

Průvodce
zdarma

ŘEKNI STOP



VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Proč ti vlasy vypadávají a co s tím můžeš dělat.



YOURHAIRGUARD

@yourhairguard

Ztratit vlasy, nebo je zachránit?

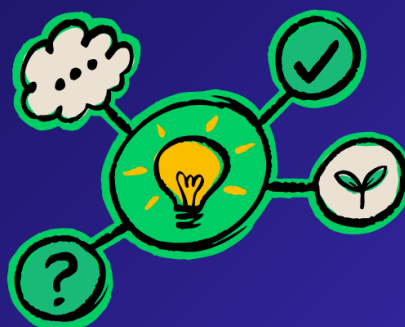


To je otázka, kterou si pokládá stále více a více mužů. Pokud právě teď čteš tento text, pravděpodobně patříš mezi ty, kteří už na sobě zaznamenali první příznaky vypadávání vlasů. Řídnutí, rozšiřující se kouty nebo posouvající se vlasovou linií...

Možná ti už někdy proběhla hlavou myšlenka: „Je to nevyhnutelné? Budu muset přijmout pleš jako svůj osud?“

Odpověď zní: ❌ NE!

- ✅ Ukážu ti, že vypadávání vlasů není nevyhnutelné. Existují kroky, které můžeš podniknout už dnes, abys tento proces **zpomalil, zastavil a dokonce obnovil růst vlasů**. A co víc – nejsi na to sám. Celý proces je jednodušší, než si myslíš, pokud máš ty správné informace a strategie.



Nejsi v tom sám...

Představ si, že za pár měsíců budeš stát před zrcadlem a budeš hrdě pozorovat, jak si tvoje vlasy znovu získávají hustotu a zdraví. Jaký by to byl pocit? Sebevědomí, energie a klid, že máš situaci pod kontrolou.



A přesně k tomu tě tato příručka dovede.

Pojďme se do toho pustit...



Můj příběh...

Sám jsem si tím prošel... Oslavil jsem své 25. narozeniny a postupně jsem si začal všimnat řídnutí vlasů.

Nenápadný příchod...

Začalo to zvýšeným množstvím vlasů, které jsem nacházel ve sprchovém koutě po pravidelné večerní sprše. Zprvu jsem tomu nepřikládal až takovou důležitost. Jako problém jsem to postupně začal vnímat až když jsem si všimnul, že se v hřebenu usazuje stále více vlasů.

Jako první mě napadlo zajít do drogerie a vyzkoušet šampón proti vypadávání vlasů. Začal jsem si tedy kupovat různé šampóny proti padání vlasů, a to od značek, které jsi už jistě také zkusil. Ať už se jednalo o Alpecin či další, žádný z nich mi nepomohl.

Dny ubíhaly a já jsem postupně začal ztrácet více a více vlasů. To však pro mě nebylo to nejhorší...



To nejhorší přišlo když...

Jednoho dne jsem si udělal fotku shora, abych zjistil, jak moc už to je zlé. Když jsem tu fotku porovnal s fotkou z doby, kdy mi bylo 21, zamrazilo mě. Uvědomil jsem si, že pokud nic nezměním, za pár let mě čeká úplně jiný obličej v zrcadle.

To byl moment, kdy jsem přestal zkoušet náhodné šampony z drogerie a začal jsem se tím tématem zabývat pořádně – studoval jsem výzkumy, testoval postupy na sobě a postupně poskládal přesný systém, který mi vlasy nejen zachránil, ale znovu je nechal růst. Utratil jsem, a částečně i vyhodil desítky tisíc korun, než jsem přišel na ten správný postup.

A přesně tyto postupy, které jsem roky studoval a sám na sobě testoval.

Právě tobě krok za krokem ukážu v této příručce.



Proč vlasy vypadávají?

Než se pustíme do řešení, musíme pochopit, proč vlasy vlastně vypadávají. Pokud ti někdo tvrdí, že jde o přirozený jev, se kterým se nedá nic dělat, mýlí se. Pravdu je třeba hledat hlouběji.

Abychom pochopili, proč vlasy vypadávají, je třeba vědět, jak vlas roste. Každý vlas na tvé hlavě prochází třemi fázemi růstu:

1

**Anagenní
fáze**



2

**Katagenní
fáze**



3

**Telogenní
fáze**

1. fáze růstu. Vlasy v této fázi rostou několik let (2–7 let).

2. fáze přechodná, kdy růst zpomaluje a vlasový folikul se začíná zmenšovat.

3. fáze klidu, kdy vlas odpadne a folikul se připravuje na nový růst.

Důležité: Že vlasy čas od času vypadávají, je součást cyklu. Problém nastává, až když se cyklus naruší a z folikulu přestane růst nový vlas.



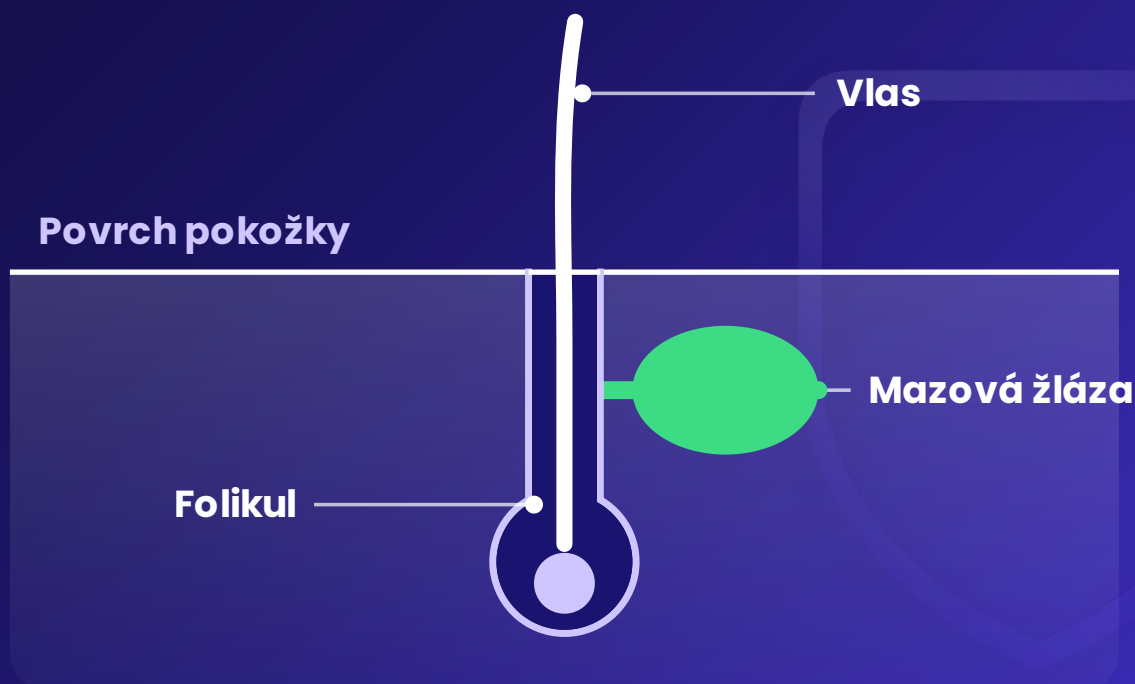


Co je to vlasový folikul?

Vlasový folikul je malý váček v kůži, ze kterého vyrůstá vlas. Je to vlastně taková „kořenová základna“ každého vlasu. Uvnitř folikulu se tvoří vlasové vlákno a růst vlasu závisí právě na zdraví tohoto folikulu.

Folikul je napojen na krevní cévy, které do něj přivádějí živiny potřebné pro růst vlasu. Také obsahuje mazovou žlázu, která produkuje olej (maz) a udržuje vlas hydratovaný a pružný.

Jednoduše řečeno, vlasový folikul je místo, odkud vlas vyrůstá, a jeho zdraví je klíčové pro kvalitu a hustotu tvých vlasů. Pokud folikul odumře nebo je poškozen, vlas z něj už neporoste.



Kde je ale problém?

Problém nastává, když se tento cyklus naruší. Tvoje vlasy zůstávají příliš dlouho v telogenní fázi a místo růstu nových vlasů vidíš jen stále více prázdného místa na pokožce hlavy.

...ale jaké jsou příčiny?



Příčin může být hned několik a na dalších stránkách si je postupně všechny rozebereme!

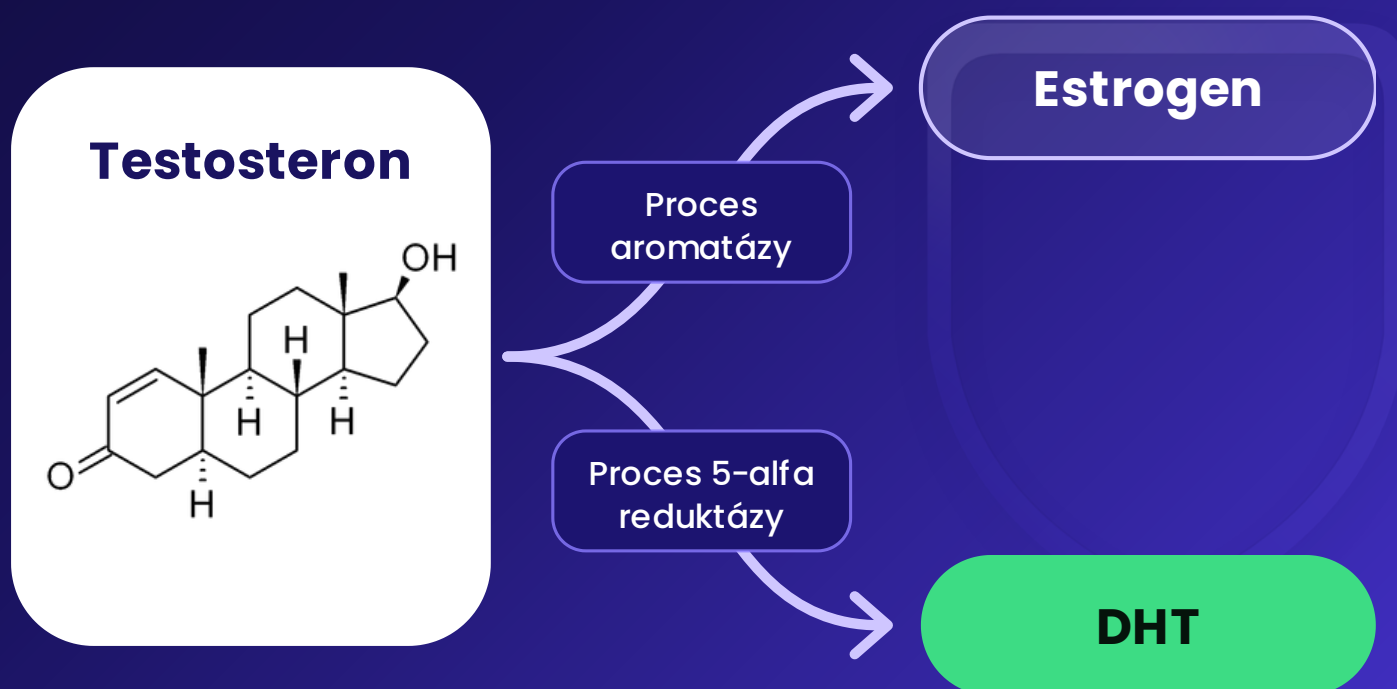


#1 Androgenní alopecie

Pokud si v zrcadle všimáš koutů, prořidnuté linie vlasů nebo méně hustých vlasů na temeni, téměř jistě se potýkáš s androgenní alopecií – známou jako mužská plešatost. A co za ni může? Jeden malý, ale velmi silný hormon: DHT – dihydrotestosteron.

DHT je vedlejší produkt testosteronu, který se váže na vlasové folikuly a doslova je dusí. Folikuly se zmenšují, vlasy slábnou, až nakonec přestanou růst úplně. Možná si říkáš: „A co s tím můžu dělat?“

Dobrá zpráva je, že existují způsoby, jak blokovat DHT a zabránit jeho destruktivnímu působení...





Jak vzniká DHT?

DHT (dihydrotestosteron) je hormon, který vzniká z testosteronu, což je hlavní mužský pohlavní hormon. Tento proces probíhá díky enzymu nazývanému 5-alfa reduktáza. DHT je silnější než samotný testosteron a hraje důležitou roli při vývoji mužských vlastností, jako je růst vousů, svalová síla a hloubka hlasu.

Problém nastává, když DHT začne negativně ovlivňovat vlasové folikuly. U některých lidí, kteří jsou na DHT geneticky citliví, se vlasové folikuly postupně zmenšují (miniaturizují) a přestávají produkovat nové vlasy. To vede k řidnutí vlasů a nakonec k plešatění, což je proces známý jako androgenní alopecie (mužská plešatost).

Jednoduše řečeno, DHT je hormon, který může způsobit vypadávání vlasů u lidí, kteří jsou na něj geneticky náchylní.



#2 Telogen effluvium

Možná ale tvoje vlasy nevypadávají kvůli DHT. Možná jsi v poslední době prošel stresovým obdobím, máš za sebou těžkou nemoc, nebo tvoje strava postrádá důležité živiny. Tento stav, známý jako telogen effluvium, způsobuje, že se mnoho tvých vlasů najednou přesune do fáze klidu (telogenní fáze) a začne vypadávat.

Na rozdíl od androgenní alopecie je telogen effluvium vratný stav. Pokud odstraníš příčinu (stres, nemoc, nedostatek vitaminů), tvoje vlasy se mohou vrátit do normálu. Je to ale běh na dlouhou trať – bez správného plánu může celý proces trvat měsíce.





Proč dochází k telogennímu effluviu?

Fyzický stres

- Těžké nemoci nebo chirurgické zákroky, které mohou tělo vystavit výraznému stresu, což ovlivní vlasový cyklus.

Psychický stres

- Akutní stres: Například ztráta blízké osoby, rozvod, ztráta zaměstnání nebo závažné životní události.
- Chronický stres: Dlouhodobý každodenní stres může vést k narušení hormonální rovnováhy a vlasového cyklu.

Může se jednat ale i o další příčiny, jako například hormonální změny, deficit některých živin, užívání léků, záněty pokožky hlavy nebo třeba vliv užívání toxických látek.



Jak se projevuje?

Odpověď je jednoduchá...

Difúzním vypadáváním vlasů.

Difúzní vypadávání vlasů:

- Vlasy vypadávají rovnoměrně po celé pokožce hlavy, spíše než v lokalizovaných oblastech.
- Zvýšené množství vlasů při česání nebo mytí.
- Můžeš si všimnout většího množství vlasů na hřebenu, polštáři nebo ve sprše.

Přechodný charakter:

- Telogen effluvium je obvykle dočasné – pokud se odstraní spouštěč, vlasy začnou znovu růst během několika měsíců.

Ztráta objemu vlasů:

- Vlasy se mohou zdát tenčí, protože větší množství vlasů vypadává.



Nyní máš dvě možnosti



Necháš dál vlasy padat...

NEBO



*Necháš si **odhalit postupy**, jak lze
zabránit vypadávání vlasů.*





Když nic neuděláš

- **Za 6 měsíců budou tvoje kouty ještě o kousek dál.**
- Za rok budeš na fotkách raději nosit čepici.
- Vypadávání vlasů se samo od sebe nezastaví. DHT dál působí na folikuly a s každým měsícem je těžší proces zvrátit.



Když začneš jednat

- **Víš, kde přesně stojíš, a máš plán, co dál.**
- Sleduješ svůj pokrok, místo abys jen doufal.
- Budeš mít zpátky pocit kontroly nad vlastním tělem a sebevědomí, které vypadávání vlasů bere jako první.



Chceš přesný postup, ne jen teorii?

V první části ebooku jsme se společně podívali na to, proč vlasy vypadávají.

V druhé části ti dám přesný postup JAK:

- ✓ Zjistit, kde přesně teď ty stojíš (stav alopecie).
- ✓ Změřit přesně a číst výsledky DHT.
- ✓ Využít přírodní (šetrnější) blokátory DHT.
- ✓ Využít topické blokátory DHT.
- ✓ Využít silnější blokátory DHT + dostupnost.
- ✓ Správně prodloužit růstovou fázi vlasů.
- ✓ Využít ostatní metody (co dalšího trh nabízí).
- ✓ Upravit stravu a životní styl.
- ✓ Sestavit vlastní protokol na míru pro tebe.
- ✓ Nastavit realistická očekávání a sledovat pokrok.
- ✓ Časté chyby a FAQ.



BONUS: Co používají ty nejlepší kliniky.



Nenech čas rozhodnout za tebe.



Dnes jsi udělal první krok. Víš, proč ti vlasy vypadávají. Teď zbývá zjistit, co s tím dělat.



Vypadávání se samo od sebe nezastaví a čím dříve začneš, tím víc možností máš.

Chci přesný postup →

