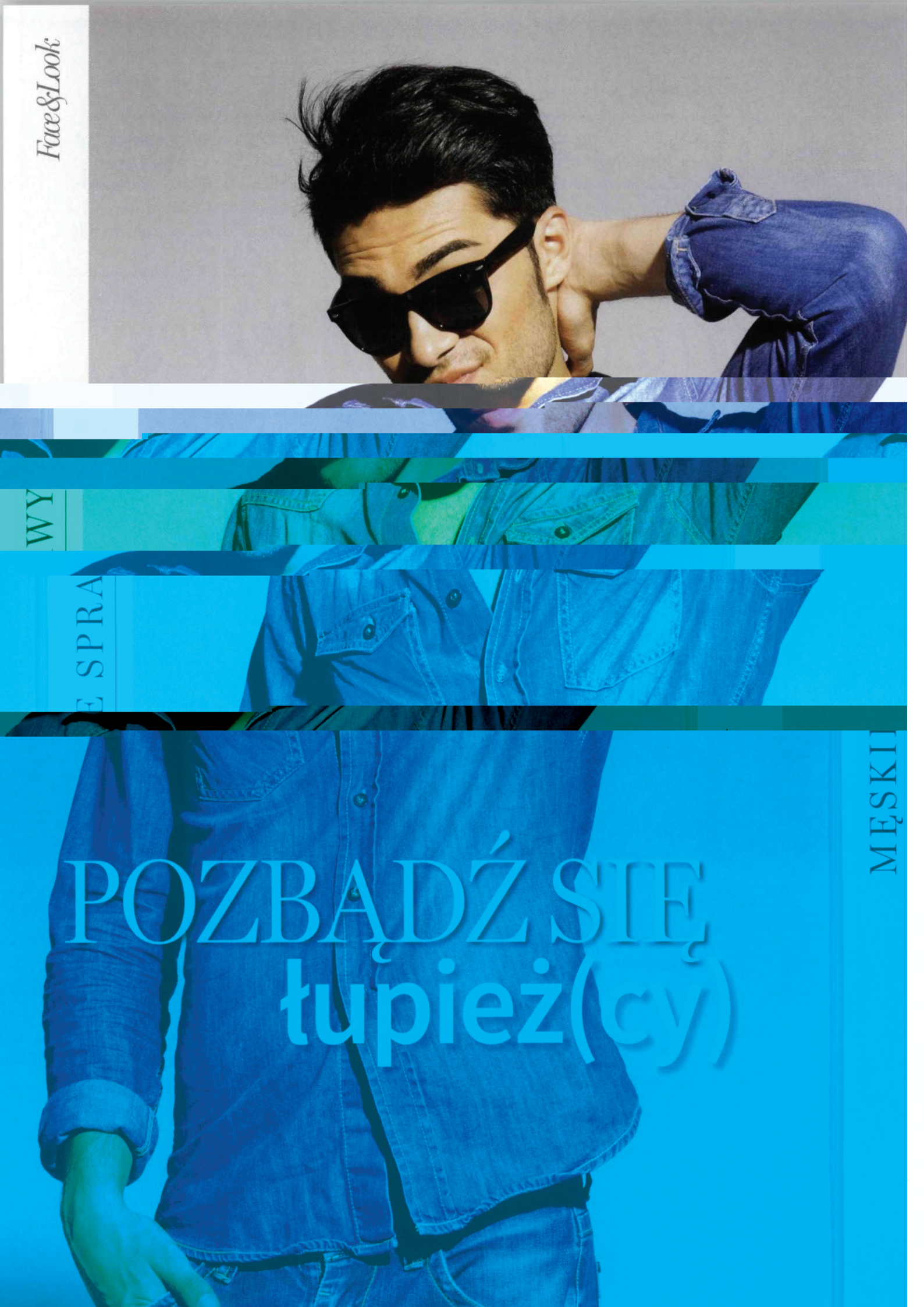




WY

E SPRA

POZBAŹ SIĘ 1upieź(cy)

MĘSKI

Blahy problem natury estetycznej czy stan chorobowy? Niezależnie od tego czym jest łupież, warto go zwalczyć, choćby dlatego, by mieć większe szanse na randce i podczas rozmowy o pracę.



Magda Szymczak, trycholog
z Kliniki Włosów Hair Lab,
www.hairlab.pl

Kłopoty z łupieżem mają zarówno panie, jak i panowie, ale porady, jak z nim walczyć, szczególnie powinni wziąć sobie do serca mężczyźni. Dlaczego? – Bo to oni, częściej niż kobiety, cierpią na tę dolegliwość, nawet już co 2-3 pan w wieku 20-25 lat – mówi Magda Szymczak, trycholog z Kliniki Włosów Hair Lab.

Co to takiego?

Złuszczenie się naskórka jest procesem naturalnym, dlatego też niewielkie ilości białych płatków skóry nie muszą być powodem do niepokoju. Kiedy biały nalot jest ciągle widoczny, nie pomaga szczotkowanie i systematyczne mycie, a skóra głowy zaczyna swędzieć lub pojawiają się na niej zaczerwienienia, zjawisko to najprawdopodobniej ma podłoże choro-

wienia się łupieżu jest nadmierne namnożenie się grzyba *Pityrosporum ovale* (znanego też pod nazwą *Malessezia furfur*), który jest elementem naturalnej flory organizmu człowieka i żyje w naskórku – mówi Magda Szymczak. – Do powstawania łupieżu może przyczynić się też nadmierny stres, gdyż w sytuacjach stresowych dochodzi do osłabienia układu odpornościowego organizmu, w tym także skóry. Przyczyn schorzenia szukać możemy również w niewłaściwej diecie (nadmiar słodczy, alko-

Pojawienie się łupieżu związane jest między innymi ze stosowaniem silnych szamponów z SLS, SLES i preparatów do stylizacji zawierających alkohol izopropylowy.

holu, mocnej kawy czy herbaty), a także w myciu głowy zbyt agresywnymi szamponami. Przyczyną trudnego do

Kłopoty z łupieżem mają zarówno panie, jak i panowie, ale porady, jak z nim walczyć, szczególnie powinni wziąć sobie do serca mężczyźni. Dlaczego? – Bo to oni, częściej niż kobiety, cierpią na tę dolegliwość, nawet już co 2-3 pan w wieku 20-25 lat – mówi Magda Szymczak, trycholog z Kliniki Włosów Hair Lab.

Co to takiego?

Złuszczenie się naskórka jest procesem naturalnym, dlatego też niewielkie ilości białych płatków skóry nie muszą być powodem do niepokoju. Kiedy biały nalot jest ciągle widoczny, nie pomaga szczotkowanie i systematyczne mycie, a skóra głowy zaczyna swędzieć lub pojawiają się na niej zaczerwienienia, zjawisko to najprawdopodobniej ma podłoże chorobowe. Łupież skóry głowy występuje pod dwiema postaciami. Ten najbardziej powszechny (kłopoty z nim ma większość z nas kilka razy w życiu), to łupież suchy. Rozpoznać go można po pojawieniu się na włosach suchych białych płatków naskórka. Zazwyczaj można go zwalczyć stosując d

Pojawienie się łupieżu związane jest między innymi ze stosowaniem silnych szamponów z SLS, SLES i preparatów do stylizacji zawierających alkohol izopropylowy.

holu, mocnej kawy czy herbaty), a także w myciu głowy zbyt agresywnymi szamponami. Przyczyną trudnego do zwalczenia łupieżu tłustego mogą być z kolei męskie hormony, których nadmiar może powodować wzmożoną aktywność gruczołów łojowych.

1

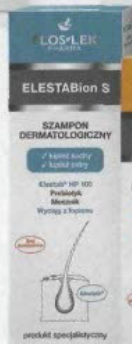


3

4



5



6

7



8



9



10



11



12



13



14



Kiedy do lekarza?

Osoby, które borykają się z łupieżem, często zadają sobie pytanie: „poradzę sobie sam, czy lepiej udać się do specjalisty”? – Otóż zdecydowanie lepiej udać się do specjalisty (trychologa, dermatologa) – mówi Magda Szymczak. – Szczególnie jeśli łupież nawraca. Specjalista ustali, czy to łupież suchy, czy trudniejszy do opanowania łupież tłusty. Musimy pamiętać, że łupież niewłaściwie leczony może doprowadzać do osłabienia włosów, ponieważ skóra nie jest w stanie swobodnie oddychać. Zazwyczaj wystarczy jedna wizyta u lekarza, a dobrane formy leczenia można później stosować przy nawrotach schorzenia. Każda kuracja zaczyna się od dobrania szamponu. Najczęściej jest to preparat zawierający pantenol oraz cynk. Niektóre mogą mieć w składzie też dwusiarczek selenu lub kwas salicylowy. Jednak sam szampon jest skuteczny tylko przy łagodnym stanie. Przy uporczywym łupieżu wskazane są również kosmetyki peelingujące, które złuszczają zrogowaciałą warstwę naskórka, oczyszczają skórę głowy, przywracając jej właściwą mikrocyrkulację powietrza, działają kojąco i niwelują swędzenie, a także przygotowują skórę do przyjmowania leczniczych preparatów. Często przewlekle i ciężkie formy łupieżu łączą się z potrzebą użycia nie tylko szamponów i peelingów, ale też preparatów do wcierania w skórę, które hamują produkcję łupieżu – dodaje Magda Szymczak.

Proste domowe sposoby na łupież

- spłukiwanie głowy po każdym myciu wodą z sokiem z cytryny
- wcieranie w skórę rozcieńzonego soku z jabłek
- spłukiwanie szamponu wodą z dodatkiem naparu z tymianku
- godzinna maseczka z jogurtu naturalnego

1. Kuracja przeciwłupieżowa z linii Radical usuwa objawy i przyczyny łupieżu oraz przynosi ulgę podrażnionej skórze, Farmona. Cena ok. 13 zł/100 ml.
2. Szampon przeciwłupieżowy Radical do codziennej pielęgnacji, zawiera ekstrakt z białej wierzby, cynk i inulinę z cykorii, Farmona. Cena ok. 10 zł/300 ml.
3. Szampon Novoxidyl wzmacniający włosy i zapobiegający ich wypadaniu, dzięki zawartości pirytionianu cynku ma też działanie przeciwłupieżowe, Polfarmex. Cena ok. 30 zł/200 ml.
4. Przeciwłupieżowy szampon dla mężczyzn Yego, redukuje objawy i przyczyny łupieżu, zmniejsza przetłuszczanie się włosów i nawilża, zawiera octopirox, ekstrakty z mięty i aloesu oraz kompleks witamin, Ziaja. Cena ok. 7 zł/300 ml.
5. Szampon dermatologiczny ElestaBion S na łupież suchy i psty, normalizuje proces keratynizacji naskórka, zmniejsza nadmierne złuszczenie, hamuje rozwój bakterii i grzybów, Floslek. Cena ok. 19 zł/150 ml.
6. Szampon ElestaBion T na łupież tłusty i psty, normalizuje proces keratynizacji naskórka, zmniejsza łojotok, hamuje rozwój bakterii i grzybów, Floslek. Cena ok. 19 zł/150 ml.
7. Szampon przeciwłupieżowy, zawiera dzięciol brzozy i cynk, które zapobiegają namnażaniu się grzybów i stabilizują pracę gruczołów łojowych, wzmacniają cebulki włosów, Green Pharmacy, Elfa Pharm. Cena ok. 7,50 zł/350 ml.
8. Szampon przeciwłupieżowy na bazie wyciągu z mirtu, na łupież tłusty, Klorane. Cena ok. 35 zł/200 ml.
9. Szampon przeciwłupieżowy na bazie wyciągu z nasturcji, eliminuje łupież suchy, Klorane. Cena ok. 35 zł/200 ml.
10. Odświeżający szampon przeciwłupieżowy Schauma, zawiera pirytionian cynku i ekstrakt cytrynowy, usuwa łupież i intensywnie oczyszcza przetłuszczające się włosy. Cena ok. 7 zł/250 ml.
11. Szampon przeciwłupieżowy dla mężczyzn Natura men normalizuje mikroflorę naskórka, zawiera pirokton olaminy o działaniu przeciwgrzybiczym oraz nawilżający hydromanil, Joanna. Cena ok. 7 zł/200 ml.
12. Szampon do włosów z tłustym łupieżem, Melaleuca, Rene Furterer. Cena ok. 74 zł/150 ml.
13. Szampon Purezza G z peelingiem do przetłuszczającej się skóry głowy z łupieżem, Kemon. Cena 47,99 zł/250 ml.
14. Szampon Purezza S z peelingiem do suchej skóry głowy z łupieżem, usuwa łupież, sprawia, że włosy są miękkie i lekkie, Kemon. Cena 47,99 zł/250 ml.