**Cynk w tabletkach bez recepty - suplement ważny dla twojego zdrowia**

**Jeśli zastanawiasz się, czy warto suplementować cynk w tabletkach bez recepty, przeczytaj poniższy artykuł. Dowiesz się z niego, jakie objawy mogą sygnalizować niedobór cynku w twoim organizmie.**

**Sposób na piękne paznokcie i włosy? Cynk w tabletkach bez recepty!**

Cynk to bardzo ważny pierwiastek, który ma wpływ na wiele procesów, zachodzących w organizmie. Jego niedobór może skutkować pogorszeniem się kondycji ciała. Warto dołączyć [cynk w tabletkach bez recepty](https://www.webpharm.pl/cynk-w-tabletkach) do grona innych przyjmowanych suplementów, zwłaszcza, jeśli borykasz się z którymś z poniższych problemów zdrowotnych.

**Kiedy warto suplementować cynk w tabletkach bez recepty?**

Omawiany przez nas w tym artykule minerał ma wpływ m.in. na kondycję naszej skóry, paznokci oraz włosów. Jeśli więc twoja skóra jest nadmiernie przesuszona, lub borykasz się z trądzikiem czy masz problem z długim gojeniem się ran, może to świadczyć o niedoborze cynku. Podobnie jak łamiące się paznokcie czy rozdwajające się końcówki włosów. Dodatkowo, cynk ma dobry wpływ na kości, jeśli więc cierpisz na reumatyzm, możesz rozważyć jego suplementację.



**W jakich produktach spożywczych znajduje się cynk?**

**Cynk w tabletkach bez recepty** to tylko jedna z możliwości zwiększenia jego poziomu w organizmie - możesz także wprowadzić do swojej diety odpowiednie produkty spożywcze. Najwięcej cynku mają ostrygi, ale mogą one być trudno dostępne i wprowadzenie ich do diety może nie być proste. Wśród innych produktów, cynk znajduje się także w sezamie, pestkach dyni, orzechach nerkowca czy w oleju lnianym.