



Vita de visu: видеть все с Визивитом!



Несмотря на известное изречение о том, что видеть можно только сердцем, значение глаз невозможно переоценить — с помощью зрения человек получает 70–90% информации, поступающей извне. Однако в современном мире далеко не всем и не всегда удается сохранить здоровье глаз, поскольку чрезмерные информационные нагрузки часто приводят к нарушению их функций

ВНИМАНИЕ, КЗС!

Развитие информационных технологий и появление новых гаджетов приводят к постоянному увеличению количества людей, пользующихся ими. С одной стороны, это определяет новые возможности человеческой деятельности, а с другой — при этом неизбежно возрастает нагрузка на зрительный анализатор. Установлено, что 40–60% пользователей персональных компьютеров в той или иной степени страдают от так называемого компьютерного зрительного синдрома (КЗС) [1]. Его симптомами являются зрительное утомление, покраснение глаз, ощущение «песка» под веками, жжение, сухость слизистой оболочки глаз.

Особенно это опасно для детей, оптический аппарат которых продолжает формироваться. При этом следует учитывать, что степень участия зрительного анализатора в процессе школьных занятий очень велика сама по себе. А дополнительная нагрузка на зрение в виде сидения за компьютером и просмотра телепередач



существенно повышает риск возникновения заболеваний глаз.

По мере роста и взросления возрастает и нагрузка на зрительный анализатор как в процессе учебы или работы, так и в свободное время. И это неудивительно — компьютеры, смартфоны и электронные книги приобретают все большую популярность даже среди представителей старших возрастных групп. А интернет и социальные сети давно стали неотъемлемой частью молодежной субкультуры. К сожалению, при увлеченной, сосредоточенной работе человек всматривается в объект и «забывает» моргать. Следствиями такой забывчивости становятся высыхание и истончение роговицы, а также ухудшение оптических свойств глаза.

Как результат — снижение зрения, что наряду с ощущением эмоционального истощения является одним из психофизических симптомов «синдрома менеджера» (синдрома профессионального выгорания). Кстати, весьма примечательно, что проблемы со зрением у людей, «выгорающих на работе», могут быть связаны не только с длительным сидением за компьютером, но и со стрессами. По мнению американских ученых, стрессовые ситуации и чувство страха отрицательно сказываются на остроте зрения [2].

Установлено, что 40–60% пользователей персональных компьютеров в той или иной степени страдают от так называемого компьютерного зрительного синдрома

ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ГЛАЗ

Строгое соблюдение правил зрительного режима при чтении или работе за компьютером предотвращает развитие КЗС и других нарушений зрения. В частности, при длительной работе с печатными материалами и работе за компьютером здоровым зрительным режимом считается 45 мин, после чего должны следовать 10–15-минутные перерывы. Также необходимо дополнительно увлажнять глаза — чаще моргать (естественное увлажнение глаза) и использовать увлажняющие капли.

Помимо этого, важное значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество «глазных» витаминов, а также минеральных и биологически активных веществ.

В частности, растительные пигменты черники — антоцианы — обладают мощными антиоксидантными свойствами, эффективно связывая свободные радикалы и нейтрализуя их действие. Антоцианы черники укрепляют и повышают эластичность сосудов глазного дна и сетчатки, восстанавливают отток внутриглазной жидкости и нормализуют давление в глазном яблоке. Кроме антоцианов, черника богата такими микроэлементами, как селен (содержится в сетчатке глаза и помогает сохранить остроту зрения), хром и цинк, которые участвуют в обмене веществ, а также аминокислотами глутамином и глицином, биофлавоноидами, витаминами А и С, а также группы В.

Надо сказать, что за определение значения витамина А для зрения американский биохимик Джордж Уолд в 1967 г. получил Нобелевскую премию. Витамин А расходу-

ється при кожному світловому збудженні для синтезу зрительного пурпура родопсина. Это представляет особый интерес для людей, подолгу работающих за монитором компьютера, в результате чего их глаза практически ежесекундно вынуждены реагировать на контрастные световые раздражители. Следствием этого является очень высокое потребление витамина А. Если же витамина не хватает, возрастает риск нарушений зрения. Кроме того, недостаток витамина А приводит к высыханию и затвердению клеток роговицы, что в свою очередь лишает глаз защитной пленки слезной жидкости и является причиной высыхания конъюнктивы.

ПОД ЗАЩИТОЙ ВИЗИВИТА

Как известно, достаточно сложно получить необходимое количество «глазных» витаминов из продуктов питания — далеко не все могут позволить себе (да и просто осилить) килограмм черники ежедневно. Поэтому вы можете рекомендовать посетителям Визивит в качестве общеукрепляющего средства, дополнительного источника антоцианов, витамина А и селена.

Визивит способствует повышению остроты зрения, уменьшению усталости глаз в резуль-

тате длительной работы при искусственном освещении, обострению ночного зрения.

Визивит хорошо сочетается с любыми препаратами, которые используют при синдроме «сухого глаза» для компенсации нарушенной слезопродукции и стабильности слезной пленки. Применение Визивита способствует улучшению трофики глаза и быстрому исчезновению неприятных симптомов.

Содержание в Визивите витаминов и антоцианов в терапевтических дозах является достаточным для профилактики возрастных и воспалительных заболеваний глаз. При этом важное новшество заключается в том, что Визивит можно применять у детей, начиная с 3 лет.

Это обстоятельство позволяет защитить глаза малышей, готовящихся к школе, а также первоклашек, испытывающих непривычные зрительные и эмоциональные нагрузки.

Еще одно неоспоримое преимущество Визивита — легкость и удобство дозирования. Не секрет, что многие дети (а нередко и взрослые) испытывают трудности с проглатыванием капсул. Капсулу Визивита необязательно глотать целиком, — ее можно вскрыть и размешать содержимое в жидкости.

Визивит принимают по 1 капсуле 1 раз в сутки в течение месяца — это не только удобно, но и выгодно, поскольку количество таблеток для ежедневного приема в несколько раз меньше по сравнению с другими препаратами черники.

Следует особо отметить качество Визивита — линия производства мягких желатиновых капсул, на которой выпускается препарат, сертифицирована по стандартам GMP. Заслуживает доверия и качество используемых субстанций — черники от компании «Naturex» (Франция), витамина А от компании «DSM Nutritional Products Inc.» (США) и селена от компании «Sigma-Aldrich» (Германия).

Визивит одобрен «Держспоживстандартом» Украины и является продуктом европейского качества по доступной цене.

Литература

1. Арутюнова О.В. Компьютерный зрительный синдром / О.В. Арутюнова, О.М. Манько // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — 2007. — № 2 (21). — С. 58–59.
2. Lojowska M., Gladwin Th.E., Hermans E.J. Freezing promotes perception of coarse visual features // Journal of Experimental Psychology: General, Vol. 144 (6), Dec 2015, 1080–1088.

КОМПЛЕКСНИЙ ЗАХИСТ ВАШИХ ОЧЕЙ!



Екстракт чорниці
(антоціани),
селен, вітамін А

СПРИЯЄ:

ПІДВИЩЕННЮ ГОСТРОТИ ЗОРУ

ЗМЕНШЕННЮ ВТОМИ ОЧЕЙ ПРИ ТРИВАЛІЙ
РОБОТІ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ ТА ПРИ
ШТУЧНОМУ ОСВІТЛЕННІ

ВІДНОВЛЕННЮ СУТІНКОВОГО ЗОРУ



«КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД»
Якість без компромісів!
www.vitamin.com.ua

Склад вмісту однієї капсули 0,2 г: антоціани (у складі сухого екстракту плодів чорниці) — 12,0 мг (не менше), вітамін А — 2000 МО, селен (у складі натрію селеніту) — 30,13 мкг допоміжні речовини: цукор молочний, метилцелюлоза, аеросил, кальцію стеарат, тальк.

Рекомендовано в якості загально- зміцнювального засобу, додаткового джерела антоціанів, вітаміну А та селену.

Продукт сприяє підвищенню гостроти зору, зменшенню втоми очей у результаті довгої роботи при штучному освітленні, загостренню нічного бачення.

Вживати: дорослим та дітям від 3 років по 1 капсулі 1 раз на добу під час або після прийому їжі протягом 30 днів.

Рекомендовано повторювати курс 2-3 рази на рік.

Не є лікарським засобом. Перед вживанням проконсультуватись з лікарем. Протипоказання: індивідуальна чутливість до компонентів продукту.

Висновок державної санітарно- епідеміологічної експертизи № 05.03.02-03/73290 від 3.12.2014р.

Текст реклами погоджено з МОЗ України (06.05.2015 №05.01-14-58/2011-15/14277)