

10 лучших эфирных масла от выпадения волос

1. Лаванда - быстрый рост волос

Масло лаванды ускоряет рост волос. В ходе [исследования](#) было обнаружено, что масло лаванды способно вызывать более быстрый рост волос.

Масло лаванды - это масло, обладающее множеством антимикробных свойств, которые могут помочь бороться с любым бактериальным ростом на коже головы.

Это также очень успокаивающее эфирное масло, поэтому, если вы теряете волосы из-за стресса, это может быть способом успокоить ваше тело и снять стресс.

Согласно [другому исследованию](#), количество волосяных фолликулов у человека увеличилось после нанесения эфирного масла лаванды на кожу головы. Корни каждого волоса также стали сильнее, а значит, выпадение волос стало меньше.

Рецепт:

5 капель эфирного масла лаванды развести в 1 ст.л. базового масла, нанести на кожу головы на 10-30 минут, смыть мягким шампунем.

Повторять 2-3 раза в неделю.

2. Мята - уплотнение структуры волоса

Эфирное масло мяты перечной - очень эффективное натуральное средство, которое можно использовать для роста волос.

Оно работает, способствуя притоку крови к коже головы. Поэтому, когда вы наносите его, вы можете почувствовать легкое охлаждающее ощущение, которое может даже немного покалывать, особенно если вы используете его в массажном масле вместо шампуня или кондиционера.

В [этом исследовании](#) использование эфирного масла мяты перечной в течение четырех недель увеличивало толщину кожи, глубину фолликулов и общий рост волос.

Это эфирное масло не только способствует росту волос, но и облегчает головные боли, придает бодрость и улучшает общее настроение.

Рецепт:

Смешайте две капли масла мяты перечной с базовым маслом (на 1 ст.л.).

Вмассируйте его в кожу головы и оставьте на 5 минут, а затем тщательно смойте шампунем и кондиционером.

3. Розмарин - против зуда

Эфирное масло розмарина - еще один проверенный способ стимулировать рост волос.

В [этом исследовании](#) это эфирное масло сравнивали с более традиционным лечением, которое, как говорят, способствует росту волос миноксидил 2%, и оно дало очень похожие результаты. Субъектов обследовали в течение шести месяцев, после чего у всех участников исследования были замечены значительные новые волосы.

Масло розмарина также оказалось эффективным средством от перхоти и сухой зудящей кожи головы.

Если вы хотите укрепить свои волосы, это отличное эфирное масло для ваших волос.

Рецепт:

Смешайте несколько капель с оливковым маслом, затем вотрите его в кожу головы и оставьте примерно на четыре часа, прежде чем смыть.

4. Кедр - от тонких волос

Если вы ищете эфирное масло с тяжелым мужским запахом для стимуляции роста волос, то эфирное масло кедрового дерева станет для вас отличным вариантом.

Это масло с древесным ароматом обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами, которые могут помочь сбалансировать сальные железы кожи головы и уменьшить выпадение волос.

Масло кедра также помогает увеличить приток крови к коже головы, чтобы новые волосы могли расти.

В Шотландии было [проведено исследование](#), чтобы проверить эффективность эфирного масла кедровой древесины при выпадении волос. После семи месяцев использования продукта у 44 процентов пациентов улучшился рост волос.

Рецепт:

Смешайте несколько капель кедрового масла с 2 столовыми ложками масла-носителя по вашему выбору. Вмассируйте в кожу головы и оставьте на 10 минут, прежде чем смыть.

5. Лемонграсс - от перхоти

Перхоть поражает многих людей, что также может в долгосрочной перспективе привести к выпадению волос. Поэтому здоровая кожа головы без перхоти является важной частью здоровья волос.

Масло лемонграсса очень эффективно против перхоти, и [исследование 2015 года](#) показало, что использование масла значительно уменьшило перхоть через неделю.

Масло лемонграсса от перхоти наиболее эффективно при ежедневном использовании.

Рецепт:

Добавляйте несколько капель в шампунь или кондиционер каждый день и хорошо массируйте кожу головы.

6. Тимьян - для улучшения кровоснабжения кожи головы

Масло тимьяна считается одним из лучших эфирных масел для волос, потому что оно не только способствует росту, но и улучшает приток крови к коже головы, что положительно влияет на сердце и кровообращение.

По мере истончения волос эфирное масло тимьяна делает волосы более густыми, блестящими и здоровыми, чем они были в течение многих лет.

Эфирное масло обладает антибактериальными свойствами, которые также помогают бороться с перхотью и зудом кожи головы, вызванным этим заболеванием кожи.

[Исследование](#) также подтвердило, что масло тимьяна дает положительные результаты при лечении очаговой алопеции.

Рецепт:

Так как тимьян особенно силен, вам следует добавить две маленькие капли к 2 столовым ложкам масла-носителя по вашему выбору, прежде чем наносить его на кожу головы.

Оставьте на 10 минут, а затем смойте.

7. Мускатный шалфей - укрепление волос

Одна из основных причин, по которой многие люди испытывают выпадение и ломкость волос, заключается в том, что в их жизни слишком много стресса.

Эфирное масло шалфея мускатного - это натуральное средство, которое снижает стресс, который вы испытываете, и помогает расслабиться.

По мере того как вы расслабляетесь, ваши гормоны становятся более сбалансированными, а это означает, что количество масла с кожи головы также регулируется.

Рецепт:

Это эфирное масло можно добавлять в любой шампунь, но его также можно наносить на подошвы ног или виски, чтобы расслабиться.

Между прочим, масло шалфея мускатного содержит [тот же линалилацетат](#), который делает масло лаванды таким эффективным с точки зрения роста волос.

8. Чайное дерево - стимуляция волосяных фолликул

Масло чайного дерева обладает сильными очищающими, антибактериальными и антимикробными свойствами. При местном применении оно может помочь ускорить рост волос.

Эфирное масло чайного дерева также является отличным средством для лечения поврежденной кожи. Поэтому, если ваша кожа головы сухая или чрезмерно жирная, это может помочь сбалансировать ее и сделать ее снова здоровой.

Зуд и воспаление также уменьшаются при постоянном использовании, поэтому это отличное эфирное масло, когда вам нужно избавиться от перхоти или даже от головных вшей.

В [этом исследовании](#) эфирное масло чайного дерева сравнивалось с миноксидилом, который является местным средством для лечения выпадения волос.

Как выяснилось, в течение 32 недель исследования масло чайного дерева на самом деле более эффективно способствовало росту волос по сравнению с миноксидилом.

Масла чайного дерева бывают разных концентраций, поэтому важно следовать инструкциям производителя. Некоторые из них представляют собой высококонцентрированные эфирные масла, а другие продукты смешиваются с кремом или маслом.

Рецепт:

Вы можете смешать 10 капель эфирного масла чайного дерева с шампунем или кондиционером и использовать ежедневно. Или вы можете смешать 3 капли с 2 столовыми ложками масла-носителя и оставить на 15 минут, прежде чем смыть.

9. Иланг-иланг - улучшения структуры волоса

Масло иланг-иланга отлично подходит для людей с сухой кожей головы, так как оно может [стимулировать выработку кожного сала](#).

Поскольку из-за недостатка масла и кожного сала волосы становятся сухими и ломкими, масло иланг-иланга может улучшить структуру волос и уменьшить ломкость волос.

Смешайте 5 капель эфирного масла иланг-иланга с 2 столовыми ложками теплого масла-носителя. Вмассируйте его в кожу головы и оберните голову теплым полотенцем. Подождите 30 минут, прежде чем смыть. Иланг-иланг также часто встречается в шампунях или кремах против ломкости кожи.

10. Ладан - для чувствительной кожи головы

Эфирное масло ладана - это потрясающее омолаживающее и успокаивающее кожу масло. Оно содержит босвеллиевые кислоты, которые содержатся только в смоле ладана, известны своим [противовоспалительным действием](#) и даже могут служить естественной альтернативой лечению кортизоновым мазям.

Кроме того, босвеллиевые кислоты оказывают [антипролиферативное действие](#) на опухоли. Они подавляют пролиферацию опухолевых клеток, обладают противоопухолевым действием, поскольку ингибируют топоизомеразу I и II-альфа и стимулируют запрограммированную гибель клеток (апоптоз).

Ладан позитивно влияет на кожу с высыпаниями, акне, нейродермитом и экземой. Если у вас чувствительная кожа головы, шелушения, зуд, бляшки, то каждый раз перед мытьем головы наносите на кожу головы 1 ст.л. масла арганы или ши с разведенными в нем 3 каплями эфирного масла ладана.