

Free eBook

VŠETKO, ČO BY SME MALI VEDIETŤ O NAŠICH VLASOCH

LUSSE
cosmetics



01

Úvod

02

Vývin a vývoj vlasu

03

Z čoho sa skladá vlas

04

Mýty o vlasoch

OBSAH

05

Umývanie vlasov - ako na to

06

Prečo je dôležité používať kondicionér?

07

Viete, ako správne používať masku na vlasy?

08

Vplyv ročných období na kvalitu našich vlasov

OBSAH

09

Správna
samodiagnostika vlasov
a tipy na riešenie

10

Záver

OBSAH

SPRÁVNĚ

IMPULZ

PRŮVAŠE

VLASY

01



K A P I T O L A

01

ÚVOD



Vlasy predstavujú dôležitú súčasť našich životov. Dokážu skvelým spôsobom doplniť naše výsledné outfity a povedzme si úprimne, ktorá z nás by netúžila po dokonalej „hrive“ vlastných vlasov.

Nie každému však takáto možnosť bola dopriateľná. To však neznamená, že by sme starostlivosť o ňu mali podceňovať.

Nie nadarmo sa vraví, že to, čo vložíš sa ti vráti. To isté platí aj pre vlasy. Dôslednú starostlivosť o vlasy netreba podceňovať a my sa v tomto krátkom ebooku pozrieme na to, ako si vlasy správne umývať. Áno, aj správna technika umývania vlasov je dôležitá.

Ďalej sa pozrieme na to, prečo by sme mali používať kondicionér alebo masku na vlasy. Na záver sme si pre vás pripravili zopár tipov a rád, ako zistiť, čo vaše vlasy presne potrebujú a čo by ste im mali dopriať, aby vás odmenili nádhernou hrivou.

Tak podme na to, čo poviete? 😊

“Krása oblohy spočíva vo hviezdach, krása ženy v jej vlasoch.”

Talianske príslovie

02

K A P I T O L A

02

VÝVIN A VÝVOJ VLASU

Kvalita a hustota našich vlasov vzniká už v priebehu vývoja vo vnútri maternice. To znamená, že najhlavnejšie faktory ovplyvňujúce naše vlasy sú predovšetkým dedičná a genetická predispozícia. Keď som vyrastala, bolo mi povedané, že jemné a riedke vlasy mám kvôli tomu, že ma mama nestrihala počas detstva. Dnes už vieme, že to tak nie je a to, či vás mama v detstve strihala často alebo vôbec, žiadnym spôsobom neovplyvnilo kvalitu, či hustotu vašich vlasov. Každý vlas je uložený do tzv. vlasového vaku, ktorý sa počas života „aktivuje“ a z neho vám rastie vlas.

Vývin vlasu je zložitá vec a predchádza jej niekoľko fáz, ktoré zahŕňajú tvorenie zárodočných čapíkov až po delenie folikul, kde dochádza ku tvrdeniu vlasu, tzv. keratinizácii (1).

Tu taktiež vzniká vlasový korienok, pričom jeho najspodnejšia časť sa nazýva vlasová cibulka.

Vlasy nám rastú celý život, aj to je dôvod, prečo ich musíme strihať, či dofarbovať.



Tento rastový cyklus má 3 fázy, ktoré sa opakujú a predstavujú prirodzenú výmenu informácií. Aj preto je nevyhnutné rozlišovať, čo je prirodzená výmena a čo môže viesť k vlasovému problému.

Tieto tri fázy sa nazývajú rastová, prechodová a pokojová. Keďže je každý vlas v inej fáze, je nemožné, aby nám vypadli všetky vlasy naraz a nanovo dorástli.

Rastová fáza trvá približne 2 – 6 rokov, pričom v ojedinelých prípadoch až 10 rokov. To však závisí od viacerých faktorov. V tejto fáze sa nachádza okolo 86% všetkých vlasov (1).

Prechodová fáza trvá 1 – 2 týždne. V tejto prechodovej fáze sa nachádza až 13% všetkých vlasov a predstavuje to vlasy, ktoré už nerastú a sú „mŕtve“ (1).

Posledná fáza trvá približne 2 – 3 mesiace a predstavuje 1 % všetkých vlasov (1).



Na základe toho môžeme povedať, že prirodzené vypadávanie vlasov je tak okolo 80 – 100 vlasov denne. Pri väčšom množstve je potrebné vyhľadať odbornú pomoc.

Faktory najčastejšie ovplyvňujúce kvalitu a hustotu našich vlasov predstavujú hormóny, životospráva alebo chemické alebo tepelné úpravy vlasov.

Časť z toho vieme zmeniť správnou životosprávou, či obmedzením úprav vlasov. Ak sa však toho nechceme vzdať, je potrebné urobiť kroky, ktoré povedú k náprave našich vlasov a to predovšetkým kvalitnou vlasovou kozmetikou.

Je potrebné starostlivo zvážiť aké máme vlasy a čo by potrebovali, aby sme im pomohli. Predstavte si, že ste na dovolenke a opaľujete sa. Aby ste pomohli svojej pokožke na priamom slnku pred začervenaním a nepríjemným spálením, čo urobíte? Kúpajte si opaľovací krém, ktorý pokryje vašu pokožku ochrannou vrstvou. Takú ochrannú vrstvu potrebujete vytvoriť aj vo vašich vlasoch a to docielite iba kozmetikou s kvalitným zložením.

VEDELI STE, ŽE...

...vlasý rastú rýchlejšie v
teplom počasí?



03

K A P I T O L A

03

Z ČOHO SA SKLADÁ VLAS



Základ vlasu je tvorený keratínom, pričom ho tvorí až 96% vlasu. Okrem toho je tam aj voda, pigment (nazývaný aj melanín), aminokyseliny, bielkoviny, tuky (3).

Pevnosť a štruktúra vlasov je ovplyvnená množstvom a usporiadaním keratínu vo vlase.

Samotný vlas je tvorený 3 základnými vrstvami a to dreň, vlasová kôra a kutikula (4).

Kutikula má ochrannú funkciu a chráni vlas pred mechanickým a chemickým poškodením. Je tvorená navzájom sa prekrývajúcimi bunkami.

Kôra (cortex) tvorí prevažnú časť vlasu zloženú z dlhých vlákien, ktoré sú pospájané. Toto usporiadanie má za následok elasticitu a pevnosť (4).

V strede vlasu sa nachádza dreň, inak nazývaná aj medulla.

VEDELI STE, ŽE...

...vlasý rastú v noci
pomalšie ako cez deň?

04



K A P I T O L A

04

MÝTY O VLASOCH

MÝTUS "JE JEDNO, AKÝ ŠAMPÓN POUŽÍVAME"

Každý vlas je iný a preto potrebuje inú starostlivosť. Či už máte suché vlasy bez lesku, lupiny alebo rozštiepené končeky, každý z týchto problémov potrebuje rôzne prípravky na vlasy.

Je pravda, že je naozaj ťažké vyznať sa v rôznych značkách, ktoré sú voľne dostupné v drogériách. Mnohokrát som aj ja bezradne stála v uličke s vlasovými produktami a zvažovala, ktorý je pre mňa najvhodnejší.

Najhoršie na tejto situácii je fakt, že tam nie je nikto, kto by vám odborne poradil. U nás sa preto snažíme každému poradiť to, čo ich vlasy naozaj potrebujú.

Ak si teda neviete rady, kľudne nás oslovte a my vám radi poradíme s výberom.

Odporučíme vám vhodnú produktovú radu a k nej doplňujúce produkty, aby ste získali krásne vlasy po ktorých túžite.



MÝTUS "PRAVIDELNÉ PODSTRIHÁVANIE ZNAMENÁ RÝCHLEJŠÍ RAST VLASOV"

Žiaľ, aj toto je mýtus. To, že sa vám zdá, že vaše vlasy rýchlejšie rastú je len optický klam.

Ako sme si už spomínali vyššie, dĺžka vašich vlasov sa odvíja predovšetkým od genetickej predispozície. To však neznamená, že sa s tým nedá nič robiť.

“Módu si môžete kúpiť, ale
štýl, ten musíte mať.”
Coco Chanel

Ak vám vlasy nerastú, je to preto, lebo nemajú dostatočnú výživu. Tú im zabezpečíte používaním produktov s vysokým obsahom keratínu, keďže až 96% nášho vlasu tvorí práve keratín.

MÝTUS "NEČESAŤ MOKRÉ VLASY"

S týmto mýtom som sa tiež stretla a dlho som mu aj verila. Myslela som si, že keď si budem česať mokré vlasy, tak sa mi polámu a potom nebudú rásť. Chyba.



Umyté vlasy majú väčšiu tendenciu sa zamotať a keď ich tak necháme vyschnúť, tak nám to spôsobí viac starostí. Taktiež sa môže stať, že si zamotané vlasy zbytočne vytrhneme a

neviem, ako vy, ale ja o ďalšie vlasy navyše prísť nemôžem 😊

Mokrú vlasy sú pevnejšie a preto je ich česanie jednoduchšie a menej im škodí. Čo však môže spôsobiť nadmernú lámavosť je spánok s mokrými vlasmi.

MÝTUS "VLASY BY SA NEMALI FÉNOVAŤ MOKRÉ"

Ďalší z mýtov, ktorému som aj ja dlho verila. Je pravda, že je lepšie nechať vlasy prirodzene usušiť na vzduchu.

Prečo by sme však mali fén používať je preto, lebo fénom dokážeme presušiť pokožku hlavy a tým pádom sa tam nemnožia kvasinky, ktoré môžu spôsobiť nadmerné svrbenie, či lupiny.

Ak chcete používať prostriedky na tepelnú úpravu vlasov (žehlička, fén, kulma a pod.), odporúčame používať prípravky na ochranu vlasov.

MÝTUS "ČASTÉ UMÝVANIE VLASOM ŠKODÍ"

Je to smutné, no tiež som tomu kedysi verila a snažila sa vlasy neumývať, čo najdlhšie. Bolo mi totiž povedané, že si vlasy zvyknú a nebudú sa toľko mastniť. A viete, čo sa stalo?

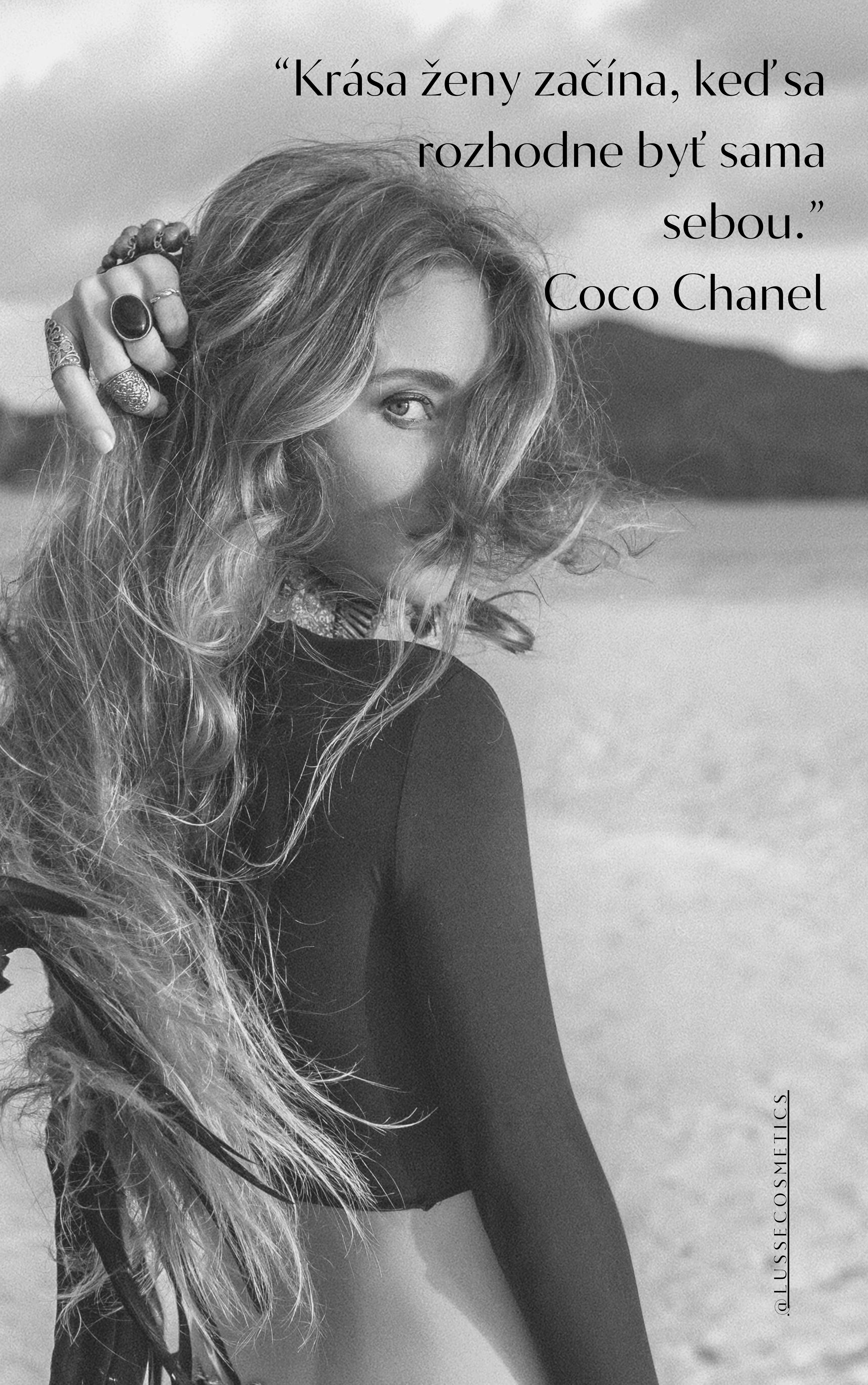
Vlasy si vôbec, ale že absolútne nezvykli a mastnejú rovnako rýchlo ako vždy. Umývanie vlasov je pre vaše vlasy dobré z dôvodu, že z nich odstraňujete nečistoty a škodliviny, ktoré sa na nich zachytávajú počas dňa.

Možno si to neuvedomujete, no prach a rôzne iné škodliviny znečisťujú vašu pokožku hlavy a tým vám upchávajú póry. Odborníkmi je odporúčané umývať si vlasy 2 – 3 krát do týždňa pre optimálnu harmonizáciu pH pokožky hlavy. Pretože len z čistej pokožky môžu rásť zdravé vlasy.

Samozrejme, tých mýtov je omnoho viac a verím, že aspoň s jedným z nich ste sa určite stretli.

Dajte nám vedieť s ktorým a tiež ako ste zistili, že to nie je pravda 😊





“Krása ženy začína, keď sa
rozhodne byť sama
sebou.”

Coco Chanel

05

K A P I T O L A

05

UMÝVANIE VLASOV - AKO NA TO



V predchádzajúcej kapitole sme si rozoberali rôzne mýty o vlasoch. Jedným z nich bol aj ten o príliš častom umývaní vlasov.

Mnoho ľudí stále verí, že časté umývanie vlasov im škodí.

To však nie je pravda.

V skutočnosti by sme si mali vlasy umývať 2 - 3 krát do týždňa. Odstraňujeme tak z vlasov nečistoty, ktoré sa tam nah-



romadili počas dňa, ako napríklad prach, či znečistenie ovzdušia.

Práve umývaním tieto nečistoty z vlasov odstránime a tým ich čiastočne ochránime.

Čo je však dôležitejšie ako frekvencia umývania, je spôsob umývania vlasov. Áno, aj tu je správny spôsob umývania.

Vlasy by sme si totiž mali umývať dvakrát.

Nech už vám ktokoľvek tvrdí niečo iné, nie je to pravda.

Prvým umývaním totiž zbavujeme vlasy nečistôt a práve druhým umývaním im doprajeme potrebné živiny obsiahnuté v samotnom šampóne. Tie sú dôležité pre správnu štruktúru vlasov.

Šampón zároveň pomáha vlas otvorit' pre všetky živiny, ktoré by mal počas umývania vstrebať.



Chcete vedieť, čo vám pomôže vlas uzavrieť a v ňom všetky tieto živiny, takže vaše vlasy zostanú naďalej krásne, vyživené a lesklé?

Tak čítajte ďalej :)



“Žena netúži ani tak po
kráse, ako po tom, aby
sa páčila.”

René Descartes

06



K A P I T O L A

06

VIETE PREČO JE DÔLEŽITÉ POUŽÍVAŤ KONDICONÉR?



Mnohým ľuďom spôsobuje kondicionér nadmerné zaťaženie vlasov, čím sa rýchlejšie mastnia.

To je jedna z hlavných príčin nepoužívania kondicionéru. Ako sme si už spomenínali, šampón nám slúži na očistenie vlasu od prachu a nečistôt.

No je to práve kondicionér, ktorý má za úlohu trvalejšiu ochranu našich vlasov pred poškodením.

Samozrejme, nevhodným používaním vám môže kondicionér viac uškodiť, ako pomôcť. Preto je nesmierne dôležité správne používanie. Pozrime sa teda spolu na ten správny spôsob používania a nanášania kondicionéru na vlasy. Ten by sa mal votrieť iba do dĺžky vlasov a nie ku koreňom.



To je presne to, čo spôsobuje nadmer-
mastnenie vlasov.

Taktiež by sme sa
mali vyhnúť
„prečesávaníu“
vlasov rukami.

Šampón teda vlas
otvára, čím je
pripravený na
čistenie, a
kondicionér vlas
uzatvára a dodáva
mu zdravší a
krásnejší vzhľad.



Stretli sme sa už aj s názorom, že kondicionér účinkuje okamžite. Je však lepšie, ak kondicionér nechám nejaký čas pôsobiť.

V priemere stačia 2 minúty. No ak máte čas, kludne ho nechajte pôsobiť aj dlhšie, napríklad pokým sa nenamydlíte.

“Starosť o to, ako vyzeráte
by musí začať vo vašej duši a
v srdci. Kozmetické
produkty samé o sebe veľa
neurobia.”

Coco Chanel



07



K A P I T O L A

07

VIETE, AKO SPRÁVNE POUŽÍVAŤ MASKU NA VLASY?



My, vlasoví nadšenci vieme, že iba používanie šampónu a kondicionéru nestačí. Na to, aby ste mali krásne a zdravé vlasy treba urobiť aj niečo viac.

Najlepšie je pravidelné používanie olejov na vlasy. Ak to však chcete dotiahnuť do

dokonalosti, je potrebné používať aj masku na vlasy na pravidelnej báze. Pravidelnosť sa myslím min. 1 krát do týždňa.

Tým, že maska pôsobí dlhšie na vlasoch (min. 15 - 25 min v závislosti od masky), tak aj jej účinky sú dlhodobejšie a predovšetkým hĺbkovejšie, keďže preniká do štruktúry vlasu a hĺbkovo ju vyživuje vďaka svojmu zloženiu.

08



K A P I T O L A

08

VPLYV ROČNÝCH OBDOBÍ NA KVALITU NAŠICH VLASOV



Zmena teploty a vlhkosti výrazným spôsobom ovplyvňuje kvalitu našich vlasov.

Aj preto je dôležité dbať na to, čo vaše vlasy v tom danom ročnom období potrebujú a dopriať im to.

V lete sú naše vlasy vystavené nadmernému slnku a tým pádom aj vysušovaniu. Preto je najlepšie dopriať im dostatočnú hydratáciu a siahnuť po produktoch s olejovým základom, ktoré dokážu preniknúť do hĺbky vlasu.

Naopak v zime sú vlasy vystavované nadmernému treniu vďaka pokrývkam hlavy a vtedy sa môžeme stretnúť s elektrizujúcimi vlasmi. Vtedy odporúčame siahnuť po produktoch,



ktoré obsahujú napríklad levanduľu, ktorá pomáha regulovať a ustáliť tvorbu kožného mazu na pokožke hlavy.

To bolo zopár príkladov toho, ako rôzne ročné obdobia pôsobia

VEDELI STE, ŽE...

...každý nový vlas môže
dosiahnuť dĺžku viac ako
meter?



na naše vlasy.

Nesprávna staros-
tlivosť môže
spôsobiť nežiadú-
ce účinky jednot-
livých zložiek
produktov.



09



K A P I T O L A

09

SPRÁVNNA SAMO- DIAGNOSTIKA VLASOV A TIPY NA RIEŠENIE



“Ved’ si poznám svoje vlasy. Viem, čo potrebujú.”

Je pravda, že svoje vlasy poznáte, no poznáte aj to, čo naozaj potrebujú?

Podme sa na to spolu pozrieť.

Medzi najčastejšie problémy s vlasmi patria najmä lupiny. Trápia až takmer 2 tretiny obyvateľstva (2).

Získať lupiny nie je až také ťažké. O niečo ťažšie je sa ich zbaviť. Lupiny predstavujú odumretú pokožku hlavy. Aby ste sa ich mohli zbaviť, musíte najskôr zistiť, čo môže spôsobovať ich vznik.

Môže za tým byť napríklad lacnejšia kozmetika, nadmerné česanie, čo poškodzuje pokožku hlavy a narušuje jej pH a prostredie.

Tieto príčiny je o niečo jednoduchšie odstrániť a to predovšetkým investovaním do kvalitnejšej kozmetiky a obmedzenia česania.

Existujú však aj príčiny, ktoré sú závažnejšie a je potrebné sa nad nimi potom hlbšie zamyslieť, ako napríklad

dlhodobý stres alebo rôzne hormonálne zmeny, či rôzne zdravotné ťažkosti.

Pri odstránení problému s lupinami je potrebné siahnuť po produktoch, ktoré čistia pokožku hlavy a majú neutrálnu pH.

Skúste pohľadať niečo s obsahom čajovníka, vitamínu E alebo aloe vera.

Ďalším častým problémom s vlasmi je ich nadmerné mastnenie. Mastné vlasy sú pomerne častým problémom predovšetkým ľudí s jemnými alebo svetlými rovnými vlasmi. Maz totiž k vlasom ľahšie prilne.

Aj za týmito problémami môžeme hľadať rôzne zdravotné ťažkosti alebo hormonálne zmeny. Avšak, ako vravíme u nás, každý problém má riešenie a aj tento.

Stačí siahnuť po produktoch s obsahom čajovníkového alebo kamilkového oleja. Tiež je dobrým pomocníkom kokosový olej, no ten nemusí každému vyhovovať. Taktiež sa môžete zamerať na produkty s bylinkovým zložením, ako napríklad vrba, aloe vera, či mäta.

Pri farbených vlasoch je dôležité si uvedomiť, či boli zafarbené alebo zosvetľované. Každý proces pôsobí totiž inak na naše vlasy a tie preto potrebujú inú starostlivosť.

Zosvetľovanie všeobecne vysušuje naše vlasy a preto je nevyhnutné siahnuť po produktoch, ktoré majú olejový základ, ako napríklad argán alebo marula. V našej ponuke môžete nájsť aj produkty priamo na zosvetľované vlasy. A tieto produkty majú veganské zloženie a odporúčané sú aj kaderníkmi.

Pri zafarbených vlasoch by sme mali siahnúť po produktoch, ktoré nechajú vašu farbu vyniknúť a zostanú po nich vlasy krásne lesklé a žiarivé.



Pri zafarbených vlasoch by sme mali siahnúť po produktoch, ktoré nechajú vašu farbu vyniknúť a zostanú po nich vlasy krásne lesklé a žiarivé. Vhodné sú preto produkty, ktoré obsahujú napríklad kaviár, keratín alebo olej z čerešňového kvetu, ktoré môžete nájsť aj u nás.

Ďalším, pomerne častým problémom vlasov, sú poškodené alebo suché vlasy bez života.

Verím, že aspoň jedna z nás sa s tým stretla a musela to riešiť. Dôsledok môže byť v nedostatočnej výžive vlasov. Vtedy by sme mali siahnuť po produktoch, ktoré majú olejový základ, ako napríklad argan alebo marula.

Oba svojím zložením hĺbkovo hydratujú



a vyživujú vaše vlasy. Argan je pre svoje skvelé hydratačné účinky prezývaný aj “tekuté zlato”, čo v podstate vystihuje jeho vlastnosti.

Marula na druhej strane chráni vlasy pred vysokými teplotami, nezaťažuje vlasy a nezanecháva ich mastné.



O skvelých účinkoch oboch olejov na vlasy by sme mohli písať ešte dlho. Faktom zostáva, že ich blahodárne účinky na vlasy a pokožku ľudia objavili už dávno a my sme veľmi radi, že ich môžeme zaradiť aj do našej ponuky skvelých produktov na vlasy.

Psst... na našom eshope patria medzi najpredávanejšie :)

Ďalší problém na ktorý sa spolu pozrieme sú krepovité vlasy. To čiastočne súvisí so suchými vlasmi, pretože krepovité vlasy sú predovšetkým kučeravé vlasy bez lesku a dostatočnej výživy.

No žiaden strach. Aj na to máme na našom eshope riešenie a je ním konkrétne naša rada s obsahom čerešňového oleja.



Týmto sme pokryli najčastejšie a najrozšírenejšie problémy s vlasmi. Je ich samozrejme viac a každý sa líši. Preto sa u nás snažíme individuálne pomôcť každému, komu sa dá.

10



K A P I T O L A

10

ZÁVER



V tomto ebooku sme sa snažili vysvetliť vám základnú starostlivosť o vlasy a ako by ste to mali robiť, aby ste dosiahli požadované výsledky.

Taktiež sme sa vám snažili dať potrebné rady, aké produkty hľadať, ak máte

konkrétne
problémy s vlasmi.
Ak si však stále
neviete rady,
kludne sa obráťte
na nás.

Náš tím vám veľmi
rád pomôže a
zodpovie všetky
otázky, ktoré ste nenašli v našom ebooku.
Dúfame, že pre vás bol prospešný.



Váš tím

*Lusse
Cosmetics*

PUBLIKÁCIE

(1) Vývin a rast vlasu [online] [cit. 2023-09-02]. Dostupné na internete:

<https://andreine.com/blog/vyvin-a-rast-vlasov>

(2) Ako bojovať s lupinami vo vlasoch [online] [cit. 2023-09-02]. Dostupné na internete:

<https://www.benulekaren.sk/7-tipov-ako-bojovat-s-lupinami-vo-vlasoch>

(3) Základné informácie o vlasoch [online] [cit. 2023-09-03]. Dostupné na internete:

<https://dermacareclinic.sk/sluzby/vlasy/zakladne-informacie-o-vlasoch-2/>

(4) Základné informácie o vlasoch [online] [cit. 2023-09-03]. Dostupné na internete:

<https://www.plastickachirurgia.sk/zakroky/transplantacia-vlasov/zakladne-informacie-o-vlasoch>

LUSSE
cosmetics

www.lusse.sk

marketing@lusse.sk

+421 940 551 588

+421 903 624 064

