



Не смотря на то, что основой алопеции действительно является генофонд, очень многие люди свою проблему усугубляют сами. Специалисты из Великобритании раскрыли несколько правил, которые являются основополагающими в защите ваших волос от выпадения, или, если оно уже началось, свести к минимуму проблему.

Для начала, нужно забыть о яростном вычесывании волос и расчесывать их аккуратно и не сильно. Иначе вы повреждаете волосные фолликулы, Так же если вам нужны здоровые волосы, нельзя забывать про правильное питание. Нужно обратить внимание на такие продукты, как рыба, курица, яйца, причем включать их нужно именно в утренний рацион, иначе это может не принести пользы. Если в вашем рационе не будет хватать белка, то ваши волосы перестанут расти и потеряют силу и блеск.

Если же в вашем организме не будет хватать диетического железа, которое содержится в овощах темно-зеленого цвета, красном мясе, сухофруктах и орехах, то уровень гормона, который отвечает за запасы в организме белка, существенно снизится, а это значит, что пострадают и волосы.

Масок на основе масел лучше избегать. Предпочтение нужно отдавать водяным, так как масляные маски могут блокировать рост волос. И будьте осторожны со стрессом. Стресс, курение и окраска волос ухудшают их состояние и могут усилить алопецию.