

Con Mắt & Chất Lutein Kỳ Diệu

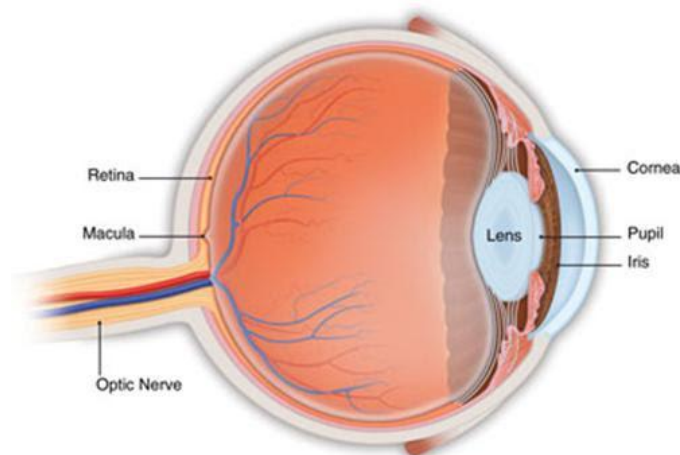
Phạm Nguyễn Hanh sưu tầm

Đôi mắt là cửa sổ của linh hồn, điều này ai cũng biết nhưng không ai để ý. Cho đến khi đôi mắt bị mờ, mới vội vã đi tìm Bác sĩ Nhãn khoa. Thông thường người ta hay nghĩ mắt mờ chỉ cần thay gọng kính là xong ngay.

Nghĩ như thế là lầm

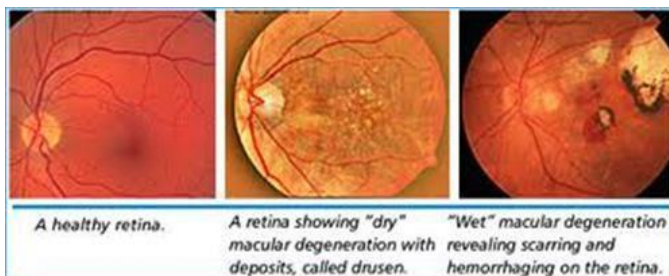
Năm 2007 thống kê Hoa Kỳ cho biết là số người đi tune up xe hơi nhiều hơn là đi khám mắt.

Trong ngũ giác, mắt thị giác - là điều đáng sợ nhất vì nếu như đời đen tối thì còn gì là lẽ sống nữa.



Có 3 căn bệnh đưa đến sự mù mắt là: **mắt cườm**, **áp xuất trong mắt cao (glaucoma)** và **bệnh suy thoái của võng mạc (age related macular degeneration viết tắt là A.M.D)**.

Có 2 chất LUTEINE và ZEAXANTHIN là chất Carotenoids giúp chống lại các bệnh về mắt khi ta về già. 2 chất này không có ở trong cơ thể mà phải do thức ăn và dinh dưỡng đem đến.



Chất Lutein tạo thành màu vàng của trái bắp và lòng đỏ trứng gà. So với 2 năm trước đây chỉ có 40% người Mỹ là biết đến chất này mà thôi, ngày nay con số đó lên tới 60%. Ngoài sự bảo vệ đôi mắt, 2 chất này còn giúp trợ tim và bộ óc làm việc đặc lực thêm nữa. **Đó là 2 chất antioxidants** chống free radicals hay tàn phá tế bào các mô.

1. Mắt Cườm (Cataract)



A cataract is an opacity of the normally clear lens which may develop as a result of aging, metabolic disorders, trauma or heredity

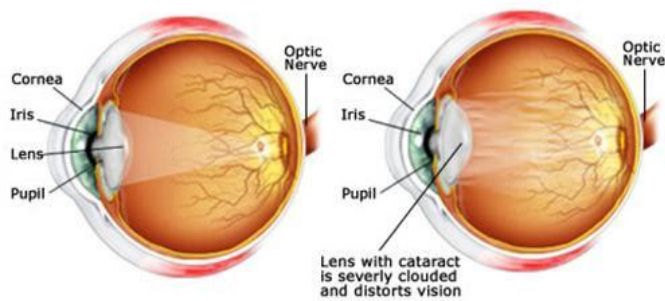
Người tuổi già từ 65-74 thì 23% sẽ bị mắt cườm và nếu từ 75 trở lên, con số là 50%. Mắt cườm là khi thủy tinh thể của con mắt bị mờ dần cho đến khi trắng xóa, gây mù mắt. Cũng giống như lòng trắng trứng gà, nếu đun sôi thì từ từ sẽ biến từ thể lỏng sang thể đặc, ánh sáng làm sao xuyên qua được.

Thủy tinh thể được cấu tạo bằng chất đậm (**protein**) trong đó chứa lutein và zeaxanthin, tuy rằng không nhiều bằng ở trong võng mạc.

Bệnh mắt cườm là sự hấp thụ tia hồng ngoại tuyến (**ultra violet**) của ánh mặt trời, do đó nên đeo kính mát là cách để ngăn chặn sự hấp thụ này.

Bệnh mắt cườm còn là bệnh của tuổi già, nhưng nguyên nhân chính là do "**free radicals**" mà ra. Người ta khám phá ra rằng có từ 40 đến 50 căn bệnh con người đều do free radicals gây nên.

Người nào thường xuyên hấp thụ 2 chất này sẽ giảm được bệnh mắt cườm và sẽ không bị giải phẫu mắt nữa.



Bác sĩ nhãn khoa sẽ làm lỏng thủy tinh thể bằng lutein vibration, sau đó hút hết ra và thay thế bằng một contact lens. **Lutein có ở trong rau. dền (spinach) mà có mấy ai ăn rau này hàng ngày đâu?**

Nên cứ hút thuốc, uống rượu, tránh tia X rays khi chiếu điện, người nào **bị bệnh tiểu đường có cơ nguy bị bệnh mắt cườm sớm hơn là người thường.**

Sau đây là những sinh tố giúp chống bệnh mắt cườm:

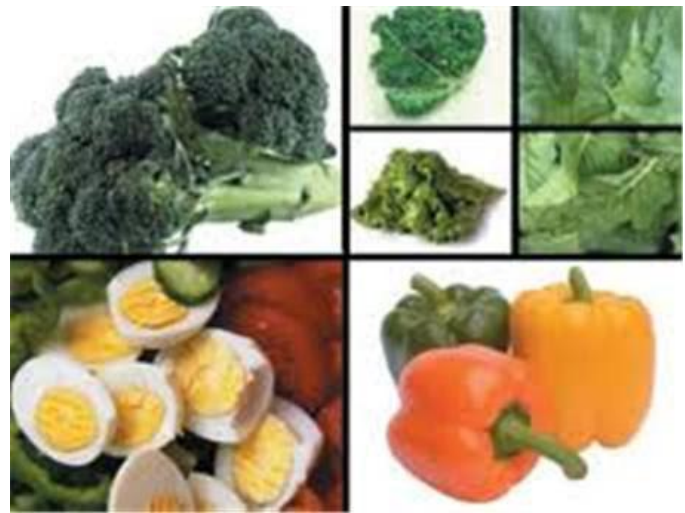
- * Sinh tố A (cần từ 25.000 đến 50.000 U)
- * B1, B2, B5 tức B complex 50mg mỗi ngày,
- * Sinh tố C 3000mg uống 4 lần một ngày,
- * Sinh tố E400 I.U cần chất zinc 50mg không quá 100mg.



Ngoài công hiệu bảo vệ đôi mắt, chất lutein còn ngăn lượng LDL tức là chất cholesterol xấu tăng và bám vào thành mạch máu, giảm sự lưu thông của máu dẫn đến bệnh tim và stroke. Lượng lutein còn giúp tăng sự hoạt động của não bộ. Còn chống được sự tàn phá của ánh nắng mặt trời trên làn da và ung thư da.

2. Bệnh A.M.D = Agerelated Macular Degeneration

Trên võng mạc có một điểm giúp ta nhìn thật rõ chi tiết đó là điểm macula.



Điểm này khi ta về già thường bị suy thoái dẫn đến mù mắt. Do free radicals tàn phá, điểm macula chứa đựng rất nhiều 2 chất Lutein và Zeaxanthin, nên càng về già phải cung cấp 2 chất này cho đầy đủ.

Thí nghiệm cho thấy những người già dùng 10mg lutein mỗi ngày giảm bệnh này rất nhiều. Ngoài ra nên ăn nhiều rau xanh như rau dền (spinach), rau broccoli, rau cải (bok choy).

3. Bệnh Glaucoma

Bệnh này do áp xuất trong con mắt từ từ tăng lên làm hư hại dây thần kinh mắt gây sự mù lòa, nếu không chữa kịp thời. Đó là nguyên nhân thứ nhì gây sự mù mắt bệnh mắt cườm. Xảy ra sau tuổi 60 có thể sớm hơn từ 40 tuổi, do thiếu dinh dưỡng, stress và bệnh tiểu đường.

Áp xuất trong con mắt khác với áp xuất trong mạch máu. Có thể xảy ra từ từ gọi là kinh niên hoặc cấp tính. Triệu chứng gồm có mắt mờ, mắt nhìn hạn hẹp (tunnel vision), nhức mắt, buồn nôn, mắt đỏ.



Chỉ có BS nhãn khoa mới định được bệnh này. Cách chữa dùng thuốc nhỏ mắt như Timolol Maleate làm giảm áp suất, có người phải nhỏ suốt đời.

Nếu không thuyên giảm một ngày nào đó bệnh trở thành cấp tính, áp suất tăng quá cao, nước trong mắt không có lối thoát phải đưa đi nhà thương cấp cứu liền để chữa trị bằng tia laser nếu không sẽ bị mù tức khắc.

Cách ngăn ngừa

Nên ăn rau trái ăn nhiều hạt nguyên chất như bánh mì nẫu, ít dùng chất béo, tránh uống cà phê, rượu, thuốc lá.

Dùng thêm **sinh tố A, B1, Calpha Lipoid Acid**, khoáng chất như **Chromium, Magnesium, Lecithin Fatty Acids, Ginkgo Biloba, Bilberry** chống quáng gà lúc chập tối (các phi công thời đệ nhị thế chiến hay dùng bilberry để nhìn rõ lúc bay phi vụ ban đêm).

Ngoài ra có chất **Pycnogenol** lấy từ vỏ cây thông giúp mạch máu nuôi con mắt là một chất **Antioxidant** chống **Free Radicals** cần chất **Zinc**.



Tóm lại, **phòng bệnh hơn trị bệnh**, các cụ có thể ngăn ngừa các bệnh về mắt nếu dùng thêm **Lutein và Zeaxanthin** cùng các sinh tố kể trên. **Tất cả đều tìm thấy ở trong bột gạo lức** mà giờ đây tôi mới được biết chưa có thức ăn thiên nhiên nào sánh bằng.

Phạm Nguyên Hanh sưu tầm

BPT thành thật cảm ơn anh Hanh đã có nhã ý tìm tòi bài này để cho tôi đọc và hiểu vì trong

hơn 2 năm qua tôi đã làm nhiều giờ trên computer. Mắc bệnh gì cũng thiệt thòi, nhưng bị mù thì hết còn nhìn thấy cảnh hoa lệ của Trời Đất. Một lần nữa, tôi cảm ơn anh Hanh và mong AHCC trẻ nào thay thế tôi. Nếu không, có ngày Lá Thư AHCC sẽ tạm ngưng, một điều mà tôi không bao giờ mong đợi. Anh Hanh cho biết bài này do một BS viết, nhưng lâu rồi anh ấy không tìm được tên tác giả.



EM ĐÃ ĐI...

*Em đã đi, khỏi biển trời thăm thẳm
Để mưa về không ướt được mắt Em.
Đường đến đó ...với tay ngoài vạn dặm
Tháng năm chờ, xa cách mỗi dài thêm...*

*Dòng sông cũ đã vui màu kỷ niệm;
Cõi trời xanh thắm đậm nắng mai hồng
Thoáng chập chờn như thiên đường phù phiếm
Trôi dạt vào vô tận của hư không...*

*Gió Bắc nổi, dậy một trời giông bão
Sao xa mờ không soi rõ hướng đi...
Ta thoi thóp giữa biển đời hung bạo
Và âm thầm đau mỗi phút chia ly...*

*Em đã xa đây vĩnh viễn rồi,
Sao Em còn mãi mãi trong tôi!
Đêm đêm thao thức vàng trăng muộn
Là chút tin yêu gửi cuộc đời...*

*Lê Phương Nguyên
Trại Xuân Lộc 1988*