

# Włosy i skóra przy chudnięciu

Włosy zaczynają wypadać zwykle 2-3 miesiące po okresie najszybszego chudnięcia albo po tygodniach, w których jadłaś wyraźnie mniej. Za większość takich przypadków odpowiada łysienie telogenowe. Włosy przerzedzają się równomiernie na całej głowie, bez ognisk, i odrastają, gdy przyczyna ustąpi.

## Dlaczego dopiero teraz

Włos rośnie kilka lat, potem przechodzi w fazę spoczynku i wypada z kilkutygodniowym opóźnieniem. Przy dużym niedoborze energii i składników odżywczych wiele włosów przechodzi w tę fazę jednocześnie. To, co widzisz na szczotce, jest skutkiem tego, jak jadłaś kwartał wcześniej, a nie tego, co robisz dziś.

### DIETA, KTÓRA NIE ZUBAŻA

- Źródło białka w każdym głównym posiłku
- Różnorodnie: mięso i ryby, jaja, nabiał, strączki, warzywa, owoce, pełne ziarno
- Produkty z żelazem łącz z warzywami bogatymi w witaminę C
- Nie eliminuj tłuszczów, bez nich nie wchłoniesz witamin A, D, E i K
- Przy bardzo szybkim spadku wagi porozmawiaj z lekarzem o tempie

### POPROŚ LEKARZA O SKIEROWANIE NA BADANIA

- Morfologia i ferrytyna
- TSH
- Witamina D, 25(OH)D
- Witamina B12 i foliany
- Cynk
- Suplementy dobiera się po wynikach. Leku nie odstawiaj samodzielnie

## Pielęgnacja i czego się spodziewać

### Na co dzień

- Luźne upięcia, szeroki grzebień
- Mniej prostownicy i gorącego powietrza
- Nawilżanie skóry po każdym myciu, na wilgotną skórę
- Szczotkowanie ciała na sucho przed kąpielą
- Dobrze dobrany krem do twarzy i filtr SPF codziennie, przez cały rok

### Przebieg

- Nasilone wypadanie trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy
- Potem pojawiają się krótkie odrosty przy skroniach i przedziałku
- Odbudowa gęstości zajmuje kolejne miesiące
- Włos rośnie około centymetra na miesiąc, więc efektu nie ocenia się po dwóch tygodniach

Do dermatologa: ogniskowe wyłysienia, wypadanie garściami, ból lub swędzenie skóry głowy, brak poprawy po roku. Suplement dobrany bez badania potrafi zaszkodzić.

### WIĘCEJ W PRZEWODNIKU



Białko, trening i dwunastotygodniowy plan opisaliśmy w przewodniku „**Mięśnie i metabolizm**”. Codziennego pilnowania uczy aplikacja plumka.