Я никогда не могла подумать, что в 31 год начну терять волосы. Казалось бы, здоровая молодая женщина, ну что могло произойти, чтобы волосы лезли практически клоками? Все говорили «это просто стресс, пройдет». Но ждать чуда не было никаких сил. Да и какой-такой стресс, если никаких потрясений в моей жизни не было? Я почти год искала причину и в итоге смогла сохранить свои волосы на месте. Но обо всем по порядку.

Как все начиналось

Когда в первый раз находишь пучок волос на расческе, думаешь «а может это нормально?» Ну должны же волосы выпадать? Сразу начинаешь вспоминать нормы - в сутки мы теряем около 50–150 волос. Да и расческу давно не чистили. Наверно, показалось.

Но нет, не показалось. Через два дня на расческе снова пучок волос. И тут уже становится страшновато. Я с детства не могла похвастаться очень густой шевелюрой. Ну волосы как волосы. А если они будут и дальше так выпадать, то что останется? Жиденький хвостик, как у крыски. Я решила не паниковать и начала присматриваться к средствам для волос и домашним рецептам.

А потом прилетел «комплимент» от коллеги, дескать, волосы у меня что-то жиденькие стали, и вообще выгляжу не очень, уже не заболела ли я? Естественно, мне стало очень стыдно. Я постаралась свести все в шутку, а потом ушла в туалет и заплакала. Я обиделась и расстроилась. Вечером, успокоившись, решила рассмотреть себя в зеркале. Что не так-то? И с ужасом поняла, что пробор волос существенно поредел. Первая реакция – испуг. Я поняла, что такими темпами скоро потеряю все волосы. Надо было срочно начинать действовать.

Будем лечиться своими силами!

Первое, к чему я обратилась – это интернет. Интернет пестрит статьями по домашнему уходу за волосами и тысячами рецептов домашней косметики. Ну что ж, будем пробовать! Я с головой окунулась в изучение рецептов. Маски, травки, настои… Я ужины с такой тщательностью не готовила, как смешивала средства для волос. Чередовала – день маска против выпадения, день маска для стимуляции роста. Постоянно какие-то ополаскивания. То чай, то травы, ванну еле отмывала. Потом я открыла для себя разогревающие маски. Ух, как жгла горчица! Я слезами обливалась, но упорно сидела и выжидала положенные 15 минут. Ведь писали, что эффект есть! А когда я замешивала коньяк в очередную массу, мужа чуть инфаркт не хватил от такого нецелевого использования ценного продукта. После некоторых манипуляций волосы становились мягче, блестели, но в целом какого-то заметного результата не было, на расческе по-прежнему набирались целые клоки, слив в ванне приходилось чистить после каждого мытья головы.

Я решила не экономить и обратиться к косметическим средствам. Самое первое, что я сделала – сменила шампунь. Да-да, прикупила несколько баночек «от выпадения волос». А в добавок маски, сыворотки, тоники и даже целебные ампулы. И никакого масс-маркета! Только лучшее, только профессиональная косметика. Никакого эффекта не последовало, волосы продолжали выпадать, укладывать их становилось все сложнее. К тому же, пару раз я схлопотала аллергию на очередное чудо-средство и чесалась, как будто у меня не выпадение волос, а вши. Стыдно было на работе – словами не описать.

Подружки стали на перебой давать советы. К одному я прислушалась - купила аптечную косметику, ведь она же продается в аптеке, а значит практически лекарство. Я уже решила, а чем черт не шутит, ну должно же хоть что-то помочь? Фармацевт долго консультировала меня и рассказывала о прелестях той или иной марки. В итоге с ее помощью я собрала целую корзинку комплексного ухода. Аптечные средства зашли лучше, чем профессиональная косметика – никаких тебе аллергий. Даже редкие высыпания перхоти практически сошли на нет. Только волос практически не прибавлялось. Однажды мне посоветовали никотиновую кислоту, уж она-то точно поможет, и волосы как попрут в рост! Мазать надо было через день. Я прилежно и старательно втирала средство в корни. Но через две недели поняла, что это не просто тщетно, стало только хуже! Казалось, волосы стали лезть еще больше. Это был край.

Я собралась и записалась к терапевту. А вдруг я больна? А может гормоны? К счастью, врач отнеслась к проблеме с пониманием. Анализами сильно мучить не стала, я сдала общие анализы крови и все. А дальше мне подтвердили общее здоровье и выписали направление к трихологу.

Врач-трихолог

Трихолог осмотрела волосы, с ужасом выслушала длинную историю про все мои манипуляции. Было решено начинать с комплексной диагностики. Пару недель врач гоняла меня по анализам, сделала трихограмму. В итоге был поставлен диагноз – общее выпадение волос. Причиной стал сильный дефицит биотина и других важных для здоровья волос микроэлементов, а как следствие ослабление волосяных луковиц. К счастью, все оказалось обратимо. На выходе я получила огромный список рекомендаций по питанию, уходу и, конечно же, назначение препаратов. Я купила витаминный комплекс по назначению врача, активирующую сыворотку для волосяных луковиц и хороший шампунь.

Все оказалось гораздо проще, чем когда я бесконечно мешала свои самодельные маски и вымазывала на голову по четыре-шесть разных пузырьков за одно мытье. Мне нужно было всего раз в день выпивать витамины, мыть голову по мере загрязнения и регулярно пользоваться сывороткой. Нужно было наносить ее два раза в день – утром и вечером, а затем делать небольшой массаж головы, втирая сыворотку в корни. Мыть голову после нанесения было нельзя. Средство расходовалось довольно быстро, на каждое нанесение нужно было две пипетки. Но это не сравнимо с теми расходами, которые уходили на уход за волосами раньше!

К таким однообразным манипуляциям быстро привыкаешь, и я не заметила, как прошел первый месяц лечения. И результат был! В первый месяц, конечно, грива не отросла, но уже к концу третьей недели стало понятно, что я все реже чищу расческу. Волосы больше не выпадали огромными пучками после каждого расчесывания или мытья.

На второй месяц я заметила, что появились небольшие пушковые волосы. Их стало гораздо больше, чем раньше, на висках они стояли немного топорчком, но это все мелочи, я была ужасно рада, что они в принципе растут.

На третий месяц стал лучше выглядеть пробор. Стало заметно, что это уже не километровая проплешина, как было в последние месяцы до похода к врачу. Пушок, появившийся в прошлом месяце, начал подрастать. Пробор стал выглядеть уже прилично, волосы хорошо укладывались. Уже все подружки заметили, что волосы мои изменились в лучшую сторону.

Для поддержания результата трихолог советовала сильно не мучить волосы уходом и приобрести безсульфатный шампунь La'dor Triplex Natural Shampoo и маску La'dor Eco Hydro LPP Treatment. Средства оказались классные, такими мягкими и послушными мои волосы не были уже давно. Заказать его оказалось не просто – я нашла только одного официального представителя бренда – это XXX.ru. На других сайтах заказывать было страшно, не понятно, перекупщики это или просто продают китайские реплики. Слишком уж велик риск подделки.

Вот так, помучавшись почти год, я наконец-то смогла остановить выпадение. Мне предстоит еще долго срезать сухие концы и отращивать здоровые волосы, но самое главное, что они перестали выпадать. Остальное – дело наживное.