

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. →

Sama sobě kadeřnicí, aneb jak na správnou domácí péči.

eBook

Blažena Krejčířková

blazulek@seznam.cz

Měla jste někdy mastné vlasy nebo lupy? Stojíte každé ráno u zrcadla a přemýšlíte jak docílit objemu a bohaté hřívy? Ptáte se sami sebe, proč máte tak suché a lámavé koncečky?

To všechno a ještě spoustu dalšího ohledně vlasů, ale hlavně vlasové pokožky se dozvíte v této knize „Sama sobě kadeřnicí, aneb jak na správnou domácí péči“

Nejdříve bych vám chtěla moc poděkovat, že jste zakoupila tuhle knihu ☺

Je zřejmé, že máte o sebe zájem. Zájem o to, jak mít krásné, zdravé vlasy. Prostě, jak být sama sobě kadeřnicí ☺

*Jmenuji se Blažena Krejčířková
a profesi kadeřnice se věnuji od roku 2004*



K napsání této knihy mě inspirovala moje práce kadeřnice. Tedy popravdě vlastně Vy ☺

Mé zákaznice, kamarádky, ženy a potencionální klientky.

Dnes a denně se setkávám s problémy, jaké probíráme s ženami, ať už v pracovní době nebo mimo ní.

- *Mám ty vlasy hrozný, pořád se mastí.*
- *Dívej, jakou mám tady vlnu, žehličku prosím.*
- *Já si to takhle nevyfoukám.*
- *Asi půjdu dohola. (jenom to, prosím, NE! Pokud tedy nejste v lékařské péči a máte k tomu pádný důvod)*

No ale zpět k tématu ☺

„Víte že, 20% je práce nás kadeřníků a 80% je to na vás?
To jak s vlasy zacházíte vy doma a jak kvalitní péči jim dáte.“

Nejprve se seznámíme

Momentálně ne já a vy, ale Vy a VAŠE vlasy ☺

Trochu teorie neuškodí, nicméně *JEDNODUŠE, LIDSKY A ROZUMNĚ.*

Vlas je tvořen:

- Přírodní pigment melanin: 1%
- Přírodní bílkoviny (KERATIN): 80-90%
- Lipidy (tuky): 1-9%
- Voda do 10%

Vlas se skládá:

- KUTIKULA - vrchní *ŠUPINATÁ část* vlasu (**chrání vlas před poškozením**)
- KORTEX - střední vrstva z neživých buněk. Zde jsou uložena *PIGMENTOVÁ zrna*
- MEDULA - centrální houbovitá část tvořena *KERATINEM.*

Denně vypadne běžnou obměnou 80-150 vlasů.

Co negativně ovlivňuje trvanlivost barvy vlasů a jejich kvalitu?

- Nekvalitní chemický zásah - *barvení, odbarvování nedej bože trvalá dělaná jinde než v kadeřnictví*
- Voda - *zásadité PH, chlór, hormony, těžké kovy*
- UV záření - *celoročně. Protože jsme jeho vlivům vystaveni i v zimních měsících*
- Vzduch - *smog, suché období (hlavně zima)*
- Extrémní teploty - *žehlení, kulmování, nekvalitní foukání fénem, letní i zimní období*
- Nekvalitní produkty na ošetření vlasů - *šampony, kondicionéry a masky. Mnoho přípravků jsou vyráběny z nafty a jejich složení vlasy doslova rozežirají.*
- Nekvalitní stylingové produkty - *tužidla, gely, laky, olejičky, séra atd. (způsobují oxidaci na vlasech a ta vede k oslabení, vysychání, lámavosti a třepení konečků)*

- Antibiotika - dlouhodobé brání léků všeobecně, hormonální léčba a i antikoncepce, redukční diety a nezdravý životní styl

Nezapomínejte, že samotné vlasy jsou velmi jemná vlákna, kterým v podstatě škodí všechno!

Mytí, česání, kartáčování, foukání, žehlení, tupírování, lakování, gelování atd. Nicméně musíme se mýt atp., takže záleží na tom **ČÍM** a taky **JAK** to vše děláme!!!

Představte si, že vlas je jako ubrousek. Vezměte ho, srolujte a zkuste ho přetřhnout. Moc to nepůjde.

Jakmile ale stočený ubrousek namočíte, přetřhne se hned! A přesně podobně je to jako se suchým a mokrým vlasem ;)

Je potřeba i kvalitní stříh ostrými nůžky. Tupé nůžky mohou způsobit následné třepení. Doporučuje se po 6-8 týdnech zastříhnout koncečky. Nejdéle však po 3 měsících.

Proto se tomu nazývá „**KOMPLEXNÍ PÉČE**“ Vše se vším souvisí.

Máme 3 pravidla

1. SPRÁVNÉ MYTÍ A REGENERACE VLASŮ A JEJICH POKOŽKY
2. SPRÁVNÝ STYLING A FINISHING PŘED A PO ÚPRAVĚ VLASŮ
3. SPRÁVNÁ A ŠETRNÁ ÚPRAVA VLASŮ

A teď si jednotlivé části rozepíšeme ☺

1. SPRÁVNÉ MYTÍ A REGENERACE VLASŮ A JEJICH POKOŽKY

Co si pod pojmem „správné mytí“ asi člověk představí?

1. ŠAMPON (mycí lázeň)
2. KONDICIONÉR A MASKA – regenerace

Šampon - vždy a hlavně myjeme **pokožku**. Nikdy ne vlasy. Vlasy se myjí při splachování dobře napěněného šamponu.

MYTÍ probíhá už při prvním kontaktu s vodou. Ta sama o sobě vlas odmastí. Měla by být tělesné teploty (ani horká, ani studená). Důkladně si vlasy **NAMOČTE** (i za ušima. Tam většinou zákaznice zapomínají) :)

Do dlaní si dejte přiměřené množství šamponu (cca 10-ti korunu). Rozetřete mezi prsty a aplikujte **k pokožce**.

Začněte pění bříšky prstů. Pokud vám směs nepění, přidejte vodu. **Nikdy ne šampon!**

Pokud byly vlasy a pokožka příliš znečištěná, úkon opakujte.

Mýty:

„Šampon by měl hodně pěnit!“

Šampon by měl dostatečně pěnit, což záleží spíše na znečištění vlasů a jejich pokožky, na způsobu emulgace (pěnění), které zajistíte přidáním dostatečného množství **vody** a rychlým pohybem prstů ruky při mytí a tak vám vznikne velmi jemná napěněná hmota, která je jakoby dost naředěná, což se může jevit jako ne úplně dostatečná pěna, na kterou je člověk zvyklý u saponátů při mytí podlahy atp. Ale umýváme si přece pokožku, proto ten rozdíl!

* „Pokud chcete, aby Vám vlasy vydržely co nejdéle v objemu, nepoužívejte masku na vlasy, tu si nechte na víkend, ale jen kondicionér“

nebo

„Na jemné vlasy stačí jen dobrý šampon a vlasy vám nebudou plíhnout“

a v neposlední řadě

„Když chcete jemné vlasy dobře rozčesat, ale nechcete, aby Vám ztratily objem, aplikujte po šamponu NEOPLACHOVÝ kondicionér“!!!

Právě naopak, ten by mohl jemné vlasy zatížit, pokud není určený přímo na objem.

Pravda je, že lepší je dobře umýt jednou než dvakrát a blbě!

Je lepší mýt vlasy v záklonu než v předklonu, jelikož vlas je v tuto chvíli otevřený a náchylnější k suchání. Při oplachování vodou vlasy nadzvedávejte druhou rukou, a postupujte od čela, ke krku. Zároveň od pokožky do délek vlasů.

Pak rukama stáhněte nadbytečnou vodu a jemně vymačkejte do ručníku zbývající vodu tak, aby vlasy zůstaly stejnoměrně vlhké, ale ne příliš mokré, aby z nich voda ještě kapala. Opět „necuchejte“ vlasy, poškodili byste jejich strukturu.

Potom následuje kondicionér.

Rozčesávají se vám vlasy dobře už po šamponu?

To je známka **nevhodného šamponu** a raději ho vyměňte. Znamená to, že obalují strukturu vlasů. Poznáte to tak, že při mytí vlasů máte pocit jakoby „voskových“ vlasů.

V případě, že tak v tuto chvíli o své vlasy nekvalitně pečujete, počítejte s tím, že se do vlasů nedostanou výživné látky a látky, může barva hůře chytat, nebo se dříve vymývat.

Kondicionér - do celých dlaní rozetřete přiměřené množství kondicionéru nebo masky a aplikujte je od poloviny délky vlasu do konečků. Je to z toho důvodu, že vlas je vyživovaný z pokožky cca 10cm. Zbytek už je „mrtvý vlas“ který potřebuje výživu zvenku.

Věděli jste, že vlasy po ramena jsou zhruba 2roky staré vlasy?

Lehce regeneraci stejnoměrně vmasírujte do vlasů. Poté vlasy vhodným hřebenem rozčešte a můžete důkladně opláchnout. Postup oplachování je stejný jako u oplachování šamponu.

Nakonec vlasy znovu rozčešte vhodným hřebenem.

Já mám ráda s řídkými zuby.



PRO JEMNÉ VLASY



PRO PEVNÉ VLASY

Při aplikaci vhodného šamponu se mají šupinky kutikuly pootevřít, vlas se tak jemně očistí a po aplikaci vhodné regenerace se struktura vlasů uzavře. Uzamkne výživné látky ve vlasech a ten je tak optimálně chráněn před vnějšími vlivy.

Proto je velmi důležité používat oba produkty = šampon i regeneraci

Kvalitní profesionální masky vám nemohou zatížit vlas, i když se používají po každém mytí!!!

Maska nenahrazuje kondicionér a stejně tak bezoplachový kondicionér nenahrazuje kondicionér, který se oplachuje. Každý má jinou konzistenci a funkci.

Rozčesávat vlasy vždy, když je aplikovaný kondicionér nebo maska.

V tu chvíli je totiž „klouzavý“, uzavřený. Celý proces mytí trvá do 5 minut. Takže žádné výmluvy, že není čas 😊

Turban se moc nedoporučuje, kvůli zapařování 😊

2. SPRÁVNÝ STYLING A FINISHING PŘED A PO ÚPRAVĚ VLASŮ

Tohle je druhé základní pravidlo správné péče o vlasy a jejich pokožku. I když se vám může zdát, že když se styling a finishing aplikuje na vlasy, tak to přeci nemá vliv na pokožku, zdání ale klame. Nejprve si ujasněme, proč je vlastně důležité produkty používat. Ono totiž nejde jen o tvarování požadovaného účesu, ale hlavně o další krok PÉČE.

Profesionální produkty fungují jako:

- prostředek k dosažení fixace vlasů
- zdroj vysoce výživných a ochranných látek sloužících blahodárně pro vlasy, které nejsou úplně v kondici

Věděli jste, že vlasová pokožka je citlivější než obličej?

Proto ji vlasy chrání. Bohužel pokud nejsou vaše vlasy dostatečně ošetřené a v dobré kondici, ztrácí ochrannou funkci vlasové pokožky a naopak se stávají lapačem nečistot a dalších látek. Ty klesají na pokožku, vytváří neblahodárné prostředí vlasové pokožky a to vede k její přecitlivělosti a narušení mikroflóry = kožní onemocnění

- lupy => plísňě,
- nadměrné maštění nebo pocení => ucpání vlasových folikul a oslabení cibulek => **padání**

Já mám ráda na vlasy **objemové spreje, séra, fluidy**. Nezatíží vlasy a nechají jim přirozený pohyb, lesk, objem a pružnost. Tím dál vlas vyživují. Já mám velice ráda i pudry. Zanechají u hlavy matný povrch a brzo se nezmastí.

Pěnové tužidlo bych doporučila spíše, když se vlasy upravují do vln a člověk potřebuje větší fixaci. **Jakoby více ztvrdnou. Když si na takové vlasy třeba ale lehnete nebo nasadíte čepici, vlasy se polámou a účes se tak znehodnotí.**

Po úpravě se používají profesionální **pasti, gummy, vosky** a úplně na závěr **hair spray**, který často obsahuje UV filtr. Ten vytvoří tenkou vrstvu a chrání tím pokožku.

Prosím zapomeňte na levné laky s fixací 5, které vám udělají nepřírozenou helmu!

Nekvalitní laky obsahují kromě jiných toxických látek i velké množství alkoholu, který je hořlavý a navíc společně s dalšími ingrediencemi leptají strukturu vlasu.

Vytváří zašedlý povlak, který nejde odstranit ani opakovaným mytím a dokonce i po aplikaci barvy či odbarvování, kdy ten povlak nekvalitního laku brání i důkladnému prostoupení profi produktů barvy atp. do vlasu.

Lak by se měl dát lehce vyčesat!

Váš kadeřník zná vaše vlasy nejlépe. Ví, jak produkty zkombinovat přesně pro vás.

Optimální je používat minimálně tři stylingové přípravky:

1. před úpravou
2. po úpravě pro dosažení struktury účesu
3. pro fixaci

Séra a olejčky, se zpravidla dají kombinovat a aplikovat už před úpravou nebo do tvarovacích přípravků.

Připadá Vám toho moc, co se na vlasy má dávat???

Věřte nebo ne, je to v dnešní době to nejlepší, co pro kvalitu vlasů udělat.

3. SPRÁVNÁ A ŠETRNÁ ÚPRAVA VLASŮ

Je spousta mýtů o vlasech, a že jsem názorů slyšela spousty ☺

Jeden a základní z nich je: **foukat nebo nefoukat vlasy?**

Takže! Jak už jsem psala na začátku. Vlasům v podstatě škodí všechno (mytí, foukání, žehlení, česání, kartáčování atd.) Ale přece se musíme umývat, česat, kartáčovat atd.

A to samé platí pro všechny činnosti. Tím pádem i pro tepelnou úpravu vlasů.

Opět je důležité **ČÍM a JAK**

Potřebujeme k tomu samozřejmě **kvalitní fén** a s tím byste se měli opět obrátit na svého kadeřníka - profesionála, ten by vám ho měl umět doporučit. Zpravidla takový odborník a profesionál, jej sám používá. (Malá rada navíc, pokud vás váš kadeřník upravuje už více jak 10let stále stejným fénem, asi je něco blbě)

Na fěnu vždy používejte **usměřovač vzduchu** (to je takový ten náhubek se zploštělým koncem, který většinou ani z krabice nevytáhnete, popřípadě letí hned do koše ☺) Ten totiž usnadní práci a udělá ji efektivněji. Kadeřníci, kteří tento náhubek nepoužívají při práci na vlasech, vám vlasy de facto při foukání v podstatě sami poškozují! ☹

Tak a jdeme na to:

- Zapneme fén nejdříve vždy na **maximální rychlost a střední teplotu**. Volnou rukou, ve které nedržíme fén, odkrývejte postupně vlasy tak, aby se vzduch fěnu dostal přímo k pokožce a sušte od kořínků směrem ke konečkům vlasů a to tak, jako byste natáhly prameny vlasů prsty do délky, až je celý účes jakoby "suchý"



Takto dosáhnete přirozeného **objemu** (tvar účesu by měl být ve své podstatě již od kadeřníka přirozeně hotov, a to stříhem).

Důležitější je, že tímto prosušením jste dosáhli, že se vám nebude pokožka vlasů **zapařovat**. Vlasy totiž volně schnou i **8h** a to má za následek přemnožení určitých **bakterií, plísní a hub**. **A jsme v začarovaném kruhu lupů, ekzémů...**



V tuto chvíli aplikuji objemový sprej, protože přebytečná voda je pryč.

- přepneme fén na **střední rychlost** a **maximální teplotu**
Do vaší zručnější ruky, což je zpravidla ta, kterou píšete, uchopte vhodný kartáč o průměru v závislosti na délce vlasů (opět zjistíte u svého kadeřníka)
Oddělte si a sepněte zhruba 3 sekce vlasů.



1. na krku
2. od ucha k uchu
3. nad uchem

Nebojte se, že budete brát poměrně hrubší prameny. Vlasy jsou již dostatečně "prosušené" a proto my už nebudeme dál vlasy sušit, ale zpracovávat **po povrchu**, abychom zacementovali vrchní strukturu **kutikuly** vlasu a tím zajistili komfortní uzamčení vlasu.

Pozor! Fénem se netřepe, fénem se fouká ☺



Vždy foukejte po směru růstu vlasů (od kořínků ke konečkům). Fén přidržíte jakoby na kartáči. Vlasy nebudou poletovat. Proces opakujeme do té doby, než je celý pramen **lesklý a hladký**. Takto pokračujeme po sekcích.



Správná a šetrná úprava by průměrně měla trvat do 10 minut v této délce. To neplatí, když se upravujete nějak speciálně, jako je žehlení, kulmování a další extra techniky úpravy, ale čistě pro civilní, ale kvalitní úpravu.



TOTO JE DŮVOD, PROČ SE VLASY MAJÍ FOUKAT PŘES KARTÁČ!

Věděli jste, že vlasům škodí kulmofény a foukací kartáče?

Dokonce více než žehličky a kulmy na vlasy a to jednoduše proto, že foukají teplý vzduch do všech stran a to šupiny kutikuly na povrchu nejen zcitliví, ale při **častém používání** vede k jejímu odlamování a takové oslabení kutikuly má za následek jediné poškození vlasu.

BONUSY - problémy vlasové pokožky.

Základem všeho je **zjistit příčinu a ne jen řešit důsledek**.

Dermatitida je společný termín pro všechny záněty kůže (vyrážky). Existuje řada různých typů dermatitidy. Některé jsou běžnou alergickou reakcí na určité alergie. Termín lze použít v souvislosti s ekzémem.

Lupy

Je několik důvodů, proč lupy vznikají. Nelze tedy řešit jen ne-estetický vzhled vašich vlasů s lupy, ale efektivně vyrovnat stav vlasové pokožky.

Pokud se jedná skutečně o lupy (**odumřelé kožní buňky**) jsou to kožní bakterie. Čím je kožní maz tužší, tím je jich více jakoby ulpěné na pokožce. Drobné se odlupují v menších částech tzv. „sněží“

Seborhoická dermatitida

Je dost častou příčinou vzniku tzv. lupů. Jedná se o **kožní plíseň**. Je to způsobené překyslením pH vlasové pokožky. Bohužel zde šampon nestačí. Nedokáže rozpustit nánosy odumřelých kožních buněk a mazu a je nutné aplikovat vlasová tonika, která tento proces řeší před samotným krokem mytí. Pak se teprve aplikuje vhodná mycí lázeň, která rozpuštěné nánosy odvede pryč z pokožky a zároveň srovná pH pokožky.

Přetrvávající potíže tohoto typu vedou k alopecii = **vypadávání vlasů**.

Atopický ekzém

Jedná se zpravidla o onemocnění způsobené **alergeny – oslabení imunitního systému**.

*Nejlépe je pokožku potírat **koloidním zinkem** (ve vodě rozpuštěného)

*Změňte životosprávu.

*Přestaňte jíst potraviny, které vedou k **překyslení organismu**, a hledejte způsob vyléčení.

Věděli jste, že všechny neduhy se odvíjí od zdravého střeva?

Na mnoho věcí funguje koloidní stříbro, podobně jako koloidní zinek.

Mastná pokožka

MAZ - v podstatě tuk, který vytvářejí mazové žlázy ve vlasové pokožce, aby nám zajišťoval elasticitu pokožky a hlavně její **ochranu**. Všeho moc škodí a to platí i u mazu.

Pokud netrpíme vysokým krevním tlakem, diabetem, hormonálním onemocněním atd. je důvod nadměrného maštění někde jinde.

Nejčastější důvody, proč se pokožka tolik mastí?

- Vlasová pokožka je precitlivělá a má tak potřebu se bránit vytvářením mazu. Proč? Protože se snadno podráždí. Většinou se jedná o světlý typ, který má sklony k zarudnutí.
 - Dehydratovaná pokožka většinou ztrácí pružnost. Proč? Protože vlasová pokožka nemá svaly a je tudíž náchylná k její zatuhlosti. Zúžené póry pokožky.
 - Zoxidovaný maz na pokožce kvůli zbytku mazu po nesprávné technice mytí. Proč? Protože si zákaznice většinou myjí vlasy místo pokožky ☹️ Maz zůstává ve vlasovém folikulu a tím i ohrožuje zdravou cibulku, což může vést i k padání vlasů!
 - Nesprávné a nekvalitní produkty na mytí vlasové pokožky a jejich ošetření. Proč? Protože zákaznice většinou neví, jakou mají pokožku a spíš je zajímá obal lahvičky a jestli hezky voní její obsah ☺️
 - Vlhkost = voda na vlasové pokožce při volném prosychání účesu. Hned po mytí se znovu začíná tvořit maz. Proč? Protože vlhkost vlasům a jejich pokožce škodí. Pokožka se **zapařuje**.
 - Plísně a houby vzniklé zapařením. Proč? Protože tyto plísně a houby dráždí pokožku a ta se brání opět vytvořením mazu.
1. Výběr vhodného **šamponu a kondicionéru** volíme na **citlivou pokožku**.
 2. Vždy po umytí, neprodleně vlasy u pokožky vyfoukat. Zásadně nechodit spát s mokrou hlavou!

Mimočodem neexistuje zázračný přípravek, který to sám vyřeší. Je to o disciplíně a správném postupu.

Snadno tento problém můžete vyřešit správným mytím pokožky a následnou péčí a přístupem k vlasové pokožce. A jsme opět u toho:

3 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA SPRÁVNÉ PÉČE O VLASY A JEJICH POKOŽKU.

Tak si to shrneme ☺

1. VYHLEDEJTE PROFESIONÁLA - KADEŘNÍKA

Ten vám vybere vhodný odstín barvy, ale zároveň vás naučí a poradí, jak následně o vlasy komplexně pečovat a zacházet s nimi i při jejich mytí, úpravě atd.

2. SPRÁVNÝ ŠAMPON (mycí lázeň)

Výběr správného šamponu je prvním krokem péče na doma. Profesionál by měl důkladně vyhodnotit a přihlídnout na **tip-potřeby-potíže** vaší vlasové pokožky a až následně se zabývat typem vlasů a jejich chemické a mechanické aplikované zátěži. Jedině tak zaručíte optimální podmínky pro zdravý vlas!!!

3. SPRÁVNÝ KONDICIONÉR NEBO MASKA

V tomto kroku péče je naopak nezbytně nutné zabývat se typem a potřebami **vlasových délek**. Jsou typy vlasů, které potřebují více hydratace nebo proteinů. Jedině tak dosáhnete požadovaného efektu prodloužení trvanlivosti barvy vlasů...

4. KVALITNÍ STYLING "PŘED" A "PO" FINÁLNÍ ÚPRAVĚ VLASŮ

Již dávno neplatí, že se styling používá jen pro dosažení např. objemu, vlnitosti, narovnání, uhlazení atd., ale slouží jako DALŠÍ KROK PÉČE A OCHRANY VLASŮ.

Většina profesionálních stylingů dnes obsahuje UVfiltry a mnoho dalších specifických aktivních látek.

5. NAUČTE SE SNADNO A RYCHLE VLASY FOUKAT FÉNEM – kvalitním ☺

Je potřeba odstranit vlhkost u pokožky a zároveň i v délkách, neboť jak je výše zmíněno, **VODA VLASŮM A JEJICH POKOŽCE ŠKODÍ!** Volné prosychání vlasů vede k bezprostřední tvorbě **mazu**, který oxiduje na pokožce a ucpává vlasové folikuly!

[A bonusová rada na závěr.](#)

Nevěřte slepě reklamám, protože kdyby byly alespoň trochu pravdivé, všechny byste měly krásné a zdravé vlasy.

Tak a jsme u konce ☺

Chci vám moc poděkovat, že jste svůj čas věnovala sobě a dočetla až sem.
Budte k sobě laskavá a dejte sama sobě to nejcennější, co máte... Svůj čas!
Čas na to mít krásné vlasy!

Vaše Blažena Krejčířiková