

Monika Sekita-Pilch

# Dlaczego włosy wypadają?

Przyczyny, sposoby zapobiegania  
i nowoczesne metody leczenia  
wypadania włosów



## WSTĘP

Mieszki włosowe pojawiają się już w życiu płodowym i niemal od razu po urodzeniu zaczynają intensywnie pracować, by w ciągu kilkunastu miesięcy w pełni pokryć dziecięcą główkę. Niestety tylko niektórzy z nas mogą pochwalić się piękną czupryną przez całe swoje życie. Wypadanie włosów oraz łysienie pojawia się u niektórych już w wieku dojrzwania, ale najczęściej dotyczy osób w średnim i starszym wieku.

Czy z utratą włosów trzeba się po prostu pogodzić? A może proces ten można zahamować, a nawet odwrócić? Co jest najczęstszą przyczyną wypadania włosów? Odpowiedzi na te i inne pytania można znaleźć w niniejszym opracowaniu. Jego celem jest przybliżenie problematyki wypadania włosów oraz zaprezentowanie nowoczesnych sposobów walki z tą dolegliwością.

## TRYCHOLOGIA – NOWA DZIEDZINA MEDYCYNY

Włosy są przez większość z nas uważane za bardzo ważny element urody i dlatego staramy się o nie dbać jak najlepiej. Niestety w przypadku pojawienia się jakichkolwiek problemów, rzadko korzystamy ze specjalistycznej pomocy. Dużo prościej jest iść do drogerii, w której półki uginają się pod kosmetykami, dającymi sobie rzekomo radę z niemal każdą przypadłością np. z łupieżem lub wypadaniem włosów. Tak naprawdę jednak popularne szampony i odżywki

często zamiast pomagać, wręcz pogłębiają problem, ponieważ nie posiadają w swoim składzie specjalistycznych i leczniczych substancji aktywnych.

**Dolegliwości związane ze skórą głowy i włosami wymagają równie poważnego traktowania, jak każde inne schorzenie naszego ciała.**

Mało kto zdaje sobie sprawę, że istnieje nawet odrębna gałąź medycyny zajmująca się tą problematyką. Trychologia, bo o niej mowa, choć powstała jeszcze w XIX wieku, dopiero w ostatnich latach zyskała na znaczeniu, głównie ze względu na ogromne postępy w diagnostyce oraz specjalistycznym leczeniu skóry głowy i włosów.

Słowo „trychologia” pochodzi od greckiego słowa **trikhos** oznaczającego po prostu włos, a zostało ono po raz pierwszy użyte w kontekście nauki o leczeniu schorzeń włosów w Wielkiej Brytanii w XIX wieku. To właśnie wtedy w Londynie grupa lekarzy postanowiła zająć się tą wąską specjalizacją i dzięki nim w ciągu następnych lat powstał Instytut Trychologii oraz pierwsza klinika leczenia chorób skóry głowy i włosów.

Współcześni specjaliści z zakresu trychologii zajmują się dokładnie tym samym co ich koledzy sprzed kilkudziesięciu lat, czyli:

- dokładną analizą stanu włosów i ich korzeni oraz analizą skóry głowy,
- diagnostyką schorzeń tej części ciała,
- leczeniem zdiagnozowanych schorzeń poprzez stosowanie zabiegów trychologicznych oraz specjalistycznych preparatów leczniczych.

Dzisiaj trycholodzy mają do dyspozycji nowoczesne aparaty diagnostyczne, takie jak elektroniczne mikroskopy, kamery cyfrowe, czy urządzenia do analizy pierwiastkowej włosa. Dzięki nim mogą precyzyjnie określić problem pacjenta i dopasować do niego odpowiednią terapię.

Do najczęściej leczonych przez trychologów schorzeń należą: wypadanie włosów, wszystkie typy łysienia (np. całkowite, plackowate, androgenowe, telogenowe, rozlane, męskie), zapalenia skóry głowy (w tym łojotokowe), łupież, łuszczyca, przetłuszczająca się lub zbyt sucha skóra głowy itp.

Za dynamicznym rozwojem trychologii w ostatnich latach stoją głównie duże postępy w badaniach nad leczeniem popularnych dolegliwości skóry głowy i włosów, których efektem jest powstanie złożonych preparatów trychologicznych, charakteryzujących się najwyższym możliwym stężeniem składników aktywnych.

## **ZNACZENIE KULTUROWO-SPOŁECZNE WŁOSÓW**

W odróżnieniu od innych ssaków, ciało człowieka jest bardzo skromnie pokryte terminalnymi włosami. Bujne owłosienie utraciliśmy w drodze ewolucji, która w zamian za to obdarzyła nas doskonałym systemem termoregulacji. Według niektórych naukowców, jak np. prof. Niny G. Jablonski, kierownika Wydziału Antropologii na Uniwersytecie Stanowym Pensylwanii, to właśnie nagość przyczyniła się do rozwoju ludzkiego mózgu, który mógł stać się bardziej wydajny, dzięki lepszemu chłodzeniu całego organizmu. Co ciekawe jednak, duża ilość włosów wciąż wyrasta ludziom na głowach, ponieważ natura uznała, że mózg człowieka wymaga specjalnej ochrony przed urazami oraz przed szkodliwymi promieniami UV.

**Funkcja ochronna włosów** na głowie jest bardzo ważna, lecz jeszcze większe znaczenie ma ich rola, jaką pełnią w relacjach międzyludzkich na płaszczyźnie społecznej i psychologicznej.

Od zarania dziejów ludzie widzieli we włosach **symbol atrakcyjności fizycznej**, a dbałość o fryzury występowała już przed tysiącami lat, o czym świadczą liczne znaleziska archeologiczne. Na przykład w odkrytym niedawno na półwyspie Peloponez grobowcu wojownika sprzed 3,5 tysiąca lat, znaleziono m.in. lustro z brązu oraz sześć delikatnych grzebieni z kości słoniowej.

Niezwykle silne przywiązywanie wagi do fryzur występowało u starożytnych Egipcjan, Greków i Rzymian, którzy traktowali włosy jako immanentny **element wizerunku**, tak samo istotny jak ubiór. Misternie układane przez niewolników fryzury zmieniały się przez lata, gdyż podobnie jak dzisiaj, panowały różne mody na uczesania. Z pewnością jednak bujne włosy były cenione i osoby gorzej obdarzone przez naturę, często uciekały się do noszenia peruk (robiono je m.in. z włosów obciętych niewolnicom).

W kolejnych wiekach włosy i fryzury niezmiennie pełniły **ważną rolę w określeniu pozycji człowieka**, czasami jego zamożności, lecz przede wszystkim były traktowane jako atrybut urody. Jedynie w średniowieczu, zdominowanym przez kościół, niewskazane były jakiegokolwiek formy ozdabiania ciała, które traktowane było jako źródło grzechu. Apogeum zdobienia włosów na głowie przypada na okres rokoka, gdy arystokratki nosiły na głowie ogromne konstrukcje, składające się nie tylko z włosów, ale także licznych i często zaskakujących ozdób, natomiast panowie nakładali fantazyjne peruki.

Warto podkreślić, że **brak włosów kiedyś uznawany był jako symbol słabości**. W najdawniejszych czasach wojownicy podkreślali swoją waleczność i siłę fizyczną długimi włosami, natomiast mnisi na znak pokory i ofiarowania się Bogu golili głowy. Z pewnością każdy pamięta biblijną historię o niezwykłym Samsonie, który utracił swoją nadludzką siłę fizyczną, gdy ukochana Dalila podstępnie ogoliła mu włosy. Współcześnie pozbawiona włosów głowa także nie przynosi pozytywnych skojarzeń. Wiele osób wciąż widzi przed oczami zdjęcia z okresu II wojny światowej, na których tysiące wychudzonych więźniów nazistowskich obozów koncentracyjnych ma ogolone głowy, bez względu na płeć i wiek. Golenie głowy jako symbol upokorzenia wykorzystywano także po wojnie, gdy karano w taki sposób kobiety, które utrzymywały bliskie kontakty z okupantami.

**Z brakiem włosów trudno się pogodzić.** Kobiety, które je straciły w wyniku choroby, najczęściej okrywają głowę chustą lub peruką. Ludzie zdrowi z kolei, którzy obserwują u siebie początkową fazę łysienia, usilnie szukają sposobów na to, by ten proces zatrzymać. Choć brak włosów u mężczyzn jest dzisiaj akceptowany społecznie, to jednak większość z nich marzy o bujnej czuprynie. Wyjątkiem są członkowie subkultur, którzy poprzez golenie głowy chcą wyrazić swoją odrębność od reszty społeczeństwa.

Nie ma wątpliwości, że piękne włosy miały dla człowieka od zawsze ogromne znaczenie.

Tak jak przed wiekami, tak i dzisiaj włosy chronią naszą głowę przed czynnikami egzogennymi: promieniowaniem słonecznym, a więc przegrzaniem oraz niską temperaturą (wychłodzeniem) i poprawiają naszą atrakcyjność w oczach płci przeciwnej, zwiększając szansę na znalezienie partnera. Czy bez włosów można żyć? Można. Ale dużo lepiej jest mieć je na głowie!

## BUDOWA I FAZY WZROSTU WŁOSA

### BUDOWA WŁOSA

**Włosy (łac. capili)** – to zrogowaciałe, wyspecjalizowane twory naskórka, występujące wyłącznie u ssaków, na powierzchni ich skóry. Każdy włos wyrastający z naszego ciała charakteryzuje się określoną budową. Składa się z części widocznej na powierzchni naskórka, zwanej łodygą włosa oraz niewidocznej: korzenia włosa tkwiącego w mieszku włosowym.

**Część zewnętrzna – łodyga**, zwana również trzonem, jest całkowicie martwa. Jeśli wyobrazimy sobie przekrój łodygi, w samym jej środku zobaczymy **rdzeń**. Jest on zbudowany ze zrogowaciałych kilku warstw komórek, które zawierają białko keratynę, podstawowy budulec włosa. Kolejną warstwę łodygi stanowi **kora**, która z kolei obok keratyny ma w sobie już barwnik, czyli melaninę. Od zewnątrz łodyga jest otoczona **osłonką**, której budowa przypomina łuski. Między nimi gromadzi się łój, zaś sama osłonka pełni funkcje ochronne całej łodygi i nie posiada barwnika.

**Część wewnętrzna** włosa jest bardziej skomplikowana. Podskórna część łodygi to **korzeń**, który tkwi w **mieszku włosowym**. Warstwę ochronną mieszka stanowią pochweczki z tkanki łącznej. Mieszek włosowy znajduje się w tkance dermicznej, na pograniczu z tkanką podskórną, a w jego najniższej części umiejscowiona jest najważniejsza część włosa, czyli **macierz**, zwana ze względu na kształt cebulką. W macierzy następuje proces keratynizacji, czyli rogowacenia, wypychania ku górze komórek, które powoli obumierają i rogowacieją, w efekcie czego rośnie łodyga. Tuż pod macierzą jest z kolei **brodawka**, która jest źródłem czynników wzrostu dla komórek macierzy. Do niej przedostają się z krwioobiegu składniki odżywcze, niezbędne do procesu wzrostu włosa, czyli białka, witaminy, glukoza itd. Przy każdym włosie znajdują się jeden lub dwa (po obu stronach włosa) gruczoły łojowe. Ich wydzielina natłuszcza skórę i włos, pomaga mu zachować elastyczność i prężność. Każdy włos ma swój mięsień przywłosowy, który reaguje skurczem na zimno lub bodźce psychiczne, tworząc tzw. gęsią skórę.

## FAZY WZROSTU WŁOSA

Włosy ludzkie podlegają trójfazowości przebiegającej niezależnie w każdym mieszkcu, dzięki czemu u ludzi, w odróżnieniu od zwierząt, nie występuje okres linienia. Jak już wiemy, włosy wyrastają z mieszków włosowych, ale ich wzrost nie trwa w nieskończoność, lecz składa się z 3 faz: anagen, katagen oraz telogen.

**Anagen** – jest to faza wzrostu włosa i tworzenia się łodygi. Czas trwania tej fazy jest bardzo zróżnicowany, gdyż u jednych może wynosić 3 lata, a u innych nawet 7. To dlatego jedni z łatwością mogą zapuścić długie włosy, a inni niestety nie. Na początku włos jest cienki (tzw. meszkowy), dopiero po kilku miesiącach grubieje i osiąga docelową barwę. Przyjmuje się, że około 85-90% wszystkich mieszków włosowych znajduje się w fazie anagenu.

**Katagen** – jest fazą przejściową, gdy włos już nie rośnie, ale jeszcze nie wypada. Ze wszystkich faz ta trwa najkrócej, bo zaledwie 2 tygodnie. W tym okresie korzeń odrywa się od brodawki, zaś mieszek cofa się z powierzchni skóry. Brodawka i cebulka włosa ulegają obkurczeniu. Średnio 1-2% mieszków włosowych znajduje się jednocześnie w tej fazie.

**Telogen** – jest to okres spoczynku mieszkca włosowego, który trwa od 2 do 4 miesięcy. Podczas tej fazy trzon włosa odłącza się od brodawki i wypada np. podczas czesania lub mycia włosów. W tym samym czasie proces ten dotyczy około 10-15% wszystkich włosów. Po zakończeniu fazy telogenu, mieszek włosowy wchodzi w nowy cykl. Brodawka rozpoczyna produkcję nowego włosa, tym samym rozpoczynając fazę anagenu.

## CIEKAWOSTKI

Mieszki włosowe wykształcają się między 9 a 22 tygodniem życia płodowego i nie ma możliwości ich powstawania w późniejszym okresie życia. Określona ich liczba pozostaje już niezmienną.

W ciągu całego naszego życia, prawidłowo funkcjonujący mieszek przechodzi około 20-30 cykli wzrostu, czyli produkuje 20-30 nowych włosów.

Na całym ciele człowieka znajduje się około 5 milionów mieszków włosowych, z czego na obszar skóry głowy przypada 100-150 tysięcy.

Każdy mieszek włosowy ma swój własny indywidualny cykl, dlatego z położonych obok siebie mieszków w tym samym czasie jeden może być w fazie anagenu, a drugi telogenu. Dzięki temu nigdy nie jesteśmy pozbawieni włosów!

## USZKODZENIA I WADY ROZWOJOWE WŁOSÓW

Na wygląd włosów nie zawsze mamy wpływ, ponieważ bywa, że po prostu nieprawidłowo się rozwijają. Uszkodzenia i wady rozwojowe włosów mogą dotyczyć ich struktury (ukształtowania), barwy oraz liczby. Zdarzają się również wady związane z mieszkciem włosowym.

Do czynników uszkadzających włosy zaliczamy:

- **naturalne** – wywołane przez czynniki egzogenne, głównie atmosferyczne
- **chemiczne** – spowodowane niewłaściwym stosowaniem preparatów i zabiegów fryzjerskich
- **fizyczne** – wywołane przez wysoką temperaturę (stosowanie suszarek, prostownic, lokówek)
- **mechaniczne** – spowodowane długotrwałą siłą działania i niewłaściwą pielęgnacją (naciąganie włosów, tapirowanie, nieprawidłowe szczotkowanie).

Do najczęściej występujących wad rozwojowych dotyczących struktury włosów zalicza się:

- **Włosy wetniste** – wada ta dotyczy struktury włosa i o ile u osób o czarnej karnacji jest normą, o tyle w przypadku rasy białej uznawana jest za nieprawidłowość. Włosy na głowie są krótkie, kruche i bardzo gęste, mają też charakterystyczny spiralny skręt. Po osiągnięciu pewnej długości (najczęściej 5-15 cm) zaczynają się samoistnie obłamywać.
- **Włosy paciorkowate** – jest to dziedziczna, dość rzadko występująca wada. Włosy są bardzo przerzedzone, a dodatkowo krótkie, cienkie, szorstkie i wykazują się dużą łamliwością. Mają także zmienioną budowę, którą można zauważyć pod mikroskopem: na długości całego włosa naprzemiennie występują wrzecionowate zgrubienia i jaśniejsze od nich zwężenia.
- **Włosy skręcone (kręte)** – jest to często wada dziedziczna, która występuje przeważnie u dzieci o włosach blond i ustępuje w okresie dojrzewania. Po raz pierwszy została opisana przez F. Ronchessa w 1932 r. Na całej długości włosów można pod mikroskopem zaobserwować kilka lub kilkanaście skręceń trzonu włosa, natomiast „gołym okiem” widać, że włosy są matowe, suche, trudno je rozczesać i łatwo się obłamują.



- **Pozostałe wady:** włosy spłaszczone, spiralne, przegięte, bagnetowate.

W przypadku wad dotyczących barwy wyróżnia się m.in.: **włosy różnobarwne**, **włosy obrączkowe** (różnice w zawartości melaniny skutkują naprzemiennymi jasnymi i ciemnymi odcinkami, przypominającymi obrączki, wywołane zaburzeniami tworzenia się keratyny), **włosy bielacze** (pozbawione barwnika, stanowią objaw bielactwa).

Pod względem liczby włosów najczęściej występuje **wrodzony brak włosów**, **słabe owłosienie** lub **nadmierne owłosienie**.

Z wad dotyczących mieszka włosowego warto wymienić tzw. **zastój włosów mieszkowy** (zwany także zarostem pędzelkowatym), który jest trudny do rozpoznania bez użycia specjalistycznej aparatury. Wada ta polega na zatrzymaniu pod skórą kolejnych włosków, które tworzą charakterystyczne podskórne pęczki.

#### UTRATA WŁOSÓW – PROBLEM, KTÓRY MOŻE DOTKNĄĆ KAŻDEGO

Wypadanie włosów to najczęstszy problem dotyczący skóry głowy, który budzi u większości ludzi duży niepokój, choć tak naprawdę tylko w niektórych przypadkach jest on uzasadniony.

Przeciętnie na głowie znajduje się  
**od 100 do 150 tysięcy włosów.**

Włos rośnie w tempie **około 1 centymetra** na miesiąc,  
a więc przez rok można mieć fryzurę dłuższą  
**o około 12 cm.**

W ciągu doby może wypaść **od 50 do 100 włosów** i jest to uznawane za normę, związaną z naturalnym cyklem życia włosa!

Włosy wypadają najczęściej podczas ich mycia i czesania, czasami są zauważalne również rano na poduszce. Nie należy się tym przejmować dotąd, dopóki nie nastąpi wyraźne przerzedzenie włosów na głowie, które jest widoczne gołym okiem.

Niestety nadmierne wypadanie włosów dotyka bardzo wiele osób, choć największy z tym problem mają mężczyźni.

W przypadku obu płci problem ten jest odbierany jako poważny, jednak najbardziej cierpią z tego powodu kobiety oraz młodzi mężczyźni. Według psychologów łysienie ma niezwykle silny wpływ na ich samopoczucie i samoocenę. Tracąc nagle lub stopniowo jeden z ważniejszych atrybutów urody, człowiek zaczyna czuć się mniej atrakcyjny, dominować zaczyna poczucie braku energii, niska ocena własnej wartości. Takie postrzeganie samego siebie może skutkować m.in.:

stresem, trudnościami w relacjach z innymi ludźmi w życiu zawodowym i osobistym, mniejszą efektywnością w pracy, długotrwałym obniżeniem nastroju lub wręcz depresją, rezygnacją z kontaktów towarzyskich (unikanie ludzi, zamykanie się w domu), problemami w kontaktach intymnych.

Aby ustrzec się przed tymi negatywnymi skutkami utraty włosów, należy jak najwcześniej zareagować na nadmierne ich wypadanie. W wielu przypadkach proces łysienia można zahamować! Najważniejsza jest diagnoza, czyli ustalenie przyczyn wypadania włosów, a następnie zastosowanie odpowiedniej terapii i dobór specjalistycznych preparatów powstrzymujących proces łysienia.

## PRZYCZYNY WYPADANIA WŁOSÓW

O nadmiernym wypadaniu włosów mówi się wtedy, gdy zaburzony zostaje cykl wzrostu włosów, czyli zakłócona zostaje równowaga między włosami w fazie wzrostu i tymi w fazie spoczynku. Często takie łysienie jest stanem przejściowym i całkowicie odwracalnym. Niestety istnieje też rodzaj łysienia trwałego i nieodwracalnego, który najczęściej wiąże się z obumarciem mieszków włosowych.

Przyczyny nadmiernego wypadania włosów mogą mieć różne podłoże. Do najczęstszych powodów jednak należą: hormony, skłonności dziedziczne, stres,

**Choć nie ma dokładnych statystyk, szacuje się, że aż 80% mężczyzn narzeka na nadmierne wypadanie włosów, podczas gdy podobny problem zauważa zaledwie 30% kobiet.**

traumatyczne przeżycia, choroby, przyjmowanie niektórych leków, zła dieta, uszkodzenie mechaniczne i pourazowe.

## HORMONY

Za niemal 90% przypadków utraty włosów u mężczyzn i kobiet odpowiadają hormony, które wywołują tzw. łysienie androgenowe (szczegółowy opis tego rodzaju łysienia znajduje się w kolejnym rozdziale). W przypadku mężczyzn **testosteron (T)** jest metabolizowany w mieszkcu włosowym przez enzym 5 $\alpha$ -reduktazę do swej pochodnej dihydrotestosteronu (DHT), który doprowadza do miniaturyzacji mieszków włosowych, a w końcu do jego zaniku, czego skutkiem jest utrata włosów. Natomiast u kobiet łysienie androgenowe występuje wtedy, gdy w wyniku zaburzeń hormonalnych wybrane mieszki włosowe cechuje nadmierna wrażliwość na androgeny, przy czym w surowicy dotkniętych tym typem łysienia kobiet nie stwierdza się podwyższonego ich poziomu. Skłonności do łysienia androgenowego są często dziedziczne, a proces ten doprowadza do przemiany długich włosów terminalnych w cienkie włosy mieszkowe. Hormony wpływają na wypadanie włosów także u kobiet, które niedawno urodziły dziecko. W trakcie ciąży estrogeny działają pobudzająco na wzrost włosów, wydłużając fazę anagenową, natomiast około 2-3 miesiące po porodzie poziom estrogenów spada, co wywołuje gwałtowne przechodzenie włosów w fazę telogenu i przejściowe wypadanie włosów. Podobny efekt może także wystąpić po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych. Niestety w wyniku zaburzeń hormonalnych nieco więcej włosów tracą również kobiety w okresie menopauzy.

Wypadanie włosów towarzyszy także chorobom endokrynologicznym – np. przy zaburzeniach tarczycy i Hashimoto.

## STRES

Bardzo silne przeżycia mogą również wywołać łysienie, co jest pośrednio związane z hormonami. Jeśli ktoś ma genetyczne skłonności do przekształceń testosteronu w dihydrotestosteron (DHT), wzrost kortyzolu w wyniku stresu może nasilić proces tych przemian i wówczas mamy do czynienia z łysieniem androgenowym. Stres może być także jedną z przyczyn tzw. łysienia plackowatego, w którym utrata włosów ma na początku charakter miejscowy – powstają ogniska wyłysienia: pozbawione włosów „placki”.

## CHOROBY

Nadmierne wypadanie włosów często wywoływane jest przez różne choroby. Oprócz wspomnianych wyżej chorób endokrynologicznych (np. niedoczyn-

ność i nadczynność tarczycy), do utraty włosów mogą przyczynić się również choroby zakaźne i gorączkowe (np. kiła, dur brzuszny i plamisty, gruźlica i zapalenie płuc), choroby układowe (m.in. liszaj płaski, toczeń rumieniowaty, sarkoidoza) oraz zespół policystycznych jajników i anemia. Na wypadanie włosów mają także wpływ choroby skóry, takie jak łojotokowe zapalenie skóry czy grzybica.

## **LEKI**

Utrata włosów niemal zawsze występuje u osób z chorobami nowotworowymi, u których stosowana jest chemio- i radioterapia. Chemioterapia wiąże się z podawaniem leków cytostatycznych, które niszczą nie tylko komórki rakowe, ale także inne komórki i tkanki, między innymi komórki cebulek włosowych. Radioterapia działa podobnie, jednak na włosy głowy ma większy wpływ, gdy naświetlanie dotyczy górnej części ciała.

Do pozostałych leków przyczyniających się do nadmiernego wypadania włosów zalicza się również: leki przeciwzakrzepowe (heparyna, kumaryna), przeciwdrgawkowe, beta-blokery, leki na obniżenie lipidów, leki immunosupresyjne (metotreksat, cyklofosfamid), a także przyjmowane w nadmiarze preparaty z witaminą A.

## **DIETA**

Dieta uboga w białko może skutkować niedostatecznym odżywieniem mieszkca włosowego. Podobny skutek jest gdy w organizmie brakuje żelaza oraz cynku. To dlatego nadmierne wypadanie włosów dotyka często osoby chorujące na bulimię i anoreksję, przy których to chorobach organizm nie otrzymuje ważnych składników odżywczych, mikroelementów i witamin.

## **ZATRUCIA**

Utrata włosów może być efektem zatrucia organizmu metalami ciężkimi np. rtęcią, talem (charakterystyczne złogi barwnika we włosach w fazie anagenu), ołowiem.

## **NIEWŁAŚCIWA PIELĘGNACJA**

W wyniku niewłaściwej pielęgnacji trudno jest utracić całkowicie włosy, ale można doprowadzić do ich dużego przerzedzenia. Przyczyniają się do tego agresywne i częste zabiegi fryzjerskie w postaci trwałej lub farbowania, ale także noszenie ciągle ciasno upiętych włosów, które podrażnia i osłabia mieszki włosowe.

## TYPY ŁYSIENIA

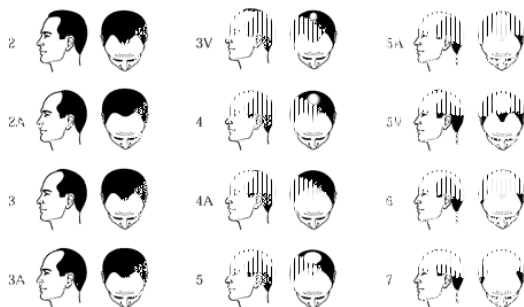
Ze względu na różne przyczyny oraz objawy łysienia, wyróżnia się trzy typy łysienia fizjologicznego:

- o u noworodków do pierwszego roku życia w okolicy potylicznej
- o w okresie dojrzewania (pokwitania) u dziewcząt (20%) i w z większym procentem u chłopców w okolicy skroniowo-czołowej
- o po sześćdziesiątym roku życia u obu płci w obszarze całej głowy.

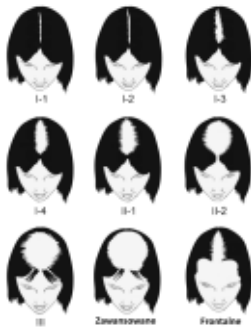
## ŁYSIENIE ANDROGENOWE

Jest to najczęściej występujący rodzaj łysienia, który dotyka zarówno mężczyzn w średnim wieku (choć zdarzają się przypadki już u dojrzewających chłopców), jak i kobiety.

W łysieniu androgenowym typu męskiego włosy wypadają głównie przy skroniach (tzw. zakola) oraz na szczycie głowy. Łysienie androgenowe ma podłoże hormonalne (poprzedzone jest łojotokiem lub łupieżem tłustym), ponieważ bezpośrednią jego przyczyną jest działanie testosteronu (T), który przekształca się w dihydrotestosteron (DHT) za pośrednictwem enzymu typu II 5-alfa reduktazy produkowanego przez gruczoły łojowe znajdujące się przy mieszkach włosowych. DHT niszczy mieszki włosowe poprzez ich miniaturyzację, która uniemożliwia prawidłowy wzrost włosów. Stają się one coraz cieńsze i słabsze, aż w końcu następuje całkowity ich zanik. Faza anagenowa może być w ten sposób skrócona z kilku lat do zaledwie kilku miesięcy. Nadwrażliwość mieszków włosowych na DHT występuje tylko u części populacji i uważana jest za czynnik genetyczno-dziedziczny. Może jednak pojawić się w wyniku chorób – w przypadku mężczyzn są to np. przerost prostaty, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, nadciśnienie.



Skala Norwooda-Hamiltona opisuje dokładny proces łysienia androgenowego u mężczyzn.



Lysienie rozlane kobiet jest podzielone na 3 stadia przez M. Ludwiga.

U kobiet łysienie androgenowe występuje w wyniku genetycznych predyspozycji lub przy zaburzeniach hormonalnych np. przy zespole policystycznych jajników. O ile u mężczyzn następuje znaczna utrata włosów, o tyle u kobiet zauważa się przerzedzenie włosów o charakterze rozlanym.

## ŁYSIENIE TELOGENOWE

O łysieniu telogenowym mówi się wtedy, gdy mechanizm wypadania włosów polega na skróceniu fazy wzrostu czyli anagenu, gdzie czas pozostałych faz pozostaje niezmienny. Włosy przestają rosnać, co objawia się wzmoczoną utratą włosów i znacznym uogólnionym przeredzeniem. Przyczyną tego rodzaju łysienia jest najczęściej stres, choroby (także infekcje z towarzyszącą im wysoką gorączką), leki, nieprawidłowe odżywianie (niezbilansowana dieta odchudzająca, ubogobiałkowa, gdzie występuje niedobór składników mineralnych, witamin z grupy B, biotyny), zabiegi chirurgiczne. Ponieważ w przypadku tego łysienia nie dochodzi do zniszczenia mieszków włosowych, a jedynie do ich „uśpienia”, utrata włosów bywa jedynie przejściowa. Rozpoznanie łysienia telogenowego powinno być oparte na wywiadzie z pacjentem, badaniu klinicznym i wynikach badań. Zazwyczaj włosy samoistnie odrastają po kilku miesiącach, jednak czasami wymagają fachowej pomocy trychologicznej.

## ŁYSIENIE PLACKOWATE

Jest to choroba autoimmunologiczna (zależna od limfocytów T), w której układ odpornościowy organizmu nie działa prawidłowo wytwarzając przeciwciała, które atakują mieszki włosowe. Przyczyny tego zjawiska nie są do końca zbadane, jednak zauważono, że łysienie plackowate częściej występuje przy innych chorobach autoimmunologicznych (choroby tarczycy, choroba Hashimoto), u osób z atopowym zapaleniem skóry, a także pojawia się w wyniku dużego stresu emocjonalnego. Choć ten typ łysienia może dotknąć człowieka w każdym wieku, to jednak dużo częściej występuje u osób młodych. Nazwa schorzenia wiąże się z objawami, ponieważ klinicznie prezentuje się w postaci jednego lub kilku okrągłych ognisk pozbawionych włosów. Najczęściej utrata włosów dotyczy skóry głowy, tworząc pozbawiony włosów „placek”. Wyróżnia się jednak różne odmiany łysienia plackowatego: rozlane (jeden

duży obszar pozbawiony jest włosów), wężykowate (brak włosów występuje na tylko na karku i po bokach), całkowite (gdy wyłysienie dotyczy całego ciała). Choroba może mieć charakter przejściowy, trwały lub nawracający.

## **ŁYSIENIE BLIZNOWACIEJĄCE**

Jest to nieodwracalny rodzaj łysienia, który wiąże się ze zniszczeniem mieszków włosowych, które zastępowane są „bliznopodobną” tkanką włóknistą – bliznowatą. Przebieg choroby może mieć charakter stopniowy lub bardzo gwałtowny. Bardzo często towarzyszą jej uciążliwe objawy w postaci świądu, pieczenia, łuszczenia się skóry lub innych stanów zapalnych. Łysienie bliznowaciejące częściej występuje u kobiet, ale ogólnie jest najrzadziej spotykanym typem łysienia. Choroba może być wrodzona i związana z wadami skóry lub nabyta, wynikająca z czynników zewnętrznych (oparzenie, odmrożenie, napromieniowanie skóry) lub wewnętrznych (choroby: toczeń rumieniowaty, liszaj płaski, twardziny skóry, zaburzenia metabolizmu, itd.).

## **NAJNOWSZE SPOSOBY PRZECIWDZIAŁAJĄCE WYPADANIU WŁOSÓW**

Nadmierne wypadanie włosów oraz łysienie jest problemem, z którym współczesna medycyna i kosmetologia radzi sobie coraz lepiej. Nowoczesne metody potrafią nie tylko zatrzymać proces utraty włosów, lecz nawet w niektórych przypadkach go odwrócić. Do najskuteczniejszych sposobów przeciwdziałającym wypadaniu włosów należą przede wszystkim: specjalistyczne zabiegi trychologiczne, złożone preparaty do użytku zewnętrznego oraz suplementy diety.

## **SPECJALISTYCZNE ZABIEGI TRYCHOLOGICZNE**

Są to nieinwazyjne zabiegi wykonywane w profesjonalnych gabinetach trychologicznych przy użyciu technik manualnych i za pomocą specjalistycznej aparatury. Do zabiegów takich należą m.in.:

**Mezoterapia** – polega na ostrzykiwaniu skóry głowy preparatami witaminowymi lub osoczem bogatopłytkowym pobranym z krwi pacjenta, ewentualnie komórkami macierzystymi. Celem zabiegu jest pobudzenie uspionych mieszków włosowych do produkcji nowych włosów. Oprócz mezoterapii mikroigłowej i igłowej stosowana jest także mezoterapia bezigłowa, polegająca na wprowadzaniu do skóry substancji aktywnych, dzięki elektroporacji.

**Laseroterapia** – poprzez naświetlanie laserem pobudza się odżywienie i dotlenienie mieszków włosowych, a przez to stymuluje porost włosów.

**Darsonwalizacja** – zabieg wykonywany jest elektrodą w postaci grzebienia, który podczas czesania włosów przekazuje do skóry głowy elektryczne impulsy (wyładowania elektryczne na poziomie komórkowym). Dzięki temu poprawia się ukrwienie skóry, normalizuje się funkcje gruczołów łojowych, w tym łojotok skóry głowy, hamuje wypadanie włosów i pobudza cebulki do produkcji nowych.

**Karboksyterapia** – wstrzykiwanie pod skórę CO<sub>2</sub> (dwutlenku węgla) – ma na celu rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwiększenie przepływu krwi, a wraz z nią zwiększenie dostarczanych do mieszków włosowych składników odżywczych i tlenu.

**Terapia z użyciem lamp LED** – w przypadku problemów z wypadaniem włosów stosuje się światło czerwone, które pobudza mikrokrążenie skóry głowy oraz ją regeneruje.

### **DERMOKOSMETYKI, CZYLI PREPARATY TRYCHOLOGICZNE DO UŻYTKU ZEWNĘTRZNEGO**

W odróżnieniu od drogeryjnych kosmetyków do pielęgnacji włosów, trychologiczne preparaty mają bardzo silne działanie lecznicze. Najlepsze specjalistyczne dermokosmetyki zawierają w sobie wysoko skoncentrowane składniki aktywne, które oddziałując na siebie wywołują efekt synergii i wzmacniają końcowy efekt działania całego preparatu. Przykładem takiego synergicznego surowca stosowanego w terapii łysienia jest Baicapil™, składający się z trzech oddziałujących na siebie roślinnych składników, które aktywując komórki macierzyste mieszka włosowego, wydłużają jego fazę anagenu oraz skracają fazę telogenu.

Preparaty trychologiczne są bezpieczne, ponieważ w większości przypadków oparte są na składnikach naturalnych, zaś ich opracowaniem zajmują się firmy farmaceutyczne oraz specjalistyczne laboratoria. Najczęściej występują pod postacią szamponów, serum, odżywek, masek, a także plastrów.

### **SUPLEMENTY DIETY**

Doustne preparaty na wypadanie włosów w większości przypadków zawierają kompleks witamin i minerałów oraz wyciągi roślinne, które mają za zadanie poprawić wygląd włosów oraz stymulować ich wzrost. W składzie takich suplementów niemal zawsze znajdują się: wyciąg ze skrzypu polnego i pokrzywy, L-cysteina oraz biotyna, cynk i miedź, gdyż to te składniki mają największy wpływ na mieszki włosowe. Witaminowe suplementy diety są przeznaczone dla osób, które borykają się raczej z chwilowym wypadaniem włosów



niż z poważnym problemem łysienia. Mimo to, są one zalecane przez trychologów jako element uzupełniający terapię. Inną grupą suplementów diety są preparaty przeznaczone dla mężczyzn i kobiet z problemem łysienia androgenowego. Zawierają one składniki blokujące przekształcanie się testosteronu w szkodliwy dla mieszków włosowych dihydrotestosteron (DHT). Inhibitorami DHT są tu najczęściej wyciągi z różnych roślin.

Warto przy okazji wspomnieć, że istnieją także **leki na receptę**, które stosowane są w leczeniu łysienia androgenowego. Zamiast wyciągów roślinnych zawierają one syntetyczne związki chemiczne zatrzymujące produkcję DHT. Najbardziej znanym takim związkiem jest finasteryd, który jednak działa wyłącznie podczas zażywania leku z tą substancją.

## **METODY ZAPOBIEGANIA WYPADANIU WŁOSÓW**

Utrata włosów może wynikać z przyczyn niezależnych od człowieka, jednak w wielu przypadkach problem ten jest powiązany ze stanem zdrowia organizmu oraz pewnymi naszymi zachowaniami. Choć nie jesteśmy w stanie ustrzec się przed wszystkimi chorobami, to jednak zdrowy tryb życia oraz świadomość co szkodzi włosom, może pomóc w zapobieganiu nadmiernemu wypadaniu włosów.

Oto kilka wskazówek co należy robić, by zawsze cieszyć się bujną czupryną:

- 1. Regularna kontrola stanu zdrowia** – wykrycie groźnych chorób na wczesnym etapie umożliwi szybsze ich wyleczenie. Szczególnie kobiety powinny co najmniej raz w roku odwiedzać ginekologa, a także sprawdzać poziom hormonów tarczycy.
- 2. Wzmocnienie odporności organizmu** – włosy potrafią nadmiernie wypadać po przebytej grypie lub innej chorobie z towarzyszącą jej wysoką gorączką. Dlatego warto co rok szczepić się przeciwko grypie, ale także zadbać o swój układ odpornościowy.
- 3. Zdrowa dieta** – zdrowa czyli zbilansowana, dostarczająca niezbędnych witamin i składników odżywczych. Dla włosów cenne są szczególnie takie mikroelementy jak: żelazo, miedź, cynk, siarka, witaminy C i E (wzmacniają włosy), witamina H (tzw. biotyna zapobiega łysieniu i siwieniu), witamina A (jej niedobory powodują zatrzymanie wzrostu nowych włosów) oraz witaminy z grupy B.
- 4. Walka ze stresem** – niektórych wydarzeń w życiu, które wywołują zbyt silne emocje, nie da się wyeliminować. Jednak długotrwały stres spowodowa-

ny pracą lub kłopotami rodzinnymi także może negatywnie wpływać na zdrowie i pośrednio na kondycję włosów. Dlatego też warto znaleźć metodę łagodzenia stresu np. sport, spacerowanie na łonie natury, muzykę, taniec, medytację itp.

**5. Rzucenie palenia** – dym papierosowy zawiera toksyczne substancje, które blokują produkcję białka niezbędnego do wytwarzania się włosów. Ponadto nikotyna obkurcza naczynia krwionośne, przez co zaburza transport składników odżywczych do mieszków włosowych.

**6. Ochrona włosów przez promieniowaniem UV** – latem należy chronić włosy przed silnym słońcem, nosząc lekkie i przewiewne nakrycie głowy i stosować preparaty do włosów zawierające filtry. Promienie UV wpływają negatywnie nie tylko na wygląd włosów (wysuszając je i odbarwiając), ale także mogą je osłabić i spowodować nadmierne wypadanie.

**7. Unikanie agresywnych zabiegów fryzjerskich** – chodzi głównie o częste farbowanie i rozjaśnianie włosów, ich trwałą ondulację, ale także częste suszenie włosów suszarką, używania lokówki i prostownicy lub związywanie ciasno włosów gumką.

**8. Leczenie wszelkich dolegliwości skórnych**, szczególnie dotyczących skóry głowy, takich jak łojotok, łupież, czy atopowe zapalenie skóry. Schorzenia te często wzmagają wypadanie włosów i wymagają interwencji specjalisty np. dermatologa lub trychologa.

**9. Masaż głowy** – można go wykonywać manualnie opuszkami palców podczas mycia włosów lub za pomocą masażera do skóry głowy. Poprawia on ukrwienie skóry głowy i dotlenia cebulki, które dzięki temu chętniej produkują nowe włosy.

**10. Stosowanie odpowiednich kosmetyków do pielęgnacji** – do codziennej pielęgnacji warto wybierać łagodne kosmetyki oparte na naturalnych składnikach. W przypadku pojawienia się pierwszych oznak nadmiernego wypadania włosów, można sięgnąć po profesjonalne preparaty trychologiczne zatrzymujące ten proces.

### **NATURALNE SKŁADNIKI, KTÓRE POTRAFIĄ ZATRZYMAĆ WYPADANIE WŁOSÓW**

Nadmierne wypadanie włosów w większości przypadków oznacza nieprawidłową pracę mieszków włosowych, która może być spowodowana różnymi czynnikami. Ustalenie przyczyn utraty włosów jest niezwykle istotne pod kątem zastosowania właściwych metod leczenia. Bez względu na charakter

tych przyczyn, ważnym elementem terapii są **profesjonalne preparaty terapeutyczne – trychologiczne**. W części przypadków są one stosowane jako jedyny i wystarczający środek powstrzymujący wypadanie włosów, w innych stanowią uzupełnienie bardziej złożonej kuracji.

**Wysoka skuteczność preparatów trychologicznych wynika z ich receptury, która oparta jest na precyzyjnie dobranych naturalnych składnikach**

Dzięki temu produkty trychologiczne są łagodne dla włosów i skóry głowy oraz mają lepsze działanie oczyszczające niż zwykłe kosmetyki drogeryjne. Skoncentrowane naturalne substancje odżywcze, lecznicze i pielęgnacyjne łatwiej penetrują, i przez to odznaczają się niezwykle silnym działaniem.

W przypadku preparatów przeciw wypadaniu włosów, ich skład obejmuje zazwyczaj kilka substancji aktywnych, których właściwości wzajemnie się uzupełniają, wzmacniając tym samym ogólne działanie terapeutyczne kosmetyku. Substancje te pozyskiwane są najczęściej z następujących roślin:

- **Pokrzywa zwyczajna** – wzmacnia włosy i pobudza je do wzrostu,
- **Nagietek lekarski** – łagodzi stany zapalne i podrażnienia,
- **Myszopłoch kolczasty** (ruszczyk kolczasty) – pobudza mikrokrążenie krwi i dotlenia komórki odpowiedzialne za wzrost włosów,
- **Bambus zwyczajny** – jest bogaty w aminokwasy oraz krzem, które odżywiają cebulki włosów, zapobiegając ich obumieraniu,
- **Hyzop lekarski** – w medycynie ludowej znany pod nazwą józefek lub józefka, łagodzi stany zapalne oraz poprawia mikrokrążenie krwi,
- **Bocznia pitkowana** – stosowania doustnie lub transdermalnie hamuje działanie DHT będącego przyczyną łysienia androgenowego,
- **Wiązówka błotna** – ogranicza produkcję sebum i wypadanie włosów, zaś związki salicylowe w niej zawarte mają zdolność łagodzenia reakcji zapalnych,
- **Winorośl** – poprzez pobudzanie mikrokrążenia poprawia odżywienie cebulek włosów, zaś dzięki garbnikom reguluje wydzielanie łoju, który bywa przyczyną nadmiernego wypadania włosów.

W wielu preparatach trychologicznych przeciw wypadaniu włosów spotkać można również:

- **prowitaminę D<sub>3</sub>** – jej niedobór w organizmie może powodować wypadanie włosów,
- **L-cysteinę** – wchodzi w skład głównego budulca włosa – keratyny,
- **adenozynę** – wydłuża fazę anagenu włosa, jest pomocna w walce z łysieniem androgenowym, hamuje wypadanie włosów i przez to skutecznie przeciwdziała łysieniu,
- **witaminy z grupy B** – hamują wypadanie włosów,
- **cynk** – jego niedobór spowalnia wzrost włosów i może wpływać na ich wypadanie.

Na koniec warto wspomnieć o innowacyjnej substancji czynnej **Baicapil™** stosowanej w najnowszych preparatach przeciwdziałających łysieniu, która łączy w sobie trzy składniki roślinne: kiełki soi i pszenicy, tarczycę bajkalską oraz argininę. Wysoka skuteczność Baicapil™ w walce z nadmiernym wypadaniem włosów została potwierdzona w licznych testach i badaniach, dlatego też substancji tej poświęcony został cały kolejny rozdział.

### KOMPLEKS BAICAPIL™ – INNOWACYJNY SKŁADNIK PREPARATÓW NA WYPADANIE WŁOSÓW

Nowoczesne produkty trychologiczne wykazują się działaniem wielopoziomym i posiadają w swoim składzie co najmniej kilka aktywnych substancji pochodzenia roślinnego. Naukowcy wciąż udoskonalają ich receptury i niewątpliwym osiągnięciem na tym polu okazał się kompleks roślinny Baicapil™.

Kompleks Baicapil™ został opracowany przez hiszpańskiego producenta substancji i surowców aktywnych dla branży kosmetycznej, firmę Provitall Group. Firma specjalizuje się w produkcji substancji na bazie roślin pochodzących z różnych rejonów świata, zaś jej dział badawczy intensywnie współpracuje m.in. z Wydziałem Biochemii i Biologii Molekularnej Uniwersytetu w Barcelonie, Katalońskim Instytutem Chemii Zaawansowanej (IQAC-CSIC) oraz Instytutem Badań Medycznych w Barcelonie.

Eksperti z laboratorium Provitall Group, chcąc opracować skuteczny środek przeciwdziałający wypadaniu włosów wyszli z założenia, że powinien on spełniać kilka warunków:

- utrzymywać długą fazę anagenu i jak najkrótszą fazę telogenu wzrostu włosów,
- pobudzać zmianę fazy telogenu w anagen, czyli stymulować wzrost włosów,
- poprawiać kondycję mieszków włosowych i ich mikrootoczenie.

Jak się okazało, połączenie sił trzech wyjątkowych roślin dało właśnie taki efekt. Te trzy rośliny, które stały się bazą kompleksu Baicapil™ to: tarczycza bajkalska oraz kielki soi i pszenicy.

**Tarczycza bajkalska** – jest to bylina rosnąca w Rosji, Mongolii, Chinach oraz na Wybrzeżu Koreańskim. Jej zdrowotne właściwości wykorzystywane były w tradycyjnej medycynie chińskiej. Do dzisiaj z korzenia rośliny Chińczycy przyrządzają specyfik o nazwie Huang Qin, który stosują m.in. przy zapaleniu wątroby, biegunkach, w chorobach nowotworowych, a także jako środek odmładzający. To właśnie w korzeniu tarczyczy znajduje się najwięcej dobroczynnych składników, którymi są przede wszystkim różnego rodzaju flawonoidy. Najważniejsze z nich to: bajkalina, apigenina, chryzyna i wogonina. Mają właściwości przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwgrzybiczne i przeciwwirusowe, hamują także rozwój nowotworów. W kompleksie Baicapil™ wykorzystywane jest przede wszystkim silne działanie antyoksydacyjne bajkaliny oraz jej zdolność do przedłużania życia komórek. Bajkalina chroni mieszki włosowe przed starzeniem, a ponadto stymuluje ich komórki macierzyste do szybszego przejścia z fazy telogenu do anagenu.

**Kielki soi i pszenicy** – pszenicy i soi nie trzeba nikomu przedstawiać, ponieważ są to znane niemal na całym świecie podstawowe składniki pożywienia. Kielki z kolei znane są wszystkim miłośnikom zdrowego odżywiania. Rośliny we wczesnej fazie wzrostu zawierają mnóstwo wartościowych i łatwo przyswajalnych składników odżywczych: witamin (np. A, C, E i H i z grupy B), protein, węglowodanów, lipidów (m.in. nienasyconych kwasów tłuszczowych) i minerałów (m.in. magnez, wapń, potas). W kompleksie Baicapil™ wykorzystuje się kielki soi i pszenicy, które wzrastały bez udziału jakichkolwiek pestycydów. Ich kiełkowanie jest przerywane po 3 dniach, kiedy to aktywne biocząsteczki osiągają maksymalne stężenie. Dla procesu wzrostu włosów najważniejsza jest duża zawartość cukrów w kielkach soi i pszenicy. Mieszki włosowe znajdujące się w fazie wzrostu (anagenu) wytwarzają energię komórkową i zużywają do tego glukozę dwukrotnie szybciej niż mieszki znajdujące się w fazie telogenowej. Dostarczenie mieszkom większej ilości cukrów skutkuje wytwarzaniem większej ilości energii komórkowej, która stymuluje wzrost i rozwój włosa.

Podsumowując, działanie kompleksu Baicapil™ obejmuje więc:

- stymulację wzrostu włosów – poprzez aktywację komórek macierzystych mieszków włosowych z fazy telogenu do anagenu,
- redukcję wypadania włosów – poprzez ochronę mieszków przed stresem oksydacyjnym i procesem starzenia oraz wydłużenie fazy anagenu włosów,
- zwiększenie objętości, grubości i gęstości włosów.

W wyniku badań in vitro (w warunkach laboratoryjnych) udowodniono, że pod wpływem ekstraktu z kielków znacznie zwiększa się aktywność mitochondrialna fibroblastów, zaś bajkalina wywołuje w nich 5 dodatkowych podziałów komórek, tym samym wpływając na opóźnianie ich procesów starzenia. Badania in vivo przeprowadzone na 61 ochotnikach pokazały, że u osób stosujących codziennie przez 6 miesięcy preparat z kompleksem Baicapil™ pojawiło się 12,7% więcej włosów w fazie anagenu, zaś u osób stosujących placebo wzrost ten odnotowano

na poziomie zaledwie 2%. Jednocześnie osoby używające Baicapil™ mieli po 6 miesiącach eksperymentu 27,2% mniej włosów w fazie telogenu, natomiast pozostali uczestnicy badania odnotowali wzrost ich liczby aż o 6,9%!

**Po 6 miesiącach preparat z kompleksem Baicapil™ wpłynął u osób go stosujących na: zwiększenie gęstości włosów o 18% oraz redukcję wypadających włosów o 50,9%.**

### **NOWOCZESNE PREPARATY RATUJĄCE WŁOSY I PRZEDŁUŻAJĄCE FAZĘ WZROSTU WŁOSÓW**

Dzięki wyteżonym wysiłkom naukowców, osoby borykające się z problemem nadmiernego wypadania włosów, mają do dyspozycji coraz skuteczniejsze preparaty specjalistyczne, które pomagają im w walce z tą dolegliwością. Jedną z najnowszych propozycji dla takich osób jest linia pionierskich kosmetyków trychologicznych **Dermastic™**. Składają się na nią 3 produkty, które przeznaczone są zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

### **Szampon przeciw wypadaniu włosów Dermastic™**



Jest to delikatny szampon do codziennego stosowania, którego skuteczne działanie zostało udowodnione podczas badań dermatologicznych. W jego składzie znajduje się innowacyjny kompleks Baicapil™, który stymuluje wzrost włosów oraz ogranicza ich wypadanie. Jego działanie wzmacnia arginina, czyli naturalny aminokwas, który rozszerza naczynia krwionośne i przez to ułatwia przenikanie substancji aktywnych do mieszków włosowych. W opinii ankietowanych szampon ładnie się pieni i dokładnie oczyszcza włosy i skórę głowy, nie podrażniając jej. Skuteczność szamponu można wzmocnić poprzez stosowanie dodatkowych produktów linii Dermastic™ w postaci serum i plastrów.

### **Serum przeciw wypadaniu włosów Dermastic™**



Serum zawiera silnie skoncentrowany kompleks Baicapil™ oraz argininę. Kosmetyk jest w formie wygodnego atomizera, przy pomocy którego należy dwa razy dziennie zaaplikować na mokrą lub suchą skórę głowy od 5 do 10 dawek serum i potem dokładnie je wmasować. Jest to bezbarwna substancja o delikatnym zapachu, która nie zawiera żadnego drażniącego alkoholu. W składzie znajdują się natomiast substancje nawilżające, które już po kilku aplikacjach skutecznie nawilżają skórę głowy. Po aplikacji preparatu się nie spłukuje, co stanowi jego atut, gdyż serum nie obciąża i nie skleja włosów. Dla uzyskania najlepszych efektów produkt należy stosować regularnie przez co najmniej 3 miesiące.

### **Plastry przeciw wypadaniu włosów Dermastic™**



Jest to nowoczesny produkt, którego innowacyjność polega na jego sposobie aplikacji. Dyskretne plastry o średnicy około 2 cm są transparentne i wykonane z oddychającego tworzywa. Przykleja się je na noc w okolicy owłosionej skóry głowy, najlepiej w pobliżu skroni, czoła, karku lub za uszami. Tam przez kilka godzin uwalniane są stopniowo odżywcze substancje aktywne mające na celu wzmocnienie cebulek włosów, powstrzymanie wypadania włosów, a także wspomaganie ich odrastania. Plastry zawierają kilka

silnie działających składników aktywnych m.in.: ruszczyk (myszopłoch) kolczasty, bambus zwyczajny, bocznię piłkowaną, wyciąg z winorośli, L-cysteinę oraz adenozynę (o ich działaniu pisaliśmy w rozdziale poświęconym naturalnym składnikom powstrzymującym wypadanie włosów). Ukierunkowane działanie poszczególnych składników aktywnych wzajemnie się uzupełnia, dając efekt synergii. Dzięki temu skuteczność preparatu jest bardzo wysoka, co zostało udowodnione w badaniach *in vivo*: po 8 tygodniach kuracji 81% badanych z grupy 21 osób odnotowało całkowite zahamowanie wypadania włosów. Plastry przeciw wypadaniu włosów są niezwykle wygodne w stosowaniu, ponieważ nie wymagają wcierania preparatu. Ponadto są całkowicie przyjazne dla skóry, nie powodując uczuleń ani podrażnień. Można je stosować wraz z innymi kosmetykami z linii Dermastic™. Zadowolające efekty kuracji pojawiają się po 8-tygodniowym stosowaniu plastrów, na co wystarcza jedno opakowanie produktu zawierające 56 plastrów.



## BIBLIOGRAFIA

- <http://www.national-geographic.pl/ludzie/po-co-nam-owlosienie-sekrety-cywilizacji>
- <http://ciekawe.onet.pl/aktualnosci/grob-wojownika-sprzed-35-tys-lat-to-najwieksze-odk,1,5670502,artykul.html>
- <http://www.przychodnia.pl/wlosy/index2.php?s=3&d=36&p=1&t=2>
- <http://mydlarnia-tuli.pl/wlosy/141-wlosy-2>
- [http://www.nanogen.pl/cykl\\_zycia\\_wlosa.html](http://www.nanogen.pl/cykl_zycia_wlosa.html)
- <http://mydlarnia-tuli.pl/wlosy/141-wlosy-2>
- [http://www.handsomen.pl/wlosy,wlosy,wady\\_rozwojowe\\_wlosow\\_1329912008.html](http://www.handsomen.pl/wlosy,wlosy,wady_rozwojowe_wlosow_1329912008.html)
- [http://www.leczymy-lysienie.pl/wlosy\\_uszkodzone.html](http://www.leczymy-lysienie.pl/wlosy_uszkodzone.html)
- <http://klinikakolasinski.pl/lysienie-przeszczep-wlosow/przyczyny-wypadania-wlosow.html>
- <http://www.przychodnia.pl/wlosy/index28.php?s=3&d=36&p=5&t=28>
- <http://www.doctormed.pl/info/uroda/rodzaje-przebieg-sposoby-leczenia-lysienia/>
- <http://dermatologia.mp.pl/choroby/chorobyskory/73227,choroby-wlosow>
- <http://wylecz.to/pl/choroby/dermatologia/lysienie-bliznowaciejace.html>
- <http://biotechnologia.pl/kosmetologia/aktualnosci/provital-group-skuteczne-skladniki-przekonujace-pomysly-wywiad-z-panem-marcinem-siekierskim-technical-and-sales-manager,10289>
- <http://leszekmatela.com/tarczycza-bajkalska-i-jej-zastosowanie/>
- <http://www.czytelniamedyczna.pl/3819,wlasciwosci-przeciwzapalne-i-przeciwnowotworowe-scutellaria-baicalensis-georgi.html>
- <http://zielarniaimbir.blogspot.ch/2014/08/normal-0-21-false-false-false-pl-x-none.html>
- <http://www.provitalgroup.com/pl/products/hair-care/hair-growth/actives/Baicapil™>
- Informacja o produktach Dermestic ze strony dystrybutora [diagnosis.pl](http://diagnosis.pl)
- [Wikipedia.pl](http://Wikipedia.pl)
- Inne źródła internetowe

**MONIKA SEKITA-PILCH** – kosmetolog, pedagog, specjalista zabiegów estetycznych, specjalista trycholog, certyfikowany podolog, dyrektor generalny Akademii MSP Ochrony Zdrowia i Urody w Gorzowie Wielkopolskim, wykładowca w Szkole Kosmetyki Profesjonalnej, Akademii Podologii i Kosmetologii Estetycznej.

Tytuł zawodowy zdobyła w okresie, w którym kosmetyka należała do prestiżowych profesji nie dla każdego dostępnych. Od dwudziestu lat prowadzi prywatną praktykę zawodową i jest związana z edukacją w zakresie kosmetyki pielęgnacyjnej, leczniczej, upiększającej, i kosmetologii estetycznej, podologii, masażu, odnowy biologicznej Spa & Wellness oraz trychologii .

Autorka czterech podręczników do nauki zawodu technik usług kosmetycznych (na poziomie kształcenia policealnego) i zawodu kosmetolog (na poziomie szkolnictwa wyższego). Jest autorką licznych publikacji z zakresu trychologii, kosmetologii i medycyny estetycznej oraz podologii. Na stałe współpracuje z czasopismami: Kosmetologia Estetyczna, Kosmetyka i Kosmetologia, Art of Beauty.

Z poświęceniem i powołaniem realizuje własną wizję rozwoju szkolnictwa policealnego w Akademii MSP Ochrony Zdrowia i Urody. Wdraża autorskie programy nauczania na takich kierunkach jak: kosmetyka profesjonalna, podologia wizaż i kreowanie wizerunku, masaż, odnowa biologiczna Spa & Wellness, kosmetologia estetyczna i aktualnie trychologia.

Aktywnie przyczynia się do podnoszenia prestiżu i rangi zawodu technika usług kosmetycznych, kosmetologa, podologa i trychologa. W 2007 roku powołała Szkołę Kosmetyki Profesjonalnej o uprawnieniach publicznych, w tym samym czasie otworzyła pierwszą w Polsce Szkołę Wizażu i Kreowania Wizerunku, Akademię Masażu i Szkołę Odnowy Biologicznej Spa & Wellness, która ruszyła w marcu 2008. Autorka programu nauczania i prekursorka pierwszej w Polsce Rocznej Szkoły – Akademii Podologii i od 2015 roku Akademii Trychologii w Gorzowie Wielkopolskim. W przeciągu 2 lat działalności otrzymała: 4 puchary, 3 wyróżnienia i Statuetkę za innowacyjną Szkołę policealną województwa lubuskiego.

W 2010 i 2011 roku otrzymała status kobiety Przedsiębiorczej.

Bogata i profesjonalna wiedza Moniki Sekita-Pilch to rezultat jej wykształcenia, wieloletniej praktyki i doświadczenia, a także ustawicznie realizowana edukacja w zakresie różnych specjalności oraz bezpośredni kontakt i współpraca z jednostkami naukowo-badawczymi.

#### **AKADEMIA MSP OCHRONY ZDROWIA I URODY**

– realizuje autorski program kształcenia dostosowany do potrzeb i wymogów rynku europejskiego na najwyższym poziomie, co potwierdzają liczne puchary, statuetki i dyplomy.

Atutem Akademii MSP Ochrony Zdrowia i Urody jest skuteczność i efektywność nauczania, głównie zajęcia praktyczne, realizowanie się naszych słuchaczy w wyuczonym zawodzie, małe grupy: 6-8 osobowe, zdobycie wyższego wykształcenia w 1,5 roku (dla osób posiadających maturę), dzięki porozumieniu z uczelniami, a przede wszystkim satysfakcja z posiadanych kwalifikacji.

Kierunki kształcenia w Akademii MSP Ochrony Zdrowia i Urody w Gorzowie Wielkopolskim :

- Kosmetyka profesjonalna
- Podologia
- Kosmetologia estetyczna
- Trychologia
- Odnowa biologiczna spa & wellness
- Wizaż i kreowanie wizerunku
- Masaż

## **SPIS TREŚCI**

### Wstęp

Trychologia – nowa dziedzina medycyny	3
Znaczenie kulturowo-społeczne włosów	4
Budowa i fazy wzrostu włosa	6
Uszkodzenia i wady rozwojowe włosów	8
Utrata włosów – problem, który może dotknąć każdego	9
Przyczyny wypadania włosów	10
Typy łysienia	13
Najnowsze sposoby przeciwdziałające wypadaniu włosów	15
Metody zapobiegania wypadaniu włosów	17
Naturalne składniki, które potrafią zatrzymać wypadanie włosów	18
Kompleks Baicapil™ – innowacyjny składnik preparatów na wypadanie włosów	20
Nowoczesne preparaty ratujące włosy i przedłużające fazę wzrostu włosów	22

### Bibliografia



**Diagnosis S.A.**

ul. Gen. W. Andersa 38 A, 15-113 Białystok

infolinia: **800 703 011** • [www.diagnosis.pl](http://www.diagnosis.pl)