

1. **Poniedziałek**
    - wcierka rano
    - Tretynoina wieczorem
  2. **Wtorek**
    - wcierka rano
  3. **Środa**
    - wcierka rano
    - szampon wieczorem
    - Tretynoina: **po** wysuszeniu głowy
  4. **Czwartek**
    - wcierka rano
  5. **Piątek**
    - wcierka rano
    - Tretynoina wieczorem
  6. **Sobota**
    - wcierka rano
    - szampon wieczorem
    - [Placenta Placo](#): po wysuszeniu głowy, posmarować skórę **przed** mikronakłuwaniem
    - [mikronakłuwanie](#) 5-10 min, igły **1 mm - 1,5 mm** (*DermaRoller* / [DermaStamp](#) / *Dermapen*)
  7. **Niedziela**: przerwa (wcierka minimum **24h po mikronakłuwaniu**)
- 

1. **Finasteryd** - inhibitor enzymu 5-alfa-reduktaza. Finasteryd "neutralizuje" enzym 5-AR, co obniża poziom hormonu DHT i [podnosi wolny testosteron o 10-20%](#). Finasteryd hamuje łysienie androgenowe - po obniżeniu DHT, miniaturyzacja mieszków włosowych jest znacznie wolniejsza.

**Efekty po 3 - 6 miesiącach** : zahamowanie wypadania włosów, odzyskanie grubości i koloru włosów, opcjonalny odrost - jeśli mieszki włosowe nie utraciły zdolności do regeneracji.

Nie przekraczać zalecanych **0,25 mg / dzień** we wcierce. Przy stosowaniu > 2 ml wcierki, trzeba ją rozcieńczyć - żeby nie podawać za dużej ilości leku. Przy 1 ml, stężenie optymalne to 0,025%. Lekarze zalecają odstawić Finasteryd na miesiąc przed staraniem się o dziecko. Kobieta w ciąży nie może mieć kontaktu z Finasterydem (!). Dokładnie myć ręce po wcierce i wszystkie naczynia.

2. **Minoxidil** - stymulator wzrostu włosów (Minoxidil nie działa antyandrogennie - tak jak Finasteryd)

**Efekty - po min 3 miesiącach**: odrost lub poprawa, najłatwiej - korona, najtrudniej - linia włosów

Tymczasowe wypadanie włosów między 2-10 tygodniem (*shedding* - Inienie) oznacza, że Minoxidil **działa** - włosy, które już nie rosną (w fazie spoczynku - telogen) są wypychane przez nowe, zdrowsze (w fazie wzrostu - anagen). Kontynuować leczenie, shedding minie.

3. **Ketokonazol** - łagodny, miejscowy antyandrogen, hamuje łysienie zmywając sebum z DHT. 2 - 3 razy w tygodniu umyć **skórę głowy pianą**, zostawić na **5 - 10 minut**, dokładnie spłukać.
4. **Tretynoina** - opcjonalny aktywator Minoxidilu (~20% osób nie reaguje na Minoxidil, ~30% słabo). Tretynoina to pochodna witaminy A. [Według badań, poprawia aktywność enzymatyczną skóry](#) - Minoxidil na skórze musi skonwertować do jego aktywnej formy (siarczan). Tretynoinę stosować **2 - 3 razy** w tygodniu **na noc** (skóra jest nadwrażliwa na słońce, zalecany filtr przeciwsłoneczny) Po mikronakłuwaniu, Tretynoinę stosować **po 48h**. Używać małą ilość kremu - "kulka groszku".