagomis: liuteinu ir karotinoidais, kurie gali padėti išvengti tinklainės degeneracijos bei kataraktos. Tačiau valgydami morkas ar gerdami jų sultis, nepamirškite aliejaus. Jis reikalingas tam, kad karotinai alfa ir beta pavirstų vitaminu A, kuris organizmas jau gali įsisavinti. Kitas visiems žinomas maistas akims yra mėlynės. Jose esantys antocianozidai užtikrina gerą aplink akis išsidėsčiusių kapiliarų kraujotaką. Gera kraujotaka užtikrina pakankamą deguonies kiekį, reikalingą akims. Panašų poveikį turi ir girtuoklės. Akių sveikatai taip pat naudinga valgyti šermukšnio uogas, jaunų dilgėlių lapų salotas ir sriubas.

2. Šiuolaikinis gyvenimo būdas verčia mus ilgai dirbti prie kompiuterio, spoksoti į televizorių ar naršyti po telefonus mažais ekranais. Tad nenuostabu, jog dažnai esame kamuojami akių skausmo. Nors jis neturi tiesioginio poveikio regėjimui, tačiau tai rodo akių nuovargį. Su laiku akių nuovargis gali paveikti regėjimo aštrumą. Be to akių skausmas sukelia ir galvos skausmą, nuvargusios akys ne taip aiškiai mato. Pavargusias skaudančias akis liaudyje buvo siūloma gelbėti žolelių kompresais, pavyzdžiui, rugiagėlių. Kompresą atsigulus ir užsimerkus ant akių reikia palaikyti apie 10-20 minučių. Taip pat vietoj žolelių galima naudoti trintų obuolių tyrę ar vėsius agurkų griežinėlius.

3. Ne mažiau svarbi yra akių mankšta. Nors šį metodą rekomenduoja ir oftalmologai, tačiau liaudyje jis taip pat buvo žinomas. Gal tik nebuvo įvardijamas kaip mankšta. Žmonėms, kurių akys nusilpdavo buvo rekomenduojama žiūrėti į žalią pievą apie valandą, pasisukus nugara į saulę. Šis metodas mediciniškai paaiškinamas tuo, kad akims sveika tam tikrais laiko tarpas keisti akomodaciją: taip pailsi akių raumenys, atsakingi už lęšiuko išgaubtumą. Jei nuolatos įtemptai žiūrime į objektus iš arti dėl ilgalaikio krumplyno raumens pertempimo atsiranda vadinamasis akomodacijos spazmas (dažniausiai pasireiškia vaikams ir paaugliams). Žiūrėjimas į žalią pievą reiškia žiūrėjimą į tolį. Be to, stebint žalią spalvą dėl anatominių akies ypatybių akies raumenims reikia mažiausiai įsitempti, priešingai nei stebint raudono ar mėlyno spektro spalvas. Visa tai leidžia pailsėti akių raumenims.

4. Viena dažniausių akių infekcijų yra konjunktyvitas – akių junginės uždegimas. Šį negalavimą seniau žmonės taip pat gydydavo namuose esančiomis priemonėmis. Konjunktyvito atveju pati prieinamiausia ir paprasčiausia gydomoji priemonė yra arbatos pakelių kompresai. Juodojoje ir žaliojoje arbatose yra daug bioflavonoidų, kurie padeda sumažinti uždegimą ir kovoti su virusais bei bakterijomis. Taip pat tinka ramunėlių kompresai. Tiek žalioje arbatoje, tiek ramunėlių nuovire mažiau taninų, padedančių nuraminti patinusius audinius. Tokiu atveju papildomai galima naudoti daržinės žliūgės ar sodinio hamamelio nuovirą.

5. Liaudies medicinoje akių sveikatos profilaktikai siūloma gerti tam tikrus žolelių užpilus, kurie stiprina regėjimą ir akių sveikatą. Šiandien gydytojai nusilpus regėjimui ar kenčiant nuo akių nuovargio rekomenduoja įvairiausius maisto papildus, turtingus vitaminais ir mikroelementais, tačiau senieji gyduoliai vietoj to rekomenduoja natūralias, gamtoje subrandintas profilaktines priemones. Štai keletas jų:

* 30 g sutrintų morkų, 30 g erškėčių vaisių, 10 g juodųjų serbentų ir 30 g džiovintų dilgėlių užplikomi 2 stiklinėmis verdančio vandens. Po 1 val. perkošti. Gerti po 1/2 stiklinės 3-4 kartus per dieną. Stiprina regėjimą, padeda kovoti su [glaukoma](https://akiuklinika.lt/akiu-ligos/patalogijos/akispudzio-patologija/glaukoma/).
* 4-5 lauro lapai užplikomi stikline verdančio vandens. Reikia gerti po 1/3 stiklinės užpilo triskart per dieną. Stiprina regėjimą.
* 2 arbatinius šaukštelius ajerų šaknų užpilkite stikline verdančio vandens. Dvi valandas palaikyti sandariame inde, vėliau perkošti. Gerkite po 1/4 stiklinės triskart per dieną, apie pusvalandį prieš valgį.