

# Kondycja WŁOSÓW

*Sprawdź, jak się odżywasz?*

*Włosy zdradzają, jak się odżywiamy. Czy dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości witamin i składników mineralnych oraz dostatecznej ilości białka, czy stosujemy zbyt monotonną dietę. Popelniane przez nas kluczowe błędy w odżywianiu odbijają się na zdrowiu i wyglądzie naszych włosów. Jak unikać żywieniowych pułapek zagrażających kondycji włosów i na co zwrócić uwagę?*



ANNA MACKOŃ  
trycholog

**D**ieta może zarówno wzmacniać, jak osłabiać nasze włosy. Dostarczane do organizmu wraz z jedzeniem substancje odżywcze w pierwszej kolejności zaopatrują kluczowe organy, a w ostatniej kolejności trafiają do włosów. Jeśli więc źle się odżywiamy, może to powodować ich wypadanie.

Jeśli zauważymy, że tracimy zbyt dużo włosów, powyżej 100 włosów dziennie to sygnał, którego nie powinniśmy ignorować i poszukać przyczyny tego zjawiska. Czynniki powodujących wypadanie włosów jest bardzo wiele, jak na przykład stres, uwarunkowania genetyczne, przebyte infekcje z wysoką gorączką, stosowanie niektórych leków,

zaburzenia gospodarki hormonalnej, niewłaściwa pielęgnacja. Wiele osób nie zdaje sobie jednak sprawy, że osłabienie i wypadanie włosów może być także efektem nieprawidłowej diety. Złe zbilansowana dieta, nieodżywienie organizmu lub niedobór witamin i minerałów, często jest przyczyną złej kondycji włosów.





Jakość włosów w dużej mierze jest odzwierciedleniem tego co dostarczamy do organizmu wraz ze spożywanymi posiłkami. Żeby włosy były dobrze odżywione i mocne potrzebują wielu składników, które znajdziemy w wartościowym jedzeniu stanowiącym źródło przeciwutleniaczy niszczących wolne rodniki. Podstawą w realizacji zdrowej diety dla organizmu i jego przydatków, czyli m.in. włosów jest przede wszystkim prawidłowe zbilansowanie jadłospisu i wyeliminowanie z niego jak najwięcej wysoko przetworzonych produktów. Ważne jest także unikanie ryzykownych strategii żywieniowych, które mogą mocno osłabić kondycję włosów.

*Żeby włosy były dobrze odżywione i mocne potrzebują wielu składników, które znajdziemy w wartościowym jedzeniu.*

#### DIETA Dобра DLA WŁOSÓW, CZYLI JAKA?

Jeśli chcemy realizować dietę z myślą o dobrej kondycji naszych włosów, to powinna być ona bogata w witaminy, makro- i mikroelementy. Spożywane posiłki warto, aby zawierały przede wszystkim witaminy A, D, E, K oraz witaminy z grupy B, które korzystnie wpływają na stan włosów.

Aby włosy były mocne i zdrowe w pierwszej kolejności należy zadbać o nabiał, mięso i ryby. Wymienione składniki są istotne, gdyż dostarczą do organizmu pełnowartościowego białka, które zbudowane jest z aminokwasów. Te małe zaś cząstki stanowią budulec dla keratyny będącej ważną substancją struktury włosa. Warto wydożyć z jadłospisu jak najlepszy potencjał odżywczy dla włosów, dlatego liczy się również odpowiednie rozłożenie produktów na posiłki, tak aby łączyć produkty wzajemnie się uzupełniające pod kątem składu aminokwasowego. Na przykład powinno się łączyć produkty mleczne ze zbożowymi czy zwiększające wchłanianie wybranych pierwiastków, które pozytywnie wpływają na włosy. Z myślą o dodaniu kosmetykom vitalności i zmniejszeniu ich łamliwości, należy dostarczyć organizmo-

*Jeśli chcemy realizować dietę z myślą o dobrej kondycji naszych włosów, to powinna być ona bogata w witaminy, makro- i mikroelementy.*

wi pierwiastków takich jak cynk, krzem i miedź. Znaczenie dla stanu włosów mają także kwasy omega 3 i witamina D3, odpowiedzialne za prawidłowy podział komórkowy. Duże znaczenie ma także żelazo, gdyż jego niedobór objawia się właśnie osłabieniem i wypadaniem włosów. W diecie powinny także znaleźć się węglowodany, niezbędne do wytworzenia energii potrzebnej organizmowi do wzrostu włosów. Ich źródłem są na przykład produkty pełnoziarniste. Na porost włosów korzystnie będą również oddziaływać orzechy i nasiona np. słonecznika bogate w witaminę B i stanowiące źródło biotyny, odżywiającej mieszki włosowe. Warto także nie zapominać o antyoksydantach, zawartych w produktach bogatych w witaminę A i E, pomagających walczyć z wolnymi rodnikami, przyspieszającymi proces starzenia się organizmu, w tym także włosów.

Na włosy należy oddziaływać dwutorowo, poprawiając jakość diety i dbając o kondycję skóry głowy oraz włosów. Jeśli wraz z dietą, nie dostarczymy włosom składników odżywczych, minerałów i witamin, żadne kosmetyki nie poprawią ich jakości. Jeśli chcemy zastosować dietę wzmacniającą kondycję włosów, możemy skorzystać z konsultacji dietetycznej. W niektórych przypadkach warto rozważyć zastosowanie dieterapii trychologicznej, skoncentrowanej na zmianie nawyków żywieniowych i dostarczeniu do mieszków włosowych substancji odżywczych niezbędnych do powstania nowych włosów.

*Na porost włosów korzystnie będą również oddziaływać orzechy i nasiona np. słonecznika, bogate w witaminę B i stanowiące źródło biotyny, odżywiającej mieszki włosowe.*



### O ZDROWIU I PIELĘGNACJI WŁOSÓW

Kondycja włosów to odzwierciedlenie stanu naszego organizmu. Jeśli chcesz dowiedzieć się m.in. jak skutecznie dbać o skórę głowy i włosy, od jakich czynników zależy kondycja włosów, dlaczego wypadają nam włosy i co robić, gdy tracimy ich za dużo, zapraszamy do pobrania i lektury darmowego ebooka. Zdrowe włosy od podstaw. Praktyczne porady, bezpłatny ebook. **INSTYTUT TRYCHOLOGII** [wlosy.edu.pl/ebook/ebook-o-wlosach/](http://wlosy.edu.pl/ebook/ebook-o-wlosach/)



### ODŻYW SWOJE WŁOSY OD WEWNĄTRZ

Nie masz czasu na petrowartościowe, regularne posiłki? A może ze względu na swoje małżeństwo stosujesz dietę eliminacyjną? Uzupełnij dietę o składniki rekomendowane dla kobiet karmiących piersią oraz składniki, które wpłyną na zdrowie włosów i paznokci. Kerabione Mama, **VALENTIS AG**, [kerabione.pl](http://kerabione.pl)



### MOC NATURALNYCH OLEJKÓW

Formuła przeciw wypadaniu włosów opracowana, aby zregenerować włosy (olejek lawendowy) oraz przywrócić im gęstość i objętość (olejek rozmarynowy). 100% naturalny - bez alkoholu i sztucznych substancji zapachowych. Kerabione™ booster OLE, **KERABIONE**, [kerabione.pl](http://kerabione.pl)

PIKASER



### BŁĘDY DIETETYCZNE ZAGRAŻAJĄCE KONDYCJI WŁOSÓW

Niedostosowana kaloryczność diety, czyli zarówno jej zbyt niska, jak zbyt wysoka kaloryczność może mieć negatywne skutki dla kondycji włosów. Zbyt niska, czyli poniżej PPM może powodować łysienie telogenowe.

*Istotne jest, aby dostarczać wraz z dietą aminokwasów egzogennych, a więc takich, które nie mogą być wytworzone w naszym organizmie.*

Z kolei zbyt wysoka, sprzyja rozwojowi nadwagi i otyłości, co może prowadzić do zaburzeń metabolicznych, które mogą negatywnie wpływać na kondycję włosów. Wśród innych błędów dietetycznych, które często popełniamy ze szkodą dla naszych włosów można również wymienić: picie zbyt dużej ilości kawy, herbaty i ziół do posiłków, wybieranie mocno przetworzonych produktów zawierających zbyt mało błonnika pokarmowego, witamin i minerałów czy niedostateczna ilość białka w diecie. Białko jako źródło aminokwasów, z którego powstaje keratyna, czyli główny budulec łodygi włosa, jest niezwy-

kłe ważne dla zdrowia włosów. Istotne jest, aby dostarczać wraz z dietą aminokwasów egzogennych, a więc takich, które nie mogą być wytworzone w naszym organizmie. Wyliczając błędy w odżywianiu, mające duży wpływ na nasze kosmiki, warto także wspomnieć o monotonii diety, która skutkuje mniejszą ilością związków aktywnych i może prowadzić do niedoborów witaminowych, odbijających się na kondycji włosów. Dieta ma duże znaczenie w utrzymaniu ogólnego dobrego stanu zdrowia naszego organizmu. Efektywnie wspiera jego funkcjonowanie i jest także istotnym czynnikiem w zadbaniu o mocne i zdrowe włosy.