

## Pečujeme o vlasy

---



Růst i počet vlasů je **daný už při narození genetickou informací**. Vlas vyroste za den o **0,3 až 0,4 mm**, což představuje zhruba **jeden centimetr za měsíc**. V mládí rostou rychleji, s přibývajícím věkem se **růst zpomalí a změní se i kvalita vlasů**.

Zatímco jindy si konečky tu a tam můžete zastříhnout sami, v zimě byste měli **víc využívat služeb odborníků** a nechat si vlasy **pravidelně prostřihávat a zkracovat**.

Vlasy jsou pak mnohem **vladnější, méně se lámou a cuchají**. Vlasy mají v zimě **tendenci se víc mastit**, a je proto nutné je **častěji mýt**. Pokud jim dopřejete **dostatečnou hydrataci**, nemělo by se to na **vzhledu vlasů nijak podepsat**.

Přechody z chladu nebo mrazu do vytopené místnosti rozhodně **nedělají našim vlasům dobře**. Prostě zima a chlad našim vlasům nesvědčí. Jak tedy **docílit krásné hřívy i v zimě**?

## Zábaly a masky

Všechno souvisí se vším, a tak není divu, že na naše **vlasy má vliv i strava**. Nejenže byste měli dbát na **energeticky vyvážený jídelníček**, ale i na **dostatečnou dávku vitamínů**. Jezte tak, abyste každý den přijali **dostatečné množství vlákniny, nenasycených tuků, sacharidů a bílkovin**. Zároveň s tím dbejte i na **pravidelný pitný režim** a **zvyšte podíl ovoce a zeleniny**. Pokud jde o **vlasové masky**, ty si můžete během několika málo minut **míchat doma z toho, co najdete ve spíži**. Blahodárné účinky mají suroviny jako **med, vejce nebo i pivo**. Zkusit můžete **avokádo či kokosový olej**. Masky mimo jiné pomáhají vlasy **hydratovat a regenerují je**. Masky **aplikujte alespoň jednou týdně**.

# Maska na vlasy z avokáda

Avokádo rozpůlíme, vyndáme pecku a dužninu vydlabeme. Smícháme ji s medem a všechno pořádně rozmačkáme na kaši. Pokud byste to neudělali pořádně, velké kousky avokáda by mohly zůstat ve vlasech. Hotovou kaši nanášíme na vlasy. Na kratší vlasy bohatě vystačí jedno menší avokádo. Vychytávkou je dát na vlasy igelit, aby efekt byl účinnější. Nechte na hlavě působit hodinku, poté spláchněte, umyjte vlasy klasicky šamponem a máte hotovo. Tato maska je vhodná pro všechny muže i ženy, kteří potřebují dodat vlasům trochu života.

## Banánová maska pro lesk a hydrataci

Rozmixujte jeden banán (rozmačkat nestačí, banán musí být opravdu na kaši, aby se snadno vymyl a netahali jste druhý den z vlasů jeho zbytky), přidejte dvě lžičky tekutého medu a přilijte trochu olivového oleje.

Vitamíny a minerály obsažené v banánu vlasům dodají lesk a důkladně je vyživí. Banánovou maskou můžete osvěžit každý typ vlasů klidně i dvakrát týdně.

Vychytávka: Než do směsi přilijete olej, odeberte si trochu banánovo-medové kašičky, přidejte lžičku tvarohu a máte úžasnou hydratační masku pro vaši pleť. Hodí se jak pro suchou, tak i mastnější pokožku.

## Masáž

Pokud máte pocit, že vám vlasy **padají víc než normálně** a bujná kštice na hlavě začíná záhadně řídnout, zkuste **obyčejnou masáž vlasů**. Účinkuje jak u mužů, tak i u žen. Základem jedné z nejučinnějších masáží proti řídnutí vlasů je **avokádový olej**.

Stačí jej **promíchat s mátovým nebo mateřídouškovým čajem**, do tekutiny **namočit houbičku** a pečlivě její pomocí **nanést tekutinu na vlasy** tak, aby se **dostala až ke kořínkům**. Poté velmi **pečlivě, ale zároveň velmi jemně, masírujeme bříšky prstů pokožku celé hlavy**. Začínáme nad čelem a pokračujeme po stranách až na týl. Pak se vrátíme zpět na čelo a postupujeme k týlu přes temeno hlavy. Celá masáž by měla trvat **přibližně pět minut**. Masáž **opakujeme každé tři dny po dobu jednoho měsíce**.

## Vlasové životabudiče

Abychom měly krásné vlasy, měli bychom dbát na svůj **životní styl, eliminovat stres, dbát na dostatek spánku a pestrou stravu**. Zapomínat bychom neměli ani na **vnější ozdravnou kúru**. Výborným pomocníkem jsou v zimě **nesmývatelné hydratační kúry ve formě sprejů, olejíčků, krémů a výživných sér**. I doma si můžete rychle vykouzlit **vlasový zábal**.

**Odvar z kopřivy s trochou ovocného octa** dodá vlasům lesk. V zimě naší kštici pomůžou potraviny obsahující **železo, jód, zinek a křemík**. Právě minerály si totiž naše tělo bere z vlasů jako první. Přidáte-li do svého jídelníčku **vitamin A a E**, to základní jste už udělali. V praxi to znamená jíst více **červeného masa, vnitřnosti, vejce, drůbež, ryby, mrkev, jablka, hrozny**. Vysloveně **vlasovým životabudičem je česnek**.

# Nepřetěžujte své vlasy

Přiznejte se! Existuje den, kdy na své vlasy **nepoužijete žádný stylingový přípravek**? Pokud je vaše odpověď ne, je to špatně. Mezi nejčastější stylingové přípravky patří samozřejmě **lak na vlasy, gel na vlasy, sprej s leskem**. Vlasy vyžadují určitý **časový odpočinek od všech přípravků**. Při používání stylingových přípravků je důležité jejich **množství**. Nepoužívejte příliš **velké množství gelu ani laku**. Vlasy **potřebují dýchat**. Při použití velkého množství gelu, působí vzhled vlasů mastně a nevzhledně.

## Vybírejte s rozmyslem

Na pultech obchodů se na nás směje **nepřeberné množství vlasových prostředků**. Jaký si vybrat?

Šampony naše vlasy **umyjí a zároveň odmastí**, ale zbaví je také **přírodního ochranného filmu**. Navrátit vlasům život je úkolem **kondicionérů a balzámů na vlasy**. Při výběru je vždy lepší **poradit se s odborníky**, jaký typ šamponu a kondicionéru **našim vlasům vyhovuje**. Někdy je totiž možné špatným výběrem napáchat víc škody než užítku. Ačkoli šampon vlasům přímo neškodí (na rozdíl od barev nenarušuje strukturu vlasu), určitou **zátěž přesto pro vlasy představuje**. Pokud si myslíte, že nic nezkazíte, když použijete stejný šampon jako vaše sousedka, jste na omylu. **Nejsou vlasy jako vlasy**.

Žena s přírodní barvou vlasů by si rozhodně **neměla kupovat výrobky pro barvené vlasy**. Kdo má krátké vlasy, ať se **vyhýbá** šamponům **prostředně dlouhé a dlouhé vlasy**. Krátké vlasy **potřebují vlastní péči** a nedoporučuje se na ně například používat **suchý šampon**. Díky prachu, který obsahuje, zachovává na pokožce jemný světlý film a může být na vlasové pokožce vidět.

Otázkou pro nás laiky je, **jak se pozná kvalitní šampon**. Zda máme používat kondicionér, **jak často si máme vlasy mýt** a jak při tom správně postupovat. Dobrá kadeřnice vždycky poradí, jak přípravky vhodně aplikovat.

„Vlasy se v zimě, zejména, nosíte-li pokrývky hlavy, **rychleji mastí**, proto si je zřejmě budete muset mýt častěji. A je hodně důležité si pořídit nejlépe intenzivní hloubkový kondicionér, který minimalizuje vysoušení vlasů chladem. Záleží nejen na **kvalitě a struktuře vlasů, ale i na aktivitách, které člověk vykonává**,” říká kadeřnice Pavlína Synáčová. „Rozhodně nevádí, pokud si hlavu **umyjete denně**. V dnešní době jsou na trhu **šetrné přípravky i na denní použití**. Vždy tedy platí takové pravidlo, že vlasy si **myjeme tak často, jak to každému vyhovuje**. Jinou péči potřebuje vlas barvený či vlas vysušený od moře,“ uvedla.

Šamponů je **nepřeberná škála a dělí se podle druhů vlasů**. Existují šampony pro **normální, suché, mastné a chemicky ošetřené vlasy (barvené, melírované či poškozené trvalou ondulací)**. Zvláštní skupinu tvoří dětské šampony. Stačí se jen v té nepřeberné škále trochu zorientovat.