7 лучших витаминов

Многие бренды производят добавки для здоровья. В состав которых входят различные ингредиенты. Они препятствуют облысению, помогут укрепить кутикулу ногтя и увлажнить кожу.

В этой статье рассматриваются факторы, которые помогут сделать правильный выбор.

Что содержат добавки?

• Витамин А: он хорошо предотвращает сухость кожного покрова и является эффективным в снижении риска онкологии, молочной железы и легких. Он также может способствовать выработке кожного сала, что предупреждает ломкость ваших локонов. Однако чрезмерное применение может привести к авитаминозу и их выпадению.

• Витамин С: может быть полезен для заживления ран. Врачи советуют его при простуде или тем, у кого его уровень занижен.

• Витамин Е: обладает противовоспалительными свойствами и уменьшает отек. Великолепно защищает от ультрафиолетового излучения.

Есть продукты, в которые входит биотин. В исследовании 2015 года было рассмотрено влияние добавки с морским белком, содержащей биотин, на женщин с истонченными волосами.  90-дневное лечение показало хорошие результаты.

Кроме того, БАД могут включать в свои формулы следующие элементы:  
• марганец  
• селен  
• кератин  
• жирные кислоты, такие как рыбий жир и льняное масло  
  
Обнаружено, что средства, которые продаются без рецепта в розничных магазинах, несут угрозу для людей, поскольку есть опасность их несовместимости с другими препаратами. У некоторых из них нет описания с предупреждением о беременности, где говорится, что девушке следует проконсультироваться с гинекологом, перед тем как пробовать любые медикаменты.

Рекомендуется искать только сертифицированные средства, и избегать покупки, если на этикетке указано, что они имеют большое преимущество, чем те, что отпускаются по рецепту.  
Производители часто говорят, что потребуется несколько месяцев ежедневного использования, прежде чем можно заметить изменения в своем организме.

Однако важно отметить, что существует мало научных данных, подтверждающих силу биодобавок.  
Есть ограниченное количество испытаний, позволяющих предположить, их эффективность. Нужно обратиться за советом к врачу, до того как покупать что-то из лекарств.  
  
Каковы побочные эффекты?

Важно учитывать возможность потенциальных побочных действий, которые включают в себя:  
• аллергическая реакция  
• запор  
• желудочно-кишечные расстройства  
• диабет  
• высокую опасность опухоли  
  
Существует также вероятность несовместимости употребления ряда витаминов с различными лекарствами. Необходимо обязательно посоветоваться со специалистом, перед тем как принимать медикаменты.

Резюме

Многие компании в Украине утверждают, что продают продукт, который помогает поддерживать здоровье кожи, ногтей и волос.  
Но экспертиз о пользе этих добавок недостаточно, и люди должны советоваться с врачом, перед тем как покупать этот тип продуктов.