

# Správná péče je klíčem ke krásným a zdravým kadeřím

## Co nesmí chybět ve vlasové rutině...



### Vnější nepřátelé

Důležitým parametrem v péči o vlasy, který ovlivňuje jejich stav a kondici, je pravidelnost a každodenní přístup. A velmi zásadní je přitom také snaha minimalizovat riziko jejich poškození a zajištění dostatečné hydratace. V rámci každodenní «údržby» je proto nutné myslet hned na několik faktorů. Jedním z nich je například rozčesávání. Na první pohled by se sice mohlo zdát, že jde jen o nutnost, ke které není potřeba nic víc než hřeben či kartáč, ale opak je pravdou. To, jakým způsobem vlasy češete, totiž přímo ovlivňuje jejich pevnost, pružnost, a tím pádem i jejich samotný vzhled. Nejlepší je vždy začínat od zacuchaných konců a poté postupně přejít vzhůru, do celé jejich délky. Toto je obzvlášť důležité i v případě, že jsou vlasy ještě mokré. **„Dobré je použít hřeben s širokými zuby nebo kartáč přímo určený na mokré vlasy, které jsou křehké a náchylné k poškození. Díky tomu člověk předejde nechtěnému vytrhání,“** popisuje MUDr. Gabriela Kičmerová, dermatoložka a expertka značky Revalid. K mechanickému poškození může u dlouhých vlasů docházet také v případě častého nošení příliš utažených účesů. Proto je dobré nechat vlasy pár dní v týdnu «vydechnout» a místo copu či culíku zvolit rozpuštěnou variantu. Dalším nebezpečím jsou tepelné úpravy. Pokud své kadeře jakékoli délky pravidelně fénujete, kulmujete nebo žehlíte, je důležité myslet na tzv. tepelnou ochranu. Vysoké teploty, tj. nad 180 °C, totiž zásadně poškozuji a oslabují keratinovou strukturu, která tvoří základní prvek vlasového vlákna. To se po čase samozřejmě projeví i na vzhledu kadeří, které pak postrádají lesk, jsou náchylné k lámavosti a chybí jim hydratace. Ochranným přípravkem však vytvoříte bariéru, která do jisté míry poškození vlasů brání.

**N**ENÍ ŽÁDNÝM TAJEMSTVÍM, ŽE PŘIROZENÁ VITALITA VLASŮ ZÁVISÍ MIMO JINÉ NA SVĚDOMITÉM PŘÍSTUPU A PRAVIDELNÉ PÉČI. NE VŽDY JE VŠAK Běžná rutina ideální, NEZŘÍDKA SE ČLOVĚK NEVĚDOMKY DOPOUŠTÍ ŘADY CHYB, KTERÉ KADEŘE OSLABUJÍ A ZBYTEČNĚ JIM UBÍRAJÍ NA KRÁSE. JE PROTO DŮLEŽITÉ ZAMĚŘIT SE NA PÁR PRAVIDEL, KTERÁ SICE MŮŽOU VYPADAT JAKO ZDÁNLIVÉ MALÍČKOSTI, ALE VE SKUTEČNOSTI SE ZA NĚ VLASY ODMĚNÍ PEVNOSTÍ, LESKEM A CELKOVĚ PĚSTĚNÝM VZHLEDEM.

### Není očišťa jako očišťa

Mytí vlasů se může zdát jako naprosto triviální záležitost, nicméně i zde lze udělat řadu chyb. Velkou roli hraje již volba kosmetických produktů. Přípravky by měly jednak vyhovovat konkrétnímu typu vlasů, a pokud budou bez zbytečných látek, jako jsou sulfáty, parabeny, silikony, barviva a přílišná parfemace, tím lépe. **„Klíčové je volit klinicky testované přípravky s prokazatelnými výsledky. Ať už je cílem hlubková regenerace, záchrana oslabených vlasových vláken nebo prevence před vypadáváním, vždy je potřeba zohlednit i mikrobiom hlavy,“** připomíná MUDr. Kičmerová. Pokud



MUDr. Gabriela  
Kičmerová

totiž není kůže v rovnováze, vlasy se mohou více mastit a pokožka svědit, navíc se zvyšuje i riziko vzniku nežádoucích lupů. Z toho důvodu je také namíste používat v rámci pravidelné péče jemné peelings na vlasy, masky, zábaly, séra či provádět masáže stimulující mikrocirkulaci kůže. Vždy je dobré umýt vlasy šamponem dvakrát a vždy ho důkladně smýt, chybět by nemělo ani závěrečné ošetření kondicionérem. Během mytí vlasů je také důležité vyhýbat se příliš horké vodě, která zbytečně moc otevírá vlasovou kutikulu, čímž přispívá ke ztrátě důležité hydratace.

## Další nezbytnosti

Kromě klasické pečující rutiny je vhodné myslet na pravidelné návštěvy u kadeřníka, ideálně každých šest až osm týdnů, a to i v případě, že se třeba nebarvíte a necháváte si vlasy růst. Pro zdraví kadeří je totiž velice zásadní i zastíhávání konečků, jelikož pomáhá předcházet třepení a lámání vlasů, navíc čerstvě upravený sestřih vypadá hned lépe. Kromě toho odborník lépe odhalí případné začínající problémy s kadeřemi či s pokožkou hlavy a může včas navrhnout vhodné opatření. Čas od času se také vyplatí vsadit na hloubkové čištění vlasů i pokožky, ať už právě u kadeřníka, či doma, a to pomocí speciálních produktů k tomu určených. Běžné mycí a stylingové produkty ve spojení s tvrdou vodou totiž mohou vlasy zanášet, což se po delší době projevuje jejich zmatněním, ztrátou lehkosti a elasticity. V neposlední řadě je důležité zohlednit i roční období. Chladnější počasí a nevlídný podzimní vítr vlasům rozhodně neprospívají, dělají je náchylnější ke ztrátě hydratace a obecně k poškození. Proto je namístě nosit pokrývky hlavy, i když ještě není úplně pod nulou. Ideální jsou klobouky či čepice z měkkých materiálů a nejlépe s hebkou podšívkou, aby se předešlo jejich tření a elektrizování.

## Krása přichází i zevnitř

Kromě kvalitní kosmetiky a pravidelné péče udělá hodně také vhodný životní styl. O vlasy je totiž nutné se starat i zevnitř, a to pomocí vyvážené stravy, dostatečného pitného režimu a kvalitního odpočinku. Ve svém jídelníčku se proto zaměřte na dostatečný přísun bílkovin, zvláště aminokyselin DL-methioninu a L-cystinu, které hrají klíčovou roli v produkci keratinu, a ovlivňují tak přímo pevnost a odolnost vlasů. Zásadní je také železo, které zajišťuje přenos kyslíku do buněk, dále zinek potřebný pro regeneraci tkání, a selen, jež působí jako silný antioxidant, a chrání tak vlasové buňky před poškozením volnými radikály. Ohlíďte si i příjem vitaminů skupiny B, především B5, B1, B6 a B10, které podporují růst vlasů od kořínků, a vitaminu C, jenž pomáhá tělu vstřebávat železo a podílí se na tvorbě kolagenu. Mezi ideální zdroje těchto nutrientů patří například losos, vejce, špenát, batáty, ořechy, čočka, avokádo, semínka, červená paprika nebo také řecký jogurt. Co se však také často přehlídí, je fakt, že příčinou horší kvality vlasů může být »jen« zvýšená psychická zátěž. „**Chronický stres zvyšuje hladinu kortizolu – hlavního stresového hormonu – , který dlouhodobým působením může zapříčinit deaktivaci vlasových folikulů. Ty se tak z růstové fáze mohou velmi snadno přesunout do klidového stavu, což se projevuje zpomalením růstu a nadměrným vypadáváním,**“ doplňuje MUDr. Kičmerová. Dbejte proto také na aktivity, které nadbytečný stres efektivně redukuje, jako jsou správná spánková hygiena, meditace či pohyb.

## Postarají se...



**Ziaja Granátové jablko šampon** vlasů se obzvláště hodí pro vlasy suché, bez objemu, tenké, lámavé a šupinatou pokožku hlavy,  
**119 Kč**



**Kondicionér Dejan Garz The Foundation** výborně pečuje o suché, barvené či vlnité vlasy,  
[www.pulseofbeauty.cz](http://www.pulseofbeauty.cz),  
**249 Kč**



**Bezoplachový balzám Revalid Bond Repair** revitalizuje vlasové vazby, zabraňuje třepení konečků a hydratuje,  
**489 Kč**



**Maska Redken Gloss-in-Mask** z řady Acidic Color Gloss odstraňuje z vlasů usazeniny, dodává jim lesk a hydrataci a zabraňuje jejich krepatění,  
od **535 Kč**



**Termoochranný sprej TRESemmé Keratin Smooth** chrání vlasy před tepelným zatížením až do 230 °C a zároveň je vyživuje,  
**209,90 Kč**