Волосы – это одно из главных украшений девушки. Но бывает так, что они начинаю вылезать. **Причины выпадения волос у девушек** бывают самые разные. Потеря волос может быть физиологической и патологической. **Причина** может быть, как кратковременной, и связана с каким-то периодом в жизни женщины, так и длительной.

# Факторы, провоцирующие облысение

Есть общие причины **сильного выпадения волос:**

Неправильный уход. Частая покраска, химическая завивка, сушка феном или выравнивание утюжком у **женщин причины** самые распространенные. Наращивание, длительная носка шиньонов и париков, тугой хвост, африканские косички и другие неправильные способы укладки вызывают **обильное** облысение.

Нехватка минералов и витаминов. Нехватка железа также провоцирует **облысение.** Так как девушки ежемесячно теряют обильное количество крови, они часто страдают на анемию.

**Выпадения волос у женщин** могут провоцировать хронические болезни. Отравление, интоксикация организма, инфекционные заболевания, туберкулёз, сифилис, поликистоз яичников. При наличии поликистоза нарушается работа яичников, и в недостаточном количестве вырабатывается главный гормон – эстроген. В женском организме начинает преобладать в большем количестве мужской – тестостерон. Он и способствует **облысению**.

Стресс. Считается самой распространённой причиной обильной потери шевелюры.

Грибковые заболевания.

Наследственность;

Постоянные диеты. Большинство девушек любительницы низкокалорийных диет и несбалансированного питания. Чтоб женский организм был здоров, необходимо правильно питаться, соблюдать употребление суточной нормы калорий и количества белка животного происхождения. Именно белок животного происхождения имеет весь комплекс необходимых для человека аминокислот.

Гормональный сбой. **Выпадение волос у женщин** может быть следствием такого сбоя, так как повышается уровень мужского гормона. В этом случае, прежде чем назначить **лечение,** необходимо стабилизировать гормональный фон. О повышенном количестве мужского гормона свидетельствует нерегулярная менструация, себорея, угревая сыпь, бесплодие. Если у вас есть хотя бы один симптом, обратитесь к гинекологу-эндокринологу.

Гормональная контрацепция. К выбору такой контрацепции нужно подходить очень внимательно. Большая часть этих контрацептивов имеют свойство повышать уровень мужского гормона. Они могут служить причиной **женского** облысения. Подбирая контрацепцию, консультируйтесь со своим врачом.

Приём лекарств. Иногда **лечение** определенными препаратами может спровоцировать или усилить потерю. Таких препаратов приблизительно сотня. Особенно негативно влияет аспирин, антидепрессанты, различные средства для похудения и **лечение** химиотерапией.

Беременность. Большинство девушек наблюдают потерю волос после беременности в течение нескольких месяцев. Во время беременности повышается уровень женских гормонов, а они имеют свойство влиять на красоту и густоту шевелюры. После того как девушка родила, их уровень уменьшается и начинается **сильное выпадение волос,** которые весь период беременности были на месте, сияли здоровьем и красотой.

Чтобы **лечение** принесло, как можно лучший результат необходимо выяснить какие же всё-таки **причины сильного выпадения**. В современном мире есть множество эффективных способов обследования и диагностирования **сильного выпадения волос у женщин.** Трихограма, анализ крови, изучение гормонального фона. За результатами исследования врач-трихолог назначит вам **средства против выпадения волос** и курс терапии.

Каждый день у человека происходит физиологическая потеря волос от шестидесяти до ста в день. Если происходит **сильное выпадение волос у женщин**, повод нужно искать тремя месяцами ранее. Потому что их природный цикл жизни составляет от трёх до семи лет, после чего в течение двух-трёх недель происходит подготовка, а на третьем месяце они **выпадают.**

Можно провести домашний тест, который поможет определить состояние вашей гривы. Проведите рукой по **голове,** если вылезает больше чем пять волосков, и они будут с луковицей, значит, есть патология и нужно узнать **причины сильного выпадения.**

# Что поможет остановить потерю

Прежде чем **лечить выпадение** попробуйте скорректировать свой образ жизни и ежедневные привычки, придерживаясь нескольких несложных правил.

Нужно наладить режим дня, спите не менее чем восемь часов в сутки, ложитесь в одно и то же время. Проводите много времени на свежем воздухе.

Откажитесь от таких вредных привычек, как курение и алкоголь, они очень плохо влияют на состояние волос, кожи, ногтей.

**Против выпадения волос у женщин** поможет отказ от постоянного использования средств для укладки – лаков, пенок, гелей, а также фенов, плоек и утюжков. Вместо металлических расчёсок, используйте из натуральной щетины.

Полюбите головные уборы, они помогут вам уберечь шевелюру от перегрева и переохлаждения.

Откажитесь от окрашивания и химических завивок они только провоцируют **сильное выпадение волос**. Слишком сложные причёски тоже не очень хорошо влияют на состояние вашей причёски.

Пересмотрите своё питание, перед тем **как лечить** волосы. Насколько оно сбалансированное? Достаточно ли вы употребляете необходимых вашему здоровью и красоте витаминов и микроэлементов?

# Лечение в домашних условиях

Можно попробовать **лечить выпадение** народными методами в домашних условиях. Загляните к себе на кухню, там вы найдёте различные полезные **средства от выпадения волос**.

Медовая маска. Смешайте несколько столовых ложек мёда, одно яйцо и пищевые дрожи. Нанесите на корни и длину, наденьте пакет и шапку, держите такую маску тридцать-сорок минут. Она поможет не только в **лечение,** но и сделает волосы красивыми и объёмными.

**Лечение** на основе масел и прополиса. Возьмите несколько столовых ложек репейного и касторового масла, добавьте туда ложку настойки прополиса и перцовки, смешайте все и нанесите на корни. Держите двадцать пять минут, перцовка может начать жечь кожу, но такая процедура очень хорошо стимулирует рост новых волос и поможет избежать дальнейшего вылезания.

Луковая маска. Натрите одну луковицу и добавьте ложку любого масла, нанесите смесь на корни и держите двадцать минут. Запах будет неприятный, но эффект эта маска даёт просто потрясающий!

В **лечение** облысения вам помогут травяные эликсиры. Смешайте касторовое масло, чайную заварку и водку. Нанесите всё на корни за два часа до мытья головы. Повторяйте процедуру два раза в неделю.

Смешайте десять грамм коньяка, сорок отвара лопуха и пятьдесят лукового сока. Вотрите смесь в корни за несколько часов до того, как вы будете мыть голову. При желании такую процедуру можно делать ежедневно.

Хороший результат приносит солевой скраб для кожи головы. Возьмите мелкую морскую соль, смочите голову и нежно помассируйте ею кожу, после смойте водой. Такая процедура стимулирует прилив крови к луковицам и от этого они становятся крепче.

Укрепит вашу шевелюру и полоскание травами. Для брюнеток и шатенок хорошо использовать отвар крапивы и коры дуба. Блондинкам лучше таким отваром не пользоваться, так как он имеет свойство немного окрашивать. Светловолосым девушкам рекомендуют отвар ромашки.

Перед тем **как лечить** волосы уберите из своей ванной все шампуни и маски, у которых плохой состав. Лучше всего использовать органические средства для ухода.

Пользуйтесь этими рекомендациями, и у вас будет грива как у льва!