Chyby pri starostlivosti o pokožku hlavy

Od umývania po ampule. Desať situácií, v ktorých malá zmena pri čistení, masáži alebo nanášaní uľahčí každodennú starostlivosť o pokožku hlavy.

Obsah

1. Umývanie a oplachovanie
2. Mastenie medzi umytiami
3. Šupinky a citlivá pokožka
4. Exfoliácia, ampule a kúry
5. Masáž, pomôcky a účesy

Situácie, v ktorých pomôže malá zmena

1. Nanášať šampón na dĺžky namiesto pokožky

Častá chyba: Šampón rozotierate po celej dĺžke a ku korienkom sa dostane len pena, ktorá stečie.

Čo pomáha: Šampón rozotrite v dlaniach a naneste priamo na pokožku. Dĺžky umyje pena pri oplachovaní.

2. Oplachovať narýchlo

Častá chyba: Zvyšky šampónu a kondicionéra zostávajú najmä v zátylku a za ušami.

Čo pomáha: Oplachujte dlhšie, než sa zdá potrebné, a prejdite aj miesta, na ktoré nevidíte.

3. Umývať horúcou vodou

Častá chyba: Horúca voda robí umývanie nepríjemným a pokožka po ňom býva napnutá.

Čo pomáha: Použite vlažnú vodu a posledný oplach urobte chladnejší.

4. Nahrádzať umývanie suchým šampónom

Častá chyba: Suchý šampón pohltí časť mastnoty. Pri vrstvení však na pokožke zostáva nános.

Čo pomáha: Použite malé množstvo podľa návodu ako príležitostnú pomoc. Pri najbližšom umytí pokožku dôkladne umyte.

5. Dávať kondicionér a masku ku korienkom

Častá chyba: Bohatá starostlivosť určená pre dĺžky zaťaží pokožku a korienky splasnú.

Čo pomáha: Kondicionér nanášajte od uší nižšie a masku do končekov. Ku korienkom patrí len to, čo je na pokožku určené.

6. Riešiť každé svrbenie peelingom

Častá chyba: Intenzívne drhnutie a časté peelingy môžu nepohodlie zhoršiť.

Čo pomáha: Pri podráždení vynechajte peeling, kefu aj nové prípravky a nechajte len jemné umývanie.

7. Odstraňovať šupinky nechtami

Častá chyba: Mechanické škrabanie pokožke neuľahčí a často pokračuje počas celého dňa.

Čo pomáha: Šampón určený pri lupinách nechajte pôsobiť podľa návodu a rozčesávajte jemne kefou so zaoblenými štetinami.

8. Prerušiť kúru v polovici

Častá chyba: Ampule použijete pár dní, potom na ne zabudnete a hodnotíte ich ako zbytočné.

Čo pomáha: Naplánujte si aplikácie na konkrétne dni a kúru dodržte celú. Stav porovnajte až po jej skončení.

9. Nanášať ampulu do dĺžok

Častá chyba: Prípravok určený na pokožku skončí na končekoch, kde nemá svoju úlohu.

Čo pomáha: Rozdeľte vlasy na cestičky a nanášajte po pásoch priamo na pokožku.

10. Nosiť stále rovnako tesný účes

Častá chyba: Ak pokožka po zopnutí ťahá alebo bolí, účes je príliš pevný. Dlhodobý ťah môže prispievať k rednutiu vlasov.

Čo pomáha: Striedajte voľnejšie účesy a miesta zopnutia. Pri rednutí pri vlasovej línii sa objednajte na odborné posúdenie.

Chyby v rutinách — praktické postupy

1. Pokožka sa mastí, dĺžky sú suché

Častá chyba: Šampón preťahujete celými dĺžkami a masku nanášate aj ku korienkom.

Praktický postup: Šampón na pokožku → dôkladný oplach → kondicionér od uší nižšie.

2. Šupinky sa vracajú každý týždeň

Častá chyba: Šampón pri lupinách striedate s ďalšími novinkami a ani jeden nepoužijete podľa návodu.

Praktický postup: Jeden šampón určený pri lupinách → čas pôsobenia podľa návodu → jemný šampón medzi tým.

3. Po umytí pokožka napína

Častá chyba: Umývate horúcou vodou, drhnete nechtami a hneď pridávate peeling.

Praktický postup: Vlažná voda → jemná masáž bruškami prstov → žiadny nový krok aspoň dva týždne.

4. Na pokožke cítiť nánosy zo stylingu

Častá chyba: Suchý šampón a laky vrstvíte niekoľko dní za sebou.

Praktický postup: Peeling alebo detox šampón podľa návodu → bežné umytie → dôkladný oplach.

5. Kúra z ampúl nikam nevedie

Častá chyba: Ampulu nanášate na dĺžky, nepravidelne a súčasne skúšate ďalšie dva prípravky.

Praktický postup: Umyť pokožku → naniesť po cestičkách → dodržať celý počet aplikácií bez ďalších zmien.

6. Vlasy pri korienkoch pôsobia slabšie

Častá chyba: Pevné gumičky, časté tepelné úpravy a ťažký styling ku korienkom.

Praktický postup: Voľnejší účes → ľahký styling v malej dávke → pri pretrvávajúcej zmene odborné posúdenie.

Odborné zdroje

AAD · Starostlivosť o vlasy a pokožku hlavy — https://www.aad.org/public/everyday-care/hair-scalp-care/hair/healthy-hair-tips
AAD · Lupiny: ako postupovať — https://www.aad.org/public/everyday-care/hair-scalp-care/scalp/treat-dandruff
AAD · Starostlivosť pri vypadávaní vlasov — https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/treatment/tips/
FDA · Bezpečné používanie kozmetiky — https://www.fda.gov/cosmetics/resources-consumers-cosmetics/using-cosmetics-safely

Kozmetická starostlivosť nenahrádza lekára. Pri zdravotných ťažkostiach sa obráťte na dermatológa. Hair Clinic · Jégeho 10, Bratislava · hairclinic.sk