



Для поддержания красоты волос нужно правильное питание – и не через кожу, а при помощи подбора правильных продуктов для своей диеты. Каждая проблема с волосами может быть решена, если правильно подобрать продукты питания.

Если у вас сухие и ломкие волосы, то часто это причина нехватки жирных кислот, так как многие верят, что жир может быть только вредным. Для того, чтобы вернуть волосам красоту, нужно потреблять злаки, жирные сорта рыбы, растительное масло, хорошо буде добавить оливки и тыквенные семечки.

Если волосы, наоборот, жирные, то это, скорее всего следствие нехватки в питании определенной группы витаминов. Причем группа В, которая отвечает за нормализацию жирового обмена кожи, является еще и необходимой для нормального существования печени и всего тела. Так что нужно налегать на орехи и злаки, молочные продукты и яйца. Бобовые, салат или зелень. Много этих витаминов в пивных дрожжах.

Если цвет стал тусклым и невзрачным, то это тоже можно поправить. В первую очередь при помощи добавления в свой рацион большего количества цинка. Его опять же можно найти в молоке и яйцах, в черном хлебе, мясе, птице, но только домашней, морепродуктах и особенно овсяных хлопьях. Причина может быть и в тирозине, так как именно он становится основной выработки пигментов, что «красят» и волосы, и кожу. Для получения этой аминокислоты ешьте бананы, миндаль, авокадо, тыквенные семечки и пейте молоко.

То же самое можно сказать и при появлении седины. Эта аминокислота просто необходима для создания пигментов, которые делают волосы «цветными». Но и не только это – решение проблемы. При появлении первых бесцветных волосков надо налегать на печень и бобовые, моллюски и грецкие орехи. Ну и не забывать про антиоксиданты, то есть овощи, фрукты и чай.

## Питание для красивых волос - Сам себе трихолог

Автор: Administrator  
19.06.2012 00:00 -

---

При алопеции есть также база, которая может если не нейтрализовать симптомы, то уменьшить их. Это питание печенью и красным мясом, злаками, бобовыми, морковью, абрикосами, обязательное потребление яиц. В принципе очень положительно на волосяной покров действует большое количество белка в питании, ну и не стоит забывать про «витамин красоты» Е, что содержится в масле, в тех же яйцах и в злаках.