

Hajszálon függ...

Ha nagy a nyomás, előfordulhat, hogy még a hajunk is elkezd hullani. Talán az áll a háttérben, hogy stresszhelyzetben a szervezet a túlélésre koncentrálna, és a nem életbevágó folyamatok — mint a haj növekedése — háttérbe szorulnak.

A hajunk állandóan nő: ezt a folyamatot a genetika és a hormonok szabályozzák. A hajszálaink 85 százaléka *növekedési (anagén)*, igen kicsi hányada *átmeneti (katagén)*, 15 százaléka pedig *nyugalmi (telogén)* fázisban van éppen. A növekedési szakasz 2–6 éve alatt a hajszál folyamatosan fejlődik. A néhány napig tartó átmeneti szakaszban a hajhagyma leválik a hajszemölcsről. Fokozatosan a felszínre kerül, majd elsorvad. A nyugalmi fázisban a hajhagyma életfunkciója már megszűnt. A hajszál ekkor még a tüszőben van, de már nem nő. 3-4 hónap után kihullik, és új növekedési fázis veszi kezdetét. Az tehát, hogy a gyakori vágással serkenthetjük a hajnövekedést, tévhit, hiszen a hajunk látható része már nem él.

Hajhullás általában

Mintegy 100-150 ezer hajszálunk van. Teljesen normális, ha naponta ennek ezredrésze, tehát 100-150 szál kihullik, miközben újak nőnek.

Ha azonban ennél több hajszálat veszítünk el egy nap, az arra utal, hogy ez a természetes ciklus felborult. A hajhullásnak sokféle oka lehet: valamilyen szervi betegség, vas- és vitaminhiány, a mandula vagy a fogak gyulladása, a hormonális egyensúly felborulása, különféle sugárzások (nap, röntgen, UV), kemoterápia, fogyókúra, anyagcsere-zavarok, vérkeringési rendellenesség, menopauza — és természetesen a stressz is ebbe a sorba tartozik.

A hajhullás eredménye

Ha a kihullott hajszálak helyén — átmenetileg vagy végleg — nem nő új, akkor kopaszodásról beszélünk.

A kopaszodás lehet *diffúz (szét-szórt)*, ami azt jelenti, hogy általában ritkásabb lesz a hajunk. De az is előfordulhat, hogy *foltokban*, egy-egy körülhatárolható területen veszítünk el sok hajszálat.

Jellegetes még az *androgén vagy férfias típusú* kopaszodás is, amely homloktáji vagy a fejtetőn jelentkező hajritkulással jár. Bár alapvetően a férfiakra jellemző, a nőknél is előfordul-

hat! Ennek a típusú hajhullásnak az az oka, hogy a hajhagymák receptorai érzékenyebbé válnak a szervezetben előforduló tesztoszteronra. A nőknél ez hormontartalmú készítmények szedésével könnyebben orvosolható.

Stressz okozta hullás

A stressz okozta hajhullásnak két típusa van.

Telogén típusú hajhullás. Ez azzal jár, hogy a hajhagymák idő előtt a nyugalmi fázisba kerülnek, azaz nem nőnek tovább, majd kihullanak. Ez a probléma gyakrabban érinti a nőket, mint a férfiakat, s leginkább a 30-50 éves korosztályra jellemző. A háttérben többnyire egy egyszeri, nagy, érzelmi-lelki megterhelés áll, de az érintett hajszálak nem rögtön, csak egy-két hónap elteltével hullanak ki. Nem szabad túlzottan megijedni (ne éljük bele magunkat az újabb stresszhelyzetbe!), fő a türelem: további néhány hónap alatt a hajszálak visszanőnek.

Ez a típusú hajhullás általában diffúz, azaz a teljes hajás fejbőrön, egységesen jelentkezik, miközben a megmaradó hajszálak vastagsága nem változik.

Alopecia. A betegség gyulladós eredetű. Kialakulása nem ismert pontosan, de feltételezhető az öröklött autoimmun hajlam, amelyhez érzelmi stressz társul. A hajhullás jól körülhatárolható foltokban jelentkezik, leggyakrabban a halántékon vagy a tarkón, de a testszörzet egy része is kihullhat. Az idő előtt távozó hajszálakat a szakirodalom felkiáltójelhez hasonlítja: rövidke, alsó részük pedig elvékonyodik, gyökerük hiányzik.

A haj fél év eltelté után többnyire újra kinő.

Menjünk orvoshoz!

Fontos, hogy mindig *vizsgáltsuk ki magunkat*, és tisztázzuk a hajhullás okát! Ha szervi okról van szó, elsősorban az alapproblémát kell kezelni, és ezt jobb, ha szakorvosra bízuk. Ha pedig valóban a stressz áll a háttérben, itt az ideje, hogy elsajátítsunk valamilyen relaxációs technikát! ■



Vas a természetből!

Gyakori fejfájás, fáradtság, sápadtság, hajhullás, töredezett haj és köröm, viszterő- és elhúzódó fertőzések, koncentrációs- és viselkedési zavarok jelezhetik, hogy vaskészletünk kimerült.



ÚJDONSÁG!

Ferrotone - MERT HASZNOSUL! Szervezetünk az élelmiszerekben megkötött vasat 5-20%-ban hasznosítja, ehhez képest **egy tasak Ferrotone forrásvízben lévő 5 mg vas akár 40%-a, 2 mg is hasznosulhat!** Ez 4 kg brokkoliból felszívódott vas mennyiségének felel meg.

A Ferrotone vastartalmú étrend-kiegészítő:

- 100%-ban természetes, forrásvízből készül
- célzott, napi vaspótlást biztosít minden korosztálynak
- adalékanyagokat pl.: színezéket, tartósítószer nem tartalmaz
- mellékhatások nélkül felszívódik
- praktikus: 14 db tasakba csomagolva
- C-vitamin tartalmú gyümölcslebbe keverve felszívódása hatékonyabb és gyermekek is szívesen elfogyasztják
- hasznosulása vizsgálatokkal alátámasztott

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!



Keresse a gyógyszerárakban és a www.eventuspharma.com webáruházban!



Forgalmazza: Pezomed Kft. | www.pezomed.com
Info: +36-42-402-008, pezomedhu@pezomed.com