



# Jarní detox těla i vlasů

Ahoj kočko! Přináším ti manuál na jarní detox pro tělo i vlasy. Jsem moc ráda, že jsi tady a že ses rozhodla o sebe nejen pečovat s láskou, ale také si k tomu najít potřebné informace tak, aby tvá péče vedla ke zdraví a kráse.

Začneme nejdříve tělem, protože vlasy, přestože jsou neživé, jsou prodloužením našeho těla a odráží stav našich vnitřních orgánů a naší fyzické i duševní energie :)

Pokud mě už nějakou dobu sleduješ, nejspíš jsi mě slyšela mluvit o tom, že každá dieta, každé neopatrné omezení kalorického příjmu se negativně odrazí na tvých vlasech. Proto mnohem více doporučuji pravidelný a dostatečný příjem kvalitních živin pro tělo, vlasy tak budou mít dostatek stavebního kamene (bílkovin) pro svůj růst.

Co můžeš využít pro šetrný a plynulý detox tvého celého organismu? Většinu z těchto tipů můžeš zařadit do svého každodenního života, dokážeš tak udržovat své tělo v dobré kondici s laskavostí a volností.

## Zpomal.



Stres intoxikuje tvoje tělo. Dopřej si čas na odpočinek.

## Ústní hygiena



Zařaď škrabku na jazyk a kokosový olej.

## Koupele a masáže



Zkus do vany espomskou sůl. Můžeš přidat i suché kartáčování.

## Přidej koření.



Připrav si čaj z lžičky fenyklu, koriandru a římského kmínu.



## Snídej.

Největší jídlo si dej okolo poledne, bude se ti lépe spát a podpoříš trávení.

Zkus se vyhnout studeným nápojům

No a teď, když máme krásná, zdravá a čistá těla zevnitř i zvenku, pojďme na detox pokožky na naší hlavě.



Pokud potřebujeme pokožku hlavy osvěžit, trápí nás přílišné maštění, svědění či lupy, nebo vaše vlasy vypadají jako povoskované, jsou zatížené, špatně se upravují nebo vypadají mastné hned po umytí, je vhodný čas na detox. Také prospěje pokud se snažíte posílit růst a hustotu vašich vlasů.

### **Postupně Vám tedy představím tři způsoby, kterými lze pokožku hlavy detoxikovat.**

Nicméně pokud trpíte zánětem pokožky, nacházíte krvavé nebo žluté stroupky ve vlasech, je potřeba individuální odborná pomoc, kontaktujte mě na emailu [zaneta@florova.cz](mailto:zaneta@florova.cz) než začnete tyto rady aplikovat.



## Detox pomocí jílu

Díky schopnosti absorbce do sebe dokáží jíly vsáknout přebytečný maz. Navíc mají úžasnou vlastnost nalepit na sebe toxiny, minerální usazeniny nebo build up z produktů, proto doporučuji jílovou masku jako výborný prostředek k detoxikaci pokožky a zlepšení jejího stavu.

## Detoxikační jílová maska na vlasy

Půl hrnku marockého jílu

Třetinu hrnku bentonitu

Čtvrtinu hrnku kaolinu

Hrnek **destilované** vody pokojové teploty

Tři polévkové lžíce jablečného octa

0-3 polévkové lžíce bio oleje

(např. jojobový nebo konopný)

Esenciální olej podle výběru

(max 10 kapek)

Nekovovou miskou

Nekovovou vidličku/metličku

Smícháme destilovanou vodu s jablečným octem a rozmícháme nekovovým nástrojem.

V nekovové misce smícháme jíly, zalijeme připravenou vodou a opět rozmícháme.

Pokud máte ve směsi hrudky, nechte hodinku odpočinout. Směs by měla být mírně tekutá pro příjemnější nanášení.

Na závěr přidejte olej dle výběru.

Vmasírujte do vlasové pokožky bříšky prstů a poté naneste do délek.

Máte suché vlasy bez produktového build-upu?

Můžete dát masku pod fólii.

Pokud máte mastnější vlasy, nechte masku volně sesychat.

Stačí smýt příjemně vlažnou vodou, bez šamponu, poté nanést kondicionér (ne na pokožku hlavy).

### **Pravidelné použití:**

1x-3x měsíčně

5 minut působení

### **První / nepravidelné použití**

4x ročně

30 minut působení



# Jablečný ocet pro čistou pokožku a lesklé vlasy

Jablečný ocet má široké spektrum užití pro tělo zevnitř i zvenku. Hlavní benefity, které nám přináší při péči o vlasy a vlasovou pokožku je jeho nízké (kyselé) pH, a obsah kyseliny octové, ta zabíjí bakterie bez vysušení pokožky a přílišného narušení přirozených olejů na vlasech. Navíc pomáhá (podobně jako kondicionér) utáhnout vlasové kutikuly a tak dělá vlasy hebké a lesklé.

## Oplach z jablečného octa

### Několikrát do měsíce

2 hrnky destilované vody (pokojová teplota) 2-3 polévkové lžíce octa  
Přelít vlasy jako závěrečný krok při mytí, v případě velmi kudrnatých vlasů nastříkat a opláchnout (aby se roztok dostal všude)

### Několikrát do roka

2 hrnky destilované vody (pokojová teplota) 5-7 polévkových lžíc octa  
Přelít vlasy jako závěrečný krok při mytí, v případě velmi kudrnatých vlasů nastříkat a opláchnout (aby se roztok dostal všude)

## Esenciální olej z teatree vydesinfikuje a pomůže při svědění



Tento esenciální olej se získává z listů australského čajovníku. Již celá staletí se užívá pro pomoc při kožních a respiračních problémech. Ve vlasové péči je uznávaný především pro své antibakteriální a protizánětlivé účinky, zabíjí patogeny podobně jako jablečný ocet. Studie nám ukazují, že může pomoci při lupech, určitých typech dermatitidy a kvasinkových infekcích. Je však potřeba užívat jej pouze v doporučeném množství, je to velmi koncentrovaná látka.

### Olej pro masáž hlavy

Rostlinný olej dle výběru (např. jojobový, konopný nebo arganový)  
Na každou čajovou lžičku oleje použít max 5 kapek tea tree EO  
Rozmíchat oleje přímo v ruce a jemně vmasírovat celou plochou prstů (pozor na nehty!) do vlasové pokožky. Poté buď smýt šamponem nebo (při nižší koncentraci teatree) nechat působit přes noc.

### Treatment před mytím

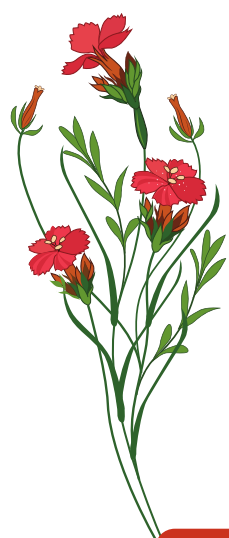
Hodí se především pro kudrnaté vlasy.  
100ml oleje (tentokrát může být i BIO panenský slunečnicový, olivový či kokosový)  
5 kapek tea tree EO.  
Rozmíchat v mističce a vmasírovat nejprve do pokožky, poté nanést do celé délky vlasů. Nechat 30 minut působit a poté pokračovat s běžnou mycí rutinou (šampon, kondicionér, maska).

Věřím, že Ti tento manuál pomohl k lepšímu pochopení detoxikace těla i vlasové pokožky.

---

Máme komunitu na Facebooku a na Instagramu, kde pravidelně najdeš nové tipy, rady a živá vysílání.

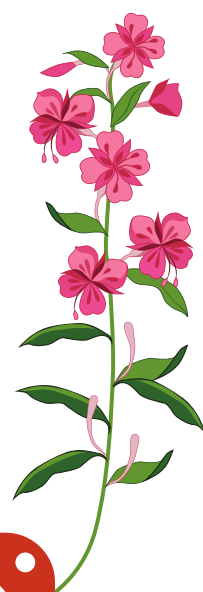
Pomáháme si tam s péčí o vlasy a vlasovou pokožku zdravě, a u toho se skvěle bavíme.



**Facebook stránka**  
**Divoké vlasy**



**Facebook skupina**  
**Divoké vlasy -**  
**výzva pro krásné**  
**a zdravé vlasy**



**Instagram**  
**divokevlasy**

Žaneta Florová  
koučka a tricholožka

[www.divokevlasycz](http://www.divokevlasycz)