Здравствуйте, уважаемые радиослушатели!

Вас приветствует муниципальное унитарное фармацевтическое предприятие «Иркутская Аптека».

Сегодня мы поговорим о цитаминах: «Как сохранить здоровье и активность на долгие годы?», а также научимся выбирать солнцезащитные средства.

ЦИТАМИНЫ по уникальной производственной технологии выделены из органов и тканей здоровых животных и представляют собой комплексы белков (пептидов) и нуклеиновых кислот, включающие физиологические концентрации минеральных веществ, микроэлементов и витаминов в легкоусвояемой форме

**ПЕПТИДЫ** — это вещества, которые регулируют внутриклеточные процессы и обеспечивают нормальную работу органов и тканей. По своей сути пептиды представляют собой белковое соединение из нескольких аминокислот. Все пептиды имеют свою специализацию, т.е. для каждого органа подходит только свой специфический пептид: для сердца – пептиды сердца, для печени – пептиды печени и т.д.

Недостаток пептидов (с возрастом или в результате действия негативных факторов) ускоряет износ тканей,  процессы старения и развитие заболеваний.

Биорегулирующая терапия с помощью Цитаминов используется для повышения сопротивляемости организма при неблагоприятных факторах, в т.ч. и стрессе, для предупреждения развития осложнений, для ускорения реабилитации после травм, операций и заболеваний, а также с целью поддержания функций основных систем организма (особенно в пожилом возрасте). Показана и доказана высокая эффективность применения Цитаминов в спорте высших достижений, при этом физическая работоспособность увеличивается на 15-20%.

Лекарства убивают бактерии и вирусы, «гасят» воспалительные процессы. Цитамины - другое, они замедляют процессы старения и дают возможность организму максимально использовать каждый клеточный цикл и, тем самым, обеспечивают долголетие.

Всего существует 17 разновидностей Цитаминов®, каждый из которых предназначен для нормализации (коррекции) работы конкретного органа или системы

ЦИТАМИНЫ ПРИМЕНЯЮТСЯ В ЦЕЛЯХ:

* Обеспечения защиты и нормального функционирования тканей и органов.
* Обеспечения высокой работоспособности при повышенных нагрузках (в т.ч. занятиях спортом).
* Поддержки организма при неполноценном питании, использовании диет, в том числе направленных на снижение массы тела.
* Предупреждения заболеваний и их осложнений.
* Ускорения реабилитации после перенесенных заболеваний, травм и операций.
* Повышения сопротивляемости организма при воздействии неблагоприятных факторов: экологических, климатических, профессиональных, стрессе.

**ПРЕИМУЩЕСТВА ЦИТАМИНОВ®:**

* Пептиды натурального происхождения естественным образом восстанавливают нормальную работу клеток.
* Адресно действуют на соответствующий орган и не оказывают побочных эффектов.
* Не замещают функцию органов, а помогают нормализовать и продлить их работу.
* Содержат микроэлементы и витамины в оптимальных для работы клеток концентрациях.
* Цитамины совместимы с любыми лекарственными веществами.
* Не содержат консервантов, красителей и ароматизаторов.
* Эффективность подтверждена более чем 10-летним опытом применения.

Дышите полной грудью и любите всем сердцем, радуйтесь новому дню и добивайтесь успехов - в этом Вам всегда помогут Цитамины!

Поговорим о средствах для защиты от солнца

* Избыток солнечных лучей может вызвать ожог кожи разной степени тяжести: от легкого покраснения до образования пузырей.

У кого-то бывают фотодерматозы, возникающие из-за повышенной чувствительности кожи к ультрафиолету.

У кого-то одна за другой на теле появляются родинки.

А у кого-то длительное и частое воздействие ультрафиолетовых лучей приводит к развитию рака кожи.

Именно по этой причине и появились в середине прошлого века солнцезащитные средства.

Ультрафиолетовые лучи, достигающие Земли, бывают двух видов: А и В.

Лучи B проникают только в поверхностные слои кожи – эпидермис. Именно они вызывают ожоги и воспаления кожи, И именно эти лучи долгое время считались наиболее опасными.

Но, как оказалось, наиболее коварными являются лучи А. Они проникают в глубокие слои дермы. При этом мы ничего не чувствуем и не видим: ни жжения, ни ожога, ни покраснения, ни пузырей.

Что такое SPF?

Это «фактор защиты от солнца».

 Кстати, показатель SPF говорит только о защите от лучей B.

Средства, способные защищать кожу от обоих видов лучей А и В, помечают фразой «широкий спектр защиты».

При выборе оптимального солнцезащитного средства нужно учитывать следующее:

1. Фототип. Кожа, от природы светлая, нуждается в более интенсивной защите, чем смуглая.
2. Средство должно защищать и от лучей А и лучей В
3. Тонкая кожа повреждается быстрее и сильнее. Поэтому женской и детской коже нужна более сильная защита, чем мужской.
4. Особенно опасно загорать детям до года. Им можно принимать солнечные ванны только в тени. Оптимальное время – до 11 часов и после 17 часов. Впрочем, это для всех оптимальное время. В этот промежуток времени ультрафиолетовое облучение не так агрессивно.
5. Учитывая, что солнце сушит кожу, хорошо, если в солнцезащитном средстве будут присутствовать увлажняющие компоненты: масла, гиалуроновая кислота, термальная вода и др.
6. Поскольку ультрафиолет способствует образованию свободных радикалов, идеально, если в составе будут еще и антиоксиданты, к примеру, витамин Е.
7. Средства с фактором защиты 50+ обычно рекомендуются по особым показаниям: повышенная чувствительность к солнцу, период после пилинга, операции и др.
8. Если отдых предполагает периодические заходы в воду, предпочтение следует отдавать водостойкому средству. Но и без плаванья через 2-3 часа следует средство нанести повторно, поскольку фильтры теряют свою активность. Хотя загорать больше 2-3 часов дерматологи вообще не советуют.
9. Форма в виде спрея позволяет нанести средство на кожу более равномерно.
10. Спреи не используются для лица, так как частицы средства могут попасть в дыхательные пути и вызвать бронхоспазм.
11. Для ухода за кожей вокруг глаз и губ, для защиты рубцов, родинок, пигментных пятен, татуировок производители делают специальные стики. Они, как правило, имеют более высокий фактор защиты.
12. Если сравнивать масло и крем от загара, то наиболее эффективен крем, а масло рекомендуется для закрепления эффекта.

Уважаемые радиослушатели! Познакомьтесь, пожалуйста, с акциями от «Иркутской Аптеки»:

Для больных сахарным диабетом изобретение глюкометра стало очень значимым, ведь возможность оперативно измерить уровень глюкозы в крови зачастую является вопросом жизни и смерти. Глюкометр Акку-Чек Актив удобен своими миниатюрными и компактными размерами, легким весом и простотой использования. В этом месяце Вы можете приобрести глюкометр Акку-Чек Актив со скидкой 20%,

также у нас продолжается Акция от компании Би Велл: при покупке Автоматического тонометра вы получаете в подарок тонометр на запястье . Держите давление под контролем!

Для смышленых и любознательных один раз в месяц мы проводим историческую викторину, посвященную нашему замечательному городу Иркутску. Станьте участником, ответьте на наш вопрос или задайте свой! Мы ждем Вас 20 июля в аптеке на ул. Дзержинского, 34

«Иркутская Аптека» желает вам здоровья и приятного отдыха!

Спасибо за внимание, до новых встреч!