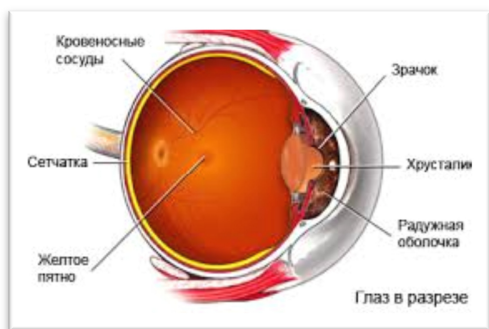




Займитесь здоровьем своих глаз!

Человеческий организм сложен и уникален. В нем нет изолированных процессов. Болит ли у вас рука, чешется ли вы на апельсины – все это отражение работы всего организма в целом и очень часто имеет единую причину. Поэтому глаза – это не только «зеркало души», это не только анализатор и орган обратной связи, но это еще часть общей системы. Важная часть.

1. Что необходимо нашим глазам, чтобы они долго оставались здоровыми?

- адекватные нагрузки;
- отдых, расслабление;
- отраженный свет;
- адекватная защита от прямого света (в т.ч. от ультрафиолета);
- полноценное питание, включающее микронутриенты (витамин А, лютеин и другие...);
- мониторинг у офтальмолога;
- прочее...

2. Что происходит с нашими глазами, когда мы работаем с монитором компьютера?

ЖК-монитор – источник прямого света. А наш глаз создан природой под отраженный свет. Попробуйте смотреть, не мигая, на электрическую лампочку! На сколько вас хватит? Каковы ваши ощущения? А теперь посчитайте, сколько часов в день такого прямого воздействия света испытывает ваш глаз? А в месяц? А в год?

Я не говорю про деформацию аккомодационной мышцы хрусталика и формирование компьютерного зрительного синдрома. Это работа для офтальмологов. Как говорится: «Богу богово, а Кесарю кесарево». Врач будет лечить болезнь, а я говорю о профилактике многих проблем, связанных с воздействием на наш орган зрения монитора компьютера.

У нас от природы есть один очень важный компонент для защиты наших глаза от воздействия прямого света (компьютер, солнце), ценность которого мы начинаем понимать, лишь утратив его. Это внутриглазной ультрафиолетовый фильтр, который защищает нашу нежнейшую сетчатку глаза от избытка света синей части видимого спектра и от воздействия свободных радикалов. Это место называется «желтое пятно». От того насколько высока в нем концентрация двух каротиноидов – зеаксантина и лютеина – зависит эффективность «желтого пятна», или насколько мы с вами защищены от слепоты, которая на сегодня не лечится нигде и никак (она называется – возрастная макулярная дистрофия). Эти вещества мы не умеем синтезировать, мы обязаны их регулярно получать. Регулярное, многочасовое сидение перед монитором компьютера истощает запасы зеаксантина и лютеина из «желтого пятна» и сетчатка нашего глаза остается без защиты. А если вы не получаете нужных веществ из продуктов питания?

И еще об одном важном компоненте здоровья глаз - наличие полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) Омега-3. Омега-3 жирные кислоты участвуют в качестве ключевого компонента в превращении зрительного пигмента родопсина и необходимы для генерации импульса зрительного нерва, а также для профилактики и лечения возрастной макулодистрофии сетчатки. На сегодня Омега-3 жирные кислоты один из основных дефицитов микронутриентов у взрослого и детского населения нашей страны. Обращаю ваше внимание на детей, которые сегодня «рождаются с планшетами в руках». В нашем организме потребность в Омега-3 колоссальная, все органы и системы нуждаются в них, в первую очередь – сердечно-сосудистая. Наш организм, работая по принципу «сначала жизнеобеспечение», в условиях дефицита отдает те небольшие дозы, которые человек получает из продуктов питания, системе №1. А глаза? По остаточному принципу.

3. Как можно это компенсировать? Есть три пути:

а. **Грамотно питаться.** Включать в свой ежедневный рацион те продукты, которые содержат необходимые вещества. Например, **лютеин** находится в шпинате, листовой капусте; **зеаксантин** содержится в кукурузе; **Омега-3 жирные кислоты** содержатся в рыбьем жире (причем не всякой рыбы), в льняном масле (плохо усваивается); и т.д. Все хорошо, если есть возможность иметь свежий шпинат каждый день да ещё знать, сколько в нем содержится лютеина (табличные нормы и фактические – разные вещи!). И так по каждому.

б. **Принимать БАД** (биологически активные добавки к пище). Это не лекарство. Это корректоры нашего (далекого от совершенства) питания. Удобная форма, понятная доза и легкость расчета.

с. **Сочетать первый и второй пути.** Идеальный вариант! Передозировки не будет. Путь выбрать Вам самим.

4. Что предлагаю я?

Два набора – Стандарт и Эконом, которые собраны из различных комплексов биологически-активных добавок, позволяющих системно решать задачу по восстановлению обменных процессов и профилактике глазных болезней. И подробную инструкцию по применению.

Они позволят Вам провести курс восстановления питания глаз. Ежедневно, просто, качественно заботиться о глазах, помогать им.

Продукция высокого качества, имеет срок гарантии, сертифицирована в соответствии с российским законодательством, изготовлена из высококачественных натуральных (природных) компонентов. Производитель – один из мировых лидеров рынка БАД.

Пройдите по ссылке «Наборы витаминов и фитонутриентов для Ваших глаз»!

С удовольствием отвечу на Ваши вопросы!

Берегите глаза! Будьте здоровы!!!