



ZDRAVÍ A KRÁSA 15. 11. 2013

Přírodní péče o vlasy a přírodní barvení vlasů

Většina lidí, kteří si barví vlasy, ať už pro oživení své přirozené barvy vlasů nebo z důvodu, že chtějí s barvou svých vlasů trochu experimentovat,...

Pokud chcete podpořit zdraví a růst Vašich vlasů, zařadte jídelníčku bílkoviny. Ty obsahují například **ovesné vločky, pšeničný klíček, otruby**. Ochranu vlasů lze podpořit omega 3 a omega 6 kyselinami ve stravě. Ty musíme svému organismu také průběžně a pravidelně dodávat. Pokud Vás trápí vypadávání vlasů, pak je možné, že máte potíže s nedostatkem cínu. Větší jeho množství je obsaženo v **mořských rybách, kuřecích játrech nebo i v krůtím mase**. Potíže s vypadáváním vlasů však mohou být způsobeny i nedostatkem vitamínu A. Ten můžeme dodat našemu organismu konzumací **vajíček, mléka, mrkve, papriky, ale i másla**.

Řidší nebo tenké, lámavé vlasy bývají způsobeny nedostatkem železa ve stravě. Nejlepšími zdroji železa bývají **játra, špenát, brokolice, hrách a hovězí maso**. Vlasy můžeme také výtečně podpořit dodáním křemíku. Ten je obsažen v **jáhlech nebo ovesných vločkách**. Měď, která rovněž posiluje kvalitu a krásu vlasů, je obsažena v plodech **kiwi, luštěninách, avokádu nebo i v mořských plodech**. Dobře pro svůj organismus i krásu vlasů určitě uděláte, pokud obohatíte svůj jídelníček o **slunečnicová semínka, ořechy, klíčky**.

Přírodní barvení vlasů

Většina lidí, kteří si barví vlasy, ať už pro oživení své přirozené barvy vlasů nebo z důvodu, že chtějí s barvou svých vlasů trochu experimentovat, volí barvu na vlasy z drogerie. Tyto chemické barvy však vlasy zatěžují, zdravější alternativou je **přírodní barvení vlasů**.

Historie barvení vlasů

Barvení vlasů není vynálezem moderní doby, ale má své kořeny již v dávné minulosti. Ženy se vždy chtěly líbit, a to již v dobách starověku. Historie barvení vlasů dosahuje až do doby Antiky, starého Řecka a Říma a starého Egypta. K barvení vlasů se užívala **Henna**, která nejen pomáhala krýt šediny, ale sloužila i k dosažení požadovaného tmavého odstínu vlasů. Krom samotných vlasů se barvily i přičesky. Kromě již zmíněné Henny se používalo i Indigo – čern s modravým nádechem. V Antice bylo v módě barvit si vlasy na světlo, blond barva byla totiž považována za barvu andělů. Římanky, jejichž přirozená barva vlasů bývala především tmavá, si dokonce vyráběly přičesy a paruky z vlasů svých germánských otrokyň.

První syntetickou barvu na vlasy vytvořil v roce 1907 Eugen Schueller, zakladatel firmy L'Oreal. První tyto barvy na vlasy využívaly působení peroxidu vodíku a amoniaku a staly se na dlouhou dobu hitem. V posledních letech je však stále více trendem návrat k přírodním postupům.

Přírodní zesvětlení vlasů

Mnoho skutečně pravých přírodních blondýnek v naší populaci není. Je to přibližně 10% žen, které mají světlé vlasy, avšak světlejší odstín vlasů mnoho žen a dívek láká a chtějí ho barvením dosáhnout.

Zesvětlení vlasů pomocí citronu

Tradičním postupem zesvětlování vlasů je užití citronové šťávy na vlasy. Ze dvou citrónů vymačkáme citronovou šťávu, přidáme pár kapek panenského olivového oleje, který má vyživovací a ochrannou funkci. Připravenou směs nanese na vlasy, rozčešeme do vlasů a necháme působit. Ještě lepšího efektu dosáhneme, když s takto s ošetřenými vlasy vyjdeme ven na sluníčko a po dobu až dvou hodin necháme působit na světle, po příchodu domů ponecháme směs nanesenou ještě hodinu a poté umyjeme.

Efekt **zesvětlení vlasů** můžeme ještě zvýraznit opakováním, avšak nic se nemá přehánět, a tak bychom si tuto zesvětlovací kúru měly dopřávat maximálně jedenkrát týdně. Pokud je právě ta část roku, kdy není možné vystavit svoje vlasy účinkům slunce, pak můžeme vlasy vysušit horkým vzduchem fénu a poté vlasy ošetřit neutralizační maskou na vlasy. Tu připravíme z jedné lžičky jedlé sody a hrnku vody. Vlasy přelijeme, promasírujeme a opláchneme čistou vodou.



Zesvětlení vlasů pomocí heřmánku

Zesvětlující účinky na vlasy má prokazatelně také heřmánek. Protože v našich zemích v minulosti citron nebyl tak dostupný, používaly naše prababičky zejména tento prostředek zesvětlení vlasů. Půl sklenice květů heřmánku lékařského zalejeme vroucí vodou a pod pokličkou necháme vychladnout. [Vlasy](#) si nejprve umyjeme a na oplachování po mytí použijeme právě heřmánek. Účinek můžeme posílit přidáním šťávy z jednoho citronu.

Zesvětlení vlasů rebarborou

Ještě více zesvětlit světlé vlasy můžeme i za pomoci rebarbory. **Rebarborový kořen** neboli reveňový kořen si můžeme pořídit v bylinkovém obchodě či si jej sami nasušit. Připravíme si šťávu z jednoho celého citronu, lžičku rostlinného oleje – buď panenského olivového, ale dobře nám poslouží v tomto případě i obyčejný slunečnicový. Rebarborový kořen si rozdrtíme na jemný prášek. Přidáme k němu ještě připravený citron a rostlinný olej. Celou směs řádně rozmícháme a za stálého míchání přiléváme pomalu horkou vodu. Vznikne nám tak dobře roztíratelná pasta. Na čtvrt hodiny ji odložíme a umyjeme si vlasy. Po cca čtvrt hodině do směsi vmícháme znovu malé množství horké vody a na mírně vysušené vlasy barevnou směs nanese. Necháme působit cca půl hodiny. Čas působení prodlužujeme až ve chvíli, kdy máme párkrát zkušenost s takovýmto barvením. Pokud chceme vyzkoušet efekt rebarborového barvení vlasů na chemicky ošetřených vlasech, tak nejprve účinky vyzkoušíme na malém pramínku vlasů.

Přírodní ztmavení vlasů

Ztmavit svoji barvu vlasů přírodními postupy je rovněž možné. Ztmavit vlasy můžete za pomoci nálevů z ořechových slupek, bylinkami, černým čajem, hennou a podobně. Zde je několik návodů:

Nálev pro zintenzivnění tmavého odstínu vlasů z ořešáku a vína

Připravíme si slupky z ořešáku černého (250 ml) a deset listů hroznového vína. Listy zalejeme 250 ml vody a 250 ml vína. Hodinu společně se slupkami vaříme, scedíme a použijeme na opláchnutí vlasů po omytí.

Nálev z ořechových slupek pro ztmavení vlasů

VeźmĚte tĚi hrsti slupek z ořechů, trochu rostlinného oleje a jablečného octa. Ořechové slupky nejprve dokonale namelte na prášek, rozmíchejte s malým množstvím octa a oleje a přimíchejte i horkou vodu. Vytvoříte si tak kašičku, kterou na čtvrt hodiny odložíte. Poté k ní přimícháte ještě trochu horké vody. Barvu nanese, zajistíte vlasy igelitovým čepcem a ručníkem a necháte působit přibližně dvacet minut. Barva vlasů by se tím měla zvýraznit o jeden odstín.

Ztmavení vlasů kopřivovým nálevem

Jedná se o jeden z neznámějších přístupů, jak vlasy ztmavit a zároveň podpořit jejich zdraví. Hrst mladých kopřiv zalijte jedním litrem vody a nechte 20 minut louhovat. Poté scedte a odvarem vlasy oplachujte. Vývar z kopřiv Vám také pomůže, pokud se Vaše vlasy nadměrně mastí.

Bezinkový nálev pro ztmavení vlasů až do černé barvy

Tři až čtyři hrsti plodů bezinky zalijte vařící vodou. Nechte odvar odstát a vylouhovat. Rozmixovanou směs naneste na vlasy a v ručníku nechte přibližně hodinu a půl působit.

Černý čaj a káva se také dají použít jako barva na vlasy

Velmi silný černý čaj obarví vlasy dočasně na tmavý odstín. Obdobný efekt má i káva. Ta dodá vlasům i trochu načervenalý nádech ale pozor! Aroma kávy se Vás dva až tři dny bude držet.

Přírodní barvení vlasů pro zrzky

Zrzavým vlasům je možné dodat měděný odlesk za pomoci vývaru z měsíčku lékařského. Do jedné třetiny hrnku nasypejte sušený měsíček a zalejte horkou vodou. Nechte 20 minut louhovat a pak měsíček scedte. Jakmile vývar vychladne, přidejte ještě několik lžic červeného vína. Odvarem opláchněte své vlasy. Oplachování takovýmto odvarem můžete aplikovat po každém mytí.

Barvení vlasů Hennou

Přírodní barvivo, tzv. [Hennu](#) je možné sehnat ve specializovaných obchodech s přírodní kosmetikou a najdete ji také v našem e-shopu. Henna je buď světlá, bezbarvá, která odstín vlasů příliš nemění, ale vyživí je a dodá jim lesk nebo Henna tmavá, která dodává vlasům tmavší odstín. Je ideálním prostředkem pro regeneraci poškozených vlasů. Tmavá Henna sjednocuje tón barvy vlasů, vlasy vyživí a zregeneruje. Je vhodná k překrytí nepřirozených odstínů vlasů po nekvalitním barvení. Hennu je potřeba aplikovat na mokré, pouze ručníkem trochu prosušené vlasy.

Dodejte svým vlasům lesk přírodní cestou

Pokud Vaše vlasy nejsou dostatečně lesklé, pak vyzkoušejte následující přírodní recept pro obnovu jejich lesku a krásy. Použijte 800 ml vody, 15 ml octa a povařte s heřmánkem nebo kopřivou. Odvarem opláchněte vlasy, které pak budou nejen lesklé, ale následující odvar jim navíc dodá látky, které podpoří jejich celkovou regeneraci a růst. Lesk svým vlasům dodáte také užíváním selenu.



Jak na mastné vlasy přírodní cestou

Máte-li potíže s tím, že se Vám nadměrně mastí vlasy a nevíte si rady s řešením, pak zkuste použít cibuli. Na noc si vlasy potřete cibulovou šťávou, zabalte do ručníku a fólie a ráno si pak vlasy pečlivě umyjte.

Vlasům, které se mastí, prospívají různé léčivé oplachy. Zkuste třeba mátový. Vytvoříte si ho tak, že hrst máty zalejete v uzavíratelné sklenici nebo láhvi litrem jablečného octa. Sklenici zavíčkujete a odložíte na čtrnáct dní na nějaké teplejší místo. Poté, co tato doba uplyne, tekutinu přecedíte přes pláténko. Mátu pak používáme po každém umytí vlasů. Dávkování: čtyři lžice na jeden litr vody.

Na oplachování vlasů pro udržení jejich krásy je skvělé i pivo. Jeden a půl skleničky chmelového moku promícháme se 3/4 sklenky jablečného octa a vše pořádně promícháme. Celým množstvím vlasy pořádně prolijeme a necháme je vyschnout přirozeně bez použití fénu. Vůně chmele a kvasnic je možné cítit pouze na začátku po použití odvaru, během několika minut vymizí.

Netradiční, ale rovněž skvělý, je oplach na vlasy z medu. Překvapivě vlasy neslepí, ale naopak pomůže s tvarováním krásného účesu. Malou lžičku medu dokonale rozmíchejte ve sklenici vody a po umytí vlasů čistou vodou ještě opláchněte.