



Τριχόπτωση
ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ;

Τα μαλλιά συνδέονται με τη γοητεία, την αρρενωπότητα ή τη θηλυκότητα και, γενικότερα, με τη νεανικότητα που εκπέμπουμε. Γι' αυτό οποιαδήποτε αλλαγή τους επηρεάζει και την ψυχολογία μας. Τι γίνεται, λοιπόν, όταν κληρονομικοί, παθολογικοί ή άλλοι λόγοι μάς κάνουν να τα χάνουμε και ποιος ο ρόλος των τροφών στην προστασία τους;

Το μήλο κάτω από τη μηλιά θα πέσει

Εάν είστε άντρας και ο πατέρας σας άρχισε να χάνει τα μαλλιά του γύρω στα 35-40, υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να βιώσετε και εσείς το ίδιο. Ο κληρονομικός παράγοντας είναι πολύ δυνατός στο θέμα της τριχόπτωσης και το μόνο που μπορείτε να πετύχετε σε αυτή την περίπτωση είναι να το καθυστερήσετε, κάνοντας μια ισορροπημένη διατροφή, μειώνοντας το στρες σας, λαμβάνοντας συμπληρώματα διατροφής, και κυρίως σίδηρο, ή ξεκινώντας να κάνετε μεταμόσχευση μαλλιών με την έναρξη του προβλήματος. Επίσης, οι φαρμακευτικές ουσίες που χρησιμοποιούνται σήμερα για τη μόνιμη τριχόπτωση είναι η τοπική χρήση του διαλύματος μινοξιδίλης 5%, που βελτιώνει την αιμάτωση της ρίζας και αναστρέφει την ατροφία της, το χάπι φιναστερίδης, που αναστέλλει τη μετατροπή της τεστοστερόνης σε 5-διυδροτεστοστερόνη, καθώς και το σύμπλοκο βιοτεχνολογίας HSOR+NAD®. Το συγκεκριμένο σύμπλοκο μεταβολίζει «in situ» (επιτόπου) την DHT (ανδρογόνο ορμόνη υπεύθυνη για την τριχόπτωση) που είναι παρούσα στον τριχοθύλακα, ενώ ταυτόχρονα διακόπτει τη διαδικασία σμίκρυνσής του από την DHT.

Η τριχόπτωση μετά τον τοκετό

Είναι γνωστή και ως «διάχυτη αλωπεκία», η οποία εμφανίζεται 1-6 μήνες μετά τη γέννα. Οφείλεται κυρίως στην πτώση των οιστρογόνων. Με πιο απλά λόγια, αρχίζουν να χάνονται οι τρίχες που δεν έπεφταν κανονικά όλο αυτό το διάστημα λόγω της εγκυμοσύνης μαζί με τις τρίχες που θα χάνονταν στην παρούσα φάση. Σκεφθείτε πως ο φυσιολογικός αριθμός απώλειας τριχών είναι 50-100 την ημέρα. Μετά τον τοκετό αυτός ο αριθμός γίνεται 200-300 ημερησίως! Οι τρίχες αυ-



τές αναγεννιούνται, αλλά εξαρτάται από το ρυθμό ανάπτυξής τους, ο οποίος τελικά μπορεί να οδηγήσει στην αραίωση των γυναικείων μαλλιών. Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην τριχόπτωση, εκτός από τις ορμόνες, είναι η αναιμία, η κούραση και το άγχος. Εάν το πρόβλημα επιμένει, τότε μια εξέταση που ονομάζεται «τριχοριζόγραμμα» θα μπορούσε να ελέγξει τη μορφολογία και τη βιολογία στους θύλακες της τρίχας. Η θεραπεία στη συγκεκριμένη περίπτωση περιλαμβάνει συμπληρώματα διατροφής με βάση το σίδηρο, τα αμινοξέα και τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, αλλά και χρήση τοπικών λοσιόν που περιέχουν βιταμίνες και κορτικοστεροειδή.

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν μόνιμη ή παροδική τριχόπτωση

□ Το στρες που δημιουργεί μια χειρουργική επέμβαση ή μια σοβαρή ασθένεια.

□ Η ανισορροπία των ορμονών μας. Όταν τα επίπεδα στα οιστρογόνα ή τα ανδρογόνα μας δεν είναι σωστά ρυθμισμέ-

να, προκαλούν τριχόπτωση. Η κατάλληλη θεραπεία του θυρεοειδούς ανατρέπει το αποτέλεσμα.

□ Οι ουσίες που περιέχουν κάποια φάρμακα και η αντίδρασή τους με τον οργανισμό μας μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια μαλλιών. Συνήθως η διακοπή τέτοιων φαρμάκων σημαίνει και τη διακοπή της πτώσης.

□ Πιθανές μολύνσεις από μύκητες μπορεί να κρύβονται πίσω από την τριχόπτωση. Η φαρμακευτική τους αντιμετώπιση λύνει και το πρόβλημα.

□ Πιθανά παθολογικά αίτια, όπως ο διαβήτης ή το αυτοάνοσο νόσημα λύκος, μπορεί να είναι η αιτία, γι' αυτό χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

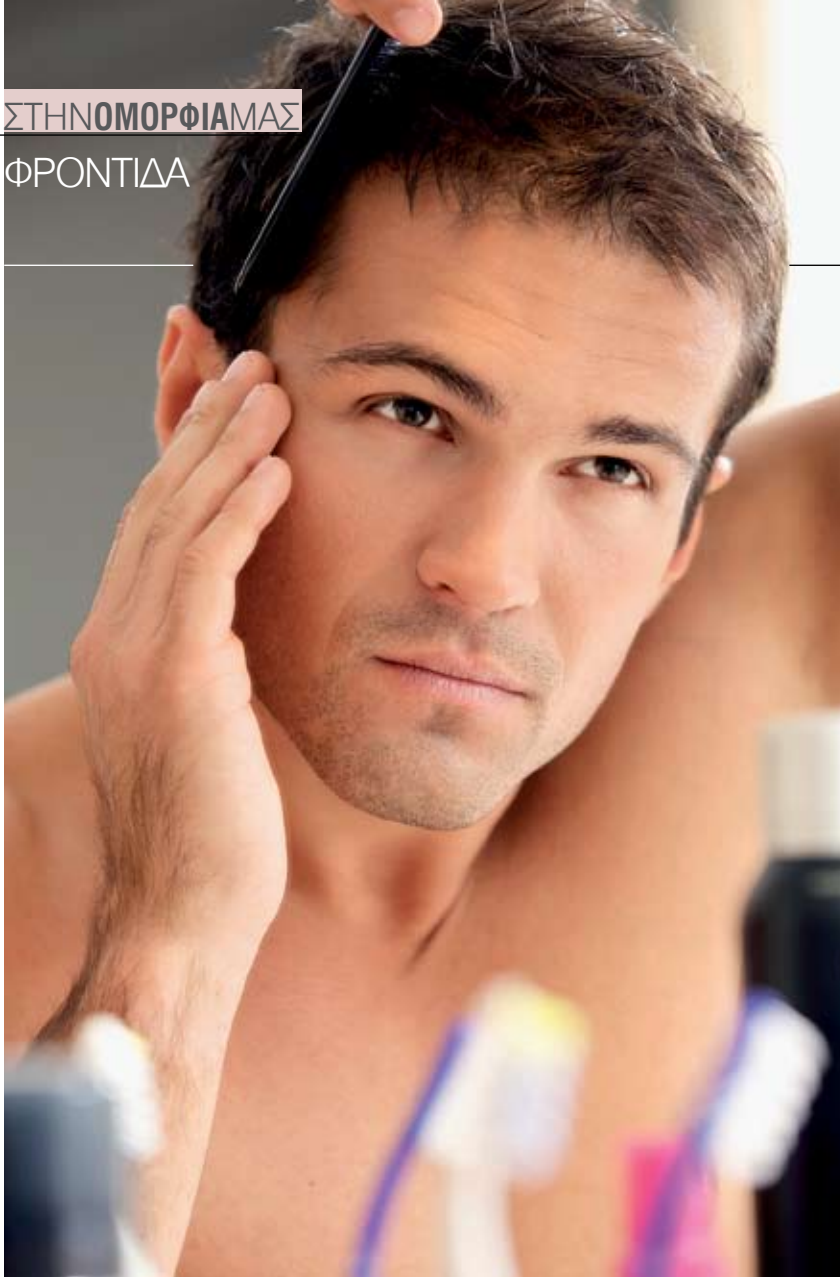
Οι 10 τροφές που θρέφουν τα μαλλιά

Ακολουθήστε μια μεσογειακή διατροφή και ενισχύστε την ποιότητα της τρίχας σας.

ΛΙΠΑΡΑ ΨΑΡΙΑ

Ο σολομός, η σαρδέλα, η λακέρδα είναι από εκείνα τα ψάρια που διαθέτουν τα





πολύτιμα λιπαρά οξέα Ω3. Αυτού του είδους οι πρωτεΐνες είναι επίσης γεμάτες βιταμίνη 12 αλλά και σίδηρο, που είναι πολύ χρήσιμα, γιατί συμβάλλουν στην υγεία της κόμης μας. Ο λιναρόσπορος είναι μία ακόμα εναλλακτική πρόταση.

BRAZILIAN NUTS

Μία ακόμα πηγή Ω3, αλλά και ενός πολύ σημαντικού μετάλλου, του σεληνίου, είναι τα βραζιλιάνικα καρύδια. Μαζί με τα κάσιους, τα πεκάν και τα αμύγδαλα, προσφέρουν στον οργανισμό ψευδάργυρο, κάνοντας τα μαλλιά λαμπερά και γεμάτα.

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Μια διατροφή χαμηλή σε καλές πρωτεΐνες, όπως είναι το άπαχο κρέας του κοτόπουλου και της γαλοπούλας, μπορεί να επηρεάσει την υγεία των μαλλιών



μας, αφού η έλλειψή τους κάνει τα μαλλιά εύθραυστα και άγρια.

ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ανάμεσα στις πολλές τους ιδιότητες, τα λαχανικά έχουν και εκείνη της διατήρησης των μαλλιών μας σε καλή κατάσταση. Γεμάτα βιταμίνες, τροφές όπως το σπανάκι, το μπρόκολο και τα φασολάκια διαθέτουν και την κατάλληλη βιταμίνη C, η οποία εισχωρεί μέσα στους θύλακες και λειτουργεί και ως φυσικό μαλακτικό των μαλλιών.

ΚΑΡΟΤΑ

Εκτός από τα μάτια, κάνουν καλό και στα μαλλιά μας. Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης A και το πιο εύκολο σνακ που μπορείτε να καταναλώνετε καθημερινά, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο τα μαλλιά σας να δείχνουν γυαλιστερά και ενυδατωμένα.



ΟΣΠΡΙΑ

Ακόμα ένα είδος τροφών που θα έπρεπε να τιμάμε περισσότερο και για την υγεία των μαλλιών μας – και, πιο συγκεκριμένα, τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, εκτός από καλή πρωτεΐνη, περιέχουν μέταλλα, όπως ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος, που κρατούν τα μαλλιά ενυδατωμένα.

ΑΒΓΑ

Η βιοτίνη και η βιταμίνη B12 είναι τα όπλα τους, που συμβάλουν στη γενικότερη ομορφιά μας, ενώ αποτελούν την καλύτερη μορφή πρωτεΐνης, όπως και να μαγειρευτούν. Βάλτε τα στη διατροφή σας καθημερινά, κι αν υπάρχει πρόβλημα χοληστερίνης, αφαιρέστε 1 στις 2 φορές τον κρόκο.

ΣΤΡΕΙΔΙΑ

Η συμβολή τους στη μείωση της τριχόπτωσης γίνεται μέσα από το πλεονέκτημά τους ότι διαθέτουν υψηλά επίπεδα ψευδαργύρου, τα οποία, όπως αποδεικνύεται, είναι απαραίτητα για να έχουμε γερά και λαμπερά μαλλιά. Εάν δεν είσατε οπαδός τους, αντικαταστήστε τα με βοδινό ή αρνίσιο κρέας.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

Βρίσκονται στη βάση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας και είναι από τις πλέον υγιεινές και απαραίτητες τροφές. Επιλέξτε το ψωμί, τα δημητριακά σας, τα μπισκότα σας να είναι ολικής αλέσεως και προσθέστε έτσι στα καθημερινά σας γεύματα την κατάλληλη ποσότητα σιδήρου, ψευδαργύρου και βιταμίνης B.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ

Το ασβέστιο που περιέχουν είναι σημαντικός παράγοντας για την υγεία των οστών, των νυχιών και των μαλλιών. Για πιο ενισχυμένη δράση τους, αναμειξτε τα με δημητριακά ολικής αλέσεως ή με ανάλατους ξηρούς καρπούς, και θα έχετε ένα γευστικό αποτέλεσμα που δίνει λύσεις και στο πρόβλημα της τριχόπτωσης.

