



СОВРЕМЕННЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КРАСИВЫХ И ЗДОРОВЫХ ВОЛОС

Алина Александровна Лютер

#1 Проблема выпадения волос актуальна всегда

А если они не выпадают, то становятся сухими, тусклыми, ломкими. И причины не только в том, что мы пересушили их солнцем или испортили постоянным окрашиванием. Причин гораздо больше.

Чтобы получить красивые, гладкие и шелковистые волосы недостаточно качественного домашнего ухода. Если появились проблемы с волосами нужно рассматривать что происходит с организмом с точки зрения интегративной медицины, холистического (целостного) подхода.



#2 Статистика утверждает:



- более 50% девушек отмечают выпадение волос или ухудшение их качества после родов и кормления грудью
- практически 90% девушек, имеющих окрашенный блонд в результате имеют тусклые, ломкие и сухие волосы
- женщины с приходом менопаузы через пару лет получают недостаточную толщину, слабость и локальное поредение волос в теменной зоне.



#3 Немного физиологии

Волосы имеют определённые фазы развития

АНАГЕН — фаза роста. Длится несколько лет. Волос растёт в длину. В этой стадии находится 85-90 % волос на голове.

КАТАГЕН — переходная фаза. Завод по производству волоса останавливается; фаза длится 2-3 недели. На этой стадии находится 1-3% волос.

ТЕЛОГЕН — стадия покоя. Старый волос все еще находится в коже, но его рост уже завершён. Продолжительность телогена примерно 2-3 месяца, процент волос на этой стадии: 10-15%.

Весь трехфазный цикл занимает от 3 до 7 лет. Именно от продолжительности цикла роста волоса будет зависеть длина, и она чаще всего запрограммирована генетически.

Волосы выпадают ежедневно в физиологическом темпе. 100-120 выпавших волос в сутки - это норма. На расческе, во время мытья головы мы видим телогеновые волосы.



Есть ещё одна физиологическая норма выпадения - после родов. Дело в том, что во время беременности в разы повышается гормон прогестерон и организм синтезирует большое количество факторов роста. За счёт этого значительно удлиняется фаза анагена, то есть роста. Многие женщины отмечают что качество и длина волос в это время улучшаются. Соответственно, после родов гораздо больший процент волос перейдёт в переходную фазу, а затем и в телоген. Тут-то и начинаются жалобы на интенсивное выпадение волос. Обычно это происходит через 2-3 месяца после родов. Этот процесс может завершиться самостоятельно.

Я все-таки рекомендую сдать анализы. Ведь беременность, роды и грудное вскармливание истощают запасы организма. Если анализы в порядке, то специального лечения мы не назначаем.



#4 Причины ухудшения качества и выпадения волос

Если не рассматривать тяжелые внутренние заболевания, отравление токсическими веществами и вредные условия работы, то в основном это 2 причины:

1. Нутритивные дефициты
2. Гормональные дисбалансы



АНЕМИЯ

На первом месте стоит анемия

Нет достаточного количества железа – нет транспорта кислорода – нет адекватной работы тканей волосяного фолликула.

Анемия – серьезный диагноз, который диагностируют на основании сниженного гемоглобина. Дополнительно смотрим на уровень ферритина чтобы выявить скрытый (латентный) железодефицит.

Чаще всего человек, находящийся в железодефиците, не осознает тяжести своего состояния. И неспособен адекватно оценить эту ситуацию. Поэтому анемия должна быть вылечена первой! Без железа не происходит адекватной сборки коллагена. И это плохо отражается на коже, ногтях, волосах.



ДЕФИЦИТ БЕЛКА

Причиной может быть, как его недостаток в рационе, так и нарушение всасывания на фоне плохой желудочной секреции. А плохая желудочная секреция тесно связана с дефицитом йода и гипотиреозом. Нет аминокислот (а мы их получаем из белка) – нет хороших волос, ни ногтей. Кератин волоса – это белок, так же, как и коллаген и эластин нашей кожи.

Если вы мало едите мяса, рыбы, яиц или встали на путь вегетарианства - пейте коллаген дополнительно.

Лучшим для приёма я считаю японский коллаген, он бывает в виде сухого порошка или в жидких формах. В состав коллагена должны обязательно входить аминокислоты: лизин, пролин, глицин.

НЕРАЦИОНАЛЬНЫЕ ДИЕТЫ

Не увлекайтесь подсчетом калорий. Потому что чаще всего из еды вы начинаете убирать жир. А жир - важнейшие составляющие не только для волос, но и для гормональной системы. Холестерин - источник половых гормонов.

Если вы на диете в любом случае формула белки-жиры - углеводы должна быть сохранена. Ее просто нужно переформатировать.

Жир есть нужно и обязательно!

Омега-3, лецитин, незаменимые жирные кислоты нужны для стабилизации мембран всех клеток, в том числе и клеток волосяных фолликулов;

для качественной работы митохондрий;

для создания водно-липидной мантии кожи и для много чего другого.

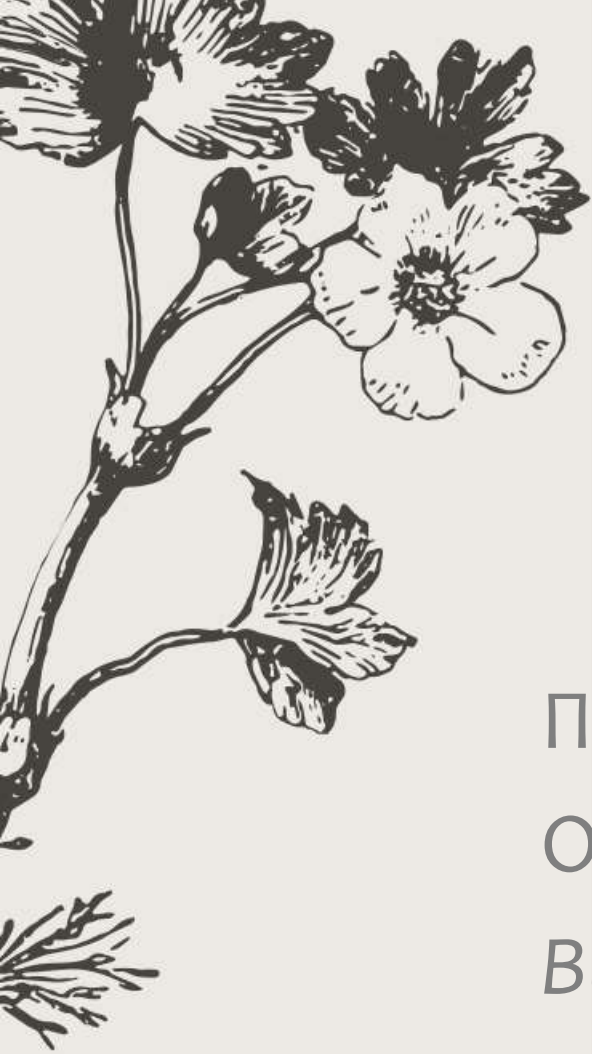
Диета с низким содержанием жира разрушит не только производство гормонов, а вместе с ними и иммунитет.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА Д

Про важность витамина Д написано немало статей.

Отмечу только одно:

Витамин Д отвечает за активацию более 2000 генов и различных реакций в организме, и среди них пролиферация (рост) клеток волосяного фолликула.



ДЕФИЦИТЫ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Одним из базовых является магний. Пить его необходимо регулярно. Кстати, разрекламированный биотин без магния работает плохо.

И хотя бы раз в год принимать хороший полиминеральный комплекс: медь, цинк, марганец, селен, кобальт. Они тоже нужны. Не менее важен для производства белков и цинк. Он является ключевым микроэлементом в процессе пролиферации эпидермиса.



ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Шейный остеохондроз, и нарушение осанки нарушают кровоснабжение кожи головы, а значит нарушают кровоснабжение волосяных луковиц. Сколько бы витаминов мы не принимали, если затруднен кровоток, они не будут доставлены.

В медицине появилось понятие «гаджетная шея».

Спасайтесь самостоятельно. Массаж головы и шеи — это то что вы можете совершенно бесплатно делать для себя ежедневно.



ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Фолликул волоса имеет рецепторы к инсулину, а роли инсулина в организме велики и многогранны.

Высокие цифры инсулина провоцируют выпадение волос. Чем больше в рационе сладкого и мучного, тем выше шансы на патологическую инсулинорезистентность.

ТОТАЛЬНЫЙ ДЕФИЦИТ ЙОДА

Вся Россия считается йодо-дефицитным регионом. Существуют субклинические формы гипотиреоза, когда гормоны щитовидной железы «в норме». При этом присутствует клиническая картина снижения тиреоидной функции.

Например, истончаются ресницы и выпадают хвосты бровей. Далее начинается потеря волос.

Йод нужно контролировать всем. Доза подбирается индивидуально, с учетом ваших проблем.

Чтобы понимать какими витаминами и минералами поддержать правильный биохимический состав крови, нужно сдать анализы.

#5 ПЕРЕЧЕНЬ АНАЛИЗОВ ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

- Анализ крови общий развернутый
- Общий белок крови, альбумин, глюкоза, инсулин, индекс НОМА
- Ферритин, В12, гомоцистеин, сывороточное железо, В9, В6
- ФСГ, ЛГ, пролактин
- Тестостерон свободный, ГСПГ
- СвТ3, свТ4, ТТГ, АТтпо



#6 УСТРАНЯЕМ ДЕФИЦИТЫ

Привожу здесь основные дозировки, обоснованные и проверенные интегративной медициной, которые укрепляют волосы.

1. Хороший мультивитаминный мультиминеральный комплекс, содержащий коэнзимные формы витаминов группы В и микроэлементы для постоянного приема.
2. Витамин Д, до достижения целевого уровня 100 нг/мл, не менее 5000 МЕ в сутки
3. При наличии анемии и/или железодефицита – прием препаратов железа. Выбор достаточно велик, можно использовать как железосодержащие БАД, так и аптечные препараты.
Доза зависит от выраженности дефицита.
4. Магний в усваиваемой форме (цитрат, глицинат, и другие хелатные формы) не менее 400 мг в сутки, постоянно.
5. Йод не менее 200 мкг, по ситуации больше. Можно аптечный Йодомарин.



6. Коллаген или аминокислотные комплексы, содержащие лизин, пролин, глицин, либо отдельно эти аминокислоты. Прием длительный, 5-6 месяцев.

7. Витамин С 500 мг 2-4 раза в день, можно совмещать с коллагеном (аминокислотами) или с железом в один прием.

8. Курсом продолжительностью 1-3 месяца дополнительно к вышесказанному добавить:

- витамин Е 200 МЕ (все восемь изомеров),
- биотин 10000 МЕ,
- цинк 15-20 мг,
- комплексные БАД, содержащие глюкозамины, хондроитины
- серу
- витамин А 5000 МЕ
- бетакаротин 10000 МЕ

9. Омега-3 1200-2000 мг. Курсом 3-6 месяцев, сделать перерыв 2-3 месяца, затем возобновить прием.

10. Лецитин 1200-2000 мг, один раз в день. Можно принимать на постоянной основе. Совмещать прием с витамином Д, Омегой-3.

#7 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Естественно, любые БАД нужно принимать обоснованно. Без контроля анализов, бессистемно этого делать не стоит. Также необходимо контролировать инсулинорезистентность. Это значит, что придется исключить простые сахара, сократить углеводы, убрать перекусы и сократить в рационе количество молочных продуктов, ведь у них очень высок инсулиновый индекс.

Желаю вам роскошных волос и красивой кожи!
Красота действительно идет изнутри.

Врач-косметолог Алина Лютер



Лютер Алина Александровна

Врач дерматокосметолог
Ассистент кафедры микробиологии,
дерматовенерологии и косметологии ТГМУ

21 год опыта в косметологии
18 лет опыта проведение семинаров
более 1000 обученных специалистов

Основатель и генеральный директор дистрибьютерской
компании профессиональной косметики ООО «Косметик –
Сервис»