

ВОПРОС:

«Зачем пить витамины, если для красоты есть лазер, пилинг и ботокс?»

СЕЛЕН, ЦИНК И ВИТАМИНЫ: НЕВИДИМЫЕ ПОМОЩНИКИ КРАСОТЫ

РАЗБОР ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ БАЗЫ 2024–2025

ВОЛОСЫ?

ПОЧЕМУ?

НОГТИ?

КОЖА?

ПОЧЕМУ ЭТО ОБСУЖДАЮТ КЛИНИЦИСТЫ?

О чём речь: Пациенты приходят с жалобами:

- «волосы лезут пучками»
- «ногти слоятся хуже старой фанеры»
- «кожа тусклая, как ноябрьское небо»

Часто за этим стоит не мистика и не «плохая карма», а дефицит микронутриентов.

Кто есть кто в этой команде невидимых помощников⁸?

СЕЛЕН – «СКРОМНЫЙ ТРУДЯГА С ОГРОМНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ»

НЕ РАБОТАЕТ «НА ПУБЛИКУ», НО БЕЗ НЕГО РАЗВАЛИВАЕТСЯ СИСТЕМА ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ.

Селен – часть активного центра глутатионпероксидазы, защищает клетки от окислительного стресса, поддерживает эластичность кожи, замедляет фотостарение и обеспечивает работу anti-age средств^{1,4}

ЦИФРА:

Метаанализ 2025 года (7014 пациентов) показал: при псориазе и atopическом дерматите уровень селена в крови стабильно снижен. Организм «кричит» о проблеме, но мы часто пропускаем эти сигналы¹

ЦИНК – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ «МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ»

«ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР», КОТОРЫЙ СЛЕДИТ ЗА ВСЕМИ ПРОЦЕССАМИ.

Обеспечивает деление клеток волосяного фолликула, регулирует активность сальных желез, ускоряет заживление тканей и стабилизирует более 300 ферментов^{2,4,7}

ЦИФРА:

Исследование 2025 года подтвердило: у женщин с выпадением волос уровень цинка достоверно ниже, чем в контрольной группе ($p < 0.001$). Цинк – не просто микроэлемент, а критический фактор роста волос²

ВИТАМИН С – КООРДИНАТОР СТРОИТЕЛЬСТВА КОЛЛАГЕНА

ВИТАМИН С – ЭТО «ПРОРАБ» НА «СТРОЙКЕ» СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ. БЕЗ НЕГО СИНТЕЗ КОЛЛАГЕНА НЕВОЗМОЖЕН.

Незаменимый кофактор синтеза коллагена, восстанавливает витамин Е, стимулирует местный иммунитет и ускоряет заживление^{3,4,8}

ЦИФРА:

В исследовании 2024 года у пациентов с меланомой уровень витамина С был значимо ниже, чем в контроле ($p < 0.001$). Солнце любит меланому, а витамин С – её естественный антагонист³

ВИТАМИН Е – «ХРАНИТЕЛЬ» КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН

РАБОТАЕТ НА ВНЕШНИХ ГРАНИЦАХ КЛЕТКИ.

Главный жирорастворимый антиоксидант, защищающий клеточные мембраны и митохондрии от окисления^{1,4}

БЕТА-КАРОТИН – ДЕПО ВИТАМИНА А И ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТОФИЛЬТР

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ЗАПАС ОРГАНИЗМА

Работает как внутренний светофильтр, превращается в витамин А по мере необходимости и подавляет разрушение коллагена⁵

*Sun Protection Factor (фактор защиты от солнца – естественная защита кожи от ультрафиолета изнутри)

ВАЖНО:

Эффект бета-каротина накопительный – для фотозащиты требуется регулярный прием в течение 4–6 недель⁵

СИНЕРГИЯ – КОГДА КОМАНДНАЯ РАБОТА ЭФФЕКТИВНЕЕ ОДИНОЧЕК

ПО ОТДЕЛЬНОСТИ ЭЛЕМЕНТЫ РАБОТАЮТ ХОРОШО, А ВМЕСТЕ – С КОЭФФИЦИЕНТОМ ПОЛЕЗНОГО ДЕЙСТВИЯ ВЫШЕ 100%.

СЕЛЕН + ВИТАМИН С + ЦИНК

Селен повышает накопление в тканях и снижает выведение цинка, а витамин С усиливает его биодоступность^{1,4,6}

ЦИНК + ВИТАМИН С

Цинк стабилизирует структуру супероксиддисмутазы, витамин С защищает её от инактивации^{4,7}

СЕЛЕН + ЦИНК

Цинк повышает биодоступность селена и усиливает его проникновение в клетки⁶

ВИТАМИН С + ВИТАМИН Е

Витамин С восстанавливает окисленный витамин Е, возвращая ему антиоксидантную активность⁴



Если волосы редеют, проверьте уровень цинка и селена. Метаанализы 2025 года подтверждают: при алопеции уровень этих микроэлементов значимо снижен^{1,2}



Если ногти слоятся, кожа потеряла тонус, проверьте уровень витаминов С, Е и бета-каротина. Без них коллаген не синтезируется, а мембраны становятся уязвимыми^{3,4,5}



Если пациент активно загорают или работает на солнце, бета-каротин работает как внутренний фотопротектор, но требует курсового приема (не менее месяца)⁵



Если есть акне или долго заживают ранки, в протокол лечения стоит включить цинк. Его эффективность подтверждена даже в эру антибиотиков⁷



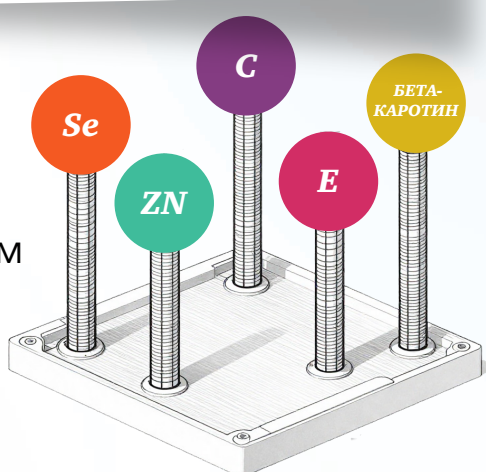
Коррекция дефицитов – это первый шаг, с которого стоит начинать любую терапию. Доказано. Доступно. Логично^{1,2,4}

ЛАЙФХАКИ
ДЛЯ ВРАЧА
И ФАРМАЦЕВТА

P.S. ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

ОТВЕТ:

«Строить дом нужно не на песке, а на надежном фундаменте. Селен, цинк, витамины С, Е и бета-каротин – тот самый фундамент, на котором держится здоровье кожи, волос и ногтей. Невидимые, но незаменимые^{1,4,5}»



Se 0,05 мг Zn 8 мг C 200 мг E 35 мг БЕТА-КАРОТИН 4,8 мг

ПОМОЖЕТ
В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ!

СЕЛЕН, ЦИНК,
ВИТАМИНЫ С, Е И
БЕТА-КАРОТИН
ВХОДЯТ В СОСТАВ
СЕЛЦИНК ПЛЮС –

СБАЛАНСИРОВАННОГО
АНТИОКСИДАНТНОГО
КОМПЛЕКСА
МИНЕРАЛОВ И ВИТАМИНОВ
ДЛЯ МУЖСКОГО И
ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

- Shao X., Ou Y., Chen T. et al. Trace Elements and Risk of Immune-Mediated Skin Disease: A Systematic Review and Meta-analysis // Nutrition Reviews. — 2025. — Vol. 83, № 8. — P. 1462–1474. DOI: 10.1093/nutrit/nuaf015. PMID: 40036807.
- Al-Fawair S., Al-Zoubi S., Bani-Hasan B. Quantitative Analysis of Selected Circulating Hematological Biomarkers, Essential Minerals, Vitamins, and Thyroid Hormones in Females Affected by Hair Loss // Diseases. — 2025. — Vol. 13, № 11. — P. 352. DOI: 10.3390/diseases13110352. PMID: 41294892.
- Rahimi H., Mirnezami M., Yazdabadi A. Evaluation of systemic oxidative stress in patients with melasma // Journal of Cosmetic Dermatology. — 2024. — Vol. 23, № 1. — P. 284–288. DOI: 10.1111/jocd.15924. PMID: 37555326.
- Björklund G., Shanida M., Gontova T. et al. Minerals and Trace Elements: Key Protectors of Skin Health and Defenders against Skin Disorders // Current Medicinal Chemistry. — 2025. — Vol. 32, № 35. — P. 7804–7830. DOI: 10.2174/0109298673348175250214054101. PMID: 40045862.
- Puththong C., Pimphila N., Sriraj P. et al. Efficacy of Natural β -Carotene Chewable Tablets Derived from Banana Pulp in Reducing UV-Induced Skin Erythema // Nutrients. — 2024. — Vol. 17, № 1. — P. 65. DOI: 10.3390/nu17010065. PMID: 39796498.
- Löser A., Reichenbach L., Müller M. et al. NRF2 and Thioredoxin Reductase 1 as Modulators of Interactions between Zinc and Selenium // Antioxidants. — 2024. — Vol. 13, № 10. — P. 1211. DOI: 10.3390/antiox13101211. PMID: 39456464.
- Crainic D., et al. Topical Zinc Oxide Nanoparticle Formulations for Acne Vulgaris: A Systematic Review of Pre-Clinical and Early-Phase Clinical Evidence // Biomedicines. — 2025. — Vol. 13, № 9. — P. 2156. DOI: 10.3390/biomedicines13092156. PMID: 41007718.
- Shaw G., Lee-Barthel A., Ross M.L. et al. Vitamin C-enriched supplementation reduces oxidative stress and inflammation and enhances exercise performance: a systematic review and meta-analysis // Nutrients. — 2024. — Vol. 16, № 10. — P. 1425. DOI: 10.3390/nu16101425. PMID: 38794556.

Уполномоченный представитель
производителя АО «ПРО.МЕД.ЦС».

115193, г. Москва, ул. 7-я Кожуховская, д. 15, стр. 1, помещ. 4,
этаж 4, тел.: +7 495 664 44 11, info@promedcs.ru

Дата согласования 23-04-2026

Реклама

