

Jak používat šampon a kondicioner?



Šampony sice naše vlasy umyjí, ale zároveň vlas odmastí a tak jej zbaví přirozeného ochranného filmu. Navrátit vlasům život je úkolem kondicionérů a balzámů na vlasy. Ty zlepšují stav vlasu tím, že jej přímo zahlcují potřebnými látkami a navrací jim zpět jejich ochranu. Ve skutečnosti **platí, že zdaleka ne každý šampon je vhodný pro všechny typy vlasů**. Někdy je totiž možné špatným výběrem napáchat víc škody než užitku.

Zajímá vás, zda-li máme používat kondicionér a jak často si mýt vlasy? Zde jsou odpovědi na otázky týkající se péče o naši bohatou kštici:

Jak správně umývat vlasy?

V první řadě **musíte znát kvalitu a zdravotní stav pokožky vaší hlavy**. U zdravé pokožky pak už záleží jen na tom, zda se vlasy hodně mastí, či jsou spíše suché. Vždy však platí, že **není však vhodné si jít s umytými a mokrymi vlasy hned lehnout, protože se nám přelámou**.

Kolik šamponu použít?

Naprostě **stačí množství ve velikosti lískového oříšku**. Co je však zvláště důležité, je oplachování, jelikož **šampon musí být dokonale spláchnut**. Poznáte to podle toho, že vlasy drhnou, když je protáhnete mezi prsty. Jakmile ještě prokluzují, šampon se nevymyl.

Jak často si mýt vlasy?

Záleží nejen na kvalitě a struktuře vlasů, ale i na aktivitách, které člověk vykonává. Sportovec si zřejmě bude mýt vlasy každý den. **Rozhodně nevádí, pokud si hlavu myjete denně.** V dnešní době jsou na trhu šetrné přípravky i na denní použití. Vždy tedy platí takové pravidlo, že **vlasy si myjeme tak často, jak nám to vyhovuje.**

Z jakých šamponů vybírat?

Jinou péči potřebuje mužský vlas, jinou ženský, jinou samozřejmě vlas barvený či vlas vysušený od moře. Šampony se dělí na několik druhů:

- **Šampony pro normální vlasy** mají **velmi dobré čisticí schopnosti**, ale minimum přísad, které zlepšují kvalitu vlasu. Jemné, nepoddajné vlasy je obtížně snášejí.
- **Šampony na mastné vlasy** disponují **vynikajícími čisticími schopnostmi**. Při každodenním používání mohou být vlasy odmaštěny až ke kořínkům.
- **Šampony na suché vlasy** poskytují **jemné čištění a velmi dobré zlepšení kvality vlasů**. Redukují statickou elektřinu a zvyšují snadnost úpravy vlasů.
- **Šampony na poškozené vlasy** dokážou dočasně **opravit povrchové defekty na vlasovém vláknu a vyhladit je**. Vlasy jsou jemnější a lesklejší.

Jak používat kondicioner?

Pokud jsou vlasy barvené či nejsou v dobré kondici, je balzám či kondicioner velmi žádoucím pomocníkem. Budete-li se totiž snažit je po umytí bez jeho použití rozčesat, vytrháte je a přelámete.