**Zioła na włosy i paznokcie - jakie i dlaczego warto je stosować?**

**Wiele wieków temu, kiedy nie znano jeszcze leków w takiej formie jak obecnie, na wszelkie dolegliwości stosowano zioła. Warto wykorzystać je teraz jako dodatkową suplementację. Jakie <strong>zioła na włosy i paznokcie</strong>? Podpowiadamy!**

**Najlepsze zioła na włosy i paznokcie**

Wiele z nich znajdziesz w swoim ogródki, a inne z łatwością nabędziesz w aptece czy sklepie.

**Dlaczego warto pić napary z ziół?**

Zioła możemy przyjmować tak naprawdę w najróżniejszej postaci. Dodawać je do lemoniady, deserów i potraw, a także przyjmować suplementy w formie tabletek czy kapsułek. Bardzo wygodne i jednocześnie przynoszące widoczne efekty jest przyjmowanie ziół w postaci naparów. Wystarczy świeże lub suszone zioła zalać gorącą wodą i poczekać kilka minut, a następnie wypić. Nasz organizm otrzyma dzięki temu sporą dawkę witamin i mikroelementów, które pozytywnie wpłyną na stan naszej cery, włosów i paznokcie, a także nasze ogólne samopoczucie.

**Zioła na włosy i paznokcie - które przyniosą najlepsze efekty?**

Jeśli najbardziej zależy nam na poprawie kondycji włosów oraz paznokci, możemy wybrać specjalne [zioła na włosy i paznokcie](https://sklep.centrumzdrowegowlosa.pl/suplementy-przeciw-wypadaniu-wlosow/144-herbatka-fix-dla-skory-wlosow-i-paznokci-herbapol.html). Są to przede wszystkim: klasyczna zielona herbata, a także bardzo popularne ziele skrzypu czy ziele pokrzywy. Możemy wykorzystać również mniej znany liść czerwonokrzewu, ziele fiołka trójbarwnego, a nawet ziele szpinaku. W sklepach dostępne są specjalne mieszanki.