

D Vitamini Eksikliği Saç Döküyor



thi – Havaların soğumasıyla daha az güneşe maruz kaldığımız kış aylarında ortaya çıkan D vitamini eksikliği, erkeklerde ve kadınlarda saç dökülmesine sebep oluyor. Sağlıklı saç dersine sahip olmanın temel adımlarından olan vitaminler,

vücut sağlığının korunması için temel anahtarı oluşturuyor. Bu yüzden günde 30 dakikalık güneş ışığının bağışıklık sistemi, kemik gelişimi ve saç sağlığımızın korunması için önemli rol oynuyor.

Genetik yatkınlıkların yanı sıra stres, hormonal değişimler ve vitamin eksikliği gibi dış etkenler, kişilerde saç dökülmesine neden oluyor. Vücuda yeteri kadar vitamin alınmadığında ise saç büyümesi kısıtlanıyor. Bu kapsamda vücuda yeterli miktarda D vitamini olmadığında saç çıkışının engellendiğini belirten **Global Hair Medikal Direktörü Berkant Dural**, ‘‘Vitamin ve mineraller vücut sağlığımızla birlikte saç sağlığımız için de önemli rol oynar. Vücutta yeterli miktarda D vitamini alınmadığında saç köklerindeki keratinositler saç büyümesini engeller ve dökülmelere sebep olur. Bu yüzden vücutta yeterli oranda D vitamini yoksa yeni saç çıkışı da engellenir’’dedi.

‘‘Günde 30 Dakika’’

Sağlıklı saçlara ulaşmak sağlıklı saç derisine sahip olmaktan geçiyor. Bu yüzden saç bakımında yiyeceklerden aldığımız vitaminlerle birlikte güneş ışığından alacağımız D vitaminini de ihmal etmemek gerekiyor. Bu kapsamda D vitamini eksikliğinin saç dökülmesine sebep olduğunu belirten **Berkant Dural**, ‘‘ Yeni kıl köklerinin çıkması saç kalınlığının

korunmasına yardımcı olurken, dökülmelerinde önüne geçiyor. Bu nedenle yeteri miktarda D vitamini almanız hem saçlarınızın uzamasına hem de yeniden çıkmasını desteklemeye yardımcı olur. Günde 30 dakikalık yürüyüş saçlarınıza iyi gelirken, saç derisinin nefes almasını da sağlıyor. '' diye belirtti.

''Saç Sağlığı için Vitamin Şart''

Saç kalitesinin artması, canlı ve parlak görünmesi için birçok tedavi ve bakım yöntemleri bulunuyor. Ancak kimi zaman dışarıya çıkmaya vakit bulunmadığında D vitamini eksikliğiyle beraber saç köklerinde kuruluk oluşuyor. Dolayısıyla saç dökülmesi yaşayan kişiler çeşitli işlemlere başvuruyor. Bu kapsamda saça uygulanacak her işlemin ihtiyaca yönelik olarak yapılması gerektiğinin altını çizen **Berkant Dural**, ''Evde kendi yaptığımız saç bakım kürleri saç derisine dışarıdan etki etse de, deri altına uygulanacak işlemler saçın kökten güçlenmesini sağlar. Bu yüzden saçın ihtiyaç duyduğu maddeleri kıl köklerine enjekte ederek yaptığımız uygulama olan saç mezoterapisi işlevsiz olan saç köklerini uyararak, saç derisinde gözle görülür şekilde yeni kıl köklerinin çıkmasını sağlıyor. Enjeksiyonla birlikte kan dolaşımı artar ve saç kökleri beslenerek kuvvetlenir. Bu işlem saç dökülmesinin yanı sıra cansız, parlaklığını yitirmiş ve hacim kaybı olan saçlarda da uygulanıyor. Saç mezoterapisi ortalama 4-8 seans olarak kişinin yaşına, ihtiyacına göre değişiklik gösteriyor. Bu yöntem en ince saç telinde bile gözle görülür etki sağlıyor. Saçın ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral ve aminoasitlerin içinde bulunduğu vitamin kokteylinin saça enjekte edilmesi ile uygulanan yöntem saç mezoterapisi sağlıklı kıl köklerine ulaşmak için en çok tercih edilen yöntemler arasında yerini alıyor'' dedi.