

# Jak pečovat v létě o vlasy?

---



## Ochrana při mytí šamponem

Hlavní složku, kterou by šampón měl obsahovat, je kyselina EDTA (kyselina ethylendiamintetraoctová). Tato látka **zbaví vlasy chlóru, který je příliš vysušuje**. Na trhu je k dostání celá řada různých výrobků určená přímo na ochranu vašich vlasů před sluncem, solí a chlorem.

## Ochrana vlasů před opalováním

Před a během opalování nezapomeňte na vlasy **aplikovat speciální kondicionér či spreje, které chrání vlasy proti UV záření**. Ochranné látky zabrání poškození vlasu. Sluneční paprsky spouštějí v nechráněném vlasu chemickou reakci - oxidaci, které oslabuje pouto mezi buňkami vlasů a vlasy pak vypadají jako bez života.

## Naše rady:

Před začátkem léta si **nechte vlasy zastříhnout**

Před odjezdem na dovolenou si **vlasy nebarvěte, protože chlór a sůl může jejich barvu změnit**

Jako zaručenou ochranou **doporučujeme jakýkoliv klobouk nebo kšiltovku**. Zvolte světlou barvu pokrývky hlavy, jelikož tmavá barva přitahuje sluneční paprsky. Pamatujte však na to, že **není vhodné klobouk či čepici nosit celý den - hlava se může zapařit a vlasy tak mají tendenci vypadávat**

**Po plavání v moři nebo v chlorovaném bazénu si vlasy vždy opláchněte ve sladké vodě.**

Vlasy si **umývejte jemným šamponem** a pokud je to možné, nemyjte je přespříliš často.

**Doporučujeme užívat vhodné doplňky stravy (s vitaminy A a D12) a jíst pokrmy bohaté na proteiny** - například ořechy či kuřecí maso

Pokud jsou vaše vlasy zplihlé během vlhkých dní, **zkuste používat šampóny pro zvětšení objemu vlasů**

## **Vyzkoušejte domácí masky na vlasy:**

### **Banánová maska**

*1 banán, 1 lžice medu a 1 lžice olivového oleje*

Do zahřátého oleje dáme med, který se v něm rozpustí, poté přidáme najemno rozmixovaný banán. Masku nanese na vlasy, překryjeme igelitem a ručníkem a necháme působit cca 20 minut. Poté důkladně opláchneme. **Unavené vlasy získají zpět hebkost, vláčnost a lesk.** Banán má totiž vysoký obsah sacharidů, cenných vitaminů (A, B a C) a také draslíku.

### **Olivová maska**

*cca 1 dl olivového oleje*

Vlažný olivový olej důkladně vmasírujme do vlasů a pokožky hlavy. Poté zabalíme do potravinové fólie či igelitového sáčku, překryjeme ručníkem a nechme 30 minut působit. Poté vlasy důkladně umyjeme šamponem. **Suché vlasy budou silné a zdravé.** Olej je bohatý na vitamin E vlasy vyživí a dodá jim potřebnou vláhu a poddajnost. **Zvláště vhodný je pro roztřepené konečky.**