

8 Φεβρουαρίου 2017

## Πέφτουν τα μαλλιά σας; φτουν τα μαλλιά σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



διατροφή μας επηρεάζει τις λειτουργίες του οργανισμού και σύμφωνα με πολλούς ειδικούς οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορεί να σας... σώσουν αν πέφτουν τα μαλλιά σας.

Τι θα πρέπει να τρώτε αν πέφτουν τα μαλλιά σας συμβουλές :

### **Νερό καρύδας**

Η καρύδα είναι πλούσια σε βιταμίνη E και λιπαρά που ενυδατώνουν τα μαλλιά σας και τα διατηρούν υγιή.

### **Λιναρόσπορο**

Ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε ω6 λιπαρά οξέα και άλλα συστατικά που θρέφουν τις ρίζες των μαλλιών σας. Μία γεμάτη κουταλιά της σούπας τριμμένο λιναρόσπορο στο γιαούρτι, στο smoothie ή στο πρωινό σας θα σας χαρίσει πιο υγιή και δυνατά μαλλιά.

### **Συμπλήρωμα βιοτίνης**

Η βιοτίνη είναι μια θρεπτική ουσία που συμβάλει στην καλύτερη υγεία των μαλλιών. Συστήνεται επίσης σε ανθρώπους που παραπονιούνται για αδύναμα νύχια.

### **Άφθονο νερό**

Κάθε στέλεχος τρίχας αποτελείται κατά 1/4 από νερό και αν δεν πίνετε αρκετό τα μαλλιά σας θα γίνουν πιο αδύναμα.

### **Κάρδαμο**

Το κάρδαμο θεωρείται πως δυναμώνει τις ρίζες των μαλλιών και η προσθήκη του στη διατροφή σας θα σας χαρίσει πιο όμορφα, πιο υγιή και δυνατά μαλλιά.

### **Φύλλα bael**

Τρία φύλλα από το φυτό bael τη μέρα μπορούν να κάνουν θαύματα για τα μαλλιά σας και σύμφωνα με τους οπαδούς της αγιουρβέδα θα δείτε αποτελέσματα μετά από μόλις μία εβδομάδα.

### **Αιθέριο έλαιο λεβάντας**

Προσθέστε λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας στο σαμπουάν σας. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στο κεφάλι και τα μαλλιά σας δυναμώνουν.

**Πηγή:** Απόσπασμα -πληροφορίες από [capital.gr](http://capital.gr)