

## Vaše nejčastější dotazy a mé odpovědi

### **1. Proč mám používat denní a noční krém?**

Denní krém slouží k ochraně – ve dne vaše pleť nepracuje – a je potřeba chránit před vlivy vnějšího prostředí. Proto je vhodné mít denní krém s dostačujícím UV filtrem, příp. použít make-up, taktéž s UV ochranou. Fajn je také báze pod make-up.

Noční krém pleť vyživuje, „krmí“. Nemá UV ochranu, zato výživné složky, určené k pěstění pokožky a dodávání krásy, v noci pleť pracuje, regeneruje, zatímco my spíme.

### **2. Musím se odličovat? Nebaví mě to. Je nějaký rychlý, jednoduchý způsob? Co používá doma kosmetička?**

Odlíčení/čištění pleti je to úplně nejdůležitější. Když nepoužijete krém-budiž. Ale i pleť, která nemá na sobě žádné líčidla ani make-up, je znečištěna pocením, pobytem venku, v práci apod. Je nutné ji večer vyčistit. Každá z nás má jiné požadavky, pocity. Je mnoho možností, co si vybrat. Já osobně doporučuji i praktikuji čistící gel + tonizační vodu. Výhodou čistícího gelu je to, že si ho jednoduše vezmete do sprchy a při večerní sprše „stáhněte“ nečistoty i z obličeje. Po ukončení očisty těla ještě lehce tamponkem ztonizujte pleť, hydratujete ji, dáte ji napít. Ideálně večer použijte noční krém, příp. péstící sérum pod něj.

### **3. Co je sérum a k čemu vlastně je?**

Pleťová séra jsou vysoce účinné koncentráty látek, které pleti dělají dobře. Jsou mnohem silnější než krémy a vždy se aplikují pod krém. Dle pleti se vybírá vhodné sérum – např. regenerační, adstringentní/stahující póry, klidící/po čištění pleti, hydratační apod. Sérum nepoužívejte samostatně a „šetřete jím“. Zde platí méně je více.

### **4. Jaké látky v kosmetice jsou pro letošní rok 2019 v kurzu?**

Jsou to tzv. superaktivní látky, zejména výtažky/kmenové buňky ze sněžné řasy pocházející ze švýcarských Alp, vyskytující se pouze ve výškách nad 3000 m.n.m. Dále mořské řasy Wakame a taktéž Alpský mech nebo výtažky z magnolie. Všechny tyto speciální látky, které svědčí naší pleti ,ať už kvůli hydrataci nebo minimalizují vrásky v obličeji, aktivují náš gen dlouhověkosti. Zajímavostí je, že se pěstují uměle v laboratořích, jelikož jsou chráněné a v přírodě se nesmí sbírat kvůli jejich nedostatku.

### **5. Jak často doporučujete dělat obličejový peeling? A co je to chemický peeling?**

Jednotlivé vrstvy kůže postupně dorůstají a odumřelé buňky je vhodné „odstranit“ pomocí peelingu, ať už mechanicky (s částečkami) nebo jemnou gomáží (gumovací efekt), příp. enzymaticky. Pleť se rozzáří a rozzáří, zdá se být mladší, čistější. Peelingů je celá řada a já chci varovat před chemickým peelingem (spálení kůže), kde náprava je dlouhodobá a často několik dní není možné s rudým obličejem vycházet mezi lidi. V tomto případě je nutné používat speciální přípravky pro zhojení a pokud se někdo rozhodne toto podstoupit, tak jedině v ordinaci lékaře, dermatologa. V opačném případě hazarduje se svým zdravím.

Klasický peeling doporučuji v domácím prostředí dělat max. 1x 3-4 týdny.

### **6. Mám si doma dělat pleťovou masku?**

Pleťová maska podobně se sérem je považována za nadstandardní péči a je potřeba dostatek času a klidu k její aplikaci. Masky jsou různé - od krémových (nanášení štětcem, ne prstem), přes slupovací až po adstringentní a kolagenové pláty. Pokud navštívíte kosmetický salon, kosmetička vždy vybere vhodný typ masky pro vás a aplikuje v době, kdy v klidu ležíte. Neriskujete tak, že si dáte nevhodnou masku (dost často dárek od někoho) či posměch vašich miláčků, když s maskou šmejdíte po bytě.

### **7. Proč mám chodit na kosmetiku? Není to zbytečné?**

Vznik kosmetických salonů je poměrně novým trendem, zhruba od 80 let min. století. Až v komunistické éře začaly vznikat salony pro movitější klientky, které dbaly na svou krásu. Podívejte se, kolika let se dožívaly vaše babičky a jak vypadala jejich pleť po 50. roce života. V kosmetice je pokrok tak rychlý, asi jako ve vývoji mobilních telefonů. Takže opravdu RYCHLÝ! To, co frčelo před rokem, dnes už se nenosí. Jen si vzpomeňte na AHA kyseliny, řady s Q10 a mnoho dalších. Dnes jsou jiné trendy a vývojáři stále pracují na nových, lepších vychytávkách. Je nutné i v našem oboru stále být

v obraze, vzdělávat se. Dnešní žena, která pracuje s lidmi a také se chce líbit (nejen) svému muži, ale i sama sobě, dbá o sebe a navštěvuje pravidelně také kosmetické služby. Úprava a barvení obočí, péče o řasy, sérum, maska, uvolňující masáž. To vše a mnoho dalšího v kombinaci s dokonalým odpočinkem také duše a pocitu, že teď se „zastavím a pečuji o mě někdo druhý“ je balzám pro tělo i duši každé ženy. Je dobře, že si toto umí mnoho z nich dopřát. A je mylné, když si muži myslí, že je to zbytečné. To bychom o jejich sledování fotbalového zápasu s několika pivky či panáky mohly říci také. Tak odpověď zní: ne, není to zbytečné, naopak velmi prospěšné a omlazující po všech stránkách.

**8. Má dcera se trápí s akné. Pomůže mi kosmetička či lékař?**

Ano, v pubertě mnoho dětí trpí akné. Kosmetička poradí s přípravky na pravidelnou péči na doma, vyčistí a ošetří pleť. Avšak pokud je akné natolik rozšířené, příp. také jinde na těle, jako jsou velmi často např. záda a dekolt, je to znamením, že bakterie je rozšířena do krve a je potřeba s ní zatočit. Doporučuji návštěvu kožního lékaře, nasazení antibiotik, přeléčení. Potom, pleť udržovat a preventivně působit správnými kosmetickými prostředky na doporučení buďto lékaře nebo kosmetičky. Rozhodně nedoporučuji nakupovat reklamované produkty v časopise, TV apod., které jsou volně v drogeriích.

**9. Kdy je ten správný čas začít chodit na kosmetiku?**

Velmi individuální. Někdo začíná chodit právě v období akné, někdo až později, někdo před důchodem s řešením nadměrné pigmentace nebo depilací. Já osobně doporučuji začít kolem 30. roku věku, kdy již preventivně působím proti stárnutí pleti, pravidelně ji odborně čistím, vyživuji, regeneruji. V tomto věku ženy většinou mají již potomky, potřebují si od nich odpočinout, tak jsou rády, že si můžou lehnout, relaxovat a nechat se hýčkat a péstit. Domů se k rodině vrací uvolněné, radostné. K tomu napomáhá také kosmetická masáž obličeje, šíje a dekoltu, u mě v salonu jedna z nejoblíbenějších procedur.

**10. Který éterický olej pro masáž je u klientek nejoblíbenější?**

Do základního masážního přípravku přikupu dle výběru klientky – vybírá limbický mozek právě to, co tělo potřebuje. Esence, chcete-li éterický olej se masáží vstřebává do 3 minut od aplikace a proniká kůží až do krevního oběhu. Ovlivňuje tak celé tělo, nejen masírovanou část. Proto jsou ženy zcela uvolněné a taktéž mimické vrásky povolené. Nejoblíbenější považují z citrusů- pomeranč, citron, grep, mandarinku, z rostlin levanduli a vzácný růžový olej.