

# BENEFICIOS DE LEBASI EN CABELLO Y PIEL

Todos sabemos que la alimentación es fundamental para la salud, puesto que es la fuente principal de nutrientes del organismo y sin ellos no es posible que éste realice las funciones vitales; pero, quizás no seamos tan conscientes de que, además, sus efectos también son visibles, ya que en gran medida la alimentación determina nuestro aspecto físico general, lo que por supuesto incluye el de nuestra piel y cabello.

La conclusión, por tanto, es evidente: para conseguir un cutis radiante y libre de impurezas es imprescindible tener muy en cuenta qué alimentos ingerimos.

Las Vitaminas, una dieta equilibrada, el ejercicio regular y los cuidados adecuados son elementos que contribuyen a la buena salud de la piel y el cabello. Muchas veces, las uñas y el cabello lucen opacos debido a que un organismo tóxico no está bien nutrido. El cabello y la piel, junto con las uñas, conforman el sistema integumentario, que es el órgano humano más grande. Para producir células nuevas, este sistema necesita los nutrientes adecuados.



# Nutrientes Lebasi

Al tomar lebasi promueves el buen funcionamiento del sistema integumentario y aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento de la piel y el cabello. Las Vitaminas de los grupos A, E y B, la Biotina y el Ácido Fólico contribuyen al crecimiento saludable del cabello y las células de la piel.

- **Vitamina A:** La Vitamina A le da a la piel un aspecto joven y suave, permite que el cuero cabelludo produzca sebo dando como resultado un pelo grueso y brillante.
- **Complejo de vitamina B:** Las Vitaminas B son responsables de mantener el equilibrio de la piel y darle un brillo natural. Específicamente, la Vitamina B Biotina es responsable del crecimiento del cabello.
- **Niacina:** La niacina es un tipo de Vitamina B que ayuda al cuerpo en muchas áreas. Ayuda a mantener la piel sana.
- **Vitamina C:** La Vitamina C produce el colágeno en la piel y combate los radicales libres, ayuda al crecimiento del cabello al incrementar la circulación en el cuero cabelludo, también juega un papel importante en la integridad de tu sistema inmunológico y la curación de heridas.
- **Vitamina E:** La Vitamina E previene las manchas de la edad y puede aplicarse por vía tópica para curar las quemaduras solares y reducir la apariencia de cicatrices y arrugas. La Vitamina E, como la Vitamina C, mejora la circulación en el cuero cabelludo, haciendo que el pelo crezca más rápido.



# Nutrientes Lebasi

- **Hierro:** El Hierro es un Mineral que es necesario para la producción de células de todo tu cuerpo. Más de la mitad del Hierro en el organismo se encuentra en la sangre, unido a las moléculas de oxígeno para llevarlo a través del sistema vascular. Una deficiencia de Hierro puede ocurrir como resultado de un deterioro de la absorción de nutrientes, enfermedades, deficiencias nutricionales o medicamentos. Una deficiencia puede conducir a una pérdida relativamente repentina de cabello.
- **Cinc:** El Cinc es un mineral que es esencial para la salud de tu sistema inmunológico, para el crecimiento, el desarrollo y para los sentidos del gusto y del olfato. Las características de una deficiencia de Cinc son la alteración de la cicatrización y el crecimiento, incluidas las uñas y el cabello. Una deficiencia de Cinc también puede conducir a la pérdida del cabello.

