



Τα πρώτα σημάδια αραίωσης στους άνδρες, καθώς και οι τρίχες από την μέχρι πρότινος υγιή κόμη των γυναικών είναι φαινόμενο ικανό να σπείρει τον πανικό, έστω και ανομολόγητο στους περισσότερους ανθρώπους, ιδιαίτερα αν η ηλικία δεν δικαιολογεί... απώλειες. Κάπως έτσι, οι ανησυχίες εγείρουν το ερώτημα: Είναι η τριχόπτωση φυσιολογική;

Ένας μέσος άνθρωπος είναι φυσιολογικότατο να χάνει μέχρι και 100 τρίχες την ημέρα, οι οποίες συνήθως αντικαθίστανται από άλλες που φυτρώνουν στην θέση τους. Όταν η ποσότητα που χάνεται είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή που επαναφύεται, και μάλιστα για χρονικό διάστημα αρκετών μηνών, τότε κάνουν την εμφάνισή τους τα σημάδια της αραίωσης ή της λέπτυνσης της τρίχας και το κεφάλι μας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για την ύπαρξη κάποιου «ενόχου» στον οργανισμό μας.

Οι αιτίες που το τριχωτό της κεφαλής μας... δέχεται επίθεση μπορεί να κρύβονται στους παρακάτω παράγοντες:

Εξαντλητικές δίαιτες: Μην απορήσετε αν ο οργανισμός σας, σας εκδικείται, όταν του στερείτε πολύτιμα γι' αυτόν θρεπτικά στοιχεία. Οι αυστηρές δίαιτες μπορεί να σας βοηθήσουν να ξεφορτωθείτε περιττά κιλά –κι αυτά συνήθως προσωρινά-, αλλά ταυτόχρονα «ξεφορτώνεστε» και αρκετές τρίχες, καθώς τα στοιχεία που χρειάζονται για να μείνουν δυνατές εκλείπουν από την διατροφή σας.

Άγχος: Συνήθης ένοχος για πολλές δυσάρεστες εκπλήξεις του οργανισμού μας, το στρες συμβάλλει και στην τριχόπτωση. Το άγχος προερχόμενο από ασθένειες, μετεγχειρητικές περιόδους και δυσάρεστες καταστάσεις υγείας περιλαμβάνεται επίσης στις σημαντικές αιτίες απώλειας τριχοφυΐας.

Ασθένειες που σχετίζονται με τον θυρεοειδή: Ο θυρεοειδισμός, καθώς και η έλλειψη

στοιχείων όπως σίδηρος και φυλλικό οξύ από το αίμα μας μπορεί να ευθύνονται για τις αδύναμες λεπτές τρίχες. Επιπλέον, αν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή για κάποιο λόγο και δεν εντοπίζετε άλλη αιτία που να δικαιολογεί την τριχόπτωση, πιθανώς να βρείτε εκεί το γιατί.

Γυναικείες συνήθειες: Η συχνή χρήση βαφών, η καθημερινή «απόλαυση» του στεγνώματος με το πιστολάκι και το σφιχτό δέσιμο των μαλλιών σταδιακά κάνει την τρίχα πιο αδύνατη και καταπονεί το τριχωτό της κεφαλής.

Κληρονομικότητα: Σε αυτή την περίπτωση, τα γονίδια έχουν αποφασίσει πριν από εσάς για το μέλλον των μαλλιών σας, και αν η μοίρα τους προδιαγράφεται... αрайή, η μόνη λύση είναι τα εμφυτεύματα μετά από κάποια ηλικία.

Ο χρόνος: Όσο μεγαλώνουμε, τόσες λιγότερες τρίχες «παράγουμε», οι οποίες μάλιστα είναι πιο αδύναμες. Έτσι, σχεδόν οι μισοί άνθρωποι ηλικίας άνω των 50 ετών αντιμετωπίζουν το φαινόμενο της τριχόπτωσης.

Αντιμετωπίζοντας την τριχόπτωση

Όπως θα περίμενε κανείς, τους παράγοντες της κληρονομικότητας και του χρόνου δεν μπορούμε να τους «τιθασεύσουμε», παρά μόνο με δραστικές λύσεις, όπως τα εμφυτεύματα με χειρουργική επέμβαση και η... επιφανειακή λύση της περούκας. Τις υπόλοιπες αιτίες, όμως, μπορούμε να τις εξαλείψουμε από την καθημερινότητά μας, και να επιτρέψουμε στα μαλλιά να επανέλθουν στην υγιή τους κατάσταση. Δείτε πώς:

Συμβουλευτείτε τον δερματολόγο σας

Όταν αντιληφθείτε ότι «κάτι τρέχει» στο κεφάλι σας, μιλήστε με έναν δερματολόγο, ο οποίος είναι ο αρμόδιος για να ανακαλύψει την αιτία και να σας προτείνει φαρμακευτικές λύσεις.

Βγάλτε το άγχος από την ζωή σας

Το ξέρουμε, είναι εύκολο να το λέει κανείς, αλλά δύσκολο να το εφαρμόσει, όμως η σκέψη και μόνο πως εξαιτίας του στρες αλλάζει η εμφάνισή σας, αρκεί για να σας πείσει πως κάτι πρέπει να διορθώσετε. Άλλωστε, με αυτό τον τρόπο, ο οργανισμός σας, σας λέει πως δεν αντέχει το άγχος με το οποίο τον επωμίζετε.

Χτυπήστε το κακό στην ρίζα του

Αφού σταματήσετε τυχόν εξαντλητικές δίαιτες με τις οποίες επιβαρύνεται τον οργανισμό σας, εντάξτε στην διατροφή σας τα παρακάτω τρόφιμα που χαρίζουν θρεπτικά συστατικά επί... κεφαλής:

- **Σολομός:** Ωμέγα-3 λιπαρά, βιταμίνη B12, πρωτεΐνη και σίδηρος είναι τα «δώρα» του σολομού στον οργανισμό σας, και δη στα μαλλιά σας που έχουν ανάγκη τα συγκεκριμένα στοιχεία.
- **Σπανάκι:** Το φαγητό του Ποπάι, όπως και όλα τα σκουροπράσινα λαχανικά, όπως το μπρόκολο περιέχουν βιταμίνες Α και Β, οι οποίες είναι απαραίτητες για την παραγωγή ουσιών που λειτουργούν σαν το «φυσικό conditioner» για τα μαλλιά σας.
- **Πουλερικά και αυγά:** Το κοτόπουλο, η γαλοπούλα και τα αυγά, εκτός του ότι είναι αγαπημένα τρόφιμα των περισσότερων ανθρώπων, αποτελούν άριστη πηγή πρωτεϊνών, οι οποίες φροντίζουν για την υγεία των μαλλιών.
- **Στρείδια:** Τα θαλασσινά οστρακοειδή, εκτός της αφροδισιακής τους ιδιότητας, ωφελούν και τα μαλλιά σας, καθώς περιέχουν μεγάλη ποσότητα ψευδαργύρου, ο οποίος κάνει την «βρόμικη» δουλειά του αντιοξειδωτικού.
- **Καρότα:** Η βιταμίνη Α τους, μας δίνει και καλή όραση και πιο υγιές τριχωτό κεφαλής. Δύο

σε ένα.

- **Γαλακτοκομικά χαμηλώ ν λιπαρώ ν:** Το ασβέστιο, καθώς και άλλα ιχνοστοιχεία που περιέχουν τα κάνουν ιδανική «τροφή» για τα μαλλιά σας, ιδιαίτερα αν συνδυαστούν με ξηρούς καρπούς –π.χ. στο γιαούρτι σας- ή με δημητριακά ολικής άλεσης, των οποίων ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος και τα ιχνοστοιχεία βοηθούν την τρίχα να διατηρείται δυνατή.

Ygeiaonline.gr