**Jak zastavit vypadávání vlasů?**

**Řídnoucí a padající vlasy jsou problémem nejen mužů ale i žen. Odborníci tvrdí, že neškodné je, pokud lidem denně vypadne 100 až 200 vlasů. Samozřejmě nemusíme počítat každý padající vlas, ale pokud naše „kštice“ začíná viditelně řídnout, je dobré zpozornět, může se jednat nejen o estetický problém, ale i o zdravotní.**

**Ženy vs. muži**

Důvod nadměrného úbytku vlasů (alopecie) bývá u žen většinou nízká hladina estrogenů v důsledku zejména hormonálních změn během těhotenství a kojení, případně menopauzy. Ubývání vlasů především u mužů postupuje plíživě, například tvorbou tzv. koutů či lysiny na temeni hlavy. Postupem času začne dotyčný úbytek vlasů vnímat jako společensky znevýhodňující. „U mužů vzniká tzv. androgenetická alopecie. Jedná se vlastně o citlivost vlasů na testosteron, tedy mužský pohlavní hormon. Pokud dojde ke zvýšení hladiny testosteronu v krvi, dochází k ničení vlasových kořínků a v důsledku toho vlasy vypadávají. Toto hormonálně podmíněné vypadávání vlasů se u mužů dědí. Vlasy mohou často u mužů i žen vypadávat i díky stresu, nedostatku minerálů, alergii na léky nebo také nadměrné užívání vitaminu A či selenu,“ říká MUDr. Petra Moravcová z Perfect Clinic a dodává, že vypadávání také může začít při náhlém úbytku hmotnosti.

**Změňte jídelníček i kosmetiku**

Jako „první pomoc“ při padání vlasů je dobré zvýšit konzumaci vitamínu C, bílkovin či luštěnin. V lékárně si kupte doplňky stravy s obsahem zinku a železa. Změňte také případně šampón a používejte ty, které obsahují keratin či panthenol, jenž podporují růst vlasů.

Lokálně se dají použít i kortikoidy, ale ty mají především efekt v době podávání a po jejich vysazení mohou zase opět nastat stejné problémy. Vhodnou prevencí jsou i masáže hlavy za pomoci oleje z rozmarýnu či vlasových aktivátorů.

**Mezoterapie posílí kvalitu vlasů a obnoví růst**

Pokud vlasy již očividně řídnou a jsou slabé, je vhodným řešením tzv. vlasová mezoterapie. Tento zákrok začíná být čím dál více populárnější u mužů i žen. „Jedná se o intenzivní, ambulantní ošetření, které posílí vlasy, zlepší jejich kvalitu, dokáže zastavit jejich vypadávání a stimuluje růst. Je efektivním řešením pro androgenní i neandrogenní formy alopecie, stejně jako pro obnovu vlasů poškozených agresivními vlivy počasí, například sluncem, mrazem či stresem. **Regenerační roztok užívaný při mezoterapii vlasové kštice obsahuje obvykle nezasíťovanou kyselinu hyaluronovou a další účinné přírodní extrakty, které vyživují vlasové folikuly.** Velký efekt přináší i v případě onemocnění vlasové pokožky, jako je například seborea nebo lupy,“ říká Petra Moravcová z Perfect Clinic a dodává: „**Jedná se o velice účinnou techniku, kdy se přímo do vlasové pokožky mikrojehličkami aplikuje regenerační roztok. Ten se nedostává do kůže pouze povrchově, ale díky speciální technice mikrojehličkování i přímo pod povrch pokožky.** Substance je tak absorbována mnohem rychleji a efektivněji a léčebný účinek výživných látek je mnohonásobně vyšší.  Druhou výhodou je, že mikrotraumata sama o sobě působí stimulačně a aktivují regeneraci ošetřené tkáně, podněcují tvorbu kolagenu a zlepšují výživu vlasových folikulů.

Celé ošetření nezabere více než dvacet minut. Po ošetření bývá vlasová pokožka lehce zarudlá, tyto příznaky však rychle ustupují. Přibližně jeden den může být kůže také citlivá na dotek. Nicméně prakticky ihned po ošetření se může člověk vrátit ke svým obvyklým činnostem.