**Как растут волосы: с какой скоростью, как быстро и на сколько см?**

ОБЪЕМ БЕЗ ПРОБЕЛОВ: 7200

Ежедневно глядясь в зеркало чтобы поправить прическу, расчесываясь по утрам или перед сном основная часть людей даже не задумывается над вопросом как растут волосы: каковы механизмы и природа этого процесса, на сколько сантиметров в час, день, неделю удлиняется волосинка. А ведь согласно данным исследований, тело человека покрыто волосами на 90%, хотя в процессе эволюции важнейшую функцию сохранения тепла (как это, например, было у наших далеких предков, живших в пещерах) на сегодняшний день волосы и утратили.

Несмотря на это, в жизни людей волосы играют по-прежнему важную роль – прежде всего эстетическую и, кстати, психологическую. Так, женщины, равно как и мужчины, хотя последние и не признаются, очень тяжело переносят утрату волос на голове, относясь к этому как к серьезнейшей проблеме. По причине столь пристального внимания к шевелюре и ее важности, с природой волос лучше ознакомиться.

**Особенности жизненного цикла волос**

Данные ультразвуковой диагностики свидетельствуют о том, что волосы вырастают еще у эмбриона в животе матери – где-то на 5-ом месяце беременности. И не прекращают расти после рождения до конца жизни человека. При этом в их развитии и росте есть определенная закономерность.

Оказывается, жизнь каждого волоска состоит из трех периодов: непосредственно периода роста, периода покоя и периода отмирания. Самым долгим, порядка 5 лет у женщин и 3-х лет у мужчин (оказывается, есть существенное различие между женской и мужской шевелюрой), является первый период, в покое (стадии замирания) волос находится 14-15 дней, после чего на протяжении нескольких месяцев отмирает. В это время волосок как бы продвигается к выходу – продвигается ближе к самой поверхности кожи и в определенный момент выпадает сам, либо вырывается вследствие механического воздействия (например, расчесывания щеткой с жесткой щетиной).

Еще через несколько дней на его месте быстро начинает расти новый волосок. Таким образом, ученые выяснили, что за период жизни человека (взят среднеевропейский показатель – 68 лет) из одной волосяной луковицы успевает вырасти порядка 20 волосинок.

Ежедневная потеря до 100 волосинок считается абсолютно нормальной - утверждают врачи-трихологи. Если же этот показатель больше и намного больше – речь идет об интенсивном выпадении прядей, что уже само по себе является проблемой, а, возможно, свидетельствует о серьезном заболевании внутренних органов и требует комплексного лечения.

Интересно, что проблема интенсивного выпадения волос, как показывает практика, затрагивает сильный пол вдвое чаще, чем слабый, но привыкшие держать все в себе и застенчивые мужчины зачастую страдают молча. То, что мужчины лысеют вдвое чаще женщин, объясняется расположением волосяных луковиц – у них фолликулы находятся на 2 мм ближе к поверхностному слою эпителия, чем у женщин.

Кстати, не столь давние исследования также обнаружили «спящие фолликулы» - волосяные луковицы, из которых по тем или иным причинам вообще не растут, либо внезапно перестали расти волоски, поэтому многие современные средства против выпадения и для быстрого роста волос вносят в состав препаратов компоненты, цель которых – именно «разбудить» спящие луковицы.

**Как быстро растут волосы на голове?**

Над вопросом, с какой скоростью растут волосы на голове, на сколько сантиметров они способны отрасти за день, неделю, месяц, - люди начинают задумываться, когда желают отрастить шевелюру либо начинают ее интенсивно терять. Однако гадать здесь нечего – исследования прошлого столетия выявили, что за 24 часа волосок в среднем отрастает на 0, 035 сантиметра (взяты опять-таки среднеевропейские показатели роста волос у здорового человека).

Далее арифметика проста: чтобы подсчитать, насколько волос вырастет за неделю, нужно 0, 035 см помножить на 7. Получается – 0, 245 см. А чтобы выяснить увеличение роста в месяц, нужно 0, 245 см умножить на 4. Получается 0, 98 см. Округляем до десятых, и получается единица – за месяц волос отрастает в среднем на 1 см (опять-таки, обращаем внимание, речь идет о здоровых волосах).

**От чего зависит рост волос?**

На скорость роста волос на голове влияет множество факторов. Это, прежде всего, *наследственност*ь, - недавно был выявлен ген, отвечающий и за качество, и за количество, и за скорость роста волосков. Так, вся выше описанная арифметика (о,98 см в месяц), например, абсолютно не подходит человеку негроидной расы, которому по наследству от предков достались густые, жесткие, кудрявые волосы с темным пигментом, которые растут не на 0,98 см в месяц, а в среднем на 1,5 см - 1,8 см в месяц.

Далее - *возраст.* Как и все процессы в организме человека, с возрастом рост волос замедляется. Он является наиболее активным в период взросления (самые длинные волосы способны отрастить подростки 13-17 лет) и практически прекращается во время глубокой старости (после 70 лет волосы отрастают очень долго, за месяц наращивая не более 3 мм).

Такая закономерность объясняется тем, что чем старше человек и чем более изношен его организм, тем сложнее поддерживать все жизненно важные органы и системы в «рабочем» состоянии, - именно на это тратится вся энергия. А менее важные вопросы, вроде роста ногтей или волос, – отходят на второй план. В этой связи волосы становятся тоньше, чаще ломаются и выпадают (большинство людей, склонных к облысению, впервые сталкиваются с этой проблемой после 40 лет), очень долго растут. Их волосяные луковицы попросту получают меньше питательных веществ, а, соответственно, становятся хуже.

*Особенности климатической зоны, времени года, суток*. У жителей стран с теплым климатом волосы растут почти вдвое быстрее, чем у северян (тот же пример с афроамериканцами). Объясняется это ускорением движения крови (значит, волосяные фолликулы лучше снабжаются кровью, кислородом, питательными веществами) под воздействием высоких температур, и, соответственно, замедлением – под воздействием низких. По этой же причине волосы гораздо легче отрастить в весенне-летний период, чем осенью и зимой. Ночью же волосы растут втрое медленнее чем днем потому, что в период глубокого сна в организме человека затормаживаются все процессы, замедляется обмен веществ.

*Общее состояние здоровья, образ жизни, питание*.

Как уже отмечалось выше, внешний вид и скорость роста волос, прежде всего, обусловлены состоянием здоровья человека – шевелюра первой дает знать о сбоях в системе работы внутренних органов. Особенно это касается пищеварительной системы, желудочно-кишечного тракта, в котором происходит всасывание питательных веществ. Если этот процесс будет нарушен, наряду со всем телом, должного питания не получат и волосы. Последние будут страдать и в случае некачественного, несбалансированного рациона.

Так как волосок на 90% состоит из белков, в ежедневное меню обязательно должно быть включено мясо. Для полноценной работы всего организма важно также поступление в достаточном количестве углеводов и жиров, витамином. То есть обязательно кушать каши, рыбу, орехи, кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Фаст-фуд, жареное, жирное, сладкое, алкоголь и сигареты, понятное дело, - под запретом.

Немаловажное влияние на состояние здоровья и скорость роста шевелюры играет и образ жизни человека, его мировосприятие. Так, если человек ненавидит окружающий мир, живет в постоянном стрессе, все силы его организма будут направлены на поддержание работы важнейших органов и борьбу со стрессом, а волосы, как не жизненно важный элемент, будут отодвинуты на задний план.

**Как ускорить рост волос?**

Добиться роста волос на 1,5-2 см в месяц реально каждому, даже тем, кому не очень повезло с наследственностью. Современная индустрия профессиональной косметики предлагает сколько угодно средств, призванных сделать так, чтобы волосы росли быстро, блестяще выглядели в прямом и переносном смысле. Это специальные шампуни, бальзамы, маски, сыворотки и ампулы для роста волос. Приобретать их лучше в аптеке или профессиональном магазине.

Также не стоит пренебрегать старыми добрыми бабушкиными рецептами, прежде всего масками на основе перцовой настойки, горчицы, раздражающе действующим на кожу головы, растительных масел. Не лишним будет обратить внимание на советы специалистов о том, как правильно мыть голову, массировать ее, сушить. Кроме того стоит минимизировать негативное внешнее воздействие на шевелюру: убрать аммиачные краски, лаки и муссы, не использовать горячий фен и жесткие расчески.

А самое главное, на что следует обратить внимание, - это собственное здоровье. Прежде чем растить косу до пояса, стоит привести в норму внутренние органы, пропить витамины, тонизировать организм. Возможно, после этого и не потребуется выше перечисленных мероприятий, удастся быстро и без усилий отпустить здоровые волосы.

Ирина СУМСКАЯ