Jak v zimě pečovat o vlasy



Co má vliv na naše vlasy?

- **Velké teplotní rozdíly při přechodech mezi venkovním prostředím a převážně přetopenými místnostmi** – střídání teplot zatěžuje jak vlasovou pokožku, tak vlasové stvoly.
- **Nošení pokrývek hlavy** – vlasy se pod nimi zapotí a zapaří, čímž dochází k větší mastivosti vlasů.
- **Pobývání v přetopených místnostech nebo nedostatek pohybu venku** – vlasy jsou přesušené, rozlétané, snadněji se lámou a účes nedrží tvar.
- **Nedostatek slunečního záření** – sluneční záření v přiměřené dávce působí na vlasovou pokožku sice dezinfekčně, avšak vysušuje ji.
- **Změna stravování** – menší přísun vitaminů a stopových prvků, zvýšený přísun tuků a cukrů také působí na kvalitu pokožky i vlasů.
- **Zvýšené pracovní nasazení provázené stresem až depresemi** – negativní změny psychiky mají vliv na celkový stav organismu, klesá imunita, mění se metabolismus, dochází k hormonálním výkyvům. Kvalita vlasů a vlasové pokožky je těmito změnami ovlivněna zevnitř.
- **Časté mytí a foukání** – kvalitě vlasů rozhodně také nesvědčí.

Jak vlasy ochránit před zimou i po ní?

Ochrana vlasů před zimou je individuální a neexistuje univerzální recept jak pro všechny lidi, tak i pro všechny typy vlasů. **Základem je volba správné vlasové kosmetiky.** Podle typu vlasů volíme vhodný šampon, kondicionér nebo masku na vlasy. **Neplatí, že čím silnější kondicionér, tím lépe.** Jemné vlasy vyžadují kondicionér lehký, pevné a houževnaté vlasy naopak chtějí silnější kondicionér se zvláčňujícími účinky. Příliš silný kondicionér způsobuje zplihnutí vlasů a pokud je nanášen i na pokožku, vlasy se mohou častěji mastit.

Stav vlasů je po zimě je také individuální. Někdo potřebuje opakovat intenzivní vitaminové či hydratační vlasové kůry několikrát po sobě, druhý zase vlasy odmastit, jinému stačí jednorázové ošetření u kadeřníka. Nikdy však neuděláme chybu, pokud **v našem jídelníčku zvýšíme příjem vitamínů i stopových prvků**.

Vyzkoušejte domácí zábaly!

Pro zdravé i nemocné vlasy je dobré, pokud jim dvakrát až třikrát měsíčně dodáme intenzivnější kúru ve formě vlasového zábalu. **Vlasové zábaly pomáhají obnovit vlasy**, které jsou poškozené buď barvením, odbarvováním, stresem nebo povětrnostními vlivy.

Univerzální domácí vlasový zábal

Pro všechny typy vlasů lze kombinovat vaječný žloutek s rostlinným olejem a citrónovou šťávou, ricinový olej s bílým jogurtem a rumem nebo mandlový olej s heřmánkovým odvarem.

Zábal na mastné vlasy

Zábal si připravíme z ušlehaného bílku, který necháme působit do zaschnutí.

Zábal proti vypadávání vlasů

Do vlasů si vtíráme cibulovou šťávu s trochou koňaku nebo odvar z lopuchu.

Zábal na suché vlasy

Použijeme kvalitní panenský olivový olej nebo olej z pšeničných klíčků zahřátý na 40 °C promíchaný se žloutkem. Aplikujeme po vychladnutí!

Zábal proti lupům

Do vlasů vtíráme odvar z chmele nebo kopřivy: 1 lžičku kopřivové tinktury smícháme s 1/4 litrem vlažné vody, hotovou směsí polijeme pokožku hlavy, vmasírujeme a neoplachujeme.

Jak zábal použít?

1. Zábaly aplikujeme **vždy na pečlivě umyté vlasy bez použití kondicionéru**.
2. Po aplikaci zábalu si **vlasy zabalíme do igelitu nebo teplého ručníku.** Pro zesílení účinku můžeme na ručník či igelit foukat teplým fénem.
3. Zábal **necháme působit minimálně 20 až 25 minut**.
4. Poté jej řádně z vlasů **vymyjeme teplou vodou** (kromě uvedeného zábalu proti lupům) a vlasy vysušíme obvyklým způsobem.

Zimní problém na závěr: elektrizování vlasů

O tom, **co vlastně způsobuje elektrizování vlasů a jak se elektrizování co nejúčinněji zbavit**, si přečtěte náš článek ZDE