



"Kosa je građena poput vune, iznutra tvrda, izvana meka", tvrdi **dr Paradi Mirmirani**, dermatolog, Permanente Medical, Calif." Svaka vlas ima tri sloja - unutrašnjost vlakna čini **medulla-moždina**

, slijedi

cortex-kora

i vanjski sloj koji štiti unutrašnje, više osjetljive komponente od oštećenja." Vlas raste oko 1 cm svaki mjesec od jezgre na glavi, i može rasti do šest godina. Tada kao dio prirodnog ciklusa kose, ona ispada i pravi mjesta za nove vlasi.

Koliko je vaše kose ovisi o tome koliko dugo traje vaš ciklus rasta. Ako je samo dvije godine umjesto šest, vaša kosa će, naravno, biti kraće dužine. Isto vrijedi i za debljinu vaše kose: deblja kosa raste iz velikih folikula; tanja iz manjih folikula dlake.

Uzroci oštećenja kose

- 1. Izbjeljivanje** - uklanja prirodni pigment i mijenjaju strukturu kose, te je osjetljivija na oštećenja.
- 2. Trajna** - trajna se odnosi na kemijsko kovrčanje, čime razdvajamo prirodne poveznice vlasi i formiramo ih opet zajedno na drugi način zbog čega nakon nekog vremena kosa izgleda suha
- 3. Bojanje** - trajne i polutrajane boje nisu tako štetne kao izbjeljivanje, ali nisu bez posljedica, one također mogu promijeniti unutrašnju strukturu vlasi, izazivajući beživotan izgled i suhoću, posebno ako se često koriste za pokrivanje sijedih vlasi
- 4. Sušenje** - toplina uzrokuje privremenu promjene vodikovih veza vlasi ako držite sušilo preblizu, pa tijekom vremena dolazi do trajnih oštećenja osobito ako koristite željezne viklere
- 5. Pletenica i "konjski" rep** - može uzrokovati lomljenje dlake, posebno ako jako stegnete kosu; oštećenje je osobito ako radite pletenicu ili "konjski" rep s mokrom kosom
- 6. Pretjerano četkanje** - 100 poteza četkom svako večer je ipak previše; četkanjem možete oštetiti kosu osobito ukoliko upotrebavate nekvalitetne četke, najbolje su one od prirodne dlake
- 7. Pretjerano šamponiranje** - umjesto da uklonite masnoću s kose, možete joj odstraniti prirodnu vlagu koja je čini zdravom, osobito ako koristite nekvalitetne šampone

Njega kose

Ukoliko vam je kosa uništena, posjetite frizera i odstranite oštećene vrhove jer kod oštećene kose važi pravilo "manje je više". Preporučuje se također upotreba maske za kosu. Postoji više vrsta na tržištu, a najdostupnije su domaća maske kućne izrade koju su koristile još naše bake.

Maske za kosu

Maska od maslinovog ulja i žutanjka

Pomiješati jedan žutanjak, 3 žlice maslinovog ulja i 1 žlicu ruma i utrljati u opranu kosu, te ostaviti pola sata pokriveno plastičnom folijom i potom dobro isprati.

Maska od meda i maslinova ulja

Pomiješati 2 žlice meda sa 3 žlice maslinova ulja. Dobro utrljati u kosu i pokriti plastičnom folijom ili kapom za tuširanje. Nakon 30 minuta opratii kosu šamponom.

Maska od banane

Banane su odlične za njegu kose. Izmiksati bananu s jajetom, 3 žličice meda, 3 žličice mlijeka i 5 žličica maslinova ulja. Umasirati u kosu i vlasište i ostaviti da odstoji pola sata, te oprati šamponom.

Pakung od žutanjka i limunovog soka

Pomiješati 1 žutanjak, 1 žlicu limunovog soka i 1 žlicu sojinog brašna u 1 šalici jogurta i staviti na kosu. Isprati pakung nakon 2 sata.

Limun za jačanje korijena kose

Na opranu kosu staviti 1 šalicu svježeg soka od limuna ili jabučnog octa, izmasirati i isprati vodom.

Ove maske i pakunzi će vam omogućiti da normalizirate kiselost kose na 4,5 pH, uobičajenu vrijednost i povratite prirodan sjaj kose.

[WebMD](#)