



# Выпадение волос

С проблемой выпадения волос сталкиваются люди разного возраста и пола, и это всегда очень неприятно.



## Выпадение волос может быть вызвано следующими причинами:

- Генетической предрасположенностью;
- Старением организма;
- Неполюценным питанием и авитаминозом;
- Возрастными и патологическими изменениями гормонального фона;
- Сильным стрессом;
- Грязным воздухом и водой;
- Некачественной косметикой для волос;
- Травмированием волосяных луковиц и неправильным расчесыванием;
- Ношением тесных головных уборов.

## Трихологи различают три вида выпадения волос

### Очаговое выпадение

Волосы выпадают на определенном участке головы. Обычно это связывают с проблемами иммунитета вследствие стрессов, перенесенных болезней, нарушениями в работе желез внутренней секреции.

### Диффузное выпадение

Волосы равномерно выпадают по всей площади волосяного покрова головы. Причинами данного вида называют нехватку в организме необходимых витаминов, гормональные проблемы, а также недостаток белковой пищи.

### Андрогенное выпадение

У женщин волосы выпадают по пробору, у мужчин в лобно-теменной зоне.

Диагностирует и лечит заболевания волос и волосистой части кожи головы врач-трихолог.

Перед тем, как приступить к лечению, необходимо установить причину недуга. Для этого потребуется пройти диагностику. Врач-трихолог может направить вас на консультацию к эндокринологу, терапевту, дерматологу.



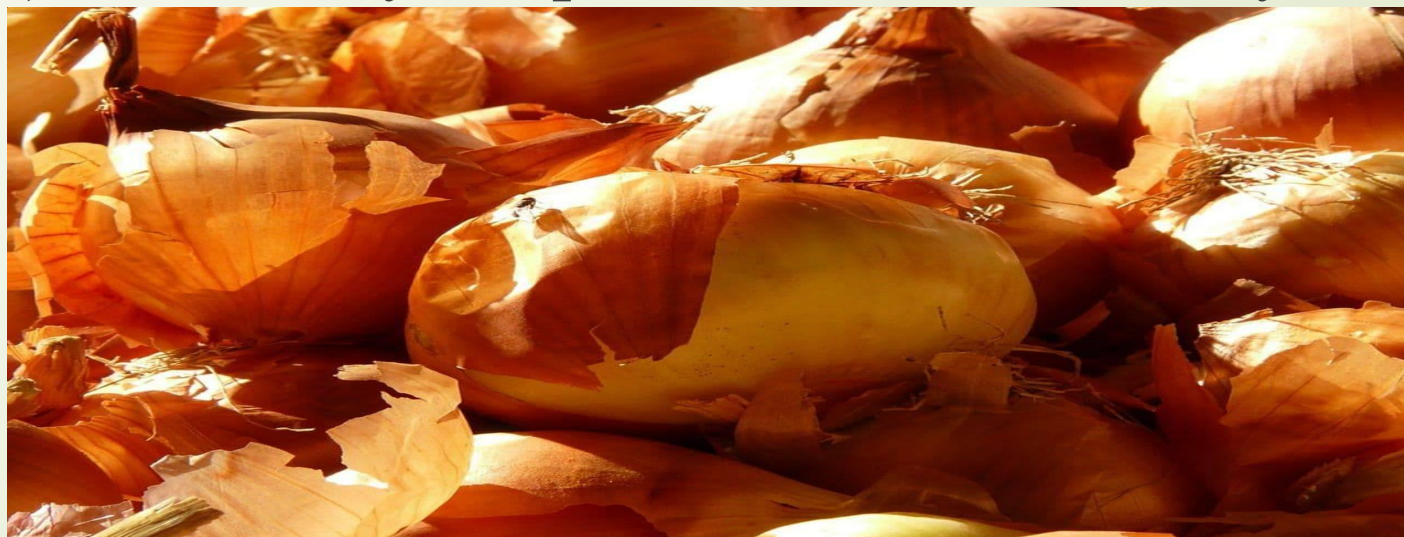



*Что может назначить врач:*

- витаминно-минеральные добавки в капсульной форме;
- лекарственные препараты для приема внутрь (например, при железодефицитной анемии назначают железо в таблетках);
- средства для восстановления местного кровообращения (спреи, сыворотки, мази, шампуни);
- домашние или салонные косметологические процедуры;
- гомеопатические препараты;
- массаж кожи головы;
- народные средства.

**В качестве домашних процедур от выпадения волос можно использовать маски, ополаскиватели.**

Самая известная в народной медицине маска против выпадения волос, конечно, луковая. Она же самая простая – очищенную луковицу натирают на мелкой терке, полученную кашицу втирают в кожу головы на 15 минут. Чтобы потом не беспокоил запах, нанесите после смывания маски на волосы кефир (для сухих волос) или раствор яблочного уксуса (столовая ложка на стакан) на 10 минут, в финале вымойте голову шампунем.





Очень хорошие отзывы среди женщин заслужила маска с соком алоэ, которую тоже часто рекомендуют для лечения выпадения волос. Сейчас он продается практически в каждой аптеке. Сок смешивают с медом в пропорции 1 к 1 и наносят на кожу головы и волосы на 20 минут

Маска на базе косметической бесцветной хны, которая тоже продается в косметических магазинах. 2 столовые ложки хны заливаются 100 гр. теплого кефира (для жирных волос) или таким же количеством зеленого чая (для сухих). Перемешайте, дайте настояться 15 минут, потом перемешиваете еще раз и на такое же время наносите на волосы.



## *Лечебная маска от выпадения волос с глиной*




Глина богата минералами и микроэлементами, которых так не хватает волосам, если они выпадают. Остановить выпадение и укрепить корни поможет маска с глиной. Возьмите пакетик голубой глины (продается в аптеке), это примерно 3 ст. л., и разведите ее теплой минеральной водой (если волосы сухие, то возьмите молоко или сливки) до пастообразной массы. Нанесите на кожу головы, разделяя волосы по проборам. Сделайте массаж легкими круговыми движениями и покройте головы полиэтиленом и теплым шарфом. Держать глиняную маску от выпадения волос рекомендуется 40 минут, после чего смыть шампунем

## *Соленая маска*

Немногие знают, что соль издревле использовалась в народе для прекращения выпадения волос. Соленая маска против выпадения волос проста, и работает прекрасно. Сначала голову нужно помыть, потом взять крупную, лучше йодированную, соль, чуть развести ее горячей водой, чтобы получилась теплая соляная каша, и этот состав втереть в кожу и корни волос. Втирать нужно осторожно, без нажима. Дайте маски от выпадения волос подержаться четверть часа, после чего смойте теплой водой. Делать 1-2 раза в неделю.





## *Чудо маска от выпадения волос*

Эта маска от выпадения волос собрала самые положительные и многочисленные отзывы на форуме у читательниц журнала – она укрепляет, стимулирует рост волос и глубоко питает ослабленные корни. Рецепт домашней чудо-маски от выпадения волос прост – смешайте по 1 ст. л. лукового сока и жидкого меда, 2-3 ст. л. репейного масла (количество зависит от длины волос) и желток одного яйца. Массу хорошо перемешайте и вотрите в кожу головы в течение 5-10 минут, затем сделайте компресс из полиэтилена и полотенца. Подержите маску 40 минут, затем хорошо промойте волосы при помощи шампуня

## Ополаскивание – еще один хороший способ домашнего лечения сильно выпадающих волос.

- ❑ Ополаскивания для волос нейтрализуют вредную химическую среду, которая остается после мытья и еще больше усиливает выпадение.
- ❑ Лучшим народным средством для темных волос народная медицина считает крапиву – если есть свежая, можно заваривать листья, в холодное время года легко купить сухую. Для светлых волос лучше подойдет сушеная ромашка.
- ❑ Пропорции – столовая ложка травы (2 пакетика) на литр кипятка, дайте ей настояться 10-15 минут и ополаскивайте подобным составом волосы от выпадения после каждого мытья.
- ❑ Если лечение требуется сильно выпадающим волосам, полезно добавить к полученному настою пару ложек 9-процентного полезного волосам яблочного уксуса