

Byliny proti vypadávání vlasů

Jedinečné bylinkové tipy shrnuté v jediném časopis, navíc se spoustou originálních receptů, které byste jinde nenašli. To je nový *Herbář* věnující se tématice vypadávání vlasů. Poradíme vám v něm nejen s výběrem i výrobou kosmetických přípravků, ale i se sestavením správného jídelníčku. Tedy – ať jsou vaše vlasy fit a svěží!

Příčiny ztráty vlasů

Důvodů, proč vlasy vypadávají, může být nespočet. Zjistili jsme ty nejčastější a poradíme vám, jak je řešit. Vyzkoušejte rady, které vám přinášíme na stranách 4–7.

Nejlepší přírodní prostředky

Bylinky, jež mohou pomoci nejen s vypadáváním, ale i dalšími častými obtížemi, jsme shrnuli do jednoho obsáhlého textu. Jistě si vyberete i vy tu svoji bylinu či směs. Lopuch, levandule, tymián a další poklady naleznete na stranách 8–13.

Světlé versus tmavé

Ne každá bylina je vhodná právě pro všechny typy vlasů. Záleží i na přirozeném odstínu. Některé mohou vlasy zesvětlovat a fungovat tak jako lehká přírodní barva, jiné zase ztmavují. Jaká bylina se hodí právě pro vás, zjistíte na stranách 14–15.

Potraviny pro vlasy

Správně sestavený jídelníček musí obsahovat i potraviny, které budou prospívat pokožce hlavy, následně pak i vlasům. Takových jídel je nespočet a my vás seznámíme s těmi nejlepšími – stačí jen nahlédnout na stránky 16–17.

Domácí receptář

Byliny i oleje, které mohou pomoci zastavit padání vlasů, a k tomu spousta osvědčených receptů, jež vám jistě přijdou vhod – snadno si doma můžete vyrobit jemný masážní olej, vlasovou vodu s lichořeřišnicí nebo rozmarýnový šampon. Více tipů, receptů a návodů hledejte na stranách 18–22.

