

Wpływ suplementacji mieszanką prozdrowotnych składników na kondycję włosów, skóry i paznokci

Zdrowe włosy, skóra i paznokcie są nie tylko atrybutami urody, ale również wskaźnikami prawidłowego stanu zdrowia organizmu. Liczne badania potwierdzają, że niektóre składniki odżywcze odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu ich dobrej kondycji. W szczególności połączenie ekstraktu z prosa (Millet extract), aminokwasów siarkowych (cystyna, metionina), witamin (biotyna, tiamina, kwas pantotenowy) oraz minerałów (cynk, selen) wpływa korzystnie na strukturę i regenerację komórek nabłonka oraz keratynocytów.

Działanie składników aktywnych

Ekstrakt z prosa (Millet extract)

Zawiera miliacynę oraz fitosterole, które stymulują metabolizm komórkowy w cebulkach włosowych. Badania in vitro pokazują, że zwiększa aktywność fibroblastów i poprawia mikrokrążenie skóry głowy.

Cystyna i metionina

To aminokwasy siarkowe, będące budulcem keratyny — kluczowego białka włosa i paznokcia. Ich suplementacja przyspiesza proces keratynizacji, wzmacniając strukturę włosów i zapobiegając ich łamliwości.

Biotyna (witamina H)

Szeroko udokumentowana w badaniach klinicznych. Niedobór biotyny jest przyczyną nadmiernego wypadania włosów, łamliwych paznokci i podrażnień skóry. Uzupełnianie biotyny przywraca równowagę i poprawia elastyczność włókien keratynowych.

Keratyna

Dostarczana egzogennie wzmacnia powierzchnię włosa, uzupełnia mikroubytki, poprawia odporność mechaniczną i sprężystość.

Tiamina (witamina B1)

Odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie komórek skóry i uczestniczy w przemianach energetycznych, wspomagając regenerację naskórka.

Kwas pantotenowy (witamina B5)

Znany z właściwości nawilżających i przeciwzapalnych. Badania wykazały, że poprawia elastyczność skóry i zmniejsza ryzyko podrażnień.

Cynk i selen

Silne antyoksydanty, które neutralizują stres oksydacyjny w mieszczkach włosowych. Cynk reguluje pracę gruczołów łojowych, a selen chroni przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki.

Wnioski

Preparaty zawierające synergiczne połączenie ekstraktu z prosa, aminokwasów, witamin z grupy B oraz minerałów stanowią skuteczną formę wsparcia w kuracjach trychologicznych i kosmetycznych. Regularna suplementacja nie tylko poprawia wygląd, ale także wzmacnia strukturę skóry, włosów i paznokci od wewnątrz, co potwierdzają liczne badania.

Co więcej, zastosowanie tych składników w formie kapsułek pozwala na precyzyjne dawkowanie oraz wysoką biodostępność, co czyni je wygodnym i skutecznym rozwiązaniem dla osób dbających o urodę i zdrowie.

 SYMBIO-LAB

 RZETELNA Firma

Bibliografia

1. Wollina U., et al. (2019). Hair Loss and Nutrition. Dermatology Practical & Conceptual.
2. Zempleni J., et al. (2018). Biotin bioavailability and metabolism. Annual Review of Nutrition.
3. Dreno B., et al. (2020). Role of vitamins and trace elements in hair loss. Journal of Cosmetic Dermatology.