

Страдаете от Выпадения Волос? Узнайте, Как Вырастить Новые Волосы Всего за 120 Дней, НЕ Тратя Деньги На Дорогостоящую Операцию По Пересадке Волос"

"Если Вы Хотите Навсегда Покончить С Процессом Облысения И Выпадения Волос; Уже Сегодня Начать Выращивать Новые Волосы; Через 3-4 Месяца Получить Первые Результаты; А Также Сэкономить Свои Деньги, Прочтите Эту Книгу От Первой До Последней Строчки"

"Я могу гарантировать любому человеку без каких бы то ни было оговорок, что если он находится в стадии выпадения волос, то он может положить конец этому процессу и повернуть его вспять с того момента, как начнет следовать моим рекомендациям".

Так утверждает американский специалист – парикмахер-трихолог, автор сенсационной методики восстановления роста волос. Сенсационной во всем – по простоте, результативности и, наконец, по личностям тех, кто был в числе клиентов этого специалиста, – звезд американского кино, телевидения и спорта, таких, как канадский хоккеист Фил Эспозито, ведущий телешоу Фил Донахью и др.

Методика позволяет за 6 месяцев ее применения по 5-10 мин. ежедневно дать начало росту новых волос ПРИ НЕПОЛНОМ ОБЛЫСЕНИИ. При этом не требуется никаких лекарств и наблюдений врача. Не исключается, что при более длительном применении метода рост волос возможен даже на голом черепе.

1. КАК РАСТУТ ВОЛОСЫ И ПОЧЕМУ ОНИ ВЫПАДАЮТ

Несмотря на огромное желание сохранить волосы, которые однажды начали выпадать, большинство мужчин совсем не знают как ухаживать за ними. Но что еще хуже, так это то, что подавляющее большинство мужчин совершенно *неправильно информировано* о методах ухода за волосами. Корень проблемы облысения кроется в недостатке знаний, а облысение мужчин, между тем, достигло буквально размеров эпидемии, влияя на благополучие и продуктивность, если так можно сказать, миллионов мужчин. Неправильное представление об облысении, которому подвержено большинство мужчин, только усугубляет их страдания.

Своим детям мы должны дать правдивую информацию с тем, чтобы воспитать в них правильные привычки ухода за волосами, начиная с самых ранних лет. Если это удастся сделать, то им никогда не придется страдать от несчастий, связанных с их выпадением. Но большинство мужчин обычно считает само собой разумеющимся фактом пышный рост волос с самого рождения до тех пор, пока однажды утром они не посмотрят в зеркало и не увидят, что их волосы заметно поредели. Вот тогда чаще всего и наступает паника. Обезумевшие и беспомощные они легко становятся добычей знахарей, торгующих своими "чудо лекарствами".

Вначале, когда я только поступила в колледж парикмахеров, я практически ничего не знала о том, как растут волосы и как они питаются. Вот почему мне пришлось спросить об этом моего учителя. Но Джо Коридио не сообщил мне какого-то особенного "секрета". Ему не нужно было этого делать. Вместо ответа он просто ознакомил меня с фактами, связанными с ростом волос. А они говорят сами за себя.

Любой квалифицированный парикмахер может подтвердить все то, что я вам собираюсь рассказать. Это же может сделать и любой врач. Эти факты неоспоримы, и мой метод основан именно на них.

Итак, почему же парикмахеры не обучают своих клиентов технике, которую я проповедую? Некоторые парикмахеры возможно и делают это. Но большинство из них, как и мои сокурсники, заинтересованы, главным образом, в изучении техники стрижки и прически. И лишь малая часть остальных парикмахеров потратила 13 лет на теоретические исследования и накопление доказательств эффективности метода восстановления волос. Что касается меня, то у меня был довольно сильный личный интерес (вспоминаете?) в изучении метода сохранения и восстановления волос. Я копалась во всем, что касается облысения и его предотвращения, так как это касалось меня самым непосредственным образом.

О врачах - отдельный разговор. Они изучают те же самые факты, что и мы в школе парикмахеров, и многие врачи, которые лично не были заинтересованы в каком-то отдельном виде лечения облысения, с готовностью признают, что мои факты и мои выводы правильны. Однако, как "ученые", врачи любят такие термины как объективное исследование, представленные образцы, контрольные группы, наглядные различия, повторные эксперименты и, особенно, они любят цифры. Например. Сколько волос выросло там, где не было ни одного: на сколько миллиметров они выросли? Сколько дней, часов и минут понадобилось на это? И сколько независимых исследователей смогли продублировать Ваши результаты?

Все эти вопросы очень важны. Я как раз хочу провести такое контрольное исследование (вернее, исследование под контролем) длиною в несколько лет и когда-нибудь, когда позволит время, я обязательно его проведу. Я потратила 13 лет на клинические исследования и получила за это время бесчисленное множество писем от восторженных клиентов, подтверждающих полученные мною результаты. Это люди богатые и бедные (чтобы сохранить волосы, не нужно быть состоятельным), это врачи и юристы, профессора университета и студенты, писатели, спортсмены и деловые люди. Вот несколько примеров:

*Марго. "Только для мужчин".
Бостон, штат Массачусетс*

Дорогая Марго!

Последние восемь месяцев я ежедневно занимался Вашим методом восстановления волос. Результаты были невероятными - новые волосы начали расти в тех местах, где не было ни одного волоса, вот уже в течение нескольких лет.

Как, оказывается, легко забываются основанные на совершенно здравых мыслях и рассуждениях методы и принципы, изучавшиеся нами в медицинском вузе! Благодарю Вас за то, что Вы напомнили мне о них.

*Искренне Ваш,
Лоренс Х. Миллер, доктор медицинских наук
Вестон, Массачусетс.*

Семь лет тому назад, когда я впервые пришел к Вам, я не думал, что Вам уж очень долго придется стричь мои волосы, поскольку я начал терять их при постоянной стрижке. Я считал, что мне придется пойти по стопам своего отца - он тоже облысел в раннем возрасте.

Но Вы осветили мне истинное положение вещей в деле роста волос, и я решил последовать Вашему совету. Уже через несколько месяцев удалось достичь поразительных результатов. У меня начали расти волосы. Лысина исчезла. Я просто не мог поверить, что этот метод, который так прост, может привести к таким результатам, в то время как люди платят сотни долларов за далеко не приятное лечение, дающее небольшой эффект, если вообще удастся добиться чего-либо. Волосы на моей голове - это дань Вашей гениальности. Временами меня пугает, когда я слышу, как так называемые специалисты сообщают, что нет ни никаких средств, чтобы остановить облысение. Вы должны им всем преподать урок.

Всегда при волосах,
Тэд Фонтс. Плимут,
Массачусетс.

Мне было 30 лет, когда мне впервые порекомендовали обратиться к Вам. За минувшие с тех пор 5 лет граница роста моих волос не только прекратила свое медленное отодвижение назад, а более того, мои волосы стали настолько густыми, что к 35 годам у меня их больше, чем 10 лет тому назад. Очень благодарен Вам за Вашу простую, но великолепно работающую теорию.

Искренне Ваш, Дональд
Дж. Кернс. Вэленсли Хиллз,
Массачусетс.

Прошло больше года, когда я впервые пришел к Вам. Должен признаться - я был настроен достаточно скептически, но решил все же дать Вашему методу попытку. В то время я с огорчением воспринимал свое облысение, осознавая, что это вероятно лишь одно из небольших неприятностей, встречающихся нам в жизни.

Итак, это было год тому назад. Теперь моя макушка, которой заметно не хватало своего естественного покрова, начала все больше и больше обрастать густыми волосами. Теперь я твердо верю, что метод, которому Вы обучаете своих клиентов не даст мне стать одним из тех "выдающихся" людей, которых из-за потери волос считают "тугодумами".

Искренне Ваш, Лоренс
А Максхам, Атони. Бос-
тон, Массачусетс.

Я должен сказать: "Спасибо Вам!". После года применения Вашего метода моя лысина на макушке головы покрылась волосами. Кроме того, граница волосяного покрова перестала отступать и, более того, сдвинулась немного вперед. Результаты столь поразительны, что это почти подобно чуду. Я будто заново родился. Мой характер благодаря новым волосам изменился. Еще раз спасибо. Хочется надеяться, что Вы ознакомите с этим письмом клиентов-скептиков.

Всегда Ваш,
Джим (бывший "Монах") Роуз.
Велесли, Массачусетс.

Благодаря Вам я обрел волосы и чувство собственного достоинства. Каждый мужчина в любом уголке мира должен знать о Вас и о Вашей программе. Слишком много развелось дельцов-вымогателей, которые заявляют, что у них есть средство от облысения. Курс лечения, который они предлагают, предназначен для людей с крупным счетом в банке. Здесь же человек, заплатив стоимость полотенца, имеет возможность сохранить свои волосы. Звучит слишком хорошо, чтобы в это поверить, но я знаю, что дело обстоит именно так. Спасибо.

Искренне Ваш, Джон
Д. Пловиак. Ашленд, Масс-
сачусетс.

Но врачей не удовлетворяют свидетельства отдельных личностей. Им нужна статистика, количество. Моим же клиентам нужно видеть волосы на своей голове, и за то, что я им помогаю их вырастить, они и платят мне. Так я и продолжаю усердно работать, а мои подопечные продолжают писать мне благодарственные письма.

Кроме проявления осторожности как ученых, некоторые врачи отказываются воспринимать мои утверждения и по другим причинам. Давайте рассмотрим их. Во-первых, надо принять во внимание, что я - женщина. Во-вторых, я - парикмахер, а соперничество между врачами-хирургами и парикмахерами имеет многовековую традицию. В средние века именно мы, парикмахеры, делали операции и ухаживали за больными. Когда познания в медицине стали глубже и хирургия стала узкоспециальной наукой, врачам и хирургам удалось лишиться парикмахеров права оперировать (за исключением удаления зубов), в то время, как хирургам запретили "парикмахерить", если так можно выразиться, и брить. В результате врачи стали считать, что проблемы волос и кожи головы для них слишком приземленные проблемы, чтобы им считали парикмахеров "косметологами", а врачей - "целителями". О таком разделении стали еще больше говорить с середины пятидесятых годов, когда в моду вошла трансплантация волос. Врачи, ратуя за такое разделение, придают большое значение тому факту, что для выполнения операции по трансплантации волос нужно получить особую (медицинскую) лицензию.

Прочь личный интерес и предрассудки! Факты остаются фактами. Я всегда относилась к категории простых и здравомыслящих людей, и мой подход к делам был точно таким. Я считаю, что мне удалось уяснить кое-какие факты, но вы ничего не должны принимать на веру - ни мои слова, ни слова любого другого медика или специалиста по восстановлению волос. Изучите эти факты и сделайте свои собственные выводы.

Факт № 1

Наше тело покрыто волосами, большая часть которых невидима невооруженным глазом, но то, как мы ухаживаем за волосами, видимыми нам, многое говорят о нашем имидже.

Тело человека, включая щеки и лоб, покрыто тонкими волосками, которые называются пушком или пушковыми волосами. Они вырастают длиной до нескольких миллиметров и столь тонки, что почти невидимы. Единственные части тела, где

отсутствуют такие волосы и которые действительно можно назвать голыми - это кожа ладоней, подошвы ног, губы, веки, соски груди и определенные части гениталий. Никто точно не знает, почему у нас растут пушковые волосы и какова их функция, хотя полагают, что они способствуют испарению пота.

Волосы на наших бровях и ресницах короткие и жесткие. Считают, что они защищают глаза от пота, пыли и яркого света. Аналогично принято считать, что короткие волосы, которые растут в ноздрях и в наружном слуховом проходе, служат своеобразным фильтром против проникновения насекомых, пыли и других раздражителей.

Более длинные мягкие волосы растут подмышками (подмышечные волосы) и вокруг половых органов (лобковые волосы). Функция подмышечных волос в настоящее время неизвестна. Лобковые же волосы, как предполагают, защищают кожу под этими волосами от раздражений, вызываемых движениями во время половых сношений.

У мужчин мягкие волосы также растут на лице в виде бороды и усов. Эти волосы похожи на волосы на голове в том отношении, что они вырастают очень длинными, если их не стричь. Самые длинные волосы растут на голове.

Они защищают голову от травм и от солнечных лучей, но, возможно, более важным является тот факт, что волосы на голове служат украшением, неким символом или знаком. Волосы на нашей голове, - как и то, как мы за ними ухаживаем и какую прическу мы носим, - составляют существенную часть языка тела в нашем сексуальном и социальном общении. Волосы связывают наш имидж с ощущением нашего положения в обществе.

Факт № 2

У мужчин волос больше, чем у женщин.

В животном мире почти всегда, какое животное бы мы ни взяли, самца украшает шерсть более яркой окраски и более заметной формы, нежели самку.

Цель таких украшений заключается в том, чтобы помочь самцу занять главенствующее положение среди соперников в борьбе за самку. Хотя, если рассматривать человеческое общество, у женщин традиции ухода за волосами и беспокойства об их внешнем виде имеют более глубокие корни, нежели у мужчин. У мужчин больше волос на лице, на животе, груди, спине, а также на руках и ногах. Такое распределение волос является следствием действия половых гормонов, и их связь с мужской половой зрелостью сделала волосы символом мужества практически в любой произвольно взятой нами культуре на протяжении всей человеческой истории. И в нашей культуре разумеется.

Факт № 3

Каждый отдельный волос, который мы можем различить на голове у человека, состоит из мертвого вещества, элиминируемое (т. е. удаляемое) из-под кожи. Волосы не могут получать питание откуда-то сверху, питание поступает только снизу.

Волосы - это "отработанный" продукт, состоящий в основном из протеина, который называется *кератин*. Стержень волоса как таковой не имеет ни своего кровоснабжения, ни какого-либо своего нервного обеспечения.

Каждый волос состоит из *корня* (части, находящейся под кожей головы) и *стержня* (части, которая выступает над поверхностью скальпа). Каждый волос состоит из трех слоев клеток.

Слой кутикулы - самый верхний слой - состоит из налегающих друг на друга, подобно чешуе рыбы, клеток, которые направлены от головы к кончикам волос. Некоторые химические растворы могут приподнимать эти чешуйки, так что жидкость проникает внутрь стержня волоса. Именно это происходит при тонировании (легком окрашивании) волос, их окраске вообще, при обесцвечивании, укладке, выпрямлении или накручивании волос. Когда говорят, что волос "сечется" или повреждается механически, это значит, что разрушен слой кутикулы.

Кора или корковый слой (вещество) волоса - это промежуточный (средний) его слой. Он состоит из вытянутых клеток, которые придают волосу прочность и эластичность. Корковый слой содержит также меланин - пигмент, количество которого обуславливает цвет волоса.

Мозговой слой (вещество) волоса, лежащий глубоко внутри, состоит из клеток круглой формы. Это сердцевина волоса, которая иногда отсутствует в достаточно тонких волосах.

Факт № 4

Все наши волосы располагаются в маленьких мешочках, которые называются фолликулами.

Каждый волосок на нашем теле получает свое начало в *фолликуле*. Фолликул - это соломообразное углубление в коже, через которое растущий волос выходит на поверхность кожи. Размер, форма и направление роста фолликула определяют размер, форму и направление роста волоса, который выходит из нее. Если фолликул расположен в коже головы вертикально, то волосы, скорее всего, будут прямыми. Если фолликулы кривые или изогнутые, волосы, которые выходят из них, будут кудрявыми или волнистыми. Фолликулы на коже головы и лице самые крупные. Соответственно, волосы на голове и бороде самые длинные и толстые по сравнению со всеми остальными волосами на теле человека.

Итак, фолликул содержит в себе волос, но он (фолликул) не производит его и не укрепляет. Его роль заключается в том, чтобы служить защитной оболочкой для волоса.

Факт № 5

К каждому фолликулу прикреплены одна или несколько сальных желез и одна произвольная мышца.

Сальные железы - это маленькие мешочки, прикрепленные к фолликулу и выделяющие кожное сало, которое называется секретом сальных желез (*сибам*) Этот секрет течет по протокам сальных желез и выходит в устье фолликула, придавая стержню волоса блеск, красоту, а заодно и смягчая его. Сибам также смягчает кожу и придает ей эластичность.

Повышенное выделение сибам (кожного сала) из сальных желез приводит к появлению простой формы жирной перхоти или к шелушению верхнего слоя кожи (эпидермиса). Если чрезмерно большое количество сибам (кожного сала) закупоривает поры кожи на лице, то появляются угри и прыщики.

К нижней части каждого фолликула прикреплена маленькая произвольная мышца, известная как *мышца, поднимающая волос*. Когда чувство страха или холода приводят к сжатию этой мышцы, то волосы "становятся дыбом" или появляется "гусиная кожа". Известно также, что к сжатию этих мышц может привести и какой-либо эмоциональный стресс.

Факт № 6

Если фолликул - это место производства волоса, то сосочек волоса - это его "отец".

У основания каждого фолликула находится своеобразный выступ ткани, который называется *сосочком*. Сосочек тянется от центра фолликула к нижней части волоса, которая обхватывает этот сосочек по кругу, образуя волосную луковицу. Похожая на булаву волосная луковица составляет нижнюю часть корня волоса.

Сосочек производит клетки волоса. Он синтезирует протеин, чтобы питать рождающиеся на его периферии клетки волоса. Новые клетки, образовавшиеся у основания волосной луковицы, вытесняют вверх старые клетки, которые по мере своего подъема дифференцируются на три типа клеток, составляющие стержень волоса.

При стимулировании сосочек наполняется кровью. Когда он наполнен кровью, он способен к жизнедеятельности. Пока сосочки функционируют, волосы растут. Без сосочка образование новых клеток волоса невозможно. Только через сосочек питание доходит до волосной луковицы.

Факт № 7

Когда волос естественным образом выпадает, сосочек отделяется от него и просто начинает производить замену выпавшему волосу. Этот процесс выпадения волос и замена их новыми происходит каждый день и представляет собой "цикл жизни волоса".

Подобно всем животным, у людей также происходит естественное выпадение волос. У большинства людей число волос на голове колеблется от 90000 (у рыжих) до 140000 (у блондинов). Нечто среднее наблюдается у брюнетов. Но в отличие от некоторых животных, у которых линька носит сезонный характер - т. е. шерсть или оперение у них выпадают в одни моменты времени - мы теряем определенное число волос ежедневно. Наши фолликулы вытесняют все волосы одновременно. В среднем большинство из нас теряет волосы ежедневно в количестве от 50 до 100 штук. Это те волосы, которые вы находите на подушке, в ванной, на щетке или расческе. Такое выпадение волос - не причина для беспокойства. Наоборот, если у вас не выпадают волосы каждый день, значит у вас есть все признаки возникновения серьезных проблем.

Волосы растут согласно установленному циклу. Каждый волосок на голове вырастает в среднем на полдюйма (1-1,5 см) за месяц и растет в течение 2-6 лет (в среднем 4 года). Затем волосы остаются, как бы в состоянии покоя и не меняются в течение 3-х месяцев, пока они не будут вытеснены и заменены новыми волосами. Как бы то ни было, в любой момент времени больше волос растет, нежели пребывает в состоянии покоя или выпадает.

Когда волос выпадает, его луковичка ослабевает и отделяется от сосочка. Волос начинает медленно выдвигаться через фолликул на поверхность кожи, где и происходит его выпадение. Между тем, вокруг сосочка начинает формироваться новый волос. Вот так и происходит смена старого волоса новым. Если вы не теряете волос, то это значит, что ваши сосочки не производят новых волос.

Когда наши волосы, как говорят, "редеют", длинные волосы на голове выпадают, но вместо новых нормальных волос на их месте начинает расти пушковый волос. Сосочек больше не производит равноценного нового волоса вместо выпавшего старого. "Поредение" становится заметным, когда выпадает (без равноценной замены) около 40% первоначальных, если так можно сказать, волос.

Но почему сосочку не удается породить новый волос на голове? Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно обратиться к рассмотрению факта № 8.

Факт № 8

Жизнь волоса заключена в сосочке, а жизнь сосочка, в свою очередь, зависит от снабжения ее кровью.

Хотя кожа - это только одна из важных частей тела, она требует чудовищные объемы крови и вмещает в себя от 1/2 до 2/3 от общего объема крови организма. Более того, кожа головы, т. е. та ее часть, которая охватывает череп, имеет самую разветвленную в организме сеть кровеносных сосудов. Это значит, что по сравнению с другими частями тела кожа головы ощущает наибольшую потребность в крови и имеет "хороший аппетит" на нее.

Сосочек - это один из тех органов тела, где процесс метаболизма (обмена веществ) протекает наиболее активно. Он осуществляется с чрезвычайно большой скоростью и, следовательно, должен регулярно поддерживаться поступлением больших питательных веществ и кислорода. Эти потребности обеспечиваются густой сетью капилляров, которые несут в себе очень богатый запас крови.

Сосочки должны быть наполнены кровью, если они собираются дать начало новой жизни, производя клетки, необходимые для роста и пополнения волос. Если капилляры, снабжающие сосочки кровью, суживаются или если циркуляция крови нарушается по какой-то причине, то сосочки не смогут произвести должной замены волос. Когда из-за этого сосочки истощаются, выпадают-то волосы выпадают, но их соответствующей замены добиться уже не удается. Вместо этого сосочки атрофируются, образуя пушковые волосы, которые весьма похожи на ворс персика.

Образование и рост клеток волоса зависит от правильного питания сосочка, а жизнеспособность сосочка, в свою очередь, зависит от его кровоснабжения.



Проведенное мной исследование показало, что сосочки живучи и не так легко погибают. Так же, как они могут атрофироваться и бездействовать, их можно активизировать и вернуть в свое нормальное состояние при условии, что

они подвергнутся правильной стимуляции.

Тогда, когда я спросила Джо Коридио, от чего зависит наличие густых и здоровых волос, и что можно сделать для предотвращения облысения, он ответил одним словом "Кровь". В то время мне не были еще известны все эти факты и поэтому слово "кровь" для меня ассоциировалось с анемией. Поэтому я спросила: "Вы имеете в виду таблетки железа?" "Нет, - продолжал он. - Волосы питаются кровью, поступающей в кожу головы. Макушка головы - это такая же конечность тела, что и кончики пальцев рук или ног. *На самом деле, это самое трудное для поступления крови место из всех мест, куда она поступает.* Вот почему у большинства мужчин волосы начинают выпадать с макушки. Это одно из тех мест, где наглядно проявляется то, что выпадение волос является результатом нарушения кровоснабжения. В то же время, по бокам и на тыльной части головы, куда кровь продолжает поступать, этого не происходит".

На этом речь Джо закончилась. Он поменял тему разговора и дал мне возможность самой сделать выводы.

Теперь мне стало интересно, как можно усилить циркуляцию крови в скальпе, чтобы сосочки восстановили свою производительность. Более того, если сосочек бездействует, есть ли возможность оживить его, заново дав ему то необходимое обеспечение питательными веществами, в которых он нуждается?

Я вспомнила, что когда, будучи в Англии, пальцы моих рук или ног онемевали от холодного ветра, я согревала их, усиливая приток крови к ним. И самым эффективным способом их согревания оказалось растирание рук до тех пор, пока они не порозовеют.

Неужели это так просто? А какой вред может случиться, если попробовать это? В качестве подопытных морских свинок я взяла двух приятелей-студентов, у которых редели волосы, и начала энергично массажировать им головы каждый день в течение нескольких минут. Через 4 месяца мы сделали поразительное открытие: у моих "морских свинок" появились первые признаки новых волос.

Эксперимент удался, и мой крестовый поход начался.

2. Волосы и мужское "Я"

Мой бизнес привел меня к мысли, что проблема волос имеет глубокое психологическое значение, и что выпадение волос очень серьезно влияет на большинство мужчин. Более того, я бы сказала, что из-за выпадения волос у мужчин появляется такое же чувство закомплексованности, как и у женщин, у которых удалили грудь. Мне были известны мужчины - как люди такого типа, как боксеры-профессионалы или главари преступных группировок, так и люди типа студентов или художников, - которые были очень подавлены этим фактом.

Мои клиенты напоминают мне об этом каждый день, но впервые я это почувствовала давно, еще до того, как стала парикмахером. Я вспоминаю одного из друзей моего мужа, огромного, атлетически сложенного парня, которого нельзя было отнести к людям, проявляющим свои эмоции. Он лысел, ужасно чувствовал себя из-за этого и тратил невероятные усилия на поиски какого-нибудь способа лечения. Однажды он мне рассказал, что он никогда, будучи взрослым человеком, не позволял себе плакать - мужчины в те времена не смели плакать - до тех пор, пока у него не начали выпадать волосы. Это буквально все перевернуло в нем. Он доверительно рассказал мне, что из-за выпадения волос пролил немало слез, и я готова держать пари, что и сейчас миллионы мужчин плачут - молча или вслух - по той же причине.

Эта книга посвящается моему племяннику, который умер в 15 лет от рака. Этому красивому молодому пареньку ампутировали ногу, он получил уничтожающую дозу химиотерапии и даже перенес смерть своего отца, но он никогда не жаловался и не плакал до тех пор, пока у него в результате лечения не начали выпадать волосы. Это полностью разбило его. Я помню, как он спрашивал меня сквозь слезы, вырастут ли у него когда-нибудь снова волосы. Я уверила его, что они обязательно вырастут и принесла ему парик с самыми длинными волосами, который смогла найти, чтобы он поносил его, пока не вырастут волосы.

(Я обсуждала эту проблему с одним из своих клиентов, которому пришлось как-то преподавать медицину в Тафтском медицинском центре. Он обучает молодых врачей, имеющих дело с химиотерапией. Сейчас в работе с ними он делает акцент на том, чтобы научить их ясно объяснять своим пациентам, что у них снова вырастут волосы после завершения курса лечения. Не следует пренебрегать этим акцентом и смотреть на эту проблему сквозь пальцы - очень многие мужчины и женщины предпочли бы умереть, чем пережить потерю волос).

Выпадение волос может начаться одновременно с достижением половой зрелости. У каждого пятого мужчины поредение волос начинается с возраста в пять лет, и к тридцати годам он окончательно лысеет. Чем раньше начался этот процесс, тем труднее его нормализовать. Один из моих клиентов так выразил свои чувства по этому поводу: "Трудно найти слова, чтобы описать свои ощущения. Мне было 20 лет и я боялся выходить на улицу - какая девчонка захочет прийти на свидание к лысому? У меня было ужасно плохое настроение. Ну почему именно я? Почему мои волосы должны выпадать, когда мне всего 20 лет? Почему нельзя было подождать, когда мне исполнится 30 лет? По крайней мере, к тому времени у меня, вероятно, была бы жена, дети и хорошая работа, и я был бы более спокоен".

Я убеждена, что мой отец стал жертвой психологического стресса, вызванного облысением. Он был очень красивым, с изящными чертами лица мужчиной, у которого было все: внешность, ум, великолепная родословная, любимая семья, хорошая работа и уважение общества. Но он тоже был лысым, что весьма сильно расстраивало его. Я много думала об этом и твердо уверена, что его лысина сделала его таким неуверенным в себе, что он время от времени напивался. Поскольку человек я любопытный и редко когда чувствую себя смущенной, я изучала своих пациентов и как личности, и как мужской пол как таковой. Думаю, что в определенном смысле я знаю мужчин лучше, чем любая другая женщина. Мужчины, которые знают меня хорошо, раскрываются, сев в мое кресло, доверяя мне некоторые из своих самых сокровенных чувств, страхи и фантазии. Они доверяют мне. Как-то я спросила нескольких мужчин, каков был бы наихудший из кошмаров, что мог бы с ними приключиться и чего они больше всего боятся. И многие признались, что боятся выпадения волос, боятся даже больше, чем потери пениса. Почему? Да потому, что отсутствие пениса можно скрыть, а вот отсутствие волос - нет.

Психологическая ассоциация, которую мы проводим между волосами и мужественностью, между половой зрелостью и силой является всеобщей. Это вопрос не только тщеславия. Проблема гораздо глубже. Я называю ее синдромом Сэмпсона и очень рекомендую психиатрам и психологам, помогающим мне в моей деятельности, внимательно проследить за проявлениями этого синдрома, когда они имеют дело с пациентами, страдающими выпадением волос.

Много времени и усилий можно сэкономить, если попросить этих мужчин рассказать о своих ощущениях и мыслях в связи со своими волосами.

Суть синдрома Сэмпсона кроется в том, что рост волос на лице и теле - это вторичные половые признаки, сопровождающие наступление половой зрелости. У психологов есть такой термин - "перенесение". Так вот, мы подсознательно связываем волосы на голове (переносим свой акцент) с сексуальной способностью и, фактически, с

самими половыми органами. Волосы на голове символизировали половой орган издавна, столько, сколько помнит себя род человеческий. Такая символическая роль волос является одной из причин страха мужчин перед облысением. С психологической точки зрения облысение символизирует пониженную половую потенцию.

Наши волосы - это единственная характеристика пола, которую мы можем свободно выставлять напоказ. Наша прическа свидетельствует о степени сексуальной свободы (либо ее подавленности), которую мы ощущаем или ощущать которое заставляет нас наше общество. Вот почему армия и авторитарные государства навязывают короткую стрижку, и вот почему осужденным бреют голову наголо. Бритая голова - это символ кастрации и принудительного лишения половой способности.

Выпадение волос ставит перед нами проблему старения и смерти. Особенно в таком обществе как наше, где так сильно поощряется молодость, наши страхи относительно приближающегося старения и снижения жизнеспособности могут еще больше стимулировать снижение уверенности в себе. Выпадение волос может сделать человека страшно застенчивым в отношении своего возраста и внешности, влияя на его состояние, поведение, а также на манеру одеваться. Это может привести к подавлению своего собственного имиджа. Девять мужчин из десяти, которые приходят в мою парикмахерскую с проблемой облысения, очень чувствительны к ней и не желают обсуждать ее, предпочитая думать, что их лысину не замечает никто. Когда я им говорю, что собираюсь постричь их, ответ обычно груб: "Но Вы же знаете, что их у меня и так мало!" Облысение может оказать свое влияние на их жизненные цели, отношения в семье, с друзьями и на деловые связи. Мужчины, которым не удается приспособиться к преждевременному выпадению волос, неизбежно приходят к ощущению своей непривлекательности. И из-за того, что они ощущают свою непривлекательность, они действительно становятся менее привлекательными, обращая свой глупый страх в самореализующееся пророчество.

Действительно эти страхи *совершенно глупы и неразумны*. Биологически облысение совершенно не влияет на половую потенцию мужчины. Но вот сам страх, что облысение может влиять на половую способность, может принести огромный вред. Пример актеров Юла Бринера и Телли Саваласа показывает, что облысение может быть красивым - и очень сексуальным. Облысение ни к коей мере не означает конца света. Самое главное - это научиться извлекать из имеющихся волос максимума для своей внешности и восстанавливать те волосы, которые выпали. Чтобы улучшить свою внешность и восстановить свою уверенность в себе можно много чего еще сделать.

Разумны они или нет, но страхи мужчины - реальность, и те из них, что связаны с выпадением волос, весьма нелегко преодолеть. Они могут влиять на склад ума и на самовосприятие даже мужчин, достигших потрясающих успехов в жизни. Говорят, что Юлий Цезарь ценил свой лавровый венок больше, чем все другие награды, которые он получил, только потому, что он скрывал его лысину. Камердинер Наполеона донес до нас историю о том, что когда его хозяин, император Франции, встретился с Александром, царем России, чтобы обсудить будущее Европы, они закончили свою беседу разговором о лекарствах против облысения. Очевидно, что проблема облысения становится еще одним препятствием, которое мужчина должен преодолеть, чтобы суметь потворствовать своим желаниям. Таким образом, она (проблема облысения) делает жизнь мужчине намного труднее.

Из-за того психологического значения, которое несут в себе волосы, прикосновение к ним - это своеобразный половой акт. Это потакание своим желаниям, которое приятно вам, и на следующих страницах я собираюсь дать вам совет - ежедневно энергично растирайте свои волосы и скальп. Вполне возможно, что некоторые "эксперты" будут предостерегать вас, что если вы будете слишком часто касаться волос или слишком сильно растрять их, они у вас выпадут или станут ломкими, и вы их потеряете навсегда. Из-за существующей ассоциации волос с половой способностью вы, возможно, и поверите в это - и будете противиться истине. Освободитесь от этого страха. Массаж головы без страха - вот тот ответ, который вы искали и в существование которого не верили. Освойте его и получайте от этого удовольствие.

3. КОНЕЦ МОДЕЛИ МУЖСКОГО ОБЛЫСЕНИЯ

Мой опыт подтверждает хорошо известную истину, что лысый хватается за волосы так же, как утопающий хватается за соломинку. Я пришла к выводу, что иногда умные и искушенные в жизни люди готовы поверить в любую, независимо от того, сколь абсурдной она может быть, мысль, если она содержит хоть намек на перспективу восстановления волос. Умные продавцы наживались за счет шарлатанских лекарств в течение многих поколений. Сегодня производство подобных лекарств превратилось в крупный бизнес, но для рынка они совсем не новы. Люди искали, - продавая и покупая - эти чудодейственные лекарства от облысения с древнейших времен, сколько помнит себя человечество. Я могу, например, предложить вам микстуру из собачьих лап, фиников и ослиных копыт, растертых и варенных в масле (привезенное из Египта это тайное варево было приготовлено одним из правителей древности; энергично втирайте его в голову, и у вас обязательно начнут расти волосы на самой лысой, какой только может быть, голове). Или могу вам предложить припарку из тмина и голубинового помета (рекомендованную не кем-нибудь, а самим Гиппократом); медвежий жир, любимое средство древних римлян (оно оказало чудодейственное воздействие на Цезаря); змеиный жир (полученный *исключительно* из змей, выловленных в полнолуние); и, наконец, можете воспользоваться экскрементами человека ("жженными и перемешанными с медом").

Смешно? Конечно. Вы удивлены, как можно верить всему этому? Давайте радоваться, что мы с вами не зашли так далеко. Ну, а как далеко все же мы зашли? Несколько лет тому назад ЮПИ (информационное агентство "Юнайтед Пресс Интернешнл") сообщило о том, что один британский фермер добился очевидного роста волос путем втирания помета цыплят в кожу головы. А недавно женщина, приглашенная на радиопередачу, которую я проводила, заявила, что у ее сына выросли новые волосы благодаря применению лошадиного помета!

Откровенно говоря, я бы не удивилась, если бы один или больше из этих рецептов сработал бы. Но запомните - не благодаря этим ингредиентам, а благодаря *процессу втирания* их в голову. Чтобы вырастить волосы, вам не нужны удобрения, вам нужна кровь. Энергичное растирание - это единственный способ направить ток крови туда, где она (кровь) больше всего нужна - (вплоть) до макушки и в бездействующие сосочки ваших волос.

Сколь сильно отличаются современные лекарства от тех, что применялись сто или тысячу лет тому назад? Последним криком моды в этой области считается масло, полученное из jojoba (произносится как йо-йо-ба). Получаемое из вечнозеленого кустарника, растущего в пустынных районах на юго-западе США и в Мексике, масло из йо-йо-ба смешивается с двадцатью видами лекарственных трав, подвергается брожению в течение 3-х месяцев и затем дистиллируется для образования "стимулятора". Применяя вместо шампуня, "стимулятор" следует *щеткой и руками энергично втирать в кожу головы*. Эти процедуры следует применять ежедневно в течение срока от девяти месяцев до трех лет. Его изобретатели заявляют, что, если применять это средство согласно инструкции, оно способствует восстановлению роста волос, "если в коже головы есть активные клетки волос". Говорят, что это средство оказывает свое действие благодаря удалению кожного сала из фолликула, так как его избыток закупоривает фолликул и таким образом разрушает корень волос, ведя к облысению.

Теперь, как вы знаете, кожное сало - это секрет, выделяемый сальными железами для того, чтобы смазывать стержень

волоса, по мере того, как он прорастает сквозь фолликул. Оно не имеет ничего общего с функцией сосочка, который производит новые клетки волоса и питает стержень. Когда чрезмерное количество сала скапливается в фолликулах лица, появляются то, что мы называем угрями и прыщами, но оно (сало), конечно, не ведет к выпадению или прекращению роста волос на бороде. (А, собственно говоря, почему оно должно вызывать выпадение или прекращение роста волос? Ведь оно не причиняет вреда сосочку). Неужели теория "йо-йо-бая" сущностью своей хочет заставить нас поверить в то, что угри на голове (я не видела ни одного, а вы?) вызывают облысение? Вся эта теория поражает меня своей совершенной абсурдностью. И тот факт, что я отрастила волосы на головах тысяч мужчин без помощи этого масла, убеждает меня в том, что вы с таким же успехом можете пустить в дело и медвежий жир. И если вы будете правильно втирать его, вам не придется ждать девяти месяцев, чтобы увидеть плоды своей деятельности.

Кроме того, есть всякие шампуни, сушары и эмульсии, содержащие биотин и включающие в себя и другие "элементы, жизненно важные для роста волос и из восстановления", такие как рибонуклеиновая (РНК) и дезоксирибонуклеиновая (ДНК) кислоты, аминокислота цистин, протеин кератин и витамины "А" и "Д". Нам говорят, что РНК и ДНК добавляются в эти средства потому, что все, "что помогает деятельности нуклеиновой кислоты в фолликуле волоса, также способствует их росту".

Но я знаю, что "деятельность нуклеиновой кислоты в фолликуле волоса" не имеет никакого отношения к их росту. Этого же мнения придерживается и доктор Элиот Элперт, врач из Массачусетской больницы общего профиля, у которого я консультируюсь по этому вопросу вот уже более 13 лет. "Строительство" волоса идет в сосочке, а сосочки питаются исключительно кровью, которая подается к ним через капилляры. Это не значит, что, если вы будете ежедневно энергично втирать эти средства в голову, у вас не появятся новые волосы. Массажируйте достаточно энергично, и они появятся на вашей голове. Но, если вы фермер со своим птичьим хозяйством, то помет вам обойдется дешевле. Научно доказано, что нет таких шампуней, сушаров или эмульсий, применяя которые для волос и для скальпа, стоит рассчитывать, что их ингредиенты проникнут в кожу, попадут в фолликул и будут поглощены сосочком. Это же самое можно сказать о кремах-восстановителях волос, биотиновых мазях, желе-восстановителях волос и антигормональных лосьонах местного применения (даже если они импортируются из Европы). Роль кожи, как раз таки, и заключается в том, что она служит защитным барьером на пути проникновения в кожу потенциально вредных веществ, и выполняет свою функцию она весьма хорошо. Кожа поглощает немного ланолина или жира в верхние слои кожи - вот и все. Если бы это было иначе, мы бы ходили с губками на голове вместе скальпа.

Запомните также, что стержни волос состоят из мертвого вещества. Они не "питаются" и не влияют на процесс восстановления и роста волос. Да, они пористы и способны поглощать химические растворы, такие как краски для волос, красители, обесцвечивающие вещества и выпрямители волос. Их также можно *смазать* протеином, чтобы придать им ухоженный вид. Но нет никаких свидетельств того, что все, что приложено к стержню волоса (или скальпу), может достичь сосочков и стимулировать рост новых волос. Вам просто не удастся питать сосочки извне. У вас будут расти волосы от удобрений, но только при том условии, что вы будете втирать эти удобрения в голову энергично, до тех пор, пока вы не начнете испытывать боль.

Хорошо, тогда почему бы не подкармливать волосы? Давайте дадим сосочками химические вещества, необходимые для производства волос, глотая "витамины и протеины", нужные для их роста! Интересная - и, надо сказать, пользующаяся спросом - идея, но хотелось бы мне знать, каким образом эти вещества достигнут места своего назначения, если основной причиной, из-за которой нуждающиеся в них *сосочки* стали бы бездействующими, является то, что они *больше не омываются кровью через ее систему циркуляции*. Нет, не извне, ни изнутри вы не можете усилить питание сосочков. Надеяться на то, что произойдет чудо и начнут расти волосы не стоит. Сосочкам нужна стабильная подкормка *всеми* питательными веществами, необходимыми для нормального функционирования, а не только теми из них, что войдут, по всей видимости, в состав волос. Сосочкам нужна кровь, а не какие-то особые питательные вещества, способствующие росту волос. Явных доказательств того, что какие-либо витамины, минеральные или другие питательные вещества могут оживить сосочки и дать начало роста волос, нет, с таким же успехом вы можете пытаться пить змеиный жир.

Меня раздражает то, что миллионы мужчин тратят десятки миллионов долларов каждый год на эти современные "чудо средства". А то, на что они тратят свои деньги, чтобы вылечиться, как заявляет официальная медицина, является совершенно *неизлечимым* состоянием. Называется это состояние "моделью мужского облысения", или ММО. Что представляет собой ММО? Это термин, употребляемый для описания процесса развития выпадения волос, свойственной большинству лысеющих мужчин. Хотя нет двух таких мужчин, облысение которых протекало бы одинаково, тем не менее, можно выделить общие признаки, которые отличают этот тип облысения (составляющий 95 процентов от общего количества лысеющих) от внезапного, неожиданного типа облысения волос, известного как *гнездное облысение* (облысение местами) и от других типов временного выпадения волос, связанных с определенными болезнями или приемом некоторых лекарств.

Причина гнездового облысения неизвестна, хотя считают, что оно связано с эмоциональным стрессом. Мужчины, которые подверглись этому виду облысения, вдруг обнаруживают одно или больше безволосых пятен на голове. Однако, спустя несколько недель, когда исчезает причина эмоционального стресса или стресс снижается, облысение прекращается. (Я считаю, что при стрессе происходит сокращение мышцы, поднимающей волос, что приводит к уменьшению притока крови к сосочку. В какой-то момент сокращение мышцы прекращается, что обеспечивает нормальный приток крови к сосочку, и происходит восстановление роста волос). Другие причины временного выпадения волос - это случаи тяжелых заболеваний, сопровождаемые высокой температурой, послеродовые осложнения, химиотерапия, рентгенотерапия или употребление сильнейдействующих лекарств.

Все эти случаи вызываются ухудшением крови и ее нормальной циркуляции. Устранение этих причин обычно приводит к самопроизвольному восстановлению волос.

ММО - это совсем другое дело. Мужчины, страдающие ею, теряют свои волосы постепенно, начиная от границы волосяного покрова и макушки. Волосы при этом больше не восстанавливаются. Наоборот, с течением времени выпадает все больше и больше волос, пока, в конце концов, не останется кайма волос в виде "подковы" над ушами. "Подкова" при этом постепенно опускается дальше к затылку, истончаясь.

Как вы помните, волосы растут циклично. При этом каждый волос обычно растет в течение 2-6 лет, затем на три месяца его рост прекращается, пока новый волос не вытеснит старый из его фолликулы. При модели мужского облысения период роста волос становится все короче и короче, а вновь появляющиеся из сосочка волосы вырастают менее длинными и появляются уже реже. Вы начинаете замечать, что волосы на макушке уже не столь длины и не так густо растут, как это было раньше. В конечном счете, они начинают напоминать ворс персика.

При мужском типе облысения "лысые" фолликулы с каждым циклом роста новых волос сокращаются в размере. Сосочки также постепенно уменьшаются. Тот факт, что они продолжают порождать крошечные пушковые волосы, говорит о том, что сосочки, несмотря ни на что, еще не погибли. Даже на самой лысой голове со "стажем" облысения часто в десять, двадцать и более лет можно найти эти едва видимые волосы. Это обнадеживающий признак. Лишь только после того, как

будет закончен их самый последний цикл, некоторые из этих фолликулов, по всей видимости, исчезнут. Как долго мужчины борются с моделью мужского облысения? Рисунки в пещерах говорят нам, что человечество знакомо с ней, начиная с доисторических времен. Ее причины всегда были предметом споров. Так, греческий философ Аристотель считал, что облысение у мужчин вызывается половыми сношениями! (Можете вздохнуть облегченно, поскольку большей ошибки, чем эта он не мог бы допустить). Теория, которой придерживается современная медицина, утверждает, что мужской тип облысения связан с мужскими половыми гормонами, андрогенами. Это не единственное, что отличает эту теорию от других, но она тоже неверна. Вот доказательства в подтверждение этого.

*Мы видим, что женщины редко лысеют и знаем, что Гиппократ впервые 2500 лет тому назад обратил внимание на то, что евнухи - кастрированные мужчины - **никогда** не лысеют. Отличие же евнухов и женщин от нормальных мужчин заключается в том, что у последних в крови содержатся андрогены. Более того, было обнаружено, что если евнухам ввести андрогены или если женщины начнут принимать их в виде противозачаточных пилюль, у них неожиданно может начаться выпадение волос. Кроме того, женщины, страдающие от определенного вида опухоли на надпочечной железе, которая способствует выработке мужских половых гормонов, могут неожиданно начать лысеть. И еще: некоторые женщины в климактерический период, когда их гормональный баланс изменяется, и мужские гормоны превалируют, также теряют волосы.*

Однако, повсюду мы замечаем, что "облысение охватывает целые семьи". Мы также знаем, что количество андрогена в крови лысеющих мужчин не превышает нормы, т. е., такое же, как и у мужчин, которые не лысеют. Подобным же образом, в то время как некоторые из евнухов, которым ввели андрогены, потеряли свои волосы, у других они не выпали. Отсюда мы должны сделать вывод, что здесь имеет место фактор, делающий некоторых мужчин более чувствительнее, нежели остальные, к вызывающему облысение андрогена. Говорят, что существуют "гены облысения", наследуемые от одного или обоих родителей. Если у мужчины есть только один ген из разряда таких генов, то существует довольно большая вероятность того, что он облысеет.

И наконец, мы замечаем, что чем старше становятся люди, тем больше у них выпадает волос. Большинство мужчин - трое из каждых пяти - подвергаются усиленному выпадению волос после 50 лет. Таким образом, кажется, что "фактор возраста" - также следует принять во внимание.

Я, разумеется, не согласна с этой теорией. Я не верю, что мужские гормоны ведут к облысению мужчин или что существует некий "ген облысения", который предопределяет, что мужчина облысеет в определенном возрасте. Мои многолетние клинические исследования противоречат этим утверждениям. Теория модели мужского облысения пытается доказать, что облысение мужчин предопределено судьбой уже с момента рождения человека, а также тем простым фактом, что этот человек - мужчина. Если это так, то каким образом моим подопечным-мужчинам удастся восстановить рост волос независимо от того были или не были их отцы, дедушки или дяди по материнской линии лысыми? Мой опыт свидетельствует, что факт выпадения волос у родственников или предков данного мужчины не имеет никакого значения. Более того, поскольку я не меняла соотношение гормонов своих клиентов, то существует еще нечто другое, что влияет на восстановление роста волос и, по логике, является причиной их выпадения. Если моим подопечным, - а их тысячи - удастся заново отрастить волосы, то гормоны и гены не могут быть первопричиной облысения. Нет, с теорией мужского облысения я согласна не больше, чем с теорией Аристотеля. Разве не кажется странным тот факт, что одни и те же гормоны, вызывающие *рост волос* везде, кроме как на теле мужчины, вдруг должны с наступлением половой зрелости измениться, чтобы вызывать уже *выпадение волос* и, более того выпадение *исключительно* у висков, на темени и на макушке головы? И здесь возникают некоторые другие важные вопросы, на которые теория мужского облысения не может ответить. Почему волосы сохраняются по бокам и на затылке даже при весьма развитом облысении, в то время как они выпадают у висков, на темени и на макушке? Почему некоторые члены семей, где есть лысые, *не лысеют*, а другие, в семьях, где нет лысых, *лысеют*? Кроме того, почему и как процесс старения способствует усилению процесса выпадения волос?

Официальная медицина не может дать приемлемые ответы на эти вопросы. Некоторые врачи говорят, что фолликулы на макушке головы являются "как бы более чувствительными" к действию андрогенов, в то время как фолликулы по бокам и на затылке более "стойки", но вероятные причины этого являются "тайной скрытой в генах". Доктор Вальтер Унгер в книге "*Руководство по трансплантации волос у мужчин*" пытается объяснить, почему у одного брата в семье, где есть лысые, волосы выпадают, а у другого нет, введением термина "непостоянная выразительность". "На языке обывателя непостоянная выразительность означает, что гены модели мужского облысения будут воздействовать на некоторых людей больше, чем на других, по многим причинам, одни из которых нам известны, а другие - нет," - говорит он. Другими словами, он признает, что объяснить это явление нельзя. Если вы первый в своей семье начали лысеть, "то причина этого остается одной из множества неразгаданных загадок, связанных с ростом волос и их выпадением", заключает он. Что касается вопроса о том, почему "стареющий фолликул" позволяет своему стержню вянуть, то никто на этот вопрос еще не дал ответа.

Одна из причин моего раздражения относительно теории модели мужского облысения заключается в том, что она ведет к дорогому и расточительному подходу к исследованиям и заканчивается тем, что вводит людей в заблуждение. Поскольку принято считать, что причина облысения кроется в гормонах, то медицина пытается искать лекарство в каких-нибудь антигормонах. В сути своей этот подход является позицией, которую Аристотель только приветствовал бы. Его целью является удаление каким-либо способом "фактора мужества" (или "мужского фактора", вернее) из фолликула. Доктор Герберт Фейнберг в своей книге "*Все о волосах*" объясняет это так: "Очевидно, что этот (гормональный) фактор первым делом призван как бы "кастрировать" фолликул волоса путем местной аппликации антимужского гормонального препарата". Другими словами, перед медициной стоит задача кастрирования ваших фолликулов, чтобы помочь вам сохранить свои волосы!

Следуя этой гормональной теории, некоторые врачи пытаются замедлить процесс выпадения волос путем инъекций женского гормона (эстрогена) в кожу головы людей. Однако, доказательств успешности этой дорогой и опасной процедуры когда-либо получено не было. Другие врачи утверждали, что им удалось стимулировать рост новых волос *втиранием* мужского гормона в кожу головы. (Насколько я знаю, вы всегда считали, что мужской гормон вызывает выпадение волос. Вы смущены? Успокойтесь - не вы одни.) Что при этом произошло, так это то, что некоторые фолликулы прошли финальный цикл роста волос, будучи стимулированы, но не гормонами, а, как вы догадались, самым процессом втирания!

У меня есть другая теория, объясняющая, почему мужчины лысеют чаще, чем женщины. Она дает мне возможность ответить на ранее поставленные, но так и не получившие ответа вопросы. Более того, следствием моей теории является появление на свет метода лечения, результатом которого является успешный рост волос. Итак:

Причиной облысения является плохая циркуляция крови в коже головы. В ней находится самая сложная во всем организме сеть капилляров, испытывающая величайшую потребность в крови. В то же время, виски, лоб (передняя часть головы) и темя черепа - это наиболее труднодоступные для поступления крови места, поскольку ей приходится преодолеть силу гравитации, чтобы достичь их. Уменьшившийся приток крови приводит к истощению сосочков, что, в свою очередь, вызывает их сокращение, переход в бездеятельное состояние, и как результат, неспособность производить новые волосы на голове.

Теперь позвольте мне показать, как эта теория может дать ответы на все предыдущие вопросы.

Мы сохраняем волосы по бокам головы и на затылке потому, что путь крови к этим участкам наиболее легок. Кроме того, в этих местах есть тонкие слои мышц и жира, которые играют роль подушки для кровеносных сосудов, препятствуя их сжатию. Виски, лоб и темя содержат только очень тонкий жировой слой и не имеют абсолютно никакой мышечной ткани. Чем туже натянута кожа головы (скальп), например, в результате пластической операции, напряжения или стресса, тем больше сужаются кровеносные сосуды и, следовательно, тем меньше поступает крови к сосочкам. Результат - усиление выпадения волос. Именно сжатие капилляров в коже головы в результате стрессового состояния или напряженности современной жизни приводит к мужскому типу облысения.

Облысение может стать "семейной традицией", поскольку плохая циркуляция крови - и/или неправильные методы ухода за волосами - могут передаваться от поколения к поколению.

Женщины лысеют меньше, чем мужчины потому, что приучены по "сто раз в день поправлять свою прическу". Они постоянно тянут, подергивают, расчесывают расческой, щеткой или массируют свои волосы и кожу головы, лишь бы выглядеть как можно лучше. Все эти действия - стимуляция кожи головы, а это, в свою очередь, создает хорошие условия для циркуляции крови. Хорошая циркуляция крови питает женские волосы и регулярно их пополняет. Лишь совсем недавно мужчины позволили себе, будучи ободренными, обращать внимание на вид своих волос. Наша культура приучила мужчин не обращать особенного внимания на волосы и состояние кожи головы. В результате циркуляция крови в коже головы у мужчин нарушалась, что влекло за собой прогрессирующее облысение.

Не думаю, что у вас много знакомых евнухов (у меня, например, ни одного), но одну вещь сказать о них я могу: они женоподобны. Во все времена евнухов пытались десексуализировать с тем, чтобы им можно было жить рядом с женщинами обычно в роли слуг или надсмотрщиков, и хозяева им доверяли, поскольку с сексуальной точки зрения они были беспомощны. Живя в женском окружении, евнухи начинали подражать их привычкам и образу жизни. Их головы украшали пышные волосы по тем же причинам, что и у женщин - из-за образа жизни, склада ума и желания привлекательно выглядеть, а не непосредственно из-за того, что в их крови находится какое-то вещество.

Почему некоторые евнухи теряют свои волосы, когда получают солидную дозу андрогенов в инъекциях? Я не знаю, но если вам ввести такие же инъекции - это шок для организма. Мы знаем, что инъекции некоторых лекарств приводят к гнезднему облысению, или внезапному местному облысению (облысению пятнами). Здесь мы можем столкнуться с типом облысения, отличным от мужской модели облысения. Мужские гормоны могут быть *связаны* с облысением, - как у мужчин, так и у женщин - но из этого вовсе не следует, что мужские гормоны *вызывают* мужскую модель облысения. То же самое можно сказать и о женщинах, у которых начали выпадать волосы после того, как они получили мужские гормоны в форме противозачаточных таблеток. Мы знаем, что эти таблетки приводят к свертыванию крови у некоторых из женщин, принимающих их, и оказывают отрицательное побочное воздействие на систему циркуляции крови. Возможно у этих женщин волосы выпадают как косвенное следствие изменений в системе циркуляции крови. Выпадение волос при этом может, опять-таки, проявиться в форме гнездного облысения.

У некоторых женщин выпадение волос начинается в климактерический период, поскольку в это время меняется их психология, нарушается их собственное представление о себе и они перестают следить за собой. В результате ухудшается циркуляция крови в коже головы.

Да, некоторые женщины вдруг начинают лысеть из-за опухоли на надпочечной железе, но этот факт ни о чем не говорит. Как только опухоль удаляется, волосы начинают расти снова. Это временная форма облысения, которую не следует принимать во внимание, когда делаются выводы относительно мужской модели облысения.

Почему мужчины больше лысеют с возрастом? Да потому, что если вы не растираете или не массируете регулярно свой скальп, циркуляция крови в нем постепенно ухудшается. Давайте будем откровенны: в 35 лет ваша система циркуляции крови уже не та, что была в 18 или 19 лет, когда вы тренировались и занимались спортом. Более того, как обнаружили ученые, по мере нашего старения мы теряем кровеносные сосуды в коже головы. Чем меньше кровеносных сосудов, тем меньше прилив крови к сосочкам. Меньше крови - больше выпадение волос.

Почему некоторые люди не лысеют, хотя и принадлежат к семье со склонностью к этому процессу? Ответ на этот вопрос я знаю из своего личного опыта. Мой отец был совершенно лысым, причем облысение было характерным как для материнской, так и отцовской линии моего родителя. Так вот, волосы у одного из моих двух братьев начали выпадать и редеть, когда он из юноши стал превращаться в мужчину. Другого брата облысение обошло стороной. Почему? Потому, что первый из них уже много лет носил короткую стрижку ("ежик") и, как следствие много лет не ухаживал ни за волосами, ни за кожей головы. А другой брат в самом прекрасном возрасте - 15 лет - по совету своего дядюшки Джо (единственный из семерых дядюшек со стороны матери, который сохранил свои волосы и не стал совершенно лысым) - наклонял голову, опуская ее между коленями, и каждое утро растирал свою голову. Он последовал этому совету и сохранил все свои волосы. Его брат не прислушивался к этому совету, и у него началось выпадение волос. Правда, позднее он начал ухаживать за ними, что помогло сохранить ему оставшиеся волосы. Тщательный уход за волосами, правильное отношение к этому делу и привычка ухаживать за волосами все меняют.

И наконец, облысение тех людей, история семей которых не знает лысых, вызывается неправильным уходом за волосами, вполне возможно осложненным плохой системой кровообращения вообще.

Итак, перед вами две теории, но разве разница между ними носит чисто умозрительный характер? Нет, ни в коем случае. Самая большая разница между теорией модели мужского облысения и моей теорией циркуляции крови заключена в практических выводах, которые вы должны сделать сами. Теория модели мужского облысения влетает за собой чувство безнадежности. Она подчеркивает слово "модель" в фразе "модель мужского облысения", олицетворяя ею еще модель безнадежности, осложненной поражением, если так можно выразиться. При первом признаке выпадения волос вы автоматически уже ожидаете облысения, посчитав, что вы фактически отказываетесь от борьбы, либо начисто отбросив теперь какой бы то ни было уход за волосами, либо, следуя таким правилам ухода за ними, которые лишь приблизят вас к собственному облысению. Теория модели мужского облысения требует, чтобы вы считали себя пешкой, которой двигают мощные и таинственные силы. "Самое важное, - советует доктор Унгер, - это понять, что, как минимум, с 99,99-процентной степенью уверенностью можно считать, что ваше облысение вызвано факторами, управлять которыми у вас нет никакой возможности". Единственная альтернатива - это впасть в зависимость от официальной медицины и науки, которые предлагают вам три выхода: подчиниться судьбе, купить парик или сделать пересадку волос. Мои клиенты

постоянно рассказывают мне о тех неприятных ощущениях, что пришлось им испытать, столкнувшись с врачами, воспитанными в подобном духе. Вот два ярких примера.

Вспоминаю один визит к дерматологу. Тогда я тяжело отравился плющом. За это посещение (потратив 25 долларов) мне удалось, по крайней мере, выяснить, почему у меня выпадали волосы. Я вошел к нему в кабинет и могу поклясться, что столкнулся носом к носу с героем фильма "Планета обезьян"! По степени волосатости горилла не годилась бы и в подметки этому доктору. "С ума сойти!" - подумал я. Тут он мне начал рассказывать о том, как он любит стричься раз в месяц. Одновременно он схватил меня за голову, выдернул несколько волос и занялся тем, что стал объяснять мне, что у меня одна из двух проблем: или у меня не хватает какого-то витамина или минерального вещества (следующая неделя стоила мне 50 долларов, чтобы сделать анализ крови, который показал, что у меня прекрасный набор и витаминов, и минеральных веществ), или, что более вероятно, у меня наблюдается ММО - модель мужского облысения. Он назвал мне аббревиатуру (лишь начальные буквы). Полагаю, этим он хотел дать мне возможность понять, что он знает о чем говорит. Но я теперь знаю об этом лучше (Джон Пеховиак, Ашланд, Масс.).

Я пошел к дерматологу, что было ошибкой. Я надеялся, что он скажет мне, что все это - кошмарный сон. Но он этого не сказал. Вместо этого, он хладнокровно и так, как будто это в порядке вещей, подтвердил мои страхи. Очевидно, врачи уже привыкли произносить речи подобного рода. У этого парня был ум настоящего ученого. Он обошел вокруг моей головы, дергая пинцетом за пряди моих волос, пока ему не удалось вырвать один спереди. "Ага! - воскликнул он. - У вас мужская модель облысения" (очень импрессивно). Я спросил его: "Что же мне делать?" - "Ничего". - "Но Вы провели хоть какое-то исследование?" - Да, небольшое". Как он среагировал на его результаты? Да никак! Правда, он предупредил меня, чтобы я не паниковал, сказав, что многие отчаянные и безумные головы готовы ввести себе эстрогены, другие же считают, что кастрация (ха-ха) поможет им отрегулировать содержание мужского гормона. "Не пытайтесь нарушать то, что дано вам от природы, не пытайтесь спорить с судьбой." - продолжал он. "Умереть можно со смеху, - закончил свою тираду этот врач. - И чего только люди не придумают делать ради такой малозначительной, играющей чисто косметическую роль, вещи как волосы. "Одновременно он все время, словно насмехаясь надо мной, то так, то этак поигрывал со своей громадной копной волос на голове. Когда я уходил, он дал мне немного шампуня, предназначенного для того, чтобы можно было как можно дольше скрывать мое выпадение волос, "закрывать", так сказать, мою проблему. Я вышел из кабинета (освободившись от 25 долларов), чувствуя, что меня обманули (Гэрри Макманус, Веймаус, Масс.).

Если вы согласны с теорией модели мужского облысения, то вы не поверите тем результатам, которых я добилась вместе со своими клиентами. Вы загнали себя в угол и должны будете отвергнуть меня как знахарку или шарлатанку. Хорошо, верите вы или нет, но в отличие от теории мужского облысения моя теория привела меня к разработке метода ухода за кожей головы (скальпом), который обеспечивает рост новых волос. Он прост и практичен. Я проверила его, и он работает. К тому же этот метод не требует от вас кастрировать себя. Я говорю вам: "Вам нет необходимости становиться "меньше мужчиной", чтобы иметь пышные волосы". Вы не обречены. Применяя мой метод, вы сможете повернуть вспять процесс облысения и вырастить густые, пышные волосы, благодаря своим собственным усилиям. Вы можете взять в свои руки бразды управления своей жизнью. Попробуйте и вы поймете, почему ММО должно приобрести смысл: "Марго могущественнее облысения".

4. ГДЕ ЕСТЬ ВОЛОСЫ, ТАМ ЕСТЬ НАДЕЖДА

Представьте, что вы впервые сели в мое кресло. Несмотря на то, что вам это, по всей видимости, порекомендовал кто-то из ваших друзей по жизни или бизнесу, вы, тем не менее, все еще настроены скептически. Но тот факт, что вы пришли, уже говорит о вашей заботе о своей внешности и желании выглядеть и чувствовать себя как можно лучше. Кроме того, вы огорчены тем, что у вас выпадают волосы. Ваш возраст не имеет никакого значения - он может быть любой. Поредение волос может начаться так же рано, как половая зрелость, и к 18 годам не передней части головы у вас может остаться лишь небольшая островок (или полуостровок) волос.

Вы напуганы, так как я собираюсь постричь вас, включая и то, что я называю вашей "лысиной", те длинные пряди волос, которые вы отрастили и зачесали сзади-наперед, чтобы скрыть оголившиеся места головы. Чтобы хоть как-то компенсировать ухудшившийся из-за выпадения волос вид, вы стараетесь извлечь из их остатка максимум, придавая тем самым своей внешности явно неестественный характер. Изменение прически и, возможно, привычка носить шляпу стали, по всей видимости, вашей первой реакцией на выпадение волос.

Возможно также, что у вас и не возникнет потребности маскировать участки головы с поредевшими волосами. Возможно вы хорошо приспособились к этому состоянию и стали менее застенчивы в отношении выпадения волос. Одно только ясно: по мере прогрессирования облысения вы начинаете избегать прикосновений к волосам и голове из-за страха, что любая механическая манипуляция, произведенная над ними, вызовет все более и более интенсивное выпадение волос. Когда вы расчесываете расческой или щеткой волосы, вы делаете это как никогда осторожно, так, что ни расческа, ни щетка не касаются кожи, не тянут волос и не выдергивают их. Вот почему вам так страшно, когда я беру полотенце, прикладываю его к вашей голове и начинаю так ее растирать, как вы не делали это, возможно, уже многие годы. Для тех, кто не привык к такого рода упражнениям, это весьма чувствительная процедура. А поскольку так называемые специалисты так хорошо промывают вам мозги, уверив в том, что это уж точно конец, ваше сердце уходит в пятки, когда вы думаете про себя: "О боже, она же вырывает (стирает напрочь с головы) мои драгоценные остатки волос!" О том, что вы так думаете, я могу догадаться по тому ужасу, что застыл в ваших глазах.

И тогда я пытаюсь успокоить их, произнося фразу, которая в этом деле стала моей визитной карточкой, и убеждая их в том, что только опыт даст им возможность понять и поверить в это. Выслушайте меня:

"Вы не можете "стереть" волосы с кожи головы - вы можете только "втереть" их в нее".

Задумайтесь. Разве растирание или массаж не самый лучший способ увеличения притока крови в какую-либо область тела? Если выпадение волос вызвано уменьшением циркуляции крови в сосочках, заглубленных в кожу головы, то разве не следует по логике, что, чтобы восстановить кровообращение, мы должны растирать кожу головы? Тем естественнее это было бы для участков с редящими волосами. Здесь приток крови постепенно уменьшается, но исчезать полностью не исчезает. В участках кожи головы с редящими волосами все еще достаточно крови, чтобы обеспечивать питанием дремлющий сосочек. Вот почему я говорю, что там, где есть волосы - даже, если они выпадают, - там есть и надежда. Несомненно, самая трудная задача, с которой мне приходится сталкиваться в своем деле, - это убеждение вас в необходимости растирания и расчесывании щеткой участков головы с поредевшими волосами - настолько вы боитесь потерять то, что у вас осталось. Хуже всего то, что ваши страхи постоянно усиливаются "специалистами от медицины",

внушающими вам, что энергичный массаж головы приводит к "механическому повреждению" волос. Хочу, чтобы вы знали, что за 13 лет работы с волосами, мне ни разу не пришлось столкнуться с таким явлением. То, что вы делаете со стержнем волоса, никоим образом не влияет на процесс его роста. Рост волос и их восстановление зависит целиком от питательных веществ, которые поступают к сосочкам через систему кровообращения. Совет такого "специалиста" хуже, чем просто абсурд - он глуп. Следуйте этому совету, и вы обязательно облысеете.

Никто не оспаривает терапевтическую пользу массажа тела, почему же надо лишать этого голову? У женщин нет проблем с поредением волос лишь потому, что они еще с незапамятных времен привыкли ежедневно ухаживать за ними, массажировать их и расчесывают щеткой. Пышные волосы женской головки свидетельствуют о том, что повредить волосы сверхвниманием к ним невозможно. Поскольку состояние волос никоим образом не зависит от пола их владельца, меня поражает нелепость утверждения о том, что мужчины облысеют, если будут применять ту же практику ухода за волосами, что способствовала пышному их росту у женщин. Вот почему я предсказываю обратное, а именно, то, что облысение будет менее часто встречаться среди будущего поколения мужчин, благодаря длинноволосым прическам, вошедших сейчас в моду и требующих обязательного расчесывания и более внимательного ухода за волосами. К счастью, эпоха короткой стрижки прошла (хотя лично я в это не очень верю) и то внимание, что мужчина уделяет сейчас своим волосам, не может более считаться признаком феминизации. Я считаю знаменательным тот факт, что мы вернулись к выхоливанию мужского в человеческом роде как таковом - ну что собой представляли ли бы жеребец или лев без гривы? А павлин без перьев?

Мне неоднократно приходилось видеть доказательство того, что мой метод энергичного растирания головы полотенцем приводит к росту новых волос. Но помните, не так скоро. В конце концов, и ваше облысение наступило не сразу - этот процесс длился годами. Восстановление волос также занимает время, но я обещаю вам, что если вы проявите немного терпения, вы можете дать жизнь новым волосам на голове. Вот как один из моих клиентов описал, как это произошло у него.

Растирания головы я начал после первого своего визита в ваше заведение. Делал это я каждый день. Не скрою - были сомнения в успехе, однако я все равно продолжал этим заниматься. Ждать тяжело, но вы вселили в меня веру. Всякий раз после приема душа, я брал грубое полотенце и сильно растирал голову, начиная с затылка и дальше вперед к передней части головы (ко лбу). Растирания делались до тех пор, пока я не почувствую прилива крови, и еще некоторое время после этого. Я засекаю время на эту процедуру. Обычно на это уходит от двух до четырех минут, и какой-либо необходимости "перерабатывать" в этом деле нет.

В середине сентября через три с половиной месяцев после того, как я начал заниматься этим делом, я заметил некую раздражающую шероховатость на голове. Что-то цеплялось за полотенце, затрудняя растирание головы. Когда, наконец, я понял что у меня растут новые волосы, радость мою описать было трудно. Я провел неделю в поздравлениях в собственный адрес, все время ощупывая голову, рассматривая ее и рассказывая окружающим о своих новых волосах. Они выросли уже на дюйм, что позволяет мне говорить, что я уже расчесываю их. Граница роста волос пошла вперед, лысина "заросла" волосами. Я просто в восторге от того факта, что мои волосы будут расти. Я горжусь тем, что добился этого сам, без каких-то там таблеток и советов современной "медицины".

МЕТОД ПОЛОТЕНЦА, РАЗРАБОТАННЫЙ МАРГО

Чтобы извлечь как можно больше пользы из растирания головы, я рекомендую воспользоваться банным полотенцем. Оно мягкое и пушистое, и, в то же время, обладает достаточно хорошим растирающими способностями. Попробуйте его сначала на каком-нибудь участке своего тела. Разотрите его своим полотенцем и наблюдайте за тем, как розовеет кожа из-за прилива к ней крови. То же самое делает полотенце и с кожей вашей головы.

Разотрите те места, где ваши волосы редуют и где вы хотели бы увеличить их количество (т. е. те места, которые вы больше всего боитесь растирать); растирайте и уже оголившиеся части скальпа тоже, но особое внимание уделите тем местам, где еще остались волосы, даже пусть один волосок. Не стоит растирать волосы слишком много и слишком сильно (нельзя, например, грубо и сильно растирать кожу в местах, совсем лишенных волос - не делайте этого). Цель растирания заключается в постепенном восстановлении и заполнении кровью капиллярной сети кожи головы. Чтобы сделать это, мы стимулируем самые дальние, куда поступает в настоящее время кровь, точки: переднюю границу роста волос, верхний край "подковы" волос, внутреннюю часть окружности макушки и все части головы, где редуют волосы. Через некоторое время мы начнем замечать, что макушка постепенно заполняется волосами. Граница роста волос спереди и у висков начинает сдвигаться вперед и дальше вниз. Край подковы пододвигается к черепу, а волосы на макушке становятся все гуще.

Я заметила, что от момента начала растирания головы до появления первых новых волос проходит от 3-х до 4-х месяцев. Точное количество времени указать трудно, поскольку оно, по всей видимости, зависит от состояния системы кровообращения. Новые волосы на первых порах похожи и внешне и по ощущениям человека на короткую стрижку. Позже они вырастают и становятся нормальными длинными волосами.

Время, которое требуется для роста новых волос, по всей видимости, подтверждает то, что мы знаем о цикле роста волос, вообще. Вспомните, "стадия покоя" - период, когда волос перестает расти, - длится три месяца. В течение этого времени в сосочке очевидно происходят определенные химические процессы, которые подготавливают его к появлению нового волоса. Именно после стадии покоя старый волос вытесняется из фолликулы новым волосом. *Увеличивая кровообращение в коже головы, растирание, по-видимому, переводит заново оживший сосочек в стадию покоя, в течение которого он собирает элементы, необходимые для создания нового волоса. Спустя три месяца начинает появляться новый стержень волоса.* Через месяц или больше этого уже можно заметить волос длиной менее, чем в полдюйма. (Когда делают пересадку сосочков (см. далее), также происходит выпадение стержней волос, за которым, спустя три месяца, следует их замена новыми).

Волосы, которые выпадают при растирании, - это волосы, которые выпадают естественным образом. Волосы, которые не готовы к выпадению, невозможно выдернуть даже при самом энергичном растирании. При обычном процессе роста и замены волос вместо каждого потерянного волоса вырастает новый. Когда же вы растираете волосы, вместо каждого выпавшего волоса вырастает два. Спустя три месяца ожившие вновь сосочки начинают проталкивать стрессные волос на поверхность кожи, и вы уже можете ощутить на голове некую шероховатость, словно на макушке вашей головы начала вырастать борода из новых волос. Этот процесс роста новых волос будет замечен более быстро, если ваши волосы жесткие и темные. Если же у вас светлые и тонкие волосы, они тоже будут расти так же быстро и в том же количестве, но понять (заметить) это будет труднее.

Выпадение волос происходит каждый день. Если вы лысеете, то из-за ухудшения кровообращения и, следовательно, нарушения деятельности сосочков, их выпадение происходит не так быстро. Если это так, будьте уверены - ваше положение нельзя назвать приятным. Учтем, что эти волосы, скрывающие вашу лысину давно состарились. После того,

как вы начинаете растирать голову, что обеспечивает сосочкам дополнительное питание, они начинают выпадать. Хочу сразу сказать, что лысина ваша постепенно исчезнет, но для того, чтобы выросли новые волосы выпадение старых волос просто необходимо. Крепитесь.

Как только вы приступите к растираниям головы, вы заметите, что волос выпадать стало больше. Не прекращайте занятия растираниями. Вы теряете эти старые волосы потому, что вы восстанавливаете генеративную функцию сосочков. Новые волосы, вытесняющие старые, коротки и на первых порах трудно различимы. Со временем они вырастут и станут такой же длины, какую должны обычно иметь волосы на голове человека.

Каждые три месяца вы будете переживать волну роста новых волос. Предположим, что сегодня только 10 волосинок на голове. Через четыре месяца у вас их будет двадцать, но заметить их на голове, на которой обычно растет более 100000 волос будет нелегко. Возможно сорок волос уже станут для вас заметны, но дайте на это дело хотя бы шесть-двенадцать месяцев, чтобы получить явно заметные результаты.

Считайте, что с момента, когда вы начали растирания, вы сказали процессу поредения волос "Стоп!" и начали их восстановление. Вместо каждого выпавшего волоса вырастет два, и так будет длиться до тех пор, пока волосы на макушке головы не станут такими же густыми, как и волосы по бокам головы. Полное восстановление волос может занять от одного до пяти лет или больше в зависимости от степени их поредения. Обычно полное восстановление волос может занять столько же времени, сколько длился и процесс их потери. Поэтому, когда вы испытаете искушение ослабить свои усилия (особенно когда в один момент увидите рост новых волос), не прекращайте растирания головы, особенно, как это часто бывает, когда вы заметили рост новых волос. Вашим новым волосам нужно будет постоянное питание.

Можно задаться вопросом - следует ли стоять на голове? Нет, т. к. эта поза не увеличивает притока крови к макушке головы, месту, где она нужна больше всего. Наоборот, стойка на голове приводит к сжатию капилляров и уменьшению притока крови к макушке головы. Если вы хотите понять, почему так происходит, надавите подушечкой большого пальца на книгу, например. Когда в это сделаете, обратите внимание, стимулируется ли кровоток и вызывает ли он, как следствие, порозовение кончика пальца или же, наоборот, он сереет из-за того, что кровь не может поступить туда? А вот массаж головы, наклонив ее между коленям, *может* оказаться полезным, так как эта поза облегчает приток крови к голове, хотя не обязательно так должно происходить.

Можно ли отрастить волосы на голове, совершенно лишенной волос, голове, которую называют в народе "бильярдным шаром"? Не хотелось бы вселять ложные надежды, но теоретически ответ может быть положительным при том условии, что сеть капилляров коже вашей головы не пришла в полную негодность и может быть восстановлена, а "дремлющие" сосочки могут быть оживлены. Нескольким моим клиентам удалось возрадоваться довольно замечательным результатам, но лишь после многих лет регулярных растираний. Независимо от того, какой степени достигло ваше облысение, растирание и массаж не принесут вам вреда, разве что снимут любого рода напряжения в скальпе, которые могут там встретиться. Не могу обещать, что вы отрастите новые волосы на голом скальпе, но могу гарантировать любому человеку без каких бы то ни было оговорок, что если он находится в стадии поредения волос, то он может положить конец этому процессу и повернуть его вспять с того момента, как начал следовать моему совету растирать голову.

Где следует растираться? Да, везде где удобно. А как долго? Пока кожа головы не порозовеет и вы не начнете испытывать боль (зуд, покалывание, как это происходит в онемевших членах при растирании). Вот где сказывается наследственность, ибо тем, у кого относительно хорошее кровообращение, потребуется секунд десять-тридцать на это, а другим, у кого скальп натянут и напряжен или же имеет крайне суженные кровеносные сосуды, нужно от трех до пяти минут. Как и при любом физическом упражнении, чем больше (чаще) вы будете делать растирание, тем лучше приток крови и чем меньше времени у вас уйдет на восстановление волос. Кроме того, по мере практики вы обнаружите, что чувствительность кожи головы снизилась и растирание уже не столь болезненно. Просто запомните, что перестараться в этом деле невозможно. Самое главное - это твердо усвоить, что растирать голову надо каждый день в течение всей оставшейся жизни.

Когда лучше всего растирать голову? Так как "перекормить" волосы или "стереть" ростки новых волос со скальпа практически невозможно, вы можете растирать кожу головы столь долго и столь часто, как вам это нравится. Я лично рекомендую вам уделять как минимум две минуты в день своим волосам, энергично растирая их и сделав это растирание составной частью привычного вам мытья волос шампунем. Вы, разумеется, ежедневно моете голову, чтобы удалить грязь и остатки жира с волос. Одновременное растирание кожи головы восстановит кровоснабжение, будет способствовать росту волос и их восстановлению. Более того, когда вы вытираете свои волосы полотенцем (если только удалите предварительно избыток влаги с них), вы полируете стержни волос и придаете им великолепный блеск. Такой способ ухода за волосами и кожей головы избавит вас от 95% проблем, которые могут у вас возникнуть с ними.

Бойтесь ежедневного мытья головы? Нонсенс! Вы не лишитесь своих волос. Я начала советовать своим подопечным мыть голову ежедневно более десяти лет тому назад, когда я поняла, какими неприятными и отвратительными могут быть волосы. Разве мытье других частей вашего тела привело к выпадению волос на них (например, ресниц или бороды)? Регулярное мытье волос *не приводит* к облысению.

Некоторые специалисты могут предостеречь вас от слишком частого мытья головы, т. к. оно (мытье головы) высушивает волосы и удаляет естественные жиры. Еще один нонсенс! Смывания жиров с головы не только не следует избегать, но даже и желательно. Спустя день или два после своего выступления на поверхность головы эти жиры разлагаются. Поскольку волосы пористы, они поглощают и удерживают любые запахи, включая запахи, возникшие благодаря этим несвежим жирам. Кроме того, такие жиры способствуют прилипанию и удержанию различных грязных частиц.

Ежедневное мытье головы необходимо для того, чтобы удалить жирную пленку и прилипшую к волосам грязь. Энергично растирайте голову, когда вы ее моете и сушите. Растирание не только не лишает кожу головы естественной жировой смазки, а скорее, стимулирует сальные железы к секреции свежих запасов жира. Когда вы лысеете, ваши сальные железы функционируют уже не так интенсивно, как раньше, что делает редеющие волосы сухими и ломкими. Поскольку растирание стимулирует деятельность сальных желез, ваши новые волосы будут блестящими, мягким и послушными.

Отмирание волос и клеток кожи происходит ежедневно. Это естественный процесс. Ежедневное мытье и массаж кожи головы избавляет нас от более старых слоев клеток, и способствуют появлению новых. Это же верно для всех других участков тела, имеющих волосяной покров, включая область половых органов.

Когда вы моете голову, сначала хорошенько смочите волосы водой под душем. Налейте шампунь на ладони и начинайте растирать ими волосы. Энергично разотрите голову и затем хорошенько ополосните волосы, используя холодную или горячую воду, в зависимости от того, какую вы предпочитаете.

Мыла - достаточно мягки для волос, но они обычно оставляют пленку на стержне волоса. Это пленка довольно неприятно пахнет (вроде сырого намыленного платка, оставленного в непротвтриваемом месте), а волосы приобретают при этом тусклый оттенок. Шампуни для мытья волос в этом отношении предпочтительнее, поскольку, хотя они и оставляют тусклый осадок, его гораздо легче смыть. Именно стремлением к этому была вызвана их разработка.

Ополаскивайте волосы до тех пор, пока они не начнут "скрипеть" под пальцами, что служит гарантией того, что вы смыли остатки шампуня. Это касается всех участков тела, где имеется волосяной покров: головы, лица, подмышечных впадин, район половых органов.

Мытье головы шампунем должно стать неотъемлемой частью вашего ежедневного туалета. Все, что необходимо вам от шампуня при его подборе - это чтобы он хорошо очищал волосы и в то же время не "сжигал" кожи головы (результатом которого будет шелушение кожи головы). Подберите самый мягкий шампунь и убедитесь в том, что он достаточно мягок для любого участка тела. Шампунь не должен раздражать глаза или кожу головы и должен быть безопасен для ребенка при его применении. Остерегайтесь дешевых шампуней, содержащих спирт. Они сожгут кожу вашей головы.

Я не очень хорошего мнения о коммерческих шампунях, продаваемых на рынке. Сюда входят так называемые детские шампуни, а также "лечебные шампуни", "шампуни от перхоти", шампуни "обогащенные протеином" и шампуни, "специально разработанные" для сухих и жирных волос. Насыщенные такими "лекарствами" шампуни нередко раздражают кожу головы и приводят к ее шелушению. Шампуни для жирных волос также часто не подходят для мытья головы, поскольку они так сильно смывают жир с кожи головы, что сальные железы компенсируют это его переизготовлением. Шампуни же для сухих волос смазывают волосы жиром, что не дает возможности стимулировать сальные железы к его производству, постепенно снижая таким образом их активность.

Если вы будете ежедневно мыть голову мягким шампунем и растирать его, то никакого дополнительного ухода за волосами не должно потребоваться, средства по уходу за ними и кремы-полоскатели не нужны, если ваши волосы не "повреждены механически", как принято говорить. Считают, что волос поврежден механически, когда наружный слой клеток (кутикула) его стержня отслаивается подобно стружке, либо растрескивается. Это может быть вызвано химическими веществами, которые применяются при завивке, выпрямлении волос или их обесцвечивании или же плохими не мягкими шампунями, хлором, которым насыщают воду в плавательных бассейнах, или при длительном нахождении под прямыми солнечными лучами с непокрытой головой. Кроме того, концы волос могут сечься (расщепляться), если стрижка будет производиться бритвой или маленькими ножницами. (Очевидно, что повреждение мертвого вещества, из которого состоит стержень волоса, абсолютно никак не сказывается на росте волос и/или их восстановлении). Более того, теперь становится очевидным и тот факт, что волосы не могут быть "разрушены" растиранием, мытьем или расчесыванием щеткой). Поврежденные волосы непослушны, они вьются и лишены блеска. Средства по уходу за волосами делают стержни волос более послушными и блестящими, но все равно их применение должно сопровождаться расчесыванием щеткой или растиранием.

Сухие волосы можно смягчить регулярным растиранием. Не пользуйтесь шампунем, предназначенным специально для сухих волос. Вместо этого применяйте какой-нибудь очень мягкий шампунь и растирайте голову с тем, чтобы через стимуляцию активизировать железы и восстановить их нормальное функционирование.

Утверждают, что у людей с жирными волосами на самом деле нежные детские волосы и жирная кожа. Поскольку волосы очень нежны, они собирают жир с головы, и именно на волосах этот жир и проявляется. Я не рекомендую вам пользоваться шампунем, разработанным специально для жирных волос. Вам, скорее всего, нужно частое мытье головы мягким шампунем - один раз утром и один раз вечером. Точно также, если у вас нежные детские волосы, делайте растирания головы полотенцем *перед* мытьем шампунем с тем, чтобы он смыл весь жир с головы. Многих своих клиентов (ставших ими благодаря моим телевизионным выступлениям), столкнувшихся с подобными проблемами, я приучила мыть волосы не более чем за два часа до появления в обществе или, говоря проще, до выхода на люди. В результате их волосы выглядят воздушными, пышными и блестящими. Спортсменов я приучила мыть голову перед играми, чтобы голова не чесалась из-за пота. Это помогло им прекрасно выглядеть (и также прекрасно, кстати, играть).

Волнует ли Вас проблема перхоти? Если это так, то, хотя это может вас и шокировать, вы должны знать, что такой вещи как шампунь против перхоти вообще не существует на свете. По сути дела, перхоть - это отшелушивающийся эпидермис (самый верхний слой омертвевших клеток кожи). Это своеобразная естественная "чешуя" головы. Поскольку эти клетки ежедневно отмирают, то удалению перхоти может помочь любой шампунь. При ежедневном мытье головы и энергичном растирании перхоть исчезнет. При условии, правда, что шампунь будет настолько мягок, что не будет сам по себе вызывать сухости волос и чрезмерного шелушения кожи головы.

Состояние ваших волос отражает общее состояние вашего организма. Употребляйте хорошо сбалансированную по своему составу пищу, избавив себя от захламления организма ненужными ему веществами и жирного мяса, которые закупоривают систему кровообращения холестерином. В то же время запомните, что от витаминов скорее вырастут зубы, чем волосы. Растирание - вот что действительно должно стоять у вас на первом месте.

Общеизвестно, что никотин разрушает капилляры и что курение и что курение уменьшает кровоснабжение тех участков, которые более всего удалены от сердца. Вот почему курение способствует облысению. Кончайте курить (ваша интимная жизнь тоже выиграет от этого) и направьте те деньги, что вы тратили на табак, на то, чтобы хорошо выглядеть (как насчет косметической операции на лице?).

Чем вы здоровее физически, тем лучше ваше общее кровообращение и тем больше поступает питания к сосочкам. Чтобы сохранить хороший кровоток, занимайтесь умеренными физическими упражнениями. "Подковы облысения" появляются у тучных мужчин так же, как и у худых. Но помните, что в любом случае ваше спасение - растирание, а не бег трусцой. Полезным для ваших волос может быть прием время от времени какого-нибудь алкогольного напитка, так как он расширяет капилляры в коже головы, производя подобное орошению близлежащих тканей. Вот почему так мало встречается лысых среди алкоголиков и подзаборных пропойц.

Секс также работает на пользу волосам. Он снимает напряжение, а все, что расслабляет суженные кровеносные сосуды, (что и вызывается напряжением), хорошо для сосочков. Последние исследования показали, что активная половая жизнь - даже осуществляемая только в воображении - может привести к тому, что волосы на голове и на лице начинают расти быстрее. Поэтому я прошу своих мужчин показать себя в этом деле. Для них это лучше, чем употреблять транквилизаторы, которые для моего бизнеса - нечто ужасное.

Итак, начинайте растирание сегодня, а месяца через четыре подойдите к зеркалу, и вы увидите вновь выросшие волосы и, подобно многим моим мужчинам, вы вероятно запрыгаете от радости. Вот тогда вы поверите моим словам:

Волосы нельзя стереть с кожи головы, их можно только "втереть в нее!"

Наконец-то вы поймете, почему меня называют "Гуру волос".

5. КАК ИЗ РЕДКИХ ВОЛОС СОЗДАТЬ ИЛЛЮЗИЮ ГУСТЫХ, ПОКА НЕ ОТРАСТУТ НОВЫЕ ВОЛОСЫ

Мои подопечные часто просят меня посоветовать им что-либо, что прикроет бы их лысину на то время, пока идет рост новых волос, и потому еще, что процесс выпадения волос зашел столь далеко, что они понимают, что может быть уйдет несколько лет, прежде чем у них вырастут новые волосы, и они будут полностью удовлетворены. Сегодняшний выбор колеблется от париков до шиньонов, имплантаций и трансплантаций. Я рекомендую применять только те методы, которые

не очень препятствуют регулярному мытью головы шампунем и уходу за кожей головы. Если эти средства правильно изготавливать, применять, носить и т. д., то они могут быть весьма полезны с точки зрения преодоления того чувства психологического дискомфорта, которое вызывается поредением волос. Но они должны выглядеть естественными, иначе вы не добьетесь своей цели.

Однако, прежде чем посоветовать какое-то прикрытие для головы кому-либо из моих подопечных, я стараюсь из малого количества волос создать иллюзию пышности, укладывая оставшиеся на голове волосы таким образом, чтобы выжать из их остатка максимум.

Цель разработки такой прически является подчеркивание оставшихся волос, сохраняя при этом пропорциональность лица и отвлекая внимание от того, чего нет. Вы хотите, чтобы у вас был естественный вид, вид совершенно противоположный той искусственности, что придает вам ваша лысина. Она привлекает внимание именно к тем местам головы, на которое мы не хотели бы его привлекать, хотя это очень трудно сделать, особенно в ветреную и дождливую погоду.

Когда выпадение волос становится явным, я часто рекомендую сделать завивку. Завивка придаст вашим волосам вид большого количества и пышности. Завитки, кроме того, более эффективно прикрывают голову, нежели прямые волосы. Мужчинам с развитой степенью облысения почти всегда лучше носить волосы коротко подстриженными. Из-за того, что короткие волосы стоят торчком, они производят впечатление большей пышности волос.

Независимо от того, много или мало у вас на голове волос, всегда делайте прямую ровную стрижку. При этом волосы стригут ножницами прямо поперек их кончиков (поперек направления их роста). Чтобы увеличить плотность ваших волос, они должны быть уложены по контуру вашей головы пластинами. Не позволяйте стричь ваши волосы бритвой или специальными прореживающими ножницами. Как бритва, так и ножницы разрушают ваши волосы, делая их ломкими, кончики волос секутся, что придает им вид будто их завилы. Бритва и ножницы срезают на нет кончики волос подобно ножу, срезающему наискось спичку. Это совсем нежелательно, так как вам нужна полная толщина и объем волоса, которую вы можете достичь. Кроме того, это лишает вас возможности контролировать, сколько новых волос у вас выросло. А лучший способ сделать это - это сравнить количество волос в какой-либо пряди у их кончиков, что будет говорить вам о том, сколько волос было у вас шесть месяцев назад, с их количеством в этой же пряди, но ближе к скальпу, что даст вам возможность определить, сколько волос вам удалось вырастить на сегодняшний день. Если же ваши волосы прореживаются во время их стрижки, то этим способом сравнения вы уже не можете воспользоваться.

Бог дал вам некий образ, и только хороший парикмахер может добавить к этому образу соответствующее ему обрамление, делая стрижку и укладывая волосы таким образом, чтобы максимально прикрыть голову, сохраняя при этом эстетический эффект.

Чем больше отступила назад граница ваших волос, тем в меньшей степени стоит позволять отрастать слишком длинными остаткам ваших волос. Не старайтесь компенсировать нехватку волос спереди отращиванием более длинных сзади. Эти волосы, подобно веревкам спадающим на плечи, почти всегда бывают жирными и непричесанными, аналогично, взлохмаченные (взбитые) волосы и отращенные баки (бакенбарды), спускающиеся к скулам, привлекают внимание к лысине больше, чем если бы вы ничего не делали. Эти парикмахерские уловки бесперспективны. Носите лучше короткие волосы и будьте проще в этом деле.

Ежедневно мойте голову шампунем. Мытье удаляет жир, от которого волосы тускнеют. Только что вымытые волосы всегда пышны и придают прическе больший объем. Сушка под струей воздуха также придает вашим волосам пышный вид. Другой вариант прически - это совсем сбрить волосы. Вы всегда можете сделать это без страха, поскольку ваши волосы все равно вырастут. Бритье головы никоим образом не влияет на рост волос.

Если сделанная со вкусом прическа сама по себе недостаточна, чтобы вы чувствовали себя спокойно и уверенно, тогда вам лучше всего носить шиньон. Если он скинет вам несколько лет и улучшает вашу внешность, почему бы его и не носить?

Шиньоны могут быть разных форм и размеров. Каждый из них предназначен, чтобы закрыть строго определенный участок головы и гармонизировать с окружающими волосами. Шиньон безопасен в использовании, он легко надевается и снимается. Если ваш скальп совершенно голый, вы можете прикрепить шиньон при помощи клейкой ленты Велкро. Если под шиньон попадают ваши собственные волосы, вы можете привязать или прикрепить шиньон к ним. Если шиньон хорошо закреплен, то нет никакого риска, что он спадет с головы.

Шиньон легко достать, поэтому попробуйте несколько фасонов и оттенков, пока не найдете тот, что идет вам больше всего. Я больше рекомендую шиньоны, изготовленные не из человеческих волос, а из синтетических волокон, так как помимо того, что они дешевле, они выглядят более естественно и за ними легче ухаживать. Естественный и легкий, шиньон можно менять в зависимости от моды.

Некоторые мужчины, особенно молодые (двадцати-тридцатилетние), не любят носить шиньоны из-за неприятного ощущения, что у них на голове не свои собственные волосы. Чтобы придать таким мужчинам больше уверенности в себе были разработаны способы сплетения волос и методы их имплантации. Не думаю, что это хороший выход из ситуации. При методе заплетания заменители волос вплетаются по периметру головы в собственные волосы мужчины. Волосы по бокам головы туго заплетаются так, чтобы к ним можно было прикрепить небольшую накладку из волос. Эта своеобразная косичка закрепляет накладку на голове. Точно так же к макушке головы крепко "якорится" шиньон из волос.

Но шиньон порождает массу проблем. Во-первых, ваши собственные волосы продолжают расти, заставляя шиньон путешествовать по голове, что приводит к необходимости частого его перезакрепления. Это требует денег и в некоторой степени неудобно. Во-вторых, тугая посадка шиньона затрудняет соблюдение правил гигиены волос. Перхоть, грязь и остатки шампуня может вызвать появление бактерий, раздражение кожи и издавать, к тому же неприятный запах. Кроме того, из-за того, что шиньон закрывает голову, об энергичном ее массаже не может быть и речи. Поэтому носить шиньон - значит забыть о правильном уходе за волосами, а этим не стоит жертвовать. Ирония судьбы - именно молодые мужчины, которые обладают достаточной энергией и способностями, чтобы извлечь большую пользу от тщательного растирания и мытья волос шампунем, попадают на эту удочку - ношение шиньонов и заплетание волос.

Имплантация волос - это небольшая хирургическая операция, где требуется участие врача. Процедура заключается во вшивании нейлоновых петель в кожу головы. Подобно заплетенным косичкам, эти петли служат креплениями для небольшой накладке или нескольких плетенки из синтетических волос. Так как шиньон не крепится к растущим волосам, нет необходимости часто переплетать их, а поскольку для крепления накладке не требуется ни одного собственного волоса, вы можете быть совершенно лысым и, тем не менее, сделать себе имплантацию.

К сожалению, однако, эти петли являются чужеродными раздражителями, которые вы внедрили в весьма чувствительную часть своей кожи. Результатом может явиться инфицирование кожи. Если (и когда) это произойдет, петли необходимо будет удалить с одновременным вшиванием новых в других зонах скальпа. Как результат, через некоторое время ваша голова будет полна шрамов. В чем самое большое неудобство имплантации? В том, что из-за тесного прилегания шиньона или накладке к голове, вы можете забыть о том, как правильно мыть голову и массажировать ее.

Трансплантация волос - уникальная вещь. Фактически, это техника перемещения волос, при которой волосы вместе с их корнями удаляются с боков и задней стороны головы и пересаживаются на облысевшие места. На сегодняшний день это самая распространенная форма косметической операции для мужчин, требующая для своего выполнения вмешательство хирурга. Она дорога и "кровавая" что ли. Я рекомендую ее только тем из своих клиентов-мужчин, которые могут себе ее позволить и очень этого хотят. Пересаженные волосы *могут* успешно расти, если эта процедура выполнена правильно и если участки головы, куда пересаживаются волосы, в достаточной степени снабжаются кровью, чтобы питать новые волосы.

Трансплантация волос выполняется одним из трех способов. При способе "клапана" прямоугольные кусочки кожи срезаются с трех сторон и прикрепляются к месту облысения, чтобы образовать новую линию волосяного покрова. При методе "полосок" узкий клочок кожи (более узкий, чем в первом способе) срезается с затылка и пересаживается. Но в основном трансплантация волос осуществляется в форме "пробок", когда маленькие цилиндры из покрытых волосом боков и тыльной части головы пересаживаются на макушку и передние части головы.

Работая с цилиндрами, несущими в себе волосы, врач использует нечто среднее между дыроколом и сверлом диаметром около 5/32 дюйма. Этим инструментом он вырезает ткань, предназначенную для пересаживания с донорского участка, а затем вырезает такое же количество "лунок" на облысевших участках головы. Именно в эти "лунки" он и вставляет донорскую ткань. Поскольку кожа взята у того же человека, организм принимает эту ткань. (Думаю, что когда-нибудь наука даст нам возможность пересаживать целые скальпы от одного человека к другому. Что касается меня, то я завещаю свой скальп для таких исследовательских работ). Пересаженные ткани покрываются корочкой засохшей крови и, когда корочка отпадает через неделю или две, можно считать, что такни надежно прижились.

Когда вы пересаживаете волосы, происходят очень интересные вещи. В течение нескольких недель или месяцев после операции *все* пересаженные волосы выпадают. К счастью, однако, в коже головы, если в нее поступает достаточное количество питательных веществ, в конце концов, постепенно вырастают новые волосы, так что в течение года можно заметить полный косметический эффект этой процедуры. Это говорит о том (если вы еще не догадались сами), что эта процедура на самом деле представляет собой не пересадку волос, а пересадку сосочков. Именно сосочек подвергается травме при операции и впадает в стадию покоя, и именно сосочек постепенно начинает производить новые волосы, которые заполняют облысевшие места. Если же пересаживать просто волосы с одного участка кожи на другой, то они неизбежно выпадут. Значение имеет не их пересадка, а пересадка органа, порождающего их. Именно поэтому донорская ткань обязательно должна включать в себя эти органы для того, чтобы процедура пересадки сработала. Вот почему за пересаженным трансплантантом нужен правильный уход, который мог бы обеспечить хорошее состояние сосочка и достаточное для него питание.

Не удивительно, что большинство специалистов по трансплантации утверждают в своих книгах и речах, что от пересаженных волос можно ожидать "пышного роста в течение всей жизни", так как "эти фолликулы" (!) генетически запрограммированы производить волосы всегда (в отличие от фолликул в зоне, куда пересаживаются волосы) и потому еще, что *в скальпе всегда достаточно крови, чтобы поддержать их рост.*

К сожалению, у меня слишком много доказательств обратного, чтобы поверить тому, что пересаженные волосы "всегда пышно растут". Успех этой процедуры нельзя гарантировать. Он зависит от умения врача, состояния кожи головы реципиента и привычек ухода за головой. Ко мне в парикмахерскую часто заходят мужчины, головы которых покрыты шрамами от неудачной трансплантации, а сами они переполнены мрачными мыслями несбывшихся надежд. Я вспоминаю одного профессора психологии, который никогда не снимал шляпу в комнате, пока однажды я не спросила его о причинах этого. Тогда он и показал мне свои шрамы. Истина кроется в том, что пересаженные сосочки с покрытых волосами краев головы, *не "запрограммированы генетически" жить всегда.* Как и для других сосочков их выживание зависит от кровоснабжения, и без достаточного кровоснабжения они не смогут функционировать, как не смогли и предшествовавшие им сосочки. Удалив сосочки с краев головы, вы уже не сможете восстановить волосы, которые когда-то там росли. Когда вы теряете сосочки после того, как их пересадили, и у вас осталось много меньше волос, чем до пересадки - это двойная трагедия! Вот почему, если вы уж пошли на такие расходы и неудобства, связанные с пересадкой волос, самое главное, что я могу вам посоветовать так это то, что, если вы хотите избежать психологических потрясения и дополнительных финансовых затрат, лучше было бы для вас заниматься растиранием и как можно больше. В конце концов, найдите хорошего врача. Для уверенности поговорите с кем-нибудь из пациентов, кто "прошел" через этого врача, прежде чем окончательно сделать свой выбор. Хорошее владение техникой этой операции столь важно, как и тщательная предварительная медицинская экспертиза, которая должна ей предшествовать. Мне пришлось столкнуться с результатами работы нескольких настоящих мясников. Будьте осторожны!

6. ИСТОЧНИКИ МОЛОДОСТИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАРГО

Чем ближе я узнаю своих мужчин, тем более полезной я стараюсь быть для них. Особенно это относится к тем мужчинам, которым приходится обходиться без советов любящих подруг, хотя нередко это касается и женатых мужчин. Теперь, спустя годы, я поняла, что большинство мужчин страстно хотят молодо выглядеть, но это желание почти всегда сопровождается отсутствием практического опыта. Иными словами, я заметила, что большинство мужчин обеспокоены тем фактом, что они стареют, ничего не предпринимая против этого. И это беспокойство старит их больше, чем что-либо еще. Итак, я подготовила список рекомендаций о том, как оставаться молодым и привлекательным. Я предлагаю эти рекомендации своими подопечным, раз уж они начали восстанавливать свои волосы. Мне хотелось бы поделиться ими и с вами.

Первое, что я рекомендую, - это установить определенный режим, который станет для вас хорошим стартовым трамплином к поддерживанию здорового состояния кожи и тела. Вам надо будет ежедневно утром уделять около 20 минут времени, что, думается, ненамного больше, чем вы к тому времени научились принимать по утрам душ, но пока лишь для того, чтобы окончательно проснуться и почувствовать себя бодрым. Другой причиной теперь для вас должна стать та, что утреннее мытье головы удалит с волос жир, скопившийся за ночь, а чистые волосы станут более послушными и их легче будет уложить. Это относится к всем и особенно к тем из вас, у кого тонкие волосы.

Прежде чем вы пойдете купаться, я хочу, чтобы вы достали бутылочку растительного масла. Растительное масло - это обязательный элемент гигиены в вашем туалете, без которого никогда не следует приступать к купанию. Да, оно применяется в качестве слабительного средства, но помимо этого оно примечательно тем, что относится к группе очень мягких масел и лишено потенциально раздражающих свойств запахов спиртосодержащих веществ. Поскольку мне нравится, когда у моих подопечных мужчин мягкая, хорошо смазанная кожа, было бы хорошо, если бы вы налили немного масла на ладони и растерли им все ваше тело, особенно грубые ороговевшие места такие, как локти и ступни ног. Втирайте это масло в подбородок, чтобы смягчить его перед бритьем. Это поможет вам избежать раздражения, вызванного бритьем. Во время купания растительное масло защитит вашу кожу от возможно раздражения мылом. И,

наконец, оно сделает вашу кожу просто мягкой и бархатно-гладкой.

Если у вас псориаз или экзема, вотрите масло в засохшие корочки на голове перед мытьем, но следите за тем, чтобы работали не ногти, а кончики пальцев. Массажуйте голову, чтобы в эти места поступала кровь, что будет стимулировать активную работу сальных желез. Я рекомендую растительное масло, так как ратую за здравый смысл в уходе за кожей, а именно: *делайте более жирными сухие места и обезжиривайте жирные*. Моя уверенность в правильности рекомендации подкрепляется фактом, который я узнала от своей бабушки, когда мой первый ребенок тяжело заболел младенческим выпадением волос. Мои мытарства по врачам закончились наконец посещением дерматолога, который выписал мне сульсен. Я чуть не впала в панику, когда прочла инструкцию по ее применению - избегать попадания в глаза и применять не более двух раз, но я сделала все согласно этим рекомендациям, и по истечении нескольких дней, голова ребенка была покрыта махровой корочкой, характерной для псориаза. К счастью, приехала моя бабушка и стала ежедневно втирать подогретое растительное масло. Это длилось неделю. Сухая корочка исчезла. С тех пор для улучшения состояния сухой кожи я применяю растительное масло.

Если у вас жирная кожа, масло применяйте умеренно. Единственное место, где вы можете применять его без страха - это под глазами, в месте, где сальные железы не столь активны и где имеется тенденция к появлению морщин.

Второй предмет туалета, который должен быть у вас в ванной, - это пищевая сода, самый эффективный дезодоратор, который я вообще знаю. Если вы хотите, чтобы от вас исходил свежий и естественный запах, вотрите хорошо размельченный порошок соды в места тела, где растут волосы (особенно в подмышечные впадины). Волосы подмышечных впадин сохраняют запахи неделями и фактически никогда не бывают без запаха. Более того, сколько раз вас подводил ваш дезодорант, многократно усугубляя эту проблему? Поскольку эти волосы не несут на себе никаких полезных функций и никак не связаны с мужественностью мужчин, я уговариваю своих клиентов сбривать их начисто, избавляя и себя, и других от неприятностей, которые они могут принести. Слишком много хлопот? Совсем нет. Пара движений бритвой раз в неделю, и вы избавитесь от запаха. Слишком радикально? То же самое люди говорили о прическах из длинных волос, завивках для мужчин, и о той "хитрой внешности", о которой я расскажу позже. Убеждена, что это лишь дело времени, когда мужчины начнут брить волосы под мышками.

Пока минуту или две масло будет впитываться, почистите зубы. Вы можете использовать пищевую соду в качестве зубного порошка. Она вполне подходит для этого и недорого.

Прежде чем принять душ, отрегулируйте температуру воды по своему вкусу. Некоторые люди любят горячий душ (горячая вода смягчит кожу вашего подбородка перед бритьем), другие - холодную воду. Любая вода бодрит и ни о какой нельзя сказать, что она вредит.

Пользуйтесь самым мягким мылом, какое вы только найдете, например, кастильским. Избегайте душистых мыл, они могут вызывать шелушение. Для мытья частей тела, покрытых волосами, особенно подмышечных впадин, района половых органов и подбородка, самое лучшее - использование мягкого шампуня, так как в отличие от мыла он не оставляет неприятного запаха. Достаточным будет однократное намыливание.

Купаясь, вы имеете отличную возможность уделить коже своей головы еще одну дополнительную минутку ежедневного внимания. Когда вы моете голову шампунем, энергично трите ее, а затем тщательно промойте волосы. (Применяйте дополнительные меры к сохранению волос, если они повреждены.)

Теперь, чтобы омолодить свое тело, помассажуйте кожу щеткой. Для этой цели у вас должна быть щетка с щетиной средней жесткости и со съемной ручкой (для массажирования спины), чтобы она постоянно висела в ванной. (Щетина может быть натуральной или синтетической.) Круговыми движениями энергично водите щеткой по телу, пока кожа не порозовеет и не будет чувствоваться покалывание. Помимо стимуляции кровообращения для питания живых кожных покровов, энергичный массаж щеткой способствует удалению омертвевших клеток с верхних слоев кожи. Он также раскрывает поры. Так как массаж щеткой стимулирует и очищает кожу весьма эффективно, то ей следует отдать предпочтение по сравнению мягкой мочалкой, которой свойственно удерживать запахи. Когда настанет время почистить щетку, вотрите пищевую соду в щетину, и пусть щетка плавает щетиной вниз в раковине, заполненной раствором пищевой соды в воде.

Массаж кожи щеткой - столь недорогая и изумительно эффективная форма очищения кожи, что я не могу посоветовать что-либо лучшего, особенно если у вас прыщи. Массаж щеткой удаляет верхний слой кожи и стимулирует кровь для питания новых слоев. Если у вас прыщи, продолжайте массажировать, не обращая на них внимания. Прыщи лопнут, когда они созреют. Не выдавливайте их, так как результатом этого могут явиться рубцы и это разрушает кровеносные сосуды, оставляя синеватые следы на коже. Просто приложите к ним тампон, смоченный в спирте, или лист гаммелиса (лещина виргинская) и держите до тех пор, пока они не впитают в себя их содержимое. Прыщи исчезнут сами собой. Регулярный массаж щеткой должен принести вам определенное улучшение.

(Откуда я все это знаю? Не так уж много лет назад я очень страдала от прыщей, которые никак нельзя было назвать подростковыми высыпаниями. Я всегда очень стеснялась и комплексовала по этому поводу, подобно тому, как мужчины стесняются своих редких волос. Моя кожа - вот что владело моей душой. Когда я вышла замуж, я красилась, прежде чем идти спать. У меня все обрывалось внутри, когда на меня кто-нибудь смотрел. Я теряла нить разговора, так как считала, что человек, который со мной разговаривает, смотрит на мое лицо. Я перепробовала буквально все. Один врач посадил меня на диету, другой прописал мне лекарственные травы и клизмы, по совету еще одного врача я облучалась ультрафиолетовыми лучами и прошла через иглоукалывание. Я похудела, от чего мои прыщи стали казаться еще больше. Плюс к этому я ходила сгоревшей от ультрафиолетовой лампы и была совершенно обессиленной от всех этих процедур. В конце концов, я открыла метод массажа кожи щеткой, и через несколько месяцев я была совершенно другим человеком. Сейчас совсем другое дело - мне нравится цвет моего лица. Я в буквальном смысле слова смела с кожи рубцы и угри. Вы бы никогда не подумали, что у меня были какие-то проблемы с кожей. Если бы я только знала простую истину, что из-за психического напряжения мои железы выделяют слишком много кожного жира и этот жир вызывает прыщи, я бы смогла избежать годы боли и страданий.)

После окончательного споласкивания вы готовы выйти из ванны. Чтобы просохнуть, возьмите банное полотенце и энергично разотрите им все тело. Такое растирание кожи обновляет ее, поэтому не скупитесь - трите! Во время растирания полотенцем, возможно, вам захочется размяться. Тогда сделайте несколько упражнений на растяжку плюс немного изометрических упражнений.

Независимо от того, вьющиеся или прямые у вас волосы, вы сначала должны их насухо вытереть полотенцем, а это лучшая возможность порастереть кожу головы. Учтите при этом, что *пальцами вы не сделаете это так же хорошо, как полотенцем*. Вдобавок к тому, что вы сушите свои волосы, вы усиливаете их блеск. Но если после того, как вы дали скальпу необходимую стимуляцию, вы хотите еще подсушить волосы феном, то вперед - действуйте!

Если у вас вьющиеся волосы, то при процессе сушки волос полотенцем пальцы должны двигаться вперед, "раскатывая", таким образом, завитки волос вперед, с тем, чтобы они высыхали в этом направлении (к лицу). Если у вас прямые волосы, то расчешите их щеткой по направлению от центра головы к своему лицу, где вы их можете высушить или

полотенцем или феном. Если вы их высушите таким способом, а затем щеткой или расческой попытаетесь расчесывать так, как они лежали раньше, то вы увидите, что они не будут отбрасываться назад или набок. Если вы привыкли зачесывать свои волосы влево, то во время сушки зачесывайте их вправо, а затем (после завершения сушки) верните их на свое обычное место; если вы носите волосы зачесанными назад, дайте им высохнуть, зачесав вперед, а потом вновь зачешите назад. Другими словами, сушите волосы в направлении, противоположном тому, в каком вы собираетесь их носить.

Из всех щеток я предпочитаю щетки с синтетической щетиной из-за ее упругости. Найдите такую щетку, которая удобно ложится в руку. Единственное требование к расческе - это чтобы она была сделана из прочной пластмассы и не имела острых зубьев, которые могут поранить кожу.

После бритья не мучайте себя смачиванием своей чувствительной кожи спиртовыми лосьонами и одеколонами. (Никогда не понимала, почему в телевизионных рекламах эта мазохистская операция преподносится как удовольствие). Просто ополосните лицо холодной водой, чтобы закрыть поры, прибегая одеколон для применения на волосистых местах вашего тела. Это места, где сохраняются всякие запахи, поэтому прысните здесь одеколоном пару раз, чтобы они приятно пахли. Если вы взглянете в зеркало и увидите в нем свое бледное лицо, уставившееся на вас, не пытайтесь мазаться лосьоном для загара. Вместо этого купите гель розоватого цвета в универсаме или в "1000 мелочах". Я предпочитаю эти румяна крему, так как гель не стирается и не столь жирен. Для применения выдавите немного геля на кончик пальца и легким движением наложите его от центра лба к переносице, на скулы и вниз к подбородку, сводя его на нет по мере продвижения вниз. Правильно примененный гель придаст вашему лицу цвет естественного загара и подчеркнут ваши глаза.

У вас темные круги под глазами? Это проблема, носящая наследственный характер, может сильно старить вас, и многие мои клиенты принимают это весьма близко к сердцу. Я советую вам воспользоваться "ластиком" - косметическим средством, выпускаемым несколькими ведущими компаниями. Все, что вам необходимо сделать - это положить немного этого средства у уголков глаз, а затем легким движением перенести его на те места, которые вы хотели бы прикрыть. Если вы обеспокоены тем, что у вас красные веки, а у вас важное свидание или приближается какая-нибудь торжественная дата, используйте зеленый карандаш для глаз, чтобы скрыть красноту. Эти два цвета нейтрализуют друг друга.

Если ваши бакенбарды седеют, эти белые пряди волос могут выглядеть чем-то полинявшим, а контраст с цветом остальных ваших волос может быть неприятен. Впервые с этой проблемой мне пришлось столкнуться 13 лет назад, когда с просьбой о помощи ко мне обратился один из ведущих теледикторов Бостона. Его белые бакенбарды на экране выглядели просто ужасно, но красить волосы было бесполезно, так как они отрастали слишком быстро. Вот тогда и пришла мне в голову идея применить коричневую тушь, используемую обычно для ресниц и бровей. Он попробовал, и это сработало. Все, что вам необходимо делать, это ежедневно наносить небольшое количество этой туши щеткой на седеющие участки волос. Эта тушь водостойчива и не течет. В то же время она легко смывается при мытье головы шампунем. Это небольшая уловка придает вашему лицу завершенный вид, обрамляя его и омолаживая вас. Используйте этот метод - вы будете изумлены той переменной, которая с вами произойдет.

Если вы хотите осветлить волосы, воспользуйтесь лимонным соком, прежде чем выйдете на солнце. Лимонный сок - это естественное отбеливающее средство. Блондинкам он придает "эффектность" (слышали выражение "эффектная блондинка"?).

Если у вас тонкие волосы, придайте им вид большего количества с помощью, как я его называю, органического лекарства. Органическое лекарство в моей парикмахерской - это нейтральная хна. (Можете пользоваться ею без каких-либо колебаний - она не повлияет на цвет ваших волос). Она придаст вашим волосам естественную окраску и подчеркнет их объем и блеск. Пользоваться ею нужно около месяца. Для тех из вас, у кого тонкие волосы, к тому же находящиеся в процессе поредения, она может придать им чуть больший объем, необходимый вам, пока у вас не вырастут новые волосы. Если вы обеспокоены мешками под глазами, торчащими ушами или кривым носом, мой вам совет: приведите их, в конце концов, в порядок! Найдите хорошего хирурга-косметолога и, пожалуйста, сделайте их такими, какими хотели бы их всегда видеть! Косметическая операция может скинуть вам десяток-другой лет. В молодости у меня был поломан нос, и я так стеснялась, что ни за что не позволила бы себе сфотографироваться. Загляните сегодня в мои парикмахерские, и вы увидите на моей "доске почета" сотни фотографий, на которых я снялась со своими знаменитыми клиентами. Такая простая вещь, как выпрямление носа, придало мне столько уверенности в себе, что сильно изменило мою жизнь. Я обнаружила, что большинство мужчин, о которых говорят, что они лопухие, т. е. с торчащими ушами, чувствуют себя весьма неловко, и одна из причин, почему я равнодушна к прическе из длинных волос для мужчин, это та, что она позволяет прикрыть уши и облегчить страдания таких людей. Я советую матерям, у детей которых торчат уши, исправить их пока они еще маленькие. Над этим стоит задуматься, как стоит подумать и о том, чтобы надеть специальную выпрямляющую пластинку на их зубы. Будучи взрослыми, люди начинают страдать из-за того, что своевременно в детстве не было установлено правильное положение ушей. Вы можете избавиться от этого благодаря весьма несложной форме косметической операции.

Я знаю, что многие из вас отрицательно относятся к пластическим операциям. Люди могут сказать, что ваш нос и так хорошо выглядит, но какое нам дело до того, каким он кажется для кого-то, если он все равно не смотрит прямо. Живя в обществе, которое подавляет стремление мужчин к заботе о своей внешности, вы вероятно будете терзать себя за проявленное вами тщеславие, которое заставило вас просто даже подумать о косметической операции. Итак, мой вам совет - будьте тщеславны! Вложите немножко капитала в свою внешность. Вы заслуживаете этого.

Неужели вы думаете, что Томи Гейнсону, Дереку Сандерсону и Кену Гарлсону было легка стать первыми среди спортсменов, которые решились носить прическу из длинных волос, - и это тогда, когда их аудитория - вся страна! Ред Ауэрбах, Милт Шмидт и Дик Вильямс (менеджеры таких респектабельных клубов, как Селтикс, Бруинс и Ред Сокс) страшно тогда разозлились на меня за то, что я натворила (мы все сейчас смеемся над этим). Думаю, что вряд ли они этим облегчили жизнь своим ребятам. Тщеславие требует мужества, уверенности в себе и силы воли. Воспитывайте в себе это.

Единственное, чего я вам не *рекомендую*, это менять цвет волос, если они поседели. Чем красить волосы, я советую вам каждый день после мытья волос ополаскивать их настоями трав, чтобы устранить возможное появление желтизны и подчеркнуть седину. Зачем? Потому что цвет седины - самый волнуемый среди всех цветов волос. Седина осветляет цвет вашего лица, подчеркивая его здоровье, и смягчает линии морщин на лице, придавая вам более моложавый вид. Кроме того, седина так сексуальна. Я назвала ее "хитрой внешностью". Прежде чем я закончу разговор на эту тему, я хотела бы положить конец нелепому утверждению, связывающему седину со старостью. Я работала над изменением имиджа, связываемого с сединой, более восьми лет, после чего в Бостоне я впервые заявила о создании этой "внешности". Мне здорово помогло то, что сначала Джонни Карсон, а затем Пол Ньюмен, Роберт Редфорд, Питер Лоуфорд, Кери Грант, Фил Донахью и множество других выдающихся личностей обрели с моей помощью более естественный вид. Поскольку Джонни

был первым среди них, я назвала его "самым хитрым мужчиной года и это потому, что ему удалось сделать годы, последующие за сорокалетием, годами самого очаровательного своего расцвета как мужчины".

Думаю, что и вы знаете об этом! Я считаю, что мужчины в 40, 50, 60 и даже 70 лет находятся в расцвете сил, что это самые лучшие годы их жизни, и их возраст не является причиной для беспокойства, а наоборот, они с уверенностью должны смотреть в будущее. Списком своих рекомендаций я хотела показать вам, что ваша внешность не обязательно должна вас старить. Вне зависимости от того, что вы делаете, внешне вы будете выглядеть такими, какими чувствуете себя в душе. Ваше отношение к внешности решительно меняет дело, поэтому настоятельно советую вам культивировать в себе положительное отношение к своей внешности.

Не раз приходилось слышать, как мужчины жалуются на то, что молодость была растрочена попусту. Не могу с этим согласиться. Думаю, что чтобы вытерпеть все боли, неприятности и разочарования, с которыми вам пришлось столкнуться в самом начале своего жизненного пути, просто нужно было быть молодым. Другим это было бы просто не под силу. Если юность - это время озорства и всяких приключений в жизни человека, то годы после тридцати - это, по всей видимости, самый трудный возраст. Этот период я называю "эмбриональным" этапом жизни, то есть время, когда вы еще не овладели собственным "я", что будет позже. Мужчина в свои тридцать и чуть больше может еще тратить энергию, "потеть над мелочами жизни", на устройство нерешенных проблем своей деловой и семейной жизни.

Но после сорока человеку воздается за потраченные годы усилий. Его силы сосредоточены уже на том, чтобы наслаждаться жизнью, принося пользу и доставляя радость другим людям. Он уверен в себе, искушен в жизни и им легко увлечься. Он может делать все, что делал в свои двадцать или тридцать лет, но только лучше. Вот почему молодых женщин так привлекают мужчины старше, чем они сами. Это притяжение обоюдно. Они знают, как относиться к женщине. И, наконец, они просто сексуальны.

Вас волнует то, что вы стареете? Ерунда! Формула сохранения вашей молодости сводится к следующему: правильно ухаживайте за своим телом, развивайте свое собственное "я", и культивируйте в себе положительный настрой.

И, наконец, запомните следующее:

"Вы можете быть слишком молоды для многого, но вы никогда не будете слишком стары для всего подряд".