

От корней до вершины



Нутрициология, масла, травы и энергия волос.
Как через заботу о волосах прийти к себе



Илона Козина



Илона Козина

От корней до вершины

«Автор»

2026

Козина И. В.

От корней до вершины / И. В. Козина — «Автор», 2026

Красивые волосы начинаются не с шампуня, а с заботы о себе. Эта книга — практическое руководство от нутрициолога: почему волосы выпадают, тускнеют и перестают расти и что с этим делать. Внутри — понятное объяснение, как устроен волос, какие анализы сдать, каких витаминов и минералов чаще всего не хватает, как питаться и как подбирать нутрицевтики. Отдельная большая часть — домашний уход: травяные масла, маски и ополаскивания, массаж головы, правильная сушка и расчёсывание, уход в разные сезоны. Честно о магазинных средствах, пептидах, экзосомах и процедурах в клиниках. А ещё эта книга о том, как через заботу о волосах вернуть внимание к себе, своему телу и своим силам. В конце — трекер «56 дней заботы», который поможет превратить знания в привычку.

© Козина И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение	6
Вступление. Волосы — это больше, чем волосы	7
Как пользоваться этой книгой	8
Часть I. Почему я пишу эту книгу	9
Моя история	10
Две беременности	11
Почему я люблю травы и масла	12
Путь в нутрициологию	13
От личного опыта к профессиональному знанию	14
Почему я работаю только с профессиональной линейкой NSP	15
Структура волоса и цикл роста	16
Из чего состоит волос	16
Фолликул — мини-орган	19
Три фазы роста	21
Почему выпадение запаздывает	23
Как понять, что выпадение — не норма	24
Часть II. Почему волосы страдают: внутренние причины	25
Дефициты — самая частая причина	26
Железо и ферритин	27
Витамин D	28
Цинк	29
Витамины группы B	30
Белок	31
Омега-3	32
Как дефициты складываются	33
Гормональный дисбаланс	34
Инсулинорезистентность — скрытый враг	36
Стресс и нервная система	37
Заболевания и лекарства	39
Питание — фундамент, на котором растут волосы	40
Как собрать тарелку	41
Анализы: что сдавать и как читать	42
Как подготовиться к анализам	43
Как часто пересдавать	44
Что делать, если врач говорит «у вас всё в норме»	45
Часть III. Нутрицевтики: поддержка изнутри	46
Пять правил приёма нутрицевтиков	48
Как выбрать качественную линейку БАДов: на примере NSP	49
Девять признаков качественной линейки	50
Как это выглядит на примере NSP	51
Базовая поддержка	52
Омега-3 (Super Omega 3 EPA)	52
Лецитин	53
Супер Комплекс	54
Коллоидные минералы с соком асаи	55
Магний хелат	56

Пчелиная пыльца	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Илона Козина

От корней до вершины

Посвящение

Всем девочкам, которым говорили «у тебя плохие волосы».
И себе — той, которая не сдалась.

Вступление. Волосы — это больше, чем волосы

Волосы — первое, что мы видим, когда смотрим на человека. И первое, что замечаем в себе, проходя мимо зеркала. Они обрамляют лицо, отражают настроение, рассказывают историю. Но это лишь поверхность.

С биологической точки зрения волос — это белковый стержень из кератина, который растёт из фолликула. Каждый волос проходит свой цикл: растёт, отдыхает, выпадает. На голове в среднем 100–150 тысяч волос, и терять 50–100 в день — норма. Видимый стержень — уже результат работы фолликула, а фолликул живёт тем, что происходит внутри нас: питанием, гормонами, сном, стрессом.

Для женщины волосы — часть идентичности. Стрижка становится символом перемен, окрашивание — способом выразить настроение, уход — ритуалом заботы о себе. Когда женщина перестаёт любить свои волосы, это часто сигнал, что она перестала любить что-то в себе. Когда начинает о них заботиться — это первый шаг к возвращению к себе.

В древних традициях волосам придавали особое значение. В йоге макушку связывают с Сахасрарой — коронной чакрой. В славянской культуре длинная коса символизировала мудрость, силу и защиту, поэтому волосы берегли и не стригли без причины. Это не научные факты, а культурный смысл, который многим помогает относиться к уходу бережнее.

Волосы — барометр. На сильный стресс они отвечают выпадением через 2–3 месяца, на нехватку железа — истончением, на гормональные сбои — поредением. Поэтому беречь волосы — значит беречь себя, снаружи и изнутри.

В этой книге я соединила свой личный путь и знания нутрициолога. Мы разберём дефициты, гормоны, стресс и питание, нутрицевтики, масла, травы, маски и массаж, аппаратные методы, научимся читать состав магазинных средств и поговорим о том, когда нужен врач. Это не сборник рецептов, а система. От корней до вершины.

Как пользоваться этой книгой

Книгу можно читать подряд, а можно сразу открыть нужную часть. Но я советую идти в том порядке, в котором она написана, — от причин к уходу.

•

Часть I

— моя история и основы: из чего состоит волос и как он растёт.

•

Часть II

— внутренние причины проблем: дефициты, гормоны, инсулинорезистентность, стресс, болезни, питание и анализы.

•

Часть III

— нутрицевтики: что принимать, в каком порядке и с чем не совмещать.

•

Часть IV

— внешний уход: ингредиенты, масла, маски, схемы на 8 недель, массаж, термошапка, аппаратные методы, пептиды, экзосомы и регенеративные технологии, а ещё бережный ежедневный уход: сушка, расчёски, шёлк, коса, кудрявые волосы, защита в разные сезоны и аромат для волос.

•

Часть V

— магазинные средства: как читать состав и не переплачивать.

•

Часть VI

— медицина и салон: что предлагает система и как этим пользоваться разумно.

•

Часть VII

— путь к себе: почему уход за волосами — это про заботу о себе в целом.

•

Приложения

— таблица анализов, меню, схема приёма нутрицевтиков и трекер.

Если времени мало, вот короткий маршрут: прочитай «Дефициты», «Анализы», «Базовую поддержку», выбери свою схему на 8 недель и начни вести трекер. Остальное можно дочитывать по ходу.

Давай начнём.

Важно. Книга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача. При сильном или очаговом выпадении, зуде, воспалении, изменениях кожи головы — сначала к дерматологу или трихологу. Перед приёмом добавок, особенно если ты принимаешь лекарства, беременна или кормишь грудью, посоветуйся со специалистом.

Часть I. Почему я пишу эту книгу



Моя история

Сколько себя помню, я слышала одну фразу: «У тебя плохие волосы».

Тогда никто не задумывался, что слова имеют силу. А я не заикливалась. Просто жила.

Все дошкольные годы меня стригли. Коротко. Под мальчика. И я помню, как мне было больно в душе. Не физически — именно в душе. Я так хотела длинные волосы. Но мне говорили, что такие волосы нельзя заплести.

Я смотрела на девочек с длинными косами и завидовала. А по телевизору показывали Софию Ротару — с её роскошными длинными волосами. Я смотрела и думала: «Я тоже так хочу». Её образ того времени мне нравится до сих пор.

Пока я была дошкольницей, я не могла сопротивляться. Но в школе я сказала: «Нет стрижкам». И начала отращивать.

Я понимала, что надо что-то делать. Почти всю школьную жизнь я ополаскивала волосы ромашкой или крапивой. От крапивы, правда, светлые волосы зеленели — но я всё равно продолжала. Потом начала делать маски: луковые, яичные. Искала рецепты в журналах и книгах, вырезала, собирала. Это было моё. То, что я могла делать сама.

В 13 лет я захотела подстричься. Меня отговаривали. Но разве меня остановишь? Я подстриглась — и снова отрастила. Тогда я поняла главное: волосы — не зубы. Их можно отрастить. Если поддержать рост, они будут расти быстрее и при этом оставаться здоровыми. Это не магия. Это работа. Но она того стоит.

И к 15 годам у меня были очень густые волосы. Не потому что повезло. А потому что я в них верила и за ними ухаживала.

Две беременности

Настоящую проверку мои волосы прошли, когда я стала мамой. Мои дети родились друг за другом: я ещё не успела полностью восстановиться после первой беременности, как началась вторая.

Во время первой беременности с меня, по ощущениям, не упал ни один волос. Такая пышная грива была! А через три месяца после родов выпало то, что должно было выпасть. Сейчас я знаю, что это в пределах нормы: во время беременности гормоны задерживают волосы в фазе роста, а после родов они уходят на обновление все разом.

А вот во вторую беременность всё было иначе. Мои волосы сыпались всю беременность и продолжили сыпаться после родов. Теперь я понимаю почему: организм не успел восполнить запасы после первого ребёнка и отдавал всё, что было, второму. А волосы, как мы уже знаем, — первое, на чём организм начинает экономить.

Через три месяца после родов я очнулась и начала действовать. Я начала делать масляные бани со смесью индийских масел. И волосы пошли в рост просто пучками! Было так интересно наблюдать это в зеркале: по всей голове появлялись новые короткие волоски, как ёжик.

Я понимала, что я кормящая мама. Многие аптечные средства от выпадения в этот период нельзя, а магазинным составам я не доверяла. И тогда на помощь пришла природа.

Почему я люблю травы и масла

Я очень люблю травы и масла. Сам процесс изготовления несёт в себе что-то таинственное. Ты перебираешь сухие листья, вдыхаешь их запах, смешиваешь, ждёшь, пока масло настоится, — и это раскрывает тебя по-другому. Ты замедляешься, слышишь себя, вкладываешь в смесь своё внимание и намерение.

Теперь я знаю и про энергетику растительных компонентов. Растение выросло под солнцем и дождём, набирало силу земли. Может ли синтетическая маска дать живому человеку то же самое? Я уверена, что нет.

Но я не против науки. Наоборот: сегодня есть пептиды, экзосомы, аппаратные методы, точная диагностика, и я рассказываю о них в этой книге. Нам нужно уметь совмещать нашу биологическую природу и инновации — брать лучшее из мудрости трав и из достижений науки.

Путь в нутрициологию

В юности я не знала про ферритин, витамин D и кортизол. Я просто делала то, что чувствовала. Спустя годы я стала нутрициологом и поняла, почему одни рецепты работают, а другие нет. Ромашка успокаивала кожу головы. Крапива давала кремний и минералы. Лук усиливал приток крови к корням. Но главным было другое — регулярность и вера в результат. Без них не работает ни одна маска.

В этой книге я хочу передать свою любовь к уходу за волосами. Не как к рутине и не как к трате денег, а как к пути к себе — через заботу, внимание и честность.

Мне говорили: «У тебя плохие волосы». Я не поверила. Тебе могут говорить то же самое — или ты сама говоришь это себе, глядя в зеркало. Не верь. Начни с корней. И ты дойдёшь до вершины.

Под вершинами я понимаю не только красивые волосы. Когда женщина начинает заботиться о себе, у неё появляются силы, уверенность и вера в то, что она может менять свою жизнь. И тогда открывается путь к вершинам её собственного пути: к любимому делу и карьере, к личному счастью и гармонии в отношениях, к здоровью и энергии, к изобилию и реализации своих желаний. Волосы — это первый шаг. Корни — это забота о себе. А вершины у каждой свои.

Что говорит нутрициология. Волосы — маркер внутреннего состояния. Нехватка белка, железа, цинка, витамина D и хронический стресс — самые частые причины, по которым волосы растут плохо. Генетика задаёт рамки: густоту, толщину, цвет. Но то, насколько волосы реализуют свой потенциал, во многом зависит от питания и образа жизни. Прежде чем винить генетику, стоит проверить анализы.

От личного опыта к профессиональному знанию

Когда я начинала отращивать волосы, я действовала интуитивно: пробовала, ошибалась и пробовала снова. Я верила, что если заботиться о волосах, они ответят.

Став нутрициологом, я увидела картину целиком. Волосы отражают то, что происходит внутри: в питании, гормонах, нервной системе, кишечнике. Дефицит железа или витамина D, хронический стресс, проблемы с пищеварением способны свести на нет любые маски.

Ко мне часто приходят женщины, которые уже перепробовали всё: дорогие шампуни, ампулы, сыворотки, салонные процедуры. И почти всегда история одна и та же. Снаружи сделано многое, а внутрь никто не заглядывал. Ферритин 15, витамин D 18, белка в рационе — треть от нужного, сон по пять часов. Пока это не исправлено, уход снаружи работает вполсилы.

Мой подход строится на трёх опорах:

Внутри — анализы, питание, восполнение дефицитов, поддержка нервной системы.

Снаружи — регулярный, простой и честный уход: масла, маски, массаж.

В голове — отношение к себе. Без него первые два пункта превращаются в очередную обязанность, которую бросают через месяц.

Почему я работаю только с профессиональной линейкой NSP

В своей практике я работаю **исключительно с профессиональной линейкой нутрицевтиков NSP** (Nature's Sunshine Products). Это сознательный выбор, и я хочу объяснить его честно.

•

Контроль качества.

Компания работает с 1972 года и сама контролирует путь продукта: от сырья до готовой капсулы. Сырьё проверяют на подлинность, чистоту и активные вещества.

•

Предсказуемость.

Когда я рекомендую продукт, мне важно знать, что в капсуле ровно то и столько, сколько написано на этикетке. Без этого невозможно ни подобрать схему, ни оценить результат.

•

Система, а не случайный набор.

В линейке есть базовая поддержка, продукты для работы с конкретными дефицитами, ферменты, поддержка нервной системы и детские формы. Их можно собрать в понятную схему без лишних пересечений.

•

Опыт.

Я годами наблюдаю, как эти продукты работают у моих клиентов. Я знаю их сочетания, сроки и подводные камни.

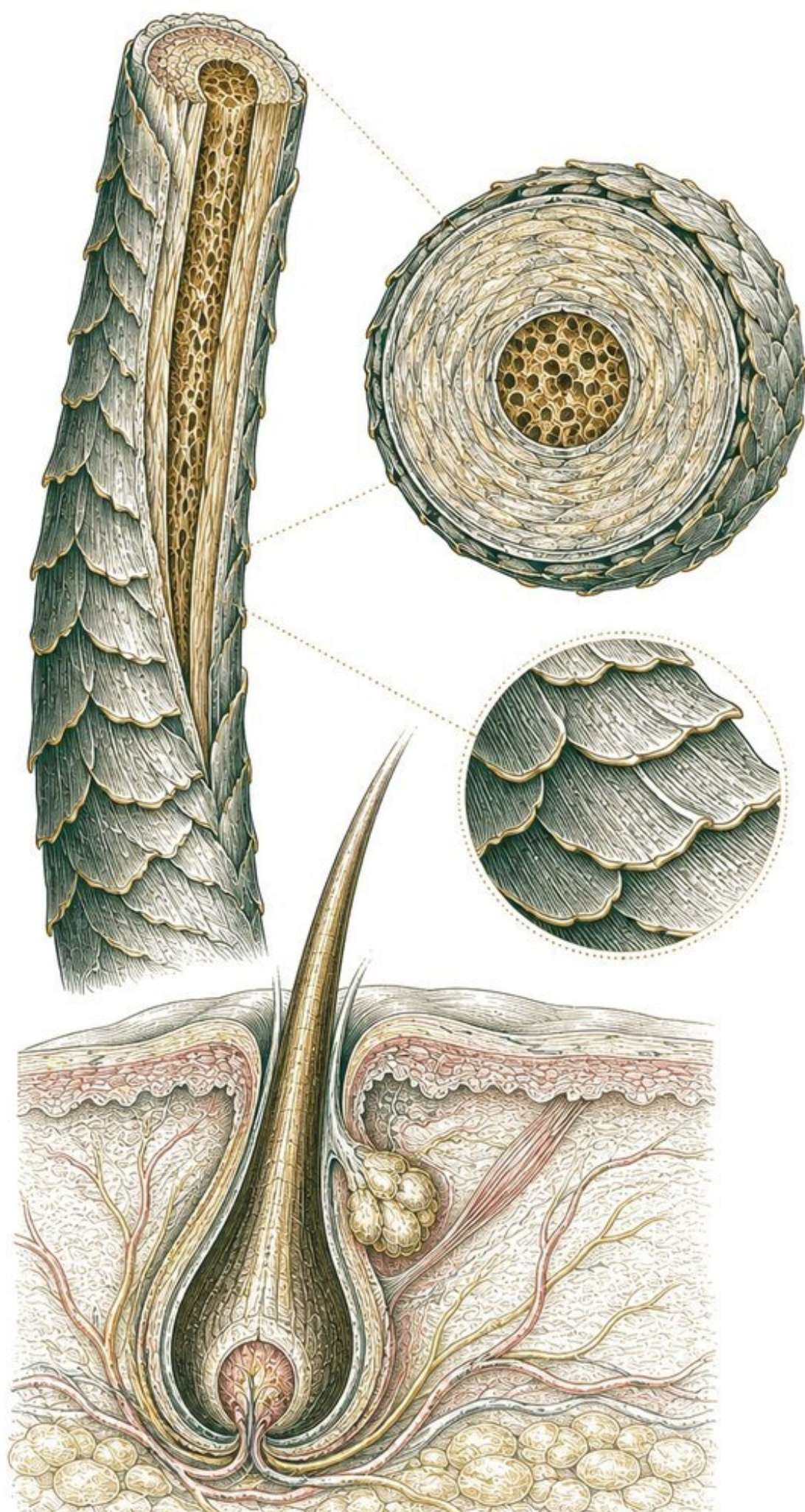
Поэтому во всех схемах этой книги названы именно продукты NSP. Это не значит, что других добавок не существует. Но я рекомендую только то, в чём уверена сама и что могу сопровождать как специалист. Если у тебя уже есть добавки другой марки, не выбрасывай их. Покажи их специалисту и сверь дозировки, чтобы не было передозировки или пересечений.

Эта книга — синтез личного пути и профессиональных знаний. Я расскажу не только о масках и массаже, но и о том, как читать анализы, восполнять дефициты, поддерживать нервную систему и выстраивать питание. Начинать нужно не с баночки в магазине, а с себя.

Что говорит нутрициология. Внешний уход работает на фоне внутреннего здоровья. Маска не восполнит дефицит железа, масло не снизит кортизол. Сначала — питание и анализы, параллельно — уход. Результат от внутренней работы виден не раньше чем через 3 месяца: столько нужно, чтобы новые волосы выросли из уже «накормленных» фолликулов.

Структура волоса и цикл роста

Из чего состоит волос



Строение волоса: снаружи — кутикула из чешуек, внутри — волокна кортекса, в центре — сердцевина (медулла); внизу — корень в волосяном фолликуле.

Волос состоит из двух частей. **Стержень** — то, что мы видим и расчёсываем. **Корень** — то, что скрыто в коже, вместе с фолликулом.

Стержень, в свою очередь, имеет три слоя:

•

Кутикула

— наружный слой из плоских чешуек, уложенных как черепица. Когда чешуйки прилегают плотно, волос гладкий и блестит. Когда они раскрыты — после осветления, горячей укладки, жёсткой воды — волос тусклый, путается и ломается.

•

Кортекс

— основная масса волоса, длинные кератиновые волокна. Здесь находится пигмент меланин, отвечающий за цвет, и здесь определяется прочность и эластичность.

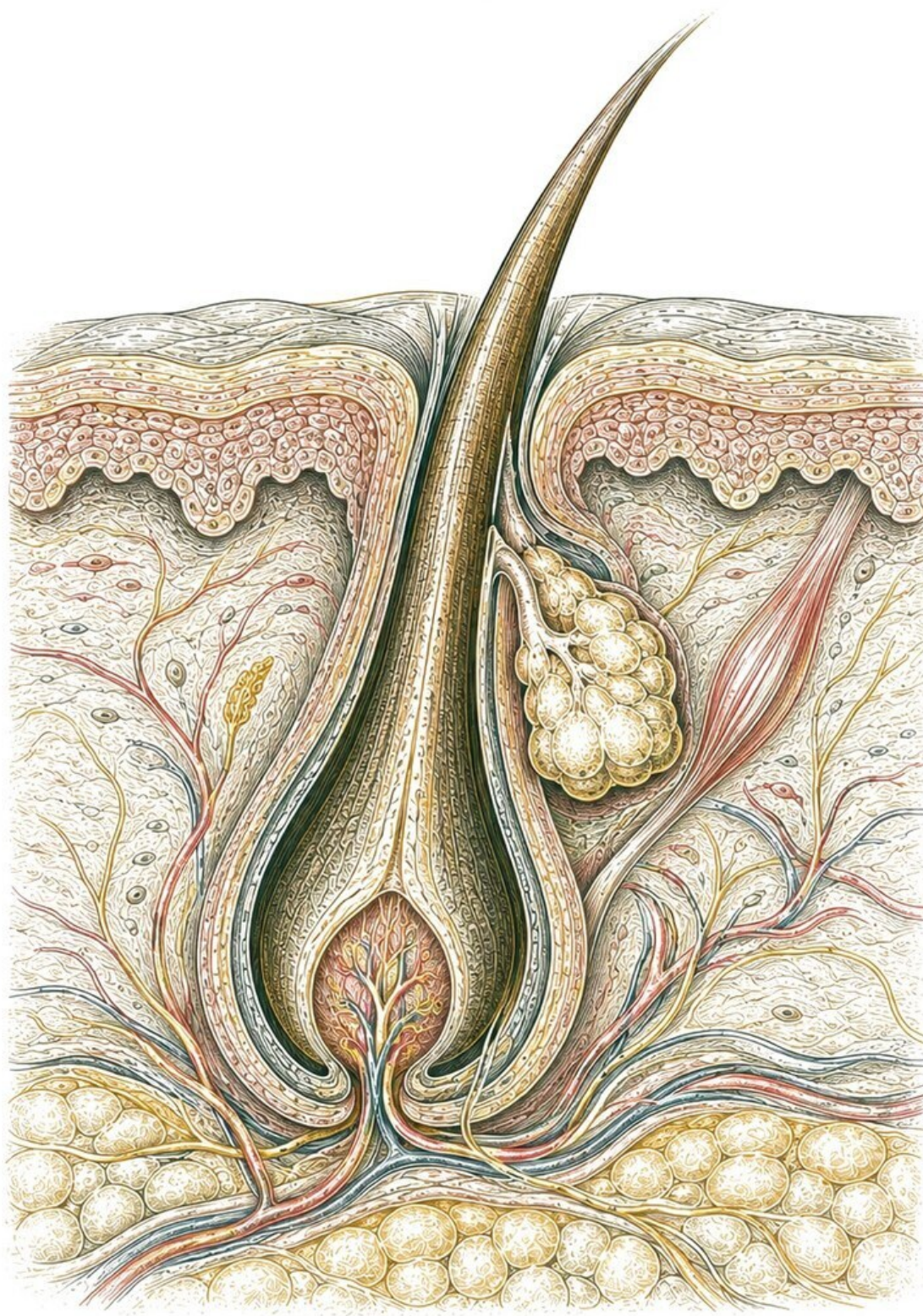
•

Медулла

— сердцевина. В тонких волосах её может не быть вовсе.

Волос примерно на 80–90% состоит из белка кератина. В кератине много серосодержащей аминокислоты цистеина — поэтому волосам так важны белок и сера. Остальное — вода, липиды, пигмент и минералы.

Фолликул — мини-орган

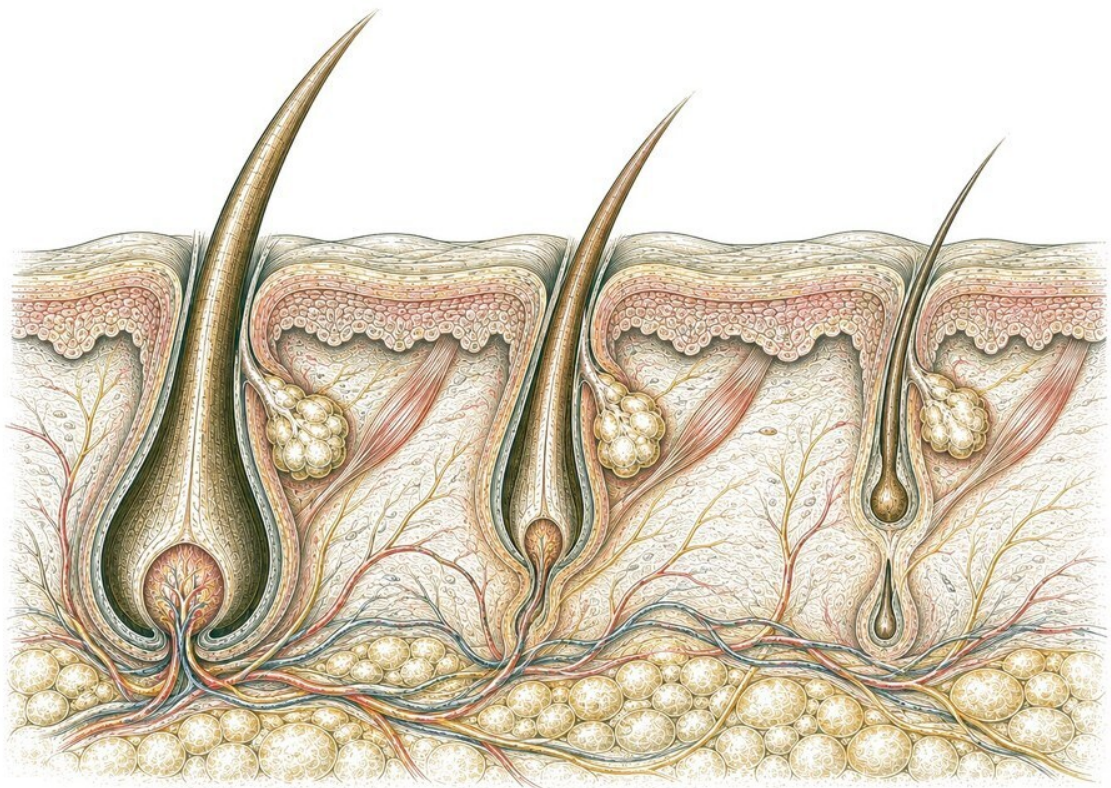


Волосной фолликул: луковица с сосочком и сосудами, сальная железа, мышца, поднимающая волос.

Фолликул — это маленький мешочек в коже, в котором рождается волос. У его основания находится **сосочек** — клубок мелких сосудов и клеток, через которые к волосу поступают кислород и питательные вещества. Рядом — сальная железа, которая смазывает волос, и мышца, которая «поднимает волосы дыбом».

Клетки в основании фолликула делятся одними из самых быстрых в организме. Поэтому фолликул первым реагирует на любой дефицит: когда ресурсов мало, организм экономит на том, без чего можно выжить. Волосы — именно такая статья расходов.

Три фазы роста



Слева направо: анаген — рост, катаген — переход, телоген — покой; под покоящимся волосом уже зарождается новый.

Каждый волос проходит три фазы:

Анаген — рост. Длится от 2 до 7 лет, в этой фазе находятся около 85–90% волос. Длина, до которой волосы могут дорасти, зависит именно от длительности анагена.

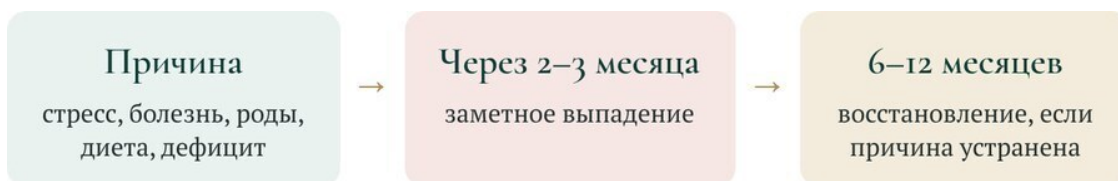
Катаген — переходная фаза, около 2–3 недель. Волос перестаёт расти, луковица отделяется от сосочка.

Телоген — покой, около 3 месяцев, после чего волос выпадает, а на его месте начинает расти новый.



Волосы растут в среднем на 1–1,5 см в месяц. Фолликулы работают не синхронно, а каждый по своему графику. Поэтому в норме мы теряем понемногу каждый день, а не всё сразу.

Почему выпадение запаздывает



При дефицитах, стрессе, болезни с высокой температурой, родах, резком похудении волосы преждевременно уходят в телоген — и через 2–3 месяца начинается заметное выпадение. Это называется **телогеновым выпадением**. Причина к этому моменту часто уже забыта. Поэтому, если волосы посыпались сейчас, вспомни, что было 2–3 месяца назад.

Хорошая новость: при телогеновом выпадении фолликул не погибает. Если убрать причину, он возвращается в анаген, и волосы восстанавливаются за 6–12 месяцев.

Плохая новость: если причина продолжает действовать годами, фазы роста укорачиваются, а волосы становятся тоньше. Так выглядит хроническое выпадение и миниатюризация.

Как понять, что выпадение — не норма

- На подушке, в ванной, на расчёске волос заметно больше, чем обычно, и это длится дольше 2–3 недель.
- Хвост стал тоньше, пробор шире, просвечивает макушка.
- На выпавшем волосе с корнем видна белая «луковка» — это телогеновый волос, их много.
- Появились очаги без волос, зуд, шелушение, покраснение — в этом случае сразу к дерматологу.

Что говорит нутрициология. Для нормального цикла роста фолликулу нужны белок, железо, цинк, витамин D, B12, фолат, омега-3 и достаточно калорий. Без них у него нет ни строительного материала, ни энергии. Любые жёсткие диеты, особенно меньше 1200 ккал или без белка, почти всегда оборачиваются выпадением через 2–3 месяца.

Часть II. Почему волосы страдают: внутренние причины



Дефициты — самая частая причина

Волосяной фолликул — один из самых активных органов тела, и он первым реагирует на нехватку питательных веществ. Организм считает волосы «роскошью»: когда ресурсов мало, он экономит именно на них. Сердце, мозг и печень получают своё в первую очередь, а волосам достанется то, что останется.

Поэтому в моей практике первый вопрос при выпадении всегда один: чего не хватает? Чаще всего ответ — сразу нескольких нутриентов.

Железо и ферритин

Железо входит в гемоглобин, который переносит кислород, и участвует в делении клеток фолликула. **Ферритин** — это запас железа в организме, «склад». Пока склад не пуст, гемоглобин может оставаться в норме. Поэтому смотреть только на гемоглобин недостаточно.

Исследования показывают, что ферритин ниже 30 нг/мл у женщин связан с диффузным выпадением, даже если гемоглобин в норме. Многие трихологи ориентируются на уровень ферритина 40–70 нг/мл для хорошего роста волос.

Кто в группе риска: женщины с обильными менструациями, беременные и кормящие, вегетарианки, женщины после частых диет, люди с проблемами пищеварения (гастрит, низкая кислотность, целиакия), доноры крови.

Признаки: диффузное выпадение, слабость, одышка при подъёме по лестнице, бледность, ломкие ногти, тяга к мелу или льду, зябкость, плохая концентрация.

Важно: избыток железа так же вреден, как и недостаток. Железо принимают только по результатам анализов и под контролем ферритина.

Витамин D

Витамин D — это скорее гормон, чем витамин. Он участвует в регуляции иммунитета и запуске новой фазы роста волоса. У людей с выпадением волос дефицит витамина D встречается заметно чаще, чем у людей без него, особенно при очаговой алопеции и телогеновом выпадении.

В нашем климате солнца с октября по апрель почти не хватает для выработки витамина D, поэтому дефицит у жителей средней полосы России — скорее правило, чем исключение.

Признаки: частые простуды, усталость, плохое настроение зимой, боли в мышцах и костях, выпадение волос.

Витамин D жирорастворимый: он накапливается, и передозировка возможна. Дозу подбирают по анализу 25-ОН витамина D.

Цинк

Цинк нужен для деления клеток фолликула, синтеза белка и работы сальных желёз. Его нехватка связана с выпадением, перхотью, медленным заживлением ранок, белыми пятнами на ногтях, снижением вкуса и обоняния.

Кто в группе риска: вегетарианцы, люди с заболеваниями кишечника, те, кто много лет принимает оральные контрацептивы или препараты, снижающие кислотность.

Цинк и медь работают в паре: длительный приём больших доз цинка может вызвать дефицит меди, который сам по себе ухудшает волосы. Поэтому курсы цинка ограничены по времени.

Витамины группы В

-

В12 и фолат (В9)

нужны для деления клеток и кроветворения. Дефицит В12 часто встречается у вегетарианцев, у людей старше 50, при гастрите и при длительном приёме метформина.

-

Биотин (В7)

участвует в синтезе кератина. Настоящий дефицит биотина встречается редко, а его избыток в добавках может искажать результаты некоторых анализов (например, гормонов щитовидной железы). О приёме биотина стоит предупредить врача перед сдачей крови и прекратить приём за 2–3 дня до анализа.

-

В6

помогает усваивать белок и участвует в обмене аминокислот.

Белок

Волос в основном состоит из кератина. При нехватке белка фолликулы переходят в фазу покоя. Это частая причина выпадения на жёстких диетах и при несбалансированном вегетарианском питании.

Самая частая ошибка — «я ем нормально». Когда мы считаем рацион, выясняется, что на завтрак кофе с печеньем, на обед суп, на ужин салат. Белка набирается 30–40 граммов при потребности 70–90.

Омега-3

Омега-3 жирные кислоты снижают воспаление, поддерживают кожу головы и защитный липидный слой волоса. Нехватка проявляется сухостью кожи и головы, перхотью, тусклостью и ломкостью волос, сухими глазами.

Как дефициты складываются

Дефициты редко приходят поодиночке. Низкая кислотность желудка ухудшает усвоение железа, цинка и В12 одновременно. Диета без мяса бьёт по железу, цинку, В12 и белку. Стресс сжигает магний и витамины группы В. Поэтому одна «волшебная таблетка» почти никогда не решает проблему — нужна система.

Что говорит нутрициология. Прежде чем покупать дорогую маску, сдай анализы. Маска не восполнит дефицит железа. Восполнение дефицитов — первый шаг в любой моей схеме. Как я делаю это с продуктами NSP, ты найдёшь в части III.

Гормональный дисбаланс

Фолликул чутко реагирует на сигналы эндокринной системы, поэтому сбои в работе щитовидной железы, яичников или надпочечников почти всегда отражаются на волосах.

Как гормоны управляют ростом волос:

-

Андрогены (тестостерон, ДГТ).

У людей с генетической предрасположенностью фолликулы чувствительны к дигидротестостерону: волосы становятся тоньше и короче. Это андрогенетическая алопеция (АГА). У женщин она проявляется поредением по пробору.

-

Эстрогены

удлиняют фазу роста. При их снижении (например, в менопаузу или после родов) волосы истончаются.

-

Прогестерон

уравновешивает действие андрогенов.

-

Тиреоидные гормоны.

И гипотиреоз, и гипертиреоз вызывают диффузное выпадение.

-

Кортизол.

Хронический стресс сокращает фазу роста.

-

Пролактин.

Его повышенный уровень может сопровождаться выпадением.

Основные состояния:

-

АГА

— поредение по пробору, истончение волос. Пробор постепенно расширяется, в зоне пробора появляются тонкие, короткие волоски.

-

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)

— повышенные андрогены, часто инсулинорезистентность, выпадение, акне, рост волос на лице, нерегулярный цикл.

-

Заболевания щитовидной железы.

При гипотиреозе — зябкость, набор веса, сухость кожи, отёчность, выпадение наружной трети бровей. При гипертиреозе — потливость, потеря веса, тремор, сердцебиение.

-

Послеродовое выпадение.

Во время беременности высокий эстроген задерживает волосы в фазе роста. После родов они массово уходят в покой, и через 2–4 месяца начинается выпадение. Обычно оно проходит за полгода-год, но на фоне дефицитов может затянуться. Особенно уязвимы женщины, у которых беременности идут одна за другой: организм не успевает восполнить запасы железа, белка и других нутриентов, и выпадение может начаться ещё во время беременности.

-

Менопауза

— снижение эстрогенов, истончение и потеря объёма.

•

Отмена гормональных контрацептивов

иногда сопровождается временным выпадением.

Что делать:

Диагностика. ТТГ, свободный Т4, по показаниям — эстрадиол, прогестерон, тестостерон общий и свободный, ГСПГ, ДГЭА-С, пролактин, а также ферритин и витамин D. Половые гормоны сдают в определённые дни цикла — уточни у врача.

Консультация эндокринолога или гинеколога-эндокринолога.

Лечение назначает только врач.

Поддержка: восполнение дефицитов, питание и работа со стрессом создают базу, на которой лечение работает лучше.

Что говорит нутрициология. Инсулинорезистентность, дефицит витамина D и магния, хронический стресс — частые скрытые участники гормонального дисбаланса. Для щитовидной железы важны йод, селен, цинк и железо, для баланса половых гормонов — достаточно жиров, белка и стабильный сахар в крови. Работа с питанием и образом жизни не заменяет лечение, но заметно его поддерживает.

Инсулинорезистентность — скрытый враг

Инсулинорезистентность (ИР) — состояние, при котором клетки теряют чувствительность к инсулину. Поджелудочная вырабатывает его всё больше, и высокий инсулин бьёт по волосам. ИР может годами развиваться при нормальной глюкозе — поэтому её и называют скрытой.

Как ИР влияет на волосы:

- Стимулирует выработку андрогенов и снижает ГСПГ — свободного тестостерона становится больше. Результат — поредение по пробору.
- Ухудшает состояние сосудов и микроциркуляцию.
- Поддерживает хроническое воспаление.
- Тесно связана с СПКЯ: у большинства женщин с СПКЯ есть ИР.

Признаки: тяга к сладкому, сонливость после еды, «туман в голове», лишний вес на животе, тёмные бархатистые пятна на шее и в подмышках, папилломы, нерегулярный цикл, акне, поредение по пробору, чувство голода через 1–2 часа после еды.

Анализы: глюкоза и инсулин натощак, индекс НОМА-IR, гликированный гемоглобин (HbA1c), по показаниям — ГСПГ и свободный тестостерон.

Индекс НОМА-IR считается так: $\text{инсулин натощак (мкЕд/мл)} \times \text{глюкоза натощак (ммоль/л)} / 22,5$. Лаборатории чаще всего указывают верхнюю границу 2,5–2,7. Результат оценивает врач вместе с другими данными.

Питание:

- Убрать сахар, сладкие напитки, соки, белый хлеб и выпечку.
- Выбирать гречку, киноа, бурый рис, овсянку длительной варки, бобовые, овощи.
- В каждом приёме пищи — белок, жир и клетчатка: это замедляет подъём глюкозы.
- Овощи — половина тарелки. Начинать еду с овощей, потом белок, крахмалистое — в конце.
- Фрукты — после основного приёма пищи, а не отдельным перекусом.
- Не перекусывать постоянно: 3 полноценных приёма пищи лучше 6 «кусочничаний».
- Не голодать жёстко: это повышает кортизол.

Образ жизни: ходьба 30–40 минут в день, прогулка 10–15 минут после еды, силовые 2–3 раза в неделю (мышцы — главный потребитель глюкозы), сон 7–8 часов, снижение стресса. Ночной перерыв в еде 12–14 часов — если нет противопоказаний.

Поддержка добавками — после обследования и вместе со специалистом: омега-3, магний, хром, витамин D при дефиците. Инозитол хорошо изучен при СПКЯ. Берберин и альфа-липоевая кислота влияют на уровень сахара — их сочетание с лекарствами обязательно согласуй с врачом.

Что говорит нутрициология. ИР — не приговор, а состояние, которое можно развернуть. Обычно первые изменения в самочувствии появляются через 3–4 недели нового питания, а анализы улучшаются через 2–3 месяца. Вместе с чувствительностью к инсулину улучшаются гормональный фон и питание фолликулов.

Стресс и нервная система

Стресс — одна из самых частых и недооценённых причин выпадения. Бывает, что анализы в норме, а волосы сыплются.

Что происходит при стрессе:

- Повышается кортизол — фолликулы раньше времени уходят в фазу покоя.
- Через 2–3 месяца после сильного стресса начинается массивное выпадение —

телогеновое выпадение

. Из-за задержки его редко связывают с причиной.

- Сужаются сосуды, ухудшается микроциркуляция кожи головы.
- Хуже работает пищеварение и усвоение питательных веществ.
- Быстрее расходуются магний, витамины группы В и витамин С.
- Хронический стресс может обострять аутоиммунные процессы (очаговую алопецию) и

гормональные нарушения.

Виды стресса: острый (утрата, развод, операция, тяжёлая болезнь), хронический (работа на пределе, тревожность, бессонница, выгорание), физический (жёсткие диеты, перетренированность, недосып), внутренний (перфекционизм, самокритика, постоянное «надо»).

Как понять, что причина в стрессе: выпадение началось через 2–3 месяца после тяжёлого события, анализы в норме, есть бессонница, тревожность, усталость, напряжение в шее и плечах, головные боли напряжения, сжатые челюсти по утрам.

Что делать:

-

Сон

7–8 часов, ложиться до 23:00. Именно во сне восстанавливаются ткани, в том числе фолликулы.

-

Дыхание.

Простейшая практика — вдох на 4 счёта, выдох на 6–8 счётов, 5 минут. Длинный выдох включает парасимпатическую нервную систему — режим «отдыха и восстановления».

-

Движение.

Прогулки, йога, плавание, мягкие тренировки. Изнурительные тренировки на фоне стресса только повышают кортизол.

-

Массаж

головы, шеи и плеч. Он снимает зажимы и улучшает кровоток к коже головы.

-

Меньше кофеина и сахара

— оба раскачивают нервную систему.

-

Цифровой отбой

за час до сна.

Если тревога, бессонница или подавленность держатся дольше 2–3 недель — это повод обратиться к психотерапевту или неврологу.

Хорошая новость: телогеновое выпадение обратимо. Когда причина устранена, волосы обычно восстанавливаются за 6–9 месяцев.

Что говорит нутрициология. При стрессе в первую очередь расходуется магний. Омега-3, витамины группы В и полноценное питание поддерживают нервную систему. Добавки для нервной системы подробно разобраны в разделе «Почему хочется состричь волосы».

Заболевания и лекарства

Иногда выпадение — симптом болезни, и здесь нужен врач, а не маска.

•

Очаговая (гнездная) алопеция

— аутоиммунное выпадение округлыми участками. Кожа в очаге гладкая, без воспаления.

•

Целиакия

и другие заболевания кишечника нарушают всасывание железа, цинка, витаминов.

•

Диабет, хронические воспалительные заболевания, аутоиммунные болезни (например, системная красная волчанка).

•

Инфекции с высокой температурой

, включая тяжёлые вирусные инфекции: через 2–3 месяца после болезни часто наступает телогеновое выпадение.

•

Себорейный дерматит и псориаз кожи головы

— зуд, шелушение, бляшки. Воспаление мешает нормальному росту.

•

Лекарства:

химиотерапия, некоторые антикоагулянты, бета-блокаторы, ретиноиды, некоторые противосудорожные препараты, высокие дозы витамина А и ряд других.

•

Рубцовые алопеции

— с воспалением и рубцеванием кожи. Здесь важна скорость: погибший фолликул уже не восстановится.

Что делать, если подозреваешь лекарство: не отменяй его самостоятельно. Расскажи врачу о выпадении — часто можно подобрать альтернативу.

Когда идти к врачу, а не к маске: выпадение очагами, зуд, жжение, покраснение или шелушение кожи головы, волосы выпадают пучками, выпадение длится дольше 3 месяцев, есть другие симптомы (слабость, нарушения цикла, изменение веса).

Что говорит нутрициология. При хронических заболеваниях потребность в нутриентах растёт, а усвоение падает. Поддержка питанием идёт параллельно лечению, а не вместо него. Особое внимание — кишечнику: если пища плохо переваривается, даже идеальный рацион не накормит фолликулы.

Питание — фундамент, на котором растут волосы

Сколько бы масок ты ни наносила, если в рационе не хватает белка, железа, цинка и витамина D, волосы не ответят. Маска — поддержка, не основа.

Что должно быть в рационе:

Нутриент

Где искать

Белок (ориентир 1,2–1,6 г на кг веса в день)

курица, индейка, рыба, яйца, творог, греческий йогурт, бобовые, тофу

Железо

красное мясо, печень, индейка, чечевица, фасоль, гречка, шпинат, тыквенные семечки

Витамин С (для усвоения железа)

болгарский перец, цитрусовые, киви, брокколи, квашеная капуста

Цинк

устрицы и морепродукты, говядина, тыквенные семечки, кешью, кунжут, нут

Витамин D

жирная рыба, желток, солнце; при дефиците — добавки

Витамины группы В

яйца, печень, мясо, рыба, молочные продукты, зелень, цельные злаки

Омега-3

лосось, скумбрия, сардины, сельдь, льняное семя, чиа, грецкие орехи

Магний

тёмный шоколад 70%+, орехи, семечки, листовая зелень, бобовые

Кремний

овёс, бурый рис, огурцы, отвар крапивы и хвоща

Селен

бразильский орех (1–2 в день достаточно), рыба, яйца

Белок 1,2–1,6 г на кг — ориентир для здоровых взрослых. При заболеваниях почек норму определяет врач.

Как собрать тарелку

Простое правило: **половина тарелки — овощи, четверть — белок, четверть — крупа или корнеплоды, плюс ложка полезного жира** (оливковое масло, авокадо, орехи).



Сколько белка в обычных продуктах (примерно):

- 100 г куриной грудки — 23 г;
- 100 г рыбы — 18–22 г;
- 2 яйца — 12–13 г;
- 150 г творога 5% — 25 г;
- 150 г греческого йогурта — 12–15 г;
- 100 г варёной чечевицы — 9 г.

Чтобы набрать 80 г белка в день, нужен источник белка в каждом приёме пищи, а не только на ужин.

Что мешает волосам:

- Сахар и быстрые углеводы — повышают инсулин и поддерживают воспаление.
- Трансжиры и много жареного.
- Чай и кофе вместе с едой — мешают усвоению железа из пищи (лучше через час-два после еды).
- Алкоголь — ухудшает усвоение витаминов группы В и цинка.
- Жёсткие диеты — организм экономит на волосах в первую очередь.
- Недосып — повышает кортизол.
- Однообразное питание — даже «правильное», если годами есть одно и то же.

Пример меню на неделю — в Приложении 2.

Что говорит нутрициология. Начинай с тарелки: белок в каждом приёме пищи, источник железа несколько раз в неделю, жирная рыба 2–3 раза в неделю, овощи разных цветов каждый день. Нутрицевтики работают на фоне питания, а не вместо него.

Анализы: что сдавать и как читать

Базовый набор при выпадении волос:

- общий анализ крови;
- ферритин;
- витамин D (25-ОН);
- ТТГ, свободный Т4, по показаниям — антитела к ТПО;
- витамин В12, фолат;
- цинк;
- глюкоза и инсулин натощак (при признаках ИР);
- по показаниям — половые гормоны, ГСПГ, пролактин (назначает врач).

Дополнительно, если есть подозрения: С-реактивный белок (воспаление), сывороточное железо и трансферрин, гомоцистеин, антитела к целиакии.

Как подготовиться к анализам

- Сдавай кровь утром натощак, после 8–12 часов без еды. Можно пить воду.
- За сутки — без алкоголя, жирной пищи и интенсивных тренировок.
- Биотин и добавки с ним отменяют за 2–3 дня до анализа на гормоны щитовидной железы.
- Если ты уже принимаешь железо или витамин D, предупреди об этом врача.
- Ферритин повышается при воспалении и простуде. Если ты болеешь, лучше перенести анализ.

Лабораторная норма показывает границы, за которыми начинается болезнь. Многие трихологи для волос ориентируются на более узкие, «целевые» значения. Ориентиры с нормами — в Приложении 1.

Как часто пересдавать

При восполнении дефицитов контроль обычно делают через 2–3 месяца. Этого времени достаточно, чтобы увидеть динамику ферритина и витамина D и скорректировать дозы.

Что делать, если врач говорит «у вас всё в норме»

Это частая ситуация: анализы «в норме», а волосы продолжают выпадать.

Посмотри, где внутри нормы твои значения. Ферритин 15 нг/мл формально в норме, но для волос это мало. Обсуди с врачом, не стоит ли его поднять.

Уточни, всё ли сдано. Например, антитела к ТПО бывают повышены при нормальном ТТГ.

Не забывай о симптомах. Усталость, зябкость, ломкость ногтей, нарушения цикла — повод смотреть глубже, даже при хороших цифрах.

Обратись к профильному специалисту — трихологу или эндокринологу, который работает с выпадением волос.

Пока ищешь врача — питание, сон, работа со стрессом, бережный уход.

«Норма» на бланке и самочувствие — разные вещи. Если волосы выпадают, а анализы хорошие, причину стоит искать дальше вместе со специалистом.

Что говорит нутрициология. Решения о дозах железа, витамина D и гормональной терапии принимаются по анализам и вместе с врачом. Самостоятельный приём больших доз железа или витамина D без контроля может навредить. Сохраняй все результаты в одной папке: динамика за год говорит больше, чем один анализ.

Часть III. Нутрицевтики: поддержка изнутри



Нутрицевтики — это поддержка, а не лекарство. Они помогают восполнить дефициты и создать среду, в которой фолликулы нормально работают. Но они не заменяют питание, сон, работу со стрессом и лечение заболеваний.

Я работаю исключительно с профессиональной линейкой нутрицевтиков NSP (Nature's Sunshine Products). Почему именно с ней, я рассказала в разделе «От личного опыта к профессиональному знанию», а по каким критериям вообще выбирать БАДы — в следующем разделе. Здесь коротко: я рекомендую только то, в качестве чего уверена и что могу сопровождать как специалист. Поэтому все схемы в этой книге составлены на продуктах NSP.

Ниже — продукты, которые я использую в программах для волос. Дозировки указаны ориентировочно: всегда сверяйся с инструкцией на упаковке и актуальным каталогом. Индивидуальную схему лучше составлять со специалистом — по анализам, рациону и образу жизни.

Перед началом. Если ты принимаешь лекарства, беременна, кормишь грудью или у тебя есть хронические заболевания — согласуй приём добавок с врачом. Железо, цинк и витамин D в лечебных дозах — только по результатам анализов.

Пять правил приёма нутрицевтиков

Сначала анализы, потом добавки. Иначе ты лечишь то, чего нет, и пропускаешь то, что есть.

Вводи по одному продукту раз в 3–5 дней. Так видно, как организм реагирует на каждый.

Регулярность важнее дозы. Пропуски через день сводят курс на нет.

Курсом, а не навсегда. Обычно 2–3 месяца, затем оценка, анализы, перерыв или корректировка.

Результат на волосах — не раньше 3 месяцев. Первыми обычно отвечают ногти, кожа и самочувствие: энергия, сон, настроение.

Как выбрать качественную линейку БАДов: на примере NSP

Полки аптек и маркетплейсов завалены добавками. Одна и та же «омега-3» может стоить 300 и 3000 рублей, а «биотин для волос» продаётся под сотней названий. Как понять, чему доверять? Ниже — критерии, по которым я сама оцениваю производителя. А потом покажу, как они выглядят на примере компании NSP, с которой я работаю.

Девять признаков качественной линейки

Производство по стандартам GMP. GMP (Good Manufacturing Practice) — международные правила надлежащего производства: чистота помещений, контроль каждой партии, документирование всех этапов. Без этого невозможно гарантировать, что в каждой капсуле одно и то же.

Контроль сырья. Хороший производитель проверяет растения и субстанции на подлинность (что это именно тот вид растения), на чистоту (тяжёлые металлы, пестициды, микробиологию) и на содержание активных веществ.

Собственное производство и лаборатория. Когда компания сама выпускает продукт и сама его контролирует, а не просто наклеивает этикетку на чужую продукцию, путь от сырья до капсулы прозрачнее.

Стандартизация. В составе указано не просто «экстракт травы», а сколько в нём действующего вещества. Так можно сравнивать продукты и подбирать дозы.

Прозрачный состав. На упаковке — полный список компонентов с дозами в одной порции. Настораживают «запатентованные смеси» без раскрытия доз.

Хорошо усваиваемые формы. Например, хелатные формы минералов, витамин D3 вместо D2, формы омега-3 с высоким содержанием EPA и DHA.

Минимум лишнего. Без ненужных красителей, ароматизаторов и сахара.

Государственная регистрация. В России БАД должен иметь свидетельство о государственной регистрации (СГР). Его номер есть на упаковке и проверяется в открытом реестре ЕАЭС. Нет СГР — нет гарантий.

История и репутация. Чем дольше компания на рынке и чем прозрачнее она рассказывает о производстве и исследованиях, тем больше оснований ей доверять.

И ещё одно правило — где покупать. Даже лучший продукт может оказаться подделкой или испорченным, если куплен с рук или на маркетплейсе у случайного продавца. Покупай в официальных точках производителя, проверяй номер партии и срок годности, храни по инструкции.

Как это выглядит на примере NSP

-

Опыт.

Компания Nature's Sunshine Products (NSP) работает с 1972 года. Её основали в США Джин и Кристин Хьюз, начав с капсул из растительного сырья.

-

Собственное производство.

У компании своё производство в штате Юта (США), где она контролирует путь продукта от сырья до готовой капсулы.

-

Контроль качества.

Сырьё проверяют на подлинность, чистоту и содержание активных веществ, готовые партии — повторно.

-

Система продуктов.

Линейка выстроена так, что продукты дополняют друг друга: базовая поддержка, работа с конкретными дефицитами, ферменты, поддержка нервной системы, детские формы. Схему можно собрать без лишних пересечений.

-

Хорошие формы.

Например, Магний хелат и Железо хелат — хелатные формы, которые обычно лучше переносятся.

-

Регистрация.

Продукция, которая официально продаётся в России, имеет СГР как БАД — номер можно проверить в реестре.

-

Официальные каналы.

Покупка через официальные сервисные центры гарантирует, что продукт оригинальный.

Именно поэтому в своей практике я работаю исключительно с профессиональной линейкой NSP. Но эти критерии универсальны: по ним ты можешь оценить любую марку, которая окажется у тебя в руках.

Что говорит нутрициология. Добавка — это концентрат. Если в ней есть примеси, их ты тоже получаешь в концентрированном виде, каждый день и месяцами. Поэтому экономить на качестве нутрицевтиков — плохая идея: лучше меньше продуктов, но проверенных.

Базовая поддержка

Омега-3 (Super Omega 3 EPA)

Что это. Рыбий жир с высоким содержанием эйкозапентаеновой (EPA) и докозагексаеновой (DHA) жирных кислот.

Чем полезна волосам. Поддерживает противовоспалительные процессы, здоровье сосудов и микроциркуляцию, липидный барьер кожи головы. Помогает при сухости кожи, перхоти, тусклых и ломких волосах.

Как принимать. Обычно — 1 капсула 2 раза в день во время еды, курс от 2–3 месяцев. Хранить в прохладном месте.

Осторожно. При приёме антикоагулянтов и перед операциями — согласовать с врачом. При аллергии на рыбу — не принимать.

Лецитин

Что это. Фосфолипиды — основа мембран всех клеток, в том числе клеток фолликула и нервной системы.

Чем полезен волосам. Поддерживает усвоение жирорастворимых витаминов А, D, Е, К, работу печени и желчеотделение. Хорошо дополняет омега-3 и витамин D.

Как принимать. Дозировка — по инструкции, во время еды.

Осторожно. При желчнокаменной болезни — после консультации врача.

Супер Комплекс

Что это. Базовый витаминно-минеральный комплекс: витамины, бета-каротин, минералы и растительные экстракты.

Чем полезен волосам. Закрывает общие потребности в витаминах группы В, витамине С, минералах. Это «страховка» на случай, когда рацион не идеален.

Как принимать. Обычно — 1 таблетка 2 раза в день во время еды. **В составе есть кальций, магний и цинк**, поэтому дополнительное железо принимают отдельно от него (см. «Схема приёма и взаимодействия»).

Осторожно. Если принимаешь отдельные витамины и минералы, считай суммарную дозу, чтобы не было передозировки.

Коллоидные минералы с соком асаи

Что это. Жидкий источник макро- и микроэлементов растительного происхождения с соком ягод асаи.

Чем полезны волосам. Восполняют спектр микроэлементов, которые участвуют в работе ферментов и синтезе белка. Сок асаи добавляет антиоксиданты.

Как принимать. Дозировка — по инструкции на флаконе. Удобно разводить в воде.

Магний хелат

Что это. Магний в хелатной форме, связанный с аминокислотами, — такая форма обычно хорошо усваивается и мягко действует на кишечник.

Чем полезен волосам. Магний расходуется при стрессе в первую очередь. Он поддерживает нервную систему, мышцы, сон, участвует в синтезе белка и в работе инсулина.

Как принимать. Удобно вечером, за ужином или перед сном. Курс от 1–2 месяцев.

Осторожно. При заболеваниях почек — только по согласованию с врачом.

Пчелиная пыльца

Что это. Цветочная пыльца, собранная пчёлами.

Чем полезна волосам. Природный источник белка, аминокислот, витаминов группы В и минералов. Поддерживает общий тонус.

Как принимать. Курсом около месяца, затем перерыв. Лучше в первой половине дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.