



**Наш консультант**  
врач-офтальмолог  
многопрофильной  
клиники  
«МедикСити»,  
кандидат  
медицинских наук  
**Алла  
Аврамиди**

## Зримый эффект

Сезон отпусков закончен, а значит, возросла нагрузка на глаза. Несложные правила помогут сохранить зрение.

### КОМПЬЮТЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Врачи-офтальмологи рекомендуют следующее.

**1.** Настройте расстояние до монитора – 50–70 см, при этом верхний край экрана должен находиться на уровне глаз или немного ниже.

**2.** Отрегулируйте яркость, оптимально – около 50% от максимальной. Раз в час – 5–10-минутный перерыв.

**3.** При работе с бумажными документами кладите листы ближе к экрану, так вы избежите частых движений глазами от текста к монитору.

**4.** Расслабляйте глаза. Например, если вы в рабочей зоне разместите лист бумаги зеленого цвета (самый благоприятный для глаза) и будете смотреть на него без напряжения в течение 10 минут несколько раз в день, то очень поможете своим глазам.

**5.** Приобретите в оптике компьютерные очки со специальным фильтром, позволяющим воспринимать цифры и буквы на экране более четко.

### ЛЕКАРСТВА ОТ ПРИРОДЫ

Какие продукты полезнее всего для зрения? Любые свежие овощи (особенно томаты), фрукты, ягоды, орехи и семечки. Незаменима тыква – источник природных антиоксидантов (витамина Е, цинка, селена) и омега-3, -6 жирных кислот, способствующих более активному обмену веществ.

Покупайте замороженную чернику. Она важна для глаз и мозга: в ней содержатся антоцианы (антиоксиданты), зеаксантин (защищает сосуды), цинк (входит в состав более чем 200 ферментов антиоксидантной защиты), магний (регулирует функции сосудов и мышц, в том числе глазных и мозговых).

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Школьнику или офисному работнику никак не обойтись без добавок, содержащих чернику, лютеин (пигмент центральной зоны сетчатки), микроэлементов, витаминов. Такие комплексы рекомендуется принимать с осени до поздней весны (когда большинство магазинных фруктов и овощей уже теряют свои полезные вещества). При усталости и сухости глаз обязательно купите увлажняющие слизистую оболочку капли, подобные по составу натуральной слезе. Все необходимые препараты для глаз можно найти в аптеке.

*Марина Борусова, style@antennatv.ru*

фото: Thinkstock/Photobank

НОВИНКА

## НОВЕЙШАЯ РАЗРАБОТКА ОТ ГРИБКА НОГТЕЙ!

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА МИКОЗАНА ПОЗВОЛЯЮТ:

- ГЛУБОКО ПРОНИКАТЬ ЧЕРЕЗ ПЛОТНУЮ СТРУКТУРУ НОГТЯ
- УНИЧТОЖАТЬ ГРИБОК, ПРЕДОТВРАЩАЯ ЕГО ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПО НОГТЮ
- ЗАЩИЩАТЬ НОГТИ ОТ ПОВТОРНОГО ИНФИЦИРОВАНИЯ

Применять **МИКОЗАН** нужно до полного отрастания здорового ногтя, поэтому производители Микозана позаботились об удобстве его использования: **МИКОЗАН** не имеет запаха, не заметен на ногте и снабжен специальным аппликатором-кисточкой. В набор входят одноразовые пилочки для еженедельной очистки ногтя.

**МИКОЗАН – Ваши ногти снова здоровы!**

**МИКОЗАН открывает новые возможности для борьбы с грибком ногтей.**

[www.mycosan.ru](http://www.mycosan.ru)

Производитель «Serrix Consumer Health», Нидерланды для ООО «ИНВАР», Россия  
Пер.уд. №ФСЗ 2012/12604 от 30.07.2012



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ