


Доктора медицины
ЭЛИС МАРТИН и ЛЮСИЯ ШМИДТ

ПРО ВОЛОСЫ

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ОТ КОРНЕЙ
ДО САМЫХ КОНЧИКОВ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.4:687.53
ББК 51.204.1
М29

Alles klar beim Haar?: Die wichtigsten Fakten zu Wachstum,
Gesundheit und Pflege
von Alice Martin, Lucia Schmidt
© 2023 ecoWing by Benevento Publishing

Мартин, Элис.

М29 Про волосы. Здоровье и красота от корней до самых кончиков / Элис Мартин, Люсия Шмидт ; [перевод с немецкого Ю. С. Кныш]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с.

ISBN 978-5-04-196151-0

Из-за чего волосы выпадают или повреждаются и как это остановить? Как часто надо мыть голову и как правильно сушить волосы? Витамины, питание, шампуни, домашние средства — что помогает волосам быть красивыми, а что вредит?

Перед вами простой и понятный гид по здоровью волос от доктора медицины, соучредителя онлайн-практики в сфере дерматологии Dermanostic Элис Мартин и врача, журналиста и автора книг о здоровье Люсии Шмидт. В нем они разбирают основные правила ежедневного ухода за волосами, их анатомию и типы, причины алопеции, перхоти, изменения их структуры и других проблем. Вы поймете, как подбирать уходовые средства и что означают их составы, разберетесь, какое лечение может быть актуально в случае вашей проблемы и с какими вопросами обращаться к своему врачу, а также узнаете новые рецепты и способы сделать волосы здоровее и красивее.

УДК 613.4:687.53
ББК 51.204.1

© Кныш Ю.С., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-196151-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Волосы — это сугубо личный вопрос. 11

Глава 1

АНАТОМИЯ И МНОГООБРАЗИЕ ВОЛОС . . . 19

Волосы: их строение и задачи 21

Об украшении и защите 21

От корня до кончика 22

Щетинистый, мягкий, пушистый 29

Жизненный путь волоса. 32

*Цвет и структура —
широкий диапазон* 37

Глава 2

ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ

И ИХ ЛЕЧЕНИЕ. 49

Выпадение волос и его причины 51

Посещение дерматолога.

Помогите, у меня выпадают волосы!. 51

*Генетически обусловленное выпадение
волос* 61

<i>Выпадение волос, обусловленное гормонами</i>	<i>77</i>
<i>Выпадение волос, обусловленное аутоиммунным заболеванием</i>	<i>80</i>
<i>Выпадение волос, обусловленное стрессом</i>	<i>87</i>
<i>Выпадение волос, обусловленное заболеванием</i>	<i>93</i>
<i>Выпадение волос, обусловленное инфекцией</i>	<i>96</i>
Перхоть — кожа головы в стрессе	105
<i>Тихо падает перхоть</i>	<i>105</i>
Псориаз — чешется и болит	109
Себорейная экзема — становится жирно	113
Поврежденные волосы	116
<i>Повреждение чешуйчатого слоя — секущиеся кончики и ломкость волос</i>	<i>116</i>
<i>Блеск пропал — сухие и тусклые волосы. . .</i>	<i>118</i>
<i>Коротко о повреждениях волос</i>	<i>122</i>

Глава 3

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ И КОСМЕТИКА

ДЛЯ НИХ	129
--------------------------	------------

Правильный уход — вот что важно	131
--	------------

<i>Уход за волосами — муки выбора</i>	<i>131</i>
---	------------

<i>Шампунь, кондиционер, ухаживающий комплекс: что выбрать?</i>	<i>132</i>
---	------------

Об ингредиентах подробнее	153
<i>Снаружи чисто, внутри грязно</i>	153
<i>Самые важные маркировки</i> <i>в косметической</i> <i>промышленности</i>	170
Домашние средства — альтернатива?	176
<i>Из кухни в душ</i>	176
Расчески	188
<i>Как подобрать расческу?</i>	189
<i>Идеальная стрижка по расческе.</i>	190
Резинки для волос — как их правильно завязывать	194
<i>Укрощенная грива</i>	194
Памятка по уходу за волосами	203
Удаление волос — идеальная гладкость	211
<i>Бритье, нанесение крема, эпиляция,</i> <i>восковая или лазерная</i> <i>эпиляция?</i>	211
Глава 4	
ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОЛОС	225
Здоровый, здоровее и витамины	227
Минералы — мал золотник, да дорог	238
Аминокислоты — строительные блоки всех белков	247
До свидания.	253

ПРИЛОЖЕНИЕ	255
Добавки в средствах по уходу за волосами	257
Об авторах.	264
Алфавитный указатель	266

ВВЕДЕНИЕ

ВОЛОСЫ — ЭТО СУГУБО ЛИЧНЫЙ ВОПРОС

На церемонии вручения премии «Оскар» в марте 2022 года весь мир увидел, насколько деликатную тему представляют собой волосы: после того как Крис Рок пошутил о том, что жена актера Уилла Смита должна сыграть в ремейке фильма «Солдат Джейн», намекая на ее стрижку под ноль, разгневанный актер выскочил на сцену и отвесил комику звонкую пощечину. На следующий день после этого события все до боли в пальцах гуглили, желая узнать, что за заболевание у жены Уилла Смита. Тогда же я встала перед камерой и записала видео для TikTok о выпадении волос, также именуемом *Alopecia areata*, или очаговой алопецией — том самом заболевании, от которого страдает жена Смита. Спустя какое-то время это видео набрало миллионы просмотров.

Во время обучения я работала в дерматологической клинике при университете и ежедневно сталкивалась с болезнями волос. Большинство пациентов не обращались с ними в больницу,

но пользовались возможностью пожаловаться на свои проблемы с волосами в кабинете у дерматолога. В основном это были простые бытовые вопросы, такие как выбор правильных средств по уходу, причина истончения или питание для придания волосам большего объема.

Впоследствии, уже работая по профессии, я открыла собственную дерматологическую практику в формате онлайн — *dermanostic*. Там я практически каждый день публикую видео и статьи на всевозможные дерматологические темы. Вы можете найти их на YouTube. Видео с наибольшим количеством просмотров и комментариев почти всегда посвящены волосам. Несмотря на то, что у меня есть опыт работы в клинике, я до сих пор удивляюсь такому повышенному интересу. Благодаря комментариям я быстро поняла, что видеоматериалы актуальны для людей всех возрастных групп и полов, ведь каждый — и особенно каждая — хочет иметь красивые волосы. Выпадение может начаться в любом возрасте, а заболеваниям кожи головы подвержены многие люди. База правильного ухода за волосами закладывается еще в детстве. Молодые родители нередко задаются вопросом, как часто можно мыть голову младенцу. Я стала замечать постоянный интерес к теме со стороны своего окружения — частного и профессио-

нального. Она касается каждого. И тому есть причины.

Волосы — это сугубо личный вопрос и значимая часть нашего внешнего вида и поведения. Хотя волосы и не жизненно важный орган, есть возможность пожертвовать их людям, которые, например, внезапно облысели в результате болезни. Волосы можно назвать частью нашей личности, проявляющейся как через их естественный цвет и форму, так и через укладку и стрижку. Потому прически и становятся способом заявить о себе, определить свое место в обществе. Просто вспомните о различных молодежных субкультурах. И именно потому, что волосы можно подвергать столь значительным изменениям, проблемы в этой области вызывают серьезную обеспокоенность у большинства людей.

Медицине известно, что многие становятся пациентами, когда что-то внутри их тела или на его поверхности перестает работать должным образом. Однако с волосами дело обстоит несколько иначе, и мы, дерматологи, тоже замечаем это на консультациях. Здесь интерес проявляется уже тогда, когда человек (еще) здоров, но при возникновении патологических изменений выходит за рамки нормального состояния. Многие лечащие врачи или терапевты, вероят-

но, были бы счастливы, если бы люди столь же сильно интересовались повышенным кровяным давлением или уровнем сахара, как своей прической, просто в качестве профилактической меры. Я не хочу, чтобы это прозвучало издевательски. Люди действительно могут страдать от проблем с волосами. Выпадение может привести к психическим расстройствам и депрессии, хотя теоретически нашему организму для выживания волосы не нужны.

Что еще делает волосы особенными? В течение жизни они изменяются сами по себе — от мягкого младенческого пушка до тяжелых локонов, и мы можем наблюдать за ними. Всем известно, что натуральный цвет волос со временем уступит место седому или белому оттенку, что с возрастом мужчины потеряют большую часть волос на голове, а те, что в бороде или на груди, будут продолжать расти.

Будучи читателем этой книги, вы наверняка следите за своими волосами и, вероятно, уже обращались к врачу по поводу таких проблем, как головные вши, сильная перхоть или выпадение волос. Или же вы приходите в магазин и вечно задаетесь вопросами вроде: «Какой шампунь или кондиционер лучше всего мне подойдет? Каким рекламным обещаниям можно верить, а на чем можно безопасно сэкономить?» Вос-

пользовавшись правильными рекомендациями, вы сможете поделиться советами по базовому уходу с другими и быстро получить положительные отзывы.

Эта книга приглашает вас отправиться в путешествие по собственному организму. Начать можете прямо сейчас.

Задумайтесь, где на вашем теле растут волосы?

Ответ следующий: везде, за исключением ладоней и ступней. Если вы осторожно погладите свои щеки или плечи, то почувствуете тонкие волоски. В отличие от волос на голове, лобке или подмышках, на остальных частях тела они очень тонкие. Поскольку мы их практически не чувствуем, обычно обращаем внимание только на заболевания кожи головы или изменения на тех участках тела, которые видны каждому с первого взгляда.

Когда представитель издательства обратился ко мне с идеей написать книгу о волосах, я сразу воодушевилась. Работа, из которой каждый сможет узнать, как справиться с перхотью на коже головы или выпадением; раскроет мифы и правду о волосах и ответит на интересующие всех вопросы — например, почему волосы не растут бесконечно и какой уход для того или иного типа правилен с медицинской точки зрения. Книга, содержащая советы по регулярному