

Александр Э.

Облысение

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 613.89:613.7/.9
ББК 51.204
А46

А46 **Александр Э.**
Облысение / Александр Э. – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2022. – 184 с.

ISBN 978-5-519-73218-5

Книга Дейла Александра - это уникальное практическое пособие для мужчин и женщин, созданное на основе 30-летних исследований и экспериментов, которые автор опробовал на себе. Благодаря простому и эффективному методу Д.Александра вы сможете не только справиться с облысением, выпадением волос, но и избавиться от перхоти, поседения, себореи, улучшите общее самочувствие, увеличите сексуальную потенцию, вернете радость жизни. В книге также даны полезные рекомендации по уходу за нормальными, сухими, жирными волосами, массаж, авторская диета с оригинальным коктейлем а-ля Александр и другие лечебные кулинарные рецепты.

Выражаю глубочайшую признательность Джеку Маче за помощь в написании этой книги.

Д. А.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Попробуем еще раз!

Если вы начали терять волосы, не огорчайтесь. Самое главное — не потерять вместе с шевелюрой и голову, ведь все поправимо. Уж я-то знаю. Сам нашел способ борьбы с облысением. Способ, который сработал!

Тридцать лет я искал пути решения проблемы. Проведя многие годы в экспериментах, я сумел наконец остановить выпадение волос. Облысение прекратилось, и у меня появилась замечательная шевелюра. А поэтому я вправе полагать, что мой способ поможет и вам.

В моем методе нет ничего нового. Еще пятьдесят лет назад его предложил доктор, который много лет изучал проблему выпадения волос в клиниках, университетах и больницах Парижа, Лондона, Вены и Берлина. Полностью решить проблему доктор, о котором идет речь, не смог. Однако ученые стали подходить к данному вопросу совершенно по-новому.

Наш доктор доказал, что важнейшую роль в уходе за волосами играет правильная диета. Если

бы все, кто занимался проблемами волос, пошли по тому же пути, что и наш герой — а его звали доктор Рихард Мюллер, — наше отношение к таким неприятностям, как перхоть, выпадение волос, облысение, претерпело бы революционное изменение. Скольких трагедий в личной жизни удалось бы избежать! К несчастью, на деятельность доктора Мюллера не обратили внимания. Такое частенько случается в науке: революционные идеи отвергают как антинаучные...

Для нас с вами важно, что книга доктора Мюллера открыла новый путь. Я пошел по этому пути и понял, не только как остановить выпадение волос, но и даже как вырастить новые. Конечно, прежнюю пышную шевелюру не вернешь! Зато я могу вернуть волосы, которые потерял за последние пять лет. Мне удалось то, чего не удавалось до меня никому: я составил план и в соответствии с ним вырастил волосы!

В этой книге я подробно все объясню. Расскажу, что есть, чтобы питать волосы, а каких продуктов избегать. Сообщу, как готовить пищу. Но, чтобы извлечь из этой книги как можно больше пользы, вам не помешает узнать подробности о волосах и связанных с ними заболеваниях. Поверьте мне на слово, большинство в этом вопросе — полные невежды. Женщинам известно, что в волосах заключено их очарование, но почему волосы истончаются или почему изменяют цвет? На этот вопрос ни одна из них не ответит. Мужчина может назубок знать принципы здорового образа жизни и все же не понимать ничего в том, что касается шевелюры. А ведь вполне вероятно,

что именно состояние шевелюры тревожит его уже много лет.

Вы узнали, что краеугольный камень моей программы восстановления волос — диета, и немного разочарованы. Что поделать! Я не могу назвать вам волшебное слово, от которого ваши проблемы исчезнут сами собой. Потребуется терпение, понадобится приложить силы. Скажу лишь, чтобы немного вас подбодрить: правильно подобранная диета не просто поможет вам восстановить волосы, но и улучшит ваше здоровье, а к тому же поднимет настроение.

То, что к лечению волос мы подходим с точки зрения диеты, вполне логично. В эксперименте, проведенном учеными, крыс сажали на обедненную диету. В результате шерсть животных приобретала тусклый оттенок, редела. В конце концов волосы стали выпадать. Когда крыс начинали кормить по-старому, давая им питательные продукты, шерсть отрастала снова. С этим фактом не поспоришь.

Аналогично характер питания отражается и на состоянии человеческих волос. Просто дело в том, что у нас волосы из-за недостаточного питания теряются на протяжении более продолжительного периода, а потому сложно связать между собой два этих факта.

Я ставлю перед собою двоякую задачу: не только хочу предложить вам способ восстановить волосы — способ, о котором вы не узнаете нигде, кроме специальной медицинской литературы, — но и намерен научить вас находить связь между нашим привычным повседневным

питанием и тем, что мы должны есть, если хотим следовать методу Дейла Александера. Все не так просто, и волшебство тут ни при чем, как я уже говорил. Но у меня-то получилось! Уверен, получится и у вас!

**Как случилось, что, написав одну книгу,
я решил взяться за другую**

Огромное число людей настаивало, чтобы я поделился с ними своим методом борьбы с облысением. Так что я просто не мог не взяться за перо. Несколько лет назад я издал книгу под названием «Артрит с точки зрения здравого смысла». В ней я рассказал, как человек, соблюдающий известную диету и применяющий мази, может уменьшить боль, доставляемую артритом. Эту книжку купили 750 тысяч человек, а прочитали — несколько миллионов. Более того, меня пригласили выступить с лекциями о моем методе во многих штатах США, а также в Новой Зеландии и Австралии. Я много раз выступал по радио и телевидению и объяснял, в чем суть моей программы.

Мои выступления продолжались, но произошло нечто странное. Что греха таить, я начал терять волосы еще в старших классах школы. Но, выступая с лекциями, я заметил, что лысею гораздо быстрее. К тому же многие мужчины, перед которыми я выступал, вместо того чтобы задавать мне вопросы о лечении артрита, стали обсуждать со мной нашу общую пробле-

му — облысение. Они считали, что облысение мешает их продвижению по службе, что на вечеринках и деловых встречах над ними втихаря потешаются. А кому-то не давала покоя мысль: а вдруг их подружки или сослуживцы заметят, что они носят парик?

Мои товарищи по несчастью испробовали всевозможные лосьоны, мази, подвергали кожу головы различным процедурам. Некоторые даже вздумали прибегнуть к хирургической пересадке волос. Но результат всех этих мер мало кого из них привел в восторг.

Облысение наводило на них тоску. Все они надеялись, что когда-нибудь найдется человек, который напишет книгу. И эта книга поможет им не меньше, чем в лечении артрита помогла моя книга «Артрит с точки зрения здравого смысла».

И такая книга появилась. Сейчас вы держите ее в руках.

Из этой книги вы узнаете о том, что такое волосы, какие болезни волос бывают. Держу пари, раньше вы не слышали о многом из того, о чем прочтете здесь. Конечно, можно пропустить все эти сведения и сразу перескочить к главе, посвященной диете. В конце концов, не нужно же вам знать, из чего состоит таблетка аспирина. Вы просто глотаете ее, чтобы перестала болеть голова. Но думаю, если вы будете точно знать, что стоит за предлагаемым мною методом, то будете следовать ему сознательно.

Вот почему я все же надеюсь, что вы прочитаете главы о том, как устроен волос, и о том, как я пытался бороться с облысением методом проб

и ошибок. Тогда вы поймете, почему новый способ помог мне за несколько недель остановить облысение, избавиться от перхоти, узнаете, как я смог отрастить новые волосы, — а ведь я думал, что этого никогда не произойдет!

Милые дамы, прошу прощения!

То тут, то там я упоминаю о вопросе женского облысения. И все же вы держите в руках книгу, адресованную в основном мужчинам. И ясно почему. Я мужчина. Почти каждый, с кем мне пришлось обсуждать свое несчастье, — тоже мужчина. И самое облысение неразрывно связывается в нашем сознании с мужчинами. Конечно, я могу изобрести дюжину других оправданий. Но факт остается фактом. Выпадение волос у женщин в последние годы встречается все чаще.

С фактами не поспоришь: больше лысеющих мужчин, чем женщин. Трудно спорить и с тем, что женщинам легче скрыть выпадение волос. И все же если женщина теряет волосы, для нее это — настоящая проблема, проблема, которая требует не менее серьезного отношения, чем облысение у мужчины, пусть даже голова женщины никогда не лысеет полностью, как у мужчин.

В свою защиту могу сказать лишь одно. Эта книга предназначена как для мужчин, так и для женщин. Я вместе с французами готов провозгласить: «Да здравствуют различия!» Только различия эти никак не касаются диеты, роста волос и прочего, о чем пишется в этой книге. Так что все сказанное мною о лечении облысения у мужчин в равной степени относится и к женщинам.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Надеюсь, что женщины, читающие эту книгу, примут мои извинения. Надеюсь, они не подумают, что я пренебрегаю проблемами женского облысения, и извлекут из этой книги максимальную пользу.

А теперь, господа, то есть дамы и господа — когда же я научусь? — приступим к волнующей нас всех проблеме: как сохранить волосы, которые у вас еще остались, и восстановить уже утерянные волосы. Так что в путь. Сделаем первый шаг!

Глава 1

ПЕРВЫЙ ШАГ

Я никогда не мог понять, почему и мужчины и женщины к волосам, составляющим важнейшую часть нашего облика, относятся столь пренебрежительно. Заболит у нас нога — идем к хирургу. Разболются зубы — отправляемся к дантисту. А когда нас одолевает перхоть или волосы начинают выпадать по несколько десятков штук в день — что мы тогда делаем? Обрушиваем на свою бедную голову целый водопад каких-то лосьонов. Но почему? Оказывается, мы видели рекламу тоника для волос по телевизору. Или отыскали полноцветное фото в журнале. В конце концов мы понимаем, что волшебный тоник нам не поможет. Просим совета у друзей, у парикмахеров. Однако и эти советы пользы не приносят. Тогда мы идем покупать парики и платим огромные деньги, чтобы прикрыть объект нашего стыда.

Но и этим дело не кончается. Хотя мы и купили прекрасный парик и волосы наши теперь выглядят как настоящие, нас снова поджидают проблемы. Мы боимся плавать, играть в теннис или танцевать какой-нибудь современный танец. Вдруг эта проклятая штуковина упадет? Мы бо-

имся, что люди осмеют нас. Ведь над лысыми потешались с незапамятных времен. Детишки хохотали при виде пророка Ильи.

Недавно я говорил с одним из известнейших производителей париков на всем Западном побережье. И он рассказал мне вот что. Оказывается, в последние десять лет его предприятие растет на глазах. Более того, появляются новые разновидности клиентов.

Прежде парики шли покупать артисты, что вполне естественно. Ведь у публики сложился в сознании определенный их образ. Люди, приходящие в кино или в театр, ожидают увидеть пышущих молодостью и здоровьем красавцев. Без роскошной шевелюры никак не обойтись. Ну а если волосы уже не вернешь, остается последний выход — носить парик.

Но хорошо сделанные парики стоят несколько сот долларов. Вряд ли каждый сможет себе их позволить. Более того, лучше купить два парика, а то и больше. Так их можно держать в чистоте, и всегда есть хоть один лишний, на всякий случай.

В нынешние времена, как рассказал мне мой собеседник, парики находят спрос у мелких предпринимателей и служащих, которые в прошлом даже и помыслить о подобном не могли. Теперь же они не останавливаются ни перед какими расходами.

Некоторые идут покупать парик, устав слушать насмешки коллег или ворчание жены. Другие убеждены: коли у них на голове лысина, повышения или новой работы им не видать. Ведь у киногероев такие роскошные волосы!

ДЕЙЛ АЛЕКСАНДЕР. ОБЛЫСЕНИЕ

