

白内障的自然疗法

如果您还没有白内障，请想象一下通过雾蒙蒙的窗户看世界。这只会给你一个提示，让你知道那些患有白内障的人要处理什么。不是很好，对吧？得到这个，大多数60岁以上的人都会出现白内障症状。这些人中的大多数人被告知手术是唯一的希望。事实并非如此。白内障的自然疗法已经存在，我将与您分享前两个。



本文内容：

1. [什么是白内障？](#)
2. [白内障的2大自然疗法](#)
3. [还有一件事 你的饮食](#)

什么是白内障？

首先，您可能想知道白内障到底是什么。重要的是要了解您正在处理的情况，以便更好地对抗它。

基本上，**白内障是指眼睛的天然晶状体变得混浊。**白内障甚至会产生浑浊，以至于您完全失明。白内障实际上是其中之一失明的主要原因

一旦你进入(太年轻了)40多岁，生化变化就开始发生，涉及眼睛晶状体内的蛋白质。这些蛋白质会失去弹性，并可能导致不同的视力问题。这方面的一个例子是注意到你必须把一些东西放在离脸很近的地方才能阅读它。当然，这是有远视(老花眼)的结果。

但是，在某些人中，晶状体内称为 α -晶状体蛋白的蛋白质开始聚集在一起。这种团块在眼睛上形成一个混浊区域，称为白内障。

原因和风险因素

衰老是白内障的主要原因之一。不幸的是，衰老没有治疗方法或治愈方法——它发生在我们最好的人身上。年龄越大，患白内障的可能性就越大。甚至人们普遍认为，大多数活到老年的人都会在某种程度上出现白内障症状。

虽然这种情况在老年人中可能更为突出，但年轻人仍有可能出现白内障症状。即使是儿童也可能患有这种可怕的疾病。

导致白内障形成的另一个重要因素是高脂肪储存激素。实际上，一般来说，任何与脂肪储存激素问题有关的情况都会使您患白内障的风险更高。

白内障的一些原因和危险因素包括：

- 正常的老化过程
- 压力大
- 糖尿病
- 糖尿病前期患者
- 脂肪储存激素抵抗
- 泼尼松的副作用
- 高脂肪储存激素的副作用

症状

白内障开始时可能非常小。起初，您甚至可能根本没有注意到视力的变化。但是，随着白内障的生长和变大，它会越来越多地影响您的晶状体，**并且症状会越来越明显**。然而，白内障的症状可能因白内障在眼睛中的位置而异。

以下是您可能会注意到的一些典型白内障症状：

- 浑浊的视野
- 视力
- 对光线和眩光敏感
- 看到灯光周围的“光晕”
- 夜间看东西困难增加
- 单眼复视
- 颜色褪色或泛黄
- 由于黑白对比度降低而导致阅读困难
- 经常更换眼镜或隐形眼镜处方

常规治疗

当一个人患上白内障时，他们通常会首先进行手术治疗。在手术过程中，眼科医生将切除白内障，并用新的人工晶状体替换当前异常的晶状体。

然而，很少有人真正需要立即进行白内障手术。由于通常不会急于进行手术，**因此您有一些时间考虑其他治疗方案**。当您可以先尝试白内障的自然疗法时，为什么要急于进行手术？

它们可能对您有用。

但是，你要确保你为白内障选择了正确的家庭疗法。你可能已经看到，你应该增加某些维生素的摄入量，如维生素C。虽然维生素 C 可能会有所帮助，而且在饮食中加入富含维生素 C 的食物不会造成伤害____但我相信**还有另一种更有效的维生素**。

白内障的2大自然疗法

随着这种情况影响的人数众多，难怪为什么这么多人正在寻找自然白内障治疗方法，甚至是白内障的自然疗法。人们应该知道白内障的自然疗法**确实存在**。

事实上，这里是前两个。

1) 脂溶性 B1（苯磷硫胺）

维生素B1也被称为硫胺素。它被你的细胞使用，它有助于将食物转化为能量。这种B族维生素对于支持健康的身体至关重要。然而，你的身体实际上无法产生维生素B1。获得B1益处的唯一方法是吃富含硫胺素的食物，或服用补充剂。

问题是，通常，维生素B1补充剂以水溶性形式出现。但是，您真正需要的是脂溶性维生素B1。脂溶性B1，也称为苯磷硫胺，将能够将细胞膜深入眼睛，帮助修复白内障。

不幸的是，糖尿病患者通常最终会失明。这可能是因为葡萄糖消耗了维生素B1。将维生素B1放回体内可能会帮助您真正注意到视力的变化。

维生素B1也非常适合患有周围神经病变或任何与神经相关的疾病的人。

2) NAC(N-Acetylcarnosine,N-乙酰肌肽, 注意!这不同于通常的NAC,N-乙酰半胱氨酸)滴剂(眼药水)

如果您不接受手术治疗，而只是使用眼药水来改善视力，那会怎样?这听起来可能很疯狂，或者好得令人难以置信。但是，NAC滴眼液可能会为您的视力创造奇迹。

人们认为，白内障可能是氧化应激的结果。但是，一种特定的蛋白质，称为L-肌肽，正在眼健康领域掀起波澜。它实际上可能有助于对抗这种氧化应激。这是因为众所周知，L-肌肽对患有白内障的眼睛晶状体具有抗氧化作用。

有趣的是，当L-肌肽通过滴眼液直接涂抹在眼睛上时，它是无效的。这是因为它不能穿透眼睛。这就是所在NAC滴剂请进。

当使用NAC滴眼液时，NAC穿透眼睛，然后代谢成L-肌肽。这可能是一种奇妙的补救措施，您今天就可以开始使用它来帮助修复眼睛的晶状体。

更好的是，这些眼药水很容易在网上或保健品商店找到。



还有一件事——你的饮食

当然，你不能忘记你的饮食。如此多的健康状况可以追溯到不良的饮食习惯。调整饮食习惯可能会对您的眼睛健康产生重大影响。

你真正需要关注的是控制你的 脂肪储存激素水平和氧化应激。

在饮食中加入更多的蔬菜可能是做出一些改进的第一步。蔬菜含有高水平的植物化学物质。这些植物化学物质是抗氧化剂和抗炎剂，对支持健康的眼睛至关重要。

帮助获得所需营养、帮助降低脂肪储存激素水平并帮助解决高压力的完美方法是尝试低碳水化合物饮食，如生酮饮食。这不仅仅是一种帮助你减肥的饮食。这健康的生酮饮食具有广泛的益处，可支持您的整体健康。

我希望你能尝试一下这两种令人难以置信的白内障自然疗法。我真的相信，如果你这样做，你会看到不同。

白内障症状和自然疗法有帮助

作者: Annie Price,CHHC

2016年8月16日

<https://draxe.com/health/cataract-symptoms/>

[, 什么是白内障?](#)

● [白内障症状](#)

[, 白内障的原因和危险因素](#)

● [白内障症状的常规治疗](#)

[自然白内障症状预防和治疗](#)

[白内障统计](#)

[, 白内障症状注意事项](#)

白内障目前影响着超过2200万40岁或以上的美国人，随着人口老龄化，预计到2020年将有超过3000万美国人出现白内障症状。(1)按照目前的标准，几乎每个活到80多岁或90多岁黄金岁月的人都必须处理白内障症状，这是一种影响眼睛的非常常见的健康问题。

得白内障是什么感觉?想象一下，透过雾蒙蒙的窗户看一切，你会对白内障患者处理什么有所了解。

虽然白内障在老年人群中肯定更常见，但年轻时可能会患上白内障。即使是狗和儿童也可能患上白内障并出现白内障症状。大多数白内障都很小，如果您在40多岁或50多岁时患上白内障，不会影响您的视力。然而，当您超过60岁时，大多数白内障开始导致视力发生明显变化，白内障症状开始恶化。(2)

什么原因导致白内障?这不仅仅是衰老。不良的生活方式选择和其他慢性健康状况可能是促成因素。损害视力的白内障最常见的治疗方法是手术切除，但手术是绝对必要的吗?2015年的研究指出了一种更简单的解决方案——含有有机化合物的眼药水，这种化合物首先可以溶解白内障的形成。还有一些科学支持和自然的方法可以预防白内障的形成，例如从食物和补充剂中获得更多的眼部维生素摄入量。(3)所以，是的，有一些自然的方法可以预防和减缓这些视力模糊入侵者的进展，并防止白内障症状。

什么是白内障?

简单来说，白内障的定义就是眼睛天然晶状体的混浊。白内障是40岁以上人群视力丧失的最常见原因。它们也是世界各地失明的主要原因。(4)

大约在40年代中期的不那么老的年龄段，人眼开始经历涉及其晶状体内蛋白质的生化变化。这些蛋白质会变硬并失去弹性，从而导致视力问题。这种现象最常见的例子之一是远视或大多数人随着年龄的增长需要戴老花镜。对于某些人来说，晶状体中的蛋白质(特别是α晶状体蛋白)可能会聚集在一起，在晶状体上形成混浊区域，称为白内障。(5)

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/748140045020006037>