

Александр Игумнов

# ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

- БОРЬБА  
С ОБЛЫСЕНИЕМ
- БРУТАЛЬНАЯ  
ЩЕТИНА
- КРАСИВАЯ  
БОРОДА



ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

БОРЬБА  
С ОБЛЫСЕНИЕМ

# Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

## Оглавление

- Моя история. Что произошло 8 лет назад?
- Выпадают волосы. Что делать? Использовать народные средства или обратиться к врачу?
- Причины выпадения волос
- Выпадение волос у женщин
- Диффузная алопеция у женщин
- Выпадение волос во время стресса: как диагностировать и бороться с этим
- Простые советы по борьбе с облысением
- Можно ли полностью восстановить утерянные волосы?
- Мезороллер для волос – что это такое
- Пересадка волос
- Какие вещества стимулируют рост волос
- Витамины для здоровых и красивых волос
- Эффективный препарат против облысения у мужчин
- Какой выбрать препарат
- Что такое миноксидил?
- Как работает миноксидил?
- После начала применения волосы вдруг начали выпадать еще сильнее!
- Какой вариант следует покупать: 2%, 5% или 15%?
- Через какое время я увижу результат?
- 10 советов как отрастить бороду, если она не растет.
- Средства для роста бороды в домашних условиях
- Насколько эффективен миноксидил для роста бороды
- Миноксидил для бороды – до и после

## Моя история



Меня зовут Александр Игумнов. Лет 8 назад у меня начали активно выпадать волосы. Я начал переживать по этому поводу. Что не так? Что происходит с моим организмом?

Так как проблема не давала мне покоя, я стал изучать информацию на сайтах, форумах, ходил ко врачам - занялся самолечением.

Изучал информацию и про пересадку волос, но, суммы в 200.000 рублей были для меня заоблачными. А часть препаратов, которые я нашел, вызывали у меня подозрение в эффективности.

Столкнувшись с проблемой, я выяснил все о ней: причины выпадения волос, что с этим делать, какие существуют методы лечения.

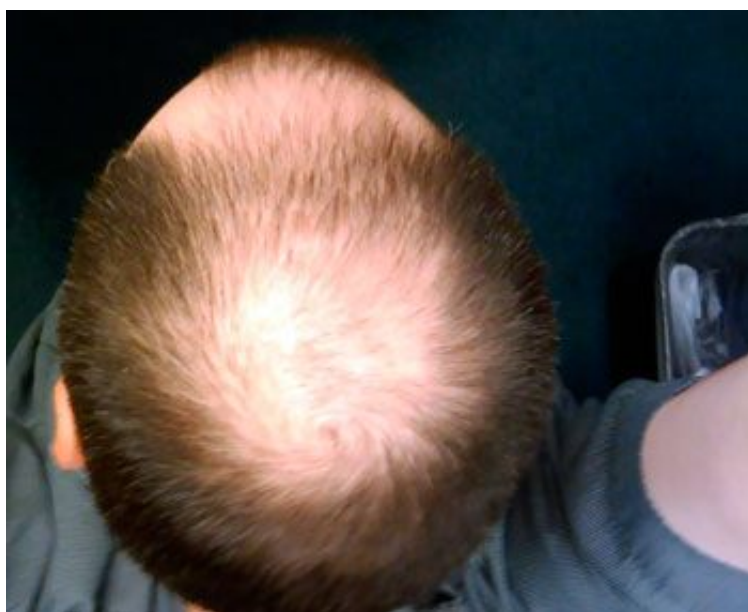
Забегая вперед, скажу сразу, я нашел решение проблемы и поделюсь этим методом с вами. Методов будет несколько, а вы сами для себя выберете оптимальный. Надеюсь, будет полезно.

Добавляйтесь в друзья: [https://vk.com/igumnov\\_a](https://vk.com/igumnov_a)

## **Выпадают волосы. Что делать? Использовать народные средства или обратиться к врачу?**



Выпадение волос, последнее время, одинаково заботит и мужчин и женщин. Эта проблема с каждым годом подступает ко всё большему количеству человек. Кто-то с ней борется, кто-то мирится. Раз вы решили прочитать нашу книгу, то точно разберетесь и сможете побороть.



Заметив первый раз большой клочок волос на расческе, становиться не по себе. Или когда видишь в зеркале, как мало волос осталось. Хочется закрыть глаза и подумать — волосы выпадают не у меня, это не со мной. Но практика показывает обратное, чем раньше проблеме выпадения волос начинает уделяться внимание, тем больше шансов восстановить рост волос в прежнем объеме и результат бывает достигнут с наименьшими затратами.

## Почему выпадают волосы? Давайте рассмотрим основные причины.

Прежде, чем покупать средство от выпадения волос или делать пересадку, надо установить причину.

Почему?

Как и большинство проблем, эта решается несколькими путями. Чтобы прийти к цели, надо выбрать верный путь.

Волосы выпадают у всех, у кого они есть. В норме это 50 - 100 волос в сутки. На их месте вырастают новые и мы даже не подозреваем, что за год их выпадает страшно представить сколько. В процентном соотношении — это 15%.

Если начать разбираться в причинах, то на первое место выходит **слабый иммунитет**. Для жителя большого города слабый иммунитет — это почти норма. Они чаще работают на износ, болеют, хуже экология. У женщин на первом месте стоит послеродовой период и период грудного вскармливания. Чтобы младенцу отдать все лучшее, организм отбирает у матери (если не поступает с пищей).



У некоторых людей организм на **приём лекарственных препаратов** реагирует выпадением волос. И совсем не обязательно вдаваться в крайности и вспоминать химиотерапию. У многих, на первый взгляд, привычных лекарств есть побочный эффект, который провоцирует выпадение волос. Если вы принимаете их редко, то ничего страшного. А вот если пить постоянно, то к

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

потере волос ведут: антидепрессанты, мочегонные средства и даже всем хорошо знакомый аспирин.

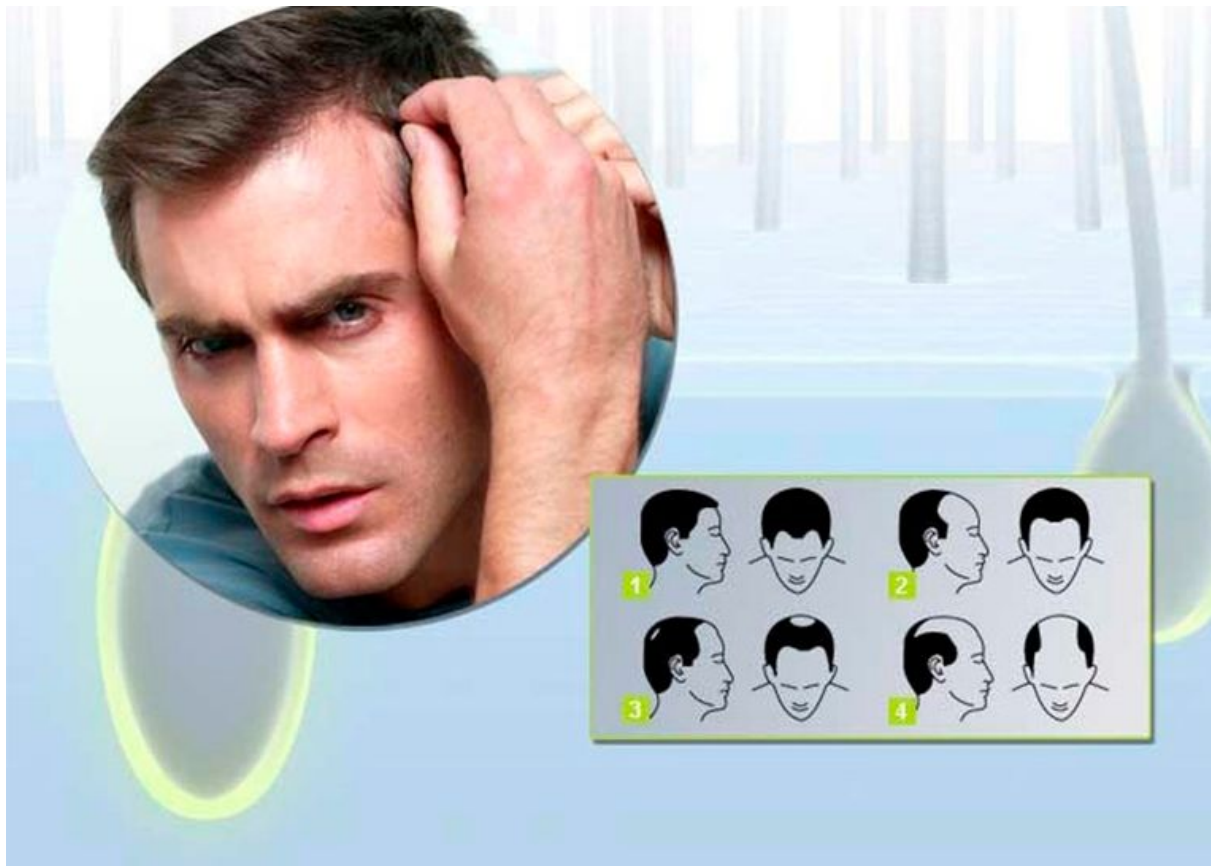
Очень часто сильно выпадают волосы когда в организме **не хватает железа**. Особенно это касается женщин, любящих сидеть на диете. Провоцируют выпадение волос дерматит и себорея; недостаток витаминов и микроэлементов (особенно в конце зимы и ранней весной); гормональные сбои и возрастные гормональный перемены; плохое кровоснабжение кожи головы и, как следствие, волосяных луковиц, кофеин и алкоголь. Не самым лучшим образом на росте волос сказывается плохая экология, грязные осадки и стресс.

Бывает и так, что **человек сам приводит свои волосы в «к состоянию стресса»**. Как? Зимой без шапки, все лето под палящим солнцем, бесконечное окрашивание, сушка феном. Результат — хроническое сужение сосудов кожи головы, отсутствие хорошего кровоснабжения у луковицы и волосы сильно выпадают. Не следует сбрасывать со счетов плохую наследственность и хронические болезни.

## Причины выпадения волос



Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.



**В современном мире более 30% мужчин так или иначе испытывают проблемы, связанные с выпадением волос.** Переживания по данному поводу зачастую приводят к снижению самооценки мужчины и, как следствие, к появлению различных психологических расстройств, способных притянуть и физические недуги.

Поэтому не только мужчины, недовольные своим внешним видом, но и медики активно приветствуют препараты, помогающие исправить эту проблему.

## Почему выпадают волосы?

# Почему выпадают волосы?



Современная трихология (наука, изучающая проблемы роста волос) выделяет несколько причин мужского облысения. **Проблемы могут начаться в результате:**

- генетической предрасположенности;
- образования на коже шрама (рубца);
- инфекций;
- аутоиммунных заболеваний;
- нарушения обмена веществ;
- нарушения работы ЖКТ;
- психических переживаний и стрессов.



## Андрогенная алопеция – что это?



Чаще всего мужчины страдают именно от **андрогенной алопеции**. В девяти из десяти случаев трихологам приходится бороться с проблемами, вызванными именно этим типом выпадения волос. Зато именно этот недуг является и наиболее изученным, благодаря чему процент эффективной борьбы с ним неуклонно растет.

**Современная медицина относит данный вид выпадения волос к генетически обусловленным процессам.** От отца к сыну по наследству передается высокая чувствительность клеток, составляющих волосяные фолликулы, к мужскому гормону – андрогену. Из-за этой особенности в определенный период рост волос сокращается, а обменные процессы в их луковицах нарушаются, что приводит к сильному уменьшению последних.

**Волосы сильно истончаются, в итоге превращаясь в пушковые.**

Количество волос на голове может оставаться прежним, но из-за слишком короткой фазы роста (анагена) они практически незаметны на коже. Самой нечувствительной областью для действия дегидротестостерона оказывается затылок и верхняя часть шеи, где волосяной покров, как правило, сохраняется.

## Гнездная алопеция – что это?



Гнездную алопецию также нельзя назвать редким явлением в нашей жизни. Этот вид патологии описал еще Гиппократ, наблюдавший подобное явление у лисицы. Отсюда и возникло название «алорех», переводящееся дословно как «лиса».

**Особенностью этого недуга является то, что начавшись на голове, гнездная алопеция может начать распространяться на любую часть тела, покрытую волосами, включая подбородок (что не позволяет расти бороде), брови и ресницы.** Основным признаком названного вида облысения является возникновение его множественных очагов. Они, по мере роста, могут сливаться.

К причинам, вызывающим описанную патологию, в медицине относят множество факторов, что сильно осложняет как процесс диагностирования, так и лечение недуга. **Гнездную алопецию может провоцировать и генетическая предрасположенность, и травма черепа, и проблемы с ЖКТ.** Кроме того, зафиксировано развитие описываемой проблемы после инфекционных заболеваний, а также в результате стрессов.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Исследователи считают, что в таком случае специальные клетки, вместо того чтобы бороться с бактериями, уничтожают волосяные фолликулы, воспринимая их как чужеродные. Поэтому **нарушения работы иммунной системы** выдвигаются трихологами как основная причина развития заболевания.

Гнездная алопеция, к сожалению, способна рецидивировать, но современная медицина располагает множеством методов лечения, способных не дать болезни развиваться на протяжении многих лет. **Отлично зарекомендовал себя на мировом рынке шампунь «Ревита», включающий натуральные компоненты и эффективно помогающий в восстановлении волос, а также в замедлении их выпадения.** Подробнее узнать о нем вы [можете здесь](#).

### **Диффузная алопеция – что это?**



**Этот вид алопеции проявляется тем, что выпадение волос происходит на всей волосистой поверхности головы.** Данная проблема чаще всего проявляется у женщин. Ее причины могут крыться в изменении гормонального фона, нарушениях функционирования щитовидной железы, заболеваниях кожи и наличии хронических очагов инфекции.

Помимо перечисленного, диффузная алопеция может оказаться ранним проявлением описанной выше андрогенной формы выпадения волос. Так может начинаться и возрастное облысение.

### **Какие еще причины могут вызвать облысение?**

На вопрос о том, что именно приводит к выпадению волос, нельзя ответить однозначно. **Но понятно одно – облысение не является вариантом нормы. Это заболевание, требующее лечения.** Редущие волосы для многих мужчин становятся серьезным испытанием, влияющим на самооценку, особенно если это происходит в молодом возрасте.

**Поэтому обнаружив, что на подушке или расческе количество выпавших волосков сильно увеличилось, не поленитесь пройти обследование, чтобы точно установить причину их выпадения.** Подобное может происходить и в результате стресса, перенесенного организмом (хирургического вмешательства, затяжной болезни, родов у женщин), и как побочный эффект от приема некоторых препаратов. Как правило, это средства, которые назначаются для лечения онкологии, артрита, сердечных заболеваний, депрессии и гипертонии.

**В некоторых же случаях усиленное выпадение волос и облысение может оказаться признаком соматических патологий** – например, красной волчанки, сифилиса, опоясывающего лишая или болезней щитовидной железы.

**Приводит к такому состоянию и серьезный недостаток в организме железа, белка и цинка.** Чаще всего подобное относится к людям, сидящим на строгой диете или страдающим анорексией или булимией.

## **Выпадение волос у женщин**

Как показывают статистические исследования, в мире каждая третья женщина страдает от проблемы выпадения волос, а более половины представительниц женского пола хотя бы раз с ней сталкивались. Бывшая ранее традиционно мужской, данная неприятность стала не только серьезно беспокоить прекрасный пол, но и «помолодела» на несколько лет, все чаще встречаясь даже среди подростков.



Так как сильное выпадение волос нередко является важным сигналом организма о том, что в его работе произошел сбой, пренебрежение им может таить в себе некоторую опасность. В данной статье мы рассмотрим возможные причины выпадения волос, его основные признаки и методы лечения, а также поделимся некоторыми рекомендациями.

### **Отчего же выпадают волосы?**

Человек неизбежно теряет от нескольких десятков до сотни волос каждый день. Это совершенно нормальное явление: у волоса есть определенный цикл жизни, завершив который, он вынужден эвакуироваться с поверхности вашей головы. Но порой что-то идет не так, и волосы начинают опадать, даже не достигнув конца своего жизненного цикла. В этом случае можно говорить о некоторых нарушениях, происходящих в вашем организме, поскольку состояние вашей шевелюры – это естественный индикатор его работы.

### **Вам стоит обратить пристальное внимание на свое здоровье, если:**

- При принятии ванны или душа вы стали обнаруживать гораздо большее количество выпавших волос, чем раньше, засоряющих слив или остающихся на полотенце. Это считается самым первым и основным признаком сильного выпадения;
- Вы стали находить много волос на своей подушке после сна;
- После каждого расчесывания приходится тщательно очищать расческу от больших клубков волос.

Также определить сильное выпадение можно с помощью простого теста. Попробуйте кистью руки, словно расческой, провести по ним от корней до кончиков около трех раз. Если у вас в руке после этого останется более пяти волосков, ваши волосы выпадают в количестве, превышающем норму.

### **Повлечь за собой сильное выпадение волос может целый ряд различных причин:**

- Проблемы ЖКТ. В основном, дисбактериоз.
- Гормональные причины. Необходимо проверить щитовидную железу и уровень половых гормонов. Нередко подобные нарушения могут быть вызваны приемом оральных контрацептивов или являться симптомом гормонального сбоя во время перестройки организма. Например, во время полового созревания, беременности, в послеродовой период и при климаксе.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

- Прием антибиотиков, препаратов с серьезными побочными эффектами, агрессивные методы лечения (например, химиотерапия). В этом случае после курса лечения волосы, как правило, постепенно сами восстанавливаются и излишнее выпадение прекращается.

- Себорея. Это неправильная работа сальных желез в коже головы. Делится на сухую и жирную разновидности. При сухой себорее образуется перхоть, появляется зуд, шелушение, а иногда даже псориаз. При жирной часто встречается закупорка пор, в связи с чем луковицы не могут нормально функционировать, а волосы не получают достаточного питания. Может провоцироваться мытьем волос слишком горячей водой, а также частым и неправильным использованием фена и утюжка.

- Недостаточное питание, сезонный авитаминоз.

- Резкое снижение веса. Экстремальное похудение или слишком строгие диеты.

- Стресс. Нарушения в работе нервной системы. Подавленность, депрессия, эмоциональные потрясения.

- Плохая экология.

- Паразиты: глистные инвазии, токсоплазмоз.

- Воздействие вредных химических веществ. Это может быть использование некачественной краски для волос или слишком частая покраска.

- Наследственность.

- Рубцовые изменения кожи головы, возникающие вследствие травм кожного покрова, туберкулеза, сифилиса, опухолей на голове, навязчивого желания выдергивать волосы (трихотилломания) и др.

- Некоторые прически. Такие как африканские косички, дреды, химическая завивка, наращивание, тугие хвосты и пучки.

При очень сильном выпадении волос, врач-трихолог может диагностировать алопецию (облысение). Это заболевание имеет несколько видов, в зависимости от тяжести, при котором показано специальное лечение. Ранее подобная проблема встречалась у мужчин в подавляющем большинстве случаев.



Но, по всей вероятности, в связи с тем, что у современных женщин уровень стресса стал достигать намного более высокого уровня по сравнению с их предшественницами, алопеция давно уже перестала быть редким диагнозом в больничных картах прекрасного пола.

#### **Алопеция делится на несколько типов:**

1. Андрогенная;
2. Диффузная;
3. Очаговая;
4. Себорейная.

#### **Андрогенная алопеция**

Данный тип алопеции считается наследственным заболеванием. Это частичное или полное облысение, связанное с повреждающим воздействием на волосяные луковицы полового гормона тестостерона, а именно – его активной формы (дигидротестостерона, ДГТ), что обусловлено генетическими особенностями.

Можно назвать это неким сбоем, в результате которого дигидротестостерон, образуемый под влиянием фермента 5-альфа-редуктаза, сокращает фазу роста волосяных фолликулов, которые со временем сморщиваются, уменьшаются в размерах и вскоре погибают. Весь этот несложный процесс в какой-то момент запускает особый ген, названный геном облысения.

Страдают при этом заболевании преимущественно лобная и теменная зоны головы. При андрогенной алопеции критически важно вовремя обратиться к хорошему врачу-трихологу: на начальных стадиях она поддается лечению при помощи средств для восстановления роста волос, но стоит совсем немного протянуть время, как процесс выпадения волос становится необратимым, и его уже нельзя остановить и предотвратить.

Диагностика этого заболевания чрезвычайно сложна, поскольку на ранних стадиях его можно перепутать с любой другой формой алопеции. Получить достоверные результаты можно только посредством внимательного комплексного обследования. Но есть и относительно утешительные факты – андрогенное облысение крайне редко поражает женщин моложе 50 лет.

#### **Диффузная алопеция**

Для этого типа алопеции характерно равномерное поредение волос без образования залысин. Среди женщин встречается чаще, чем среди мужчин.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Волос выпадает прямо с корнем, а на его месте начинает расти так называемый «пушок» из очень тонких волосков. Облысение диффузного типа может возникнуть в любом возрасте и поражает всю волосистую часть головы.

#### **Причины диффузной алопеции:**

- Стресс, нервное перенапряжение;
- Нарушения работы щитовидной железы;
- Анемия;
- Беременность и кормление грудью;
- Вредные привычки и несбалансированное питание;
- Прием некоторых лекарств с сильными побочными эффектами;
- Радиоактивное излучение;
- Интоксикация организма;
- Психосоматические причины.

Как только устраняется провоцирующий фактор, диффузное облысение, как правило, прекращается даже без какого-либо лечения.

#### **Очаговая алопеция.**

Этот тип облысения характеризуется очаговым поражением любой части волосяного покрова головы. Со временем появляются все новые очаги, а предыдущие увеличиваются в размерах и могут сливаться в одну большую локализацию погибших волосяных фолликулов. Несмотря на это, очаговое облысение носит доброкачественный характер, хотя причины его появления до сих пор никем до конца не выяснены.

Одно известно точно: плохая наследственность может играть немаловажную роль в развитии данной патологии. Этот вид облысения не требует обязательного лечения. Но, часто советуют применять средства из серии Spectral. Хотя также нередко встречаются случаи спонтанного и полного излечения, либо наступление стойкой ремиссии, независимо от наличия или отсутствия какой-либо специальной терапии.

#### **Себорейная алопеция**

Себорейная алопеция является осложнением хронической себореи кожи головы в следствие воспаления кожных покровов. Может возникнуть в любом возрасте, нередко в период полового созревания. Такая проблема чаще всего возникает у людей, страдающих дисфункцией эндокринной и вегетативной нервной систем.

Также она может передаваться по наследству, и если у вас есть генетическая предрасположенность к этому заболеванию, стоит внимательно следить за состоянием кожи вашей головы и правильно за ней ухаживать, поскольку себорейная алопеция имеет свойство довольно быстро прогрессировать.

Среди женщин этот тип облысения встречается намного реже, чем среди представителей сильного пола, и часто дополняется перестройкой гормонального фона.

Поредение волос у женской половины практически всегда начинается в лобной зоне головы, а общими и основными симптомами являются чувство дискомфорта, стягивания, зуд, жжение и нередко болезненность этих областей. Характерно наличие перхоти. Если не принимать никаких мер, патологические процессы могут стать необратимыми.

### **Лечение.**

Лечение серьезных заболеваний, вызывающих интенсивную потерю волос, должно назначаться исключительно специалистом в соответствии с индивидуальными особенностями женского организма. Трихологи, как правило, сперва направляют пациента на проведение анализов:

- Общий анализ крови;
- Биохимический анализ крови;
- Гормоны щитовидной железы;
- Трихограмма (исследование состояния волос с помощью специальной видеокамеры);
- Анализ эстрогенов и андрогенов.

И на основе их результатов уже составляется программа лечения.

Для лечения алопеции всех видов обычно назначается:

- Облучение зоны облысения, обработанной фотосенсибилизатором;
- Криомассаж, Уф-облучение, дарсонвализация;
- Прием определенных витаминов;
- Специальные маски и обертывания;
- Успокоительные (при стрессовом облысении);
- Ангиопротекторы, ноотропы;
- Мезотерапия кожи головы (использование специальных мезороллеров- это массажер для кожи, представляет собой небольшой цилиндр с ручкой, который покрыт микроиглами);
- Втирание местно-раздражающих продуктов. Таких как горчица, красный перец и т.д.;

## Рекомендации.

Независимо от причин выпадения волос, есть также общие рекомендации, направленные на облегчение состояния женщины, столкнувшейся с этой проблемой. В некоторых случаях они даже способны полностью излечить заболевание без каких-либо дополнительных мер.

1). Правильное питание. В случае с себореей и ее осложнениями, правильное питание в 70% случаев останавливает это заболевание и предотвращает его последствия. Также оно восстанавливает функцию желудочно-кишечного тракта, заболевания которого тоже могут приводить к поредению волос, и укрепляет здоровье, позволяя не беспокоиться о состоянии шевелюры при смене сезонов.

Для того, чтобы рацион полностью соответствовал словосочетанию «правильное питание», **из него следует исключить:**

- Консервы, соленья, слишком соленая пища;
- Растворимый кофе;
- Алкоголь, спиртосодержащие, сильногазированные и излишне сладкие напитки;
- Жирные (богатые насыщенными жирами) и жареные продукты;
- Копчености, слишком острая пища и кондитерские изделия;
- Фаст-фуд;
- Аллергены – продукты и вещества, часто вызывающие аллергию. В первую очередь сюда можно отнести молочные продукты и глютен;  
Что остается?
- Фрукты и овощи. По возможности употребляйте их как можно больше. Это и микроэлементы, и витамины, и клетчатка, очищающая организм – все самое необходимое для здоровья как ваших волос, так и всего остального. Лучше этой пищи для организма природа пока ничего не придумала.
- Бобовые и яйца. Прекрасные источники первоклассного белка для ваших волос.
- Рыба. Кожа головы при сильном выпадении волос как никогда остро нуждается в полиненасыщенных жирных кислотах, которыми особенно богаты жирные виды рыбы. Также в ней содержится витамин В12, железо и белок, так необходимые для здоровья прекрасных локонов и волосяных луковиц;
- Курица, индейка, говядина, как дополнительные источники белка, содержащие малое количество насыщенных жиров.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

- Творог, кефир, ряженка. Если ваш организм хорошо воспринимает кисломолочные продукты, то можете смело включать их в свой рацион. Белок в твороге усваивается еще проще, чем из предыдущей группе продуктов.

Если вы совершенно точно уверены, что выпадение ваших волос вызвано дефицитом питательных веществ, тогда следите, чтобы пища, которую вы употребляете, в первую очередь содержала следующие витамины и микроэлементы: В2, В5, В6, С, Н, РР, железо, фосфор, марганец, медь, селен, цинк, калий, кремний. В то же время комплексы витаминов употреблять не рекомендуется, особенно без назначения врача, поскольку вы можете таким образом обеспечить себе гипервитаминоз, который в свою очередь может вызвать другие серьезные неприятности. Постарайтесь получать все эти вещества с пищей.

## 2). Правильный уход.

В случае с себореей нередко работает и этот подход. Порой достаточно сменить гигиенические средства и начать мыть волосы чуть теплой водой, как состояние кожи головы значительно улучшается. Горячая вода может даже спровоцировать само появление этого заболевания, поэтому не рекомендуется использовать ее для мытья волос.

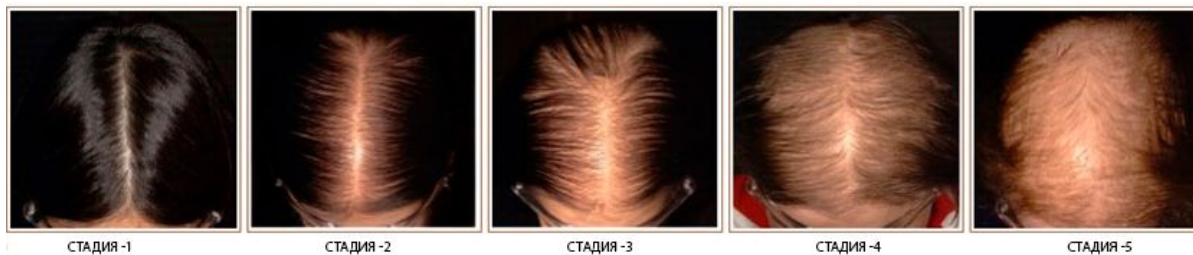
То же самое касается и фена. Постарайтесь выдерживать расстояние от него до вашей головы не менее чем в 20 сантиметров. Утюжки при уже имеющейся себорее вообще противопоказаны.

Также при любых других причинах выпадения волос уход, безусловно, имеет значение. Постарайтесь использовать шампуни с большим процентом натуральных ингредиентов в своем составе. Делайте различные маски, желательно на основе натуральных масел. Не мойте голову слишком часто.

3). Отказ от вредных привычек. Табак портит не только волосы, а также ногти, кожу и зубы. Он может являться как причиной выпадения волос, так и других серьезных заболеваний.

4). Соблюдение режима сна и бодрствования.

## Диффузная алопеция у женщин



**Диффузная алопеция** – самая распространенная форма потери волос, характеризующаяся ежедневным выпадением от 100 и более волос, находящихся в стадии телогена (периода покоя, отсутствия роста). Особенно часто встречается у женщин.

**Существует два вида диффузной алопеции:**

1. Острая – длится до 6 месяцев, на фоне терапии или самостоятельно проходит.
2. Хроническая – длится более 6 месяцев, требует системного лечения.

**В среднем, в состоянии телогена находится 10-15% волос**, около 10 000 для здорового человека. Так как период телогена длится порядка 100 дней, то нормой выпадения является 100 волос в день, в то время как у страдающих диффузной алопецией в острой фазе, эта цифра может достигать и 1000 волос в день.

**Каковы основные причины диффузной алопеции у женщин?**

- Недостаточность питания, диеты, дефицит цинка, железа, витамина Д.
- интоксикации (алкогольные, наркотические, лекарственные, а также инфекционные)
- заболевания эндокринной системы;
- стресс (особенно систематический)
- послеродовое снижение уровня эстрогена .

**Как лечить диффузную алопецию у женщин?**

1. Обязательно – коррекция питания. Необходимо отказаться от любых тяжелых для организма диет (исключая прописанные по медицинским показаниям) и начать правильное сбалансированное питание. Основное



внимание уделять поддерживающим волосы минералам, таким как цинк, медь, селен. Соблюдать норму приема железа (не менее 14 мг в день), по статистике даже в развитых странах до 90% женщин потребляют гораздо меньшую дозу железа с пищей.

2. **Коррекцию питания также следует осуществлять с помощью приема витаминов.** Важнейшими здесь станут витамины D,С, В3,В12.
3. При любой интоксикации – необходима врачебная помощь. После устранения симптомов, волосы должны восстановиться сами, однако им можно помочь при помощи правильного питания и средств, питающих кожу головы.
4. При дисфункциях эндокринной системы необходима консультация врача-эндокринолога. Обычно назначается соответствующая терапия, и симптомы алопеции исчезают спустя 6-12 месяцев.
5. Совсем не испытывать стрессов в жизни невозможно, но здоровый сон, правильное питание, регулярные физические нагрузки помогают ему противостоять. В дополнение можно принимать разнообразные успокаивающие средства наиболее щадящего для организма действия (т.н. анксиолитики дневного действия).
6. Снижение уровня эстрогена и последующая алопеция наблюдается у женщин через 2-3 месяца после родов. Длительность такого рода диффузной алопеции индивидуальна, но для ее скорейшего прекращения можно прибегнуть к средствам описанным в предыдущих пунктах.

## Выпадение волос во время стресса: как диагностировать и бороться с этим?



Депрессии и плохое настроение, с которым современные городские жители сталкиваются практически каждый день, не могут не отразиться на общем состоянии организма. **Едва ли не первое проявление воздействия стресса на организм, которое может затянуться на долгие месяцы при несвоевременном лечении – это потеря густоты и здорового внешнего вида волос.**

Гораздо чаще с выпадением волос из-за негативного влияния стрессов сталкиваются женщины – их естественная эмоциональность вызывает глубочайшие переживания, которые, в свою очередь, влияют даже на выработку гормонов, отвечающих за рост и обновление волос.

**Перхоть, себорея, облысение – все эти заболевания могут иметь своей причиной банальный стресс.** Людей в состоянии хронического стресса каждый из нас видел по утрам в метро – потерянный взгляд, истонченные волосы, то и дело выпадающие и оказывающиеся на одежде, секущиеся

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

концы... Дело вовсе не в отсутствии ухода за собой, а во впечатляющем воздействии депрессии на функции нашего организма, отвечающие за его красоту и молодость.

### **Как вернуть своим волосам здоровье?**

Для начала давайте разберемся, как именно переживания связаны с заболеваниями кожи головы и волос.

- Волнуясь за детей, работу, домашние дела, повсюду не успевая, житель мегаполиса находится в нескончаемом нервном напряжении. Это состояние вызывает дисбаланс гормонов.
- 
- По мере старения волосков, они начинают выпадать, редеть. При этом, недополучая питание и кислород, фолликулы погибают и перестают выполнять свою функцию.

**Попадая в стрессовое состояние, организм реагирует на него потерей волос.** Но что делать, если это не единичный стресс, а затяжная депрессия или другое нервное расстройство, которое заставляет людей в буквальном смысле рвать на себе волосы?

В этом случае выпадение волос называют **трихотилломанией**, которая проявляется в виде единичных или множественных очагов облысения. Заболевание может возникать в любом возрасте, в том числе, и у детей, которые хватают себя за волосы и неосознанно выдергивают их.

При проявлении в возрасте до шести лет болезнь обычно проходит самостоятельно. Взрослые с этим заболеванием нуждаются в помощи специалиста-невролога.

## Как лечить потерю волос от нервов?



Депрессивные расстройства необходимо лечить своевременно, прежде чем они приобрели хронический характер. Антидепрессивная терапия, назначенная профессиональными неврологами или психиатрами способна помочь избавиться от нервозности и напряжения.

Когда вы справились с этим этапом лечения, самое время обратиться к эндокринологу, который оценит гормональный фон вашего организма. Возможно, для этого потребуется сдать анализы.

По результатам обследования вы получите советы и можете переходить к лечению симптомов при наблюдении врача-трихолога.

**Обратите внимание на ряд общих рекомендаций, которые помогут вам сохранить волосы в хорошем состоянии даже после долгих стрессов:**

- Следите за своим рационом, за его разнообразием и полнотой. При этом не пренебрегайте приемом дополнительных витаминных комплексов с содержанием витаминов А, В, D, Е.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

- Старайтесь минимально воздействовать на волосы приборами для укладки – фены, утюжки и плойки оказывают пагубное термическое воздействие на стержень волоса, истончая его и придавая ему ломкость.
- Полноценный домашний уход тоже может стимулировать рост новых волосков. Очень хорошо улучшает кровообращение массаж кожи головы, который вы можете делать сами с помощью только своих пальцев или массажной щетки. Ополаскивание волос травяными отварами или проведение восстанавливающих масок на основе природных растительных масел.
- При использовании косметики промышленного производства или фармацевтических средств для ухода выбирайте только проверенные бренды и достойные составы.

## Как избавиться от выпадения волос? Ищем средства!

Если вы определились с причиной и устранили её, это ещё совсем не значит, что волосы вырастут сами. Теперь им надо помочь и восстановить рост волос. Против выпадения волос есть множество самых разных средств. Начинают список народные и доморощенные способы и заканчивают эффективные современные разработки.



Конечно, самым верным способом будет обратиться к врачу трихологу. Это именно тот специалист, который устанавливает причину сильного выпадения волос и подсказывает что делать.

## Простые советы по борьбе с облысением



Не секрет, что в современном обществе под влиянием негативных факторов окружающей среды, постоянных стрессов, низкой физической активности и неправильного питания людей преследует ряд проблем, которые могут негативно отразиться на здоровье, а следовательно на внешнем виде и имидже. Одна из них – **облысение**. Эта проблема в последние десятилетия коснулась жителей всех стран, как передовых, так и развивающихся, но, несмотря на ее глобальность, существует ряд простых **советов по борьбе с облысением**.

**1. Ухаживайте за кожей головы и волосами.** Пользуйтесь качественными средствами для мытья волос, периодически используйте укрепляющие маски, не допускайте пересушивания кожи головы.

**2. Старайтесь питаться правильно.** Не злоупотребляйте фаст-фудом, слишком острой и жирной пищей. В странах, где люди питаются нездоровой пищей, проблема облысения гораздо шире распространена. Следите за нормой кальция – он помогает укреплять волосы, предотвратит их излишнюю ломкость и слабость.



Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

**3. Регулярно занимайтесь спортом.** Физические нагрузки, в первую очередь аэробные – такие как бег, плавание и гимнастика – способны существенно увеличить приток крови к коже головы, питая волосяные луковицы, способствуя их укреплению и оздоровлению.

**4. Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.** За это время организм восстанавливает силы, регулирует биологические процессы, в том числе и препятствующие облысению.

**5. Избегайте перегревания на солнце или переохлаждения** – повышенные и пониженные температуры также способны негативно отразиться на состоянии волос.

К сожалению, порой этих советов не достаточно. Человек может вести здоровый образ жизни, обладать завидным здоровьем и энергией, но генетика – штука капризная. И волосы продолжают выпадать, превращая молодого здорового мужчину в комплексующего лысеющего мужичка, и приводя в ужас женщин. Облысение вызывает стресс, стресс стимулирует облысение – получается замкнутый круг.

В этом случае побороть проблему способны только профессиональные **средства по борьбе с облысением**. Действительно хороших средств не так много, а при этом еще и доступных – единицы.

## **Можно ли полностью восстановить утерянные волосы?**

Мы не будем вас обманывать и скажем, что скорее нет, чем да. Если у вас ещё только начальная стадия облысения (1-2 степень по Норвуду), то да, шанс есть и довольно большой. Однако если у вас третья степень и выше, то скорее всего восстановить все ваши выпавшие волосы скорее всего не получится. НО!

Вернуть достаточно приемлемый уровень волос на голове возможно. Просто будут достаточно редкие. Но это выглядит вполне эстетично.

## Мезороллер для волос – что это такое?

Вам, наверное, уже приходилось сталкиваться с таким странным понятием — мезороллер для волос. Несмотря на необычное название, по сути мезороллер - это массажер для кожи и средство для удобного нанесения на кожу и волосы лекарственных лосьонов и пены.

Обычно, мезороллер представляет собой небольшой цилиндр с ручкой, покрытый микроиглами. Иглы эти тонкие, радиусом не более 0.5 мм. Создаваемые этими иглами микроотверстия обеспечивают улучшенный приток веществ (например, миноксидила) к луковицам волос и кожному покрову.



Звучит немного страшновато, однако на практике эти уколы почти не чувствуются, зато заметно повышают эффективность миноксидила и уменьшают его расход. Кроме того, мезороллером быстрее можно распределить миноксидил по всей поверхности, особенно когда Вы спешите.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

**ВАЖНО! Повторное использование мезороллера возможно только после заживления микропроколов на коже головы.**

Хранение мезороллера для волос также не вызывает особых проблем. Главное – использовать только свой, индивидуальный мезороллер, и регулярно мыть и дезинфицировать его до и после применения. Мы рекомендуем хранить Ваш индивидуальный мезороллер в какой-либо защитной упаковке, избегая прямого контакта с другими поверхностями, а за пару минут до процедур протирать поверхность роллера спиртосодержащим раствором.

Выбор мезороллером для волос на сегодняшний день очень велик, но основные различия между ними заключены в дизайне.

Важно! После нескольких процедур иглы мезороллера могут затупиться и потерять свою эффективность, особенно это характерно для мезороллеров низшего ценового сегмента.

**В конечном итоге, выбор мезороллера остается за Вами.** При соблюдении всех рекомендаций Вы получите удобный и эффективный прибор для нанесения миноксидила и других средств. Успехов в борьбе с облысением и крепких Вам волос!

## Пересадка волос?



**Алопеция – проблема, с которой рано или поздно сталкивается большинство мужчин.**

И далеко не всегда облысение является результатом воздействия негативных внешних факторов или халатного отношения к своему здоровью.

Наследственная алопеция может настичь человека в расцвете сил, и нередко становится преградой на пути к успеху, причиной возникновения проблем в общении с противоположным полом.

В результате человек замыкается в себе, концентрируется на своей проблеме вместо того чтобы продолжать движение к намеченным целям, становится заложником собственных комплексов. Постоянные стрессы и попытки остановить облысение при помощи народных средств (которые далеко не всегда безопасны для организма) только усиливают выпадение волос, и так по нарастающей...

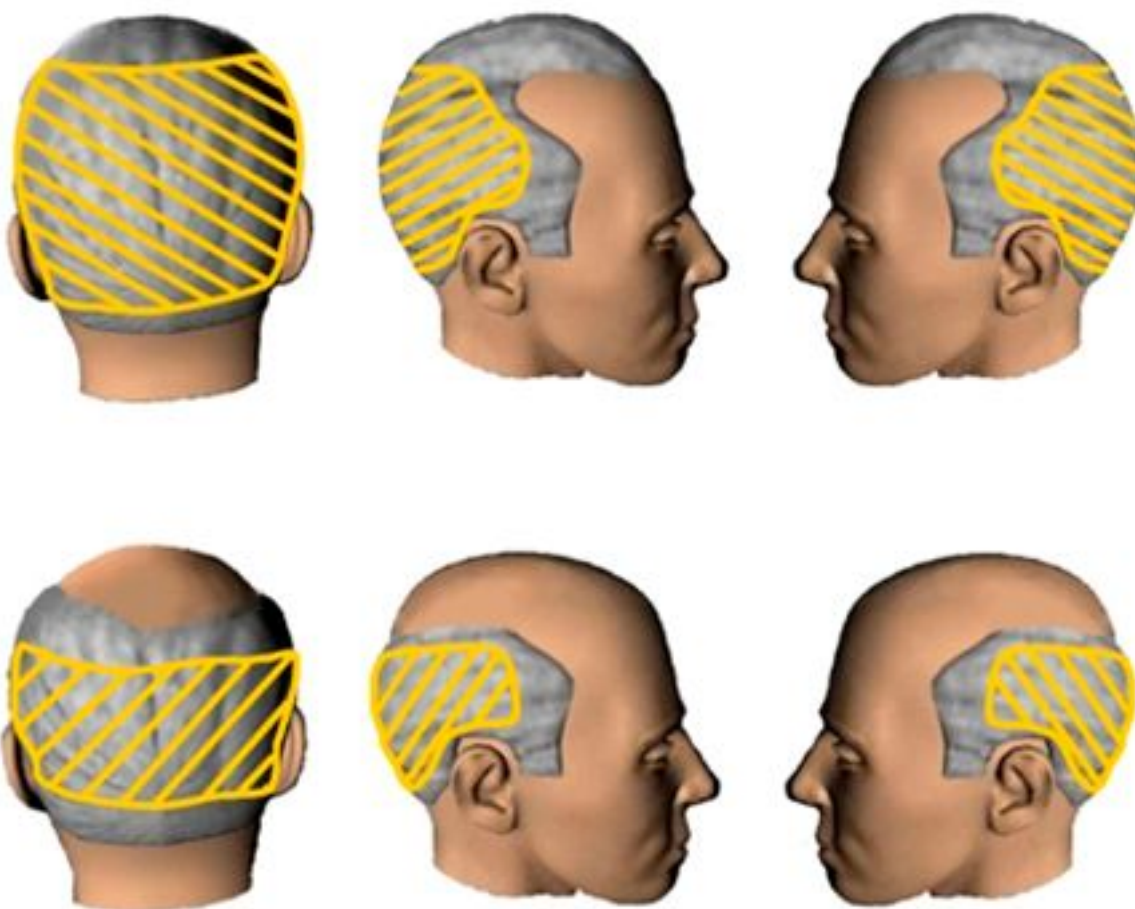
Отчаявшись получить результат от консервативных методов, многие люди принимают решение лечь под нож хирурга. Во многом популяризации таких операций способствуют громкие заявления публичных лиц и навязчивая

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

реклама, в которой чудодейственным образом человек становится обладателем роскошной шевелюры.

К сожалению, многие факты о пересадке волос остаются за кадром, как и случаи, когда подобные операции не только не приносили желаемого результата, но и становились причиной куда более серьезных проблем со здоровьем. Поэтому прежде чем обращаться в клинику пластической хирургии, следует попытаться отыскать альтернативный вариант.

### Пересадка волос – панацея или крайняя мера?



При решении о трансплантации волос стоит учитывать не только собственные желания и потребности, но и объективные факторы. **Для начала, следует обратиться к специалисту для определения первопричины заболевания и сделать все возможное, чтобы ее устранить.**

Далее стоит принять во внимание то, насколько интенсивно выпадают волосы и насколько велика площадь залысин. **Трансплантация волос – серьезное оперативное вмешательство**, поэтому опытный специалист обязан предварительно уточнить наличие у пациента заболеваний, способных стать противопоказанием к проведению пересадки.



Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

**Пациентам клиник пластической хирургии, которые решили вернуть себе волосы оперативным путем, стоит быть готовыми к таким побочным эффектам как:** ушибы, кровотечения, онемение отдельных участков кожи, образование рубцов, инфицирование, развитие опухолей и пр. К счастью, процент подобных осложнений невелик, но он есть, и глупо отрицать возможные риски.

**Трансплантация волос – дорогая операция, которую может себе позволить не каждый человек.** Даже если пересадка нужна лишь на небольшом участке, потратить на нее придется не меньше нескольких тысяч долларов.

Стоит принимать в расчет и то, что большинству пациентов по прошествии определенного времени показана дополнительная пересадка, которая также потребует финансовых вложений.

**Далеко не каждый пластический хирург имеет достаточный опыт и нужные навыки, чтобы осуществить трансплантацию волос правильно.** Более того, даже опытный специалист, который выполнил огромное количество таких операций и не понаслышке знаком с прогрессивными методиками трансплантации, не сможет гарантировать 100% положительный результат!

### **Миноксидил для лечения облысения у мужчин и женщин**



Вы все еще уверены в необходимости трансплантации? Нет? Тогда самое время обсудить с врачом **возможность проведения менее инвазивных процедур.** В настоящее время на отечественном рынке представлено великое множество препаратов, стимулирующих рост волос. Они также не гарантируют

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

получение желаемого результата в 100% случаев, но и противопоказаний к их применению гораздо меньше.

## Какие вещества стимулируют рост волос?



**Как вы думаете, что в человеческом организме растет быстрее всего? Да, конечно волосы.**

Но иногда даже эта «самая быстрая» скорость роста не устраивает тех, кто мечтает о пышной шевелюре или мужественной бороде.

**Проблема роста волос и восстановления активности волосяных луковиц волнует людей, пожалуй, с момента, когда привлекательность и здоровье стали цениться в обществе.**

Каких только чудодейственных рецептов, микстур и почти волшебных зелий не было изобретено в погоне за густыми, длинными и здоровыми волосами... К счастью, современная наука дает возможность разобраться, какие средства и



действующие вещества действительно эффективны. Рассмотрим ТОП-5 по-настоящему работающих элементов для стимуляции роста волос.

#### **5 место.**

Один из самых важных микроэлементов для нашего организма – цинк. Его нехватка способна спровоцировать появление проблем не только с волосами, но и с кожей, опорно-двигательным аппаратом, костями. Шампуни и маски с цинком в роли действующего вещества очень популярны даже в масс-маркете. Впрочем, несмотря на ряд достоинств, у цинка есть и серьезные недостатки — его побочные действия. В первую очередь, это чрезмерная выработка себума, который в повышенном количестве не дает клеткам кожи головы дышать и заставляет волосы быстро жирниться.

#### **4 место.**

Препараты на основе меди – еще одно средство для роста волос с доказанной эффективностью. Медь нейтрализует пагубное действие на фолликул 5-альфа-редуктазы. Отдельно стоит отметить влияние меди на пигмент, который придает волосу цвет. Так, по результатам многочисленных исследований, в ходе применения медьсодержащих препаратов доля вновь вырастающих седых волос существенно сокращается.

#### **3 место.**

Железо — химический элемент, который целиком и полностью отвечает за доставку кислорода к каждой клетке нашего тела. Неслучайно препараты железа часто назначают не только при анемии, но и при трихологических проблемах.

Медь, железо и цинк взаимно усиливают положительное влияние на фолликул, поэтому грамотное сочетание этих препаратов может принести значительное увеличение числа активных волосяных луковиц, и, как следствие, рост здоровых волос. Однако самостоятельно подобрать полный комплекс препаратов с точными дозировками для приобретения густой шевелюры не получится — обязателен визит к специалистам-трихологам.

#### **2 место.**

Ретинол – вещество, отвечающее за выработку в организме кератина, который, в свою очередь, является строительным материалом для волос и ногтей. Чрезвычайно важно постоянно поддерживать достаточный уровень витамина А в вашем рационе.

#### **1 место.**

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Не только стимулировать рост волос, но и остановить облысение? Это по силам миноксидилу киркланд 5% для мужчин и 2% регейну для женщин ! Это действующее вещество, прошедшее сотни проверок эффективности на протяжении последних двадцати лет, стало настоящей находкой для всех, кто уже не надеялся на успех.

Он препятствует воздействию дегидротестостерона, угнетающего нормальное развитие фолликула, а также расширяет сосуды кожи головы, увеличивая доступ насыщенной кислородом крови к волосным фолликулам.

Затрудняетесь с выбором подходящего именно вам средства?

Профессиональная консультация трихолога поможет вам определить проблему и найти методы избавления от нее.

## **Витамины для здоровых и красивых волос.**



**У любого, даже самого длинного и красивого волоса, есть скрытая ото всех часть – луковица или волосяная фолликула, которая является важнейшей частью волоса.**

Именно здесь происходит питание и рост, сюда кровь доставляет все необходимые волосу вещества. Самыми, пожалуй, важными поставками являются витамины. Мы не будем сейчас пускаться в дебри органической химии выясняя, что из себя представляют витамины, как вещества, но рассмотрим поподробнее те из них, которые напрямую влияют на рост и состояние наших волос.

## **Витамин А**

Начнем с витамина А, как и полагается по алфавиту. Витамин А или ретинол обеспечивает именно рост волокна волоса, обеспечивает его надлежащее качество, упругость и прочность. Также витамин А нормализует выработку кожного сала, помогая избежать излишней жирности кожи. Кстати, усвоение витамина А из пищи происходит только в сочетании с жирами, из морковного салатика без масла вы вряд ли получите этот витамин. Содержится в моркови, тыкве, рыбе, печени, яйцах, авокадо.

## **Витамин Н**

Витамин С считают главным витамином для волос, он обеспечивает их блеск и густоту, регулируя многие обменные процессы в организме. Дефицит именно этого витамина приведет к быстрому выпадению волос. К счастью, биотин содержится в довольно распространенных продуктах, таких как мясо, бобовые, капуста, кукуруза, грибы.

## **Витамин Е**

Витамин Е обеспечивает нормальное питание волосяной луковицы, пробуждает ее «аппетит». В сочетании с хорошим притоком крови, обеспечивает полноценный доступ полезных веществ к корням волос. Витамин Е содержится в семенах и орехах, ягодах (особенно в их косточках), а также в бобовых.

## **Витамин С**

Витамин С улучшает состояние капилляров, по которым кровь поступает к фолликулам. За счет этого улучшается и питание волос. В целом, витамин С важен не только для питания волос, но очень важен для состояния организма в целом. Содержится во множестве овощей и фруктов, особенно в цитрусовых, томатах, луке и зелени.

### **Витамин F**

Витамин F – средство для укрепления, закаливания волоса. Он придает волосяному волокну крепость, тем самым предотвращая его поломку и выпадение. Содержится в растительных маслах, семечках, орехах, рыбе и авокадо.

### **Витамин B3 (PP)**

Витамин B3 (PP) – улучшает питание фолликул и нормализует в них обмен веществ. Витамин PP также предотвращает сухость волос. Его содержат в себе рыба, свинина, арахис, петрушка, шиповник.

### **Витамин B5**

Витамин B5 (пантотеновая кислота) глубже всех проникает в тело волоса, достигая всех его клеток и контролируя обмен веществ в них. Нормальное кол-во витамина B5 предотвращает преждевременное выпадение и поседение волос. Этот витамин содержится в молоке, мясе, печени, бобовых, рыбе, яйцах и орехах.

В целом, для получения всех необходимых витаминов можно употреблять специализированные витаминно-минеральные комплексы, однако в случае соблюдения здорового питания большинство из них в достаточном количестве попадут в Ваш организм и обеспечат хорошее состояние волос.

## Эффективный препарат против облысения у мужчин



**Волосы – естественное украшение, подаренное нам самой природой.** Кто-то волей судьбы стал обладателем густой, роскошной шевелюры, а у кого-то волосяной покров состоит из тоненьких, редко растущих волосков. Со временем волосы и вовсе могут начать активно выпадать, оставляя на голове нелицеприятные залысины.

Причин тому может быть великое множество, но стоит отметить, что чаще от алопеции страдают именно мужчины.

К счастью, сегодня наука шагнула далеко вперед, и облысение уже давно не приговор. Компания [MINOXIDIL4YOU.RU](http://MINOXIDIL4YOU.RU) предлагает эффективные препараты для роста волос и бороды на основе МИНОКСИДИЛА. Чем раньше вы озадачитесь состоянием волосяного покрова и кожи головы, тем более впечатляющим будет финальный результат.

### Миноксидил для роста волос и бороды

Существует множество методик избавления от мужского облысения. Если вы начали лысеть не так давно, и нет явных медицинских причин интенсивного выпадения волос, то проблему можно решить в кратчайшие сроки. Мы

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

рекомендуем начать знакомство с Миноксидилом с покупки одного из высокоэффективных лосьонов:

- [Minoxidil Kirkland 5%](#)

Современный препарат от американского производителя, который на фоне представленных на российском рынке препаратов от облысения выделяется замечательным соотношением цены и качества.

Средство обладает отличными сосудорасширяющими свойствами, что позволяет стимулировать приток крови к волосяным фолликулам для насыщения их питательными веществами. Minoxidil Kirkland 5% одобрен американским Управлением по контролю за продуктами и медикаментами. Первые результаты от применения состава можно заметить уже по истечению 2-3 месяцев с начала курса!

- [Rogaine 5%](#)

Один из первых препаратов от облысения на основе Миноксидила, который уже более 30-ти лет помогает мужчинам во всем мире в их борьбе против андрогенной алопеции (наследственного облысения). Rogaine 5% от американского фармацевтического бренда Pfizer относится к препаратам от облысения премиум-сегмента.

Но, несмотря на высокую стоимость средства, ежегодно десятки тысяч людей по всему миру открывают для себя этот эффективный и абсолютно безопасный препарат.

Учеными доказано, что Миноксидил в форме лосьона наилучшим образом усваивается кожей головы. Но если вы желаете получить максимальный эффект в кратчайшие сроки, стоит подходить к лечению облысения комплексно, дополнив основной препарат шампунем и кондиционером с кетоназолом из линейки лечебной косметики для волос REVITA.

В некоторых случаях специалист может порекомендовать прием натуральной пищевой добавки Viviscal Extra Strength, способствующей снижению интенсивности выпадения волос и возобновлению роста здорового волосяного покрова.



Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

## Где купить Миноксидил?

Компания [MINOXIDIL4YOU.RU](http://MINOXIDIL4YOU.RU) уже более 7 лет специализируется на прямых поставках высокоэффективных составов от облысения американских брендов, производство которых осуществляется на фармацевтических заводах США и Израиля.

Чтобы начать курс лечения нет необходимости обивать пороги аптек, каждый раз испытывая неловкость при общении с провизором. Кроме того, прямые поставки из США позволили нам установить предельно низкие цены на широкий ассортимент высокоэффективных составов от облысения, а также препаратов, способствующих усилению действия основного компонента.

Совершение покупок в интернет-магазине [MINOXIDIL4YOU.RU](http://MINOXIDIL4YOU.RU) позволяет:

- В кратчайшие сроки получить препараты, закупаемые напрямую у американских производителей (есть все необходимые декларации соответствия).
- Воспользоваться выгодными ценовыми предложениями от компании, репутация которой уже давно не вызывает сомнений.
- Получить бесплатную консультацию и помощь в подборе препаратов от компетентных специалистов, всегда готовых ответить на вопросы пользователей в онлайн-режиме.
- Вы можете получить свой заказ, находясь в любой точке мира! Для удобства наших клиентов мы создали более 1000 пунктов самовывоза на территории РФ. В отдаленные регионы и другие страны возможна отправка Почтой России. Бесплатная доставка по Москве при заказе товаров на сумму от 10 000 рублей.

Лечение облысения с использованием препаратов, содержащих в своем составе активное вещество МИНОКСИДИЛ, не нанесет серьезного удара по бюджету и поможет вам вернуть молодой и мужественный вид!

## Какой выбрать препарат?

Перед покупкой средств на основе миноксидила самое важное – определиться какой именно эффект вам необходим в первую очередь. Исходя из поставленных целей, а также общего состояния ваших волос (или бороды) можно составить приблизительный курс лечения и корректировать его по мере необходимости.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

В целом препараты отличаются только процентным содержанием активного вещества, если не брать в расчет качество и страну производителя. На нашем сайте все препараты проходили необходимую сертификацию и, соответственно, вы можете не сомневаться в их качестве, однако крайне не рекомендуется приобретать средства на основе миноксидила у непроверенных поставщиков.

Для мужчин врачи - трихологи зачастую рекомендуют начинать лечение облысения с 5% миноксидила, например: [Minoxidil Kirkland 5%](#) или [Лосьон Rogain 5%](#)

Такая концентрация действующего вещества будет наиболее оптимальной при начальной стадии облысения. Киркланд, несомненно, дешевле – но Регейн оказывает более мягкий эффект и может уменьшить стрессовую нагрузку на кожу головы.

Если вы уже достигли той стадии облысения, когда залысины уже не спрятать под прической, но редкий пушок на голове все же остался – ваш шанс 15% миноксидил от IISOLUTIONS: [15% Миноксидил с азелиновой кислотой iisolutions](#)

Это довольно «крепкий» препарат с высоким содержанием миноксидила, который окажет эффект даже в запущенных случаях облысения. Однако, перед его применением мы рекомендуем вам проконсультироваться с врачом-трихологом или специалистами нашего сайта, что более точно определить степень вашего облысения и необходимость использовать конкретный препарат.

Существует также препарат с совсем невысоким содержанием действующего вещества, особенно подходящий женщинам – 2% Регейн: [Лосьон Rogain 2% для женщин](#). Помимо 2% содержания миноксидила в этом препарате учтены особенности женского организма. Он поможет не только остановить выпадение волос, но и улучшить их свойства и внешний вид.

## Что такое миноксидил?

Это препарат, который первоначально был разработан для того, чтобы повышать кровяное давление, но случайным образом обнаружилось, что он

имеет потрясающий эффект – мощно **стимулировать рост волос**. При этом он, как правило, не вызывает побочных эффектов. Поэтому препараты на его основе были довольно быстро одобрены для использования. На сегодняшний день это единственный препарат, который был одобрен FDA (управление США по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств) для **лечения облысения**.

В отличие от многих других средств, Миноксидил влияет именно на причину выпадения! С одной стороны блокирует дигидротестостерон, с другой активно стимулирует волосяную луковицу, переводя ее в стадию активного роста. Таким образом, при правильном **использовании Миноксидила** позволяют не только приостановить процесс облысения, но и **ускорить рост волос** на обрабатываемой поверхности кожи, на голове или лице. В процессе применения препарата волосы становятся жестче, качественнее и сильнее.

Важно отметить, что в самом начале применения миноксидил может индуцировать выпадение волос. Данный процесс описан как «волосопад». Это явление показывает, что миноксидил действительно влияет на волосяные фолликулы, и волосы находящиеся в пассивной, отмирающей фазе выпадают, а фолликул переходит в стадию анагена – роста и развития. Поэтому не стоит пугаться «волосопада», тем более, что случается он не у всех, и не всегда.

Миноксидил не рекомендуется для контактов с кошками. Если у вас в квартире живут кошки, старайтесь избегать контактов с ними в процессе нанесения и впитывания препарата.

## Как работает миноксидил?

Точный механизм пока неизвестен. Но ученые предполагают, что это происходит за счет некоего анаболического воздействие на клетки фолликулы, что идет стимуляция синтеза белка и при этом открываются так называемые калиевые каналы мембран клеток и тем самым продлевается фаза анагена (цикла роста волоса).

Также ученым удалось выяснить, что препарат стимулирует выработку VEGF (васкулярный фактор роста сосудов), это тоже положительно влияет на состояние волос.

## После начала применения волосы вдруг начали выпадать еще сильнее!

Уверяем вас, это вполне нормальная реакция. Через некоторое количество времени волосы должны вновь отрасти. Выпадают самые ослабленные волосы. Они бы у вас рано или поздно всё равно сами выпали. На их месте вырастают уже более здоровые и крепкие.

## Какой вариант следует покупать: 2%, 5% или 15%?

Перед покупкой **средств на основе миноксидила** самое важное – определиться какой именно эффект вам необходим в первую очередь. Исходя из поставленных целей, а также общего состояния ваших волос (или бороды) можно составить приблизительный курс лечения и корректировать его по мере необходимости.

В целом препараты отличаются только процентным содержанием активного вещества, если не брать в расчет качество и страну производителя. На нашем сайте все препараты проходили необходимую сертификацию и, соответственно, вы можете не сомневаться в их качестве, однако крайне не рекомендуется приобретать средства на основе миноксидила у непроверенных поставщиков.

Для мужчин врачи - трихологи зачастую рекомендуют начинать лечение облысения с 5% миноксидила, например, [это средство](#).

Такая концентрация действующего вещества будет наиболее оптимальной при начальной стадии облысения. Киркланд, несомненно, дешевле – но Регейн оказывает более мягкий эффект и может уменьшить стрессовую нагрузку на кожу головы.

Если вы уже достигли той стадии облысения, когда залысины уже не спрятать под прической, но редкий пушок на голове все же остался – ваш шанс 15% [миноксидил от IISOLUTIONS](#)

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Это довольно «крепкий» препарат с высоким содержанием миноксидила, который окажет эффект даже в запущенных случаях облысения. Однако, перед его применением мы рекомендуем вам проконсультироваться с врачом-трихологом или специалистами нашего сайта, что более точно определить степень вашего облысения и необходимость использовать конкретный препарат.

Существует также препарат с совсем невысоким содержанием действующего вещества, особенно подходит женщинам – [2% Регейн](#)

Помимо 2% содержания миноксидила в этом препарате учтены особенности женского организма. Он поможет не только остановить выпадение волос, но и улучшить их свойства и внешний вид.

## Через какое время я увижу результат?

Через 2-3 недели начинают появляться первые пушковые, прозрачные волосы. Со временем через 3-4 месяца они превращаются в толстую щетину.

## **10 советов как отрастить бороду, если она не растет.**





## Как увеличить растительность на лице?

Щетина придает лицу мужественности и привлекает внимание противоположного пола. Но не все мужчины могут похвастаться хорошим ростом волос. Какими же способами достигается рост бороды и за счет чего?

### 1. Возраст

В среднем, время появления вторичных половых признаков у мужчин - 14-17 лет. Однако никто не сможет предсказать, когда подростковая борода созреет и станет зрелой. Это может занять месяцы или годы. Борода продолжает улучшаться у некоторых людей в 30, и даже в 40-летнем возрасте.

### 2. Генетика

Чем южнее, тем больше волос в бороде и толще щетина.

### 3. Секс

Регулярно занимайтесь сексом. Это меняет уровень тестостерона в крови и способствует росту щетины. Замечено, что даже предвкушение полового акта усиливает рост усов и бороды.

### 4. Питание или пиво?

Имеет большое значение и то, что человек потребляет в пищу. Известный факт, что кофеин повышает количество эстрогенов в крови и подавляет мужские гормоны. Также у многих мужчин возникает вопрос, влияет ли пиво на рост бороды. Почему-то считается, что да. На самом деле, как и другие энергетические напитки, пиво, напротив, замедляет рост волос.

### 5. Физические нагрузки

Немаловажный фактор, влияющий на **ускорение роста бороды**, — физическая нагрузка. Качество бороды напрямую связано с гормональным фоном мужчины. Регулярные физические нагрузки и тренировки способствуют выработке тестостерона и улучшают циркуляцию крови.

### 6. Только Миноксидил

Есть куча средств, которые влияют на скорость роста бороды, но не на густоту. И только одно влияет на появление новых волос на бороде и усах, - это Миноксидил. Изначально препарат задумывался как средство против выпадения волос, точнее средство для **стимулирования роста новых волос**

на голове. Вскоре Мinoxидил зарекомендовал себя как **средство для роста бороды** и, о чудо, борода начала расти угрожающими темпами.

## **7. Цинк**

Следует включить в рацион продукты, богатые цинком. Это куриные яйца, тыква, грецкие орехи, фасоль. Нужно пить больше воды в течение дня. Также не стоит забывать про морепродукты, вместо свинины или баранины лучше употреблять нежирное куриное мясо.

## **8. Частое бритье — миф или реальность?**

Есть мнение, что от частого бритья борода растет быстрее. Но в 1963 году теорию, что бритье стимулирует потемнение волос бороды или увеличение ее роста, отвергли.

В статье «Что происходит, когда вы бреетесь» журнала Science Digest за октябрь 1963 года доктор Берман заявил, что бритье не влияет на долговременную скорость роста волос на лице. Доктор Берман согласен, что имеется местное ускорение роста волос сразу после бритья. Но затем следует замедление в течение следующих нескольких часов.

Итоговое влияние бритья сводится к нулю. Также доктор Берман заявляет, что ни стрижка, ни бритье волос не делают их темнее или грубее. Структура волос неизменна, а корни волос находятся глубоко под кожей, и повредить их во время бритья невозможно.

Волосы у корня темнее и толще, чем на конце, и поэтому короткие остриженные волосы кажутся темнее и грубее. Кстати, в отличие от бритья, структуру волос меняют под действием высокой температуры, щелочей (нашатырный спирт, кальцинированная сода, хозяйственное мыло и др.). Также эти факторы влияют на снижение их прочности и эластичности.

## **9. Питательные маски**

Также можно делать питательные маски, сопровождающиеся легким массажем кожи. Это питает волосаные луковицы. Например, можно использовать масло репейника, как это сделали многие наши покупатели: «Насчет репейного масла. Я сам пробовал, но очень нерегулярно и мало приятно ходить масляным. Думаю, что лучше брать масло с красным перцем – лучше усиливается кровообращение и, соответственно, приток питательных веществ».

## **10. Лечение у дерматолога**

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Главное, понимать, что отсутствие роста усов и бороды чаще всего вызвано некоторой задержкой в общем развитии организма. И об этом лучше проконсультироваться у врача-дерматолога. А так же есть заболевания, при которых волосяные луковицы просто не вырабатывают тот нужный фермент, который способствует росту волос.

## Средства для роста бороды в домашних условиях

Сегодня ты встал утром, подошел к зеркалу, провел рукой по своей шикарной бороде (пускай даже воображаемой) и задумался: так, сейчас существует много средств и возможностей ускорить рост бороды и ее качество, а как людям удавалось отрастить шикарную бороду в исторические времена, когда химии как науки не существовало в принципе?

Конечно, борода не всегда и не везде была обязательным атрибутом мужчины. Однако, в Древней Греции или в Московии XV-XVI веков, на безбородого мужика смотрели как на пятиклассника, пытающегося купить сигареты в приличном магазине: строго и в то же время с жалостью. Борода была символом зрелости, полноправного положения в обществе и гордостью любого мужчины.

Как же нашим предкам удавалось выращивать столь впечатляющую растительность?

Нельзя сбрасывать со счетов общую экологическую и социальную ситуацию, избавляющую наших предков от проблем современной цивилизации, таких как низкая физическая активность, загрязненность больших городов и ненатуральное питание. Но даже тогда борода росла не у всех одинаково хорошо и люди прибегали к разным методам.

Издравле бородачи использовали **репейное масло**. Сила волос, как известно, в корне – и именно ферменты репейного масла укрепляют корни волос и улучшают качество щетины. Эффект репейного масла во многом схож с действием миноксидила, но существенно слабее – в масле намного ниже концентрация действующих веществ.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Использовали также **экстракт хмеля**, в виде отвара или выпаренной из него мази. Хмель делал щетину гуще, избавлял ее от слабых волосков, образующих залысины. Любителям пива хотелось бы напомнить – этот напиток уже много лет, как не делают на настоящем хмеле, так что умывание пивом должного эффекта не даст.

В Скандинавии широко использовался **отвар можжевельника** – содержащиеся в нем вещества придавали волосам эластичность, делали их менее ломкими, давая возможность расти длиннее. При сильных морозах бороду смазывали жиром, предохраняя ее от отмерзания и выпадения обломившихся волос.

На Руси первым по популярности средством для волос были отвары крапивы и ромашки. Активные вещества, содержащиеся в этих распространенных растениях, питали кожу головы и смягчали волосы.

Сами того не знаю, люди потребляли большое количество витамина Е, крайне полезного для роста волос и укрепления волосяных луковиц. Популярные до массового завоза картофеля бобовые культуры – настоящий клад этого витамина.

## Насколько эффективен миноксидил для роста бороды



Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Одной из проблем, с которыми часто сталкиваются специалисты-трихологи, является нарушение роста волос на лице у мужчин. В таких случаях даже при желании представитель сильного пола не может отрастить себе красивые усы и бороду или похвастаться брутальной небритостью, потому что волоски на щеках и подбородке у него, как правило, пушковые, растут неравномерно и выглядят непрезентабельно.

Для избавления от этой проблемы специалисты советуют применять препараты, содержащие миноксидил.

### **В чем состоит особенность воздействия миноксидила?**

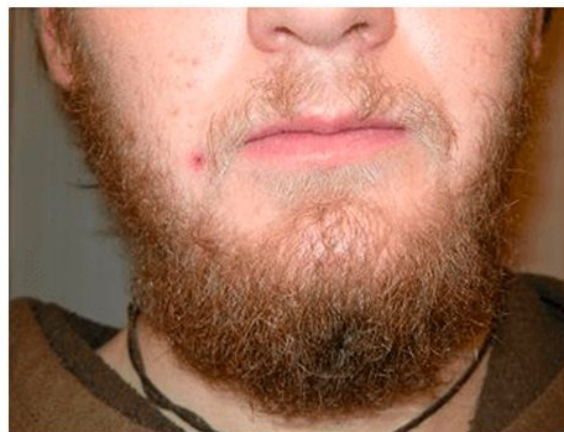
**Названное вещество активизирует кровообращение** в сосудах, снабжающих питанием растительность на лице. В мембранах их гладкомышечных клеток **миноксидил** открывает калиевые каналы, что позволяет волосам расти быстрее и выглядеть крепкими и здоровыми.

**Описываемый препарат обладает свойствами вазодилатации** – он способствует расслаблению мышечного слоя в сосудистых стенках, увеличивая просвет в сосудах и, соответственно, усиливая кровоснабжение. В результате это приводит к заметному улучшению питания волосяных фолликулов и переходу волос в фазу интенсивного роста.

### **Результаты применения миноксидила**



**До**



**12 месяцев спустя**

**Уже после 3-5 месяцев регулярного ежедневного применения препаратов, содержащих миноксидил, вы увидите результаты ваших усилий.** Вместо пушковых волос, неравномерно покрывавших щеки и подбородок, на лице появится густая растительность, так украшает любого мужчину.

**Нужно подчеркнуть, что положительные результаты для роста бороды от применения препаратов с миноксидилом есть всегда.** Просто они могут

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

проявляться в разной степени и с разной скоростью. Все зависит как от состояния волос, так и от особенностей всего организма в целом.

Так, одним из самых популярных и эффективных средств, способных восстановить рост бороды, является **лосьон Minoxidil Kirkland 5%**. Этот препарат уже 20 лет успешно лидирует на рынке, благодаря чему считается «классикой жанра» – самым проверенным препаратом для роста волос, который, к тому же не имеет сколько-нибудь серьезных побочных действий.

**Для мужчин, которые привыкли выбирать для себя продукцию премиум-брендов, рекомендуем обратить внимание на препарат Spectral UHP 5%**, помогающий эффективно бороться с наследственным облысением и демонстрирующий отличные результаты при лечении андрогенной алопеции у мужчин.

**Следует отметить, что максимальный эффект от использования описываемого вещества проявляется, как правило, через 6 - 12 месяцев.** При этом главным критерием положительного действия считается жесткость щетины. Как только она окрепнет, можно постепенно увеличивать интервалы между нанесением препарата на кожу. Но сразу прекращать курс ни в коем случае нельзя! Это может привести к плачевным последствиям – выпадению волос, лишенных привычной подпитки.



## Миноксидил для бороды – до и после



Для многих мужчин борода – это признак мужественности и брутальности, то, чем бы им очень хотелось гордиться. Но, увы! В некоторых случаях отрастить себе вожаделенную бороду представителям сильного пола не удается.

### Что же делать в таком случае?

**На помощь приходит миноксидил.** Содержащие это вещество препараты расширяют просветы кровеносных сосудов и тем самым усиливают кровообращение. Благодаря этому волосяные фолликулы получают активное питание, что способствует усилению роста волос и их укреплению.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Отлично зарекомендовал себя с этой стороны **лосьон Minoxidil Kirkland 5%**, применяющийся для лечения андрогенной (протекающей по мужскому типу) алопеции. **Его применяют и для восстановления волос на голове, и для улучшения роста бороды.**

Нанести лосьон с помощью специальной пипетки дважды в день и, как подтверждают многочисленные отзывы пациентов, применявших его, результат всегда оказывается положительным.

### **Как действует миноксидил на рост бороды?**

**Препараты, имеющие в своем составе миноксидил, весьма эффективны.** Это доказано множеством исследований и более чем 20-летней практикой применения названного вещества.

**Главное при этом – использовать средства регулярно.** Для отращивания бороды это нужно делать дважды в день, нанося вещество на сухую кожу подбородка мягкими массирующими движениями. **Помните, что миноксидил применяется только наружно!**

Нельзя не отметить и тот факт, что **миноксидил практически не имеет противопоказаний к применению**, кроме случаев его индивидуальной непереносимости и повреждений на коже в местах, где его предполагается наносить.

**Продолжительность же курса в огромной степени зависит от того, как воспринимает названный препарат организм каждого отдельного человека.** Чаще всего, первые результаты в виде пушковых волос появляются уже через 2 или 3 месяца, а затем им на смену вырастает густая и жесткая щетина, способная украсить лицо любого мужчины. Но известны и случаи, когда долгожданный эффект наступал только через год.

**Главное – что он все-таки наступал, и абсолютно безрезультатного применения описываемого вещества зафиксировано не было!**

### **Правило отмены миноксидила**

Важно помнить при этом, что наносить препараты с миноксидилом на кожу лица следует регулярно до тех пор, пока не будет достигнут нужный эффект. Затем частоту применения можно снизить.

Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

Делать это лучше всего постепенно, поначалу увеличивая перерывы между процедурами (наносите препарат не дважды в день, а один раз, а затем – через день и т.д.), а позже – уменьшая дозировку вещества на один прием.

**Учтите, что сразу прекращать применение миноксидила нельзя.** Это может вызвать негативную реакцию в организме, и лишённые подпитки волосы снова станут выпадать.

### **Аналоги миноксидила**

Нельзя обойти вниманием и тот факт, что **для роста бороды не менее эффективен и синтетический аналог миноксидила – наноксидил.** Его синтезировали американские ученые, и это вещество вобрало в себя лучшие качества миноксидила.

**Наноксидил** обладает повышенной проникающей способностью, что, безусловно, не может не сказаться на результатах применения препаратов с ним. Например, **спрей для борьбы с потерей волос Spectral DNC N – первое в мире средство, содержащее наноксидил.**

При условии регулярного нанесения на проблемные участки, этот премиум-продукт способен в короткий срок украсить лицо и голову мужчины густой растительностью. Кроме того, **наноксидил не вызывает привыкания, что делает лечебный эффект от его применения более стойким.**

## **Заключение**

Надеюсь, вам было полезно и интересно изучить информацию про мой путь, про пути решения проблем. Теперь вы понимаете, что столкнулись с проблемой облысения не 1 на 1. Есть методы решения проблемы, которые доступны каждому.

Если вас заинтересовал Миноксидил, то закажите его в моем интернет-магазине: [www.minoxidil4you.ru](http://www.minoxidil4you.ru) Для тех, кто прочитал книгу, я даю купон на скидку 5% Чтобы получить скидку, введите при оформлении заказа через сайт купон **5VIZ**

Спасибо за внимание и доверие.

Александр Игумнов,

[https://vk.com/igumnov\\_a](https://vk.com/igumnov_a)



Выпадают волосы. Что делать? Книга решений для всех, кто столкнулся с проблемой.

**+7 (499) 703-38-83**

Все материалы, приведённые на страницах, носят исключительно ознакомительный характер. Помните, самолечение может быть опасно для вашего здоровья. Консультация с врачом обязательна.