Přípravky na vlasy – výživa podle typu vlasů z drogerie i domácích surovin

O vlasech se říká, že jsou korunou krásy. A nebo také vizitka člověka. Ať už jsou vaše šaty jakkoliv perfektní, máte dokonalý make up i sladěné doplňky s manikúrou, bez upravených vlasů váš celkový dojem nikdy nebude ideální. Vliv na kvalitu vlasů má nejen správná péče s vhodně zvolenými stylingovými přípravky, ale obzvlášť důležitá je i výživa, a to jak vnější za pomocí nejrůznějších vyživujících masek a zábalů, tak i vnitřní, jelikož na vlasech se odráží i to, jak zdravě se stravujeme. Když bude váš jídelníček plný zdravých a výživných jídel s dostatkem vitamínů, stejně jako vy budou v dobré kondici i vaše vlasy.

Stylingové přípravky a **vlasová péče** mohou být dobrými pomocníky, díky kterým můžete s pravidelnou péčí získat vlasy téměř jako z reklamy, avšak při špatné volbě produktů může být vše spíše na škodu. Každý má totiž jiný **typ vlasů** i pokožky hlavy a neexistuje jeden recept na **krásné zdravé vlasy** pro všechny. Někomu se vlasy mastí velmi rychle, jiný má zase vlasy vysušené s **roztřepenými konečky**, a někdo jiný pro změnu nesnese žádné chemické přípravky, a proto volí pouze přírodní varianty.

Vlasové přípravky – péče i styling

Přípravků na vlasy existuje celá řada, od šamponů až po **vlasové masky**. Pro každý typ vlasů se však hodí něco jiného, a proto je důležité pečlivě studovat etikety.

Šampon

Šampony se zpravidla prodávají ve variantách určených pro **suché vlasy**, pro vlasy rychle se mastící, pro **vlasy lámavé** a poškozené, a často také speciální varianta pro **barvené vlasy** či vlasy bez objemu, a samostatnou kapitolou jsou **přírodní šampony**. Proto je důležité znát svůj typ vlasů. Pokud máte vlasy rychle se mastící a používali byste šampon určený pro vlasy lámající se nebo vysušené, akorát byste způsobili, že by se vám vlasy mastily ještě rychleji, byly by zplihlé, težké a bez objemu. A naopak v případě, že máte vlasy suché a nanášeli byste na ně přípravky určené na objem, docílili byste akorát rozlítaných a těžko upravitelných vlasů.

Suchý šampon

Jsou situace, kdy není na mytí vlasů čas, a nebo to téměř není možné. Ať už na chatě, při stanování, na festivalu, a nebo jen ve chvíli, kdy zaspíte nebo ráno pospícháte, a vaše vlasy už zdaleka nevypadají dobře. V tuto chvíli je ideálním pomocníkem **suchý šampon**, který je k sehnání ve dvou variantách – buď jako sypký pudr nebo ve spreji, který na vlasy nanesete a po chvilce důkladně **vyčešete** i spolu s mastnotou a nečistotami.

Na běžné používání ale **suchý šampon** není, jelikož vlasy vysušuje, a proto je ideální jej používat pouze ve vyjímečných případech.

Kondicionér

Stejně jako šampony, i kondicionéry je důležité vybírat **podle typu vlasů**, nikoli podle hezkého obalu či lákavých sloganů.
Správně zvolený **kondicionér** vlasy vyživí a usnadní rozčesávání.

Masky a séra

Kondicionér je vhodné používat při každém mytí, ale jednou za čas je třeba vlasům dodat intenzivnější výživu, k čemuž poslouží různé **masky na vlasy**, které necháte pár minut působit, a nebo vyživující séra, která jsou vhodná zejména na **poškozené vlasy** s třepícími se konečky. Stačí vetřít pár kapek do konečků, a vaše vlasy budou hned působit zdravěji.

Laky a gely

Neposlušné vlasy je mnohdy třeba ukáznit. Aby účes vydržel v podobě, jako když jste si vlasy vyfénovali, je třeba vlasy zafixovat **lakem**, případně **gelem**, se kterým je však nutné pracovat velmi opatrně, abyste místo upraveného účesu nevykouzlili ulepené prameny.

Sea salt sprej a pudr pro objem

I vlasový styling je oblast, která podléhá trendům, a mezi současné trendy patří právě **sea salt sprej**, neboli sprej se slanou vodou, který vytvoří **efekt vlasů** jako od moře, čili jemně zvlněné, lehce ležérně rozcuchané.

Dalším trendem je **pudr pro objem vlasů**, který nanesete ke konečkům a vaše vlasy rázem

dosáhnou většího objemu.

Ochrana před poškozením

Pokud si vlasy často fénujete či žehlíte, je dobré zvážit pořízení **ochranného spreje**, který vaše vlasy ochrání před poškozením vysokou teplotou.

Chemické versus přírodní přípravky na vlasy

Přípravky na vlasy dokáží udělat s vašimi vlasy téměř kouzla, zacelit **poškozené konečky**, uhladit rozlítané vlasy, dodat splihlým vlasům objem a ty suché vyživit. To je však za cenu, že obsahují širokou škálu různých chemických látek, od **silikonů** až po **parabeny**.

Vše je samozřejmě testováno a zdravotně nezávadné, avšak lidem s citlivou pokožkou hlavy nemusí dělat **chemické přípravky** dobře, a někteří odborníci zastávají názor, že čím méně chemických přípravků na vlasy dáte, tím zdravější budou.

Přírodní vlasové přípravky jako jsou šampony či kondicionéry jsou k vlasům i životnímu prostředí velmi šetrné, avšak i to s sebou nese určité nevýhody – suché vlasy je po použití **přírodního šamponu** téměř nemožné mokré rozčesat, a nějakou dobu trvá, než si vaše vlasy odvyknou chemickým přípravkům a navyknou na ty přírodní. Při přechodu z chemických na **přírodní produkty** se tedy vaše vlasy mohou nějakou dobu déle mastit.

Domácí vlasová péče - masky na vlasy

Pro vlasovou péči vždy nemusíte chodit pouze do drogerie nebo kadeřnictví, mnohdy stačí nahlédnout do ledničky. Vyživující masku či zábal totiž snadno **vyrobíte i doma**.

Domácí vlasová péče je levná, **ekologická**, šetrná a pro vlasy velmi prospěšná, avšak pochopitelně méně pohodlná než použití koupených **vlasových přípravků**. Vyčlenit si na to jednou za čas chvilku se však vyplatí.

Olivový olej na vlasy

Oliviový olej skvěle poslouží místo séra na vyživení **vysušených konečků**. Stačí pár kapek vetřít do konečků, nechat půl hodiny působit a poté důkladně vymýt šamponem. Čím kvalitnější olej, tím lépe.

Maska na vlasy z avokáda

Avokádo je bohaté na **nenasycené tuky**, které jsou zdravé jak pro naše tělo, tak pro vlasy. Rozmačkejte jedno zdralé avokádo, přidejte lžíci olivového oleje a lžíci medu, důkladně promíchejte, naneste na vlasy a po 30 minutách důkladně vymyjte.
Výsledkem budou krásně lesklé a vyživené vlasy.

Jogurt a med - vlasová maska plná vitamínů

Zní to jako chutná svačina? Tato dobrota může být však dobrá i pro vaše vlasy. Smíchejte 4 lžíce bílého tučnějšího jogurtu se lžicí medu, naneste na vlasy a po 30 minutých vymyjte. Vlasům tak dodáte dostatek vitamínů a budou krásně vyživené.