



Чтобы волосы были здоровыми и росли густыми, нужны не просто маски и шампуни –главное это заботиться о своем теле и правильно питаться. Если соблюдать несложные правила диеты, то вы можете получить прекрасные волосы от природы, сократить выпадение волос и улучшить состояние кожи головы. Что же нужно делать?

Витамины и микроэлементы

Естественно, нашему организму нужны все витамины и все микроэлементы, но для волос особенное значение имеют некоторые. Из микроэлементов надо обратить внимание на кальций, особенно натуральный, из молочных продуктов, кремний и цинк. С Витаминами чуть сложнее.

Чтобы волос рос, нужен витамин А. Его можно найти в тех фруктах и овощах, что окрашены природой в желтый и в оранжевый, к примеру, как мы все знаем, в моркови. Но там содержится только про-витамин, он должен еще превратиться в полноценный. Для этого витамину нужен жир – потому что соединение растворяется и превращается в витамин только при наличии жировой среды. Так что салаты обязательно заправлять маслом.

Витамин Е называется витамином красоты не просто так – именно он отвечает за состояние кожи, волос, укрепление ногтей. Его недостаток способен уничтожить даже самую блестящую шевелюру. Найти витамин можно в масле, оливковом и даже подсолнечном, в овсянке, в семечках. Чтобы не навредить фигуре, рекомендуют использовать оливковое масло как витаминную добавку, или просто завтракать овсянкой.

Для красоты нужны в обязательном порядке и большой концентрации витамины группы В

. Один из самых важных –

В

6. Его можно найти в пивных дрожжах или картофеле, велика концентрация в печени и отрубях, проросшей пшенице, и так далее.

В

5 обнаруживается в растительных продуктах. Его много в бобовых – фасоли и арахисе, немалое количество в капусте.

Нельзя

Конечно, список продуктов не может быть правильным без определения, что запрещено в данной диете. Продукты, что относятся к жареному или слишком жирному, острому или соленому, лучше полностью исключить. Конечно, отказаться рекомендуется от алкоголя и курения. Очень важно отказаться от газировок! Именно напитки с газом обладают неприятным свойством вымывать из организма микроэлементы, что в результате уничтожает все последствия правильного питания. Постарайтесь свести к минимуму потребление кофе.