

MD_PERELIGYN_ · ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

ВОСТОЧНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

в картинках и двух словах

ВНУТРИ

01 ДВА ВИДА ВЫПАДЕНИЯ

02 ВОСЕМЬ СРЕДСТВ

03 КАК ПРИМЕНЯТЬ

04 КОМУ СНАЧАЛА К ВРАЧУ

01 · ДВА ВИДА ВЫПАДЕНИЯ

ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ ПО-РАЗНОМУ



ВОЛОСЫ РЕДЕЮТ

Волос становится тоньше и короче, видна кожа на макушке или проборе



КРУГЛЫЕ УЧАСТКИ

Волосы выпадают кружками: организм по ошибке атакует свои луковицы

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Для каждого вида — свои средства. Сначала стоит найти причину: железо, щитовидная железа, гормоны. Восточные средства — дополнение к лечению, когда причина понятна.

02 · ВОСЕМЬ СРЕДСТВ

ЧТО БЕСПОКОИТ — ЧТО ПОМОГАЕТ

Волосы редеют	→	**тыквенное масло · лист хурмы с зелёным чаем · амла · ашваганда**
Круглые участки	→	**солодка · пион · иглы «цветок сливы» · морской лук**

ОТКУДА

— **Корея** — тыквенное масло, лист хурмы
— **Китай** — солодка, пион, иглы
— **Иран** — морской лук, амла
— **Индия** — ашваганда, амла

Все восемь проверяли на людях

КОРЕЯ



ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

Масло из семечек тыквы в капсулах

Каждый день внутрь → **полгода** → волос заметно больше

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

У мужчин с редеющими волосами за полгода волос стало заметно больше, чем на пустышке.

КОРЕЯ



ЛИСТ ХУРМЫ, ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ, СОФОРА

Корейский растительный комплекс внутрь

Утром и вечером → **полгода** → волосы гуще и толще

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Волосы стали гуще и толще, чем у тех, кто пил пустышку.

КИТАЙ



СОЛОДКА

Вещество из корня солодки в таблетках — вместе с основным лечением

Лечение у врача + **солодка** → участки чаще зарастают

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

С солодкой круглые участки зарастали чаще, чем на одном основном лечении.

ВАЖНО

Может давать отёки и поднимать давление — только по назначению врача. Чай из солодки таблетки не заменяет.

КИТАЙ



ПИОН

Экстракт корня пиона белоцветкового внутрь

Капсулы каждый день → **три месяца** → волосы отрастают

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

При круглых участках помогал так же хорошо, как солодка. Назначает врач.

КИТАЙ



ИГЛЫ «ЦВЕТОК СЛИВЫ»

Молоточек с пучком коротких игл

Лёгкое постукивание по участку + **лечение** → чаще полное отрастание

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Вместе с основным лечением волосы чаще отрастали полностью. Делает специалист.

ИРАН



МОРСКОЙ ЛУК

Лосьон из луковицы — средство иранской народной медицины

Утром и вечером на участки → **три месяца** → волосы отрастают

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

При круглых участках почти у половины пациентов — хороший результат.

ИРАН И ИНДИЯ

АМЛА И АШВАГАНДА



АМЛА — ИНДИЙСКИЙ КРЫЖОВНИК

Сироп из плодов три раза в день. У женщин с редеющими волосами стало больше растущих волос.



АШВАГАНДА — КОРЕНЬ ИЗ АЮРВЕДЫ

Капсулы утром и вечером. Волосы гуще и растут лучше, чем на пустышке.

03 · КАК ПРИМЕНЯТЬ

НУЖНО ВРЕМЯ

Волос растёт медленно — результат видно не сразу

1 2 **3** 4 5 **6**

месяцы: первая оценка через три, полная — через шесть

ПРАВИЛА

- Капсулы и сиропы — каждый день, без пропусков.
- Лосьоны — утром и вечером на кожу головы.
- Фото макушки и пробора раз в месяц при одном свете.
- При круглых участках — вместе с лечением у врача.

04 · КОМУ СНАЧАЛА К ВРАЧУ

СНАЧАЛА СПРОСИТЬ

ДАВЛЕНИЕ И ОТЁКИ

Солодка может их усилить.

БЕРЕМЕННОСТЬ И КОРМЛЕНИЕ

Любые травы — только после разговора с врачом.

БЫСТРОЕ ВЫПАДЕНИЕ, ЗУД, КРУГЛЫЕ УЧАСТКИ

Сразу к врачу: важно найти причину.

Нет этих пунктов — можно начинать

ОБ ЭТОМ ДОКУМЕНТЕ

КОРОТКО

ЧТО ЭТО

Упрощённая версия методички «Восточные средства от выпадения волос». Цифры исследований и ссылки — в полной методичке и в статье на universum.earth.

КТО ДЕЛАЛ

Черновик подготовлен с помощью языковой модели по проверенным исследованиям; проверил и отредактировал врач-эндокринолог Владимир Перелыгин.

ВАЖНО

Материал образовательный и не заменяет приём врача.