

Witaminy		
Witamina A (retinol)	Poprawia ona metabolizm cebulek włosowych oraz metabolizm komórek rogowych nabłonka skóry. Dzięki witaminie A włosy staną się silne i gęste. Jej niedobór zaś sprawia, że włosy są suche i łamliwe oraz wypadają. Witamina A pomaga również gruczołom skóry w wytwarzaniu substancji zwanej sebum. Sebum nawilża skórę głowy i pomaga zachować zdrowe włosy.	Wątróbka (drobiowa i wieprzowa), tłuste mięsa, jaja, pełnotłuste mleko, ser, masło, pomidory, papryka, marchew, morele, jarmuż, natka pietruszki, botwina, szpinak
Witaminy z grupy B	Stymulują procesy rozwoju cebulek i wzrost włosów oraz chronią je przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. Przyspieszają wzrost włosów i sprawiają, że stają się one mocniejsze. Przeciwdziałają też łupieżowi.	Pierś kurczaka, pestki słonecznika, brokuły, nabiał, orzechy, ziarna zbóż, pieczarki, banany, sardynki, wątróbka, czerwone mięso.
Witamina B2 (ryboflawina)	Zapobiega nadmiernemu wypadaniu włosów, wzmacnia ich odporność na szkodliwe czynniki zewnętrzne.	Mięso wieprzowe, ryby, fasola, szpinak, jarmuż
Witamina B12	Zapobiega przetłuszczaniu włosów i hamuje ich wypadanie. Odpowiada za regulację cyklu życiowego pasm.	Drożdże, żółtka jaj
Witamina B5 (kwas pantotenowy)	Pełni ważną rolę w podziale komórek w mieszkach włosowych. Odpowiada za właściwości mechaniczne włosa i utrzymanie ich prawidłowego nawilżenia. Bierze udział w produkcji melaniny.	Wątróbka, ryby, pełnoziarniste produkty, mięso, mleko, banany
Witamina PP (niacyna)	Pobudza ukrwienie skóry i dostarcza włosom energii do wzrostu.	Drożdże, otręby, ryby, orzeszki ziemne, czarna rzepa
Witamina B9 (kwas foliowy)	Stymuluje odbudowę komórek mieszków włosowych, przyspiesza wzrost, zapobiega utracie koloru (siwieniu)	Ciemnozielone warzywa, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, owoce
Witamina C	Tworzy kolagen będący podstawowym budulcem włosów, jest antyoksydantem, poprawia wchłanianie żelaza. Dobra na osłabione włosy.	Owoce cytrusowe, papryka, cebula, kapusta (zwłaszcza kiszona), pomidory, kiwi, czarna porzeczka, dzika róża i wiele innych owoców i warzyw.
Witamina D	Odgrywa rolę w produkcji nowych mieszków włosowych. Niedobór wiąże się z wypadaniem włosów i zwiększoną podatnością na łysienie plackowate.	Codzienna kilkunastominutowa ekspozycja na słońce, mleko i przetwory mleczne, jaja, ser żółty, wątroba wieprzowa, ryby morskie.
Witamina E	Poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych, dzięki czemu substancje odżywcze są efektywniej dostarczane do mieszków włosowych co przekłada się na pobudzenie ich wzrostu. Jako silny przeciwutleniacz witamina E chroni mieszki włosowe i włosy przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników. Niedobór sprawia, że włosy stają się matowe.	Migdały, olej sojowy, ziarna zbóż, awokado
Witamina H (biotyna)	Wspiera proces powstawania keratyny. Wzmacnia włosy od środka, hamuje ich wypadanie, stymuluje porost. Przeciwdziała łojotokowi i łupieżowi. Chroni włosy przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych. Zapobiega łysieniu i siwieniu	Orzechy, sardynki, żółtka jaj
Minerały		
Cynk	Cynk jest aktywatorem enzymu, który stymuluje przemianę białek, tworzących niezbędne dla struktury włosa wiązania. Wpływa na gospodarkę witaminy A, która ma istotny wpływ na keratynizację włosów. Niedobór oznacza wypadanie.	Wątróbka, otręby pszenne, fasola, orzechy, nasiona
Selen	Wpływa na wzrost włosów. Wychwytuje metale ciężkie typu ołów, kadm, arsen czy rtęć i łączy się z nimi, blokując ich działanie i tworząc bezpieczne, nietoksyczne związki. Przyspiesza wydalanie ich z organizmu. Nie pozwala, aby cząstki toksyn wniknęły do wnętrza włosów, unieszkodliwia szkodzące włosom działanie dymu tytoniowego, oraz wszelkich nadtlenków lipidowych, które przyczyniają się do niszczenia błon komórkowych w organizmie. Selen jest również silnym antyoksydantem, więc dba o młodość i witalność włosów. Co więcej – jest niezbędny dla poprawnego działania innego równie cennego pierwiastka, czyli siarki.	Orzechy brazylijskie, tuńczyk, łosoś, drób, pszenica, grzyby, jaja
Żelazo	Żelazo, jako składnik hemoglobiny, dostarcza energię komórkom podczas ich podziału, napędzając w ten sposób syntezę włosa. Wiele badań wskazuje na związek między niedoborem żelaza a wypadaniem włosów, szczególnie w odniesieniu do nagłego lub przewlekłego łysienia telogenowego i łysienia androgenowego.	Czerwone mięso, zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, jaja
Jod	Stosowany na skórę głowy przyspiesza wzrost włosów, nadaje im połysk, odżywia mieszki włosowe i reguluje działanie gruczołów łojowych;	Dorsz, mintaj, makrela, flądra, owoce morza, algi
Krzem	Dbaj o to, by w komórkach skóry nie zalegały trujące substancje (m.in. metale ciężkie i wszelkie toksyny, które wchłaniane są przez skórę i włosy). Jego niedobór powoduje znaczne osłabienie tkanki łącznej we włosach (wiązania siarczkowe). Niska ilość krzemu w organizmie powoduje również spadek ilości kolagenu – przez co skóra (w tym także skóra głowy) traci elastyczność i jędrność, a cebulki włosowe są coraz słabiej osadzone w pochewce, aż w końcu włosy zaczynają wypadać w nadmiarze.	Skrzyp polny*, pokrzywa*, podbiał*, owies, jęczmień, migdały, orzeszki ziemne, marchew, burak, rzodkiew, fasola, fasolka szparagowa, kukurydza, niefiltrowane piwo
Siarka	Wchodzi w skład białka budującego strukturę włosa, bierze udział w syntezie keratyny, reguluje pracę gruczołów łojowych.	Indyk, soja, wołowina, wieprzowina, tłusty twaróg, ciecierzycy, sandacz, jaja
Miedź	Wpływa na elastyczność włosów, połysk i utrzymanie pigmentu, niedobór prowadzi do matowienia. Odpowiada za pigmentację, czyli za nasycenie i intensywność koloru pasm. Miedź wpływa również na budowę mostków dwusiarczkowych wewnątrz włosa. Rozluźnienie ich wiązań lub zbyt mała ilość owych mostków znacznie nadwątla całą jego łodygę, a w efekcie pasma stają się cienkie i słabe.	Wątróbka cielęca, drożdże, ostrygi, sezam, grzyby, płatki owsiane
Bor	Pomaga przy wszelkich chorobowych zmianach zachodzących na powierzchni skóry głowy (łupież, łuszczyca, egzema). Bor działa antyseptycznie i przeciwzapalnie na skórę. Posiada też właściwości przeciwgrzybicze. Chroni skórę przed niekorzystnymi zmianami na jej powierzchni i sprawia, że włosy mają „dobry grunt” pod zdrowy wzrost.	Daktyle, warzywa strączkowe, jaja
Magnez	Odgrywa kluczową rolę w produkcji białek, w tym głównie keratyny, która buduje włosy. Co więcej: niedobór magnezu powoduje wzmoczone rozdławianie się włosów i nadmierną kruchość pasm.	Kasza gryczana, ryż, płatki owsiane, ciemne pieczywo, szpinak, biała fasola, natka pietruszki, banany, ryby, owoce suszone
Mangan	Niedobór manganu przyczynia się do utraty witalności włosów, które zaczynają niszczyć i kruszyć się w trybie przyspieszonym. Zatrzymuje się wówczas ich wzrost, a pasma nie tyle wypadają, co urywają się, ponieważ stają się wyjątkowo przesuszone.	Owoce morza, kasza gryczana, orzechy, tofu, pietruszka, jarmuż, kalafior, buraki, szpinak, ziarna słonecznika, *skrzyp polny
Potas	Pomaga na wypadające, słabe włosy. Jego niedobór znacznie osłabia cebulki włosów, które nie są już w stanie utrzymać się w pochewce włosowej i wyslizgują się z niej. Potas odpowiada również za nawilżenie wewnątrzkomórkowe, ponieważ dba o odpowiednią gospodarkę wodną. Innymi słowy, potas przyczynia się do odpowiedniego nawilżenia i elastyczności włosów.	Produkty mleczne, fasola, groch, soja, soczewica, szpinak, brokuły, marchew, ziemniaki, buraki, pomidory, owoce suszone
Sód	Nie pozwala na przesuszanie się włosów. Jony sodu, czyli tzw. elektrolity stabilizują poziom wody w komórkach i zapobiegają jej wysychaniu.	Sól kuchenna, mięso i wędliny, potrawy konserwowe, kiszony warzywa, sery, oliwki, pieczywo, tłuste wędzone ryby
Wapń	Ukorzenia cebulki w mieszkach włosowych. Wzmacnia włosy na całej łodydze i bierze udział we wzroście pasm. Regeneruje łodygę włosa.	Ser, twaróg, migdały, jogurt, tłuste mleko, kefir, maślanka
Inne		
NNKT – nienasycone kwasy tłuszczowe	Nienasycone kwasy tłuszczowe, a przede wszystkim kwasy omega-3, wpływają na odpowiednie nawilżenie cebulek, a także pojawianie się nowych włosów. Bez nich włosy zaczynają nadmiernie wypadać, a skóra głowy staje się przesuszona	Łosoś, siemię lniane, orzechy włoskie, nasiona chia