

číslo 20/18. mája 2019

# sme **ženy**

magazín o nás: také, aké sme

## VLASOVÝ ŠPECIÁL

Základom zdravých  
vlasov je zdravá  
pokožka.

Umelkyňa  
mení ľudskú  
kožu na  
maliarske  
plátno, využíva  
krásu ľudových  
motívov.

# Andrea Kopecká

POHODOVÉ ČÍTANIE PRE ŽENY NA VÍKEND V DENNÍKOCH **SME** a **Korzár**

# špeciál vlasy **Ženy**

Vypadávaniu vlasov sa dá vyhnúť, no chce to zmenu v životospráve.

Organizmus, ktorý je v ustavičnom napätí, nevie dostatočne zregenerovať bunky. Následne trpí pleť i vlasy, ktoré môžu začať aj vypadávať. Či už ste flegmatik s vysnívanou prácou, alebo sa trápíte aj pre maličkosť, stresu sa nevyhnete. Nadmerný stres spôsobuje nervozitu, zníženie kvality spánku, fyzické i psychické vyčerpanie, ale aj úzkostné stavy či depresie. Za všetko môže stresový hormón kortizol, ktorý zužuje cievy, pre čo vznikajú krvné zrazeniny. Stres tak vážne ohrozuje nielen vaše zdravie, ale zhoršuje aj stav pokožky a vlasov. Zúžené cievy nedokážu vyživovať vlasové koreničky, ktoré najprv na pohľad zoslabnú a potom vypadnú. Ak sú vaše vlasy bez života, bez lesku, lámú sa, ťažko upravujú a nadmerne vypadávajú, mali by ste sa zamyslieť nad tým, koľko pozornosti venujete regenerácii organizmu, spánku i oddychu.

## POZOR NA ŽIVOTNÝ ŠTÝL

„Ponocovanie, diéty či naopak prejedanie sa, prípadne nízka konzumácia ovocia a zeleniny kráse vlasov neprospievajú. Nezdravým životným štýlom vlasy trpia, sú suché, krepovité a vypadávajú,“ hovorí odborník na vlasy a ich zdravie, špecialista na transplantáciu vlasov Ján Popovič. „Trvalou stra-



tou vlasov už aj v skorom veku trpia najmä muži, ale postihuje i ženy v období po menopauze, keď sa u žien relatívne zvýši hladina testosterónu,“ vysvetľuje odborník. Ak vám nepomáha ani úprava jedálneho lístka a vlasy sú v zlej kondícii alebo vypadávajú, je vhodné s pomocou odborníka pátrať po príčine. Tou môže byť geneticky podmienená androgénna alopecia či iný zdravotný problém. V prípade, že o vlasy prichádzate, je, bohužiaľ, jedinou cestou, ako ich získať späť natrvalo transplantácia. Transplantovanie vlasových cibuliek zo zadnej časti hlavy, tzv. darcovskej zóny, je účinným, minimálne bolestivým zákrokom.

## VÝŽIVA ZVONKA

Nezabúdajte použiť pri každom umývaní vlasov kondicionér a minimálne raz za týž-

deň masku či zábal. Vlasy tak získajú výživu a hydratáciu, prekrví sa vlasová pokožka a oživia sa vlasové cibulky. Kondicionér udrží vaše vlasy hladké a pružné. Oplachový kondicionér aplikujte hlavne na zaťažované a suché končeky vlasov. Vlasové prípravky by ste mali voliť podľa stavu, typu a farby vlasov, no tiež by sa mali medzi sebou dopĺňať. Práve preto je vhodné používať produkty, ktoré tvoria ucelený rad prispôsobený špecifickým potrebám vlasov. Niet pochýb, že vlasy musia byť zdravé, aby boli lesklé. Základné pravidlo znie: nezaťažujte vlasy príliš veľkým množstvom produktov v oblasti korenkov, intenzívnu starostlivosť venujte hlavne končekom. Takto dosiahnete objem bez zbytočného zaťaženia a zároveň predídete narušeniu končekom. ●

## STRAVOU PROTI VYPADÁVANIU VLASOV:

**OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY** – bojujú proti vypadávaniu vlasov, ich suchosti, krepovitosti, zlepšujú stav pokožky hlavy a dodávajú vlasov pružnosť a lesk. Nájdete ich v lososovi, tuniakovi, makrele či sardinkách. Ak ste vegetarián, omega-3 mastné kyseliny môžete telu dodať aj v podobe ľanových semienok či vlašských orechov.

**VITAMÍN A** – vyživuje vlasy a pomáha celkovo zdraviu pokožky, aj tej vlasovej. Sladké zemiaky (povojník batatový alebo hovorovo bataty), sú skvelým zdrojom vitamínu A. Obsahujú, rovnako ako mrkva, špenát, marhule a tekvica.

**VITAMÍN C** – jeho nedostatok vlasy oslabuje, vysušuje, sú krepovité a bez

lesku. Telo ho navyše potrebuje na to, aby mohlo absorbovať železo, ďalší dôležitý stopový prvok pre krásne vlasy. Najlepšie prírodné zdroje vitamínu C sú citrusové plody, listová zelenina ako špenát, mangold alebo brokolica či jahody, ale aj hrozienka, kukurica a datle, ktoré zároveň obsahujú železo. Vitamíny A a C sú okrem iného dôležité pre správnu produkciu mazu, ktorý vlasy prirodzene udržiava.

**BIOTÍN (VITAMÍN B7 ALEBO H)** – pôsobí ako prírodný kondicionér. Vlasy vyhladzuje, dodáva im lesk a tiež znižuje ich vypadávanie. Zaradte do stravy rôzne druhy šošovice, cicer, fazuľu, hrach alebo bôb. Dobrým zdrojom sú okrem

strukovín aj vajcia, arašidy, mandle aj avokádo.

**ŽELEZO A VITAMÍNY SKUPINY B** – chudé tmavé mäso je zdrojom železa, vitamínu B a dobrý zdroj proteínov. Vitamíny skupiny B posilňujú vlasy zvnútra a zabraňujú ich vypadávaniu. B vitamíny obsahujú aj celozrné produkty ako hnedá ryža, celozrné cestoviny alebo tmavý chlieb.

**VÁPNIK** – je potrebný pre zdravý rast vlasov. Jeho zdrojom je mlieko vo všetkých jeho formách. U nás dostupnou potravinou, ktorá obsahuje najvyššie množstvo vápnika, je mak – 100 g maku obsahuje viac vápnika, ako je odporúčaná denná dávka.