

Трудно поверить, но натуральный цвет волос несет в себе множество информации о вашем психическом и физиологическом здоровье.

ДЕРНУТЬ ЗА КОСУ

РЫЖАЯ

РИСК: БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Исследование гарвардского Университета выявило, что у рыжеволосых шансы пострадать от этой болезни на 90% выше, чем у людей со светлыми или каштановыми волосами. Почему? «Возможно, из-за той же генной мутации, что дала им рыжие волосы, — говорит Роза БАЛТАЕВА, главный врач Клиники Московского Института Кибернетической Медицины. — Она влияет на другую группу генов, и риск пострадать от болезни Паркинсона возрастает».

ЧТО ДЕЛАТЬ: Прием фолиевой кислоты (содержится в петрушке, салате, свекле, огурцах, апельсинах, печени) может отсрочить болезнь. Однако в процессе приготовления пищи уничтожается более половины содержащейся в ней фолиевой кислоты. Если необходимо что-то варить или жарить, делайте это быстро, на сильном огне и в закрытой посуде. «Также в профилактике болезни помогает прием L-метионина, — добавляет Роза Балтаева. — Больше всего его в говяжьей и курином мясе, печени и треске, твороге, яйцах, овсяной, гречневой, перловой и манной крупах».



РЫЖИМ – ПРИКЛЮЧЕНИЙ

РЫЖИЕ ДЕВУШКИ НАМНОГО АКТИВНЕЙ, ЧЕМ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ ДРУГИХ ОТТЕНКОВ ВОЛОС, А МУЖЧИНЫ СЧИТАЮТ ИХ ЛУЧШИМИ ЛЮБОВНИЦАМИ: СТРАСТНЫМИ И ГОТОВЫМИ К ЭКСПЕРИМЕНТАМ. И МНОГИЕ НЕ ОТКАЗАЛИСЬ БЫ ПРИОБЩИТЬСЯ К ЭТОМУ СТЕРЕОТИПУ: НЕДАВНЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ SLAIROL ВЫЯВИЛО, ЧТО 40% ДЕВУШЕК ХОТЕЛИ БЫ ХОТЬ НА ДЕНЬ СТАТЬ РЫЖИМИ.



РИСК: ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К БОЛИ

Рыжеволосым обычно необходимо на 20% больше анестезирующего раствора, чем блондинкам или брюнеткам. Причина высокой чувствительности к боли кроется в мутации гена MC1R. В результате мутации данного гена у людей с рыжими волосами вместо меланина вырабатывается феомеланин. Феомеланин воздействует на определенные зоны головного мозга, отвечающие за реакцию на боль, вследствие чего формируется повышенная чувствительность организма к боли.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не позволяйте этому стать преградой к прекрасной улыбке! Поговорите со своим стоматологом о том, как можно уменьшить боль, и попросите большую дозу обезволивающего.



БЛОНДИНКА

РИСК: ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

У женщин значительно выше, чем у мужчин, риск развития возрастной макулярной дегенерации (ВМД) — заболевания сетчатки глаза, которое может привести к слепоте. В большей же степени подвержены этому заболеванию люди со светлой кожей и голубым цветом глаз (а это часто блондинки): у них особое строение желтого пятна глаза.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Всегда носите солнцезащитные очки или контактные линзы. «К продуктам, способным защитить сетчатку глаза от развития ВМД, относятся цитрусы, персики, кукуруза, шпинат, петрушка, брокколи и морковь. Снижение употребления холестерина также является действенным способом профилактики», — добавляет Роза Балтаева.



РИСК: ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Женщины, в отличие от мужчин, более склонны к образованию камней в желчном пузыре «благодаря» женскому половому гормону эстрогену. А у блондинок уровень эстрогена может быть выше, чем у представительниц прекрасного пола с другим цветом волос.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Хорошими методами профилактики считаются шестизарное питание, при котором три приема пищи — полноценные и три — перекусы. Пропуск приема пищи и голодание провоцируют застой желчи. Также четыре раза в неделю необходимо делать упражнения, причем продолжительность тренировки должна быть не менее 30 минут. При отсутствии физической активности нарушается отток желчи. Ожирение и избыточный вес увеличивают риск образования камней в желчном пузыре, поэтому необходимо бороться с избыточным весом (но снижать его постепенно, на 0,5–1 кг в неделю).

БЛОНДИНКАМ — НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

40% МУЖЧИН, СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ БРИТАНСКОЙ ТЕЛЕКОМПАНИИ SKY NEWS, ПРЕДПОЧЛИ БЫ ИМЕТЬ РОМАН С БЛОНДИНКОЙ, 22% ХОТЕЛИ БЫ ВСТРЕЧАТЬСЯ С РЫЖЕЙ ДЕВУШКОЙ И ЛИШЬ 13% — С БРЮНЕТКОЙ. ТАК ЧТО ЕСЛИ ВЫ БЛОНДИНКА — ЛОВИТЕ МОМЕНТ: МУЖЧИНЫ ОБРАЩАЮТ НА ВАС НАМНОГО БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ.

РИСК: МЕЛАНОМА КОЖИ

Недостаток меланина в организме проявляется в виде светлого цвета кожи и волос. Из-за недостатка меланина риск возникновения меланомы кожи выше именно у блондинок.



ЧТО ДЕЛАТЬ: Меланома кожи, как правило, развивается на месте пигментных родимых пятен, а они располагаются обычно в области головы и шеи. Поэтому от повышенной солнечной активности необходимо прежде всего защищать голову и шею. «Также неправильное питание (например, избыток жирного и жареного) может стать дополнительным провоцирующим фактором онкозаболеваний», — поясняет Олег ГЛОТОВ, к.б.н., генетик, руководитель медицинской клиники «Жизнь».



57% мужчин по данным телеканала Sky News хотели бы, чтобы их жена была брюнеткой.

15% мужчин предпочли бы связать судьбу с блондинкой и только 7% видят в роли своей супруги рыжеволосую девушку.

БРЮНЕТКА

РИСК: ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СИГАРЕТ

Ваш насыщенный темный цвет волос — результат большого количества меланина, который также может усилить вашу зависимость от никотина. «Меланин связывается с никотином и препятствует его выведению из организма. Чем дольше никотин остается в связанном состоянии, тем быстрее и сильнее развивается зависимость», — объясняет Роза Балтаева.

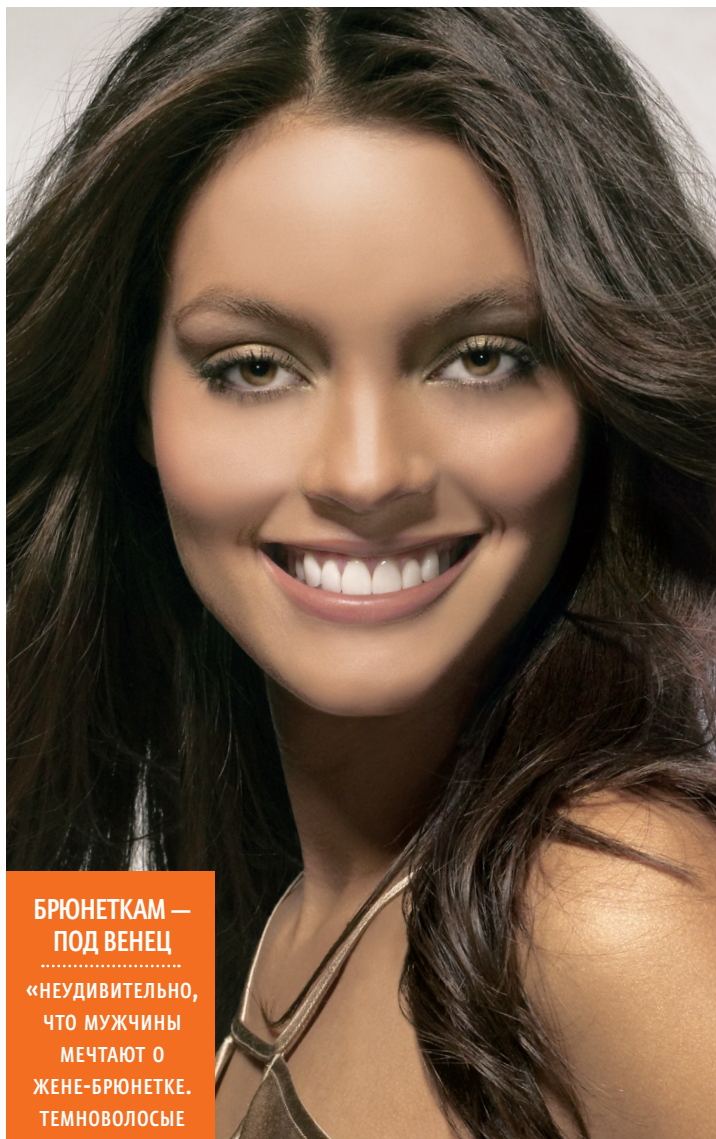
ЧТО ДЕЛАТЬ: Людям с темным цветом волос, чтобы не оказаться в группе риска, лучше навсегда отказаться от пагубной привычки. Если же бросить курить — задача трудновыполнимая, постарайтесь уменьшить количество выкуриваемых сигарет. И усильте защитные свойства организма за счет приема витамина С. Недавнее исследование University of Michigan Medical

School выявило, что ежедневный прием витамина С поддерживает печень в хорошем состоянии и помогает ей выводить никотин из организма. Достаточно 75 мг в день (полмиски сладкого красного перца или апельсин среднего размера).



РИСК: ПОТЕРЯ ВОЛОС

Больше половины женщин с видимой потерей волос — брюнетки. Возможно, причина в том, что у них изначально меньше волос. Темные волосы неоднородны по структуре и толщине, чем светлые или рыжие. К тому же организм производит их меньше.



БРЮНЕТКАМ — ПОД ВЕНЕЦ

«НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО МУЖЧИНЫ МЕЧТАЮТ О ЖЕНЕ-БРЮНЕТКЕ. ТЕМНОВОЛОСЫЕ ПРОИЗВОДЯТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ БОЛЕЕ НАДЕЖНЫХ ЖЕНЩИН. А ГЕНЕТИКИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ ЗАЛОЖЕНО В МУЖЧИНАХ ПРИРОДОЙ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО БРЮНЕТКИ СЧИТАЮТСЯ НОСИТЕЛЬНИЦАМИ БОЛЕЕ СИЛЬНЫХ ГЕНОВ», — ГОВОРIT ПСИХОЛОГ ИРИНА ИЛЬИНА.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Скорректировать рацион питания! Это проще и эффективнее любых других средств. Для укрепления волос необходимы цинк и медь. «Цинк в большом количестве содержится в рыбе, бобовых, морепродуктах, а также в мясе и яичном желтке. Медь есть в орехах, ржаном хлебе и печени, — рассказывает Роза Балтаева. — Также способствуют укреплению волос растительное масло, цельнозерновой хлеб, молоко и кефир, шпинат и брокколи». SHAPЕ

