

Alopecia



Alopecia som også kaldes pletsældethed og også for alopecia areata. Det vides endnu ikke, hvorfor sygdommen opstår, og alopecia er ikke klarlagt. Der kigges på, om det kan være arvelig, og at autoimmune sygdomme kan spille en rolle. Ved alopecia danner kroppen antistoffer mod sine egne hårsække.

Der vil oftest komme en genvækst af hår på de skaldede områder, mens der opstår nye pletter med hårtab. Alopecia ses oftest hos yngre, både hos mænd og kvinder.

Alopecia kan opstå i hårbunden, øjenbryn, skæg og andre steder med kropsbehåring. Heldigvis ses at mere end 80 procent af håret vil komme tilbage igen inden for et til to år. Forløbet med pletsældethed varierer meget fra person til person.

Tilbagefald er hyppige, da ca. 30-50 % får alopecia igen senere hen i livet. Alopecia starter oftest i hovedbunden, hvor der ses store områder med hårtab, som gradvist bliver større og større i løbet af uger. Skæg, bryn og øjenvipper påvirkes. I visse tilfælde ses det i hele hårbunden, og al kropsbehåring rammes.

Graden af alopecia

Mild	Moderat	Svær	Ophiasis
Tre eller færre områder med alopecia med den største diameter på < 3. eller Alopecia kun har bredt sig til øjenbryn og vipper.	+ tre områder med alopecia eller Størrelsen af området er mere end tre cm i den bredeste del. Uden alopecia totalis eller alopecia universalis.	Her er det uden alopecia totalis og alopecia universalis.	Er en svær form, hvor hårtabet sker med et udseende, som bølger på hovedet.

Typer af Alopecia

- 🌿 **Alopecia areata** = pletsældethed.
- 🌿 **Alopecia totalis**, hvis alt hår på hovedet tabes.
- 🌿 **Alopecia universalis**, hvis alt hår på kroppen tabes.
- 🌿 **Alopecia androgenetic**, hormonerne er involveret, og der kommer et mønster med hårtabet. Som skaldethed ved panden eller der ses en bredere skilning i håret.
- 🌿 **Alopecia cicatricial**, området mellem åbningen af talgkirtlen og fastgørelsesstedet for m. arrector pili. Det resulterer i fibrosis og permanent hårtab.
- 🌿 **Diffus alopecia**, når der sker en formindskelse af hårmassefylden over hele hovedet.

Nogle få urter

Inden brug skal du tjekke, at urter ikke er nogle, du får en reaktion fra eller at de ikke er kontraindikeret med medicin. Forhør dig ved din læge eller en biopat/naturopath ibm.

Rosmarinus officinalis kan forbedre den mikropapillær perfusion. Der ses en gunstig effekt med stigning af antallet af hår både ved minoxidil, og ved rosmarin efter seks måneders brug.

Rosmarin er afslappende, krampeløsnende og desinficerende. Rosmarin er også kredsløbsstimulerende og er gavnlig for hårskæl. Bonus, så giver Rosmarin glans til håret. Rosmarin er ligeledes en antioxidant, og den modvirker hårtab.
Tip: Har du mørkt hår, så får håret også ekstra glans.

Juniper virginiana (kaldes også for cedertræ) er beroligende og er en antibakteriel droge. Den er styrkende for nerverne, men også beroligende. Cedertræ har i hår-blandingerne med de andre hårolier vist at kunne hjælpe på alopecia.

Allium sativum (bedre kendt som hvidløg) fremmer kredsløbet. Hvidløg er desinficerende og virker blodkarudvidende. En løgjuicekur vil være god (kontakt mig hvis du ønsker en konsultation).

Mentha x piperita har vist at have en mere fremtrædende virkning med en signifikant stigning i både tykkelsen af håret, follikelantallet og follikeldybe.
Pebermynteolien fik også IGF-1 til at stige.

Aloe vera har været brugt i mange år for dens helende egenskaber af hudsygdomme. Aloe barbendis er inflammationshæmmende og indeholder enzymer, der nedbryder det skadede væv. Aloe vera beskytter samt heler huden. Aloe vera nedsætter oveni kløe samt svie og er fugtighedsgivende.

Lavendula augustifolia er en beroligende droge for nervesystemet og muligvis gavnlig til spændinger i hovedbunden. Olien fra lavendel kan ses som bakteriehæmmende og er god til heling ved uren hud. Lavendel har antiinflammatoriske egenskaber og er sårhelende.
Tip: Lavendel i håret vil neutralisere den gulige farve, og lavendel bringer den smukke, grå hårfarve frem.

Thymus vulgaris er en bitter tonic. Timian er desinficerende og er god til infektioner. Derfor vil den være god i en vandspray eller olie, som du smører/spayer på det ramte område.

Aromaterapi til hår

I et randomiseret forsøg blev en gruppe delt op i to, hvor den ene fik en blanding af æteriske olier (timian, rosmarin, lavendel og cedertræ) i en bæreolie til at massere i hovedbunden dagligt. Den anden gruppe fik kun bæreolien til at massere hovedbunden dagligt. Studiet viste en gunstig effekt hos dem, som brugte aromaterapi i forhold til dem, som kun brugte bæreolien.

Alopecia-forløb

De fleste oplever, at håret kommer igen. Det kan tage flere måneder, før håret vokser frem. Det nye hår kan have fået pigment- og strukturforandringer. De fleste oplever, at det nye hår er mere hvidt i farven (det kan være forbigående), men for andre er det en permanent forandring i hårfarven ved det angrebte område.

Mange lægeplanter har vist et potentiale til reduktion af hårtab grundet deres antioxidante og antiinflammatoriske egenskaber. Lægeplanterne har evnen til at forbedre det lokale stofskifte, når de bruges udvortes. Urterne kan være med til direkte/indirekte at reducere hårtab.

Hvad kan jeg bl.a. hjælpe med?:

- 🌿 Tilskud som vil støtte og styrke håret
- 🌿 Urter til at støtte hårene og hovedbunden
- 🌿 Mad og drikke
- 🌿 Løgjuice til håret
- 🌿 Motion
- 🌿 Søvn til at styrke håret
- 🌿 Seng og sengetøj til at beskytte håret
- 🌿 Massage til håret
- 🌿 Bad, olier, creme og salver
- 🌿 Tips og tricks

Hvis du vil vide mere om Psoriasis, og/eller få vejledning omkring Psoriasis, så er du altid mere end velkommen til at booke en tid hos mig

<https://system.easypractice.net/book/johanne-hartung>