Co dělá dobře vlasům v zimě?

Vlasy velmi trpí při neustálém přecházení z vytopených místností do studeného prostředí. **Křehnou, slábnou a začínají se více lámat či třepit.** Pokožka se může oslabovat a více se vysušovat, což vede ke vzniku nepříjemných lupů a šupinek. Vlivem tření o čepice, šály, a kabáty také vlasy mnohem více elektrizují a cuchají se. Co tedy dělat, abychom jim dopřáli patřičnou péči a mohli se i v zimě těšit z lesklé a zdravé hřívy?

VÝŽIVA ZAČÍNÁ UVNITŘ

To je zlaté pravidlo, které nesmíme opomíjet. Je tedy určitě dobré používat kvalitní přípravky a produkty vně (o tom více později), ale primárně, **aby nám kštice rostla zdravá a silná, musíme jí pomoci pěkně zvnitřku**. Skočte si tedy nejprve do lékárny a chtějte přípravek na vlasy, který obsahuje hlavně biotin, selen, zinek a vitamíny skupiny A a E. Toto složení nejvíce chrání a vyživuje vlasové folikuly, chrání tělo vlasu před poškozením a zároveň pečuje o zdraví vlasové pokožky jako takové. Zesiluje vlasový kořínek, a brání tak nadměrnému vypadávání.

Pokud nechcete zobat pilulky, ale přesto byste do sebe rádi dostali větší množství těchto látek přirozeným způsobem, **obohaťte svou stravu o vnitřnosti a červené maso, hrušky a ořechy**. Nezapomínejte ani na kořenovou zeleninu a různá semínka, třeba do salátů. Obrovským zásobníkem zinku jsou také mořské plody, především pak ústřice. Nejenže dopřejete výživu svým vlasům, poděkují vám rovněž nehty a pleť, na něž mají tyto vitamíny a minerály také blahodárný vliv.

HLAVNĚ ZLEHKA A DO HLOUBKY

Tuhé zimy s mrazy vlasy vysušují a ty se pak lámou. Je tedy nutné je příliš nezatěžovat a udržovat je pružné a hydratované. Proto v chladných dnech sáhněte po produktech, které neobsahují sulfáty a silikony. Ty mají tendenci vlas obalit a ucpávat póry na pokožce.

Během mytí se vlas otevře, v tu chvíli přijímá nejvíce výživy, která je mu dopřána. Pokud vlasy umyjete pouze šamponem, nestihnou se uzavřít, povrch zůstává hrubý, vlasy se třepí a snadno se ničí. Je proto velmi **důležité nevynechat ani kondicionér**, který dodá potřebnou vláhu a vlasové vlákno krásně uzavře. Jednou za týden si také dopřejte intenzivně hydratační masku, kterou použijte ještě před kondicionérem.

Pokud ji na vlasech necháte alespoň 10 minut, dovolíte jim nasát řádnou dávku hydratace, kterou **kondicionér na závěr uvnitř uzamkne a každý vlas dokonale uhladí**. Vlasy oplachujte spíše vlažnou vodou, teplejší použijte jen na začátek, aby se smyla mastnota, nicméně ani tak to s vysokými teplotami nepřehánějte. Zbytečně opět vysušujete pokožku hlavy. Ideální je na závěr přidat opláchnutí studenější vodou, která dodá lesk.

UMYTO MÁME, CO DÁL?

Po umytí kštici ručníkem prudce nedrhněte, pouze jemně vymačkávejte vodu. Pro snadné rozčesání doporučujeme do vlhkých vlasů nanést keratin ve spreji, případně přípravek určený přímo k rozčesávání. **Do konečků pak vmasírujte pár kapek kvalitního vlasového oleje, výborný je například arganový či jojobový.** Pokud máte vlasy vysušené, nanášejte olejíček každý den, ale jen do konečků, jinak by se vám vlasy rychleji mastily.

Na závěr nikdy nezapomeňte na ochranu vlasů před teplem. Výborné jsou termoaktivní vlasové mlhy, které příliš nezatěžují, ale krásně se rozprostřou do celé délky a působí jako ochranná bariéra v případě, že si vlasy sušíte fénem a následně ještě žehlíte či kulmujete. Pro takové úpravy jsou ochranné spreje naprostou nezbytností.

Při fénování se snažte nefoukat všemi směry, zbytečně byste si tak vlasy zacuchali. Naopak se snažte držet fén shora, aby teplý vzduch směřoval dolů. Pokud chcete větší objem, sušte tímto způsobem vlasy v předklonu. Během fénování je opatrně rozčesávejte kulatým nebo širokým kartáčem s hustými pevnými štětinami, který nezapomínejte pravidelně čistit.

TIP PRO DLOUHOVLÁSKY

Pokud máte problém, že krásně hladké a lesklé jsou vlasy jen přes den a po umytí, zatímco po noci vždycky zmatní a zacuchají se, **zkuste změnit povlečení, alespoň to na polštáři**. **Ideální je hladký satén, po kterém mohou vlasy během noci klouzat** a necuchají se tolik jako na bavlně. Alternativou jsou speciální šátky nebo turbany ze saténu, které koupíte ve vlasových potřebách nebo seženete na internetu.