

Chyby pri starostlivosti o vlasy

Od pokožky hlavy po končeky. Desať situácií, v ktorých malá zmena pri umývaní, česaní alebo stylingu môže uľahčiť každodennú starostlivosť.

10 situácií · 5 kapitol · kontrolný zoznam

Kde začať

Otvorte kapitolu podľa situácie, ktorú poznáte z vlastnej kúpeľne. Na konci nájdete krátky plán, s ktorým si vybranú zmenu vyskúšate v praxi.

01 Umývanie a výber kozmetiky

02 Kondicionér a rozčesávanie

03 Teplo a napätie

04 Pokožka hlavy medzi umytiami

05 Vonkajšie vplyvy a zmeny vlasov

Umývanie a výber kozmetiky

01 Umývať podľa kalendára

Korienky sú na druhý deň mastné, ale podľa pravidla si máte vlasy umyť až v piatok. Alebo umývate denne aj vtedy, keď vám to nevyhovuje.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Riaďte sa tým, ako sa mastí a ako sa cíti pokožka hlavy. Šampón nanášajte predovšetkým ku korienkom a dôkladne opláchnite.

02 Vyberať šampón podľa zoznamu zakázaných zložiek

Nápis bez sulfátov či silikónov sám o sebe nehovorí, či vám prípravok sadne. Podstatný je účel celej receptúry a to, ako ju znášate.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Šampón vyberajte podľa pokožky, kondicionér podľa dĺžok. Pri známej reakcii si skontrolujte konkrétnu zložku v INCI. Vlasové oleje používajte podľa návodu.

Kondicionér a rozčesávanie

03 Vynechať kondicionér zo strachu pred splasnutím

Jemné vlasy sa po umytí ľahko zamotajú, ale ťažká maska pri korienkoch môže ubrať na objeme.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Vyskúšajte ľahký oplachový kondicionér na končeky. Pri hustých či kučeravých vlasoch ho podľa potreby rozdeľte aj do dĺžok.

04 Drhnúť a česať vlasy silou

Krútenie v uteráku a ťahanie kefou od korienkov prenáša napätie na každý uzol pod ňou.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Vodu jemne vytlačte uterákom. Rozčesávajte po častiach od končekov. Kučeravé vlasy sa často ľahšie rozčesávajú vlhké s kondicionérom.

Teplo a napätie

05 Spoliehať sa pri stylingu len na tepelnú ochranu

Prípravok na tepelnú ochranu nenahradí šetrnejšie nastavenie nástroja. Opakované prechody po rovnakom prameni zvyšujú tepelnú záťaž.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Fén nastavte na miernejšiu teplotu. Bežnú žehličku alebo kulmu používajte na suché vlasy. Pri tepelnom prípravku dodržte návod.

06 Nosiť stále rovnako tesný účes

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

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Striedajte voľnejšie účesy a miesta zopnutia. Ak si všimnete rednutie pri vlasovej línii, objednajte sa na odborné posúdenie.

Pokožka hlavy medzi umytiami

07 Nahrádzať umývanie suchým šampónom

Suchý šampón pohltí časť mastnoty. Pri vrstvení môže na pokožke zostávať nános.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Použite malé množstvo podľa návodu ako príležitostnú pomoc. Pri najbližšom umytí pokožku opláchnite vodou a umyte šampónom.

08 Riešiť každé svrbenie peelingom

Pri lupinách, začervenaní a svrbení môže intenzívne drhnutie zhoršiť nepohodlie. Masáž nie je spoľahlivá liečba vypadávania.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Pri podráždení vynechajte drhnutie a nové prípravky. Ak ťažkosti pretrvávajú, príčinu nech posúdi dermatológ.

Vonkajšie vplyvy a zmeny vlasov

09 Zabudnúť na vlasy pri bazéne a na slnku

Zosvetľované dĺžky sa po kúpaní často ťažko rozčesávajú. Na slnku zostáva odkrytá aj cestička vo vlasoch.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Pri pobyte vonku využite klobúk alebo čiapku. Po kúpaní vlasy opláchnite čistou vodou a ošetrite dĺžky podľa potreby.

10 Pripísať padanie vlasov jedinej príčine

Strava, stres a spánok sú súčasťou širšieho obrazu. Z náhlej zmeny množstva vypadaných vlasov sa príčina určiť nedá.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Zapíšte si začiatok zmeny, priebeh a ďalšie príznaky. Pri náhlom, ložiskovom alebo pretrvávajúcom rednutí vyhľadajte dermatológa. Doplnky pri podozrení na nedostatok riešte s odborníkom.

Čo skúsiť tento týždeň

- [ ] Zvoľte jednu vec, ktorú chcete zlepšiť. Napríklad jednoduchšie rozčesávanie končekov.
- [ ] Pri najbližšom umytí skúste naniesť šampón ku korienkom a kondicionér do dĺžok.
- [ ] Pri ďalšej úprave odsajte vodu uterákom a znížte teplotu fénu.
- [ ] Po niekoľkých umytiach si zapíšte, čo sa zmenilo pri česaní alebo na pokožke.

Moja jedna zmena

Odborné zdroje

Redakčný sprievodca HairClinic pre každodennú kozmetickú starostlivosť. Pri konkrétnom výrobku sa riaďte jeho návodom. Pretrvávajúce alebo výrazné ťažkosti patria na odborné posúdenie.

AAD · Každodenná starostlivosť o vlasy

AAD · Starostlivosť pri vypadávaní vlasov

AAD · Používanie suchého šampónu

FDA · Bezpečné používanie kozmetiky