

MANUÁL

péče o pleť s kuperózou

www.kailushop.cz

Vše, co potřebujete vědět

01 Co je to kuperóza

02 Jak a proč používat
produkty z vaší sady

03 Postupné zařazení
produktů u citlivé pleti

04 Extra tipy
pro vaši pleť

05 Sedm nejčastějších
otázek a odpovědí

06 Můj názor na
přírodní kosmetiku

07 Jak poznáte, že vaše
skin-care funguje



KUPERÓZA

je stav, kdy se drobné žilky pod povrchem kůže rozšiřují a stávají se viditelnými - nejčastěji na tvářích, nose a bradě.

Projevuje se jako **zarudnutí**, viditelné červené **žilky** či nepříjemné **pálení** a **přecitlivělost** pleti.

**Vhodně zvolené produkty pomáhají
mírnit projevy a předcházet zhoršení.**

Hlavní spouštěče:

- Genetická predispozice
- Náhlé změny teplot
- UV záření
- Pikantní jídla a alkohol
- Horké nápoje
- Stres a intenzivní fyzická námaha
- Dráždivé kosmetické přípravky

Pravidelným používáním této sady a vyhýbáním se spouštěčům zmírníte projevy kuperózy a zlepšíte celkový stav vaší pleti.



RANNÍ A VEČERNÍ RUTINA

1. ČIŠTĚNÍ

1) Před čištěním si **umyjte ruce**, abyste na pleť nepřenášel/a bakterie.

2) **Navlhčete pleť** vlažnou vodou.

2) **Protřepejte lahvičku**, dejte si malé množství emulze do dlaně nebo na tamponěk a **naneste na obličej**.

3) Maximálně 30 vteřin **masírujte obličej** krouživými pohyby. Delší doba by mohla pleť zbytečně dráždit.

4) Důkladně **opláchněte** vlažnou vodou a šetrně osušte.

Večer, pokud používáte makeup, můžete emulzi použít dvoufázově - nanést, smýt a znovu nanést a smýt. Poté pokračujte tonikem.



2. TONIZACE

Toner přispívá ke zklidnění, vyrovná pH pleti po čištění, podporuje regeneraci a zvyšuje vstřebatelnost následujících aktivních látek.



1) **Naneste na vatový tamponěk** nebo do dlaní.

2) **Jemně přejeďte** celý obličej a krk.

3) Nechte vstřebat, **neoplachujte** vodou!

Vatové tamponky by velmi citlivou pleť mohly dráždit. V tom případě nanášejte tonikum čistýma rukama - je to šetrnější (i ekonomičtější).



Jaký je rozdíl mezi tonikem a tonerem?

Žádný. Oba mají stejnou funkci, toner je anglický název, který se u nás rozšířil hlavně s příchodem korejské kosmetiky.

Velmi podobnými produkty jsou také pletová mlha a květinová, květová či růžová voda.

3. SÉRUM

Nanášejte ráno i večer, vždy hned po toniku.

1) **Aplikujte** 1 pumpičku na místa s popraskanými žilkami nebo se začervenaním.

2) Jemně **vklepejte** konečky prstů.

3) Nechte 1-2 minuty **vstřebat**.



Extra tipy:

- Před aplikací sérum lehce protřepejte.
- Při akutním zarudnutí můžete aplikovat i během dne na problematická místa.
- Pro lepší účinek uchovávejte v chladničce.

4. KRÉM

1) **Naneste** přiměřené množství na obličej.

Noční krém naberte **špachtličkou**, která je součástí balení. Nikdy nesahejte do krému prsty!

2) Jemně **vmasírujte**.

UV záření je jedním z hlavních spouštěčů zarudnutí a zhoršení kuperózy, protože poškozuje již tak oslabené cévky. Proto je pro vaši pleť **každodenní používání SPF 50** naprosto zásadní.



Více o vašich produktech si můžete přečíst na e-shopu.



Skvělý pro vás bude tento **CC krém**, přímo dělaný pro pleť s kuperózou! Použijte místo make-upu.

Zařazení nových produktů

I když naše produkty obsahují kvalitní ingredience, vaše pokožka může potřebovat **čas, aby si na novou péči zvykla**. Některé běžné složky mohou u citlivé pleti vyvolat jemné reakce, proto doporučujeme v případě velmi citlivé pleti nové produkty zavádět postupně a naslouchat potřebám své pokožky.



Sérum

Riziková" složka: alcohol denat. (v malém množství)

Přiměřená reakce: mírné štípání při aplikaci

Alergická reakce: výrazné pálení, zarudnutí

Reaguje vaše pleť často na kosmetické produkty?

Zařazujte produkty postupně.

Den 1	pouze čistící emulze a denní krém
Den 2-3	přidejte tonikum
Den 4	přidejte noční krém
Den 5	přidejte sérum

EXTRA tipy pro vaši pleť



Omývejte pleť vlažnou vodou, nikdy ne horkou. Horká voda může narušit přirozenou rovnováhu pleti a zbytečně ji zatěžovat.

Omezte konzumaci ostrých jídel, alkoholu a velmi horkých nápojů. Mohou způsobit náhlé rozšíření cévek a zhoršit projevy kuperózy.

Při sportu se vyhněte cvičení v přehřáté místnosti (hot jóga) a aktivitám, při kterých se hlava dostává pod úroveň srdce (např. předklony). Místo toho zvolte **lehčí formy cvičení** jako je pilates, jóga nebo svižná chůze.

Pokud to jde, nechoďte z velkého mrazu do přetopeného prostředí a chraňte pleť před chladem šálou. Extrémní **teplotní výkyvy** mohou způsobit rozšíření cévek.

Kvalitní **probiotika a prebiotika** mohou výrazně snížit reaktivitu a zarudnutí pleti.

Pravidelně jezte **potravinu bohaté na bioflavonoidy** - borůvky, ostružiny, brusinky, višně nebo granátové jablko. Tyto látky pomáhají zpevňovat stěny cév a zlepšují mikrocirkulaci v pleti.

ČASTÉ DOTAZY MÝCH KLIENTEK



aneb co by vás mohlo taky zajímat

Ovlivňuje moji pleť kafe a kofein?

Může ji ovlivnit.

- Kofein **rozšiřuje cévy** → viditelnost červených žilek
- **Zvyšuje krevní tlak** → větší prokrvení a zarudnutí obličeje
- Působí **dehydratačně** → může zhoršit projevy kuperózy

Zároveň ale káva **obsahuje antioxidanty**, které mohou mít na pleť i pozitivní vliv. Proto není nutné se jí úplně vzdát, ale je vhodné dodržovat tyto pravidla:

- **Max. 1-2 šálky denně**
- Pít vlažnou, ne horkou
- Doplnovat dostatek vody
- Nepít na lačno



Každá pleť reaguje jinak - pozorujte, jak káva ovlivňuje právě vás.

Může make-up zhoršit projevy kuperózy?

Kvalitní make-up s UV ochranou může pleť naopak chránit před vnějšími vlivy. Důležité je vybrat produkt **bez dráždivých složek**, před aplikací používat zklidňující podkladovou bázi nebo sérum a pleť šetrně odličovat.

Doporučuji používat **CC krém** a případné výraznější nedokonalosti lokálně vymizíkovat **korektorem**.
(Skvělý je Liquid Camouflage od Catrice.)



Můžu používat peeling?



Ano, pokud máte pocit, že to pleť potřebuje. Ale doporučuji **pouze enzymatický**. Nikdy ne mechanický (zrníčkový)!

Musím používat tonikum, když mám citlivou pleť?



ANO! Ale neexperimentujte. Používejte tonikum z této sady a vaše pleť vám poděkuje.

Mohu používat parfémovanou kosmetiku?



Ne! Parfemace je častý spouštěč podráždění citlivé pleti. Proto jsou všechny produkty v této sadě "fragrance-free".

Jak často mám měnit produkty?



Citlivá pleť potřebuje stabilitu, proto:

- Neměňte fungující rutinu
- Nové produkty zařazujte postupně
- Dejte pleti čas na adaptaci (2-4 týdny)

Co když si pleť na produkty zvykne a přestane to fungovat?

Pleť si nemůže na správnou péči zvyknout. Je to stejné jako se zdravou stravou - tělo nepřestane reagovat na vitamíny a živiny jen proto, že je dostává pravidelně.

Může se ale stát že:

- Přestanou být vidět dramatické změny jako na začátku
- Dosáhnete svého maxima (pleť už nemá kam se zlepšovat)
- Vaše pleť se změnila (věk, hormony, roční období)

Pokud máte pocit stagnace, vaše pleť je pravděpodobně již **ve svém optimálním stavu** a to je dobře! :)

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

pro citlivou pleť?



Mnoho lidí věří, že přírodní kosmetika je jediná správná volba. Já s tím ale tak úplně **nesouhlasím** a myslím, že se to takto obecně nedá říct.

Není to o tom, že by přírodní kosmetika byla lepší nebo horší.



Přírodní složky obsahují bohaté spektrum účinných látek (vitamíny, antioxidanty, minerály), ale právě proto mohou častěji vyvolat reakci. Je to jako s alergií na břízu versus plastovou židli - přírodní materiály obsahují přirozeně **více potenciálních alergenů** než ty umělé.



Syntetické složky jsou jednodušší molekuly, cíleně vyvinuté a důkladně testované.

Nejlepší je podle mě **kombinace** obou světů, což naše produkty nabízí - obsahují přírodní účinné látky (např. Centella Asiatica) i prověřené syntetické složky (např. niacinamid, glycerin).

5 nejúčinnějších ingrediencí ve vaší sadě

Centella Asiatica		Intenzivně zklidňuje, urychluje hojení, posiluje cévní stěny a působí protizánětlivě.
Pantenol		Zklidnění, redukce zarudnutí a podpora přirozené regenerace tkání.
Probiotické kultury		Posiluje ochrannou bariéru a zvyšují odolnost citlivé pleti vůči vnějším vlivům.
Ceramidy		Obnovují narušenou kožní bariéru, zabraňují únikům vlhkosti a zvyšují odolnost pleti.
Kys. hyaluronová		V několika molekulárních velikostech zajišťuje hydrataci v různých vrstvách pleti, zklidňuje.

Jak poznáte,



že to funguje?

DO TÝDNE

V prvním týdnu uvidíte, jak vaše pleť reaguje na novou péči. Pokud by Vám některý produkt nevyhovoval, **do 7 dní** od zakoupení vám ho **zdarma vyměním** za nový.



seznámení
s produkty

DO MĚSÍCE



zklidnění pleti



žádný pocit pnutí
po umytí



zmírnění zarudnutí

DO 3 MĚSÍCŮ



výrazně méně
začervenání



příjemná hydratace



prevence vzniku
vrásek



Děkujeme za nákup!

info@kailu.cz

 [kosmetikakailu](https://www.instagram.com/kosmetikakailu)

[Výměna produktu](#)

[O nás](#)