**Как дефицит витаминов отражается на красоте**

В организме человека синтезируются только 4 витамина: Д, А, В3 и К. Все остальные должны поступать в организм вместе с продуктами питания. И конечно, витаминная недостаточность сразу отражается на внешности.

Например, недостаток **витамина А** сопровождается сухостью кожи, ломкостью волос, нарушением функции потовых и сальных желез.

К симптомам дефицита **тиамина (В1)** относят хроническую усталость, проблемы с кишечником, истощение мышечной ткани, кожа становится сухой и истонченной.

Рассказывать об этом можно много. И любой дефицит витаминов вы ощутите, если прислушаетесь к своему организму. Для решения проблемы нужно обратиться к врачу, потому что единственный витамин, одобренный для употребления ежедневно, начиная с детского возраста, - витамин Д.

Вопрос о назначении того или иного витаминного комплекса решается по итогам обследования и анализов на витаминную недостаточность.

Красота требует внимания. Не игнорируйте витаминную недостаточность.