Автор:
19.08.2008 12:56 -

Хуже редких волос может быть только их отсутствие. По крайней мере, для женщины. Некоторых мужчин вообще не беспокоит длина волос и их состояние, они любят блестящую гладкую кожу своей головы и потому предпочитают стричься наголо. Не будем препятствовать их решению - это личное дело каждого, а поговорим с ценителями красивых волос.

Многие считают, что самостоятельно избавляться от своих волос - кощунство, ведь зачастую в результате неблагоприятных факторов волосы сами быстро покидают свой "дом" и выпадают. Волосы редеют, становятся «жидкими» редкими и мало привлекательными. Каковы же причины выпадения волос? Давайте разберемся.

Выпадением волос в большей степени страдают мужчины. Именно у них происходит стойкое облысение под действием мужских гормонов. Страдают в основном надлобная, височная и макушечная области. Рост волос в таких случаях не возобновляется. Есть несколько вариантов: первый - ждать пока "само отпадет", а до этого аккуратно зачесывать оставшиеся волосики, прикрывая лысину; второй - вступить в ряды любителей спецназа и косить под всемогущего спасителя мира. Если мужчина не готов к таким резким переменам, то можно обратиться в клинику по пересадке волос. Волосы пересадят с волосатой затылочной части головы на оголенные участки. Вскоре волосинки приживутся и пойдут в рост как обычно.

Причиной местного облысения у женщин может быть избыток мужских гормонов. Такие случаи нередки. Обычно женщинам назначается та же процедура по пересадке волос, что и мужчинам.

Если вы заметили, что количество выпавших волос увеличивается по всей области волосяного покрова, то стоит обратить особое внимание на свое питание. Увлечение однообразным меню приводит к заболеванию и выпадению волос. Так недалеко и до

облысения. Срочно пересмотрите свой рацион и сделайте выбор в пользу продуктов, содержащих необходимые вещества, способствующих укреплению и росту волос. При плохом питании ощущается нехватка витаминов группы В (содержится в яйцах, молоке, брокколи, рисе, овощах, птице, фасоли, пивных дрожжах); РР - рыба, орехи, овощи, мясо, хлеб грубого помола; а также микроэлементов (селена, цинка, фосфора, магния, кальция).

Селен в огромном количестве содержится в бразильском орехе, затем идут (с гораздо меньшим показателем, чем бразильский орех) почки свиные жареные, тунец, почки баранины жареные, омары вареные.

Большое содержание цинка отмечается в устрицах, меньше в пшеничных отрубях, в печени телячьей жаренной, тушеной говядине.

Фосфор - отруби пшеничные, сыр плавленый, кунжут, кедровые орехи, миндаль.

Магний - пшеничные отруби (похоже, это самый необходимый продукт для здоровья волос), кешью, соевые бобы, белая фасоль и др.

Кальций. В противовес расхожему мнению о наличии большого количества кальция в молоке скажем, что кальция в кунжуте как минимум в 7 раз больше, чем в молоке. Богата кальцием крапива, сардины в масле, миндаль, лесной орех. Так что не обязательно вливать в себя литр молока в день достаточно погрызть вкусные орешки.

Выпадение волос нередко связано с заболеванием внутренних органов. Вообще любые негативные внешние проявления, такие как изменение покрова кожи, ногтей и, конечно, волос, служат сигналом ухудшения здоровья. Обычно волосы больно реагируют на заболевания щитовидной и поджелудочной железы, болезни крови, а также на гинекологические, инфекционные и венерические заболевания. В этом случае косметического ухода за волосами будет недостаточно, необходимо найти причину, пройти лечение, и только потом говорить о дополнительных процедурах для волос.

Автор:
19.08.2008 12:56 -

Дисбаланс гормонов в организме, нехватка или переизбыток каких-либо гормонов также может являться причиной выпадения волос. Самолечение исключается. Восстановление гормонального фона должно проходить строго под наблюдением врача.

Женщины, как особы более впечатлительные и ранимые часто страдают выпадением волос при нервных расстройствах. Невралгия, стресс, хроническая депрессия - враг для волос. Поэтому стараемся быть спокойными; на мир смотрим позитивно, весело, с юмором - это всегда помогает.

Яна Кит