



Ответ банальный: чтобы вы не нервничали и завтракали. Да, да, старая истина, которая говорит, что человек является тем, что он поглощает. Уж так оно и есть. Все то, что вы съедаете, вырастает у вас на голове. Мало кушаете, пост, вегетарианство, неправильный режим и прочее – все это основания ваших волос обижаться и плохо расти. Например, важно знать, что для хорошего состояния волос нужно завтракать.

Волосы поглощают максимум нужных им веществ во время завтрака, а не очень плотного ужина, когда вы в последнем рывке добежали до холодильника в 9 часов вечера. Утро начинается для многих с чашки «чего-нибудь», дай бог, чтобы еще присутствовал кусочек «чего-нибудь» в меню. Что было бы хорошей альтернативой: яйцо (в любом виде), кусочек черного хлеба, овсянка, листик шпината (не путать с листиком салата!), твердый сыр и орехи (лучше всего грецкий орех). Никак не помешает мясо – основной источник питания для волос.

Пройдясь по важности продуктов для волос, отметим, что кроме всего вышеперечисленного, нужно добавлять в свой рацион рыбу (тунец), морковь с маслом или сметаной (без второго компонента не усвоится нужный элемент), каши (гречневая – лидер по питательности), вода с лимоном. У трихологов даже существует именное блюдо – трихологический бутерброд. Это кусок черного хлеба, на котором лежит сало, присыпанное чесноком.

Чего хотят волосы? - Сам себе трихолог

Автор: Administrator

13.08.2010 13:08 - Обновлено 22.03.2011 12:43

Кстати, о шоколаде. Те, кто считает шоколад – губительной страстью, наносят ущерб и своим волосам, так как небольшой кусочек шоколадки придаст сияние волосам!