

ЭЛИКСИР РОСКОШНЫХ ВОЛОС



Лариса Мария Агафонова

Жалобы на ломкость и сухость волос, а также их выпадение, несомненно, являются одними из самых частых среди множества проблем, с которыми ко мне обращаются клиенты. А ведь роскошные, здоровые и сияющие волосы - это мечта практически любой девушки! Именно поэтому я решила создать для вас гайд, в котором вы узнаете обо всём, в чём нуждаются наши волосы, чтобы быть сильными и крепкими, сияющими и пышущим здоровьем.

В гайде мы обсудим структуру волоса, чтобы вы понимали, что же является основными компонентами для здоровья волос. Обсудим все необходимые витамины и минералы, которые важны их красоты. Я дам вам списки продуктов по каждому из этих элементов! Мы обсудим главные причины выпадения волос, а также препараты, которые могут давать такую побочную реакцию. От вас требуется лишь желание достичь результата и соблюдение всех правил. Следуйте рекомендациям, описанным в моём гайде и ваши волосы ответят вам благодарностью!

ГЛАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ НАШИХ ВОЛОС

Структура волоса:

На 80-85% волос состоит из белка Альфа-Кератина

На 10-15% волос состоит из ВОДЫ

На 4-6% волос состоит из ЛИПИДОВ (жиров)

Поскольку кератин - это белок, то его составляющие это аминокислоты. Из этого можно сделать вывод,

ЧТО ГЛАВНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ НАШИХ ВОЛОС ЯВЛЯЮТСЯ ИМЕННО БЕЛКИ!



И на них в нас нужно будет обратить внимание в нашем питании в первую очередь.

Также для здоровья и красоты наших волос будет обязательна вода и полезные жиры. Без этих компонентов о красоте волос не может быть и речи.

Почему волосы выпадают?

Главные причины выпадения волос:

- ✦ стресс
- ✦ гормональный дисбаланс
- ✦ дефициты витаминов, минералов, воды, белков, незаменимых жирных кислот
- ✦ интоксикация организма тяжелыми металлами и лекарствами
- ✦ инсулинорезистентность
- ✦ нарушение периферического кровообращения (стресс, курение, гиподинамия, остеохондроз)
- ✦ заболевания ЖКТ, анемия, заболевания щитовидной железы (гипотиреоз и гипертиреоз, АИТ), СПКЯ, микозы, инфекции, онкология.

Что нужно нашим волосам в первую очередь?

Самое главное - это аминокислоты, из которых производится кератин (а мы помним, что это основная составляющая наших волос).

4 самые главные аминокислоты для волос:

цистеин, метионин, аргинин, лизин

Если мы хотим, чтобы наши волосы были красивыми и здоровыми, то в первую очередь нужно обогатить свой рацион продуктами, которые содержат эти аминокислоты!

Продукты питания для роскошных волос

Примерно четверть кератина - 24% состоит из **Цистеина**.

Составляющей цистеина является сера, которая важна для структуры и плотности волоса. Для синтеза самого цистеина важен также его кофактор - достаточный уровень витамина B6.

Пищевыми источниками цистеина являются: мясо птицы, свинина, молочные продукты, бобовые, брокколи и цельные зёрна.

Аминокислота **Метионин** является вторым по важности компонентом кератина. Также эта аминокислота очень важна для синтеза коллагена. Метионин является антиоксидантом и помогает защитить волосы от окислительного стресса. Также Метионин улучшает кровообращения, усиливая приток крови к фолликулам, и соответственно, кожи головы.

Пищевые источники метионина это: яичный белок, сыры, особенно выдержанные сыры (пармезан), семена подсолнечника, кунжут, говядина, свинина, индейка, курятина, рыба.

Следующая аминокислота это **Лизин**. Она важна для здорового формирования и роста волосяных фолликулов.

Пищевыми источниками Лизина является: куриные и перепелиные яйца, мясо, особенно баранина и свинина, рыба (треска, сардины), зерно, бобовые, особенно чечевица и нут, гречка, орехи, а также на целый перечень салатов и овощей: это кресс-салат, семена конопли, семена чиа, спирулина, петрушка, авокадо, соя, миндаль и кешью.

Аргинин является важнейшей аминокислотой в синтезе кератина и сильно влияет на рост волос. В чем заключается особенность аргинина? Он участвует в производстве оксида азота, который влияет на улучшение циркуляции крови в районе волосистой части головы, и тем самым увеличивает доступ питательных веществ, микроэлементов, витаминов и аминокислот, которые являются строительным материалом для синтеза клеток волосным луковицам. Всё это стимулирует естественный рост волос.

Источниками аргинина в пище являются молочные продукты, рыба, говядина, домашняя птица, а также овес, семена кунжута, горох, соевые бобы, семена тыквы и подсолнечника и орехи.



Помимо получения вышеперечисленных аминокислот критически важно потреблять достаточное для вашего организма количество белка!

Для нормального функционирования организму требуется не менее 1.2 гр белка на 1 кг массы тела ежедневно!

Какие ещё продукты обязательно нужно включать в свой рацион?

Конечно, огромное значение для нашей красоты имеют **полезные жиры**. Не нужно бояться жиров! Нужно лишь выбирать именно полезные источники. Убедитесь, что вы ежедневно употребляете следующие продукты:

- ✦ авокадо
- ✦ жирная рыба (лосось, форель, скумбрия)
- ✦ орехи и семена
- ✦ яйца
- ✦ растительные масла холодного отжима (оливковое, льняное, конопляное)

Для общего здоровья нашего организма и красоты волос необходимо употреблять не менее 1 грамма жиров на 1 кг массы тела ежедневно!

И, разумеется, никакой речи не может идти о здоровых волосах без достаточного потребления жидкости! **Минимальное потребление воды равно 30 мл на 1 кг массы тела ежедневно.**

Это - самый минимум, которого нужно придерживаться. Я же рекомендую держать вам планку хотя бы в 35 мл на 1 кг массы тела в сутки. Простое правило, о котором многие люди знают, но всё равно не придерживаются. А ведь именно даже оно одно способно кардинально изменить ситуацию!

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

Витамин Д

Практически не поступает к нам с пищей, поэтому требуется к приёму в виде добавки. Как правило, если вы не живёте на экваторе, то необходимо принимать витамин Д на протяжении всего года ежедневно. Дозировка подбирается исключительно по вашим анализам!

Оптимальный уровень витамина Д в крови - не менее 60-80.

Витамин А

Источники в пище:
рыбий жир, печень,
сливочное масло, яичный
желток, сливки, молоко

Витамин С

Источники в пище:
цитрусовые, смородина,
шиповник, облепиха,
шпинат, брокколи, перец

Витамин Е

Источники в пище:
миндаль, киви, папайя,
семена подсолнечника,
капуста кейл, шпинат

Витамины группы В

Источники в пище: все кисломолочные продукты (сыр, творог, йогурт, кефир, сметана), молоко, зеленые овощи (листовые) и зелень, куриные яйца, мясо птицы, рыба, грибы, бобовые, цельнозерновые крупы

Биотин (В7)

Он является особенно важным из витаминов группы В для наших волос. Его можно получить из следующих продуктов: печень, почки, бобовые, цветная капуста, орехи. Большинство людей не употребляют достаточно вышеперечисленных продуктов, либо же не могут полноценно их усвоить из-за плохой работы ЖКТ, что вызывает дефицит биотина. В качестве профилактики можно пропивать биотин курсом в 2-3 месяца.

Все витамины, о которых мы поговорили должны восполняться, в первую очередь, из **пищи** (кроме витамина Д, которого в еде практически нет)! Только после того, как вы наладили рацион можно прибегнуть к восполнению дефицитов путём употребления добавок.

Конечно, я не советую вам заниматься самолечением, если у вас нет надлежащих знаний, так как этим можно навредить себе, вызвав передозировку того или иного витамина.



Проконсультируйтесь со специалистом прежде, чем употреблять добавки, чтобы убедиться в том, что у вас действительно есть дефицит конкретного элемента и он нуждается в восполнении!

Минералы для роста волос

Железо

Его дефицит ведет к дефициту кислорода в тканях и волосяном фолликуле.

В конечном итоге это приводит к расслоению стержня волоса и их выпадению.

Источники в пище: устрицы, говяжья печень, чечевица, бобы, шпинат, картофель.

Калий

При его дефиците возникает тусклость и слабость волос, а также замедление их роста. Источники в пище: фасоль, шпинат, картофель, помидоры, кефир, морепродукты, рыба, авокадо, тыква.

Йод

При дефиците йода волосы будут тусклыми, ломкими, а также склонными к выпадению. К тому же дефицит йода ведёт с заболеваниями щитовидной железы, что может негативно отразиться не только на состоянии кожи и волос, но также замедлить метаболизм, привести к набору веса и множеству других недугов.

Дефицит йода может вызвать настоящую алопецию, поэтому обязательно обратите внимание на данный элемент! Источники в пище: морские водоросли, морепродукты, морская рыба, йодированная соль.

Цинк

Волосяной стержень крайне нуждается в достаточном количестве цинка для здорового метаболизма. Его дефицит ведёт также к себорее и другим дерматитам.

Цинк регулирует деятельность сальных желёз и контролирует секрецию мужских половых гормонов, избыток которых может привести к гиперандрогенной алопеции. Источники в пище: морепродукты, мясо, шпинат, орехи, шоколад, молочные продукты, авокадо, гранат, ягоды, финики.

Медь

Дефицит меди - главный виновник ранней седины. Без неё не будет ни насыщенного пигмента волос, ни упругой и сияющей кожи. Источники в пище: печень, какао-порошок, мясо, бобовые, цельнозерновые, семена, гречка, ржаной хлеб, лосось, авокадо, свекла, морепродукты.

Селен

При его дефиците наблюдается замедление роста волос и их выпадение. Источники в пище: бразильский орех, морепродукты, крупы, семена, мясо, творог.

Кремний

При его дефицитах волосы будут тонкими и ломкими. Источники в пище: овес, пшеница, ячмень, просо, болгарский перец, редис, капуста, хрен, фасоль, чеснок, тыква, огурец, томаты.

Сера

Отвечает за прочность волос, являясь частью его стержня. Источники в пище: мясо, печень, кожа, почки, язык, рыба, яичный белок, птица, бобовые, орехи.

Марганец

Недостаток марганца также является одной из причин ранней седины. Источники в пище: зерновые, орехи, свекла, брокколи, ананас.

Магний

Дефицит магния может проявляться в виде выпадения волос. Источники в пище: какао, гречка, миндаль, кешью, шпинат, рис, яйца.

Кальций

Данный элемент жизненно необходим для предотвращения выпадения волос и их крепости. Источники в пище: пармезан, сардины, творог, миндаль, чеснок, петрушка, фундук, соя, молоко.

Медикаменты и препараты, вызывающие выпадение волос

К сожалению, некоторые лекарственные препараты имеют в себе массу побочных эффектов, одним среди которых является и выпадение волос. Поэтому я призываю быть вам максимально осторожными и внимательными при употреблении каких-либо медикаментов и принимать их лишь в случае острой необходимости.

Выпадение волос могут вызвать:

- ✦ Интерфероны
- ✦ КОК
- ✦ Нейролептики, антидепрессанты, противосудорожные препараты
- ✦ Гепарины
- ✦ Бетаадреноблокаторы
- ✦ Антибиотики и антимикотики
- ✦ Ретиноиды
- ✦ Антигипертензивные средства
- ✦ Тиреостатики

Как правило, побочный эффект в виде выпадения волос проявляется спустя 3 месяца приёма средства.

На что ещё обратить внимание?

Если вы убеждены в том, что имеете полноценный рацион со всеми необходимыми продуктами, выпиваете нужное вам количество жидкости, не имеете дефицитов по всем вышеперечисленным витаминам и минералам, а состояние волос всё равно оставляет желать лучшего, то необходимо провести дальнейшую диагностику вашего организма, так как причина может быть глубже.

Например, при плохом желчеоттоке все полезные жиры и жирорастворимые витамины, которые вы потребляете просто не будут усваиваться, а значит вся польза просто не дойдёт до ваших волос. Ровно как и при недостатке ферментов для пищеварения или низкой кислотности желудка вы не сможете полноценно усвоить потребляемый белок. В таком случае, вы можете есть и 2-3 грамма белка на 1 кг массы тела, но он не будет адекватно усвоен. Зачастую проблема кроется именно в плохой работе ЖКТ и нужно заниматься именно ею!

Такие состояния, как нарушение функции щитовидной железы, нарушение углеводного обмена, инсулинорезистентность, паразитоз и другие также будут провоцировать выпадение волос, поэтому если следование всем вышеупомянутым правилам не приводит вас к желаемому результату, то обязательно обратитесь к специалисту для разбора ваших анализов и дальнейшего лечения. Ведь плохое состояние волос - это лишь один из симптомов и далеко не самый страшный относительно того, какой вред вашему здоровью может привести имеющееся состояние в долгосрочной перспективе.

Пусть ваши волосы сияют и пышут здоровьем, а энергия всегда бьёт ключом!
Надеюсь, что данный материал был для вас полезен и вы уже сегодня начнёте
следовать моим рекомендациям и введёте новые полезные привычки в свой рацион.
Я буду очень рада услышать ваши отзывы по данному материалу. Всегда безумно
счастлива видеть вашу обратную связь, поэтому за отметку **@larisamarija_ifbb** в
инстаграм буду особенно благодарна!

С любовью, Лариса Мария

