Коса. Фактори, които влияят върху косата

Състоянието на косата зависи много от грижите за кожата на главата, защото в нея се намира коренът на косъма, т. е. живата му част. Видимата част на косъма е мъртво образувание на епидермиса. Само върху здрава кожа може да расте здрав и лъскав косъм. А състоянието на кожата на глава зависи от общото здравословно състояние на човека. Косата на младата и здрава жена е гъста, буйна, лъскава и еластична, докато косата у възрастната и болната жена е рядка, чуплива, без блясък. Затова спокойният и редовен живот правилното хранене, добрите битови и трудови условия физическата култура, като укрепват общо организма, оказват благотворно влияние и върху косата.