

SKINCARE GUIDE
MOJE TIPY NA ČISTOU PLEŤ



BY @TAMARAVANOUSOVA

POKOŽKA
NÁŠ NEJVĚTŠÍ *ORGÁN*



Naše pokožka je odrazem našeho vnitřního zdraví, reaguje viditelně na stravovací, hormonální nebo autoimunitní podněty prostřednictvím změn v textuře pokožky, akné, vyrážek, kopřivky a dalších příznaků. V tomto průvodci se zaměříme na účinné strategie, které pomohly mně i mnoha dalším lidem pečovat o pokožku a zvládat akné.

TYPY PLETI

Bylo by super, aby vám typ vaši pleti určila profesionálka, která to pozná, nebo napište mně. Velmi jednoduše se samy spletete.

NORMÁLNÍ

plet' je cítit příjemně a vyrovnaně. Může působit lehce leskle a výskyt akné je ojedinělý - hlavně při menses.



MASTNÁ

plet' působí leksle a je mastná především v T-zóně. Typicky má na sobě pupínky s bílou/černou hlavičkou.



SMÍŠENÁ

plet' bude působit někde mastná a někde naopak suchá.. Pupínky se nejčastěji budou vyskytovat v T-zóně.



SUCHÁ

plet' se bude cítit napjatě a dokonce až šupinatě po čištění.



CITLIVÁ

plet' může vykazovat známky začervenání, podráždění, svědění.



(Obrázky jsou nějaké vytažené z Googlu pro lepší představu)

BY @TAMARAVANOUSOVA

TYPY AKNĚ

Zde jsou uvedeny některé běžné typy akné a nejlepší způsoby jejich léčby přístup k boji proti nim (bez započtení léky).

CYSTY NODULY



- benzoyl peroxid
- síra
- retinoidy
- antibiotika

PAPULY



- benzoyl peroxid
- kyselina salicylová
- niacinamid
- retinoidy
- antibiotika

POSTULY



- benzoyl peroxid
- retinoidy
- niacinamid
- kyselina mléčná
- kyselina salicylová
- vitamín C

OTEVŘENÉ KOMEDONY



- kyselina salicylová
- benzoyl peroxide
- retinoidy
- kyselina glykolová
- kyselina mléčná
- karbonové, jílové masky

UZAVŘENÉ KOMEDONY



- kyselina salicylová
- benzoyl peroxide
- retinoidy
- AHA kyseliny
- karbonové, jílové masky

Látek je samozřejmě více, ale vybrala jsem ty, které se užívají nejvíc a mají nejlepší výsledky.

ZAKÉ SÉRUM?

Dám sem seznam mých oblíbených sér, které jsou užívány k léčbě akné. A popíšu jejich užití.



OBSAHUJE: niacinamid, biotin

- sjednocuje tón pleti a rozjasňuje
- reguluje tvorbu kožního mazu
- posiluje ochrannou bariéru pokožky
- vytváří zdravý vzhled pleti



OBSAHUJE: RETINOID

- silná léčba akné
- sjednocuje tón pleti
- vyhlazuje plet'

POZOR: používat jako večerní sérum, ráno nutné užít krém s SPF, první 2 týdny užívat jen 2x týdně a potom 4x týdně



OBSAHUJE: AHA kyseliny, zinek, kys salicylovou, vitamín C

- detoxikace
- exfoliace
- odstraňuje škodlivé látky a odumřelé buňky



OBSAHUJE: levandule, šalvěj tea tree olej

- Protizánětlivé a zklidňující účinky
- Určené pro problematickou a mastnou plet'
- Zmenšuje póry na pleti
- Obnovuje kyselé pH



OBSAHUJE: vitamín C, niacinamid, kys polyhydroxylová, sarkosin,

- působí protizánětlivě
- zklidňuje plet'
- léčba akné a bílých pupínek
- reguluje tvorbu mazu



OBSAHUJE: citrón, tymián, levandule, meduňka

- silné protizánětlivé účinky
- neucpává póry
- antibakteriální účinky

TIP: užívat jako olej pod masáž, nebo na jakékoliv pupínky a potničky, které se vyskytnou na místech, kde se dost potíme



OBSAHUJE: aloe vera, uhlí, kys mléčná, mandlová, jantarová

- odstraňuje odumřelé buňky
- reguluje produkci mazu
- léčí akné
- nevysušuje plet'
- užívat 1x týdně



OBSAHUJE: jíl (jílová maska), Vitamín E, rýžový olej

- absorbuje toxiny
- zklidňuje zánět pleti
- antibakteriální antioxidační
- léčí jizvy
- napomáhá k prevenci vrásek
- regulace tvorby mazu

TYPY kožního onemocnění

Někdy akné nebo struktura pleti, která se nelepší
může být způsobena následujícím:

POZOR: Pokud máte jakoukoliv z těchto kondic, prosím navštivte doktora! Dobrý doktor by to měl s Vámi řešit. Špatný doktor vám předepíše jen kortikoidy a to už je pak lepší si pro to něco udělat sám. :)

Ekzém

většina doktorů to léčí pouze kortikoidy, ale ty pouze potlačí symptomy, ale nevyléčí tu nemoc samotnou



Story time

Já toho o ekzému vím hodně. Do nedávna jsem žila s kamarádkou, která ekzém měla. Doktor ji klasicky dal pouze kortikoidy. Takže zimu přežila s kortikoidy a v létě se to zlepšilo na sluníčku. A takhle pořád dokola. Hodněkrát jsem ji posílala nějaké videa lidí, kteří si to vyléčili stravou a péčí o střevo. Ona mi, ale nikdy moc nevěřila a jedla dál,

co měla ráda. Strava byla založená na mléčných výrobcích, pečivu, těstovinách a zelenině. Radila jsem jí, ať vyzkouší probiotika. Ale jelikož se jí to během prvních 2 týdnů zhoršilo, tak přestala brát. Přitom jsou tyto zhoršení očekávané. Střevo se začíná čistit. No a poslední léto se jí to nezlepšilo už ani u moře, nepomáhaly kortikoidy a nic. Doktorky na to neměly žádnou radu. Tak jsem poprosila svého kamaráda (který vyrábí probiotika), aby ji pomohl.

Doporučil jí testy a ejhle! Vyšlo jí, že má propustné střevo. Navíc má nedostatek téměř všech vitamínů. A proč? Jelikož propustné střevo nedokáže žádné vitamíny vstřebat. Je to jak kdybyste ty vitamíny vyhodili oknem.

Takže jenom chci říct, že i přesto, že vám doktorka říká, že ekzém nemá nic společného se střevem, věřte, že má! A pokuste se to alespoň vyzkoušet.

Co pomohlo na ekzém?

→ 3 měsíce striktní léčby, potom se dá rozvolnit..

- vyřadit mléčné výrobky (hlavně kravské - vyjimečně můžete ovčí nebo kozí)
- jíst hlavně maso, ryby, vejčeka, vařenou a syrovou zeleninu, ovoce, luštěniny
- vyřadit lepek (pečivo, těstoviny)
- vyřadit alkohol a cukr
- vyřadit kafe
- začít brát PROBIOTIKA

Kvalitní probiotika by neměly být sladké, měly by být tekuté, měly by obsahovat probiotika, prebiotika, postbiotika a laktobacily a mít minimálně 99% vstřebatelnost.



BY @TAMARAVANOUSOVA

TYPY kožního onemocnění

Někdy akné nebo struktura pleti, která se nelepší
může být způsobena následujícím:

Opět prosím v případě těchto onemocnění jděte za lékařem a konzultujte to s ním.

PERIORÁLNÍ DERMATITIDA



Podle většiny výzkumů, které jsem četla, tak periorální dermatitida je velmi podobné zánětlivé onemocnění jako ekzém. A všechna tato onemocnění se mohou léčit velmi podobně. Jelikož nikoho z okolí nemám s dermatitidou, ale zkusila bych zapojit stejné principy jako u léčby ekzému.

3 měsíce striktní léčby, potom se dá rozvolnit..

- vyřadit mléčné výrobky (hlavně kravské - vyjimečně můžete ovčí nebo kozí)
- jíst hlavně maso, ryby, vajíčka, vařenou a syrovou zeleninu, ovoce, luštěniny
- vyřadit lepek (pečivo, těstoviny)
- vyřadit alkohol a cukr
- vyřadit kafe
- začít brát PROBIOTIKA



ROSACEA (Růžovka)



Kvůli tomu, že je to ZÁNĚTLIVÉ CHRONICKÉ onemocnění kůže bych aplikovala stejnou "léčbu" dietou a probiotiky jako u předchozích onemocnění.



VNĚJŠÍ LÉČBA

- reneruje
- hydratuje
- protizánětlivé účinky
- zklidňuje podrážděnou pokožku
- mírní začervenání
- posiluje cévní stěny
- přispívá k léčbě růžovky

BY @TAMARAVANOUSOVA

LESS IS MORE SKINCARE ROUTINA

ČISTÍCÍ GEL / PĚNA



TONIKUM



ráno: HYDRATAČNÍ SÉRUM
večer: SÉRUM NA LÉČBU PROBLÉMU



OČNÍ KRÉM



HYDRATAČNÍ KRÉM

Ráno s SPF

LESS IS MORE AJAK TO VYPADÁ U MĚ?



ČISTÍCÍ GEL / PĚNA



TONIKUM



ráno: HYDRATAČNÍ SÉRUM
večer: SÉRUM NA LÉČBU PROBLÉMU



OČNÍ KRÉM



HYDRATAČNÍ KRÉM

Ráno krém s SPF



JAK SE VYHNOUT PODRÁŽDĚNÍ?

ANEBO JAK ZAPOJIT TY NEJAKTIVNĚJŠÍ LÁTKY DOBŘE?

Tyto produkty jsou efektivní a silné, ale můžeme si s nimi narušit kožní bariéru, když je neužíváme správně. Vidím plno mladých slečen, které si kupují známé séra od The Ordinary a ničí si tím kožní bariéru. Jelikož neví, že Niacinamid v jejich séru je silně koncentrovaný a pleť by si na něj měla zvykat a ideálně by ho neměla používat každý den.

RETINOL (retinoidy)



Retinol je čistý Vitamín A. Ve farmacii už dlouhé desítky let používán jako hlavní aktivní látka v léčbě akné. Je velmi silný a účinný, ale je třeba ho používat dobře.

- 1-2 TÝDEN: užívejte místo večerního séra 2x týdně
- 3-4 TÝDEN: užívejte místo večerního séra 3-4x týdně
- 5-6 TÝDEN: užívejte místo večerního séra 5x

DOBA UŽÍVÁNÍ: celkem 2 měsíce a potom pauza

UŽÍVAT: pouze večer, v období podzimu a zimy (ráno mazat SPF)

PEELINGY A JÍLOVÉ MASKY

Velmi silné čistící ingredience, které pomáhají na léčbu akné a zánětlivých onemocnění kůže.

Aby to nám to dalo jenom benefity a neničilo kožní bariéru, prosím užívat pouze **1x týdně**

Kombinace s jinou maskou?

Pokud máte hydratační, ceramidové a jiné masky. S těmi to kombinovat můžete.

Hydratační masku se dejte klidně 1-3x do týdne a pak jiný den si dejte tento Peeling a pouze 1x týdně.



SKRYTÍ VINÍCI

Pokud děláte všechny věci správně, ale nemůžete se akné přesto zbavit. Je třeba kouknout i do možných jiných problémů:

1. Povlaky na polštáře

- pravidelně měňte povlaky na polštáře, abyste odstranit oleje, nečistoty a bakterie
- já třeba povlak na polštář měním 4x za měsíc ale peřiny 2x za měsíc

2. Make-up

- vybírejte make-up, který není těžký na Vaši plet', neucpává póry a není na bázi oleje
- Já používám max 1x týdně těžší make-up na velké krytí jako je M.A.C.
- Ale zbytek týdne užívám lehké makeupy vyrobené speciálně, aby neucpávaly póry.



3. Telefony a klávesnice

- obsahují velké množství bakterií a virů, které furt přikládáme na obličej
- čistěte si telefon i klávesnice antibakteriálními ubrousky na tyto povrchy

4. Antikoncepce

- Nějaké antikoncepce mohou zhoršovat akné.
- Tady jsou příklady těch, které mohou zhoršit akné: Cyclessa, Implanon, Jolessa, Norplant, Depo-Provera, Levonest, Linessa, některá nitroděložní tělíska (Mirena, Skyla, Liletta), Nexplanon, NuvaRing, Ortho Tricyclen Lo atd.
- Zde je příklad možností antikoncepce, které by neměly zhoršovat akné: Brevicon, Demulan, Femcon, Kelnor, Modicon, MonoNessa, Necon, Ortho Tricyclen, Ortho-Novum, Ovcon, Previferm, Sprintec, Tri-Nessa, Tri-Previferm, Tri-Sprintec, Zovia atd.

NÍZKOGLYKEMICKÁ DIETA

Tento přístup podporuje hormonální rovnováhu a čistší plet! zaměřením na potraviny, které pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi, což je klíčové pro ty, kteří bojují s vysokou hladinou cukru v krvi, androgenů a inzulínovou rezistencí.

Tato dieta mimo jiné dokáže pomoci s PCOS a jakoukoliv hormonální nerovnováhou + hubnutím, které je obtížné především při hormonální nerovnováze.

BUDEME JÍST



Kyselé potraviny



Ořechy a semínka



Neškrobová zelenina



Luštěniny



Nešlechtěné druhy obilovin



Jogurt a fermentované mléčné výrobky



Čerstvé ovoce



Zdravé tuky



Kvalitní bílkoviny

VYŘADÍME/OMEZÍME



Alkohol



Sušené ovoce



Smažené jídlo



Fast food



Kofein



Rafinované obiloviny



Slazené nápoje



Stolní cukr



Balené potraviny

JAK TO JEŠTĚ ZLEPŠIT?

FYTONUTRIENTY

Vaše pokožka miluje fytonutrienty. Jejich konzumace ovlivňuje buněčnou strukturu + funkci, což může pomoci předcházet nemocem a udržovat vaše tělo v nejlepší kondici.

- **POLYFENOLY** - snižují riziko chronických onemocnění



- **KAROTENOIDY** - chrání buňky před volnými radikály, předchází tak stárnutí organismu a zánětům



- **KYSELINA ELLAGOVÁ** - chrání před rakovinou, má protizánětlivé účinky



- **GLUKOZINÁTY** - prevence rakoviny a podporují hormonální rovnováhu



PROBIOTIKA

Střevo je ten důležitý detoxikační orgán. Bohužel většina z nás nemá tak dokonalou stravu, abychom měli perfektní střevo. Náš mikrobiom ničí špatná strava, špatná voda ve městech, stres, vnější podmínky, antikoncepce, léky atd...

Pokud máme propustné (špatné) střevo:

- nemůžeme vstřebat žádné doplňky stravy
- naše střeva propouští toxiny a škodliviny zpět do krve a to pak způsobí AKNÉ, EKZÉMY a další kožní onemocnění
- máme tendenci mít hormonální nerovnováhu (PCOS je velmi silně spjata se špatným mikrobiomem)



BY @TAMARAVANOUSOVA

JAK NAHRADIT POTRAVINY?

*tyto potraviny mohou potenciálně vyvolat akné, ale nezapomeňte, že každý reaguje na potraviny jinak! Naslouchejte svému tělu.

*OMEZÍME:

ZAŘADÍME:



BY @TAMARAVANOUSOVA

A CO KDYŽ NEMÁME PERFEKTNÍ STRAVU?

- No nebojte se, já taky NE! A neměla jsem ani perfektní stravu když jsem hubla, rovnala si PCOS a hormony a léčila akné.
- Ale snažila jsem se to dodržovat z 70%
- A přišla jsem na to, že když pravidelně beru PROBIOTIKA, tak i přesto, že jím třeba týden jak PRASE :D tak mi na to plet' nezareaguje.

Proč to tak je? ...Protože PROBIOTIKA:

- snižují ZÁNĚT V TĚLE. Jakýkoliv zánět, který v těle vznikne díky čokoládě, přebytku mléčných výrobků a alkoholu, dokáže snížit! Tudíž když si dám alkohol nebo čokoládu, dám si o jednu odměrku probiotik navíc.
- snižují CUKR v těle a tudíž pomáhají na INZULINOVOU REZISTENCI. Když se hladina inzulinu zvýší, spustí se tzv. androgenů. androgeny jsou hormony, které stimulují produkci oleje v pokožce, což vede k tvorbě pupínek.
- působí jako ANTIOXIDANT, proto pomáhají podporovat zdraví pokožky a předcházet akné tím, že neutralizují volné radikály, snižují záněty a podporují obnovu a regeneraci kožních buněk.

MOJE STORY

Tohle byla moje první zkušenost s probiotiky. Už jsem měla spíše srovnané hormony a užívala jsem dobrou skincare, ale stále mi dost ulítlo jídlo sem tam. A říkala jsem si "to snad není možné." Šla jsem k jedné léčitelce a ona řekla "Máte špatné bakterie" a nic víc. A já si lámala hlavu, co tím mohla myslet. A pak jsem si začala číst o bakteriích ve střevech a trklo mi to. Nejen, že se mi ihned zlepšila plet', ale byla to ta poslední puzzle do skládačky a zlepšily se mi ještě víc hormony. Jelikož jak dobře víme hormony jsou přímo navázané na střevo. A proto se dá hormonální nerovnováha vyléčit jídlem, protože jde o střevo!



KONEC DĚKUJI VÁM!

Informace uvedené v tomto dokumentu slouží pouze k informativním účelům a nejsou určeny k diagnostice, léčbě, vyléčení neboprevenci jakéhokoli onemocnění. Tyto informace NEJSOU určeny jako náhrada rady poskytnuté vaším lékařem. Pokud máte nebo máte podezření, že máte zdravotní problém, obraťte se na svého lékaře.

Produkty:

Produkty, které jsou užitě v tomto průvodci, užívám sama velmi dlouho a pomohly mi právě s akné, hormony, hubnutím atd... Proto je promuji a používám je k "léčbě". Vyznám se v nich a dokážu s nimi nejlépe poradit. Určitě existuje plno jiné dobré kosmetiky a moje rady se dají aplikovat i na jiné značky. Jediné co jsem shledala velmi obtížné je najít na trhu kvalitní probiotika. Z mého pohledu jsou tyto opravdu diametrálně jinde a aktuálně nejsem schopna vám s čistým svědomím doporučit nějaké jiné.

Slevové kódy:

KOSMETIKA:

www.beautyonline.cz → TamaraAB

PROBIOTIKA:

www.vitahit.cz → Tamara10

DOPLŇKY STRAVY:

www.brainmarket.cz → Tamara10

MEDICINÁLNÍ HOUBY A BYLINKY:

www.mycomedica.cz → TAMARAV10