



PÉČE O VLASY

Návod na přirozeně lesklé a zdravé vlasy





Ne nadarmo se říká, že jsou vlasy korunou krásy. Pokud také toužíte po zdravých, vyživených a lesklých vlasech, které si získají obdiv vašeho okolí, jistě se vám bude hodit tento praktický návod, který vám poodhalí celou řadu rad a tipů špičkových kadeřníků, jak dosáhnout zdravých a krásných vlasů.

Co se v tomto e-booku dozvíte?

- obecné rady pro zdravé vlasy, jak správně umývat vlasy a jaké přípravky zvolit,
- jak vlasy vysoušet, aniž byste je poškodili,
- rady odborníků pro mastné, suché a nepoddajné vlasy,
- několik tipů na domácí masky
- získáte návod, jak docílit zdravých a lesklých vlasů.



Výživa pro vlasy

Stejně jako u nehtů, kůže a pleti i kondice našich vlasů odráží celkové zdraví člověka. Naše tělo je velmi inteligentní “stroj”, který v případě dlouhodobějšího deficitu nějaké látky ubírá nejprve těm částem těla, které nejsou životně důležité. Proto, chceme-li mít krásné vlasy, měli bychom důsledně dbát na příjem všech potřebných živin. Ty bychom měli přijímat ideálně z přirozených zdrojů - pestré stravy a případně kvalitních, přírodních potravinových doplňků. Pro vlasy, stejně jako samozřejmě pro celé tělo, je zejména důležitý dostatek bílkovin, zinku,

jódu, železa, síry, omega 3 mastných kyselin a vitamínů A, C, E, D, B a H. Při čtení tohoto výčtu vás jistě napadne, že pro doplnění všeho potřebného jedna zázračná tabletky nepomůže :-). Pokud však zpozorujete, že se kvalita vašich vlasů zhoršuje, není od věci poohlédnout se po nějakém komplexním doplňku a zamyslet se nad skladbou své stravy. Mezi potraviny, které vlasům prospějí, patří například některé druhy ořechů, citrusové plody, vejce, hnědá rýže, ústřice, zelená listová zelenina, losos, čočka a jogurty. Projezte se ke krásným vlasům i vy.

Umývání vlasů

Základem správného mytí vlasů je **kvalitní šampon** vhodný pro váš typ vlasů. Množství šamponu by mělo odpovídat **velikosti lískového oříšku** v případě krátkých až středně dlouhých vlasů. Šampon nejdříve v dlaních napěňte a poté jej krouživými pohyby vmasírujte do vlasů a pokožky hlavy. Následně šampon důkladně vypláchněte čistou vodou. Vlasy jsou čisté až ve chvíli, kdy vám takzvané vržou mezi prsty. Nakonec své vlasy a pokožku hlavy ještě propláchněte **studenou vodou**, která stimuluje krevní oběh, prokrvívá pokožku hlavy a uzavře povrch vlasů, které se tak budou více lesknout.

Jak často vlasy mýt?

Obecně se jako optimální frekvence mytí vlasů uvádí každé dva až tři dny. Záleží však na konkrétním typu vlasů. Jste-li majitelkou rovných vlasů, budou se vám mastit častěji, než pokud máte kudrnatou hřívu, resp. na vlnitých vlasech bude mastnota méně patrná, jelikož se maz dostane do konečků až později. Frekvenci tedy nastavte podle svých vlastních preferencí. Mnozí špičkoví kadeřníci nicméně upozorňují, že zbytečně časté mytí vlasů je může oslabovat, vysoušet a v důsledku způsobovat větší lámavost. Doporučujeme proto být kreativní a vyhrát si s vaším konkrétním účesem. Zkuste jej upravit do takové podoby, v níž mastnota tolik nevykinkne a naopak bude pro daný účes žádoucí - např. vyčesaný hladký culík s použitím trochy suchého šamponu, využít můžete také nejrůznější čelenky či šátky, které upoutají od mastnějších kořínků pozornost nebo je dokonce zakryjí.

Česání mokrých vlasů

Pokud mokré nebo vlhké vlasy češete, čiňte tak jemně bez použití síly, jinak je poškodíte. Samozřejmě by mělo být rozčesávat konečky a postupně pokračovat až ke kořínkům, abyste zabránili pouhému posouvání zamotaných chuchvalců vlasů směrem dolů a případnému poškození při

jejich rozmatávání. Vždy postupujte co nejšetrněji a nejméně, a pokud máte delší, nezkratné vlasy, nebojte se použít kvalitní rozčesávací sprej.

Nezapomeňte na kondicionér

Šampon při mytí z vlasů odstraňuje mastnotu, nečistoty a prach, problémem však je, že otevírá vlasové vlákno. Vlas je nutné proto zase uzavřít, k čemuž slouží kondicionér, který má kyselé pH a vlasy uhlazuje, čímž jim dodává lesk. Kromě toho kondicionér rovněž usnadňuje rozčesávání. Doporučuje se používat minimálně jednou týdně, ale klidně i častěji. Zejména majitelky rychle se mastících vlasů by jej však neměly nanášet až ke kořínkům, jelikož pokožka hlavy se po kontaktu s kondicionérem bude mastit ještě rychleji.



Chcete, aby vaše vlasy byly lesklé a chráněné před sluncem? Pak jistě oceníte kondicionér pro všechny typy vlasů s vůní manga a citronu.

TIP

Essere BIO hydratační kondicionér

Extra péče

Kouzlo skutečně oslňivých vlasů tkví v tom, dopřát jim nejen pravidelnou péči, ale jednou za několik dní či týden také něco navíc. Možná jste o tom ještě dosud neslyšely, ale vlasy i pokožku hlavy lze ošetřit ještě před použitím šamponu.

Můžete je tak účinně vyživit a dopřát jim další péči, přičemž účinky se liší dle konkrétních produktů. Doporučujeme vyzkoušet např. **BeOnMe BIO Vyživující ošetření před šamponem**, který za pomoci čistě přírodních složek vlasy i pokožku hydratuje, uklidňuje, revitalizuje a navíc podporuje růst vlasů. Můžete jej použít i jako kondicionér, balzám, či dokonce po přidání trochy cukru jako úžasný vlasový peeling.



TIP

BeOnMe BIO Vyživující ošetření před šamponem

Pokud chcete vašim vlasům prokázat skutečně královskou službu, na našem e-shopu nabízíme speciální balíčky s jedinečnými kombinacemi

přírodních produktů - tzv. **Molekuly**. Výrobky v jednotlivých sadách jsou cíleně vybírány tak, aby sloužily ke konkrétnímu účelu. Můžete si tak vybrat z kombinací určených pro podporu/aktivaci serotoninu, endorfinu, adrenalinu, dopaminu či gaby. Výjimečný požitek zaručen.

Proč se vyvarovat přípravkům se silikony?

I přesto, že silikony dokáží dokonale vlasy uhladit a zkrotit je, odborníci doporučují se jim vyhnout obloukem. Proč? Silikony jsou chemické látky, které mají klouzavou hedvábnou konzistenci, jež dokáže perfektně vyhladit téměř jakýkoliv povrch. Ve chvíli, kdy však přípravky se silikony používáte častěji, začínají vlasy obalovat a postupně na povrchu vlasů vytváří film, který vlas uzavře. Vlasy v konečné fázi vyschnou, začnou se cuchat a ztratí lesk. Pokud tedy toužíte po přirozeně lesklých a zdravých vlasech, silikonů se vyvarujte a zvolte vlasovou kosmetiku založenou na přírodních látkách.

Extra péče

Připravte si domácí masky na vlasy

Kadeřníci se shodují na tom, že byste měli **alespoň jednou týdně** používat masku na vlasy.

Vyzkoušejte dvě masky, které snadno připravíte doma.

Avokádová maska

Avokádová maska je vhodná pro suché, poškozené a barvené vlasy. Jednoduše ji připravíte tak, že smícháte **jedno zralé avokádo, jednu lžičku olivového oleje a jednu lžičku medu**. Směs naneste na vlhké vlasy a jemně vmasírujte do pokožky hlavy. Směs **nechejte působit zhruba 30 minut a následně ji umyjte šamponem**.



Banánová maska

Pokud toužíte po lesklých vlasech, pusťte se do přípravy banánové masky. Stačí **rozmixovat jeden banán s jednou lžičkou mandlového oleje** a vzniklou směs nanést na celou délku vlasů, případně jen na konečky. Masku **nechejte působit 30 minut** a poté vlasy umyjte.

Kromě domácích masek můžete svým vlasům dopřát také profesionální péči v podobě restructuralizační masky na vlasy, která vlasy hydratuje, obnovuje, vyživuje a dodává jim jas. Tato maska obsahuje velké množství účinných přírodních látek, mezi které patří například organický med, organický extrakt Ginkgo biloba, zelený čaj nebo kyselina hyaluronová.





Oleje do vlasů

Kromě kvalitního šamponu, kondicionéru a masky byste do péče o vlasy měli zařadit také oleje. Věděli jste, že podle dochovaných svitků oleje do vlasů používala i Kleopatra? Není také divu, oleje dokáží vlasy regenerovat, dodávají jim sílu a oslnivý lesk a umí také oživit barvu vlasů.

Mezi ty nejoblíbenější patří **jojobový, kokosový, olivový, mandlový a arganový olej**. Při výběru olejů do vlasů se vyvarujte těch, které obsahují ftaláty, parabeny, chlorid sodný a minerální oleje.



Ne nadarmo je arganový olej nazývaný jako „pouští zlato“. Tento luxusní olej posiluje křehká vlasová vlákna, udržuje pokožku hlavy zdravou a vyživenou a zabraňuje tvorbě lupů.





Sušení vlasů

Mokrě a vlhké vlasy jsou velmi citlivé a je snadné je při sušení poničit. Odborníci se shodují na tom, že je ideální nechat vlasy **volně vyschnout**. Po umytí byste je měli zhruba na deset minut zabalit do suchého ručníku a jemně pomocí ručníku vymačkat vodu z vlasů. Vyvarujte se však silnějšímu drhnutí vlasů ručníkem, vlasy by se mohly začít třepit. Poté, co sundáte ručník, vlasy opatrně rozčesejte hřebenem s řídkými zuby a nechejte je volně schnout. Nikdy **nechodte spát s mokkými vlasy**.

Fénování vlasů

Pospícháte a musíte vlasy vyfénovat? Pak zvolte fén s nejméně dvěma možnostmi nastavení teploty a s přívodem studeného vzduchu, který rozpálené vlasy zchladí a dodá jim pružnost. Před samotným fénováním nezapomeňte vlasy rozčesat a **ošetřit přípravkem**, který je chrání

před horkým vzduchem. Vlasy ideálně sušte při nižší teplotě v delším časovém úseku, fén by měl být zhruba 20 centimetrů od hlavy a postupovat je vhodné směrem od kořínek ke konečkům.



TIP

BeOnMe Bio olej na vlasy

Doporučujeme

Rady pro mastné vlasy

Trápí vás mastné vlasy? Kadeřníci se shodují na tom, že v péči o tento typ vlasů je důležitá investice do **kvalitního šamponu na mastné vlasy**, který neobsahuje silikony nebo oleje. Také kondicionér by měl být na míru potřebám mastných vlasů. Odborníci také radí, abyste vlasy neoplachovali horkou vodou, nefénováli je příliš horkým vzduchem a také je příliš často nečesali a nesvazovali do copu. Pomoci vám však mohou i bylinky, na mastné vlasy je skvělý **výluh z mladé kopřivy** nebo **výluh z lopuchu**.


TIP

Essere BIO Čisticí šampon

S mastnými vlasy a vlasy s lupy si poradí rostlinný šampon, který je založený na přírodních složkách, mezi které patří například organický eukalyptus, organický tymián nebo máta. Šampon kromě správné hygieny pokožky hlavy zaručí zvýšení lesku a hydrataci vlasů.

Rady pro suché vlasy

V případě suchých vlasů je zcela klíčová **hydratace**. Volte proto vlasové přípravky, které jsou vytvořeny na míru suchým vlasům a které vlasy hydratují. Vlasy po umytí ideálně nesušte fénem, ale nechte je přirozeně uschnout, vyhněte se mytí vlasů v příliš horké vodě a tření vlasů v ručníku, eliminujte také žehlení vlasů na minimum.


TIP

Essere BIO hydratační šampon

Hydratované, zdravé a lesklé. Přesně takové budou vaše vlasy po použití hydratačního šamponu s přírodními výtažky, který je vhodný především pro suché a stresované vlasy.

Rady pro nepoddajné vlasy

Bojujete s nepoddajnými vlasy? Také v tomto případě volte přípravky, které jsou určené na poškozené vlasy, a vždy na vlasy aplikujte **kondicionér**. Šamponem a kondicionérem by však péče o nepoddajné vlasy rozhodně končit neměla. Alespoň jednou týdně jim dopřejte **vlasový zábal** nebo **masku na vlasy**, dále jsou velmi vhodné **olejčky** na ochranu vlasů a také speciální **séra**. Na nějaký čas zkuste vynechat žehlení a fénování vlasů a rozhodně nechoďte spát s mokkými vlasy.


TIP

Etere BIO luminiscentní mořské sérum na vlasy

Zkroťte své kudrnaté i nepoddajné vlasy s pomocí vlasového séra s inovativním efektem. Vlasové sérum, ideální pro vlasy vyžadující tvar a objem, zanechává vlasy lesklé, měkké jako hedvábí a viditelně zdravé.



Jak často navštěvovat kadeřníka?

Otázkou, která velmi úzce souvisí s kvalitou vlasů, je - jak často navštěvovat kadeřníka. Frekvence návštěv se odvíjí od typu účesu, délky, způsobu každodenní úpravy a v neposlední řadě od kvality vlasů. Většina kadeřníků se však shoduje v průměru na šesti týdnech.

Čím můžeme dále podpořit své vlasy?

– Pravidelná **masáž hlavy** prospěje hned několika způsoby. V první řadě báječně prokrví pokožku hlavy, stimuluje krevní oběh a vlasové folikuly tak budou mít lepší podmínky pro vytváření krásných a zdravých vlasů. Dále během ní dojde ke snížení hladiny stresu, který je známým nepřítelem nejen krásných vlasů, ale krásného a zdravého těla obecně.

– Nejen šampon, ale i **hřeben volte podle typu vašich vlasů**. Pro husté dlouhé vlasy jsou vhodné rovné, nejlépe dřevěné kartáče. Pokud se vám zacuchávají, můžete sáhnout po Tangle Teezeru, který je rozčeše šetrněji. Kudrnatým

vlasům dodá správný look dřevěný hřeben s velkými mezerami. Máte-li kratší nebo jemné vlasy, většího objemu a žádoucího stylingu můžete dosáhnout pomocí tupírovacího hřebenu.

– Ať už používáte jakýkoliv **hřeben**, nezapomínejte na jeho **pravidelné čištění**. Omývejte je klasickým šamponem nebo neutrálním mýdlem.

– I v péči o vlasy platí známé pravidlo - **všeho moc škodí**. Zbytečně mnoho přípravků či jejich nadměrné množství bude vlasy zatěžovat. Týká se to však nejen přípravků, ale také např. příliš častého mytí vlasů, žehlení, tupírování či používání suchého šamponu.

- pro finální úpravu vašeho účesu používejte přípravky v bio kvalitě

Essere BIO Modelovací gel na vlasy



Sleva 15% pro čtenáře e-booku.

Slevový kód: **EBOOK2**

Zadejte slevový kód v košíku a získáte slevu 15%
na celý nákup na damibio.cz.



#damibiocz

