



ZDRAVÍ A KRÁSA 07. 10. 2020

Znáte metodu no poo? Mytí vlasů bez šamponu zažívá boom

O metodě no poo si mezi sebou píší ženy na internetových diskuzních fórech a velmi ji vychvalují. O co vlastně jde? Mytí vlasů bez šamponu. Místo něj se využívají jiné, ryze přírodní prostředky. Velkou výhodou je rozhodně to, že při mytí vlasů bez šamponu ušetříte. A metoda no poo by měla vaše vlasy i značně ozdravit.

Zastánci no poo metody tvrdí, že **vlasy jsou po mytí bez šamponu z dlouhodobého hlediska kvalitnější** a netrápí je žádné obtíže. Lupy, seborhea, [vypadávání vlasů](#), nadměrně se mastící pokožka hlavy nebo **třepení konečků většinou vymizí**. No poo prospívá i lámavým nebo extrémně suchým vlasům. Na první pohled to tedy vypadá, že je **metoda no poo vhodná pro každého**. Je tomu opravdu tak?

No poo: alternativa mytí bez šamponu

V běžně dostupných **šamponech a kondicionérech** je spousta látek, které mohou vlasům ubližovat. Jsou jim na obtíž a navíc velmi dráždí vlasovou pokožku. Často jsou také **šampony, kondicionéry, masky i vlasové vody plné chemických látek**, které mohou spíše uškodit. I když na obalu se dušují, jak moc nám pomáhají. Řešením může být pochopitelně čistá přírodní kosmetika. Propagátorky metody no poo ji však berou jen jako mezistupeň. **Jakousi „odvykací kůru“** mezi

běžným mytím vlasů a právě metodou no poo.

No poo v praxi: Žitná mouka a ocet

Co vlastně v překladu znamená ono tajemné „no poo“? Jde zcela jednoduše o zkráceninu slovního spojení „no shampoo“ - tedy „bez šamponu“. Vlasý se nemýjí běžně dostupnými prostředky, ale využívají se k tomu **nejrůznější přírodní alternativy**. Nejčastěji se jedná o žitnou mouku nebo jíl, jedlou sodu a ocet. Pokud se vám podaří zcela přejít na takové mytí vlasů bez šamponu, **po čase budete moci vypustit i tyhle „berličky“ a mýt si vlasy jen čistou vodou**. Pro **vlasý nezátížené chemickými prostředky** je pak takové mytí ideální. Pokud jsme zvyklí mýt vlasý běžně šamponem, čistá voda by nám rozhodně nepomohla.

No poo: Šest týdnů do cíle

Období, než si vlasý i vy sami zvyknete na nový režim, trvá **obvykle šest týdnů**. Tedy minimálně. Je to vlastně nové období, **během kterého si zvykáte na mytí vlasů bez šamponu** a vaše vlasý na zcela novou metodu no poo. **Právě šest týdnů je také nutných k tomu, aby se vlasý pořádně vyčistily** od nežádoucích a škodlivých látek, které na ně doteď působily. Pokud jste doteď používali jen **čistě přírodní kosmetiku**, pak toto období déle jak šest týdnů určitě nebude. Ovšem v případě, že jste používali běžně dostupné kosmetické nešetrné produkty, a k tomu jste si navíc **chemicky barvily vlasý**, pak očekávejte, že **přechodové období bude rozhodně trvat déle než šest týdnů**.

No poo: Žitná mouka a jíl

Pro **mytí vlasů bez šamponu se žitná mouka a jíl** využívá jako takzvaný „čistič“. Z vlasů vymyje opravdu všechno a důkladně. Nutno však podotknout, že není žádoucí používat jakékoliv jiné druhy mouky. A už vůbec **ne celozrnné varianty**.



Měli byste totiž následně problém s vyčesáváním a rozčesáváním. Tedy žitnou mouku nebo jíl **rozmíchejte s vodou na tekutější těstíčko** - konzistence by měla být zhruba jako na palačinky. **Směs naneste na vlasý a ty pak běžným způsobem umyjte**.

No poo: Jedlá soda

Obyčejná soda bikarbona neboli **hydrogenuhlíčan sodný**. Za pár korun ji seženete v každém obchodě. **Metoda no poo využívá jedlou sodu** pro její silně alkalické účinky. Umí tedy, při mytí vlasů bez šamponu, takzvaně „otevřít“ **šupinkovou strukturu vlasu**. Jakmile ji nanesete na vlasý, pak už stačí jen je omýt čistou vodou. **Vymyjete z nich snadno nečistoty a také přebytečný maz**.

No poo: Ocet jako závěrečná péče

Dá se říci, že v metodě **no poo funguje ocet jako takový kondicionér**. Ovšem než po obyčejném octu, sáhněte raději po jablečném nebo po vinném. Doma připravený pak bude ještě lepší. **Ocet navíc totiž působí i jako stabilizátor pH**. Vrací vlasům po no poo metodě jejich přirozené pH, které bylo mytím narušeno. Navíc i ocet pomůže vymýt z vlasů zbytky nečistot. Jednoduše **přelijte vlasý dvěma decilitry octa a pak už jen důkladně omyjte vodou**. A nebojte se - vlasý po octu rozhodně cítit nebudou.

Autor článku: **Monika Poledníková**