Автор: admin
24.07.2014 17:05 -

Что такое перхоть и как с ней бороться?

Перхоть, конечно, не в состоянии испортить тебе карьеру или личную жизнь, но вот плохое настроение она точно обеспечит.

Серовато-белые чешуйки на волосах и одежде заставляют чувствовать себя неуверенно – а вдруг собеседник смотрит не на тебя, а на твои плечи, побеленные перхотной «известкой»? Но прежде чем говорить о лечении перхоти, надо разобраться, откуда она берется.

Клетки-«выскочки»

Причина появления перхоти в большинстве случаев находится внутри организма. Как и печально известные угри, перхоть – это следствие нарушения обмена веществ.

Почему возникают эти нарушения? Причин множество. Самая распространенная – гормональный дисбаланс (поэтому и перхоть, и угри чаще всего возникают во время гормональной перестройки, то есть в возрасте 14-25 лет).

Также повлиять на обменные процессы могут неправильное питание, в частности, если в твоем рационе слишком много жирного и сладкого, а еще курение, недостаток витаминов, переутомление, стрессы. Большую роль играют проблемы с кишечником: как правило, от них страдают 80-90 процентов людей с перхотью. Как ни странно, появление перхоти может быть вызвано использованием… шампуня от перхоти – если он неправильно подобран.

Расскажем вкратце, как именно образуется перхоть. Здоровая кожа постоянно обновляется, старые клетки отмирают, а новые образуются. Отмершие клетки кожи головы превращаются в обычную пыль, незаметную глазу. В норме путешествие клетки из глубоких слоев кожи на поверхность занимает почти месяц, но если у тебя нарушен обмен веществ, этот процесс сильно ускоряется. Клетки попадают наверх намного быстрее, они становятся толще, цвет меняется с прозрачного на белый, к тому же они начинают склеиваться друг с другом. Это и есть та самая неприятная «присыпка», которая оседает на одежде и моментально портит тебе настроение.

Жирная или сухая?

То заболевание, которое мы только что описали, у косметологов называется сухой перхотью. Однако это не единственный вид перхоти. На коже головы у нас находятся миллионы сальных желез. Они вырабатывают смазку, которая не дает коже пересыхать.

Однако если этой смазки слишком много (что случается при тех же обменных нарушениях, которые приводят к перхоти и угрям), она образует на коже плотную пленку, которая не дает клеткам кожи свободно покидать их место обитания. Так возникает жирная перхоть – чешуйки в этом случае желтоватого цвета, волосы становятся тусклыми и висят, как сосульки. Очень важно определить, какая именно у тебя перхоть – от этого зависит выбор лечебного шампуня.

Жилец с характером

Еще одна очень распространенная причина появления перхоти – микроскопический грибок. Он постоянно живет на нашей коже головы и до поры до времени нам не мешает, но в силу разных нарушений в организме грибок немедленно начинает бешено размножаться. Он заставляет сальные железы работать быстрее – начинает образовываться перхоть. Бороться с грибком тебе помогут шампуни на основе специальных противогрибковых компонентов (они препятствуют размножению грибка). Прежде чем начать пользоваться такими шампунями, обязательно нужно убедиться, что виноват именно грибок – иначе твое время и деньги пропадут впустую.

Как лечить перхоть

Кроме уже названных шампуней, существует еще немало средств против зловредных чешуек. Но прежде чем рассказать о них, напомним: бороться с перхотью как таковой бессмысленно. Ведь причина перхоти – в организме, его и надо лечить. То есть нормализовывать обмен веществ с помощью специальной диеты (если дело в кишечнике), особого режима (если виноваты нервы) и гормональных препаратов. Только разобравшись с основной причиной перхоти, ты можешь двигаться дальше.

Обычные шампуни с перхотью не справятся, тут нужны специальные средства – они продаются только в аптеках. Кроме того, если ты решила бороться с перхотью всерьез, начни с визита к врачу-косметологу. Он поможет правильно определить, какой у тебя тип перхоти (для этого используется видеодиагностика – врач рассматривает кожу головы под большим увеличением, и она одновременно проецируется на экран монитора). Только врач сможет правильно подобрать тебе шампунь, а это очень важно – еще вначале мы говорили, что неподходящий шампунь сам может вызвать перхоть.

Итак, шампуни против перхоти делятся на:

– противогрибковые шампуни
– отшелушивающие шампуни – они действуют как своеобразный скраб для кожи головы
– шампуни с растительными экстрактами, например дегтем – он отлично удаляет избыток жира с кожи головы, а еще замедляет размножение грибка

Хорошо зарекомендовала себя криотерапия – массаж жидким азотом. Сильный холод активизирует обменные процессы в клетках кожи головы и одновременно избавляет от

избыточных клеточных наслоений – кожа как бы обновляется.

Массаж себе ты можешь сделать и самостоятельно. Это совсем несложно: каждый вечер 10-15 минут массируй кожу головы подушечками пальцев в различных направлениях. Массаж хорошо начать с расчесывания массажной щеткой – так ты сразу усилишь кровообращение в коже.

Существуют также множество видов различных кремов и лосьонов от перхоти – их нужно регулярно втирать в кожу головы.

Не пренебрегай и народными средствами. При сухой перхоти наши мамы и бабушки пользовались смесью облепихи с оливковым маслом в соотношении 1:3 – его нагревают полчаса на водяной бане и втирают на ночь в кожу головы. Если у тебя жирная перхоть, попробуй мыть голову теплым настоем пижмы. Чтобы приготовить его, нагрей 100 г цветков в водяной бане в течение 10 минут в 3 литрах воды.

Для споласкивания хороши настои цветков ромашки и ноготков – эти растения обладают дезинфицирующими свойствами.

Еще раз напомним: лечить перхоть нужно вместе с врачом – только так ты сможешь в короткий срок достичь хорошего результата. Удачи!

Автор - **Ханна Шакур**
Источник