

# Черника форте — эффективная и доступная профилактика нарушений зрения

**Высокие зрительные нагрузки, частые стрессовые ситуации, агрессивное воздействие голубой части спектра солнечного света — все эти факторы негативно отражаются на состоянии органа зрения.**

Сегодня невозможно представить жизнь человека без компьютерной техники. При этом следует помнить, что функционирование зрительного аппарата при выполнении работ с использованием оптических приборов и компьютерной техники существенно отличается от естественной нагрузки на зрительный анализатор. Перенапряжение последнего, в свою очередь, способствует развитию синдрома зрительной усталости. Длительное напряжение зрительной системы может приводить к утомлению, а в последующем и к перенапряжению. В случае длительной работы в условиях перегрузки зрительного анализатора функциональные нарушения постепенно трансформируются в органические изменения, носящие необратимый характер. Следует также учитывать высокую заболеваемость сахарным диабетом и артериальной гипертензией, которые сами по себе являются причинами поражения органа зрения. Вот почему так важно соблюдать гигиенические рекомендации по режиму работы с учетом характера зрительной деятельности, а также использовать средства, которые защищают зрительный аппарат и предотвращают развитие его заболеваний.

## Лечебные свойства ягод черники

Черника издавна известна своими целебными свойствами. В ее состав входят органические кислоты: лимонная, молочная, хинная, щавелевая, яблочная и янтарная. Кроме того, в чернике содержатся необходимые для нормального функционирования глаз соли железа, калия, марганца, меди, серы, фосфора, хрома и цинка. Так, по содержанию марганца чернике нет равных среди растений. В этой ягоде также присутствуют каротин, витамины группы В, витамин С, дубильные вещества, спирты и эфирное масло. Употребление в пищу этих ягод помогает нормализовать артериальное давление, улучшить память, иммунитет, бороться с головными болями, ревматизмом, бронхиальной астмой и другими болезнями.

Однако наиболее значимое применение черники получила как средство профилактики нарушений зрения. Экстракт черники входит в состав многих растительных комплексов, назначаемых для улучшения зрения и лечения различных расстройств зрительного аппарата. Оказывается, что благотворное действие черники на зрение связано с антоцианами — пигментами ягод. Антоцианы — сильнейшие растительные антиоксиданты, наиболее важные с лечебной точки зрения компоненты черники, которые и придают ее плодам черный цвет. Чем выше содержание антоцианов в препарате на основе черники, тем он эффективнее. Антоцианы обладают рядом полезных свойств, а именно:

- способствуют регенерации родопсина — светочувствительного пигмента сетчатки;
- улучшают трофику сетчатки глаза, стимулируют ее микроциркуляцию;
- восстанавливают тканевые механизмы защиты сетчатки;
- укрепляют коллагеновый матрикс сетчатки;
- стимулируют синтез гликозаминогликана, за счет чего повышается прочность капилляров сетчатки;
- стабилизируют фосфолипиды клеточных мембран;

- ингибируют перекисное окисление липидов.

Благодаря вышеуказанным свойствам черника улучшает чувствительность сетчатки к различным уровням светового излучения и повышает остроту зрения. Исследования показывают, что экстракт, богатый антоцианами, может не только улучшить ночное зрение, но и замедлить развитие катаракты и дегенеративных изменений макулы. Этот экстракт был предложен также в качестве средства профилактики диабетической ретинопатии. Положительно экстракт черники влияет и на воспалительные процессы в органе зрения человека.

Употребление в составе комплексной терапии ягод черники помогает улучшить остроту зрения в условиях плохой освещенности, уменьшить выраженность симптомов близорукости и справиться с астенопией — состоянием, которое характеризуется зрительным дискомфортом и быстро наступающей утомляемостью глаз во время зрительной работы, особенно на близком расстоянии, как например, за монитором компьютера.

## Залог успеха Черники форте — уникальный состав и доступность

На украинском фармацевтическом рынке доступны несколько комплексов, содержащих экстракт черники, среди которых особенно хотелось бы отметить добавку Черника форте производства ЗАО «Эвалар» (РФ). Черника форте является самой продаваемой биологически активной добавкой для зрения в России, что связано с оптимальным соотношением цены и качества.

Черника форте — комплексное биологически активное средство, в состав которого входит экстракт плодов черники, аскорбиновая кислота (витамин С), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, рутин, цинка лактат. Антоцианы черники усиливают остроту зрения при низкой освещенности, улучшают обмен веществ и микроциркуляцию в сетчатке, укрепляют ее соединительную ткань, благотворно влияют на сетчатку при сахарном диабете и ангиопатии. Оксид цинка, так называемый ультрафиолетовый фильтр, способен улавливать свободные радикалы и тем самым предотвращать разрушение сетчатки и развитие катаракты. Цинк защищает глаз от вызванных ярким светом повреждений, участвует в антиоксидантных реакциях, поддерживает нормальный уровень витамина А в крови. Дефицит цинка в организме связывают с отслоением сетчатки, развитием ретробульбарного неврита, блефарита, нарушением цветоразличения, образованием катаракты.

Дополнительное терапевтическое действие оказывает витамин С и витаминные группы В, которые не только восстанавливают нервные окончания и ткани глаза, но также устраняют напряжение, нормализуют внутриглазное давление и снижают риск кровоизлияний в сетчатку. Комплекс витаминов группы В необходим для поддержания нормального метаболизма в тканях глаза. Покраснение глаз наблюдается при дефиците витаминов В<sub>2</sub> (рибофлавина) и В<sub>6</sub> (пиридоксина). Прием рибофлавина уменьшает усталость глаз, его дефицит часто связывают с развитием катаракты.

В целом экстракт черники в комплексе с витамином С, биофлавоноидами и цинком стимулирует микроциркуляцию в тканях глаза, снижает внутриглазное давление и обладает выраженными антиоксидантными свойствами, предотвращая повреждение тканей глаза свободными радикалами. Кроме того, указанные составляющие оказывают противомикробное действие и способствуют заживлению повреждений.

Также есть специальная Черника форте с лютеином, которая играет большую роль в физиологии зрения, увеличивая остроту зрения за счет уменьшения хроматических аберраций и обеспечивая защиту от свободных радикалов. Известно, что уменьшение степени защиты приводит к дегенерации сетчатки и постепенной потере зрения. Лютеин и зеаксантин являются основными компонентами экранирующей и антиоксидантной системы защиты глаза от повреждающего воздействия светового потока и особенно его наиболее агрессивной части — ультрафиолетового излучения. Лютеин накапливается в макуле и хрусталике, поглощает и экранирует синюю часть спектра света, защищая структуры глаза от повреждения. Кроме того, как лютеин, так и экстракт черники, обладая антиоксидантным эффектом, предотвращают поражение сетчатки и помутнение хрусталика, способствуют укреплению сосудов глаза и замедляют возрастные изменения в тканях глаза.

Комплекс Черника форте принимают внутрь, запивая достаточным количеством воды. Рекомендуемая доза у детей от 3 до 7 лет — 1 таблетка 2 раза в день, от 7 до 14 лет — 1 таблетка 3 раза в день, у взрослых и детей старше 14 лет — 2 таблетки 2 раза в день. Средство можно принимать длительное время — от 2 до 4 месяцев. Допускается 10-дневный перерыв. Не следует использовать добавку в случае гиперчувствительности к ее компонентам, во время беременности и кормления грудью, а также у детей младше 3 лет.

Биологически активную добавку Черника форте с лютеином следует применять в качестве общеукрепляющего профилактического средства и с целью терапии на ранних стадиях заболеваний глаз, для улучшения дневного и сумеречного зрения, а также как дополнительный источник витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Р и микроэлемента цинка, содержание которых в рекомендуемой дозировке соответствует суточной норме потребления.

В целом комплекс Черника форте помогает устранить напряжение глаз, а также защитить орган зрения от усталости и раздражения. Прием добавки Черника форте оказывает общеукрепляющее действие, способствует оптимизации работы оптической системы при повышенных зрительных нагрузках и поддержанию функции зрительного аппарата. Данное средство можно рекомендовать:

- взрослым и детям с 3 лет;
- пациентам с нарушениями сумеречного зрения для улучшения адаптации;
- с целью профилактики ухудшения зрения при повышенных зрительных нагрузках.

**Высокая эффективность, уникальный состав и доступность позволили Чернике форте стать одной из самых известных биологически активных добавок на российском фармацевтическом рынке. Миллионы людей выбирают именно этот комплекс, поскольку он содержит необходимые для зрения витамины, антоцианы черники и лютеин и имеет демократичную стоимость.**

Подготовила **Ольга Татаренко**

## Черника-форте Эвалар — популярные витамины для Вашего зрения

Сегодня миллионы людей выбирают именно Чернику-форте от компании Эвалар\*, потому что в ее сбалансированном составе — самые необходимые для зрения витамины, а также антоцианы черники и лютеин\*\*, и все это — по привлекательной цене!

- Черника-форте Эвалар помогает снять напряжение с глаз и сохранить зрение.
- Рекомендована взрослым, школьникам и даже детям с 3-х лет.



\*Является лидером продаж в России, а также демонстрирует высокие показатели спроса (по отгрузкам) в странах экспорта.  
\*\*Лютеин содержится только в препарате «Черника-форте с лютеином».

Узнайте больше на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) . Будьте здоровы!

Заклучения ГСЭЭ МЗ України № 05.03.02-03/50151 от 13.08.09, № 05.03.02-03/73286 от 14.07.11, 05.03.02-03/95190 от 02.12.10  
Изготовитель: ЗАО «Эвалар», Россия, 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6.  
Хранить в местах, недоступных для детей. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.  
БАД. Не являются лекарством.