

# СЕКРЕТ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ



Выпадение волос, ломкие ногти и проблемная кожа – эти неприятности знакомы многим представительницам прекрасного пола. Оказывается, существует прямая взаимосвязь уровня цинка и состояния волос и кожи. Как этот элемент влияет на женскую красоту? Об этом мы попросили рассказать врача-дерматовенеролога высшей категории, врача-косметолога, специалиста по лазерным технологиям в эстетической и лазерной дерматологии, заведующую отделением дерматовенерологии Многопрофильной клиники «МедикСити» Лали Важиковну Бобуа.

*– Лали Важиковна, какова роль цинка в организме и что может свидетельствовать о его недостатке?*

– Цинк – это микроэлемент, который влияет на рост клеток, на состояние иммунной системы, на активность половых и щитовидной желез. При дефиците цинка в организме человека часто встречаются угревая болезнь, сухость кожи, долго незаживающие раны, а также проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Недостаток микроэлементов часто вызывает нарушения в иммунной системе, различного рода анемии, что самым негативным образом сказывается на состоянии кожи.

*– Каким образом можно обнаружить дефицит цинка в своем организме?*

– При недостатке цинка волосы быстро становятся жирными, поскольку он «отвечает» за салоотделение в области кожи головы. Беловатые точки на ногтях и ломкие ногти тоже могут свидетельствовать о

нехватке микроэлементов, в том числе цинка. Поэтому если женщина замечает у себя названные мною явления, ей необходимо исследовать микроэлементный состав крови и микроэлементный состав волос на цинк, по результатам которых принять вместе с лечащим врачом решение о дополнительном приеме препаратов цинка.

*– Часто для девушек настоящей трагедией становится не вовремя выскользнувшая на губе «лихорадка», прыщики и раздражения на коже.*

– При снижении иммунитета организм нуждается в цинке. Ежедневная норма для женщины – 12 мг цинка. Цинк мы можем получить из пищи, употребляя красное

мясо, морепродукты, печень, сыр, проростки пшеницы, орехи, бобовые.

*– Сегодня девушки и женщины стремятся быть стройными и придерживаются различных диет. Могут ли они быть уверенными, что получают дневную норму цинка из пищи?*

– Сегодня многие имеют несбалансированное питание: кто-то ограничивает в своем рационе мясо, кто-то – углеводы. То есть организм недополучает необходимые микроэлементы и витамины. Помимо этого, у многих сейчас проблемы с пищеварением, поэтому им придется избегать потребления необходимых продуктов, в том числе содержащих цинк. Например, в 100 г миндаля содержится 6 мг цинка – это половина рекомендованной суточной нормы. Но удается ли каждой из нас съесть ежедневно по стакану миндаля? Нет. Поэтому врачи рекомендуют различные БАДы и витамины, содержащие в том числе цинк – ведь организму необходимо каждый день дозировано получать 12 мг цинка.

Поэтому при нарушении целостности покровов кожи, при коже, склонной к жирности, угревой болезни мы рекомендуем пациентке принимать препарат, содержащий цинк, курсом 1–3 месяца. А девушкам, которые приобретают в аптеке средства для улучшения состояния кожи, косметовтику для ухода за волосами и ногтями, можно рекомендовать дополнить уход за собой приемом минеральных добавок, например, Цинкит, содержащего сульфат цинка.



#### Цинкит:

- содержит оптимальную суточную дозу цинка;
- создает необходимый для кератогенеза уровень цинка в организме, обеспечивая красоту кожи, волос и ногтей;
- шипучая форма таблетки со вкусом маракуйи делает прием удобным и приятным.

**Р**

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ЦИНКИТ

Реклама. СоГР № РУ.77.99.11.003.Е.013586.05.11



Красота волос, кожи и ногтей



{ СО ВКУСОМ  
МАРАКУЙИ }



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ