**Nadmierne wypadanie włosów – jak sobie z tym poradzić?**

**Każdego dnia przeciętnie wypada nam od 50 do 100 włosów – to przyjęta średnia, która mieści się w granicach normy. Co jednak, gdy każdego dnia ubywa nam coraz więcej włosów i w jaki sposób można zahamować ten proces? Które składniki aktywne pomogą zatrzymać wypadanie i sprawią, że pobudzimy do wzrostu nowe pasma? Czego natomiast powinniśmy unikać? Z odpowiedzią na te pytania przychodzi marka ziołowych kosmetyków Pharma Care by Vis Plantis.**

Gdy zauważamy, że wypada nam więcej włosów niż zwykle, pierwszym i kluczowym krokiem do zmiany tego stanu jest ustalenie jego przyczyny – ponieważ mając zlokalizowane źródło problemu, możemy zadziałać jak najbardziej efektywnie. Koncentrując się na najczęstszych czynnikach, które powodują zwiększoną utratę włosów możemy wyróżnić m.in.:

* nadmierny i długotrwały stres,
* niewłaściwą, ubogą odżywczo dietę (włosy szczególnie potrzebują witamin A,D,E,C,B a także cynku, selenu, żelaza i kwasów Omega-3),
* choroby skóry – głównie skóry głowy (m.in. łuszczyca, atopowe zapalenie skóry),
* nadużywanie alkoholu i palenie papierosów,
* przyjmowanie niektórych leków,
* przewlekłe choroby (np. anemia, cukrzyca, choroba nerek),
* zaburzenia równowagi hormonalnej spowodowane chorobą (np. przy niedoczynności tarczycy) lub występujące w ciąży bądź okresie menopauzy,
* predyspozycje genetyczne.

**Odpowiednia pielęgnacja i składniki aktywne**

Gdy znajdziemy już przyczynę wzmożonego wypadania włosów, nie zapominajmy o wspieraniu działań „od zewnątrz” dobrze dobraną pielęgnacją skóry głowy i odżywieniu osłabionych pasm. Aby solidnie wzmocnić cebulki włosów, warto sięgnąć m.in. po produkty zawierające ziołowe składniki aktywne, zwłaszcza te o działaniu poprawiającym mikrokrążenie skóry głowy. – *Przy nadmiernym wypadaniu włosów świetnie sprawdzi się np. kapsaicyna, pozyskiwana z ostrej papryczki, która działa rozgrzewająco na skalp, stymulując przy tym porost nowych włosów. Co ważne, duże znaczenie ma sposób aplikacji produktów z tego typu składnikiem. Aby uzyskać najlepsze efekty, warto wykonać kilkuminutowy masaż skóry głowy, który uaktywnia działanie kapsaicyny* – mówi Jolanta Langer, Dyrektor Działu Badań i Rozwoju Vis Plantis.

Dużą skuteczność przy zmniejszaniu stopnia utraty włosów wykazują również inne ziołowe ekstrakty, takie jak łopian większy, skrzyp polny czy pokrzywa, będące źródłem mikroelementów, witamin i krzemionki. Warto wspomnieć przy tym, że m.in. krzem, pochodzący z krzemionki, jest jednym ze składników budulcowych włosa. *– Dostępne na rynku produkty kosmetyczne to zwykle kompozycje różnych składników, które w synergiczny sposób oddziałują na cebulki włosów. Oprócz substancji pochodzenia roślinnego, bardzo duży wpływ na kondycję włosów ma m.in. biotyna, czyli witamina B7 oraz cynk regulujący prawidłowy wzrost pasm* – dodaje Jolanta Langer.

Przy wzmożonym wypadaniu włosów, szczególnie ważny jest dobór odpowiednich kosmetyków, a innych lepiej unikać. Warto być ostrożnym, zwłaszcza podczas stylizacji, gdyż niektóre produkty mogą obciążać pasma lub spowodować podrażnienia skóry głowy. Podobnie, potencjalnie szkodliwa może być stylizacja mechaniczna (modelowanie włosów na szczotce czy prostowanie prostownicą), energiczne rozczesywanie pasm na morko, suszenie ich w zbyt wysokiej lub zbyt niskiej temperaturze, a także pozostawianie mokrych włosów do wyschnięcia, co może doprowadzać do rozwoju niekorzystnych drobnoustrojów na skórze głowy – i tym samym spowodować osłabienie kosmyków.

W okresie wzmożonego wypadania włosów należy więc jak najmniej ingerować w osłabione pasma, zatroszczyć się o ich kompleksowe wzmocnienie i dobierać przy tym odpowiednie kosmetyki. Jako wsparcie i stymulator wzrostu przy zwiększonej utracie włosów, świetnym rozwiązaniem może być seria do włosów wypadających z łopianem od Pharma Care by Vis Plantis. W skład linii wchodzi naturalny szampon i odżywka zawierające ekstrakty z łopianu większego oraz biotyny, a także ziołowa wcierka stymulująca wzrost na bazie łopianu i kapsaicyny. Seria produktów dostępna jest w Super - Pharm i wybranych drogeriach Rossmann.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Pharma Care*** *to nowa marka kosmetyków do pielęgnacji włosów i ciała spod skrzydeł Vis Plantis. Cechuje ją świeże podejście do pielęgnacji urody, które łączy w sobie zaawansowane technologie z naturalnymi składnikami. Prawdziwe piękno kryje się w harmonii z naturą, dlatego kosmetyki od Pharma Care są nie tylko skuteczne w działaniu, ale także przyjazne dla środowiska – butelki oraz słoiki używane w produkcji zostały wykonane w 100% z recyklingu i nadają się do ponownego przetworzenia.*

**Kontakt dla mediów**

Biuro prasowe Vis Plantis

Emilia Potocka

e-mail: [e.potocka@synertime.pl](mailto:e.potocka@synertime.pl)

tel: 668 132 416

Zuzanna Karasiewicz

e-mail: [z.karasiewicz@synertime.pl](mailto:z.karasiewicz@synertime.pl)

tel: 668 132 412