

Téma 4 – Starostlivosť o kučery na jeseň

Asi najdiskutovanejšie obdobie roku je jeseň. Vzduch je vlhký, fúka vietor a toto veľmi vplýva na naše kučery. Čo s tým? Dám ti pár tipov ako zvládnuť aj túto časť roka.

a)Kontrola hydratácie – menej, ale stále dosť

Vlhkosť v ovzduší môže spôsobiť, že sa kučery zdajú byť hydratované, ale ak vlasy nie sú správne uzamknuté, môžu napučať a krepovať. Používaj ľahké hydratačné produkty, ale nepreháňaj to – príliš veľa hydratácie môže viesť k preťaženiu vlasov.

Hlboké hydratačné masky aplikuj každé 2 týždne, namiesto každého týždňa ako v zime. Skús rovnováhu medzi hydratáciou (voda, aloe vera, glycerín) a proteínmi (keratín, ryžový proteín), aby si zabránila prehnanej mäkkosti vlasov.

b)Ochrana pred krepovatením a vlhkosťou

Keď je vonku vlhko, kučery absorbujú vodu zo vzduchu a strácajú svoju definíciu. Používaj anti-frizz produkty (napr. stylingové krémy, peny alebo séra, ktoré uzamknú vlhkosť vo vlasoch).

Silikónové séra alebo ľahké oleje (arganový, marulový, brokolicový olej) môžu pomôcť vytvoriť bariéru proti vlhkosti. Uzamkni hydratáciu vrstvením – začni s leave-in kondicionérom, pokračuj krémom alebo penou a zakonči gélom na udržanie tvaru. Vyhybaj sa produktom s vysokým obsahom glycerínu, pokiaľ je veľmi vlhko – môže priťahovať príliš veľa vody do vlasov.

c)Ochrana pred vetrom a chladnejším počasím

Jesenný vietor môže vlasy vysušovať a zamotávať.

Nos vlasy v ochranných účesoch – voľné vrkoče, drdoly alebo "ananás" účes môžu pomôcť predchádzať zamotaniu. Ak nosíš šály alebo svetre, používaj saténovú šatku na ochranu končekov, aby sa nešúchali o látku a nelámali sa. Môžeš použiť ľahké oleje na končeky vlasov na dodatočnú ochranu pred vysušovaním.

d)Uprav frekvenciu umývania a stylingu

Vlhké jesenné počasie môže spôsobiť, že sa vlasy rýchlejšie mastia pri korienkoch, ale zároveň končeky ostávajú suché. Ak máš pocit, že sa vlasy mastia rýchlejšie, môžeš pridať jedno umytie navyše, ale vždy používaj hydratačný šampón. Na osvieženie kučier medzi umytiami môžeš použiť rozriedený leave-in kondicionér v spreji alebo osviežujúce peny. Zníž používanie ťažkých masiek a olejov, ak máš pocit, že vlasy sú preťažené. Ak sa ti kučery rozpadávajú kvôli vlhkosti, skúsaj "praying hands" metódu pri aplikácii gélu, aby sa lepšie uzavreli.

Jesenné must-have produkty

- ✓ Hydratačný šampón (bez sulfátov)
- ✓ Vyvážený kondicionér (hydratácia + proteíny)
- ✓ Leave-in kondicionér alebo ľahký krém
- ✓ Anti-frizz gél alebo pena
- ✓ Ľahký olej na uzamknutie vlhkosti
- ✓ Hodvábna alebo saténová čiapka na noc

💡 Tipy navyše:

Nechaj si pristrihnúť končeky, ak sú po lete poškodené. Ak cítiš, že tvoje vlasy sú ochabnuté a bez objemu, skús proteinovú kúru. Po daždi môžeš osviežiť kučery troškou vody a gélom, aby sa vrátila definícia. Jesenné vlhké počasie môže byť výzvou, ale so správnou rutinou budú tvoje kučery stále krásne a definované!

Produkty vhodné na jeseň – čo používať a čomu sa vyhnúť

Prečo:

Na jeseň je vzduch suchší a humektanty (glycerín, aloe vera, med) už nefungujú ako v lete. Namiesto toho, aby hydratovali, vodu z vlasov „vyťahujú“. Výsledkom sú suché, krepovité a bezvládne kučery.

Čo robiť:

- Používaj šampóny bez sulfátov, ktoré obsahujú rastlinné oleje a maslá.
- Kondicionér vyberaj hutnejší, bohatý na emolienty (argan, bambucké maslo, kokos).
- Stylingové krémy a peny sú ideálne na udržanie pružnosti.
- Na záver vždy zafixuj ľahkým olejom – jojoba, argan, marula.

Čo nerobiť:

- Vyhýbaj sa produktom, kde sú humektanty v prvej trojici zložiek.
- Nevymieňaj všetko naraz – sleduj, čo tvojim vlasom sedí.

Tip:

Jesenná rutina stojí na **emolientoch a proteínoch**. Čítaj etikety – hľadaj shea butter, cocoa butter, oleje (argan, olivový, jojobový) a proteíny (hodváb, pšenica).