

A woman with long dark hair is shown in a white, flowing dress with a high slit. She is posing in a studio setting, looking down and to the side. Her hands are resting on her hips. The background is a plain, light-colored wall.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС У ЖЕНЩИН

Алексей Мичман

**Основные причины
выпадения волос у женщин**

«Издательские решения»

Мичман А.

Основные причины выпадения волос у женщин / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900042-2

Проблемой выпадения волос в какой-то момент жизни страдает шесть из десяти женщин. Потеря волос может происходить по ряду причин, таких как наследственность, гормональные изменения в организме, прием лекарств, неправильная диета или общее состояние здоровья. Признаками или симптомами данной проблемы являются внезапное истончение волос у корней, сопровождающееся постепенным их выпадением вдоль линии роста. Подвержены ей женщины в любом возрасте.

ISBN 978-5-44-900042-2

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Основные причины выпадения волос у женщин	6
Возможные причины выпадения волос у женщин следующие	7
Плохое питание	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Основные причины выпадения волос у женщин

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-0042-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Основные причины выпадения волос у женщин

Итак, если вы заметили, что ваши волосы редеют, со всей серьезностью и вниманием разберитесь в причинах.

Проблемой выпадения волос в какой-то момент жизни страдает шесть из десяти женщин. Потеря волос может происходить по ряду причин, таких как наследственность, гормональные изменения в организме, прием лекарств, неправильная диета или общее состояние здоровья. Признаками или симптомами данной проблемы являются внезапное истончение волос у корней, сопровождающееся постепенным их выпадением вдоль линии роста. Подвержены ей женщины в любом возрасте. Но наиболее часто повышенная потеря волос возникает в период от полового созревания до постменопаузы. Правда со временем волосы обычно отрастают вновь.

Возможные причины выпадения волос у женщин следующие

Плохое питание

Плохое нерациональное питание одна из наиболее распространенных причин повышенного выпадения волос у женщин. В здоровом теле, обеспеченном всеми необходимыми питательными веществами, имеются все возможности для здорового роста волос. Рацион питания с достаточным количеством питательных веществ очень важен для всех функций организма, в том числе и для волос.

Чтобы обеспечить их здоровый рост, жизненно необходимо, чтобы ваша пища включала в себя белки, железо, цинк, кальций, аминокислоты, медь, магний, селен, витамин А и незаменимые жирные кислоты.

Было выявлено, что дефицит в организме белка или железа приводит к выпадению волос. Это реальность, что в 90% случаев ваши волосы выпадают из-за нехватки железа. Женщины же, придерживающиеся вегетарианской диеты, теряют волосы из-за недостатка белка. Поэтому необходимо, чтобы рацион питания включал в себя все важнейшие питательные вещества.

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.