

Nước Dừa Và Bệnh Cườm Nước, Bệnh Đục Nhân Mắt

Sunday, November 22, 2009

Trích : “Coconut Water for Health and Healing” by Dr. Bruce Fife

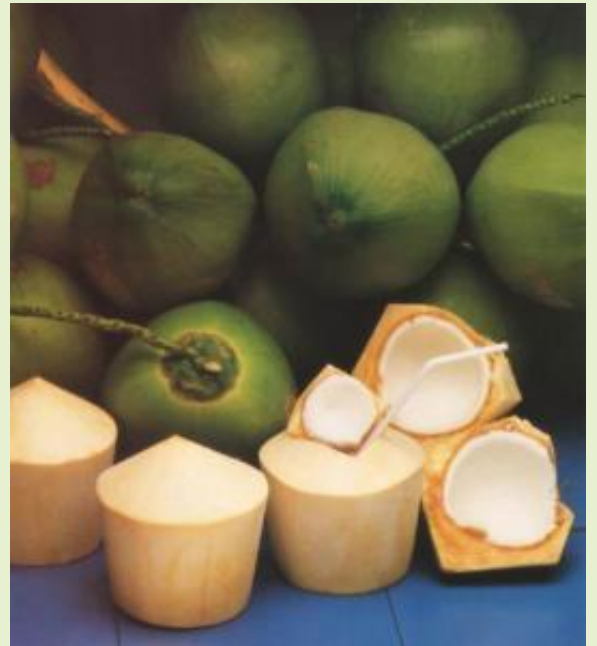
Kim Tuyền chuyển ngữ

Bệnh tăng nhãn áp, hay còn gọi là cườm nước (glaucoma) là một bệnh gây sợ hãi cho người ta vì nó có thể dẫn tới mù mắt. Tăng nhãn áp xảy ra khi áp lực bên trong mắt (nhãn áp) tăng cao khác thường, gây tổn thương cho những mạch máu li ti và dây thần kinh thị giác. Hai đến ba triệu người Mỹ bị tăng nhãn áp, và có đến 120.000 người trong số này bị mù. Nguy cơ của bệnh tăng nhãn áp gia tăng theo tuổi tác. Tăng nhãn áp xảy ra trong thầm lặng. Khoảng phân nửa số người bị bệnh này không biết về nó. Thời kỳ đầu không có triệu chứng gì, và bệnh tiến triển rất chậm đến nỗi những thay đổi nhỏ về tầm nhìn không được nhận thấy. Triệu chứng đầu tiên là một đốm đen nhỏ ở trong mắt. Khi bệnh gia tăng, tầm nhìn ngoại biên mất dần, chỉ có thể nhìn thấy những vật trước mắt, không thấy hai bên, rồi dẫn đến mù. Thị lực bị mất bởi tăng nhãn áp không thể phục hồi lại được. Cách duy nhất để phát hiện ra bệnh này trong thời kỳ đầu là đi khám mắt.

Tăng nhãn áp cơ bản là vấn đề thông thoát nước. Nước luôn luôn ra vào nhãn cầu. Thủy dịch này đem chất dinh dưỡng cho mắt và mang đi những chất bị thải. Bình thường lưu lượng thủy dịch vào trong bằng lượng đem ra khỏi mắt. Tuy nhiên, nếu thủy dịch vào trong mắt nhanh hơn lúc nó thoát ra, nhãn áp bắt đầu hình thành. Khi áp lực tăng, sức ép vào trong nhãn cầu tăng. Áp lực làm giảm máu lưu thông để nuôi dây thần kinh thị giác, gây tổn thương cho dây thần kinh rồi dẫn đến mù lòa.

Vẫn chưa có cách chữa cho bệnh này; điều có thể làm là ngăn ngừa không để bệnh nặng thêm. Việc điều trị gồm nhỏ thuốc vào mắt để giảm lưu lượng thủy dịch vào trong mắt hoặc làm tăng lượng thoát ra ngoài. Thuốc nhỏ mắt cần phải được dùng đều đặn để điều hoà áp lực. Nếu cứ tiếp tục việc điều trị này mãi, thì thị lực được duy trì trong hầu hết các trường hợp.

Mặc dầu nguyên nhân chính xác của tăng thủy dịch trong mắt chưa được biết, sự giữ nước có liên quan đến bệnh này. Vì vậy, thuốc lợi tiểu đã hữu dụng trong việc giảm áp lực trong mắt. Thế thì nước dừa sẽ hữu ích ở đây. Nhiều nghiên cứu được thực hiện đã chứng tỏ rằng nước dừa hữu hiệu trong việc giảm thủy lực trong mắt. Thủy lực giảm thấy rõ ít nhất hai tiếng rưỡi sau khi uống nước dừa.



Bệnh đục nhân mắt (cataract) là một bệnh thông thường khác về mắt. Bệnh đục nhân mắt xuất hiện khi các protein trong thủy tinh thể bắt đầu kết khối với nhau, tạo thành một màng đục làm giảm thị lực của mắt. Thường thì người trên 60 tuổi bắt đầu có bệnh này. Đục nhân mắt có thể xảy ra ở một mắt hay cả hai mắt. Nó không lây từ mắt này sang mắt kia.

Ở mắt bình thường, ánh sáng đi ngang qua thủy tinh thể và tập trung ở võng mạc. Võng mạc là một mô nhạy cảm ở bên trong mắt. Khi ánh sáng đến võng mạc, nó được chuyển thành tín hiệu của dây thần kinh và được gửi đến não bộ. Thủy tinh thể cần được trong để võng mạc thu nhận hình ảnh rõ ràng. Nếu thủy tinh thể đục, thì hình ảnh sẽ bị mờ đi.

Thủy tinh thể được kết thành bởi nước và protein. Protein được sắp xếp cách chính xác giữ cho thủy tinh thể trong cho phép ánh sáng đi xuyên qua. Khi chúng ta già, nhiều protein có thể kết tụ lại với nhau và tạo thành màng đục. Theo thời gian đục nhân mắt có thể to thêm che thủy tinh thể, làm mờ mắt.

Những triệu chứng thường gặp của bệnh đục nhân mắt là:

- Hình ảnh bị mờ, vẫn đục hoặc thấy hai hình ảnh.
- Màu sắc tới mắt bị mờ.
- Mẫn cảm khi nhìn ánh sáng chói hoặc có hiệu ứng quầng sáng quanh ánh sáng.
- Thường xuyên phải thay đổi mắt kính hoặc dùng các thuốc điều trị thủy tinh thể.

Nếu bệnh trở nên nặng, không thể đọc sách hay lái xe được, thì cần đến giải phẫu. Giải phẫu gồm việc lấy vùng thủy tinh thể bị đục ra và thay vào bằng thủy tinh thể nhân tạo.

Một phương pháp điều trị khác cho bệnh đục nhân mắt là dùng nước dừa. Vài năm trước, một bệnh nhân của tôi nói với tôi về cách điều trị trong một quyển sách của John Heinerman, nhà nghiên cứu dược thảo. Trong sách ông chỉ dẫn bệnh nhân nằm xuống và nhỏ vài giọt nước dừa tươi vào mắt, rồi lấy khăn rửa mặt vắt nước nóng đắp trên mắt khoảng 10 phút

Theo Heinerman thì ngay cả khi làm chỉ một lần cũng đủ thấy kết quả. Bệnh nhân của tôi bị đục nhân mắt, cô thử trên chính cô và báo cáo rằng cô được khỏi. Từ đó tôi nói đến việc chữa bệnh đục nhân mắt cho những người khác và họ cũng kể lại các kết quả khả quan.

Nếu sau một lần mà không khỏi, thì cần làm thêm vài lần nữa cho đến khi đạt kết quả.

Mới đây xảy ra một biến cố bất ngờ rất thú vị làm thấy rõ nước dừa có khả năng trong việc chữa bệnh đục nhân mắt. Tôi để Marjie kể lại câu chuyện của cô.

“Chúng tôi khám phá ra điều này qua một rủi ro bất ngờ trong một chuyến đi du lịch bằng tàu lớn (cruise ship).

Nhiều người trong chúng tôi lên một hòn đảo du ngoạn và muốn tách rời đoàn đi chơi riêng. Chúng tôi thuê bao một chiếc xe bus và tài xế chở chúng tôi qua phía bên kia hòn đảo (chỉ 10 người trong một xe bus lớn). Trong đoàn có một cặp vợ chồng đi du lịch để thưởng ngoạn trước cuộc giải phẫu đục nhân mắt của bà, sau này chúng tôi mới biết điều này.

Nơi đây bãi biển thật đẹp với những trái dừa nằm lẫn lóc trên mặt đất khắp nơi. Chúng tôi thấy khát, khát khô cổ họng, nhưng không có nước uống. Quyết định bỏ dừa uống nước cho đã khát, chúng tôi đi tìm người địa phương có con dao rựa và qua ngôn ngữ bằng tay thuyết phục anh chặt dừa.

Nước dừa bắn tóe vào một mắt của bà bị đục nhân mắt, làm mắt bà bị xót một chút. Tất cả chúng tôi cùng lục mọi thứ mang theo để tìm cái gì có thể làm dịu con mắt “bị thương” của bà. Chỉ có cái khăn ẩm xem ra đáp ứng được. Người chồng lau mắt cho vợ và đặt luôn cái khăn trên mắt để che. Chừng 10 phút sau, bà nói muốn trở về tàu lại. Thế là chúng tôi ra về.

Sáng hôm sau lúc ăn điểm tâm bà nói rằng mắt bà đã khá hơn và bà thấy rất rõ. Chúng tôi xem xét mắt bà và không nhìn thấy dấu hiệu nào của đục nhân mắt nữa. Lúc ấy bà ước phải chi nước dừa bắn cả vào hai mắt thì hay biết mấy. Ước muốn này làm chúng tôi nảy ra ý định “tóe” nước dừa vào mắt bên kia. Chúng tôi sẽ thực hành ngay khi tàu cập bờ một hòn đảo khác.

Lần này chúng tôi có chuẩn bị. Chúng tôi vào chợ mua một trái dừa, chặt dừa, lọc nước dừa vào một ly nhựa qua khăn mặt, nhỏ nước dừa vào cả hai mắt của bà, rồi đặt khăn mặt ẩm lên, đợi 10 phút, và phần cuối câu chuyện làm nên lịch sử. Bà về nhà đi bác sĩ – không còn đục nhân mắt và không cần phải giải phẫu nữa.”

Cái gì ở trong nước dừa có tác động đến bệnh đục nhân mắt? Nước dừa có chất chống oxy hóa như magnesium, potassium, nhiều chất khoáng và enzymes khác không làm biến tính hoặc là làm tan đi lớp protein của thủy tinh thể, cho phép protein sắp xếp chính xác và trở nên trong trở lại.

Nước dừa có khả năng là nước rửa mắt lý tưởng. Nếu nó có thể chữa một hư hỏng gây ra do đục nhân mắt, nó có thể có nhiều hiệu quả hữu ích khác cho sức khỏe của mắt nữa. Dùng nước dừa đều đặn có thể là một cách rất tốt để phòng ngừa bệnh đục nhân mắt, bệnh tăng nhãn áp, và có thể những bệnh về mắt khác.