

## Подарите волосам здоровье | Redonnez la santé à vos cheveux

Auteur: Елена Ткачук, [Женева](#) , 08.12.2009.



Терять по 30-60 волос в день - абсолютно нормально. Если же вы теряете больше 100, то речь идет об алопеции, или облысении, а значит, необходимо срочно заняться этой проблемой.

Perdre entre 30 et 60 cheveux par jour est tout à fait normal. Si vous en perdez plus de 100, le problème est plus grave et il faut le prendre en main.

Redonnez la santé à vos cheveux

Волосы - индикатор Вашего внутреннего состояния. Если Вы страдаете хронической усталостью, испытываете частые стрессы, курите, питаетесь на скорую руку или соблюдаете строгие низкокалорийные диеты, то этого больше, чем достаточно, чтобы ухудшить состояние волос.

Для женщин негативными факторами могут стать и временный гормональный дисбаланс (беременность, роды, кормление), и длительные гормональные нарушения (дисфункция, менопауза).

Для мужчин основная проблема - наследственная алопеция андрогенного характера в сочетании с генетической предрасположенностью. К сожалению, тут ничего не поделаешь. Кстати, подобный процесс встречается и у женщин в случае повышенного содержания у них мужских гормонов (андрогенов) в крови

(гиперандрогения).

Потере волос будут способствовать и некоторые медикаменты (контрацептивы, антикоагулянты, цитостатики), и нарушение функции щитовидной железы, и генетическая предрасположенность, и сильные климатические перепады. Солнце, море, бассейн – злейшие враги наших волос.

Усиленный уход, включающий каждодневное использование косметических средств (лаков, муссов и т.д.), которые содержат большое количество химических наполнителей, использование фенов, щипцов и, конечно же, химическое окрашивание и осветление, постепенно уменьшают природный капитал волос.

Малейшее из нарушений незамедлительно отразится на росте волос, но, спешу успокоить наших читателей, все вышеперечисленные виды, кроме алопеции наследственного и андрогенного характера, представляют собой временное явление, а значит, обратимы. Как же сохранить подаренное природой богатство?

В этом поможет хорошо сбалансированный рацион, включающий все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, своевременный отдых, сон и отказ от вредных привычек (кофе, курение, алкоголь, чрезмерное потребление сахара).

В первую очередь, включите в Ваш рацион витамины группы В (В5, В8, В9), необходимые для обновления клеток волосяных фолликулов, аминокислоты (цистеин и кератин), являющиеся питательными источниками для волос, дрожжи и олигоэлементы (железо, цинк, медь, сера), сохраняющие их естественный цвет. Рост новых волос займет определенное время, поэтому эти элементы необходимо принимать, как минимум, в течение 3-6 месяцев.

Необходимые волосам протеины содержатся в мясе, морской рыбе, яйцах, молочных продуктах и тофу. Овощи (чеснок и лук-порей, капуста, спаржа) богаты аминокислотами и витамином В. Одно из масел – подсолнечное, соевое, льна, авокадо или кукурузное, должно быть включено в ежедневный рацион. Хлеб с отрубями, яйца, минеральные воды обладают всем необходимым для здоровья волос.

Покупая шампуни, маски и лосьоны, смотрите, чтобы средство содержало вышеперечисленные питательные компоненты. Шампунь обязательно используется в комплекте с маской, иначе он находится недостаточно времени в контакте с кожей головы, что малоэффективно.

Для мужчин основой локального ухода является стимуляция фолликулов, понижение влияния гормонов, ускоряющих цикл старения волоса, и, параллельно, активация микроциркуляции кожи головы. Выбирайте средства на основе хвои, масел розмарина, лимона, каштана или лаванды. Масляные составы обладают антиандрогенным эффектом. При их нанесении происходит восстановление нормальной структуры поврежденных волос и нормализация работы сальных желез. На основе масел антиандрогенного действия приготовлены эмульсии, при помощи которых в кожу головы проникнут биологически активные вещества.

Для женщин в период менопаузы полезными окажутся фитоэстрогены, сходные по структуре с эстрогенами. Их действие слабее, но они обладают противораковой

активностью и оказывают благотворное влияние на кожу. Эстрогенным действием обладает экстракт хмеля, семян и кожуры винограда, зверобоя, сои, шалфея. В экстракте последнего содержится цинк, обладающий антиандрогенным действием. Фитостеролы, обладающие эстрогенной активностью, содержатся в масле пшеницы, оливковом, пальмовом и кокосовом маслах. Фитоэстрогены можно применять внутрь или использовать составы для ополаскивания волос, приготовленные на их основе.

К сожалению, в случае андрогенной алопеции, приведенные выше способы не помогут. Многочисленные клинические исследования показали, что Миноксидил 2 и 5% - единственная на данный момент эффективная субстанция, позволяющая восстановление волос и способствующая наследственной деструкции гормонов. 1 мл препарата наносится 2 р. в день на кожу волос. Эффект виден через 2- 4 месяца после начала лечения. Использовать его надо длительно, иначе через 3- 4 месяца после остановки Вы вернетесь к изначальной проблеме. Медикамент доступен во всех аптеках Швейцарии без рецепта. Побочные эффекты редки и не опасны.

При начальной форме облысения у мужчин эффективен также Финастерид, но в меньшей степени, чем Миноксидил.

В случае неудовлетворительных результатов от лечения Миноксидилом, остается хирургическая микропересадка волос, при которой волосы-доноры берутся в области затылка. Луковицы волос-доноров, гормоно-независимые и генетически запрограммированные на всю жизнь, пересаживаются в места облысения (от 1 000 до 10 000 луковиц). Заметим, что операция эта длительная, неприятная, требующая от пациента большого терпения.

Body hair – новое направление, которое заключается в пересадке волос с тела, но процедура по-прежнему длительная - только взятие волос занимает до 20 часов! К тому же, нателные волосы не смогут вырасти длиной более 2-4 см и создать необходимый объем.

Лазерная хирургия, рискующая спровоцировать ожог кожи, который навсегда остановит рост волос, надежд не оправдала.

В будущем, клонирование волос представит собой эффективное решение проблемы облысения. К сожалению, исследования еще не закончены и для получения надежных результатов потребуется несколько лет.

В 1998 году в Швейцарии была создана независимая и некоммерческая организация, Info Hair, которая изучает все аспекты проблемы лечения волос. Целью ее создателей, врачей-дерматологов, является компетентное информирование по этой проблеме как врачей-специалистов, так и пациентов. В Info Hair (тел. 022 41 748 76 86) Вы можете обратиться с вопросом личного характера и получить консультацию независимого эксперта, который подтвердит или опровергнет назначенное Вам лечение. Помните, что только комплексный подход к уходу за волосами является эффективным.

---

**Source URL:** <https://nashgazeta.ch/news/sante/podarite-volosam-zdorove>