В современном ритме очень сложно успевать уделять собственному режиму должное внимание. Это пагубно отражается на качестве питания, на сне и, в общем, на состоянии здоровья. Поэтому многие прибегают к дополнительным мерам для поддержания организма в должном состоянии. Для этого наиболее часто выбирают дополнительный прием витаминов и микроэлементов.

В современном ритме очень сложно успевать уделять собственному режиму должное внимание. Это пагубно отражается на качестве питания, на сне и, в общем, на состоянии здоровья. Поэтому многие прибегают к дополнительным мерам для поддержания организма в должном состоянии. Для этого наиболее часто выбирают дополнительный прием витаминов и микроэлементов. В данной статье обсудим такие препараты, как мелатонин и биотин . Разберем, почему именно они пользуются наибольшей популярностью.

**Мелатонин**

Данное вещество имеет вполне природный источник. Оно вырабатывается в мозге и является гормоном сна. Когда его выработка дает сбой, человек не может спокойно засыпать, и как следствие, нормально отдыхать. Именно в таких случаях и советуют купить мелатонин тут .

Прописывают данный препарат в ряде случаев, таких как:

бессонница;опухолевые заболевания;необходимость простимулировать иммунитет;профилактика для людей старше 40.

Стоит помнить, что этот препарат должен прописывать только врач. Причем его прием обязан осуществляться со строгой назначенной дозировкой и под наблюдением специалиста, поскольку вполне возможны побочные эффекты в виде головных болей, дискомфорта в желудке, а также беспочвенных депрессий.

**Биотин**

Биотин также является природным витамином (B7 или H), вырабатываемым нашим организмом. Он отвечает за регуляцию углеводов в крови, помогает усвоению белков и активирует процессы сжигания жировой ткани для выработки энергии. Также этот микроэлемент участвует в процессе формирования кишечной микрофлоры.

Он содержится во многих продуктах питания и продается в форме препарата. Его нередко принимают для омоложения либо укрепления волос, однако здесь также не следует забывать, что перед приемом биотина необходимо проконсультироваться с врачом.

Принимать его позволяется только при низком содержании данного витамина в организме, поскольку переизбыток может навредить не меньше, чем недостаток.