

Moduri naturale de a opri sau preveni caderea parului

By *george*

Created 03/04/2009 - 19:59

Exista doua moduri in care putem aborda caderea parului: putem apela la medic pentru a ne prescrie medicamente, care pot contine unele substante chimice nocive pentru organismul nostru, sau putem sa recurgem la metode naturale.

Aceste metode naturale pentru a preveni sau opri caderea parului includ, in primul rand, o alimentatie corecta care sa ne ofere toate vitaminele de care parul nostru are nevoie; iar in al doilea rand, actiunea directa asupra parului prin tratamente cu plante.

Vitamine si minerale esentiale pentru un par sanatos

Vitamina A este joaca un rol important in secretia de sebum. Sebumul este foarte important pentru par deoarece fara sebum, parul ar fi uscat si ar favoriza aparitia matretii, ceea ce ar duce in final la caderea parului. Absorbtiia vitaminei A de catre organism este impiedicata de fumatul pasiv si unele medicamente. Totusi, o supradoza de vitamina A poate duce la secretia in excess de sebum, ceea ce dauneaza parului. Pentru a evita o supradoza cu vitamina A, trebuie sa consumati cat mai multe fructe si legume bogate in aceasta vitamina (morcovi, mango, portocale, cartofi) si sa evitati suplimentele.

Vitamina B este deasemenea importanta pentru sanatatea parului deoarece ajuta la oxigenarea scalpului, proces care este esential pentru par. Vitaminele B de care parul are nevoie sunt B-6 si acidul folic. Cele doua tipuri de vitamina B se gasesc in alimente bogate in proteine, ca bananele, pieptul de pui, carnea de porc, mazare, sparanghel.

Vitamina E ajuta la imbunatatirea circulatiei sangelui in zona scalpului. Un depozit important de vitamina A se gaseste in migdale, ulei de porumb si ulei de soia.

Vitamina C este responsabila pentru formarea de colagen care este important pentru un par puternic. Vitamina C se gaseste in kiwi, lamaie, portocale.

Siliciul isi asuma un rol capital in toate procesele de nutritie generala. Siliciul este probabil cel mai important element cand vine vorba de un par puternic si sanatos. Se gaseste mai ales in pielita fructelor, in usturoi, polen, cereale integrale.

Iodul este deasemenea important in prevenirea caderii parului. Insa nu va luati cantitatile zilnice din sarea iodata ci din surse naturale ca iaurt, lapte, oua fierte, capsuni.

Desi o supradoza de zinc poate inhiba absorbirea de catre organism a altor minerale importante, el este esential in cresterea tesutului si a parului. Cantitatea zilnica de zinc poate fi luata consumand mazare, ficat de vita, carne de curcan, migdale.

Fierul este un alt mineral esential pentru organismul nostru si in special pentru par. Puteti gasi fier in alimente cum ar fi carnea de pui, fructe uscate, oua, orez brun, spanac, cereale integrale.

Pentru a preveni in mod eficient caderea parului trebuie sa fim foarte atenti si cu modul in care ne ingrijim parul. Parul trebuie menajat in sensul ca trebuie sa evitam sa-l uscam cu feonul foarte des, sa nu il indreptam sau sa il vopsim in mod regulat. Parul trebuie spalat cu apa calduta nu fierbinte deoarece apa fierbinte il usuca si ii rapeste stralucirea.

Putem sa ne ingrijim parul pentru a preveni sau opri caderea acestuia prin aplicarea de masti obtinute din substante naturale (aum ar fi o masca obtinuta din 1 ou si miere de albine) sau prin masarea scalpului cu uleiuri esentiale (ulei de joboba, de rozmarin, de levantica). Si infuziile de plante va pot ajuta in tratarea si prevenirea alopeciei. Infuziile de urzica, rozmarin, nasturel si frunze de nuc

Moduri naturale de a opri sau preveni caderea parului

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

si-au demonstrat de-a lungul timpului eficacitatea in prevenirea caderii parului.

- [Dermatologie](#)
- [Dieta si nutritie](#)
- [Medicina alternativa](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/articole/moduri-naturale-de-opri-sau-preveni-caderea-parului>