



ZDRAVÍ A KRÁSA 26. 12. 2020

Chcete ozdravit vlasy? Jezte ty správné potraviny pro vlasy, které fungují jako vlasové hnojivo

Vlasy by měly vyrůst průměrně kolem 1,25 cm za měsíc a zhruba 15 cm za rok. Ovšem ne vždy tomu tak je. Na naše vlasy má vliv hned několik faktorů - genetika, věk, hormony, zdraví, nedostatek živin atd. Některé faktory sice změnit nemůžeme, ale nad některými by bylo dobré převzít plnou kontrolu. Strava je ten nejjednodušší způsob, jak to udělat. Potraviny pro vlasy totiž mohou fungovat jako dokonalé vlasové hnojivo.

Vlasy potřebují správnou výživu. To je bez debat. Měli bychom se tedy **podrobně zaměřit na to, co jíme**. Budeme-li jíst nevhodné jídlo bez potřebných živin, mohou vlasy začít i vypadávat. A na druhou stranu - správně zvolená strava může podpořit, aby vlasy rostly. Které potraviny pro vlasy jsou pro nás tedy ty nejlepší?

Živiny pro vlasy, které fungují jako vlasové hnojivo

V jídelníčku bychom měli mít zahrnuty ty **správné potraviny, které [podporují růst vlasů](#)** a budou zároveň zamezovat jejich vypadávání. Naštěstí existuje takových potravin celá řada. Pro naše vlasy jsou dobré tím, že obsahují ty správné živiny, které k plnému zdraví zkrátka potřebují. Všechny tyto živiny by měly obsahovat **potraviny pro vlasy**. Tedy pokud chcete, aby fungovaly jako **vlasové hnojivo**.

- **Biotin** – vitamín B7 (starší název je vitamín H) **pomáhá vlasy posilovat**, krásně po něm rostou.
- **Vitamín D** – pomáhá **stimulovat** ještě “nezaktivované” folikuly.
- **Vitamín E** – silný antioxidant, **snižuje oxidační stres v pokožce** hlavy. O tomto druhu oxidačního stresu se hovoří zejména v souvislosti s alopecií.
- **Železo** – jeho nedostatek úzce **souvisí s vypadáváním vlasů**. Je však důležité přijímat jej ve spojení s vitamínem C, který napomáhá jeho vstřebávání.
- **Omega-3 mastné kyseliny** – jsou známy svými protizánětlivými účinky. **Mohou pomoci ve chvíli, kdy vlasy vypadávají** kvůli nějakému zánětu v těle.

Potraviny pro vlasy: Přírodní vlasové hnojivo

Vejce pro růst

Jsou skvělým zdrojem bílkovin a biotinu. Tedy dvou živin, které **[podporují růst vlasů](#)**. Biotin je pak nezbytný pro produkci keratinu (vlasového proteinu). Vejce, které skvěle fungují jako **vlasové hnojivo**, navíc obsahují další cenné látky pro vlasy, jako je zinek, selen atd.

Ryby pro lesk

Perfektní potraviny pro vlasy, zejména pak losos, sardinky nebo makrela **jsou nabitě omega-3 mastnými kyselinami**. Tělo si tyto tuky neumí vytvořit, takže mu je musíme dodávat prostřednictvím stravy nebo doplňků stravy. Díky nim jsou vlasy lesklé a vypadají zdravě. Ryby navíc **obsahují i spoustu dalších cenných látek**, jako jsou bílkoviny, selen, vitamín D3 nebo vitamíny skupin B.



Špenát pro doplnění živin

V podstatě většina tmavě zelené zeleniny je považována za potraviny pro vlasy. **Funguje báječně jako vlasové hnojivo** a vlasům neskutečně prospívá. Měli bychom ji jíst denně. Ale proč právě špenát? **Obsahuje správné poměry**. Vitamín C, železo, vitamín A či kyselina listová. Udrží zdravou pokožku hlavy i vlasy. Pečují společně o to, aby se vlasy nelámaly.

Batáty pro křehké vlasy

Říká se jim **[sladké brambory](#)**. A patří mezi velmi užitečné potraviny pro vlasy. **Ukřývají totiž beta-karoten**. Ten pečuje o to, aby vlasy nebyly suché, matné a křehké. Už jeden středně velký batát bohatě postačí jako denní dávka beta-karotenu. Ale to není vše. Beta-karoten může fungovat i jako vlasové hnojivo. **Urychluje růst vlasů**, vlasy jsou díky němu silnější a pečuje i o vlasové folikuly.

Avokádo eliminuje lámavost

Silné, zdravě vypadající a lesklé vlasy umí dokonale zajistit avokádu. Je **perfektním zdrojem vitamínu E**, který podporuje růst vlasů. Rovněž chrání pokožku hlavy proti oxidačnímu stresu. Avokádo je rovněž **skvělým zdrojem esenciálních mastných kyselin**. Jejich nedostatek je spojován s nadměrnou lámavostí a vypadáváním vlasů.

Autor článku: [**Monika Poledníková**](#)