

Integratori Alimentari, Infusi o Pillole cosa cambia?

scritto da fmadmin | Luglio 16, 2018



Alimentazione ed Estetica sono due mondi profondamente interconnessi tra loro.

La pelle in quanto organo deve le proprie caratteristiche strutturali e funzionali agli alimenti introdotti: attraverso l'alimentazione infatti vengono apportati i principali elementi che costituiscono l'organismo umano quali carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, sali minerali ed acqua.

lo stile di vita frenetico e le abitudini alimentari non corrette dei tempi moderni, possono portare ad un'alterazione delle fisiologiche esigenze della pelle, che si ripercuote sull'estetica dell'individuo:

- Perdita di tono, elasticità ed invecchiamento cutaneo precoce
- comparsa di irritazioni, desquamazioni e colorito disomogeneo

- aumento della produzione di sebo
- perdita o indebolimento dei capelli
- alterazioni delle unghie

quando l'alimentazione non è corretta o i bisogni sono variati (cambio di stagione, periodi di stress, diminuzione o perdita di peso), può essere un valido aiuto l'utilizzo di **INTEGRATORI ALIMENTARI**.

Questi apportano i nutrienti fondamentali nella pelle per regolare il turnover cellulare, garantendo una barriera solida ed una corretta idratazione.

l'integratore alimentare può essere definito come una fonte di sostanze nutritive ad alte concentrazioni che ha la funzione di combattere possibili carenze nutrizionali in un individuo in particolari momenti (momentanea o temporanea impossibilità di acquisire alcuni tipi di cibi, allergie o intolleranze alimentari, carenza di minerali ed oligoelementi, stress etc..).

Ogni integratore alimentare deve essere notificato al Ministero della Salute che valuta la correttezza delle informazioni fornite e la sicurezza del prodotto.

La caratteristica principale è quella di avere una composizione supportata da studi scientifici che ne certificano efficacia e funzionalità. Insieme e Precauzioni di utilizzo e dosi consigliate.

Perché sono così importanti?

Immaginate di nascere con un conto bancario a vostro in cui sono caricati milioni e milioni di sostanze nutritive, vitamine, sali minerali e tutto quello che occorre al vostro organismo per vivere al meglio.

Immaginate ora che cattive abitudini, diete sbagliate, stress, stile di vita poco sano siano come dei prelievi fatti da quel conto... Ogni volta che ne avete bisogno un po' di quelle risorse vengono prelevate per continuare a far camminare il nostro organismo...

Ma non si può sempre prelevare, è necessario anche versare, altrimenti prima o poi ci ritroveremo senza capitale da spendere per il benessere del corpo!

E se non riusciamo a versare i giusti componenti, allora possiamo farci aiutare dagli integratori che ricaricano il nostro “conto bancario del benessere” di tutti quegli elementi essenziali per il nostro organismo!

INTEGRATORI AD INFUSIONE O CAPSULE, QUALE SCEGLIERE?

CAPSULE

☒ sono formati da un involucro in gelatina, o altro materiale solubile, che racchiude all'interno alte concentrazioni di principi attivi, Il rivestimento delle capsule è molto resistente all'ossigeno pertanto risulta utile per contenere miscele particolarmente sensibili all'ossidazione (es. Le Vitamine)

SONO PREFERIBILI SE:

Le capsule vengono utilizzate quando si vuole dare un forte input all'organismo, la concentrazione di principi attivi entra in circolo nell'organismo direttamente dall'azione digestiva.

AD INFUSIONE

☒ Sono caratterizzati da un'assenza di grassi e un limitato apporto calorico. Permettono un'assunzione costante di liquidi durante tutta la giornata fornendo acqua e sostanze funzionali – contenute nelle piante – indispensabili al benessere dell'organismo

SONO PREFERIBILI SE:

gli integratori ad infusione permettono di nutrire i tessuti durante tutta la giornata, con meno stress al sistema digestivo e andando, tramite l'acqua in cui sono sciolte, a raggiungere velocemente tutti i tessuti.

Scopri gli INTEGRATORI ALIMENTARI consigliati dalle nostre
PERSONAL SKIN TRAINER!

