

Selenio, un aliado para la belleza y la salud



Cada año se gastan fortunas en productos de belleza para la piel, el cabello y las uñas. **Pero ¿sabías que puedes hacer maravillas con solo agregar dos micronutrientes a tu régimen diario?**

.....



La belleza está determinada por muchos factores, pero un cabello con un aspecto saludable, unas uñas bonitas y una piel suave, sin duda están en la lista. ¿Sabías que tomar selenio adicional es útil para prevenir e incluso detener la caída del cabello? El selenio también es útil si tus uñas tienden a agrietarse y partirse todo el tiempo. Combina el selenio con zinc, otro micronutriente esencial, y tendrás el "cóctel de belleza" perfecto porque el zinc tiene un efecto documentado en la salud de la piel. El cuerpo lo utiliza para mantener los mecanismos de reparación, para renovar las células de la piel y apoyar los procesos de curación que son necesarios para mantener tu piel en perfectas condiciones.

TRABAJA DESDE EL INTERIOR

Curiosamente, la mayoría de nosotros desconocemos por completo la importancia de estos nutrientes básicos, sin embargo, tienen un mayor impacto en nuestra apariencia que la mayoría de las otras cosas. A diferencia de los

productos de belleza normales que se aplican en el exterior, el selenio y el zinc actúan desde el interior. Si desea que su piel, cabello y uñas luzcan bonitos y saludables, tomar complementos de selenio y zinc tiene mucho sentido.

RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL

Con un complemento de selenio y zinc, puede retrasar el envejecimiento de su piel, hacer que sus uñas estén más sanas para que no se agrieten ni se partan, e incluso añadir volumen y brillo a su cabello. Básicamente, lo que está haciendo es proporcionar a su cuerpo dos micronutrientes clave que son extremadamente importantes para garantizar que estos tejidos estén en excelente estado de salud y también luzcan así.

APOYA A LAS PROTEÍNAS IMPORTANTES

El selenio por sí solo apoya a más de 25 proteínas dependientes del selenio (selenoproteínas) en el cuerpo, algunas de las cuales son fundamentales para la salud y la belleza de su cabello y uñas. Imagínese con qué facilidad una

deficiencia de selenio puede alterar este delicado equilibrio.

Llevar una dieta equilibrada es una buena forma de acceder al selenio y al zinc, además de todos los demás nutrientes esenciales que su cuerpo necesita. Sin embargo, la dieta por sí sola no siempre es suficiente. Un suplemento es una forma conveniente y confiable de aumentar la ingesta de nutrientes para obtener resultados visibles.

ELIJA SIEMPRE SELENIO ORGÁNICO

Cuando vaya a comprar un suplemento de selenio (con o sin zinc), elija siempre levadura de selenio orgánica. A diferencia de las fuentes de selenio inorgánico, que normalmente encontrará en suplementos nutricionales económicos, el selenio orgánico tiene buena absorción y biodisponibilidad y se incorpora fácilmente a las diferentes selenoproteínas.

SALUD CARDIOVASCULAR

Existe una creciente evidencia de que el selenio es un micronutriente vital para

mantenerse saludable. Una nueva revisión de estudios científicos concluye que las personas con niveles altos de selenio en la sangre tienen una incidencia y mortalidad cardiovascular mucho menor.

El selenio, un micronutriente esencial que se obtiene de los mariscos, nueces de Brasil, cereales integrales o complementos, juega un papel vital en la protección de la salud cardiovascular. Según un nuevo metanálisis de 13 estudios científicos, las personas con niveles más altos de selenio en la sangre tienen un riesgo mucho menor de contraer y morir de una enfermedad cardiovascular.

MENOR RIESGO DE ECV EN PERSONAS CON NIVELES ALTOS DE SELENIO

La revisión, que incluye cinco estudios de cohortes, seis estudios de casos y controles y dos ensayos controlados aleatorios, muestra específicamente que el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) se reduce en un 15% por cada incremento de 10 microgramos en el estado de selenio en sangre. En otras palabras, a

medida que aumentan los niveles de selenio en sangre, la probabilidad de enfermedad cardiovascular se mueve en la dirección opuesta.

APOYA LAS SELENOPROTEÍNAS VITALES

El metanálisis, que se publica en Critical Reviews in Food Science and Nutrition, se suma a la creciente cantidad de evidencia científica que apunta al selenio como un micronutriente muy importante para mantener una buena salud. El selenio es compatible con más de 25 diferentes enzimas dependientes del selenio (selenoproteínas) en el cuerpo humano, varias de las cuales se cree que desempeñan un papel en la protección cardiovascular. Una de estas selenoproteínas es GPx y funciona como un importante antioxidante, lo que puede explicar parte de su función cardioprotectora.

Sin embargo, como parte de su conclusión, los científicos señalan que la ingesta diaria de selenio idealmente debería estar dentro del rango de la cantidad diaria segura, que es de 50 a



Con un complemento de selenio y zinc, puede retrasar el envejecimiento de su piel, hacer que sus uñas estén más sanas e incluso añadir volumen y brillo a su cabello

300 microgramos por día. Se cree que los niveles de ingesta por debajo de 50 microgramos podría tener efectos nocivos para la salud ■

Fuente:
CRITICAL REVIEWS IN FOOD SCIENCE AND NUTRITION
<https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1803200>

Un ritual de belleza íntima



DAMA

BIO Y VEGANO

HIGIENE - CUIDADO - PROTECCIÓN

**Elevando la confianza con Dama Oil.
Una elección natural.**

El aceite BIO para la salud íntima femenina que te proporcionará comodidad y bienestar en cada gota.



Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herborá recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.