



Holistički POGLED NA PERUT

Poznato nam je da problemi s vlasištem muče sve više ljudi, no znamo li što se iza njih krije? Holistički pristup peruti prirodan je korak prema rješenju

Među proizvodima koji se deklariraju kao prirodna kozmetika bez nepoželjnih kemijskih sastojaka širok je izbor šampona, losiona, vodica i drugih preparata namijenjenih uklanjanju peruti. Izrađuju se od eteričnih ulja, hidrolata i drugih ekstrakta biljaka koji pročišćuju i umiruju vlasište, a ujedno djeluju antimikrobno i reguliraju rad lojnih žlijezda, odnosno proizvodnju sebuma. To su ponajprije ružmarin, čajevac, kopriva, čičak, cedar, borovica, metvica, majčina dušica, eukaliptus, kadulja... U pripravcima protiv peruti također se nalaze i stolisnik, lavanda, bušini, breza, vrba, komorač, đumbir, amla, nim – kratko, postoji cijeli biljni arsenal za tretman problematičnog vlasišta. U brojnim uobičajenim preparatima protiv peruti glavni aktivni sastojci su kemijski spojevi – primjerice, cinkov pirition, ketokonazol, pirokton olamin, selenov disulfid, ciklopiroksolamin, klimbazol – i svi su dermatološki odobreni za uklanjanje ljuspica s vlasišta.

Mikrobiom vlasišta

Premda prirodna i konvencionalna kozmetika imaju različite pristupe, nastoje djelovati na istu tegobu – neuravnoteženo stanje vlasišta uslijed čega se prekomjerno razmnožavaju gljivice *Malassezia* koje su inače prirodno prisutne u mikroflori, odnosno mikrobiomu vlasišta (sustavu mikroorganizama koji žive na vlasištu). Poremeti li se ravnoteža tog mikrobioma, ove gljivice često uzrokuju pojavu peruti. Najviše problema obično uzrokuju na masnom vlasištu jer ove gljivice vole mast – hrane se sebumom koji izlučuju lojne žlijezde. Kako na masnome vlasištu imaju hrane u izobilju, gljivice djeluju pojačano i iritiraju vlasište, a ono reagira ljuštenjem, svrbežom i crvenilom.

Masna perut često je simptom seboreičnog dermatitisa, kronične kožne

bolesti u čijem nastanku sudjeluju gljivice *Malassezia*. Upravo zato su i predmet brojnih istraživanja. Primjerice, veliko istraživanje koje su 2015. godine zajednički proveli znanstvenici iz Singapura, SAD-a i Švedske, pokazalo je da su gljivice *Malassezia* među vodećim mikrobima koji uzrokuju nastanak seboreičnog dermatitisa, ekcema i peruti. Potvrdilo je to i zajedničko istraživanje dvaju sveučilišta, u Londonu i Firenci, čiji su rezultati objavljeni u travnju ove godine.

„U ljudi koji nemaju perut proces sazrijevanja kožnih stanica – počevši od nastanka novih stanica pa sve do njihova odumiranja i otpadanja u obliku ljuspica – traje otprilike trideset dana. U onih koji imaju perut, odnosno seboreični dermatitis, taj proces traje otprilike sedam dana, čak koji dan kraće. Naime, zbog prekomjernog širenja gljivica *Malassezia*, previše se ubrzava obnova kožnih stanica, pa se one naglo počinju ljuštiti“, navode znanstvenici. Pritom ističu da su ove gljivice vrlo otporne, pa se nije lako u potpunosti riješiti peruti i umiriti nadraženo vlasište, čak ni uz odgovarajuću njegu. Smatraju da ih ne treba agresivno uništavati jer one prirodno nastanjuju mikrobiom vlasišta, pa nastoje otkriti kako na gljivice djelovati s ciljem da se njihova količina održava u prirodnoj ravnoteži. Znanstvenici također naglašavaju da nisu samo gljivice odgovorne za perutanje vlasišta jer u mnogome to ovisi i o načinu života.

Dr. Ljiljana Škrinjar, dermatologinja iz Doma zdravlja Zagreb – Centar, potvrđuje da postoji niz drugih faktora koji pridonose nastanku peruti. Neke osobe imaju nasljednu sklonost perutanju kože, no najčešći su uzročnici stres, hormonski poremećaj, oslabljen imunitet, nezdrava prehrana, pušenje, boravak u okolišu gdje je zrak isušen i(li) onečišćen. Također, pojava peruti

Peruti se ne možemo riješiti preko noći jer potrebno je neko vrijeme da se vlasište vrati u normalno stanje

može biti i posljedica nepravilne njege vlasišta (npr. šamponom koji ga previše isušuje) te prečestog tretiranja kose bojama, ekstenzijama, lakovima i drugim preparatima za stiliziranje.

Odraž načina života

„Perut nije samo estetski nego i zdravstveni problem. Stoga bi stručnjaci trebali procjenjivati o kakvom obliku peruti je riječ – suhoj (kad se na vlasištu stvaraju suhe ljuspice koje opadaju) ili masnoj (kada su masne i žućkaste ljuspice ‘zalijepljene’ za vlasište), utoliko prije što je masna perut često povezana sa seboreičnim dermatitisom koji treba liječiti da se ne bi pogoršao. Općenito, ne valja dopustiti da perut uzme maha jer se svrbež pojačava i teško je oduprijeti se potrebi za češanjem. Zbog toga na vlasištu nastaju oštećenja koja mogu biti podloga za bakterijsku infekciju, što se manifestira prištićima na vlasištu ili vlažnim naslagama, bolnima na dodir. Ako je riječ o seboreičnom dermatitisu s crvenilom, odnosno upalom kože, tada kosa privremeno može pojačano ispadati dok se stanje ne smiri“, kaže dermatologinja. Dodaje da se perut ne može riješiti preko noći jer je potrebno neko vrijeme da se vlasište vrati u normalno stanje, a to traje vrlo različito, od osobe do osobe. Bitno je dva, tri puta tjedno kosu prati šamponom za uklanjanje peruti – ni češće ni rjeđe od toga. Perete li kosu svakodnevno, u ostalim danima koristite šampon za osjetljivo vlasište.

„Perut, osobito ako je u vezi sa seboreičnim dermatitisom, može biti frustrirajuća jer je to kronično stanje u kojemu se simptomi povremeno ponovo pojavljuju ili čak pogoršavaju. Stoga je

dobro zajedno s dermatologom pratiti promjene i promijeniti, prema potrebi, preparate za njegu vlasišta. Naime, neki šampon protiv peruti može još više iritirati vlasište – primjerice, neki su ljudi preosjetljivi na mentol koji se često dodaje u šampone radi ublažavanja svrbeža, a neki su pak alergični na salicilnu kiselinu koja je čest sastojak šampona protiv peruti jer potiče ekfolijaciju, odnosno uklanjanje odumrlih stanica kože“, navodi dr. Škrinjar. Dermatologinja smatra da u tretiranju peruti ne valja iskušavati nepouzđane postupke kakvi se često mogu pronaći na internetu (primjerice, utrljavanje raznih ulja, sode bikarbone ili čak zgnječenih aspirina u vlasište) jer se stanje vlasišta može dodatno pogoršati.

Potvrđuje to i Nikolina Špiljak, vlasnica zagrebačkog frizerskog salona Nicole-Nicole, koja u njezi vlasišta primjenjuje ekološki certificirane preparate sa sastojcima iz biodinamičkog uzgoja, ali i posebne tretmane za perut. „Samo sustavna njega, točno prilagođena tipu peruti i sveukupnom stanju vlasišta (primjerice, vrlo osjetljivoj koži), donosi dugoročno dobre rezultate. Frizeri često prvi primijete da osoba ima perut, pa bi na to trebali upozoravati klijente, ali i znati prepoznati stanje vlasišta. Ako osim ljuštenja postoji i upala, nipošto se ne smiju koristiti agresivniji šamponi i pilinzi protiv peruti. U mojoj praksi najboljima su se pokazale vrlo blage kupke i pilinzi za umirenje vlasišta na bazi kamilice, majčine dušice, ružmarina i riže“, otkriva frizerka Nikolina koja umirujuće kure provodi u trajanju od tri do šest mjeseci, uz odgovarajuću kućnu njegu, kako bi se vlasište potpuno uravnotežilo. Potom se

Dobra hrana

Tretmani protiv peruti doista bi trebali započeti iznutra. Poznato je, naime, da u rješavanju problema vlasišta pomaže takozvana protuupalna prehrana bogata nutrijentima koji pridonose umirenju kože i jačanju njezine prirodne otpornosti na mikroorganizme (uključujući i gljivice Malassezia). To su ponajprije omega-3 i omega-6 masne kiseline (najviše ih je u plavoj morskoj ribi, orašastim plodovima, sjemenkama i bladno prešanim uljima) i cink (koji je također prisutan u sjemenkama i orašastim plodovima, ali su njegovi najbogatiji izvori namirnice životinjskog podrijetla). U svim spomenutim namirnicama nalazi se i biotin (poznat i kao vitamin B7) koji je također važan za revitalizaciju osjetljive i oštećene kože.

postignuto stanje može održavati i pomoću šampona za osjetljivo vlasište, bez potrebe za daljnjim korištenjem preparata protiv peruti. U početnim fazama nastanka peruti, kad još nema nikakvih izraženijih tegoba, učinkovite su i kratkotrajnije, ali redovite kure, primjerice, piling za detoksikaciju vlasišta svakih mjesec dana, uz odgovarajući šampon za kućnu njegu. Takav je tretman poželjan i kao učinkovita prevencija za osobe koje nemaju perut.

„U svakom tretmanu peruti nije ključan samo pravilan odabir preparata, nego i njihova međusobna kombinacija, pa je laicima teško odrediti učinkovitu njegu. Stoga, odaberite dermatologa i frizera koji će voditi terapiju. Vrlo je važno znati što i zašto se nanosi na kosu i kosu. Savjetujem se s drugim stručnjacima te, prema potrebi, preporučujem klijentima da odu dermatologu, fitoterapeutu, aromaterapeutu... Eksperimentirate li sami s raznim pripravcima, mogu se pojaviti štetne posljedice koje potom traju još mjesecima“, upozorava Nikolina Špiljak. Klijentima nastoji predočiti i širu sliku o tome kako se pravi faktori koji utječu na stanje vlasišta (kao i cijelog organizma) kriju u načinu života. „Svakodnevno viđam kako sve više ljudi, u sve mlađoj dobi,

ima problema s peruti jer žive prebrzo, u stalnom stresu. Stoga klijentima nastojim objasniti da su problemi vlasišta – poput peruti, upala i ispadanja kose – znak da su se preforsirali te da trebaju promijeniti navike – opustiti se, naspavati, kvalitetnije se hraniti... Ukratko, osvijestiti kako briga o kosi podrazumijeva sveukupnu brigu o sebi“, zaključuje Nikolina Špiljak.

Promjena iznutra

„Novi pristup terapiji peruti i seboreičnog dermatitisa svakako je oralni put – poticanje funkcije kožne barijere pravilnom prehranom, odnosno dodacima prehrani. Sve je više dokaza da su u tome vrlo učinkoviti probiotici. Prema rezultatima niza istraživanja koja su u posljednjih desetak godina proveli francuski i švicarski znanstvenici, a objavljena su na znanstvenoj platformi PubMed, najpovoljnije djelovanje ima probiotički soj *Lactobacillus paracasei* ST11 koji smanjuje reaktivnost kože i djeluje protuupalno. Novi pristup otvara put korištenju oralnih probiotičkih pripravaka u kombinaciji s klasičnim dermatološkim terapijama kako bi se poboljšala njihova učinkovitost“, kaže klinička nutricionistkinja prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender, direktorica

‘Perut je samo naizgled površinski problem. Mnoge stvari treba promijeniti iznutra, iz korijena’

– DARIJA VRANEŠIĆ BENDER



tvrtke Vitaminoteka. Dakako, poželjno je u prehranu uvrstiti i namirnice bogate probioticima (npr. fermentirani proizvodi poput jogurta, kefira, kiselog kupusa), ali i one koje sadrže obilje vlakana (voće, povrće, cjelovite žitarice). Vlakna su, naime, poznata kao prebiotici – hrana za probiotike. Dakle, vlaknima se hrane probiotičke bakterije (tzv. dobre bakterije) koje se nalaze u crijevima. Budući da je zdravlje crijevnog mikrobioma (sustava bakterija koji je središte tjelesnog imuniteta i proizvodnje energije) ključno za cjelokupno zdravlje, pa tako i za kosu, svakako treba prehranu obogatiti cjelovitim biljnim namirnicama.

Prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender napominje da na zdravlje kože snažno utječe i količina tekućine koju pijemo. Za pravilnu hidrataciju preporučuje se dnevni unos od 30 mililitara po kilogramu tjelesne mase, a najveći dio te tekućine trebala bi biti voda, a potom prirodni napitci bez šećera i umjetnih dodataka (npr. čajevi, sokovi), juhe te voće i povrće. „Perut je samo naizgled površinski problem. Mnoge stvari treba promijeniti iznutra, iz korijena“, zaključuje nutricionistkinja Vranešić Bender. **S**