

## **Состав**

Биотин - 300 мкг,.

## **Описание**

Биотин - водорастворимый витамин группы В, известный также под названиями витамин Н, В7 и кофермент R. Так как человек не может синтезировать биотин, то она получает его из пищевых источников, а также из эндогенного синтеза нормальной здоровой кишечной флоры. Биотин содержится в печени, яичном желтке, почках, овсяных хлопьях, орехах, сое, зародышах пшеницы, рисе, в дркгих злаковых, а также помидорах, шпинате, картофеле и рыбе. Биотин принимает участие в обмене веществ (входит в состав ферментив, регулирующих белковый, углеводный и жировой обмен), необходимый для активации витамина С, с его участием протекают реакции активирования и переноса углекислого газа в кровеносной системе, формирует часть некоторых ферментных комплексов и необходим для нормализации роста и функций организма. Биотин играет также важную роль в поддержании нормального уровня сахара в крови, и наоборот. Биотин сохраняет волосы, кожу и ногти в хорошем состоянии. Достаточное количество биотина, уже давно известно - один из ключевых элементов в поддержании здоровых волос, кожи и ногтей. Биотин способствует устранению мелких морщин кожи лица, шелушению, раздражению и сухости кожи, себорее кожи головы и преждевременного возникновения седых волос, выпадения и ломкости волос, ломкости, расслоения, нарушения роста и структуры ногтей, повышенной раздражительности и утомляемости. В итоге, дополнительный прием биотина от Солгар будет предоставлять организму энергию и жизненные силы, улучшит состояние кожи, волос и ногтей и нормализует уровень сахара в крови.

## **Способ применения и дозы**

Принимать взрослым по 1 таблетке в день во время еды.