



VLASY SÚ BEZPOČASŤ NAŠA MYSLA.

Prichádza zima, prvé mrazy a s nimi spojené nosenie prikrývkov hlavy. Čo naše vlasy? Najmä v tomto ročnom období je dobré sa o nich vo zvýšenej miere starať. Alebo zvoliť strih holá hlava.



Myslíme však na to, že okrem estetickej stránky naše vlasy odrážajú aj náš zdravotný stav, podobne ako nechty a pokožka.

Všetky vlasy majú rovnaké zloženie bez ohľadu na farbu, dĺžku, tvar, kvalitu. Či sú vlasy kučeravé alebo rovné, jemné alebo ako „drôty“, aký farebný odtieň majú, je dané geneticky. Ich podstatnou zložkou je bielkovina keratín.

V našom živote sa však môžu vyskytnúť obdobia, keď vlasy nemajú

takú kvalitu, ako by sme si želali, vypadávajú, sú slabé, suché, lámu sa. Pri umývaní ich máme celú hrst' alebo ráno plno na vankúši. Vlasy rastú približne 1 – 1,5 cm za mesiac, za rok je to asi 12.–15 cm. Denne vypadne každému asi 60 vlasov, namiesto ktorých nám narastú nové vlasy. Každý vlas má určitú životnosť, rastie 3–7 rokov. Potom sa v ňom zastaví metabolizmus, vlasový korienok sa scvrkne, vlas počas niekoľkých týždňov až mesiacov vypadne. Namiesto neho narastie nový. Najkvalitnejšie vlasy máme na vrchole dospelosti a tento stav trvá asi do polovice nášho života. Približne okolo štyridsiatky vlasy začínajú šediviť.



V tomto období treba našej životospráve a zdraviu venovať zvýšenú pozornosť, pretože ovplyvňuje zdravé a kvalitné vlasy. Ani v ťarchavosti nemusíme mať jemné a narušené vlasy, treba sa o ne len dostatočne starať.



Prečo hovoríme o správnej výžive? Lebo mnohé vitamíny, minerály, stopové prvky a bielkoviny majú tiež vplyv na kvalitu a rast vlasov. Z minerálov je to najmä železo, zinok a jód a choroby z ich nedostatku sa odrazia aj na vlasoch (rovnako ako na pokožke a nechtoch). Anémia z

nedostatku železa, poruchy štítnej žľazy pri nízkej hladine jódu – to sú ochorenia, ktoré sa vo veľkej miere prejavujú na kvalite vlasov. Bývajú suché, lámu sa, slabé, účes nedrží. Aj nedostatok vitamínov B komplexu (najmä riboflavin, pyridoxín, kyselina listová) zapríčiňuje šupinatú pokožku, občas i tmavé škvrny a vypadávanie vlasov. Malý prísun bielkovín má za následok jemné a slabé vlasy.

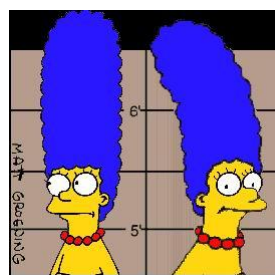


Predovšetkým pri redukčných diétach treba myslieť aj na vlasy. Strava by mala byť racionálna a vyvážená, bez drastických obmedzení. Aj keď chceme schudnúť, určité zložky potravy konzumovať treba. Sú to najmä ryby, orechy, oriešky, strukoviny, syry,

celozrnné potraviny, hydina a mliečne výrobky. Bielkoviny môžeme dopĺňať aj sójou.

Ak niektoré jedlá nemáme radi, pomôžeme si doplnkami racionálnej výživy.

Vhodné je železo, zinok – tu sa však treba poradiť s lekárom. Vo väčšej miere konzumujeme morské riasy, ktoré obsahujú veľa jódu, bielkovín, antioxidantov, lecitín. Je potrebný dostatok vitamínu B



komplexu, ktoré priamo ovplyvňujú výživu vlasu a zároveň majú protistresový účinok.

Lýdia