

ГАЙД

по росту волос



Привет, красотка!

Наконец-то ты сможешь полностью разобраться в теме роста волос и отрастить длинную шевелюру как можно быстрее.

Здесь подробно расписано о том, как происходит рост волос, почему он стоит на месте, а так же разбор всех методов и средств для его ускорения.

Но! Надо помнить, что важно сосредоточиться на сохранении качественной длины волос, если ты будешь отращивать солому и не состригать, то:

1. Это будет выглядеть супер-неухоженно
2. Рост волос будет стоять на одном месте

Верю, что этот Гайд обязательно поможет тебе. Свои результаты можешь отмечать в трекере, который я приложила к этому файлу, а фото своих волос до/после можешь отправлять в Директ [@kreizerrr](#) или отмечать меня в сторис, некоторое я буду добавлять к себе

Содержание:

1. Как происходит рост волос	4
2. Почему рост стоит на месте.....	6
3. Способы ускорения роста волос.....	7
- Ампульный уход (никотинка и др.).....	8
- Никотиновая кислота.....	10
- Разогревающие маски.....	12
- Миноксидил.....	13
- Эсвицин.....	15
- Массаж.....	16
- Витамины и питание.....	18
- МЕТОД ИНВЕРСИИ.....	20
4. Салонные процедуры.....	22

Как происходит рост волос?

Рост волос происходит за счет деления незрелых клеток волосяной луковицы, обладающих высокой митотической активностью. Данный процесс подчиняется определенным биологическим законам и включает в себя несколько фаз, которые мы рассмотрим далее.

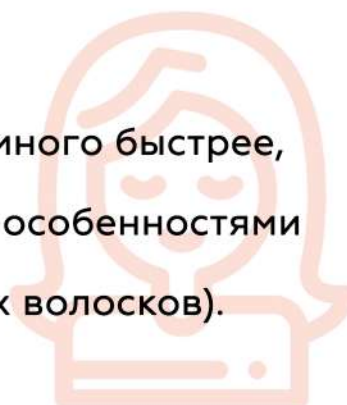
Рост волос представляет собой цикл, состоящий из трёх фаз. Первый цикл длится несколько лет, далее идёт переход к отдыху. Старые фолликулы отмирают, происходит выпадение волос и на их месте начинают расти новые.



Что влияет на рост волос?

• Тип волос

Известно, что прямые волосы растут намного быстрее, чем волнистые (вероятно, это связано с особенностями строения фолликулов и структуры самих волосков).



• Время года

Процесс роста волос можно сравнить с жизненным циклом растений, который они проходят на протяжении года. Наиболее активно локоны растут весной и летом, а вот в холодные сезоны скорость их роста снижается.



• Время суток

Давно доказано, что длина волосяных стержней утром и днем увеличивается намного быстрее, чем вечером и ночью. Именно по этой причине большинство косметологических процедур, направленных на ускорение роста локонов, рекомендуется проводить перед сном.



• Наследственность

Люди, у которых ближайшие родственники рано начали терять волосы, скорее всего столкнутся с этой проблемой.



Почему рост стоит на месте?

- **Наличие заболеваний**

Медленный рост обычно наблюдается при себорее или начинающейся алопеции

- **Неправильное питание**

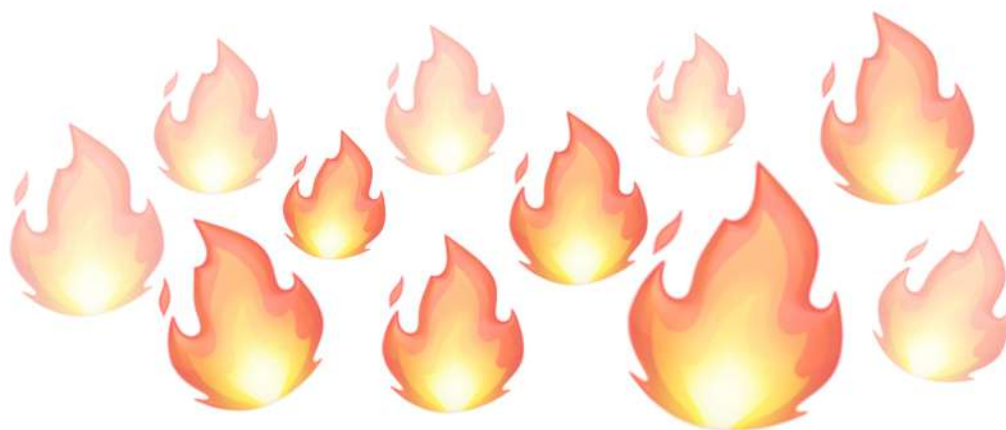
Можно сколько угодно стимулировать рост волос, но это никак не поможет, если ежедневно питаться некачественными и вредными продуктами. Питание должно быть разнообразным и содержать в себе достаточно витаминов.

- **Нарушение кровообращения кожи**

Луковицы волос должны ежедневно получать питание, что невозможно, если процесс кровообращения нарушен.

- **Ломкость волос**

Довольно часто волосы растут с оптимальной скоростью, но длиннее все равно не становятся. Причина этому – ломкость и сечение кончиков волос.



Способы ускорения роста волос

Чтобы ускорить рост волос, необходимо взять на вооружение продукты и вещества, которые **активно раздражают кожу головы**, вызывая приток крови и питательных веществ к волосяным луковицам.

Ампульный уход

Ампулы содержат очень высокую концентрацию активных компонентов (витамины, микроэлементы, минералы, полезные вещества), которые эффективно воздействуют на волосяную луковицу. Такие средства разного действия: восстановление, от выпадения и стимуляции роста волос.

Стеклянные емкости делают применение удобным, позволяют использовать за раз только необходимое количество средства и защищает действующие вещества от окисления под воздействием внешних факторов.

Какие ампулы выбрать?

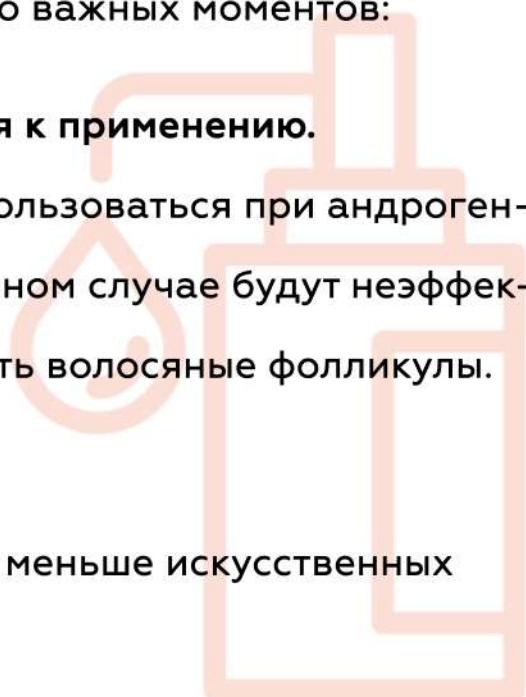
Обрати внимание на несколько важных моментов:

- **Предназначение и показания к применению.**

Если одни средства могут использоваться при андрогенной алопеции, то другие в данном случае будут неэффективными, зато помогут укрепить волосяные фолликулы.

- **Состав**

В нём должно быть как можно меньше искусственных и тем более вредных добавок.



• Отзывы

Нелишним будет поинтересоваться мнением тех, кто опробовал действие ампул на своих волосах.

• Тип волос

Все волосы разные, и для каждого типа свойственны свои причины выпадения и замедления роста. Например, жирные волосы могут выпадать из-за нарушения работы сальных желёз, а за тонкими и ослабленными наверняка скрывается такая проблема как повреждение фолликулов или нарушение их работы.

Самые популярные ампулы:



«L'Oréal Aminexil Advanced»
10 ампул - 2500руб.



«Vichy Dercos Aminexil»
18 ампул - 3000руб.



«Densifique» от «Kérastase»
10 ампул - 2500руб.

Никотиновая кислота

К одним из самых популярных и эффективных ампул для роста волос относят никотиновую кислоту.



Витамин, содержащийся в никотинке, активизирует кровоснабжение сосудов кожи головы, что дает фолликулам дополнительную энергию для более быстрого роста волос, а сосудорасширяющее свойство никотиновой кислоты помогает при лечении выпадения волос.

Противопоказания:

Никотинку не стоит использовать если у вас имеется:

- Повышенная чувствительность к витамину PP
- Язвенные болезни органов пищеварения
- Высокое артериальное давление и атеросклероз
- Заболевания почек и печени

Относительными противопоказаниями являются беременность и кормление грудью.

Но и у здоровых людей могут быть побочные эффекты:

- Заметное покраснение кожи головы, шеи, плеч
- Головокружение, связанное с понижением давления из-за сосудорасширяющего эффекта препарата;
- Расстройства желудка и кишечника.

Способ применения:

- 1 Перед началом процедуры сделайте тест на коже, чтобы исключить появление аллергических реакций или проявления индивидуальной непереносимости витамина.
- 2 Нанести на чистые слегка просушенные волосы по проборам массажными движениями НА КОРНИ.
- 3 Открывать ампулы только перед использованием, иначе средство не будет работать. За раз можно применять 1-2 ампулы, не более.
- 4 После нанесения появится небольшое ощущение жжения и покраснение – это нормально, вы же сосуды расширяете.
- 5 Раствор не вытирают и не смывают водой. Он не имеет запаха, не меняет цвет волос – достаточно высушить волосы естественным способом.

Курс проводится каждый день в течение месяца, после которого нужно будет сделать 30-дневный перерыв.

Приём внутрь

Отращивать волосы можно не только с помощью наружного применения никотиновой кислоты, но необходимо предварительно проконсультироваться со специалистом.

Принимать натошак их нельзя, поэтому обязательно покушайте. А так, 1 раз в сутки в любое удобное время на протяжении месяца. После 30-дневного курса необходимо устроить организму передышку.

По отзывам тех, кто опробовал данный метод, таблетки ничем не хуже ампул, усилий меньше, и результат тот же.

Разогревающие маски

Традиционно лучшими стимуляторами роста волос, считаются горчица и настойка перца. Они усиливают приток крови к волосяным луковицам, ускоряя рост. Однако такие «жгучие» составы противопоказаны тем, у кого очень сухая и чувствительная кожа головы или есть проблемы вроде себореи или дерматита.



Compliment Naturalis с перцем
Ашан и массмаркет 80-100руб.



FRATTI с перцем
FixPrice 77руб.



Русское поле с перцем
Массмаркет 80руб.

Однако для того чтобы волосы стали расти быстрее, нужно соблюдать эти правила:

Не превышать указанный срок выдержки, так как это может стать причиной высушивания волос;

Быстро смыть маску при появлении жжения или зуда;

Регулярно делать маску в течение хотя бы 1-1,5 месяца;

Периодически менять маски, так как таким образом можно насытить волосяные луковицы различными веществами, что благотворно скажется на росте.

Миноксидил

Миноксидил относится к лечебным сосудорасширяющим препаратам от выпадения волос и для стимуляции их роста.

Средство назначается лицам старше 18 лет, **основные показания к применению:**

- возрастная потеря волос;
- потеря волос из-за гормональных изменений организма;
- потеря волос, связанная с недостаточным поступлением в организм витаминов и минералов;
- ослабления роста волосяного покрова вследствие экологического воздействия окружающей среды;
- повреждения волос, вызванные воздействием химической завивки, красителей.

Ввиду отсутствия в миноксидиле таких вредных компонентов, как красители, аллергены, а также антибиотиков и гормональных составляющих, **вызываемые побочные эффекты минимальны.**

ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ, НЕПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВА, ИЛИ ПРИ ЕГО ПЕРЕДОЗИРОВКЕ, МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ ГОЛОВЫ, ШЕЛУШЕНИЕ ИЛИ ЗУД.

Передозировка может привести к чрезмерному развитию волосяного покрова на лицевой части головы и зоне бакенбардов. Поэтому важно внимательно ознакомиться с прилагаемой инструкцией и следовать рекомендациям по дозировке препарата, способам его применения.



от 700руб.

Миноксидил выпускается в различных концентрациях:

от 1% в гелях и шампунях, направленных на профилактику и предотвращения выпадения ослабленных волос;
до 15% концентрации в лечебных средствах.

5% миноксидил чаще всего, назначается при активной стадии алопеции, а также при наличии прогрессирующей наследственной тенденции.

Миноксидил 15% , имеющий высокую степень концентрации вещества, усиленную азелаиновой кислотой, назначают при запущенных формах облысения.

Для предотвращения появления у пациенток излишней волосистой растительности на лицевой части головы, чаще всего назначается 2% раствор миноксидила.

Инструкция по применению:

Миноксидил наносится на сухую чистую поверхность головы 2 раза в день. Для удобства использования данного средства, в комплектацию входят пипетка.

Средство равномерно распределить по всей поверхности, начиная с мест, особо повреждённых алопецией.

После нанесения , не смывать в течение 3-4 часов.

Препарат рассчитан на длительное лечение, применять его необходимо не менее 4 месяцев. После достижения требуемого результата, даже при полном восстановлении волосистого покрова, во избежание рецидивов, специалисты рекомендуют время от времени повторять курс применения.

Эсвицин

Эсвицин является лечебным средством для волос с многосторонним действием. Используя инструкцию по применению, можно активировать рост волос, предотвратить облысение, вернуть волосам густоту, блеск и шелковистость.

Противопоказания:

- беременность;
- аллергические реакции;
- кормление грудью;
- непереносимость компонентов.



150-200руб.

Негативным побочным проявлением при использовании раствора может являться зуд, жжение, покраснение кожного покрова, аллергия.

Способ применения:

- Наносить ежедневно на чистые волосы, массируя и втирая раствор в корни, не смывать;

или

- Принимать раствор внутрь для усиления эффекта по 1 ст. л. 2-3 раза в неделю.

Проводить курс 3-6 месяцев. После прохождения полного курса необходимо продолжать процедуры с меньшей регулярностью для профилактики.

Массаж кожи головы

Не все знают, что кожа головы нуждается в постоянном тактильном воздействии, приводящем к увеличению кровотока в эту зону. Оптимальный массажер для кожи головы – собственные пальцы.

Лучшее время для процедуры – вечер, за час до мытья головы. Активная проработка волосяной части увеличивает выработку кожного сала, которая продолжается еще некоторое время после массажа. Поэтому после процедуры волосы могут выглядеть очень неряшливо.

Перед массажем лучше хорошо проветрить помещение, чтобы увеличить содержание кислорода в крови.



1 Поверхностное разминание надбровных дуг. Выполнить 3 раза



2 Вертикальное поглаживание лобной мышцы. Сделать один раз



3 Прерывистое поглаживание лобной и височной линий. Выполнить 3 раза



4 Непрерывное спиралеобразное растирание по краевой линии роста волос на висках, с переходом к заушной раковине. Повторить 3 раза



5 Волнообразное поглаживание лобной мышцы. Повторить 3 раза



6 Круговое растирание височной и лобной мышцы, в каждой точке по одному разу

Советы по массажу головы:

1

Расчесывание волос гребнем или щеткой – самый простой вид массажа. Используйте расческу или гребень с тупыми зубьями, а щетку – из натуральной щетины. Расчесывайте волосы ежедневно утром и вечером перед сном в разных направлениях энергичными движениями. Делайте не менее 50 движений расческой. В летнее время эту процедуру можно проводить у открытого окна или на балконе, чтобы обеспечить приток воздуха к коже головы.

2

Делайте массаж головы пальцами, перед тем как мыть волосы. Вы достигнете наибольшего эффекта, если будете втирать в кожу репейное или оливковое масло. Начинайте массаж с приятных поглаживаний. Они способствуют расслаблению мышц и успокоению нервной системы. При этом не растирайте кожу головы, а слегка оттягивайте в стороны.

3

Выполняйте кругообразные движения. Они являются основой массажа головы. Для этого согните ладони, расставьте пальцы и положите их на поверхность кожи. Большой палец при этом будет являться опорой, а массирующие движения будут выполняться остальными. Движения при массаже не должны быть скользящими. Кожу слегка прижимайте к черепу, а затем осторожно сдвигайте в стороны.

4

Выполняйте вибрирующие движения с различной амплитудой. Вы можете не отрывать руки от головы или совершать ритмичные постукивания. Такой массаж очень расслабляет.

5

Совершая толкательные движения, расставьте пальцы так же, как при кругообразных. Изменяйте положение рук после каждого толчка, увеличивая или сокращая расстояние между пальцами. Заканчивайте массаж легкими поглаживающими движениями. Такие процедуры способствуют улучшению кровообращения, расширению сосудов и улучшению питания волос.

Витамины

Здоровье и рост волос зависит в первую очередь от баланса витаминов и минералов в организме. По внешнему виду волос сказать можно многое. Тусклые, безжизненные волосы далеко не всегда являются следствием неправильного ухода, чаще это результат нехватки питательных веществ.

Ваши волосы секутся на кончиках и легко ломаются – это первый признак дефицита витаминов А, В и С. Отсутствие здорового блеска говорит о нехватке аминокислот, витаминов D, E, H, B1, B2, цинка, селена, магния. Волосы не будут расти быстро без наличия в организме достаточного количества кальция, кремния, йода, магния, марганца, хрома, цинка, бета-каротина, биотина и других витаминов и микроэлементов.

Витамины для ускорения роста волос:

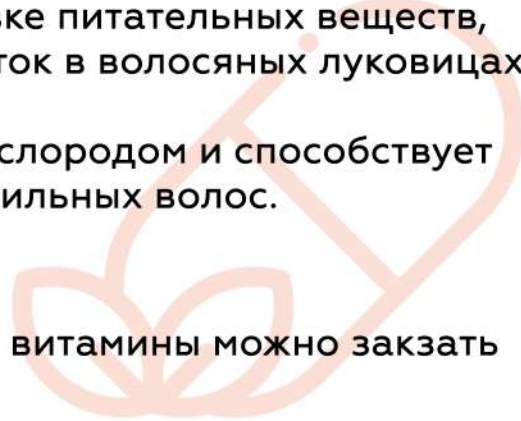
Витамин А (ретинол) восстанавливает структуру волоса, увлажняет и препятствует выпадению волос.

Витамины В незаменимы для роста волос. Особенно это касается витаминов B1, B6, B7 и B12. Другие витамины этой группы укрепляют волосы и не дают им выпадать.

Витамин С помогает кровообращению в коже головы и способствует быстрой доставке питательных веществ, необходимых для деления клеток в волосяных луковицах.

Витамин Е насыщает клетки кислородом и способствует росту здоровых, блестящих и сильных волос.

! Качественные и эффективные витамины можно заказать в онлайн-магазине iHerb



Здоровая еда как средство, ускоряющее рост волос

Если вы хотите ускорить рост волос, ваш рацион должен состоять из свежих овощей, злаковых каш, яиц (особенно полезны желтки), продуктов с высоким содержанием клетчатки, постного мяса, жирной рыбы, орехов и бобов.

Следите за качеством жиров: некоторые виды жиров (особенно содержащиеся в продуктах растительного происхождения и морепродуктах) помогают нашему организму лучше усваивать из пищи полезные волосам микроэлементы и витамины, что благотворно сказывается на росте волос.

Например, постоянное употребление рыбьего или крилевого жира увеличивает скорость роста волос в несколько раз.



Рыба и морепродукты

Богаты фосфором, цинком, йодом и полезными жирами



Орехи и семена

Ценнейший источник витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, содержат цинк, селен



Зелень и листовые овощи

Содержат много кальция, магния, железа, витаминов С, А



Птица

Содержит легкий для усвоения белок, без которого волосы становятся тусклыми и бесцветными



Яйца

Источник белка. К тому же, содержат незаменимые для организма витамины группы В



Молочные продукты

Источник органического кальция, ответственного за рост и укрепление волос



Бобовые

Богаты железом, цинком и биотином, ответственным за крепость волос



Овощи

Богаты витаминами группы В, витамином А, магнием и калием

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

МЕТОД ИНВЕРСИИ

Данный способ стимуляции роста волос является одним из самых лучших, потому что он поможет отрастить волосы от 1 до 3 см ЗА НЕДЕЛЮ

Вся суть метода инверсии заключается в массаже головы с разогревающей маской и той самой инверсии, а именно, массаж головы нужно делать так, чтобы голова находилась ниже уровня тела и был приток крови к коже головы. Таким образом вы обеспечиваете более активное питание волосяных фолликул.

Противопоказания:

Не применяйте метод инверсии, если у вас низкое или высокое кровяное давление, отслоение сетчатки, инфекционные заболевания уха, травмы позвоночника, проблемы с сердцем, грыжа или вы беременны. Положение «вниз головой» может усугубить ваше состояние или вызвать неприятные последствия

Что нам нужно:

- Разогревающая маска для роста волос (подойдёт любая перцовая, например)
- Массажная щётка для кожи головы или пальцы (заказать щётку можно на Ozon/Wildberries)

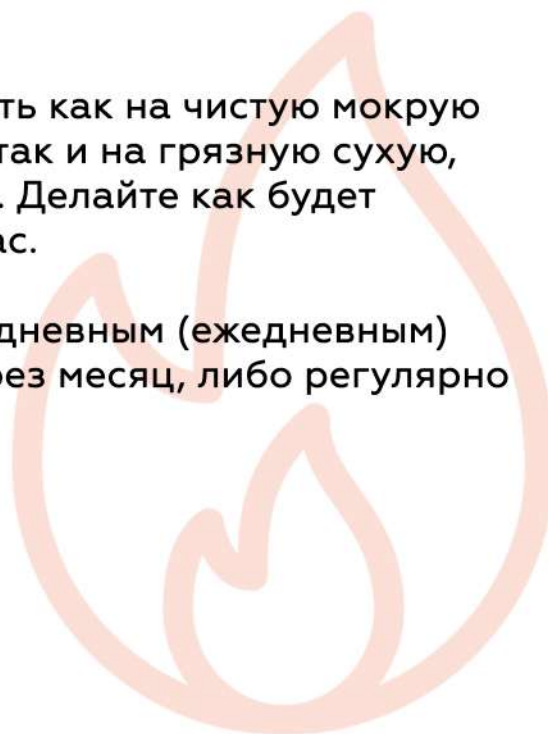


Что делаем:

- 1 Наносим маску по проборам, равномерно распределяем по коже головы
- 2 Опускаем голову вниз. Лёжа на спине на диване, либо стоя. Голова должна находиться ниже туловища
Начинаем массировать кожу головы по массажным линиям так, как было написано в главе про массажи, около 5 минут. Можно использовать массажную щетку или просто пальцы рук.
- 3 Висим вниз головой пару минут. Надо почувствовать, как кровь приливает к коже, голова должна тяжелеть.
- 4 (Не следует оставаться с опущенной вниз головой слишком долго. Это может привести к повышению кровяного давления)
- 5 Ходим с маской 10-15 минут и смываем маску большим количеством воды.

Массаж инверсии можно делать как на чистую мокрую голову сразу после шампуня, так и на грязную сухую, после маски помыв шампунем. Делайте как будет эффективнее и удобнее для вас.

Делать массаж можно либо 7-дневным (ежедневным) курсом, а затем повторить через месяц, либо регулярно 1-2 раза в неделю.



Салонные процедуры

Среди популярных процедур, влияющих на скорость роста прядей, выделяют следующие:

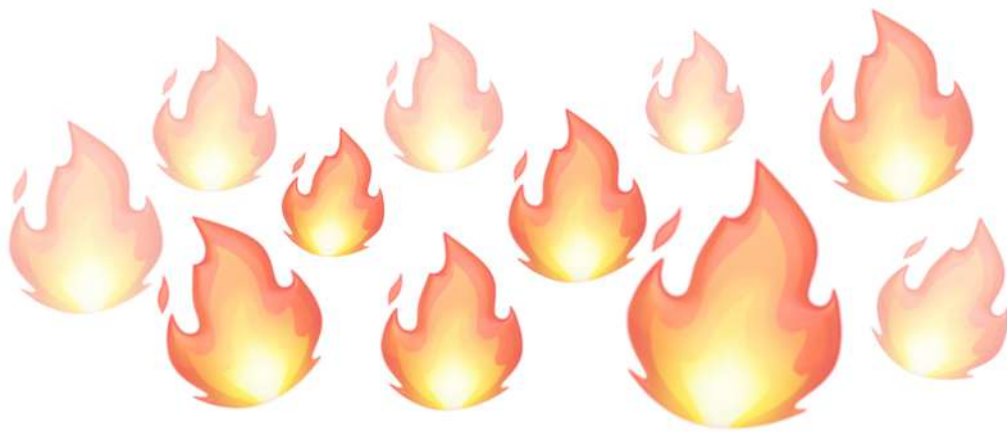
Мезотерапия или уколы красоты — введение витаминных коктейлей на 2–4 мм вглубь покровов головы. Формула составов для мезотерапии подбирается с учетом индивидуальных особенностей клиента. Курс инъекций избавит от выпадения и ломкости волос, увеличит их рост и густоту.
от 1500руб. за 1 процедуру

Дарсонвализация — во время процедуры задействован специальный прибор Дарсонваль. Посредством низких токов он способствует пробуждению спящих фолликул, стимулирует обменные процессы в клетках кожи головы и в волосяных луковицах, ускоряет проникновение питательных компонентов из масок, бальзамов в более глубокие слои кожи головы.
от 500руб за 1 процедуру

Криотерапия или криомассаж — физиотерапевтическая процедура, в качестве действующего компонента используют жидкий азот. Воздействие низкими температурами стимулирует внутренние процессы в коже головы, способствует укреплению локонов и быстрому увеличению их длины. Криомассаж длится до 20 минут и не имеет побочных эффектов, выполняется курсами;
от 500руб за 1 процедуру

Лазерная терапия — процедура обратная криомассажу, потому как используются не низкие, а высокие температуры. Лазер проникает вглубь кожи головы, активизирует внутренние процессы, пробуждает спящие фолликулы. Процедура безболезненная и дорогая;
от 2000руб за 1 процедуру

! Рекомендуется делать только у специалистов, иначе от процедур может быть противоположный эффект.



Длинной шевелюры!

Если у тебя все еще остались какие-то вопросы,
то можешь задавать их мне @kreizerrr в Директ,
с радостью отвечу и помогу тебе.