

Катаракта - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Катаракта – заболевание глаза, при котором мутнеет хрусталик, из-за чего возникают разного рода и тяжести проблемы со зрением, иногда до его потери.

Ключевые слова: Катаракта, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины, по которым возникает катаракта:

- генетический фактор;
- травмирование глаза механическим, химическим способами;
- наличие близорукости [1], глаукомы, авитаминоза, сахарного диабета [2], эндокринных заболеваний;
- облучение ультрафиолетом, СВЧ, радиацией;
- медицинские препараты (как побочный эффект);
- экология;
- курение;
- отравление такими токсическими веществами, как: таллий, ртуть, нафталин, спорыней, динитрофенол.

Симптоматика катаракты:

1. картинка, которая возникает перед больным глазом «как в тумане»;
2. мелькают разноцветные полосы (пятна, штрихи) перед глазами;
3. часто двоится в глазах;
4. появление «ореола» при ярком освещении;
5. трудности во время чтения при плохом освещении, мелком шрифте;
6. при дальнейшем развитии болезни белое пятно становится черным и зрение пропадает.

Существуют следующие виды катаракты:

- врожденная;

- травматическая;
- лучевая;
- осложненная;
- катаракта, возникшая из-за общих болезней организма.

Как видно из списка, катаракту делят по причинам ее возникновения.

Выделяют такие стадии развития катаракты:

1. начальную (хрусталик мутнеет за оптической зоной);
2. незрелую (помутнее передвигается к центру оптической зоны, при этом заметно снижается зрение);
3. зрелую (весь хрусталик помутнен, зрение очень снижено);
4. перезрелую (распадаются волокна хрусталика, он становится белого цвета, причем однородного).

Полезные продукты при катаракте

Для улучшения зрительной активности и избавления от катаракты в дальнейшем, необходимо употреблять множество и разнообразие свежих овощей и фруктов, содержащих витамины групп А, С, Е [3-5], лютеин, зеаксантин. Также, в день необходимо выпивать 2,5 литра чистой, очищенной от плохих примесей, воды [6] (не считая кофе, чая, соков, компотов).

Витамином А можно наполнить организм, употребляя:

- сыры (плавленые и твердые);
- масло сливочное [7];
- сметану;
- творог [8];
- брынзу;
- морскую капусту;
- брокколи [9,10];
- батат;
- устрицы;
- чеснок [11];
- печень.

Главные источники витамина С:

- фреш из апельсина [12], грейпфрута [13] (и, непосредственно, сами цитрусовые);
- папайя;
- зеленый болгарский перец [14];
- брокколи и любые другие виды крестоцветных;
- дыня [15];
- киви [16];
- жимолость;
- земляника;
- смородина [17];
- сок из томатов [18];
- хрен.

Витамин Е содержится в большом количестве в:

- подсолнечных семечках и масле [19];
- арахисе и арахисовом масле [20];
- миндале;
- фундуке;
- облепихе [21];
- грецких орехах [22];
- шпинате [23];
- морских продуктах (кальмарах, углях, лососе);
- шиповнике [24] и калине [25];
- шпинате и щавеле [26];
- овсяной [27], пшеничной и ячневой кашах.

Лютеин и зеаксантин в организм поступит с:

- капустой;
- шпинатом;

- репой (особенно ее листьями);
- кукурузой [28];
- желтым болгарским перцем;
- зеленым горошком;
- мандаринами [29];
- хурмой [30].

Средства народной медицины при катаракте

Существует множество различных способов борьбы с катарактой. Рассмотрим наиболее эффективные.

1. Настойка из ростков картофеля. Необходимо отделить ростки от картофеля, промыть, измельчить, высушить. Настойку нужно готовить из расчета, что на 100 миллилитров водки требуется $\frac{1}{2}$ столовой ложки сухих, измельченных ростков. Настаиваться этот целебный настой должен в течении двух недель. Затем его нужно профильтровать. Принимать трижды в день по 1 чайной ложке за четверть часа до приема пищи (до 3-х месяцев). Лечение таким способом можно проводить несколько раз до полного выздоровления.
2. Для лечения старческой катаракты хорошо подходит мед [31] и продукты из него. Взять мед из сот, разбавить водой в соотношении 1:2. Этими каплями капать и больной, и здоровый глаз четыре раза в день.
3. Примочки для глаз из трав: календулы [32] (соцветий), очанки (прямостоячей), василька. Их нужно делать перед сном.
4. Соком алоэ можно лечится несколькими способами: как каплями и в виде примочек или протирать просто глаза. Чем старше цветок, тем сильнее его лечебные свойства. Для примочек и протирания глаз сок нужно разбавлять с теплой кипяченой водой (пропорция 1:10).
5. Примочки и компресс из семян фенхеля. Взять 30 грамм семян, промыть, высушить, пропустить через кофемолку или подавить в ступе. Поместить в мешочек, сшитый из марлевой ткани. Нагреть воды, окунуть в нее мешочек с семенами, поддержать несколько минут. Вынуть. Подождать пока охладится мешочек до терпимой глаза температуры. Приложить к глазу и выжать получившийся сок из мешочка в глаз. Окунуть, дать остыть, лечь на спину и сделать компресс. Держать до тех пор, пока не остудится. Повторять такие процедуры дважды в день. Лечение займет примерно полтора-два месяца.
6. При катаракте хорошо помогает сок из виноградной лозы. Капать ним нужно глаза через 2 часа в течении 2-х недель. Метод будет эффективнее, если делать глазную зарядку.
7. Луковый [33] сок при катаракте. Выжать сок с луковицы, разбавить водой (1 к 1). Воду должна быть дистиллированной или профильтрованной. Можно добавлять немного сока из одуванчика.

8. Капли из меда и яблока. Взять яблоко [34], срезать верхушку (это будет нашей крышечкой), вырезать сердцевину. Поместить в образовавшееся пространство мед. Накрыть кусочком яблока. Оставить на сутки. На следующий день полученный сок слить в бутылочку, ним капать глаза.

Опасные и вредные продукты при катаракте

Если соблюдать меру в питании, уменьшить количество потребляемых соли и сахара, прекратить есть консервацию, бросить вредные привычки, то хороший результат не заставит себя ждать.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при близорукости. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.14
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/vi6.33
6. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/vi15.96
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/vi11.62
10. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/vi20.172
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/vi7.35
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Cītrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/vi6.27
13. Елисеева, Т. (2022). Грейпфрутовый сок—кладезь полезных витаминов и микроэлементов. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 34-39. DOI: 10.59316/vi22.210
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/vi13.83

15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
18. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2023). Томатный сок—10 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло подсолнечное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло арахисовое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.3
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
23. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
24. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
26. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
27. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
28. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
29. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. *Cītrus reticulāta*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
30. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Diōspyros*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
31. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
32. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
33. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
34. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130

[HTML версия статьи](#)

Получено 06.06.2021

Cataracts - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. A cataract is a disease of the eye in which the lens becomes cloudy, causing various types and severity of vision problems, sometimes to the point of vision loss.