Téma 4 – Proteíny

Čo je proteín a prečo ho vlasy potrebujú?

Proteín je stavebný blok vlasov – dodáva im pevnosť, odolnosť a štruktúru. Vlasy sú tvorené z keratínu, a ak sa proteín z vlasov vymýva alebo poškodzujú vonkajšie vplyvy (teplo, farbenie, mechanické poškodenie), potrebujú ho doplniť.

Ako dodať proteíny vlasom?

✅ Používaj produkty s proteínmi – napr. keratín, hydrolyzovaný ryžový proteín, hodvábne aminokyseliny, pšeničný alebo ovsený proteín.

✅ Rob pravidelné proteínové kúry – masky alebo ošetrenia s proteínmi každé 2-4 týždne podľa potreby.

✅ Zvoľ vyvážené kondicionéry a stylingové produkty – niektoré obsahujú menšie množstvo proteínu na priebežnú starostlivosť.

✅ Ak si často vystavuješ vlasy teplu alebo ich farbíš, zaraď viac proteínu – tieto faktory oslabujú vlasovú štruktúru.

Ako vyzerajú vlasy, ktoré potrebujú viac proteínu?

❌ Sú ochabnuté, jemné, bez definície

❌ Vyzerajú "príliš hydratované", bez objemu, rýchlo sa mastia

❌ Priťahujú viac vlhkosti z prostredia, kučery sa neudržia dlho

❌ Sú oslabené a viac sa štiepia (najmä po chemických úpravách)