

Облисіння у чоловіків

Добра половина дорослого людства - і чоловіки і жінки - стикаються з проблемою облисіння, або, принаймні, відчують дискомфорт через рідке і ослаблене волосся. Це не тільки питання краси - волосся є важливою складовою частиною нашого організму, і, випадваючи, воно або шле нам привіт від предків, або подає сигнал тривоги від хворого органу.

Що ми знаємо про облисіння

Волосся є характерною особливістю ссавців, не властивою іншим тваринам. Розвиток волосяного покриву не тільки по-різному відбувається у різних ссавців, але і варіюється на різних ділянках тіла однієї особи. Людина в цьому відношенні відрізняється лише тим, що в порівнянні з іншими приматами має найменший волосяний покрив.

Аномальна втрата волосся - **облисіння** - може бути викликана різними причинами, у тому числі опіками, шрамами та радіаційним опроміненням шкіри. При важких інфекційних захворюваннях (скарлатині, черевному тифі, шкірних захворюваннях) теж може бути облисіння, але, як правило, тимчасове. Найпоширенішим типом облисіння є поступове зникнення волосся на голові, яке відбувається з віком у більшості чоловіків.

Таке облисіння є незворотним і остаточним. Ріст волосся не можна відновити ні стрижкою, ні голінням (як іноді вважається), ходінням з непокритою головою, втиранням мазей або інших медикаментозних засобів.

Практично встановлено, що облисіння пов'язано зі спадковістю, тобто, передається геном, активізація якого залежить від статі. Таке припущення висунув ще Гіппократ. Якщо ген присутній, то другою умовою розвитку облисіння є достатня кількість чоловічого статевого гормону тестостерону, який стимулює ріст волосся на тілі й уповільнює його ріст на голові.

Хоча тестостерон виробляється у всіх чоловіків, облисінням страждає тільки третя частина з них, що якраз і може бути обумовлено генетичною інформацією, одержуваною людиною при зачатті. У 70-72 відсотках випадків облисіння успадковується по материнській лінії: мати передає ген облисіння від свого батька до свого сина.

Ознаки облисіння у більшості чоловіків з'являються до тридцяти років, у вигляді залисин на тімені. Швидкість процесу втрати волосся може змінюватися, бувають і тривалі періоди відносної стабільності. Як правило, чим раніше з'явилися перші ознаки облисіння, тим швидше відбувається практично повна втрата **волосся**.

Та все це не відноситься до такого кожного захворювання, як **вогнищева алопеція**, що призводить до часткового або повного облисіння. При алопеції, хоча хвороба може тривати кілька місяців, відбувається, як правило, відновлення нормального росту волосся.

6 причин випадіння волосся

Волосся втрачають всі, але у одних людей цей процес відбувається повільно, і навіть у старості їм є чим похвалитися, а у інших мало не в 25-річному віці настає стрімке облісіння. Чому? Вчені вважають, що облісіння викликається наступними основними причинами.

Чоловічі гормони

Аномальним випадінням волосся страждає один чоловік з трьох, і його ініціатором виступає **тестостерон** - чоловічий статевий гормон. Справа в тому, що у кожного третього чоловіка є підвищена чутливість волосся до одного з різновидів тестостерону - дегідротестостерону (DHT). Підвищена чутливість до DHT викликає витончення і випадіння волосся.

Правда, вчені заспокоюють лисіючих чоловіків твердженнями про те, що втрата волосся у них винагороджується підвищеною сексуальністю. Ще в 1942 р. доктор Джеймс Гамільтон виявив і обгрунтував взаємозв'язок між облісінням і виробленням чоловічих статевих гормонів, у тому числі тестостерону. Підвищення рівня тестостерону призводить до посиленого росту волосся на грудях, спині і обличчі, а ось оволошіння голови зменшується. Якщо ж рівень тестостерону знижується, то припиняється і випадіння волосся на голові. Правда, при цьому одночасно знижується лібідо.

Доктор Гамільтон сформулював це досить категорично: зупинити облісіння можливо тільки кастрацією. Хоча тут він не був першим, так як ще за дві тисячі років до нього Аристотель писав: «Тільки євнухи не втрачають волосся».

Шок і стрес

Постійний стрес також може запускати процес випадіння волосся. Навіть сильні емоційні переживання, перенесений шок можуть через кілька місяців проявитися у втраті волосся. Причиною є зростання рівнів тестостерону і норадреналіну, що виробляються наднирковими залозами як реакція на стрес.

Тривалий стрес, так само, як і короточасний, але сильний, запускає процеси спалювання вітамінів групи В, зокрема, ПАБК - «вітаміну краси». Тому для лікування в даному випадку рекомендується прийом вітамінів і мінеральних речовин, а також психотерапія (психоаналіз).

Щитовидна залоза

Причиною надмірного випадіння волосся може бути і гіперактивність щитовидної залози або, навпаки, її дисфункція. При цьому обов'язково має місце порушення роботи ендокринної системи в цілому. Для лікування у такому випадку необхідно відновити порушений гормональний баланс.

Випадіння волосся як симптом хвороби

Поганий стан волосся може бути не тільки свідченням природного старіння чи індивідуальних генетичних особливостей, але і симптомом хвороби. Ось тільки короткий перелік захворювань, які можуть призвести до ослаблення і випадання волосся:

- цукровий діабет;
- зобна хвороба;

- остеохондроз шийного відділу хребта;
- анемія (недокрів'я);
- порушення балансу статевих гормонів у жінок;
- виснаження нервової системи;
- вегетосудинна дистонія;
- деякі пухлинні захворювання;
- променева хвороба.

А крім цього: хронічні стреси і неадекватне (неправильне, нераціональне) харчування, отруєння талієм, радіонуклідами, важкими металами. Все це теж може позначитися на стані волосся. Також, втім, як опромінення, хіміотерапія, лікування гормонами, вагітність.

Куріння

Крім того, що куріння сприяє розвитку ряду захворювань і розладів здоров'я, воно також загрожує чоловікам передчасним облісінням. Зв'язок між курінням і облісінням виявили вчені, які обстежували 740 жителів Тайваню у віці 65 років.

Дослідники проаналізували дані про вік початку облісіння, фактори ризику, які могли вплинути на випадіння волосся, а також про наявність звички до куріння. Дослідження показало, що у курців облісіння наступало набагато раніше і відбувалося швидше, ніж у некурящих.

Гени облісіння

Нещодавно був виділений ще один **ген облісіння**, який передається тільки по чоловічій лінії. Як ви пам'ятаєте, раніше говорилося про інший ген, який передається по материнській лінії. Вчені вважають, що генетичні причини відповідальні більш ніж за 80% випадків облісіння.

Новий ген знаходиться в двадцятій хромосомі і підвищує ймовірність облісіння у чоловіків у сім разів. Якщо ж у чоловіка присутні обидва гена, в X-хромосомі і в двадцятій хромосомі, то ймовірність облісіти зростає в 14 разів.

Поки що вчені рекомендують чоловікам проти облісіння тільки профілактичні заходи. Хоча вважають, що генетичні дослідження допоможуть створити в майбутньому ефективні засоби проти облісіння.

Облісіння і інфаркт

Медики також вважають, що раннє облісіння - не тільки ознака чоловічої гіперсексуальності, але й показник схильності чоловіків до розвитку серцевих хвороб. Залежно від місця появи лисини можна виділити кілька типів облісіння.

До першої групи відносяться ті чоловіки, у кого лінія волосся починає відступати з чола. Для чоловіків цієї категорії ризик розвитку серцево-судинних захворювань такий самий, як у носіїв пишної шевелюри.

Друга група - це чоловіки з середнім ступенем облісіння, що мають невелику кількість волосся на верхівці і з боків голови. У порівнянні з першою групою, у них вірогідність розвитку інфаркту вище в півтора рази. До останньої групи відносяться чоловіки, у яких

повністю облісіла маківка, а з боків ще залишилося невелика кількість волосся. У цій групі серцеві напади трапляються в три з половиною рази частіше.

Справа в тому, що рівень чоловічих гормонів - тестостерону та ДНТ - тісно пов'язаний не тільки зі станом волосся, але також і з артеріальним тиском і вмістом холестерину в крові. Коливання рівнів статевих гормонів відображаються на всій ендокринній системі і, зокрема, можуть опосередковано викликати розвиток патологічних процесів у серцево-судинній системі.

Мабуть, найбільш радикальний метод профілактики подальших проблем - це відновлення порушеної ендокринної рівноваги чоловічого організму при облісінні. Не факт, що це допоможе вам відновити шевелюру, але можна виграти в іншому ..

Дивись у корінь

Як бачимо, причин **випадіння волосся** може бути багато. У цілому, щоб втратити шевелюру, достатньо, по-перше, бути генетично схильним до облісіння, а, по-друге, мати нормальний або злегка підвищений рівень в організмі чоловічого статевого гормону тестостерону.

Безсумнівно, механізми цього явища пов'язані також з діяльністю вегетативної нервової системи і - не в останню чергу - з порушенням балансу макро-і мікроелементів, вітамінів, гормонів, амінокислот, тобто, речовин, необхідних для волосся і в якості будівельного матеріалу, і як стимулятори росту. Важливу роль грає також мікроциркуляція (кровообіг) - доставка поживних речовин до цибулин волосся по кровоносних судинах.

Волосся - це продовження нашої шкіри. Кожен волосок на нашому тілі отримує свій початок у фолікулі. Фолікул містить у собі волос, але не виробляє його і не укріплює. «Батьком» волосу є сосочок, який тягнеться від центру фолікула до нижньої частини кореня волосу (власно цибулини).

Сосочок виробляє клітини волосся. Він синтезує протеїни, необхідні для побудови клітин тканини волосу, які народжуються на його периферії. Сосочок також постачає харчуванням волосяну цибулинку.

Життя сосочка, у свою чергу, залежить від постачання його кров'ю. Сосочок відноситься до тих органів тіла, у яких процес обміну речовин протікає найбільш активно, оскільки шкіра голови має надзвичайно розгалужену мережу кровоносних судин.

Якщо просвіт капілярів, що доставляють кров до сосочка, звужується, або циркуляція крові порушується з якоїсь причини, то сосочки не можуть виростити нове волосся для заміни того, що випадає. Тому утворення і ріст волосся залежить від повноцінного харчування сосочків.

Щоб сосочок міг виконувати свою функцію (синтезувати білки для побудови нових клітин), його слід забезпечити достатнім набором «будівельних матеріалів» - а матеріалами для побудови білкових структур є амінокислоти, мінеральні речовини, вітаміни та інші поживні компоненти.

Отже, привівши в норму обмін потрібних для росту волосся компонентів (до речі, тісно пов'язаних між собою), поліпшивши циркуляцію крові та діяльність вегетативної нервової системи, можна домогтися не тільки припинення випадіння волосся, але і його відновлення. (Зазначимо, щоб не втратити довіру читачів: **за наявності несприятливої комбінації «тестостерон + ген облісіння» відновлення волосся добитися, швидше за все, не вдасться!**).

Тому для того, щоб вірно оцінити свої шанси і правильно вибрати методіку лікування, слід почати з діагностики - провести всі можливі аналізи для того, щоб визначити, в чому ж причина вашої проблеми. А вибір на сьогоднішній день у вас досить великий.

Ви можете:

- Проконсультуватися у ендокринолога;
- Провести аналіз крові на гормони, цукор,
- Пройти реоенцефалографію (характеристика кровопостачання головного мозку);
- Порадитися з дієтологом;
- Провести комп'ютерний аналіз потреб організму в поживних речовинах і фактичної забезпеченості ними;
- Провести елементний аналіз волосся;
- Пройти комп'ютерне обстеження на апараті типу «Оберон»;
- Пройти інші тести за направленням лікаря.

Часто такий «косметичний дефект» як **раннє облісіння**, може бути симптомом серйозних захворювань, особливо у молодому віці. Строго кажучи, в багатьох випадках випадіння волосся є лише одним із наслідків хвороби людини, і, природно, ніякі, навіть самі модні і дорогі косметичні процедури не зможуть ефективно допомогти хворому.

Досвід показує, що правильний підбір харчування та препаратів, регулюючих обмін мікроелементів, вітамінів, гормонів, зроблений за результатами перерахованих вище аналізів, дозволяє допомогти 50-70% людей, які страждають від випадіння волосся. Треба тільки розуміти, що існують ситуації, коли повна зупинка облісіння і тим більше відновлення шевелюри, бувають неможливими за описаними вище об'єктивних причин.

Випадіння волосся як косметологічна проблема

Більшість людей, на лисині і гаманці яких звернені погляди багатьох фармацевтичних і косметологічних фірм, - це люди практично здорові, в усякому разі, без особливих скарг на здоров'я, добре заробляють, дуже люблять себе і занадто вразливі: поріділа на лобі чи маківці шевелюра просто зводить їх з розуму. Деякі з них настільки закомплексовані, що вони навіть згодні піддати ризику свою статеву потенцію, тільки б повернути зачіску. А пропозицій зараз достатньо, так що є з чого вибирати.

По-перше, існують спеціальні гормональні (не плутати з природними засобами, що нормалізують рівень гормонів!) мазі, креми і таблетки, що втручаються в обмін чоловічого статевому гормону тестостерону, порушення якого є головною з причин андрогенетичної алопеції - випадіння волосся у чоловіків, що має генетичне походження. Ці гормональні препарати гальмують вироблення ДНТ. Але для досягнення ефекту необхідно пити ці препарати довгі роки, а медики ще не вивчили можливі віддалені наслідки такого лікування.

По-друге, змазування: для змазування волосся застосовуються препарати, що містять міноксидил, вони затримують процес випадання волосся за рахунок поліпшення кровопостачання волоссяних цибулин. Це багаторічна процедура, але все одно повністю від облісіння вона не рятує.

Не так давно був розроблений препарат, який стимулює ріст волосся при ранньому облісінні. Однак застосування цього методу - справа індивідуальна, і позитивні результати отримані тільки у частини молодих людей.

В останні роки серед наших лисіючих співгромадян отримали популярність хірургічні методи боротьби за шевелюру, що давно практикуються на Заході. Правда, міра це чисто косметична, причому дорога. Тим не менше і такий спосіб боротьби з облісінням може підійти для практично здорової людини.

Існує кілька способів хірургічного лікування облісіння. Застосовується пересадка волосся разом з фолікулами з потиличної частини голови чи інших частин тіла на проблемні місця. При цьому шкіра може бути пересаджена шматочками, що містять 1-4 волосини, або ж у вигляді клаптя з волоссям на місце «оскальпованої» лисини. Лисину також можна «скоротити», зсуваючи одне до одного волосисті «береги». І, нарешті, застосовується розтяг шкіри зі збереженням волоссям за допомогою спеціальних мішечків з силікону протягом півроку і потім покриття розтягнутою шкірою лисих ділянок, попередньо позбавлених скальпа.

Останнім (або ж першим, як розуміти) засобом є перука. Або ж можна змінити колір волосся, щоб зменшити просвічування шкіри через поріділу рослинність.

Якщо при обстеженні лікарі нічого небезпечного не знаходять - розслабтеся і будьте задоволені життям. Як би це не було важко, навчіться з вдячністю і гідністю приймати вікові зміни. Ніколи не падайте духом, не замикайтеся в собі, перетворіть всі недоліки на свої переваги. І взагалі, майте на увазі, що волосся не найголовніше в житті.

Дієта від випадіння волосся

Найголовніша вимога до вашого харчування з точки зору здоров'я волосся - це його різноманітність. У вашу дієту повинні входити білкові, цільнозернові і молочні продукти, фрукти, овочі, бобові, жирна риба - при цьому в збалансованій кількості. Коли я кажу про збалансованість раціону, менше за все я маю на увазі його калорійність. Правильне балансування раціону - це в першу чергу його [оптимальний склад](#) по мікро-і макрокомпонентах: білках, жирах і вуглеводах, харчових волокнах, а також мінералах і вітамінах.

Різні експрес-дієти, що застосовуються з метою схуднення, не тільки цієї мети не досягають, але й обмежують ваш організм по тих чи інших продуктах, роблячи ваш раціон однобоким і занадто бідним. Як правило, волосся при цьому теж гірше росте і стає сухим і тьмяним. І дуже часто таке нерозумне захоплення суворими дієтами призводить до сильного **випадіння волосся**.

Правильно вибираючи продукти харчування, ви можете природним шляхом отримати найцінніші вітаміни та мікроелементи, необхідні для здорового волосся. Для здорової шевелюри необхідно, щоб у вашій їжі було достатньо білків (наприклад, куряче м'ясо або

яловичина) - їх вміст повинен становити не менше 30%. Надлишок насичених тваринних жирів в їжі шкодить волоссю, а ось ненасичені жири класів Омега-3 і Омега-9 - саме те, що вам потрібно.

Жирні кислоти класу Омега - одна найважливіших складових раціону для здорового волосся. Вони містяться в жирній морській рибі холодноводних пород та інших морепродуктах; ними також багаті горіхи, оливкова олія та соя. Постарайтеся, щоб у вашому раціоні були і риба, і горіхи, і оливкова олія, оскільки жирні кислоти, які входять до них, доповнюють одне одного.

Жінкам особливо рекомендується включати в денний раціон продукти, багаті залізом і кальцієм, тому що дефіцит цих елементів досить розповсюджений серед жінок і також може стати причиною випадання волосся. Якщо чоловіки будуть дотримуватися такого ж правила, гірше їм від цього ні в якому разі не стане.

Ще одним обов'язковим елементом харчування для здорового волосся є вітамін В12, яким багаті м'ясні продукти і яйця. Ось ще один аргумент на користь тваринних білків в дієті. А казки про холестерин в яйцях давно пора забути. Без вітаміну В12 волосся просто не може рости. Нерідко випадання волосся виникає саме через дефіцит цього вітаміну.

Волоссю необхідні і інші вітаміни групи В: біотин, ПАБК, пантотин, та й майже всі решта. Дослідження показують, що прийом вітаміну В6 у великій кількості стимулює ріст волосся у чоловіків, а дефіцит фолієвої кислоти викликає повне облісіння.

Роль вітамінів С, Е і D також важко переоцінити. Але, на жаль, саме їх частіше за все не вистачає нашим чоловікам і жінкам. За даними Інституту харчування РАМН, від 30 до 70% населення Росії страждає від нестачі трьох і більше вітамінів. І отримати всі необхідні вітаміни й мінеральні речовини з їжею, особливо в умовах кризи, практично неможливо.

Важливим також є дотримання необхідного балансу цинку, міді і ряду інших мінеральних елементів. Слід частіше їсти сирі фрукти і овочі разом зі шкіркою - в ній міститься багато корисних речовин, важливих для стану волосся і волосяних фолікулів.

Щоб ваше волосся завжди виглядало здоровими, уникайте надлишку «швидких» вуглеводів, які містяться в багатьох зернових продуктах (особливо у білій муці), солодких фруктах і кондитерських виробах (а також, до речі, в картоплі). Джерело корисних вуглеводів, які необхідні вашому раціону - це овочі, листові зелені і хліб з цілісного зерна.

Топ-10 продуктів для зміцнення волосся

Ось список 10 продуктів, які можна покласти в основу ефективної дієти проти випадіння волосся.

Лосось та інша жирна морська риба. Жирні холодноводні морські риби, такі як лосось, тунець, тріска - багаті поліненасиченими жирними кислотами класу Омега-3, необхідними для здоров'я шкіри голови. Лосось також є відмінним джерелом білка, містить багато вітаміну В12 і заліза. Для прихильників вегетаріанського харчування добрим джерелом необхідних жирних кислот може бути одна або дві столові ложки олії лляного насіння.

Зелені овочі. Зелені і листові овочі містять безліч поживних речовин, яких потребує здорове волосся. Так, шпинат, брокколі та мангольд (листовий буряк) є чудовим джерелом вітамінів А і С, необхідних організму для вироблення шкірного сала - натурального кондиціонера для волосся. Темно-зелені овочі також допомагають забезпечити організм залізом, кальцієм і магнієм.

Бобові. Квасоля, боби і сочевиця є не тільки чудовим джерелом білка, необхідного для росту волосся. Бобові містять багато заліза, цинку й біотину. Іноді саме брак біотину є причиною ламкості і крихкості волосся. Фахівці з харчування рекомендують з'їдати три або більше чашок квасолі або сочевиці на тиждень.

Горіхи. Якщо ви хочете, щоб ваше волосся було сильним і здоровим, вам потрібно регулярно їсти горіхи. Бразильський горіх є одним з найкращих натуральних джерел селену - зберігача здоров'я і молодості не тільки волосся, але і всього організму. У волосському горісі міститься альфа-ліноленова кислота - одна із жирних кислот Омега-3, яка покращує стан волосся. Кешью, пекао і мигдаль дуже багаті цинком, а дефіцит цинку дуже часто є причиною випадіння волосся.

М'ясо птиці. М'ясо курки і індички - відмінне джерело білка для росту і зміцнення волосся. Постійний дефіцит протеїнів у харчуванні призводить до того, що волосся стає слабким і ламким, тьмяним і безбарвним. М'ясо птиці до того ж - джерело біологічно доступного заліза, яке легко засвоюється організмом.

Яйця. Для зміцнення волосся підходять яйця, приготовлені в будь-якому вигляді – звареними круто або в мішечок, а також яєчня. Яйця - це виняткове джерело білка. До того ж вони багаті біотином, лецитином та вітаміном В12 - найважливішими б'юті-нутриєнтами.

Цільне зерно. У цільнозерновому хлібі і цільнозернових пластівцях міститься значна кількість цинку, заліза і вітамінів групи В. А ось хліб з висівками - це вже чистої води шахрайство.

Устриці. Устриці не тільки підсилюють лібідо, але і прекрасно зміцнюють і живлять волосся, так як багаті цинком, потужним антиоксидантом. Але якщо ви не живете у самого синього моря, де устриці водяться в достатній кількості, нічого страшного. Достатню кількість цинку ви можете отримати з цільного зерна та горіхів, яловичини і молоді баранини. Головна річ, щоб раціон був різноманітний.

Молочні продукти. Молоко та йогурт багаті кальцієм, дуже важливим мінералом для росту та здоров'я волосся. Молочні продукти також містять сироватку і казеїн - цінні джерела білка. Однак уважно поставтеся до готових молочних продуктів - далеко не всі з них містять кальцій в засвоюваній формі.

Морква. Морквина - багате джерело вітаміну А, який дуже важливий для шкіри голови та для хорошого зору. А здоров'я вашого волосся безпосередньо залежить від здоров'я шкіри. Тому морква повинна знайти постійну прописку у вашому меню, як сама по собі, так і в салатах.

Складаючи свій раціон, слід також звернути увагу на те, що окремі продукти можуть виявитися невідповідними для вас, бо вони несумісні з вашою групою крові. Так, в цілому вельми корисні молочні продукти погано засвоюються людьми з групами крові 0 (I) і А (II), навіть у вигляді кисломолочних продуктів.

Зернові продукти, знову ж таки, підходять далеко не кожній групі крові, до того ж ступінь їхньої корисності може залежати від стану шлунково-кишкового тракту. Тому, якщо ви хочете одержати дійсно збалансовану і корисну дієту, зверте свій вибір з таблицями [харчування по групі крові](#).

Натуральне і нетрадиційне лікування облісіння

Сьогодні не тільки натуропати, а й багато лікарів та вчених стверджують, що правильна дієта, вітаміни, трави, ароматерапія та інші нетрадиційні методи лікування можуть допомогти впоратися з випадінням волосся. Однак при цьому вони згодні і з тим, що натуральні способи лікування облісіння далеко не завжди бувають ефективними. Вони допомагають краще всього у випадках тимчасової втрати волосся, яка може, наприклад, статися з-за одноманітного харчування, після хвороби або серйозного стресу.

Якщо ж випадання волосся викликане генетичними причинами (андрогенна алопеція, **той самий чинник «тестостерон + ген облісіння»**), то не слід очікувати надто великого ефекту від натуральних методів лікування. Втім, як і від будь-яких інших, крім хірургічних ...

Вітаміни, звичайно, не є панацеєю при випадінні волосся. Але справитися з втратою волосся тільки косметичними засобами вдається далеко не завжди. Вітаміни та інші натуральні засоби нададуть організму потужну підтримку зсередини, допоможуть запобігти або уповільнити облісіння, а в сприятливій ситуації і відновити силу і густоту шевелюри.

Трави проти випадіння волосся

При випадінні волосся корисно застосовувати для миття і обполіскування голови міцні трав'яні відвари. До народних засобів від випадіння волосся відносяться кора верби і коріння лопуха, кореневища айру і листя кропиви, квітки календули і шишки хмелю, кора верби і листя мати-й-мачухи. Ці ж розчини можна втирати в шкіру голови за допомогою легкого масажу.

До речі, масаж і сам по собі може допомогти зміцненню волосся. Верхівка голови - це найважче для надходження крові місце в нашому тілі. Тому більшість чоловіків починають втрачати волосся з маківки, що наочно підтверджує зв'язок випадіння волосся з порушенням кровопостачання. Звичайно, ваша верхівка - це не пальці рук і ніг, які ви можете розтерти, щоб надовго зняти оніміння, однак щоденний масаж шкіри голови протягом декількох хвилин гірше вашому волоссю не зробить.

Останнім часом все гучніше лунають голоси на користь зеленого чаю. Ряд досліджень показали, що речовини, що містяться в зеленому чаї, допомагають боротися проти деяких форм андрогенної алопеції. Хоча поки ще ефективність зеленого чаю при облісінні офіційно не доведена, тим не менш, він містить відмінний набір поліфенолів-антиоксидантів, а значить, позитивно впливає на організм в цілому, в тому числі і на стан волосся.

Застосування БАД

Біологічно активні добавки (БАД) - така ж необхідна частина збалансованого раціону харчування, як і всі ті харчові продукти, що були перераховані вище. Для оптимального здоров'я ваш організм повинен отримати всі необхідні вітаміни та мікроелементи. Перш за все, це ті вітаміни і мінеральні речовини, які життєво необхідні для здоров'я волосся (ми все ще говоримо про облісіння!). В першу чергу, це вітаміни групи В, цинк, мідь і селен. Тому при виборі вітамінного комплексу обов'язково зверніть увагу, чи входять до його складу саме ці речовини.

До складу БАД часто входять також і інші речовини, які можуть сприяти росту волосся. Наприклад, [екстракт гінкго білоба](#), який поліпшує кровообіг в дрібних капілярах. Або речовини, які звільняють судини від зайвого холестерину, кожна окремо або в комплексі. Або той же екстракт зеленого чаю, екстракт кісточок винограду та інші джерела поліфенолів.

Однак раджу вам з обережністю ставитися до біодобавок, які обіцяють, що ваше волосся одразу стане густішим і буде рости швидше. Не виключено, що ефект може виявитися прямо протилежним. Як ми вже говорили, причини втрати волосся можуть бути різними, і навіть якщо ваші знайомі вже випробували на собі якийсь нове засіб, хто сказав, що ви отримаєте той самий результат?

З загальнозміцнюючих БАД добре зарекомендували себе такі натуральні засоби для поліпшення росту волосся, як препарати цинку, селену, кальцію, комплекс вітамінів групи В, що приймаються разом з підсилюючими кровопостачання волосистої частини голови настоянками, пігулками і процедурами (масаж тощо), а також іншими засобами, що позитивно впливають на стан вегетативної нервової системи.

При тривалих проблемах з волоссям рекомендується приймати мультивітамінні комплекси. **Мультивітаміни** ефективно доповнюють звичайне харчування і дозволяють компенсувати можливий дефіцит саме тих вітамінів і мінеральних речовин, які можуть призвести до випадіння волосся. На відміну від «полівітамінів», мультивітамінні комплекси містять не тільки вітаміни, але і мінерали, і мікроелементи. При цьому не потрібно навіть купувати будь-який спеціальний комплекс проти випадіння волосся. Ефект від грамотно підібраних звичайних мультивітамінів буде анітрохи не гіршим.

У кожного організму різні потреби, тому й вибір мультивітамінів - справа суто особиста. Уважно подивіться, які вітаміни і мінеральні елементи входять до складу того чи іншого комплексу, і в якій формі. Щоб кожного разу не мучитися питаннями, натуральні це інгредієнти чи ні, з якого джерела отримані і чи збалансовано їх співвідношення у формулі, краще всього вибрати для себе компанію, якій ви довіряєте, і всі пошуки починати з продуктів цієї компанії. Ви, принаймні, будете впевнені, що обрані вами БАД пройшли належний контроль і, як мінімум, безпечні для здоров'я.

Якщо ви вибрали підходящий для вас мультивітамінний комплекс, можете спокійно приймати його протягом тривалого часу. До вітамінів не буває звикання, і їх ефективність з часом не знижується. Приймати мультивітаміни краще всього два або три рази на день одночасно з їжею.

Однак якщо вам рекомендували прийом тільки [комплексу вітамінів групи В](#), його краще приймати ввечері, так як вітаміни групи В мають легкий заспокійливий ефект. Майте на увазі, що вітаміни групи В слід приймати тільки в складі комплексу! Ізольований прийом

будь-яких вітамінів цієї групи в підвищеному дозуванні може призвести до поглиблення дефіциту інших вітамінів групи В.

Як вважає доктор Джонатан Райт, нестача в організмі білків і мінеральних речовин, необхідних для росту волосся, може бути також викликана погіршенням всмоктування поживних речовин із-за зниження вмісту шлункової кислоти і пепсину, що часто відбувається з віком. Основною проблемою є погане розщеплення білків, яке призводить до дефіциту незамінних амінокислот і мінеральних речовин, необхідних для росту волосся.

Доктор Райт радить, щоб компенсувати цей процес, приймати додатково БАД, що містять незамінні амінокислоти, а також [комплекси травних ферментів](#) або ж [протеолітичні ферменти](#) під час їжі для поліпшення травлення.

Спробуйте також спеціальний комплекс для підвищення загальної вітальності чоловіків - [VitalMan](#). Оскільки до його складу входять і антиоксиданти, і фітогормони, що нормалізують ендокринний баланс, у зв'язці з мультивітамінним комплексом він в будь-якому разі виявиться на належному місці!

Це що стосується загальнозміцнюючих БАД - тут можете сміливо покластися на свій власний вибір. А от якщо ви вирішили почати приймати **цільові біодобавки проти випадіння волосся**, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.

Ароматерапія проти випадіння волосся

Добрий ефект при випаданні волосся можна отримати від ароматерапії. Найрізноманітніші ефірні масла і їх суміші можуть допомогти при цій проблемі. Один з найпростіших рецептів: змішайте 50 мл підігрітої оливкової олії і 10 крапель лавандової олії, нанесіть на волосся і потримайте хоча б півгодини. Дуже благотворний вплив на волосся створюють ефірні олії чебрецю, розмарину, лаванди і кедра. Регулярне нанесення суміш цих олій з базовою основою на облісїлі ділянки, в поєднанні з масажем, допомагає стимулювати ріст нового волосся.

Альтернативна медицина проти випадіння волосся

Є свої ефективні рецепти проти випадіння волосся і у аюрведи, і у традиційної китайської медицини. Так, фахівці аюрведи радять втирати в шкіру голови різні олії, що стимулюють ріст волосся. Китайська медицина пов'язує випадання волосся з недостатньою функцією нирок. Згідно з поглядами стародавніх китайців, ниркова енергія з віком природним чином зменшується. У тих же, хто в молодому віці зіткнувся з проблемою випадіння волосся, початковий рівень цієї енергії був слабким. Логічно тому, що при випадінні волосся китайська медицина рекомендує засоби для дії на нирки.

Які б натуральні способи боротьби з випадінням волосся ви не обрали, важливо пам'ятати, що помітний ефект від лікування буде тільки у тому випадку, якщо регулярно застосовувати ці способи. Потрібний немалий час, щоб ви могли помітити поліпшення стану вашого волосся.

Міцний горішок

Густа шевелюра у чоловіків асоціюється із силою та молодістю, тому її втрату багато хто сприймає болісно. Однак є на світі люди, які змогли втрату волосся використати для підвищення свого іміджу, залишитися крутими і сексуальними хлопцями і перетворити власну лисину в модний секс-символ!

Першим на думку спадає, звичайно, Брюс Уїлліс - «міцний горішок». Цей знаменитий актор показав всьому світу, що і без волосся можна завоювати і утримувати звання секс-символу. Вже протягом десятиліть Брюс, що носить зачіску «під нуль», залишається все таким же прекрасним і мужнім.

Девід Бекхем - просто дуже симпатичний! Відсутність шевелюри відмінно підкреслює аристократичні риси його обличчя, створюючи неповторний образ і стиль. А ось зірка фільмів «Адреналін» і «Карти, гроші, два стволи» Джейсон Стетхем проблемами з волоссям не мучився, він просто навмисно збрив його, додавши собі бруталності «поганого хлопця».

«Блискучі» голови є і серед російських зірок. Голова Федора Бондарчука - режисера, продюсера і актора - мабуть, найвідоміша з них. Бондарчук, Розенбаум, Гордон і інші - відкрили для себе новий стиль, створивши імідж, якому тепер багато чоловіків намагаються наслідувати.

А ось як коментують «бритоголових» деякі дами:

Марія: «Кумедно виглядає, коли чоловік намагається приховати лисину, відпускаючи нісенітно довгі пасма з боків. А от цілком голена голова, як у Бондарчука і Куценко, - це так! Дуже подобається. Лисі чоловіки вселяють деякий страх, але це навіть пікантно».

Юлія: «Лисі або не лисі - не важливо. Якщо в чоловікові є харизма, то лисина його тільки красить. Як Брюса Уїлліса або Гошу Куценко».

Світлана: «Мій чоловік - лисий. Тобто абсолютно. Скільки його знаю, жодного разу не бачила його з шевелюрою. І коли йду з ним по вулиці, пишаюся безумно».

Так що лисина може бути навіть модною і престижною, головна справа - відсунути у бік власні комплекси. Ми не Мічуріні, і взяти від природи те, що вона зовсім не збирається нам дати, завдання в більшості випадків непосильне. З природою потрібно навчитися не боротися, а співпрацювати.

Наостанок кілька порад від доктора Скального:

1) Загляньте в сімейний альбом. Якщо з поживклих фотографій на вас дивляться лисуваті восьмидесятилітні предки, заспокойтеся: у вас андрогенетична алопеція. Це не хвороба, а прикра властивість, розвиток якої можна затримати, прояви зменшити, але повністю уникнути її неможливо.

2) Пригадайте, що зменшення кількості волосся на голові на 30-50% - явище природне для всіх людей, що досягли п'ятдесяти-шістдесятирічного віку.

Змініть свій спосіб життя, відпочиньте два тижні, а то й місяць, від стресів, якщо у вас для цього вистачить внутрішніх сил (у чому я як лікар маю сумнів у 95% випадків).

3) Відмовтеся від тісних головних уборів («парників»), але і не хизуйтеся без шапки при -20° С. І те, й інше порушує кровопостачання волоссяних цибулин.

4) Рідше користуйтеся фенами, металевими і пластмасовими гребінцями з частими зубцями, віддайте перевагу дерев'яним гребінцям і масажним щіткам. Намагайтеся не розчісувати мокре волосся, давайте йому підсохнути.

5) Якщо ви здорові, лисуваті і при грошах - злітайте у Швейцарію, Німеччину, на худий кінець до Праги (та і в Москві є непогані клініки) і пересадіть собі волосся з потилиці на улюблену лисину. Ефект майже моментальний (як для лисини, так і для гаманця).
Гарантії - всілякі ...

Олександр Єзовіт,
Тематичний центр «Планета Здоров'я»
<http://www.bad.if.ua/>
серпень, 2010