Kaip išsirinkti geriausią šampūną nuo pleiskanų?



Remiantis moksliniais duomenimis, „maždaug 50% visos suaugusiųjų populiacijos per gyvenimą susiduria su plaukų pleiskanų problema“. Štai kodėl rinka yra užpildyta pleiskanas gydančiomis plaukų priežiūros priemonėmis. Pasirinkti geriausią šampūną ar kitas priemones nuo pleiskanų plaukams tampa labai sunku. Galvos odos niežulys, pleiskanojanti oda be uždegimo požymių yra rimtesnė problema, nei jūs manote.

Kas sukelia pleiskanas?

GENETINIS POLINKIS

Tai nėra visiškai tiesa, bet taip, yra keletas paveldimų veiksnių, kurie gali sukelti pleiskanas, pavyzdžiui, jautrumas oleino rūgščiai.

DIETA

Galvos odos pleiskanojimą gali sukelti itin didelis cukraus kiekis, nes saldūs gaminiai skatina su jais susijusių mielių augimą. Be to, cukrus paprastai mažina vitamino B kiekį organizme, kuris yra svarbus kovos su pleiskanomis komponentas.

HORMONAI

Be abejo, aliejai yra būtini norint išlaikyti galvos odą sudrėkinta, tačiau perteklinė aliejaus gamyba taip pat yra kenksminga, nes gali sukelti grybelio Malassezia globosa augimą ir sukelti pleiskanas. Viena iš pagrindinių galvos odos aliejų sekrecijos padidėjimo priežasčių yra hormoninis (estrogeno ar progesterono) disbalansas.

PLAUKŲ DAŽYMAS

Kai kurios stiprios cheminės medžiagos pačiuose dažuose gali sudirginti galvos odą, o tai gali sukelti pleiskanas. Be to, tokios cheminės medžiagos, naudojamos plaukų dažuose, yra linkusios „ištraukti“ iš galvos odos drėgmę ir padaryti odą pažeidžiamą.

PRASTA HIGIENA

Neplovus galvos kelias dienas mūsų plaukai tampa prakaito, aliejaus ir negyvų ląstelių namais, kuriuos galima pašalinti tik tinkamai išplovus plaukus. Tačiau to nepadarius, gali atsirasti pleiskanų, kurios taip pat gali sukelti rimtų problemų, tokių kaip Tinea capitis.

STRESAS

Stresas, atsirandantis dėl ilgų darbo valandų, emocinės krizės ar kitų priežasčių, gali pabloginti hormonų disbalansą arba stimuliuoti uždegimines chemines reakcijas organizme, o tai neigiamai veikia jūsų galvos odos barjero funkcijas.

ŠALTASIS SEZONAS

Šaltuoju metų laiku mūsų oda susiduria su daugiau sausinančių aplinkos sąlygų, palyginti su kitais metų laikais, todėl galvos oda tampa sausesnė, ir tai taip pat yra viena iš pleiskanų priežasčių.

SKRANDŽIO PROBLEMOS

Atrodo, kad tai nėra susiję, bet taip, sveikų žarnyno bakterijų ir maistinių medžiagų disbalansas taip pat gali sukelti galvos odos pleiskanojimą.

Mes negalime nieko padaryti su genetiniu polinkiu, tačiau galima valdyti kitas pleiskanas sukeliančias priežastis. Kovokite su pleiskanomis vengdami saldžių maisto produktų, pridedant produktus, kuriuose gausu omega-3, biotino, laikykitės tinkamos higienos, venkite streso, rečiau dažykite plaukus, dažniau mankštinkitės ir rūpinkitės tinkama skrandžio sveikata.

Dar svarbiau, kalbant apie tinkamą higieną, „Kaip sumažinti pleiskanas?“. Atsižvelgdami į tai, pateikiame kriterijus, pagal kuriuos galima nuspręsti, kuris gydomasis šampūnas nuo pleiskanų yra veiksmingas?

Kokie yra kriterijai, norint pasirinkti geriausią šampūną nuo pleiskanų vyrams ir moterims?

1: Dermatologiškai patikrinta

2: Galvos odai tinkami ingredientai

3: Švelnus šampūnas

4: PH subalansuotas šampūnas

5: Drėkinamasis šampūnas

 # 1 Dermatologiškai patikrintas šampūnas

Ar kada susimąstėte ar jūsų šampūnas yra dermatologiškai patikrintas? Nes tai yra vienas iš svarbiausių dalykų, kurį privalo turėti kiekviena odos priežiūros ar plaukų priežiūros priemonė ...

Etiketė „Dermatologiškai patikrinta“ užtikrina priemonių nuo pleiskanų veiksmingumą ir saugumą -

• Produktas yra saugus

• Produktas buvo išbandytas ant žmogaus odos

• Produktą gerai toleruoja jį išbandę asmenys

 # 2: Galvos odai tinkamas šampūnas

Galvos odos pleiskanas naikinantis šampūnas turi turėti ingredientų, kurie kruopščiai valo jūsų galvos

odą. Daugumoje garsių plaukų priežiūros priemonių naikinančių pleiskanas yra stiprių ingredientų, kurie ilgainiui gali pakenkti galvos odai ir plaukams.

Tinkamas galvos odai šampūnas, kuris yra:

• Be kenksmingų chemikalų

• Galbūt natūralus, ekologiškas ir „draugiškas“ odai

• Efektyviai pašalina riebalų perteklių, negyvas odos ląsteles ir nešvarumus

Kadangi jūsų galvos oda jau ir taip susiduria su sunkiais veiksniais, atsirandančiais dėl aplinkos, kurioje yra kenksmingų teršalų ir UV spindulių, neigiamai veikiama naudojant įvairias plaukų formavimo priemones, po tam tikro laiko ji tampa labiau imli galvos odos ligoms.

Taigi, atraskime geriausius galvos odai tinkamus šampūno ingredientus

Gydant plaukų pleiskanas geriausia, jog šampūnas turėtų tokių komponentų kaip piroktono olaminas, šviesusis ichtiolis, vitaminas b5, natūralūs aliejai (citrinų aliejus ir arbatmedžio aliejus) ir kt.

Piroktono olaminas

Šis ingredientas daro panašų poveikį grybeliams, sukeliantiems pleiskanas, kaip ir žinomas ingredientas ketokonazolas. Tačiau kartu su pleiskanų problemos sprendimu piroktono olaminas taip pat stimuliuoja plaukų augimą ir apsaugo nuo plaukų slinkimo.

Šviesusis icthtiolis

Dėl savo universalių savybių, tokių kaip antimikrobinės, priešuždegiminės ir anti-seborėjinės (sebumą reguliuojančios) savybės, šviesusis ichtiolio tirpalas yra bene daugiausiai aprašyta veiklioji medžiaga, turinti gerų ir saugių rezultatų.

Dekspantenolis

Šis vitaminas B5 yra būtinas norint išlaikyti sveikus ir gražius plaukus, nagus ir odą. Dekspantenolis veikia kaip prausiklis, kuris padeda sumažinti riebalų perteklių, esant šiai odos būklei.

Citrinų aliejus

Pasak daugelio mokslinių tyrimų: „Esant didesnei citrinos rūgšties koncentracijai, citrinų sultys veikia labai antimikrobiškai tiek bakterijas, tiek grybus“.

Citrinų aliejus, praturtintas flavonoidais, geležimi ir vitaminu C, būtinas plaukams ir odai. Tai taip pat padeda subalansuoti galvos odos pH, kad nebūtų pleiskanų ir kitų plaukų ir galvos odos problemų, pašalina riebalų perteklių ir stiprina plaukų folikulus.

Arbatmedžio aliejus

Šis aliejus prasiskverbia giliau į galvos odą, naikina reikšmingus priešgrybelinius ir priešuždegiminius veiksnius ir sprendžia pleiskanų problemą.

Produktas, praturtintas kuo daugiau šių ingredientų, būtų geriausias pasirinkimas naikinti galvos odos pleiskanas.

 # 3: Švelnus šampūnas

Pleiskanas naikinantis šampūnas turėtų būti tinkamas kiekvienam plaukų tipui. Idealus produktas, praturtintas natūraliais aliejais ir galvos odai nekenksmingais ingredientais, tinkamas ir sausai, ir riebiai galvos odai.

 # 4: pH subalansuotas šampūnas

Visi jūs tikrai girdėjote apie šį terminą – pH (rūgštingumas). Ar tai vanduo, ar kraujas, viskas turi specifinį pH. Sveiki plaukai taip pat turi pH. pH subalansuota formulė skirta ne tik dažytiems, bet ir visų tipų plaukams. Plaukai, susilietę su stipriomis ir netgi kenksmingomis plaukų priemonėmis, yra pažeidžiami. Todėl šampūne yra ingredientų, tokių kaip pantenolis ar citrina, kad būtų išlaikytas tinkamas plaukų pH.

 # 5: Drėkinamasis šampūnas

Surasti tinkamą drėkinamąjį šampūną, kuris ir veiksmingai naikintų pleiskanas yra nemenka užduotis. Tačiau tai gali būti įmanoma naudojant tinkamą ingredientų derinį.

Drėkinamasis šampūnas -

• Nuvalo nešvarumus ir nepageidaujamą aliejų bei pripildo plauką pakankama drėgme ir ją „užrakina“

• Drėkina plaukų sruogas

• Sudėtyje yra plaukus maitinančių ingredientų, kurie giliai maitina plaukus

Šiuos kriterijus atitinkantį šampūną geriausia naudoti norint atsikratyti pleiskanų ir turėti sveikus bei pamaitintus plaukus.

#sampunas nuo pleiskanu, #šampūnas nuo pleiskanų, #nuo pleiskanu, #nuo pleiskanų, #gydomasis sampunas, #priemones nuo pleiskanu.

https://www.dermaessentia.com/blogs/hair-care/how-to-choose-best-anti-dandruff-shampoo