

Spersonalizowane odżywianie w kompleksowej terapii trychologicznej

OD DAWNA WIADOMO, ŻE KONDYCJA SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI ODZWIERCIEDLA STAN ZDROWIA CZŁOWIEKA. NIE MA W TYM NIC DZIWNEGO. POTWIERDZIŁY TO TYSIĄCE BADAŃ NAUKOWYCH. TO, CO WIDAĆ NA ZEWNĄTRZ, ODZWIERCIEDLA STAN NASZEGO ORGANIZMU WEWNĄTRZ. TAK SAMO JAK ZNISZCZONE SĄ SKÓRA I WŁOSY, ZNISZCZONE SĄ NARZĄDY WEWNĘTRZNE, W TYM SZCZEGÓLNIIE NAJCIEŃSZE NACZYNIA KRWIONOŚNE.

JULIA TRAWIŃSKA

Prezes Fundacji Medycyny Stylu Życia. Zarządca Centrum Diagnostyki Genetycznej i Immunologicznej Genelab i Centrum Medyczne VIMED w Warszawie. Specjalizuje się w diagnostyce nutriimmunologicznej i nutrigenetycznej. Ekspert w zakresie personalizacji odżywiania i żywieniowego wspomagania leczenia chorób przewlekłych.



Na ogólny stan zdrowia, w tym także na stan włosów wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia: **spółob odżywiania, poziom stresu, poziom aktywności fizycznej, czynniki środowiskowe, ale także czynniki genetyczne i przebyte choroby**. To smutna wiadomość dla tych, którzy wierzą w leczenie słabych włosów „od zewnątrz”. Te metody pozwalają jedynie zamaskować problem, ale go nie usuną, ponieważ zdecydowana większość chorób skóry głowy i złego wyglądu włosów wymaga **kompleksowego podejścia i synergicznego działania** w celu wyleczenia całego organizmu.

Łysienie androgenowe, łysienie plackowate, łysienie bliznowaciejące i inne choroby skóry są zawsze związane z mniej lub bardziej natężonym przewlekłym stanem zapalnym. Obserwujemy nader często, że u osób cierpiących z powodu nadmiernie wypadających włosów występują także zaburzenia układu hormonalnego i układu sercowo naczyniowego, związane właśnie z **utrzymującym się od dłuższego czasu stanem zapalnym**. Jego źródło u każdej osoby może mieć inne podłoże. Oznacza to, że pojawienie się tego lub innego typu łysienia u konkretnej osoby będzie zależało od obecności pewnych kombinacji czynników odpowiedzialnych za rozwój choroby. Nasilenie choroby może być większe, jeżeli czynniki związane ze stylem życia wystąpią u osoby, która posiada także odpowiednie **predyspozycje genetyczne**, które warunkują pojawienie się łysienia.

W obecności innych kombinacji tych samych genów choroba może nie postępować, co tłumaczy częsty brak objawów genetycznej choroby u krewnych pierwszego rzutu. Mamy więc także dobrą wiadomość: **niekorzystna kombinacja genów nie musi przesądzać o wystąpieniu choroby**. Dzięki rozwojowi

nauki zwanej epigenetyką wiemy już bardzo wiele o tym co robić, by u osoby, która odziedziczyła niekorzystny układ genów uniknąć określonych problemów.

Skuteczne leczenie łysienia musi zaczynać się od leczenia przewlekłych stanów zapalnych, które stanowią prawdziwe źródło problemu. Tylko wtedy klientka zakładu kosmetycznego, zajmującego się problematyką wypadających włosów, może uzyskać zadowalające efekty zabiegów upiększających. To z kolei przekłada się na polecenia i kolejne zadowolone klientki.

Wieloczynnikowe, spersonalizowane leczenie trychologiczne

Kosmetologia dysponuje dziś wieloma różnymi technologiami dedykowanymi do leczenia problemów trychologicznych. Są to różnego rodzaju lasery, lampy, toniki, zabiegi mezoterapii, w tym także z osoczem bogato płytkowym i wiele innych. Wszystkie te metody działają jednak wyłącznie miejscowo. Nie likwidują więc przyczyny problemu, co powoduje, że efekty tych zabiegów są słabe, lub krótkotrwałe.

Jeżeli chcemy zaproponować skuteczny, wręcz spektakularny efekt terapeutyczny, który będzie utrzymywał się latami, musimy zmienić strategię leczenia trychologicznego. Konieczne jest podejście wieloczynnikowe, które poza oddziaływaniem miejscowym, na skórę głowy będzie zawierało działania skierowane na usprawnienie procesów metabolicznych organizmu. Tylko takie postępowanie pozwoli zlikwidować przewlekły stan zapalny, który jest prawdziwym źródłem problemu.

Jednocześnie spowolnimy proces starzenia się, który związany jest ze zmniejszoną ilością komórek macierzystych (STEM CELL) i ich ograniczonym potencjałem, zaburzonym metabolizmem.

Ponieważ jednak każdy człowiek jest inny i jak już wskazaliśmy wyżej, podłoże problemu jest wieloczynnikowe i u każdej osoby inne czynniki leżą u podłoża stanów zapalnych, nie istnieje jedna, uniwersalna i skuteczna metoda leczenia. Z naszego doświadczenia wynika, że niezbędne jest poprowadzenie wieloczynnikowego postępowania terapeutycznego odpowiednimi badaniami diagnostycznymi. Tylko w taki sposób możemy spersonalizować leczenie, czyli dostosować je do sytuacji, w jakiej znajduje się ta jedna, jedyna, konkretna osoba, której chcemy pomóc.

Kluczem do sukcesu jest zatem **ściśła współpraca trychologa ze specjalistami w zakresie diagnostyki laboratoryjnej (morfologia, biochemia, immunologia, genetyka) oraz specjalistami w zakresie medycyny żywienia i medycyny fizykajnej**.

Specjalistyczna diagnostyka – podstawa personalizacji leczenia

1. Trichoskopia – Każdy trycholog dysponuje dzisiaj urządzeniem do badań trichoskopowych, które pomagają ocenić stan skóry głowy. Nieocenioną pomocą jest tutaj Atlas Trichoskopii opracowany pod redakcją prof. Lidii Rudnickiej, który zawiera obszerny katalog problematyki związanej z dermoskopią w chorobach włosów i skóry owłosionej. Dzisiaj wiemy, że takie badanie już nie wystarczy. Pokazuje nam bowiem jedynie co się dzieje na owłosionej skórze głowy, ale nie odpowiada na pytanie dlaczego tak się dzieje.

2. Badania laboratoryjne krwi – Także badanie morfologiczne i biochemiczne krwi dają bardzo wiele niezwykle cennych informacji o ogólnym stanie zdrowia pacjenta, ale często nie wykażą nawet, że w organizmie toczy się łagodny, ale przewlekły stan zapalny.

3. Badanie poziomu odżywiania komórkowego jest kolejnym niezwykle istotnym badaniem, które pozwala ustalić, jaka jest kondycja poszczególnych komórek organizmu pacjenta.

4. Badanie zawartości metali i minerałów w próbce włosów pobranej od pacjenta dostarcza nieocenionych informacji o zaburzeniach metabolicznych, które przekładają się na stan nie tylko włosów, ale także wszystkich narządów człowieka

5. Badanie cytotoxycności składników pożywienia jest kluczowym badaniem niezbędnym do opracowania spersonalizowanych zaleceń żywieniowych, dopasowanych indywidualnie do każdego pacjenta.

6. Badanie genetyczne i wykonana na ich podstawie analiza dostarczy informacji, jaki wpływ na problem wypadających włosów wywierać może garnitur genetyczny odziedziczony po przodkach. Na podstawie tych informacji można bardzo precyzyjnie opracować schemat suplementacji wspomagającej spersonalizowane odżywianie.

ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ CHOROÓB

skóry głowy i złego wyglądu włosów wymaga kompleksowego podejścia i synergicznego działania w celu wyleczenia całego organizmu

Wieloczynnikowa terapia trychologiczna – synergia działania

Doświadczenie kliniczne pokazuje, iż warunkiem osiągnięcia spektakularnych efektów leczenia trychologicznego jest połączenie szeregu odpowiednio dobranych zabiegów wspomagających czynników daje najlep-

sze efekty leczenia łysienia i innych chorób skóry.

1. Likwidacja stanów zapalnych na tle pokarmowym

Poza chorobami o podłożu infekcyjnym lub zaburzeniami związanymi z długotrwałym leczeniem farmakologicznym, najczęstszym źródłem przewlekłych stanów zapalnych jest pokarm – to czym się odżywiamy. Układ odpornościowy, którego połowa komórek zlokalizowanych jest w przewodzie pokarmowym, pozostaje w ciągłej gotowości do pracy. Każdy składnik pożywienia może uruchamiać reakcję zapalną, która działa niszcząco. Niestety, najczęściej nie wiadomo jaki czynnik sprawczy wyzwała reakcję zapalną, gdyż często ujawnia się ona z opóźnieniem.

Gdy widzimy zmiany na skórze, włosach to znak, że organizm ulega powolnej destrukcji.

To skóra jest najlepszym wskaźnikiem zaburzeń funkcji narządów i układów – trawiennego, odpornościowego, krwionośnego, oddechowego i wydalniczego.

Co więcej, ze względu na duże zróżnicowanie, u każdego pacjenta składniki, które wywołują reakcję zapalną, mogą być zupełnie inne, **jedyną skuteczną metodą eliminowania przewlekłych stanów zapalnych na tle pokarmowym jest dieta eliminacyjna**.

Konieczne jest zidentyfikowanie i wyeliminowanie z diety produktów, które są szkodliwe i wywołują reakcję nazywaną często **nie-tolerancją pokarmową**. Nieocenioną pomocą diagnostyczną są testy cytotoxyczności składników pożywienia takie jak np. **Kod Metaboliczny 200**. Dzięki temu pacjent nie musi stosować metody prób i błędów, która jest żmudna, długotrwała i często okazuje się mało skuteczna. Dzięki temu badaniu, w ciągu kilku dni od pobrania krwi otrzymujemy listę składników pożywienia, które są szkodliwe i muszą zostać okresowo wyeliminowane z jadłospisu pacjenta.

2. Odpowiednia podaż substancji odżywczych
Często nie udaje się dostarczyć odpowiedniej ilości składników mineralnych i witamin w codziennej diecie. Jest to spowodowane wieloma czynnikami. W takich sytuacjach nieodzowna okazuje się **suplementacja odpowiednich składników w formie doustnej lub dożylniej**. Wykonane wcześniej badania, w tym badania genetyczne pozwalają na dobranie optymalnego składu, dawki i formy podania suplementów konkretnej osobie. Tak dobrane suplementy zawierają unikalną kompozycję składników, których rodzaj i stężenie są precyzyjnie dobrane do genetycznie uwarunkowanych mechanizmów zachodzących w komórkach.

Doskonałą formą doraźnego uzupełnienia witamin i minerałów są wlewy – dożylnie kroplówki. Odpowiednio dobrany – na podstawie wyników badań laboratoryjnych danego pacjenta – skład kroplówki jest ważnym elementem kompleksowej terapii trychologicznej, uzupełniając niedobory witamin i minerałów w organizmie, wspomagając jego naturalną detoksykację, eliminując wolne rodniki i hamując stres oksydacyjny.

3. Odpowiednia ilość tlenu – Komora Hiperbaryczna
Już od dawna wiadomo, że zapewnienie odpowiedniej podaży tlenu do każdej komórki jest warunkiem jej prawidłowego działania. **Dotlenienie organizmu ma znaczący wpływ na kondycję wszystkich narządów, w tym także skóry i włosów**. Firmy kosmetyczne usiłują zamknąć tlen w kapsułkach i kremach, jednak o wiele korzystniejszym rozwiązaniem jest dostarczenie go do komórek w wyniku zwiększonej perfuzji w płynach ustrojowych w środowisku podwyższonego ciśnienia. Komory hiperbaryczne, które pozwalają na zastosowanie odpowiednio wysokiego ciśnienia, powyżej 2 ATA, zapewniają odpowiedni dowóz tlenu do komórek.

Tlenoterapia hiperbaryczna sprzyja wszystkim procesom fizjologicznym w organizmie, przyspiesza gojenie i regenerację wszystkich struktur w naszym ciele, również skóry. W wyniku zabiegu, płyny i komórki organizmu zostają przesycone tlenem. Tlen ma ponadto działanie alkalizujące, detoksykacyjne, przeciwzapalne i biostymulacyjne. Zaburza metabolizm komórkowy bakterii i zmniejsza produkcję toksyn bakteryjnych. Tlenoterapia hiperbaryczna sprzyja fizjologicznym procesom w organizmie, usprawnia gojenie i regenerację tkanek (w tym także komórek skóry głowy i cebulek włosowych), działając przeciwzapalnie i spowalniając procesy starzenia się organizmu.

4. Sprawne procesy detoksykacyjne, które umożliwią ewakuację toksycznych metabolitów komórkowych
Przyczyną nadmiernego wypadania włosów oraz chorób skóry głowy może być upośledzony proces detoksykacji organizmu związany często z zaburzeniami funkcji wątroby i nerek. W takich sytuacjach warto wdrożyć zabiegi i procedury wspomagające naturalne procesy detoksykacyjne. **Połączenie terapii witaminowych z zabiegami stymulującymi pracę układu limfatycznego pozwala na usunięcie zalegających w głębszych warstwach skóry toksyn oraz dotlenienie i zwiększenie przepływu krwi w tkankach organizmu**, a tym samym właściwe ukrwienie i odżywienie skóry głowy i cebulek włosowych.

Zabiegi trychologiczne

Dopiero po wdrożeniu postępowania ogólnoustrojowego możemy przystąpić do zabiegów działających miejscowo na skórę głowy. Plan zabiegów trychologicznych może obejmować zabiegi takie jak: podciśnieniowa mezoterapia iniekcyjna igłowa skóry głowy osoczem bogatopłytkowym, mezoterapia iniekcyjna koktajlami witaminowo peptydowymi, leki powierzchniowo czynne, terapia specjalistycznym laserem LLLT, naświetlanie światłem LED, infuzja tlenowa.

Mezoterapia igłowa skóry głowy to niechirurgiczna i mało inwazyjna terapia wykorzystująca powierzchowne ostrzykiwanie skóry głowy niewielkimi dawkami odpowiednio skomponowanych składników aktywnych. To technika powszechnie stosowana w gabinetach trychologicznych w leczeniu wypadających włosów i chorób skóry głowy.

Terapia laserowa LLLT wykorzystuje specjalnie opracowane światło lasera diodowego LLLT, który przenika przez kolejne war-

stwy skóry, działając biostymulująco, regulując procesy komórkowe i odżywiając mieszki włosowe. Laser Trychologiczny LLLT w połączeniu z terapią LED odżywia i rewitalizuje skórę głowy; reguluje procesy komórkowe, lecząc choroby skóry głowy. Połączenie obu technologii odbudowuje cebulki włosowe i stymuluje wzrost włosów, przyczynia się do powstawania nowych komórek włosa, a tym samym odżywia zniszczone włosy, zwiększa ich gęstość i grubość. Ta metoda leczenia jest skuteczna w terapii łysienia plackowatego i androgenowego.

Kompleksowa, wieloczynnikowa, spersonalizowana terapia trychologiczna daje wspaniałe rezultaty.

Doświadczenie wskazuje, że można uzyskać wspaniałe rezultaty nawet w wypadkach wydawałoby się beznadziejnych.

Dzisiaj wiemy już, że nadmierne wypadanie włosów i związane z nim choroby skóry głowy wymagają nie tylko leczenia miejscowego, ale przede wszystkim kompleksowego leczenia całego organizmu. Każda terapia musi być dopasowana do indywidualnych cech i predyspozycji danego pacjenta w oparciu o odpowiedni pakiet badań diagnostycznych. Działając kompleksowo uzyskujemy jednocześnie wiele korzyści. Wpływamy nie tylko na regenerację włosów, skóry i paznokci, ale także odmładzamy ciało i dusze pacjentów, przywracając prawidłowe działanie wszystkich układów funkcjonalnych.

Personalizacja leczenia z wykorzystaniem efektu synergii daje pacjentom szansę na trwałe pozbycie się problemu wypadających włosów.

**KAŻDA TERAPIA
SPERSONALIZOWANA**
*musi być dopasowana
do indywidualnych cech
i predyspozycji danego pacjenta
w oparciu o odpowiedni pakiet
badań diagnostycznych*