

Informasjon til deg som er øyepasient



Sliter du med syns- eller øyelidelser?

Vi har samlet noen gode råd og tips som vil gi deg litt bedre livskvalitet.

Først noen grunnleggende ting som er viktig for din generelle øyehelse.

- Bruk solbriller. Det vil avlaste belastningen på øynene dine.
- Slutt å røyke. Tobakk og røyking bidrar svært negativt til din øyehelse.
- Reduser inntaket av alkohol.
- Bruk nattmodus eller redusér lysstyrken på telefon, nettbrett og bærbar pc

Ting du kan gjøre selv av forebygging og behandling for mange synslidelser og øyeplager.

• ØYEØVELSER

En gammel kinesisk øvelse for å styrke musklene som styrer øynenes bevegelser samt øke sirkulasjon til øynene. Under hele øvelsen skal hodet være i ro og alle bevegelsene skal utføres langsomt. Øvelsene utføres på ca 10 minutter og bør utføres 1-3 ganger daglig. Start gjerne med 1 gang om dagen og øk til 3 ganger daglig etter hvert.

1. Beveg blikket opp mot taket og ned mot gulvet i ca. 1 minutt.
2. Beveg blikket langsomt fra side til side i ca. 1 minutt.
3. Beveg blikket opp og ned(diagonalt) i ca. 1 minutt.
4. Som punkt 3, men den andre veien.
5. Rotere øynene *med* klokken i ca. 1 minutt.
6. Rotere øynene *mot* klokken i ca. 1 minutt.
7. Avslutte øvelsene ved å gni hendene hardt mot hverandre til de er gode og varme. Deretter legger du hendene over øynene for å gi de varme og energi.

• TRADISJONELL KINESISK MASSASJE

En gammel kinesisk teknikk som går ut på å stimulere lokale punkter rundt øynene med en form for akupresur. En viktig øvelse som også brukes forbyggende. Anbefales morgen og kveld - ca. 20 sekunder på hvert punkt.

1. Massere eller presse på en fordypning midt på øyebrynet.
2. Klype, presse eller masere rett over indre canthus på øyet.
3. Massere eller presse i tinningen rett ved øyekroken.
4. Massere med tomlene bak i nakken ved skallebasis.
Legg hendene på hodet og press i gropen med tomlene.



• DIETT

- Spis en sunn og balansert diett, bestående av rikelig med grønnsaker og belgfrukter.
- Spis moderat med korn, ris, poteter og frukt. Variér med fisk, kjøtt og fjærkre.
- Spis regelmessige måltider og prøv å unngå store måltider sent på kvelden.
- Unngå helt eller redusér stort inntak av alkohol, sukker og fet mat, spesielt frityrstekt mat. Vær forsiktig med med sterk mat som chili, hvitløk og ingefær.

Du kan også ta relevante kosttilskudd, som for eksempel:

Vitamin A - Omega 3, fettsyrer fra fisk - Vitamin E - B-vitaminer som et B-kompleks og antioksidanter fra Bioflavoniner. (Fargede bær som blåbær eller acai).
Mrk. Alle kosttilskudd bør taes sammen med et måltid for best effekt.

• TE

- Ju Hua Tea: Legg 15g Chrysanthemum (*kan kjøpes i Sverige*) i en kopp, legges i kokt vann 250ml, la det avkjøles litt. La temperaturen synke litt før det drikkes 2 ganger om dagen.

- Gogjie bær: Benytt 10 bær i en kopp og hell over kokende vann.
La det trekke i ca. 5 minutter før teen er drikkeklar.



Ophtamin

Ophtamin20, inneholder C-vitamin, E-vitamin og Sink i en nøye utvalg dosering/blanding. Vi kaller Ophtamin20 for øyevitamin fordi den dekker så godt behovet for dem som sliter med øyelidelser.

Ophtamin20 er et veldokumentert vitamintilskudd basert på amerikansk forskning fra mai 2013 - og Ophtamin20 har vært tilgjengelig for øyepasienter i Danmark helt siden 2006.

INNHALDSSTOFFER I OPHTAMIN 20

SINK

Sink er et viktig sporstoff som hjelper kroppen med og oppta andre næringsstoffer. Kjøtt, fisk, skalldyr, gresskarkjerner og sesamfrø er gode kilder til sink. Sink spiller også en viktig rolle i forhold til og transportere A-vitamin fra leveren til øyets netthinne. Sink finnes i en høy konsentrasjon i netthinne og i øyets årehinne (choroidea). Både A-vitamin og sink er med på å sikre et godt syn.

LUTEIN

Lutein er et carotenoid pigment med intens gul farge. Det forekommer sammen med et annet stoff, zeaxanthin i forskjellige grønnsaker og frukter bl.a. grønnkål, spinat, gul mais, brokkoli, erter, gresskar, gul squash og litt i gulrøtter.

Når man inntar lutein, gjennom kosten eller som kosttilskudd, lagres stoffet i øyets vev, også i makula, som er den del av netthinne, som sørger for vårt sentralsyn. Et daglig tilskudd av lutein bidrar til og holde den optiske pigment tettheten i makula på et sunt nivå. Lutein finnes i makulas «gule flekk» - et lite område midt på netthinne. Denne lille gule flekken med sitt innhold av Lutein og Zeaxanthin fungerer som filter, det absorberer deler av det kort-

bølgede og energirike blå lyset, som ellers vil danne frie radikaler og skade cellene. Filteret reduserer også forvrengninger og gir et skarpere syn og mer kontrast i synet.

Lutein og Zeaxanthin har også antioksidativ effekt. Et høyt pigment innhold enten fra kosten eller kosttilskudd gir et skarpere syn og beskytter øyet mot oksidativt stress fra frie radikaler.

E-VITAMIN

E-vitamin beskytter fettstoffer i kroppen mot å bli harske, og mot å bli nedbrutt. Celle membraner er blant annet oppbygd av fettstoffer, så E-vitamin beskytter dermed celle membranene.

C-vitamin

Den fremste del av øyet er dekket av hornhinnen, og hornhinnens overflate celler beskytter mot ultrafiolett lys ved og oppta store deler av dette. Dermed ødelegges flere celler i hornhinnens overflate, og det dannes store frie mengder oksygen radikaler. C-vitamin er et antioksidant og er med på å bekjempe disse frie radikalene. C-vitamin fungerer også som antioksidant i den gule flekken og er med på å beskytte sansecellene og bevare et godt syn.

Ophtamin tilbys på abonnement hvor du får tilsendt fast gjennom året en pakning tilsvarende 3 måneders forbruk. Bestill hos din behandler eller på epost til kundeservice@helsetilskudd.no

Næringsinformasjon pr. tablett:

Vitamin C	125 mg	156% RI	Lutein	2,5 mg	
Vitamin E	75 mg	625% RI	Zeaxanthin	0,5 mg	
Sink	20 mg	200% RI	Kobber	0,50 mg	50% RI

Vitaminer til øynene dine

Ophtamin[®]

Lutein + Sink 20

850 mg.
Høydose Sink
Kosttilskudd · 180 tabletter



OPHTAMIN.NO

Can-C™

Klarere syn med øyedråper fra Can-C™

Spesielt utviklet for deg som sliter med aldersrelatert svekket syn, irriterte/betente eller tørre øyne.



Can-C™ tilbys på abonnement hvor du får tilsendt fast gjennom året en pakning tilsvarende 2 måneders forbruk. Bestill hos din behandler eller på epost til kundeservice@helsetilskudd.no

Can-C™ øyedråper

«En unik formula basert på naturlige ingredienser, som kan gi deg som sliter med syn- og øyeplager en ny hverdag!»

Can-C™ er godkjent for behandling i Norge.

Can-C™ øyedråper - Ingredienser

- Glycerin (lubricant)
- Carboxymethylcellulose sodium (lubricant)
- N-Acetyl-Carnosine (NAC)
- Benzyl Alcohol
- Potassium Bicarbonate
- Boric Acid

Øyedråper fra CAN-C™ kan lindre og avhjelpe ved

- Irriterte, hovne og tørre øyne
- Generelle kroniske øyeplager
- Hornhinneforstyrrelser
- Datasyn-syndrom
- Øyebelastning
- Øyebetennelse
- Tåkesyn
- Aldersrelatert svekket syn
- Kontaktlinse-komfort
(Ofte vanlig når man bruker myke kontaktlinser. Can-C bidrar til å fukte og smøre og gjør linsene mer behagelige å bruke. N-acetylkarnosin antas også å redusere oppbyggingen av melkesyre i øyet, noe som gjør at du kan bruke linsene komfortabelt lenger.)
- også innen Veterinær-medisin

Can-C™ øyedråper

Øyedråper fra Can-C er spesielt sammensatt av flere naturlige ingredienser, men inneholder nøkkel-ingrediensen N-Acetyl-Carnosine, som i medisinske studier alene viser, i tillegg til klarere syn, å kunne gi en rekke positive effekter ved aldersrelatert svekket syn, kroniske øyeplager og tørre/slitne øyne.



MacuShield®



ESSENSIELL NÆRING
FOR SYNET

Daglig kosttilskudd

**MacuShield™ tilbys på abonnement
hvor du får tilsendt fast gjennom året
en pakning tilsvarende 3 måneders forbruk.
Bestill hos din behandler eller på epost til
kundeservice@helsetilskudd.no**

HVEM BØR TA MACUSHIELD?

- ▶ Alle som plages av blinding og som opplever synsubehag, f.eks. ved bilkjøring om kvelden.
- ▶ Alle som har en risiko for å utvikle aldersrelatert makula*degenerasjon (AMD), f.eks. eldre, røykere og de som har en familiehistorie med AMD.
- ▶ Alle som plages av blinding som en bivirkning av øyetilstander som AMD, diabetes retinopati, glaucom («grønn stær») og etter kirurgiske laserinngrep på netthinnen.

HVA ER DE VITENSKAPELIG BEVISTE FORDELENE VED Å TA MACUSHIELD?

- ▶ Styrker og øker mengden av makulært pigment
- ▶ Bremser aldringsprosessen i makula og reduserer risikoen for utvikling av aldersrelatert makuladegenerasjon (AMD)
- ▶ Reduserer blinding
- ▶ Forbedrer kontrastsyn og mørkesyn
- ▶ 79% rapporterer en bedring av synet etter 3 måneder (undersøkelse med 1379 pasienter)
- ▶ MacuShield har ingen kjente bivirkninger

HVORFOR ER MAKULÆRT PIGMENT VIKTIG FOR SYNET?

Makulært pigment er et gult pigment som er lokalisert bakerst i øyet, på netthinnen.

Pigmentet er en antioksidant som er bygd opp av tre unike næringsstoffer (plantekomponenter): **mesozeaxanthin, zeaxanthin og lutein**, som man får i seg kun gjennom kosten (det vil si at om du ikke spiser det, har du det ikke). Makulært pigment har **to nøkkelfunksjoner**:

- ✓ **Selektiv absorpsjon av skadelig, blått lys**, som er tilstede i sollys, billys, TV-skjermer m.m. Blått lys bidrar til utvikling av AMD, i tillegg til at det er årsak til forstyrrende blinding.
- ✓ **Nøytralisering av frie radikaler**, som oppstår ved blant annet røyking, forurensning og oksidativt stress. Oksidativ skade forårsakes av lys og oksygen (de samme elementene som forårsaker hudens aldring) og bidrar til utvikling av AMD.

Blått lys er en del av normalt syn.

Bruk av oksygen er livsnødvendig, og skader på grunn av frie radikaler er dermed uunngåelig gjennom livet.

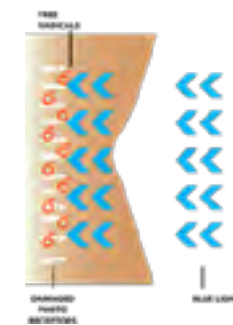
Makulært pigment forbedrer synsfunksjonen, reduserer blinding og beskytter netthinnen mot skade som bidrar til utvikling av AMD.



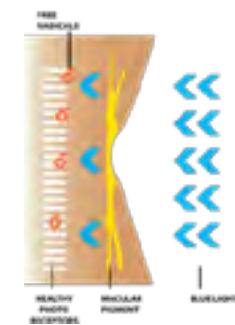
Med MacuShield kan øyehelsespesialister nå tilby sine pasienter **et målrettet, makulært kosttilskudd**, både for å øke synsfunksjonen i et friskt øye og for å forebygge utvikling av aldersrelatert makuladegenerasjon (AMD).

For mer informasjon, ta kontakt med din lokale optiker, eller besøk oss på vår nettside www.procornea.no

Illustrasjon av macula uten makulært pigment



Illustrasjon av macula med et rikt makulært pigment



IMAGES COURTESY OF PROFESSOR JOHN NOLAN, WATERFORD INSTITUTE OF TECHNOLOGY

Meso-zeaxanthin, zeaxanthin og lutein kosttilskudd, testet ved ledende forskningsinstitutter samt godkjent og anbefalt av øyespesialister.

MacuShield er markedets eneste kosttilskudd som inneholder alle tre makulære pigmenter. Vitenskapelig forskning viser at et kosttilskudd som inneholder meso-zeaxanthin, lutein og zeaxanthin, styrker og øker mengden av det beskyttende, makulære pigmentet.

Det er essensielt at alle tre næringsstoffene tas i kombinasjon for best effekt.


VISSTE DU AT?

En MacuShield kapsel inneholder samme mengde lutein og zeaxanthin som finnes i*:

9 x  eller

13 x  eller

44 x  eller

625 x 

**dette er en tilnærming og er ikke tenkt å være en erstatning for et sunt og balansert kosthold*

Hver kapsel inneholder:

- ▶ 10 mg meso-zeaxanthin
- ▶ 10 mg lutein
- ▶ 2 mg zeaxanthin

Andre ingredienser: solsikkefrøolje, ringblomst-ekstrakt, bivoks

Kapselskall: gelatin, glycerol

Farge: jernoxid

Glutenfri

Olivita

En god Omega 3 kilde! Olivita er en Omega 3 kilde som kombinerer olivenolje, selolje og vitamin D. Dette produktet er et resultat av over 20 års forskning og 9 kliniske studier. Olivita er et patentert produkt som har dokumentert effekt og ikke minst viktig og anbefalt for øyehelsen din.



Olivita™ inneholder Selolje, extra virgin olivenolje, vitamin D (kolekalsiferol), gelatin, stabilisator. Leveres i både i kapsler og som flytende.

Olivita tilbys på abonnement hvor du får tilsendt fast gjennom året en pakning tilsvarende 3 måneders forbruk. Bestill hos din behandler eller på epost til kundeservice@helsetilskudd.no

eyepower red

En unik og innovativ øyebehandling ved bruk av dypt rødt lys.



Mitokonadrier finnes i alle kroppens celler – og ofte mange i hver celle. De er som små kraftverk som lager energi til cellene våre. Når vi blir eldre, begynner mitokondriene å fungere dårligere. De lager mindre av energistoffet ATP, og dette fører til at cellene får mindre energi. Da blir cellene svakere, og noen dør etter hvert. Dette skjer særlig i hjernen, hvor viktige strukturer og funksjoner endrer seg med alderen.

Forskningen konkluderer med at rødt lys ser ut til å kunne bremse aldring i hjernen, ved å hjelpe nerve-celler til å overleve og fungere bedre, og ved å redusere betennelser. En stor fordel er at rødt lys er både trygt og rimelig – det kan brukes med vanlige lyskilder som finnes i markedet, og energinivåene er godt innenfor det som er trygt for mennesker.

EyePower Red får du kjøpt i nettbutikken på helsetilskudd.no eller på epost til kundeservice@helsetilskudd.no

Akupunktur

som behandlingsform ved ulike øyelidelser

Akupunktur som behandling for degenerative øyesykdommer består av å stimulere spesifikke akupunkter rundt øyet og akupunkter knyttet til synsfunksjon på armer og ben med akupunktur nåler.

Som et resultat vil disse akupunkturpunktene bidra til å forbedre blodsirkulasjonen til øynene for å bedre synsfunksjonen og makulas metabolisme, netthinne og det optiske nervesystemet med mål å bedre synsfunksjonen over kortere og lengre tid.

Generelt anbefaler vi for nye pasienter et behandlingsprogram for to uker. Under denne tiden har vi som mål å bli godt kjent med pasientene våre og at pasientene selv skal få god innsikt og en god opplevelse av behandlingen.

Behandlingene innebærer å bruke en kombinasjon av mange ulike teknikker og modaliteter. Vi tilbyr tradisjonell akupunktur, elektroakupunktur og tilpassede kinesiske urteformler, samt ernæringsrådgivning. I begynnelsen av behandlingen gjennomgår vi pasientens sykehistorie og gjennomfører en diagnostisk evaluering.

Etter vurdering av den enkeltes pasientens tilstand, vil behandlingsplanen bli diskutert. Behandlingen består ofte av én til tre økter om dagen med minimum en times pause mellom øktene. Hver behandlingsøkt er 30-45 minutter. Akupunkturbehandlinger utføres fra mandag til fredag.

Etter ca. 10 behandlinger vurderer vi på nytt og evaluerer og beslutter om det er grunnlag for videre behandling. Pasienter vil vanligvis merke forbedret synsfelt, fargesyn, kontrast, skarphet, mørke tilpasning og bedre nattesyn.

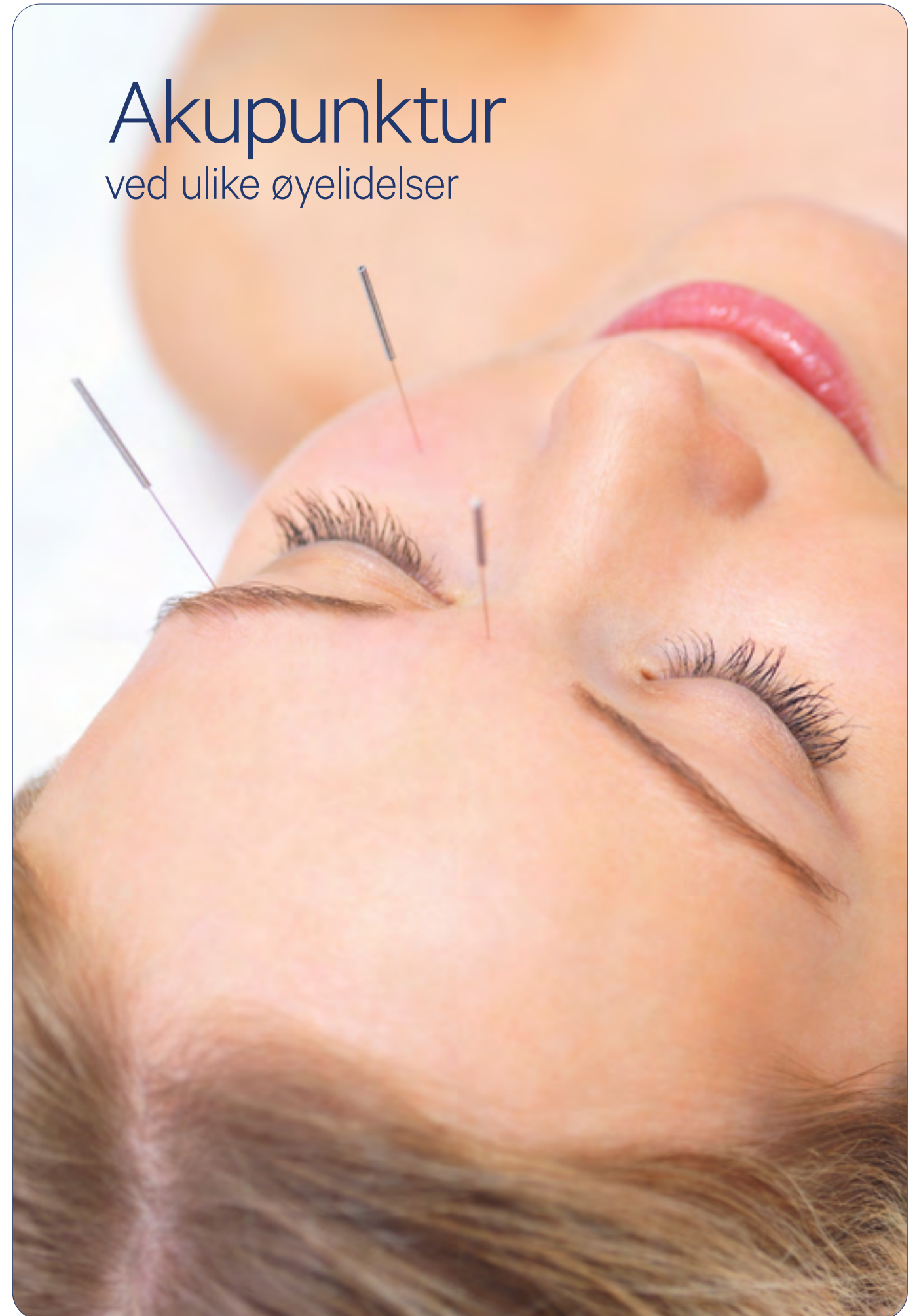


«Akupunktur nålene settes alltid i områdene rundt øynene. Selve øyet blir aldri berørt av nåler.»



Akupunktur

ved ulike øyelidelser



Klarere syn med **Bright Eye Drops**

Øyedråpene Bright Eye Drops fra Green Nature er spesielt sammensatt av spesielt utvalgte kinesiske urter som kan bidra til å en rekke positive effekter ved aldersrelatert svekket syn, kroniske øyeplager og tørre/slitne øyne.



ANBEFALT BRUKT VED IRRITERTE, HOVNE OG TØRRE ØYNE, GENERELLE KRONISKE ØYEPLAGER, HORNHINNEFORSTYRRELSER, DATASYN-SYNDROM, ØYEBELASTNING, ØYEBETENNELSE, TÅKESYN, ALDERSRELATERT SVEKKET SYN.

Bright Eye Drops tilbys på abonnement hvor du får tilsendt fast gjennom året en pakning tilsvarende 2 måneders forbruk. Bestill hos din behandler eller på epost til kundeservice@helsetilskudd.no

«En helt unik sammensetning av naturlige ingredienser/kinesiske urter, som kan gi deg som sliter med syn- og øyeplager en bedre hverdag!»

Ingredienser
Margarita, Bornelum, hjelpestoffer
(vann, natriumklorid, etylparaben (E214)).

Gladiator • Øyemaske

Innovativ øyemaske med langt infrarød teknologi – helt uten strøm!



Denne unike øyemasken aktiveres av din egen kroppstemperatur – du trenger verken strøm eller ekstern varmekilde. Med innebygd keramisk teknologi utviklet av Gladiator Therapeutics, frigjør masken langt infrarød (FIR) energi når den kommer i kontakt med huden. FIR har vist seg å kunne støtte kroppens naturlige helingsprosess ved å øke blodsirkulasjonen, redusere betennelser og fremme cellefornyelse. Perfekt for avslapning, restitusjon og daglig velvære – i en lett og behagelig design.

Gladiator • Mini Matte

Gladiator Therapeutics Mini-Matte bruker patentert SemiCera®-teknologi for å redusere betennelse og forbedre sirkulasjonen i kroppen.



Gladiator Mini Matte • En avansert terapimatte for smertelindring, reduksjon av betennelser og raskere heling

Gladiator Mini Matte er utstyrt med den patenterte SemiCera®-teknologien som avgir en infrarød terapi (FIR) for å redusere betennelse og forbedre blodsirkulasjonen i kroppen din. Denne kompakte og fleksible matten er ideell for målrettet behandling av ulike områder på kroppen, og støtter raskere restitusjon og smertelindring.

Gladiator-produkter får du kjøpt i nettbutikken på helsetilskudd.no eller på epost til kundeservice@helsetilskudd.no

Mikrostrømsbehandling MicroStim

Mikrostrømsstimulering bidrar til å øke energiproduksjonen (ATP) i netthinnen, forbedrer sirkulasjonen og reduserer opphopning av avfallsstoffer i øynene.

Behandlingen av pasienter med makula-degenerasjon AMD og netthinnesykdommer innebærer i praksis påføring av periodiske pulser med strøm, fordelt på veldig presise mengder, nøyaktig kontrollert styrke med elektrisk strøm, gjennom elektroder påført huden på spesifikke områder rundt øyet.

Den elektriske strømmen brukes til å stimulere netthinnen så vel som den syke maculaen, for å beskytte synet. Prosedyren er sikker, brukes kun på utsiden og er helt smertefri.

Det er ikke observert bivirkninger ved mikrostrømsbehandling. Det er imidlertid flere metabolske prosesser som forbedres ved bruk av mikrostrømstimulering. Det ene er å øke cellens evne til å kvitte seg med avfallsstoffer. En celle med «fastlåste» avfallsprodukter blir en død celle og forstyrrer øvrig cellulær kommunikasjon i hele området der det ligger. Celler må ta til seg næringsstoffer og eliminere avfall som alle andre levende organismer.

Energien som tilføres av mikrostrømsbehandling, gjør at celler lever til og blir mindre trege. Forskingen har i tillegg antydnet at mikrostrømstimulering kan øke cellens evne til å kvitte seg med avfallsstoffer. En annen fordel er økt blodsirkulasjon til øyeområdet. Ved å øke blodsirkulasjonen i og rundt øynene, næres og stimuleres celler og vev slik at oksygenmetningen økes i og rundt øyet.

Ønsker du mer informasjon om Microstim og mikrostrømstimulering, så send en epost til kundeservice@helsetilskudd.no eller kontakt en av kontaktpersonene oppført på siste side.



Mikrostrømsstimulering øker ATP-sammensetningen i øyecellene (energitilførselen) som behøves for å opprettholde fleksibiliteten og funksjonene i øyet samt bidrar til effektiv drenering av avfallsstoffene. (Faktisk en viktig ting, særlig for dem med tørr AMD ettersom overflødig avfall som ikke reabsorberes og elimineres, resulterer i opphopning av avfallsstoffer, kalt «drusen»).

MicroStim 100iLE

er også utviklet for å kunne brukes hjemme og for egenbehandling. Frekvensinnstillingene som apparatet er satt til, er de samme som er brukt i forskningsstudiene på apparatene. Apparatet er forhåndsinnstilt til automatisk å kjøre gjennom 4 ulike frekvenser i en forhåndsinnstilt 5-minutters syklus, før den slås av.

Er mikrostrømsbehandling trygt?

Mengden strøm et apparat kan levere regnes som fysiologisk, noe som betyr at strømningene som genereres er strømmer på et nivå som kroppen ville produsert naturlig. De er batteridrevet og designet slik at de ikke kan generere nok strøm til å skade vev. De er i tillegg også godt isolert. Ingen bivirkninger eller bivirkninger relatert til denne behandlingen er så langt registrert. Det er ikke registrert noen økning i konvertering til den våte formen av AMD for de som har blitt behandlet.



Lysbehandling ved AMD



Valeda Light Delivery System LDS

Fotobiomodulering Infrarød- og
nær-infrarød lysbehandling

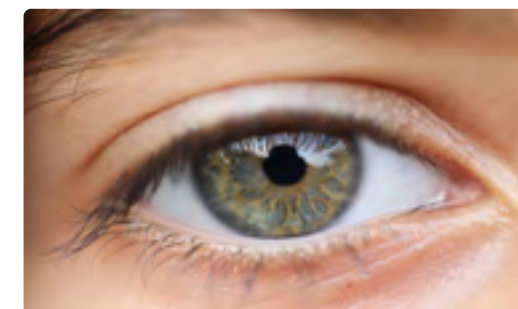
En ny og
banebrytende
lys-behandling for
deg med tørr AMD

Lysbehandling AMD er et nytt og innovativt behandlingstilbud til øyepasienter med tørr AMD. Blindeforbundet finner lysbehandling mot AMD svært lovende og formidler informasjon om dette til sine medlemmer.

Lysbehandling AMD er en banebrytende behandling som bygger på kunnskap om infrarødt lys sin positive virkning på kroppsvev. Det er observert i dyreeksperimenter at både netthinnens såkalte fotoreseptorer og pigment epitelceller stimuleres til økt funksjon. Disse er de kritiske cellene som sikrer normal synsfunksjon og som begge er skadelidende ved AMD.

Vi tilbyr lysbehandling med det såkalte Valeda Light Delivery System (LDS). Valeda lysbehandling bruker lysstråler med 590, 660 og 850 nanometers bølgelengder. Dette er en ufarlig behandling uten ubehag eller bivirkninger.

Etter en grundig undersøkelse og nøye klinisk vurdering, vil vi kunne tilby mange av våre pasienter denne behandlingen. Etter hver syklus foretar vi en nøye vurdering for å kunne dokumentere behandlingseffekt og med grunnlag i våre funn kunne tilby videre behandlinger med Valeda og eller en kombinasjon med akupunktur og/eller mikrostrømsbehandling.





Klinikk TØNSBERG

St. Olavs gate 4, 3126 TØNSBERG
Erik Vinje Olbjørn • 48 10 28 93 • erikolbj@online.no

Klinikk OSLO

Sørkedalsveien 10A, 0369 OSLO
Ole Jørgen Frydenlund • 95 77 14 78 • ojfyrd@yahoo.com

Alle behandlinger og produkter presentert i dette magasinet er enten
tilgjengelig i nettbutikk på helsetilskudd.no eller via epost/telefon.