



Каждому человеку хочется, чтобы его волосы были красивыми, густыми, а иногда и чтобы перестали выпадать. Для их лечения покупают дорогие и красивые баночки с чудодейственными средствами, выкидывают множество денег на салонные процедуры, и все это в основном делается зря. Ведь основное, что надо сделать для улучшения состояния волос – обеспечить правильное питание телу. У человека есть множество внутренних резервов, но чтобы они использовались, им нужны соответствующие элементы. Что же подарит вам очень густые и здоровые волосы?

Не стоит опасаться, правильное питание редко требует от человека полного отказа от привычек в питании. Достаточно всего лишь соблюдать три главных правила:

1. Не забывать про витамины группы В. Они нужны организму для многих функций, но главным с точки зрения внешнего вида является то, что без них жирность волос повышается в несколько раз. И что самое неприятное – что при недостатке данных витаминов даже очень густые волосы перестают выглядеть таковыми, потому что уже через несколько часов после мытья смотрятся словно жирные. Для человека с такими проблемами правильным добавлением к рациону является зелень, злаки и орехи, а также все виды бобовых и яйца. Можно пить пивные дрожжи – он также обеспечит организм необходимыми веществами.

2. Жирные кислоты являются крайне полезными для организма. Особенно полиненасыщенные. Когда их нет, волосы перестают блестеть. Точно так же возникают проблемы и с ломкостью волос. Чтобы избежать подобных проблем, также можно налегать на орехи и злаки, но только цельные. Прекрасным средством станет жирная рыба в небольшом количестве, авокадо или лен. А вот не слишком калорийным средством, что при этом помогает улучшить состояние сухих волос, является мякоть тыквы.

3. Безжизненный вид обеспечивается нехваткой необходимых для вашей шевелюры и сравнительно редких веществ. Нужно потреблять достаточно продуктов с тирозином и цинком в составе – также это улучшит состояние кожи. Возвращение блеска ожидает тех кто включит в свою диету овсяные хлопья или

Очень густые волосы и питание - Сам себе трихолог

Автор: Administrator
30.09.2014 20:51 -

семена тыквы, миндаль и кунжут, бананы. Нельзя забывать про молоко и молочные продукты, полезнее всего цельные. Нежирные сорта мяса и яйца также принесут пользу организму.

А еще постарайтесь заменить пшеничный хлеб на ржаной или с отрубями.