

## Πώς θα απαλλαγώ από την πιτυρίδα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:newsbomb.gr

Όποιος αντιμετωπίζει θέμα πιτυρίδας τότε γνωρίζει ότι είναι ένα πρόβλημα που δεν είναι εύκολο. Οφείλεται στην σμηγματοροϊκή δερματίτιδα χωρίς ωστόσο οι ειδικοί να γνωρίζουν τι ακριβώς είναι αυτό που την προκαλεί. Σας παρουσιάζουμε μερικούς φυσικούς τρόπους που θα σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από την ενοχλητική πιτυρίδα.

Βελτιώστε την κυκλοφορία στο τριχωτό του κεφαλιού. Βουρτσίζετε τα (καθαρά) μαλλιά σας κάθε μέρα για να βελτιώσετε την κυκλοφορία και να απομακρύνετε τις νιφάδες πιτυρίδας. Σκύψτε μπροστά με το κεφάλι σας προς το πάτωμα και βουρτσίζετε τα μαλλιά σας, ξεκινώντας από τον αυχένα προς την κορυφή του κεφαλιού. Τρίψτε το κεφάλι σας με τα δάχτυλά σας πριν και αμέσως μετά το βούρτσισμα για να βελτιώσετε περαιτέρω την κυκλοφορία.

Στο εμπόριο κυκλοφορούν ειδικά σαμπουάν για την αντιμετώπιση της πιτυρίδας που μπορούν να βελτιώσουν αρκετά την κατάσταση. Αν υπάρχει λιπαρότητα στην

επιδερμίδα κατάλληλες είναι οι λοσιόν που ξηραίνουν την επιδερμίδα. Αν η επιδερμίδα σας είναι ξηρή χρησιμοποιείτε παιδικές λοσιόν.

Η πιτυρίδα συχνά παρουσιάζεται όταν μας λείπει Α ή βιοτίνη. Στην περίπτωση αυτή νιώθουμε και φαγούρα, ενώ το δέρμα στο κεφάλι μας ξεραίνεται, όπως συμβαίνει και με την επιδερμίδα σε όλο μας το σώμα. Τη βιταμίνη Α θα τη βρείτε στα καρότα και το συκώτι, ενώ την βιοτίνη στους ηλιόσπορους και το συκώτι.

Αλλάξτε τις διατροφικές σας συνήθειες. Αν είστε υγιείς εσωτερικά, αυτό θα φανεί αργά ή γρήγορα και στην εξωτερική σας εμφάνιση, αλλά και στην υγεία του τριχωτού του κεφαλιού σας.

Μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει ωμά λαχανικά και φρούτα, θα βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό στον έλεγχο της πιτυρίδας.

Στην αντιμετώπιση της πιτυρίδας βοηθούν συνήθως το καστορέλαιο και τα βότανα χιλιόφυλλος και αχιλλεία. Θα τα βρείτε σε καταστήματα με βότανα.

Κρατήστε το κεφάλι σας καθαρό. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να απαλλαγείτε φυσικά από τη συσσώρευση της πιτυρίδας. Αν προτιμάτε μια απλή μέθοδο, χρησιμοποιήστε αδιάλυτο έλαιο καρύδας. Τρίψτε το λάδι καρύδας στο τριχωτό της κεφαλής με τα δάχτυλα σας ή ένα πινέλο, στη συνέχεια ξεπλύνετε το κεφάλι σας με ζεστό νερό για μερικά λεπτά.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)