



Быстро и качественно увлажняет кожу
Предохраняет ее от пересыхания и снижает ощущение стянутости
Укрепляет защитный барьер

Гель-крем экспресс-увлажнение с экстрактами листьев и почек березы

Состав: деионизированная кавитационно-активированная вода, эмульсионный комплекс на основе виноградного и кокосового масел, масло абрикосовое, D-пантенол (провитамин В₅), соевый лецитин, лактат натрия, экстракты листьев и почек березы, готу-кола (центеллы азиатской) и горца птичьего (спорыша), ДНК из молок лососевых рыб, витамин Е из масла сои, медные производные хлорофилла морских водорослей, эфирные масла апельсина, мирры и лимона, катон.

Для здоровья кожи очень важно соблюдение нормального водного баланса. В отличие от других тканей организма, кожа постоянно контактирует с воздухом, а это приводит к непрерывному испарению воды с ее поверхности. Увлажнение кожи должно начинаться с укрепления ее барьерной функции. **Щит нашей кожи – липиды рогового слоя, это важнейшая влагосберегающая структура эпидермиса.** Прочность этого щита обеспечивают полиненасыщенные незаменимые жирные кислоты (ПНЖК). Организм их вырабатывать не умеет (поэтому они и «незаменимые»), а они играют очень важную роль во многих процессах. Жирные кислоты (линолевая, α-линоленовая, γ-линоленовая) – необходимый строительный элемент для липидных пластин рогового слоя. Без них защитный барьер буквально «разваливается на куски» (помним «модель кирпичной кладки» в вебинаре «Увлажнение»)? Неудивительно, что кожу часто сравнивают с крепостной стеной, окружающей организм).

Виноградное масло, получаемое холодным прессованием косточек винограда, присутствует в гель-креме в составе эмульсионного комплекса. Масло замечательно высоким содержанием витамина Е (до 135 мг%) и огромным количеством ПНЖК – оно рекордсмен по линолевой кислоте (до 76%)! **Линолевая кислота** – важный компонент барьерных структур эпидермиса; ее дефицит проявляется как в сухости и шелушении кожи (симптом нарушения барьерной функции), так и в воспалительных процессах. Из ПНЖК синтезируются простагландины – гормоноподобные вещества, которые управляют развитием воспалительных реакций в коже. Именно из линолевой кислоты получают простагландины PG E₁, подавляющие воспалительные реакции, снижающие кровяное давление и блокирующие развитие атеросклеротических бляшек. Еще один из чемпионов по содержанию ПНЖК – **абрикосовое масло:** в нем олеиновой и линолевой кислот около 95%! А от УФ-излучения и разрушительного действия свободных радикалов защитный липидный слой эпидермиса предохраняет эффективный антиоксидант – **витамин Е.**

Применение веществ, способных связывать и удерживать молекулы воды, – идеальный способ быстро увлажнить кожу. Крупные полимерные молекулы закрепляются на поверхности кожи и впитывают влагу, словно губка, «работая» на увлажнение по механизму «влажного компресса». **Так действует ДНК** – дезоксирибонуклеиновая кислота, выделяемая из молок лососевых рыб. Она способна удерживать значительное количество влаги в трехмерной структуре своей полимерной молекулы за счет водородных связей (в одном японском патенте говорится, что по увлажняющему действию ДНК значительно превосходит глицерин и коллаген). Кроме того, применение ДНК в медицине показало ее противовоспалительный эффект, нормализацию состояния тканей, улучшение состояния иммунной системы.

К активным увлажнителям относится **лактат натрия** (соль молочной кислоты). Лактат – важный компонент NMF-фактора рогового слоя.

Удержание воды в роговом слое в связанном состоянии во многом обеспечивается т.н. натуральным увлажняющим фактором, или NMF – Natural Moisturizing Factor. Это комплекс небольших гидрофильных молекул, которые располагаются на поверхности роговых чешуек корнеоцитов. В состав NMF-фактора входят свободные аминокислоты (40%), пирролидонкарбоновая кислота (12%), молочная и лимонная кислоты и их соли: лактаты и цитраты (12%), мочевины (7%) сахара, орг. кислоты, пептиды. NMF – одна из основных естественных влагоудерживающих структур рогового слоя.

Для восстановления клеток и быстрого заживления микроповреждений кожи, вызванных солнцем, сухим воздухом и перепадами температур, гель-крем усилен регенерирующим комплексом из D-пантенола и медных производных хлорофилла. **Медные производные хлорофилла** (МПХ) производятся из бурой водоросли ламинарии сахаристой.

Почему богиной красоты стала именно Афродита, вышедшая из морской пены? Ее «косметологами» были водоросли! **Морские водоросли** буквально возрождают кожу человека даже в тех дерматологически сложных случаях, когда другие косметические средства оказываются бессильными. «Всеми виной» их уникальный биохимический состав, практически **идентичный составу крови и плазмы человека.** Водоросли насыщены витаминами, микро- и макроэлементами, полисахаридами и аминокислотами в соотношениях, адекватных потребностям организма.

Медь является составной частью более чем 20 белков и ферментов, обеспечивающих антиоксидантную защиту. Она необходима для нормального протекания про-

цессов кроветворения, утилизации железа, поддержания эластичности сосудов. Медь – компонент эластина – внешнего покрытия нервных волокон и одного из внутренних слоев стенок кровеносных сосудов, коллагена – основного структурного белка организма. Медь играет важную роль в синтезе пигментов кожи. Она повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, да и сама уничтожает вредные бактерии. Но в организм медь должна поступать только в связанном (органическом) виде, поэтому МПХ и выбраны в качестве активного ингредиента геля. МПХ **стимулируют процессы заживления тканей, восстановления клеток кожи, защищают клеточные мембраны и молекулы БАВ от повреждения свободными радикалами, обладают противовоспалительной активностью.**

Пантенол (провитамин В₅) также оказывает выраженное противовоспалительное действие. Способствует эффективному заживлению микроповреждений кожи, в том числе вызванных потерей влаги. Нормализует клеточный метаболизм, увеличивает прочность коллагеновых волокон, смягчает и увлажняет кожу. Восполняет повышенную потребность в провитамине В₅, характерную при повреждении кожного покрова.

Теперь рассмотрим комплекс растительных экстрактов. **Бетулин** из **листьев и почек березы** обладает ценнейшими свойствами: антиоксидантным, противовоспалительным, увлажняющим и противоаллергическим. Он эффективно воздействует на рецепторы кожи, отвечающие за обновление эпидермиса, а значит, замедляет процессы старения. Экстракт **центеллы азиатской (готу кола)** – кладезь микроэлементов и витаминов А, В и Е, обладает свойством улучшать микроциркуляцию и активизировать синтез коллагена. В Китае центеллу называли «фонтаном юности», не без основания приписывая ей способность продлевать жизнь. А экстракт **спорыша (горца птичьего)** обеспечивает повышение упругости кожи за счет органических соединений кремниевой кислоты. Весь комплекс активных ингредиентов растительных экстрактов обеспечивает следующие положительные эффекты:

- улучшение микроциркуляции
- повышение влажности кожи
- стимулирование обменных процессов
- укрепление коллагеновых и эластиновых волокон
- усиление восстановительной и защитной функций кожи

Обязательно хочется рассказать о составе и свойствах ароматерапевтической композиции эфирных масел. **Масло мирры**, как утверждают ароматерапевты, – «одна из самых тонких и глубоких омолаживающих субстанций». Еще в древней китайской медицине мирру использовали для «замедления старения, омоложения тела и ума». Масло обладает противовоспалительным, антисептическим, тонизирующим свойством, оно показано для восстановления сил, при появлении морщин и для стареющей кожи. Оно **освежает, оживляет, подтягивает кожу, придает ей матовость и бархатистость, устраняет морщинки.** Мирра (старорусское – «смирна») «уводит из мрака страдания», снимает эмоциональное напряжение, помогает при депрессии, согревает, способствует омоложению всех систем организма.

Эфирное масло лимона обладает тонизирующим, бодрящим свойством, способствует повышению настроения. Благодаря своему антисептическому действию оно очень полезно при различных микроповреждениях, особенно – при трещинках на сухой коже.

А **масло апельсина**, стимулируя микроциркуляцию, благотворно влияет на **сухую и шершавую кожу**, разглаживает морщинки, хорошо тонизирует кожу, повышает ее упругость. Это масло, наряду с типичным для цитрусовых масел антисептическим действием, обладает сильным успокаивающим свойством. Насыщенное солнечным запахом, масло апельсина снимает напряжение и стресс, формирует позитивный взгляд на мир.

Мягкий и легкий гель-крем специально разработан для женщин с сухой и чувствительной кожей лица, шеи и области декольте. Выпущенный в мае 2010 года в виде промо-продукта, гель-крем быстро завоевал доверие дистрибьюторов и собрал десятки положительных отзывов (с ними можно ознакомиться на нашем сайте: www.mirra.ru → Дистрибьюторам → Форум → Продукция MIRRA → Промо-продукты. Отзывы и рекомендации).

Нежная формула на основе растительных компонентов идеально подходит для обезвоженной кожи: как жирной, так и сухой или комбинированной. Гель-крем не только уменьшает потерю влаги с поверхности кожи, но и обеспечивает ее оптимальную влажность в течение длительного периода. Отлично сочетается с любыми средствами MIRRA как повседневного применения, так и специального назначения, а также с оздоровительными средствами, действие которых направлено на создание оптимальной влажности кожи и слизистых оболочек, преодоление сухости, улучшение микроциркуляции и обменных процессов. Это БАД к пище MIRRA-ЦИНК, МИРАНДА-2 и 3, серия МИРРАСИЛ, гель для душа ЗЕЛЕНый ШУМ и другие средства.

А. Голубков,
кандидат химических наук, главный технолог



Лосьон для тела с экстрактом граната и аминокислотами

Ежедневный уход за кожей – сложный, но необходимый процесс. Не заботиться о внешности – значит позволять возрасту диктовать свои условия. А мы не позволим! «В человеке, – как говорил Антон Павлович Чехов, – все должно быть прекрасно...».

Чтобы забота о коже приносила истинное удовольствие, MIRRA предлагает Вам еще одну новинку: Лосьон для тела. Оптимальный уход и безупречная кожа – девиз нового продукта.

Эфиры яблочной и молочной кислот прекрасно смягчают кожу, способствуют отшелушиванию старых клеток, осветлению, разглаживанию и ее внутреннему сиянию. Кроме того оба компонента прекрасно увлажняют кожу, органически дополняя увлажняющее действие аминокислотного комплекса (8 аминокислот), глюкозы, карбамида, CO₂-концентрата косточек граната. Растительные масла амаранта, сои, сасанквы, витамин F значительно усиливают барьерные свойства кожи, препятствуя быстрой потере влаги.

Специальный биоактивный пептид активирует эпидермальный фактор роста, усиливающий синтез основных белков кожи (коллагена, эластина и пр.), что непосредственно

приводит к повышению ее упругости и эластичности. Троксерутин, CO₂-экстракт боярышника, аскорбилглюкозид, янтарная кислота, эфирное масло апельсина значительно укрепляют соединительную ткань и стенки капилляров, препятствуя таким образом развитию как сосудистой патологии, так и прогрессированию целлюлита. Экстракты ромашки, мелиссы и центеллы азиатской прекрасно успокаивают кожу, снимают раздражение, стимулируют процессы регенерации. А полисахариды этих растений совместно с ПВП, альгинатом натрия, витамином Е образуют на поверхности кожи тонкую воздухопроницаемую защитную пленку, препятствующую развитию окислительного стресса.

Лосьон обладает легким загадочным и чарующим ароматом и придает коже чувственную мягкость и удивительную бархатистость.

Пользуйтесь лосьоном, наслаждайтесь его замечательными свойствами, и пусть Ваше тело всегда остается молодым и красивым. А старость? Ну, а старость пусть постоит и подождет где-нибудь в сторонке – нам спешить некуда!

Б. Городничев,
главный технолог



Гель-скраб для душа с экстрактами центеллы и солодки

Гель для душа, скраб для тела. Как было бы хорошо, если бы эти средства можно было заменить одним. Такое средство сочтало бы в себе лучшие свойства каждого продукта, то есть было бы универсальным. «Это возможно», – говорит MIRRA! Мы создали универсальный Гель-скраб для душа с **экстрактами центеллы и солодки.** Уникальное средство! Четыре в одном: отмывает, отшелушивает, расслабляет и увлажняет!

Гель-скраб содержит специальный комплекс мягких ПВП на основе растительных масел, аминокислот и бетаина, который в сочетании с фруктовыми кислотами, алкил-эфирами яблочной и молочной кислоты, мелкими полиэтиленовыми гранулами идеально очищает любую, даже самую чувствительную кожу, деликатно удаляет загрязнения и великолепно отшелушивает старые клетки,

увлащает клеточное дыхание. Кроме того, гранулы скраба обеспечивают легкий приятный массаж, а в сочетании с экстрактом женьшеня улучшат микроциркуляцию и ускорят обменные процессы в коже. CO₂-концентраты граната, тысячелистника, карбамид и центелла азиатская обеспечат длительное увлажнение кожи, улучшая ее барьерные свойства. Экстракты солодки, босвеллии, витамин Е прекрасно смягчат кожу, снимут раздражение и предотвратят развитие воспалительных процессов.

Натуральные эфирные масла мирта, мяты, лаванды и апельсина подарят непревзойденную свежесть и жизненную энергию.

Б. Городничев,
главный технолог



Бальзам минеральный

Ни для кого не секрет, что в этом году MIRRA отмечает 15-летний юбилей. А в праздник принято дарить подарки. Мы решили не отступать от хорошей традиции и преподнести первый подарок всем нашим дистрибьюторам и клиентам! Специально для Вас разработчиками Компании был создан поистине роскошный продукт-косметик – Бальзам минеральный. Этот продукт создан на основе ламинарной жидкокристаллической эмульсии, в которую заключена биоэнергетическая эссенция из минералов и драгоценных кристаллов. Эта система не только способствует доставке минеральных веществ в нужные слои кожи, но и сама по себе является активным компонентом бальзама.

Для бальзама был разработан комплекс минеральных веществ и органических солей, содержащий макро- и микроэлементы в оптимальном соотношении и доступной для усвоения форме. А натуральными источниками неорганических веществ явились драгоценные и полудрагоценные камни. С химической точки зрения, эти минералы имеют следующий состав: малахит – основной карбонат меди; родохрозит – карбонат марганца; турмалин – сложное сочетание оксида кремния, оксидов магния и бора, алюминий, железо, калий и натрий, силикаты; бриллиант – углерод с незначительными примесями других химических элементов.

Липидные составляющие бальзама – масла кунжута, винограда и какао – великолепные эмоленты, которые

оказывают регенерирующее и увлажняющее действие, смягчают кожу, устраняют шелушение и раздражение. Витамины С и Е, а также аскорбилпальмитат – синергетический комплекс антиоксидантов, – который препятствует образованию свободных радикалов, защищает кожу от преждевременного старения и увядания. Гидролизат мидий и провитамина В₅ (D-пантенол) – кладезь витаминов группы В и аминокислот, необходимых для полноценного функционирования клеточных систем кожи. Семена льна – источник протеинов и полисахаридов, структурных составляющих кожных покровов – обеспечивают удержание большого количества воды и заполнение межклеточных пространств. Аллантоин эффективно предупреждает закупорку пор и образование воспалительных элементов.

Итак, Бальзам минеральный, снабжая структуры кожи необходимыми для ее здоровья биоэлементами, является не «ликвидатором по устранению всех проблем», а заботливым целителем. Бальзам стимулирует собственные восстановительные процессы, снимает раздражение, устраняет сухость, помогает клеточным системам самостоятельно справиться с возникающими трудностями и продлевать молодость кожи. А не в этом ли главное назначение косметик – бальзама-целителя?

Е. Ивахина,
технолог

Лето – прекрасное время! Лето – для отдыха и развлечений. Лето – для здорового образа жизни. Лето – для пополнения запаса защитных сил. Проведем лето с пользой – и сбудутся наши надежды на здоровье, красоту и успех!

Однако летом случаются и неприятности. Причина многих из них – не всегда складывающиеся отношения с Солнцем. Поэтому, отправляясь в жаркие страны, надо подумать о том, как вернуться домой здоровыми и живыми. А оставшимся дома тоже есть о чем задуматься. Ведь по прогнозам и в Центральной России, и в Сибири летние месяцы будут жаркими и сухими. «Вредности жаркой поры» хорошо всем известны. Палящее солнце, горячий воздух, слишком сухой или излишне влажный. Нельзя не добавить сюда же и собственное, порой неразумное поведение. Поэтому вспомним кое-что из того, чему учили в школе, соберем косметику и домашнюю аптечку, не забудем информацию о том, как всем этим пользоваться, и вперед!

Солнечный загар

Загар – это естественная реакция кожи на воздействие солнечных лучей. А солнечные лучи – это электромагнитное излучение, которое включает инфракрасный, световой и ультрафиолетовый диапазоны. **Инфракрасное (ИК) излучение** не видимо глазом, глубоко проникает в ткани и воспринимается кожей как воздействие тепла. ИК лучи умеренной интенсивности благоприятно влияют на организм – активизируют работу клеток и стимулируют внутриклеточные процессы, расширяют кровеносные сосуды, усиливают кровоток, повышают местный обмен веществ. **Видимое излучение (свет)** – участок электромагнитного спектра, представленный семью цветами (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Световые лучи проникают в кожу, но действуют преимущественно через зрительный анализатор (сетчатку). Видимый глазом свет и составляющие его цветовые компоненты оказывают влияние на центральную нервную систему (ЦНС) и общее состояние человека. **Ультрафиолетовое (УФ, UV) излучение** включает длинноволновый (UV-A, длина волны от 400 до 315 нм), средневолновый (UV-B, длина волны от 315 до 280 нм) и коротковолновый (UV-C, длина волны от 280 до 100 нм) диапазоны. УФ лучи проникают в кожу на глубину нескольких мм, через мощный рецепторный аппарат кожи действуют на ЦНС, а через нее – на все органы и ткани организма. УФ лучи не видимы глазом и губительны для всего живого. К счастью, большая их часть задерживается озоновым слоем земной атмосферы. Но и от того, что достигает поверхности Земли, необходимо защищаться. Эту функцию выполняют специальные клетки кожи – меланоциты, вырабатывающие пигмент меланин. Именно от количества меланина зависит цвет кожи, волос, радужной оболочки глаз, а также устойчивость к УФ лучам (и возможности загар). Способность синтезировать меланин в большем или меньшем количестве – врожденное свойство организма, которое передается по наследству. Чем больше в коже меланина, тем темнее ее цвет и выше степень защиты при УФ облучении.

В дополнение к естественной защите организма от солнечных лучей в косметологии и офтальмологии разработаны специальные средства, приспособления, рекомендации. Так, для того, чтобы полнее учитывать индивидуальные особенности кожи и правильно применять защитные средства, используются различные варианты описаний «фототипов (цветотипов) кожи» (по Фитцпатрику). Эти описания полезны как при индивидуальной оценке длительности безопасного пребывания на солнце, так и для выбора соответствующих солнцезащитных средств. Всего первоначально было описано шесть фототипов, из которых первые четыре наиболее свойственны жителям северных и средних широт, а два последних характерны для обитателей экваториальных стран.

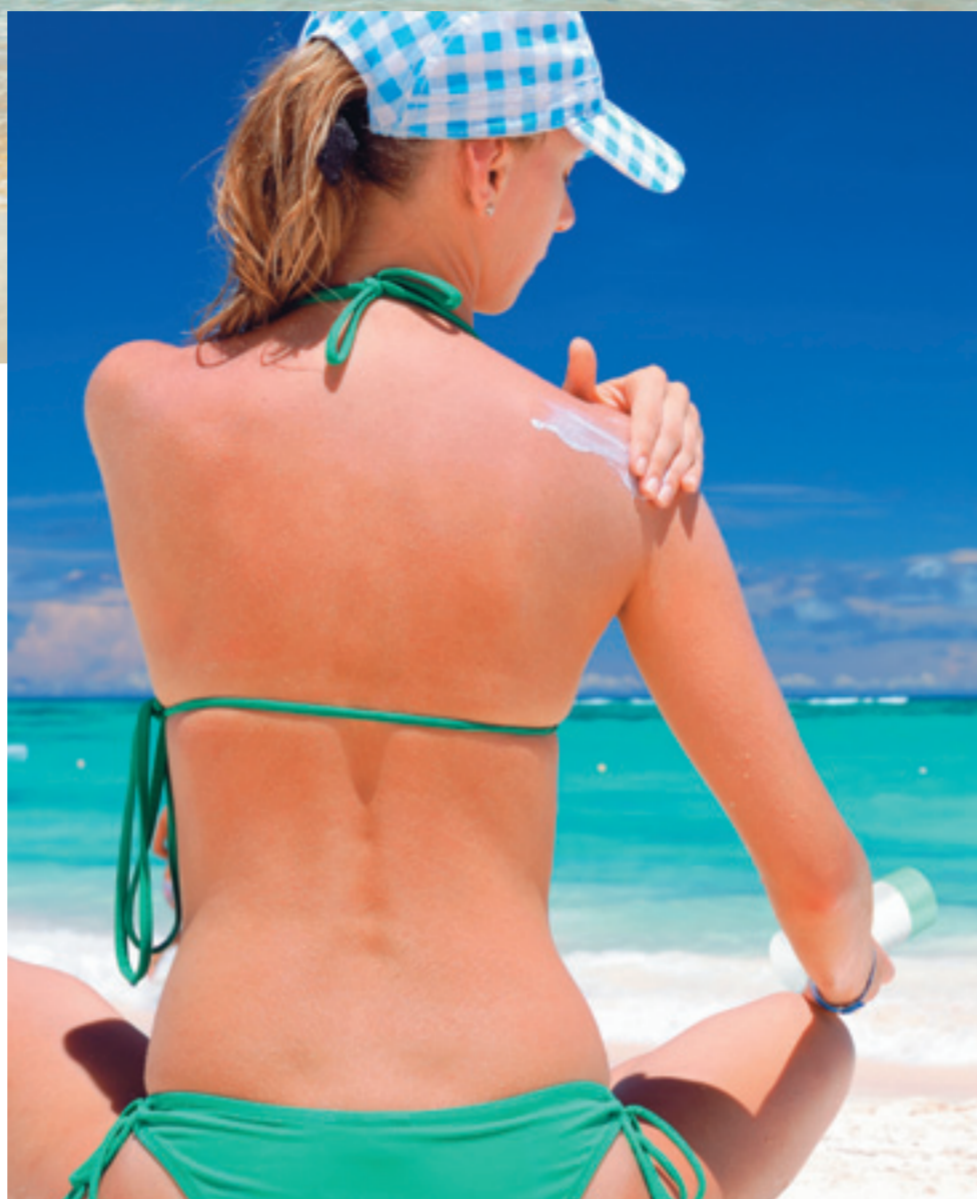
- I. Кожа белая, розоватая, бледная, тонкая, нежная. Обилие веснушек. Волосы светлые, рыжие. Глаза светло-серые, светло-голубые, светло-зеленые. Длительность естественной защиты от солнечных лучей – до 10 минут. Вероятность солнечного ожога – очень высокая, уже через 15-20 минут пребывания на солнце. Загара практически не бывает (покраснение кожи без загара).
- II. Кожа светлая, веснушек немного. Волосы русые, светло-каштановые. Глаза серые, голубые, зеленые. Длительность естественной защиты – до 20 минут. Вероятность солнечного ожога – высокая, через 20-40 минут пребывания на солнце. Обычно кожа загорает лишь слегка, загар почти незаметен.
- III. Кожа слегка смуглая, веснушек нет. Волосы темно-русые или каштановые. Глаза карие, зеленые или серые. Длительность естественной защиты – до 30 минут. Вероятность солнечного ожога – после 40 минут пребывания на солнце. Кожа загорает постепенно, загар ровный и насыщенный.
- IV. Кожа смуглая, оливковая, веснушек нет. Волосы темно-каштановые, черные. Глаза карие. Длительность естественной защиты – свыше 30 минут. Вероятность солнечного ожога – очень невысокая. Загар насыщенный и стойкий, кожа обгорает очень редко.

Приведенные описания подтверждают известную истину: чем кожа светлее, тем выше ее чувствительность к действию солнечных лучей. Светлая кожа обычно не загорает, а обгорает; получить заметный и ровный загар при такой коже весьма затруднительно. Это не удивительно, потому что светлая кожа в наименьшей степени защищена от УФ излучения меланоцитами. Что же касается расчетов, предлагаемых для определения допустимого времени пребывания на солнце, то для этих расчетов обычно используют два показателя. Первый из них – «длительность естественной защиты от солнечных лучей» (см. выше). Второй показатель – SPF (Sun Protection Factor) или фактор защиты от УФ (UV) лучей типа В (UV-B). Число, стоящее рядом с показателем SPF, означает степень защиты от солнца, которую обеспечивает данный крем. Чем больше такое число, тем выше и степень защиты (например, SPF-8, SPF-15, SPF-22 и т.д.). Однако, не следует думать, что эти числа – время безопасного пребывания на солнце. И действительно, ведь это время зависит и от другого показателя – степени естественной защиты кожи. Поэтому расчеты производятся по следующей формуле:

время пребывания на солнце после нанесения данного крема равно времени защиты (SPF) от солнца, умноженному на степень естественной защиты.

Пример. Если для кожи второго фототипа (степень естественной защиты – до 20 минут) используется солнцезащитный крем SPF-15, то, согласно расчету, допустимое время пребывания на солнце – 20 х 15 = 300 минут.

Конечно, подобный расчет дает лишь приблизительные и часто завышенные (по длительности возможного пребывания на солнце) результаты (что связано, в первую очередь, с индивидуальными различиями степени естественной защиты кожи в пределах одного и того же фототипа). К тому же и человек во время загара может вести себя совершенно по-разному: неподвижно лежать на солнце все 300 «разрешенных» минут – или временами уходить в тень, купаться, принимать душ, набрасывать на себя простыню или полотенце и т.д. Понятно, что и полученная доза УФ излучения в двух этих случаях будет совершенно разной. При загаре очень важно соблюдать несколько проверенных правил. Так, наносить (не втирать) солнцезащитный крем на кожу лучше всего за 20-30 минут до выхода на улицу. И в первый раз, и повторно крем нужно наносить достаточно толстым, равномерным слоем. Не следует загорать с 11 до 16 часов, особенно при палящем солнце. Людям со светлой кожей (I и II фототип) следует проявлять осторожность, особенно в первые дни отдыха. В это время надо пользоваться кремами с высокими показателями SPF (и только позднее переходить на более низкие).



Солнечный ожог

«Главный ответственный» за этот ожог – электромагнитное излучение УФ диапазона, особенно наиболее вредная часть его спектра – В (UV-B). В зависимости от типа кожи и интенсивности УФ излучения ожог можно запустить иногда уже после 15-20 минут пребывания на палящем солнце. Ожоги сопровождаются воспалением кожи, симптомы которого отчетливо проявляются уже через несколько часов. Возникает покраснение и раздражение кожи; позднее могут появиться пузыри различного размера. Иногда повышается температура, с ознобом и головной болью. В тяжелых случаях может наблюдаться обезвоживание организма и инфицирование пораженных участков кожи. Пик проявления симптомов ожога наблюдается уже через 12-24 часа, отшелушивание поврежденной кожи – через 4-7 суток (иногда и позже).

Одно из первоочередных мероприятий при ожоге – прекратить воздействие на кожу прямых солнечных лучей. При этом надо иметь в виду, что некоторая часть УФ излучения может воздействовать на кожу и через одежду. А в яркий безоблачный день и в тени может продолжаться облучение «отраженным ультрафиолетом».

Народной медициной предложено много способов лечения ожогов. Среди них – холодный компресс на пострадавший участок кожи – на 10-15 минут три раза в день (для более быстрого снятия болевых ощущений в воду для компресса добавляют немного соды). Предлагается использовать прохладные ванны (15 мин.), но полезными считаются и теплые ванны (с добавлением яблочного уксуса). Многие советы касаются примочек и протираний – с чаем, дольками картофеля, огурца, помидора, абрикоса или с тем же яблочным уксусом. Рекомендуют прикладывать к поврежденным местам листья салата или капусты, смазывать место ожога кефиром, сметаной, сливочным маслом и так далее.

Надежным средством лечения признаны и солнцезащитные кремы, – те же, которые применяются и для предупреждения ожогов. Продукция MIRRA включает серию средств ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА. Это солнцезащитные кремы – **SPF-8 (3207), SPF-15 (3207) и SPF-22 (3207)**, в состав которых входят витамины (Е, С), масла и экстракты целебных растений, помогающие восстановлению поврежденных тканей кожи.

При ожогах – и как можно раньше – следует применять средства домашней аптечки MIRRA. В первую очередь это бальзам-целитель **МИРАЛГИН (3157)**, эффективность которого неоднократно подтверждена в клинике. Бальзам нужно наносить тонким слоем на покрасневшие участки, несколько раз, до устранения болезненности и отечности воспаленной кожи. При сильных и обширных ожогах следует использовать и гель-бальзам **РЕПАРИРУЮЩИЙ (3167)**. Это давно и хорошо известное средство с мощным антиоксидантным действием содержит ингредиентный комплекс, обеспечивающий восстановление (репарацию) поврежденных клеток кожи. Гель-бальзам вначале наносит часто, а в последующие дни – утром и вечером. При появлении шелушения следует беречь кожу от действия раздражающих факторов и солнечных лучей – в поврежденных местах легче возникнуть повторному ожогу. Необходимо также наносить на кожу средства глубокого увлажнения – **Бальзам увлажняющий для сухой кожи с целебными дарами моря (3068)**, **Крем влагосберегающий с яблочным воском (3018)** и другие.

Обязательным атрибутом предупреждения возможного ущерба здоровью являются и солнцезащитные очки. Хотя носить такие очки «можно и не всем», но хорошее зрение – слишком ценный дар природы, чтобы подвергать его хотя бы малейшей опасности. А такая опасность существует, т.к. все больше людей живет, учится и работает в условиях повышенных зрительных нагрузок. Кто-то из этих людей пока еще «практически здоров», а у кого-то – уже установленная патология зрения. Но, помимо них, существует и очень большая «группа риска». Это те, у кого офтальмологические заболевания находятся еще только в скрытом периоде, в самой начальной стадии, и о них зачастую даже не подозревают. Но именно этим людям бережиться следует в первую очередь. Для них, при поездке на юг в солнечные и жаркие месяцы обязательно не только очки – в свою домашнюю аптечку MIRRA нужно включить и упаковку БАД **МИРРА-ОКО (3235)** для приема по 1 капсуле два раза в день во время еды. Не следует забывать и о том, что УФ лучи не только вызывают причину солнечного ожога, но и могут провоцировать появление морщин и пигментных пятен, ускорять старение кожи. Поэтому при первых же признаках этих неприятных явлений нужно сократить время пребывания на солнце, использовать наиболее подходящие увлажняющие и питательные кремы, anti-age средства MIRRA, включая крайне полезную в этих случаях «икорную косметику».

Однако, лучший способ борьбы с солнечными ожогами – не допускать их вовсе.



Солнечный удар

Высокая температура окружающей среды, длительное воздействие солнечных лучей (ИК, светового и УФ диапазона) приводит к обезвоживанию, затрудняет теплоотдачу, организм теряет способность поддерживать температуру тела в нормальных пределах. Развивается гипертермия, перегрев – неприятно и даже опасно для жизни состояние в форме теплового (солнечного) удара. Его проявления могут быть различными – от легкого недомогания до потери сознания и комы. Обычные симптомы перегрева – ощущение жара, частое и неравномерное дыхание, учащенное сердцебиение, тошнота, головокружение, головная боль, чувство приближающейся потери сознания.

Если нет возможности сразу же обратиться к врачу, нужно принять меры первой помощи. Прежде всего, надо перейти в более прохладное место (в тень) или помещение (с кондиционером). Нужно снизить повышенную температуру тела (обтирание мокрым полотенцем, обертывание мокрой простыней). Уменьшить обезвоживание (обильное, слегка подсоленное питье).

Но состояние может ухудшиться, к тошноте прибавляется рвота и понос, дыхание становится поверхностным, пульс – слабым; нередки и судороги икроножных мышц. Эти симптомы – проявления продолжающегося обезвоживания, потери с потом нужных организму минеральных веществ, недостаточного обеспечения кислородом важнейших тканей и органов. Врачебная помощь в этих случаях совершенно необходима.

Что же на такой случай есть в домашней аптечке MIRRA? А там есть средства для повышения устойчивости к экстремальным воздействиям и средства, которые могут быть использованы для «скорой помощи» организму. Прошлогодняя летняя жара, смог в мегаполисах и гарь от лесных пожаров приучили нас к мысли о том, что о возможных неприятностях надо думать заранее, готовиться к ним и, по возможности, их предупреждать. Поэтому в летние месяцы нужно провести профилактический курс приема биодобавки **МИРРА-ЦИНК (3182)** – одна упаковка, по 1 капсуле в день, утром, во время еды (в течение двух месяцев, с перерывом 3-5 дней посередине курса). Если же планируется отъезд с перелетом в южные страны, интенсивность курса приема следует усилить. Например, начинать принимать биодобавку за две недели до предстоящего перелета и в течение двух недель по прибытии на место. В этом случае потребуется две упаковки БАД, прием по 2 капсулы в день, по одной утром и вечером, во время еды. Цель профилактического приема – восполнить в организме запасы цинка, который всегда усилительно расходуется на адаптационные и приспособительные реакции.

Еще одна БАД, очень полезная для адаптации, – **МИРРА-КАЛЬЦИЙ (3183)**. Профилактические курсы приема нужны дважды в год – зимой и летом (1 упаковка, по 2 таблетки два раза в день, во время еды). Если же отмечаются признаки нехватки кальция, то следует перейти на более интенсивный прием (по 8-12 таблеток в день), в соответствии с рекомендациями наших справочных руководств. Но МИРРА-КАЛЬЦИЙ может быть использован и как средство «скорой помощи». Усиленные потери минеральных солей при перегревах и тепловом ударе могут привести к тому, что даже временный дефицит кальция значительно скажется на самочувствии. Прием биодобавки в течение 1-2 дней (по 4-5 таблеток 3-4 раза в день) поможет снять головные боли, спазмы и судороги в мышцах, быстрее восстановить хорошее самочувствие.

Весомый вклад в клиническую картину теплового (солнечного) удара вносит и нарушение кровоснабжения различных органов, в том числе недостаточное обеспечение кислородом (гипоксия) нервных клеток и сердечных мышц. Здесь надо вспомнить об эпофене – великолепном антигипоксанте, который улучшает и усиливает потребление тканями кислорода. Поэтому полезно применение любой из БАД, содержащей эпофен – **МИРРАВИТ (3175), МИРАНДА-3 (3192), МИРРАДОЛ (3178)**. Последняя применяется и для быстрого восстановления здоровья после перенесенных экстремальных воздействий. Принимать МИРРАДОЛ можно одновременно с БАД МИРРА-КАЛЬЦИЙ. Дозировка те же – в течение 1-2 дней по 4-5 таблеток 3-4 раза в день, затем число принимаемых таблеток можно уменьшать. Однако, много проще – совсем не допускать теплового удара. Для этого надо помнить, что организм (особенно в первые дни пребывания на юге) совершенно не адаптирован к резкой перемене климата (на полную адаптацию нужны недели) и, следовательно, не может в полной мере себя защитить. В «зоне риска» – в первую очередь дети и пожилые люди. Надо носить легкую и просторную одежду, не сидеть на солнце с непокрытой головой или часами лежать на пляже под его палящими лучами. В часы наибольшей солнечной активности – лучше вообще не выходить из дому, а принять прохладный душ в номере. В жаркие часы полезно обильное питье (минеральная вода) и совсем не полезны пиво и сладкая газировка. Категорически не рекомендуются и крепкие спиртные напитки.

Л.Кондэ,
кандидат медицинских наук, врач высшей категории
И.Рудаков,
доктор медицинских наук

