

Витамин С нужен для роста и восстановления тканей. Он помогает вырабатывать коллаген и заживлять раны. Витамин D представляет собой витамин, необходимый для роста костей и правильного функционирования нервов, мышц, иммунной системы.

Совместный приём витаминов С и D может усилить действие каждого из них. Это чем это полезно для здоровья.

Укрепление иммунитета. Добавки с витамином С помогают предотвратить развитие инфекций, включая вирусные. Установлено, что витамин D повышает устойчивость организма к инфекциям за счёт способности бороться с воспалением и ограничивать нежелательные иммунные реакции.

Помощь в борьбе с вирусными инфекциями. Некоторые исследования показали, что лечение витамином С оказывает противовирусное действие. При регулярном же приёме этого витамина может сократиться продолжительность простуды. Было обнаружено также, что витамин D снижает вероятность развития вирусных инфекций, улучшая физический барьер организма против вирусов. Кроме того, он снижает риск возникновения инфекций дыхательных путей у детей и взрослых.

Более быстрое заживление ран. Согласно научным работам, витамин D может способствовать восстановлению клеток кожи. Витамин С тоже важен для заживления ран.



Westend61 / Getty Images

Улучшение здоровья костей. Сочетание добавок с витаминами С и D помогает защититься от потери костной массы и укрепить кости. Также это усиливает защиту от переломов и остеопороза.

Уменьшение осложнений во время химиотерапии. В рамках одного исследования витамины С и D были связаны с меньшим количеством осложнений во время химиотерапии у людей с лейкемией.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.