

# 小米草 眼睛的保養聖品

資料來源：曹震英 醫師 中華民國視力保健推展協會

眼睛炯炯有神，會給予他人良好第一印象，也是美麗的首部曲。同時，眼睛也是人體皮膚最薄的地方，不良的飲食及生活習慣都會導致黑眼圈的產生讓人覺得很沒精神，在美國，Eyebright 已經是葉黃素外的另一選擇。

Eyebright 自古就有喝的眼藥水之稱，在傳統草藥學的補眼良方中，稱之為小米草。遠從中古世紀以來，小米草就一直在歐洲被當作眼睛補品。小米草除了根部以外，其餘部位皆可使用。化學及營養成分有苦味劑、肌醇、精油、對胺基安息香酸(PABA)、硫、鞣酸、維他命 A、B3、B5、B12、C、D、E，也常用在在眼藥水上面。有預防流質分泌並減輕眼壓或眼睛不適的症狀。小米草更在歐洲已被許多醫生指定為天然的護眼補品，有「喝的眼藥水」之稱。(參考文獻：藥草聖典)

小米草 (Eyebright) 拉丁名 *Euphrasia officinalis* L. 生長在牧草地與保加利亞、匈牙利及前南斯拉夫的綠草區。這種植物的花朵開花在夏末秋初，所有的部份都可用於草本療效。自中古世紀以來，小米草就一直被當作保眼補品和收斂劑，亦能夠強化神經和睫狀肌的彈性，由於小米草含有促進血管收縮的單寧酸，因此可減緩發炎現象，並在眼睛表面形成一層保護膜。另外小米草也含有像咖啡酸之類的化合物，具有抗菌的特性。對付眼睛緊張、眼睛發炎及其它眼疾特別有效；它還可以舒解感冒和過敏引起的眼睛多淚、酸痛及發癢的症狀。小米草目前更是美國醫師桌上 PDR(藥物字典)唯一收藏之眼睛滋補劑。

小米草功效：

1. 消除眼睛疲勞
2. 增進視力及眼部機能
3. 消除眼袋及黑眼圈
4. 使眼睛視覺清晰，舒緩眼睛乾澀
5. 抗氧化防止，肌膚水份流失，抗衰