

Trápí vás vypadávání vlasů? Zapátrejte po příčině



Povrch lidského těla je pokryt kůží. U dospělého člověka dosahuje plocha kůže až téměř dva metry čtvereční. Na kůži se nacházejí i útvary, které...

Vlasy a typologie vlasů

Povrch lidského těla je pokryt kůží. U dospělého člověka dosahuje plocha kůže až téměř dva metry čtvereční. Na kůži se nacházejí i útvary, které vznikly speciální přeměnou keratocinů - kožních buněk. Jsou to tzv. deriváty epidermis a patří k nim nehty a tělesné ochlupení, nejvýznamnějším z tohoto ochlupení člověka jsou právě **vlasy**.

Dle zralosti vlasů je rozdělujeme do několika skupin, jedná se o embryonální porost a lanugo (porost v průběhu nitroděložního vývoje u matky a v novorozeneckém období), velusové vlasy (nastupují v novorozeneckém období) a dospělý (konečný neboli terminální) - zcela vyvinutý vlas. Terminální vlasy se objevují v několika prvních měsících života. Takovýto vlas má již plně vyvinuté všechny svoje vrstvy a pigmentaci. Charakter ochlupení, který je dán v dospělém věku se tvoří od puberty vlivem hormonálních změn.

Vlasy dále dělíme podle tvaru a struktury na rovný tzv. **mongolský typ**, střední - lehce zvlněný tzv. **kavkazský typ** a kudrnatý tzv. **africký typ**. Podle barvy jsou to pak 4 základní typy: **zrzavé vlasy**, **blond vlasy**, **hnědé a černé vlasy**.

Cyklus růstu vlasů a potíže s vypadáváním vlasů

V jarním a podzimním období naše vlasy rostou pomaleji, než je tomu třeba v zimním období nebo v letních měsících. Každý náš vlas prochází svým životním cyklem. Ten může trvat od dvou let až ve výjimečných případech u některých jedinců deset i více let. Někomu právě z těchto důvodů vyrostou vlasy jen po ramena, zatímco někomu jinému třeba až po pás. První stádium růstu vlasů je aktivní, a poté se vlas dostane do klidového stádia. Když vlas vypadne, obvykle už na jeho místě roste vlas nový a zdravý. Pokud se jedná o zdravou vlasovou pokožku, pak asi jen **10% vlasů vypadává a 90% dále roste**. I to, jakou rychlostí nám vlasy porostou, je dáno geneticky a rychlost růstu vlasu zůstává po celý život stabilní.



Důvody vypadávání vlasů

Významným faktorem ovlivňujícím zhruba 10% všech případů je **genetika**. Dalšími důvody bývají především **stres**, **různé nemoci**, **hormonální nestabilita**, například u žen po porodu, důvody související se životním stylem a mnohé další.

Padání vlasů a životní styl

Pokud jste zaznamenali, že Vám padají vlasy a nevíte o žádné zjevné příčině tohoto děje, pak nejrychlejší pomocí je zřejmě návrat k základům péče o svůj organismus. Zásobujte svoje tělo dostatečným množstvím **vitaminů**. Doplnky stravy jsou samozřejmě vhodné, ale ještě lepší je příjem čerstvé zeleniny a ovoce. **Vyvážená strava** je základem správné funkce organismu i zdravých vlasů. Dodržujte také **pitný režim**. Denně vypijte alespoň litr a půl vody. Ideálně po malých doušcích. Vždy mějte sklenici vody po ruce. Voda pomáhá vyplavovat z těla toxiny a posiluje i zdravý růst našich vlasů. Popíjení čisté vody je v tomto případě nejlepší variantou. Naopak vynechejte kofein, ten totiž dehydratuje a více vody nakonec vyloučíte, než přijmete. Pro celkovou regeneraci našeho organismu,

naše vlasy nevyjímaje, je důležitý v neposlední řadě **dostatečný a kvalitní spánek**.

Řídnutí vlasů u mužů i u žen

Nejčastější příčinou **řídnutí vlasů** je **androgenní alopecie**. Jedná se dědičnou záležitost, způsobenou DHT - dihydrotestosteronem. Tato látka vzniká přeměnou z testosteronu. DHT ovlivňuje především vlasové kořínky, ty se postupem času ztenčují a posunují nahoru směrem k horním částem kůže. Dochází ke **zkrácení růstové fáze vlasů a snížení jejich kvality**. Vlasy jsou pak časem náchylnější k nepříznivým vlivům a dochází k jejich odumírání a vypadávání. K vypadávání vlasů dochází nejčastěji na charakteristických místech a vznikají tzv. kouty a lysinky. Řídnutí vlasů je ve velké míře problémem mužů, ale i u žen najdeme mužské hormony, avšak jejich účinek je potlačen přítomností většího množství ženských pohlavních hormonů. K **vypadávání vlasů u žen** z důvodu hormonální nerovnováhy dochází především v období po porodu, v období přechodu a při některých onemocněních.

Vypadávání vlasů u žen po porodu

Po porodu začne přibližně polovině žen ubývat výrazně více vlasů. Jedná se o zcela přirozenou reakci těla na dočasné snížení hladiny estrogenu. Tento úbytek je ve valné většině případů pouze dočasným jevem a do roka obvykle dochází k obnovení původního, normálního stavu. Někdy však do té doby může být úbytek hodně znát a z toho mohou pro ženu pramenit nepříjemné pocity. Použitím vhodné kosmetiky je možné růst vlasů urychlit a dosáhnout opětovného zhoustnutí. Pokud jsou problémy výrazné a nedochází k zlepšování situace, pak je na čase poradit se o nejlepším postupu s lékařem.

Padání vlasů a stres



Nadměrný emocionální nebo fyzický stres může způsobit, že vlasové folikuly začnou předčasně opouštět svoji růstovou fázi a dochází k jejich vypadávání. Věcí, které mohou v našem životě takovýto stres způsobit, je skutečně nepřeberné množství, ať už se jedná o problémy v zaměstnání, fyzickou zátěž, rodinné obtíže, těhotenství, ztrátu blízké osoby a podobně.

Trichotillomania

Trichotillomania se projevuje tím, že si někteří lidé pod vlivem stresu a zátěžových situací vytrhávají vlasy, vousy nebo obočí. Existuje forma dětská a dospělá. Dětská forma se objevuje věku 2 - 10 let, a to u kluků i holčiček. Dítě si vlivem nervozity tahá za vlasy a vytrhává si je. Vlasy vyrůstající poté na vytrhaných plochách, nemívají stejný sklon a ční na různé strany. U dospívajících a dospělých je **trichotillomania** bez těžké emoční poruchy poměrně vzácná. Převažuje u žen. Pro ty je typické, že si vlasy vytrhávají z prostřední části lebky, snad proto, že je zde práh bolestivosti vyšší než na

okrajích. Dorůstající vlasy pak bývají maximálně 3 cm dlouhé a delší vlasy je snadnější vytrhnout.

U dětí se tato obtíž dá obvykle řešit domluvou, dohledem a vysvětlením. U dospělých se doporučuje terapie za pomoci psychiatra. Léčba však nebývá snadná.

Alopecia areata

Jedná se o ohraničené vypadávání vlasů ve shlucích. Projevuje se malými lysinkami nejčastěji o velikosti mince. Zhruba v jednom procentu případů může končit až totální ztrátou ochlupení. Medicínsky není hlavní příčina tohoto jevu dostatečně objasněna, jedná se o autoimunitní onemocnění, kdy imunitní systém začne napadávat vlasové folikuly a tvořit malé lysinky. Ani léčba bohužel přesně popsaná není, obvykle příznaky do roka odezní, je však vhodné o postiženou pokožku vhodně pečovat, dostatečně ji chránit a hydratovat, neboť pokožka pod vypadávajícími vlasy může být velice citlivá.

Bylinná léčba proti vypadávání vlasů

Cibule proti vypadávání vlasů

Cibule je populárním lidovým lékem proti [padání vlasů](#), používá se i na omezení koutů ve vlasech. Je osvědčeným produktem, který je po staletí využíván k různým léčebným účelům. Cibule napomáhá pozastavit vypadávání vlasů díky vysokému obsahu síry. Síra je léčivý minerál se schopností stimulovat krevní oběh a omezuje i zánětlivé stavy kůže.

Cibule s medem

Čtvrt šálku šťávy z cibule smícháme s jednou polévkovou lžící pravého medu. Medovou pastou, která nám vznikne, si každý den **masírujeme pokožku hlavy**. Před každým použitím vytvoříme vždy čerstvou novou medovou pastu.

Sérum z cibule a bílého rumu

Jednu středně velkou cibuli si nakrájíme na kousíčky a přidáme k ní šálek pravého bílého rumu. Směs necháme po dobu jednoho dne uležet. Druhý den vše scedíme a výslednou tekutinu aplikujeme na pokožku hlavy formou masáže. Nanášíme a masírujeme dvakrát až třikrát do týdne. Takováto směs je stabilní a vydrží nám nejlépe na chladném místě.

Cibule a kopřiva

Cibuli nakrájíme na drobné kousky a vložíme do zavařovací sklenice, přidáme ještě šálek sušené kopřivy dvoudomé. Celou směs zalijeme 40% destilovanou vodkou a promícháme, dobře uzavřeme. Po dobu sedmi dní necháme louhovat a každý den protřepeme. Osmý den získanou tekutinu přecedíme a následně aplikujeme na pokožku hlavy třikrát týdně. Takováto tekutina je stabilní a několik dní nám v chladu vydrží.

Další možnosti využití cibule proti padání vlasů

Mezi typické babské rady patří tento doporučený postup: Cibuli napříč rozpůlíte a řez potřete medem. Pak s touto medem namazanou stranou třete pokožku hlavy, v případě potřeby si cibuli znovu namažte medem. Tento postup opakujte dvakrát denně, a to ráno a večer. Další babskou radou je **cibulová koupel**. Připravte si hnědé suché cibulové slupky. Tři šálky slupek zalijte litrem vroucí vody a nechte po dobu 50 minut louhovat a přecedte. Vlasy si normálně umyjte šampónem a osušte

v ručníku. Přelijte následně svoje vlasy cibulovou lázní několikrát a pokožku hlavy přitom masírujte.

Ricinový olej proti padání vlasů

Ricinový olej je velice hustým olejem se silnými promašťujícími schopnostmi. Užívá se v péči o velmi suchou pokožku, o poškozenou pokožku jizvami a dalších nežádoucích projevech na kůži. Jeho hojivé a regenerační schopnosti jsou skutečně unikátní. Jeho užití k posílení vlasů a oddálení vypadávání vlasů je známé, jeho aplikace na řasy je také obvyklá a oblíbená, neboť ricinový olej přirozeně podporuje jejich růst a zvyšuje jejich odolnost. Ricinový olej bývá nenápadný, je průhledný nebo mírně žluté barvy, bez vůně a bez chuti. Pro péči o pokožku a lepší vstřebatelnost se tak ricinový olej ředí dále s dalšími řidšími oleji např. dýňovým, avokádovým nebo olejem z vinných hroznů.