



Правильное питание устраняет проблемы с волосами чуть ли не эффективнее, чем маски и шампуни. Можно продолжать выкидывать деньги на ветер, украшая шампунями и масками волосы, а расти все равно они не будут, или будут тусклыми. Если вы питаетесь мало или сидите на диете, волосы, скорее всего, пострадают намного раньше, чем все остальное. Они отражение здоровья нашего тела. Так что самый правильный подход к лечению волос – действовать изнутри!

Вылечить разные проблемы с волосами можно при помощи выбора в пищу правильных продуктов. Недавно Р.В. Нова, известный трихолог из британского салона красоты составил список самых распространенных проблем, да еще и назвал нам лучшие, натуральные средства от этого.

1. Слишком тонкие и слишком мягкие волосы тревожат многих женщин. А появляются чаще всего от недостатка железа в организме и от недостатка сопутствующего белка. Особенно характерна проблема для тех, кто заедает потребность в железе яблоками. Улучшить состояние тонких и слабых волос можно – красное мясо вам в помощь. Есть его надо не менее чем пару раз в неделю. Для вегетарианцев есть и своя замена. Неплохо с той же проблемой справится чечевица, или обычный соевый сыр, то есть тофу.

2. Заметили седые волоски или цвет волос стал постепенно выгорать? Не расстраиваетесь, средство есть и оно крайне приятное – лакомитесь шоколадом! В черной плитке содержится меланин, то есть тот самый пигмент, что обеспечивает ваши волосы цветом, да и вашу кожу он обеспечивает цветом тоже.

3. Жесткие, слишком сухие волосы? Вся причина в том, что у вас в диете слишком мало жирных кислот, необходимых для выработки натуральной смазки волоса. Как результат

Хотите красивые волосы? Действуйте изнутри! - Сам себе трихолог

Автор: Administrator
14.11.2013 21:28 -

вы будете использовать множество масок или кондиционеров. Натуральное средство – рыба. Обязательно жирная, лучше всего тунец или лосось. Включите такую рыбу в диету не менее чем раз в неделю, и проблем станет явно меньше.

4. Блеск волос – тоже заслуга питания. Для обеспечения волос смазкой, дарящей им блеск, надо питаться грецкими орехами ну в крайнем случае выбирать для этой же цели такое же эффективное но менее калорийное авокадо. Хорошо смазанные волосы – не только блестящие, но и гладкие и послушные.

Правильное питание во всех смыслах – залог здоровья ваших волос!