

# Prawda

## Zdrowie jest sprawą zaufania

WYNIKI  
NASZYCH  
BADAŃ



Włosy na głowie i całym ciele są jedną z charakterystycznych cech ssaków, chociaż w naszym społeczeństwie zyskały znaczenie kosmetyczne. Główną funkcją włosów jest regulowanie temperatury ciała dzięki ułatwianiu odparowywania potu w czasie upałów oraz tworzeniu dodatkowej izolacji przez zamykanie porów skóry w niskich temperaturach.

## Znaczenie mikroskładników odżywczych dla zdrowych włosów

Pomimo swojej ważnej funkcji, trzon włosa nie jest żywą tkanką. Drobne naczynia krwionośne u podstawy każdego mieszka włosowego odżywiają korzenie włosów, aby włosy rosły. Jednakże włosy, które widzimy na ciele, zawierają tylko martwe komórki. W miarę jak nowe komórki rosną u podstawy mieszka włosowego, starsze komórki zamierają i są wypychane z mieszka ponad skórę głowy. Utrata około 100 do 150 włosów dziennie jest rzeczą normalną. Włosy zbudowane są z białka zwanego keratyną, a kolor włosów zależy od obecności melaniny wydzielanej przez komórki pigmentowe. Z wiekiem komórki pigmentowe zamierają i włosy siwieją.

Zdrowe włosy są nie tylko ważne dla wyglądu, ponieważ stan zdrowia naszych włosów może także wskazywać na pewne fizyczne lub psychiczne problemy zdrowotne. Choroby tarczycy, zwłaszcza niedoczynność tarczycy, mogą prowadzić do utraty połysku, sprężystości, osłabienia i przerzedzania włosów. Przy zaburzeniach gruczołów nadnerczy, takich jak zespół Cushinga, włosy stają się suche i łamliwe. Łuszczyca, choroba autoimmunologiczna, może tworzyć grube, złuszczone tarczki na głowie, które początkowo są mylone z łupieżem. Inną autoimmunologiczną chorobą dotyczącą wyłącznie włosów jest łysienie plackowate. Przy łysieniu plackowatym układ immunologiczny atakuje mieszki włosowe, powodując

wypadanie włosów plackami. Czasami cukrzyca i miażdżyca tętnic mogą spowodować wypadanie włosów z powodu zablokowania dopływu krwi do mieszków włosowych. Około 20.000 osób jest dotkniętych łysieniem plackowatym każdego roku w Stanach Zjednoczonych i nie ma na to swoistego leczenia, chyba że można zidentyfikować przyczynę.



Mikroskładniki odżywcze są nie tylko ważne dla ogólnego zdrowia, ale również dla zdrowych i pięknych włosów. Naukowcy z Instytutu Badawczego dr Ratha dowiedli, że odpowiednia kombinacja komórkowych składników odżywczych może sprzyjać porostowi włosów.

Ponadto wiele leków na receptę może również powodować wypadanie włosów. Należą do nich leki do chemioterapii, beta-blokery, takie jak propranolol i atenolol, leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna, a także wiele leków stosowanych przy leczeniu zapalenia stawów, choroby Parkinsona i innych chorób. Uszkodzenia włosów spowodowane związkami chemicznymi w produktach do włosów to kolejna ważna przyczyna utraty włosów.

Zdrowa dieta i styl życia to najłatwiejsze sposoby, aby utrzymać piękne włosy. Składniki odżywcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3, białka, prawie wszystkie witaminy z grupy B, kwas foliowy, cynk i witaminy C i E są ważne dla silnych, lśniących i zdrowych włosów. Witamina C w synergii z aminokwasami lizyną i proliną pomaga w budowie zdrowego kolagenu. Kolagen jest najobficiej występującym białkiem w naszym organizmie i stanowi około jedną trzecią naszego ciała, w tym skóry, włosów i paznokci. Witamina C pomaga chronić włosy przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki, które mogą sprawić, że włosy stają się kruche i łamliwe.

Przeprowadziliśmy badania<sup>1</sup> przy użyciu synergistycznej mieszanki składników odżywczych, która zawierała witaminę C, lizynę, prolinę i inne składniki, w celu oceny

jej wpływu na wzrost włosów w grupie myszy podatnej na utratę włosów w sposób bardzo podobny do ludzi.

Spśród trzech grup myszy, jedna grupa otrzymywała składniki odżywcze doustnie, natomiast druga grupa otrzymywała mieszankę składników odżywczych zmieszaną z oliwą z oliwek zewnętrznie na skórę. W porównaniu do trzeciej grupy kontrolnej okazało się, że wzrost włosów w grupie z lokalnym, zewnętrznym zastosowaniem składników odżywczych był znacząco wyższy niż w dwóch pozostałych grupach.

**Wiele dostępnych na rynku produktów dla wzrostu włosów zawiera związki chemiczne, które mogą uszkadzać włosy i ogólny stan zdrowia. Dlatego mikroskładniki odżywcze są znacznie lepsze dla uzyskania i utrzymania zdrowych włosów. Wybierając produkty dla siebie i swojej rodziny, należy szukać tych, które są złożone ze składników zdrowych, a nie szkodliwych.**

Literatura:

1. M Chatterjee, et al., *Journal of Cellular Medicine and Natural Health*, 2016

Badanie online na:

<http://www.jcmnh.org/hair-growth-stimulating-effect-of-anutrient-mixture-in-athymic-nude-mice>

(w języku angielskim)

## Informacja zdrowotna dla wszystkich!

Niniejsza informacja jest dostarczana dzięki uprzejmości Instytutu Badawczego dr Ratha. Kierowany przez dwóch byłych współpracowników dwukrotnego laureata Nagrody Nobla Linusa Paulinga (zm. w 1994 r.), Instytut ten stał się liderem przełomowych badań nad naturalnymi metodami ochrony zdrowia w zakresie raka, chorób układu krążenia i innych powszechnych chorób. Instytut jest jednostką w 100% zależną od niedochodowej Fundacji Dr. Ratha.

Przełomowy charakter tych badań stanowi zagrożenie dla liczonego w miliardach dolarów, farmaceutycznego "biznesu zarabiania na chorobie." Nie jest zaskoczeniem, że przez wiele lat lobby farmaceutyczne atakowało Dr Ratha i jego zespół badawczy, próbując wyciszyć ich przesłanie. Naderemnie. Podczas tej bitwy dr Rath stał się znanym na całym świecie zwolennikiem medycyny naturalnej mówiąc: "Nigdy w historii medycyny naukowcy nie byli tak zaciekle atakowani za swoje odkrycia. To nam przypomina, że zdrowie nie jest nam dane dobrowolnie, ale musimy o nie walczyć."

- Możesz wydrukować kopie tych Aktualności ze strony: [www.4pl.dr-rath-foundation.org/research\\_news/index.html](http://www.4pl.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html), i podzielić się nimi ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi.
- Ta informacja jest oparta na wynikach badań naukowych. Nie ma ona jednak zastępować porady lekarskiej co do zabiegów, leczenia lub zapobiegania chorobom.
- © 2016 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Zachęcamy do rozpowszechniania tej ulotki pod warunkiem, że jej treść pozostaje bez zmian.

Więcej informacji możesz uzyskać pod adresem: