**Péče o vlasy**

Každá žena touží po zdravých, lesklých a hustých vlasech. Málokterá žena je s vlasy ale skutečně spokojená a všemožně se snaží jejich kvalitu zlepšit. Každou trápí jiný problém. Za některé potíže může náš životní styl, další jsou dané genetikou či hormonálními změnami.

**Proč nám padají vlasy?**

* Nedostatek vitaminů – pokud našemu tělu chybí vápník, křemík, hořčík a vitamín B, vlasy se lámou, jsou slabé a vypadávají. Proto tyto látky zařaďte do svého jídelníčku a dbejte na jejich pravidelný přísun.
* Hormonální změny – naprostá většina žen se může s výraznějším vypadáváním vlasů setkat po skončení těhotenství
* Přílišná zátěž – stres, hektický životní styl, psychické problémy nebo užívání léků – to všechno může mít negativní dopad na naši hřívu. Pokud si často vlasy barvíte nebo fénujete bez použití vhodných ochranných přípravků, vlasy pak slábnou. Ani časté svazování do gumičky a nošení pokrývek hlavy vlasům zrovna neprospívá, může to ovlivnit jejich růst.

**Mastné vlasy**

Problém mastných vlasů trápí celou řadu žen. Vyžadují časté mytí a pocit svěžesti dlouho nevydrží. Vlasy vypadají zplihle, špatně se upravují, slepují se do pramínků, jsou jemné a bez objemu. Nadprodukce mazových žláz v pokožce hlavy může být dána geneticky nebo může vzniknout z vybočení z hormonální rovnováhy, např. před menstruací. Nešetrné zacházení s vlasy, jako je nadměrné fénování horkým vzduchem nebo pročesávání vlasů rukama, náš problém jen zhoršuje.

**Jak proti mastným vlasům bojovat?**

* Vhodný jídelníček – minimalizace jídla bohatého na nasycené tuky, sůl, cukr a koření. Je třeba dostatečně dodržovat pitný režim a jídelníček obohatit o potraviny s obsahem vitaminů B, C, A a E
* Kosmetika – u mastných vlasů je obzvláště důležitý výběr správného šamponu, který nedráždí a neutrální nebo mírně kyselejší pH. Vlasy myjte opravdu jen tehdy, když je třeba a nikdy neoplachujte horkou vodou. Ta zbytečně dráždí mazové žlázky. Kondicionér nanášíme po délce vlasů, ne do pokožky hlavy.

**Suché vlasy**

Jedním z parametrů v určování kvality vlasů je vlhkost. Zdravý vlas obsahuje dostatek vody jak na povrchu, tak uvnitř. Pokud množství vody není dostatečné, vlasy jsou bez lesku, nepoddajné a na dotek drsné a tvrdé. Konečky se třepí a vlasy se můžou i více cuchat. Takto poškozený vlas je pak ještě náchylnější na špatné vlivy z okolí. Příčinou suchých vlasů může být pobyt v suchém prostředí, na slunci, časté fénování horkým vzduchem, návštěva solária, časté chemické úpravy, ale i nedostatečná produkce mazových žláz.

**Co dopřát suchým vlasům?**

* Vhodný jídelníček – potraviny bohaté na železo, zinek a vitaminy B a C – mořské plody, brambory a citrusové plody. Dopřejte si mastnější typy ryb, jako je čerstvý tuňák nebo sardinky, které obsahují omega 3 mastné kyseliny. Vyhněte se nadměrné konzumaci alkoholu, čajů a kávy.
* Kosmetika – výživný šampon a hloubkový kondicionér zajistí vlhkost vlasů. Vlasy nechávejte co nejčastěji přirozeně schnout a vyhýbejte se fénování. Nenahraditelné jsou olejíčky a výživná séra, která se z vlasů už nemusí smývat a vyživí je do hloubky.

**Lupy**

Z pokožky hlavy se odlupuje vrchní vrstva kůže a pokud se tyto šupinky odlučují v nadměrném množství, můžou nám velmi znepříjemnit život. Trápí jak mastné, tak suché vlasy a léčba je velmi náročná. Za vznik lupů může být zodpovědná špatná vlasová kosmetika, nedostatečné oplachování šamponu nebo kondicionéru, špatná výživa a chybějící vitamíny a minerály v těle. Nezanedbatelný je i vliv okolí a psychické vypětí. Další příčinou můžou být kožní onemocnění jako je seboroická dermatitida nebo psoriáza.

**Jak bránit tvorbě lupů?**

* Vhodný jídelníček – důležitý je dostatečný pitný režim a potraviny bohaté na aminokyseliny, jako jsou ryby, vejce a semínka. Vhodné je zařadit i doplňky stravy, jako je beta karoten, selen, laktobacily a probiotika, ale i skvělá je i chlorela a konopný nebo lněný olej.
* Kosmetika – používat šampony obsahující selen a zinek, tyto látky můžou dlouhodobě bojovat proti tvorbě lupů. Přípravky by měly být šetrné a zklidňovat pokožku hlavu. Přínosná může být i jemná masáž a důležité je vyvarovat se drbání a přílišnému kartáčování vlasů, které pokožku hlavy jen podráždí a problém se tím jen prohlubuje. Pokud máme mastné vlasy, je vhodné používat šampon a kondicionér s protiplísňovými a antibakteriálními účinky. Pokud nás trápí suché vlasy, použijte kosmetiku s hydratačními účinky.

**Správná výživa**

Naše tělo potřebuje celou řadu vitamínů a minerálů, aby správně fungovalo. Nejinak tomu je u našich vlasů. Na co se tedy všeobecně v naší stravě zaměřit, aby byly naše vlasy co nejzdravější?

1. **Vitamin A**
	* podporuje ideální produkci mazových žláz
	* ryby, játrový olej, maso, mléčné výrobky, vejce, špenát, brokolice, zelí, mrkev, meruňky a broskve
2. **Vitamín C**
	* Významný antioxidant
	* Citrusy, jahody, kiwi, ananas, rajčata, zelený pepř, brambory a tmavozelená zeleina
3. **Vitamín E**
	* Antioxidant, prokrvuje vlasovou pokožku
	* Rostlinné oleje, pšeničný olej, sojové boby, semena a ořechy a listnatá zelená zelenina
4. **Biotin**
	* Pomáhá produkovat keratin, zabraňuje nadměrnému vypadávání vlasů a šedivění
	* Pivovarské kvasnice, různá zrna, vaječný žloutek, játra, rýže a mléko
5. **Inositol**
	* Stimuluje funkci vlasového folikulu
	* Zrna, pivovarské kvasnice, játra, citrusy, rýže
6. **Niacin (vitamin B3)**
	* Podporuje krevní oběh v pokožce hlavy
	* Pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky, ryby, kuře, krůtí maso
7. **Kyselina pantotenová (vitamin B5)**
	* Bojuje proti vypadávání vlasů a předchází šedivění
	* Obilniny, pivovarské kvasnice, tmavé maso a vaječné žloutky
8. **Vitamin B6**
	* Pomáhá tvorbě melaninu, který vlasům dodává jeho barvu
	* Pivovarské kvasnice, játra, obilniny, zelenina, orgánová masa a vaječný žloutek
9. **Vitamin B12**
	* Proti vypadávání vlasů
	* Kuře, ryby, vejce a mléko

**MSM – co to je a kde ho najdeme?**

MSM, neboli metylsulfonylmetan, je sloučenina, která se přirozeně vyskytuje v našem těle. Je zdrojem organické síry a patří mezi nejméně toxické látky vůbec. MSM odpovídá za kvalitu našich vlasů, nehtů a pokožky. Zpevňuje je, zlepšuje jejich strukturu a bojuje proti negativním vlivům z okolí. Síra slouží také jako silný antioxidant a zajišťuje tvorbu kolagenu a keratinu.

MSM je součástí atmosféry a lidé, co žijí u moře, jsou tak přímo u zdroje. Látka totiž vzniká i při odpařování mořské vody nebo při sopečné činnosti. Lidem žijícím ve vnitrozemí tak nezbývá nic jiného, než tělu dodat tento zázrak jinak. Je obsažen v kapustě, brokolici, květáku a kravském mléku. Je důležité ale zmínit, že tepelná úprava ho ničí. Je možné ho tělu dodat i ve formě doplňku stravy.

**Bylinky a jejich účinky na vlasy**

**Kopřiva**

Asi nejznámější rostlina, která nám může pomoci pečovat o naše vlasy. Obsahuje kyseliny, taniny, minerální látky, aminokyseliny a vitaminy. Kopřiva působí proti plísním, posiluje naše vlasy a podporuje prokrvování vlasové pokožky.

***Kopřivový šampon proti lupům***

* *3 lžíce běžného šamponu*
* *3 lžíce nálevu ze stejného dílu levandule, kopřivy a šalvěje*
* *Necelá lžička brutnákového oleje*
* *6 kapek esence z cedrového dřeva*
* *2 kapky citronové esence*

*Všechny ingredience důkladně promíchat a spotřebovat do týdne. Pokud šampon budete skladovat v ledničce, vydrží i dva týdny.*

**Levandule**

Levandule má hojivé a tonizující účinky a je tak vhodná i pro pokožku hlavu. Ovlivňuje tvorbu vlasového mazu a může příznivě působit proti bolestem hlavy.

*Deset kapek levandulového oleje nebo pět kapek levandulové tinktury smíchejte s dcl olivového oleje a jemně vmasírujte do pokožky hlavy. Necháme působit alespoň 15 minut a potom vlasy umyjeme jemným šamponem*.

**Šalvěj**

Aromatická bylinka s protizánětlivými a hojivými účinky. Je vhodná především pro mastné vlasy trpící na tvorbu lupů. Udělejte si nálev z čerstvých listů a vlasy jím opláchněte. Vhodná je i jemná masáž pokožky hlavy.

**Lopuch**

Rostlina se stahujícími účinky, bojuje proti mastným vlasům a kromě toho má i antibakteriální a antiseptické účinky. Pokud trpíte na červenání vlasové pokožky nebo na ekzémy, výtažek z kořene lopuchu vás může zachránit.

**Jak všeobecně o vlasy správně pečovat?**

1. **Péče o pokožku hlavy –** zdraví našich vlasů začíná u pokožky hlavy, dopřejte jí tedy tonikum, které nanášíme jemně přímo ke kořínkům a jemně vmasírujte
2. **Správné mytí vlasů** – nepoužívejte horkou vodou, které vlasy zbytečně dráždí a volte tak příjemně vlažný proud vody. Šampon nanášejte od kořínků a jemně masírujte.
3. **Výživa vlasů a jejich hydratace –** po umytí vždy použijte kondicionér, který strukturu vlasu uzavírá a uhlazuje jeho povrch. Jednou za čas můžete vlasům dopřát i výživné a hydratační masky. Důležité je obojí nanášet po délce vlasů, nikoli přímo do pokožky hlavy a pak důkladně opláchnout.
4. **Rozčesávání –** vlasy si rozčešte ještě před mytím, mokrý vlas je pak náchylnější a je lepší nechat je dostatečně proschnout
5. **Ochrana vlasů před teplem –** fénovat pokud možno co nejméně a pokud ano, využít různých prostředků na ochranu vlasů před působením teplého vzduchu. Horkému vzduchu z fénu se vyhněte úplně.

Na závěr ještě univerzální recept na domácí šampon, který si můžete upravit podle svých potřeb a využít právě ty bylinky a oleje, které budou prospěšné přesně vaší hřívě.

***Bio šampon***

* *Hrnek vody*
* *4 lžíce nastrouhaného olivového mýdla*
* *Pár kapek esenciálního oleje a hrst bylinek*

*Vše necháme luhovat do druhého dne, poté scedíme a přelijeme do lahvičky.*

<https://www.vlasy.cz/vlasy-a-jejich-problemy/>

<https://www.vlasy.cz/lupy-ve-vlasech-a-lecba-lupu/>

<https://www.vlasy.cz/msm-krasny-mineral-a-jeho-tajemstvi/>

<https://www.vlasy.cz/bylinky-v-peci-o-vlasy/>

Giulia Tedeschi, Ulrike Raiser. Herbář – Přírodní lékárna. ISBN 978-80-242-8689-1

Susan Curtisová. Domácí bylinář – Připrav, uvař a smíchej léčivé bylinky. ISBN 978-80-249-1809-9

Alena Thomas, Deláme si to sami – Domácí kosmetika, drogerie a lékárna. ISBN 978-80-7462-535-0