magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 3. 2018 | Vím, co jím a piju

Síla, lesk a zdraví vlasů. Prozradí, jak jíte a pijete

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sila,-lesk-a-zdravi-vlasu.-Prozradi,-jak-jite-a-pijete__s10010x10686.html

Zdravé vlasy jsou obrazem zdravého životního stylu. Ať už si to uvědomuje, či nikoliv, péče o vaše vlasy nezačíná v koupelně, nýbrž v kuchyni. Zdravé jídlo znamená silnější organismus, a to se projeví jak uvnitř, tak i zvenku. Správnou konzumací vybraných potravin můžeme svým vlasům dodat sílu, lesk a zdraví.

Na začátek to základní - dodržování pitného

režimu.

Voda tvoří asi 12 % hmotnosti vlasu, proto se správná hydratace organismu na vlasech projeví. Při špatném dodržování pitného režimu jsou vlasy suché a lámavé. Doporučuje se pít čistá voda, čaje (neslazené) a různé ovocné či zeleninové šťávy v objemu kolem dvou litrů v závislosti na počasí a fyzické aktivitě.

Které potraviny vybírat?

- **Losos**

Dobrou volbou pro silné a zdravé vlasy je losos. Je bohatý na proteiny vitamin B12 a D. Vlasům dělají dobře i omega-3 mastné kyseliny, které si lidské tělo neumí vytvářet samo, proto je důležité jejich příjem ve stravě. Esenciální omega-3 mastné kyseliny jsou nezbytné pro podporu zdravé pokožky hlavy. Pokud jich nemá naše tělo dostatek, **pokožka je vysušená a vlasy mají matný vzhled**.

Když rybám neholdujete, můžete zkusit i jiné potraviny bohaté na esenciální mastné kyseliny. Například to jsou **vlašské oříšky a avokádo**. Avokádo díky vysokému obsahu vitamínů B a E podporuje růst vlasů, hydratuje je a udržuje

pokožku hlavy zdravou. Vitamin E chrání vlasy před nadměrným vysoušením a chemickým poškozováním.

- **Cizrna**

Cizrna má blahodárné účinky na celý lidský organismus. Díky svému jedinečnému složení působí jako **prevence proti stárnutí**. Pomáhá s **obnovou buněk a regenerací obecně** a to se projevuje samozřejmě i na vlasech.

- **Rajčata**

Rajčata obsahují lykopen, **antioxidant, které chrání buňky před volnými radikály**. Navíc napomáhá produkci kolagenu a elastinu, které udržují vlasy silné, pružné a zdravé.

- **Borůvky**

V souvislosti se zdravými a krásnými vlasy se hovoří i o borůvkách. Ty jsou významným zdrojem antioxidantů.

Citrónová šťáva z venčí i zevnitř

Existují ale i recepty, ve kterých se potraviny pro krásné vlasy nekonzumují, ale přímo se na ně aplikují. Pokud vás trápí například **mastné vlasy**, můžete sáhnout namísto šamponu po citronu. **Citronová šťáva působí antisepticky a reguluje tvorbu mazu.** Šťáva ze dvou citronů se vmasíruje do pokožky hlavy, pak se vlasy pročešou, aby se šťáva dostala na celou délku vlasů. Nechte působit dvacet minut a dobře opláchněte.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz