

Потребление биотина окрашивает седые волосы у пациентов с его дефицитом

Дефицит биотина также может вызвать седину, которая репигментируется при приеме биотина (см. фото).

Волосы, восстановившие цвет с помощью приема биотина	
До	После терапии биотином
	
Источник: Основы клинического питания Р.Л. Вайнсира, 1993, Ежегодники Эда Мосби	

Может ли фенилаланин вернуть цвет волосам так же, как он может "перекрасить" пятна витилиго на коже?

Аминокислота фенилаланин может представлять практический интерес. Хотя научные исследования не были сосредоточены на этой конкретной возможности, два факта говорят в пользу того, что фенилаланин может снова окрашивать депигментированные волосы. Во-первых, фенилаланин является предшественником тирозина, который является прямым предшественником пигмента меланина. Таким образом, выделение фенилаланина помогает обеспечить организм р-материалом для выработки меланина. Во-вторых, фенилаланин может репигментировать участки депигментированной кожи (витилиго). Так почему бы фенилаланину также не восстановить цвет волос?

Однако будьте осторожны! Фенилаланин полностью противопоказан небольшому числу пациентов, страдающих фенилкетонурией, заболеванием, при котором пациент не может должным образом усваивать фенилаланин, что приводит к образованию очень токсичных метаболитов, приводящих к судорогам и повреждению головного мозга.

Тирозин необходим для синтеза меланина меланоцитами кожи головы

Тирозин, который является прямым предшественником пигмента меланина, также может улучшить пигментацию меланина и, таким образом, помочь перекрасить седые волосы при условии, что меланоциты активны. Меланоциты находятся в корне волоса и становятся активными в фазе анагена волосяного цикла. Терапия может привести волосы к этой стадии роста и, таким образом, активировать меланоциты и перекрасить волосы (смотрите далее), если поступление тирозина достаточное.

Не забудьте о цистеине в формуле для борьбы с сединой

Аминокислота цистеин входит в состав волос и является предшественником антиоксиданта глутатиона, необходимого для синтеза меланина. По этой причине она также может быть полезной аминокислотой в борьбе с сединой.

В таблице ниже представлен обзор дефицита питательных веществ, способствующих депигментации волос, с точной информацией о различиях в седых волосах в зависимости от типа дефицита, а также фотографии, которые помогут вам лучше их различать.

Дефицит питательных веществ, вызывающий седину		
Седые вьющиеся волосы	Седые, белесые волосы	Седые сухие, ломкие волосы, частичная депигментация
		
Дефицит меди	Дефицит витамина B10 (ПАВА)	Дефицит цинка
Седые волосы с низким содержанием пигмента	Жесткие волосы, могут резко закручиваться вокруг своей оси	Седые, тонкие, хрупкие и плоские волосы
		
Дефицит фенилаланина, тирозина	Дефицит биотина	Дефицит цистеина, метионина
Седые, тонкие, с низким содержанием пигмента	Седые, тусклые, очень сухие (как бумага) волосы; некоторые волосы, но не все, депигментированы	
		
Дефицит витамина B 12	Дефицит полиненасыщенных жирных кислот Омега-6	

В следующей таблице представлен обзор питательных веществ и процедур, которые могут вернуть цвет седым волосам: