

# Витамины общеукрепляющие



## Алфавит Классик



Отечественный комплекс.

Разработан с учетом совместимости витаминов и минералов. Конкурирующие друг с другом витамины, макро- и микроэлементы разнесены по разным таблеткам разного цвета, а те, которые помогают друг другу усваиваться, находятся в одной таблетке. В упаковке белые, розовые, голубые таблетки.

В составе все 13 витаминов и необходимые минералы в количествах, не превышающих суточную потребность. Содержание некоторых компонентов соответствует 100% суточной потребности (витамины B1, B2, B6, B12, биотин, селен, йод, цинк).

Принимать нужно по 1 таблетке разного цвета утром, днем и вечером во время еды.

В каждый прием пищи – 1 таблетка. Порядок значения не имеет.

Продолжительность приема – 1 месяц.

Рекомендуется провести 2-3 курса с интервалом 10-15 дней.

### Плюсы:

- + Полный набор витаминов и минералов.
- + Содержание большинства компонентов приближено к суточной потребности, поэтому комплекс отлично подойдет при скудном, однообразном питании.
- + Максимальная эффективность активных компонентов, т.к. несовместимые компоненты находятся в разных таблетках.
- + Риск передозировки минимальный.

### Минусы:

- ✘ Принимается 3 раза в день, можно забыть принять таблетку.
- ✘ В составе есть молочный сахар лактоза. При непереносимости молочных продуктов (лактазной недостаточности) может вызвать диарею, вздутие живота.
- ✘ Содержит сахар, красители.

### Противопоказания:

- ! Беременность,
- ! Кормление грудью,
- ! Повышенная функция щитовидной железы (тиреотоксикоз), т.к. содержит йод.

## Компливит

Отечественный комплекс. Разработан с учетом стандартного российского рациона питания и потребностей россиян в витаминах, макро- и микроэлементах.



В составе 11 витаминов, 6 минералов и 2 витаминоподобных вещества: рутин (укрепляет сосуды) и липоевая кислота (улучшает функцию печени, борется со свободными радикалами). Дозировки большинства компонентов сильно не дотягивают до суточной потребности.

Этот комплекс подойдет тем, кто питается нормально, на диетах не сидит, голодом себя не морит, не курит, не пьет, чувствует себя прекрасно, но хочет пропить витамины «на всякий случай».

Со слов производителя, конкурирующие витамины и минералы разделены с помощью особой технологии.

Принимается с 15 лет по 1 таблетке в день во время еды. До 15 лет разработаны другие комплексы Компливит.

Продолжительность приема – 1 месяц. Затем можно сделать перерыв 2-4 недели и повторить курс.

### Плюсы:

- + Разработан с учетом рациона питания большинства жителей России.
- + Конкурирующие витамины и минералы разделены с помощью технологии микрогранул.
- + Содержание витаминов и минералов не превышает суточную потребность. Передозировка практически исключена.
- + Всего 1 таблетка в день.
- + Не содержит лактозы. Можно принимать при лактазной недостаточности.
- + В составе нет йода. Разрешен при повышенной функции щитовидной железы.

### Минусы:

- ✘ Нет таких важных минералов, как кальций, фосфор.
- ✘ Мало железа (профилактика анемии), цинка (иммуномодулирующий эффект).
- ✘ Не подходит при симптомах дефицита витаминов и минералов.
- ✘ Есть краситель, много вспомогательных компонентов, которые повышают риск аллергии.
- ✘ Отсутствует витамин D, дефицит которого есть практически у всех.

### Противопоказания:

- ! Беременность, кормление грудью.

## Доппельгерц Актив от А до Цинка



Это немецкий комплекс витаминов и минералов известной фарм. компании.

Средства бренда Доппельгерц отличает высокое качество.

Комплекс Доппельгерц Актив от А до Цинка содержит 13 витаминов и 11 минералов.

Они заключены в таблетку-депо. Это значит, что активные компоненты постепенно и медленно высвобождаются в течение всего дня для лучшего усвоения.

### «Фишки»

- ✓ Больше чем в 2 раза, по сравнению с суточной потребностью, повышено содержание витаминов В1, В2, В6. Они отвечают за все виды обмена, работу нервной системы.
- ✓ Повышено содержание витамина Е. Он борется со свободными радикалами, замедляет старение и снижает риск заболеваний сердца и сосудов.
- ✓ В 2 раза больше биотина. Он регулирует рост волос и их жирность.
- ✓ Много пантотеновой кислоты. Это главный противовоспалительный и антистрессовый витамин. Он участвует в синтезе гормонов, гемоглобина, антител.
- ✓ Повышено содержание витамина С. Он укрепляет сосуды, способствует выработке коллагена, поддерживает иммунную защиту.

Принимается по 1 таблетке во время еды 1 месяц.

Этот комплекс особенно подойдет при скудном несбалансированном питании, после перенесенных заболеваний, хирургических операций, при сниженной работоспособности.

### Плюсы:

(Продолжение – в полной версии книги, которую можно приобрести [здесь](#)).