

# ТОП-СЕКРЕТЫ здоровых волос

ПОХУДЕВ, МЫ ЧАСТО НЕ МОЖЕМ СПОЛНА НАСЛАДИТЬСЯ НОВОЙ ВНЕШНОСТЬЮ. УШЛИ НЕ ТОЛЬКО КИЛОГРАММЫ, НО И НЕКОГДА ГУСТЫЕ И БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ. КАК ВЕРНУТЬ КРАСОТУ ШЕВЕЛЮРЕ, ПОСТРАДАВШЕЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ДИЕТ И ПЛОХОГО УХОДА. ТЕКСТ: СВЕТЛАНА ГЕРАСЕВА

ОТВЕЧАЕТ

**Любовь Мазитова,**  
академик Европейской академии естественных наук, врач Центра косметологии Sweet Beauty, дерматовенеролог, трихолог.

## Сейчас огромное количество косметических брендов. Расскажите, как правильно выбрать шампунь?

Хочу заметить, что шампунь не является лечебным препаратом. Это средство всего лишь должно хорошо очищать волосы от пыли, грязи и отшелушившихся чешуек. Даже самый дорогой шампунь не может сотворить чуда – он

никак не влияет на рост и выпадение шевелюры. Перед тем как купить шампунь, следует определить свой тип волос, который совпадает с типом кожи головы. Жирная кожа дает сальность примерно через 10–12 часов, сухие волосы можно распознать по ломкой структуре. Определили тип – идите в профессиональный магазин косметики. Но тут бы

вает загвоздка. То есть конкретный шампунь для сухих волос может подходить одной женщине, но совсем не понравится другой, потому что у первой нет проблем с кожей головы, а у второй дамы есть небольшой дерматит. Следует пробоовать.

## А вы сами каким шампунем пользуетесь?

Однажды у меня случился разговор с актрисой Екатериной Жемчужной, выразительной цыганкой. И я у нее спросила, почему цыганские дети никогда не сталкиваются с проблемой выпадения во-

лос. Я вообще не могу припомнить лысого цыганского подростка, а вот российские детки, к сожалению, часто обращаются ко мне с этой проблемой. И она мне сказала, что цыгане с рождения и до самой смерти моют голову обычным мылом. И это то, что я могу даже рекомендовать.

## Мыло вместо шампуня? Вы тоже моете голову мылом?

Да. Я чередую шампунь с мылом. Я рекомендую сделанное по ГОСТу на старейших известных российских фабриках. Причем мыло подходит и для чувствительной кожи головы.



### **В чем еще заключается правильный уход за волосами?**

Первое – это своевременное очищение. Мойте волосы тогда, когда почувствуете, что они стали несвежими. Очень важен следующий этап – бальзам-ополаскиватель или кондиционер. Это средство покрывает наружную оболочку внешнего волоса и делает ее гладкой. Если волосы поврежденные, тусклые, лучше после мытья шампунем делать маски. Я рекомендую восстанавливающие маски с бамбуком – мощным природным антибиотиком, который хорошо помогает при кожных шелуше-

ниях и инфекциях. Зимой обязательно носите шапку или капюшон, иначе волосы могут истончиться. Секутся кончики – подрезайте на сантиметр каждый месяц.

### **А как вы относитесь к домашним маскам?**

В некоторых из них есть смысл. Но, например, маска с медом и яйцом не подойдет жирным волосам, даже усугубит проблему. А для сухих вполне подойдет. Но сегодня мои клиентки не готовы разводить сметану горчицей. Все-таки многие выбирают современную удобную косметику в тубиках.

Так проще. Но самое лучшее, что я делала со своими волосами за те 40 лет, что занимаюсь трихологией, – это ночные маски с зубной пастой со фтором. Если вы 30 дней ежедневно будете делать такие аппликации, то удивитесь эффекту. Все дело в том, что фторсодержащая паста помогает при лечении пародонтоза. Некоторое время назад американские ученые доказали, что пародонтоз вызывается теми же микробами, что и токсоплазмоз, заболевание, которое чаще всего встречается у моих клиентов с выпадением волос. Но, к сожалению, пасту,

которую я специально апробировала, сняли с производства.

### **Вы имеете в виду паразитарные инфекции?**

Именно. Раньше считалось, что в подкожно-жировой клетчатке не живут микроорганизмы. Японские ученые установили обратное: в клетчатке живут миллионы микроорганизмов, формирующих подкожно-жировой слой. Токсоплазма свирепствует, а иммунитет при этом понижен – вот и начинаются проблемы с кожей и волосами. Если ты не кормишь эти микроорганизмы, то стабили-

## Очень часто выпадение волос провоцируется жесткой диетой.

Дело в том, что резкое урезание рациона провоцирует «пересмотр» распределения питательных веществ организмом – белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов. Если их поступает слишком мало, то они в первую очередь уходят на обеспечение основных нужд организма. Шевелюра в их число не входит! Те волосы, которые в период диеты находятся в фолликулах в эпидермисе в фазе роста, прекращают расти.

**Внимание: потеря веса больше 5 кг за месяц – серьезная заявка на возможное облысение.**

зируется вес, улучшается состояние кожи и волос. Поэтому самое первое, что должен назначить трихолог пациенту, страдающему выпадением волос, – анализ на иммуноглобулин G.

### Как мы можем защититься от этих микроорганизмов?

Гигиена! Мойте чаще руки. Соблюдайте режим дня и питания. Микробы не любят ванны с морской солью. Делайте такие ванны, добавляя несколько капель масла чайного дерева. Еще токсоплазма не переносит мед. Тут как раз может хорошо сработать домашняя маска. Смешайте 2 ст. л. конопляного масла, 20 капель масла чайного дерева и 2 ст. л. меда. Нанесите на кожу головы и волосы на 2–3 часа. Получится мощный противомикробный коктейль.

### Вы упомянули иммунитет. Как он соотносится со здоровьем волос?

Волосы – это один из первых показателей состояния иммунной системы. Но лечить иммунитет – дело довольно непростое, нужно быть тонким специалистом. Чтобы самому разобраться, как обстоят дела с вашим иммунитетом, сдайте банальный анализ крови. Если количество лимфоцитов повышенное, то иммунная система

в активном сражении с каким-то инфекционным очагом. Если пониженное – то силы ее после этой борьбы иссякли. Лимфоциты должны быть в норме – от 34% до 38%. Если вы не понаслышке знаете, что такое синдром хронической усталости, повышенная утомляемость, попробуйте пить витамин С по 1 г 3 раза в день в течение двух недель. И начните правильно питаться.

### Можно ли составить меню, чтобы помочь волосам восстановиться?

Случается, что при сильном выпадении волос я советую убрать из рациона масло, дрожжи и молоко. Исходя из моей практики, потребление мяса никак не сказывается на здоровье волос, а иногда даже наоборот. Для волос полезны специи – имбирь, горчица, васоби. Горький шоколад, по несколько квадратиков каждый день. Компоты из сухофруктов, отвар шиповника, гречневая и пшенная каши. Фасоль (я бы советовала есть фасолевый суп 3 раза в неделю!), чечевица, кедровые и грецкие орехи – на эти растительные белки я бы советовала обратить внимание.

### Влияет ли стресс на выпадение волос?

Конечно. Но жизнь полна стрессов, их нельзя исключить. Я советую учиться у японцев. Японские ученые разработали программу адаптации к стрессовым ситуациям. Каждый человек отнесен к определенной группе согласно особенностям своей нервной системы. И для каждой такой группы существуют шаблоны поведения в той или иной стрессовой ситуации, будь то провал бизнеса или уход любимого. И самое главное – научитесь медитировать. Раньше такая поговорка была – от радости волосы выются, а от горя секутся. Танцуйте, смотрите на сад камней, найдите свой путь к эмоциональному равновесию.

### Часто облысение можно наблюдать у наших мужчин в височной зоне.

### Складывается впечатление, что это довольно серьезная проблема для россиян.

В этой ситуации в большинстве случаев стоит искать патологию печени. Однажды мы обследовали около 200 мужчин с таким видом облысения и оказалось, что практически у всех было

нарушение функции клеток печени. Дело в том, что они вырабатывают белок тестостерон-эстрадиол, связывающий глобулин. Но зачастую у мужчин с облысением этот глобулин не выводится через почки, а попадает в органы-мишени, которыми являются сальные железы и волосяные луковицы. В лобной части головы волосы более чувствительны, поэтому лысина у многих наших мужчин имеет вид такой подковки.

### А как вы относитесь к краскам для волос?

Когда ко мне на прием приходят беременные, я не советую им пить витамины для роста волос. Но вполне разрешаю красить волосы органическими красителями, например, испанского или немецкого производства, даже 2 раза в месяц. Во-первых, ухоженные волосы доставляют эстетическое удовольствие. И если ты постоянно за ними следишь, видишь их только в ухоженном состоянии, беспокойство за здоровье шевелюры постепенно уходит. Во-вторых, качественная профессиональная краска может приносить лечебный

эффект. Дело в том, что красители содержат вещества, которые воздействуют на микроорганизмы кожи головы и помогают устранить себорею или перхоть.

### Как влияет на состояние волос менопауза?

В последние 15 лет увеличилось количество женщин, страдающих выпадением волос во время менопаузы.

И многие из них принимают гормоны, которые облегчают симптомы климакса, причем делают это годами. На мой взгляд, это прямая дорога к поредению шевелюры.

### А что же вы посоветуете нашим читательницам, которые столкнулись с этой проблемой?

Советую умеренно питаться, свести потребление мяса на нет, исключить молоко, выпечку, но включить в рацион кисломолочную продукцию. Женщина после 45 должна излучать больше любви и получать больше любви. Поэтому, прежде чем принимать гормоны, я советую разобраться, почему менопауза причиняет столько проблем, и регулировать их менее агрессивным способом. ■