



Gubitak kose je problem, aktualan za većinu ljudi na ovom planetu. Prema statistikama, gubitak kose se javlja kod **70% muškaraca**. Smatra se da je kod žena **alopecija** puno rjeđe stanje, ali statistike pokazuju suprotno – oko 2/3 žena će se suočiti sa gubitkom kose prije ili kasnije u životu. Na sreću, kod žena gubitak kose obično ne završava potpunom ćelavošću, kao što je slučaj kod muškaraca.

Razlog otpadanja kose još nije u potpunosti jasan, ali liječnici se slažu da postoji više čimbenika, kao što su:

- stres
- anemija
- genetika
- bolesti štitnjače
- hormonski poremećaji
- menopauza
- gljivice

Kod žena su najčešći "krivci" stres, **anemija** i **menopauza**. Mlade majke često se susreću sa ispadanjem kose nakon poroda. Smatra se, da su kod muškaraca za gubitak kose krivi geni i hormoni.

Gubitak kose također može biti uzrokovan gljivicama, koje se mogu pojaviti na vlasištu. Kosa može otpadati zbog kemoterapije i nekih drugih lijekova.

### Liječenje alopecije – konvencionalna medicina

"Alopecija se ne može izliječiti, ali se može ublažiti" – kažu liječnici.

Na tržištu postoji mnoštvo proizvoda protiv ispadanja kose, za koje se tvrdi da će spriječiti alopeciju, čak i povratiti izgublenu kosu. Na žalost, ponekad reklame preuveličavaju dobrobiti proizvoda. Ali osobu, koja pati od gubitka kose, zanima samo jedno pitanje: "Da li će mi ovaj proizvod pomoći?"

Nema sumnje, da instant rješenje ne postoji i da je za liječenje alopecije potrebno vrijeme i strpljenje. Osim toga, preporučujemo da dobro proučite informacije o proizvodu prije nego što ga kupite.

Samo dva lijeka – Propecija i Minoxidil – imaju znanstveno potvrđeno djelovanje protiv alopecije.

Najpopularniji lijekovi protiv ispadanja kose su...

- Propecija – tablete
- Minoxidil – otopina za lokalnu primjenu
- Nizoral – šampon

Propecija i Minoxidil su učinkoviti, ali njihov je nedostatak u tome, da su dosta skupi i mogu imati ozbiljne nuspojave. Upravo zbog toga sve više ljudi traži prirodne načine liječenja alopecije.

### **Alternativno liječenje alopecije**

Na pitanje "Da li se alopecija može izliječiti?" – alternativa daje pozitivan odgovor. Alternativna medicina nudi nekoliko načina rješenja ovog problema. Najprije, potrebno je napomenuti da ni jedna metoda ne daje brzi rezultat. Nemoguće je oćelaviti za jedan dan - za to treba nekoliko mjeseci ili nekoliko godina. Slično tome, potrebno je duže vremena, da kosa počne ponovno rasti. Rezultati terapije obično se vide nakon nekoliko mjeseci svakodnevnog korištenja. Budite uporni i ne odustajte.

### 1. Alopecija je povezana sa prehranom i zdravljem kompletnog organizma



Sve je u našem organizmu međusobno povezano, zbog toga zdravlje kose ovisi o zdravlju cijelog organizma. Ako imate problema sa ispadanjem kose, alternativna medicina preporučuje da poboljšate prehranu, riješite se loših navika, smanjite stres i počnete se baviti sportom. Kvaliteta ishrane je jako bitna, potrebno je povećati unos ekološki uzgojenog voća, povrća i svježih sokova.

Posebice preporučujemo zelene kašaste sokove prema metodi V. Boutenko, koji imaju jak utjecaj na zdravlje vlasišta. Potvrđeno je djelovanje sokova protiv alopecije i sjede kose. Više o metodi Boutenko pročitajte ovdje: [Victoria Boutenko](#)

### 2. Prirodni recepti

Postoji puno domaćih recepata, koji mogu značajno poboljšati stanje kose. Nabrojimo neke od njih:

#### **Kopriva**



Sigurno ste čuli o djelotvornom učinku [koprive](#) na kosu. Tretman sa koprivom je najbolje, što možete učiniti za svoju kosu i vlasište:

Dvije pune šake svježe ili suhe koprive stavite u lonac sa 5 litara vode. Zakuhajte, isključite vatru i ostavite na 10-15 minuta. Procijedite, ohladite i operite s tim kosu.

*Perite kosu sa koprivom svaki dan. Rezultati su vidljivi nakon par tjedana.*

### Eterična ulja

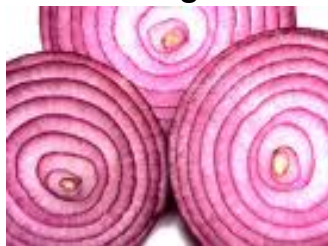
Provedena je dvostruka slijepa znanstvena studija, u kojoj je jedna grupa koristila mješavinu eteričnih ulja (majčina dušica, ružmarin, lavanda i cedar, baza: biljno ulje jojoba i sjemenke grejpa), dok druga – običnu vodu. U prvoj grupi alopecija je izliječena kod 44% pacijenata.

*Primjena: masirajte vlasište sa ovom mješavinom jedan put dnevno.*

### Med i cimet

Napravite smjesu od meda, toplog maslinovog ulja i 1 žličice cimeta. Nanesite na kosu i ostavite 15 minuta, nakon čega operite kosu. Ovo je efikasan domaći recept protiv ispadanja kose.

### Sok crvenog luka



U dvostrukoj slijepoj studiji grupa, koja je koristila sok crvenog luka, imala je čak 87% izlječenja od alopecije.

*Primjena: sok luka utrljati u vlasište 2 puta dnevno, rezultat se vidi nakon 4-6 tjedana.*

### Kombucha gljiva

Čaj od kombuche je vrlo ljekovit, a djeluje i protiv ispadanja kose. Više o čaju od kombuche pročitajte ovdje: [Kombucha](#) . (Svetlana Pasarić)

[Alternativa-za-vas.com](http://Alternativa-za-vas.com)

Vezano:

["Zeleno za zdravlje", knjiga - Victoria Boutenko](#)

