



7 мифов о красивом загаре

С тех пор как легендарная Коко Шанель ввела моду на загар, каждое лето превращается для женщин в гонку за смуглостью. Но многочасовые «солнечные ванны», даже с использованием специальных кремов, – это как ходьба по канату: в любой момент ожидаемая красота грозит обернуться ожогами или сеткой морщин на пересушенной коже. Аптечный работник может избавить посетительницу от такого неприятного финала нужно лишь развенчать несколько вредных мифов.

МИФ №1.

Загар зависит от правильно подобранной «солнечной» косметики и внешнего ухода за кожей.

О том, почему одна дама на пляже щеголяет шоколадным телом в бикини, а другая покрывается красными пятнами и веснушками, написана уже целая библиотека. Здесь играет роль и цветотип кожи, и соблюдение правил безопасного загара, и, конечно же, выбор косметики «от» и «для» загара. Но, сосредоточившись на уровнях SPF в ярких тюбиках, люди забывают о том, что в первую очередь красивый ровный загар формируется изнутри.

Почему все женщины, живущие в южных странах, имеют такой смуглый оттенок кожи? Одна из причин, помимо генетики, — они из поколения в поколение круглый год питаются продуктами, богатыми витаминами, поэтому солнце им не вредит. Вывод напрашивается сам собой: чтобы кожа красиво загорела и при этом оставалась здоровой, нужны определенные витамины. В первую очередь — витамины А и Е, которые являются мощными антиокси-

дантами, защищают кожу от свободных радикалов, и, как следствие, от преждевременного старения. В комплексе эти витамины обеспечивают глубокое увлажнение кожи, загар ровнее «ложится» и хорошо закрепляется.

МИФ №2.

Восполнить нехватку витаминов можно, просто изменив свой рацион.

К сожалению, этот популярный совет применим не ко всем витаминам.

Загвоздка в том, что витамины А и Е являются жирорастворимыми. Тот же витамин А содержится в печени рыб, крупного рогатого скота и свиней, сыре, сливочном масле, сметане и сливках. Для обеспечения суточной потребности взрослого человека в витамине А необходимо 150 г говяжьей печени, или 750 г сыра, или 500 г сливочного масла, или 1250 г сметаны. Можно представить себе, сколько калорий содержится в таком количестве пищи. К тому же во время загара потребность организма в витамине А возрастает. И если пытаться восполнить его нехватку за счет



продуктов, желание загореть войдет в противоречие с другим, не менее сильным летним желанием — похудеть или хотя бы влезть в купальник. Разрешить роковое противоречие между стройной фигурой и загорелой кожей можно с помощью приема витаминных комплексов. Но здесь тоже есть свои нюансы.

МИФ №3.

Если в составе препарата есть нужные витамины, значит, он подойдет для решения проблемы.

Просто наличие витаминов А и Е в диетической добавке для достижения beauty-эффекта недостаточно. Важно, в каких дозах они содержатся в препарате. Особенно это касается витамина А: современные исследования показали, что его действие в малых и в больших дозах очень различается. Большинство диетических добавок, представленных на украинском рынке, содержат малые дозы витамина А (от 2,5 до 30 тыс. МЕ), которых хватает лишь на устранение гипо- или авитаминоза. Но если человеку необходимо улучшить состояние кожи и обеспечить ровный, стойкий и безопасный загар, витамин А желательнее использовать в другой дозировке. Так, доказано, что в дозировке 100 тыс. МЕ витамин А влияет на два слоя кожи — эпидермис и дерму. На уровне эпидермиса он устраняет сухость кожи, усиливает деление клеток, нормализует функцию меланоцитов, а при наличии пигментных пятен делает их контур менее четким. На уровне дермы витамин А повышает синтез коллагена, благодаря чему кожа лучше увлажняется и становится более упругой, меньше обгорает под воздействием солнечных лучей. Именно в этой дозировке витамин А эффективен при ряде дерматологических заболеваний, в том числе таких серьезных, как псориаз, атопический дерматит, фолликулярный кератоз и др. Рекомендуют его и в составе комплексной профилактики онкологических заболеваний, в частности, при солнечном кератозе, лучевых повреждениях кожи, пигментной ксеродерме. Это особенно важно для любителей понежиться на солнышке, что, как известно, в некоторых печальных случаях может стать причиной появления меланомы.

Доза витамина Е для красивого загара тоже нужна определенная — не менее 30 мг, в идеале — 100 мг. В таком количестве витамин Е повышает усвоение витамина А, предотвращает его окисление и, соответственно, помогает сохранить лечебные свойства. Витамин Е также

активно участвует в синтезе коллагена и регенерации тканей, усиливая действие своего «коллеги». Таким образом, если человек собрался провести отпуск на пляже, нет смысла рекомендовать ему низкодозовые витаминные комплексы — для достижения эффекта доза должна быть адекватной.

МИФ №4.

Неважно, в каком виде витамин А содержится в препарате.

Существует две формы, в которых витамин А может находиться в препарате: ретинола ацетат или пальмитат. Как правило, витаминные комплексы содержат ретинола ацетат. Но в таком виде витамин А должен пройти в организме долгую цепочку преобразований, в ходе которых он превращается в пальмитат и лишь потом усваивается в кишечнике. Это значит, что ретинола пальмитат предпочтительнее, потому что это естественное для организма соединение.

МИФ №5.

Витамины А и Е можно получить из крема или эмульсии.

Столь полюбившиеся отдыхающим косметические продукты, на упаковке которых указано содержание витаминов А и Е, часто не позволяют добиться красивого загара по простой причине: жирорастворимые витамины окисляются, как только человек открывает пузырек, и мгновенно теряют свои свойства под действием кислорода и ультрафиолета. Надежнее будет использовать капсулы в специальной желатиновой оболочке, которые позволяют сохранить свойства витаминов — именно в такой форме представлен известный препарат АЕвит[®] производства ПАО «Киевский витаминный завод».

Кому можно рекомендовать АЕвит[®]?

В летний период витаминный комплекс можно предложить посетителям аптеки, которые:

- приобретают солнцезащитную косметику, средства от солнечных ожогов;
- просят посоветовать эффективный увлажняющий крем для лица или тела;
- пришли за препаратом для лечения какого-либо кожного заболевания;
- собирают летнюю аптечку для путешествий.



Факты о загаре

- Загар помогает бороться с акне и даже псориазом. Именно поэтому дерматологи не редко назначают посещения соляриев подросткам, страдающим от угревой сыпи, и больным с широким спектром дерматологических заболеваний.
- Брюнеты со смуглой кожей быстрее загорают, чем блондины и рыжеволосые с более тонкой и нежной кожей, у которых нередки солнечные ожоги.
- Меланоциты составляют 5 % клеток эпидермиса. В организме каждого человека содержится примерно 5 млн меланоцитов, но выделяют они определенное количество меланина индивидуально, в зависимости от наследственности.

МИФ №6.

Хорошего увлажнения кожи и ровного загара можно добиться с помощью крема, содержащего коллаген.

Обычно в таких средствах используется коллаген, полученный от крупного рогатого скота, который не так хорошо воспринимается организмом, как свой собственный. Витамины А и Е в адекватной дозировке способствуют выработке кожей собственного коллагена, это более физиологичный процесс. Соответственно, эффект от применения витаминного комплекса будет надежным.

МИФ №7.

Любая диетическая добавка с витаминами А и Е в высоких дозах будет хороша.

Во-первых, на украинском рынке помимо препарата **АЕвит**[®] нет витаминных комплексов, содержащих одновременно вита-

мин А в дозировке 100 тыс. МЕ, а витамин Е — в дозировке 100 мг. Во-вторых, важен не только состав, но и история применения продукта, и репутация его производителя. **АЕвит**[®] с успехом применяется на территории Украины уже более 50 лет, его производит одно из крупнейших фармацевтических предприятий страны, продукция которого пользуется огромным доверием у населения. В частности, **АЕвит**[®], в отличие от многих витаминных комплексов, которые сегодня можно найти в аптеке, зарегистрирован как лекарственное средство, а не как диетическая добавка. Спектр его показаний распространяется на ряд дерматологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Тысячи людей уже убедились в том, что применение препарата **АЕвит**[®] способствует повышению упругости кожи, ее глубокому увлажнению, тон кожи становится ровным и красивым, разглаживаются мелкие морщины. Препарат очень прост в применении: всего 1 капсула в день в течение 1 мес. поможет сохранить молодость кожи и защитить ее от пересушивания и обгорания. Сегодня **АЕвит**[®] это оптимальный выбор для красивого загара, поскольку витамин А в нем содержится в форме ретинола пальмитата в лечебной дозе, а витамин Е — в необходимой профилактической, за счет чего обеспечиваются заживляющий, регенерирующий, увлажняющий и лечебный эффекты для кожи. И наконец:

НЕ МИФ.

АЕвит[®] можно сочетать с кремами для лица и тела.

Наряду с применением лекарственного средства **АЕвит**[®] внутрь его наружное использование уже не является чем-то новым и удивительным: этот витаминный препарат очень популярен и широко используется в борьбе с различными проблемами кожи, ногтей и волос.

В Интернете можно найти множество позитивных отзывов о добавлении содержимого капсулы **АЕвит**[®] в крем для лица или для тела перед нанесением, что помогает сделать тон лица более ровным, а кожу здоровой и шелковистой. Такого эффекта удастся достичь именно благодаря комбинации витаминов А и Е в препарате, которые способствуют устранению мелких недостатков кожи и могут заметно улучшить ее состояние.

АЕвит[®] — только здоровая кожа может быть красивой!



Хочеш гарну та безпечну засмагу...



Спеціальний комплекс **АЕвіт**:

- Зберігає засмагу на тривалий час
- Прискорює відновлення шкіри після опіків
- Протидіє фотостарінню шкіри



НОВА
ФОРМА



ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ ТА ФАРМАЦЕВТИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.

АЕвіт – склад: 1 капсула містить вітаміну А 100 000 МО; вітаміну Е 100 мг. Лікарська форма: м'які желатинові капсули.

Спосіб застосування та дози. Застосовувати внутрішньо після їди щодня по 1 капсулі на добу протягом 30-40 днів. Повторний курс проводять при необхідності

через 3-6 місяців. Особливі застереження. Препарат протипоказаний у період вагітності або годування груддю. Препарат не застосовують дітям.

Категорія відпуску: Без рецепта. Виробник: ПАТ «Київський вітамінний завод». Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/7362/01/01 від 21.09.12.



КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД
Якість без компромісів!