

Tanácsadó

FEJBŐRBETEGSÉGEK ÉS HAJHULLÁSOK ELLEN



ELŐSZÓ

Bácsalmási Mariann vagyok, oktató hajgyógyászként dolgozom, végzettségemet tekintve dietetikus, életmód tanácsadó, sportoktató vagyok. Több mint húsz éve dolgozom az egészség és a szépség szakmában, 6 éve hajgyógyász oktatóként tevékenykedem.

Évente több mint 10.000 hajgyógyászati vendéget diagnosztizálnak és kezelnek az általam kifejlesztett terápiás programmal. Eddig több mint 50.000 skalpon alkalmazták ezt a komplex terápiát melynek eredményessége 97% -os!

Magam is érintett vagyok a hajgyógyászati betegségekben, a kezelési program kifejlesztésében és szabadalmában saját autoimmun hajhullásom megoldása motivált.

Mára közel 100 hajgyógyászati szalonban 200 hajgyógyász végzi a kezelést és alkalmazza a termékeinkből összeállított speciális receptúránk alapján 7 országban!

Szeretném megosztani veled, hogyan tudod fejbőr és hajgyógyászati problémád megoldását saját kezedbe venni, hiszen Te magad vagy kizárólag aki valóban megtudja oldani!

Minden pozitív kis lépéssel hozzájárulhatsz az öngyógyító folyamatok beindításához és a pozitív változáshoz. Az egészségünk és gyógyulásunk kulcsa, hogy megfejtsük mi a problémáink, betegségeink gyökere. Minden betegség kialakulásának oka van mely szervezetünk vészkiáltása, ne ellenséggként tekints fejbőr és hajgyógyászati problémádra, hanem inkább jelzésként mely megelőzhet akár egy komolyabb betegséget.



Mit tehetünk a fejbőrbetegségek és a hajhullások kialakulása ellen? Hogyan és mivel kezelhetjük a már meglévő problémát?

Kezdjük az elején!

Mindenekelőtt tisztázzuk, milyen is az egészséges haj és fejbőr. Ahogy bőrünk minősége sem egyforma, úgy természetesen megkülönböztetünk hajtípusokat is. A vékonyszálú, selymesebb tapintású hajjal rendelkezők hiába álmodoznak hajzuhatagról, ez csak a vastagabb szálú, dúsabb hajúaknak adatik meg. Egy valamiben azonban megegyeznek: az egészséges haj tiszta, csillogó, fényes, végei nem töredezettek vagy felhasadtak, alattuk a fejbőr nem gyulladt és korpás.

A hajunk és fejbőrünk egészségi állapotunk egyik legjobb mutatója, hiszen a különböző betegségek hatására hajunk fakóvá, töredezetté válhat, sőt, hajhullás is bekövetkezhet.

A hagyományos hajápolás vajon megfelelő fejbőröd és hajad egészségének fenntartására? Mennyi kárt okozunk a különböző kemikáliák használatával? Hogyan befolyásolják különböző betegségek, lelki tényezők vagy a túl sok stressz hajunk és fejbőrünk állapotát?

Kihez tudsz fordulni ha hosszú távú eredményt szeretnél elérni?

A HAJGYÓGYÁSZAT A JÖVŐ!

Egy hipotézis szerint húsz év múlva nem lesznek fodrászatok, csak olyan hajgyógyászatok, amelyek fodrászati szolgáltatással foglalkoznak. Én ezt maximálisan alátámasztom a szakmai tapasztalataim alapján. Minden fodrász számára kötelezővé tenném a hajgyógyászati alapismereteket! Miért? Mert minden negyedik ember hajgyógyászati problémával küzd, csak nem tud róla!

Hogy lehet ez? Egyszerű! Hányszor halljuk azt, hogy „én minden másnap vagy akár minden nap haját mosok, mert olyan zsíros a hajam” Zsíros a hajad? Ez normális? „Persze, nekem ilyen típusú a hajam!” Ilyen nincs!

Nincs zsíros típus, vagy kopaszodó típus, vagy korpás típus! Ezek mind hajgyógyászati problémák, amelyek nincsenek megfelelően kezelve!

Egyre többen fordulnak alternatív natúr gyógyászatok felé, kerülve a gyógyszeripar kínálta lehetőségeket! A természetesség, természetes gyógymódok és organikus - kemikália mentes termékek előtérbe kerültek!

A minőségi, eredményes szolgáltatások felül emelkednek a látszati megoldásokon és végre leáldozóban vannak a kizárólag tüneti kezelések.



AZ INTOLERANCIÁKRÓL



INTOLERANCIÁK

A hajgyógyászati betegségek mögött szinte mindig komplex problémák állnak. Ritkán okozza egy probléma, általában akár 4-5 dolog is közrejátszik a betegség kialakulásában. Milyen tényezők is ezek pontosan?

Sokan nem is gondolják, hogy a leggyakoribb fejbőr problémákat saját maguknak okozzák, ez pedig nem más, mint a nem megfelelő hajápolási termékek alkalmazása.

Figyelmeztető jelzés lehet a viszkető, irritált fejbőr, a hámlás vagy a túlzott faggyútermelés. Emellett kiváltó ok lehet az időjárás is, hiszen a nedves fejbőr könnyedén megfázhat, ha hideg vagy szeles levegő éri, ugyanakkor a túlzott napfény is károsíthatja a hámsejteket. A fejbőr problémákat emellett vitaminhiány és stressz is okozhatja, de hormonális háttere vagy emésztőrendszeri okai is lehetnek. A nem megfelelő hajápolási rutin, stresszes életmód, rossz táplálkozás, környezeti tényezők vagy akár a genetikai, öröklési hajlam is kiválthatják ezeket a problémákat.

A legegyszerűbb, ha ezekről a problémákról összefoglalóan úgy beszélünk mint intoleranciákról.

Ezek az intoleranciák részben a szervezet természetes és egészséges folyamatait zavarják. Növelik a sejtek degeneratív folyamatait és gátolják a normál sejtműködést.

Az intoleranciákból akár tucatnyi is megjelenhet és sajnos gyakorlati tapasztalat, hogy minél több van egy időben annál nagyobb bajt tudnak okozni.

Úgy szoktam fogalmazni, hogy rossz helyen és rossz időben találkoznak ezek az intoleranciák és az összekapcsolódásuk sajnos könnyen megtörténik.

MI VAN A GENETIKAI - ÖRÖKLÖTT TÉNYEZŐKKEL?

Természetesen a genetika mindig ott van a háttérben, sejtjeink működése nagyban függ a velünk született genetikai örökségünktől! De! Nagyon felelőtlen dolog kijelenteni, hogy egészségünket, fejbőrünk és hajunk állapotát a genetika határozza meg! Sokszor hallom hajgyógyászként azt a kijelentést, hogy az édesapám vagy édesanyám is idő előtt megkopaszodott én ezt örököltem! Ez így nem állja meg a helyét! Nem feltétlenül a kopaszodást örököljük, hanem bizonyos intoleranciára való hajlamot mely végül kopaszodáshoz vezet. Ez igaz minden örökletes haj vagy bőrgyógyászati betegségre, sőt egyéb betegségre is. A negatív minta vagy rossz szokásokhoz vezető családi példamutatás szintén probléma. Nem csak a géneket, de a rossz szokásokat is "örököljük"! Mozgásszegény életmód, nem megfelelő táplálkozási szokások, a stressz kezeletlensége és sok más olyan tényező játszik szerepet melyeket egyre gyakrabban hoznak összefüggésbe a fejbőr betegségekkel.

MITŐL ALAKULNAK KI A FEJBŐR ÉS HAJGYÓGYÁSZATI BETEGSÉGEK?

Az intoleranciáktól! Milyen intoleranciákat ismerünk?

A NEM MEGFELELŐ HAJÁPOLÁSI RUTIN VAGY HAJVISELET INTOLERÁNCIÁJA :

- Kemikáliákat tartalmazó hajápoló, hajformázó termékek használata (samponok, hajápolók, szárazsamponok, hajtőemelő, lakkok)
- Kemikáliákat tartalmazó fodrászati kezelések - kémiai műveletek (hagyományos ammóniát tartalmazó hajfestés, szőkités, tartós hajkiegyenesítés, dauer stb.)
- Hajfesték allergia három típusa
- Túl gyakori vagy túl ritka hajmosás
- Állandóan összefogott vagy túl gyakran - túl szorosan fonott haj
- Póthaj viselése
- Túl erősen - túl sokat fésült - vasalt - göndörített haj
- Forró levegővel hajszárítás, hajszárítás hiánya

KÖRNYEZETI INTOLERÁNCIÁK:

- Légszennyezés (kemikáliák a levegőben, szmog, por, oxigénhiányos környezet, belvárosi légszennyezés)
- Sugárzás (mikrohullám, 5G tornyok, röntgen, otthoni - munkahelyi elektroszmog, földszugárzások)
- Tisztítószer és egyéb otthonunkban található agresszív kemikáliák a tüdőn vagy a bőrön át bejutó szerek (rovarirtószer, gomba és baktériumölő, fertőtlenítőszer)
- Kozmetikumok (tartósítószer, színezékek, illatanyagok, műanyagok, illóolajok)
- Munkahelyi ártalmak a kemikáliáktól (festékek, higítók, fareszelék vagy köpor, egyéb kemikáliák)
- Rovarirtó szerek
- Paraziták, vírusok, gombák (fonálféreg, penészgomba, candida)
- Állati szőr allergia, pollenallergia, fémallergia

GYÓGYSZEREK:

- Hormonkészítmények, fogamzásgátlók
- Antibiotikumok és gyulladáscsökkentők, szteroidok non szteroidok
- Vérnyomáscsökkentők, koleszterincsökkentők
- Véralvadásgátlók
- Vízhajtók
- Pajzsmirigy gyógyszerek
- Autoimmun betegségek gyógyszerei
- Hepatitis gyógyszerek
- Gombaellenes készítmények
- Epilepszia más idegrendszeri betegség gyógyszerei
- Antidepresszánsok, nyugtatók, altatók, fogyasztó tabletták

Gyógyszerek: 1993-ig a nőket kizárták a gyógyszerkísérletekből, mivel a nők fogamzásgátló gyógyszerei vagy a menstruációs ciklus általi változások megzavarhatják a mellékhatás eredményeket.

A gyógyszeripar nem fordít nagy hangsúlyt a férfi és női betegek különbségeire a gyógyszer-gyártás során! Így rengeteg olyan gyógyszer van, amit jelenleg élesben tesztelnek rajtunk, nőkön.

A hajvesztés sajnos rengeteg gyógyszer mellékhatásként jelentkezik, de háttérében a szervezetben zajló gyulladásos folyamatok, akár fog-, vagy inygyulladás is állhatnak, ezért, a hajgyógyászati vizsgálat során a hajgyógyász mindenképp érdeklődni fog arról, hogy milyen gyógyszereket szedsz, mikor voltál utoljára vérvételen, ott milyen eredményeid lettek, illetve, hogy az utóbbi időben átestél-e valamikor komolyabb betegségen.

A betegségek következtében, illetve orvosi kezelések következtében a gyulladások és az immunrendszer gyengülése miatt sajnos szintén kialakulhatnak komoly hajhullások.

BETEGSÉGEK MIATT:

- Poszt Covid hajhullás
- Vírusos vagy bakteriális betegségek szövődményei
- Gócos betegségek (fül-orr-gégészeti, nőgyógyászati, fogászati, ízületi gyulladások)
- Vitamin- és tápanyaghiány
- Allergiák és étel intoleranciák
- Általános mérgezés - telítődés a kemikáliákkal, nehézfém mérgezés
- Emésztőrendszeri problémák
- Genetikai tényezők
- Autoimmun betegségek
- Hormonális betegségek (menopauza, pajzsmirigy betegségek)

ORVOSI KEZELÉSEK:

- Kemoterápia
- Sugárkezelés
- Immunológiai kezelések
- Bőrgyógyászati kezelések
- Hormonterápiák
- Szteroidos kezelések
- 2 hétnél tovább tartó antibiotikumos kezelések
- Gombásodás elleni gyógyszeres kezelések



ÉTELEINKKEL ÖSSZEFÜGGŐ INTOLERANCIÁK:

Ételeink sajnos rengeteg olyan káros anyagot tartalmaznak, amelyek megzavarják a hormonok működését, ilyenek pl. a xenoösztrogének, amelyek igazából vegyszerek, illetve az alultápláltság, a tápanyagok hiánya.

- Növényvédőszeresek, műtrágyák
- Tartósítószeresek, ételszínezékek, állagjavítók, ízfokozók, műanyagok,
- Gyógyszerek az ételeinkben (antibiotikumok, hormonok)
- Szennyezett víz (gyógyszerek, hormonok, nehézfémek, fertőtlenítőszeresek)

Vizsgált - Kimutatható ételeinkkel összefüggő intoleranciák:

- Gluténérzékenység, cöliákia mentes glutén intolerancia
- Tejfehérje érzékenység vagy laktózérzékenység
- Tojás vagy egyéb állati fehérjére érzékenység
- Hisztamin rezisztencia
- Szója- csonthéjas magok- méz- eper stb.

Sajnos manapság már egyre több embert érintenek az ételeinkkel összefüggő intoleranciák is. Ezek az intoleranciák 40-50 évvel ezelőtt nem is léteztek, azonban a növényvédő szerek, műtrágyák, tartósítószeresek, állagjavítók, ízfokozók, műanyagok hatására az ételeink szennyezettek lettek.

Sajnos mivel ezeket a szennyezett ételeket fogyasztjuk nap mint nap, a szervezetünk telítődött ezen káros anyagokkal és így vezetett oda az utunk, hogy mára már csaknem minden ötödik embernek van valamilyen ételintoleranciája.

HIÁNYÁLLAPOTOK INTOLERANCIÁJA :

- Fogyókúra
- Alultápláltság
- Áteresztő bél szindróma
- Egyéb felszívódási és emésztési problémák
- Enzimhiány
- Vashiány
- Vitaminhiányok
- Ásványi anyag hiányok

LELKI INTOLERANCIÁK:

- Iskola vagy munkahelyi bullying
- Családi problémák, elnyomás, agresszió
- Gyász, válás, gyermektelenség, magány
- Túlzásba vitt munka vagy tanulás
- Anyagi labilitás
- Biztonsági háló elvesztése
- Problémás kapcsolatok- konfliktus stressz

STRESSZ TÉNYEZŐK:

- Burn out
- Munkahelyi vagy iskolai sikertelenség
- Frusztráció
- Túlzásba vitt munka vagy tanulás
- Anyagi labilitás
- Biztonsági háló elvesztése
- Túl magas elvárások magunkkal és a környezetünkkel szemben
- Problémás kapcsolatok- konfliktus stressz

ÉLETMÓDBELI TÉNYEZŐK:

- Mozgásszegény életmód
- Drasztikus diéták- fogyókúrák
- Túl sok szénhidrát és cukor fogyasztása
- Túl kevés folyadékbevitel
- Alkohol, cigaretta, drogok rendszeres fogyasztása
- Túl kevés alvás és pihenés
- Énidő hiánya

A különböző már említett környezeti, étel és életmódbeli intoleranciákat nem hagyhatjuk figyelmen kívül, ugyanis ezek a testi egészségünkre gyakorolt negatív hatásai mellett, sajnos nagyban hozzájárulnak a fejbőr betegségek kialakulásához, a hajhulláshoz vagy akár a haj teljes elvesztéséhez.

Érdemes életmódot változtatunk, és úgy kialakítani a mindennapjainkat, hogy megtaláljuk a testi-lelki egyensúlyt az életünkben. Próbáljunk meg pozitívak maradni, nem túlstresszelni a dolgokat és napi szintű tesztmozgással levezetni a felgyülemlett stresszt.

Figyeljünk az táplálkozásunkra és próbáljunk meg tudatosan vásárolni és úgy összeállítani az étkezéseinket, hogy ne kelljen hirtelen megoldásokhoz nyúlnunk.



MI LEHET A FEJBŐRBETEGSÉGEK ÉS HAJHULLÁSOK KÖZVETLEN KIVÁLTÓ OKA?

AZ OXIDATÍV STRESSZ

Az oxidatív stressz a legerőteljesebb degeneratív folyamat az élő sejtekben. Ez felelős az öregedésért, az idegrendszeri károsodásokért, az ízületi megbetegedésekért és a gyulladásokért. Ha sikerül a sejtekben csökkenteni az oxidatív stresszt, akkor lassítható az öregedés.

Az oxidatív stressz gyengíti az immunrendszert, károsítja a DNS-t, és végső soron sejthalálhoz vezet. Szinte nincs is olyan betegség, aminél ki ne mutatták volna a szabad gyökök károsító hatását.

A szabad gyökök képződését elősegítik többek között az élvezeti szerek, a cigaretta és az alkohol, az erős UV-sugárzás, az ózon, a szmog, a különböző mérgező anyagok az ételben és a környezetben, a többszörösen telítetlen zsírsavak bevitele (például margarin, állati zsír, kemény sajtok, hús stb. fogyasztása) és a túlzott cukorfogyasztás,

Továbbá az éhezés, a stresszhatások, a hideg környezet, a helyhez kötöttség. A szervezeten belüli fiziológiás folyamatok is felszabadíthatnak szabad gyököket, mint például a fokozott anyagcsere-intenzitás vagy a jelentős fizikai terhelés.

MIT TEHETÜNK AZ OXIDATÍV STRESSZ ELLEN?

Az oxidatív stressz okozta károkkal, a sejtpusztulással az antioxidánsok vehetik fel a harcot, ezért nem mindegy, hogy milyen ételeket eszünk, és miként éljük az életünket.

Az étkezéssel bevitt természetes antioxidánsok segítenek megkötni és semlegesíteni a szabadgyököket: vagyis, mi magunk is tehetünk a szervezetet romboló szabadgyökök megállításáért, és az egyensúly visszaállításáért.

Éppen ezért fontos, hogy felhagyjunk a káros szokásainkkal, a dohányzással, az alkoholfogyasztással, stresszkezelő technikákat tanuljunk, és antioxidánsban gazdag ételeket tegyünk a tányérunkra.

Magas antioxidánstartalmúak például a zöldteák, gyümölcsök, zöldségek és alapjáraton a flavonoidok, amiket jellemzően a növényekben találunk meg.

Az oxidatív stressz okozta hajgyógyászati problémák ellen az oxigénterápia hatásos megoldásnak bizonyul, hiszen felveszi a harcot a szabadgyökök károsító hatásai ellen.

HAJGYÓGYÁSZATI BETEGSÉGEK A KÖRNYEZETI KEMIKÁLIÁK
MIATT?



KEMIKÁLIÁK OKOZTA BETEGSÉGEK

Röviden a kemikáliák okozta bőrbetegségekről

Miért olyan fontos, hogy vegyszermentes otthonra és vegyianyag mentes kozmetikumok használatára törekedjünk?

Számos megbetegedés és bőrbetegség hátterében kétségkívül a vegyszerek állnak, amelyek nap mint nap körülvesznek minket. Legyen szó a tisztítószerokről, kozmetikumokról vagy a külső tényezőkről, mint amilyen a légszennyezettség. Emellett a hajhullás és a különféle fejbőr problémák leggyakoribb okozói is szintén a kemikáliák.

Bőrünk a testünkben végbemenő folyamatok, betegségek tükre. Sokkal többet elárul egészségi állapotunkról, mint gondolnánk pedig testünk a bőrünkön keresztül látható tünetekkel üzen, ha baj van! Semmi esetre sem szabad félvállról venni, egy-egy gyanús foltot, kiütést vagy elváltozást. A baj forrása pedig gyakran az életmódunkban keresendő.

BŐRÜNK OLYAN, MINT EGY BAROMÉTER
Belső állapotunkat tükrözi!

A hatékony bőrápolás nem korlátozódik kizárólag a külső ápolásra. A bőrápolásban természetesen megvan a maga szerepe a különféle kozmetikumoknak, gyógykészítményeknek, ugyanakkor elengedhetetlen, hogy belülről is tápláljuk a bőrt és csökkentsük a rizikófaktorokat a kemikáliák kizárásával. Ha alaposabban szemügyre vesszük a különféle bőrbetegségek kialakulásának okait és tüneteit, rögtön látjuk, hogy ezekért általában az immunrendszerünk a felelős. Fontos, hogy folyamatosan erősítsük immunrendszerünket, hiszen így szervezetünket megkíméljük számos betegségtől, amelybe a legkülönbélebb bőrbetegségek is beletartoznak.

SLS ÉS SLES

Az SLS és SLES (szulfátok) molekulák a haj, valamint fejbőr tisztításáért felelnek. Az sls azonban túl erős, kíméletlen szer, ami megfosztja a haját az esszenciális olajoktól, lebontja a fehérjét, valamint hátráltatja az egészséges hajnövekedést.

SODIUM CHLORIDE

Közismertebb nevén konyhasó. A hajápoló termékekben sűrítésre használják, SLS-t tartalmaz. Száraz, viszketős fejbőrt okozhat, ezért mindenképp kerülendő összetevő.

PARABÉNEK (METHYLPARABEN, ETHYLPARABEN, BUTYLPARABEN)

A parabének gyakran használt tartósítószer a samponokban, feladatuk a baktériumok létrejöttének meggátolása. Fontos azonban tudni, hogy a parabének fitosztrogének, amelyek befolyásolják a hormonháztartás működését. A magas ösztrogén tartalmú élelmiszerek fogyasztása

számos tanulmány szerint növelik a rák kialakulásának kockázatát. Fontos, hogy ne dőlünk be a "paraben free" jelölésnek a samponokon. Attól még, hogy valami parabénmentes, nem jelenti azt, hogy vegyianyag mentes kozmetikum. Ha nem organikus kozmetikumról van szó, jó eséllyel másfajta kemikáliákat tartalmaz a sampon. Kizárólag vegyianyag mentes termékekkel tudsz biztosra menni.

POLYETHELYNE GLYCOL/PEG, POLYETHELYNE/POLYOXYETHELYNE

Sűrítésre használatos összetevők. Dehidratáló hatással vannak a hajra, és a fejbőrre. Segítik a különböző vegyületek átjutását a bőrön, ez alól a toxikus hatású anyagok sem jelentenek kivételt.

SZILIKONOK

A szilikon egy oxigénből és szilíciumból álló mesterséges lipid. Természetes formában nem fordul elő a természetben. Láthatatlan réteget képez a haj felszínén, selymessé, fényessé téve azt. A szilikonréteg azonban megakadályozza a fontos tápanyagok, a kellő nedvesség mennyiség bejutását a hajba, hosszú távon elnehezíti, erőtlenné teszi a hajat. Ráadásul a kezdeti selymes-fényes hatás eléréséhez egyre többet kell belőle használnod. A szilikon makacs összetevő akár hónapokba is telhet, amíg leoldódik a hajtincsekről.

Ezek a nevek szerepelnek az INCI listában: -one, -oxane végződésű összetevő (pl.: dimethicone, cyclohexasiloxane)

KÖOLAJSZÁRMAZÉKOK

Nem is gondolná az ember, hogy mennyi ismert és elismert márka él a kőolajfinomítás során felhasznált anyagok melléktermékeivel. De miért ezeket az anyagokat használják a kencék előállításához? A válasz egyszerű: ezek nagyon olcsó anyagok, sőt mi több „élettelen” olajok, amik valójában semmilyen hatással nincsenek a bőrünkre/hajunkra vagy hidratáltságukra. Több okból is érdemes őket messziről elkerülni: egyrészt megakadályozzák, hogy a víz elpárologjon a bőrünkől, ami hosszú távon nagyon egészségtelen.

Ezek a nevek szerepelnek az INCI listában: Paraffinum liquidum, Cera microcristallina, Mineral Oil, Petrolatum, stb.

POLIMEREK (MŰANYAGOK)

Talán ilyen néven, hogy „polimer” kevesen ismerik ezt az anyagot, ami hétköznapi néven műanyag. Rengeteg sminktermékben, haj- és bőrápoló termékben megtalálhatjuk. Hasonlóan viselkedik, mint a szilikon. Selymes puhaságot és táplált érzést tapasztalunk a használata után, azonban ez csak a külső. Hosszú távon ezek az anyagok nem hidratálnak, sőt! Már az előállításához olyan kémiai, vegyi módszereket alkalmaznak, amelyek mérgező gázokat bocsátanak ki, ezek pedig károsak mind a Földre mind pedig ránk emberekre nézve is.

Ezek a nevek szerepelnek az INCI listában: PEG, PPG, -cellulose, crosspolymer, stb.

SZINTETIKUS ILLATANYAGOK (FRAGRANCE, PARFÜM)

Nőként hajlamosak vagyunk illatok alapján kiválasztani a kedvenc kozmetikumainkat. Azzal viszont nem számolunk, hogy a termékben lévő szintetikus illatanyagok durva bőrirritációt is okozhatnak! Szemezgezzünk inkább a természetes illatanyagokkal gazdagított termékekből (illóolaj, hidrolátumok, növényi kivonatok)! Lehet, hogy nem tart ki a mennyei illatfelhő 24 órán keresztül, de legalább nem károsak az egészségünkre!

Miért rossz, ha egy termékben túl sok a szintetikus illatanyag? Ezek az összetevők nagyon durva irritációt, allergiát idézhetnek elő. Nem véletlen tehát, hogy a babáknak, illetve érzékeny bőrűeknek szánt termékekben csak minimális vagy – legtöbb esetben – semmilyen illatanyag sincs, ezek az igazi mindenmentes kozmetikumok! Azonban arra is fel kell hívjuk a figyelmed, hogy a 100%-ban natúr termékek összetevőlistájában a parfüm megnevezés kizárólag természetes illatanyagokat jelöl, így nem kell attól tartanod, hogy az illatanyagok miatt irritációt okozhatnak.

Ezen a néven szerepel az INCI listában: fragrance

PÁLMAOLAJ

A pálmaolaj a pálmafa gyümölcséből nyert növényi olaj, amelyet a gyümölcs préselésével állítanak elő. Jelenleg Malajzia és Indonézia látja el a világ 85%-ának pálmaolaj szükségletét. Összesen 42 országban gyártanak pálmaolajat. A pálmaolaj majdnem minden termékben megtalálható, a boltban vásárolható cikkek legalább 50%-a tartalmaz pálmaolajat a pizzától a csokoládén keresztül a samponokig, sőt állatok etetésére is használják. A pálmaolaj szintelen, szagtalan, ellenáll az oxidációnak, ellenáll a magas hőmérsékletnek, ennek köszönhető roppant gyakori előfordulása a tág értelemben vett piacon. Afrikában például sütéshez is ezt használják, mint mi itthon a napraforgó vagy repce olajat. Egy probléma van csupán a pálmaolajjal: fák millióit vágják ki, hogy a kellő mennyiségű pálmaolajat elő tudják állítani, így a pálmaolaj termeléshez egyértelműen kapcsolódik az erdőirtás is. Ezáltal pedig a kihalófélben lévő állatfajokat fosztják meg élőhelyüktől, a növényzet irtásával előidézik a klímaváltozást, és a gyártási folyamat során gyermekeket is dolgoztatnak.

TARTÓSÍTÓSZER

A hagyományos kozmetikai ipar sokféle tartósítószert használ, ilyenek az alkohol, a parabének, az EDTA vagy a formaldehid. Ezek az alapanyagok hosszú távon irritálhatják a bőrt, valamint a környezetet is szennyezik. Az emberre nézve potenciális rákkeltők, de a hormonháztartást is megzavarhatják. A Slow Cosmétique szerint sok tartósítószer használatát elkerülhetnénk, ha kicsit változtatnánk a szépségápolási rutinunkon.

Ezek a nevek szerepelnek az INCI listában: BHT, EDTA, Phenoxyethanol, benzophenone, alcohol, -paraben-, Quaternium 15, Quaternium 18, Polyquaternium 10, DMDM Hydantoin, Chlorphenesin, Diazolidinyl urea, Methylisothiazolinone, stb.

ALUMINIUMSÓ (ACH)

Izzadásgátló hatása miatt elsősorban dezodorokban található vegyi anyag, erősen irritáló összetevő. A mai napig nagy kérdés, hogy vajon mennyi jut ebből a szervezetbe a tisztálkodás során és mekkora kárt tud okozni más összetevőkkel párosítva.

Ezek a nevek szerepelnek az INCI listában: -aluminium-

SZINTETIKUS SZÍNEZŐANYAGOK

A legtöbb szintetikus színezőanyag szerencsére nem káros a szervezetünkre nézve, de az utóbbi időben néhányról a kutatók azt feltételezték, hogy rákkeltő és a hormonháztartást megzavaró hatásúak lehetnek.

A kozmetikai iparban gyakran előfordul az is, hogy természetes színezőanyagokat, többek között állati eredetű anyagokat használnak fel a termékek előállítása során. Ilyen például: a kárminvörös (E120) összetevő, amit sok rúzsban megtalálhatunk – ezt a nőstény bóbortetű kiszáritott egyedéből állítják elő.

Ezek a nevek szerepelnek az INCI listában: nagyon nehéz felismerni őket, mert az összes színezőanyagot a CI és egy 5 jegyű szám jelzi. Használjatok inkább ásványi anyagokat tartalmazó dekorkozmetikumokat!

A kemikáliák a fodrászatban igen erősen jelen vannak, ezt senki sem tagadja. A festékekben, a hajkiegyenesítőkben és tartós göndörítő anyagokban, a samponokban, pakolásokban és bennmaradó ápolókban, a hajlakkban.

MILYEN HATÁSA VAN A KEMIKÁLIÁKNAK?

A fejbőrproblémák 60-70%-a fejbőrünkben és a szervezetünkben felhalmozódott mérgeanyagok miatt alakul ki. A hajhullások 50%-a szintén ehhez köthető, tehát érdemes ezzel komolyabban foglalkozni!

A hajfestékek a legveszélyesebb fodrászati anyagok! Akinek hajgyógyászati problémája van kerülnie kell a hagyományos összetevőjű hajfestékeket és a jövőre nézve azoknak is akiknek még nincs!



HAJFESTÉK-ALLERGIÁK 3 TÍPUSA:

I. TÍPUS

Amikor gyakorlatilag a hajfesték felkenése után 48 órán belül megtörténik az allergiás reakció és egyértelműen köthető a hajfestéshez. Tünetei: bőrpír, viszketés, hólyagok, sebek, gyulladás, korpásodás, hajhullás.

II. TÍPUS

Amikor csak nagyon minimálisan vannak jelen a tünetek vagy nincs is, csak idővel pár hét/hónap/év folyamatos festés után elkezdődik a fejbőrszárazság vagy épp túlszárazság, viszketés, hámlás, hajhullás. A fejbőr pH-ja változik, túlszaporodik egy gombafajta. A tünetek skálája nagyon széles. Mivel maga a festés nem okozott allergiás reakciót, így szinte sosem kötik a hajfestékhez, és máshol keresik a problémát. Ezért a hajgyógyászati vendégeknél azonnal le kell állni a normál hajfestéssel, ha ilyen tüneteket észlelünk, illetve kemikáliákkal dúsított ápoló termékekkel is!

III. TÍPUS

Amikor 10- 20 év hajfestés után telítődik a szervezet a kemikáliákkal és a 40 éves kor körül kezdődnek a problémák. A hajfestékekben megtalálható kémiai anyagok hosszú távú használata ugyanis a hajhagymák elszoradását okozhatja, amelyet nagyon nehéz pontosan diagnosztizálni. Mégis mi a megoldás ha szükségünk van a hajfestésre? Természetesen soha nem lehet egy olyan megoldás jó, amely tovább rontja a vendég pszichés állapotát, márpedig ha valakinek 5 centiméteres ősz lenőtt hajjal kell emberek közé menni, annak biztosan nincsen építő jellege a lelkivilágára nézve!

Az öszülő vendégeknél fontos a hajfestés, de kizárólag a hagyományos festékektől eltérő minimális vagy zero kemikália tartalmú natúr olajos bázisú hajfestékekkel!

Ezek sokszoros tesztelés után sem mutattak 5% - nál magasabb irritáció- allergia számot, tehát bátran alkalmazhatják fejbőr és hajgyógyászati problémával küzdő vendégek.

Az ilyen típusú hajfestékek 98 - 99% -ban natúr hatóanyagokat tartalmaznak és ammóniamentesek. Olyan alacsony mindössze 1- 2% -ban tartalmaznak kemikáliákat amely elhanyagolható mennyiségnek számít.

NATULIQUE HAJFESTÉKEK

Hajgyógyászati vendégeinknél mint már említettük teljes mértékben le kell állni a normál hajfestéssel. azonban mit lehet tenni, ha a hajfestés elengedhetetlen?

Hajgyógyászati vendégeinknél a Natulique hajfestékeket szoktuk használni, mivel ezek a hajfestékek 98-99%-ban natúr összetevőket tartalmaznak, melyekről sokszori tesztelés után elmondhatjuk, hogy a használat utáni irritáció vagy allergia megjelenése kevesebb mint 5% volt.

Kizárólag a natulique festékek azok, amelyeket akár a terápia időtartama alatt is szabad használni. A kezelés ez esetben úgy épül fel, hogy a vendég oxigénterápián vesz részt, majd két hét elteltével natulique festés következik. A festés után két héttel újra oxigénterápia következik és így tovább. A héthetes váltási folyamattal havi 1 alkalom oxigénterápia és havi 1 alkalom Natulique hajfestés váltja egymást.

A NATULIQUE a legkíméletesebb 100% ammóniamentes, kiemelkedő teljesítményű hajfesték a világon. A NATULIQUE képes a fehér vagy ősz hajsálak 100%-os elfedésére, illetve akár négy árnyalatot is képes világosítani a természetes hajszínen. A NATULIQUE termékcsaládja egy rendkívül tartós és mégis kiemelkedően gyengéd hajfesték, amely kifejezetten ajánlott érzékeny fejbőrű és gyengébb hajminőséggel rendelkező vendégek számára.

A hajfestést követően a hajsálak ápoltak és egészségesek maradnak. Az érzékelhető gyengédség és a nagyszerű eredmények a különböző kiváló minőségű olajos bázisú organikus kivonatoknak és natúr olajkivonatoknak köszönhetőek, melyek megvédik a haj szerkezetét a festési folyamat közben. Nézd meg te is a [Natulique hajfestékek színvilágát](#) és [jelentkezz be natúr hajfestésre](#).



FEJBŐRBETEGSÉGEK STÁDIUMAI - MIKOR FORDULJAK HAJGYÓGYÁSZHOZ?

A fejbőrbetegségeknek mindig vannak stádiumai, nagyon ritkán van olyan, hogy valakinek előzetes tünet nélkül kihullik a haja vagy begyullad a fejbőre és seborrheás lesz.

A legfontosabb az időben diagnosztizálás és a kezelés leggyorsabb elkezdése. Sosem várjuk csodát a kezelés megkezdésekor, hiszen az évek alatt kialakult hajgyógyászati problémák nem javulnak azonnal.

1. STÁDIUM TÜNETEI:

- Diszkomfort érzet a fejbőrön
- A fejbőr túl gyors zsírosodása
- Fejbőr kiszáradása
- Korpás tünetek
- Viszketés, enyhe bőrpír
- Átlagosnál több hajhullás
- Lázas betegség után kialakult időszakos hajhullás

2. STÁDIUM TÜNETEI:

- Erős zsírosodás
- Erős kiszáradás
- Erősen zsíros hajtő és száraz hajvég
- Folyamatos korpásodás
- Égető viszkető fejbőr
- Állandó korpás tünetek
- Érzékenység minden kemikáliára
- Nem szűnő tünetek
- Intenzív vagy ciklikus hajhullás
- Szemmel látható androgén alopecia

3. STÁDIUM TÜNETEI:

- Fejbőrgyulladás
- Ekcéma
- Pikkelysömör
- Seborrheoa
- Kisebesedett, irritált fejbőr
- Intenzíven vagy foltokban hulló haj
- Erős korpásodás
- Pakkosodás
- Kéregtelenítéssel is nehezen leszedhető felhám
- Szaga van a fejbőrnek
- Előrehaladott androgén alopecia
- Foltos hajhullás

A fejbőrbetegségek stádiumait fontos besorolni, hiszen így változik a kezelés időtartama is. Az első stádiumban sorolt problémák kezelése nagyjából 3-6 hónapig tart kezelni.

A második stádiumba esőket 6- 12 hónap, a harmadik stádiumba eső problémákat pedig 12- 18 hónap alatt lehet eredményesen kezelni az oxigénterápiával.

Érdemes tehát minél előbb hajgyógyászhoz fordulni ha észrevesszük, hogy kialakult vagy kialakulóban van egy fejbőrproblémánk, hiszen annál gyorsabban és hatásosabban lehet rajta segíteni.

MIT VIZSGÁL A HAJGYÓGYÁSZ HAJHULLÁS ESETÉN?

A hajhullás mértékének, eloszlásának felméréséhez a teljes hajas fejbőrt meg kell vizsgálni. A haj kézzel való széthajtásával könnyen megállapíthatjuk a hajsűrűséget, valamint felfedezhetünk olyan elváltozásokat, melyek a hajhullás okaként szóba kerülhetnek. Ne feledjük, hogy a hajszálak felületén tízszer több baktérium él, mint a környező bőrön!

Hajhullás esetén fontos, hogy a hajgyógyász megvizsgálja, milyen típusú hajszálak hullanak ki a legnagyobb mértékben. Ennek legegyszerűbb módja, mikor a hajszálakat kezünkkel óvatosan meghúzva szemügyre vesszük a hajszálak végét.

Az esetek nagy részében bunkós végű, telogén (tehát a növekedési és átmeneti időszakot követő nyugalmi) időszakban lévő szálakat nyerhetünk, de találhatunk töredezett és anagén fázisban lévő szálakat is, ami segíthet közelebb jutni a diagnózishoz.



A telogén hajhullás esetén a normális mennyiség három-négyszerese marad a kezünkben. (A normális átlagos hajhullás kevesebb, mint 100 szál/nap). Töredezett, ún. felkiáltójel-hajszálakat láthatunk például alopecia areatában a folt széli részeinél. A kozmetikai károsodás (dauer, hajfésítés) következtében töredező hajszálak esetében a haj tövénél alkalmazott gyengéd húzásnál a haj eltörik.

Anagén hajhullás esetén a hajszál vége hosszúkas és nedves. Egészséges anagén hajszálakat csak erőteljes rántással lehet kihúzni, amely természetesen fájdalommal jár. A kezünkben maradt hajszálak mennyisége függ attól is, hogy milyen régen fésütködött illetve mosott haját a vendég.

Gyakori vizsgálati módszer, mikor a hajgyógyász felkéri betegét, hogy egy héten keresztül minden nap külön nylontasakokba gyűjtse össze fésűjéről, párnájáról, zuhanyzóból, mosdókagylóból, ruháról a kihullott hajszálakat, számolja meg őket, majd vonjon átlagot a 7 nap alatt elvesztett haj mennyiségből. Így könnyen objektívizálhatjuk a szubjektív panaszokat. Sajnos ez a módszer elavult és roppant megterhelő pszichésen a vendég számára.

A hajhullás mértékét a hajgyógyász elegendő, ha a kezelések idejében ellenőrzi és vizsgálja. Semmi szükség, hogy a vendég otthon gyűjtögesse és számolgassa a kihullott szálakat. Néhány nap alatt érdemben úgysem történik változás, maximum a kezelések hatására több telogén fázisban lévő hajszál fog kihullani, ami helyett az új hajak növekedése csak hetek után lesz mikrokamerával vagy szabad szemmel látható.

Ritkábban kerül sor a hajas fejbőr szövettani vizsgálatára (természetesen csak indokolt esetben), melynek segítségével megállapítható, hogy van-e bármilyen fertőzés a vendég fejbőrén. Az nem kérdés, hogy baktériumok és gombák sokasága van mindannyiunk fejbőrén, a lényeg bőrünk immunitásában van, hogy ezek mennyire tudnak elszaporodni, mennyire tudnak ezáltal gyulladást okozni a meggyengült immunitású fejbőrön.

Létezhet-e olyan, hogy egy hajgyógyászati kezelés következtében vagy egy új termék használata után még több hajunk hullik ki kísérő tünet nélkül? Csak abban az esetben tud több hajszál kihullani, ha sok telogén azaz kihullás fázisban lévő hajszálunk van. Ezeknek a hajszálaknak már ki kell hullania, és utána tud új, fiatal és erős hajszál nőni a helyére. A másik lehetőség, ha valamilyen allergiás reakció történik a kezelés vagy termék használatának következtében, melynek hatására hajhullás alakulhat ki.

Az allergiás reakciónak minden esetben vannak kísérő tünetei, ilyen pl. a viszketés, hólyagosodás, fejbőrpír, hámlás vagy a fejbőr kellemetlen feszülése és fájdalma.

Ezen tünetek hiányában nem a kóros hajhullás inkább a telogén hajszálak tömeges kihullása valószínű.

A FEJBŐR PROBLÉMÁKRÓL RÉSZLETESEN



ZSÍROS FEJBŐR, TÚLZOTT FAGGYÚTERMELÉS

Jellemzői: Megnövekedett faggyú kiválasztás, amely civilizációs megbetegedés: egyik tünete a korpásodás. A bennünket érő mindennapi stresszhatások miatt szervezetünk háztartása felborul. Ezzel egy időben növekszik a faggyútermelés is, ami a haj túlzott zsírosodásához vezet. A fokozódó faggyútermelődés miatt felgyorsul a sejtelhalás folyamata. A túltermelődött zsír összetapasztja a fejbőr elszarusodott sejtjeit, így azok nem peregnek ki a hajszálaból, hanem megragadnak a fejbőrön. Ez okozza aztán a korpásodást.

A zsíros fejbőrön az összetapadt szarusejtek miatt fertőzések, gyulladások alakulhatnak ki, amelyek további problémák kialakulásához, hajhulláshoz illetve a haj megritkulásához vezethetnek. A zsíros fejbőrprobléma másik tünete a nagyon gyakran jelentkező, fokozott hajhullás és a zsíros pakkos lerakódásokkal járó seborrhea.

A faggyúrétegen hamar megtapad a por és a piszok, rajta a baktériumok könnyebben szaporodnak el. A képződött faggyúréteg elzárhatja a faggyúmirigyek nyílásait, a hajhagymák idő előtt megbetegszenek és a faggyúelválasztódás fokozódásával - mivel a hajhagyma soha nem jut elegendő oxigénhez és tápanyaghoz - a hajhagymák sorvadásnak indulnak. A kóros zsírosodás miatt a haj a beteg fejbőrből idő előtt kihullik, és a túlzott faggyútermelés nagymértékben gátolja a hajszálab növekedését is. A fokozott hajhullás hátterében bélbetegségeket vagy hormonális okokat is lehet találni.

A kiegyensúlyozott faggyú kiválasztást felboríthatják és megakadályozhatják bizonyos hormonális változások, a kor, a helytelen táplálkozás és a stressz. A zsírosodás oka lehet az anyagcsere-folyamatok felbomlása, feszült idegállapot, pszichikai és fizikai megterhelések, de akár a kémiai, mechanikai és környezeti hatások is felelősek lehetnek a túlzott faggyútermelésért.

A zsíros és szénhidrátban gazdag ételek fogyasztása is fokozottabb faggyútermelésre készíti a szervezetet, a túl sok fehérje és az egyes szintetikus étrendkiegészítők túladagolása a hajhagymák működését éppen úgy befolyásolhatja negatív irányba, mint egyéb szerveinkét. Az egészséges életmód és a megfelelő, tudatos táplálkozás tehát a normál egyensúlyi állapot megteremtésének alapfeltétele!

ZSÍROS KORPA

Jellemzői: zsíros fejbőr kísérője lehet. A haj olajos fényű, savas, zsíros szagú. A korpá jellemzője, hogy nem hullik; a sárgás fehér, sárgás barna, gömbölyded alakú korpadarabok, melyek a faggyúmirigy túltermelése miatt faggyúval átitatott, a fejbőrré és a hajszálabra 2-3 cm hosszan rátapadnak. A tüsző falán megtelepedő baktériumok okozzák kialakulását, melyek lebontják a zsírt és fokozott faggyútermelést hoznak létre.

A lerakódó faggyúréteg keveredve a porral, a külső szennyeződések következtében szürkés, ragadós anyaggal vonja be a fejbőrt. Kezelés nélkül egyre vastagabb lesz a korpa, elzárja a fejbőrt a levegőtől, eltömíti a bőr pórusait. Ezeket a tüneteket előrehaladott állapotban rendszerint kellemetlen viszketés, fejbőrgyulladás kíséri. Kezelés hiányában a hajhagymák is megbetegszenek, fokozott sorvadásnak indulnak és elindul a hajhullás, kopaszodás.

FONTOS TUDNIVALÓK ZSÍROS EREDETŰ FEJBŐR PROBLÉMÁK ESETÉN:

Bármilyen hajgyógyászati és fejbőrprobléma észlelése esetén ajánlott a 100% - ban naturál, kémiaiamentes termékek használata. Ez az egyik legfontosabb első lépés!

Kíméletes zsírtalanítás szükséges mely során nem szabad túlszáritani a fejbőrt és a haját.

Nagyon fontos a hidratálás, ha túlszárad a fejbőr akkor a faggyúmirigyek azt az információt kapják, hogy termeljenek még több faggyút, így garantáltan zsírosabb lesz a fejbőr és a haj.

Gyakori a zsírosság mellett fellépő dehidratáció ami sokszor mélyebb rétegeket is érint ennek hidratációja nélkül a fejbőr és hajhagymák állapota nem tud javulni. Fontos a fertőtlenítés, antibakteriális hatóanyagok és a kíméletes, gyakori tisztítás. Kulcsfontosságú az alapos tisztítás melyet mélytisztítással vagy kéregtelenítéssel tudunk leghatékonyabban irritáció nélkül elérni.

Heti 2-3 alkalommal szükséges az otthoni hajápolási rutin elvégzése ami általában mélytisztító samponos mosásból, hajvégápoló pakolás használatából, irritált - gyulladt - korpázó fejbőrnél fejbőrpakolásból áll. A fejbőrpakolás segít a makacsabb problémák kezelésében, visszaállítja a fejbőr megfelelő pH értékét, fertőtlenít, csökkenti a gyulladást és mélyen hidratál.

A heti 2 alkalomnál ritkább hajmosás nem biztosítja a fejbőr megfelelő tisztulását, ezzel kockáztatjuk a könnyebb felülfertőződést.

Szükséges lehet két hajmosás közötti fejbőr ápolás. Ez könnyen megoldható egy frissítő fejbőr permet segítségével ami nem csak fertőtlenít és csökkenti a gyulladást de egyben hidratál is. Ezt H2O Thermalból és Tonicból keverhetjük ki.

A zsíros fejtő száraz hajvég problémája is állandó téma a fodrászoknál és hajgyógyászoknál, rengeteg termék kapható a piacon ennek megoldására.

Azt viszont tisztán kell, hogy lássuk, ez nem csak egy esztétikai probléma.

Ennek gyökere általában összetett, ilyenkor találkozunk egy nem megfelelő hajápolási rutin (kémiaiák használata, gyakori hajfestés, és nem megfelelő hajszáritás és formázás, nem megfelelő styling termékek használata) és egy belső blokk a szervezetben.

Általában a hormonegyensúly kibillenése okozza a belső gondot, de lehet a nem megfelelő táplálkozás vagy a stressz hozadéka is.

A zsíros gyulladt fejbőr gyakran produkál ijesztő tüneteket.

Egyes hajhullások szoros összefüggésben vannak a fejbőr túlzsírosodásával és bakteriális felülfertőződésével, ilyen esetben gyakran észrevehető úgynevezett "fejszag" mely samponos mosással sem tűnik el, vagy nagyon gyorsan visszajön.

A zsíros fejbőrproblémák viszonylag könnyebben orvosolhatóak a megfelelő hajápolási receptúrákkal. [Nézd meg zsíros fejbőrre ajánlott termékeinket.](#)

A megfelelő hajápolási rutin az oxigénterápiás kezeléssel kiegészítve pedig 5 alkalom után már látványos javulást eredményezhet! A terápia és a termékek hatására a fejbőr és a haj megtisztul a kemikáliáktól, a fejbőr immunitása erősödik, és helyreáll a bőr normális pH egyensúlya.

A korpásodás és a viszketés vagy irritáció megszűnik és a fejbőr visszanyeri egészséges állapotát. A fejbőr túlzsírosodása következtében kialakult hajhullások is mérséklődnek vagy akár teljesen meg is szűnhetnek.



SZÁRAZ FEJBŐR ÉS SZÁRAZ KORPA

Jellemzői: száraz fejbőr és hajszálak, gyorsan csomósodó, gubancolódó haj, viszkető fejbőr, pergő korpá, amely lehullik a vállakra, ruhára. A száraz haj lehet a hajtüszőkhöz tartozó faggyúmirigyek alulműködése miatt kialakuló probléma következménye.

A hajat normál esetben a faggyú védi, mely szép fényt, és csillogást kölcsönöz a hajnak. Ha a faggyú kiválasztás nem kielégítő és a fejbőr alig termel zsírt, akkor a hajra nem jut megfelelő természetes zsírréteg, amely védelmet nyújthatna a környezet káros hatásaival szemben.

Az erős samponok, a túl gyakori samponos hajmosás, a nap, a szél, az alacsony páratartalom és a klór mind hajtják kifelé a nedvességet a hajszálakból, és eltávolítják a faggyút. Ha az olajos filmréteg hiányzik a hajszálakról, kevesebb nedvesség raktározódhat el, a hajat nem tartja selymesen, így az természetesen szárazzá válik, törik, sprőd lesz. Ez főleg szárítás után jelentkezik, amikor a haj amúgy sok nedvességet párologtat el, színét és fényét veszített lesz.

A csökkenő faggyú kiválasztás miatt a száraz haj fakó, kemény tapintású, érdes felületű, fénytelen, nehezen formálható. A frizura nem tartós, a hajvégek világosabbak.

A haj nehezen fésülhető, fésülés közben serceg, a hajszál vége töredezett, szétválik.

A korpásodásnak ez a válfaja igen kellemetlen, mert a szarulemezek nem tudnak beletapadni a faggyúba, így a ruhára hullva ápolatlan benyomást kelt. A száraz, dehidratált fejbőr fénytelennek látszik, gyakran kínzóan viszket, feszül. A fejbőr száraz állapota miatt a haj is merevvé, törékennyé válik.

A száraz haj és fejbőr oka egyaránt lehet külső és belső eredetű is. Külsőleg a hajfestés szakszerűtlensége, a nem megfelelő hajápolási készítmények használata, a helytelen vegyszeres munkák, dauer, mechanikai roncsolás, erős samponok, hajformázók, lakkok használata, a hajszárító forró levegője, gyakori mosások, amely eltávolítja a faggyút és kihajtja a nedvességet a hajból – is károsítja, szárítja a hajat.

Így a kutikula töredezik, ezáltal a belső hajrészek kedvezőtlen hatásnak vannak kitéve: a haj kiszárad, szakad, töredezik.

A száraz fejbőrprobléma egyaránt belső kondíciókat is jelzi. Amennyiben túl kevés folyadékot iszunk, étrendünk szegényes, táplálkozásunk nem megfelelő és nem tartalmaz elegendő esszenciális zsírsavat, és vitaminokat, amelyek megtartják a bőr nedvességét és optimális zsírosságát az a fejbőrünk és bőrünk állapotán egyaránt megjelenik.

A korpásodást egy *Malassezia furfur* nevű gomba fokozott jelenléte okozhatja, amely a fejbőrbe ugyan nem tud behatolni, de fokozza a bőr felső rétegének hámlását.

Ez az önmagában véve ártalmatlan csíra, a fejbőrön egészséges körülmények között is fellelhető, a fejtetőn érzi magát a legjobban.

Itt a szarusejtekből és bőrszírból táplálkozik, amelyek a bőségesen jelen lévő faggyúmirigyekben képződnek. Normális esetben a csíra nem jelent problémát, mint ahogy a bőrön lévő számtalan mikroorganizmus sem.

FONTOS TUDNIVALÓK A SZÁRAZ FEJBŐRRŐL ÉS SZÁRAZ KORPÁRÓL:

Bármilyen hajgyógyászati és fejbőrprobléma észlelése esetén ajánlott a 100% - ban natúr káliamentes termékek használata. Ez az egyik legfontosabb első lépés.

Kíméletes tisztítással, fokozatos hidratálással és ápolással kezdjük a száraz fejbőr kezelését. Nem szabad túlszírosítani, hiszen a faggyúmirigyek megfelelő működése és nem a túlműködése a cél! Az egyik legnehezebben kezelhető csoportba tartozik a fejbőr szárazságából eredő problémák kezelése.

Soha nem lehet elegendő egy sampon a szárazság kezelésére!

Ez olyan mintha egy száraz, pikkelyes arcbőrre egy felhabzó lemosót használnánk és utána nem tennénk fel tonizáló, hidratáló ápoló termékeket a bőrünkre. Nagy valószínűséggel sokat rontana arcbőrünk állapotán, de az biztos, hogy nem lenne egészségesebb! Ugyanez történik fejbőrünkkel, ha csak egy sampont használunk, lehet az bármilyen gazdag hatóanyagban.

Ezért elengedhetetlen a kímélő de alapos tisztítás mellett a megfelelő ápolás és hidratálás. Emellett nagyon jó hatással van a száraz fejbőrre a mélyebb kéregtelenítés melyet oxigénterápia közben végzünk.

A száraz korpázó fejbőr egyetlen megoldása a fejbőrpakolás, amelynek intenzitását könnyen lehet csökkenteni vagy fokozni a receptúrák módosításával. A fejbőrpakolás mellett érdemes két hajmosás között is használni a fejbőrápoló permetet, amely azonnal csökkenti a viszketést, a fészülést és a korpázást. A száraz fejbőr gyakran gyulladt, irritált és akár hajhullás is társulhat tünetként.

Minél gyorsabban kezeljük a fejbőr immunitását és roboláljuk a hajhagymákat annál kevesebb hajszál kerül a gyulladás miatt telogén - kihulló fázisba. Sokaknál már néhány alkalom oxigénterápia és a megfelelő otthoni hajápolási rutin is javulást eredményez.

Azt azonban tudnunk kell, hogy a makacsabb fejbőr szárazság és a hajhullás kezelése minimum 10 alkalom kezelést igényel, az otthoni hajápoló termékek használata mellett.

Nagyon fontos, hogy az otthoni hajápoló termékek kizárólag a hajgyógyász javaslata vagy a web-oldalon a termékek és csomagok alatt található receptúrák alapján, vagy receptúra oldalunkon található leírások szerint alkalmazhatóak.

Száraz fejbőr szinte biztos száraz hajvég! A száraz - élettelen hajhossz és hajvég is jelentősen javítható a megfelelő ápoló és puhító termékkel. Fontos, hogy ne használjunk kemikália tartalmú puhító termékeket, mert azok ronthatják fejbőrünk állapotát. [Nézd meg a száraz hajra és roncsolt hajvégekre ajánlott termékeinket és csomagajánlatainkat](#)

Gondoskodjunk hajvégünk rendszeres ápolásáról és ne feledkezzünk meg arról sem, hogy tilos túl forró levegővel szárítani a fejbőrünket vagy olyan hajformázó eszközöket használni melyek megégetik vagy tépik a haját.

Hetente 2 alkalommal érdemes haját mosni és amíg igényli a fejbőrünk és hajvégünk addig minden alkalommal tegyünk fel fejbőr és hajpakolást és használjunk antioxidánsokban és ásványi anyagokban gazdag haj és bőrápolókat.

[Nézd meg a száraz fejbőrre ajánlott termékeinket és csomagajánlatainkat.](#)



Száraz korpa 2 alkalom oxigénterápiás
kezelés előtt és után

A KORPÁSODÁS SPECIÁLIS FAJTÁI

SEBBORRHOEÁS BÖRGYULLADÁS

Ez a rendellenesség fokozott faggyútermelés következménye miatt alakul ki (pl. megnövekedett férfi nemi hormontermelés hatására).

Tünete a piros, pikkelyes, viszkető kiütések megjelenése, amelyek nemcsak a fejbőrön, de az arc bőrén is száraz vagy zsíros hámlást okozhatnak. Megjelenhet még az orron, a szemöldökön, a füleken és a mellkason is.

A fejbőrön az egyébként észrevétlenül leváló hámsejtek a nagy mennyiségű faggyúanyag miatt összetapadnak, és elszaporodnak olyan baktériumok, amelyek normál állapotban is jelen vannak, de nem olyan nagy mennyiségben, hogy jelenlétük tüneteket okozna. A baktériumok nagy mennyiségben gyulladást idéznek elő, ezért a fejbőr piros, hámló, viszkető lesz. A viszkető fejbőrön és a beteg bőrterületeken a vakarás következtében gennyes sebek alakulhatnak ki. A gyulladás áttérjed a hajas fejbőr-homlok és tarkó bőrének határára is, súlyosabb esetekben a fül mögötti hajas területeken is megjelenik.

A feszülő, kellemetlen érzés és viszketés az érintettek életvitelét is befolyásolja, esztétikailag rendkívül zavaró. A seborrheás gyulladás nemcsak a hajnövekedést rontja, hanem a növekvő hajsza minőségére és mennyiségére is hatással van.

A probléma kialakulását kiválthatják még a zsíros ételek, allergia, öröklött hajlam, a hormonháztartás zavara, gombás fertőzések és stresszhatások is.



Seborrheás fejbőrgyulladás 2 alkalom oxigénterápiás kezelés előtt és után

A PIKKELYSÖMÖR

A pikkelysömör a Földön mindenhol igen elterjedt betegség, területenként az összlakosság 2-3 százalékát érinti.

Ez a mindkét nemet érintő, rendkívül gyakori egészségügyi probléma bármely életkorban - a gyermekkortól az idős korig - jelentkezhet, de leggyakrabban a pubertás kor körül észlelhetőek az első tünetek.

Jellegzetes megjelenési formáját az okozza, hogy a hámsejtek szaporodási és érési folyamata az normál állapothoz képest 5-10-szeresére gyorsul fel, és ennek a következménye a tökéletlen elszarusodás.

A túl gyorsan termelődő hámsejtek felhalmozódása miatt a bőrön gyulladt, irritált, sebes, fénylő, vörös foltok jelennek meg, melyeket, miután kiszáradnak, pikkelyesen hámló, fehéres réteg borít be. A hámló foltok a test bármely részén előfordulhatnak, és erős viszketést okoznak. A leggyakrabban a fejbőrön, a térdén, a háton, a könyökön és a mellkason jelennek meg. A fejbőrön, a homlok és a haj határán lévő elváltozás akár az egész fejbőrre is kiterjedhet.

A legújabb kutatások szerint kialakulásában fontos jelentősége van az öröklött hajlamnak, de a rendellenességet a stressz, hormonális változások vagy fertőzés is kiválthatja.

Súlyosbíthatja a problémát baktérium vagy vírusfertőzés különböző gyógyszerek, a dohányzás, májproblémák, de a fehérje emésztés zavara is állhat a háttérben.



Pikkelysömör 1 alkalom oxigénterápiás
kezelés előtt és után

EKCÉMA

Ekcémás tünet esetén a bőr eleinte kipirosodik, viszket, apró hólyagok alakulnak ki rajta, majd a vakarás következtében apró sebek, pörkők, illetve hámlás jelenik meg. Az ekcémának számos kiváltó oka lehet. Az exogén ekcémákat külső, többnyire környezeti hatások okozzák. A bőrre kívülről rákerülő exogén allergének az arra fogékony embereken bőrgyulladást váltanak ki. Ilyenek lehetnek például a növényi porok, pollenek és állati eredetű anyagok (szőrök), a különböző vegyszerek, fémek.

Sajnos már az anyaméhben megtörténhet a toxikus behatás, így sok újszülött már ekcémás bőrtünetekkel születik!

Jellegzetes, rohamszerű viszketési inger kíséri. A tüneteket a vakarózás és a kezelés hiánya súlyosbítja, rövid idő leforgása alatt a bőr ki is sebesedhet, ami fájdalommal, valamint fertőzésveszéllyel jár.

Ekcémás fejbőrproblémával mindenképpen érdemes hajgyógyászhoz fordulni. A fejbőr fertőtlenítésével, a kemikáliák elhagyásával, a gyulladások csökkentésével és a bőrfelület mélyhidratálásával ugyanis lehet segíteni az ekcémás tüneteken. Az oxigénterápiával és az otthoni haj- és fejbőrápolási termékek együttes hatására a fejbőr immunrendszere megerősödik és így az ekcémás területek csökkennek, majd teljesen eltűnnek.

FONTOS TUDNIVALÓK A KORPÁSODÁS SPECIÁLIS FAJTÁIRÓL :

A fent említett bőrbetegségek gyógyítása igen bonyolult és felkészült szakember segítségét igényelheti. Testi - lelki intoleranciák összeadásából, genetikai hajlammal összekapcsolódva már gyermek vagy tinikortól kezdve kialakulhat. A tünetek erőssége csökkenhet főleg a nyári időszakban vagy egy tengerparti nyaralás alatt, de sosem múlik el teljesen.

Szinte lesben áll, hogy mikor történik a szervezetünkben a bizonyos immun gyengülés, amely lehet egy vírustól, vitaminhiánytól vagy egy stresszes időszaktól, ezek mind gyengítik immunrendszerünket. Minden eset más, más diagnózis és más a tanácsadás, de összességében a gyógyulás kulcsa a megfelelő tisztítás, fertőtlenítés, gyulladáscsökkentés, a bőr pH - jának visszaállítása, mélyhidratálás, vitaminokkal - ásványi anyagokkal és antioxidánssal való feltöltés.

Általában ezeket a fejbőrproblémákat minimum 10 alkalom oxigénterápiás kezeléssel és a speciális otthoni hajápolási rutinnal kezeljük eredményesen.

A hajhullás kezelése előtt a bőr betegségeit kell orvosolni, hiszen ha visszaáll a bőr immunitása akkor magától is javul a hajhagymák állapota és sok esetben a hajhullás magától is megoldódik.

MINDENT A HAJHULLÁSRÓL

HAJ ÉLETCIKLUSA

Minden hajszálnak három ciklusra osztható, kb. kettőtől hat évig terjedő élettartama van.:

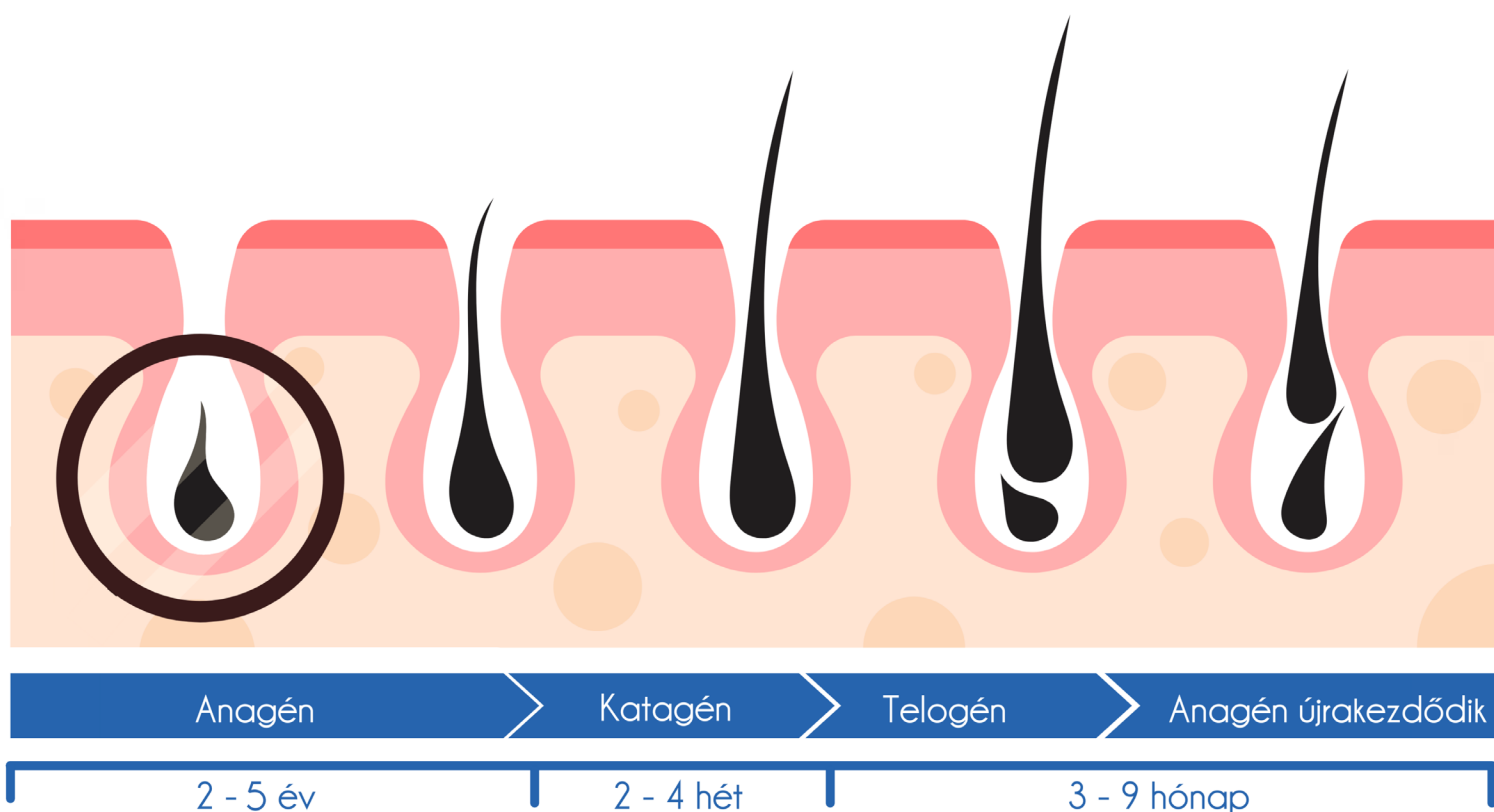
- aktív (növekvő, termelő) (anagén) fázis
- átmeneti (katagén) fázis
- nyugalmi (telogén) - elhulló fázis

Kétféle hajhullást különböztetünk meg: normális, illetve kóros hajhullást. Amint azt a haj ciklus leírása során is olvashattuk, bizonyos mennyiségű haj napi szintű kihullása természetes élettani jelenség. Ha ez nem haladja meg a körülbelül napi 100 szálát, normális hajhullásról beszélünk.

A haj és a fejbőr betegségei gyakrabban fordulnak elő a mindennapi orvosi gyakorlatban, mint azt gondolnánk. Ráadásul a hajhullás gyakran több önmagánál: okozója és tünete is lehet egyéb betegségeknek.

Minden olyan elváltozás, amely a haját és a fejbőrt érinti, megváltoztatja a beteg külső megjelenését, ezáltal az önmagáról alkotott képét, amivel komoly szorongáshoz, illetve személyiség problémákhoz vezethet.

Másfelől a hajhullás komoly belbetegségek első jelzése lehet, ezért a tartósan fennálló, kóros hajhullást mindig komolyan kell vennünk és érdemes utánajárnunk mi állhat a háttérben.



MILYEN TÍPUSÚ HAJHULLÁSOK VANNAK?

NORMÁLIS- KÓROSNAK NEM MONDHATÓ HAJHULLÁSOK

- Őszi - tavaszi hajhullás
- Hosszabb ideig (1-2 hétig) tartó betegség utáni hajhullás
- Menstruációs ciklussal összefüggő hajhullás
- Terhesség és szoptatással összefüggő hajhullás - pajzsmirigy érintettség nélkül
- Vízsgaidőszakkal összefüggő hajhullás
- Diéta vagy fogyókúra utáni hajhullás
- Élethelyzet változás miatti hajhullás

KÓROS HAJHULLÁSOK

- Androgén alopecia - hormonális hajhullás - férfias típusú hajvesztés
- Diffúz alopecia - nem meghatározott területre korlátozódó hajvesztés
- Alopecia areata - foltos hajhullás
- Alopecia areata totalis és univverzalis - teljes testszőr vesztés

POSZT COVID HAJHULLÁS

Muszáj szót ejtenünk a Covid-19 fertőzés utóhatásaként sokaknál fellépő hajhullásról.

A poszt covid tünetek listája nagyon hosszú de a hajhullás különleges hiszen a többi panasz-szal ellentétben az akut fertőzőes szakaszban általában még nyoma sincsen, inkább a későbbi hetekben, sőt hónapokban jelentkezik. Az aktív fertőzötteknél esetleges fejbőrviszketés, fejbőr szárazság vagy épp túlzásirosodás a jellemző. A nőknél és a súlyosabb betegségen átesetteknél gyakoribb a poszt-covid szindróma kialakulása és esetükben még a hajhullás is komoly lelki traumát okoz.

Hosszan tartó fertőző, lázas betegségek után a hajhullás nem ritka jelenség. A súlyos fertőzések nyomán kialakuló hajproblémák oka lehet a szervezetben fennálló gyulladásos állapot, a megbetegedés okozta fizikai és lelki stressz, illetve a betegség leküzdése során a szervezet energia szintjének, vitaminraktárainak megfogyatkozása. A betegségek utáni fokozott hajvesztés hónapokon keresztül, sőt akár több, mint fél éven át is tarthat.



HAJHULLÁSOK LEGGYAKORIBB KIVÁLTÓ OKAI

MAGUNK OKOZTA HAJHULLÁSOK

Sokan nem tudják, hogy egyes hajápolási rutinok amelyeket napi szinten végeznek, jelentős hajhullást tudnak eredményezni. Sokan még a mai napig is kemikáliákkal terhelik a bőrüket és szervezetüket, és nem értik miért hullik a hajuk, zsírosodik túl, szárad ki, vagy viszket a fejbőrük. Sokan megveszik az első terméket, amelyiknek szép a doboza vagy jó az illata, ám ezekkel nagyon óvatosnak kellene lennünk, mert olyan hatóanyagokat tartalmaznak amelyek rendkívül veszélyesek.

Mikkel okozhatunk még magunknak hajhullásokat?

- Kemikáliák okozta hajhullások - allergiás reakciók a kemikáliákra (hajfestés, dauer, tartós egyenesítés) - kémia sokk
- Folyamatos kemikáliáktól való túlterhelés - samponok, pakolások, finish és styling termékek (lakkok, habok, zselék, waxok)
- Megfázik a fejbőr vagy napon megég a fejbőr
- Nem megfelelő hajápolási rutin vagy nem megfelelő hajviselet (állandó szoros copf, konty)
- Balesetben sérült fejbőr hajhullása

ÉLETMÓD ÉS CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK OKOZTA HAJHULLÁSOK

- Hiányállapotok - vitamin - ásványi anyag - nyomelem hiány (vashiány, b- vitamin hiány)
- Emésztőrendszeri gyulladások - felszívódási problémák - áteresztő bélszindróma - bélbetegségek
- Drasztikus fogyókúrák
- Fast food étrend
- Túl sok állati fehérje fogyasztása
- Gyári előre csomagolt ételek fogyasztása
- Túl sok cukor fogyasztása
- Elsavasodás miatti hajhullás
- Burnout szindróma - testi - lelki kimerülés
- Mozgásszegény életmód
- Dohányzás, alkohol, dopping szerek túlzott fogyasztása
- Allergiák okozta hajhullás
- Paraziták által okozott hajhullás
- Stressz és lelki tényezők miatti hajhullások
- Lelki traumák, megrázkódtatások utáni hajhullás
- Nem megfelelő stresszkezelés
- Munkahelyváltás, vizsgaidőszak, válás, gyász

VÍRUSOS, GOMBÁS VAGY BAKTERIÁLIS FERTŐZÉSEK - GÓCOS HAJHULLÁSOK

A szervezetbe bekerülő baktériumokat, vírusokat, gombákat (mikróbák) az immunrendszer a vérkeringés útján a „helyszínre” küldött fehérvérsejtekkel, fehérvérjével pusztítja el. Amennyiben ez a folyamat sikertelen marad, gyulladt tokocskák alakulnak ki, amelyekből időszakonként kórokozók és az azok által termelt toxikus anyagok áramlanak ki a vérkeringés útján más szervekbe. Ennek eredményeként jönnek létre a másodlagos betegségek, így a HAJHULLÁS is. Góc esetében nem ritkán a diffúz hajhullás helyett foltos kopaszodás alakul ki.

A foltok területén a haj teljesen kihullik, a góc megszűnésével azonban fokozatosan visszanő a haj.

A góc teljesen észrevétlenül is kialakulhat, melynek nincsenek előjelei, ezért is fontos rendszeresen kivizsgálásra járni és időnként teljes vérképet csináltatni.

Milyen további betegségek okozhatnak hajhullást?

- Poszt covid hajhullás
- Belső gombás betegségek pl. Candida gomba okozta hajhullás, gombaölő készítmények okozta hajhullás
- Belső bakteriális fertőzések - gócos betegségek okozta hajhullás - mandula, fog, fül -orr -gégszeti gyulladások
- Hormonális hajhullások
- Férfias kopaszodás - androgén alopecia
- Női hormonális hajhullások - PCOS, Ciszták, miomák, nőgyógyászati problémák
- Pajzsmirigy, menopauza, premenstruáció, ösztrogéndominancia
- Fejbőrbetegségek okozta hajhullások
- Fejbőrgyulladások - Száraz - zsíros korpa
- Pikkelysömör, Seborrhea
- Gombás - bakteriális felülfertőzések
- Gyógyszerek és orvosi kezelések okozta mellékhatások miatti hajhullások
- Hormonális készítmények
- Férfiaknál - növekedési hormonok
- Antibiotikumok, szteroid - non szteroid gyulladáscsökkentők, antihisztaminok
- Szív és érrendszeri betegségek gyógyszerei
- Fogasztó készítmények
- Antidepresszánsok, nyugtató készítmények, idegrendszert stimuláló gyógyszerek
- Autoimmun betegségek gyógyszerei
- Kemoterápia - sugárkezelés, gyógyszeres rákkezelés, műtétek utáni hajhullás

SPECIÁLIS HAJHULLÁSOK

GOMBÁS FEJBŐR OKOZTA HAJHULLÁSOK

MICROSPORIA CAPITIS

Felületes gombás fertőzés, a hajas fejbőrön és a pihe szőrrel borított területeken fordul elő. A gomba a hajszálon belül helyezkedik el, a hajszál külső felszíne pedig spórákkal sűrűn borított, emiatt a fejbőr felszínén a hajszál eltörik. A piheszőrrel fedett részeken eltérő klinikai képet, kerek vagy ovális, egész felületen hámló, széli részén vöröses, gyakran kokárda szerű rajzolatot mutató területet láthatunk. A felületi gombás fertőzések viszonylag könnyen kezelhetők szelíd, natúr gyógymódokkal.

FELÜLETES GOMBÁSODÁS

Különböző fonalas gombafajok által kiváltott fertőzés, amely elsősorban gyermekeknél fordul elő. Felnőtteknél inkább a piheszőrös terület valamint a szakálltájék lehet fertőzött. Ilyenkor a szélső rész felé terjedő, közepén gyógyulást mutató, kokárdaszerű területeket láthatunk. A spórák a hajszálon belül gyöngysor szerűen helyezkednek el, kívülről a hajszál ép. Mérsékelten vérbő, 1-2 cm átmérőjű területeken a hajszálak nem egyformán töredeznek le, ezért a fertőzött terület a rosszul kaszált mezőhöz hasonlít. Leggyakoribb kórokozók az alábbi gombák: *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton ment-grophytes*, *Trichophyton tonsurans*,

MÉLY GOMBÁSODÁS

A szőrtüszők különböző fonalas gombafajok okozta, mély beszűrődéssel és genny képződéssel járó betegsége. A hajas fejbőrön kiemelkedő, egybefolyó, gennyet ürítő csomók alakulnak ki. A hajszálak a szőrtüszőből kilökődnek, könnyen kihúzhatóak. A fertőzött terület felszínét mézsárga pörk fedi. Heggel gyógyul, az érintett területen hajvisszanövés nincs. A mélyrétegi gombásodásokon, gennyező sebek esetén csak bőrgyógyász tud segíteni, melynek során külső-belső kezeléssel veszik fel a harcot a fertőzés ellen. Ilyen esetben "bőrkaparék vizsgálatra " kerül sor, melyek a célja, hogy megtudjuk milyen típusú gombával vagy baktériummal van dolgunk, hiszen vannak olyan fertőzések melyeket csak orvosi rendelőben lehet kezelni illetve belsőleg is kezelendő. A bőr mintavételt kizárólag orvos végezheti és laboratóriumban analizálható!

FEJKOSZ (FAVUS)

A gyakorlatban szerencsére nagyon ritkán előforduló, bejelentendő betegség, mely emberről emberre terjed. Kórokozója az ún. *Trichophyton schoenleinii*. A fertőzött területen a hajszálak körül sárga, csésze alakú pörk keletkezik, melyek egymás mellett elhelyezkedve pikkelyes hatást keltenek. A hajszálak nem töredeznek, azonban fénytelené, szürkés színűvé válnak. A folyamat mindig végleges hajvesztéshez vezet, ugyanis a gomba által termelt méreganyagok a szőrtüszőket elpusztítják.



EGYÉB - SPECIÁLIS HAJHULLÁS

FIZIKAI RONCSOLÁS VAGY VEGYSZEREK OKOZTA HAJHULLÁS

A modern fodrászatban alkalmazott vegyszerek (dauervíz, festékek) okozta bőrgyulladás valamint az eszközök (éles fogú, fém fésűk, túl sűrű fésűk, hajszárítók stb.) okozta fizikai sérülések szintén okozhatnak hajhullást, melyet nem szabad figyelmen kívül hagyni, ezért csak jó minőségű, ellenőrzött, engedélyezett termékeket használjunk.

Szintén fontos, hogy a termékek pontos összetételét a dobozon feltüntessék (allergiás reakció előfordulásánál ez lehetővé teszi az orvos számára annak kiszűrését, hogy melyik összetevő okozta a problémát). A tartós megterhelésnek kitett hajszálak elhasználódnak, kimerülnek. Az erőteljes hajkefélés, a tupírozás, a forró levegő hatására a hajszálak kérge csomósan megvastagszik, megreped, majd felrostozódik - ez az ún. trichorrhexis nodosa.

A hajszálak az érintett területeken eltöredeznek, amely klinikailag gócos és diffúz alopecia képében jelenhetnek meg. A hajszálak ért túlzott hőhatás miatt a hajszál kéregállományán belüli víz hőtágulása jön létre, melynek hatására a kéreg felreped.

Nedves állapotban a haj hajlamos a gubancolódásra, sőt, hosszú haj esetében a filcesedésre (amit a gubancos haj mosás közbeni törése okoz). Ez a folyamat sokszor már visszafordíthatatlan és a haját le kell vágni.

ALOPECIA SYPHILITICA (SZIFILISZES HAJVESZTÉS)

A szifilisz ismét egyre nagyobb gyakorisággal fordul elő hazánkban. A számtalan tünet közül, melyet ez a nemi betegség produkálhat, természetesen találunk olyat, mely a hajas fejbőrt érinti. A hajvesztés a szifilisz II. stádiumban a fejbőrön lévő kis kiemelkedésekben található kórokozóból felszabaduló méreganyagok hatására alakul ki.

Két formája ismert: Az egyik az alopecia syphilitica parvimaclata és a másik ismert fajtája: alopecia syphilitica diffusa, a telogén effluviumhoz hasonló kórkép.

Elsősorban a tarkó feletti tájékon, de a fejbőr egyéb területein is kialakuló szabálytalan, a foltos kopaszodáshoz (alopecia areata) hasonlóan gócosan megjelenő hajhullás, a látvány „molyrágta” területhez hasonlít. Hasonló hajhullás kialakulhat a szakállban és testszőrzet egyéb területein, például a szemöldöknél is.

ÁLLAGÉN HAJHULLÁS

Leggyakrabban az anagén fázisban lévő folliculusokat ért toxikus károsodás következtében alakul ki. A szőrtüszőt elhagyva a sérült hajszál eltörik és kihullik. Az esetek döntő többségében kemoterápia, mérgezés, gyógyszer mellékhatására hullik ki (tallium, colchicin), de előfordulhat röntgensugárzás hatására is. Az ok kiderítése során a kórtörténetben a hajhullás jelentkezése előtti két-három hétre érdemes koncentrálnunk: mivel a hajszálak normál esetben havonta átlagosan egy centimétert nőnek, és mivel az anagén hajhagymák a bőr alatti zsírszövetben, átlagosan 0,4 mm-re a fejbőr felszíne alatt találhatók, körülbelül két hétig tart, míg a rendellenes anagén haj-

szál eléri a fejbőr felületét. Az anagén hajhullás általában megállítható, visszafordítható, azonban nagyfokú toxikus károsodás esetében, ha a szőrtüszők elhalnak, hajvisszanövésre nem számíthatunk.

TRICHOTILLOMANIA

Pszichés indíttatású, elsősorban tehát pszichiátriai kezelést igénylő kórkép. Gyermekeknél és nőknél gyakrabban fordul elő. Jellemző, hogy a kézzel könnyebben elérhető homlok- és halánték régiókban alakul ki a körülírt hajhullás a hajsálak csavarása, dörzsölése és kihúzása következtében. A szőrtüszők épek, nyílásukban gyakran - az anagén hajsál kihúzása miatt - pontszerű vérzés figyelhető meg.

HÚZÁSOS HAJHULLÁS (TRACTIÓS ALOPECIA)

Nagyon szoros lófarok vagy konty tartós viselése esetén ún. tractiós alopecia alakul ki, ilyenkor a hajhatár mentén jelentkezik hajritkulás, hajhullás. Ha a haját túl hosszú ideig éri ilyen hatás, a folyamat visszafordíthatatlanná válhat.

HAJSZÁLRENDELLENESÉG OKOZTA ALOPECIA

A veleszületett, öröklött hajsál-rendellenességek nagyon ritkák és a haj töredezése révén okozhatnak hajhullást. Eredményes kezelésük nincs (kivéve a trichorrhexis nodosa szerzett eseteit). Tekintettel ritkaságukra, csak az érdekesség kedvéért teszünk említést a különböző morfológiai eltérésekről.

AUTOIMMUN EREDETŰ BŐRBETEGSÉGEK MELLETT KIALAKULÓ ALOPECIA

Autoimmun betegségek alatt az olyan kórképeket értjük, melyben a szervezet saját szöveteit, sejtjeit idegen anyagnak tekintve ellenanyagot termel ellenük. A leggyakrabban előforduló göccös, heges alopecia az ún. discoid lupus erythematoses mellett alakul ki. Élénk vörös, terjedő foltok jönnek létre központi hegesedéssel.

FOLLICULITIS DECALVANS

Feltehetően a szervezet közönséges baktériumokkal szembeni abnormális válasza következtében kialakuló betegség. Felnőtt korban gyakoribb. A krónikus, gennyképződéssel járó folyamat hegesedéshez vezet. A test egyéb szőrrel borított területein is megjelenhet. Leggyakrabban a fejtetőn kis sorvadtt, gyulladt follicularis gennycsomókkal körülvett kopasz foltok alakulnak ki.

ROSSZINDULATÚ DAGANATOK MELLETT KIALAKULÓ ALOPECIA

Az alopecia areatával szemben, a kissé tömöttebb tapintású, sima felszínű, esetenként előemelkedő, máskor kissé sorvadtt felszínű, egyedüli vagy többszörös alopeciás területek nőknél elsősorban emlőcarcinoma, férfiak esetében pedig tüdőtumorok mellett alakulhat ki.

AJÁNLOTT ORVOSI ÉS LABORVIZSGÁLATOK



MIT TEHETÜNK HAJHULLÁS ESETÉN?

A HAJHULLÁS OKA - LABORCSOMAGBAN VIZSGÁLT TÉTELEK:

VÉRKÉP- NAGY LABOR

A vérkép vizsgálat alkalmával a fehér- és vörösvérsejt, hemoglobin és hematokrit, trombocita szám, valamint a vörösvérsejt és a fehérvérsejt paramétereivel foglalkozunk. A fehérvérsejtek az egész testben megtalálhatóak, a vérben és nyirokrendszerben egyaránt. A vörösvérsejtek képződését stimuláló hormon az eritropoetin, amely a vesében termelődik. A vörösvértestek szállítják testünkben az oxigént és szerepet játszanak a szén-dioxid szállításban is.

SÜLLYEDÉS

A szervezetben zajló kóros folyamat fennállására hívja fel a figyelmet, alkalmas a betegségek monitorozására. Értéke fertőző betegségek, gyulladás és rosszindulatú daganatok, súlyos vészeségység, vese- és pajzsmirigybetege esetén emelkedett.

CRP

C-reaktív protein. Gyulladások érzékeny jelzője, amely szintje az állapot súlyosságával arányosan emelkedik. A gyulladás elmúltával értéke gyorsan csökken. Komolyabb gyulladás esetén értéke magas lehet (akár több százás értékű).

RF (RHEUMA FAKTOR)

Korunk egyik leggyakoribb szisztémás autoimmun betegsége a reumatoid arthritisz (RA). Az RF jellemzően egy IgM vagy IgG osztályba tartozó immunglobulin, amely immun komplexet képez a keringésben vagy az ízületi folyadékban más immunglobulinokkal. A betegség tünetei közé tartozik az ízületek hosszan tartó reggeli merevsége, duzzadások, csomók megjelenése a bőr alatt, röntgen vizsgálattal kimutatható ízületi lerakódások, a porcos és csontos állományok elváltozásai a betegség előrehaladtával.

MÁJFUNKCIÓ VIZSGÁLATA

A máj az emberi szervezet legnagyobb mirigye, amely a méregtelenítésért felelős. Szerepe elengedhetetlen az anyagcsere folyamatok normális működéséhez.

A májfunkció labor csomagban vizsgált tételek: bilirubin, GOT, GPT, GGT, AP, albumin, kolinszteráz.

PAJZSMIRIGY FUNKCIÓK VIZSGÁLATA

A hajhullás kivizsgálása kapcsán a pajzsmirigy funkciók közül a TSH, T4, anti-TPO, anti-TG értékeit vizsgáljuk.

KOLESZTERIN

A koleszterin a trigliceridek mellett a vérzsírokat (lipidek) alkotó zsírszerű vegyület. létfontosságú a szervezet szinte minden sejtje számára: részt vesz a sejthártya felépítésében, a hormonok szintézisében, valamint a tápanyagok felszívódását elősegítő epesavak termelésében.

NŐI HORMONPANEL

- FSH (Follikulus Stimuláló Hormon)
- LH (Luteinizáló Hormon)
- Ösztradiol
- Total tesztoszteron
- SHBG (Sex Hormone Binding Globulin)
- Albumin
- Szabad és biológiailag aktív tesztoszteron (számított)
- AMH Plusz
- Prolaktin

FÉRFI HORMONPANEL

- Tesztoszteron
- FSH
- LH
- Prolaktin
- SHBG"

CINK

A cink szervezetünk valamennyi sejtjében jelen van, eloszlása azonban nem egyenletes. Koncentrációja az agyban, a szívben, a tüdőben és az izomzatban meglehetősen állandó, míg a vérben, a csontban és a hajszálakban található cink mennyiségét a táplálék is befolyásolja. Legnagyobb része – kilencven százaléka – az izomzatban és a csontrendszerben található.

VAS

A vas a vér oxigénszállító fehérjéjének, a hemoglobinnak fontos alkotóeleme. Vashiány esetén vérszegénység alakul ki, a vér oxigénszállító kapacitása csökken, tünetei fáradékonyság, szédülés, gyengeség. Vashiány esetén meg kell bizonyosodni róla, hogy nem fokozott veszteség (vérzések) vagy krónikus betegség (gyulladás, daganatos betegség) miatt alakult-e ki.

TRANSZFERRIN

A transferrin a vér fő vasszállító fehérjéje. Vassal való telítettségének mértékéből a szervezet vasraktárainak feltöltöttségére lehet következtetni. A transferrin koncentrációja csökken alultápláltságban és más, plazmafehérjék csökkenését okozó állapotokban.

D- VITAMIN

Az egyik tápanyag, ami számos újdonságot hozott a tudományba az a D-vitamin volt. Kutatások alapján kiderült, hogy az emberi test összes szövete a D-vitamintól függ, azonban sok európai lakos vérében lévő D-vitamin nem éri el a kellő szintet, különösen a téli időszakban.

MAGNÉZIUM

A magnéziumhiány nem ritka, a becslések szerint a felnőttek 80 százaléka nem jut elegendő mennyiséget ebből a létfontosságú tápanyagból. Vannak apró jelzések, amelyekre ha figyelünk akkor könnyen megelőzhető a hiányállapot.

SZELÉN

A szelén esszenciális, antioxidáns hatású mikroelem, számos enzim alkotórésze. Hiánya sokféle problémát okoz, mivel a szeléntartalmú enzimekre minden sejtünknek, minden izmunknak szüksége van. A szervezetben a szelén a vesében van legnagyobb mennyiségben, de ez is csak 4 százaléka a teljes mennyiségnek. A máj, a pajzsmirigy, az agy, a herék és a petefészek is sok szelént igényel.

B12 VITAMIN

Felszívódási zavar, alultápláltság, elesettség és egészségtelen életmód folytatása esetén javallott kérni a vizsgálatát. Az emberi szervezet nem képes szintetizálni, táplálékkal veszi fel a szükséges mennyiséget. A B12 vitamin, nélkülözhetetlen a szöveti és sejtregenerációhoz és a DNS szintézishez.

A folsav és a B12 vitamin – az idegrendszer megfelelő működése mellett elengedhetetlenül szükséges a sejtosztódáshoz. Ezért is rendkívül fontosak a magzati fejlődés során.

CÖLIAKIA SPECIFIKUS ANTITESTEK

A vizsgálat olyan autoantitestek kimutatására irányul, amelyeket az immunrendszer a búzában, árpaiban és rozsban található étkezési fehérjékre glutént és gliadint termel válaszként. A termelt autoantitestek gyulladást okoznak a belekben és károsítják a bélfalakat. Ez pedig alultápláltsággal és felszívódási zavarokkal összefüggő tüneteket okoz.

ÉTEL INTOLERANCIA VIZSGÁLAT VÉRBŐL - ÉTELEKRE - INTOLERANCIA TESZT

Ma már egyre több embernél okoz jelentős problémát a (krónikus) ételérzékenység.

Az IgG mediált ételintolerancia tünetei az étel elfogyasztása után csak napokkal, hetekkel később jelentkeznek /az azonnali reakciót kiváltó étel allergiával ellentétben/.

Mondhatjuk, hogy korunk „betegsége” hiszen a lakosság 40-45%-a szenved tőle. Az elfogyasztott táplálék egyes fehérjei még emésztés előtt átjutnak a bélfalon és a keringésbe kerülnek. Az immunrendszer az ételfehérjéket idegenként azonosítja, így az adott étel fehérje ellen nagy mennyiségű specifikus IgG termelődik. A kialakuló Antigen/Antitest komplexek felhalmozódnak a szövetekben és megindul a komplementek aktivációja, ami végül a szövetek gyulladásához vezet. Autoimmun reakció jön létre, amelynek a klinikai manifesztációja kiszámíthatatlan.

Az ételintolerancia hátterében nagyrészt, a táplálék felszívódásáért felelős bélrendszer kóros elváltozása áll. A kiváltó okok lehetnek a gyulladásos bélbetegség, hosszan tartó antibiotikus kezelés, baktérium vagy vírus fertőzés.

Az ételintoleranciák vizsgálata fejbőr és hajgyógyászati problémák esetén elengedhetetlen a megfelelő étrend kialakításához!

Nézd meg webshopunkban megvásárolható, 40 perc alatt elvégezhető, azonnali eredményt adó, [46 paneles étel intolerancia tesztünket](#).



ELEKTROFORÉZIS

Az elektroforézist a kóros fehérjék jelenlétének vagy egyes fehérje komponensek hiányának a kimutatására használják. A módszer segítségével azonosíthatóak a fehérjéknek különböző csoportjai.

A szervezet próbálja fenntartani a fehérje állandó mennyiségét, akár oly módon is, hogy az egyik fehérje frakció hiányát a másik túlprodukciójával kompenzálja. Mivel a vér fehérje szintje meg lehetően állandó, gyakran a vizelettel ürülő fehérjék elektroforézises vizsgálata nyújt hasznos információt a betegségről.

ANA ÉS ENA (ANTINUKLEÁRIS ANTITEST)

A vizsgálat az antinukleáris antitest jelenlétét mutatja ki a vérkeringésben. Az antitesteket az immunrendszer termeli a szervezetbe bejutó idegen anyagok (vírusok, baktériumok) ellen. Esetenként az immunrendszer olyan anyagokat termel, amelyekkel a szervezet saját sejtjeit és szöveteit támadja az idegen anyagok helyett, ezek az úgynevezett autoantitestek. Több autoimmun betegséggel hozható összefüggésbe, de leggyakrabban a szisztémás lupus erythematosusban jelenik meg.

AZ AJÁNLOTT LEGGYAKORIBB GÓCKUTATÓ ÉS EGYÉB VIZSGÁLATOK:

- Fogorvosi vizsgálat - panoráma röntgennel - fogászati gyulladások vizsgálata
- Fül - orr - gégészti vizsgálat
- Allergia vizsgálat - PRICK teszt, kilégzéses tesztek
- Nőgyógyászati és Urológiai kivizsgálás - rákszűrés
- Nőgyógyászati Ultrahang
- Mell Ultrahang
- Hasi Ultrahang
- Pajzsmirigy ultrahang
- Endokrinológiai kivizsgálás - hormonpanel
- Gasztroenterológiai vizsgálatok (reflux, helicobacter fertőzés, candida, bélgyulladások, paraziták okozta betegségek)
- Bőrgyógyász - fejbőrön végzett bőrkaparék vizsgálat (gombás betegségek diagnózisára)
- Immunológiai kivizsgálás- autoimmun betegségek szűrése



HAJUNK ÉS FEJBŐRÜNK TÁPLÁLÉKAI



HIÁNYÁLLAPOTOK MEGSZÜNTETÉSE - BELSŐ TÁMOGATÁS

FEHÉRJÉK

Valójában helyesebb lenne inkább aminosavakról beszélni, ugyanis ezekből épülnek fel a fehérjék.

Az aminosavak egy részét (alanin, arginin, aszparagin, aszparaginsav, cisztein, glutaminsav, glutamin, glicin, prolin, szerin, taurin, tirozin) szervezetünk is elő tudja állítani, más részét (izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofán, valin) viszont nem. Ez utóbbiakat esszenciális aminosavaknak nevezzük, a szervezetünk által igényelt mennyiséget ezekből csak kívülről tudjuk kielégíteni.

Az aminosav hiány leggyakrabban a nem megfelelő táplálkozás miatt alakulhat ki, azonban számos más ok is meghúzódhat a háttérben (fokozott fehérje-felhasználás, fertőző betegségek, stressz, idős kor stb.)

Makacs tévhit, ami még manapság is újra és újra felüti a fejét, miszerint a növényi eredetű fehérjék gyengébbek az állati eredetűeknél, nem teljes értékűek, vagyis nem tartalmazzák az összes, emberi szervezet számára nélkülözhetetlen, esszenciális aminosavat.

Természetesen ez a koncepció már ott elvérzik, hogy igenis léteznek teljes értékű növényi fehérje források, melyek mind a 9 esszenciális aminosavat biztosítják. Arról nem is beszélve, hogy változatos, megfelelően kiegyensúlyozott növényi étrenddel a szervezet alapvetően nem szenved hiányt egyetlen aminosavban (vagy egyéb tápanyagban) sem.

Legjobb természetes aminosav források: állati fehérjék, szárnyas húsok és halak, quinoa, gomba, lencse, hajdina, magvak, tökfélék, teljes kiőrlésű gabonafélék

VITAMINOK

A-VITAMIN

Az A-vitamin az egyik legrégebben ismert, zsírban oldódó vitamin. Napi szükséges adagja 4-5000 NE (nemzetközi egység).

Szervezetünk közvetlenül is képes az előállítására különböző karotinoidokból (legfontosabb ezek közül a béta-karotin), azonban számos táplálékunk is jelentős forrása. A májban raktározódik. Hajgyógyász szemmel nézve talán ez a vitamin áll legközelebb a szakmánkhöz, hiszen néhány bőrbetegség kezelésére A - vitamint alkalmazunk nagy sikerrel.

- Az A vitamin legjobb természetes forrásai: répa, édesburgonya, pulykamáj, paprika, mangó, teljes tej, sütőtök, zöldborsó

B-VITAMINOK (B7, AZAZ BIOTIN)

A B-vitaminok csoportjából hajunk és bőrünk szempontjából legfontosabb a biotin. A biotin rengeteg ételféleségben megtalálható, ezért ritkán fordul elő a hiánya a szervezetben. B vitamin hiány esetén a köröm töredezetté válik, és hajhullás lép fel.

Szükséges mennyisége kb. napi 30-100 milligramm, melynek túlnyomó részét a táplálékkal készen vesszük be a szervezetünkbe, egy kisebb részét a bélrendszerben élő baktériumok állítják elő.

Antibiotikum szedése, különösen az elhúzódó antibiotikum-kúra esetén azonban a kívülről bejuttatott biotinszükséglet megnőhet, ugyanis a hosszas antibiotikum kezelés során a bélbaktériumok jelentős százaléka elpusztulhat.

A biotin vízben oldódó vitamin és számos speciális fehérje (ún. enzimek) által közvetített kémiai folyamat alkotórésze, így többek között szerepet játszik a tápanyagok lebontásában, valamint a cukorháztartásban is (növeli a sejtek inzulin iránti érzékenységet). Ezenkívül a haj és köröm egészségének egyik legfontosabb őrzője.

A töredező körömök biotinos kezelésével kapcsolatos vizsgálatok megállapították, hogy hat hónapos kezelést követően a körömök 2,5 százalékkal váltak erősebbé.

- A biotin legfontosabb természetes forrása a máj, a dió, a rizs, a hüvelyesek és a karfiol.

C-VITAMIN

Feltehetően a sokak által leginkább ismert vitamin. Vízoldékony, antioxidáns hatású vitamin. Legfontosabb hatásai közé tartozik, hogy erősíti a hajszálerek falát, a bőr második rétegében (az ún. irhában) található kötőszövet rost (az ún.kollagénrost) képződésének egyik alkotóeleme, valamint a vas felszívódásában is segít. A C-vitaminnak természetesen nagy szerepe van az immunerősítésben is. Talán az egyik legismertebb hiánybetegség a C-vitamin hiány, azaz a skorbut.

Ezenkívül további számos rendkívül fontos hatása ismert. Napi szükséglet: kb. 40 milligramm, dohányzóknál 80 milligramm. Bizonyos betegségek növelhetik a napi szükségletet. Túladagolása esetén vesekövesség és gyomorpanaszok alakulhatnak ki. Hiányában szintén felléphet hajhullás, illetve különböző komolyabb betegségek.

A száraz haj és a száraz, irritált, vörösés bőr C-vitamin hiányra is utalhat. Ha megfelelő a szervezet C-vitamin szintje akkor a hajpakolások, szérumok is hatékonyabban működnek.

- Legfontosabb természetes forrásai: citrusfélék, brokkoli, paprika, kiwi.

D- VITAMIN

A D-vitamin hiány kialakulása elkerülhetetlen bizonyos helyzetekben. Napi étrendünkkel nagyon alacsony D-vitamin mennyiséget tudunk bevinni, mivel az élelmiszerek többsége nem, vagy nagyon kevés D-vitamint tartalmaznak. Ilyenek a zsírban gazdag halak és néhány gabonaféle. Ehelyett szervezetünk a D-vitamint napfény segítségével szintetizálja.

Ez azt jelenti, hogy azokon a területeken, ahol a napsütés mennyisége alacsony, D-vitamin hiányos állapot alakul ki, legalábbis az őszi és téli hónapokban. A D-vitamin segít a fogak és a csontok egészségének fenntartásáért, valamint a haj növekedéséért is felelős. Ha alacsony a D-vitamin szintünk, az a haj növekedésére negatív hatással van és hajhullás is kialakulhat.

- Legjobb természetes forrásai: napfürdőzés, tengeri halak, tojássárgája

E-VITAMIN

Antioxidáns hatású (azaz bizonyos biokémiai folyamatokban a káros oxidációt gátló) zsírolékony vitamin, mely szintén fontos szerepet játszik az egészséges haj és köröm kialakulásában és megőrzésében.

Napi szükséglet körülbelül 8 milligramm, a májban és a zsírszövetben raktározódik. Legfontosabb hatása, hogy semlegesíteni képes a sejtkárosító szabadgyököket (ezek olyan molekulák, amelyek kémiai szerkezetük révén rendkívül reakcióképesek, ezért káros reakciót indíthatnak el a szervezetben), ezáltal véd bizonyos betegségek ellen (daganatos megbetegedések, szívbetegségek), erősíti az immunrendszert és késlelteti az öregedés folyamatát.

- Legfontosabb természetes forrásai: az olajos magvak, olívaolaj, búzacsíra.

FOLSAV

Vízben oldódó B-vitamin féleség, melyet szervezetünk csak nagyon rövid ideig tud raktározni, ezért bevitelére fokozott figyelmet kell fordítani. Minden olyan életfolyamatban szükség van folsavra, amelyben sejtosztódás megy végbe. Ezért tehát nagyon fontos hajunk szempontjából is, hiszen -mint korábban már láthattuk - a mátrixsejtekben nagymértékű, energia- és oxigén igényű sejtosztódás zajlik. Napi folsavigényünk kb. 400 mikrogramm.

A folsav terhesség alatti megfelelő szintje segít megelőzni az első trimeszterben fejlődő idegcső záródás rendellenességeit (agy- és koponyahiány, nyitott gerinc), így várandósság alatt kiemelten fontos a szerepe.

- Folsavat nagy mennyiségben tartalmaznak a hüvelyes zöldségek, a spárga és a teljes kiőrlésű gabonafélék.

ÁSVÁNYI ANYAGOK (NYOMELEMEK)

VAS

Az egyik legfontosabb ásványi anyagunk, fontos szerepe van a vér oxigénszállításában, a hemoglobin képződésben, de több enzim és az immunrendszer működésben is elengedhetetlen a jelenléte. Vasat táplálékkal juttatunk szervezetünkbe, felszívódása-raktározása meglehetősen bonyolult folyamat.

Hiányállapot léphet fel nem megfelelő mennyiségű bevitel, fokozott vérvesztés, terhesség vagy fogyókúra esetén. Vashiányos vérszegénység esetén gyengeség, levertség, fáradtság, hajhullás, sápadtság alakul ki.

Rendkívül fontos, hogy vaskészítményeket ne szedjünk anélkül, hogy ismernénk vashiányunk okát, valamint egyéb, a vas szállításáról és raktározásáról felvilágosítást nyújtó paramétereinket (például a vérben lévő vas, ferritin - vastároló fehérje, transferrin - vaskötő fehérje, vaskötő kapacitás). A vas túladagolásával fokozódik a szívbetegségek, valamint a vastagbél-daganat rizikója. Ezért tehát ilyen esetben mindig konzultáljunk kezelőorvosunkkal!

- A vas legfontosabb természetes forrásai: máj, marhahús, hüvelyesek, spenót, sóska, saláta, aszalt gyümölcsök, sör(élesztő).

CINK

Azon ásványi anyagok közé tartozik, amelyre minden sejtünknek szüksége van. Részt vesz az egészséges bőr és haj fenntartásán kívül az immunrendszer működésében, a hormonháztartásban, elősegíti a sebgyógyulást, valamint bizonyos bőrbetegségek kezelésében is hatásos.

Mivel rendkívül fontos a szerepe a sejtosztódásban és a növekedésben, ezért a cinkhiány különösen veszélyes lehet a várandós és szoptatós kismamákra, a kisgyermekekre.

A különböző bőrproblémák szintén cinkhiányra utalhatnak: egyrészt mivel a cinknek fontos szerepe van a kollagénszintézisben, ez az anyag szükséges a bőr rugalmasságához, de a sebek utáni gyógyuláshoz is. Másrészt a cink közvetetten védi is a bőr sejtjeit a káros UV-sugárzástól, illetve a szabad gyököktől. A cinkhiányra utaló jelek lehetnek például a pattanások, a száraz és viszkető bőr, az ekcéma, a kiütések, illetve a nehezen gyógyuló sebek.

Napi szükséglet: kb. 12 milligramm.

Súlyos hiánya szerencsére ritka, enyhe hiány esetén hajhullás alakulhat ki, a sebgyógyulás elhúzódik, szervezetünk fertőző betegségekre hajlamosabbá válik, bőrünk száraz, repedezett, hámló lesz.

- Leggyakoribb természetes forrásai: húsfélék, tojás, sajt, tenger gyümölcsei, mogyoró, mandula.

RÉZ

Számos ételben előforduló ásványi anyag, de a magyar gasztronómia sajnos ritkán használja legfontosabb forrásait. Napi szükséglet kb. 1,5- 3 milligramm. Egyik legfontosabb feladata, hogy részt vesz a kollagén termelésében, valamint az ibolyántúli (UV, azaz ultraibolya) sugárzás ellen védő melanin pigment (a haj és bőr festékanyaga) előállításában.

A réz funkciója szorosan összefügg a vaséval, mivel mindkét elem szükséges a légzéshez. A kielégítő rézellátásból a bőr és a haj is profitál. A réz azon kívül, hogy támogatja az immunrendszert, még gyulladásgátló hatással is rendelkezik, amennyiben véd az úgynevezett szabad gyököktől.

Továbbá fontos szerepet játszik a kötőszövet képződésében és a csontnövekedésben, mivel a kötőszövetben a kollagén és az elasztán képzésében vesz részt.

Ezen kívül a vörösvérsejt- képzésben és a vas raktározásában is szerepet játszik. Hiányállapota ritkán fordul elő, leggyakrabban akkor, ha valamilyen bélbetegség miatt a réz nem tud felszívódni. Hiányának tünetei a fáradékonyság, a száraz, töredezett haj, vérszegénység, stb.

- Legfontosabb természetes forrásai: a tenger gyümölcsei, rozs, búza, olajos magvak, avokádó, gomba, paradicsom, banán.

SZELÉN

Antioxidáns hatású ásványi anyag, mely szintén szükséges az egészséges haj és köröm fenntartásához. Napi szükséglet: kb. 60-70 mikrogramm.

Számos jótékony hatása elsősorban antioxidáns hatásának köszönhető, másrészt enzimek (speciális kémiai folyamatokban résztvevő fehérjék) elengedhetetlen részeként sok fontos folyamat résztvevője.

A szelén fontos a pajzsmirigy megfelelő működéséhez. Valójában a pajzsmirigy szövete nagyobb mennyiségű szelént tartalmaz, mint az emberi test bármely más szerve.

Ez az erős ásványi anyag segít megvédeni a pajzsmirigyet az oxidatív károsodásoktól, és alapvető szerepet játszik a pajzsmirigyhormonok termelésében.

Legfontosabb hatásai közé tartozik még a szürkehályog és a szemfenéken az éleslátás helyének (az ún. sárgafolt) elfajulása elleni védelem, valamint az immunrendszer erősítése.

Hiánya esetén hajhullás léphet fel, a körmök töredezetté válnak, fokozódik az immunrendszeri betegségek lehetősége, terhesség alatt pedig magzati fejlődési rendellenességek alakulhatnak ki. Szelénhiányos területeken nő a daganatos betegségek előfordulása.

- Szelénben gazdag természetes ételek: brokkoli, káposzta, spenót, gombák, banán, grapefruit, szőlő, kiwi, citrom, marhahús, tengeri halak



EGYÉB FONTOS TUDNIVALÓK A HAJHULLÁSRÓL

FONTOS TUDNIVALÓK A HAJHULLÁSRÓL:

Mivel maga a hajhullás rengeteg tényező miatt létrejöhet, így 100% pontos diagnózist nagyon nehéz megállapítani. Egy felmérés szerint a hajhullások közel 40% -ra sosem derül fény, hogy mitől alakult ki pontosan, azaz, hogy mi a probléma forrása. Ennek az az oka, hogy a diagnózist felállítók általában egy konkrét okot keresnek, a háttérben pedig jóval több összekapcsolódott probléma van.

MIT TUDUNK AKKOR MÉGIS TENNI?

Nagyon egyszerű, porlasszuk a kockázatot, azaz tegyünk úgy mintha az összes szóbajövő problémával rendelkezünk és váltsunk életmódot. Változtassunk táplálkozási és testmozgási szokásainkon, utasítsuk el ételeinkből az adalékanyagokat és kozmetikumjainkból a kémikáliákat. Csak olyan gyógyszereket szedjünk melyek valóban elengedhetetlenek. Kezeljük a stresszt, menjünk szakemberhez ha komoly pszichés vagy lelki problémával állunk szemben. Menjünk el az összes szükséges vizsgálatra de ne vigyük túlzásba és ne hajszoljuk bele magunkat az azonnali megoldásba.

Legyünk türelmesek és körültekintőek, ne vásároljunk laikus ismerős által ajánlott termékeket. Sose feledd, egy évek óta tartó hajhullást nem fog egy sampon megállítani vagy bármilyen kezelés néhány alkalom alatt. Kivéve ha olyan hatóanyagokat tartalmaz (pl. hormon-tartalmú ecsetelők és kenőcsök, gyógyszeres vagy ismeretlen fantázia nevű ampullákból készült injekciók,) amelyek használata maximum néhány hétig - hónapig biztonságos. Utána a bőr elvékonyodásához vagy akár a hajhagymák elhalásához is vezethet. A hajhullás kezelésének a kulcsa az egészséges immunitással rendelkező fejbőr, amely képes a vitaminok, ásványi anyagok tárolására és hasznosítására. Elsőként minden esetben a fejbőr egészségének helyreállítása a cél, hogy a szervezet önmagát képes legyen regenerálni.

A fejbőrbetegségek nélküli hajhullásoknál (genetikai vagy hormonális) a hajhagymák stimulálása és megmentése a cél, szintén a fejbőr azaz a megfelelő közeg helyreállításával. A hajhullások kezelésénél az otthoni hajápolási rutinunk azon múlik, hogy milyen a fejbőrünk állapota. Ha száraz vagy ha zsíros, esetleg gyulladt és korpás akkor mindenképp elsőként ezeket kell kezelnünk, melynek hatására nagy eséllyel sokat javul hajhagymáink állapota, így a hajhullás akár magától is megállhat. A jó fünek jó táptalajra van szüksége!

Mit is teszünk ezért, tápozzuk a földet majd gyakran szellőztetjük és persze jó sok vízzel hidratáljuk, így lesz a pázsit!

Pontosan ugyanerre van szüksége a fejbőrünknek is, oxigénre, vitaminokra, ásványi anyagokra és hidratációra! A hosszú évek óta tartó hajhullás és kopasz területek kezelése szintén speciális, hiszen ha elhaltak a hajhagymák akkor nincs miből hajszalet növeszteni. Megfigyeltük, hogy a maximum 5 éve alvó hajhagymák még nagy eséllyel életre kapnak, de 10 éve kihullott hajszalet esetében már csak 20% -ban tudunk valamilyen sikert elérni.

HAJHULLÁS KEZELÉSÉNEK LÉPÉSEI A HAJGYÓGYÁSZNÁL ÉS OTTHON

A hajhullás diagnózisa és kezelése roppant összetett! A hajgyógyász figyelembe veszi a hajhullás formáját, mértékét, típusát, a fejbőr minőségét. Megvizsgálja az összes szóba jövő intoleranciát és allergiát. Kezelési tervet készít a szalonban elvégezhető kezelésre és az otthoni hajápolási rutinra! Miért fontos, hogy megfelelő legyen az otthoni hajápolási rutin? Amíg kéthetente egy szalon kezelésre érkezik a vendég addig négy hajápolási rutint fog elvégezni az otthonában.

A kezelés a szalonban kezdődik és otthon folytatódik. Fontos, hogy ugyanazokat a hatóanyagokat jutassuk fejbőrünkbe és hajhagymáinkba mint a kezelések során. [Nézd meg hajhullásra, hajnövesztésre ajánlott termékeinket.](#)

Bármilyen típusú hajhullással vagy fejbőr problémával küzdünk tartsuk be a józan ész adta szabályokat!

HOGY NÉZ KI A MEGFELELŐ HAJÁPOLÁSI RUTIN?

1. A fejbőr tisztítása - méregtelenítése és fertőtlenítése
2. A fejbőr alapos kéregtelenítése megoldást jelenthet elzsírosodott vagy dehidratált fejbőrre, gyulladás csökkentésére. A problémát kezelő anyagok bejuttatásához segít előkészíteni a fejbőrt
3. A fejbőr normál pH szintjének visszaállítása
4. Mélyhidratáció
5. Fejbőr és hajsálak vitaminokkal és ásványi anyagokkal való feltöltése
 - A hajgyógyásznál ebben a lépésben történik magával az oxigénnel való befűtés. -
6. A hajvégek regenerálása, a hajrostok megerősítése, hajsáritás és formázás.

NAGYON FONTOS!

- Soha vigyünk fel a fejbőrünkre kemikália tartalmú készítményeket.
- A finish és styling termékekből is válasszunk alacsony vagy kemikália mentes termékeket.
- Ne alkalmazzunk egy időben többféle hajgyógyászati kezelést különböző hatóanyagokkal és eljárással mert nagy eséllyel nem erősítjük hanem rontjuk az összhatást sőt kockázatot is jelenthet.
- Ne dőlünk be mindenféle jól marketingelt csodaszernek, győződjünk meg a kezelés és a termékek hitelességéről.

Ha ezeket nem tartjuk be akkor könnyen tönkretehetjük a kezelések hatását



AZ OXIGÉNTERÁPIÁRÓL ÉS A TERMÉKEKRŐL

SEGÍT AZ OXIGÉNTERÁPIA

Az oxigénterápiás kezelés a hajhagymák megfelelő oxigén-, vitamin- és ásványianyag-ellátása révén új életre kapnak, megerősödnek, a hajsálak pedig sűrűsödnek. A fejbőr megtisztul a szennyeződésektől, és visszanyeri megfelelő pH értékét.

Az oxigénterápia bármilyen hajszálprobléma esetén használható, és csökkenti a gyógyulási és regenerálódási időt.

A kezelés kismamák, anyukák, gyerekek számára is teljes biztonsággal ajánlott. Az oxigénterápia ott hat, ahol a sejttanyagcsere történik: több mint 59 féle vitamint és ásványi anyagot juttatunk a sejtek mélyére, így maga a kezelés sejtszinten hat.

A kezelés több mint 10 napig fejti ki hatását, addig épülnek be a vitaminok és ásványi anyagok.

A kezeléssel általában 5-10 alkalom elegendő az otthoni hajápolási rutinnal kombinálva, persze súlyos problémák esetén szükséges lehet további kezelés!

Az oxigénterápia hatalmas segítség a sugárterápia vagy kemoterápia miatt kihullott haj növesztésében. A terápia stimulálja a hajhagymákat, így elősegíti az új és erős babahajak gyors növekedését.

Oxigénterápiával a **post-covid hajhullás** ellen is felvehetjük a harcot. A poszt covid tünetek listája nagyon hosszú de a hajhullás különleges hiszen a többi panasszal ellentétben az akut fertőzőes szakaszban általában még nyoma sincsen, inkább a későbbi hetekben, sőt hónapokban jelentkezik. A terápia sejtszinten hat, így a fejbőr immunrendszerét serkenti a probléma megoldására. A fejbőrbe 100% tiszta oxigénnel fújt rengeteg vitamin és ásványi anyag hatására a hajhullás megáll és új babahajak születnek.

A hormonális problémák következtében kialakult férfias, diffúz vagy foltos hajhullás esetén stabilizálja a hajsálak aktív fázisát, így kevesebb hajsál jut telogén fázisba. Lassítja a hormonális okokra visszavezethető autoimmun hajhullást és lényegesen csökkentheti annak mértékét.

A kezelés biztató eredményei és a néhány alkalom után már látható javulás olyan megnyugtató a betegek számára, hogy ez a pozitív impulzus segít a gyógyulási folyamatok gyorsításában.

Az eredmények megdöbbentőek: a kezelést öt év alatt több mint 50000 skalpon alkalmaztuk, mely során a kontraindikációk száma 0,1 % alatti volt, a kezelés várható eredményessége pedig 97% -os! Hatalmas sikereket értünk el a hajhullás kezelésében, hajerősítésben, száraz fejbőrrel, túlszárazodó fejbőrrel, korpás, irritált problémákkal, illetve olyan összetett betegségeket is sikeresen kezeltünk már, mint a pikkelysömör, seborrhea és kemoterápia utáni hajerősítés.

[Olvass tovább az oxigénterápiával kapcsolatban.](#)

Mit is jelent ez? Felfedeztünk és tökéletesítettünk egy olyan hajgyógyászati kezelést, mely eredményessége szinte 100%-os, az indikációk száma pedig 0%-os!

SAJÁT GYÁRTÁSÚ TERMÉKEINKRŐL

Minden kezeléshez és otthoni használatra szánt termékünk szinergiában és szisztémában működik, mikromolekuláris gyártású koncentrátum.

Az oxigénterápiás kezelés és az otthoni ápoló termékek is 100%-ban kemikália- és vegyianyag mentesek, így jelentősen csökkentik a xenoösztrogén bevitelt és támogatják a hormonegyensúlyt.

Fontos számunkra a slow cosmetics filozófia, hogy termékeink a hajunk természetes szépségének megóvása és helyreállítása mellett, ne terheljék a környezetet és ne járuljanak hozzá ökológiai lábnyomunk növekedéséhez. [Nézz körül webshopunkban!](#)

MIT IS JELENT BŐVEBBEN A SLOWCOSMETICS?

1. A legmagasabb minőségű 100%-ban natúr és vegán hatóanyagú termékeket és kompromisszumok nélküli kemikáliamentességet
2. Lassú előállítási – gyártási folyamatot mely során a fosszilis energiafelhasználást a minimumra csökkentettük
3. Állatkísérletektől mentes termékfejlesztést és allergiatesztelést
4. Lebomló csomagolást, mely nem szennyezi környezetünket
5. Specifikus, a vásárlók egyéni igényeinek megfelelően kialakított kozmetikumokat, melyek maximálisan megfelelnek a Clean & Fresh kozmetikai elveknek
6. Fenntartható – vevőközpontú brand, mely nem a gyors és lelkiismeretlen haszonszerzésben, hanem a hosszú távon fenntartható minőségben és értékekben hisz.



A Slow, Clean és Fresh szellemiségében már rengeteg olyan hajápoló termékkel találkozhatunk, amelyek forradalmian alkalmazzák a három életmód legfontosabb kulcselemeit. Az Oxygeni Hair küldetése ennek a filozófiának a hirdetése. Érdemes olyan termékek közül válogatnunk, amelyek megbízható forrásokból származnak, és bizonyított hatással rendelkeznek.

Állandóan bővülő termékkínálatunkkal próbálunk minden haj és fejbőrproblémára megoldást nyújtani.

Ha tanácsra van szükséged, hogy milyen termékekre lenne szükséged az otthoni hajápolás során, használd webshopunkban megtalálható fejbőrprobléma aloldalainkat, ahol minden terméket megtalálsz az adott fejbőrproblémákra. [Nézd meg salonjainkat és jelentkezz be](#) mikrokamerás fejbőr és hajdiagnózisra, ahol hajgyógyászaink a fejbőröd vizsgálata után felállítják a személyes kezelési tervedet, otthoni hajápolási rutinodat.

Márkánk megálmodásakor szem előtt tartottuk, hogy a természetes hatóanyag-tartalmú termékekkel lehet a legtöbbet tenni a haj és fejbőr egészségéért, éppen ezért fontos volt számunkra, hogy termékeink kemikáliáktól, és más káros anyagoktól mentesek legyenek.

Az Oxygeni Hair termékei vegán hatóanyagokat tartalmaznak, nem dúsítjuk semmiféle színezékkel vagy illatanyaggal, a gyártás során pedig nem végzünk állatkísérleteket.

Fogyasztóként, de főleg márkaként felelősek vagyunk választásainkkal a környezetünkért.

Az Oxygeni Hair a vegán natúrkozmetikumok és a környezetvédelem mellett döntött.

Termékeink csomagolása biológiailag lebomló műanyagból készül, ezáltal is óvjuk környezetünket és Földünket. [Tudj meg többet a lebomló csomagolásunkról.](#)

Tegyél te is egy apró lépést a környezetért és saját egészségedért azzal, hogy kemikáliamentes termékekre és lebomló csomagolásra váltasz! Fejbőröd, bőröd és hajad is hálás lesz érte, amellett, hogy fenntartható és környezetbarát megoldás is egyben.

NYÍLT NAP

Amennyiben te is szívesen kipróbálnád a kezelést vagy a termékeinket, látogass el salonjaink egyikébe és jelentkezz be a nyílt napunkra, melyet minden hónapban egyszer tartunk.

A nyílt napon kedvezményes áron kipróbálhatod a kezelést és vásárolhatsz bérletet. Bérletvásárlás esetén a terméket is kedvezményesen tudod megvenni, illetve a mikrokamerás fejbőr- és hajdiagnózist ezeken a napokon ingyenesen veheted igénybe.

Nyíltnapunkra telefonos vagy online bejelentkezéssel lehet regisztrálni a partnereinknél. Keresd fel referencia salonjainkat és kérj időpontot! Érdemes időben időpontot kérni, mert Nyílt Napjainkon az összes partnerünkönél gyorsan betelnek a helyek. Telefonos bejelentkezés esetén átfogó ismertetést kapsz a kezeléssel kapcsolatos tudnivalókról és kontraindikációkról.

[Olvass tovább a nyílt napokról és jelentkezz be te is a következő alkalomra.](#)

VÉGSZÓ

Ne feledd, tested a templomod, amit Te magad irányítasz! Fogadd el tested változásait, az idő múlását de ne fogadd el a betegségeket és főleg a betegségeket okozó tényezőket!

Örökölt génjeiden változtatni nem tudsz, de kezedben a lehetőség, hogy a maximumot hozd ki magadból. A legfontosabb, hogy megismerd a saját szervezeted működését és igényeit, hiszen nincs két egyforma szervezet! Szánj időt a megismerésre és a természetes egyensúly megvalósítására. A tüneti kezelés csak ideiglenes megoldás, az igazi áttörést csak az életmód és szemléletváltás hozhatja meg. Nézd meg további tudásanyagainkat ebben a témában!

Sok erőt és kitartást kívánok!

Bácsalmási Mariann

élelmódtanácsadó, dietetikus, hajgyógyász



FORRÁSOK

- Smolcz Katalin, Baló-Banga J. Mátyás - Hajgyógyászat
- https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/pikkelysomor_pszoriazis_psoriasis/96
- Poszt-COVID-19-szindrómás esetek kialakulásának követése, link: <https://akjournals.com/view/journals/650/163/9/article-p335.xml>