E - BOOK

PŘÍRODNÍ PLEŤOVÁ PÉČE BEZ CHEMIE



www.esenceprirody.cz

esenceprirody@outlook.cz

Kompletní průvodce transformací vaší kosmetické taštičky

FORMALITY NA ÚVOD

VĚNOVÁNÍ

Tento e-book věnuji všem, kteří touží po zdravějším domově bez chemie a chtějí této změny dosáhnout postupně, přirozeně a s radostí.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Tento materiál slouží pouze pro informační účely. Je to soubor mých osobních zkušeností, receptů a postupů, které jsem sama vyzkoušela při transformaci své domácnosti. Stažením tohoto e-booku přijímáte, že jakékoliv použití zde popsaných informací je ve vašich rukách a já jako autorka nenesu zodpovědnost za vaše výsledky.

AUTORSKÁ PRÁVA

Tento e-book podléhá autorským právům. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez mého souhlasu je zakázáno. Nesdílejte ho prosím nikde na internetu ani na sociálních sítích.

Respektujte prosím moji práci a čas, který jsem vložila do vytvoření tohoto materiálu. Pokud znáte někoho, komu by mohl být užitečný, pošlete mu odkaz na mé stránky, kde si ho může sám stáhnout.

Děkuji za pochopení a těším se, že společně vykročíme na cestu k bezchemickému domovu.

OBSAH

KAPITOLA 1:
MŮJ PŘÍBĚH - Od drahé kosmetiky k přírodním řešením - Moje zkušenost, první kroky a reálné výsledky

KAPITOLA 2:
PROČ PŘÍRODNÍ PÉČE MÍSTO DRAHÉ KOSMETIKY - Pravda o konvenční kosmetice - Problematické složky v běžné kosmetice - Cyklus závislosti - Výhody přírodního přístupu

KAPITOLA 3:
ZÁKLADY PŘÍRODNÍ PÉČE PODLE TYPU PLETI - Jak určit svůj typ pleti - Pleťové oleje a jak s nimi začít - Kombinace podle typu pleti – Hydroláty (jemná síla rostlin)

KAPITOLA 4:
KOMPLETNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ PÉČE - Ranní rituál (probuď pleť i sebe) - Večerní rituál (zpomal a dopřej pleti klid) - Týdenní péče - Sezónní úpravy

KAPITOLA 5:
SPECIÁLNÍ PÉČE PRO KONKRÉTNÍ POTŘEBY - Péče o stárnoucí pleť a prevence vrásek - Řešení akné a problematické pleti - Citlivá a reaktivní pleť

KAPITOLA 6:
RECEPTÁŘ PŘÍRODNÍCH PRODUKTŮ - Základní sérum pro zralou pleť - Sérum pro oční okolí - Roll-on na akné - Hydratační toner z hydrolátu - Domácí balzám na rty

KAPITOLA 7:
30DENNÍ PLÁN TRANSFORMACE - Týden 1: První kroky a detoxikace - Týden 2: Přechod na základní přírodní rutinu - Týden 3: Vyladění a specializovaná péče - Týden 4: Upevnění návyků a hodnocení

KAPITOLA 8:
PRAKTICKÝ NÁKUPNÍ PRŮVODCE - Kde nakupovat kvalitní ingredience - Základní vybavení pro výrobu domácí kosmetiky - Rozpočet a úspory

KAPITOLA 9:
BONUSY - Tisknutelné štítky na lahvičky - Přehledné tabulky kombinací olejů - Deník péče o pleť - Sezónní receptury

ZÁVĚR
- Vaše cesta teprve začíná - Co dělat dál - Speciální nabídka

PÁR SLOV NA ÚVOD



Milá čtenářko,

děkuji ti, že sis vybrala tento e-book jako svého průvodce na cestě k přírodní péči o pleť. Jsem Verča a stejně jako možná ty, i já jsem kdysi stála před zrcadlem, frustrovaná z drahé kosmetiky, která nesplnila své sliby, a toužila jsem po jednoduchém, účinném a přírodním řešení.

Tento e-book vznikl z mé vlastní cesty. Není to sbírka teoretických znalostí, ale praktický průvodce založený na skutečných zkušenostech, pokusech a omylech. Nenabízím zázračná řešení ani nerealistické sliby - nabízím ověřené postupy, které fungují v reálném životě.

Ať už tě k přírodní kosmetice přivedla touha po zdravější pleti, snaha omezit chemické látky ve svém životě nebo jednoduše zvědavost, věřím, že v tomto e-booku najdeš inspiraci a praktické návody, které ti pomohou transformovat nejen tvou kosmetickou taštičku, ale možná i vztah k vlastní kráse.

Pamatuj, že každá pleť je jedinečná a může reagovat odlišně. Beru tě za ruku a provázím tě krok za krokem, ale poslouchej svou intuici a pozoruj, jak tvá pleť reaguje. Největším expertem na tvou pleť jsi nakonec ty sama.

Přeji ti radost z objevování světa přírodní kosmetiky!

S láskou,

Verča

KAPITOLA 1:

MŮJ PŘÍBĚH

OD DRAHÉ KOSMETIKY K PŘÍRODNÍMU ŘEŠENÍ



Moje cesta začala, když jsem se snažila řešit hlubokou vrásku na čele způsobenou jizvou z dětství. Tato vráska se časem prohloubila a stala se mým největším kosmetickým problémem. Vyzkoušela jsem botox, který vrásku sice zjemnil, ale efekt byl krátkodobý, i když mi lékař aplikoval větší dávku.

V té době jsem již investovala do drahé kosmetiky v řádech tisíců korun - kompletní systém zahrnující čištění, tonizaci, séra a krémy na obličej i oční okolí. Navzdory vysokým cenám jsem však žádné zázraky na své pleti nepozorovala. Pravdou je, že jsem nikdy neměla výrazné problémy s pletí, jen občasné pupínky, ale chtěla jsem zpomalit proces stárnutí a vyřešit svou vrásku.

Zlom přišel s objevením esenciálních olejů. Nadchla mě myšlenka, že mohu veškerou drahou kosmetiku nahradit několika přírodními, zdravějšími alternativami, které jsou pleti prospěšné a zároveň bojují proti stárnutí i dalším problémům.

Moje transformace začala jednoduchým sérem z nosného oleje a esenciálních olejů levandule, kadidla a copaiby. Postupně jsem přidala sérum na oční okolí ze stejných složek, jen ve slabším ředění. Následně jsem vyměnila čisticí pěnu za přírodní variantu např. (Lobey) a pořídila si speciální houbičku na čištění obličeje se stříbrem (Raypath).

Posledním krokem byla výměna krému za přírodní variantu (MůjLůj). Doplnila jsem svou rutinu o tonizaci pomocí hydrolátů s esenciálními oleji, které poskytují další vrstvu péče a hydratace a následně pořídila i kyselinu hyaluronovou pro hloubkovou hydrataci.

Uvažuji také o obličejové józe a masáži, které by mohly přinést další zlepšení, ale uvědomuji si, že vyžadují pravidelnost a disciplínu, což je pro mě někdy výzva. Věřím však, že i k tomu se jednou dopracuji.

Co se týče viditelných výsledků, musím být upřímná - vráska na čele zázračně nezmizela, ale myslím že ani takový zázrak neexistuje, i kdyby stál tisíce korun. Ale co mě opravdu překvapilo, je účinnost roll-onu na akné, který dokáže během pár dnů zbavit pleť nežádoucích pupínků. A hlavně, žádné nové vrásky nepřibývají, což považuji za úspěch!



KAPITOLA 2:

PROČ PŘÍRODNÍ PÉČE MÍSTO DRAHÉ KOSMETIKY

PRAVDA O KONVENČNÍ KOSMETICE

Většina konvenční kosmetiky je směs látek, které mají zajistit krásnou texturu, vůni, snadné nanášení a delší trvanlivost.
To zní skvěle – ale v praxi to často znamená, že se do produktu přidávají syntetické složky, které sice fungují technicky, ale pokožce samotné příliš neprospívají.

Naše pleť je přitom živý orgán, který dýchá, reaguje a vstřebává. Když ji dlouhodobě „obalujeme" látkami, které ji jen povrchově zjemní nebo vyhladí, může časem ztrácet schopnost regenerace a přirozené rovnováhy.

Cílem není chemickou kosmetiku odsuzovat – každý produkt má své místo. Ale pokud chceme pleť skutečně podpořit zevnitř i zvenku, vyplatí se vědět, jaké složky používáme a jaký mají vliv.



www.esenceprirody.cz

PROBLEMATICKÉ SLOŽKY V BĚŽNÉ KOSMETICE

PARABENY

+Konzervují produkt a brání množení bakterií
-Mohou zasahovat do hormonální rovnováhy a oslabovat přirozenou ochrannou funkci pleti

SYNTETICKÉ VŮNĚ (FRAGRANCE)

+Dodávají vůni krémům a sérům
-Mívají směs chemických látek, které se na obalu neuvádějí; mohou dráždit citlivou pokožku

SILIKONY (NAPŘ. DIMETHICONE, CYCLOPENTASILOXANE)

+Zajišťují hladký, sametový pocit na pleti
-Vytvářejí nepropustný film, který brání vstřebávání výživných látek

MINERÁLNÍ OLEJE (PARAFFINUM LIQUIDUM, PETROLATUM)

-Levné změkčovadlo, které zvláčňuje pokožku
-Ucpávají póry a brání přirozené regeneraci kůže

PEG A PPG DERIVÁTY

+Zlepšují konzistenci a rozpustnost ingrediencí
-Mohou zvyšovat propustnost pokožky a tím umožnit průnik nežádoucích látek

FORMALDEHYDOVÉ UVOLŇOVAČE (NAPŘ. DMDM HYDANTOIN, IMIDAZOLIDINYL UREA)

+Konzervanty s dlouhou životností
-Mohou dráždit pokožku a patří mezi potenciálně rizikové látky

TIP:
Pokud v seznamu složek vidíš dlouhý výčet názvů končících na „-cone“, „-siloxane“, „-paraben“ nebo „PEG“, zpozorni. Může to znamenat, že produkt sází víc na efekt než na skutečnou péči.



www.esenceprirody.cz

CYKLUS ZÁVISLOSTI



Některé látky v běžné kosmetice dokážou pleť na první pohled zlepšit – vyhladí ji, dodají jí lesk nebo okamžitý pocit hebkosti. Efekt je vidět hned, a tak máme pocit, že produkt skutečně funguje. Jenže pleť ve skutečnosti často nedostává výživu, ale pouze iluzi péče.

Časem si na tento efekt zvykne a začne ho vyžadovat. Když produkt vynecháme, bývá pleť napjatá, suchá nebo naopak mastná a „neposlušná". Tudíž saháme po dalším krému, séru či čistícím přípravku – a začíná se točit koloběh závislosti, kdy pleť ztrácí schopnost přirozeně hospodařit s vodou, mazem i regenerací.

TENTO EFEKT SE NEJČASTĚJI OBJEVUJE U PRODUKTŮ, KTERÉ SICE PŮSOBÍ OKAMŽITĚ, ALE DLOUHODOBĚ NARUŠUJÍ ROVNOVÁHU POKOŽKY:



- Agresivní čisticí prostředky odstraní přirozené oleje z pokožky, ta se pak brání - buď začne produkovat nadbytek mazu, nebo se naopak vysuší.
- Hydratační krémy se silikony vytvářejí hebký film, který se tváří jako hydratace, ale ve skutečnosti brání pleti v její přirozené schopnosti zadržovat vodu.
- Anti-age produkty s okamžitým efektem. Napnutí často působí jen na povrchu - po odlíčení se vrací původní stav a někdy i větší pocit suchosti.

Výsledkem je, že čím více těchto produktů používáme, tím více je pleť „potřebuje". Funguje to podobně jako u kofeinu - krátkodobě povzbudí, ale čím častěji ho pijeme, tím méně funguje.

Přechod na přírodní péči proto může být pro pleť chvíli nezvyklý. Potřebuje čas, aby se znovu naučila fungovat sama - bez umělých zásahů. Ale jakmile se její rovnováha obnoví, začne dýchat, regenerovat a opravdu zářit.

VÝHODY PŘÍRODNÍHO PŘÍSTUPU

Přírodní péče není o zákazu „chemie“, ale o obnovení rovnováhy. O návratu k jednoduchosti a respektu k tomu, jak naše pokožka funguje.

- Podporuje přirozené procesy – rostlinné oleje a esenciální složky pracují v souladu s pletí, ne proti ní.
- Vyživuje do hloubky – neřeší jen vzhled, ale i strukturu a zdraví pokožky.
- Je multifunkční – jeden kvalitní produkt často nahradí několik konvenčních.
- Působí celostně – ovlivňuje nejen vzhled, ale i vnitřní pohodu (jejich vůně, váš dotek, celkový rituál).
- Je šetrná k přírodě i rozpočtu – méně plastu, méně odpadu, více vědomého používání.

Přírodní kosmetika tak pomáhá pleti znovu převzít kontrolu nad vlastní regenerací. Není závislá na umělých zkrášlovačích – je živá, opravdová a funguje dlouhodobě.

KAPITOLA 3:

ZÁKLADY PŘÍRODNÍ PÉČE PODLE TYPU PLETI

JAK URČIT SVŮJ TYP PLETI



Správná péče o pleť začíná jejím poznáním. Nemusíš kvůli tomu chodit ke kosmetičce - stačí trochu pozorování, zrcadlo, ubrousek a pár minut času. Každá pleť je jedinečná, ale základní rozdělení ti pomůže pochopit, co právě ta tvoje potřebuje.

KROK 1: DŮKLADNÉ ODLÍČENÍ A ČIŠTĚNÍ

Večer pleť důkladně odlíč a vyčisti jemným přípravkem, který ji nevysuší. Nepoužívej žádné tonikum ani krém - nech ji úplně „nahou".

KROK 2: POZOROVÁNÍ RÁNO PO PROBUZENÍ

Ráno se postav před zrcadlo a všimni si:

- Jak pleť vypadá?
- Je napjatá, lesklá, suchá, nebo příjemně hebká?
- Jsou někde viditelné suché šupinky, nebo spíš mastný lesk?

Poté vezmi tenký papírový ubrousek (nebo kosmetický papírek) a jemně ho přilož k těmto oblastem: čelo, nos, brada, tváře.

PODLE STOP MAZU POZNÁŠ, JAKÝ MÁŠ TYP:

NORMÁLNÍ PLEŤ

- Ubrousek zůstane čistý, pleť je vyvážená, bez lesku a bez suchých míst.
- Pokožka působí svěže, má přirozený tón a jen zřídka reaguje podrážděním.

Stačí jí lehká, vyživující péče a ochrana před vnějšími vlivy.

SMÍŠENÁ PLEŤ

- Na čele, nose a bradě (T-zóna) se ubrousek mírně leskne, tváře zůstávají suché.
- Má sklony k rozšířeným pórům v T-zóně, ale jinak je v rovnováze.

Potřebuje kombinovanou péči - zmatňující v T-zóně a výživnější na sušších částech.

SUCHÁ PLEŤ

- Ubrousek je zcela čistý, ale pleť působí napjatě, někdy se šupinkuje.
- Po umytí můžeš mít pocit, že tě „stahuje".

Vyžaduje intenzivní hydrataci, výživu a ochranu před ztrátou vlhkosti (např. olejová péče, hydroláty).

www.esenceprirody.cz

MASTNÁ PLEŤ

• Ubrousek má mastné otisky ze všech zón obličeje.

• Pleť se leskne, póry bývají viditelnější, častěji se tvoří pupínky.

Potřebuje lehkou, vyrovnávající péči – ne vysušování, ale regulaci tvorby mazu (např. jojobový olej, tea tree, levandule).

CITLIVÁ / REAKTIVNÍ PLEŤ

• Někdy vypadá normálně, ale snadno reaguje zarudnutím, pálením nebo svěděním.

• Často souvisí se suchostí nebo narušenou bariérou.

Vyžaduje jemnou, zklidňující péči bez parfemace, alkoholu a dráždivých složek. Skvělá je např. heřmánková nebo levandulová voda.

TIP NAVÍC

Pozoruj svou pleť i během dne – mění se podle ročního období, hormonálního cyklu i stresu. Můžeš mít třeba smíšenou pleť se sklony k citlivosti, nebo suchou pleť, která se v létě chová jako normální.

Skutečné poznání pleti přichází s praxí – jakmile začneš používat jemnější, přírodní péči, uvidíš, jak se její potřeby postupně mění.



www.esenceprirody.cz

PLEŤOVÉ OLEJE A JAK S NIMI ZAČÍT



Rostlinné oleje jsou jedním z nejčistších a nejpřirozenějších darů, které nám příroda dává. Obsahují sílu celé rostliny – její energii, živiny i schopnost růstu a obnovy. Na rozdíl od běžných krémů neobsahují vodu, konzervanty ani zbytečné příměsi. Přitom dokážou pleti poskytnout vše, co potřebuje – výživu, ochranu i podporu přirozené regenerace.

Já osobně používám rostlinné oleje hlavně večer. Právě v noci má pleť prostor odpočívat a obnovovat se, a z olejů dokáže vstřebat maximum – vitamíny, antioxidanty i jemnou energii doteku. Večerní chvíle, kdy do dlaní kápnu pár kapek, vdechnu vůni a pomalu olej vtisknu do pokožky, je pro mě malým rituálem klidu a návratu k sobě.

JAK POZNAT, KTERÝ OLEJ JE PRO VÁS TEN PRAVÝ

SUCHÁ PLEŤ

Potřebuje výživu a schopnost udržet vlhkost. Vhodné jsou výživnější oleje - avokádový, makadamiový, mandlový nebo arganový.
Pro větší komfort a zklidnění můžeš přidat kapku růže nebo santalového dřeva.

NORMÁLNÍ A SMÍŠENÁ PLEŤ

Má ráda lehčí oleje, které se rychle vstřebávají a nezanechávají mastný film - ideální je meruňkový, šípkový nebo jojobový olej.
Pro jemnou vůni a harmonizační účinek můžeš přidat jasmín nebo geranium.

MASTNÁ A PROBLEMATICKÁ PLEŤ

I mastná pleť může mít oleje ráda - jen je třeba zvolit ty správné. Vhodné jsou hroznový, konopný nebo černý kmín, které pomáhají regulovat tvorbu mazu.
Proti nedokonalostem a zánětům se skvěle hodí levandule nebo tea tree.

ZRALÁ PLEŤ

Vyžaduje podporu pružnosti a regenerace. Výborné jsou arganový, šípkový nebo brutnákový olej.
Pro zvýšení účinku přidej kapku růže nebo kadidla - tyto esence podporují obnovu buněk a dodávají pleti zářivost.

Rostlinné oleje nejsou jen kosmetický produkt - jsou nástrojem vědomé péče. Když je používáš s pozorností, mění obyčejné ošetření pleti v chvíli klidu a péče o sebe.



KOMBINACE PODLE TYPU PLETI

SUCHÁ A CITLIVÁ PLEŤ

výživa a hebkost

Rostlinné oleje: avokádový + mandlový + kapka arganového
Esence: růže + santalové dřevo
Účinek: hloubková výživa, zklidnění, podpora jemnosti pleti.

NORMÁLNÍ A SMÍŠENÁ PLEŤ

rovnováha a jas

Rostlinné oleje: jojobový + meruňkový
Esence: jasmín + kadidlo
Účinek: sjednocení pleti, podpora přirozené rovnováhy.

MASTNÁ A PROBLEMATICKÁ PLEŤ

čistota a zklidnění

Rostlinné oleje: hroznový + konopný + kapka černého kmínu
Esence: vratič modrý + myrha
Účinek: protizánětlivý a regenerační efekt, podpora čisté pleti.

ZRALÁ PLEŤ

regenerace a pružnost

Rostlinné oleje: šípkový + arganový + brutnákový
Esence: růže + kadidlo + myrha
Účinek: obnova buněk, zvýšení pružnosti, sjednocení tónu pleti.

UNAVENÁ A STRESOVANÁ PLEŤ

harmonie a klid



Rostlinné oleje: meruňkový + šípkový
Esence: jasmín + kadidlo + santalové dřevo
Účinek: zklidnění, regenerace, podpora klidného spánku.

DOPORUČENÍ

- Dodržuj nízkou koncentraci esenciálních olejů (1-2 %), aby směs zůstala šetrná i pro citlivou pleť.
- Směs uchovávej v tmavé skleněné lahvičce (nejlépe do 30 ml).
- Používej 2-4 kapky večer na vlhkou pleť.
- Věnuj si pár klidných nádechů - vůně působí nejen na pokožku, ale i na mysl.

HYDROLÁTY - JEMNÁ SÍLA ROSTLIN

Hydroláty, někdy nazývané květové vody, vznikají jako vedlejší produkt při destilaci esenciálních olejů. Na rozdíl od nich jsou mnohem jemnější a vhodné i pro citlivou pleť - obsahují stopové množství aromatických složek a rostlinných látek rozpuštěných ve vodě.

Jsou skvělým pomocníkem v každodenní péči o pleť - osvěžují, tonizují, zklidňují a pomáhají udržet optimální pH pokožky. Používají se po čištění, před nanesením séra nebo oleje, ale i kdykoliv během dne pro zklidnění či hydrataci pleti.

Každý hydrolát má trochu jiné vlastnosti - některé zklidňují, jiné čistí nebo zjemňují.
Proto je dobré vybírat podle typu pleti nebo aktuálních potřeb:

- Suchá a citlivá pleť: růže, heřmánek, smil
- Normální a smíšená pleť: levandule, neroli, růžové dřevo
- Mastná a problematická pleť: tea tree, rozmarýn, hamamelis
- Zralá pleť: růže, kadidlo, myrha

Hydrolát je jako jemný most mezi vodou a olejem - propojuje všechny kroky péče o pleť, podporuje vstřebávání výživných látek a přináší okamžitý pocit svěžesti.

www.esenceprirody.cz

KAPITOLA 4:

KOMPLETNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ PÉČE

RANNÍ RITUÁL - PROBUĎ PLEŤ I SEBE

Ráno je ideální chvíle dopřát pleti jemné probuzení. Nejde o složitost ani množství produktů – stačí pár kroků a vědomý dotek.

1. ČIŠTĚNÍ

Omyj pleť vlažnou vodou nebo použij jemný přírodní čisticí prostředek. Cílem je odstranit přebytečný maz a nečistoty, ale zároveň pleť nevysušit.
(Moje doporučení: přírodní čisticí pěna od značky Lobey.)

2. TONIZACE HYDROLÁTEM

Po očištění pleť osvěž hydrolátem – vyrovná její pH, dodá jí první dávku hydratace a připraví ji na den. Aplikuj rozprašovačem a nech volně vstřebat nebo jemně vťupej konečky prstů.
(Např. růžový hydrolát pro suchou pleť, heřmánkový pro citlivou, máta pro mastnější typy.)



3. KYSELINA HYALURONOVÁ

Naneste malé množství do ještě vlhké pleti (ideálně po hydrolátu).
Pomáhá uzamknout vlhkost a udržet pleť svěží a pružnou po celý den.
(Moje doporučení: kyselina hyaluronová od Nacomi.)

4. OČNÍ PÉČE

Naneste malé množství očního séra nebo oleje, který zklidní a vyživí jemné okolí očí. Aplikuj vždy jemně - konečky prstů, bez tlaku.
(Osobně používám lehkou směs s kapkou levandule a kadidla.)

5. HYDRATACE A OCHRANA

Použij lehký přírodní krém, který uzamkne hydrataci a vytvoří ochrannou bariéru proti vnějším vlivům.
Pokud máš normální nebo smíšenou pleť, často stačí jen hydrolát a kyselina hyaluronová - těžší krémy nejsou vždy nutné.
(Moje doporučení: přírodní krém od MůjLůj.)

6. PÉČE O RTY

Nezapomeň na rty – malé množství balzámu dodá hebkost a ochranu.
(Ráda používám domácí balzám z bambuckého másla nebo přírodní variantu od Young Living.)

TIP:
Pokud cítíš, že pleť potřebuje více výživy (např. v zimě nebo po sauně), můžeš přidat pár kapek pleťového oleje i ráno – nanes ho na kyselinu hyaluronovou nebo smíchej přímo v dlani.



VEČERNÍ RITUÁL – ZPOMAL A DOPŘEJ PLETI KLID

Večer je čas nechat všechno odejít – i to, co se na pleti během dne usadilo. Tento rituál pomáhá nejen pokožce, ale i tobě samotné naladit se na klid a odpočinek.

1. DŮKLADNÉ ČIŠTĚNÍ

Odstraň make-up, prach a maz. Použij jemný přírodní čisticí prostředek nebo houbičku, která hloubkově, ale šetrně čistí.
(Já osobně používám houbičku Raypath se stříbrem – skvělá na důkladné čištění bez podráždění.)

2. TONIZACE HYDROLÁTEM

Pleť po čištění osvěž a zklidni hydrolátem – pomáhá obnovit její rovnováhu a připravuje ji na regeneraci.

3. KYSELINA HYALURONOVÁ

Do ještě vlhké pleti vmasíruj pár kapek kyseliny hyaluronové. Udržuje pleť hydratovanou během celé noci a zlepšuje vstřebávání olejů či krému.

4. OČNÍ PÉČE

Nanes oční sérum - stačí malé množství a jemné vklepání konečky prstů.

5. PLEŤOVÉ SÉRUM (OLEJOVÁ PÉČE)

Teď přichází čas na olejovou péči - použij 3-4 kapky svého pleťového séra. Zahřej je v dlaních, přivoň si a pomalu je vtiskni do pleti. Tento okamžik může být tvým malým večerním rituálem klidu.
(Moje oblíbená směs: arganový a jojobový olej s kapkou levandule, kadidla a copaiby.)



6. NOČNÍ HYDRATACE (VOLITELNÉ)

Pokud máš suchou nebo zralou pleť, můžeš na sérum nanést lehký krém. U normální či mastnější pleti často úplně stačí samotný olej – pleť tak dýchá a regeneruje přirozeně.

Večer je chvíle, kdy se pleť skutečně obnovuje – dopřej jí dotek, dech a pár minut jen pro sebe.



TÝDENNÍ PÉČE

Kromě každodenní rutiny si dopřej alespoň 1-2× týdně hloubkovou péči. Pomáhá pleti udržet rovnováhu, podpořit její regeneraci a zvýšit účinnost běžných produktů.



PEELING

Jemný peeling odstraní odumřelé buňky, pročistí póry a zanechá pleť svěží a hebkou.
Vyber takový, který je šetrný - bez hrubých částic, které by mohly pokožku podráždit.
(Moje doporučení: jemný peeling od Young Living.)

HLOUBKOVÉ ČIŠTĚNÍ

1× týdně dopřej pleti důkladné vyčištění - například pomocí černého mýdla s peelingem nebo jílové masky. Tyto produkty pomáhají odstranit přebytečný maz a nečistoty do hloubky, čímž podporují přirozenou detoxikaci pleti.
(Moje doporučení: černé mýdlo s peelingem nebo maska s růžovým jílem.)

TIP:

Skvělým pomocníkem je ultrazvuková špachtle - kovová pomůcka, která jemnými ultrazvukovými impulzy pomáhá vyčistit póry, odstranit nečistoty a následně zapracovat sérum hlouběji do pleti.
Stačí ji používat i za dva týdny, vždy na vlhkou pokožku (ideálně po aplikaci hydrolátu).

HYDRATAČNÍ NEBO ZKLIDŇUJÍCÍ MASKA

Po peelingu je ideální použít masku - hydratační, výživnou nebo zklidňující.
Pleť tak získá zpět potřebnou rovnováhu a pružnost.
(Např. směs bílého jílu, aloe vera a pár kapek levandule.)



SEZÓNNÍ ÚPRAVY PÉČE

Péče o pleť by se měla měnit spolu s ročním obdobím - stejně jako příroda, i naše pokožka reaguje na teplotu, vlhkost, slunce či vítr.
Stačí drobné úpravy v používaných produktech nebo jejich frekvenci.

ZIMNÍ PÉČE

V zimě je pleť náchylnější k vysušení a citlivosti kvůli mrazu, větru a přechodům z tepla do zimy.

- Přidej pár kapek citronového oleje do nočního séra pro rozjasnění a podporu obnovy buněk (nikdy ne na den kvůli fotosenzitivitě!)
- Používej bohatší nosné oleje - arganový, avokádový nebo meruňkový
- Zvyš frekvenci hydratačních masek - např. 2× týdně
- Nezapomeň na dostatečnou vnitřní hydrataci (teplá voda s citronem, bylinné čaje, NingXia)
- Přidej pár kapek esenciálního oleje z kadidla nebo myrhy do večerní péče pro regeneraci a výživu



JARNÍ PÉČE

Jaro je období obnovy - stejně jako příroda se probouzí, i pleť potřebuje detox a restart.

- Zařaď jemný peeling nebo jílovou masku 2× týdně
- Podpoř regeneraci a pročištění pleti - např. hydrolátem z rozmarýnu nebo šalvěje
- Používej lehčí séra a více hydratace, méně mastnoty
- Přidej oleje na podporu jasu - citron, pomeranč, geranium (večer)

LETNÍ PÉČE

V létě pleť čelí slunci, potu a prachu, proto ocení lehkost a zklidnění.

- Přejdi na lehčí oleje - jojobový, hroznový nebo šípkový
- Vynechej fotosenzitivní oleje (citron, bergamot, grapefruit) nebo je používej výhradně večer
- Přidej uklidňující oleje - levandule, heřmánek, geranium
- Hydroláty a tonery uchovávej v lednici - mají osvěžující a stahující efekt
- Po opalování dopřej pleti zklidnění - aloe vera gel s kapkou levandule nebo heřmánku

PODZIMNÍ PÉČE

Po létě je pleť často unavená, dehydratovaná a potřebuje obnovu.

- Vyměň lehčí produkty za výživnější textury
- Přidej regenerační oleje - kadidlo, santal, pačuli
- Zařaď hydratační kůru - např. sérum s kyselinou hyaluronovou
- 2× denně
- Používej masky s obsahem medu nebo aloe pro zklidnění a hydrataci
- Dopřej pleti odpočinek od slunce - vynechej silné AHA kyseliny a doplň antioxidanty



KAPITOLA 5:

SPECIÁLNÍ PÉČE PRO KONKRÉTNÍ POTŘEBY

PÉČE O STÁRNOUCÍ PLEŤ A PREVENCE VRÁSEK

Ačkoliv nejde zázračně odstranit hluboké vrásky (jak ukazuje moje osobní zkušenost s vráskou na čele), můžeme pomocí přírodních produktů zpomalit proces stárnutí a předcházet vzniku nových vrásek.

KLÍČOVÉ INGREDIENCE:

- Kadidlo – známé jako "přírodní botox", podporuje elasticitu a regeneraci pleti
- Růžový olej – luxusní péče, podporuje obnovu buněk a hydrataci
- Arganový olej – bohatý na antioxidanty, chrání před volnými radikály
- Olej z granátových jablek – obsahuje vzácnou kyselinu punikovou (Omega-5)

DOPLŇKOVÉ TECHNIKY:

- Obličejová jóga – pravidelné cvičení může posílit obličejové svaly
- Obličejová masáž – zlepšuje prokrvení a podporuje lymfatický systém
- Gua sha – tradiční čínská technika masáže kamenným nástrojem



ŘEŠENÍ AKNÉ A PROBLEMATICKÉ PLETI

I když nemám výrazné problémy s akné, moje zkušenost s roll-onem na akné ukazuje, jak účinné mohou být esenciální oleje při řešení občasných pupínků.

KLÍČOVÉ INGREDIENCE:

- Tea Tree – silné antibakteriální a antiseptické vlastnosti
- Levandule – zklidňuje zarudnutí a podporuje hojení
- Copaiba – zmírňuje záněty
- Jojobový olej – nekomedogenní, reguluje produkci mazu

TIPY PRO PROBLEMATICKOU PLEŤ:

- Méně je více – přílišné čištění může stimulovat nadprodukci mazu
- Vyvarujte se agresivních produktů, které narušují přirozenou bariéru
- Důsledně vyměňujte povlečení a čistěte předměty, které přicházejí do kontaktu s obličejem
-Mějte extra ručník na osušení pleti po mytí a pravidelně ho měňte
- Pijte dostatek vody a omezte cukr a mléčné výrobky



CITLIVÁ A REAKTIVNÍ PLEŤ

KLÍČOVÉ INGREDIENCE:

- Heřmánek římský – přírodní protizánětlivý prostředek
- Levandule – univerzální zklidňující olej
- Mandlový olej – jemný a vyživující
- Hydroláty – šetrnější alternativa k esenciálním olejům

TIPY PRO CITLIVOU PLEŤ:

- Vždy provádějte patch test nových produktů
- Začínejte s velmi nízkými koncentracemi esenciálních olejů
- Vyhněte se dráždivým složkám jako alkohol, mentol a eukalyptus
- Chraňte pleť před extrémními teplotami a UV zářením

KAPITOLA 6:

RECEPTÁŘ PŘÍRODNÍCH PRODUKTŮ

ZÁKLADNÍ SÉRUM PRO ZRALOU PLEŤ

INGREDIENCE:

- 10 ml arganového oleje (základ)
- 5 ml jojobového oleje (lehkost)
- 2 kapky esenciálního oleje levandule (regenerace)
- 1 kapka esenciálního oleje kadidla (proti vráskám)
- 1 kapka esenciálního oleje copaiby (protizánětlivý)

POSTUP:

1. Do tmavé skleněné lahvičky s kapátkem nalijte arganový a jojobový olej
2. Přidejte esenciální oleje v uvedeném množství
3. Lahvičku uzavřete a jemně promíchejte otáčením
4. Aplikujte 2–3 kapky na vyčištěnou pleť 1–2x denně
5. Skladujte na chladném, tmavém místě až 3 měsíce

SÉRUM PRO OČNÍ OKOLÍ

INGREDIENCE:

- 10 ml jojobového oleje (lehký, nekomedogenní)
- 1 kapka esenciálního oleje kadidla

POSTUP:

1. Do malé lahvičky s roll-on aplikátorem nebo kapátkem nalijte jojobový olej
2. Přidejte esenciální oleje (v menším množství než na obličejové sérum)
3. Jemně promíchejte
4. Aplikujte velmi malé množství na oční okolí, vyhněte se vnitřnímu koutku oka
5. Skladujte stejně jako základní sérum





ROLL-ON NA AKNĖ

INGREDIENCE:

- 10 ml jojobového oleje
- 2 kapky esenciálního oleje tea tree
- 5 kapek esenciálního oleje levandule
- 2 kapky esenciálního oleje kadidla

POSTUP:

1. Do roll-on lahvičky nalijte jojobový olej
2. Přidejte esenciální oleje
3. Uzavřete a promíchejte
4. Aplikujte přímo na pupínky 2-3x denně
5. Účinek by měl být viditelný do několika dnů

HYDRATAČNÍ TONER Z HYDROLÁTU

INGREDIENCE:

- 50 ml hydrolátu dle typu pleti (levandule, růže, vilín)
- 10 kapek esenciálního oleje vhodného pro váš typ pleti
- Malé množství solubilizátoru pro smíchání oleje s vodou (volitelné)

POSTUP:

1. Do tmavé skleněné lahve s rozprašovačem nalijte hydrolát
2. Pokud používáte solubilizátor, nejprve v něm rozpusťte esenciální oleje
3. Přidejte směs do hydrolátu
4. Dobře protřepejte před každým použitím
5. Aplikujte na vyčištěnou pleť před nanesením séra
6. Skladujte v lednici a spotřebujte do 1 měsíce



DOMÁCÍ BALZÁM NA RTY

INGREDIENCE:

- 10 g bambuckého másla
- 5 ml jojobového oleje
- 4 kapky esenciálního oleje levandule
- 1 kapka esenciálního oleje máty (pro osvěžující efekt)

POSTUP:

1. Bambucké máslo rozpusťte ve vodní lázni
2. Přidejte jojobový olej a nechte mírně zchladnout
3. Přidejte esenciální oleje a důkladně promíchejte
4. Nalijte do čisté nádobky na balzám
5. Nechte ztuhnout při pokojové teplotě
6. Aplikujte dle potřeby na rty



www.esenceprirody.cz

KAPITOLA 7:

30DENNÍ PLÁN TRANSFORMACE

TÝDEN 1: PRVNÍ KROKY A DETOXIKACE

DEN 1–2:

- Inventura "kosmetické taštičky", identifikace problematických produktů

DEN 3–5:

- Zavedení přírodního čištění a tonizace, pokračování s běžnými krémy

DEN 6–7:

- Příprava základního séra a testování na malé ploše

TÝDEN 2: PŘECHOD NA ZÁKLADNÍ PŘÍRODNÍ RUTINU

DEN 8–10:

- Kompletní ranní rutina s přírodními produkty

DEN 11–14:

- Přidání večerní rutiny, začátek pozorování změn

TÝDEN 3: VYLADĚNÍ A SPECIALIZOVANÁ PÉČE



DEN 15–17:

- Přidání týdenní péče (peeling, masky)

DEN 18–21:

- Zavedení specializovaných produktů podle potřeb pleti

TÝDEN 4: UPEVNĚNÍ NÁVYKŮ A HODNOCENÍ

DEN 22–28:

- Pokračování v kompletní rutině, jemné úpravy podle reakce pleti

DEN 29–30:

- Zhodnocení výsledků, fotodokumentace, plán do budoucna

KAPITOLA 8:

PRAKTICKÝ NÁKUPNÍ PRŮVODCE

KDE NAKUPOVAT KVALITNÍ INGREDIENCE

ESENCIÁLNÍ OLEJE:

- Young Living.com - oleje z vlastních farem se standardem Seed to Seal
(pro slevu a nižší ceny mě neváhej kontaktovat)

HYDROLÁTY:

- aroma-atelier.cz

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA:

- MůjLůj.cz - česká přírodní kosmetika
- Lobey, Nacomi - kvalitní čisticí produkty
- Young Living.com - komplexní řada přírodní kosmetiky s certifikátem Cosmoc natural
-Ekokoza.cz - přírodní kosmetika a další produkty na výrobu včetně rollonků atd.



www.esenceprirody.cz

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ PRO VÝROBU DOMÁCÍ KOSMETIKY

NEZBYTNÉ:

- Tmavé skleněné lahvičky s kapátkem (10–30 ml)
- Roll-on lahvičky na cílené produkty (5–10 ml)
- Skleněné nebo hliníkové nádobky na krémy a balzámy
- Sprej lahvičky pro tonery a hydroláty

(vše k dostání na Ekokoza.cz)

UŽITEČNÉ DOPLŇKY:

- Malý trychtýř pro plnění lahviček
- Štítky a popisovače odolné proti vodě
- Malá vodní lázeň nebo nádoba vhodná pro rozpouštění tuků
- Digitální kuchyňská váha s přesností na gramy
- Odměrky na tekutiny
- Čisté lžičky a misky na míchání

ROZPOČET A ÚSPORY

POČÁTEČNÍ INVESTICE:

- Základní sada esenciálních olejů (3-12 olejů): 3500-8000 Kč
(v závislosti na preferovaných olejích)
- Nosné oleje (2-3 druhy): 500-800 Kč
- Vybavení: 300-1000 Kč

DLOUHODOBÉ ÚSPORY:

- Kvalitní pleťové sérum (30 ml): 500-1500 Kč v obchodě vs. 120-300 Kč domácí
- Oční sérum (15 ml): 500-1200 Kč v obchodě vs. 70-150 Kč domácí
- Balzám na rty: 100-250 Kč v obchodě vs. 50-80 Kč domácí

TIP:

Zatímco počáteční investice může vypadat vysoká, kvalitní esenciální oleje jsou vysoce koncentrované a vydrží měsíce až roky. Jedna 15ml lahvička kadidla může vystačit na desítky šarží různých produktů. (A mají široké využití ne jen v kosmetice)



KAPITOLA 9:

BONUSY

TISKNUTELNÉ ŠTÍTKY NA LAHVIČKY –>Zde

PŘEHLEDNÉ TABULKY KOMBINACÍ OLEJŮ –>Zde

DENÍK PÉČE O PLEŤ –>Zde

SEZÓNNÍ RECEPTURY

JARNÍ OBNOVA:
- Rozjasňující sérum: jojobový olej + grapefruit + bergamot + geránium
- Detoxikační maska: zelený jíl + hydrolát z máty + kapka citronu

LETNÍ OCHRANA:
- Zklidňující sprej po slunění: aloe vera gel + levandule + heřmánek
- Lehké hydratační sérum: hroznový olej + levandule + kadidlo (na noc)

PODZIMNÍ REGENERACE:
- Výživné sérum: arganový olej + kadidlo + heřmánek + ylang ylang
- Hydratační maska: med + jojobový olej + kapka růže

ZIMNÍ OCHRANA:
- Ochranné sérum: avokádový olej + arganový olej + kadidlo + levandule
- Intenzivní noční maska: bambucké máslo + arganový olej + růže



VAŠE CESTA TEPRVE ZAČÍNÁ

Přechod na přírodní kosmetiku není jen o změně produktů, ale o změně celkového přístupu k péči o pleť. Jde o uvědomění, že méně často znamená více a že kvalitní přírodní ingredience mohou nahradit desítky specializovaných produktů.

Moje vlastní zkušenost ukazuje, že ačkoliv přírodní kosmetika nemůže zázračně vymazat všechny nedokonalosti (jako moji hlubokou vrásku), může výrazně zlepšit celkový stav pleti a především předcházet novým problémům.

Buďte trpělivá – vaše pleť potřebuje čas na detoxikaci a přizpůsobení se novému režimu. Výsledky se mohou dostavit postupně, ale budou dlouhodobé a skutečné.

www.esenceprirody.cz



CO DĚLAT DÁL?

- Sledujte mě na Instagramu @verci_esence_přírody či Facebook @esence přírody pro tipy a inspiraci
- Podívejte se na mé další e-booky zaměřené na péči o tělo, vlasy a přírodní domácnost

SPECIÁLNÍ NABÍDKA

Pokud vás zaujal tento e-book, mám pro vás speciální nabídku na kompletní sérii "Život bez chemie":
- E-book "Přírodní péče o tělo a vlasy"
- E-book "Čistá domácnost bez chemie"

PŘI ZAKOUPENÍ CELÉ SÉRIE ZÍSKÁTE 20% SLEVU