Aby vlasy nepadaly



Proč nám padají vlasy?

Otázka by se dala ještě rozdělit přinejmenším na **dvě podsekce – proč padají vlasy ženám a proč se stejným problémem bojují muži**.

U žen naštěstí není padání vlasů většinou tak rozsáhlé. **Nejčastěji souvisí s hormonálními výkyvy a nemocí, svou roli však hraje také životospráva, stres i věk.** Vypadávání vlasů postihuje ženy častěji **v těhotenství, po porodu, ale také s nástupem menopauzy**. Značnou roli hraje také dědičnost!

Za ztrátu bujné kštice mohou obvykle **nejrůznější onemocnění i jejich následná léčba**. Jde především o **nedostatečný krevní oběh, poruchy štítné žlázy, poruchy výživy, ale také vysoké horečky či diabetes.** Všeobecně známý je také **neblahý následek chemoterapie při léčení zhoubných nádorů**.

U mužů je nejčastější příčinou ztráty vlasů androgenetická alopecie. Jedná se o **citlivost vlasů na pohlavní hormon testosteron**. Je-li hladina testosteronu v krvi vyšší, obvykle se ničí vlasové kořínky a vlasy vypadávají. Typicky k tomu dochází mezi 20. a 30. rokem věku.

Vlasy padají i naprosto zdravým lidem a jedná se o běžnou záležitost – tedy pokud na místě vypadnuvšího vlasu naroste nový.

Co udělat proti padání vlasů?

Jestliže máte naopak pocit, že vám vlasy padají více než doposud, **zamyslete se v první řadě nad svým jídelníčkem a životosprávou celkově.**

Zařaďte do svého stravovacího režimu více vitamínů i minerálů, případně se spolehněte na doplňky stravy.

Zároveň se vyplatí **investovat do kvalitní vlasové kosmetiky** a poradit se s odborníky. Vězte, že jde o běh na dlouhou trať a je důležitá důslednost. **Nepodceňujte ani sílu dlouhého spánku a vyrovnané psychiky** , která nejenom s vlasy dělá hotové divy.

Pokud se potýkáte s padáním vlasů, kdy vyčesáváte jejich chomáčky, měli byste ihned kontaktovat odborníka a spolu s ním hledat příčinu problému. Včasná léčba je nezbytná, aby se zachránily aktivní vlasové váčky a vlasy vám mohly znovu narůst.

Jak byste měli o své vlasy pečovat, aby vydržely co nejdéle zdravé, pevné, husté a krásné na pohled? Kromě životosprávy se snažte pečovat také o vlasy jako takové. **Nesvědčí jim časté mytí, fénování, barvení a používání nešetrné vlasové kosmetiky.** Pakliže nechcete nebo nemůžete investovat finance do kvalitních výrobků, spolehněte se na babské rady a sáhněte po bylinkách a přírodní kosmetice.

Chraňte svou kštici také před výkyvy počasí – ať už jde o ostré sluníčko nebo naopak mráz. Dopřejte jim **čas od času kvalitní zábal plný vitamínů i minerálů a nezapomínejte ani na zdravou vlasovou pokožku.** Té pomůžete **pravidelnou masáží hlavy, díky níž se krásně prokrví**.

Náš tip: Domácí kofeinová kůra pro podporu růstu vlasů

Co budeme potřebovat? mletou kávu, horkou vodu, olivový olej, 2 lžíce tuzemáku a 2 žloutky

Uvaříme si vodu a zalijeme s ní kávu, kterou necháme vychladnout (aby byla vlažná a žloutky se nám nesrazily). Přidáme olej, tuzemák se žloutky a promícháme. Vzniklou směsí si přelijeme vlasy a necháme 15 minut působit. Poté umyjeme vlasy běžným způsobem.