Что делать, если выпадают волосы? Несколько мифов и несколько советов

При встрече с человеком мы обращаем внимание в первую очередь на лицо. Но и то, что его окружает, должно быть, что называется «на высоте». Но если ваша личная «высота», то есть ваша шевелюра, плешива или отсутствует, или вы просто хотите ее содержать в нормальном состоянии, то вам следует прочитать эту статью обязательно. Да и другим людям это не помешает, а только поможет. Для начала **развенчаем несколько мифов о волосах и уходе за ними**

При начинающемся облысении помогают шампуни против выпадения волос. Шампунь как средство лечения против выпадения волос недостаточно эффективен потому, что длительность его воздействия на волосяной покров минимальна. Луковица волосяная залегает глубоко, и должны быть специальные компоненты-проводники, которые доставляли бы необходимые компоненты непосредственно к луковице. Как правило, в роли таких компонентов выступают спирты и спиртосодержащие растворы, содержащиеся в лечебных лосьонах и сыворотках, но не шампунях.

Завивка, укладка, и окраска приводят к выпадению волос. Ни в коем случае. Ибо они не влияют на волосяную луковицу. И укладка, и завивка, и окраска лишь влияют на структуру волос, делая их более сухими и ломкими, секущимися и тусклыми.

Когда волосы выпадают, их надо реже расчесывать. Полная чушь. При расчесывании удаляются уже мертвые волосы, которые могут задерживаться в коже вашей головы на срок до трех месяцев. Кроме того, расчесывание и массаж полезны, поскольку улучшают кровообращение головы, а значит, и питание волосяных луковиц.

Кстати. Интересный факт. На голове у одного человека 160 тысяч волос. Это примерно по 270 волосинок на один квадратный сантиметр.

Длинные волосы чаще выпадают. Несмотря на то, что выпадение длинных волос более

заметно, нежели коротких, это не так. Длина волос не влияет на срок их жизни, она сказывается на их структуре. Чем длиннее волос, тем он дольше он подвергается различным неблагоприятным внешним воздействиям – окраске, сушке, ультрафиолетовому излучению и т.д. Поэтому длинные волосы требуют более тщательного ухода.

Частое мытье способствует усилению выпадения волос. Правильное и своевременное очищение кожи головы необходимо. При этом вымывается мертвый волос, но не провоцируется выпадение здорового. Если не мыть голову вовремя, волос все равно выпадет, но мы получим воспаление, перхоть, связанные с повышением активности микрофлоры кожи головы. Важно правильно мыть голову. Большинство людей склонны к повышенной сальности. Им необходимо мыть голову не реже 1-2 раз в неделю шампунем для жирных волос, и только после этого наносить на волосы бальзам, маску или кондиционер.

И что же правильно?

Не забывайте о витаминах. Строительным материалом для нашей шевелюры служит белковая пища, а силу и блеск ей придают протеин и витамины С и В. Проще говоря, вам нужно употреблять мясо и печень, а также крупы, бобовые, цитрусовые, орехи, жирную рыбу. Но результат будет виден только через несколько месяцев после перехода на эту «диету».

Правильно выбирайте шампунь. Он должен содержать витамины С, В, Е, ретинол, пантенол. Не забывайте, что шампунь выбирается под тип кожи головы, а не волос. Мойте волосы правильно. Трихологи (специалисты по уходу за волосами и кожей головы) советуют мыть волосы раз в три-четыре дня. Причем по правилам: 1) нельзя мыть волосы горячей водой – это стимулирует работу сальных желез; 2) если есть возможность, не мойте волосы водой из-под крана. Она слишком жесткая. Для мытья лучше использовать кипяченую или фильтрованную воду; 3) лучше не расчесывать мокрые волосы – они легко травмируются.

Основные причины резкого выпадения волос: наследственность, роды, аборт, высокая температура во время болезни, стресс, некоторые лекарства, резкое похудение. (Выпадение начинается после 3-4 месяца после воздействия неблагоприятного фактора).

Что делать, если выпадают волосы

Автор: admin

06.07.2013 13:05 -

И напоследок, интересный факт. До 80% процентов тепла из человеческого тела уходит через голову. Так что надевайте шапки при морозной погоде и не гуляйте под дождем с непокрытой головой, дабы не облысеть. До встречи!

Автор - **Илья Мирошниченко**

[Источник](#)