

# Malá příručka starostlivosti o pleť



Táto príručka vznikla ako jednoduchý prehľad starostlivosti o pleť.

Je pre všetky ženy.

Pre tie, ktoré už starostlivosť o svoju tvár prevzali do vlastných rúk a chcú sa dozvedieť niečo viac a aj pre tie, ktoré chcú začať a stále hľadajú ako sa v tom všetkom vyznať.

Krok po kroku si ukážeme ako získať krajšiu zdravšiu pleť a ako si ju udržať.

Naša pleť si od nás vyžaduje pravidelnú pozornosť a vytrvalosť, ak jej tieto dve veci dáme odmení nás pleťou po akej túžime.



# Môj príbeh

Som bežná 36 ročná žena s bežnými povinnosťami. Už dávnejšie som si uvedomila, že so stavom svojej pleti nie som spokojná.

Najmä v mladšom veku sa mi na nej objavovali rôzne diagnózy typu seboroická dermatitída či akné. Čas od času to boli problémy väčšie inokedy menšie. Ako ženu ma to veľmi trápilo.

Situáciu som riešila klasicky. Kožný doktor rôzne zarobené mastičky z lekárne, kortikoidy. Časom som si uvedomila, že nechcem na seba dávať tieto syntetiká a radšej sa zmierim s tým ako moja pleť vyzerá. Nijak špeciálne som sa o ňu nestarala, ba som ju zanedbávala

V roku 2016 som sa dostala k mojej kozmetičke a chodím ku nej pravidelne doteraz. Aj vďaka tomuto stretnutiu sa mi moja pleť zlepšila. Začala som sa o svoju pleť poriadne starať.

Tiež v tomto istom období som začala na sebe skúšať inú stravu.

Povedala som si: „Veď pleť odráža to čo mám vo vnútri“ Tak podľa test na potravinovú intoleranciu. A že mi tam toho vyšlo. Začala som sa podľa výsledku stravovať – bolo to ťažké odopieranie.

Na určitý čas sa mi pleť zlepšila, no neskôr som sa dostala do pôvodného stavu aj napriek tomu, že stravu som dodržiavala.

Ku kožným problémom sa pridružil vek a s ním spojené vrásky aj mimické a gravitácia – ochabnuté kútiky úst, nosoústna vráska, spadnuté horné viečka.

Naplno som si to uvedomila pred vianocami v roku 2018, o pleť som sa už príkladne starala takmer 2 rok

Spočiatku som sa cítila frustrovane, bezmocne, odovzdane času a ani mi nenapadlo, že s tým môžem niečo robiť. A tu som si spomenula, vybrala som knižku Tvárovej gymnastiky z poličky, vybrala pár cvikov, podľa toho čo som si myslela, že by bolo pre mňa vhodné. Môžem však povedať, že takéto cvičenie nebolo dostatočne efektívne, nebola som si istá či cviky robím technicky správne, kedy a koľko cvičiť.

Ani neviem, čo som na internete hľadala a ani neviem ako som sa ocitla na stránke kurzov tvárovej jogy. Zaujala ma až natoľko, že som sa prihlásila na základný kurz, za ktorým som vycestovala do Považskej Bystrice. Teda mesta vzdialeného od mojej Prievidze viac ako hodinu.

Môžem povedať, že som šťastná, že som tak spravila. Ako som sa dozvedela súčasťou tvárovej jogy sú aj masáže, kt. si robím sama v pohodlí domova. Sú vynikajúce na rozprúdenie lymfy a heuréka eliminovanie akné, u mňa to tak funguje. Z kurzu som odišla s odhodlaním a s vedomím, že absolvovaním kurzu sa to nekončí naopak len začína.

Výsledky sa dostavili a po mesiaci, som pozorovala paradoxne zlepšenie na horných viečkach, ktoré zvyčajne vyžadujú dlhší čas.

Rada mám veci vo svojich rukách. Zistenie, že všetko mám pod kontrolou a závisí len na mne, ma naplnilo radosťou.

A to je pocit, ktorý Vám nikto nezaplatí! Dá sa len získať odhodlaním a pravidelným úsilím.



„Aké výsledky dosiahnem ja?“

„Prečo potrebujem poznať typ svojej pleti?“

„Suchá, mastná, zmiešaná, normálna. Aký typ pleti mám?“

Čistenie pleti

Hydratácia

Píling

Výživa – pleťové séra

Výživa – pleťové masky

Spánok

Cvičenie a masáže

„Aké výsledky dosiahnem ja?“



Veľa záleží na akej „štartovacej čiare“ začínate a tiež na tom koľko Vám dovoľujú Vaše povinnosti a každodenný zhon venovať času starostlivosti o seba.

Prejdeme si tzv. povinné jazdy bez ktorých to nepôjde, ale aj bonusy, ktoré budú tou správnou čerešničkou, ktoré výsledok podporia.

Počas mojej cesty za zdravšou pleťou som sa naučila, že naša pleť vyžaduje:

- Čistenie a odličovanie
- Hydratáciu
- Píling , Výživu séra a pleťové masky
- Spánok

Bonusy a čerešničky:

- Cvičenie a masáže





„„Prečo potrebujem poznať typ svojej pleti?“



Každý typ má svoje špecifiká a čo jednému typu prospieva inému môže doslova škodiť.

Preto je potrebné svoj typ poznať a prispôbiť starostlivosť a výber kozmetiky tak, aby Vám sedel a prospieval.



„Suchá, mastná, zmiešaná, normálna. Aký typ pleti mám?“



Ak ešte neviete aký typ pleti máte, páči sa jednoduchý test.

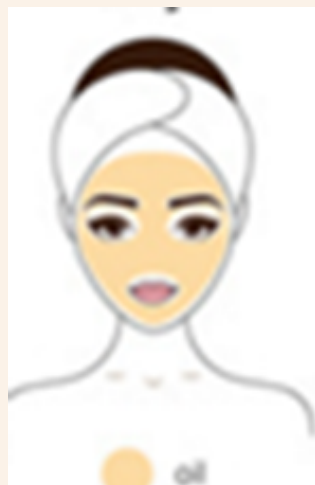
Ráno si umyte tvár vodou bez použitia akýchkoľvek kozmetických prípravkov a jemne osušte uterákom tak, aby ste si pleť nedráždili.

Po 20 minútach začne pleť produkovať vlastný maz. Teraz si na tvár priložte servítku tak, že ju jemne pritlačíte na čelo, nos, bradu a líca.

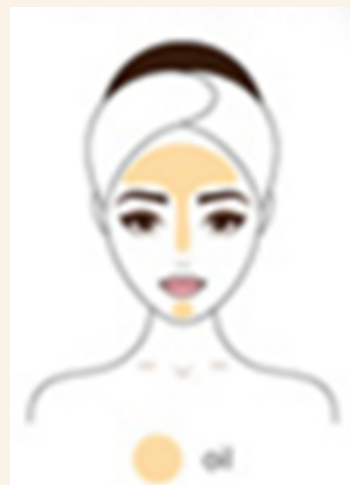
Mastné časti zamastia vreckovku. Dávajte pozor, aby ste ruky nemali mastné, to by skreslilo výsledky testu. Teraz sa pozrite na servítku, najlepšie oproti svetlu. Ak je mastná tzv. T-zóna teda čelo nos a brada máte zmiešanú pleť, ak sa k tom pridajú aj líca máte mastnú pleť. Ak vreckovka zostane nezamastená Vaša pleť je suchá. Ak je vreckovka zamastená len slabučko máte normálnu pleť.



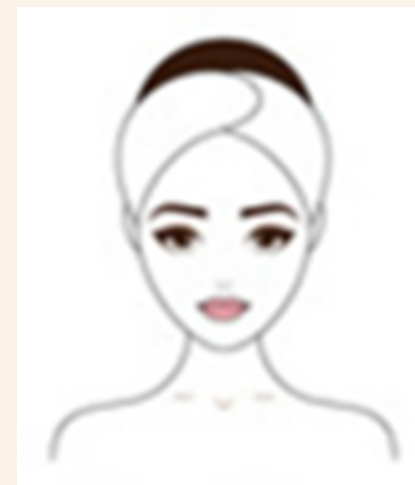
Suchá



Mastná



Zmiešaná



Normálna



### Suchá pleť

Suchá pleť nevytvára dostatočné množstvo kožného mazu, a teda nie je schopná udržať pleť prirodzene hydratovanú. Pokožka je napätá, ľahko sa podráždi. Často môže svrbieť. Pri veľmi suchej pokožke má pleť šupinatý vzhľad.

### Masťná a problematická pleť

Masťná pleť sa prejavuje zvýšenou produkciou kožného mazu a viditeľnými pórami. Pleť je veľmi lesklá s viditeľnými nedokonalosťami, ako sú čierne bodky, rozšírené póry či akné.

### Zmiešaná pleť

Zmiešaná pleť je kombináciou niekoľkých typov pleti. V oblasti líc sa môže objavovať suchá či normálna pleť, v oblasti tzv. T-zóny pleť masťná.

### Normálna pleť

Tento typ pleti nie je ani príliš suchý, ani príliš masťný. Je to teda ideálny typ pleti bez väčších nedokonalostí. Pleť má zdravý vzhľad, je prirodzene hladká, hebká a pružná.

Čistenie pleti



## Zásady:

- Vždy ráno aj večer
- Používať vhodnú kozmetiku, ktorá rešpektuje typ Vašej pleti
- Vyhnite sa kozmetike s obsahom alkoholu, ktorá zbytočne pleť dráždi a vysušuje
- Používajte kvalitné odličovacie tampóny, ktoré sú k pokožke šetrné a držia svoj tvar
- Pleť čistite jemne a bez drhnutia, obzvlášť jemné buďte v okolí očí a krku

## Bonus:

Aspoň raz do týždňa použite silikónovú ručnú al. silikónovú elektrickú kefku na tvár, ktoré Vašu pleť šetrne vyčistia a premasírujú.



# Hydratácia





Dodá pleti dostatočnú vlahu.

Pokiaľ vrchná vrstva pokožky nemá dostatok vody – stráca elasticitu a hrubne.

### Zásady:

- Krémujte pleť ráno aj večer
- Nanášajte na čerstvo umytú pleť
- Používajte krém, ktorý rešpektuje typ Vašej pleti
- Denný krém používajte s SPF faktorom, zabránite tak prejavom starnutia – vráskam, pigmentovým škvrnám
- Nočný krém s výživnými zložkami
- Často opomínaným je očný krém
- Pitný režim je dôležitý, pomôže zmierniť kruhy pod očami a pleť zostane pružná

### Bonus:

- Vyhýbajte sa suchému vzduchu
- Vyhýbajte sa kontaktu pleti s horúcou alebo chlórovanou vodou
- Používajte jemné čistiace prípravky na pleť a nie tradičné mydlo
- Krémujte pleť ihneď po kúpaní, sprche alebo umytí rúk a tiež pravidelne v priebehu dňa
- Používajte zvlhčovač vzduchu
- V studenom počasí si oblečte šál aj rukavice



Píling



Odstraňuje odumreté časti na pokožke, stimuluje obnovu pleti, zjednocuje tón pleti, redukuje jemné vrásky, zbavuje pleť toxínov, zvyšuje okysličenie pleti, čistí póry.

Zásady:

- Max dvakrát za týždeň
- Používajte piling, ktorý rešpektuje typ Vašej pleti
- Enzymatický na všetky typy pleti aj na obzvlášť citlivú pleť
- Mechanický piling na všetky typy pleti okrem aknóznej (zrníčka by mohli rozniesť
- akné na nezasiahnutú časť tváre)



Výživa – pleťové séra



Séra majú koncentrovanú formulu, ktorá rieši konkrétne problémy trefnejšie.

V dnešnej dobe znečisteného ovzdušia naša pleť potrebuje viac ako hydratáciu a nie všetky zložky sa dokážu zmestiť do krémov.

Séra obsahujú viac antioxidantov, zložiek na obnovu pleti, môžu sa vrstviť a kombinovať. Majú ľahšiu konzistenciu a preto sa rýchlejšie vstrebávajú do pleti.

Zásady:

- Používajte sérum, ktoré rešpektuje typ Vašej pleti
- Denne na vyčistenú pleť pod denný, nočný či očný krém
- Bez ohľadu na vek, najlepšie je ak jeho použitie zaradíte do Vašej každodennej starostlivosti o pleť



## Výživa – pleťové masky



Dodajú hydratáciu a výživu pleti

Pomáhajú eliminovať rôzne pleťové problémy od základných – mastná, suchá pleť.

Po špecifické – žilky, kruhy pod očami, zväčšené póry, čierne bodky, akné a iné.

### Zásady:

- Používajte masku, ktorá rešpektuje typ Vašej pleti
- V závislosti od druhu masky aspoň 1x do týždňa
- Na vyčistenú pleť
- Nechať pôsobiť aspoň 20 minút



Spánok





- Je dôležitý pre správne fungovanie celého organizmu, teda aj pleti
- Počas noci sa pleť regeneruje
- Málo spánku spôsobuje kruhy pod očami a zabraňuje tiež tvorbe kolagénu
- Doprajte si aspoň 6 hodín spánku
- Dostatočne zatemnená miestnosť zabezpečí, že si poriadne oddýchnu aj Vaše oči čo je dôležité pre ich kondíciu.

#### Bonus:

Zatemnenie miestnosti dosiahnete použitím „blackout“ závesov, kt. Vám zabezpečia potrebnú tmu či v noci a oceníte ich najmä cez deň.



## Cvičenie a masáže



Cvičenie spolu s masážami dodajú starostlivosti o pleť úplne iný rozmer.

Cvičenie:

- Tak ako dokážeme trénovať svaly na tele, dokážeme ich trénovať aj na tvári
- Svaly cvičením získajú objem, pružnosť, pevnosť, lepší celkový vzhľad
- Za zlomok ceny rôznych estetických kozmetických zákrokov
- Vlastným úsilím získate krajší výraz v tvári a to spôsobí, že sa aj budete cítiť lepšie

Zásady masáže:

- Čistú pleť najskôr navlhčiť
- Na navlhčenú pleť nanesieme dostatočné množstvo oleja, aby sa nám pleť pekne pod rukami šmýkala





Tvárová joga s Manu

0914 703 171



[manuelahianik.sk](http://manuelahianik.sk)

[manu@manuelahianik.sk](mailto:manu@manuelahianik.sk)

