

VII. WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

Witaminy należą do związków organicznych. Mają duże znaczenie w odżywieniu włosów i skóry głowy. Wpływają na ich kondycję i wygląd. Witaminy biorą udział w czynnościach życiowych organizmu. Niedobory witamin w organizmie powodują pogorszenie stanu skóry, wysuszenie i osłabienie włosów, które tracą połysk i mogą wypadać. Mogą też pojawiać się skłonności do łojotoku. Dlatego witaminy dodaje się do produktów fryzjerskich w celu:

- utrzymania równowagi skóry głowy – proste produkty pielęgnacyjne,
- poprawy kondycji włosów – preparaty do włosów suchych i zniszczonych,
- leczniczym – szampony przeciwłupieżowe.

Witaminy dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach i w wodzie.



Brokuł

1. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Organizm przyswaja te witaminy tylko wtedy, jeżeli występują w towarzystwie tłuszczu, np. oleju.

Nazwa	Działanie/ właściwości	Występowanie w pożywieniu
witamina A (retinol)	hamuje zaburzenia wzrostu włosów i ogranicza łupież	natka pietruszki, pomidor, marchewka, szpinak
witamina D (kalcyferol)	reguluje wzrost włosów oraz pracę gruczołów łojowych, odmładza	ryby, mleko
witamina E (tokoferol)	odmładza i nadaje włosom połysk a stosowana z ceramidami – wygładza i nawilża włosy	oleje roślinne, kielki pszenicy, orzechy, zielone warzywa, granaty
witamina K (filochinon)	usprawnia pracę włosowatych naczyń krwionośnych, które odżywiają brodawkę włosa	zielony groszek, brokuły, brukselka

2. Witaminy rozpuszczalne w wodzie

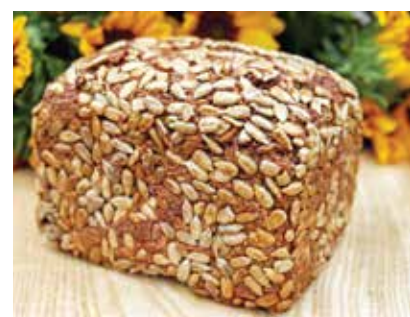
Do przyswojenia tych witamin organizm nie potrzebuje tłuszczu.

Nazwa	Działanie/ właściwości	Występowanie w pożywieniu
witamina B ₁ (tiamina)	pielęgnuje włosy	produkty zbożowe, mięso, rośliny strączkowe
witamina B ₂ (ryboflawina)	wspomaga przemianę białek, m.in. keratyny	mleko, masło, jajka
witamina B ₆ (pirydoksyna)	wspomaga leczenie łojotoku	kielki pszenicy, ryby, mięso
witamina B ₁₂ (cyjanokobalamina)	bierze udział w przemianie białek	mięso wołowe, drób, grzyby
witamina C (kwas askorbinowy)	działa odmładzająco, wzmacnia i uszczelnia ściany naczyń krwionośnych	pomidor, cytryna, czarna porzeczka, ziemniaki
witamina H (biotyna)	minimalizuje łupież i łojotok, działa wzmacniająco redukuje łysienie męskie, przyczynia się do wytwarzania keratyny	soja, jaja, twaróg, banany, orzechy
witamina PP (niacyna)	wspomaga leczenie chorób skóry	chleb razowy, chude mięso, pomidor, orzechy
witamina B ₅ (kwas pantotenowy)	wygładza, nawilża, regeneruje, nadaje połysk włosom, wydłuża życie komórek włosów	banany, pomarańcze, brokuły, pieczywo pełnoziarniste
kwas foliowy (folacyna)	wspomaga pracę włosowatych naczyń krwionośnych	zielone warzywa: sałata, zielona papryka, brokuł, natka pietruszki, szczypior

Pantenol (prowitamina B₅) stosowany miejscowo wnika w skórę i przekształca się w kwas pantotenowy, czyli witaminę B₅. Witamina B₅ jest aktywna biologicznie przy pH lekko kwasowym w zakresie 4–6, jest nietoksyczna i łagodzi uczulenia oraz podrażnienia. Dlatego do celów fryzjerskich stosuje się właśnie prowitaminę B₅ ze względu na łatwość jej przenikania przez skórę i włosy.

Pantenol odgrywa ważną rolę w procesie namnażania komórek mieszka włosowego, a kwas pantotenowy (witamina B₅) jest jednym z naturalnych składników włosa. Występuje w mikrofibryllach (struktura kierunkowa keratyny) i w substancji uszczelniającej w korze włosów. Dzięki temu pantenol ma duże powinowactwo do keratyny i może głęboko wnikać we włosy. Ponadto pantenol:

- poprawia wzrost i pigmentację włosów,
- podczas zabiegów ondulacji wodnej, głównie modelowania – chroni włosy i skórę głowy przed wysuszeniem – wygładza, nawilża, regeneruje, wzmacnia, ułatwia rozczesywanie i nadaje połysk,



Chleb pełnoziarnisty