

Twoje włosy przy Hashimoto: co naprawdę pomaga

Wsparcie suplementacyjne i kosmetyczne krok po kroku.

Dla kobiet z Hashimoto, którym wypadają włosy.

LIDIA I KAMILA

SPIS TREŚCI

Co znajdziesz w środku

Od nas dla Ciebie 3

Czy to o Tobie? 4

Część I. Od środka: hormony, przeciwciała, stres, niedobory 5–7

Część II. Rytm, w którym rośnie włos 8

Część III. Z zewnątrz: skóra głowy 9–11

- Automasaż rano i wieczorem 10
- Mycie głowy krok po kroku 11

Część IV. Proteoglikany 12–14

- Efekty stosowania: zdjęcia przed i po 13

Część V. Kosmetyki trychologiczne: Veoli Botanica i Genactiv 15–16

Twoja rutyna i dziennik 4 miesięcy 17

Na koniec 18

Co dalej 19

Twoje kody rabatowe w jednym miejscu

PRODUKT	GDZIE	KOD	RABAT
Nourkrin® Woman	proteoglikany.pl	**TARCZYCA**	**–7%**
Veoli Botanica	veolibotanica.pl	**TARCZYCA**	**–5 do –25%**
Genactiv	genactiv.pl	**TARCZYCA**	**–15%**

OD NAS DLA CIEBIE

Włosy mówią więcej, niż myślisz

Włosy na szczotce, w odpływie, na poduszce. Wiele z nas zna ten widok i ścisk w żołądku, który mu towarzyszy. Przy Hashimoto to bardzo częsty sygnał, a mimo to często słyszymy: „to tylko kosmetyka” albo „samo przejdzie”.

Tymczasem włosy są jak lustro. Pokazują, co dzieje się w organizmie, i często dają znać o kłopocie, zanim zmienią się wyniki badań. Dlatego patrzymy na nie z dwóch stron: od środka i z zewnątrz.

Zebrałyśmy tu wiedzę trychologiczną, proste rytuały pielęgnacyjne i produkty, które polecamy kobietom, z którymi pracujemy.

Lidia i Kamila

Od środka

Hormony, odporność, stres i niedobory.

Z zewnątrz

Skóra głowy, masaż i mądre mycie.

Cierpliwie

Pierwsze efekty po 3–4 miesiącach.

Żaden szampon nie uratuje włosów, gdy organizm walczy o przetrwanie.

Dlatego zaczynamy od środka.



CZY TO O TOBIE?

Z czym przychodzą do nas kobiety

Jeśli rozpoznajesz u siebie choć jeden z tych objawów, ten e-book jest dla Ciebie.

Wypadanie i wzrost

- Nadmierne wypadanie (łysienie telogenowe)
- Łysienie androgenowe, często z przetłuszczaniem
- Łysienie plackowate
- Wolny porost, brak nowych „baby hair", „uśpione" cebulki
- Zahamowany wzrost po stresie, infekcji lub ciąży
- Włosy cienkie, osłabione, łamliwe
- Wczesne siwienie

Skóra głowy i kondycja

- Włosy matowe, przesuszone, bez blasku
- Przetłuszczanie się u nasady
- Łupież suchy lub tłusty, łuszczyca
- AZS i ŁZS na skórze głowy
- Świąd i pieczenie bez wyraźnej przyczyny
- Nadwrażliwość na kosmetyki, alergie kontaktowe
- Zaburzony mikrobiom skóry głowy, np. po antybiotykach

Ważne: nagłe, duże wypadanie włosów, łysienie plackowate, łuszczyca, AZS czy ŁZS wymagają diagnozy u lekarza (dermatologa, endokrynologa) albo trychologa. Ten e-book wspiera leczenie, ale go nie zastępuje.

Włosy często jako pierwsze dają znać, że coś się dzieje.

Warto ich posłuchać.



Wypadanie włosów to nie tylko sprawa skóry głowy

Osłabione cebulki, przerzedzenie czy łysienie plackowate rzadko biorą się znikąd. Najczęściej stoją za nimi cztery sprawy, które przy Hashimoto lubią chodzić w parze.

Hormony tarczycy

FT3 i FT4 nadają tempo komórkom mieszka włosowego. Gdy jest ich za mało, cebulki zwalniają, a włosy szybciej przechodzą w fazę spoczynku i wypadają. Bywa tak nawet przy TSH w normie.

TSH · FT3 · FT4

Przeciwciała

Wysokie anty-TPO i anty-TG to znak, że odporność jest w stanie gotowości, a stan zapalny może tlić się po cichu. Organizm, który nie czuje się bezpiecznie, nie inwestuje w porost włosów.

anty-TPO · anty-TG

Stres i kortyzol

Przewlekły stres zwęża naczynia skóry głowy, więc cebulki dostają mniej tlenu. Rozregulowuje też oś podwzgórze–przysadka–nadnercza i przyspiesza przejście włosa w fazę wypadania.

kortyzol · oś HPA · sen

Niedobory

Cebulka potrzebuje budulca: cynku do podziałów komórek, żelaza, witamin B6, B7 (biotyny) i B12 do produkcji keratyny oraz kwasów omega-3, które działają przeciwzapalnie.

cynk · żelazo · B6 · B7 · B12 · omega-3

Kosmetyki i suplementy są ważne, ale to tylko część planu. Najpierw warto zadbać o to, co dzieje się w środku: o hormony, odporność i spokojniejszy układ nerwowy.

Trójkąt bermudzki włosów

Stan zapalny, niedobory i stres nakładają się na siebie i tworzą błędne koło. Każdy z nich nakręca następny:



WARTO WIEDZIEĆ

Hormony tarczycy to fundament

Przy niedoczynności faza wzrostu włosa może się wyraźnie skrócić. Dlatego wyrównanie FT3 i FT4 z lekarzem to pierwszy krok, a nie ostatni.

WARTO WIEDZIEĆ

Przeciwciała a łysienie

Łysienie plackowate częściej pojawia się u osób z autoimmunologiczną chorobą tarczycy. Jeśli widzisz okrągłe ogniska bez włosów, powiedz o tym lekarzowi.

Kortyzol: cichy niszczyciel cebulek

- zwęża naczynia, więc cebulki dostają mniej tlenu,
- rozregulowuje gospodarkę cukrową, więc komórki mają mniej energii,
- spłaszcza rytm dobowy, więc nocna regeneracja jest słabsza.

Dlatego włosy potrafią wypaść 2–3 miesiące po trudnym okresie, a odrastać jeszcze dłużej.

Jak obniżać napięcie na co dzień, pokazujemy w e-booku „Obniż kortyzol, aktywuj nerw błędny”.

Twoja strategia od środka

Zanim kupisz kolejny szampon, zadaj sobie jedno pytanie: **czy moja biochemia jest w równowadze?** Gdy wiesz, co dzieje się w środku, pielęgnacja może działać na pełnych obrotach.

1. **Wyrównaj hormony tarczycy**
   Z lekarzem, na podstawie TSH, FT3 i FT4. FT3 to paliwo dla cebulki.
2. **Uspokój odporność**
   Pracuj nad obniżeniem przeciwciał: leczenie, dieta, sen.
3. **Obniż stres i kortyzol**
   Oddech, sen, ruch i krótkie przerwy dla siebie w ciągu dnia.
4. **Uzupełnij niedobory**
   Tylko te, które wyszły w badaniach, w dawkach ustalonych ze specjalistą.
5. **Dopiero teraz pielęgnacja trychologiczna**
   Skóra głowy, masaż, wcierki i suplementy dla włosów.

Badania, o które warto zapytać lekarza

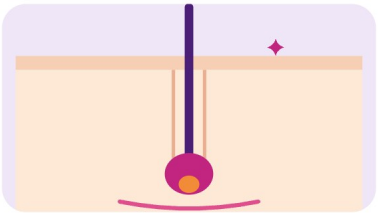
TSH · FT3 · FT4 · anty-TPO · anty-TG · morfologia · ferrytyna i żelazo · witamina B12 · cynk · witamina D

Wyniki omów z lekarzem. Nie suplementuj żelaza ani cynku „na wszelki wypadek”: ich nadmiar też szkodzi.

Lek na tarczycę a suplementy. Preparaty z żelazem, cynkiem czy wapniem przyjmuj w kilkugodzinnym odstępie od lewotyroksyny. Plan dnia ustal z lekarzem lub farmaceutą.

Rytm, w którym rośnie włos

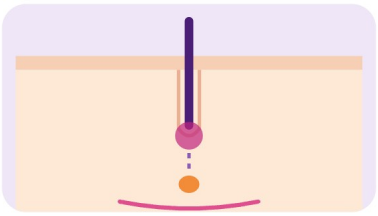
Każdy włos przechodzi przez trzy fazy. Gdy je znasz, łatwiej uzbroić się w cierpliwość i nie porzucać kuracji po dwóch tygodniach.



Anagen 2–7 lat

Wzrost

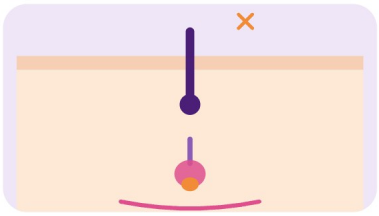
Cebulka pracuje pełną parą. U zdrowej osoby w tej fazie jest ok. 80–90% włosów.



Katagen 2–3 tygodnie

Przejście

Włos przestaje rosnąć, a cebulka kurczy się i odłącza od naczyń krwionośnych.



Telogen ok. 3 miesiące

Spoczynek

Włos czeka na wypadnięcie. Zwykle to 10–15% włosów, a przy kłopotach z hormonami, stresie czy niedoborach znacznie więcej.

3–4 MIESIĄCE

Tyle zwykle trwa, zanim zobaczysz pierwsze efekty zmian w diecie, pielęgnacji czy wyrównania hormonów. Cebulka reaguje z opóźnieniem, więc najważniejsza jest systematyczność.

Co wspiera regenerację cebulki

Wyrównane hormony
FT3 to paliwo dla cebulki.

Spokój w organizmie
Mniej stanu zapalnego i niższy kortyzol.

Budulec
Cynk, żelazo, witaminy B6, B7, B12, omega-3.

Składniki w pielęgnacji
Proteoglikany, kofeina, peptydy biomimetyczne, aminokwasy.

CZĘŚĆ III. Z ZEWNĄTRZ

Skóra głowy też jest skórą

O twarz dbamy codziennie: oczyszczanie, peeling, serum. A skóra głowy, choć schowana pod włosami, dostaje na co dzień całkiem sporo:

chemia z kosmetyków **suszarka i prostownica** **pot i sebum**

suchy szampon i pianki

Przeciążona, przesuszona albo za słabo oczyszczona skóra głowy sprzyja „duszeniu się" cebulek i może skracać fazę wzrostu włosa.

Co pomaga

- **Peeling trychologiczny raz w tygodniu.** Odblokowuje ujścia mieszków i poprawia mikrokrążenie.
- Szampony z łagodnymi detergentami, bez SLS i SLES.
- Wzmacnianie bariery hydrolipidowej: ampułki regenerujące i masaż.
- Dieta, nawodnienie i wyrównane hormony.

Czego unikać

- Zostawiania suchego szamponu i pianek na noc.
- Suchego szamponu na co dzień.
- Nadmiaru kosmetyków do stylizacji.
- Pomijania dokładnego oczyszczania skóry głowy.

Twarz a skóra głowy: ta sama troska

	TWARZ	SKÓRA GŁOWY
Oczyszczanie	codziennie, łagodnie	łagodny szampon bez SLS i SLES, dokładne spłukanie
Peeling	1–2 razy w tygodniu	raz w tygodniu, peeling trychologiczny
Serum	po oczyszczeniu	wcierka na lekko wilgotną skórę po myciu
Masaż	dla relaksu	3–5 minut dla lepszego ukrwienia

Automasaż skóry głowy

Kilka minut masażu poprawia ukrwienie skóry głowy, rozluźnia napięte mięśnie i jest chwilą tylko dla Ciebie. Masuj opuszkami palców, przesuwając skórę, a nie pocierając włosów.

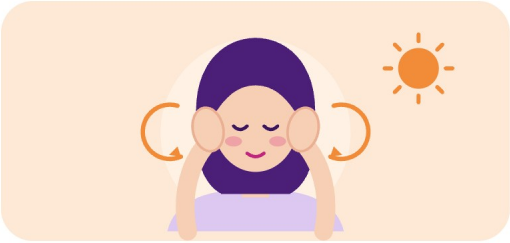
1 Poranne pobudzenie

ok. 3 min · rano lub przed wcierką

Rano

JAK WYKONAĆ

1. Ułóż opuszki palców po bokach głowy, na wysokości uszu. Rób małe kółka, przesuwając skórę.
2. Przenieś dłonie na linię włosów nad czołem i powtórz kółka.
3. Przesuwaj palce od skroni do czubka głowy, a potem w dół, w stronę karku.
4. Na koniec delikatnie ugniataj skórę palcami, jakbyś chciała ją lekko unieść.



CO POCZUJESZ

Ciepło i lekkie mrowienie. To znak, że skóra głowy jest lepiej ukrwiona.

2 Relaksujący wieczór

5 min · przed snem

Wieczór

JAK WYKONAĆ

1. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skup się na oddechu.
2. Połóż palce obu dłoni na czole i powoli przesuwaj je do tyłu, aż do potylicy. Powtórz 5–6 razy.
3. Ułóż palce na czubku głowy i rób delikatne, pulsujące uciski.
4. Zakończ powolnymi, głębokimi kółkami na całej głowie, od karku do skroni.



WSKAZÓWKA

Masuj czystą skórę albo tuż po nałożeniu wcierki. Składniki aktywne łatwiej się wtedy rozprowadzą.

Dla bezpieczeństwa. Pomiń masaż na zranionej lub mocno podrażnionej skórze i przy zaostrzeniu łuszczycy, AZS czy ŁZS. Masuj delikatnie, bez paznokci.

CZĘŚĆ III. Z ZEWNĄTRZ

Mycie głowy krok po kroku

Mycie to codzienny rytuał, który może skórze głowy pomagać albo ją podrażniać. Sześć prostych kroków robi dużą różnicę.

1 Zwilż ciepłą wodą

Dokładnie zmocz skórę głowy i włosy. Woda ma być ciepła, ale nie gorąca.

2 Rozcieńcz szampon

W dłoni albo w buteleczce wymieszaj 1 część szamponu z 2–3 częściami wody. Tak łatwiej rozprowadzić go równomiernie.

3 Masuj skórę, nie włosy

Opuszkami palców, nie paznokciami, małymi kółkami. Zacznij od linii czoła i przesuwaj się w stronę karku.

4 Spłucz do czysta

Letnią wodą, aż spływająca woda będzie zupełnie czysta. Resztki szamponu mogą podrażniać skórę i nasilać przetłuszczanie.

5 Umyj drugi raz

Pierwsze mycie zbiera sebum, kurz i resztki stylizacji. Dopiero drugie naprawdę oczyszcza skórę głowy.

6 Odżywka tylko na długość

Nakładaj ją od wysokości uszu w dół. Na skórę głowy tylko produkty trychologiczne, które są do tego przeznaczone.

Dodatkowe wskazówki

- Raz w tygodniu peeling trychologiczny, mechaniczny lub enzymatyczny.
- Wcierkę nakładaj po myciu, na lekko wilgotną skórę głowy.
- Osuszaj włosy delikatnie, przykładając ręcznik, bez tarcia.
- Nie używaj suchego szamponu codziennie.

Proteoglikany: o co chodzi?

Proteoglikany to naturalne cząsteczki, które mamy w organizmie. Zbudowane są z białka i łańcuchów cukrowych (glikozaminoglikanów). Tworzą rusztowanie tkanki łącznej, także wokół mieszka włosowego, tam, gdzie rodzi się nowy włos.

Jak działają



Odbudowują macierz mieszka

Wspierają miejsce, z którego wyrasta włos.



Wydłużają fazę wzrostu

Opóźniają przejście włosa w fazę wypadania.



Działają przeciwzapalnie

To ważne przy chorobach autoimmunologicznych.



Poprawiają mikrokrążenie

Skóra głowy jest lepiej dotleniona.



Chronią komórki

Przed szkodliwym stresem oksydacyjnym.



Wspierają sygnały wzrostu

Wpływają na geny związane ze wzrostem włosa.

Opis działania na podstawie informacji producenta i badań nad kompleksem Marilex®.

Dla kogo

- Hashimoto i osłabiona skóra głowy
- Łysienie telogenowe
- Wypadanie po COVID-19, infekcjach i przy przewlekłym stresie
- Łysienie plackowate, w porozumieniu z lekarzem

Co mówią badania

Proteoglikany morskie sprawdzano w badaniach z grupą placebo (m.in. J Int Med Res, 2006). Osoby przyjmujące preparat miały lepszy porost niż grupa placebo, a efekty oceniano po około 6 miesiącach. Preparat był dobrze tolerowany.

Efekty stosowania: przed i po

To zdjęcia prawdziwych pacjentek Instytutu Trychologii w Warszawie, prowadzonych na proteoglikanach. Widać na nich, jak skóra głowy zmienia się krok po kroku, gdy kuracja trwa odpowiednio długo.





Zdjęcia: Instytut Trychologii w Warszawie

Każdy organizm reaguje inaczej. Efekty zależą od przyczyny wypadania, wyrównania hormonów i regularności kuracji.

Gdzie je znajdziesz



Suplement diety

Nourkrin® Woman

Suplement z kompleksem proteoglikanów Marilex®, opracowany z myślą o kobietach. W składzie ma też krzem i biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy.

Twój kod rabatowy na proteoglikany.pl

TARCZYCA **–7%**

Kup Nourkrin® Woman z rabatem →

Współpraca z marką · proteoglikany.pl

Czego się spodziewać

Miesiąc 1–2

Cebulki dostają budulec. Zwykle nie widać jeszcze zmian i to normalne.

Miesiąc 3–4

Pierwsze efekty, np. mniej włosów na szczotce i w odpływie.

Ok. 6. miesiąca

Właśnie wtedy w badaniach oceniano gęstość i porost włosów.

Zanim zaczniesz

- Przyjmujesz leki, w tym lewotyroksynę? Zapytaj lekarza lub farmaceutę, jak rozplanować suplementy w ciągu dnia.
- Stosuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu, regularnie, przez kilka miesięcy.

Veoli Botanica

Polska marka z linią trychologiczną ułożoną według potrzeb skóry głowy. Formuły zawierają m.in. Baicapil™, Defenscalp™ i melatoninę, a wiele z nich ma ponad 95% składników pochodzenia naturalnego.

Wypadanie i słabe cebulki

HOLD ON, HAIR! →
szampon przeciw wypadaniu z 1% Baicapil™, rozmarynem i kofeiną

BOOST YOUR ROOTS →
rozgrzewająca wcierka wodna z 3% Baicapil™ i palmą sabałową

HAIR WE GO →
wcierka wodna wzmacniająca cebulki, z 3% Baicapil™ i 2% Sangmodanu

Łupież, świąd, wrażliwa skóra

GOOD HEAD DAYS →
szampon przeciwłupieżowy z piroktonem olaminy i kojącym SymCalmin™

EVERY HAIR YOU GO →
szampon wzmacniający dla nadwrażliwej skóry głowy i zniszczonych pasm

Przetłuszczanie i łojotok

BALANCE THE SCALP →
szampon z 1,4% kwasu glikolowego i 1% siarki koloidalnej; pianę zostaw na 1–2 minuty

FEEL THE CHANGE →
peeling do skóry łojotokowej z 4% kwasów AHA/BHA i rozmarynem

Na co dzień i na regenerację

HAIR'S THE SECRET →
łagodny szampon do codziennego mycia, z trehalozą i aloesem

FEEL THE PEEL →
peeling kwasowy z aloesem do każdego rodzaju skóry głowy

LET ME GLOW →
nawilżająca odżywka do skóry głowy i włosów, z pantenolem

GROW & GLOW →
zestaw trychologiczny do kompleksowej pielęgnacji skóry głowy i włosów

Twój kod rabatowy na veolibotanica.pl

TARCZYCA

–5 do –25%

Zobacz linię trychologiczną Veoli →

Współpraca z marką · www.veolibotanica.pl

Genactiv

Kosmetyki Genactiv łączą colostrum, czyli siarę bydlęcą, z mlekiem klaczy i proteinami jedwabiu. Colostrum zawiera m.in. laktoferynę, lizozym i immunoglobuliny, które wspierają regenerację skóry. Sprawdzają się przy włosach słabych, wypadających i przerzedzonych.

Szampon z colostrum →

Z colostrum, mlekiem klaczy i proteinami jedwabiu. Delikatnie oczyszcza, wspiera mikrokrążenie i wzmacnia cebulki.

JAK STOSOWAĆ

Umyj głowę dwa razy, za drugim razem masuj do gęstej piany.

Serum z colostrum →

Na wypadanie, przerzedzenia i zakola. Wspiera regenerację skóry głowy po chorobie czy zabiegach.

JAK STOSOWAĆ

Codziennie ok. 3 pipety, bez spłukiwania, min. 3 miesiące.

Maska z colostrum →

Z laktoferyną i lizozymem. Łagodzi podrażnienia, wygładza włosy i ułatwia rozczesywanie.

JAK STOSOWAĆ

Raz w tygodniu na wilgotne włosy, wmasuj w skórę na 2–3 minuty.

Twój kod rabatowy na genactiv.pl

TARCZYCA

–15%

Kup kosmetyki Genactiv →

Współpraca z marką · www.genactiv.pl

Którą linię wybrać?

JEŚLI GŁÓWNIE…	SIĘGNIJ PO
Wypadanie, słaby porost	**Veoli: Hold On, Hair! i Boost Your Roots + proteoglikany**
Przetłuszczanie, łojotok	**Veoli: Balance The Scalp i Feel The Change**
Łupież, świąd	**Veoli: Good Head Days**
Osłabiona, podrażniona skóra głowy, regeneracja	**Genactiv: szampon, serum i maska z colostrum**

ŚCIĄGA

Twoja rutyna dla włosów

Powieś tę stronę w łazience albo zrób jej zdjęcie. Nie musisz robić wszystkiego od razu: zacznij od jednej rzeczy i dokładaj kolejne.

Codziennie

3–5 minut automasażu · suplement zgodnie z zaleceniem · chwila na oddech i sen bez telefonu

Przy każdym myciu

6 kroków mycia · odżywka tylko na długość · wcierka na lekko wilgotną skórę

Raz w tygodniu

peeling trychologiczny · kojąca maska, gdy skóra jest podrażniona

Co 3–4 miesiące

badania kontrolne z lekarzem · porównanie zdjęć włosów

Dziennik 4 miesięcy

Raz w miesiącu zrób zdjęcie przedziałka w tym samym świetle i zanotuj, co widzisz.

MIESIĄC	WYPADANIE (1–5)	BABY HAIR	SKÓRA GŁOWY	NOTATKI
1				
2				
3				
4				

Lustro bywa złudne, zdjęcia nie. Porównuj je co miesiąc, a zobaczysz zmiany, których na co dzień nie widać.

NA KONIEC

Włosy to część Ciebie

Mamy nadzieję, że po tej lekturze spojrzysz na swoje włosy szerzej: jak na sygnał, który wysyła całe ciało. Zapamiętaj cztery rzeczy:

1. Badaj regularnie poziom witamin i minerałów.
2. Szukaj przyczyny z lekarzem, a przy łysieniu plackowatym, łuszczycy czy AZS także z dermatologiem lub trychologiem.
3. Jedz tak, by cebulki miały budulec, i ruszaj się na co dzień.
4. Dbaj o emocje i odpoczynek. Stres też widać na szczotce.

Ten e-book ma charakter edukacyjny. Nie jest poradą medyczną i nie zastąpi wizyty u lekarza. Zanim zaczniesz suplementację, skonsultuj ją ze specjalistą, zwłaszcza jeśli przyjmujesz leki, jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Dziękujemy, że jesteś z nami.

Lidia i Kamila



CO DALEJ

Chcesz pójść krok dalej?

Nasza książka „Ogarnij tarczycę”

„Ogarnij tarczycę. Jak odzyskać zdrowie i siły przy Hashimoto i niedoczynności” to przewodnik po wyrównaniu hormonów i wychodzeniu z objawów choroby. Znajdziesz ją w księgarniach w całej Polsce.

Kup książkę →



E-book „Obniż kortyzol, aktywuj nerw błędny”

Krótkie ćwiczenia na oddech, spokój i odrobinę energii dla kobiet z Hashimoto, które ciągle są w biegu. Bo stres widać też na włosach.

Kup e-book w naszym sklepie →

Konsultacje dietoterapeutyczne online

Chcesz, żeby ktoś spojrzał na Twoje wyniki i jadłospis? Umów konsultację w naszym gabinecie dietoterapii online.

Umów konsultację →

Znajdziesz nas na **ogarnijhashimoto.pl** oraz na Facebooku i Instagramie: Ogarnij Hashimoto.