**Dodejte padajícím vlasům šťávu!**

**Lámající se vlasy bez lesku, kartáč plný padajících chomáčků a vlasová kosmetika nepomáhá. Nekvalitní vlasy mohou mít původ v nevyvážené stravě. Při nedostatku potřebných látek začne tělo ubírat tam, kde to nejméně potřebuje a vlasy jsou první na řadě. Zaměřte svou pozornost výživu. Připravili jsme tip na 6 látek pro krásné vlasy.**

Prvně je nutné si uvědomit, že vlasy vyrůstají z vlasového folikulu, kde se utváří jejich struktura. Všechny látky, které jsou ve vlasu obsažené, se do něj dostávají již ve chvíli jeho vzniku. Tedy vlasy, které vidíme na hlavě, jsou již výsledkem práce našeho těla. Z toho vyplývá, že produkty nanášené na vlasy mají jen malý vliv na jejich kvalitu, jsou spíše jen pomocníky k dotvoření kýženého vzhledu a textury vlasu. Chceme-li ale vlasům dodat život, musíme na to jít zevnitř. A to je také důvod, proč chvíli trvá, než se dostaví výsledky – zdravé vlasy musí povyrůst, abychom je mohli obdivovat.

Vypadávání vlasů a jejich špatná kondice se dá do určité chvíle řešit v pohodlí domova. Pokud se potýkáte s masivním padáním a nedaří se vám počet kadeří zůstávajících v kartáči zredukovat, vyhledejte raději odborníka. Včasný zásah odborného lékaře dokáže ušetřit nemalé starosti. „*K podpoře růstu vlasů se využívají celkové a místní léky, plazmaterapie a ošetření laserem,*“ říká k léčbě prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, zakladatelka a přednostka Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie s. r. o.

**Aminokyseliny**

Vlasy jsou tvořené bílkovinou a jako každá bílkovina, i tato je složena z různých aminokyselin. Ve spojitosti s vlasy mluvíme hlavně o methioninu a cysteinu. Při jejich nižším příjmu se zpomalí růst a zhorší struktura vlasu. Můžete je doplnit například z obilovin nebo ořechů a semen.

**Příliš vitamínu A**

Vitamín A má svou úlohu v podpoře produkce kožního mazu, který chrání vlasy před vnějšími vlivy. Suché vlasy jsou náchylné k třepení a lámání, proto je důležitý jeho dostatek. Na druhou stranu je ale nutné se vyvarovat předávkování, které způsobuje naopak vypadávání vlasů.

**Selen**

Selen je důležitou součástí proteinů napomáhajících stimulaci vlasového folikulu, díky čemuž roste nový a zdravý vlas. Jeho nedostatek vede ke zpomalení růstu a vypadávání vlasů. Ačkoliv je selen pro vývoj vlasu prospěšný a jeho nízké dávky mají negativní dopady, předávkování může mít na kvalitu vlasu stejně špatný vliv. Doporučený denní příjem pro dospělého je 55 mikrogramů. Jako bonus vám při správném dávkování pomůže selen od lupů.

**Niacin a vitamín B6**

Niacin částečně přijímáme potravou a částečně si ho vytváříme sami přeměnou z aminokyseliny tryptofan za účasti vitamínu B**6**. Pokud bychom měli niacinu nedostatek, může to mít vliv na kvalitu vlasů. Vyšší dávky niacinu způsobí rozšíření cév a prokrvení pokožky, což má na růst vlasů naopak vliv blahodárný. Toho se využívá v kúrách proti vypadávání vlasů. Vitamín B**6** má zároveň svou úlohu ve zpomalení hormonálně způsobeného vypadávání vlasů – váže se na receptory testosteronu a jiných hormonů, čímž snižuje jejich účinnost.

**Kyselina pantothenová a biotin**

Biotin a kyselina pantothenová jsou pomocníci, kteří usnadňují tvorbu vlasu. Celý proces by mohl fungovat i bez nich, v jejich přítomnosti jde ale vše snadněji a rychleji, zároveň je i výsledný vlas kvalitnější. Není nutné do sebe dostat zbytečně velké množství – jejich účinek není úměrný spotřebě. Tedy neznamená to, že při větším přijatém množství této látky poroste vlas o to kvalitněji a rychleji. U biotinu si navíc dejte pozor na množství, protože jeho nadměrná spotřeba podporuje ukládání podkožního tuku.

**Zinek**

Zinek je jedním z klíčových prvků pro růst vlasů. Vlasové folikuly díky nemu dokáží vytvořit nový vlas. Nedostatek zinku se projevuje lámavostí, křehkostí a vyšší náchylností k padání vlasů. Stejně tak je při nedostatku možné pozorovat ztrátu pigmentu. Další jeho funkíi je podpora žláz v okolí vlasových váčků.

**TIP – Vyšetření odborníkem na Dermatologii prof. Hercogové**

Trápení s vypadáváním vlasů je časté, domácí řešení přitom nebývají vždy účinná. Objednejte se k lékaři, který vyloučí vážnější problémy a nastaví léčbu přímo vám na míru. Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o. poskytuje péči a odborníky na té nejvyšší úrovni.

**Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o.**

**Adresa: Bubenečská 284/12, 160 00 Praha 6**

**Více info na www.klinikadermatologie.cz**

****