

Vlasy a prírodné prostriedky

Spracovala Bc. Viera Repiščáková, učiteľka odborných predmetov

Prírodnou túžbou každej ženy je mať pekné a zdravé vlasy.

Málokto z žien môže povedať, že ju netrápia problémy s vlasmi, mastné alebo suché vlasy, lupiny, rozštiepené končeky. Keď už máte vyskúšané rôzne regeneračné prostriedky a nič, skúste využiť možnosti ktoré nám dáva príroda.



Starostlivosť o vlasy



Zdravé vlasy sú lesklé, nie sú ani suché ani mastné. Starostlivosť o vlasy je komplexná činnosť. Staráte sa o ne aj zvnútra a preto nezabúdajte na dostatočný prísun minerálnych látok a vitamínov.

Vyvážená strava je základom dobrého zdravia, stavu vlasov a kože. Každodenný stres vedie k porušeniu látkovej výmeny. Kvalita vlasov sa zhoršuje, účes nedrží, s leskom sa môžete rozlúčiť. Určite, že v prvom rade potrebujú normálne zdravé vlasy pravidelnú starostlivosť, aby si i naďalej zachovali svoj zdravý vzhľad. Preto nezabúdajte pri Vašom každodennom zhone na oddych a zdravú pravidelnú výživu.

Aj bez návštevy kadernického salónu môžete urobiť veľa pre krásu svojich vlasov. Úplne prirodzené, bez konzervantov, umelých farbív a ďalších prídavných látok, sú domáce prípravky dokonalou alternatívou tých, ktoré dostanete v obchode a ktoré napokon i tak často nemajú sľubovaný účinok.

Vyskúšajte niektorý z týchto receptov:



▪ **Vlasy jemné a suché:**

Dve žltka vymiešajte so šťavou z citróna (niekoľko kvapiek), pridajte zopár kvapiek vitamínu A a dôkladne naneste na pokožku hlavy a na vlasy umyte si vlasy vlažnou vodou s citrónovou šťavou.



▪ **Vlasy suché alebo zničené farbením:**

Vlasový zábal na zničené vlasy - popušte zrelý banán s pár kvapkami mandľového oleja a vmasírujte do vlasov. Nechajte pôsobiť okolo 15 minút, aby sa všetky dôležité látky vstreballi do vlasovej kutikuly. Opláchnite sódovou vodou a následne našampónujte a naneste ochranný kondicionér na vlasy.



▪ **Avokádo na suché vlasy:**

Avokádo ako významný zdroj tukov a vitamínov E dodá suchým vlasom potrebnú výživu a lesk. Jedno zrelé avokádo očistite, dužinu rozmiešajte vidličkou na kašu a zmiešajte s dvoma lyžicami bieleho smotanového jogurtu alebo kyslej smotany. Zmes vmasírujte do vlasov a prekryte fóliou alebo nahriatym uterákom. Nechajte 20 minút pôsobiť a potom vlasy umyte šampónom a dobre prepláchnite vodou.



▪ **Regeneračný zábal na vlasy:**

Ak vás trápia suché a poškodené vlasy, doprajte si regeneračný zábal. Dva žltky rozmiešajte s dvoma lyžicami rastlinného oleja (ak máte krátke vlasy, postačí jeden žltok), pridajte štyri kvapky citrónovej šťavy, naneste na vlasy, zabaľte do uteráka a nechajte pôsobiť pol hodiny. Potom vlasy opláchnite vlažnou vodou a umyte šampónom.



▪ Na rozštiepené končeky:

Suché končeky sa môžu rýchlo lámať a štiepiť. Aby ste tomu zabránili, potrebujete dodať vlasom tuk. Prsty namočte do zmesi olivového oleja a oleja zo pšeničných klíčkov. Natrite na vlasy a nechajte pôsobiť 20 minút, potom vlasy umyte.

Rozštiepené konce vlasov - namastite vaše vlasy dvakrát do týždňa kokosovým olejom zmiešaným s čerstvou limetkovou šťavou. Môžete použiť aj koncentrovaný limetkový džús, najlepšie 100%-ný, glukóza v cukre, ktorou je džús osladený, je základným stavebným prvkom vlasových buniek.



▪ Svetlé vlasy:

Oplachujte si vlasy s rumančekovým odvarom – za hrst' sušených bylínok na liter vody, dobre pôsobí aj šalvia a lipový kvet zlatistý odtieň môže vlasom dodať odvar z cibuľových šupiek.



▪ Tmavé vlasy:

Veľmi dobrý je odvar z dubovej kôry, puškvorcového podzemku alebo z chmeľových šišiek a vlašského orecha.

▪ Vypadávanie vlasov :

Vypadávanie vlasov, strata hustoty vlasov - Votrite popučené indické egreše rovnomerne do vlasov. Dokáže to hotové zázraky s vypadávajúcimi vlasmi, podporí rast a pevnosť vlasov. Zahrňte do svojho jedálneho lístka stravu bohatú na „ zelenú “ listovú zeleninu, ako je kel, šalát či brokolica, mrkvu, petržlen, mango, sušené marhule, celozrnné cereálie, bambusové klíčky a mungo fazuľky, šošovicu. Tieto plodiny majú zodpovednosť nielen za rast a krásu vlasov, ale aj hustotu mihalníc a obočia.

Mango obsahuje betakarotén a lykopen, ktoré majú blahodarné účinky a vynikajúco sa presadzujú v boji proti starnutiu. Navyše, nielenže vyhladzujú vrásky, ale podporia aj rast vašich vlasov.



