

Korpa

Észreveheti, hogy egyes napokon a korpásodás rosszabb, mint máskor. Számos ok áll ennek hátterében. A környezeti viszonyok, az étkezés, a stressz és más tényezők egyaránt ronthatják a tüneteket.

A cink fontos szerepet játszik a bőr egészségének fenntartásában, valamint a haj növekedésében. Nélküle a hajnövekedés lelassul, de akár le is állhat. Ezért úgy gondoskodhat legjobban fejbőréről, ha meggyőződik arról: étrendje tartalmaz cinket, hiszen az feltétlenül elengedhetetlen ahhoz, hogy legjobb formáját mutassa a világnak.

"Ha cinktartalmú élelmiszereket fogyaszt, azzal egész szervezetének jót tesz", magyarázza a head & shoulders részéről Steve Shiel. "Haja csak addig él, míg fejbőre belsejében található – ha már elhagyta testét, belsőleg már nem sokat tud tenni érte".

"Több mint két évbe telt, hogy kiszűrjük a cink számos különböző formáját", meséli Steve, "míg végül eljutottunk egy olyan készítményig, melyet olyannyira kivételesnek találtunk, hogy hét különböző szabadalomkérelmet is beadtunk, hogy biztosítsuk a védelmét."

A munka eredménye kivételes erejű összetevők tökéletes kombinációja lett, mely gyorsan szembeszáll a korpával, ugyanakkor olyan hajbarát sampon rejti, melynek használata minden egyes hajmosás alkalmával nagyszerű érzést és illatot biztosít.

Az egészséges életmód és a megfelelő étkezés szintén javára szolgálhat. Aludja ki magát, rendszeresen végezzen testmozgást és fogyasszon cinkben gazdag élelmiszereket. Ezek közé tartozik például az osztriga (melynek cinktartalma tízszerese más élelmiszerekének), a keménysajtok, a máj, az olajos hal, a teljes kiőrlésű kenyér, a tojás és a biohúsok.

És mi ad valóban okot az ünneplésre? A pezsgő ugyancsak a jó cinkforrások egyike.

A házi csodaszerek nem mindig jók...

A kozmós és korpás fejbőrre alkalmazott házi „csodaszerek” többet árthatnak, mint amennyit használnak, hiszen tápanyagul szolgálnak az elváltozást okozó mikroorganizmusok számára.

A szakemberek elmondása szerint a gyakran használt olívaolaj és zöldségolaj pontosan a korpa és kozmó kialakulásáért felelős élesztőgomba kedvence. Az Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine cikke szerint az ásványi olaj sokkal jobb megoldást nyújthat. A kozmót és a korpát - orvosi szaknyelven a szeporreás dermatitisznek felel meg – leggyakrabban a Malassezia élesztőgomba okozza. „A recept nélkül kapható termékek piacán ez a két probléma milliárdnyi dolláros bevételt

hoz” - árulta el Dr. Elaine Siegfried és Dr. Erica Glenn a St. Louis Egyetemről.

Az interneten futótűzként terjedtek el a különböző felhasználási javaslatok és receptek. Legnépszerűbb ezek közül az, hogy a fejbőrre kent olajjal lazítják fel a lerakódásokat, majd kefével eltávolítják és samponnal megmossák. Az olajak azonban csak tovább hízalják a Malasseziát, mely egyébként a pórusokban és szőrtüszőkben termelődő faggyúval táplálkozik. A kutatók is növényi olajat használnak ennek az élesztőfajtának a tenyésztéséhez. A faggyú és a növényi zsír is telített és telítetlen zsírsavakból tevődik össze, melyek közül az élesztő a telítettet fogyasztja.

„A telített zsírsavak miatt túlszaporodhat a Malassezia, a telítetlen zsírsavak túltengése pedig további gyulladást és hámlást válthat ki” - magyarázta Siegfried és Glenn. Az ásványi olaj jobb lehet, mivel nem tartalmaz emészthető zsírsavakat. „A jelenleg rendelkezésre álló adatok alapján okosabb kerülni a szerves olajokat, különösen az olivát a szeporreás dermatitisz és más, túlszaporodott mikroorganizmusok által kiváltott, gyulladásos bőrbetegségek kezelése során.”

Mit tehetünk a viszkető korpás fejbőr ellen?

Bőrgyógyászok és hajápolási szakértők most következő tanácsai segítségével elűzhető a bosszantó hámlás és viszketés:

*Száras fejbőr esetén: A korpaellenes samponra való áttérés előtt érdemes ritkítani a hajmosások számát, heti maximum 2-3 alkalomra. Száras hajra való sampont és hidratáló kondicionálót kell használni. A sima szappan nem megfelelő a sampon helyett.

*Zsíros fejbőr esetén: A nagyon zsíros hajra való sampont kell választani. Kerülendő a zsíros, fényes formázó készítmények, melyek még több zsírt zárnak a fejbőrbe és irritálják is azt.

*Káros a túlzott formázás. A hajszárító és a hajsütővas is fokozhatja a korpásodást. A festék tönkreteszi a normál baktériumflórát, így növekszik a gyulladások kockázata.

*Alapos fésülés. Lágy, természetes anyagból készült hajkefével a fejbőrtől a haj vége felé kell haladni, így a fejbőr zsírtartalma szépen eloszlik a hajszálak teljes hosszán.

*Helyes táplálkozás. A fejbőrön tanyázó mikroszkopikus élesztőgombák a véráramban levő cukrokon és zsírokon élnek, ha elszaporodnak, akkor pedig bőrpanaszokat okoznak. Fontos a sok zöldség és gyümölcs fogyasztása, a halolajat tartalmazó étrend-kiegészítők és a megfelelő mennyiségű vízpótlás.

*Kísérletek (biztonságos) házi gyógymódokkal. Néhány embernek beválik, ha fejbőrébe ecetet, aloe

verát, citromlevet vagy hidratáló szert masszíroz a hajmosás előtt, esetleg az öblítéshez váltogatja a hideg és meleg vizet.

*Nyugalom. Kutatások során kapcsolatot találtak a korpá és a stressz, valamint a kialvatlanság közt.

*Írány a bőrgyógyász! Ha a korpá egy hónap elteltével is makacsul tartja magát, az komoly betegségre is utalhat, mint például az ekcéma és a pikkelysömör.

A korpás haj kezelése

Sajnos, ha a fejbőrünk nem hámlik megfelelően, akkor megjelenik a korpá. Lehullik a vállunkra, feltűnik a ruhákon és kellemetlenül érezzük magunkat miatta.

Nem lehetetlen azonban, hogy megszüntessük ezt az állapotot, csak ehhez rá kell találni a probléma lényegére, és fontos a korpás haj rendszeres kezelése! Amint megjelent a korpá, kezdjük el rögtön felderíteni az okát, és próbáljuk ki a bevált módszereket!

Először azzal kellene foglalkozni, hogy elkülönítsük, hogy száraz vagy zsíros korpával állunk-e szemben. Száraz korpáról akkor beszélünk, ha a fejbőrünk kiszáradt, az elhalt hámsejtek gyorsan peregnek le, és gyorsan termelődnek újra. Apró, majdnem porszerű ez a korpá típus, mivel könnyen kihullik a hajszálaink közül, ezért gyakran jelenik meg a sötét ruháinkon.

A zsíros korpá ezzel szemben nagyobb hámsejtű, a zsíros fejbőr miatt jön létre, épp ezért jobban rá is tapad a fejtetőre és a fejbőr zsírmirigyeinket túltengése miatt alakul ki.

A korpá kialakulásának számos oka lehet, például: ha elégtelenül mosunk haját, ritkán és nem hatékonyan, ilyenkor a zsír egy masszává alakul a fejünkön és megjelenik a korpá. Ok lehet továbbá az ekcéma, illetve a különböző hajápoló szerekre való allergia. Illetve a gombás fertőzés. Ez akkor válik kórossá, ha valamilyen oknál fogva elburjánzik, és a túltengés okozza majd a problémát.

Mi az, ami segíthet? Először is fontos, hogy egészségesek legyünk! Oda kell figyelni a táplálkozásra, ha kiegyensúlyozottan étkezünk, beépítjük a mozgást az életünkbe rendszeresen, akkor máris sikereket érhetünk el, hiszen a legtöbb betegség az étrend megreformálásával máris enyhül vagy meg is szűnik. A korpás haj általában azért alakul ki, mert a szervezetben nem kielégítő a cink mennyisége, ezt azonban bevihetjük halak, tenger gyümölcsei, csirkehús és zabpehely fogyasztásával.

Életmódban további tanács lehet, hogy igyekszünk kevésbé stresszes életvitelt folytatni. Oda kell figyelni magunkra, hogy relaxáljunk, tisztító kúrákat végezzünk, hogy tudjunk ellazulni, és kikapcsolni.

A lelki egyensúly a legfontosabb a testi harmónia megteremtéséhez. Ihatunk gyógyteákat is, ezek közül a csalánlevél, a fűzfalevél, a római kamilla, a bojtorjángyökér és az ökörfarkvirág a leghatékonyabb a korpá ellen (ezeket 1:1 arányban kell alkalmazni), illetve a cékla fogyasztása is javasolt.

A samponok tekintetében (ha nem kiemelten valamilyen korpásodás elleni készítményt használunk), akkor válasszunk PH-semleges, amennyiben használunk balzsamot, vagy valamilyen pakolást, azt mindig öblítsük ki jól a hajunkból. Ne használjunk túl sok habot, lakkot, fixálót, illetve figyeljünk oda arra is, hogy a túl forró hajszárító sem kedvez a hajunknak, sem pedig a fejbőrünknek. Az említett hajformázók eltömítik a fejbőr pórusait, és gyakorlatilag tovább rontják a helyzetet, így inkább kerüljük ezeket.

A szakemberek úgy tartják, hogy, akinek korpás a haja, az a kezelést elősegítheti azzal, ha gyakran (akár mindennap) megmossa a haját valamilyen kímélő samponnal. Jó tipp, ha veszünk desztillált vizet és azzal hígítjuk a samponunkat, és így mossuk meg mindennap a hajunkat, mert ez nem szárít, de mégis csökkenti a fejbőr zsírosságát.

Ha a sima, semleges samponok nem válnak be, akkor mindenképpen érdemes szakember segítségét kérni, hiszen egy bőrgyógyász fel tudja írni a szükséges gyógy-samponokat és gyógy-szeszeket, amik a kiváltó okokat is megszüntetik, nem csak ideiglenes megoldást nyújtanak. A patikákban pedig vagy pedig a drogériákban is tudnak ajánlani a magyar forgalomban lévő korpásodás elleni samponokból, hiszen az ott dolgozók általában kapnak visszajelzést a visszajáró vásárlóktól, így jobban tudják, hogy melyek hatékonyak. Általában a cink és szelén-szulfid tartalmúak a leggyorsabban ható samponok, mert ezek gátolják a fejbőr sejteinek osztódását, míg a kén és szalicilsav tartalmúak a bőrpikkelyek fellazításában jelentősek, így azokat könnyen le lehet mosni a hajukról.

A nagyon makacs korpá ellen azonban a kátrány alapú sampon a leghatásosabb. Ha ezzel bedörzsöljük a fejbőrünket, akkor mindenképpen hagyjuk fent legalább 6-10 percig (minden samponnak minimum 5 perc kell a hatás kifejtéséhez), ezután lehet lemosni. Mivel ez a megoldás elég erős, a mindennapi használatra nem javallott, ilyenkor PH semleges samponnal váltogassuk. (Illetve a szőke hajúaknak óvatosság ajánlott, mivel barnásra színezheti a hajukat).

Otthon elkészíthető pakolásként javallott a túró és a joghurt. Ha ezeket felvisszük a fejbőrre és ott hagyjuk hatni körülbelül 15 percet, akkor nagyban segítenek a fejbőr frissítésében és tisztán tartásában, mindemellett, ha fogyasztunk is alacsony zsírtartalmú tejtermékeket, azok is hatásosak a bőr frissen tartásában. Hatékony lehet még, ha kipróbáljuk a grépfrútmagkivonatot a haj öblítéséhez. Ebből 30-40 cseppet kell 1 liter kamillateához adni, majd pedig hajmosás után ezzel kell a haját átöblíteni.

A hajbalzsamba, vagy a hajpakolásba továbbá lehet tiszta jojobaolajat, olíva olajat vagy a bogáncsvirágból sajtolat olajat keverni, és ezt felvinni a hajra és hatni 10 percet. Szintén segíthet a korpa elleni harcban.

Fontos még, hogy a hajmosás technikáját nézve, úgy vagyunk hatékonyabbak, ha kétszer mossuk meg a hajunkat és a fejbőrünket a korpa elleni samponnal. Először, a zuhanyozás kezdetén, ilyenkor hagyjuk hosszabban hatni a fejkön. A zuhanyozás vége felé lemossuk, és ezután egy gyors mosás és öblítést alkalmazunk. Hatékonyabb, ha a samponos hajra zuhanysapkát húzunk, és úgy hagyjuk hatni a készítményt.

Másik trükk, hogy a sampon felvitelekor az ujjbegyeinkkel óvatosan masszírozzuk a fejbőrünket, ezzel segítve a hámlást és a tapadósabb pikkelyek leválását. Ugyanakkor sose vakarjuk, mert az gyulladáshoz vezethet, ami pedig rosszabb, mint maga a korpa. Ha aggódunk a fertőzés miatt, akkor készíthetünk még egy öblítő szert, még pedig úgy, hogy fél liter forró vízbe négykanálnyi szárított kakukkfűvet állni hagyunk 10 percig. Ezt az idő letelte után leszűrjük és hagyjuk kihűlni. A hajmosás után, a tiszta és még nedves hajra ezt kell ráönteni és finoman bemasszírozni (ezt már nem kell tovább leöblíteni).

A korpásodás leggyakrabban a fiatal felnőttkorban kezdődik és főként a középkorúak életében jelent tartós kellemetlenséget. Emellett általában a férfiakat érinti nagyobb arányban, valószínűleg a férfi nemi hormonok magasabb szintje és az intenzívebb faggyútermelés miatt, illetve a stressz és a legyengült immunrendszer még azok a tényezők, amik a kialakulását jobban segítik.

Így tehát figyeljünk oda fokozottan az étrendünkre, és az életmódunkra. Ha pedig már kialakult a korpa, akkor nyugodtan próbáljuk ki az említett módszereket, hogy újra szép, egészséges és csillogó legyen a hajunk, hogy ne kelljen száműznünk a sötét ruhákat a ruhatárunkból.

KORPÁSODÁS MEGELŐZÉS, KEZELÉS

A cink hatásosan eltávolítja a korpát, a mentol csillapítja a bőrpírt és a viszketést, miközben azonnali hűsítő érzetet biztosít. Ampulla: a speciális alkotóelemek stabilizálják és szinten tartják a fejbőrhámlás normál szintjét, gátolja a korpa újraképződését. A B5 provitamin kondicionálja a haját lágyaságot és fényességet adva neki.

INTENZÍV KEZELÉS: 2 ampulla hetente, 3 héten keresztül

SZINTENTARTÓ KEZELÉS: 1 ampulla, 6 héten keresztül Kezelések időigénye: kb.60 perc (függ az alkezelés időtartamától) Otthoni gyógykezelésre a HAIR-MIX Hajtápláló Mixtúra ÖSSZETÉTEL: A 20 gyógynövényből készült koncentrátumban csak és kizárólag természetes alapanyagok, valamint ásványvíz és gyógyszerári minőségű alkohol található.