



FORTALECIMENTO DE UNHAS

Vitaminas e minerais: seus papéis na saúde e doença das unhas

Biotina (vitamina H)	-É uma do vitamina B-complexo hidrossolúvel necessária para carboxilases que catalisam o metabolismo celular de glicose, aminoácidos e ácidos graxos. Trata eficazmente a síndrome das unhas frágeis.
Cálcio	-Não contribui para dureza das unhas; constitui apenas 0,2% em peso da lâmina ungueal. Hipocalcemia grave tem sido associada a leuconíquia transversal
Enxofre	-O teor de enxofre total na unha é de cerca de 10% em peso, e as ligações de dissulfeto da cistina na matriz de proteínas contribuem grandemente para a rigidez ungueal, agindo como uma cola que mantém as fibras de queratina em conjunto
Ferro	-Sua suplementação estendida parece diminuir a fragilidade das unhas quebradiças mesmo em pacientes sem deficiência de ferro manifesta.
Lipídeos	-A placa da unha também contém lipídeos (<5% em peso), o que explica a resistência da lâmina à água, embora o seu teor de água seja de 10% para 15%
Queratina	-A queratina compõe a maior parte da placa ungueal que contém ambos os tipos de queratinas: tipo cabelo ("dura" - 80% -90%) e do tipo epitelial ("mole"-10% -20%).
Selênio	-elemento incorporado a enzimas antioxidantes importantes, como glutathione-peroxidase (selenioproteína), com efeitos sobre as unhas
Silício	-Facilita a formação de colágeno. Estudos sugerem que a suplementação de silício pode melhorar a aparência e fragilidade das unhas e aumentar a concentração de hidroxiprolina na derme
Vitamina A e derivados	-Bereston relacionou a deficiência grave de vitamina A com unhas casca de ovo -Overdoses de vitamina A possuem importantes efeitos destrutivos sobre as unhas iguais ao do etretinato e isotretinoína -Gel tópico de tazaroteno 0,1%, sob oclusão em unhas psoriáticas, reduz onicólise.
Vitamina B12	-Casos raros de deficiência levando a hiperpigmentação da placa ungueal foram relatados; foi resolvida após a suplementação de cianocobalamina.
Vitamina E	- Síndrome da unha amarela que responderam a vitamina E tópica e alta dose oral (600-1200 UI).
Zinco	-Sua deficiência está mais claramente ligada a acrodermatite enteropática e resulta em leuconíquia transversal e / ou linhas de Beau-Reil. -sua suplementação levou à resolução da síndrome da unha amarela
combinações de vitaminas	-Campbell: preconizada uma combinação de óleo de primula (2 cápsulas 3 vezes ao dia), piridoxina 25 a 30 mg, e vitamina C 2 a 3 g por dia para unhas frágeis
outras substâncias	- Gelatina: aumenta conteúdo de cistina na unha, o que aumenta a formação de queratina e ligações cruzadas, mas nenhum dado demonstra que o seu uso afeta as unhas normal - cistina, l-metionina, queratina, colágeno, ácido pantotênico, milho, levedura e cromo têm sido empregados

Vitaminas e minerais: seus papéis na saúde e doença das unhas

A saúde e aparência das unhas são preocupações globais. Foi investigada a utilização de biotina, vitamina E, o alfa-tocoferol, a vitamina C (ácido ascórbico), a vitamina A, os retinóides, retinol, retinal, silício, zinco, ferro, cobre, selênio e vitamina B12 (cianocobalamina) na saúde e doenças das unhas. A evidência que nós apresentamos neste artigo sugere que: 1) cuidados adequados com as unhas parecem ajudar a manter a saúde ungueal, 2) nenhuma evidência suporta o uso da suplementação vitamínica com vitamina E, vitamina C (ácido ascórbico), vitamina A, retinóides, retinol, retinal, silício, zinco, ferro, cobre, selênio, ou vitamina B12 (cianocobalamina) para melhorar a saúde da unha em pacientes bem nutridos ou melhorar a aparência das unhas afetadas por patologias, e 3) a síndrome das unhas quebradiças parece diminuir com a suplementação com uma dose de 2,5 mg de biotina por dia ou uma dose de 10 mg de silício por dia, de uma forma útil com ácido ortossilícico estabilizado com colina.

Scheinfield N, Dahdah MJ, Scher R. Department of Dermatology, Columbia University Presbyterian Hospital, New York, NY, USA
Vitamins and minerals: their role in nail health and disease.
J Drugs Dermatol 2007 Aug;6(8):782-7

Biotina 5 mg

Exsyntriment 100 mg

Metionina 100 mg

Zinco 20 mg

Mande 30 cápsulas

Posologia: Tomar 1 cápsula ao dia

Biotina	5 mg
Zinco	25 mg
Piridoxina	50 mg
Queratina	40 mg
Pantotenato de Cálcio	80 mg
MSM	80 mg
Nitrato de Tiamina	80 mg
Levedura	100 mg

Mande 30 cápsulas

Posologia: Tomar 1 cápsula ao dia

Biotina	5 mg
Exsynutriment	150 mg
MSM	150 mg

Mande 30 cápsulas

Posologia: Tomar 1 cápsula em jejum
ou longe das refeições.

Biotina	5 mg
Exsynutriment	200 mg
MSM	200 mg
Pantotenato de Cálcio	100 mg
Piridoxina	50 mg
Taurina	100 mg
Arginina	100 mg

Mande 30 cápsulas

Posologia: Tomar 1 cápsula em jejum
ou longe das refeições.

Encontre uma Imafar mais perto de você!

VITÓRIA

Jardim Camburi

📍 R. Italina P. Mota, 177
☎ 3237-1934
📞 98889-9655

Praia do Suá

📍 R. Misael P. da Silva,
98, Ed. Empire Center
☎ 3325-3750
📞 98854-1508

Jardim da Penha

📍 Pça. Regina Frigeri
Furno, 340 - Lj. 110
☎ 3382-3200
📞 98889-9654

Jardim Camburi II

📍 Av. Armando D.
Rabello, 126, Ed.
Unique Mall
☎ 3317-4365
📞 98822-9475

VILA VELHA

Centro

📍 R. Henrique Moscos, 1018
☎ 3399-6363
📞 99849-9809

Itapoã

📍 R. Fortaleza, 30
☎ 3389-6788
📞 99818-0430

C. de Itaparica

📍 Av. Sta. Leopoldina, 575
☎ 3299-0102
📞 99978-0437

SERRA

Laranjeiras

📍 R. Álvares Cabral, 38
☎ 3138-7051
📞 98854-1527

CARIACICA

Campo Grande

📍 Av. Campo Grande, 35
☎ 3136-2220
📞 99656-4101

ST. TERESA

Centro

📍 R. Cel. Bonfim Júnior, 188
☎ 3259-3663
📞 99704-1688



www.imafar.com.br



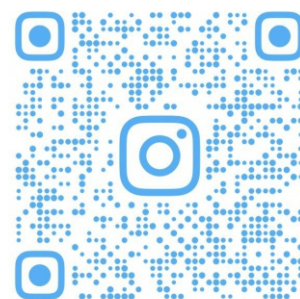
[farmaciaimafar](https://www.facebook.com/farmacaiamafar)



[imafarfarmacia](https://www.instagram.com/imafarfarmacia)

Atendimento via WhatsApp e E-mail

A IMAFAR disponibiliza aos clientes, entrega em domicílio na Grande Vitória e Santa Tereza. Envio por Sedex para todo o Brasil.



IMAFARFARMACIA