



HOME BENESSERE MEDICINA COME DIMAGRIRE CHIRURGIA FITNESS NEWS E CURIOSITÀ RIMEDI

CUSCINO CERVICALE

Gli integratori naturali per unghie e capelli fragili

Posted by Rita Di Franco On Gennaio 20, 2019 2 Comments

f Share

🐦 Tweet



Per **combattere la fragilità di unghie e capelli**, in commercio esistono ottimi **integratori naturali** che sono in grado di favorire non solamente l'atteso riassetto del capello, quanto anche una maggiore resistenza delle unghie.

Ritrova la tua autostima - Soluzione definitiva

Scegli la micropigmentazione tricologica, la soluzione definitiva alla perdita dei capelli micropigmentazioneudine.it

Solitamente, di fatti, i problemi che riguardano il cuoio capelluto e il letto ungueale sono riconducibili agli stessi fattori: si pensi allo stress, a squilibri ormonali, all'uso di prodotti aggressivi e ad una cattiva alimentazione.

1 | Integratori vitamina d - Bosciaclub farmacia online

Migliori marchi in pacchetti convenienza da 4 o più confezioni per risparmiare

farmaciabosclub.it



Search here..



Ritrova la tua autostima - Soluzione definitiva

Ann. micropigmentazioneudine.it



Caratteristiche e rimedi della micosi alle unghie

salute33.com



Come dormire bene - Informazioni e consigli.

Ann. dormirebene.info



Cause e rimedi per le unghie rigate

salute33.com



Consigli e rimedi per le occhiaie

salute33.com



Pomata per i gelori

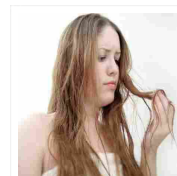
salute33.com



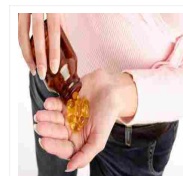
Quali sono le controindicazioni dell'Eutirox

salute33.com

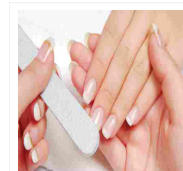
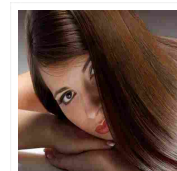
Articoli correlati



Gli integratori alimentari per



Integratori alimentari per



2 | Come dormire bene - Informazioni e consigli.

Con rimedi naturali privi di effetti collaterali.



dormirebene.info

Integratori alimentari naturali

Unghie fragili



Unghie deboli: cause e rimedi

Cerca l'argomento di tuo interesse:

Search here..

E siccome sia i **capelli** che le **unghie** sono composti per la maggior parte di **cheratina**, ne deriva che i prodotti utilizzati avranno come componente principale la **cistina**, un aminoacido che permette la formazione della cheratina. Cerchiamo di saperne di più, arrivando a comprendere **come usare gli integratori naturali per unghie e capelli fragili**, e quali sono i **migliori in commercio!**

Integratori capelli e unghie cosa sono

Gli integratori che rendono forti e sani tutti gli annessi cutanei, come i capelli e le unghie, devono contenere particolari principi attivi quali:

- amminoacidi solforati,
- vitamine e minerali (ferro, zinco, calcio),
- selenio e rame, che impediscono l'imbiancamento precoce dei capelli,
- biotina, che diminuisce la seborrea,
- acido pantotenico, che evita la formazione di forfora.

La donna ha bisogno, in particolar modo, di vitamina B12 e di acido folico in quanto prevengono la debolezza legata ad una possibile anemia; infine vi è il gruppo delle vitamine antiossidanti (vit. A, C ed E).

Detto ciò, generalmente gli **integratori** devono essere assunti per un periodo che varia tra i due e i tre mesi e il trattamento deve essere associato ad una corretta dieta alimentare, in quanto il problema della caduta di capelli unitamente a quelli di unghia fragili può riflettere una carenza di determinate vitamine nel nostro organismo, non metabolizzate dalla dieta.

Insomma, dagli integratori possiamo attenderci grandi cose ma... è bene evitare di pensare che possano fare miracoli se non li "aiutiamo" con i giusti comportamenti salutistici!

Integratori capelli e unghie: recensioni

Ma quali sono i **migliori integratori per capelli e unghie**? Abbiamo voluto riassumere l'elenco dei più validi, con qualche **recensione integratori capelli e unghie** che probabilmente potrà aiutare nella scelta chi si sta avvicinando a questo panorama.

Iniziamo da **Golden Crin B + C** di Solgar, che contiene vitamine del gruppo B e vitamina C. Viene generalmente consigliato durante i cambi di stagione, per poter permettere al sistema immunitario del nostro organismo di reagire meglio alle variazioni di clima.

Tra gli integratori più venduti in questo settore troviamo poi l'integratore **Capelli Pelle Unghie** di Swisse, un integratore

alimentare che è un ottimo mix tra vitamine, minerali ed estratti di erbe naturali. A base di biotina, zinco, vitamina C, è ottimo per prendersi cura di capelli, pelle e unghie.

Molto completo è anche **Biotina C Plus** di Nutrilite, a base di biotina, vitamina C e collagene. Può fornire un ottimo contributo per la pelle e per le unghie e, ovviamente, anche per il cuoio capelluto, tutelandolo nei periodi più intensi come quelli di stress.

Rimanendo sempre nell'ambito degli integratori più venduti, troviamo anche **Fortiker.In**, un prodotto di Skinius che reintegra le scorte di vitamine, di oligoelementi e di sali minerali essenziali, permettendo alle cellule dei capelli e delle unghie di funzionare correttamente.

Passiamo dunque a **Epuderm NeoDetox** di Planta Medica, un integratore che depura e purifica la pelle, contrastando l'azione dei radicali liberi. Il benessere così indotto sarà esteso anche a unghie e capelli. Simili gli effetti anche con **BioKap Miglio Donna** di [Biosline](#), specificatamente pensato per la caduta dei capelli femminili. È un prodotto a base di aminoacidi solforati e fitoestratti di soia, di miglio, di equiseto e di angelica.

Chiudiamo infine con **Bottega Verde Attiva Benessere Capelli +**: un integratore alimentare a base di olio di semi di lino, zinco e vitamine del gruppo B, utilissimo nelle fasi più intense e stressanti dell'anno.

[f Share](#)[Tweet](#)

Leggi anche:



Gli integratori alimentari per



Integratori alimentari per



Integratori alimentari



Unghie fragili



Unghie deboli: cause e rimedi

[Share](#)[Mi piace 0](#)

TOPICS

[Previous: Cos'è il protidogramma](#)

About Rita Di Franco



Author Articles