

ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA EL CUIDADO DEL CABELLO Y DE LAS UÑAS

Existen algunos alimentos que son especialmente ricos en determinados nutrientes beneficiosos para tu cabello y tus uñas y si los consumes de manera habitual pueden ayudarte a tener un cabello y unas uñas sanas y bonitas.

Levadura de cerveza

Es un complemento rico en proteínas y en todas las vitaminas del grupo B, siendo de fácil digestibilidad y rápida absorción por el organismo. Además es rica en magnesio, calcio y azufre, minerales importantes para la salud capilar.

El valor biológico de la proteína de la levadura de cerveza es similar al del huevo o la leche y tiene una buena composición en aminoácidos. Contiene mayor cantidad de lisina que la soja y los guisantes y es dos veces más rica que las proteínas contenidas en las semillas oleaginosas.

Germen de trigo

El germen es la parte más nutritiva del grano del trigo y es rica en proteínas, vitaminas del grupo b y ácidos grasos esenciales. Además es especialmente rico en vitamina E y en zinc, por lo que su ingesta habitual contribuye al cuidado de tu cabello y uñas.

Nueces y semillas de lino

Tanto las nueces como las semillas de lino son muy ricas en ácidos grasos esenciales omega 6 y omega 3, además las nueces son ricas en selenio. El aporte de grasas saludables es importante para proporcionar vistosidad al cabello y uñas, además de elasticidad, evitando por ejemplo, los cabellos secos.

Frutos rojos

Los frutos rojos son alimentos con gran cantidad de vitamina C y de antioxidantes y ayudan a fortalecer tu cabello y a evitar la caída del pelo o la rotura de las uñas.

Marisco

El marisco es rico en yodo y en zinc, además mariscos como los mejillones o los berberechos son fuente de hierro fácilmente asimilable por nuestro cuerpo. El zinc y el hierro son minerales esenciales para la producción de queratina en pelo y uñas, por ello su consumo 2-3 veces a la semana, junto con una dieta sana y equilibrada, es aconsejable.



Lo ideal es que algunos de estos alimentos los consumas diariamente, para ello lo más sencillo es elaborar un desayuno completo en el que ingieras un cóctel completo de nutrientes para tu cabello y tus uñas, además estos nutrientes también serán buenos para tu piel y para que te sientes llena de energía y vitalidad.

En un tazón de desayuno mezclamos:

Un yogurt desnatado

Una cucharadita de levadura de cerveza

Una cucharadita de germen de trigo

1 nuez troceada

Una cucharadita de semillas de lino molidas

Un puñado de frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras, grosellas...)

Una cucharadita de miel

2 cucharadas de copos de avena



Además de incorporar este desayuno en tu menú diario, es fundamental que lleves unos hábitos de vida saludables:

- Evita el consumo de alimentos procesados y comida rápida: patatas fritas, hamburguesas, bollería, fritos, perritos, chucherías, pizzas no artesanas, embutidos grasos, chokolatinas y todo tipo de comida manufacturada. Su consumo debe de ser esporádico.
- Bebe diariamente 2 litros de agua al día. Es muy importante estar bien hidratado.
- Una dieta equilibrada y buena para tener un pelo y unas uñas bonitas debe de ser rica en verduras, fruta fresca, legumbres y cereales integrales. Diariamente también debemos de incorporar en nuestra alimentación pescados o carnes magras, huevos y lácteos desnatados que nos aseguren una cantidad de proteínas suficiente.
- No debemos olvidar el consumo moderado de grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra o los frutos secos naturales.
- Es fundamental evitar el estreñimiento para que nuestro cuerpo se limpie diariamente y no acabemos intoxicados.
- El control del estrés y descansar correctamente será de vital importancia para estar sano. Además el estrés y la caída del cabello suelen estar íntimamente relacionados y es uno de los principales causantes de la caída del pelo.

El complejo multinutriente para cabello y uñas de Wellness será tu mejor aliado para complementar esta dieta y este ritmo de vida saludable que te ayudarán a tener un cabello y unas uñas fuertes y radiantes.

Los nutrientes que encontramos en el suplemento son los siguientes:

Procianidinas de la manzana: Las procianidinas son fitonutrientes extraídos de la manzana que tienen un poder antioxidante 50 veces mayor a la vitamina C por ello contribuyen a incrementar la cantidad de pelo, el grosor y la fuerza del pelo.

L-cisteína: Es un aminoácido rico en azufre (Parte estructural de las proteínas) que forma parte de la queratina del pelo y las uñas. Su consumo nos ayuda a tener un pelo y unas uñas más fuertes y resistentes

Hierro: El déficit de hierro es una de las causas más comunes en la caída del cabello, por ello un aporte óptimo de hierro frena la caída y estimula el crecimiento del pelo en las personas que tienen un poco de déficit de hierro

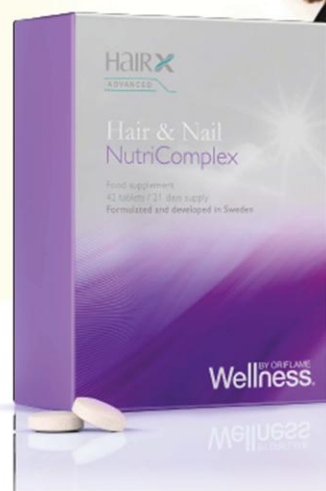
L-lisina: También es un aminoácido. Promueve la absorción de hierro de los alimentos y suplementos y también inhibe una enzima responsable de la pérdida del cabello.

Vitamina C: Mejora la absorción del hierro y es altamente antioxidante.

Toma el suplemento todos los días después de tu desayuno de yogurt con frutos rojos, cereales y semillas. Con esta manera de comenzar el día tan saludable verás cómo en tan solo unas semanas notarás diferencias visibles en la calidad de tu cabello y tus uñas.

Hair & Nail NutriComplex

Beautiful hair.
Beautiful nails.



BY ORIFLAME
Wellness.

