

MD_PERELIGYN_ · МЕТОДИЧКА

ВОСТОЧНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Корея, Китай, Иран, Индия и Япония: что проверено на людях, как применяли и кому нужна осторожность

РАЗДЕЛЫ

01 ГЛАВНОЕ

02 ДВА ВИДА ВЫПАДЕНИЯ

03 КОРЕЯ

04 КИТАЙ

05 ИРАН И ИНДИЯ

06 ЯПОНИЯ

07 КАК ПРИМЕНЯТЬ

08 ОСТОРОЖНОСТЬ

09 ИСТОЧНИКИ

ВОСЕМЬ СРЕДСТВ, ПРОВЕРЕННЫХ НА ЛЮДЯХ

+40 %

волос за 24 недели на
тыквенном масле у
мужчин; на плацебо +10
%

×1,6

чаще излечение
очагового облысения с
веществом корня
солодки

68 %

улучшение за 3 месяца
на экстракте корня
пиона — наравне с
солодкой

45 %

хороший результат от
лосьона из морского
лука за 12 недель

ЕЩЁ ЧЕТЫРЕ

- **Лист хурмы, зелёный чай и софора** — волосы гуще и толще, чем на плацебо.
- **Иглы «цветок сливы»** — полное отрастание в 1,33 раза чаще.
- **Амла** — у женщин больше растущих волос за 12 недель.
- **Ашваганда** — плотность и рост волос выше за 75 дней.

ЧТО ДЛЯ ЧЕГО

АНДРОГЕННОЕ ВЫПАДЕНИЕ

Фолликулы под действием гормонов постепенно мельчают: волос становится тоньше и короче, редет макушка или пробор. Здесь изучали **тыквенное масло, лист хурмы, амлу и ашваганду** — каждое против плацебо, как самостоятельный приём.

ОЧАГОВОЕ ОБЛЫСЕНИЕ

Иммунная система атакует фолликулы, и волосы выпадают круглыми участками. Здесь изучали **вещество солодки, пион, иглы «цветок сливы» и морской лук**; солодку и иглы — вместе с основным лечением.

СНАЧАЛА — ПРИЧИНА

Выпадение часто связано с дефицитом железа, работой щитовидной железы и гормонами. Восточные средства — дополнение к лечению, когда причина найдена.

ТЫКВЕННОЕ МАСЛО И ЛИСТ ХУРМЫ

ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

+40 %

волос за 24 недели против +10 % на плацебо

76 мужчин с андрогенным выпадением принимали по 400 мг масла семян тыквы в день. Двойное слепое исследование; сами мужчины оценили результат выше, нежелательных явлений не больше, чем на плацебо. В сетевом мета-анализе 19 исследований тыквенное масло — среди добавок, которые достоверно повышали плотность волос.

ИСТОЧНИКИ · Cho 2014, PMID 24864154 · Zhou 2025, PMID 41561175

ЛИСТ ХУРМЫ + ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ + СОФОРА

Комплекс внутрь дважды в день, 88 человек, 24 недели: плотность и толщина волос значимо выше, чем на плацебо.

ИСТОЧНИК · Ham 2023, PMID 37753679

СОЛОДКА, ПИОН И ИГЛЫ

ВЕЩЕСТВО КОРНЯ СОЛОДКИ

Глицирризин в таблетках вдобавок к основному лечению очагового облысения: 23 исследования, 2219 пациентов — излечение в **1,6 раза** чаще, площадь облысения меньше. В крови снижались воспалительные сигналы и рос противовоспалительный TGF- β 1.

ИСТОЧНИКИ · Li 2025, PMID 40265259 · Guo 2024, PMID 39230160

ПИОН БЕЛОЦВЕТКОВЫЙ

Экстракт корня (глюкозиды пиона) против вещества солодки, 86 пациентов: за 3 месяца излечение или выраженное улучшение — **68 %** и 71 %, наравне. Обзор в журнале Американской академии дерматологии отнёс пион с солодкой к альтернативным средствам с лучшими данными.

ИСТОЧНИКИ · Yang 2012, PMID 22855038 · Tkachenko 2023, PMID 31870916

ИГЛЫ «ЦВЕТOK СЛИВЫ»

Лёгкое постукивание молоточком с пучком игл по участку облысения вместе с лечением: 1192 пациента — полное отрастание в **1,33 раза** чаще.

ИСТОЧНИКИ · Dai 2021, PMID 33849090 · Jun 2026, PMID 41861188

МОРСКОЙ ЛУК, АМЛА, АШВАГАНДА

МОРСКОЙ ЛУК · ИРАНСКАЯ МЕДИЦИНА

Лосьон 2 % из луковицы дважды в день, 12 недель, 42 пациента с очаговым облысением: хороший эффект у **45 %**, число растущих волос выросло.

ИСТОЧНИК · Moosavi 2020, PMID 31707498

АМЛА · ПЕРСИДСКАЯ МЕДИЦИНА И АЮРВЕДА

Сироп по 10 мл трижды в день, 60 женщин, 12 недель (Тегеран): доля растущих волос выросла, врачи и пациентки оценили результат выше, чем на плацебо.

ИСТОЧНИК · Akhbari 2024, PMID 37487962

АШВАГАНДА · АЮРВЕДА

Корень 300 мг дважды в день, 75 дней, взрослые с выпадением волос: плотность, рост и доля растущих волос выше, чем на плацебо; нежелательных явлений не было.

ИСТОЧНИК · Jillella 2026, PMID 41770039

Масло с брингараджем (аюрведа): за 120 дней рост, плотность и толщина волос улучшились против исходного уровня (Patel 2026, PMID 42544231).

АДЕНОЗИН В ЛОСЬОНЕ

АДЕНОЗИН 0,75 %

Японское руководство по андрогенному выпадению 2017 года рекомендует лосьон мужчинам. У японских женщин за 12 месяцев — больше растущих и толстых волос; у мужчин за 6 месяцев — больше толстых волос и выше плотность.

ИСТОЧНИКИ · Manabe 2018, PMID 29863806 · Oura 2008, PMID 19239555 · Iwabuchi 2016, PMID 26508659

КАРПРОНИЙ И ЦЕФАРАНТИН

В Японии — самые частые назначения при очаговом облысении после стероидов на кожу; цефарантин зарегистрирован там как средство от алопеции. Современных клинических исследований по ним мало.

ИСТОЧНИКИ · Campos-Alberto 2023, PMID 36321512 · Rogosnitzky 2020, PMID 32700247

КУРС 3–6 МЕСЯЦЕВ

Тыквенное масло	400 мг в день
Хурма + чай + софора	2 раза в день
Сироп амлы	10 мл × 3 в день
Ашваганда, корень	300 мг × 2 в день
Лосьон аденозина / морского лука	2 раза в день
Солодка, пион	по назначению врача

ДОЗЫ · как в исследованиях

СРОКИ

- Первая оценка — через 12 недель, полная — через 6 месяцев: волосу нужно время, чтобы заметно вырасти.
- При очаговом облысении солодку и иглы изучали вместе с основным лечением.
- Фото макушки и пробора при одном свете в начале и раз в месяц — лучший способ увидеть результат.

КОМУ СНАЧАЛА К ВРАЧУ

СОЛОДКА

Отёки встречались в 2,5 раза чаще, бывало повышение давления. При гипертонии и отёках — только с врачом. Чай из солодки — не замена таблеткам: доза в нём непредсказуема.

КАРПРОНИЙ

Раствор только для кожи: проглатывание вызвало тяжёлое отравление (Endo 2021, PMID 34030906). Хранить вне доступа детей и пожилых родственников.

Беременность и кормление грудью — любые травы только после разговора с врачом. Круглые участки облысения, быстрое выпадение, зуд кожи головы — сразу к врачу

ИСТОЧНИКИ

1. Cho YH, et al. Pumpkin seed oil and hair growth in men with androgenetic alopecia: randomized trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2014. PMID 24864154.
2. Zhou L, et al. Dietary supplements for androgenetic alopecia: network meta-analysis. Front Nutr. 2025. PMID 41561175.
3. Ham S, et al. Persimmon leaf with green tea and sophora fruit extracts (BLH308) on hair growth. Skin Res Technol. 2023. PMID 37753679.
4. Li M, et al. Compound glycyrrhizin in alopecia areata: meta-analysis. Ann Med. 2025. PMID 40265259.
5. Guo C, et al. Compound glycyrrhizin with topical minoxidil for alopecia areata: meta-analysis. J Dermatolog Treat. 2024. PMID 39230160.
6. Yang DQ, et al. Total glucosides of paeony vs compound glycyrrhizin for alopecia areata: RCT. Chin J Integr Med. 2012. PMID 22855038.
7. Tkachenko E, et al. Complementary and alternative medicine for alopecia areata. J Am Acad Dermatol. 2023. PMID 31870916.
8. Dai T, et al. Plum-blossom needling in alopecia areata. Ann Palliat Med. 2021. PMID 33849090. Jun JH, et al. Medicine. 2026. PMID 41861188.
9. Moosavi ZB, et al. Clobetasol vs squill extract in alopecia areata. Arch Dermatol Res. 2020. PMID 31707498.
10. Akhbari M, et al. Amla on female androgenetic alopecia: randomized trial. J Ethnopharmacol. 2024. PMID 37487962.
11. Jillella A, et al. Ashwagandha root extract on skin and hair. Phytother Res. 2026. PMID 41770039. Patel MN, et al. Cureus. 2026. PMID 42544231.
12. Manabe M, et al. Japanese guidelines for male and female pattern hair loss, 2017. J Dermatol. 2018. PMID 29863806. Oura H. 2008. PMID 19239555. Iwabuchi T. 2016. PMID 26508659.
13. Campos-Alberto E. 2023. PMID 36321512. Rogosnitzky M. 2020. PMID 32700247. Endo T. 2021. PMID 34030906.

Черновик подготовлен с помощью языковой модели по проверенным источникам; проверил и отредактировал врач-эндокринолог Владимир Перелыгин. Материал образовательный, не заменяет приём врача. Данные на 23.10.2026.