

Tekst nr 2 do gazetki aptecznej

Jesień i zima to czas, gdy nasza uroda wymaga niekiedy więcej troski. Niska temperatura powietrza wymusza noszenie czapek i ciepłych ubrań, mniejszy jest wybór świeżych owoców i warzyw. Niektórzy w tym właśnie okresie mają problem z włosami np. przetłuszczaniem lub wypadaniem włosów, inne osoby z łamliwymi paznokciami. Nie wszyscy wiedzą, że problemy te mogą być spowodowane niedoborem biotyny. Biotyna (inaczej: witamina H, witamina B7) jest witaminą rozpuszczalną w wodzie, zaliczaną do grupy witamin B. Witamina ta jest potrzebna w każdej komórce człowieka; wchodzi w skład czterech głównych enzymów komórkowych, które pełnią ważną rolę w przemianach glukozy, lipidów, niektórych aminokwasów oraz w przemianach energetycznych. Niedobór biotyny powoduje wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu paznokci i włosów oraz ich nadmierną łamliwość, zapalenie skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust, zapalenie spojówek, a w ogólnym samopoczuciu objawy zmęczenia. Biotyna wspomaga keratynizację i różnicowanie komórek naskórka oraz przydatków skórnych, takich jak włosy i paznokcie, poprawiając ich stan.

Biotyna wchodzi w skład wielu produktów, jednak w niewielkich ilościach. Najwięcej biotyny zawierają: wątroba, drożdże, żółtko jaj i niektóre warzywa (np. soja, kalafior, soczewica). Dla przykładu: 100 g wątróbki (przeciętny kawałek obiadowy) zawiera ok. 100 mikrogramów biotyny. Podobną ilość zawiera przeciętnie tabletkę suplementu diety z biotyną. Jednak do uzyskania efektu leczniczego w przypadku niedoboru biotyny zaleca się stosowanie 2,5 lub 5 mg biotyny na dobę tzn. 25 lub 50 razy więcej niż w kawałku wątróbki lub suplementie diety. Substancja ta jest ponadto syntetyzowana przez bakterie w jelicie grubym człowieka, jednak jej wchłanianie w tym odcinku przewodu pokarmowego jest niewielkie.

Na niedobór biotyny narażone są przede wszystkim: osoby stosujące różne diety, osoby stosujące leki przeciwdrgawkowe lub leki zawierające hormony steroidowe. Objawy niedoboru biotyny mogą również pojawić się u osób, które przeszły terapię doustnymi antybiotykami, ponieważ antybiotyki niszczą naturalną florę jelitową, która wytwarza biotynę w jelicie grubym.

Ważną kwestią w przypadku leczenia biotyną jest regularne, codzienne, stosowanie biotyny w dawce 2,5 mg (zalecane w przypadku problemów z paznokciami) lub 5mg (w przypadku wypadania włosów niezależnie od przyczyny). Przerwanie leczenia może zniweczyć oczekiwany efekt terapeutyczny. Najbardziej wymagające pod względem długości terapii są paznokcie ze względu na powolny wzrost – przeciętnie 3 - 4 mm miesięcznie. Oznacza to, że, aby odbudować całą płytkę paznokcia potrzeba ok. 6 miesięcy. Czy nasze zdrowie i atrakcyjny wygląd nie są jednak warte wytrwałości ?

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Biotebal® 5 - witamina H w dawce leczniczej

Niedobór witaminy H wywołuje wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci.

BIOTEBAL 2,5; 2,5 mg, 30 tabletek, **BIOTEBAL 5**; 5 mg, 30 tabletek. **Skład**: Jedna tabletkę zawiera odpowiednio 2,5 mg lub 5 mg *Biotinum* (biotyny). **Wskazania**: Niedobór biotyny. **Przeciwwskazania**: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą preparatu. **Podmiot odpowiedzialny**: Warszawskie Zakłady Farmaceutyczne Polfa S.A., ul. Karolkowa 22/24; 01-207 Warszawa, www.polfawarszawa.pl.

BIOT/GAZ/PAC/30052011