



КАК СОХРАНИТЬ

густые и красивые волосы после 30?

Хотите иметь красивые густые волосы после 30?

Для красоты и здоровья волос уход необходим не только волосам, но и корням волос! Именно корни формируют структуру отрастающих волос, обеспечивают плотность, толщину и длину. Чтобы снизить риск выпадения и сохранить как можно больше волос, **нужно не забывать про несколько важных правил:**

ПРАВИЛО №1. ГРАМОТНО ПОДОБРАННЫЙ УХОД

ВЫБОР ШАМПУНЯ

Пеномоющее средство нужно выбирать не на основе состояния волосяных стержней, а согласно вашему типу кожи головы (сухая, жирная, комбинированная, нормальная). Также не стоит покупать агрессивные шампуни – те, в которых содержится лаурилсульфат натрия SLS.

ОТКАЗ ОТ СИЛИКОНОВЫХ УХОДОВЫХ СРЕДСТВ

Бьюти-продукты с силиконами обволакивают волосы прочной несмываемой пленкой. Она накапливается на волосах, утяжеляет их, мешает увлажнению, а главное – разрушается и осыпается вместе с частичками кутикулы.

БЕЗОПАСНОЕ МЫТЬЕ

Мойте голову только приятно теплой водой. Наносите шампунь на кожу головы, а волосы старайтесь практически не трогать – не тереть, не мять.

СУШКА И РАСЧЕСЫВАНИЕ

Влажные и мокрые волосы нельзя расчесывать – они утяжелены водой, в них ослаблены межволоконные кератиновые связи. Поэтому волосы легко рвутся, деформируются, легче выпадают.



По этой же причине нельзя тереть и оборачивать мокрые волосы махровым полотенцем – лучше просто неплотно обернуть их мягким полотенцем из хлопка или микрофибры. Также не стоит злоупотреблять феном и другими стайлинговыми приборами.

МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Укрепить и восстановить ослабленные волосы помогут маски на основе низкомолекулярной гиалуроновой кислоты (она сохраняет влагу внутри стержней) и кератина высокой степени гидролиза (он проникает внутрь стержней и восстанавливает поврежденную структуру).

ПРАВИЛО №2. НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ВИТАМИНЫ ВОЛОС

Рассмотрим, какие витамины играют самую важную роль в росте и поддержании здоровья волос.

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

Прочность, плотность и эластичность волос. Витамин А необходим для синтеза кератина – основного белка, из которого состоят волосяные стержни. Поэтому витамин способствует восстановлению поврежденной структуры волос.

Увлажнение и восстановление кожи головы. Витамин А способствует выработке себума и защищает кожу головы от шелушения и перхоти. Кроме того, он стимулирует регенерацию тканей и устраняет повреждения кожи.

ВИТАМИН С (L-АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Повышает эластичность волос и защищает от избыточного выпадения. Витамин С участвует в синтезе белка-коллагена, который обеспечивает эластичность волосяных стержней.

Кроме того, волосяные луковицы прочно держатся в коже головы за счет коллагеновых волокон кожи, поэтому нехватка коллагена на фоне дефицита витамина С повышает риск избыточного выпадения.

Улучшает питание. Витамин С поддерживает здоровое состояние стенок капилляров и сохраняет их эластичность. А от здоровья мелких сосудов зависит качество питания волосяных фолликулов (луковиц).

Защищает от свободных радикалов. Витамин С – антиоксидант. Он обезвреживает свободные радикалы – окисленные молекулы, которые разрушают клетки волосяных фолликулов.

Способствует усвоению железа. Витамин С обеспечивает биодоступность железа и повышает его растворимость. А железо – крайне важный минерал для здоровья волос, он участвует в питании и снабжении кислородом волосяных фолликулов.

ВИТАМИН D

Это важнейший витамин для роста волос. В волосяных фолликулах есть принимающие рецепторы витамина D, которые участвуют в обновлении и росте волос.

Этот витамин так важен, потому что он помогает организму усваивать кальций – еще один важный «стройматериал» для волосяных стержней. И при недостатке витамина D волосы становятся тонкими и ломкими, медленнее растут, активнее выпадают.

Витамин D вырабатывается под воздействием ультрафиолета. Поэтому особенно остро его дефицит наблюдается при сокращении светового дня в холодное время года (осень-зима), и в географических зонах с недостатком солнечных лучей.

ВИТАМИН E (ТОКОФЕРОЛ)

Улучшает кровообращение кожи головы. Витамин E влияет на свертываемость крови и мешает образованию тромбов, улучшает эластичность сосудов и способствует их расширению.



Он также помогает улучшить доставку кислорода к тканям. Все это влияет на питание волосяных фолликулов и стимулирует рост волос.

Защита от окислительных процессов. Витамин Е – также еще один эффективный антиоксидант в нашем списке, он защищает клетки волосяных луковиц от окислительных процессов.

Восстановление повреждений. Витамин Е стимулирует регенерацию клеток и способствует заживлению мелких повреждений – как в коже головы, так и в структуре волосяных стержней.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Это крайне важные витамины для профилактики выпадения волос.

В5 (пантотеновая кислота). Он играет важную роль в липидном обмене веществ, стимулирует образование и обновление клеток. Поэтому В5 – крайне важный витамин для здорового роста волос. Он также регулирует работу сальных желез, способствует увлажнению кожи головы и волос.

В7 (биотин). Он стимулирует выработку кератина – важнейшего «стройматериала» в создании волосяных стержней. В7 также играет роль в регуляции циклов роста волос – контролирует переход между фазами. При недостатке этого витамина фаза активного роста (анаген) может сокращаться, а фаза покоя и выпадения (телоген) – удлиняться. Кроме того, В7 улучшает кровообращение кожи головы и регулирует выработку кожного жира.

В9 (фолиевая кислота). Витамин улучшает усвоение белка организмом (а стержни волос состоят именно из белковых структур), стимулирует деление клеток и регенерационные процессы, снижает риск истончения и поредения волос.

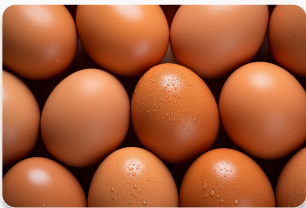
B12 (цианокобаламин). Этот витамин стимулирует деление эритроцитов и улучшает циркуляцию кислорода, участвует в обмене веществ. Его дефицит вызывает анемию, волосяные фолликулы недополучают кислород, циклы роста волос нарушаются – а это ведет к преждевременному выпадению.

Кроме того, витамины группы В важны для сохранения пигмента волос и профилактики седины. При их нехватке ухудшается выработка меланина, который придает волосам цвет, и может появиться ранняя седина.

ПРАВИЛО №3. СЛЕДИМ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

При выраженном гиповитаминозе – когда волосы поврежденные, ослабленные, сухие и ломкие, плохо держат объем, истончены и избыточно выпадают – **нужны витаминные комплексы**. В них подобрана оптимальная концентрация действующих веществ.

Но для профилактики здоровья волос и кожи головы, а также для дополнительной помощи в лечении трихологических проблем, **стоит включить в рацион следующие продукты:**



Яйца – источник витаминов А и D.



Жирная рыба – богата витамином D.



Ягоды – в них содержится много витамина С.



Шпинат – источник фолиевой кислоты (B9), витаминов А и С.



Морепродукты – из них мы получаем витамины D и B7.



Орехи и семечки – источник витамина Е.



Гречневая и овсяная каша – в гречке содержатся витамины группы В, в овсянке – витамины А, В и Е.

Концентрации витаминов в средних порциях продуктов недостаточно для выраженного терапевтического эффекта, но сбалансированное питание все же не будет лишним.

ПРАВИЛО №4. ЗАЩИТА ОТ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ИСТОНЧЕНИЯ И ПОРЕДЕНИЯ ВОЛОС

У каждого человека, зачастую на фоне полового созревания, активируются «гены старения» клетках волосяных фолликулов. Они запускают выработку фермента 5-альфа-редуктаза, который сокращает длительность фазы активного роста волос (анаген), вызывает истончение и преждевременное выпадение волос. С возрастом эта патология прогрессирует, что приводит к мужскому и женскому облысению (андрогенетическая алопеция).

Защититься от генетического фактора помогает олеаноловая кислота в составе лосьона – она до 90% блокирует выработку 5-альфа-редуктазы и восстанавливает здоровый рост волос.

ПРАВИЛО №5. ОБЕСПЕЧИВАЕМ ПИТАНИЕ КОРНЯМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АКТИВНОГО ВЫПАДЕНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ РОСТА ЗДОРОВЫХ ВОЛОС

Регулярный уход за корнями волос помогает сохранить нормальную продолжительность роста волос, улучшить структуру волос, увеличить, густоту, толщину волос и прикорневой объем. **Быстро восстановить густоту волос помогают лишь специализированные средства.**

Они должны обеспечивать 2 главных условия:

1. Восстановление циклов роста. Чтобы быстро остановить выпадение, нужно восстановить циклы роста волос. А для этого нужно обеспечить фолликулам волос полноценное длительное насыщение питанием и кислородом.

2. Стимуляция роста волос. Чтобы ускорить рост волос и восстановить густоту, нужно активировать деление клеток волосяных луковиц. При этом стимуляция должна быть мягкой и не истощающей – иначе волосы спустя время начнут выпадать еще активнее.

Эти обязательные требования объединены в одном средстве компании Charismo – фолликулярном лосьоне Dekohair с уникальной формулой Dekopill.

Как работает Dekohair?

Питает корни волос минимум 8 часов в сутки.

В состав лосьона входит эпигенин – он расширяет сосуды кожи головы более 8 часов подряд. И все это время фолликулы волос снабжаются кислородом и питательными веществами. Благодаря этому циклы роста нормализуются, активное выпадение останавливается, а волосы получают энергию и строительные элементы для роста и утолщения.

Безопасно ускоряет рост. Биотинил-трипептид в составе лосьона мягко стимулирует деление ростковых клеток фолликулов. Благодаря этому волосы быстрее растут в длину и ширину, прикорневой объем заметно увеличивается. При этом, в отличие других веществ со схожим результатом, биотинил-трипептид не истощает волосяные фолликулы. Поэтому он не вызывает «синдрома отмены», и результат – выросшие за время применения лосьона волосы – закрепляется без избыточного выпадения.



Блокирует генетические факторы облысения. В состав лосьона входит олеаноловая кислота – она способна до 90% подавлять фермент 5-альфа-редуктаза, который начинает вырабатываться на фоне генетической предрасположенности (андрогенетическая алопеция) и усугубляет избыточное выпадение волос.

Несколько важных правил и всего один флакон лосьона Dekohair в год + 3 минуты потраченные на нанесение, обеспечат корни волос незаменимым уходом.

ПОДРОБНОСТИ

