

Что делать, когда волосы кричат SOS?

Природа мудра. Она создала человека и наделила его качествами, не присущими больше ни одному существу на земле. Большинство из нас даже не догадываются об уникальных скрытых возможностях своего организма. Мы можем не только воспитать свой дух и тело, но и с помощью определенных подсказок определить «сбой» в работе того или иного органа. Недаром ведь биоэнергетики и народные врачеватели все чаще говорят о том, что лучший лекарь человека – это он сам и его подсознание.

Вспомните, наверняка косметолог не раз акцентировал ваше внимание на том, что ломкие ногти – признак нехватки кальция в организме, а сухая кожа явно страдает от недостатка витамина А. То же и с волосами. Волосы, пожалуй, – один из самых точных барометров нашего здоровья, ибо каждый определенный признак их «нездоровья» прямо или косвенно «кричит» о той или иной неполадке в организме.

Проблема 1. Секущиеся концы. Уверены, вы улыбнулись, прочитав эту фразу. Вы ведь прекрасно знаете, что секущиеся концы – это злоупотребление феном, краской и раскаленными щипцами. Однако все не так уж и просто. Если вы соблюдаете простые правила ухода – подстригаете концы каждые 3-4 недели и не злоупотребляете феном, а волосы все равно остаются похожими на копну сена – задумайтесь о своей системе питания. Именно в таком случае важно помнить о том, что любят и к чему питают неприязнь наши волосы. Составьте себе примерное меню, где в одной колонке большими синими (зелеными) буквами напишите продукты, которые следует употреблять в первую очередь, а в другой – красным цветом запрещенный перечень.

Совет. Секущиеся волосы обожают касторовое, миндальное и оливковое масла. Смажьте маслом голову, после этого оберните ее горячим отжатым полотенцем, а через час хорошенько промойте и нанесите на волосы взбитое свежее яйцо или скисшее молоко. В конце процедуры ополосните волосы заваренным чаем, настоем ромашки или липового цвета.

Проблема 2. Ломкие волосы просто кричат вам о неполадках в кишечнике. В некоторых случаях ломкость свидетельствует о потере влаги волосным стержнем. Посему для начала попробуйте укрепить волосы «народными» средствами. Если же улучшение не наступило – бегом к терапевту.

Совет. Кроме изменения собственного рациона, который нужно обязательно пополнить кисломолочными продуктами, полюбите маски. Вот одна из самых действенных: к измельченному в мясорубке листу алоэ добавьте по столовой ложке меда и касторового масла. Получившуюся смесь взбейте с одним желтком и чайной ложкой коньяка. Запаситесь терпением, ведь держать маску нужно не менее часа. Курс лечения – шесть процедур, выполняемых один раз в неделю.

Проблема 3. Тусклые волосы. Это говорит о недостатке гладкости каждого волоса в отдельности, а также выгорании пигмента (естественного или искусственного). Однако главная причина тусклости – низкий гемоглобин. Женщины по природе своей чаще страдают железодефицитной анемией, потому как месячные и роды – главная причина потери железа.

Совет . И опять – к питанию, ибо тусклым волосам очень часто не хватает витамина Н, который улучшает состояние рогового слоя волос. Найти этот витамин в природе достаточно проблематично, поэтому принимайте препараты, содержащие этот витамин два-три раза в год. Подпитайте организм тирозином – кушайте миндаль, авокадо, молочные продукты, кунжут и тыквенные семечки. Не забывайте о цинке, истончение волос говорит о его нехватке в организме, а ведь в цинке нуждаются не только волосы! Балуйте себя устрицами, креветками, раками. Кроме морепродуктов, будут полезны мясо, домашняя птица, овсяные хлопья, бобовые, яйца и молоко, а также черный хлеб и семена подсолнечника. Проверьте гемоглобин и налегайте на продукты, содержащие железо – гранаты, мясо и красное вино.

Проблема 4. «Я ничего не могу с ними сделать», – жалуется молодая мама парикмахеру. Если на улице жара – волосы так электризуются, что собрать их в кучу просто невозможно, если природа хандрит дождем – обвисают сосульками. Причина такой «непослушности» кроется в повышенной пористости волосяных стержней.

Совет. Попробуйте хоть иногда ополаскивать волосы охлажденной минеральной газированной водой, которая хорошо тонизирует кожу головы и оказывает естественный микромассажный эффект, стимулируя кровообращение.

Проблема 5. Сухие волосы. К таким неприятно даже дотронуться, их чрезвычайно тяжело уложить, заплести, завязать бантики. Такие проблемные волосы просто «просят» вас проконсультироваться у нефролога – сухость кожи головы и волос

встречается при заболеваниях почек. И еще – возможно, у вас дефицит витаминов А, В, С, а также дефицит белка.

Совет. Обратите внимание на средства по уходу за волосами (шампуни, кондиционеры, маски), содержащие экстракт бамбука: они укрепляют и оживляют тонкие, тусклые, сухие волосы, придают им объем и при этом не перегружают.

Проблема 6. Доктор, мы их теряем. Катастрофическое выпадение волос приводит вас в ужас. Не паникуйте. Проанализируйте ситуации, в которых вы находились последние полгода. Только-только дали жизнь маленькому человечку? Или обстоятельства заставили прервать беременность? Тогда причина выпадения волос в эндокринных нарушениях. Такие события влекут за собой нарушения баланса мужских и женских гормонов, что и сказывается на вашей голове.

Совет. Ждать. Через два-три месяца состояние должно улучшиться. Если этого не произошло, сдайте анализ крови на сахар. Именно выпадение волос может быть первыми признаками сахарного диабета, при котором нарушается микроциркуляция в мелких капиллярах, питающих волосяные луковицы. Если же особых перемен в организме не наблюдалось, значит, причина выпадения волос в каждодневных стрессах, хронических запорах или шейном остеохондрозе.

Совет. Стресс нужно снимать. Научитесь делать это с помощью хорошей музыки, аромасел или звуков природы. При запорах, когда организм с каждым днем все больше и больше засоряется шлаками, важно правильное питание. Подружитесь с клетчаткой (капуста, яблоки, морковь), водой и спортом. Ну, а остеохондроз лечите массажами. Заодно и стресс пройдет.

Проблема 7 . Перхоть! С особым вниманием отнеситесь к желудочно-кишечному тракту. Жирные чешуйки головы указывают на проблемы с толстым кишечником, заболеваниями желчевыводящих путей и замедлением обмена веществ. Кроме того, перхоть может быть последствием аллергии.

Совет. Питайтесь правильно: без сахара, соли, кофе и шипучих напитков. Обожают чипсы? Тогда придется выбирать – хрустеть или стряхивать белые снежинки с пиджака.

Что делать, когда волосы кричат SOS

Автор: admin

11.08.2014 13:53 -

Оздоровит шевелюру прием ферментных препаратов: панзинорма, панкреатина, мезим форте. Они помогут печени и поджелудочной железе работать слаженно.

Проблема 8. Волосы посеребрились – появилась седина. В опасности – поджелудочная железа и щитовидка. В этом случае важно исключить гормональную дисфункцию.

Совет. Ешьте меньше соли и кислой пищи, не переутомляйтесь, не подвергайте себя стрессам.

Проблема 9 . «Я просто в замешательстве, – пишет одна из посетительниц форума. – Мои пышные золотистые волосы, моя гордость и главное достижение в жизни, потемнели». Пожалуйте к терапевту. Наверняка, тревогу забили печень и желчный пузырь. Затрудненный отток желчи из печени в кишечник способствует выбросу в кровь содержащихся в ней красящихся пигментов. Кровь разносит пигмент к волосяным луковицам, отчего волосы начинают темнеть.

Совет. Берегите желчный пузырь. Навсегда откажитесь от жареного, «газировки» и... мороженого. Заодно и талия станет потоньше.

Ученые доказали – самая пышная шевелюра отрастает к 30 годам. От 30 до 50 лет количество волос резко уменьшается, после чего может остаться неизменным. Британский стилист Энди Уффелса, у которого причесываются многие знаменитости, сделал интересное с психологической точки зрения открытие: клиенты, чьи волосы находятся в отличном состоянии, гораздо более удачливы в работе и личной жизни, чем обладатели волос с семью признаками повреждения. Берегите шевелюру и пусть вам везет.

Автор - **Елена Кузич**

[Источник](#)