

Γυναικεία Τριχόπτωση

Μπορεί η τριχόπτωση για τους περισσότερους άνδρες να είναι μία δυσάρεστη κατάσταση που τους δημιουργεί άγχος ότι γερνούν και ότι δεν θα αρέσουν πια στις γυναίκες, για τις γυναίκες όμως η τριχόπτωση επιφέρει ακόμα πιο μεγάλη αναστάτωση και στεναχώρια, καθώς, σε αντίθεση με τους άνδρες, μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία και η απώλεια των μαλλιών να γίνει ανομοιόμορφα και κατά τόπους.

Οι γυναίκες παρουσιάζουν έως και 15% περισσότερες πιθανότητες να πέσουν θύματα της τριχόπτωσης. Ωστόσο, πρόκειται για φυσιολογική απώλεια, προσωρινή και αναστρέψιμη στο 90% του συνόλου των περιπτώσεων.

Η βελτίωση της διατροφής σας, είναι ίσως το σημαντικότερο βήμα για την υγεία των μαλλιών σας. Για να το πετύχετε ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

1. Προτιμάτε τροφές που περιέχουν βιταμίνη Α, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε και σίδηρο. Ιδανικές τροφές -κατά προτίμηση πρωτεΐνες μη ζωικής προέλευσης- είναι τα ξερά όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα παράγωγα σόγιας (τοφού).
2. Καταναλώνετε φρέσκα φρούτα, τουλάχιστον 2 μερίδες την ημέρα.
3. Καταναλώνετε άφθονες πράσινες σαλάτες (μαρούλι, σπανάκι, λαχανίδες, γογγύλια, μαϊντανό και νεροκάρδαμο).
4. Καταναλώνετε φρέσκα λαχανικά, ωμά ή ελαφρώς βρασμένα στον ατμό, με ελάχιστα μπαχαρικά και σάλτσες.
5. Καταναλώνετε αναποφλοίωτα δημητριακά, για παράδειγμα 2 φέτες μαύρο ψωμί ή δημητριακά ολικής αλέσεως.
6. Πίνετε 6-8 ποτήρια νερό ημερησίως.
7. Αποφεύγετε το πλήρες γάλα, το λευκό ψωμί, τα τηγανητά φαγητά, τα μαλακά και σκληρά τυριά με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, τη σοκολάτα και το αλάτι.
8. Φροντίστε η διατροφή σας να είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και ιδίως σε σύνθετους υδατάνθρακες.
9. Αυξήστε την κατανάλωση σκόρδου. Το σκόρδο είναι πλούσιο σε σίδηρο και ψευδάργυρο, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη των μαλλιών και βελτιώνουν την απορρόφηση των βιταμινών του συμπλέγματος Β.
10. Τα υψηλά επίπεδα ανδρογόνων καθώς και η υψηλή χοληστερόλη συνδέονται με προβλήματα απώλειας μαλλιών. Τα μανιτάρια και τα όσπρια μειώνουν τα

ανδρογόνα κι τη χοληστερόλη και είναι τροφές τις οποίες θα πρέπει να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας.

Τα αποτελέσματα μιας ισορροπημένης διατροφής φαίνονται, συνήθως, εντός έξι εβδομάδων. Οπότε μην απογοητεύεστε, παρά μόνο προσπαθήστε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε και υιοθετήστε τον.