



ZDRAVÍ A KRÁSA 21. 08. 2015

## Vyzkoušejte ozdravné a posilující domácí masky na vlasy

**Nejčastějšími ingrediencemi, které tvoří základ vlasových masek, jsou: Vejce nebo vaječný žloutek: obsahuje hodně bílkovin a živin, má desinfekční...**

### **Ingredience pro domácí masky na vlasy a zábaly**

**Nejčastějšími ingrediencemi, které tvoří základ vlasových masek, jsou:**

- **Vejce nebo vaječný žloutek:** obsahuje hodně bílkovin a živin, má desinfekční účinky
- **Med:** jeho účinky jsou antibakteriální
- **Olivový olej:** pomáhá ve vlasech uzavírat vlhkost a vlasy se nevysušují
- **Citronová šťáva:** uzavírá povrch vlasů, které jsou pak pevnější a také lesklejší

**Další používané ingredience pro domácí masky na vlasy:**

- **Ocet:** dodává vlasům lesk
- **Mléko, tvaroh nebo bílý jogurt:** hydratují vlasy
- **Káva:** podporuje prokrvení vlasové pokožky - růst vlasů, při použití většího množství může trochu barvit
- **Kokosové mléko:** je výživné a bohaté na minerály, působí i jako kondicionér
- **Banán:** vitamíny a minerály v banánu obsažené dodají lesk a důkladně je vyživí, je oblíbený

- pro své hydratační účinky a má vysoký obsah sacharidů, vitamínů A, B a C a rovněž draslíku
- **Avokádo:** dužina avokáda obsahuje 75% nenasycených tuků, 25% oleje a má vysoký obsah minerálů a vitamínů, jeho schopnosti jsou hydratační a zvláčňující
  - **Okurková šťáva:** hydratuje vlasy
  - **Henna:** obalí vlas tenkou vrstvičkou a ten je pak méně náchylný k poškození
  - **Pivo:** je zdrojem proteinů a cukrů, zvyšuje objem vlasů a obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a stopových prvků
  - **Jablečná šťáva nebo jablečný ocet:** ovocná kyselina z jablek má hydratační účinky a jablečný ocet zase obnovuje kyselé pH vlasů i pokožky, odstraňuje přebytečné oleje, neutralizuje zbytky šamponů a mýdla, celkově reguluje tvorbu lupů, zanechává vlasy lesklé a hebké
  - **Citron:** je zdrojem vitamínů A, B a C, stopových prvků i dalších látek, z povrchu kůže odstraňuje přebytečný maz
  - **Sůl:** změkčuje a uhlazuje pokožku, má vysoký obsah minerálů a celkově zlepšuje čistící schopnosti šampónů

## Recepty na domácí zábaly a masky pro vlasy

### Olejevý zábal pro suché vlasy

Velice suché vlasy se krásně zregenerují po olejovém zábalu. Nejlepší službu vlasům prokážou ty kvalitní a za studena lisované. Olej stačí maličko nahřát a vetřít do vlasů. Při vyšších teplotách však ztrácí své účinky, jeho teplota by neměla přesáhnout 40 °C. Pokud máte mastnější vlasy, pak můžete olej aplikovat jen na konečky vlasů. Oblíbené jsou **kokosový olej, mandlový olej, olivový olej**.

### Hydratační banánová maska

- 1 banán rozmixovaný na kaši
- 1 lžička medu
- trocha olivového oleje

Vitamíny a minerály v banánu obsažené dodají vlasům lesk a hydrataci, rovněž je výtečně vyživí. Jeden banán rozmixujete na kaši (nestačí jej pouze rozmačkat, to by bylo náročné jej dokonale z vlasů poté vymýt), přidejte lžičku medu a přilijte trochu olivového oleje. Takovouto banánovou maskou můžete svoje vlasy hydratovat třeba i dvakrát týdně.

### Avokádová domácí maska na poškozené vlasy

- 1 avokádo
- 2 lžičky tekutého medu
- trocha olivového oleje

Avokádo obsahuje vitamíny A, B i C a množství nenasycených tuků. Vydlabejte jedno avokádo, přidejte dvě lžičky tekutého medu a trochu olivového oleje. Aplikujte na vlasy 1 - 2x týdně.

### Vlasová kúra z jablečného octa

- 2 lžíce jablečného octa
- 2 šálky vlažné vody

Je vynikající pro mastnější vlasy. Jablečný ocet účinkuje i při problémech s nadměrným vypadáváním vlasů. Dva šálky vlažné vody smíchejte s dvěma lžícemi jablečného octa. Vlasy umyjte jako obvykle a

na závěr je tímto roztokem přelijte a již neoplachujte.

## **Maska z olivového oleje pro lámavé vlasy**

- olivový olej

Domácí maska na vlasy z [olivového oleje](#) má úžasné regenerační účinky. Pokud trpíte na roztřepené konečky, pak stačí konečky vlasů jen namočit cca 5 cm do kvalitního olivového oleje. Pokud chcete účinek ještě podpořit, pak můžete vlasy zamotat pod igelitový sáček a nechat po dobu 20 minut působit. Pak olej spláchněte trochu teplejší, ale ne horkou vodou, a nechte přirozeně uschnout. Olivový olej obsahuje vitamín E, který vlasům dodá živiny. Pro ideální výsledek opakujte masku alespoň co dva týdny.



## **Ozdravná citronová maska proti lupům**

- šťáva z jednoho citronu
- 1 litr vlažné vody

Vymačkejte šťávu z jednoho citronu a smíchejte s jedním litrem vlažné vody, vmasírujte do vlasů a nechejte působit po dobu 20 minut, pak studenou vodou opláchněte. Pokud máte zničené konečky, pak citronovou vlasovou kúru aplikujte jen do dvou třetin délky vlasů, citronem by se roztřepené konečky mohly ještě více narušit.

## **Domácí maska na vlasy z bílého jogurtu pro lesk vlasů**

- bílý jogurt
- 1 lžička tekutého medu

Chcete-li svým vlasům dodat lesk, pak vyzkoušejte masku z bílého jogurtu. Jeden bílý jogurt smíchejte se lžičkou medu a naneste na vlhčené vlasy. Masku nechte působit po dobu 15 minut a poté vlažnou vodou opláchněte. Takovouto vlasovou masku můžete opakovat každý třetí den.

## **Kopřivová vlasová maska proti lupům**

- nasekané kopřivy
- odvar z kopřiv
- 2 lžíce plnotučného tvarohu

Kopřiva je skvělým pomocníkem z přírody proti suché kůži na hlavě. Stačí si připravit velmi silný odvar z kopřiv ve velké dávce, nechat je vyluhovat a to klidně i po dobu několika hodin. Tekutinu je třeba scedit a vyluhované bylinky odložte stranou. Po každém mytí pak vlasy odvarem vypláchněte, klidně i vícekrát po sobě.

Vyluhované kopřivy se nasekají nadrobno, přimíchají se do dvou lžic plnotučného tvarohu. Tato směs se nanese ke kořínkům vlasů a nechá se působit do doby zaschnutí. Pak masku spláchneme odvarem z kopřiv.

## **Vlasová maska pro regeneraci suchých vlasů**

- olivový olej
- 2 lžíce mleté kávy

- 1 žloutek

Uvedené ingredience důkladně promíchejte a naneste po celé délce vlasů. Nechejte působit po dobu 20 minut a poté důkladně smyjte vlažnou vodou.

## **Maska na vlasy pro zářivý lesk**

- čerstvý banán
- 1 lžice medu
- 1 lžice olivového oleje

Rozmixovaný banán smíchejte v misce s tekutým medem a olejem. Nechejte působit po dobu 20 minut a poté smyjte.

## **Vajíčková maska proti mastným vlasům**

- sníh z 5 bílků

Vejce je pomocníkem proti mastným vlasům. Domácí masku na vlasy si připravíte za pomoci pěti bílků, ze kterých ušleháte sníh. Ušlehaný sníh nanese na vlasy a necháte působit tak dlouho, dokud nezaschne. Poté důkladně opláchněte.

## **Medová vlasová maska proti roztřepeným konečkům**

- 1 lžice medu
- 1 lžice olivového oleje
- 1 žloutek

Medová vlasová maska se připravuje tak, že smícháte jednu lžici medu, jednu lžici olivového oleje a jeden žloutek. Ingredience se smíchají dohromady a na 20 minut nanese na suché konečky. Směs se vymyje vlažnou vodou a vlasy umyjte šampónem, nakonec naneste kondicionér a nechte působit 20 minut. Poté velice důkladně vlasy opláchněte.

## **Káвовá maska pro suché vlasy**

- 1 žloutek z vejce
- 3 lžice olivového oleje
- 2 lžice mleté kávy

Všechny ingredience smícháte a kašičku aplikujete na suché vlasy. Po dobu 20 minut necháte působit a poté důkladně smyjete. Je lepší masku vymývat vlažnější vodou.

## **Vajíčková maska pro vitalitu vlasů**

- 2 žloutky
- 3 lžice olivového oleje

Žloutky se smíchají s olejem a ingredience je třeba řádně vyšlehat. Vzniklá světlá hmota se podobá majonéze. Hmotu naneste na vlasy a nechejte působit po dobu 30 minut, poté je třeba ji důkladně vymýt vlažnější vodou.

## **Solná vlasová maska proti lupům**

- 1 lžíce olivového oleje
- 2 lžičky soli

Krystalovou sůl je třeba smíchat s olejem a vatovým tamponem nanést tuto tekutinu na pokožku hlavy a jemně vmasírovat za pomoci prstů. Solný peeling odstraní odumřelou kůži na hlavě a olej kůži hydratuje.

## **Domácí maska na vlasy z kiwi a citronu proti lámavým vlasům**

- šťáva z 1 citronu
- 1 kiwi

Kiwi je potřeba oloupat, rozmačkat ho nebo rozmixovat. Rozmixované kiwi se smíchá se šťávou z celého citronu. Tuto směs naneste na suché vlasy a zabalte do igelitového zábalu. Masku je třeba nechat působit po dobu přibližně 1 - 1,5 hodiny. Poté je třeba vlasy důkladně propláchnout.

## **Tea tree domácí maska pro mastné vlasy**

- šťáva z 1 citronu
- 10 kapek tea tree oil
- 3 lžíce olivového oleje

Všechny ingredience se smíchají, vlasy se umyjí a lehce vysuší ručníkem. Vlasová maska se pečlivě vmasíruje do vlasů, nechá se působit po dobu 20 minut a poté se smyje vlažnou vodou.

## **Výživná vlasová maska z kokosového oleje a avokáda**

- 1/2 sklenice kokosového mléka
- 3 čajové lžičky olivového oleje
- 1 avokádo

Nejprve je třeba avokádo rozmačkat, přidat půl sklenice kokosového mléka a tři čajové lžičky olivového oleje. Tato maska se aplikuje od kořínek až po konečky vlasů a nechá se působit po dobu 30 minut, poté důkladně opláchneme.

## **Vlasový zábal z oleje z pšeničných klíčků**

- olej z pšeničných klíčků
- 1 žloutek

Nejprve umyjeme vlasy a na vlhké vlasy nanесeme zábal, vytvořený z oleje z pšeničných klíčků, zahřátý na 40 °C a promíchaný se žloutkem. Vlasy si překryjeme igelitem a vše zabalíme do teplého, nahřátého ručníku. Po dobu 20 - 25 minut necháme působit a poté opláchneme.

## **Pivní kúra na vlasy**

- 1 žloutek
- 50 ml piva

50 ml piva se smíchá s jedním žloutkem. Tuto směs nanесeme na mokré vlasy, přeneseme fólií a ručníkem, vše necháme asi 30 minut působit a poté opláchneme. Vlasy jsou po takovéto kúře pevné,

lesklé a vyživené. Tuto proceduru je dobré provádět jednou měsíčně.

## **Maska z dýně a medu pro lesklé vlasy**

- očištěná dýně bez slupky, nakrájená na kostky (asi 1 hrnek)
- 2 lžíce medu

Z dýně připravte pyré za pomoci tyčového mixéru nebo kuchyňského robota. Do pyré vmíchejte med a naneste po celé délce vlasů, včetně pokožky u kořínek vlasů. Pokryjte vlasy koupací čepicí nebo igelitovým pytlíkem. Po dobu 15 minut necháme působit a poté opláchneme vodou.

## **Vlasová maska pro brunety - kakaová maska**

Tato maska zvýrazní hnědou barvu vlasů.

- 1/2 šálku holandského kakaa
- 125 ml plnotučného jogurtu
- 1 lžička medu
- 1 lžička jablečného octa

Všechny ingredience se smíchají v misce a aplikují na umyté a vysušené vlasy. Je třeba být opatrný, aby maska neukápla na ramena nebo obličej, dočasně obarví pokožku. Po dobu 2 - 3 minut je třeba nechat vše působit, poté vypláchnout teplou vodou.

## **Vlasová maska pro blondýny - bramborovo-citronová maska**

- 1 citron
- 1 syrová brambora
- 125 ml vychladlého silného heřmánkového čaje

Oloupaná a jemně nastrouhaná brambora se promíchá se šťávou vymačkanou z citronu. Přidejte heřmánkový čaj a vše důkladně promíchejte. Je třeba masku nanést po celé délce vlasů, přikrýt koupací čepicí nebo igelitovým pytlíkem. Přes igelit zahřívejte po dobu asi 2 - 3 minut na mírnou teplotu fénem. Poté důkladně opláchněte.