

"Здоровые волосы"



Знали ли вы?



По статистике 96% мужчин и 79% женщин с возрастом сталкиваются с проблемой повышенного выпадения волос.

В период пандемии врачи зафиксировали рост жалоб на выпадение волос . Случаи выпадения были отмечены у 78.5% женщин.



Топ 3 причины выпадения волос

1. Не полноценное питание
2. Стресс
3. Гормональный дисбаланс в организме



Российский рынок средств по уходу за волосами в 2022 году вырос на 1.1 млрд. рублей.

К сожалению это лишь попытки решить проблему внешне. Но на самом деле выпадение волос чаще всего кроется во внутренних нарушениях, и чем дольше вы пробуете помочь себе различными шампунями, не выяснив истинную причину, тем больше запускаете ситуацию с выпадением и увеличиваете срок восстановления



Почему же волосы сбегают от нас?

Итак, при дефиците питательных веществ в нашем организме волосы страдают в первую очередь, так как они не жизненно важный орган.

Организм к сожалению не будет тратить свои силы на их обеспечение.

Волосы - в режиме дефицитного состояния - это балласт.

Если не устранить дефициты в организме - ни шампуни, ни маски работать НЕ БУДУТ!



Строительный материал для здоровых волос

В первую очередь конечно же – это питание. Оно должно быть полноценным и разнообразным!

ВИТАМИН Д – он отвечает за укрепление волосяного стержня, ускорения роста волос. Дефицит витамина Д может вызвать сечение волос, а также шелушение кожного покрова.

КАЛЬЦИЙ – он необходим нам для здоровья волосяных фолликулов, для роста и предотвращения выпадения волос.

СЕРА – она необходима нам для стержня волоса, который придает ему прочность.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В – они необходимы для синтеза кератина (белка). Дефицит витаминов группы В приводит к шелушению кожи, зуду, себорее, истончению, выпадению волос и нарушению их пигментации.

ЖЕЛЕЗО – пожалуй это самый главный транспортер кислорода к нашим тканям. При дефиците железа нарушается доставка кислорода к волосяным фолликулам.

И КАК ПОСЛЕДСТВИЕ :

- нарушается питание волоса
- расслоение стержня
- сокращение периода жизни волоса
- преждевременное выпадение





СУПЕРФУДЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ И КРАСИВЫХ ВОЛОС

ЗЕЛЕНЬ И ИСТОВЫЕ САЛАТЫ – в них содержится кальций, витамины группы В, магний и железо.

КРАСНАЯ ФАСОЛЬ – она содержит в себе белки, витамины группы В, магний, кальций, железо.

ЯЙЦА – содержат в себе серу, железо, витамины группы В, жиры, витамин Д, а также белки.

УТИНАЯ ПЕЧЕНЬ – содержит в себе белки, витамины группы В, железо, серу.

СКУМБРИЯ – она богата витамином Д, витаминами группы В, жирами, магнием и белками.

Вы должны понимать, что полноценное питание и оптимальное усвоение всех питательных веществ – это первый шаг к решению проблемы выпадения волос!

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ВОЛОСЫ



При стрессе возникает спазм сосудов, нарушающий питание волос. Таким образом, волосы недополучают питательных веществ, начинает ухудшаться структура волоса и внешний вид.

на фоне стресса начинают истощаться запасы витаминов и минералов (для синтеза гормонов стресса нужны: холестерин, витамины B1, B3, B6, B9, B12, цинк, витамин C, магний, железо). При длительном дефиците биологически активных веществ волосы начинают выпадать.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ?

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

" 4 СЧЕТА" - суть данной практики следовать четкому ритму на 4. (1. вдохнуть считая о 4, задержать воздух в легких на 4 секунды, выдохнуть считая до 4, опять задержать дыхание на 4 секунды, затем начать заново).

МАГНИЙ - поможет поддержать при стрессе, также нормализует сон.

ТУЛСИ - поможет облегчить засыпание, также снимет напряжение.



Берегите себя!



С любовью Ваша
NutriKsy