

Ratunku, tracę włosy!

Znajdujesz je wszędzie! Na poduszce, w kuchni, a czasem, o zgrozo, na talerzu. Nadmierne wypadanie (powyżej 100 włosów dziennie) może być skutkiem choroby, przebytej operacji, silnego stresu. Cebulki łabną również wtedy, gdy jesz zbyt mało i nie dostarczasz im składników odżywczych: żelaza, cynku, seleniu, witamin A, E lub z grupy B. U wielu osób utrata włosów wiąże się z grzybicą skóry głowy (jej objawem jest łupież). Problem może też mieć źródło w zaburzeniach hormonalnych, np. chorobie tarczycy, przysadki, osłabieniu funkcji jajników. Co zrobić, by pobudzić cebulki do produkcji nowych włosów?

1 Preparaty do wcierania i szampony

Wśród nich znajdziesz sprawdzone środki zawierające aminexil (np. Dercos Vichy, Kerastase Stimuliste), skuteczne są też toniki (wcierasz co dwa dni przed myciem) i szampony z triaminodilem (np. Novoxidyl). Można również stosować wyciągi np. z czarnej rzodkwi, papryczki chili, skrzypu polnego (np. Seboradin, Radical). Pobudzają one krążenie w skórze głowy i stymulują cebulki. Systematyczne wcieranie jednego z tych preparatów przynosi efekty już po kilku tygodniach (stosuj co najmniej przez 6 tygodni). Włosy nie tylko zyskują na wyglądzie, ale wypadanie się zmniejsza.

2 Plastry na noc

Nakleja się je w pobliżu owłosionej skóry głowy, np. na czole, za uszami albo na karku (codziennie w innym miejscu). Niewidoczne plastry



3 Płukanki

Dermatolodzy zalecają np. kurację solą z Morza Martwego. Jest ona bogata w magnez, potas, żelazo i wapń. Wodę z dodatkiem garści tej soli (na 3 litry) stosuj do

Działaj szybko, a powstrzymasz wypadanie i wzmocnisz osłabione cebulki



PAMIĘTAJ!

Nigdy nie stosuj środków na porost włosów, sprzedawanych okazyjnie, w niesprawdzonych miejscach, np. na bazarach

(Dermastic) są nasączone aktywnymi składnikami (ruszczykiem kolczastym, L-cysteina, ekstraktem winorośli). Przenikając w głąb skóry, wzmacniają cebulki. Kurację należy stosować przez 8 tygodni. Badania wykazały skuteczność plastrów u 80% stosujących je osób.

ostatniego płukania. Zamiennie możesz używać naparów z ziół. Pokrzywa, bogata w związki siarki, wzmacnia strukturę włosa; tatarak – poprawia ukrwienie skóry głowy; bylica – pobudza cebulki.

4 Mikstura wzmacniająca

Korzeń czarnej rzodkwi zetrzyj na drobnej tarce i odcisnij sok lub wrzuć do sokowirówki. Sok wetrzyj w skórę głowy (pieczenie to pożądaný objaw, efekt silnego przekrwienia). Nałóż plastikowy czepek i owiń głowę ręcznikiem. Po godzinie umyj włosy. Podobnie

EKSPERT RADZI

Dr Magda Szymczak,
Klinika Włosów
Hair Lab



- Stosuj masłki do włosów, bogate w keratynę. Olejki roślinne nakładaj zaś 2 razy w tygodniu. Po umyciu spłukuj głowę chłodną wodą. Zamkniesz łuski włosów i zapobiegiesz ich przetłuszczaniu się.
- Wykonuj masaż skóry głowy (5 minut dziennie). Poprawisz ukrwienie skóry głowy, co wzmocni działanie wcieranych preparatów, ampułek leczniczych, środków ziołowych.

działa sok z imbiru (kawalek korzenia zetrzyj i odcisnij sok), zmieszany z łyżką oleju sezamowego. Miksturę wetrzyj w skórę głowy, a po kwadransie umyj włosy.

5 Dieta dla włosów

Zalecane są bogate w cynk nasiona dyni (i olej z nich tłoczony), grzyby, groszek, jaja. Jedz również ryby, banany, produkty sojowe. Polub awokado,



piecz ciasteczka owsiane. Pamiętaj o kaszach i innych produktach pełnoziarnistych, a także owocach bogatych w minerały i witaminy C i E.

6 Suplementy

To kompleksy mineralno-witaminowe, poprawiające odżywienie cebulek (Merz Special Dragees, Skrzypovita, Belissa, Capivit). Należy je zażywać co najmniej przez 3 miesiące. Jeśli nie ma efektu, idź do lekarza! Być może potrzebna będzie terapia hormonalna.

Jak wykryć przyczynę?

- Trichogram. Lekarz ogląda włosy pod mikroskopem, oceniając stan korzeni, a ponadto tempo i typ utraty włosów. Badanie wykonuje się nie wcześniej niż 3 dni po myciu głowy.
- Trichoskopia. Polega na komputerowym badaniu stanu włosów i skóry głowy. Ocenia się

mieszki włosowe i łodygi włosów. Metoda daje możliwość diagnozowania łysienia typu androgenowego czy plackowatego.

- Biopsja i badanie histopatologiczne. Pobiera się wycinek skóry głowy, by stwierdzić, jaki charakter mają jej komórki (diagnostyka m.in. toczenia, raka).

Gdy domowe metody nie dają efektu, dermatolog może zalecić kilka badań.

