



PÉČE O PLEŤ

v širších souvislostech aneb tipy,
které si jinde nepřčtete





Blahopřejeme vám ke stažení našeho e-booku! Je báječné, že se chystáte udělat něco sami pro sebe a pro váš zdravý a krásný vzhled, protože víte, že nikdo jiný to za vás neudělá :-). První a nejzásadnější krok tedy máte již za sebou a teď už se jen začtete do následujících řádků plných inspirace a tipů, které mohou jednou pro vždy udělat tečku za vaší problematickou pleť a změnit váš přístup od otravného, rutinního odličování k láskyplnému sebehýčkání s mnohem efektivnějším účinkem. Bude to povídání vpravdě neotřelé

a bude zasahovat do obecnějších souvislostí a právě proto věříme, že pro vás může být výrazně přínosnější než instantní návody typu: “3 tipy pro hezčí pleť” a jim podobné, kterých najdete na internetu desítky, ne-li stovky a které nabízejí často krátkodobá a ne příliš funkční řešení. Tak se pohodlně usadte, uvařte si kávu či čaj a nechte na sebe působit následující text o ženské kráse, skutečných potřebách naší pleti, přírodní a ne-přírodní kosmetice a způsobech, jak podpořit (nejen) naši pleť v tom, aby zářila a cítila se spokojená :-).



Kde vlastně začíná ženská krása?

Existence ŽENY na zemi má nepochybně mnoho důvodů, z nichž většina nebude předmětem tohoto e-booku, ale trůfujeme si vypíchnout jeden z nich, kterým se zabírat budeme - žena je ozdobou planety.

Je tím krásnějším ze dvou pohlaví, pohled na ženu pozvedá mysl, inspiruje, zahřeje a někdy až omámí. **Žena je tu zkrátka proto, aby byla krásná.** Aby zářila a prosvěcovala svým osobitým kouzlem a světlem vše okolo. “Ženská krása” je nicméně velmi relativní pojem, o kterém by mohly být psány sáhodlouhé texty a představa o ní je podobně rozmanitá jako louka plná květin. Toto přirovnání je ve skutečnosti přesnější, než by se mohlo zdát. Na divoké louce najdeme nejroztodivnější květiny odlišných barev, tvarů a velikostí a sotva můžeme říct, že by jedna byla krásnější než druhá. Každá je zkrátka taková, jaká má být a ve své

jedinečnosti je nádherná. Když pozorujeme květinu, vypadá to, že by si dělala těžkou hlavu (či spíše květ) například z toho, že má příliš tlustý/hubený stonek, krátké listy nebo tmavý odstín okvětních lístků?

Nikoho ani nenapadne pochybovat o její kráse právě proto, že ona sama ví, že je krásná právě taková, jaká je. Nepochybně i ona přitom dělá pro svou krásu pomyslné maximum - například když bere vodu ze země, aby byla dostatečně hydratovaná, i ona má určité uzdravovací a regenerační schopnosti a přirozeně “jedná” v souladu s nimi. A věříme, že právě zde začíná i opravdová krása ženy - **ve vědomí si své vlastní jedinečnosti**, bytí v souladu se svým originálním zevnějškem a zároveň v přirozené snaze o podporu svých regeneračních, detoxikačních a dalších procesů a v neposlední řadě v **dostatečné sebekéci**.



Co je to však “dostatečná sebek péče”? Na to nelze odpovědět snadno. Je to polička s desítkami kosmetických produktů, hodiny strávené u zrcadla a každotýdenní návštěva kosmetičky? Nebo stačí každý den pleť umýt a občas natřít krémem?

Tušíte správně, že pomyslný ideál bude někde uprostřed. Všeho moc nepochybně škodí a naše pleť vykoná přirozeně mnoho práce sama, ale faktem je, že dnes žijeme v prostředí, kdy je zatěžována mnohem více, než tomu bylo v minulosti. Kůže je jedním z detoxikačních orgánů a vzhledem ke zvýšené přítomnosti škodlivin ve vzduchu, vodě, potravinách a konvenčních kosmetických přípravcích, se často doslova zapotí, aby vše nežádoucí z těla vyloučila. Přičteme-li k tomu působení UV záření, modrého světla či stresu, je jasné, že naše pleť potřebuje v samo-

čisticích a regeneračních procesech výrazně podpořit.

A nehleďte na náš specifický vkus a představu o tom, kolik a jakých líčidel je optimální používat, jedno je jisté - **krása ženy začíná u krásné a zdravé pleti**. Žena, která věnuje dostatečnou a správnou péči své pleti a (dříve nebo později) reflektuje účinky tohoto úsilí, spíše vyzařuje sebejistotou a spokojeností a může na tomto základním pilíři snadněji budovat své sebevědomí, u kterého beztak veškerá krása začíná.

V následujících řádcích se tedy pokusíme předložit komplexnější **návod na to, jak docílit svěže vypadající pleti a několik cenných tipů v péči o ni**. Možná budete překvapeny, co vše může mít na stav pleti z dlouhodobého hlediska vliv a jakými jednoduchými vychytávkami péči o ni zefektivnit.



Co prospěje každé pleti?

Na začátek zmíníme několik tipů, které platí pro všechny ženy neohledně na věk nebo typ pleti. V péči o pleť více než u čehokoliv jiného platí - **v pravidelnosti je síla**. Že to zní trochu otravně? Každý den musím ukrojit ze svého drahocenného času a věnovat jej této mechanické a stále se opakující činnosti? Tak to pro vás máme první důležitý tip: vědomě přístup změňte a **přístupujte k péči o pleť s radostí!** Může vám to připadat banální, ale věřte, že tato drobná změna umí udělat zázraky. Zkuste si oproti zmiňovanému přístupu představit třeba tento: "Mám se ráda a s láskou o sebe pečuji. Dopřávám si čas sama pro sebe, neboť vím, že si to zasloužím a budu se tak cítit lépe." Cítíte ten rozdíl? Potom vězte, že vaše pleť jej pocítí také. Když totiž ono mechanické šmrdlání kosmetickým tamponkem po obličeji a nedbalé natírání krému zaměníte za láskyplný, vědomý akt, během kterého vzdáváte hold své pleti, za to, že vám skvěle slouží, chrání vás před negativními vlivy okolí, pomáhá skrz ni vylučovat škodliviny a do toho ještě vypadá zářivě/čistě/méně čistě/jakž takž k světu

(doplňte si sami:-)), bude vám celá tato činnost připadat smysluplnější a **pozornost a vděk vysílaný vaší kůži bude na ní jistě znát**. Jak je to možné? Přesvědčte se o tom sami a pokud byste hledali teoretické vysvětlení - kvantová fyzika vám jej poskytne :-). Velice zjednodušeně řečeno: **láskyplná pozornost a pocity vděčnosti dokážou divy**.

Jak dále docílit toho, abychom pečovaly o pleť s radostí? **Vytvořte si z této činnosti rituál!** Můžete si jej zpříjemnit čímkoliv, co je vám milé - poslechem hudby, pohupováním v bocích, prozpěvováním - fantazii se meze nekladou. Důležité je, vytvořit si v celé této činnosti určitou poslušnost a tu si postupně zautomatizovat. Možná se vám v tuto chvíli zdá zbytečně zdůvodňovat, aby váš večerní rituál spojený s péčí o pleť zahrnoval 4 nebo více kroků, ale postupně zjistíte, že je to pro vás stejně automatické, jako například čištění zubů. Konkrétní postup, který zaručeně vede k zdravé a krásné pleti popíšeme v následujících odstavcích.

Přírodní vs. konvenční medicína

Nyní bychom se ještě rádi pověnovali zcela zásadní otázce, kterou je samozřejmě výběr kosmetických produktů. Velmi zjednodušeně lze říci, že máme na výběr ze dvou hlavních kategorií výrobků - přírodních a konvenčních (chemických/syntetických). V čem spočívá zásadní rozdíl mezi nimi? Jednoduše to lze připodobnit například k účinkům léků. Proč se čím dál více lidí, zejména při léčení dlouhodobých, chronických nemocí, obrací na přírodní medicínu?

Pokud jste někdy četli příbalový leták k nějakému léčivu, jistě jste zaregistrovali větu typu: "Podobně jako **všechny léky**, může mít i tento přípravek **nežádoucí účinky**." Běžná léčiva sice obecně umí činit "zázraky na počkání" a jejich efekt je velice brzy znatelný. Téměř okamžitě nás přestane bolet hlava, pálit záha nebo se srovná naše hladina krevního tlaku. Ale vyléčí se tím příčina našeho problému? Často se jen "přikryje" pod pomyslný závoj, pod kterým se navíc v dlouhodobém časovém měřítku může nenápadně zadělávat na další problémy, spojené s původní příčinou nemoci a k tomu ještě s **vedlejšími účinky léku**. Konvenční kosmetika potom působí velmi podobně, jako chemický "lék". Jedná se povětšinou o směs derivátů ropy, minerálních olejů a jiných syntetických látek používaných zejména jako nosič a dále určitých účinných látek, díky kterým rychle zaznamenáte efekt daného produktu. Jako jeden příklad za všechny zmíníme **silikony, využívané v tělové, pleťové i vlasové kosmetice**. Vyhlazená pokožka či hebké a lesklé vlasy? To může být účinek

nově pořízeného krému či šamponu s obsahem silikonů. Kde je tedy háček? **Žádoucí efekt bude pouze krátkodobý**. Jelikož tyto složky tvoří na pleti i vlasech nepropustný film a znemožňuje jim dýchat, svou daň si brzy vyberou např. v podobě dehydratované pokožky, zvýšené tvorby kožního mazu, pupínků či zvýšené lámavosti vlasů. Je tedy zřejmé, že užíváním konvenční kosmetiky se dostáváme do začarovaného kruhu, kdy mnohdy již jen zbytečně hasíme problémy vzniklé kvůli nevhodným složkám a přirozeně krásné a zdravé pleti či vlasům jsme na míle vzdáleny.

Právě proto považujeme **vyhledávání přírodních produktů a omezení těch konvenčních za základ ve správné péči o tělo, vlasy i pleť** a i z těchto důvodů jsme se rozhodli distribuovat přírodní produkty, které najdete na našich stránkách www.damibio.cz. Jedná se totiž o jedinečné výrobky, které ani při dlouhodobém užívání organismus nezatěžují a naopak slibují skvělý účinek již po poměrně krátkém čase užívání. Čistě přírodní ingredience vypěstované farmáři ve slunné Itálii v souladu s nejpřísnějšími pravidly ekologického zemědělství a jedinečné účinné složky, jako například šnečí sliz v našich pleťových krémech, jsou tedy více než obstojnou konkurencí konvenčních výrobků a navíc prospívají i v delším časovém horizontu. Díky přírodnímu, nedráždivému složení a dodáním veškerých potřebných složek dopomohou pleti i vlasům k celkové harmonizaci a ty jsou tak spokojené a prosperující - jednoduše zdravé a krásné.



Tipy na péči “zevnitř”

Jelikož platí, že stav pleti do značné míry odráží naše vnitřní prostředí a celkové zdraví, vyplatí se jít na to od základu a dbát na zdravou životosprávu a zejména **dostatečný pitný režim**.

Omezení cukru a zpracovaných potravin a naopak **zvýšený příjem zeleniny** a potravin s vyšším obsahem **antioxidantů** se na vaši pleti odrazí tím nejlepším způsobem. Skvělou službu v tomto směru prokážou například **oříšky a semínka**, zejména jsou velmi doporučované mandle. Nezapomeňte je však před konzumací namočit a aktivovat tak obsažené enzymy a další prospěšné látky a zvýšit jejich stravitelnost. Vlašské a lískové ořechy nebo chia či lněná semínka poté doplní organismu potřebné omega 3 mastné kyseliny, jejichž dostatečná konzumace a správný poměr s omega 6

kyselinami působí protizánětlivě, což jde opět ruku v ruce se zdravější vypadající pletí. Z prvků je pro zdravou pleť stěžejní zinek, který sehrává důležitou roli v boji proti akné a působí rovněž protizánětlivě. Jeho vynikajícím přirozeným zdrojem jsou například brokolice či kapusta.

Skvělou službu našemu tělu i pleti prokážou zelené potraviny, jako je například mladý ječmen či chlorella, jelikož kromě jiného napomohou k nastolení vnitřní rovnováhy organismu, která se samozřejmě projeví i navenek. Dodají tělu potřebné vitamíny, minerály, stopové prvky a další látky a usnadní celkový proces detoxikace, která tak proběhne skrz trávicí trakt a nebude muset v takové míře probíhat skrz kůži.

Základ v péči o pleť

Jaké pomyslné minimum péče tedy naše pleť vyžaduje? Možná jste již slyšeli o čtyřech hlavních pilířích péče o pleť: čištění, tonizace, hydratace a výživa. Tyto čtyři kroky se vyplatí vykonávat důsledně každý den - ať už máte jakýkoliv typ pleti a nehlédě na váš věk. Těmto kritériím je poté samozřejmě vhodné přizpůsobit konkrétní kosmetické produkty a případně podle potřeby přidávat další kroky navíc.

Čistit pleť je důležité nejen **večer**, kdy ji zbavujeme make-upu a nečistot, které na ni ulpěly během dne, ale také **ráno**. Během noci totiž probíhají samočistící procesy a po probuzení tak pleť připomíná pohřebiště nečistot, bakterií a

ně (doporučujeme např.

Ambadué BIO Jemné čistící mléko),

masnější potě čistící pěny, gely či vody, které navíc regulují tvorbu kožního mazu. Všechny tyto produkty pleť vyčistí jemně a zároveň do hloubky, čehož bychom s vodou a klasickým mýdlem nedosáhly.



Neméně důležitým krokem je následná **tonizace pleti**, během které se **pleť dočistí**, odstraní zbytky čistícího prostředku, osvěží a díky harmonizaci PH



BeOnMe BIO
Čistící tonic na obličej



Ambadué BIO Revitalizační
mlžný toner na obličej

získá pokožka zpět správný tonus. Tonikum je opět vhodné přizpůsobit typu pleti, některá navíc nabízí další účinky blahodárné pro pleť. Revitalizační **mlžný toner Ambadué BIO** dostupný na stránkách www.damibio.cz například poskytne také anti-age účinek, jelikož stimuluje tvorbu kolagenu a díky obsahu rostlinných kmenových buněk působí proti oxidačnímu stresu způsobujícímu stárnutí pleti. Výtečně také pomáhá v boji proti akné.

TIP



Etere BIO Čistící pěna
Soft Mousse Idra Detox



Essere BIO Micelární
voda

jiného "nepořádku", který je třeba odstranit, aby veškerá tato noční práce nepřišla vniveč a pleť mohla volně dýchat. Suší pleti výborně poslouží čistící pleťová mléka, působící zároveň hydratač-

Takto vyčištěná pleť je ideálně připravena vstřebat přípravek pro její **hydrataci**. Dostatečná a pravidelná hydratace pleti je zcela zásadní v předcházení tvorby vrásek a dalších projevů stárnutí. **Každé ráno** proto naneste **hydratační krém**, který navíc poskytne pleti ochranu před vnějšími vlivy jako je sluneční záření, vítr či znečištěné prostředí a poslouží také jako skvělý základ pro make-up. Vybírejte s ohledem na váš typ pleti, případně také dle příslušného ročního období. Na léto jsou vhodnější lehčí krémy, v zimě poté hutnější s výraznějším ochranným



TIP

Bio Snail BIO Lehký pleťový krém proti stárnutí se sekrecí šneků 75%

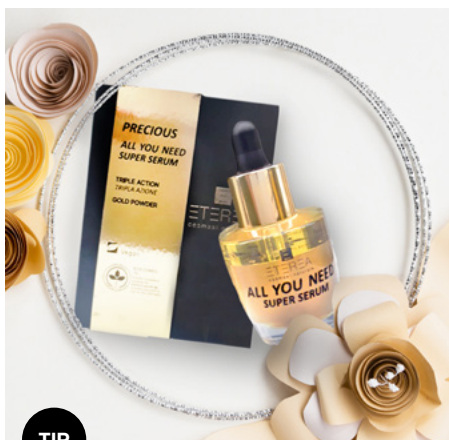
účinkem. Na trhu najdete nepřeberné množství krémů, za nás můžeme doporučit například **Den- ní krém Ambadué BIO**, který kromě zmíněných hydratačních a ochranných účinků nabídne ještě mnohé navíc - zvyšuje tonus a pružnost pokožky, stimuluje tvorbu a diferenciaci buněk a zabraňuje stárnutí kůže, a navíc byl vyvinut speciálně pro ošetření během denního světla



Ambadué BIO Denní krém na obličej

a poskytne tak pleti největší možnou protektivní funkci před vnějšími vlivy, kterým každý den čelíme (UV, modré světlo, znečištění, mikroorga- nismy a další).

Výživa pleti spočívá v **aplikaci výživného krému či séra**, které dodají pleti potřebné látky pro její vyživení, regeneraci, zlepšení elasticity a celkový pocit komfortu. Zejména majitelky sušší a zralé pleti by tento krok neměly vynechávat, pokud



TIP

Eterea BIO Sérum All you need Super



**Ambadué BIO
Noční sérum**

chtějí, aby jejich pleť vypadala zdravě a co nejdéle mladistvě. Výživnou pečující kosmetiku aplikujeme na vyčištěnou pleť večer před spaním, kdy má ideální podmínky pro jejich dostatečné

vstřebání. Zcela výjimečné účinky nabízí například **Noční sérum Ambadué BIO Vypínač času**. Můžete jej použít jak samostatně, tak v kombinaci s krémem a dopřát tak pleti vzácnou péči, poskytující jak anti-aging účinek, tak ochranu proti akné i vnějším stresorům.

Extra tipy pro extra krásnou pleť



Existuje tisíc a jeden způsob, jak nad rámec zmíněného základu pečovat o pleť a čím ji lze podpořit. Doporučujeme osvojit si například následující návyky:

- alespoň jednou týdně poskytnout pleti extra výživu v podobě **pleťové masky** dle potřeby konkrétní pleti - na trhu jich najdete mnoho, případně můžete vyzkoušet i vlastní výrobu,
- vhodná je také aplikace jemného **peelingu**, který pomůže odstranit odumřelé buňky a účinně pleť prokrví,
- při **odličování citlivého očního okolí** postupovat velmi jemně a šetrně a raději odličovací tamponky chvíli podržet na místě, než mechanicky drhnout - zbytečně tak můžete vytvářet vrásky kolem očí,
- mnoho žen si při čištění pleti oblíbilo používání **konjac houbičky**, na kterou naneseš čistící emulzi a snadno a pohodlně pleť očistíte - stojí pár korun a vydrží několik týdnů,
- vyzkoušet můžete i **odličovací ručníček**, pomocí něhož odstraníte make-up a můžete zároveň provést masáž obličeje či nanést peeling,
- už jste slyšely o **obličejové józe**? Mnohé ženy na ni nedají dopustit a je pravdou, že její účinky jsou velmi působivé a v boji proti vráskám se jeví více než slibně,
- a poslední náš tip - **nestresujte se**, když pro jednu kompletní péči vynecháte nebo ji trochu "odfláknete" - při jinak pravidelné péči to pleť ustojí a svět se nezboří - důležité je pečovat o ni vždy s radostí a bez pocitu vykonávání jakési "nepříjemné povinnosti" :-). **Sebepéče by totiž měla být především potěšením a odměnou pro vás samotnou.**

Sleva 15% pro čtenáře e-booku.

Slevový kód: EBOOK1

Zadejte slevový kód v košíku a získáte slevu 15%
na celý nákup na damibio.cz.



DAMIBIO

#damibiocz

