



Это – не просто реклама, а результаты исследования, проведенного профессиональными трихологами! Оказывается, есть продукты, способные спасти от преждевременной седины, от многих других проблем с волосами, в том числе от сечения, перхоти, блеклости...

Питание залог красоты

Эллисон и Вадштайн – два авторитета в мире исследования волос, в один голос твердят – никакие дорогостоящие средства не спасут волосы человека, что правильно не питается. Как правило, проблемы кожи головы, равно как и проблемы волос следствие нехватки в рационе человека витаминов, минералов, и прочих полезных веществ, так необходимых волосам. Для роста и здоровья волос нужна целая куча белков, углеводов, но только правильных, нужна глюкоза, и много других веществ, что являются полезными для всего организма. Недостаток одного вещества способен спровоцировать и раннюю седину.

Секреты одного продукта

Причиной чрезмерно ранней седины в волосах является то, что человек не получает достаточного количества меди. Чтобы избежать проблем, рекомендуется употреблять как можно больше обычных грецких орехов. В них содержится то самое вещество, что является незаменимым участником синтеза меланина. А именно он придает волосам любой цвет – от самого светлого до самого темного. Точно так же в продукте питания есть витамин Е, омега-масла, и много биотина то есть натуральные средства для увлажнения волоса, что действуют самым простым природным способом. В общем, грецкие орехи – просто кладезь питательных веществ.

Еще одним веществом, очень полезным для состояния волос, является железо. Оно помогает справиться с потерей волос, сделает их более сильными – для обычного человека лучшим его источником является красное мясо, а для вегетарианца чечевица и некоторые сорта яблок.

Один продукт против седины! - Сам себе трихолог

Автор: Administrator
14.04.2015 19:46 -

Чтобы спастись от безжизненного состояния волос, и восстановить даже самые пострадавшие, можно добавить в рацион крупу киноа, очень вкусную и очень полезную, с повышенным содержанием лизина, да еще и полностью усваиваемую организмом.

Волосы слишком активно ломаются? Налегайте на яйца и те же грецкие орехи, что обеспечивают прочность благодаря биотину. Первый продукт еще полезнее, ведь в нем есть огромное количество белков.

Для того, чтобы волосы были здоровыми, необходимо также питаться сбалансировано, не забывая про овощи, рыбу и фрукты.