

Hiustenlähtö on aina monen tekijän yhteisvaikutusta, vaikka ruokavalion yhteys onkin merkittävä

Ravintoköyhä ruoka vie hiukset päästä

Hiustenlähtöä selvittäessään hiustutkija Annikki Hagros-Koski käy kiinni juurisyihin. Mikroskooppi paljastaa armottomasti, mikäli hiuspohjassa on tulehdus, joka nitistää hiusjuuren. Seurauksena hius putoaa.

Teksti: Reetta Ahola



Hiustenlähtöä voi alkaa epäillä, mikäli kampaan jää päivittäin poikkeuksellisen paljon hiuksia tai hiusraja alkaa ohimoiden kohdalta yllättäen nousta.

Nykyään lähestulkoon kaikilla hiustenlähdöstä kärsivillä asiakkailani on hiuspohjassa tulehdus, jonka seurauksena hiusjuuri kuolee ja hius putoaa pois ennen aikojaan. Tällä tarkoitetaan perusterveitä asiakkaitani, joilla ei ole hiustenlähtöä aktivoivia sairauksia, esimerkiksi syöpää sairastavia, joilla sytostaattihoidot aiheuttavat äkillistä ja voimakasta hiustenlähtöä. Olen tehnyt mikroskooppilla hiustutkimusta vuodesta 1985, ja tuolloin alussa päänahan tulehdusta oli noin 20 prosentilla, kertoo hiustutkija HiusAkatemian Oy:n omistaja-yrittäjä **Annikki Hagros-Koski**.

Hän pitää pahimpana syyllisenä päänahan tulehdukseen ja sitä myötä hiustenlähtöön nykyajan ravintoköyhää ruokaa.

– Luin erään kansainvälisen tutkimuksen, joka osoitti, miten dramaattisesti ruoka-aineiden ravintopitoisuudet ovat laskeneet viimeisten 30 vuoden aikana. Esimerkiksi perunan kalsiumpitoisuus on laskenut 70 prosenttia, viljellyn mansikan C-vitamiinipitoisuus on laskenut 67 prosenttia.

– Koska nykyihmisten sapsuka on mitä sattuu, niin emme saa tästä ravintoaineköyhästä mutta lisäänerikkaasta ruoasta riittä-

västi tarpeellisia ravintoaineita elimistömme käyttöön. Vastustuskykymme heikentyy ja erilaiset tulehdukset ottavat vallan, myös päänahassa.

– Normaali ruoka ei todellakaan riitä!

Uusiutumista tapahtuu koko ajan

Annikki korostaa, että hiustenlähdöllä tarkoitetaan hiusmäärän vähenemistä normaalituuheudesta. Niin sanottu normaali hiustenlähtö tarkoittaa hiusten uusiutumista. Sitä tapahtuu koko elämän ajan.

– Hiukset elää rajallisen ajan, noin 2-6 vuotta, perimästä riippuen. Päivittäin hiuksia irtoaa noin 50-100. Normaalitylanteessa sama määrä kasvaa uusia hiuksia.

Hiustenlähtöä voi alkaa epäillä, mikäli kampaan jää päivittäin poikkeuksellisen paljon hiuksia tai hiusraja alkaa ohimoiden kohdalta yllättäen nousta.

Monen tekijän summa

Annikki painottaa, että vaikka ravintoköyhä ruoka on merkittä-

vin vaikutin hiustenlähtöön, niin hiustenlähtö on aina monen tekijän yhteisvaikutusta.

– Tutkimusteni aikana olen löytänyt yhdeltä ihmiseltä nimissään kolme hiustenlähdön aiheuttajaa ja maksimissaan seitsemäntoista. Kaikkiin pitää puuttua ja eliminoida häiritteijät, jotta päästään tyydyttävään lopputulokseen.

Annikki myös huomauttaa, että monen hänen asiakkaansa kohdalla samalla kun hiustenlähtö on saatu kuriin, elämänlaatu on muutoinkin merkittävästi parantunut.

– Monet kehon kiusalliset häiriöt ovat korjaantuneet, esimerkiksi vatsa- ja suolistongelmat, tulehdukset, väsymys ja päänsärky. Hiustenlähtö on aina kehon häiriötila, ja siten merkittävä kokonaisvaltainen terveyshaitta.

Hiustenlähdön taustalla voi olla vitamiini-, kivennäisaine- ja rasvahappopuutosten lisäksi esimerkiksi kilpirauhasen häiriöitä, alhainen ferritiini eli varastoraudan taso, suolistongelmia, ääreisverenkierron häiriöitä, päihteen liikkäyttöä, unen puutetta tai stressiä. Liiallinen

peseminen voimakkailla kemiallisilla aineilla sisältävillä tuotteilla voi niin ikään aiheuttaa hiustenlähtöä.

– Hiustenlähtöä selvittävässä hiusjuuritutkimuksessa käyn asiakkaani kanssa aina tarkasti läpi kaikki mahdolliset hiustenlähdön osatekijät.

Pitkäjänteistä työtä ohjeita noudattaen

Sitten kun hiustenlähdön taustatekijät ovat selvillä, Annikki tekee asiakkaalleen suositukset, miten ongelmaa lähdetään korjaamaan.

– Olennaista on, että hiustenlähtöä hoidetaan jokaisen kohdalla juuri hänen oireidensa mukaisesti.

– Yhtä tärkeää on, että hiustenlähtöään hoitava sitoutuu annettujen ohjeiden noudattamiseen.

– Hiustenlähdön hoitaminen on pitkäjänteistä ja aikaa vievää, mutta tuloksia syntyy varmasti, Annikki kannustaa.

Syitä hiustenlähtöön etsitään haastattelemalla asiakasta hänen elämäntavoistaan, mutta kaikkein olennaisin on Annikin kehittämä

hiusjuurten mikroskooppitutkimus. Siihen Annikki tai muu HiusAkatemian kouluttama hiustutkija ottaa tutkittavat näytteet varovasti vetämällä asiakkaan päästä muutaman hiuksen juurineen.

Hiusjuuret asetetaan mikroskooppilasille, johon on tipautettu mikroskooppiöljyä, jolloin voidaan läpivalaista hiusjuuret. Näytteitä otetaan eri puolilta päätä.

– Mikroskooppi paljastaa armotta hiustenlähdön juurisyyn, Annikki toteaa.

Hänen pitkän kehitystyönsä myötä syntyneessä tavassa hoitaa hiustenlähtöä olennaista on yksinomaan HiusAkatemialle erikoismenetelmällä valmistettavalla, maitoherapohjaisella kappilaari-hoitoneesteellä tehtävä hoitokuuri, päänahan käsittely hoitoturpeella, hiusten kasvua ja terveyttä tukeva ruokavaliohoito sekä tietyt ravintolisät ja hyvät rasvahapot, joita saa muun muassa suomalaisesta camelina-öljystä sekä voista.

– Hyvät rasvat ovat siitakin syystä tärkeitä, että ne pehmentävät solunseinämää, jotta ravintoaineet pääsevät paremmin perille, huomauttaa Annikki.

Merkittävänä apuna hiustenlähdön hoitamisessa on mikroverenkiertoa eli ääreisverenkiertoa myös pienen pienissä hiusverisuonissa edistävä Bemer-hoito. Hyvän ääreisverenkierron

ansiosta ravintoaineet saadaan perille hiusjuureen saakka.

– Tärkeintä on saada stressi kuriin.

Ikä ei ole hiustenlähdön syy

Hiustenlähtö yleensä lisääntyy iän myötä. Annikki painottaa, että ikä ei ole hiustenlähdön syyllinen – poikkeuksena miesten hormonaalisista syistä johtuva kaljuuntuminen.

– Mutta iän myötä monelle tulee kaikenlaisia vaivoja ja sairauksia, joihin liittyy hiustenlähtöä. Myös ravintoaineiden imeytymisessä on usein iän myötä ongelmia, sanoo Annikki.

– Merkittävä ikäihmisten terveyshaittoja ja myös hiustenlähtöä aiheuttava ongelma on puutteellinen ravitsemus. Moni ikäihminen kuittaa ruokailut kahvilla, voileivillä ja pullalla. Vajavainen ravitsemus altistaa muun muassa proteiiniin, rasvahappojen, jodin, magnesiumin, raudan ja muiden kivennäisainesten sekä vitamiinien puutoksille. Nopeita hiilihydraatteja sekä verisuonia kovettavaa kalsiumin ikäihmiset yleensä saavat liikaa viljatuotteista ja maidosta. Liikaa maitotuotteita käyttävät saavat myös liikaa fosfaatteja, josta seuraa hiusten haurastumista.

Laadukkaita, hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja kuitenkin



Syyskaudella 2020 ilmestyvässä Luontaisterveys-lehden juttusarjassa hiustutkija, luonnontieteiden kandidaatti Annikki Hagros-Koski käsittelee hiusten ja päänahan ongelmia, pohtii niiden syitä sekä kertoo, miten kyseisiä ongelmia tutkitaan ja hoidetaan hänen yhteistyössä eri asiantuntijoiden kanssa kehittämiensä menetelmien avulla.

Aiheina ovat: Hiustenlähtö, pälvikalju, hiile, hiuspohjan tulehdus ja talipunkki.



Tänä vuonna ilmestyneessä kirjassaan Apua, hiukseni lähtevät Annikki Hagros-Koski käsittelee laaja-alaisesti hiusten hyvinvointia, hiusten ja päänahan ongelmia sekä niiden hoitomenetelmiä.

Kirjassa on runsaasti käytännön vinkkejä sekä kattavasti tietoa hiuksia hoitavasta ravinnosta. Kirjaa voi ostaa kirjakaupoista sekä tilata suoraan HiusAkatemialta, josta tilattuna se maksaa 29,50 euroa, lisäksi tulevat postituskulut, puh. 09-6122 700, verkkokauppa: www.hiusakatemia.fi

tarvitaan – joka iässä. Niitä saa esimerkiksi kotimaisista marjoista, kasviksista ja hedelmistä.

– Hiuksessa hiilihydraateilla on tärkeä tehtävä. Ne toimivat liima-aineen eli kitin tavoin hiuksen sisällä ja sitovat hiukseen proteiinia. Proteiini puolestaan on hiuksen varsinainen rakennusaine. Se antaa hiukselle

ryhdin ja voiman. Hiusten kannalta parhaita proteiiniin lähteitä ovat kana, kala ja luomukananmunat.

Annikki muistuttaa, että päivittäin tulisi syödä minimissään 500 grammaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja – ja viittä eri väriä: vihreää, sinistä, punaista, keltaista ja valkoista. *



Terveyden värit

♥ **Vihreissä kasveissa on paljon rautaa sisältävää lehtivihreää.** Tummanvihreät kasvikset sisältävät muun muassa K-vitamiinia.

♥ **Sinisävyyisten kasvien flavonoidien uskotaan vaikuttavan esimerkiksi muistiin.**

♥ **Punaiset, oranssit ja keltaiset kasvikset** sisältävät runsaasti A-vitamiinin esiastetta karotenoideja.

♥ **Valkoiset kasvikset** sisältävät muun muassa virusten ja bakteerien hyökkäyksiä torjuvia flavonoideja.

♥ **Kaikki kasvikset sisältävät runsaasti C-vitamiinia.** Useimmissa kasviksissa on muun muassa sinkkiä, fosforia, booria, rautaa, kaliumia ja kalsiumia.



Punaista, keltaista, oranssia, tummansinistä, vihreää. Kun lautasella on koko väripaletti, niin siinä on silloin yleensä runsaasti eri ravintoaineita kasvisperäisistä lähteistä.