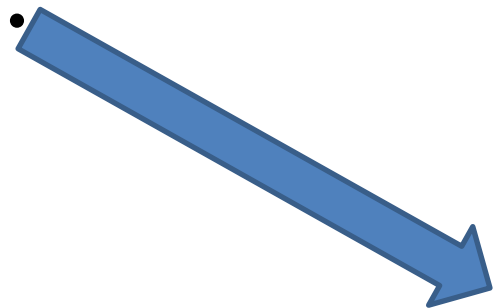


О чем могут сказать  
Ваши волосы?

Прежде, чем Вы  
просмотрите презентацию,  
воспользуйтесь кнопкой  
полноэкранного режима.  
Вам будет намного  
комфортнее.



# Плохие волосы – плохое здоровье?



Могут ли Ваши волосы сказать что-нибудь о Вашем здоровье? Возможно. Есть заболевания, которые снижают иммунитет и уже как следствие ухудшают здоровье волос. Есть те, которые сразу воздействуют на кожу головы или волосяной покров. Посмотри нашу презентацию, чтобы лучше разобраться в проблемах, связанных с волосами, их причинах и решениях.

# Перхоть не опасна для здоровья



Перхоть не заразна. Но как Вы ее подцепили? Врачи не уверены, но одна теория гласит, что это может быть связано с ростом грибка. Другие возможные факторы риска включают жирную кожу, стресс, ожирение, холодную, сухую погоду, и, экзема и псориаз. Хотя это и неприятно- и зуд может быть надоедливым - перхоть не вредна для здоровья.

# Как избавиться от перхоти



Чтобы уменьшить развитие перхоти, попробуйте использовать лечебный шампунь. Оставьте шампунь на 5 минут, затем хорошо прополоскайте. Возможно, вам придется попробовать несколько шампуней от перхоти, чтобы найти тот, который подходит именно Вам. Если один перестает работать, попробуйте другой. Если это не помогает, обратитесь к врачу.



# Желтая перхоть



Если перхоть, которую Вы видите жирная и желтая, то, возможно, это себорейный дерматит. Это воспалительное заболевание кожи, которое может возникнуть, где есть скопления сальных желез, такие как и кожа головы и лица. Хотя себорейный дерматит связан с гормонами, грибком, и даже некоторыми неврологическими проблемами, он лечится так же, как и перхоть: шампунями. В тяжелых случаях может понадобиться стероиды или противогрибковые препараты.

# Что такое телогеновая алопеция?



Шоком для Вашей иммунной системы могут быть хирургические операции, рождение ребенка, некоторые препараты, диеты, стресс и депрессии, проблемы со щитовидной железой, что может стать причиной телогеновой алопеции. При течение болезни, через определенное время, Вы заметите истощение волос и их выпадение, целыми клоками. В большинстве случаев, на месте выпавших, сразу вырастают новые волосы.

# Атака на волосяные луковицы!



В местах заражения алопецией Ваша иммунная система ошибочно атакует корни волос, в результате чего выпадают волосы – часто неожиданно. В таких случаях больные имеют 2-3 залысины. Но бывает, что волосы выпадают по всему телу. Очаговая алопеция не является вредной или заразной. Но ее тяжело перенести психологически. Чаще всего волосы сами вырастают на месте выпадения. В некоторых случаях, этот процесс лучше ускорить лекарствами.



# В 90% случаев облысения причина- гены.



Облысение – это наследственная черта, передающаяся в генах, и даже скорее по материнской линии, чем по отцовской. Поэтому посмотрите на шевелюру Ваших бабушек и дедушек по маминной линии и поймете, что ждет Вашу голову в старости. Существует много лекарств, которые замедляют выпадение волос. Большинство из них содержит миноксидил и финастерид.

# МНОГО СОЛНЦА – МАЛО ВОЛОС



Чрезмерные солнечные ванны могут превратить Ваши волосы в жесткую и хрупкую солому. Солнце истощает Ваши волосы. Поэтому не забывайте брать собой головной убор и использовать шампуни с защитным эффектом от солнца. Никто не любит лысых блондинок...или брюнеток...хотя это уже не важно.

# Шикарным волосам – плотный ужин



Очередная диета от Малаховой стоила Вам волос? В отдельных случаях это вполне возможно. Если учесть, что нашим волосам просто необходимо полноценное питание. Жиры омега – 3, цинк, протеин, железо и витамин А – все они залог здорового волосяного покрова. В низкокалорийных диетах чаще всего недостаточно питательных веществ. Если же дефицит питательных веществ достаточно велик – волосы будут выпадать.



# Шикарным волосам – плотный ужин



Чтобы сохранить ваши волосы блестящими, употребляйте в пищу лосося и грецких орехов для омега-3 жирных кислот; шпинат и морковь; бразильские орехи для селена, а также устрицы и кешью для цинка. Все они помогают поддерживать кожу головы и волосы здоровыми, как молочные продукты с низким содержанием жира, цельные зерна и овощи. Двойная польза: продукты полезные для ваших волос также полезны для вашего сердца.



# Много тратите на прическу? Рискуете облысеть



Сушка, с использованием плоского железа, окраска, обесцвечивание - все это может повредить внешний слой (кутикула) ваших волос. Когда Вы воздействуете на корень волоса, ваши локоны становятся сухими и тусклыми. Вы можете довести до того, что единственным возможным вариантом вернуть здоровье Вашим волосам, будет стрижка под ноль. Так что будьте благоразумны и пощадите свои волосы!