

Косметолог-эстетист, разработчик профессиональной косметики Наталья Рябикова назвала некоторые продукты, которые могут помочь при выпадении волос, с которым сталкиваются как мужчины, так и женщины.

Эксперт пояснила, что для здорового роста волос и предотвращения их выпадения важно включать в свой рацион такие необходимые питательные вещества, как белок, железо, цинк, омега-3, витамины группы В, витамин D и антиоксиданты. Косметолог рекомендует употреблять жирную рыбу, яйца, шпинат, орехи, авокадо, бобовые, морепродукты, ягоды, болгарский перец и мясо для оптимального здоровья волос.

Хотя сбалансированная диета играет важную роль, Рябикова отмечает, что гормональный дисбаланс, стресс и генетика также могут способствовать выпадению волос, поэтому необходим комплексный план лечения, назначенный трихологом. Кроме того, она предостерегает от чрезмерного употребления сахара, быстрых углеводов, жирной и жареной пищи, алкоголя и кофеина, так как они могут негативно повлиять на здоровье волос.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.