

**Krzysztof Błęcha*

Nadmierne wypadanie włosów – racjonalna fitoterapia i suplementacja diety

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki w Żywcu
Dyrektor Centrum: lek. med. Krzysztof Błęcha

Wypadanie włosów jest naturalnym procesem fizjologicznym i nie powinno budzić niepokoju. W trzeciej fazie życia włosa (następującej po fazach aktywnego wzrostu i przejściowej) obumiera on i zostaje usunięty ze skóry, a na jego miejscu zaczyna wyrastać nowy. Niestety zdarza się, że cykl ten jest zachwiany bądź przyspieszony, co objawia się najczęściej w postaci nadmiernej utraty włosów. I w tym przypadku pomocna okazuje się trychologia, stosunkowo nowa dziedzina nauki z pogranicza dermatologii i medycyny estetycznej. Trycholog zajmuje się wszystkimi przypadkami wypadania włosów i łysienia oraz takimi dolegliwościami, jak łuszczyca i łupież. Diagnozę stawia na podstawie wywiadu, badań analitycznych oraz badań skóry głowy i włosów, wykonywanych za pomocą mikroskopu cyfrowego. Prekursorem trychologii był Enzo Formentini, profesor Uniwersytetu Bolońskiego, który poszukując alternatywnych metod leczenia schorzeń skóry głowy i włosów, odkrył skuteczne sposoby kuracji tych dolegliwości. Bazując na naturalnych składnikach, stworzył produkty zawierające m.in. kwasy owocowe, proteiny i minerały, a także olejki i wyciągi z ziół, które tworzą indywidualnie dobierane zestawy substancji aktywnych (1). Te prace oraz obserwacje innych terapeutów nakierowanych na produkty naturalne pokazały, że świat roślin może być źródłem substancji, które wspomogą walkę z nadmierną utratą włosów. Już wtedy powstały koncepcje mówiące o tym, że nadmierne wypadanie włosów powodowane jest nie tylko problemami w obrębie skóry, ale także chorobami ogólnoustrojowymi.

Przyczyna wypadania włosów związana jest najczęściej z zaburzeniami pewnych funkcji organizmu. Zatem problem wypadania włosów wymaga wsparcia ogólnoustrojowego. Wiąże się to z potrzebą diagnostyki dotyczącej różnych dziedzin medycznych, która pozwoli na identyfikację przyczyny utraty włosów.

Po dokonaniu takowej diagnostyki i odkryciu istoty problemu należy wdrożyć racjonalną, spersonalizowaną terapię i suplementację diety. Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki ma swoją oryginalną metodę, która jest kluczowym narzędziem w walce z różnymi typami łysienia.

W XXI wieku, gdzie tempo życia bywa zawrotne, a jakość żywności znacznie się pogorszyła, obserwuje się sytuację, w której wiele osób, zwłaszcza młodych, to osoby niedożywione – nie znaczy to, że mają niską masę ciała. Ich niedożywienie jest efektem tego, że jedzą produkty ubogie w mikro- i makroskładniki, witaminy, białka czy nienasycone kwasy tłuszczowe. Grupami społecznymi szczególnie narażonymi na niedobory substancji odżywczych są studenci bądź osoby starsze. Ludzie mogą chorować na otyłość i jednocześnie być niedożywieni. Brak odpowiedniej jakości pożywienia można oczywiście nadrobić, przykładając dużą wagę do diety i wybierając tylko odpowiednie, wartościowe produkty, co okazuje się trudne z uwagi na tempo życia oraz przetworzoną żywność. Jeżeli zły stan włosów wynika z tego powodu, istotna staje się suplementacja diety preparatami mającymi korzystny wpływ na ich kondycję. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w takich sytuacjach zaleca się pacjentom stosowanie dwóch preparatów ziołowych. Pierwszy z nich zawiera zestaw witamin i mikroelementów oraz ekstrakty roślinne działające prozdrowotnie na włosy: z ziela pokrzywy i z ziela skrzypu. Skrzyp pełni kluczową rolę nie tylko w utrzymaniu dobrego wyglądu włosów, ale i jędrności skóry oraz właściwej masy kostnej. Te własności ziela skrzypu związane są przede wszystkim z wysoką zawartością krzemu. Krzem jest minerałem, który wraz z witaminą C sprzyja syntezie włókien kolagenowych (2, 3), a przez to sprawia, że jędrność skóry i kondycja włosów są utrzymywane

na właściwym poziomie. Drugą pomocną recepturą w przypadku problemów z włosami jest mieszanka ziołowa (ziele skrzypu polnego – 60%, owoc dzikiej róży – 20%, ziele pokrzywy zwyczajnej – 10%, ziele rdestu ptasiego – 10%), którą należy pić w postaci odwarów, a nie naparów. Według badań profesora Ożarowskiego w odwarze ze skrzypu (ok. 20 min gotowania ziół) znajduje się więcej krzemionki niż w naparze (4). Zatem sugeruje się pacjentom gotowanie 10 g tej mieszanki ziołowej w 1 litrze wody, w otwartym naczyniu, i picie takiego odwaru w ciągu dnia. W przypadku osób, które tracą włosy z powodu niedożywienia, zastosowanie tych dwóch receptur ziołowych może okazać się wystarczające. Kuracja trwająca 2-3 miesiące przynosi widoczne efekty. Gdy okazuje się, że przyczyną utraty włosów jest konkretna jednostka chorobowa, kurację warto poszerzyć o dodatkowe surowce zielarskie, pamiętając o tym, że problemy skórne mogą być jedną z form manifestacji chorób ogólnoustrojowych.

O ile niedożywienie jest częstszą przyczyną utraty włosów u kobiet, tak w przypadku mężczyzn dominuje łysienie androgenne, zwane łysieniem typu męskiego. Warto jednak zwrócić uwagę, że może ono dotyczyć również kobiet. Symptodem chorobowym jest rozpoczęcie procesu cofnięcia linii włosów, obejmującego obszar na skroniach i czole chorego (tzw. zakola). Później łysienie zaczyna obejmować powierzchnię całej skóry głowy. Kluczową rolę w androgenym wypadaniu włosów odgrywa poziom dihydrotestosteronu (DHT), czynnej postaci testosteronu, łączącej się z receptorem androgenowym. Surowcem zielarskim polecanym w tego typu łysieniu jest owoc palmy sabalowej. Wyciągi lipofilne z tego surowca (heksanowy lub alkoholowy) działają antyandrogenowo: hamują aktywność 5α -reduktazy, co powoduje zmniejszenie stężenia DHT. Badanie skuteczności owoców palmy sabalowej dotyczyło mężczyzn w wieku 23-64 lat z małym lub średnio zaawansowanym łysieniem androgenowym. Po zastosowaniu kuracji wyciągami z surowca odnotowano poprawę u 60% mężczyzn (5). W związku z tym w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosuje się w przypadku łysienia androgenowego preparat, który oprócz ekstraktu z owocu palmy sabal zawiera wyciąg z korzenia pokrzywy. Hamuje on wpływ DHT na cebulki włosów. W 2/3 przypadków jest skuteczny i tyczy się to nie tylko mężczyzn, ale też kobiet z podwyższonym poziomem androgenów. Produkt ten jest polecany do suplementacji diety także u mężczyzn z przerostem prostaty, w którym DHT również odgrywa znaczącą rolę.

Częstą przyczyną zwiększonego poziomu androgenów jest zespół policystycznych jajników (PCOS).

Szacuje się, że na schorzenie cierpi nawet 15% kobiet w wieku rozrodczym (6). To trudna w leczeniu przypadłość, objawiająca się nie tylko zwiększonym poziomem androgenów i torbielami jajników, ale często także zwiększoną masą ciała (otyłość brzuszna), hirsutyzmem i pogorszeniem wyglądu skóry (trądzik). Jedną z konsekwencji zespołu policystycznych jajników może być zmniejszenie gęstości włosów. W przypadku tego schorzenia można również stosować postępowanie fitoterapeutyczne. Wówczas rekomendowanymi surowcami są: korzeń piwonii białej, kora cynamonowca cejlońskiego, korzeń lukrecji i wspomniany wcześniej owoc palmy sabalowej.

Wahania hormonalne, które pojawiają się w przypadku hiperandrogenizacji, nie są jedynymi wahaniami mającymi wpływ na stan włosów. Również zmniejszenie się poziomu estrogenów, który wiąże się z okresem przekwitania, ma wpływ na ich kondycję. Klimakterium to czas w życiu kobiety, w którym zastrzają się dotychczas występujące u niej problemy zdrowotne. Nie dotyczy to tylko włosów. Jeżeli kobieta ma tendencję do tycia, to w okresie klimakterium może zwiększyć masę ciała o ok. 10 kg, jeżeli ma skłonność do „chandry” – w okresie menopauzy może wpaść w stan depresji. I ta sama zależność obejmuje również włosy. Panie w okresie menopauzy mogą stosować hormonalną terapię zastępczą, która ma jednak liczne przeciwwskazania. Alternatywą może być suplementowanie diety w tym czasie naturalnymi produktami, które mogą złagodzić nie tylko drażliwość, potliwość czy uderzenia gorąca, ale też poprawić kondycję włosów i skóry. Do takich surowców należą kłącze pluskwicy groniastej, nasiona soi, kwiat koniczyzny łąkowej, szyszki chmielu. Dobry efekt osiąga się zwłaszcza stosując korzeń pluskwicy groniastej w połączeniu z szyszkami chmielu.

Łysienie może być także skutkiem chorób skóry. Jedną z nich jest grzybica – miejsce bez włosów ma wtedy charakterystyczny, okrągły kształt. W przypadku łysienia z powodu grzybicy lub łojotoku pomocne będzie mydło ziołowe o płynnej konsystencji stosowane w formie szamponu. Zaleca się wtedy pacjentowi myć głowę w następujący sposób: najpierw umyć włosy szamponem, a następnie 2-3 minuty wcierać mydło ziołowe (w skład którego wchodzi wyciągi z tataraku, pokrzywy, rumianku i mydlnicy lekarskiej, a także Na_2EDTA), po czym spłukać ciepłą wodą. Gdy za łysienie odpowiada infekcja grzybicza, należy rozważyć, czy chory nie ma deficytu odporności. Zaleca się wówczas poszerzenie suplementacji o surowce stymulujące odporność, np. ekstrakt z ziela jeżówki purpurowej, pyłek pszczeli, propolis, miąższ z liści aloesu.

Inną przyczyną przyspieszającą wypadanie włosów są choroby wywołane reakcją autoimmunologiczną. Organizm traktuje cebulki włosowe jak obcy antygen, który trzeba zwalczać. Konsekwencją tego procesu jest choroba zwana łysieniem plackowatym. W tym przypadku terapia jest dobierana indywidualnie. Najczęściej zaleca się wtedy preparaty o działaniu odtruwającym, wspomagające detoksykację organizmu. Jako że łysienie plackowate jest chorobą z autoagresji, pomocny będzie również ekstrakt z korzenia piwonii białej. Jest to surowiec, który sprawdził się już w innych chorobach autoimmunologicznych, takich jak RZS (reumatoidalne zapalenie stawów), ZZSK (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa) czy choroba Hashimoto (7). W badaniu na grupie 86 pacjentów z łysieniem plackowatym korzystne efekty dawał nie tylko ekstrakt z korzenia piwonii białej (TGP) w połączeniu z witaminą B₂, ale i suplementacja glicyryzyną z korzenia lukrecji. 44 pacjentów otrzymywało 3 razy dziennie 600 mg TGP oraz raz dziennie 10 mg witaminy B₂. Grupa kontrolna stosowała 3 razy dziennie 50 mg glicyryzyny (8). Wyniki tej suplementacji przedstawiono w tabeli 1.

Czasami utrata włosów ma przyczyny emocjonalne, np. bardzo często towarzyszy ona zaburzeniom depresyjnym. Wtedy leczeniem przyczynowym utraty włosów jest leczenie depresji. Sytuacja staje się bardziej skomplikowana, gdy chory, częściej chora, nie ma zdiagnozowanej depresji. Depresyjną przyczynę utraty włosów można domniemywać wtedy, gdy obserwuje się pewną sezonowość w ich wypadaniu. Taka sezonowość utraty włosów pozwala przypuszczać tzw. depresję jesiennie-zimową. W tym przypadku przydatna może się okazać suplementacja ekstraktami z ziela dziurawca (9, 10) oraz z korzenia żeń-szenia. Ważnym elementem diety może być witamina D₃, która przyczynia się do lepszej kondycji włosów i skóry. Zalecamy podawanie jej łącznie z witaminą K₂ (MK7).

Jedną z jednostek chorobowych, która nie doprowadza co prawda do łysienia, ale w przebiegu

Tab. 1. Efekty suplementacji glicyryzyny i ekstraktu z korzenia piwonii białej w połączeniu z witaminą B₂ u pacjentów z łysieniem plackowatym

Substancja czynna	Efekt terapeutyczny		
	Po 4 tygodniach	Po 8 tygodniach	Po 12 tygodniach
Glicyryzyna	38%	57%	71%
B2 + TGP	36%	50%	68%

której może dojść do utraty włosów, jest łuszczyca. Objawia się ona na skórze, ale jest chorobą ogólnoustrojową. Postępowanie terapeutyczno-suplementacyjne w przypadku łuszczycy jest wielotorowe. Zewnętrznie dobre efekty obserwuje się u pacjentów po zastosowaniu opisanego wcześniej mydła ziołowego. Stosować je należy 1-2 razy dziennie – preparat należy wcierać w chore miejsca, a po 2 minutach spłukać wodą. Ale łuszczyca wymaga także działania ogólnoustrojowego, które ma za zadanie eliminację z organizmu ksenobiotyków oraz metabolitów przemian biochemicznych. W tym celu można zażywać dwa leki roślinne o poniżej przedstawionych recepturach:

Receptura I: wspomaganie odtruwającej funkcji nerek:

- nalewka z ziela nawłoci 20%,
- nalewka z ziela skrzypu 20%,
- sok z liścia brzozy 20%,
- sok z ziela pokrzywy 15%,
- sok z korzenia mniszka 15%,
- sok z ziela krwawnika 10%.

Receptura II: stymulacja odtruwającej funkcji przewodu pokarmowego:

- wyciąg z ziela bożego drzewka 30%,
- sok z korzenia mniszka 20%,
- nalewka z owocu ostropestu plamistego 15%,
- sok z ziela krwawnika 15%,
- wyciąg z ziela dziurawca 10%,
- nalewka z liścia mięty 10%.

Łuszczyca to choroba o podłożu autoimmunologicznym. Dlatego dodatkowo polecanym surowcem jest ekstrakt z korzenia piwonii białej. Kolejnym produktem stosowanym do suplementacji w przypadku łuszczycy jest preparat, w skład którego wchodzi ekstrakt z czarnej huby, czyli błyskoporka podkoroowego (*Inonotus obliquus*). W jednym z badań przeprowadzonym u 50 pacjentów z łuszczycą sprawdzano wpływ ekstraktu z tego surowca. W publikacji na ten temat poinformowano, że naukowcy potwierdzili prawie 100% skuteczność czarnej huby w łagodzeniu objawów łuszczycy (11). Takie postępowanie najczęściej w ciągu 5-6 tygodni przynosi redukcję zmian chorobowych.

Do pielęgnacji włosów (zwłaszcza przy skłonności do rozdławających się końcówek) i skóry można polecić naturalny olej arganowy tłoczony na zimno. Działa on nawilżająco, odżywczo, regenerująco i antyoksydacyjnie. Ponadto jest rozwiązaniem dla suchej i starzejącej się skóry oraz chroni przed przedwczesnym pojawianiem się zmarszczek. Wzmacnia włosy i paznokcie oraz zabezpiecza przed agresywnym działaniem słońca i wiatru.

Postępowanie terapeutyczne w przypadku nadmiernej utraty włosów to przede wszystkim postępowanie suplementacyjne, w którym używamy zarówno produktów roślinnych, jak i witamin i minerałów. Taką koncepcję terapeutyczną rekomendował twórca trychologii i taką koncepcję terapeutyczno-suplementacyjną

potwierdzają aktualne doniesienia. Jak wynika z obserwacji autora, czasami na efekty czeka się jedynie 2-3 miesiące, zwłaszcza gdy dotyczą one niedoborów mikro- i makroskładników odżywczych. Zdarza się jednak, że na poprawę trzeba czekać nawet rok – zwłaszcza przy fitoterapii łysienia plackowatego.

Piśmiennictwo

1. <http://www.farmacjapraczynna.pl/2016/04/trichologia-na-uka-misja/>.
2. Heinemann S, Coradin T, Desimone M. Bio-inspired silica-collagen materials: applications and perspectives in the medical field. *Biomaterials Sci* 2013; 1:688-702.
3. Gröber U. Mikroskładniki odżywcze. *MedPharm Polska*, Wrocław 2010; 210.
4. Ożarowski A, Jaroniewski W. Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. *Inst Wyd Zw Zaw* 1987; 349-52.
5. Lamer-Zarawska E, Kowal-Gierczak B, Niedworok J. Fitoterapia i leki roślinne. *Wyd Lek PZWL*, Warszawa 2007; 420.
6. Szczuko M, Skowronek M, Zapałowska-Chwyć M i wsp. Quantitative assessment of nutrition in patients with polycystic ovary syndrome (PCOS). *Rocz Państw Zakł Hig* 2016; 67(4):419-26.
7. He DY, Dai SM. Anti-inflammatory and immunomodulatory effects of *Paeonia lactiflora* Pall., a traditional chinese herbal medicine. *Front Pharmacol* 2011; 2:10.
8. Yang DQ, You LP, Song PH i wsp. A randomized controlled trial comparing total glucosides of paeony capsule and compound glycyrrhizin tablet for alopecia areata. *Chin J Integr Med* 2012; 18(8):621-5.
9. Błęcha K, Wawer I. Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia. *Wyd Bonimed, Żywiec* 2011; 195.
10. Lamer-Zarawska E, Kowal-Gierczak B, Niedworok J (red.). *Fitoterapia i leki roślinne*. *Wyd Lek PZWL*, Warszawa 2007; 128-31.
11. Doseychev E, Bystrova V. Treatment of psoriasis with Chaga fungus preparations. *Vest Dermatol Venerol* 1973; 79-83.

Konflikt interesów

Conflict of interest

Brak konfliktu interesów
None

otrzymano/received: 26.02.2021
zaakceptowano/accepted: 12.03.2021

Adres/address:

*lek. med. Krzysztof Błęcha
Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki
ul. Stawowa 23, 34-300 Żywiec
tel.: +48 (33) 861-86-71
e-mail: KB@bonimed.pl