Автор: admin
26.10.2011 22:03 -

Как избавиться от перхоти?

Перхоть: страшная сказка на ночь или мелкая неприятность, от которой легко избавиться с помощью любого "подручного средства"? Попробуем разобраться в этом сложном вопросе.

Ученые до сих пор не пришли к общему мнению относительно того, откуда берется перхоть. Предположительно, она является следствием деятельности микроскопического грибка, постоянно живущего на коже головы. Обычно вы его даже не замечаете, но при неблагоприятных условиях он начинает вести себя агрессивно, что и приводит к появлению "снега на волосах". Активизировать грибок могут плохое состояние окружающей среды, стресс, накопившаяся усталость, прием гормональных препаратов, обезвоживание организма, недостаток витаминов B6, B12, F и микроэлемента селена, а также неправильно подобранные средства для ухода за волосами. Стать причиной появления перхоти может и работа недобросовестного парикмахера, который забывает обработать инструменты перед тем как заняться вами.

Такая разная перхоть

Если вскоре после мытья головы появляется зуд и белые чешуйки легко осыпаются, то перхоть сухая. Появление сухой перхоти связано с нарушением клеточного обмена, когда деление ороговевших клеток происходит слишком быстро. Если сальные железы выделяют мало жира, то есть кожа головы сухая, огромное количество клеток скапливается на поверхности, и начинают отшелушиваться. Волосы при этом секутся, становятся тонкими и тусклыми.

Иногда, чтобы увлажнить кожу головы, достаточно восстановить нормальный водный баланс в организме, то есть пить больше минеральной, кипяченой или очищенной воды.

Если же после мытья ваши волосы начинают сильно лосниться, а появившиеся чешуйки перхоти крупные и редкие, то это жирная перхоть. Она не так заметна, как сухая. Чешуйки "маскируются", прилипая к коже головы, склеиваются и, пропитанные салом,

служат дополнительным источником питания для микроорганизмов. В результате образуются жировые скопления, кожа воспаляется, гибнут волосяные фолликулы, волосы выпадают, а если процесс не затормозить, то быстро редеют.

Иногда перхоть может сопровождать то или иное дерматологическое заболевание. Если кожа головы воспалилась, покраснела и зудит - обратитесь к дерматологу.

Шампуни от перхоти

Большинство шампуней от перхоти лишь смывают верхний слой чешуек, борясь с симптомами, а не причиной перхоти - грибком. Если вы будете мыть голову каждый день или даже два раза в день, иллюзия того, что у вас нет перхоти, может продлиться достаточно долго. Однако с каждым разом осыпающийся слой чешуек кожи будет восстанавливаться все быстрее, а сам грибок "привыкнет" к вашему шампуню и начнет его "игнорировать".

Если перхоть обнаружилась в ваших волосах внезапно, накануне важного события, и у вас просто нет времени ее лечить, шампунь от перхоти - это действительно неплохой выход. Только обратите внимание на состав средства, указанный на флаконе. Такие ингредиенты как Zinc Pirythione, Climbazole, Ketoconozole, Selenium Disulphide оказывают антимикробное действие; Octopirox, Coal Tar (деготь), Selenium Disulphide удаляют хлопья перхоти; Coal Tar (деготь), Sulphur (сера), Salicylic Acid снижают скорость воспроизводства клеток. Если ничего из вышеперечисленного на флаконе с шампунем не обнаружилось, значит, он ничем вам и не поможет.

Лекарства от перхоти

В аптеке попросите показать вам именно лекарственные препараты от перхоти, ведь только они именно лечат причину перхоти - грибок, а не просто вымывают чешуйки кожи из волос. Скорее всего, такие препараты будут стоить дороже обычных шампуней, и эффект от их применения может появиться не сразу. Зато вы избавитесь от перхоти если не навсегда, то на очень долгое время.

Кефир + горчица

Сделайте настойку крапивы. Заварите столовую ложку сухой измельченной крапивы стаканом кипятка, оставьте на сутки, а затем процедите. Таким настоем необходимо лечиться в течение двух месяцев. 2 раза в неделю (можно чаще) на ночь втирайте маску в кожу, волосы не споласкивайте, а утром вымойте их шампунем от перхоти.

Если у вас жирная перхоть и выпадают волосы, 2–3 раза в неделю используйте настойку календулы. Вмассируйте раствор в кожу головы, затем укутайте голову полотенцем на 30 минут. Смойте теплой водой.

Еще один рецепт: возьмите какой-нибудь из кисломолочных продуктов (простоквашу, кефир, сыворотку). Густо намажьте им волосы от корней до кончиков, слегка втирая в кожу головы. Оставьте на 30 минут, после чего голову сполосните теплой водой с горчицей (столовую ложку сухой горчицы на 1 л воды).

Следите за здоровьем ваших волос, опираясь на предложенные советы! Удачи и крепкого вам здоровья!

Автор - **Дмитрий Колпаков**
Источник