

H1: Řídnutí vlasů

Řídnutí vlasů je častým problémem, který ovlivňuje ženy i muže. Ať už se jedná o jemné a řídké vlasy, **řídké vlasy na temeni** nebo **řídnutí vlasů nad čelem**, důležité je pochopit příčiny tohoto stavu a vědět, jak ho řešit. Tento článek vám přiblíží možnosti, jak zamaskovat řídké vlasy, a představí moderní metody obnovy vlasové hustoty.



Objednejte se na vyšetření ZDARMA

Co o nás říkají zákazníci, se dočtete v [referencích Vlasové kliniky](#).



V článku se dozvíte:

[H2: Příčiny řídnutí vlasů](#)

[H2: Co dělat, když mám řídké vlasy](#)

[H2: Proč zvolit Vlasovou kliniku](#)

H2: Příčiny řídnutí vlasů

Řídnutí vlasů může mít mnoho příčin. Mezi nejčastější patří genetika, hormonální změny, stres, špatná strava, ale také nesprávná péče o vlasy.

H3: Stres jako faktor ovlivňující řídnutí vlasů

Jednou z významných příčin řídnutí vlasů může být dlouhodobý nebo intenzivní **stres**. Stres způsobuje v těle hormonální nerovnováhu, která může vést k narušení vlasového cyklu. Výsledkem je zvýšené vypadávání vlasů, známé jako telogenní efluvium. Kdy se větší množství vlasů předčasně přesouvá do klidové fáze.

Stres však ovlivňuje nejen samotné vlasové folikuly, ale také zdraví vlasové pokožky. Napětí a záněty mohou zhoršit prokrvení a přívod živin. Vlasové kořínky oslabují a zpomaluje se jejich růst.

H3: Špatná strava a vliv nedostatku živin na vlasy

Nedostatek důležitých živin, jako jsou **vitaminy** (zejména skupiny B, D, E), **minerály** (železo, zinek, selen) nebo omega-3 mastné kyseliny, může výrazně ovlivnit kvalitu vlasů. Vlasy jsou na nedostatek těchto živin citlivé. Protože tělo v krizových situacích omezuje jejich přísun do méně důležitých tkání, jakými jsou právě vlasy.

Při dlouhodobém nedostatku klíčových látek vlasy slábnou. Poté se stávají lámavějšími a dochází k jejich zvýšenému vypadávání.

H3: Vliv nesprávné péče o vlasy

Nesprávná péče o vlasy, jako je časté používání agresivních chemických přípravků, nadměrné tepelné úpravy nebo nevhodné česání, může vést k oslabení a řídnutí vlasů. Poškozené vlasy jsou náchylnější k lámání a jejich folikuly se mohou stát méně aktivními.

Na Vlasové klinice vám poradíme, jak se o své vlasy starat správně. Doporučíme šetrné přípravky a procedury, které vlasy regenerují a navrací jim sílu i zdravý vzhled.

Pokud si všímáte řídnutí vlasů, neváhejte kontaktovat odborníky na Vlasové klinice. Společně odhalíme příčinu a navrhne efektivní plán péče!

H3: Androgenní alopecie jako častá příčina řídnutí vlasů

[Androgenní alopecie](#), známá také jako hormonálně podmíněné vypadávání vlasů, je jednou z nejčastějších **příčin řídnutí vlasů** u žen i mužů. Tento typ alopecie je geneticky podmíněný a souvisí s citlivostí vlasových folikulů na hormon dihydrotestosteron (DHT).

- U mužů se androgenní alopecie často projevuje postupným **ustupováním vlasové linie nad čelem** nebo **řídnutím na temeni**, což může vést k tvorbě lysin.
- U žen je obvykle charakteristické celkové ztenčování vlasů, zejména v oblasti temene, aniž by docházelo k úplné ztrátě vlasů.



H3: Řešení androgenní alopecie na Vlasové klinice

Vlasová klinika nabízí moderní metody, které pomáhají zpomalit proces vypadávání vlasů a podporují růst nových. Mikroehličkování a elektroporace účinně stimulují vlasové folikuly, zatímco cílené produkty, jako jsou séra na podporu růstu vlasů, posilují vlasové kořínky a zlepšují kvalitu vlasové pokožky.

Zvažujete řešení androgenní alopecie? Navštivte Vlasovou kliniku, kde vám odborníci pomohou najít to nejlepší řešení přímo na míru.



Objednejte se na vyšetření ZDARMA

H2: Co dělat, když mám řídké vlasy

Správná péče je základ. Používejte šampony a kondicionéry určené pro jemné a řídké vlasy, které vlasům dodají objem a posílí je. Především obsahující šetrné složky.

H3: Dočasná řešení – jak zamaskovat řídké vlasy

Řídnutí vlasů lze opticky minimalizovat. Vrstvené účesy nebo šikově upravená ofina mohou zakrýt řídká místa, především nad čelem nebo na temeni.

Stylingové triky pomáhají **maskovat řídká místa**. Vyzkoušejte účesy, které dodají objem, jako je vrstvené mikádo nebo krátké střihy. Zjistěte více o [účesech pro řídké vlasy](#).

Použití vlasových vláken nebo zahušťovacích pudrů je rychlým a efektivním řešením, jak dodat vlasům hustší vzhled.

Pozornost věnujte složení využívaných přípravků. Některé mohou negativně působit na pokožku vlasů. Dalším negativním efektem může být ucpávání folikul.

Proto je třeba jednou za čas myslet na preventivní [čištění vlasové pokožky](#), které účinně zbavuje pokožku nánosů.

Životní styl má také vliv na kvalitu vlasů. Zdravá strava, dostatek spánku a eliminace stresu mohou pomoci zlepšit jejich stav.

H3: Moderní řešení Vlasové kliniky

Při **řídnutí vlasů** se snažíme za pomoci moderních technologických postupů a hledáte efektivní způsoby, jak tento problém řešit, **Vlasová klinika** nabízí moderní a vědecky podložené metody, které vám mohou pomoci získat zpět hustotu a sílu vlasů. Díky individuálnímu přístupu a špičkovým technologiím se specializujeme na řešení pro jemné a řídké vlasy.

- [Mikro Jehličkování](#) stimuluje pokožku hlavy, podporuje růst nových vlasů a zlepšuje celkovou kvalitu vlasové pokožky.
- [Elektroporace](#) umožňuje hlubší vstřebávání výživných látek do vlasových folikulů, čímž posiluje růst a obnovu vlasů.

Individuální konzultace s odborníky na **Vlasové klinice** vám pomůže najít nejvhodnější řešení přímo na míru.



Objednejte se na vyšetření ZDARMA

H2: Proč zvolit Vlasovou kliniku

Pokud vás trápí **řidnutí vlasů** a hledáte trvalejší řešení, odborníci na **Vlasové kliniky** jsou tu pro vás. Naše moderní technologie a personalizovaný přístup vám pomohou obnovit nejen vzhled vlasů, ale i sebevědomí. Zjistěte více o možnostech řešení řídkých vlasů.

Nevzdávejte se naděje na husté a zdravé vlasy. Navštivte **Vlasovou kliniku** a získejte zpět svůj přirozený vzhled.



Objednejte se na vyšetření ZDARMA

Máte řídké vlasy? Podívejte se na [reference Vlasové kliniky](#).

Autor: [Ing. Kateřina Ďuricová](#)

Zdroje informací:

- 1) Blume-Peytavi U, Blumeyer A, Tosti A, Finner A, Marmol V, Trakatelli M, et al. European Consensus Group. S1 guideline for diagnostic evaluation in androgenetic alopecia in men, women and adolescents. Br J Dermatol. 2011;164(1):5-15.
- 2) Paus R, Olsen EA, Messenger AG. Hair growth disorders. In: Fitzpatrick, Dermatology in General Medicine, Ed Panamericana. 2009:225-243.
- 3) Gan DC, Sinclair RD. Prevalence of male and female pattern hair loss in Maryborough. J Investig Dermatol Symp Proc. 2005;10(3):184-189.