



KAPITOLA 2

8 KROKŮ
K PERFECTNĚ UMYTÝM
A OPEČOVANÝM
VLASŮM

8 KROKŮ K PERFEKTNĚ UMYTÝM A OPEČOVANÝM VLASŮM

Toto je základní návod k péči o vlasy a pokožku, použitelný pro všechny produkty živé péče.

1. Začněte teplou vodou

Používejte zásadně teplou vodu, která vlasy důkladně namočí, spláchne prach a připraví kůži na mytí. Než začnete nanášet mycí přípravek, oplachujte vlasy nejméně jednu minutu.

2. Přidejte mycí složku

Na pokožku celé hlavy naneste cokoliv, co má mycí schopnost. Nezáleží na tom, co si vyberete, mohou to být bylinky, žloutky, mouka, jíl. Když použijete správný postup, jakýkoli přípravek vám může perfektně umýt vlasy. První mytí slouží k tomu, aby se uvolnil maz a nečistoty z pokožky a vlasů. Jednou a dost obvykle nestačí.

3. Promasírujte pokožku

Masírujte pokožku, ale nedrhňte vlasy. Délkami se v této chvíli vůbec nezabývejte a soustředte se jen na pokožku.

Pokud používáte mycí zábal (například Cashi, Reeshi nebo Bylinnou mouku), po nanesení také promasírujte pokožku. Následně zakryjte hlavu (igelitovou čepicí, bavlněnou plenou, ručníkem) a nechte cca 20 minut působit. Dobu můžete i zkrátit, ale účinky pak nebudou tak výrazné.

Zábal můžete nechat působit i delší dobu, ne však déle než hodinu a půl. Poté už byste mohli pokožku zbytečně iritovat.

Po promasírování a působení zábalu důkladně mycí přípravek z vlasů vypláchněte. Voda v tuto chvíli spláchne povrchový maz a nečistoty, které se díky čisticím látkám dostaly z kůže na vlasy. Pokud byste tímto mycí proces ukončili, výsledkem by mohly být voskové vlasy. Zvláště pokud předtím byly hodně znečištěné nebo máte sklon k maštění.

4. Zopakujte mytí

Nyní znovu naneste mycí přípravek. Druhé mytí začne umývat kůži a vlasy, na kterých se v předchozí fázi zachytila mastnota z kůže. V případě, že za sebou už máte působení mycí masky, stačí použít 1 lžici čehokoliv s obsahem saponinů.

Například po masce z ajurvédských bylin použijte rozředěný zbytek z misky (pokud máte sušší nebo ne příliš špinavé vlasy). V případě většího znečištění či mastnější pokožky použijte mycí čaj ze zhruba 2 dcl vody a 1 lžice Reeshi, Shikakai nebo Reethy. Nakonec vlasy důkladně opláchněte vodou.

Pokud myjete tzv. „mycím čajem“ nebo pěnou, které můžete připravit z Reethy, Reeshi, Shikakai, ale i ze žloutků nebo sody, umývejte 4–5x za sebou. Vždy naneste, promasírujte, opláchnete. Znovu naneste, promasírujte, opláchnete. U všech zmiňovaných produktů (kromě sody) by se vám při posledním mytí měla na vlasech vytvořit bohatá pěna. Pokud tomu tak není, vlasy a pokožka ještě nejsou dobře umyté.

5. Použijte kondicionér nebo masku

Kondicionér či masku využijete především v případě chemicky poškozených nebo extrémně suchých vlasů. A to i tehdy, pokud jste se rozhodli pro no poo mytí. Šetrný kondicionér nebo maska bez silikonů dodají vlasům potřebnou vláčnost, protein, případně hydrataci. Zkrátka vše, co jim může chybět. Ať už kvůli chemickým procesům v minulosti nebo z důvodu přirozené suchosti určitých druhů vlasů, například u afro typu.

Masku či kondicionér nechte působit 1 až 20 minut, podle druhu produktu a potřeb vašich vlasů. V této chvíli nezapomeňte vlasy pročesat kartáčem nebo hřebenem se širokými mezerami. Vlasy jsou hezky chráněné, kloužou a snadno se rozčesávají.

Pokud nepotřebujete kondicionér, s klidným srdcem tento krok vynechte.

Pokud jste k mytí použili Bylinnou mouku, je dobré pročesat vlasy kartáčem i v průběhu oplachování. Jednou po posledním mytí a znovu před posledním oplachem vodou.



6. Pokračujte s oplachem

Ať už jste použili nebo nepoužili kondicionér, nyní aplikujte oplach. Pokožce hlavy udělá nejlépe oplach kyselý, který může:

- kyselostí uzavírat vlasy a vyrovnávat pH pokožky (ibišek, citron, jablečný ocet, šípky apod.)
- lehce tužit (lopuch, chmel, pivo)
- pečovat o kůži i o vlasy (směsi bylin)
- přitahovat vlhkost za použití humektantů (proskurník, len, med)
- obsahovat sliznaté látky a pomáhat s rozčesáváním (květ černého bezu, sléz, divizna)
- lehce tónovat (ajurvédské bylinky, především amla, případně silný nálev slézu, maska z červené řepy, černý čaj, káva)

Oplach může vlasům i pokožce, zvláště při dlouhodobém používání, velmi pomoci. Obzvláště tehdy, pokud ho neoplachujete. A kdy je lepší oplach opláchnout? Například pokud máte alergii a zanechaná stopa bylin na pokožce by vás mohla dráždit. Také v případě, že si připravíte silný koncentrát, necháte ho chvíli působit a poté potřebujete použít bezoplachový přípravek, například bezoplachový kondicionér.

Vyzkoušejte oba způsoby (opláchnout i neopláchnout oplach z bylin) a brzy zjistíte, co vám dělá lépe. Ať máte z jakéhokoliv důvodu lepší pocit u jedné či druhé varianty, držte se jí, dokud vám vyhovuje.

7. Použijte olej – pokud je třeba

Olej nebo sérum se v živé péči doporučuje v případě, kdy vlasy potřebují uzavřít vlhkost. Výhodou je, že většina vlasů dokáže 2–3 kapky lehkého oleje (například argan) vstřebat, aby nezůstaly mastné. Pokud vám dělají oleje dobře, oceníte olejovou kúru Jasmína. Díky oleji se nemusíte obávat používání humektantů, a to ani v případě nízké vzdušné vlhkosti. Přes olej už humektanty nevytahují z vlasů vlhkost, protože vytváří na vlasu lehký film, který zabraňuje úniku vody. Rovněž chrání vlas před průnikem dalších látek. Proto kadeřnice nemají rády kokosový olej, po kterém klientkám nechytají barvy. Pokud máte chemicky narušené nebo velmi suché a hrubé vlasy, bude vám vyhovovat kosmetický vlasový olej.

8. Vymačkejte vodu z vlasů

Lehce vymačkejte z vlasů přebytečnou vodu a ručníkem prosušte pokožku. Rozhodně však vlasy nikdy nedrhňte. Můžete si na 5 minut udělat turban a nechat vodu do ručníku vsáknout. Používejte vždy měkký ručník, a pokud máte kudrnaté vlasy, volte nejlépe starší bavlněné tričko. Ručník z vlasů suňte a opět je pročešte.

Hotovo, vlasy máte krásně umyté a opečované. A nyní nezapomeňte vlasy vyfoukat.