



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 7. 2015 | tla

Vlasy, pleť i ruce prozradí, jak jíte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlasy,-plet-i-ruce-prozradi,-jak-jite__s10010x9227.html

Vrásky, akné, lámavé nehty, třepící se vlasy bez lesku – tak tohle není půvab, který by člověku dodával sebevědomí a přinášel obdiv okolí. Žádná žena ani muž by nechtěli jít s takovým vzezřením světem. Jsou na první pohled vizitkou toho, jak zdravě či nezdravě jíte a žijete.



Nejde o to, co jste zdělili po předcích. I s citlivou pletí, slabšími vlasy a méně odolnými nehty lze udělat zázrak, když se soustředíte na to, co jíte, jaký máte příjem vitamínů, minerálních látek, tekutin.

Mnohé produkty těla prospějí nejen konzumací, ale také je lze použít jako kosmetický přípravek.

„Důležité je mít stále na paměti, že rozhodující je kvalita potravin, které jíme a pestrost stravy. Abychom si zachovali zdraví, a tedy i krásu potřebujeme v dostatečném množství všechny minerální látky, vitamíny a další látky, které lze ze správných potravin získat,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá. Varuje před zásadní chybou, jíž lidé ve snaze vylepšit své tělo často udělají, a to je, že vyřadí, některé druhy potravin, například pečivo, přílohy a podobně. **„Potřebujeme všechno. Například v pečivu je důležitý vitamín B,“** objasňuje dietoložka.

Jak na nehty

Ruku nikdy neschováte, a tak ulámané, roztřepené, nažloutlé nehty s bílými skvrnami, bez lesku a se záděrami vás společensky během chvilky postaví mimo hru.

Pro pevnost, lesk a správnou barvu potřebují nehty dostatek vitamínů A, B12, C, D, E, H neboli biotin, vápník, zinek, železo, kyselinu listovou nenasycené mastné kyseliny. Ve vašem jídelníčku by proto neměly chybět játra, vejce, ryby ani červené maso, ovoce, zelenina, zejména brokolice, mrkev, kukuřice, květák, vodní meloun, listové saláty, zelí. Důležité jsou i mléčné výrobky. Nezapomínejte na tuky, ať už rostlinné oleje, například olivový, tak ani na máslo. Občas si zobněte pivovarské kvasnice.

Nehtům a kůžičce kolem nich určitě prospěje, když je promasírujete trochou mandlového, olivového či kokosového oleje.



Vlasy si zaslouží to nejlepší

Chcete-li mít pevné, lesklé neroztřepené vlasy, pak zapomeň na drsné diety. **„Extrémní štíhlost bývá draze vykoupena. Cenou může být ztráta krásných vlasů. Jde o to, že mají-li být kvalitní, potřebují dostatek vitamínů A, D, E a K a ty jsou rozpustné v tucích. Jenže právě tuky bývají při dietách z jídelníčku vyřazeny,“** varuje Karolína Hlavatá. Vlasy se

pak lámou a vypadávají.

Jezte ryby a ořechy

Aby vlasy zářily, potřebují omega 3, 6 a 9 mastné kyseliny. Najdete je v některých margarínech a kvalitních olejích, tučných rybách, například v lososu či makrele. Dobrým zdrojem jsou i vlašské ořechy, sója a slunečnicová semínka.

Bez tekutin to nepůjde

Voda je elixírem života a mládí i pro vaše vlasy. Bez dodržování pitného režimu vitálního a lesklého porostu hlav nedocílíte.

TIP: Dejte si rajčata

Rajčata obsahují lykopen - antioxidant, které chrání buňky před volnými radikály. Navíc napomáhá produkci kolagenu a elastinu, díky tomu budete mít silné, pružné a zdravé vlasy.

Ach ty vrásky!

Před vráskami neutečete, zejména, měl-li je některý z vašich rodičů či prarodičů. Přesto můžete jejich vnik a rozvoj výrazně přibrzdit. **Základem je**

opět pitný režim. Vysušená pokožka nemá šanci zůstat vypnutou. Vodu nejen pijte, ale během dne si můžete obličej osvěžit i zvenčí. Skvělé jsou například květové vody – růžová, levandulová. Nejen pokožku svlaží, ale zklidňují i psychiku. A tak nemáme potřebu zbytečně krabatit ustaraně obličej.

Dejte šanci olejům

Na vrásky působí lépe než luxusní krémy některé panenské za studena lisované oleje – především arganový, mandlový či kokosový. Obsahují kromě jiného vitamín E, který má výborné hydratační účinky a je silný antioxidant.

Trápení s pupínky

Akné netrápí jen adolescenty, ale i dospělé. Často je to následek špatných stravovacích návyků. Tělo pak vylučuje pokožkou škodlivé látky, v pórech se usazuje maz. Účinnější než jakékoliv kosmetické přípravky bývá **změna stravovacích návyků, které jsou zásadním řešením pro odstranění příčin problému.**

Zapomeňte na uzeniny

Odborníci varují například před potravinami s vysokým glykemickým indexem. **Zapomeňte na uzeniny a cukrovinky. Bílé pečivo nahradte celozrnným. Svoje tělo zásobujte dostatkem zeleniny a ovoce.** Opět je důležitý pitný režim, do kterého zařadte bylinkové detoxikační čaje. Šetřete tmavým masem a přidejte ryby nebo králíčí.

I dobré může škodit

Jsou některé potraviny, které běžně lidskému organismu prospívají, avšak v případě akné, mohou působit negativně, například **med, koření, mléčné výrobky, čokoláda a to i ta s vysokým podílem kaka**a. Jestliže vás trápí akné, pak je dobré si nějaký čas, alespoň týden dva psát, co jíte a jak na to vaše pleť reagovala. Jednoduše tak vypořádáte, která potravina váš problém zhoršuje, a z jídelníčku ji vyřadíte.

Relaxujte

Na tom, zda podstatné detaily našeho těla budou zdravé a krásné, se podílí nejen stravování ale celkově zdravý životní styl. Jeho součástí je také

dostatečný odpočinek a pohybové aktivity, nejlépe na čerstvém vzduchu.



Potraviny mají vliv i při zevním použití.
Zkuste potravinové masky a zábaly podle
našeho článku [ZDE](#).

Copyright © 2024

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