1. **Зрение**

У каждого из нас есть своя ахиллесова пята, и хорошо, когда мы знаем, какой именно орган у нас наиболее уязвим. Тогда мы можем уделить ему должное внимание, обеспечивая правильное питание, лечение и своевременную диагностику. Но у каждого из нас есть еще и общий очаг проблем – глаза. Зрение со временем начинает подводить нас всех. Кого-то эта проблема настигает в 20 лет, кого-то в 40, но она неизбежна. Корень проблемы находится в наших генетических основах, а также в образе жизни, который предполагает постоянную нагрузку на глаза, непредусмотренную природой при их формировании. Важно не игнорировать слабость этого органа и не ждать, когда проблемы заведут нас в кабинет лазерной коррекции зрения. Все можно предотвратить, если в качестве профилактики проблем употреблять в пищу **продукты**, содержащие **витамины, улучшающие зрение,** а также использовать в случае необходимости **капли**, увлажняющие глаз и снижающие излишнее напряжение.

**Средства, улучшающие зрение: ориентируемся в их многообразии**

Лучше всего, когда витамины попадают в организм с пищей. Наиболее полезные **витамины для зрения** - А, С, В1, В2 и В12. А это значит, что продуктами, которые помогут поддержать зрение, являются творог, морковь, черника, петрушка, тыква, жирная рыба. Если по каким-то причинам потребление этих продуктов ограничено в вашем рационе, необходимо дополнительное применение витаминных растительных или медикаментозных препаратов.

В период весеннего авитаминоза, а также зимой, когда растительные продукты бедны на витамины, вашему зрению поможет «Флавигран-Очанка». Этот препарат содержит почти все необходимые для поддержания зрения витамины, при этом состоит исключительно из порошковых ягодных и овощных основ. Это морковь, облепиха, шиповник, черника и гречиха.

Вы также можете использовать и синтетические **витамины для улучшения зрения**. Но, приобретая их, очень важно соотносить указанные на упаковке объемы витамина с его дневной нормой. Высокие показатели содержания привлекают, но эффект от них прямо противоположен ожидаемому. Витамины в больших количествах не усваиваются организмом и вместо того, чтобы помогать вам, просто становятся компонентами дорогостоящей мочи. Важно помнить, что все дозы витаминов, которые превышают норму, должны вводиться исключительно внутримышечно.

Иногда, когда требуется экстренное местное воздействие, уместны будут **капли для глаз**. Причинами для их использования могут быть:

* усталость и покраснение, вызванные продолжительной работой за компьютером или иссушением оболочки глаза, длительным пребыванием в морской или хлорированной воде;
* аллергические процессы, вызванные сезонными изменениями в окружающей среде;
* клинические показания (куриная слепота, катаракта, астигматизм и т.п.).

**Глазные капли** – довольно эффективный метод борьбы с вышеперечисленными проблемами. И именно поэтому, прежде чем использовать **капли для глаз**, всегда предварительно нужно консультироваться с врачом. Витамины, употребляемые пероральным путем, никогда не навредят вам, но то, что вы капаете на оболочку глаза, может производить непредсказуемый эффект, и должно быть одобрено человеком, знающим вашу историю болезни.

1. **Нос**

Обоняние является одним из главных рецепторных чувств человека. Наряду со зрением и осязанием оно формирует нашу картину мира. Людям с нарушением обоняния приходится очень сложно, зачастую они даже не могут толком почувствовать вкус пищи. Но и у совершенно здорового человека время от времени возникают неприятные проблемы с верхними дыхательными путями. Чаще всего это насморк, сопровождающий простуду или гайморит, образовывающийся при неверном лечении. В украинском языке есть хорошее слово «нежить», которым называют эту проблему. Все дело в том, что насморк создает дискомфорт не только постоянными выделениями из носа, но еще и тем, что перекрывает доступ информации к афферентному нейрону дуги, за счет которой сообщается нос и мозг. А это вызывает постоянную тяжесть в голове и сонливость, что отнюдь не способствует жизненному оптимизму.

Снять неприятную симптоматику помогут любые **капли в нос**, **цена** на которые колеблется в аптеках города в пределах 85-150 рублей. Такие капли моментально снимают отечность, позволяя вам свободно дышать несколько часов. Но они не лечат, а просто снимают симптомы. Параллельно с их использованием необходимо применять промывание носовых пазух или делать ингаляции. Однако и **капли в нос** могут быть максимально полезными, если они содержат в своем составе вещества, не просто снимающие воспаление и болевой синдром, но также оказывающие антибактериальное и терапевтическое воздействие. Когда вы приобретаете **капли в нос, инструкция** на вкладыше содержит всю необходимую информацию для того, чтобы вы убедились в правильном выборе средства. Так как состав вам мало что может сказать, изучайте пункт, в котором описывается принцип действия капель на организм. Если, помимо устранения ринореи и отека, там написано, что препарат стимулирует естественное очищение слизистой или что-то в этом духе, то это то, что вам нужно. Такие капли вы гарантированно сможете найти в нашем каталоге.

Но насморк – не единственная проблема, с которой можно столкнуться. Часто людей в разные периоды их жизни беспокоит **кровь из носа**. Если кровотечение не связано с непосредственным повреждением целостности внутренней оболочки носа, то оно, скорее всего, является симптомом истощения кровеносных сосудов. За прочность наших сосудов отвечает фолиевая кислота, а также **витамины** С и Р. Быстро восполнить в организме эти **витамины при кровотечении из носа** можно за счет употребления цитрусовых, а также черной рябины, малины, отваров шиповника. На помощь могут прийти и витаминные комплексы, на подобие «Фитолон-Кламин», которые содержат все необходимые витамины и микроэлементы в форме, хорошо усваиваемой организмом. Если сразу же обратить внимание на тревожный симптом и начать лечение, то неприятные кровотечения из носа больше не повторятся.

1. **Осязание**

Кожа является лакмусом нашего организма или, как принято говорить, зеркалом. Она очень чутко реагирует на любые изменения в нашем теле, и часто то, что мы принимаем за косметический дефект и пытаемся скрыть при помощи макияжа, является симптомом проблем с одним из внутренних органов. Прыщики, воспаления, долго заживающие ранки – все это сигнал к тому, чтобы обратить внимание на свой организм. Но чаще всего мы встречаемся с вялостью кожи и ее бледностью. Бить этого врага можно с двух фронтов.

**Правильное питание для кожи: подбираем витаминный комплекс**

Проблемы с эластичностью кожи и ее гладкостью, равномерным цветом – это проблемы зимне-весеннего периода – периода авитаминоза. За эластичность кожи отвечает витамин Е, он не позволяет коже терять влагу и предотвращает появление морщин. Поэтому **питание кожи лица** обязательно должно содержать достаточно этого витамина. Он есть в растительных маслах, авокадо, орехах.

Важен для красоты и упругости кожи и витамин С. Во-первых, он стимулирует выработку коллагена, во-вторых, он укрепляет капилляры, что обеспечивает хороший приток крови, а значит, и здоровый цвет кожи. Получить его можно из цитрусовых. Лучше всего этот витамин усваивается в сочетании с магнием и кальцием.

**Питание для кожи** должно также содержать продукты, богатые витамином К. Он отвечает за регенерацию кожи. Употребление в пищу капусты, шпината, тыквы избавит вас от пигментных пятен, ранних морщин и, в некоторых случаях, веснушек. Но только в тех случаях, когда веснушки у вас сезонные, а не перманентные.

**Средства для увлажнения кожи тела: защищаемся от вредного воздействия среды**

Одно только правильное питание не может гарантировать вам красивой и здоровой кожи. Мороз или палящее солнце все равно будут вызывать ее иссушение. Кожа в таких случаях краснеет и шелушится, что само по себе не очень приятно. Чтобы уберечь кожу от подобных повреждений, нужно использовать различные увлажняющие средства в зависимости от сезона. Летом это должен быть крем с УФ-фильтром. Пусть даже слабый, но он может принести много пользы открытым участкам кожи. Зимой это только смягчающий крем. **Увлажнение кожи тела** можно проводить только на ночь. Если, нанеся на лицо такой крем, вы выйдете на мороз, вполне можете получить воспаление носовых пазух, а кожа на руках рискует потрескаться.

Хорошими внесезонным средством является «Рициниол Базовый». Это **масло для увлажнения кожи тела,** которое мягко очищает поверхность кожи от отмершего эпителия, оказывает смягчающий и регенерирующий эффект. Кроме того, оно крайне действенно в вопросах защиты кожи от вредного воздействия пыли, солнца, хлорированной воды.