

głowy, przykryć czepek foliowym i ciepłym ręcznikiem, pozostawić na ok. 0,5 godziny. Potem spłukać i umyć włosy. Utrudnieniem jest spora ilość nasion na włosach, co jest dość trudne do zmycia, ale sposobem na to jest przedcedzenie przygotowanego naparu. Sam napar dozować za pomocą strzykawki na skórę głowy, pasmo po pasmie i wcierać. Następnie nałożyć foliowy czepek i ciepły ręcznik na co najmniej 0,5 godziny. Potem umyć włosy. Zabieg powtarzać 2-3 razy w tygodniu.

Inną rośliną stosowaną na wzmocnienie włosów jest **czarna rzepa**, znana z bardzo charakterystycznego smaku i zapachu, który nadają jej olejki gorczyczne, które są bogate w cenne związki siarki. Powstają one w momencie rozdrabniania bulw rzepey, z glikozydów gorczycznych,

Przepis na wcierkę

Z 2-3 bulw czarnej rzepey wycisnąć sok. Następnie wmasować w skórę głowy, nałożyć foliowy czepek i ciepły ręcznik na co najmniej 0,5 godziny. Po tym czasie umyć włosy. Zabieg powtarzać 2-3 razy w tygodniu. Jeśli zostanie wyciśnięty sok – zamrozić w torebkach do lodu, a potem wyjmować po kosteczce i stosować na włosy.

Jeśli borykacie się z wypadającymi włosami, jedną z interesujących roślin przeciwdziałającą temu problemowi jest **koniczyna czerwona**. Pierwsze wzmianki o jej leczniczym zastosowaniu można znaleźć u św. Hildegardy z Bingen. Dziś wiemy, że zawiera fitohormony (izoflawonoidy), które mają wpływ na aktywność enzymu 5-alfa-reduktazy. Ten enzym zmniejsza wpływ dihydroksytestosteronu na skrócenie cyklu wzrostu włosa, przez co stają się one delikatniejsze i szybciej rosną. Koniczyna to typowo „kobieca” roślina. W medycynie ludowej stosowana do wcierania w skórę głowy w celu pobudzenia włosów do wzrostu. Zmniejsza wypadanie włosów spowodowane zaburzeniami hormonalnymi.

✎ MARTA REMPLEWICZ,
ZOFIA MARCINIĄK

– współautorki marki Kosmetyki DLA
Kosmetyki DLA są dostępne w sklepach zielarsko-medycznych, wybranych aptekach i drogeriach wszystkie punkty podane są na stronie www.kosmetykidla.pl w zakładce „sklepy stacjonarne”, telefon kontaktowy 608288402, e-mail: biuro@kosmetykidla.pl

Biotyna, nazywana witaminą piękna, ma duży wpływ na wygląd naszych włosów, paznokci i skóry. Regularnie dostarczana do organizmu, pełni niezwykle ważną funkcję zarówno w metabolizowaniu węglowodanów, jak i tłuszczów. Uczestniczy w wytwarzaniu hemoglobiny, której rolą jest przenoszenie tlenu do wszystkich komórek ludzkiego ciała. Jak biotyna wpływa na stan włosów i czy trzeba uzupełniać jej niedobór w organizmie?

Biotyna

– dobrodziejstwo dla włosów

Biotyna, inaczej witamina B7 lub witamina H, to organiczny związek chemiczny, występujący w wielu substancjach żywnościowych i ze względu na swoje właściwości zdolny do leczenia wypadania włosów czy zapalenia skóry. Uczestnicząc w procesie przemiany glukozy, biotyna ma ogromny wpływ na cały organizm człowieka. Jest witaminą naturalnie występującą w takich produktach spożywczych, jak: żółtko jaja, szpinak, orzechy włoskie, wątroba wołowa, sardynki, migdały, soja, soczewica, marchew czy mąka pełnoziarnista. Witamina ta, zawarta w wymienionych produktach, traci jednak swoje właściwości w trakcie ich obróbki termicznej. Podobnie jest w przypadku umieszczenia biotyny w roztworze alkalicznym lub kwaśnym. Niekorzystny wpływ na przyswajalność tej witaminy ma także alkohol, estrogeny, wysoko przetworzona żywność.

– *Trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że biotyna zawarta w pożywieniu nie wchłania się w stu procentach. Wynika to z faktu, że witamina występująca w produktach spożywczych musi zostać uwolniona, by była dostępna. Powód tego zjawiska jest następujący. Tworzy ona na ogół wiązanie kowalencyjne z białkiem, a to wiązanie powinno być rozbite. W efekcie biotyna na przykład w produktach zbożowych wchłania się maksymalnie w 40% – wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog, ekspert Instytutu Trychologii.*

Dzienne zapotrzebowanie na biotynę wynosi, według różnych źródeł 1-5 mg, a w przypadku pacjentów przyjmujących antybiotyki czy sulfonamidy, jest większe.

Biotyna a stan włosów

Ta witamina ma istotny wpływ na stan włosów, ponieważ zasila macierz włosa w biodostępną siarkę. Zadaniem macierzy jest spojenie łodygi włosa na całej jego długości. Wiązania siarkowe są obecne w masie keratynowej. Dodatkowo, witamina H pełni funkcję regulacyjną jeśli chodzi o metabolizm skóry głowy, w efekcie pozytywnie wpływa na korzenie i wzrost łodygi włosa. Gdy w naszym organizmie jest zbyt mało biotyny, pojawia się nadmierne wypadanie włosów, łojotok oraz łupież.

Niedobór witaminy H może być spowodowany przez różne czynniki. Podstawowym jest nieprawidłowa dieta. Negatywny wpływ na zawartość biotyny w organizmie ma także ciąża, długotrwałe przyjmowanie antybiotyków, leków przeciwpadaczkowych, również intensywny wysiłek fizyczny, podeszły wiek oraz zaburzenia w prawidłowym jej wchłanianiu.

Przypadki niedoboru biotyny przynoszą wiele konsekwencji dla stanu naszego zdrowia i samopoczucia. Pojawiają się przebarwienia, zmiany atopowe i łojotokowe zapalenie skóry, również zapalenia spojówek, drętwienie kończyn, bóle mięśniowe, problemy z jelitami.

– *Ze względu na fakt, że niewielki procent zawartej w pożywieniu biotyny wchłania się do organizmu, dostępnych jest wiele suplementów diety, które ją zawierają. Najczęściej są to preparaty mające dać pozytywny wpływ na stan włosów, paznokci i skóry. Należy jednak pamiętać, myśląc o zdrowych włosach, że niezbędne jest holistyczne podejście do ich pielęgnacji. Nie należy poprzestawać tylko na suplementacji biotyną, trzeba także wybierać wartościowe produkty do pielęgnacji skóry głowy. Tylko kompleksowa dbałość o włosy poprawia ich stan i vitalność – podsumowuje Anna Mackojć.*

✎ MAŁGORZATA DEBSKA
m.debska@innova-dor.pl

