



Выпадение волос – страшная беда, на самом деле легко решаемая в домашних условиях. Если конечно вы примете на вооружение главные правила здоровья волос от профессиональных трихологов. Что же можно и что нельзя волосам, если они нужны вам здоровыми и на месте?

1. **Краски** – ну это не секрет, что краски могут стать причиной выпадения волос, и почти всегда ухудшают их качество. Но во время лечения выпадения волос, или просто лечения, вообще ими пользоваться нельзя – даже прекращающееся выпадение они могут превратить в невероятно быстрое. Если есть такая необходимость – ищите натуральные краски, желательно без аммиака и PPD.
2. **Без агрессии и химии.** Здоровые волосы вы не получите, пока не научитесь правильно мыть голову. И что в первую очередь нельзя волосам так это шампуни с Lauryl Sulfate, Sodium или Ammonium, потому что это слишком жесткие основы. Лучше выбирать средство и без агрессивного консерванта, мягкие, безсульфатные, или вовсе натуральные, и мыть голову не слишком часто.
3. **Правильное питание** – мало кто задумывается, что волосам часто нельзя то, что вы едите. Трихологи же постоянно корректируют диету пациентов, ведь это главное правило здоровья волос. Если в диете слишком много насыщенных жиров, то липидный обмен в волосах будет нарушен. В период восстановления рекомендуется перестать есть фаст-фуд, полуфабрикаты, сладости на растительном жире и мороженное. Лучше присмотреться к рыбе, и к добавкам с правильными жирными кислотами.
4. **Никакого раздражения!** Часто причиной выпадения волос является нарушение в кровообращении кожи головы. В волосяной луковице становится куда меньше питательных веществ и она отмирает. С этим пытаются бороться масками из чеснока и лука, коньяка и прочими раздражающими средствами. Отвратительный способ – такие средства как раз то, что нельзя волосам во время выпадения. Они помогают со здоровой кожей, но выпадение только ускорят. Лучше использовать мяту или розмарин –

особенно эфирные масла, они ускоряют кровообращение, и не раздражают.

5. **Достаточно влаги** – главным условием тут становится отсутствие спиртовой основы в средствах. Дело в том, что главным условием здоровья волос становится влага в коже головы – а спирт как всем известно, кожу сушит и мешает попадать полезным веществам в волосы. Так что средства со спиртом оставьте в стороне. Лучше замените их на те, где есть гиалуроновая кислота – увлажнитель от природы.