

# Как отрастить бороду?

1. 5% миноксидил 1 г в день 2 раза наносишь туда, где нужна борода.
2. Раз в неделю мезороллером проходишься по всей территории, где нужна борода.  
Бери мезороллер с 1мм глубиной иголок
3. Увлажняй маслом жожоба раз в 2-3 дня
4. Третиноин (Ретинол) (Ретин-А), микро-дозировка, очень мало, очень чуть-чуть (примерно половину горошины) туда, где борода, 1 раз в 3-4 дня. Если используешь третиноин, так же используй крем против загара каждое утро, нормально так наноси.
5. Плюс увлажнять уже нужно каждый день. Лучше всего купи увлажняющий крем типа CeraVe для лица. Для значимого эффекта всё это примерно год делать надо плюс очень важно. Бери миноксидил пенный. Он будет дороже стоить, но он не противный. Если будешь брать дешёвый kirkland или как он там, он очень долго остаётся на коже и жирнит. Плюс меня от него заливает.

Автор заметки: Глеб

---

Revision #15

Created 21 February 2023 14:09:28 by Тимур

Updated 21 December 2023 12:29:36 by Тимур