

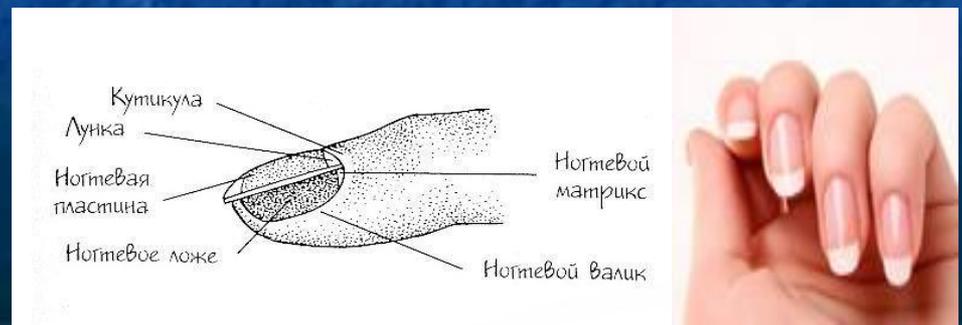


**ШИК, БЛЕСК,
КРАСОТА.**

Волосы и ногти



Волосы и ногти имеют много общего: состоят из мёртвых клеток кератина, а произрастают из живого корня. Когда они здоровы, чешуйки кератина лежат ровно одна над другой. При «плохом самочувствие» они начинают загибаться и разъединяться. Поддержать блеск и красоту волос и ногтей поможет содружество витаминов, минералов и лекарственных трав.



Витамины

Витамин С



Витамин А

Витамин В12



Витамины А,С,В12,цинк и железо необходимы волосам и ногтям так же, как и коже.

Аминокислоты

Натуральные аминокислоты - незаменимые строители крепких и здоровых волос и ногтей – создают новые прочные ткани и «реставрируют» изношенные и повреждённые. Бесценный поставщик аминокислот – белок, которого ежедневно требуется не менее 50 г. Чтобы получить его в достатке, разнообразьте своё питание и не увлекайтесь вегетарианством и строгими диетами.



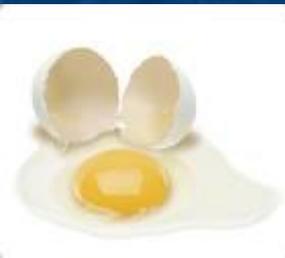
ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)



Витамин В6 – активный участник обмена различных аминокислот, синтеза гемоглобина. Он нормализует деятельность нервной системы.

ВИТАМИН D (КАЛЬЦИФЕРОЛ)

Для роста ногтей особенно важен витамин D, активизирующий всасывание кальция из пищеварительного тракта и стимулирующий обмен фосфорной кислоты.



Парааминобензойная кислота

Ничто так не удручает женщину, как первый седой волос. Согласно последним научным открытиям парааминобензойная кислота предотвращает появление ранней седины, а также участвует в усвоении белка, производстве эритроцитов, снабжающих клетки кислородом, активизирует микрофлору кишечника, вырабатывающую фолиевую кислоту – самый необходимый для здоровья витамин.



ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛ)



Витамин Е – настоящий «эликсир молодости» для волос и ногтей. Естественный антиоксидант бесперебойно доставляет каждой клеточке питание и кислород, оберегает эритроциты от распада, препятствуют засорению организма продуктами окисления, которые и приводят преждевременной старости.



СЕЛЕН



Селен по-настоящему драгоценен для женщин. Он обеспечивает тканевое дыхание и рост клеток, омолаживает весь организм, укрепляет иммунитет, положительно влияет на нервную систему, заряжая энергией и улучшая настроение. Селен откладывается в волосах и ногтях пальцев ног. По их здоровому блеску и гладкости можно узнать, достаточно ли организму этого минерала красоты.



МАГНИЙ



Магний успокаивает нервную систему. Без него трудно справиться со стрессом, который истончает и обесцвечивает волосы, покрывает ногти бороздками.



ХВОЩ

Лекарственное растение хвощ полевой самой природой создан для созревания волосяного покрова и ногтей. Являясь настоящей «кладовой» биодоступного кремния, эта чудо-трава устраняет ломкость и приостанавливает выпадение волос, предотвращает расслоение ногтей.

