



22.01.2018 r.

### Nie trać włosów zimą! Tak zadbasz o nie dietą.

Oslabione, bez życia, blasku i w nienajlepszej formie - takie bywają nasze włosy w sezonie zimowym, kiedy noszenie czapek, mróz i zmiany temperatur pogarszają ich kondycję. Jak dzięki odpowiedniej diecie sprawić, by mimo niesprzyjającej aury nadać włosom piękny wygląd i witalność? O tym, jak zadbać o włosy zimą, mówi Katarzyna Zadka – dietetyk, ekspert w programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo”!

### ZIMOWE NIEDOBORY NA GŁOWIE

Przez całą zimę powinniśmy się starać unikać niedostatecznego spożycia witamin i składników mineralnych, aby nasz organizm zachował zdrowie i piękny wygląd mimo niesprzyjającej aury. Zimowe posiłki powinny oczywiście dostarczać składników podnoszących odporność, czy działających przeciwdepresyjnie, jednak nie powinniśmy zapominać o tym by odżywiały jeden z naszych najcenniejszych atutów – włosy! Silne, zdrowe i błyszczące to powód do dumy o każdej porze roku. Jeśli na samą myśl o założeniu wełnianej czapki zaczynasz martwić się o stan swoich włosów po jej zdjęciu to znak, że czas zadbać o odpowiednie menu, które nie tylko poprawi kondycję włosa, ale także będzie od wewnątrz chronić przed ich utratą czy osłabieniem. – *Do prawidłowego wzrostu i odpowiedniej kondycji włosy potrzebują całej grupy składników. Po pierwsze witamin, szczególnie biotyny należącej do witamin z grupy B, niezbędnej do prawidłowej syntezy keratyny, czyli białka będącego podstawowym budulcem włosa. Następnie witamin A i E niwelujących skutki stresu oksydacyjnego, który mocno osłabia włosy. Ponadto utrzymują one w dobrej kondycji także skórę głowy. Nie ma pięknych włosów bez odpowiedniej ilości żelaza, krzemu i cynku, czyli składników zapobiegających ich łamaniu i wypadaniu. Pamiętajmy też o dobrych tłuszczach z rodziny omega-3 nadających blask oraz pełnowartościowym białku umożliwiającym ich tworzenie przez organizm* – wymienia Katarzyna Zadka.

### DOBRE MENU DLA WŁOSÓW

Gdzie szukać składników, które wzmocnią nasze włosy? – *Jeśli chcemy zadbać o grubość i gęstość włosa powinniśmy poszukać produktów, które zawierają aminokwasy siarkowe m.in. cysteinę, którą organizm wykorzystuje do syntezy keratyny. Ich źródłem są przede wszystkim jaja, soja i mięso* – wymienia Katarzyna Zadka. Żelazo, które reguluje aktywność gruczołów łojowych i zapobiega wypadaniu włosów, dostarczymy włączając do diety czerwone mięso, jaja, rośliny strączkowe, zielone warzywa czy pełnoziarniste produkty. Witaminy E i kwasów tłuszczowych omega-3 szukajmy w orzechach, a także olejach roślinnych, rybich i rybach. Ryby to także źródło witaminy D, której najbardziej brakuje nam zimą, a która uczestniczy w przytwierdzeniu włosa w cebulce. Oczywiście w menu nie może zabraknąć również warzyw i owoców, w zimie korzystajmy z mrożonek. Dobry wygląd włosów zapewnia również skrzyp polny, obecny w wielu suplementach diety. Jeśli



decydujemy się na przyjmowanie tego typu preparatu pamiętajmy, że efekty zobaczymy dopiero po kilku miesiącach – mała cebulka odżywiająca włos potrzebuje trochę czasu.

### **STRES Z GŁOWY – WŁOS ZDROWY**

Na strukturę, wygląd i jakość naszych włosów ma wpływ nie tylko odpowiednia dieta, ale także nasze samopoczucie. Stres i nerwy mogą przyczynić się do osłabienia włosów i ich wypadania równie skutecznie, jak mróz. Silne emocje obkurczają naczynia wokół włosa i mogą powodować jego niedożywienie. Pamiętajmy zatem również o porcji aktywności, która pomoże ukoić nasze nerwy, czy ćwiczeniach oddechowych. Zorganizowanie w domu lub mieszkaniu przytulnego kącika w stylu hygge również pozwoli się zrelaksować i poradzić sobie z zimową chandrą.

### **BĄDŹMY DELIKATNI**

Podczas zimy powinniśmy jeszcze bardziej zwracać uwagę na to, w jaki sposób traktujemy nasze włosy i nie chodzi tu już tylko o odżywianie je od środka czy używanie odpowiednich preparatów zabezpieczających je przed wysuszeniem i mrozem. Zwykłe rozczesywanie ich po każdym zdjęciu czapki czy wejściu do ciepłego pomieszczenia również je osłabia. Jeśli używamy szczotki czy grzebienia zwróćmy uwagę na delikatność wykonywanych ruchów. Na okres zimowy zmieńmy grube szczotki i twarde grzebienie na te, które mają delikatniejsze włosie lub takie, które są przeznaczone do ochrony wypadających włosów.

\*\*\*\*\*

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

**Patroni honorowi:** Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

### **Kontakt dla mediów:**

Adela Parchimowicz

[a.parchmiowicz@synertime.pl](mailto:a.parchmiowicz@synertime.pl)

tel.: 664 904 605