



Выпадение волос – это проблема, с которой в нашу техногенную эпоху сталкивается все больше людей. Сегодня от этой проблемы страдают не только пожилые люди, но и молодые мужчины и женщины, и даже подростки. Прежде чем хвататься за голову, заметив волосы на расческе, давайте определимся с терминологией. Этот процесс на самом деле, абсолютно нормальное явление. Здоровый человек теряет за день от 30 до 50 волос. Так что бить тревогу следует, только если Вы заметили, что теряете более 50-60 волос в день. В этом случае, выпадение волос считается чрезмерным, и следует обратиться к врачу.

Какой специалист подскажет, **как остановить выпадение волос**? Косметолог, дерматолог, а может быть, диетолог? Рекомендации этих специалистов, возможно, помогут Вам частично справиться с проблемой. Однако лучше всего обратиться к трихологу – специалисту, который непосредственно занимается лечением заболеваний кожи головы и волос.

Правильная диагностика поможет определить **причины выпадения волос**. Некоторые из этих причин, скорее всего, Вам уже известны – это волнения, переживания, хроническая усталость. О некоторых Вам расскажет врач. Возможно, причиной недуга является недостаток витаминов (фолиевой кислоты, витамина В6) и микроэлементов (железа, цинка, кальция, магния). Сложнее всего справиться с выпадением волос, если оно вызвано гормональным сбоем, хроническими инфекциями или наследственным фактором.

Для тех, кто с недоверием относится к традиционной медицине, существует большое

количество народных средств, применяемых **против выпадения волос**. Одно из самых простых и популярных – касторовое масло. Небольшое количество масла нужно подогреть на водяной бане, а затем втереть в кожу головы с помощью щеточки и оставить на 5-6 часов, укутав голову полотенцем или теплым платком. Смывать касторовое масло лучше всего натуральным шампунем, в состав которого входят экстракты трав. Чтобы добиться результата, процедуру необходимо повторять еженедельно в течение 2 месяцев. Вместо касторового масла можно использовать репейное, его Вы тоже без труда найдете в любой аптеке.

Другое известное средство – маска из перетертого в кашицеобразное состояние репчатого лука или чеснока. Считается, что эфирные масла этих растений стимулируют рост волос. Луковая или чесночная кашица наносится на кожу головы за час до мытья. Однако не рекомендуется использовать эту маску тем, у кого процесс потери волос сопровождается такими симптомами, как чрезмерная сухость и шелушение кожи головы, так как маска может вызвать раздражение.

Еще одно очень простое и доступное народное средство, используемое **против выпадения волос**

– это обычная поваренная соль. Ополоснув волосы теплой водой, берут поваренную соль и втирают ее в кожу головы примерно четверть часа. Затем волосы вновь моют теплой водой. Считается, что за 6 сеансов такой «терапии» можно полностью избавиться от сухой себореи и значительно снизить выпадение волос.

Что еще можно сделать, чтобы сократить выпадение волос? Возможно, стоит приобрести в аптеке специальный витаминный комплекс для здоровья кожи и волос. Кроме того, не забывайте «питать волосы изнутри», обогатив свой рацион свежими овощами и фруктами, которые желательно употреблять с кожурой, так как в ней содержится кремний, необходимый для роста волос. Не забывайте включать в свой рацион молоко, печень, сыр, рыбу – эти продукты содержат полезный для локонов витамин В6. На жесткую диету садиться не стоит, но желательно отказаться на время от сладкого, жирного и продуктов с высоким содержанием соли.

Не злоупотребляйте феном, химическими средствами для окраски локонов, шпильками и тугими резинками. Все это ослабляет волосяные фолликулы и способствует потере волос.

## Как остановить выпадение волос

Автор: Марина

---

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить кожу головы здоровой и уберечь волосы от выпадения.