



rece (în special de in, dovleac, floarea-soarelui, susan și sofran) și pește, precum sardinele, macroul și somonul. Zincul este esențial în procesarea acizilor grași benefici. Sursele alimentare bogate în acest mineral sunt: carnea de pui, curcan, stridiile, crabii. Aportul adecvat de acizi grași esențiali și zinc pot prevenii uscarea pielii.

Insuficiența riboflavinei (vitamina B<sub>2</sub>) în organism determină apariția unui ten gras. De aceea, este important ca alimentația să includă consumul de fasole, nuci, germeni de grâu și drojdie, bogate în vitamina B<sub>2</sub>.

Dieta trebuie să fie bogată în fibre vegetale. Acestea reglează peristaltica tractului intestinal și intensifică eliminarea reziduurilor din organism.

O cantitate adecvată de apă este esențială pentru a avea o piele hidratată și pentru a elimina toxinele prin intermediul rinichilor și al colonului. Este recomandat consumul de multă apă curată, filtrată, mai ales pe durata sezonului cald (1-1,5 l pe zi).

Consumul de alimente precum: carnea rosie, produsele lactate, alimentele prăjite sau care conțin uleiuri sau grăsimi de tip trans, hidrogenate, aditivi alimentari trebuie redus, deoarece cresc producția de radicali liberi, a căror acțiune este nocivă la nivel celular. Cantitățile excesive de zaharuri din alimentație amenință sănătatea pielii și a părului, pentru că declanșează un proces de glicare a proteinelor structurale, proces care contribuie la fenomenul de îmbătrânire.

Dieta trebuie să conțină o cantitate suficientă de substanțe cu potențial **antioxidant** (acestea neutralizează acțiunea distructivă a radicalilor liberi, ajutând la încetinirea pro-



cesului de îmbătrânire celulară). Fructele și legumele proaspete reprezintă o sursă de antioxidanți naturali. Suplimentul alimentar **Complet antioxidant** are rol antioxidant, tonifiant și vitaminizant al organismului în perioadele de suprasolicitare psihică și intelectuală a organismului.

În cazul unui păr cu probleme trebuie să ne gândim și la deficiențele nutriționale. De exemplu, un păr subțire și uscat arată că în organism există carențe de acizi grași nesaturați, în timp ce mătreța atrage atenția asupra unei lipse de vitamina A. Părul trebuie periat regulat și cu atenție, cu o perie cu peri naturali (cele cu perii din plastic fac ca firul să se despică la vârfuri, iar cele cu peri ascuțiți îl rup în timpul pieptănării). Pentru tonifiere și întreți-

ner, este recomandat ca pe perie să se aplice câteva picături de **ulei esențial** cum ar fi cel de **lavandă, busuioc sau rozmarin**.

Pentru stoparea căderii părului recomandăm utilizarea **Săpunului moale vegetal** (prin masarea ușoară a pielii capului se îmbunătățește circulația locală sanguină), apoi aplicarea soluției **Chelstop** stimulează revitalizarea rădăcinii firului de păr. Utilizarea topică a acestor soluții trebuie suplimentată prin administrarea de produse bogate în principii bio-active (complexul de vitamine B) și minerale (fier, seleniu, zinc) necesare creșterii unui păr sănătos și plin de vitalitate. (**Se-Spirulin, Hof Imun, Spirulina cu extract total de cătină**).

Infuziile din plante sunt ușor de realizat; tot ceea ce trebuie făcut este identificarea problemei și alegerea plantelor potrivite. Astfel, pentru un **păr strălucitor** se vor folosi: rozmarinul, arnica, urzica, pătrunjelul; pentru **stimularea creșterii părului**: urzica, salvia, lavanda, busuioc și rozmarin; pentru **eliminarea mătreții**: șampoanele cosmetice antimătreță sunt de cele mai multe ori aspre și irită pielea capului, iar mătreța este înlăturată doar temporar. Scalpul, în schimb va produce mai mult sebum pentru a se proteja. Pentru a recâștiga echilibrul și pentru a înlătura mătreța, se pot folosi plante precum: scoarța de salcie, frunze și rădăcină de tătăneasă, menta, urzica; pentru **păr gras**: coaja de lămâie, coaja de salcie, menta, coada șoricelului; pentru **păr uscat**: tătăneasă, coaja de portocală, salcâm, soc, brusture, aloe; pentru **curățare**: coada șoricelului, aloe.



Dr. IULIA HOBEANU