

## CHOROBY OCZU

Przeważnie uważa się że posiadamy pięć zmysłów decydujących o naszym prawidłowym funkcjonowaniu, jest to dotyk, węch, słuch, smak i wzrok. Każdy z nich jest potrzebny i ma do spełnienia inne zadania, jeśli by je poszegregować w skali ważności myślę że wzrok zdecydowanie byłby na pierwszym miejscu. Oczy, bo to one organizują nam ten zmysł, są bardzo delikatnym narządem umiejscowionym z przodu głowy co zapewnia trójwymiarowe widzenie przestrzenne i pozwala na ocenę odległości oraz na wykonywanie wielu precyzyjnych czynności przydatnych i potrzebnych do codziennego funkcjonowania i pracy.

Oczy – ile razy dziennie o nich mówimy czy też słyszymy, po sercu są najczęściej w poezji opiewane, w muzyce wyśpiewane w miłości określane. Są też jednym z głównych atrybutów magii, potrafią miotać iskry i pioruny, potrafią zauroczyć, zniewolić, jest też złe oko tzw. uroczce, które rzuca czary i uroki, zadaje choroby, odbiera krowom mleko, niszczy plony i zasiewy, sprowadza nieszczęścia oraz tragedie. Są zwierciadłem duszy, odzwierciedlają nasze wewnętrzne stany emocjonalne, złość, radość, smutek, żal, nienawiść.

Jednak najważniejszą rzeczą jest to że pozwalają poznać nam świat poprzez nawiązywanie z nim bezpośredniego kontaktu i więzi emocjonalnej między patrzącym a otaczającą go rzeczywistością, zlokalizować nas w czasie i przestrzeni, uzmysłowić jego organizację barwę i kolorystykę.

Banałem będzie stwierdzenie że trzeba o nie dbać. Jak w wielu innych przypadkach zaczynamy sobie to uzmysławiać dopiero w wieku starszym gdy pojawiają się pierwsze problemy z widzeniem. W wieku młodzieńczym są głównie atrybutem uczuć, wyłączając oczywiście przypadki w których mamy do czynienia z wadami oczu (zez, astygmatyzm, krótkowzroczność, dalekowzroczność itp.)

Choroby oczu są podstępne, większość popularnych schorzeń zaczyna swą destrukcyjną działalność wiele lat przed pojawieniem się pierwszych objawów, najczęściej następuje to po 60 roku życia. Dla lepszego zobrazowania zagadnienia przedstawię schematyczny i skrócony opis budowy oka i jego najważniejsze elementy.

### Budowa oka

**TWARDÓWKA** – podobnie jak łupina orzecha osłania nasiona, przybliżoną rolę spełnia twardówka osłaniając całe instrumentarium wewnętrzne gałki ocznej. Jest zbudowana z mocnej włóknisto łącznotkankowej błony o białawym kolorze, utrzymuje również kulisty kształt oka. W przedniej części oka twardówka przechodzi w rogówkę.

**ROGÓWKA** – swym kształtem do złudzenia przypomina wypukłe szkiełko od zegarka, ogranicza od przodu gałkę oczną. Jest zbudowana z przezroczystej błony włóknistej, jej właściwością jest załamywanie promieni słonecznych, robi to kilkakrotnie lepiej niż soczewka. Nie jest unaczyniona by nie zakłócać przezierności, posiada za to dużo zakończeń bólowych, odżywia się dzięki dyfuzji przez łzy i ciecz wodnistą gałki ocznej.

**SIATKÓWKA** – odbiera bodźce wzrokowe, jej podstawową składową są ułożone w kilka warstw komórki nerwowe połączone z mózgiem nerwem wzrokowym. Jest zbudowana z dziesięciu warstw, ponadto zawiera światłoczułe receptory: *czopki*-( 6 milionów) odpowiadają za widzenie barwne i jego ostrość, *pręciki*-(około 100 milionów) odpowiadają za widzenie czarnobiałe, najwięcej receptorów jest w plamce żółtej. Na siatkówce powstaje obraz rzeczywisty, pomniejszony i odwrócony.

**SOCZEWKA** – ma dwie charakterystyczne wypukłe powierzchnie ( przednią i tylną) uwypuklenia są zmienne, za zmiany te odpowiadają skurcze mięśnia rzęskowego, efektem tego są duże zdolności załamywania promieni świetlnych wpadających do oka, to ona ogniskuje promienie świetlne tak aby na siatkówce tworzyły obraz pomniejszony i odwrócony, zniekształcona soczewka powoduje astygmatyzm.

**TĘCZÓWKA** – otacza źrenicę, jest częścią błony naczyniowej, ma kształt koła, jest najbardziej wysuniętą ku przodowi częścią środkową błony gałki ocznej. Jest kolorowa, zawdzięcza to zawartemu wewnątrz pigmentowi, jego stężenie i typ decyduje o jej kolorze, im więcej pigmentu tym tęczówka jest ciemniejsza. Zawarte w tęczówce dwa układy włókien działających antagonistycznie (przeciwnie) sprawiają że zachowuje się ona jak przysłona w aparacie regulując dopływ światła do soczewki.

**ŻRENICA** – to okrągły otwór znajdujący się w środku tęczówki, reguluje ilość dopływającego światła do wnętrza oka przez odruchowe zwężanie lub rozszerzanie w zależności od jego natężenia.

**SPOJÓWKA** – błona pokrywająca wewnętrzną powierzchnię powiek, jest stale zwilżana płynem łzowym.

Rzecz jasna narząd wzroku posiada jeszcze bardzo wiele innych mniej lub bardziej skomplikowanych składowych, których nie sposób tu wymienić bo to przecie nie ma być artykuł naukowy, a większość schorzeń dotyczy przeważnie tych przedstawionych powyżej. Można tu wymienić choroby: spojówek – powiek – narządu łzowego – gałki ocznej (tu mogą występować choroby twardówki, rogówki, soczewki, siatkówki, ciała szklistego, jagodówki) – choroby nerwu wzrokowego – choroby oczodołu, wśród wymienionych jest jeszcze bardzo wiele podgrup chorobowych, tak że wachlarz schorzeń jest bardzo szeroki, zajmę się tymi najbardziej popularnymi i znanymi, chociażby ze słyszenia czy też z własnego doświadczenia.

## **NAJCZĘSTSZE CHOROBY OCZU**

**Jaskra** – najczęściej w chorobie tej pojawiają się zaburzenia widzenia, mogące prowadzić w dalszym czasie do całkowitej ślepoty. Ich stopień i nasilenie może być różne i zależeć od rodzaju jaskry, w postaci ostrej najczęściej występują bóle głowy i zamglone widzenie mające duże tendencję do nawrotów a stopień ich nasilenia bywa coraz większy. W postaci przewlekłej jaskry najczęściej pojawia się zamglenie widzenia i zmniejszenie jego ostrości, czasami obraz jest rozmazany.

Wśród przyczyn choroby najczęściej należy upatrywać wysokie ciśnienie śródgałkowe oka które może mieć pochodzenie pierwotne lub wtórne.

**Zaćma** – jak sama nazwa wskazuje we wszystkich postaciach choroby pojawia się zaciemnienie oka powodujące że odbierany obraz jest szary lub ciemny i rozmyty, charakterystyczne jest to że z upływem lat zaćma się pogłębia i może prowadzić do kłopotów z widzeniem.

Przyczyny zaćmy mogą mieć podłoże wrodzone i pojawić się już w chwili narodzin, mogą być nabyte np. pourazowe, starcze, wtórne. W najczęściej spotykanej zaćmie starczej następuje zmiana mechanizmów metabolicznych i troficznych soczewki krystalicznej która z upływem czasu traci swe możliwości i wydajność.

**Zespół suchego oka** – najczęściej jest wywołane niedostatecznym wydzielaniem łez z gruczołu łzowego, lub nadmiernym parowaniem filmu łzowego. Mogą występować uczucia drapania, obecności obcego ciała lub piasku pod powiekami, swędzenie, pieczenie, zaczerwienienie, ból, obrzęknięte powieki, światłowstręt. To schorzenie może być spowodowane – długotrwałym czytaniem lub oglądaniem telewizji, patrzeniem w komputer, przebywaniem w atmosferze zakurzonej lub zadymionej, praca przy chemikaliach, suche powietrze, klimatyzacja, noszenie soczewek kontaktowych, zanikanie gruczołu łzowego u osób starszych, schorzeniami typu przewlekłego (choroby tarczycy, cukrzyca, trądzik łojotok, alergie, nowotwory), długotrwałym zażywaniem niektórych leków (leki antykoncepcyjne, nasenne, psychotropowe, uspokajające, przeciwalergiczne, krople do oczu z konserwantami).

**Odwarstwienie siatkówki** – w zależności od miejsca w którym powstaje może nie dawać żadnych objawów lub prowadzić do utraty wzroku, często jest tak że schorzenie nie daje żadnych objawów, lub poprzedza je występowanie świetlnych błysków, widzenie ciemnych plam. Odwarstwienie polega na oddzieleniu siatkówki od leżącej pod nią tkanki nerwowej i warstwy zaopatrującej oko naczyń krwionośnych Wśród przyczyn powodujących rozwarstwienie – najczęściej należy upatrywać przebyte urazy, i nie muszą to być urazy bieżące, przeważnie są to urazy zadawnione o których chory już dawno zapomniał, infekcje, stany zapalne, krwotoki.

**Starczowzroczność** – bardzo słabo widzi się przedmioty bliskie bez pomocy okularów Jak sama nazwa wskazuje jej podłoże to zaawansowany wiek – powoduje on utratę akomodacji soczewki krystalicznej na skutek zmniejszenia elastyczności mięśnia rzęskowego.

**Jęczmień** – jest to ropień powstający w gruczole Zeissa na powiece oka, sprawia nieprzyjemne odczucie uwierania, podrażnienia, często ból.

Najczęściej powstaje na skutek infekcji, zakażenia, osłabienia, zabrudzenia.

**Gradówka** – przewlekły ropień z ropo-krwistej i galaretowatej masy zamkniętej w twardym włóknistym woreczku umiejscowiony na dolnej lub górnej powiece, może rosnąć, sprawia nieprzyjemne wrażenie ciągłego uwierania

Powstaje na skutek zapalenia gruczołu tarczowego tzw.Meiborna (gruczoł łojowy odpowiedzialny za utrzymanie szczelności powiek po zamknięciu, ochronę utraty wilgotności, spływaniu łez na twarz) – może ono być wywołane gronkowcami, schorzeniami skórными, nie wyleczonym do końca jęczmieniem.

**Zapalenie rogówki wywołane przez półpaśca** – najprawdopodobniej przenosi się ze skóry twarzy którą atakuje półpaśiec powodując pojawianie się charakterystycznych pęcherzyków.

Do zakażenia dochodzi poprzez zakażenie ocznego odgałęzienia nerwu trójdzielnego

**Zapalenie rogówki wywołane przez wirusa opryszczki** – na początku zakażenia chory odczuwa uwieranie, tak jakby pod powieką znajdowało się ciało obce, następnie zwiększa się łzawienie, pojawia się światłowstręt i ból

Do tej infekcji dochodzi najczęściej w wieku młodzieńczym – później może pojawić się w każdym okresie życia w chwilach obniżenia odporności organizmu.

**Zapalenie spojówki** – w postaciach bakteryjnych może pojawić się śluzowo-ropna wydzielina, w innych pojawia się zaczerwienienie oczu pieczenie i łzawienie.

Najczęściej spowodowane jest – czynnikami drażniącymi (kurz, ostry pył, zadymienie), alergicznymi, lub drobnoustrojami.

**Zapalenie powiek** – zazwyczaj powieki są opuchnięte a oczy zaczerwienione, w postaciach bakteryjnych może pojawić się śluzowo-ropna wydzielina.

Najczęstszym powodem może być – stosowanie nieodpowiednich i w przesadnych ilościach kosmetyków, tarcie, przebywanie w atmosferze zadymionej, kurz, pył, drobnoustroje. Może być wywołane również chorobami metabolicznymi (dna moczanowa, cukrzyca).

Leczenie konwencjonalne najczęściej polega na interwencji chirurgicznej (w przypadku jaskry, zaćmy, odklejaniu siatkówki) podawaniu antybiotyków, a najczęściej aplikowaniu różnorodnych kropli do oczu.

Dobłą alternatywą w chorobach oczu są zioła stosowane przecie od niepamiętnych czasów przez nasze prababki, babki i mamy. Na podorędziu przy zaproszeniu, podrażnieniu czy też zaczerwienieniu oka, co często przecie się zdarza w pracach domowych czy też w gospodarstwie, zawsze był w apteczce rumianek, świetlik, nagietek czy też babka szerokolistna lub lancetowata, rosąca prawie w każdym ogródku lub na przydomowym trawniku. Spośród wielu chorób właśnie schorzenia powiek i spojówek występują najczęściej, pozostałe są związane z wiekiem lub wadami wrodzonymi czy też nabytymi, ewentualnie z czynnikiem zakaźnym.

## ZIOŁA W CHOROBAH OCZU

### Jaskra

W schorzeniu tym z dobrym skutkiem oprócz leków można stosować zestawy moczopędne np: *Liść brzozy – ziele nawłoci – korzeń wilżyny ciernistej – liść mącznicy lekarskiej – ziele skrzypu – ziele krwawnika.*

Wszystkie składniki wymieszać, wsypać do garnuszka trzy łyżki mieszanki i zalać wrzątkiem Odstawić do naciągnięcia na 30 minut, przecedzić do termosu, pić trzy razy dziennie pół Godziny przed posiłkami.

Można z powodzeniem kupić gotowy zestaw Urosan i pić podobnie jak w powyższym przykładzie.

### Zaćma

Przygotować zestaw o następującym składzie – *ziele fiołka trójbarwnego – kwiat nagietka – ziele świetlika – liść babki lancetowatej – ziele ruty*

Powyższe składniki wymieszać, do szklanki wsypać jedną łyżkę mieszanki zalać wrzątkiem

Odstawić na 25 minut, przecedzić i pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami.

Przed wypiciem można zamoczyć w naparze dwa płatki kosmetyczne, troszeczkę je wycisnąć I położyć w formie okładu na kilka minut na zamknięte powieki.

### **Zapalenie powiek**

Do okładów można przygotować następujący zestaw: *kwiat nagietka – kwiat chabru – koszyczki rumianku – ziele świetlika*.

Zagotować pół szklanki wody, do wrzątku wsypać 1 łyżkę ziół, na niewielkim ogniu nie gotując pociągnąć 10 minut, przecedzić przez gęstą gazę. Ciepłe zioła zawinąć dokładnie w kompres (tak by czasem nie zaproszyć chorych oczu) i robić letnie okłady na powieki przez kilka lub kilkanaście minut (dwa, trzy razy dziennie) Pozostałym naparem przeplukiwać worek spojówkowy.

### **Zespół suchego oka**

Wymieszać następujące zioła: *liść babki lancetowatej – kwiat ślazu dzikiego – koszyczki rumianku – kwiat jasnoty białej – liść podbiału – korzeń wilżyny*

Zioła wymieszać, do szklanki wsypać 1 łyżkę przygotowanej mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, przecedzić pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami. Przed wypiciem w naparze możemy zamoczyć dwa płatki kosmetyczne i położyć na powieki w formie okładu na kilka minut, należy wyeliminować ewentualne przyczyny schorzenia zależne od chorego ( przebywanie w zadymionej, zapyłonej, agresywnej atmosferze) tarcie oka, długie przebywanie w pomieszczeniu klimatyzowanym itp.

### **Odwartwienie siatkówki**

Przygotować następujący zestaw – *ziele krwawnika – koszyczki rumianku – kwiat nagietka – ziele tasznika – ziele świetlika – ziele ruty – kwiat chabru*

Do szklanki wsypać 1 łyżkę ziół i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, przecedzić, pić trzy szklanki dziennie między posiłkami. Jak poprzednio możemy robić letnie okłady kilkuminutowe na powieki.

Kuracje można stosować przed zabiegiem medycznym i miesiąc po zabiegu przez dłuższy okres czasu, należy pamiętać że w tym wypadku nie jest wskazany wysiłek fizyczny i dźwiganie nawet niewielkich ciężarów, schyłanie itp.

### **Starczowzroczność**

Schorzenie związane jak już powyżej pisałem z wiekiem, można przygotować zestaw wzmacniający i używać go nawet do końca życia. Wymieszać następujące zioła: *ziele ruty – korzeń wilżyny – ziele świetlika – kwiat chabru – ziele krwawnika – kora kasztanowca – ziele fiołka trójbarwnego – liść babki lancetowatej*. Do szklanki wsypać 1 łyżkę ziół i zalać wrzątkiem odstawić na 25 minut, przecedzić i pić trzy razy dziennie po 2/3 szklanki naparu między posiłkami, w przygotowanym naparze można zamoczyć płatki kosmetyczne i dwa razy dziennie robić okłady na powieki. Po dwóch miesiącach kuracji robić siedem dni przerwy

### **Jęczmień**

Przygotować następujący zestaw: *kwiat nagietka – koszyczki rumianku – liść babki lancetowatej – ziele krwawnika*

Do garnuszka wsypać 1,1/2 łyżki mieszanki ziołowej i zalać wrzątkiem, pociągnąć na małym ogniu nie gotując 10 minut, odstawić na 30 minut, przecedzić przez gęstą gazę. Naparem letnim przemywać worek spojówkowy i robić okłady kilku lub kilkunastu minutowe.

Pić dodatkowo trzy razy dziennie zestaw następujący: *korzeń mniszka – ziele fiołka trójbarwnego – liść babki lancetowatej – porost islandzki – ziele krwawnika*.

Łyżkę ziół wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, przecedzić pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami. Tą samą kurację można stosować również w **gradówce**.

W medycynie ludowej stosowano również nacieranie złotem które działa antyseptycznie. W tym celu obrączkę złotą należy dobrze wymyć zamoczyć w spirytusie ewentualnie czystej wódce i odczekać aż wyschnie. Następnie pocierać o wyjałowioną gazę do czasu aż stanie się ciepła, taką obrączką delikatnie masować powiekę.

Okład z jajka – jajko dokładnie wyszorować a następnie ugotować na twardo, ciepłe zawinąć w wyjałowioną flanelkę i przykładac do powieki.

### **Zapalenie rogówki wywołane przez wirusa opryszczki lub półpaśca**

Wymieszać następujące zioła: *ziele pokrzywy – korzeń żywokostu – ziele fiołka trójbarwnego – owoc kolendry – ziele dziurawca – kłocze perzu – korzeń mniszka*.

Wsypać do garnuszka 3 łyżki mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia, pić trzy razy dziennie po 2/3 szklanki naparu między posiłkami, działa ogólnie oczyszczająco i wzmacniająco na organizm.

*Ziele bylicy pospolitej – korzeń mniszka – ziele fiołka trójbarwnego – ziele świetlika – korzeń żywokostu – liść babki lancetowatej – ziele skrzypu – ziele dziurawca – porost islandzki.*

Działa tak samo jak poprzedni zestaw, również tak samo należy przygotowywać napar i pić

*ZIOŁA DO OKŁADÓW - koszyczki rumianku – ziele świetlika – kwiat nagietka – liść babki lancetowatej*

1 łyżkę mieszanki wsypać do szklanki zalać 2/3 szklanki wrzątku odstawić do naciągnięcia tak aby było letnie, precedzić, fusy włożyć w gęstą gazę lub wyjałowioną flanelkę (tak aby nie zaprószyć przypadkiem oczu) i robić okłady dwa razy dziennie. Można również wykorzystać pozostały napar, schować do lodówki, na następny dzień odgrzać, zamoczyć w nim płatki kosmetyczne i robić również dwa razy dziennie okłady

#### **Zapalenie spojówek**

Przygotować następującą mieszankę: *koszyczki rumianku – kwiat nagietka – ziele bylicy pospolitej – ziele marzanki – kwiat chabru.*

Do szklanki wsypać łyżkę ziół zalać 2/3 szklanki wrzątku odstawić na czas aż będzie letnie, precedzić przez gęstą wyjałowioną gazę, przemywać oko 2-3 razy dziennie. Dobrze byłoby pić jeden z zestawów podanych powyżej przy zapaleniu rogówki.

Jeśli zachodzi konieczność brania maści antybiotykowej to najlepiej zakładać ją na noc. Podane powyżej zestawy na okłady lub na oczyszczenie organizmu, można z powodzeniem stosować przy innych schorzeniach oczu które tu nie zostały wymienione.

Poniżej podam zestaw który można pić przy różnych schorzeniach oczu:

*-Ziele świetlika – kwiat chabru – ziele ruty – koszyczki rumianku – kora kasztanowca – liść babki lancetowatej – kora wilżyny – ziele tasznika – kwiat nagietka – ziele bylicy pospolitej – ziele krwawnika.*

Do szklanki wsypać jedną łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie między posiłkami.

Można dodatkowo robić dwa razy okład, zamoczyć w letnim naparze dwa płatki kosmetyczne i położyć kilka minut na powieki.

W naszym sklepie wysyłkowym można nabyć opracowany przeze mnie suplement pod nazwą „**Metabolium**” w skład którego wchodzi: – zielona kawa – owoce acai – koper włoski – kolendra – podagrycznik. Opakowanie zawiera 60 kapsułek. Doskonały środek na wzdęcia, problemy trawienne, przemianę materii, dnę moczanową, ma również dobre działanie odchudzające – polecam.

Zielarz Wojciech Biernat informacja o miejscach gdzie udzielam porad na mojej stronie internetowej [w.biernat@zielarz.info](mailto:w.biernat@zielarz.info) nr. mojego telefonu **601 620 349**

Zapraszamy do naszego sklepu wysyłkowego **Tel. 58 346 61 52 email sklep kozlek.pl** czynny od **10 do 18 w soboty od 10 do 14**