

Scandinavian[®]
Biolabs

#7

ČUDESNIH
NAMIRNICA ZA
RAST KOSE



Tracy Keen

Triholog

Zovem se Tracy Keen i radim kao triholog 14 godina.

Većina ljudi će se pitati što je triholog ili što je trihologija? Trihologija se bavi proučavanjem poremećaja kose i vlasišta. Može postojati više razloga za gubitak kose. Uzrok gubitka kose kod jedne osobe nije uvijek isti kao i kod druge osobe. Zato se svakoj osobi pristupa individualno i istražuje uzrok.

Koji je najbolji način da opišem trihologiju kao znanost? Trihologija se bavi proučavanjem svih aspekata životnog stila i zdravstvenog stanja pojedinca. Ovaj proces omogućuje trihologu da shvati koje bi liječenje ili promjene u načinu života mogle biti potrebne kako bi se pacijent mogao oporaviti od gubitka kose. Zanimljivo je da su crijeva i probavni sustav ključni za mnoge zdravstvene probleme u našim tijelima. Kosa je živi barometar vašeg cjelokupnog zdravlja. Ako se vaša kosa počne ponašati drugačije od uobičajenog, to je obično okidač da je vaše tijelo 'holistički' u neravnoteži.

Ključno pitanje koje si morate postaviti je što se promijenilo. Mnogo je faktora koje treba uzeti u obzir, čak i okoliš. Jeste li se preselili, promijenili posao ili način prehrane? Jedna promjena ili kombinacija promjena može utjecati na vaše cjelokupno zdravlje.

Nije iznenađenje da je pandemija COVID-19 utjecala na načine života svih nas. To ne znači da ćemo svi patiti od gubitka kose, ali će svakako imati utjecaja na mnoge ljude bez obzira na to jesu li se zarazili virusom COVID-19 ili ne.

Ako ste neko vrijeme bili bolesni, mogli biste pretpostaviti da je to očiti razlog vašeg gubitka kose. No to nije uvijek slučaj. Ostali čimbenici nevezani za bolest, ili pak zajedno s bolešću, mogu pridonijeti gubitku kose.

U ovom se članku usredotočujem na određene namirnice i skupine namirnica koje su korisne za zdravlje i rast kose. Postoji mnogo dostupnih namirnica, pa ću jednostavno obuhvatiti sedam koje možete lako pronaći i uvrstiti u svakodnevnu prehranu.

**A
SADA
HAJMO
IH
SVE
UPOZNATI..**

7 Čudesnih namirnica za **rast kose**

#1

jaja

Dobar izvor proteina koji je prirodan i lako dostupan. Jaja su bogata mnogim vitaminima i mineralima kao što su vitamin A, folna kiselina, vitamini B5, B12, B2, B6, fosfor, selen, vitamin D, vitamin E, vitamin K, kalcij i cink. Poznato je da je cink dobar za kožu, a time i za vaše vlasište jer je zdravo vlasište neophodno za dobar rast kose.



Ova namirnica je bogata mnogim vitaminima i fitonutrijentima. Na primjer, vitamin A je antioksidans i pomaže u funkciji imunološkog sustava, što je važno za održavanje zdrave kože i jetre. Špinat je također dobar izvor željeza, vitamina C i K koji podupiru funkciju crvenih krvnih stanica. Naime, željezo je potrebno za stvaranje hemoglobina, koji je prijenosnik kisika u crvenim krvnim stanicama. Crvena krvna zrnca neophodna su za prijenos kisika do stanica koje sintetiziraju keratin, protein koji čini kosu, kožu i nokte.

špinat

#2

#3

nemasno meso i riba

Mnogi od vas znaju da su aminokiseline građevni blokovi proteina. Točnije, aminokiseline cistein, glicin, fenilalanin i prolin uključene su u stvaranje proteina keratina. Iako postoje i biljni izvori proteina, jedenje nemasnog mesa daje vam najbolji izvor proteina. Crveno meso je bogato proteinima, a također sadrži više željeza i B12 od bijelog mesa, iako su ostale hranjive tvari slične u obje vrste. Također sadrže željezo, kalij, cink i B12. Riba je isto tako izvrstan izvor nemasnih proteina. Cink je također neophodan za sintezu proteina, što znači da bez njega vaše tijelo ne može koristiti aminokiseline za "ponovnu izgradnju" proteina. Na primjer, skuša sadrži proteine, kalcij, vitamin B, magnezij, vitamin C, željezo i, najvažnije, vitamin D. Vitamin D je važan za rast kose jer je potreban za zdrave kosti. U njima se sintetiziraju crvena krvna zrnca, pa niske razine vitamina D mogu neizravno utjecati na kvalitetu i rast vaše kose.



Na primjer, grah, mahunarke i slanutak. Imaju visok sadržaj željeza, cinka, folata i magnezija. Preporuka je pola šalice (2oz ili 100g) dnevno. Bogate su proteinima, ugljikohidratima, dijetalnim vlaknima, vitaminima i mineralima. Folat, poznat i kao vitamin B, važan je za stvaranje i funkciju crvenih krvnih stanica, zbog čega je dobra hranjiva tvar za zdraviju kosu.



mahunake

#4

#5

crvene papričice

Klasificiraju se kao voće, ali se u većini kuhinja koriste kao povrće. Bogate su antioksidansima uključujući vitamine C, K, A, B6 i E, a također su bogate kalijem i folatom koji pomažu u apsorpciji željeza. Poznato je da sprječavaju upalu u tijelu, što pomaže u sprječavanju bolesti



Sadrži vitamine A, C, K, B6, kalij i fosfor, koji su dobri za vaše srce, održavajući dobar protok krvi u vašoj kosi. Osim toga, vitamin C je antioksidans koji pomaže u apsorpciji željeza, što je ključno za pravilan rast kose. Preporučeni unos je 4 oz ili nešto manje od 200 ml dnevno. Alternativno, mrkvu možete jesti sirovu ili kuhanu. Ako se kuha, nutritivna vrijednost će se smanjiti, ali vrijedi ju dodati u svoj svakodnevni obrok.



sok od mrkve

#6

#7

živi jogurt

Bogat je hranjivim tvarima i sadrži visoku razinu proteina koje tijelo lako iskorištava. Pomaže u jačanju imunološkog sustava, a svakodnevna konzumacija daje vam zdrav unos korisnih crijevnih bakterija koje pomažu u radu GI trakta (crijeva). Prebiotici i probiotici održavaju vaša crijeva zdravima i pomažu u uravnoteženoj prehrani. Korisne bakterije u vašim crijevima održavaju štetne bakterije na ispravnoj razini, tako da ne samo da pomažu u probavi, već omogućuju vašem tijelu da apsorbira dobru razinu hranjivih tvari, vitamina i minerala, iz hrane koju jedete



sažetak

Navela sam brojne izvore hrane koji su dobri za rast i kvalitetu kose. Osim toga, ukratko ću elaborirati razne vitamine i minerale koji su najizvravnije povezani sa zdravljem kose, no i ostali vitamini i minerali igraju ulogu jer su potrebni za pravilnu ravnotežu cijelog organizma.

Važno je razumjeti da svoju kosu morate negovati održavajući zdravu prehranu u kombinaciji s kvalitetnim proizvodima za kosu.

- Važno je i kako negujete svoju kosu. Vrste šampona, regeneratora, proizvoda za oblikovanje i boja za kosu koje primjenjujete.
- Puštate li kosu da se osuši prirodno ili ju sušite feniranjem, toplinskim ravnanjem ili kovrčanjem? Koliko često to radite? Ovo je također važno za zdravu kosu.

Gubitak kose najčešće je privremen, ali može postati polutrajan ako problem ne riješite dovoljno brzo. Postoje neka stanja gubitka kose koja su trajna. Ova stanja imaju znakove i simptome koje je vrlo lako prepoznati. Triholog će ih moći potvrditi te ćete zajedno pronaći odgovarajuće metode i postupke kako upravljati svojim stanjem.

Trebali biste imati zdravu, uravnoteženu prehranu koja uključuje sve skupine namirnica i moći uživati u hrani, a da vam ona ne predstavlja napor. Nema razloga da izbacite određene namirnice iz svoje prehrane osim ako je liječnik potvrdio da ste alergični ili netolerantni na tu hranu ili izvore hrane.

Način života, vaš posao, režim vježbanja, hobiji i razonoda mogu utjecati na kvalitetu vaše kose. Slušajte svoje tijelo i ako se nešto promijeni - bilo da se radi o kosi, koži, mišićima ili unutaršnjim funkcijama - postavite pitanja. S obzirom na tempo života u 21. stoljeću, vrlo je lako ne brinuti o sebi onoliko koliko biste trebali.

Moj savjet je sljedeći:

“Osigurajte da jedete 3 obroka dnevno, doručak, ručak i večeru. Uključite dva obroka nemasnih proteina dnevno zajedno s ugljikohidratima (riža, krumpir ili tjestenina), svakodnevno dodajte povrće i voće i dobro se naspavajte.”

Kako biste postigli najbolje rezultate s topikalnim preparatima protiv ispadanja kose - šamponom, regeneratom i serumom za ispadanje kose - zapamtite da



Tracy Keen
Triholog