



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 14. 7. 2020 | Tomáš Lebeda

Krásné zdravé vlasy bez lupů. Posílí je zelenina i semínka

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Krasne-zdrave-vlasy-bez-lupu.-Posili-je-zelenina-i-seminka__s10012x19242.html

Je nepříjemné, když člověka svědí hlava a na vlasech i oblečení mu ulpívají lupy. A když je nejhůř, začnou vypadávat. Sebevědomí klesá. Zdravě lesklá kštice není jen otázkou krásy, ale také dobré kondice jejího vlastníka. Vitaminy a minerály pomohou vlasy posílit.



Důvodů, proč nás nezdobí záviděníhodná kštice, může být celá řada – **dědičnost, snížená imunita, hormonální změny, stres, zanedbaná hygiena, ale naopak i příliš časté mytí.** Něco ovlivnit můžeme, něco ne.

- Významnou roli ale vždy hraje náš životní styl a zdravá výživa.

Jak na zdravé vlasy

Co s tím? Reklamy nás masírují nepřeborným množstvím produktů levných i drahých, které by nám měly zaručit krásný porost hlavy. Jenže ne vždy zabírají, jak výrobci slibují. Mnozí také nemají chuť do svého těla pouštět chemii. Žádný problém, příroda nám nabízí řadu prostředků a způsobů **k ochraně a pěstění pokožky hlavy i vlasů.**

První radou je, dopřejte si **každý den pohyb** na čerstvém vzduchu zejména, svítí-li sluníčko. Stačí denně jeho paprskům zhruba na hodinku vystavit hlavu a kůže na ní se nám lépe prokrví. Sníží se množství lupů i riziko ekzémů.

„Slunce je **zdrojem vitamínu D**, který je kromě jiného důležitý proto, aby vlasy byly silné a husté,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Kštici posílí zelenina a semínka

olivách, kukuřici, fazolích, semenech a jádrech či v rostlinných olejích. Právě kvůli tomu, aby našemu tělu nechyběl vitamín E, ale i další vitamíny **A, D a K**, bychom se měli, vyvarovat vyloženě nízkotučných diet.

„Tyto vitamíny jsou rozpustné v tucích. Mě-li bychom proto konzumovat přiměřené množství tuků, které obsahují **esenciální mastné kyseliny**, tedy zejména rostlinné oleje a ryby,“ doporučuje dietoložka.

Imunitu podporuje selen a zinek

Za kvalitou vlasů stojí i [stopový prvek selen](#), který posiluje imunitu buněk vlasové pokožky. Jeho zdrojem je zejména **chřest, česnek, ale i houby a kořenová zelenina**. Nezbytný je i **zinek**.

- Dopřejte si proto pravidelně dýňová, slunečnicová, sezamová semínka či mák, brokolici, růžičkovou kapustu, luštěniny a kukuřici.

Promašťujte a zvlhčujte



Kvalitu vlasů ovlivňuje nejen péče vnitřní, ale i vnější. Tady nám příroda nabízí účinné **rostlinné oleje, přírodní másla a květinové vody.**

Nebojte se do ještě vlhkých vlasů, zejména jejich konečků, vetřít například kokosový, arganový či makadamový olej. Dodají jim lesk a hebkost, podpoří regeneraci.

Vlasy potřebují také vláhu. Pro jejich krásu a sílu je vhodné je zvlhčovat hydroláty nebo-li květinovými vodami. Zkusit můžete **růžovou, levandulovou, mátovou, nebo hydrolát z pomerančových květů** známý jako neroli, ale i řadu dalších.

- Čím častěji budete vlasy zvlhčovat, tím kvalitnější a krásnější budou.

Kdy je čas na lékaře

Pokud navzdory zdravému životnímu stylu a kvalitní péči vaše vlasy a pokožka hlavy skomírají, **objeví se žluté stroupky, červené skvrny**, pak je na místě přece jen [vyhledat lékaře](#) nebo alespoň problém konzultovat s lékárníkem.

- Lupy totiž může mít na svědomí **mikroorganismus pityrosporum**, který patří mezi kvasinky. Bez léčby se začnou vlasy lámat, vypadávají a může se objevit i zánět pokožky hlavy.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz