

# KERABIONE™

## DLA WŁOSÓW I PAZNOKCI

Suplement diety

Biotyna, selen, cynk pomagają zachować zdrowe włosy.  
Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów.  
Selen, cynk pomagają zachować zdrowe paznokcie.

**Składniki:** L-lizyna chlorowodorek, L-cysteina, L-metionina, żelatyna, kwas L-askorbinowy (witamina C), drożdże wzbogacone w selen, skrobia kukurydziana, cytrynian cynku, octan D-alfa-tokoferylu (witamina E), substancja przeciwzbrylająca – węglan wapnia, amid kwasu nikotynowego (niacyna, witamina B<sub>3</sub>), ekstrakt z kielków bambusa (*Bambusa spp.*), substancja przeciwzbrylająca – sole magnezowe kwasów tłuszczowych, glukonian miedzi, octan retinylu (witamina A), hialuronian sodu, barwnik – karmel amoniakalny, ryboflawina (witamina B<sub>2</sub>), barwnik – dwutlenek tytanu, D-biotyna (witamina H). Produkt może mieć charakterystyczny zapach.

	2 kapsułki 1,19 g	RWS*
L- cysteina	200 mg	
L- lizyna	200 mg	
L- metionina	200 mg	
Witamina C	80 mg	100 %
Niacyna	16 mg	100 %
Ekstrakt z kielków bambusa, zawierający krzem	13,34 mg 10 mg	
Witamina E	10 mg	83,33 %
Cynk	10 mg	100 %
Kwas hialuronowy	5 mg	
Ryboflawina	1,4 mg	100 %
Miedź	1 mg	100 %
Witamina A	800 µg	100 %
Selen	55 µg	100 %
Biotyna	50 µg	100 %

\*RWS - referencyjna wartość spożycia

**Sposób użycia:** zalecana porcja dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat to 2 kapsułki dziennie podczas posiłku.

**Ostrzeżenia:** nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia, należy stosować zrównoważoną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego stylu życia.

**Przechowywanie:** przechowywać w suchym miejscu, w temperaturze poniżej 25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

**Wytwórca:** Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria.

**Dystrybutor:** Valentis Polska Spółka z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska.

Wyprodukowano w UE.



### Dbaj o Twoje włosy i paznokcie

Puszyste, błyszczące i mocne włosy są oznaką dobrego stanu zdrowia. Wygląd włosów wynika ze stanu zdrowia tj. procesów metabolicznych, pracy układu endokrynnego i ośrodkowego układu nerwowego. Zmęczenie, stres, zmiany hormonalne lub nerwowość mogą wpłynąć na wzrost włosów, a nawet zmienić ich kolor.

Rygorystyczne diety, złe nawyki żywieniowe oraz choroby związane z zaburzeniami metabolicznymi mogą powodować, że włosy stają się coraz cieńsze, odbarwiają się lub następuje ich utrata i spowolnienie wzrostu. Dlatego też spożycie wszystkich istotnych składników jest bardzo ważne dla zdrowych włosów.

Biotyna, selen i cynk pomagają utrzymać prawidłowy stan włosów, a miedź jest odpowiedzialna za prawidłową ich pigmentację.

Jak wszystkie tkanki i ich procesy są ze sobą ściśle powiązane w naszym ciele, tak te same substancje, które są niezbędne dla włosów są równie korzystne dla paznokci.

Powszechnie przyjmuje się, że selen i cynk pomagają utrzymać prawidłowy stan paznokci, miedź zapewnia prawidłową pigmentację włosów. Ponadto witamina C pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

**Biotyna** (witamina H oraz witamina B<sub>7</sub>) jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Ludzkie ciało nie magazynuje tej witaminy, dlatego nasze jedzenie musi zawierać wystarczającą jej ilość. Badania naukowe wykazują niedobór biotyny u kobiet w ciąży.

**Dlaczego biotyna jest ważna?**

- Niedobór biotyny zaburza metabolizm kwasów tłuszczowych i inne procesy metaboliczne, powodując nadmierną produkcję sebum, zacerwienie skóry, wysypkę i suchość.
- Istnieją dowody, że niedobór biotyny powoduje, iż włosy są cienkie i wypadają. Wypadanie włosów może dotyczyć nawet brwi i rzęs. Dodatkowe spożycie tej witaminy poprawia kondycję włosów w ciągu jednego lub dwóch miesięcy.

**Selen** występuje w żywności zarówno pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego. Ilość selenu w glebie jest bardzo mała, dlatego rośliny absorbują niewielką ilość selenu, więc żywność pochodzenia zwierzęcego i roślinnego może nie dostarczyć wystarczającej ilości tej substancji. Osoby na ścisłej

# KERABIONE™

## DLA WŁOSÓW I PAZNOKCI

Suplement diety

diecie oraz na wybiórczej diecie lub palacze są bardziej narażeni na niedobór selenu.

**Dlaczego selen jest ważny?**

- Niedobór selenu jest między innymi szkodliwy dla włosów i paznokci: powoduje rozwój białych plam na paznokciach, odbarwienia włosów, łysienie i sprawia, że włosy stają się cienkie. Takie objawy zaobserwowano u ludzi na żywieniu pozajelitowym. Istnieją dowody, że dodatkowa ilość selenu eliminuje wyżej wymienione objawy i pozytywnie wpływa na poprawę kondycji włosów.

**Cynk** jest pierwiastkiem śladowym ważnym dla prawidłowego funkcjonowania wielu układów ciała ludzkiego. Osoby na ścisłej diecie oraz wegetarianie są bardziej narażeni na niedobór cynku.

**Dlaczego cynk jest ważny?**

- Niedobór cynku, wśród wielu innych chorób, powoduje uszkodzenia nabłonka, stany zapalne paznokci. Niedostateczna ilość cynku powoduje, że włosy tracą kolor mogą także stawać się czerwone. Plackowate wypadanie włosów jest częstym objawem braku cynku.
- Cynk jest ważny dla prawidłowego przyswajania składników odżywczych, ponieważ bierze udział we wchłanianiu i transporcie mikroelementów z pożywienia.

Wchłanianie **miedzi** spada ze względu na poziom żelaza i cukru owocowego (fruktozy). Odpowiednie spożycie miedzi jest szczególnie ważne w lecie, gdy wytwarzanie melaniny jest większe.

**Dlaczego miedź jest ważna?**

- Miedź jest ważna dla utrzymania prawidłowego stanu włosów i pigmentacji skóry, ponieważ bierze udział w syntezie melaniny, a melanina odpowiada za ochronę skóry i włosów przed uszkodzeniami słonecznymi. Istnieją dowody, że dieta uboga w miedź powoduje brak pigmentacji u zwierząt.
- Wszystkie narządy ludzkie zawierają miedź, która jest zaangażowana w ochronę komórek (także komórek mieszków włosowych) przed stresem oksydacyjnym.

Niedobór **witaminy C** jest bardziej powszechny u osób, które jedzą mało warzyw i owoców (szczególnie w zimie lub wczesną wiosną), są na diecie, palą lub spożywają alkohol.

**Dlaczego witamina C jest ważna?**

- Witamina C jest przeciwutleniaczem, który pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. Wolne rodniki wytwarzane w procesach biochemicznych w organizmie lub pochodzące z czynników zewnętrznych (promieniowanie, zanieczyszczenia) powodują stres oksydacyjny, który jest szkodliwy dla wszystkich komórek. Mieszki włosowe są również wrażliwe na stres oksydacyjny.

### Spis literatury

- European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to biotin and energy-yielding metabolism (ID 114, 117), macronutrient metabolism (ID 113, 114, 117), maintenance of skin and mucous membranes (ID 115), maintenance of hair (ID 118, 2876) and function of the nervous system (ID 116) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2009; 7(9):1209
- European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to selenium and maintenance of normal hair (ID 281), maintenance of normal nails (ID 281), protection against heavy metals (ID 383), maintenance of normal joints (ID 409), maintenance of normal thyroid function (ID 410, 1292), protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 410, 1292), and maintenance of the normal function of the immune system (ID 1750) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8(10):1727.
- European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to zinc and maintenance of normal skin (ID 293), DNA synthesis and cell division (ID 293), contribution to normal protein synthesis (ID 293, 4293), maintenance of normal serum testosterone concentrations (ID 301), "normal growth" (ID 303), reduction of tiredness and fatigue (ID 304), contribution to normal carbohydrate metabolism (ID 382), maintenance of normal hair (ID 412), maintenance of normal nails (ID 412) and contribution to normal macronutrient metabolism (ID 2890) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010; 8(10): 1819.
- European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to copper and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 263, 1726), function of the immune system (ID 264), maintenance of connective tissues (ID 265, 271, 1722), energy-yielding metabolism (ID 266), function of the nervous system (ID 267), maintenance of skin and hair pigmentation (ID 268, 1724), iron transport (ID 269, 270, 1727), cholesterol metabolism (ID 369), and glucose metabolism (ID 369) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2009; 7(9):1211.
- European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin C and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 129, 138, 143, 148), antioxidant function of lutein (ID 146), maintenance of vision (ID 141, 142), collagen formation (ID 130, 131, 136, 137, 149), function of the nervous system (ID 133), function of the immune system (ID 134), function of the immune system during and after extreme physical exercise (ID 144), non-haem iron absorption (ID 132, 147), energy-yielding metabolism (ID 135), and relief in case of irritation in the upper respiratory tract (ID 1714, 1715) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2009; 7(9):1226.
- IoM (Institute of Medicine), 2000. Dietary reference intakes for vitamin C, vitamin E, selenium and carotenoids. National Academies Press, Washington DC.
- IoM (Institute of Medicine), 2001. Dietary Reference Intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium and zinc. National Academy Press, Washington DC.
- Mock Donald M. Marginal Biotin Deficiency is Common in Normal Human Pregnancy and Is Highly Teratogenic in Mice. The Journal of Nutrition Symposium: Advances in Understanding of the Biological Role of Biotin at the Clinical, Biochemical, and Molecular Level. J. Nutr. 139: 154–157, 2009.



Offset



Flexo



Roto



Other



PANTONE 7504 C



PANTONE Cool Gray 8 C



Cutter guide