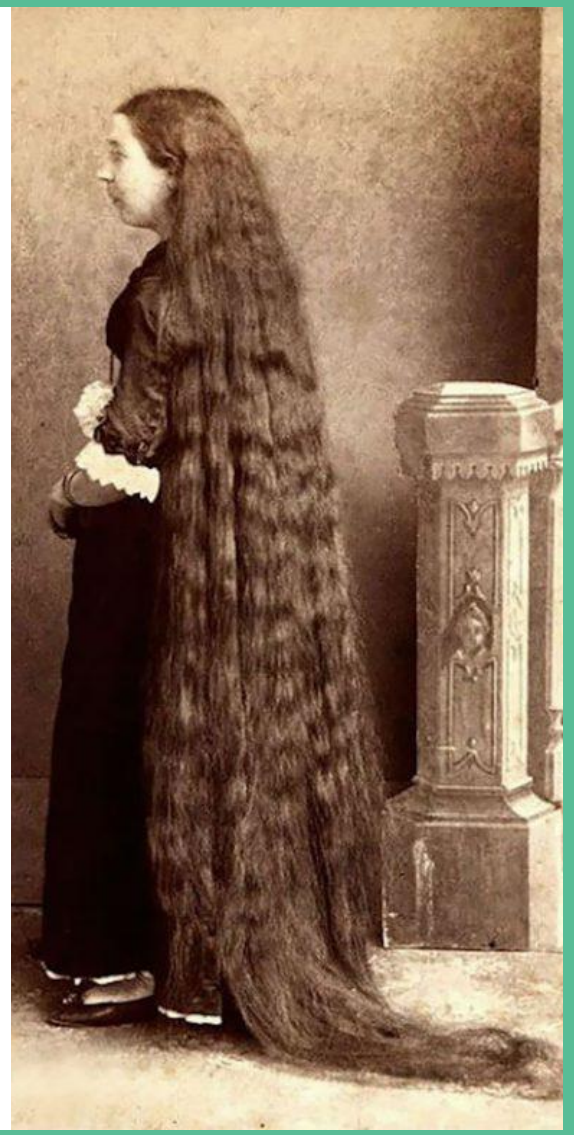
@galina.gastrofeya

ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС
ПИТАНИЕ, НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

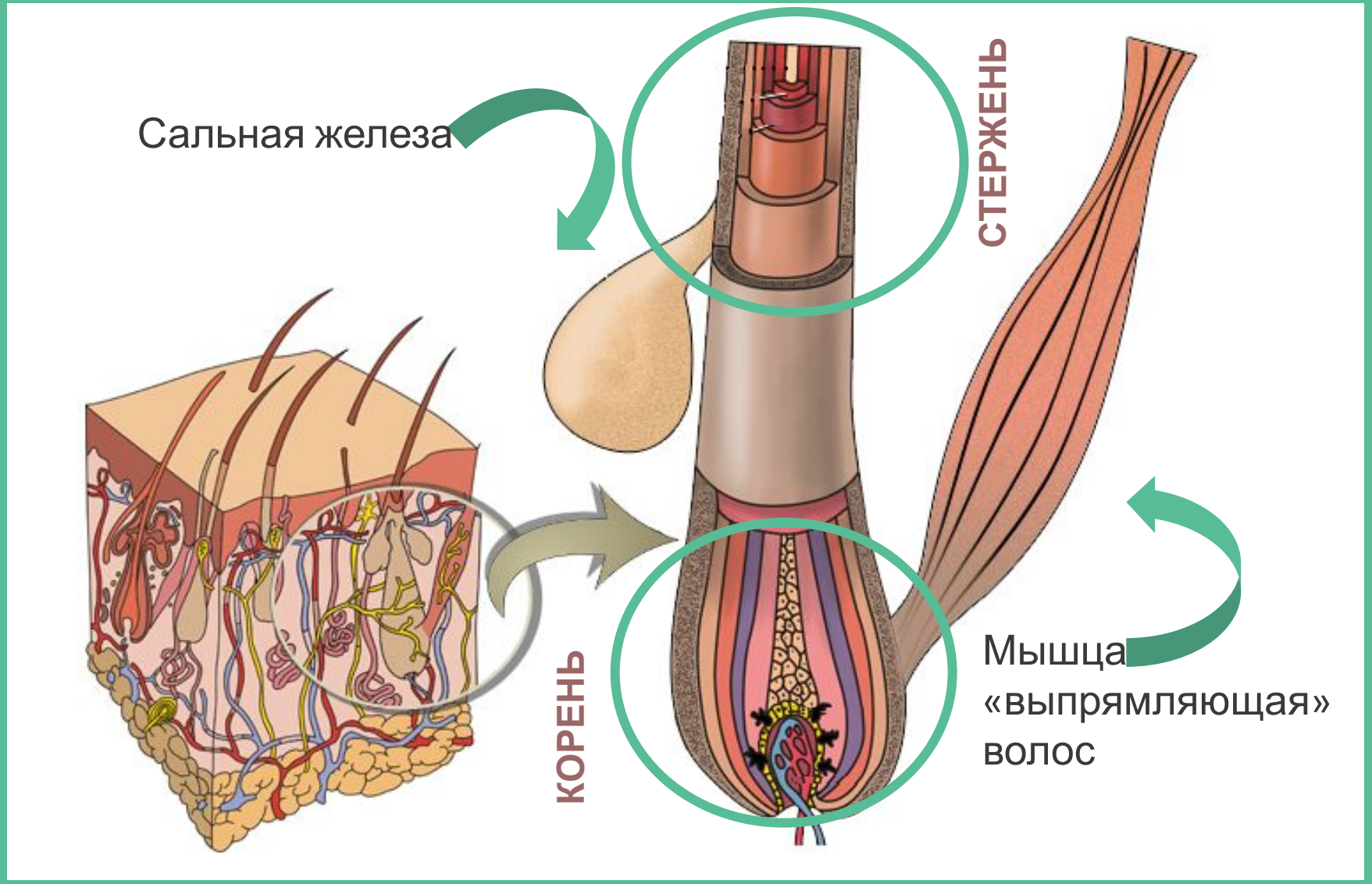
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛОСАХ

- Волосяные фолликулы образуются у человека внутриутробно примерно на 5-м месяце
- В среднем на голове располагается 100-130 тысяч волосяных фолликулов
- Волос – как отпечаток пальца, по анализу «состава» волос можно узнать много информации о его обладателе
- Частые стрижки никак не повлияют на скорость роста волос
- Официально зарегистрированный рекорд длины волос составляет 6,8 метра
- Эпиляция, то есть удаление волос с тела, впервые появилась ещё в Древнем Египте
- Самыми густыми волосами обладают рыжеволосые девушки.



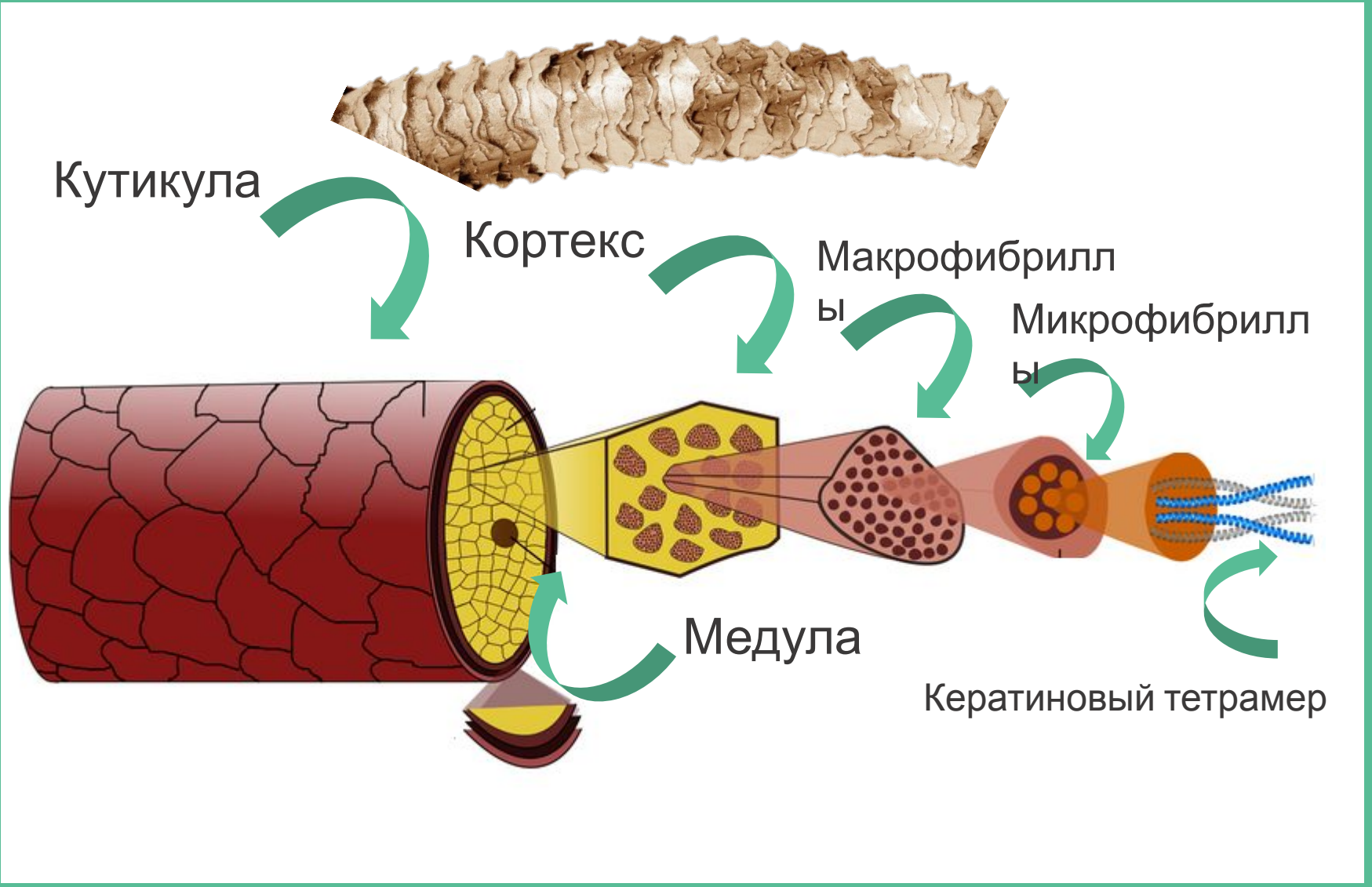
@galina.gastrofeya

ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРНЫЕ ЧАСТИ

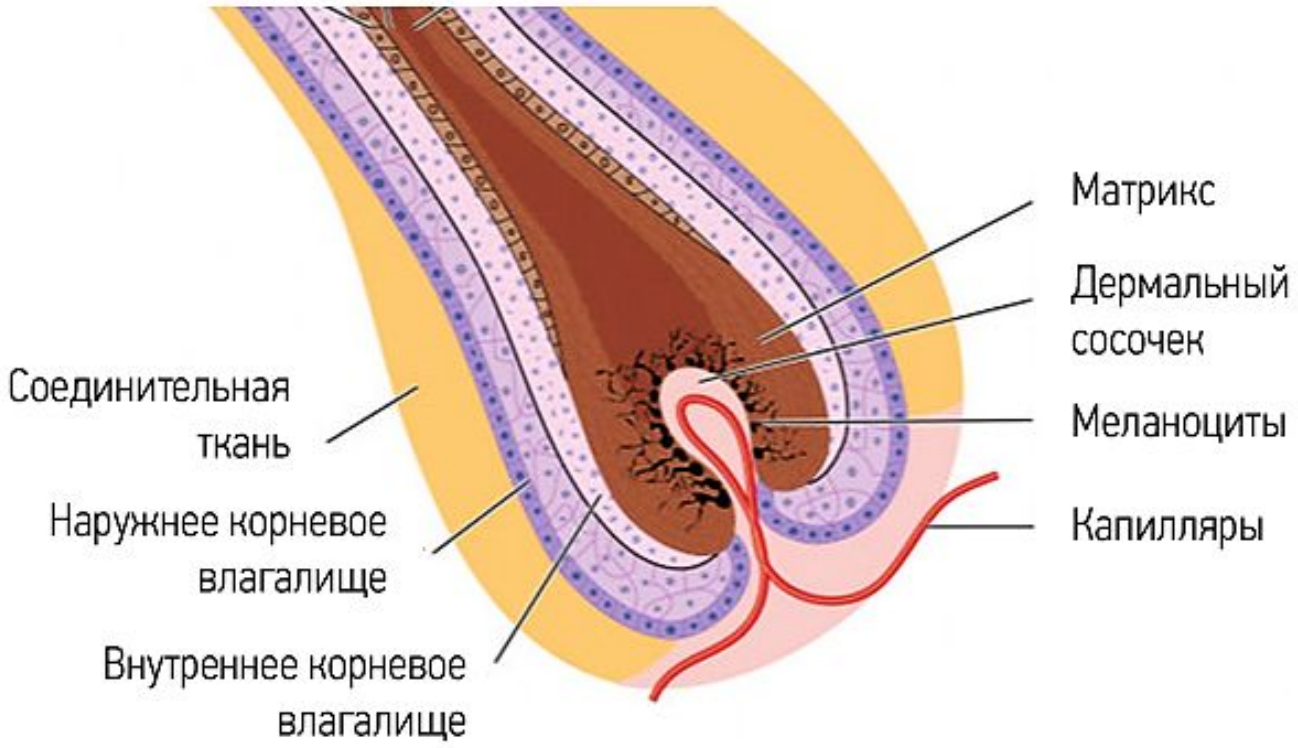


@galina.gastrofeya

СТЕРЖЕНЬ


Кутикула
Кортекс
Макрофибриллы
Микрофибриллы
Медула
Кератиновый тетрамер

КОРЕНЬ

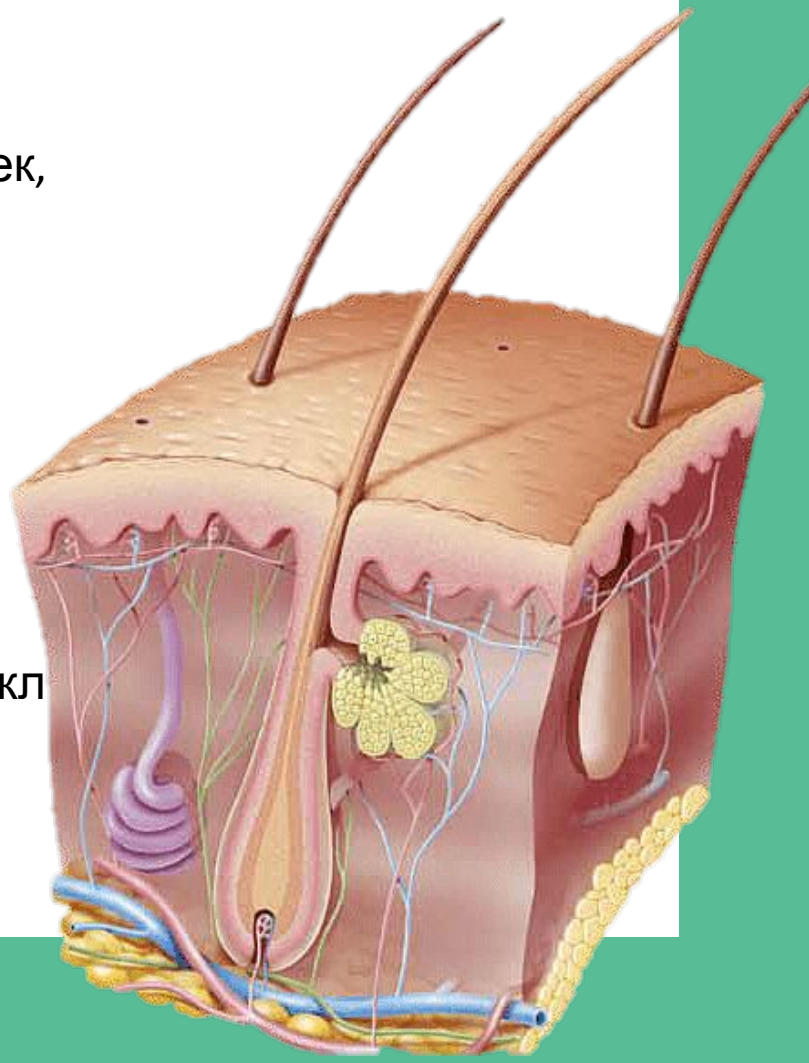


@galina.gastrofeya

ВОЛОСЯНОЙ ФОЛЛИКУЛ – ГЛАВНЫЙ

Волосяной фолликул - микро орган, который регулирует рост волос при помощи взаимодействия между гормонами, нейропептидами и иммунными клетками

- Самая важная структура – волосяной сосочек, к которому подходят кровеносные сосуды
- Здоровый фолликул может обновляться в течении жизни 20-25 раз
- Содержит в себе пигментные клетки
- При пересадке здоровый фолликул легко приживается и начинает свой жизненный цикл



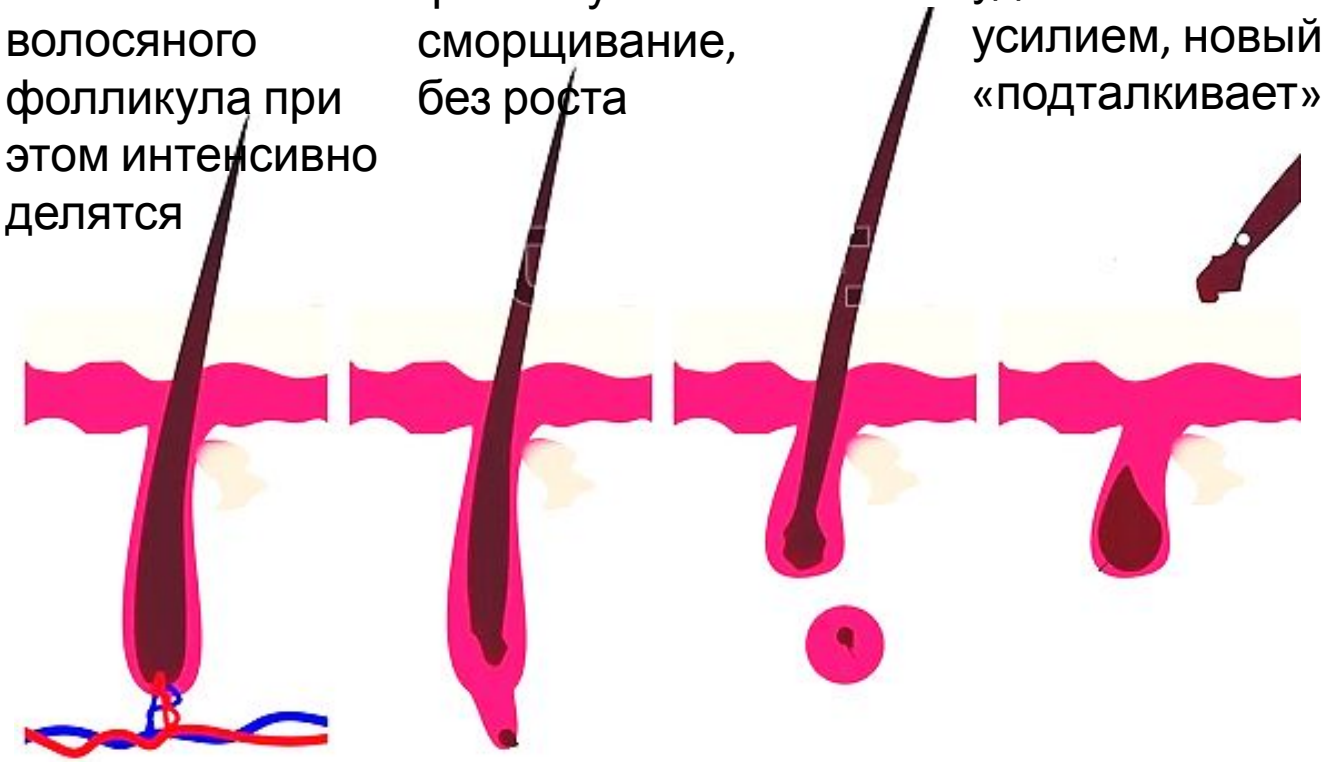
@galina.gastrofeya

ФАЗЫ РОСТА

АНАГЕН (3-8 лет)
происходит интенсивный рост волоса. Клетки волосяного фолликула при этом интенсивно делятся

КАТАГЕН (2-3 нед.)
созревание клеток, укорочение волосяного фолликула и его сморщивание, без роста

ТЕЛОГЕН (около3-х мес.)
волос спонтанно выпадает или удаляется легкими усилием, новый волосок «подталкивает» его



@galina.gastrofeya

АНОГЕН – ДЛИНА ВОЛОС – ГЕНЕТИЧЕСКИЙ

Максимальная длина волос и срок роста «вашей» длины передается генетически.

@galina.gastrofeya

ПИТАНИЕ ВОЛОСА

Волосы питаются нутриентами, которые приносятся кровью по кровеносным сосудам
НО! Важную роль регулирующих веществ играют гормоны, например:

- **Прогестерон** – гормон красоты, женственности, его дефицит отражается на красоте и здоровье волос
- **Андрогены –** гормоны ускоряющие процесс выпадения волос (у женщин производные андрогенов – эстроген, у мужчин – тестостерон)
  ****андрогенное облысение*

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ XXI ВЕКА

@galina.gastrofeya

ОСНОВНОЕ ТОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА

1. **Промышленные производств**
2. **Пестициды**
3. **Лекарства** и **косметика**
4. Пищевые добавки
5. Топлива и масла
6. **Растворители, красители, клеи**
7. Побочные продукты химического синтеза, примеси и отходы

1.Бактериальные токсины
2. Растительные яды
3. Яды животного происхождения

@galina.gastrofeya

Какие факторы еще влияют на рост волос ?

- Генетические вариации
- Повреждение ДНК
- Замедление клеточного обновления
- Апоптоз
- Гормональные изменения
- Воспаление
- Нарушения микроциркуляции

ОСНОВНЫЕ ПОВРЕЖДАЩИЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ

- **Химические вещества, содержащиеся в уходовой косметике, парфюмерии, лаках, клеях, красках и пр.**

ОСНОВНЫЕ ПОВРЕЖДАЩИЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ

Медикаменты

- Абсолютно безопасных лекарств не существует
- При определенных условиях все они способны повреждать клеточные структуры и оказывать токсическое влияние, также токсические компоненты накапливаются в волосяных фолликулах

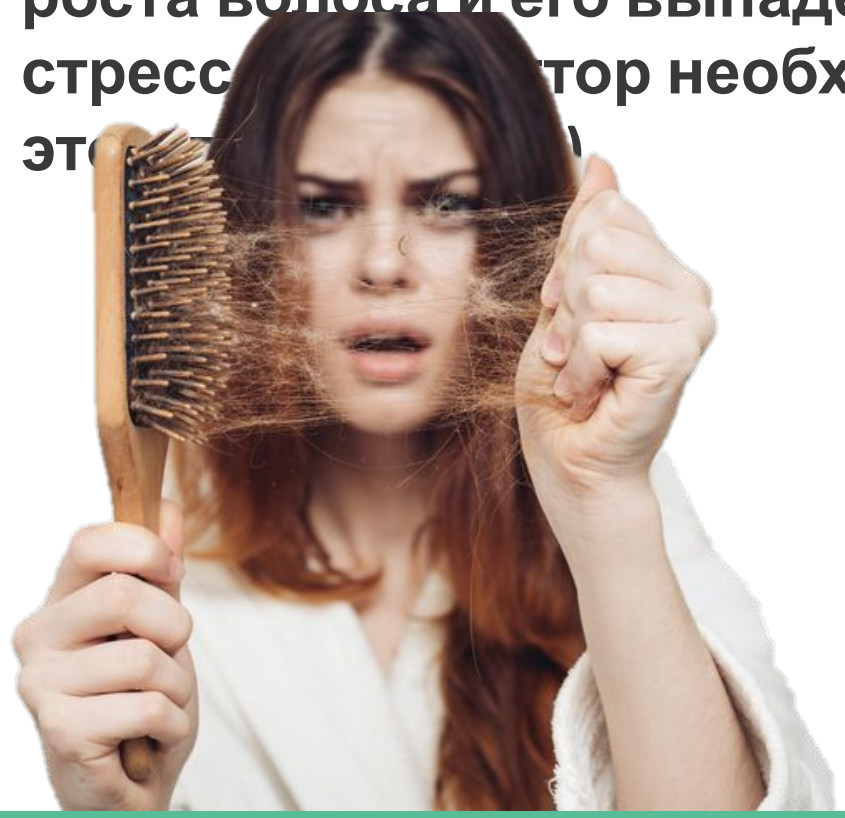
ОСНОВНЫЕ ПОВРЕЖДАЩИЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ

- **Продукты питания в целом**

ТОП 10 ПРИЧИН ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

1.СТРЕСС. ЧТО СЛУЧИЛОСЬ 3 МЕСЯЦА НАЗАД?

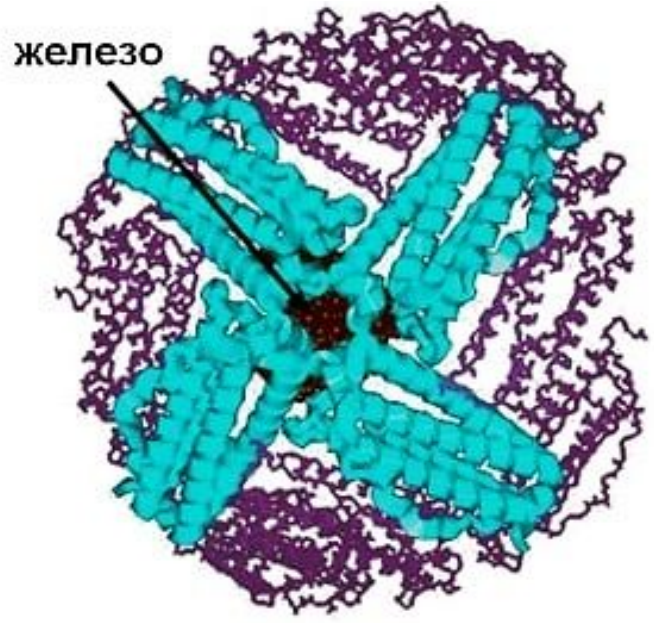
(как мы знаем, есть период между прекращением роста волоса и его выпадением, поэтому стресс-фактор необходимо искать именно в это[illegible])



- Самая важная структура – волосяной сосочек с питающими сосудами
- При стрессе первичные механизм выпадения – спазм, кровоснабжающего сосуда

@galina.gastrofeya

2.ФЕРРИТИН.
БЕЛОК, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО, ЗАПАСАЕТСЯ ЖЕЛЕЗО
(норма для женщин 60-120мкг/л)



- В норме 85-93% всех волос головы находятся в анагоновой фазе (т.е. фазе роста), небольшой процесс в стадии созревания (катагена) остальные находятся в фазе телогена (выпадения)
- При дефиците железа запускается реакция ускоряющая переход волоса в стадию телогена(т.е. выпаденю)

3.ДИСБАКТРИОЗ + КАНДИДОЗ

- (большая часть витаминов группы В, в том числе и Биотин, производятся «здоровой» кишечной микрофлорой)
- (при кандидозе необходимые нутриенты служат питательной средой для грибков)

4.ГАСТРИТ СО СНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

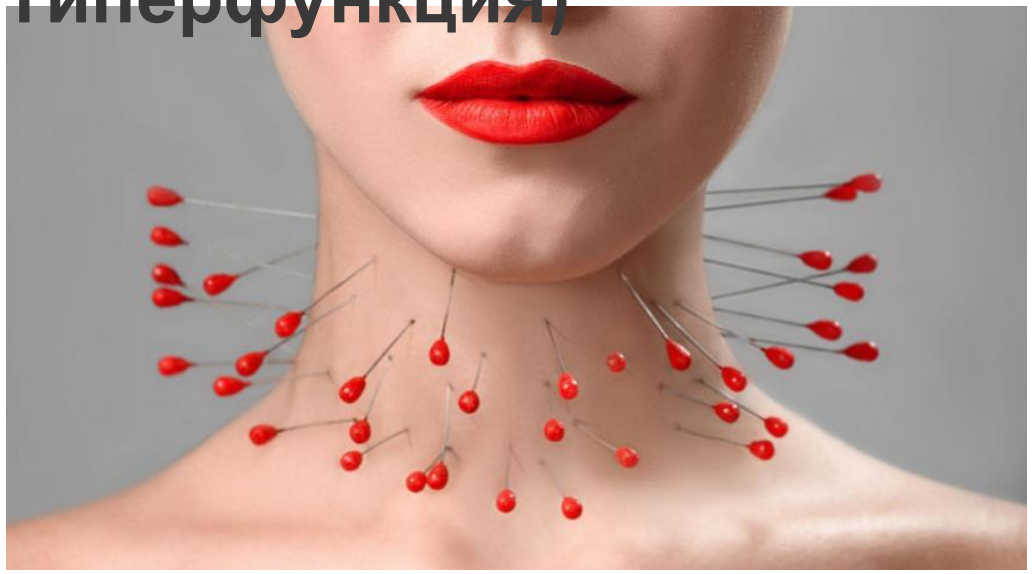
(от нормальной кислотности желудочного сока напрямую зависит правильное расщепление и усвоение белков и важных минералов)

- Кератины — семейство фибриллярных белков

@galina.gastrofeya

5.МИНЕРАЛЬНЫЕ ДЕФИЦИТЫ (Цинк, Сера, Марганец, Медь, Йод, Магний, Кремний, Молибден)

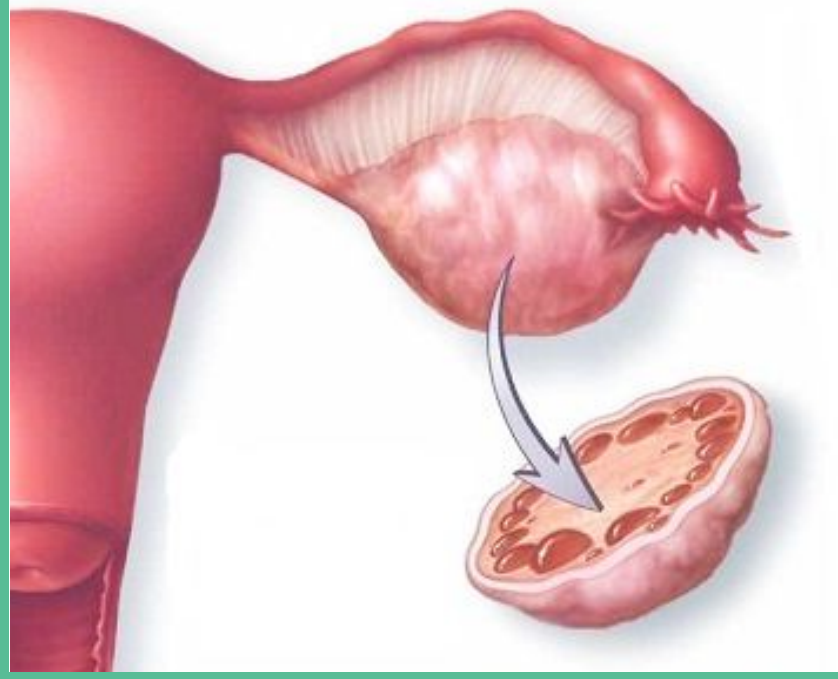
6.НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (гипо и гиперфункция)

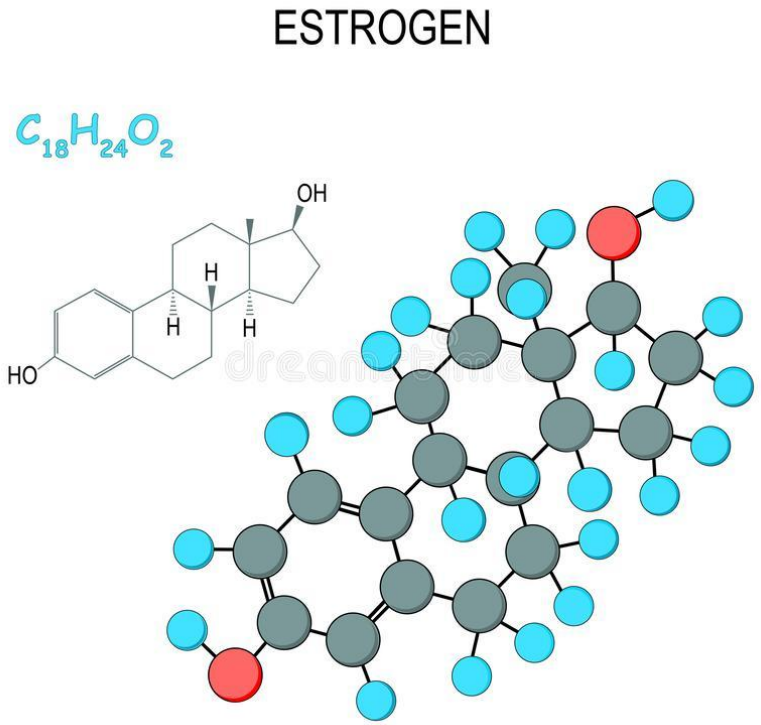


- Из-за дисфункции щитовидной железы, гормоны, необходимые для правильного цикла роста волосяных фолликулах не образуются, что приводит к более быстрому наступлению стадии покоя и выпадения (катагена и телогена).
- Нарушение обмена веществ приводит к дефициту белков и нутриентов, необходимых для питания волос

7.ИЗБЫТОК ЭСТРОГЕНОВ

(СПКЯ, метаболический синдром, инсулинорезистентности, период после беременности)

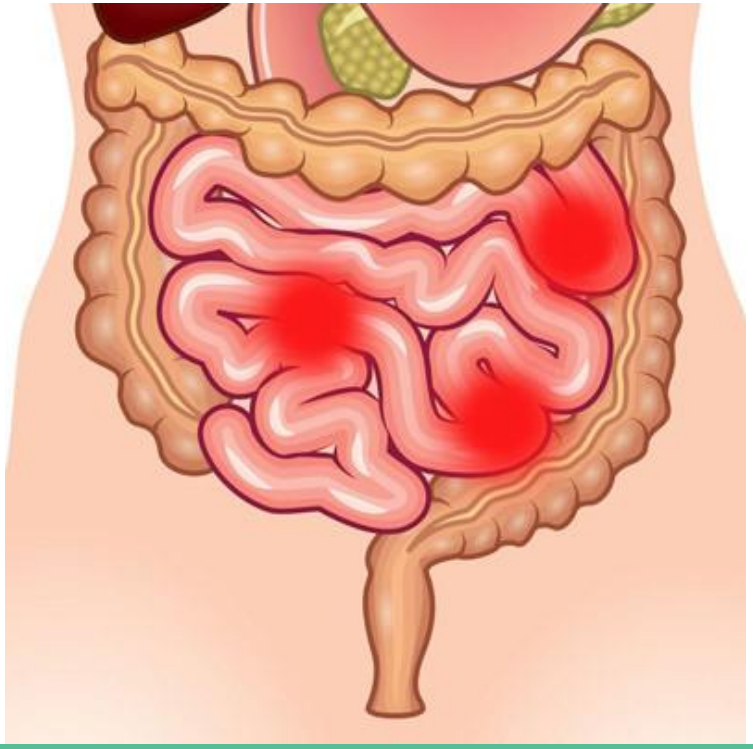




@galina.gastrofeya

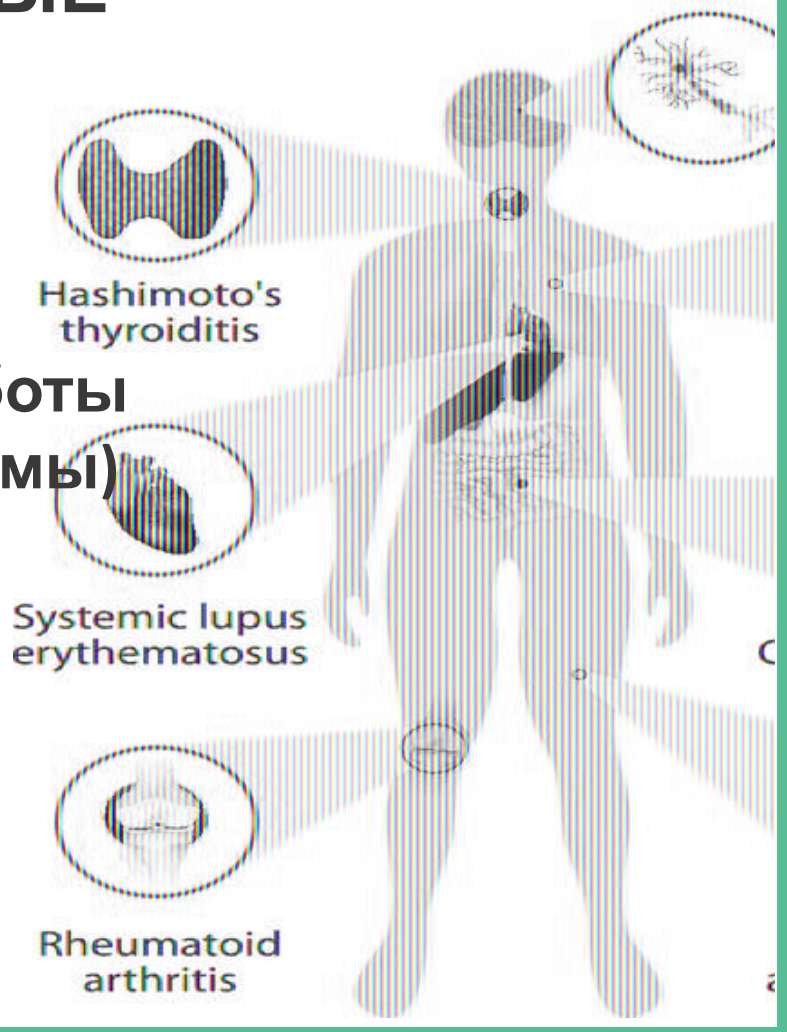
8.СИНДРОМ МАЛЬАБСОРБЦИИ

(это комплекс расстройств, связанный с нарушением всасывания в тонкой кишке нутриентов, витаминов и микроэлементов)



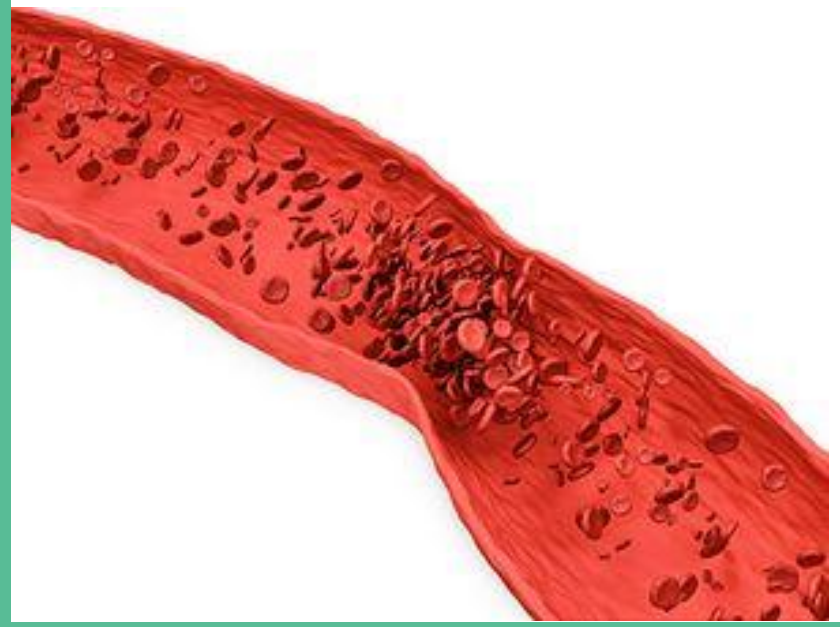
9. ЛЮБЫЕ АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

(аутоиммунные заболевания являются системным воспалительным процессом, связанным с нарушением работы собственной иммунной системы)



10. НАРУШЕНИЕ ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ

(особенно это связано с нарушением циркуляции крови в позвоночном отделе, а также гиподинамией, стойким спазмом сосудов, загущением крови и пр.)



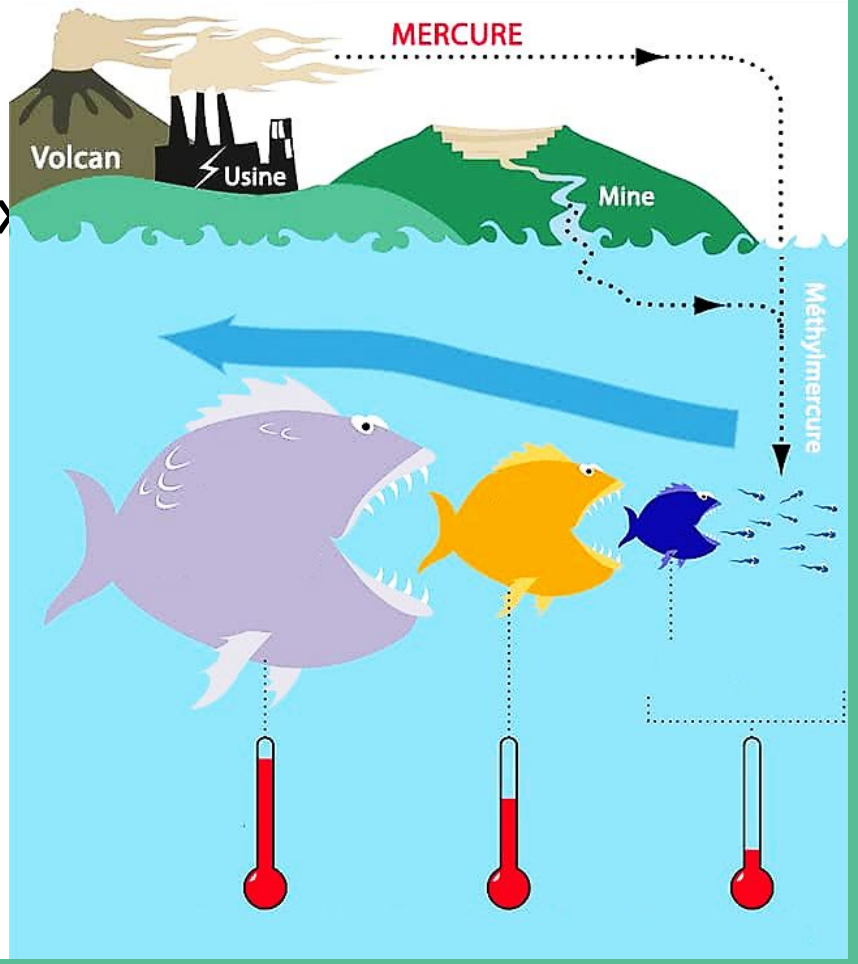
- При нарушении микроциркуляции снижается количество кислорода и нутриентов, которое необходимо для полноценного питания волоса

АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА 2021 года
ПЕРЕНЕСЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ (Covid-19)
ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ

- При большинстве заболеваний, так или иначе, изменяется обмен веществ, нарушается усвояемость нутриентов.
- Повышение температуры тела во время болезни приводит к нарушению трофики волосяного фолликула.
- Токсическое воздействие перенесенной терапии сохраняется несколько месяцев.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ВОЛОСАМ

1. ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ РЫБЫ
(практически любая
рыба содержит соли тяжелых
металлов, чем больше рыба,
тем концентрация токсических
веществ в ней выше)



@galina.gastrofeya

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ВОЛОСАМ

Эту рыбу следует есть не более, чем 1 раз в неделю

@galina.gastrofeya

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ВОЛОСАМ

2. НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ УПОТРЕДБЕНИЕ ЖИРОВ

(ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ:

- Сливочное масло
- Сливки
- Свинина
- Яичные желтки

ТРАНСЖИРЫ (внимательно изучайте соста на упаковке)

- Комбинированный жир;
- Гидрогенизированный жир;
- Гидрогенизированное масло;
- Частично гидрогенизированный жир;)

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ВОЛОСАМ

3. МОЛОКО (КОФЕ С МОЛОКОМ, МОЛОЧНЫЕ КАШИ и пр.)

(молоко содержит тестостерон, который, как мы знаем, является андрогеном. Андрогены ускоряют наступление фазы выпадения волос (телоген).

- Молоко – для теленка, не забывайте о его высокой гормональной нагрузке, специфических факторах роста и пр.

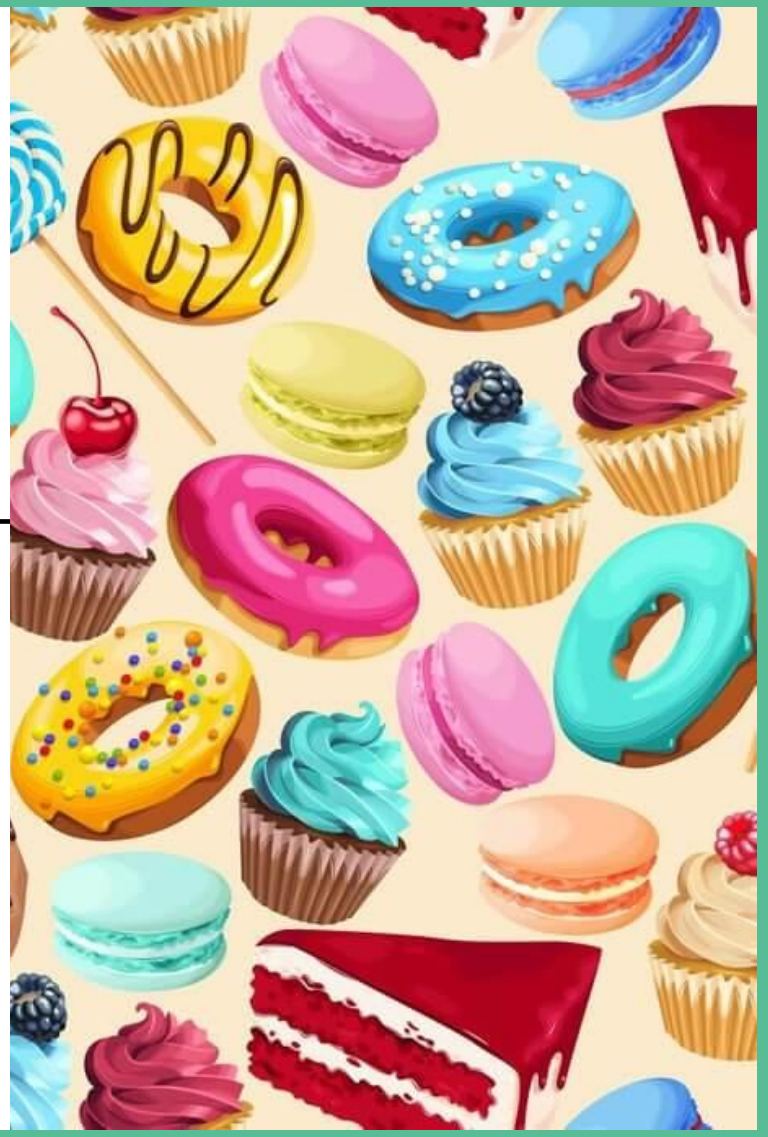
ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ВОЛОСАМ

4. ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

(исследования показали, что еда с высоким гликемическим индексом приводит к истончению волос и увеличению уровня андрогенов, мужских гормонов, и, соответственно, проблем с качеством и количеством волос)

ПИТАНИЕ ВОЛОСА

5. РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР
(Избыток сахара, особенно в сочетании с токсическими Е-добавками, мешают ЖКТ абсорбировать витамины, макро и микроэлементы, также выводят из организма влаг



@galina.gastrofeya

РАБОТА КИШЕЧНИКА И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

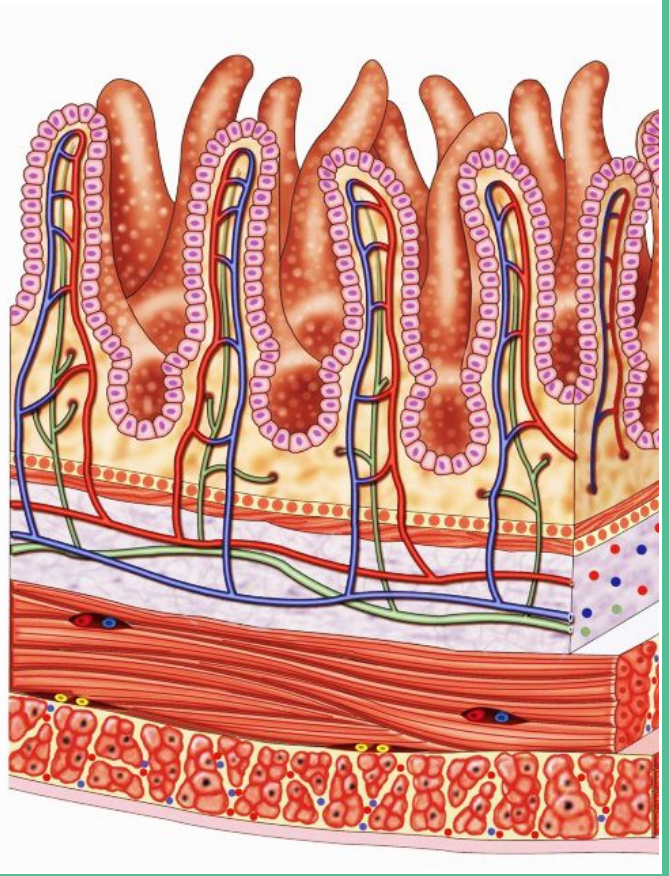
Желчь осуществляет следующие функции:

- эмульгирования жиров;
- гидролиз и всасывания жиров;
- активации панкреатических и кишечных ферментов;
- стимулятор мороки кишечники (при ее дефиците склонность к запорам, задержка токсических шлаков в ЖКТ – нарушение всасывания нутриентов)
- участие в гидролизе и всасывании;
- участие в ассимиляции жирорастворимых витаминов, холестерина, солей кальция.

РАБОТА КИШЕЧНИКА И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Пищеварение в здоровом кишечнике:

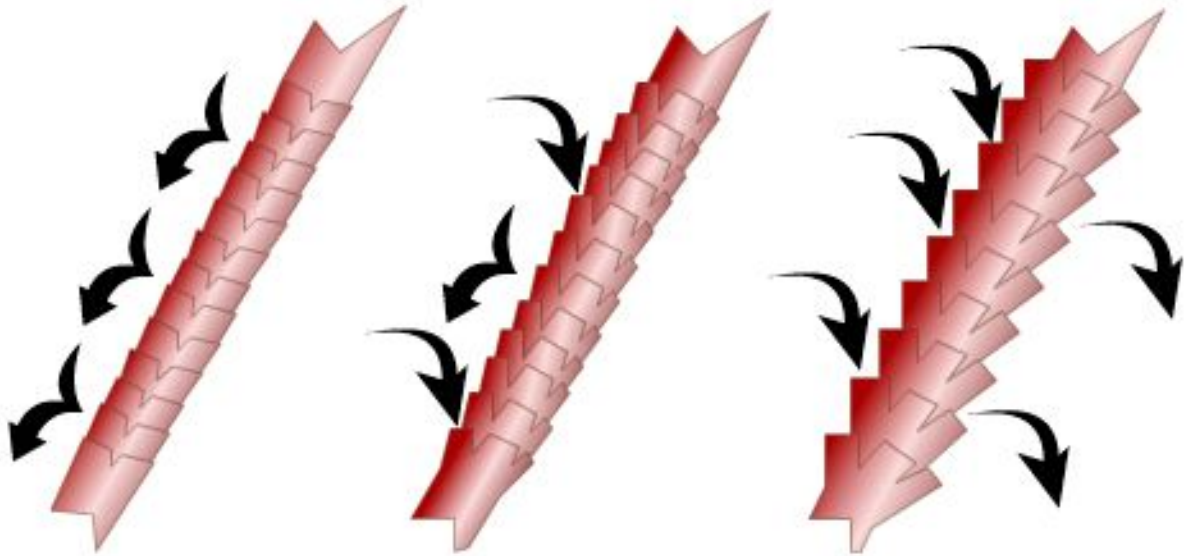
- В двенадцатиперстной кишке на пищу действуют:
  - ферменты кишечного сока (образуется железами стенок кишечника)
  - ферменты сока поджелудочной железы (активируются желчными кислотами)
  - Желчь
- В тонкой кишке продолжается расщепление пищевых веществ до простых соединений и всасывание их в кровь и лимфу.



ПРОВЕРИМ СОСТОЯНИЕ СВОИХ ВОЛОС

ТЕСТ С ВОДОЙ

С помощью этого теста можно понять, насколько пористые ваши волосы. Поверхность здоровых волос цельная, она медленно пропускает влагу. А поврежденные волосы быстро впитывают жидкость.



Низкая пористость

Средняя пористость

Высокая пористость

ПРОВЕРИМ СОСТОЯНИЕ СВОИХ ВОЛОС

- Аккуратно вырвите несколько волосков из разных частей головы, например с макушки, затылка и висков.
- Опустите их в стакан с водой на некоторое время. Здоровые волосы будут плавать на поверхности, не совсем здоровые уйдут под воду, а поврежденные опустятся на дно.

ПРОВЕРИМ СОСТОЯНИЕ СВОИХ ВОЛОС

ТЕСТ С САЛФЕТКОЙ

1. Берем одну из салфеток и прикладываем ее к корням. Немного прижимаем салфетку к коже и держим 1 минуту.

- На салфетки чешуйки кожи
- Салфетка пропиталась жиром
- Салфетка без следа

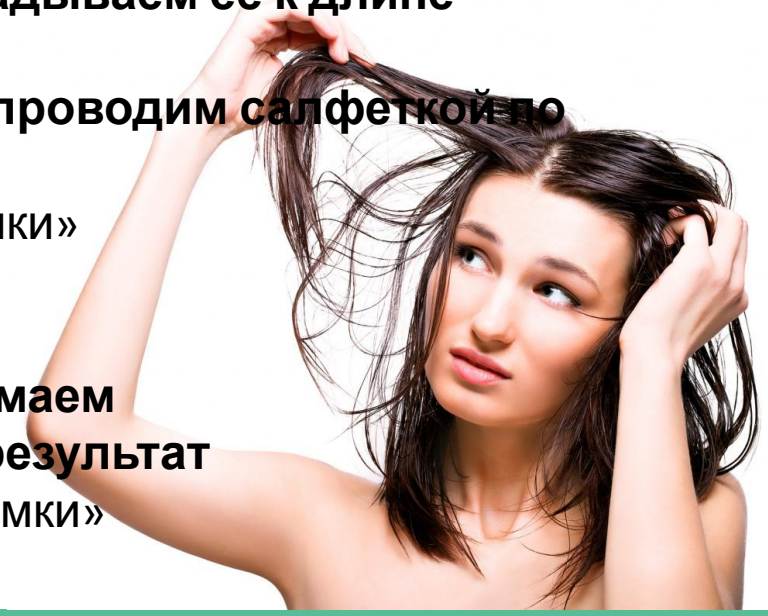
2. Берем новую салфетку и прикладываем ее к длине волос.

Медленно, двигаясь сверху вниз, проводим салфеткой по волосам.

- На салфетки остались мелки «обломки»
- Салфетка пропиталась жиром
- Салфетка без следа

3. Третьей салфеткой крепко зажимаем на 10 секунд концы и смотрим на результат

- На салфетки остались мелкие «обломки»



@galina.gastrofeya

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

1. ГРЕЧКА (ОСОБЕННО ЗЕЛЕНАЯ НЕОБРАБОТАННАЯ КРУПА)

- Преимущества гречки просто безграничны.
- **В состав зелёной гречки входят 18 аминокислот, в том числе все незаменимые.** Зелёная гречка содержит витамины группы В: В1, В2, РР, В5, В6, В9; макро- и микроэлементы: калий, фосфор, магний, кальций, железо, цинк, марганец, медь, натрий, селен.

@galina.gastrofeya

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

2. ТОМАТЫ

- витамины Н, К, А и В9;
- ретинол;
- калий;
- холин;
- кальций;
- филлохинон;
- биотин;
- фолиевая кислота.

- Содержат вещества, которые стимулируют работу определенных ферментов. Одна из задач этих ферментов — формирование коллагена, структурного белка, который является главным «строительным материалом» для волос и кожи.

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

3. ШПИНАТ

(РЕКОРДСМЕН ПО СОДЕРЖАНИЮ ПОЛЕЗНЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ ВОЛОС)

Эквиваленты витамина A: 469 мкг
бета-каротин: 5626 мкг
Лютеини зеаксантин: 12198 мкг
Витамин A: 9377 МЕ
Тиамин (B1): 0.078 мг
Рибофлавин (B2): 0.189 мг
Ниацин (B3): 0.724 мг
Витамин B6: 0.195 мг
Фолат (B9): 194 мкг
Витамин C: 28 мг
Витамин E: 2 мг
Витамин K: 483 мкг
Минералы
Кальций: 99 мг
Железо: 2.71 мг
Магний: 79 мг
Марганец: 0.897 мг
Фосфор: 49 мг
Калий: 558 мг
Натрий: 79 мг
Цинк: 0.53 мг

@galina.gastrofeya

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

4. СЕМЕНА ЧИА

(уникальный растительный источник омега-3-кислот, не говоря уже о клетчатке, белке и антиоксидантах. Эти крохотные семена могут стать частью любого блюда: от супов и хлопьев до коктейлей и пудингов)

@galina.gastrofeya

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

5. ТЫКВА

(В тыкве поразительно мало калорий и жиров, зато она богата железом и бета-каротином (важным антиоксидантом для
кожи), витаминами С и Е, которые способствуют восстановлению структуры волос)

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

6. БОБОВЫЕ

Высокое содержание растительного легкоусвояемого белка (аминокислот), делает бобовые обязательным продуктом рациона для улучшения качества волос

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

7. МОРКОВЬ

Корнеплоды моркови содержат рекордное количество ретинола (витамина А), который принимает участие в обменных процессах, а также ускоряет регенерацию тканей, что способствует восстановлению поврежденной структуры волос и усилению их роста.

Токоферол (витамин Е), улучшает циркуляцию крови в волосяных фолли

@galina.gastrofeya

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

8. ОРЕХИ

Миндаль, кешью, пекан и бразильский орех содержат цинк и селен, которые препятствуют выпадению волос и играют важную роль для здоровья кожи головы. Грецкий орех содержит альфа-линоленовую кислоту (жирная кислота омега-3), которая укрепляет и увлажняет

@galina.gastrofeya

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

9. СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ

Петрушка, укроп, кинза, руккола, салат и другая столовая зелень — настоящая кладовая всех необходимых нутриентов, отвечающих за нормальный рост волос и препятствующих их выпадению. Суточная потребность 100-150 грамм.

@galina.gastrofeya

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОЛОС

10. ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Проблемы с кишечником часто становятся причиной плохого состояния кожи головы и ломкости волос. Отладить работу желудочно-кишечного тракта помогут ферментированные продукты: кимчи, квашеная капуста, греческий йогурт без добавок, кефир, айран, чай пуэр, темпе и

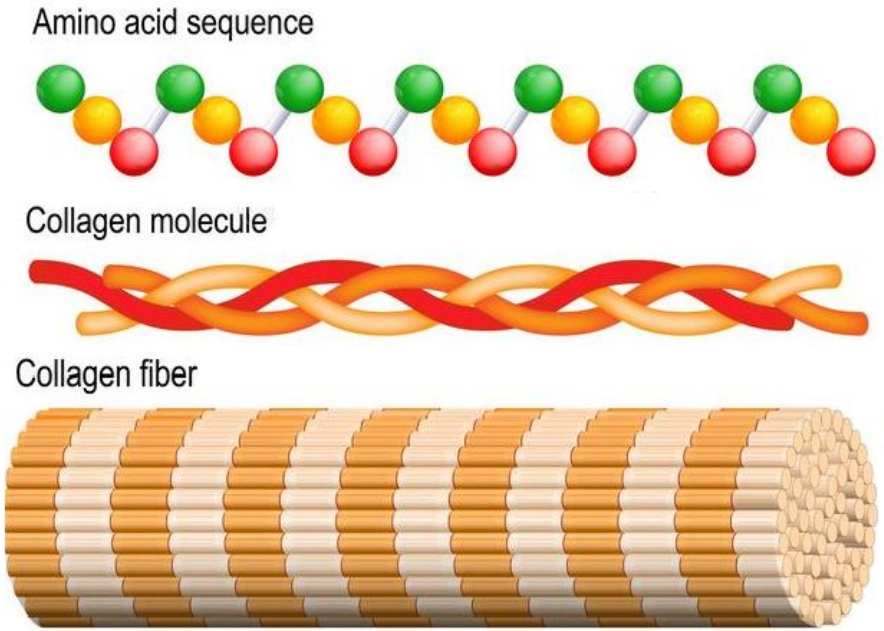
@galina.gastrofeya

КОЛЛАГЕН

Коллаген представляет собой длинные цепочки аминокислот и является наиболее распространенным структурным белком в организме. **Особенно важен коллаген для здоровья и красоты кожи и волос.**

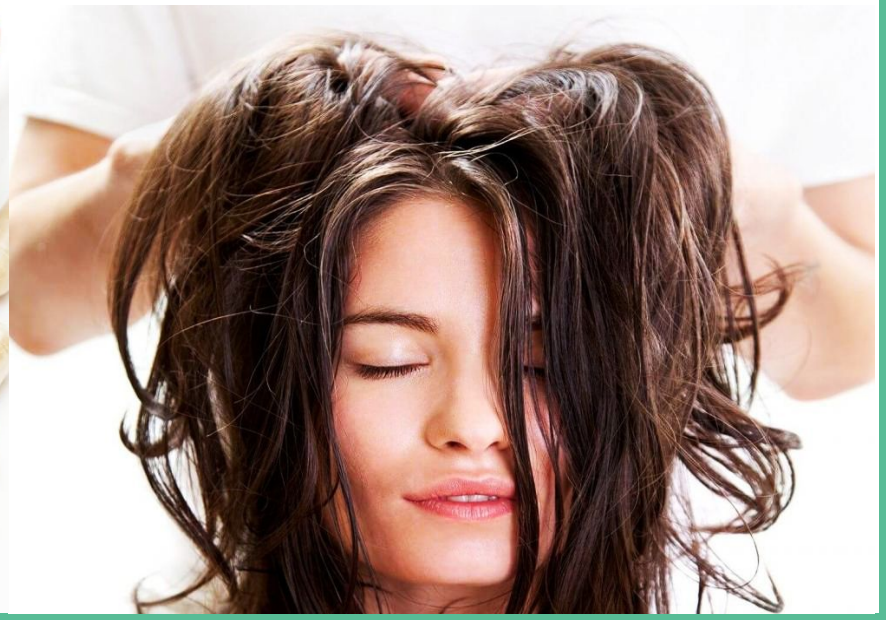
КОЛЛАГЕН

- **Глицин** составляет основную часть коллагена.
- **Пролин** составляет около 15 % коллагена
- **Аргинин** является одним из наиболее важных аминокислот для роста волос
- **Лизин** обеспечивает лучшее усвоение железа, дефицит которого может быть связан с выпадением волос. Подавляет фермент , участвующий в процессе активации выпадения волос и уничтожения



УЛУЧШАЕМ МИКРОЦИРУЛЯЦИЮ

1. **Уменьшаем уровень стресса.**
   Во время стресса скальп головы «сжимается» - приводит к нарушению кровообращения в волосяных фолликулах.
2. **Массажируем скальп** минимум 3-5 минут ежедневно
3. **Нутрицевтики для кровообращения:** Гинко-билоба, Готу-кола
4. **Устранение гиподинамии, практики йоги**
5. **Разогревающие масла**



@galina.gastrofeya

ПЕРЕД СТИМУЛЯЦИЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ!

Необходимо точно понимать, что за стимуляцией последует приток крови – результат зависит от биохимического состава крови, преобладания определенных гормонов, состояния организма в целом.

(Например, при избытке эстрогенов (андрогены) приток крови ускорит процесс выпадения волос)

@galina.gastrofeya

БЕЗ АНАЛИЗОВ НЕ ОБОЙТИСЬ

МИКРОЭЛЕМЕНТНЫЙ АНАЛИЗ ВОЛОС (МАВ)

Этот современный диагностический метод позволяет определить важнейшие элементы в организме человека - 24 биоэлемента и 5 токсических микроэлементов

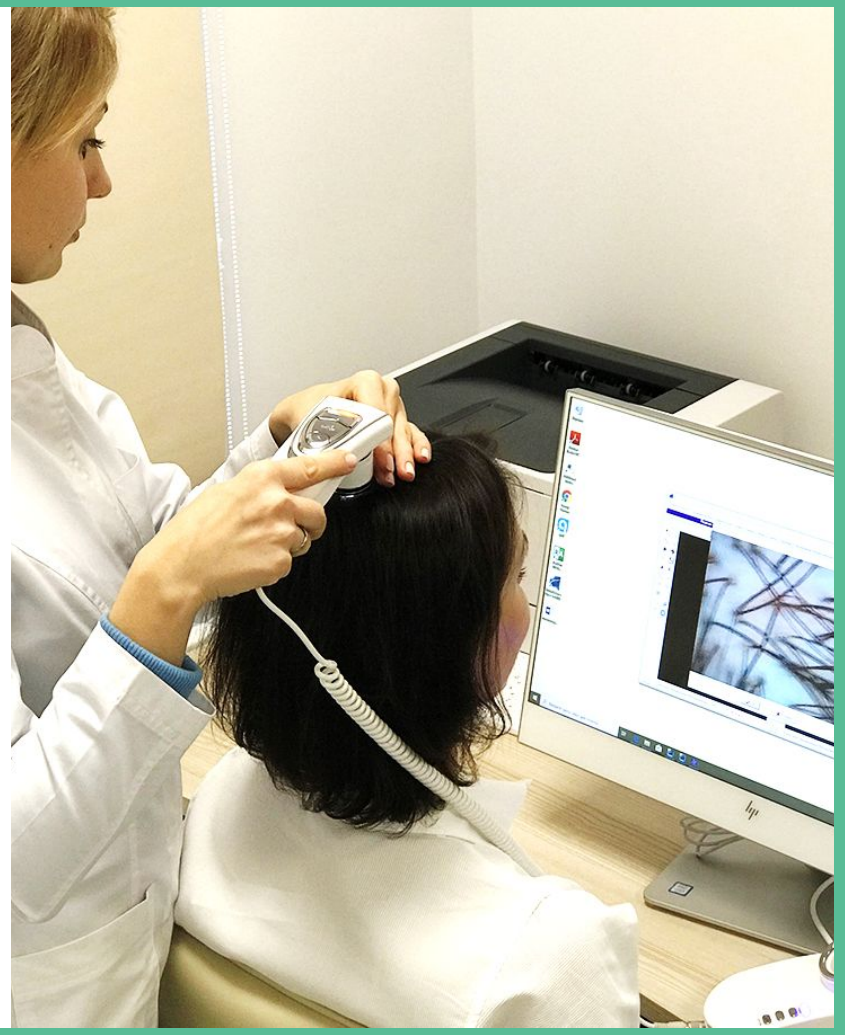
@galina.gastrofeya

МИКРОЭЛЕМЕНТНЫЙ АНАЛИЗ ВОЛОС (МАВ)

@galina.gastrofeya

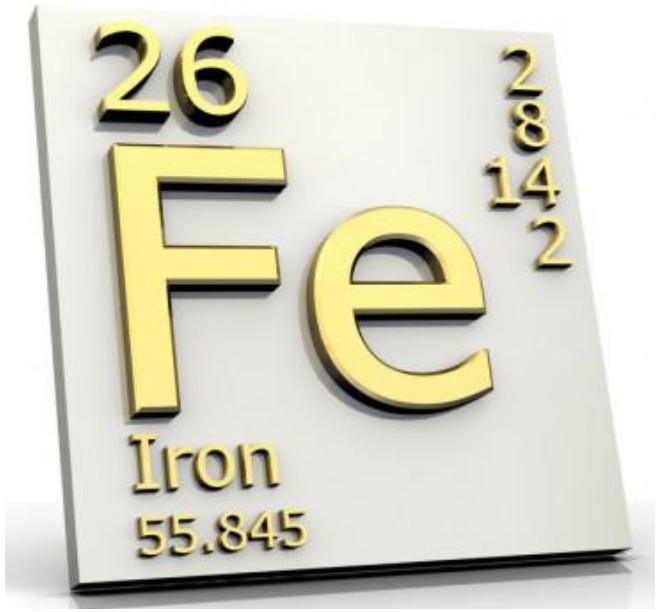
ИНСТРУМЕНТАЛЬЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ

- исследование волоса при помощи дерматоскопа и микроскопа;
- исследование луковицы волоса (классическая трихограмма);
- компьютеризированное исследование количества, густоты волос и луковиц волос;
- биопсия кожи головы (в случае необходимости).



НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

ЖЕЛЕЗО



- Важнейший минерал для здоровья волос — его дефицит является главной причиной того, что они выпадают.

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

ЦИНК

- Цинк помогает контролировать выработку кожного секрета. Если этот процесс отлажен, волосы хорошо кондиционируются. При дефиците цинка волоски могут начать выпадать, а кожа головы — шелушиться.

- Суточная потребность от 8-11 мг.В период половой активности потребность возрстает до 30-70 мг

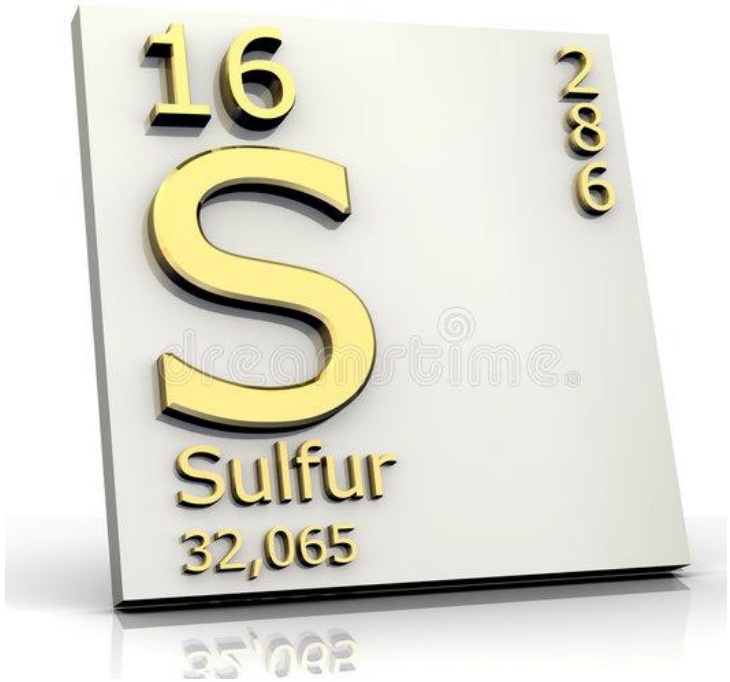
НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

СОДЕРЖАНИЕ ЦИНК - на 100 граммов продукта :

- Фасоль- 3,21 мг цинка – 27% дневной нормы.
- Какао- 6,81 мг
- Устрицы – 61 мг
- Крабы – 3,8 мг
- Семена тыквы -10 мг
- Яйца – 1,4 мг
- Кедровые орехи – 6,45 мг
- Пшеничные отруби – 7,27мг
- Сыр голландский - 5мг
- Говядина – 3,24 мг
- Гречка- 2,1 мг
- Овсянка – 2,68 мг

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

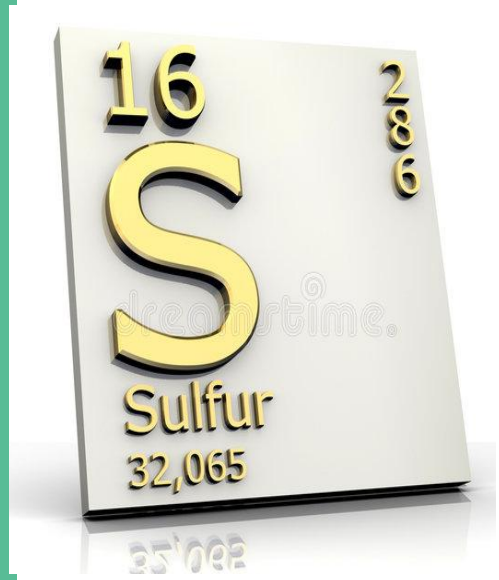
СЕРА



- Сера способствует сохранению и работе кератина — из него строятся волоски. А ещё она укрепляет шевелюру и помогает другим важным белкам усваиваться.
- Суточная норма потребления 0,5-1 грамм

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

СЕРА



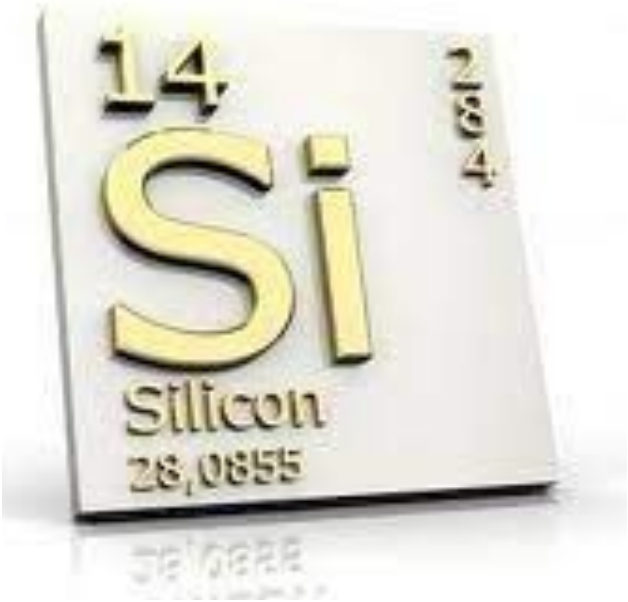
- ***Лучший источник серы*** белок животного происхождения: мясо, рыба и яйца.
  • Сера истощается в почве, поэтому овощи содержат все меньше серы.
  • Вегетарианцы страдают от дефицита серы, что может повлиять на их восприимчивость к повреждению от радиационного облучения и другим повреждающим/патогенным воздействиям на кожу.
  • Вегетарианцам желательно потреблять дополнительные источники серы (например MSM 2000 мг в день)

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

@galina.gastrofeya

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

КРЕМНИЙ

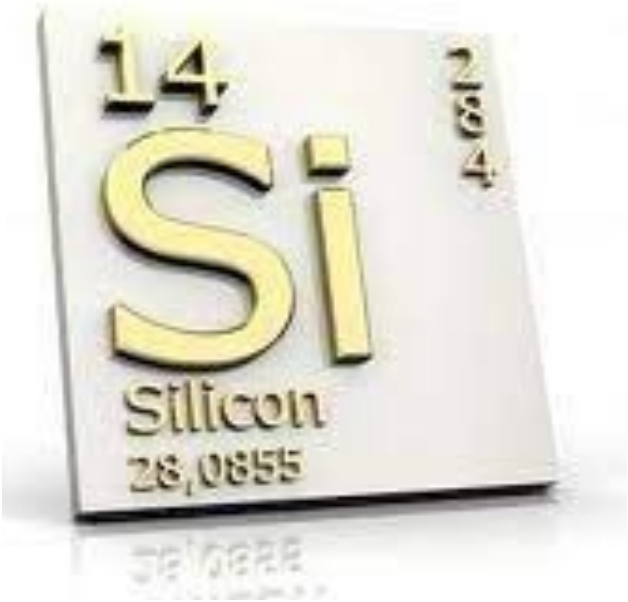


- Кремний необходим для здоровья кожи и волос. Он участвует в производстве коллагена, а также препятствует истончению волосков и помогает организму усваивать другие полезные нутриенты — витамины и минералы.

- Суточная потребность – 25 мг кремния ,максимальная доза -700 мг

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

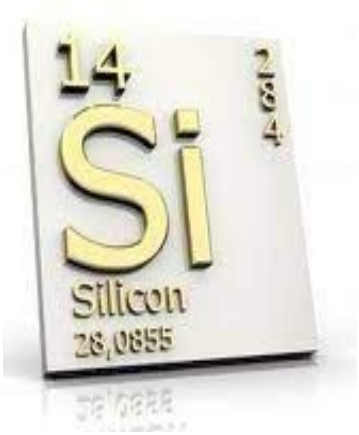
КРЕМНИЙ



- Кремний в питательных и сверхпитательных количествах способствует здоровью костей и соединительной ткани, может оказывать модулирующее влияние на иммунный или воспалительный ответ и оказывает были связаны с психическим здоровьем.
- Установленная связь между кремнием и старением, вероятно, связана с изменениями гликозаминогликана.
- Основываясь на результатах экспериментов на животных и на людях, целесообразно рекомендовать потребление кремния около 25 мг / сут за счёт чего он влияет на образование и/или использование гликозаминогликанов, мукополисахаридов и коллагена в соединительной ткани и кости

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

КРЕМНИЙ



	Содержание кремния в 100гр	Процент суточной потребности
Рис (зерно)	1240 мг	4133%
Овёс (зерно)	1000 мг	3333%
Ячмень (зерно)	600 мг	2000%
Крупа рисовая	100 мг	333%
Крупа пшеничная	50 мг	167%
Фисташки	50 мг	167%
Крупа овсяная	43 мг	143%
Горох зелёный (свежий)	21 мг	70%
Крупа манная	6 мг	20%
Абрикос	5 мг	17%

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

ИНОЗИТОЛ

Высокий уровень инозитола обеспечивает здоровье кожи и рост волос, а низкий - приводит к выпадению волос и сухости кожи, даже к экземе.

- Инозитол нормализует и стимулирует работу волосяного фоликула
- Существует ряд исследований, указывающих на целесообразность использования инозитола при розацеа и экземе.
- Принимает участие в поддержании баланса меди и цинка
- Инозитол обладает способностью усиливать и поддерживать загар дольше, активируя основной путь меланогенеза

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС
ИНОЗИТОЛ

@galina.gastrofeya

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (+БИОТИН)

- Биотин является частью семьи витамина В. Он также известен как витамин Н. Этот витамин хорошо известен своей способностью поддерживать здоровье кожи, волос и ногтей.

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

ВИТАМИН С

- Способствует усвоению железа.
- Также активирует синтез коллагена. Укрепляет капилляры — они доставляют к фолликулам питательные вещества.
- Является мощным антиоксидантом.
- Связывает аминокислоты,которые участвуют в образовании пролина – спрсобствует образованию коллагена.
- Суточная доза около 100 мг.

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

ВИТАМИН С на 100 граммов продукта)

- Фрукты :слива какаду (5300 мг), вишня ацерола(1670 мг),гуава (182 мг),авокадо,манго,апельсин(70 мг), киви(109 мг),лимон (53 мг)
- клубника,папайя,смородина(180 мг),
- Овощи:
- Незрелый чили –перец – 641 мг), болгарский перец(200мг),китайская капуста,брокколи,брюссельская капуста(100 мг),листовая капуста
- Шиповник(650 мг),облепиха (200 мг), пертрушка(125 мг),грибы сушеные , тимьян (160 мг)

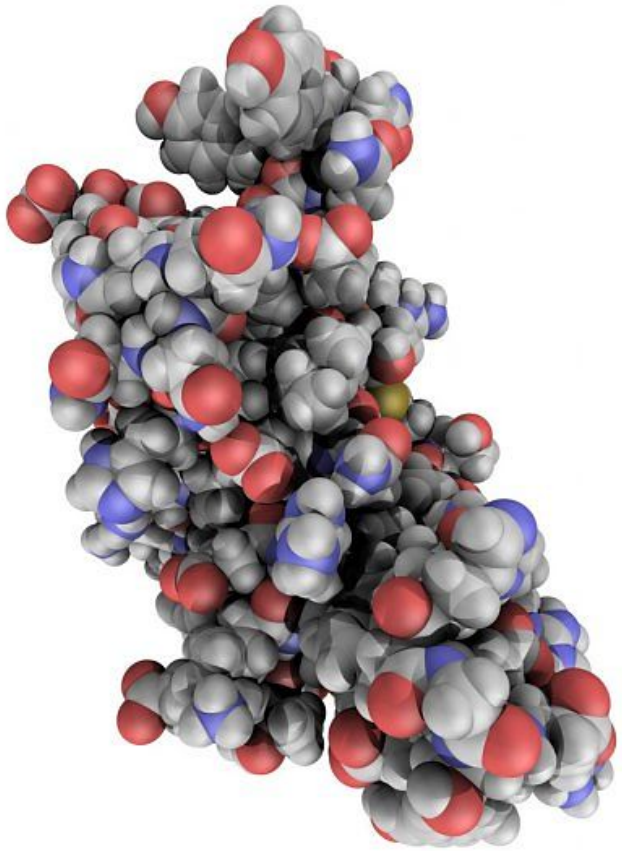
НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (ОМЕГА-3)

- Эти вещества способствуют оптимизации выработки кожного секрета, что влияет на красоту волос. Важно, чтобы количество кислот омега-3 и омега-6 было сбалансировано.

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

КАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК



- Волосы состоят по большей части из белка, основная его масса приходится на кератин.
- Основные аминокислоты, входящие в состав кератина цистеин и глицин
- От качества полученного белка, зависит качество вновь построенных аминокислотных цепочек

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

КАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК (коллаген)

Коллаген - это белок, составляющий основной каркас соединительных тканей организма.

Отвечает за:

- Упругость и молодость кожи
- Износостойкость суставов
- А ещё волосы, ногти, сосуды, кости, хрящи

Коллаген бывает разных типов, это важно для цели вашего использования!

- I и III тип для упругой кожи, крепких костей волос и ногтей. Помогает при несерьезных проблемах с суставами.
- II тип для гибких и прочных суставов, при артрите, ревматизме и т.д.

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

КАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК (коллаген)

Так же делится на:

Животный - получают его из тканей крупного рогатого скота и птицы путем вываривания, аналогично желатину.

Морской - хорошо усвояемый для человека коллаген. Получают его аналогично животному, из костей и кожи рыб. Но процесс дальнейшей очистки делает производство трудоемким, соответственно дороже, чем тот же бычий коллаген.

Суточная доза коллагена 1 типа для профилактики! примерно 5.000мг, 2 типа - 40 мг. Для профилактики курс на 2-3 месяца.

Из продуктов питания хорошо известны холодец, хаш, костные бульоны, сваренные по 12 и более часов.

НУТРИЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

Co Q10 (**убихинон**)

Синтез регулируется несколькими ферментными системами при участии витаминов B2, B3, B6, B12, C, B9 и B5, а также ряда микроэлементов

Дефицит коэнзима Q10 может быть вызван:

• Генетический или приобретенный дефект в синтезе или утилизации коэнзима Q10.

• Нарушение синтеза коэнзима Q10 из-за недостатка питательных веществ, таких как недостаток витамина B6.

Коэнзим Q10-зависимые ферменты также ингибируют:

• Статины !!!

• Бета-блокаторы - пропранолол, метопролол

• Трициклические антидепрессанты

• Эндогенный синтез снижается после 20 лет

• Считается, что быстро падает в среднем возрасте, ускоряя процесс старения

• Упражнения увеличивают катаболизм и потребность в CoQ10

У женщин все просто: длинные волосы нужно подстричь, короткие — нарастить, прямые — завить, а кудрявые — выпрямить.

@galina.gastrofeya

Остались вопросы?

@galina.gastrofeya

+380(96) 918 52 94