



Forever Vision®

Látásunk drága kincs. A Forever Vision® egy antioxidáns étrend-kiegészítő készítmény, mely fekete áfonyát, luteint és zeaxanthint tartalmaz. A cink hozzájárul a normál látás fenntartásához és elősegíti az A-vitamin anyagcseréjét. A béta karotin az A-vitamin provitaminja. Az A-vitamin hozzájárul a normál látás fenntartásához. A C-vitamin, az E-vitamin és a réz részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmében. A lutein a retina és a szemlencse egyik összetevője.

235 60 tabletta

A HÓNAP TERMÉKE

DR. NAGY IDA HÁZIORVOS,
FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI
SZAKORVOS, TÜDŐGYÓGYÁSZ
ÉS DR. KISS FERENC HÁZIORVOS,
FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI
SZAKORVOS AJÁNLÁSA

„A mi családjunkban mindenki szemüveges, és vagy tanul, vagy hosszú órákon át olvas, vagy éppen munkája miatt monitort használ. Így elengedhetetlen, hogy fokozottan védjük a szemünket, ezért is van mindig a konyhapulton egy felbontott Vision. Rendkívüli összetétele, magas lutein- és egyéb antioxidáns-tartalma miatt szakmai szempontból is a legjobb választásnak gondoljuk.”

A close-up, macro photograph of a human eye. The eye is light-colored, possibly blue or green, and has a contact lens in it. The iris is visible through the lens. The eyelashes are dark and long, and the skin around the eye is fair. The lighting is soft, creating a gentle glow around the eye.

SZEMÜNK EGÉSZSÉGE

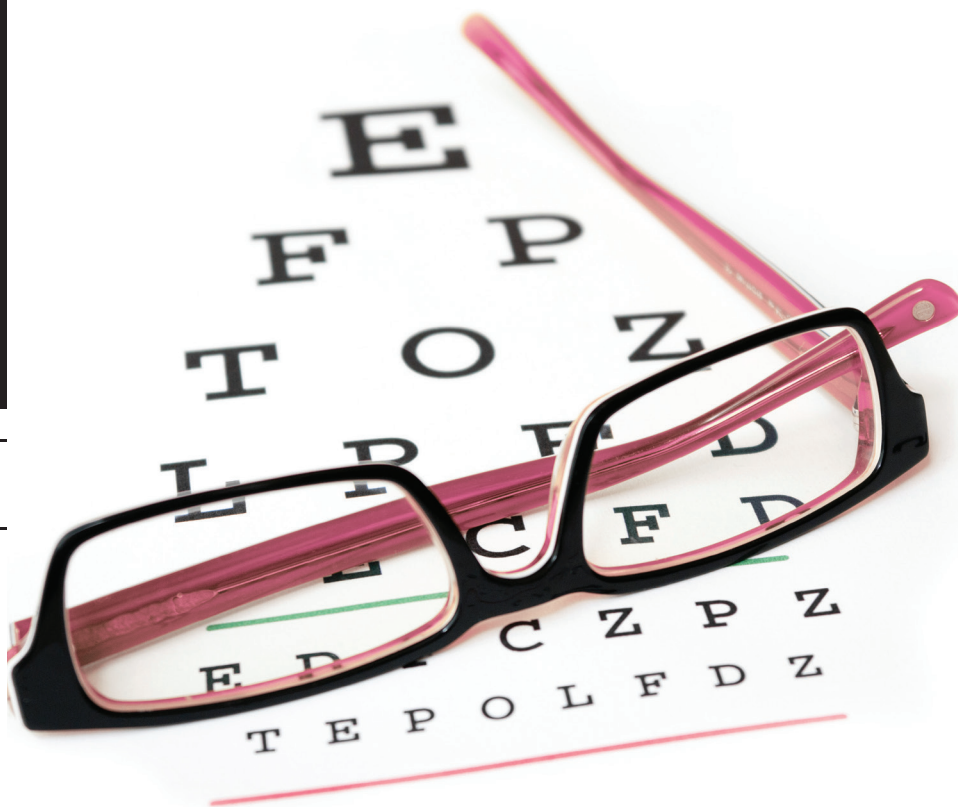
Szemünk világa az egyik legféltettebb kincsünk, ennek megfelelően kell/kellene gondoskodnunk róla. Szinte állandóan használjuk, és nap mint nap igen nagy megterhelésnek van kitéve.

DR. NAGY IDA & DR. KISS FERENC
senior eagle managerek

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint még mindig nem törődünk eleget az egyik legfontosabb érzékszervünk megóvásával, pedig odafigyeléssel, megelőzéssel súlyos látásproblémákat, szemészeti betegségeket előzhetnénk meg. A látáscsökkenés, a szembetegségek és a vakság kialakulása egyre többeket érint, és igen sok közöttük a fiatal felnőtt és a gyermek.

Az egészséges, megfelelő étrend és táplálkozás nemcsak szervezetünk egészsége szempontjából fontos, hanem például a szem és a látás épségének megőrzésében is kiemelkedő szerepet játszik. A mediterrán étrend követése (sok gyümölcs, zöldség, egészséges zsírok, halak fogyasztása) például több, mint egyharmadával csökkenti az időskori sárgafolt-elfajulás (AMD, makula degeneráció) kialakulását.

Az általános szív-érrendszeri betegség rizikófaktorai - az elhízás, a stressz, a magas vérnyomás, a mozgáshiány illetve a többiek között az előbbiek miatt is kialakuló cukorbetegség a szem ereinek károsító tényezői, így ezen betegségek megelőzése a szem szempontjából is nagyon fontos.



Szemünk és látásunk egészségének megőrzéséért fogadjuk meg az alábbi javaslatokat!

- megfelelő táplálkozás
- étrend-kiegészítők szedése
- az „okoseszközök” megfelelő használata
- kimozdulás a szabadba
- megfelelő fényviszonyok melletti munkavégzés
- a szemek UV védelme
- rendszeres szemészeti vizsgálat



VITAMINOK ÉS TÁPANYAGOK

Nagyon sok vitamin és tápanyag szükséges az egészséges látáshoz, az egészséges szem felépítéséhez. Ezek a tápanyagok jelen vannak a zöldségek, gyümölcsök nagy részében, a kérdés csak az, hogy mennyit fogyasztunk belőlük. Például a lutein kiemelkedően fontos ahhoz, hogy idős korunkra is megfelelő látásunk legyen, de biztos vagyok benne, hogy senki nem eszik naponta spenótot, vagy brokkolit azért, hogy a megfelelő mennyiségű lutein bekerüljön a szervezetébe. Ezért ma már nem kérdés, hogy étrend-kiegészítők szedésével is kell pótolni a szükséges anyagokat.



Az alábbi vitaminokat, antioxidáns anyagokat, nyomelemeket tartjuk a legfontosabbaknak szemünk épsége szempontjából:

A-vitamin, illetve előanyaga a béta karotin: Retinolnak is szokták nevezni, ugyanis a szem ideghártyájának (retina) a működéséhez elengedhetetlen. Hiányában farkasvakság alakul ki, az illető személy szürkületben, félhomályban gyengébben lát.

A-vitamint tartalmaz: máj, hús, halak, tökealmáj, sajt, tojássárgája
Béta karotint: sárgarépa, sütőtök, paradicsom, sárgabarack, sóska, spenót.

C-vitamin: Antioxidáns, az immunrendszerünk védelmében játszik kiemelt szerepet. Képes hatástalanítani a káros szabad gyököket. Nagy mennyiségben tartalmazzák a citrusok, bogyósok, paprikafélék.

E-vitamin: A C-vitaminhoz hasonlóan antioxidáns hatással rendelkezik. Segíthet a szembetegségek megelőzésében.

Lutein és zeaxantin: Több kutatás is bizonyította, hogy az antioxidáns anyagok közül a lutein és a zeaxantin a leghatásosabb vegyület szemünk egészsége érdekében. Az éleslátás helye a makula – sárgafolt – mely nagy koncentrációban tartalmazza a luteint, és a megfelelő pigmenteltség, koncentráció szükséges ahhoz, hogy a sárgafolt idős korban is ép maradjon. Elsősorban a mélyzöld és leveles zöldségekben (spenót, kelkáposzta) található meg valamint a sárga színű ételekben (sárga színű gyümölcsök, kukorica, tojássárgája).

Feketeáfonya: Antioxidáns tulajdonságú, javítja az egész-



... A RENDSZERES HALFOGYASZTÁS SZEMÜNK ÉRDEKÉBEN IS KIEMELKEDŐEN FONTOS...

séges látást, segíthet a szürkehályog kialakulásának megelőzésében, segíti a sárgafolt működését.



Bioflavonoidok: Antioxidánsként működő vegyületek, a zöldségek, gyümölcsök színét adják.

Ásványi anyagok, nyomelemek: A jó látáshoz ásványi anyagokra is szükségünk van. A szelén például segíti az E-vitamin, a cink és az A-vitamin hasznosulását. A réz hozzájárul a látás épségéhez.

Omega-3 zsírsavak: A DHA zsírsavak szemünk sejteinek alkotóelemei. Már a várandós anyának is ajánljuk ezen zsírsavak fokozott bevitelét, hiszen a magzat szemfejlődése szempontjából elengedhetetlen. Azok a csecsemők, akiknek

az édesanyja a szoptatás ideje alatt Omega-3 zsírsav kiegészítőt szedtek, már 2-4 hónapos korukra észrevehetően jobb látással rendelkeztek. Hiányuk felnőttkorban látásromláshoz vezethet, tartós hiányuk a retina, vagy a makula károsodását okozhatja. A heti rendszeres, legalább egyszeri halfogyasztás szív-érrendszerünk épségben tartása mellett tehát szemünk érdekében is kiemelkedően fontos.

Külön kiemelném a fent említett tápanyagokat az időskori makuladegeneráció (AMD) megelőzése szempontjából. A nyugati civilizációban a vakság legfőbb oka, az idősebb korosztályban minden harmadik embert érint. A kialakult betegséget gyógyítani nem lehet, így mindenképpen a megelőzésen van a hangsúly.

Az elmúlt 15 évben drámaian megnőtt a rövidlátás gyakorisága, a becslések szerint már a világ lakosságának 25 százaléka rövidlátó. Ennek fő oka a számítógép, okostelefon, tablet, laptop túlzott használata. Ezekkel az eszközökkel a szemünket folyamatosan közelre nézésre kényszerítjük, és egyértelmű, hogy a többórás használat megerőltető a szem számára. Amellett, hogy sokat nézünk közelre, sokat vagyunk zárt térben. A szülőknek azt



tanácsoljuk, hogy szabjanak időkorlátot azon a téren, hogy mennyit üljön a gyerek képernyő előtt (több országban ajánlják, hogy hároméves kor előtt a gyerek egyáltalán ne nézzen tévét, számítógépet). Japánban már olyan mértékű a probléma, hogy azt tanácsolják, hogy este 9 óra után a diákok adják át a mobiltelefonjukat a szüleiknek. A másik fontos dolog, hogy a gyerekek tartózkodjanak minél többet szabadban, ez is segít megelőzni a rövidlátást.

A másik probléma a monitornézésben az, hogy keveset pislogunk, emiatt szem-szárazság alakul ki, melynek a tünetei: viszkető, szúró, égető, vagy ún., ide-gentest-érzés, túlzott fényérzékenység, a szem kivörösödése. Ügyeljünk arra, hogy ha olvasunk, dolgozunk, akkor azt megfelelő fényviszonyok mellett tegyük! Asztalnál, ágyban ülve mindig fontos a helyi megvilágítás is, hogy ne erőltessük a szemet. Most, hogy elkezdődött az iskola, és egyre hamarabb sötétedik, különösen aktuális, hogy a gyerekek a házi feladatot ne a rosszul megvilágított konyhaasztalnál ülve készítsék el.

A szemünk védelménél külön kiemelendő az UV sugárzás elleni védelem. A káros UV sugarak hosszú távon a bőr rosszindulatú elváltozásai-hoz, kötő- és szaruhártya-gyulladás-hoz, illetve szürkehályog kialakulásához vezethetnek. Fontos, hogy megfelelő UV védelemmel ellátott napszemüveget viseljünk napsütésben, vízparton, téli, havas sportok közben is.

Látásunk épségének megőrzése szempontjából nagyon fontos, hogy megfelelő, szakember által bemért szemüveget viseljünk. A nem megfelelő, (szupermarketben vásárolt, olcsó) szemüvegek használata ronthatja a szemünk állapotát. Az is fontos, hogy rendszeresen menjünk el szemészeti vizsgálatra, főként, ha képernyős munkahelyen dolgozunk, vagy so-kat nézünk monitort, ha úgy érezzük, hogy látásunk homályos, illetve ha olyan betegségünk van (magas vér-nyomás, cukorbetegség, pajzsmirigy-, autoimmun-betegség), mely szemészeti szövődményeket okozhat.

ŐSZEL IS NAPSZEMÜVEGET!

Sokan a nyárhoz kötik a napszemüveg-viselést, pedig káros fénysugarak őszel és télen is (mikor a hó miatt még élesebbek) érhetik látás szervünket. Erős fénynél az úgynevezett oxidatív stressz rongálja a szöveteket, receptorokat. A folyamat azért alattomos, mert évekig nem érzékeljük a tüneteket, ám a káros hatások idővel összeadó-dnak. De milyen egy jó szemüveg? Divatos persze, de ez csak a sokadik szem-pont. Fontos, hogy torzításmentes legyen, UV-szűrővel ellátott, rugalmas, ké-nyelmes, és az sem baj, ha törhetetlen. Ha a lencsék torzítanak, az felesleges munkára készteti az agyat, ami fejfájást okozhat. UV-védelem szempontjából pedig a megfelelő eszköz az, amelynek szűrőképesége legalább 400 nanomé-ter (szaküzletben bemérhető).



ÉLETMÓDVÁLTÓ

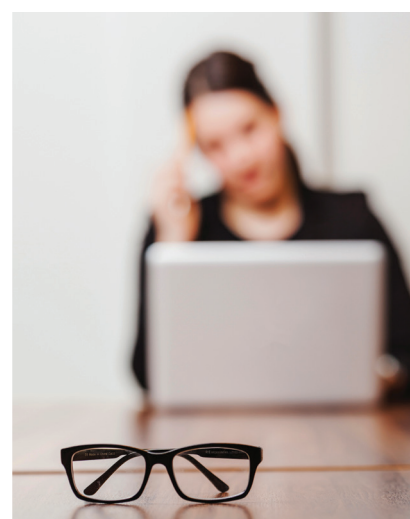
KAMPÁNY AZ ÉLES LÁTÁSÉRT

2000 óta október második csü-törtöke mindig a Látás Világnap-

ja, mely azt az üzenetet közvetíti, hogy a látásromlás, a megvakulás folyamata sokszor megelőzhető, és a különféle szembetegségek gyógyíthatók. Felhívja a figyelmünket arra, hogy törődjünk többet szemünk egészségével. A Magyar Látásérzész Szövetség a Látás Hónapjával készül ilyenkor: számos optikai üzletben ingyenesen ellenőriztethetjük a látásunkat egész októberben. Magyarországon évente több mint hatezer ember veszíti el a látását, miközben ebből négyezer eset megelőzhető lenne.

RÖVIDLÁTÁS: EGY FÉNYTÖRÉSI HIBA

Az, hogy élesen látunk, hihetetlen precíz „optikai szerkezetünknek” köszönhető. Éles kép ugyanis csak akkor alakul ki az agyunkban, ha a szemben minden milliméter pontossággal történik. Vagyis a külvilágból érkező fénysugarak a szaruhártyán, csarnokvízen, lencsén és üvegtesten áthaladva épp a megfelelő szögben esnek a retinára. Ehhez az össztörőerő és a szemtengely hosszának tökéletes arányára van szükség. Amennyiben ebben hiba mutatkozik, az érintett túllátó vagy rövidlátó lesz aszerint, hogy az össztörőerő kisebb vagy nagyobb, a tengely pedig hosszabb vagy rövidebb az ideálisnál. Rövidlátók ak-kor leszünk, ha a fénysugarak túl korán, még az ideg-hártya előtt egyesülnek. A világ lakosságának 26%-a, a magyaroknak pedig körülbelül 10%-a rövidlátó. A jelenség gyerekkorban és felnőttkorban is jelentkezhet, és kiváltó okaiban nincs egyetértés. Egyes szakemberek a túlzott monitorhasználatot hibá-ztatják, mások genetikai faktort is felfedezni véltek a háttérben.



UV-A, UV-B: MIÉRT KÁROS?

A szemünket a nap felől érő láthatatlan sugárzás két fő típusa az UV-A és az UV-B (ultraviola su-gárzás). Előbbi nagyobb, utóbbi alacsonyabb hul-lámhosszúságú. Miattuk nyáron sokat foglalkozunk bőrünk védelmével, de tudnunk kell, hogy a nap-fény nemcsak bőrünket égetheti meg, de a szem felszínét is. Az ilyen károsodás pirosodással, gyul-ladással jár. Szerencsés esetben néhány nap alatt gyógyul, de rendszeres sugárzás esetén maradandó látásromlást (kúszóhártya, szürkehályog, sár-gatest-sorvadás) okozhat. Mára laboratóriumi vizs-gálatok igazolják, hogy mindkét típusú UV-sugárzás szerepet játszhat ezen komoly betegségek kialaku-lásában. Kiemelt kockázati csoportba tartoznak a babák és a kisgyerekek, mivel szemük még nem szűr annyira, mint a felnőtteké.