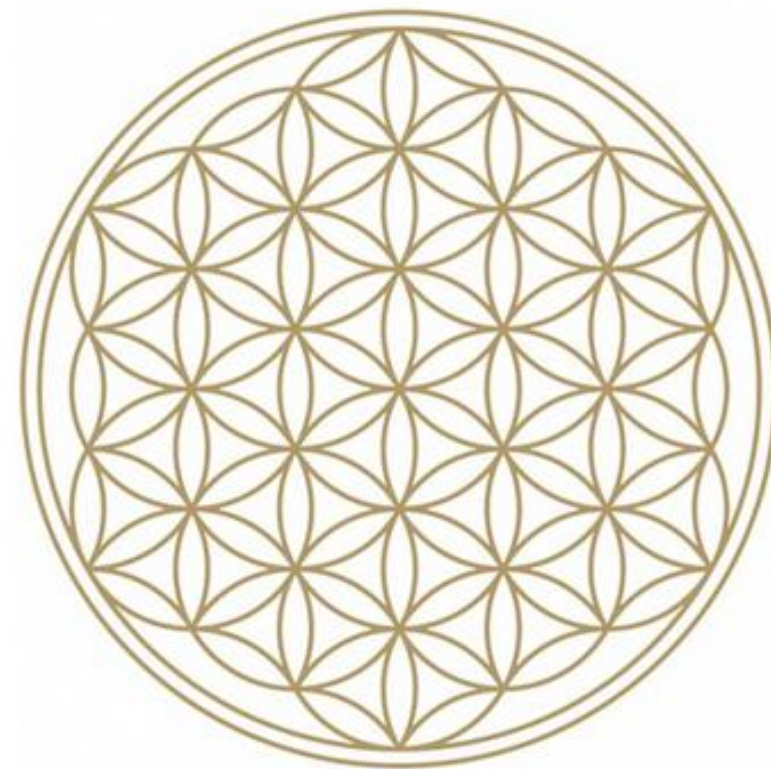


Presented by Radka Šprochová

PŘIROZENÉ
OMLAZENÍ
OBLIČEJE

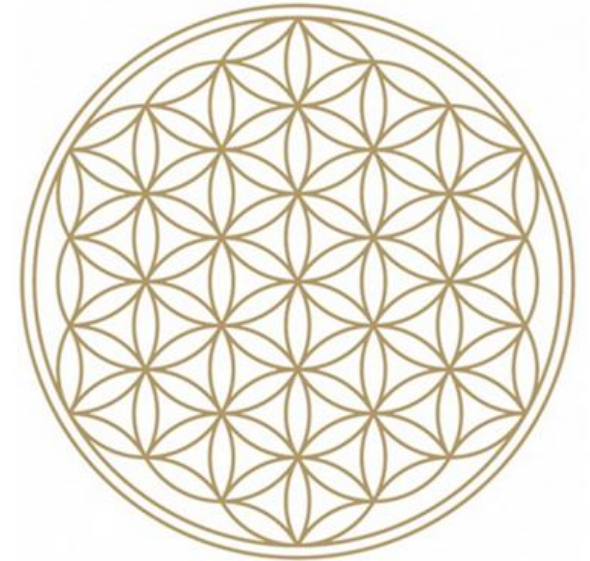


BEZ CHEMIE

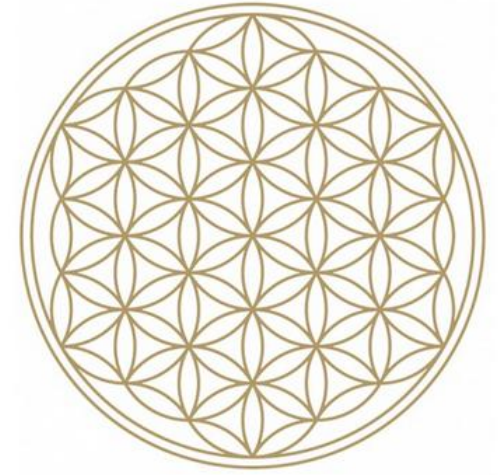
Zdravím Vás ženy

jsem Radka Šprochová a jsem ženou jako každá z Vás dnešní téma je zaměřeno na :

- pochopení, jak funguje proces stárnutí pleti
- naučení se techniky, která zlepšují prokrvení , tok lymfy a regeneraci pleti
- praktické ukázky kroků aktivace lymfy obličeje a masáže s baňkami



PROČ PLEŤ STÁRNE

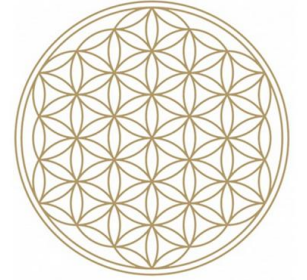


Pleť obličeje stárne hlavně proto, že se v průběhu života mění biologické procesy v kůži a současně na ni působí vnější vlivy z okolního prostředí. Je to přirozený proces, který ale může být různě rychlý a výrazný



Přirozené (vnitřní) stárnutí – zpomalená obnova a struktura kůže

Pokožka se obnovuje stále pomaleji; škára a podkoží ztrácí pružnost a objem. Hormonální změny, genetika... Pleť je tenčí a méně odolná

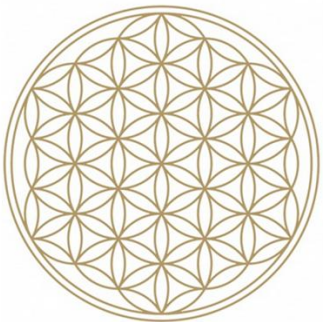


Obličejové svaly

Oslabení svalů snižuje tonus pleti, propadá kontury a zvýrazňuje unavený vzhled.

Vnější stárnutí – vnější vlivy

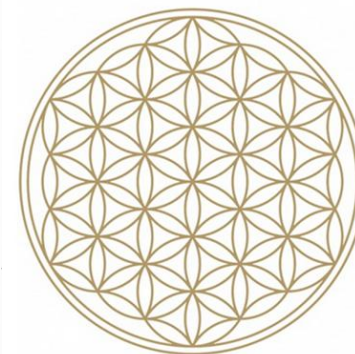
Životní styl, stres, prostředí urychlují vznik vrásek, pigmentaci a ztrátu elasticity.



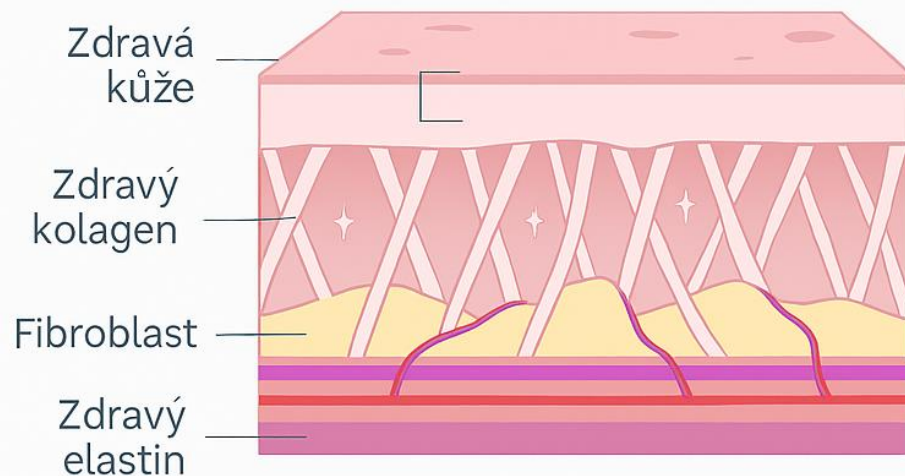
Lymfa a prokrvení pokožky

Podpora prokrvení a lymfatického toku přirozeně zpomaluje známky stárnutí a zlepšuje jas a pružnost

PROCES STÁRNUTÍ KŮŽE

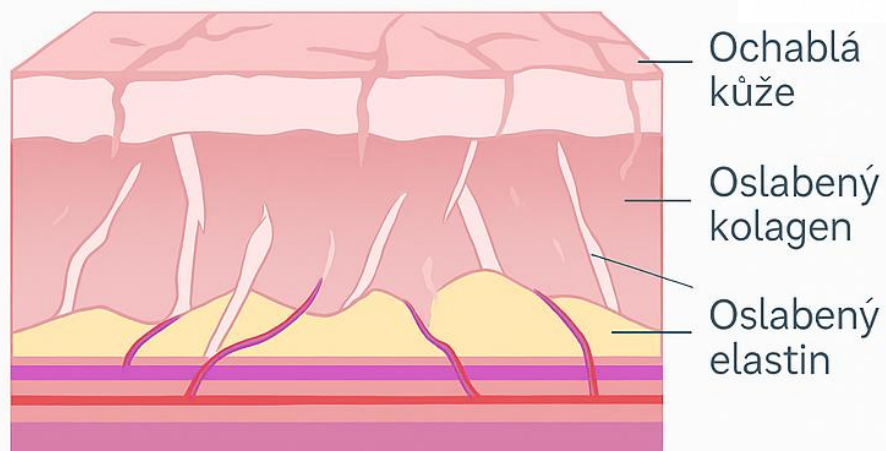


MLADÁ KŮŽE



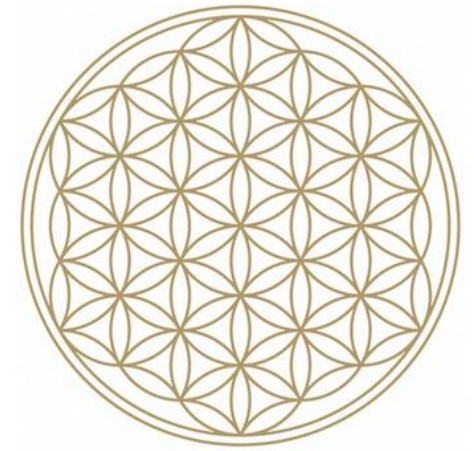
Zdravá kůže
Zdravý elastin

STÁRNOUCÍ KŮŽE



Stárnoucí kůže
Oslabený kolagen
Oslabený elastin

MŮJ POHLED

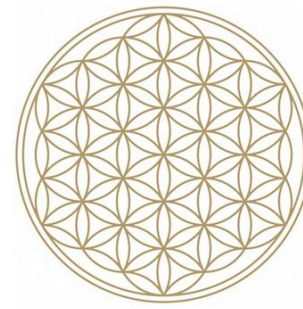


Já osobně mívám dny kdy se na sebe kouknu do zrcadla a jsem v pohodě ... no co už ... ale pak se někdy kouknu večer v koupelně do zrcadla a přísné a zlé „bílé“ světlo mne dostane 😊

Nejsem kosmetička ani terapeut, ale normální žena ... a ráda zkoumám věci pro sebe do hloubky... přináším svůj pohled a zkušenosti co pro sebe můžeme udělat !!!!

Obličej je náš nejvěrnější přítel...

SOS SIGNÁLY



Obličej nám řekne co se děje v těle ... tělo je geniální , pupínky v oblasti:

- Brada – problémy s reprodukčními a pohlavními orgány.
- Lícni kosti – problémy s plícemi.
- Nos – problémy se srdcem a s tlustým střevem.
- Líce – problémy s žaludkem.
- Oblast očí – problémy s játry a ledvinami.
- Spánky – problémy se žlučníkem.
- Spodní čelo – problémy se srdcem a močovým měchýřem.
- Horní čelo – problémy s trávicím systémem.

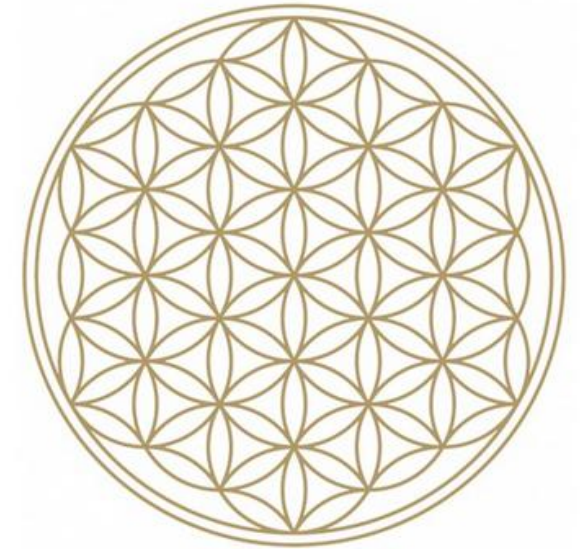


OBLIČEJ JE NAŠE ZRCADLO

NEVĚDOMÉ NÁVYKY

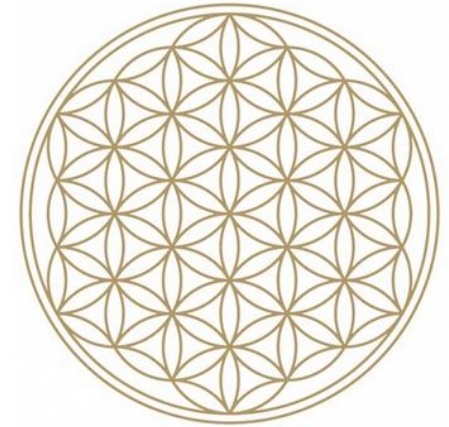
- Na kterém boku pravidelně usínám ?
- Kterou rukou pravidelně telefonuji ?
- Kouřím ? Proč jsme vůbec začala ?
- Vypiji denně alespoň 2 litry vody ?
- Kolik kávy denně vypiju ?
- Mhouřím oči ? Dělán úšklebky ?

Vyberte si jeden návyk a zaměřte se na něj a nedělejte ho třeba na zkoušku jen týden...



KTERÉ NÁM DO TVÁŘE PŘIDÁVAJÍ ROKY

PIGMENTOVÉ SKVRNY



- Mohou mít mnoho tvarů, jinou intenzitu zbarvení či velikost. Jejich vznik je ovlivněn mnoha aspekty.

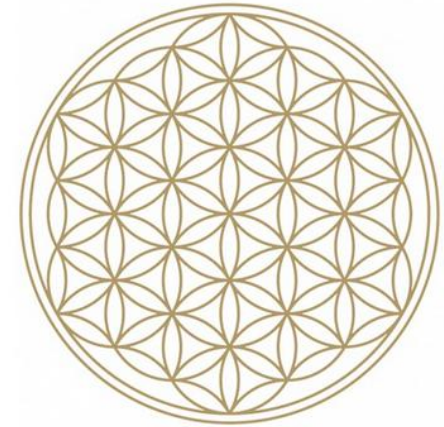
Pigment Melatonin má za úkol chránit pokožku proti poškození světlem a nadměrnému UV záření, které pohlcuje. Také hlídá, aby tělo mělo dostatek vitamínu D, který má na starosti pigment naší pleti. Pigmentové skvrny však nevznikají pouze při opalování či vystavení těla slunečnímu záření.

... a dnes zjistíte, že se dá vyhrát i tento boj

TMAVÉ SKVRNY O KTERÝCH SE NEMLUVÍ

POPRAŠKANÉ ŽILKY

- Popraskané žilky jsou jednou z vad na kráse, kterou se trápí mnoho z nás. Jedná se o drobnou síť žilek pod povrchem kůže, které jsou v mnoha případech nejen rozšířené, ale i popraskané. Vznikají díky snížení pružnosti cévních stěn, rozšiřování žilek a následnému praskání. Jedná se o důsledek ubývání elasticity vláček v žilní stěně, které jsou poté oslabené a snáz popraskají.



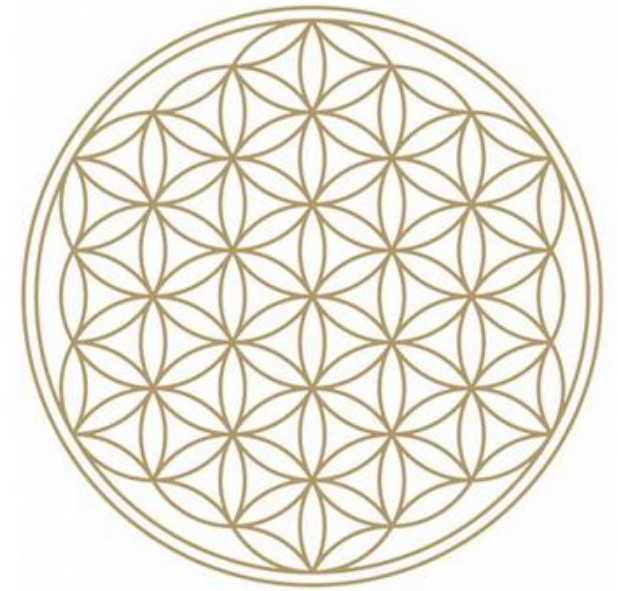
... a dnes zjistíte, že se dá vyhrát i tento boj

PROČ SI VYBRALY ZROVNA MĚ ?

OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY ?

- Péče o pleť – vodičky, oleje, krémy, séra a mastičky
- různé „babské rady“ pro zlepšení pleti
- Obličejová jóga
- Hormonální jóga (Dina Rodrigues)
- Světelná terapie
- Naše dnešní prozatím tajná metoda

- Skalpel prosím
- Chemický peeling



ALE RADĚJI JEN TY PŘÍRODNÍ

TAJEMSTVÍ REGENRACE A MLÁDÍ OBLIČEJE ...

- AKTIVACE BUNĚK
- PREVENCE
- ZLEPŠENÍ STAVU

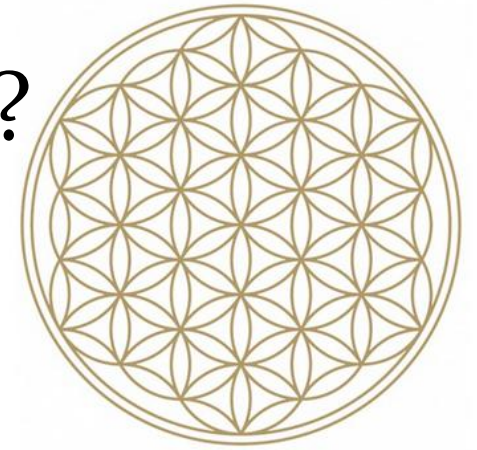
PŘINÁŠÍM VÁM HO PRO RADOST

A JE TO BAŇKOVÁNÍ OBLIČEJE

Baňkování obličeje je velice příjemná a neinvazivní cesta, jak prokrvovat všechny svaly obličeje i bez cvičení. Pokud je baňkování prováděno správně, dochází k hlubokému prokrvení i protažení svalů a vazů.

Dokonce dochází i k odtažení svalů od lebeční kosti, čehož samotným cvičením dosahujeme velice náročnými způsoby. Mezi benefity patří prevence ukládání zapouzdřených tukových kapes, pigmentových skvrn, tvorby vrásek, popraskaných žilek ve tvářích, prevence akné, ale i uvolnění dutin při nachlazení.

KDY A JAK ČASTO BAŇKOVAT OBLIČEJ ?



- Nejobecnější návod je, **asi 2x týdně**.
- **Frekvence však záleží na typu, stavu a věku vaší pleti.** Začněte tedy lehce, pár minutovým ošetřením, při kterém si spíš nacvičíte tahy baňkou. Pozorujte svou pleť a zhodnoťte účinky procedury.
- Baňkovat obličej můžete **v rámci ranní nebo večerní péče o pleť.** Ze začátku je lepší spíše večerní ošetření právě proto, že si můžete vyhradit dostatek času a vytvořit příjemnou relaxační atmosféru.

KONTRAINDIKACE ... KDY NEBAŇKOVAT

- aktivní kožní infekce nebo záněty (např. akné, ekzém, psoriáza, herpes)
- otevřené rány na obličeji
- extrémně citlivá nebo tenká pokožka
- nedávné ošetření botoxem, čerstvé tetování, operace obličeje nebo krku
- silné sluneční spálení
- užívání léků na ředění krve
- aktivní onkologická onemocnění
- těhotenství (zejména v prvním trimestru)
- hormonální terapie ovlivňující pokožku.

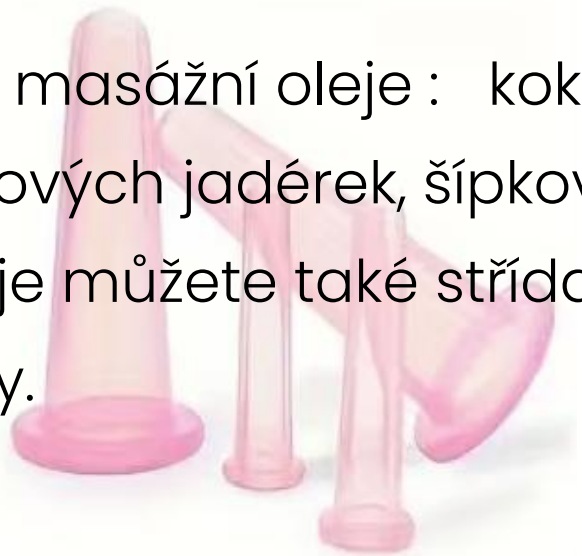
STAČÍ 5 MINUT DENNĚ

Příprava

Důkladně vyčistěte pleť a aplikujte dostatečné množství obličejového oleje, aby baňka klouzala.

Silikonové baňky si zkontrolujeme, zda jsou čisté a nepoškozené

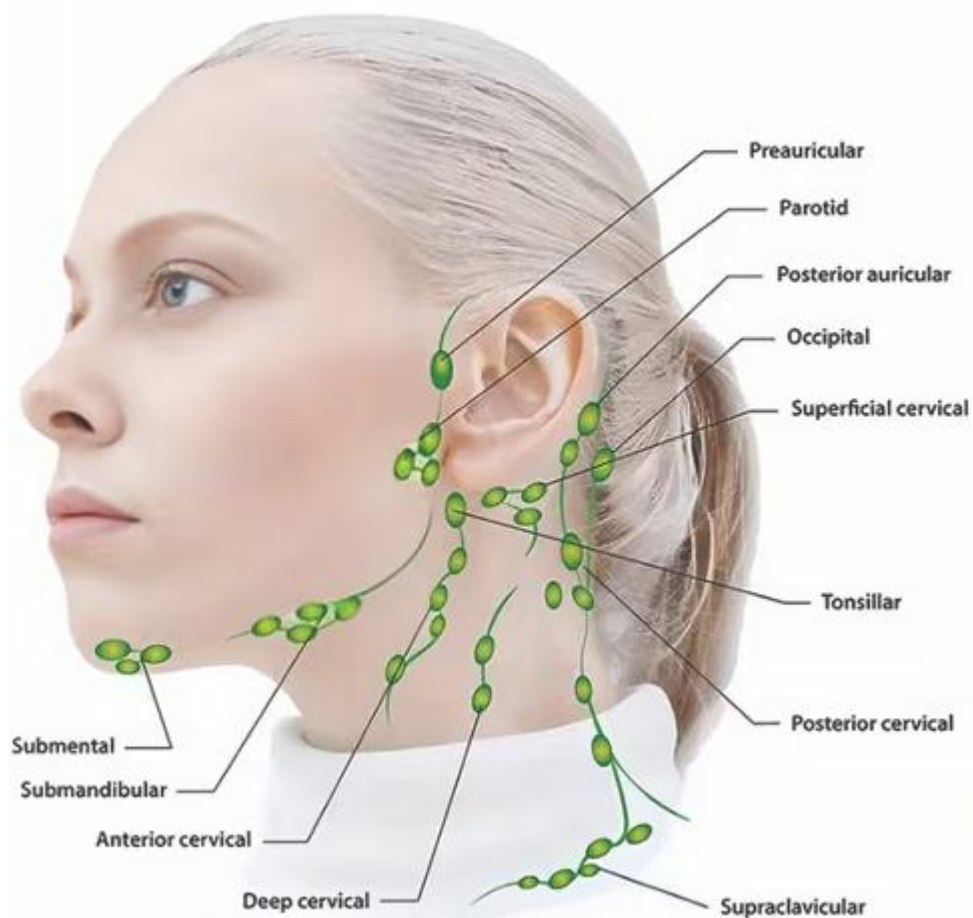
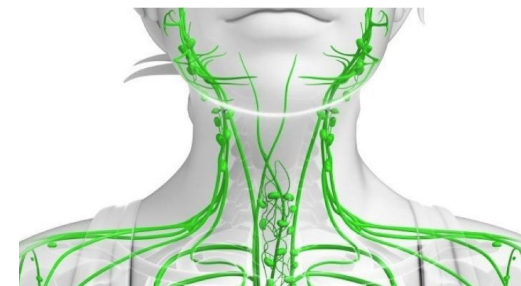
Vhodné masážní oleje : kokosový, mandlový, sezamový, olej z meruňkových jadérek, šípkový, malinový, moringový nebo baobabový olej. Oleje můžete také střídat, abyste pleti dopřáli různé vitamíny a minerály.



V POHODLÍ DOMOVA

„ Otevření lymfy „

Nikdy se nesmí vynechat základní lymfatické ošetření.



Na hlavě, krku, ramenou a v okolí klíčních kostí máme velké množství lymfatických uzlin.

Jemnou masáží před baňkováním je vyprázdníte, umožníte tak snazší tok lymfy, odvod zplodin metabolismu a přebytečné tekutiny z oblasti obličeje.

„ co je a k čemu je lymfatický systém „

Lymfatický (mízní) systém je klíčová součást imunitního systému a "čistící stanice" těla, která odvádí z tkání přebytečnou tekutinu (lymfu), odpadní látky, bakterie a tuky. Skládá se z cév, uzlin a orgánů, přičemž na rozdíl od krve nemá pumpu (srdce) a k pohybu lymfy potřebuje pohyb těla, dýchání a svalovou aktivitu.

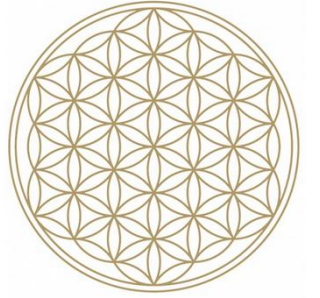
Zatímco krev rozvádí živiny a kyslík do buněk, lymfa odvádí z tkání odpadní látky, toxiny a přebytečnou tekutinu. **Lymfatický systém také hraje zásadní roli v imunitě.** Obsahuje bílé krvinky, které bojují s infekcemi.

Lymfa vzniká v mezibuněčných prostorech z tkáňového moku.

Za 24 hodin se v těle vytvoří asi 2,5 l lymfy.

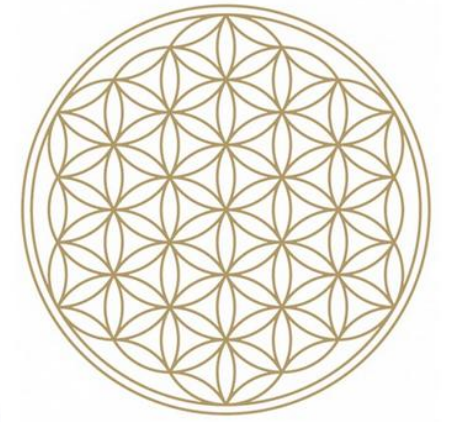
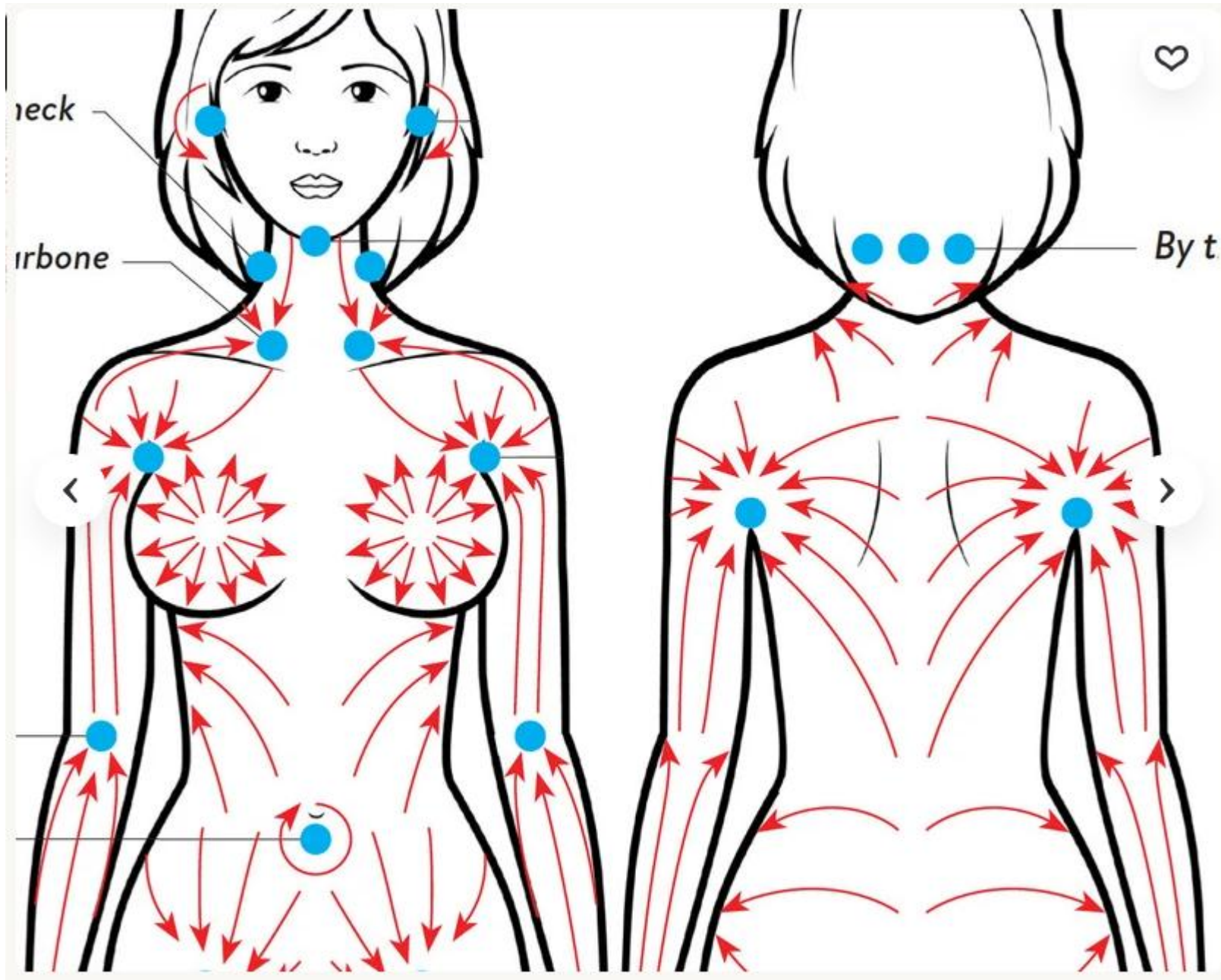


Postup otevření lymfy



- **Nadklíčkové jamky (Terminus):** Toto je nejdůležitější bod, kde se lymfa vlévá do krevního řečiště. Položte prsty do jamek nad klíčními kostmi a proveďte 10–15 jemných krouživých pohybů směrem k hrudní kosti.
- **Krk:** Plochou dlaní nebo jemnými tahy postupujte od uší dolů podél krčních svalů až ke klíčním kostem. Tím uvolníte cestu pro lymfu z obličeje.
- **Před a za ušima:** Uši jsou obklopeny důležitými uzlinami. Ukazováčkem a prostředníčkem (ve tvaru písmene V) masírujte oblast těsně před uchem a za ním.
- **Pod čelistí:** Jemnými kroužky stimulujte uzliny podél dolní čelisti a pod bradou .

Každý pohyb opakujte alespoň 7-10x na začátku a na konci celého ošetření. Můžete všechny tři pohyby spojit a pomalu je 2-3x zopakovat po každém kroku baňkování.

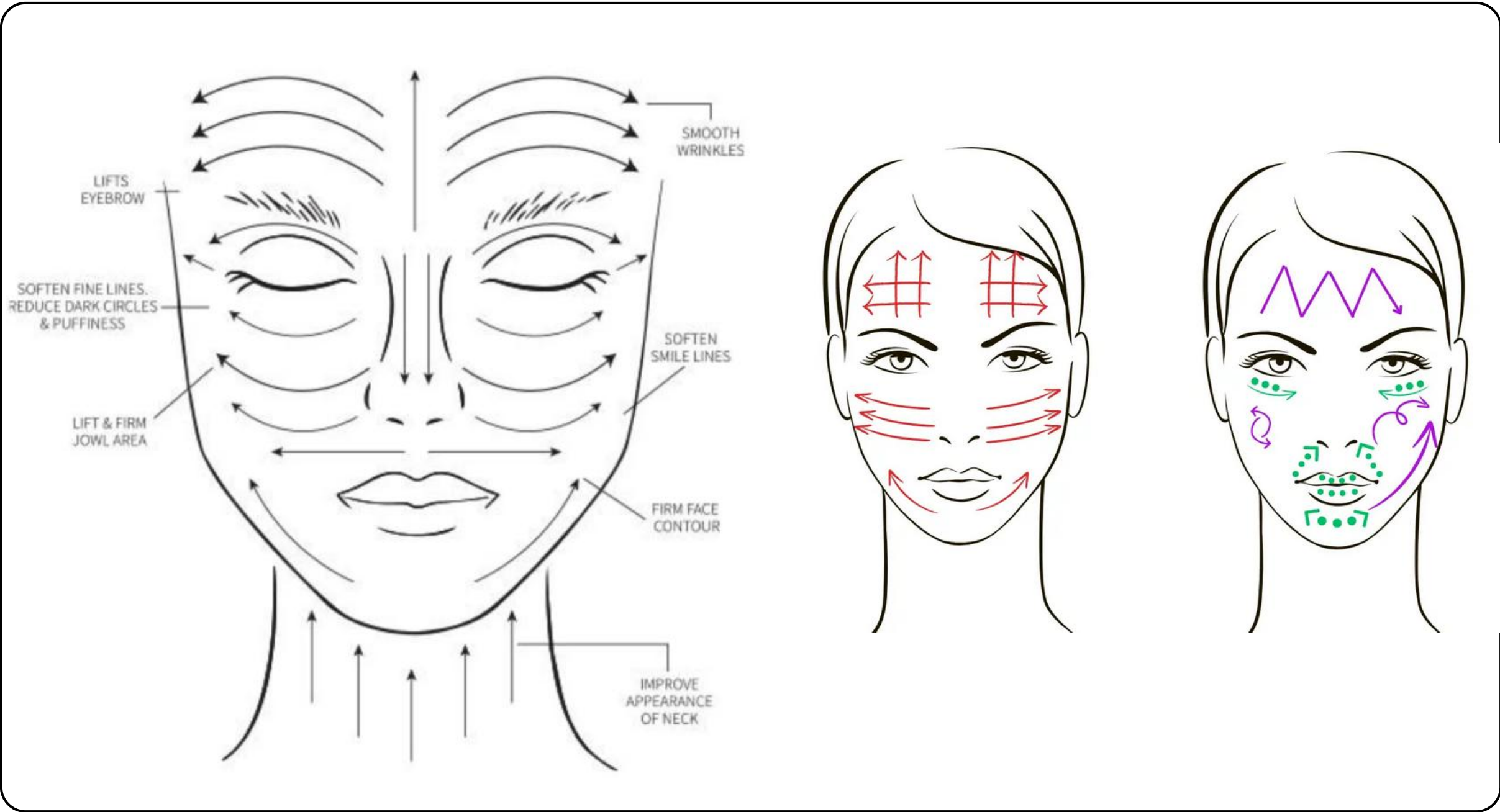


Technika baňkování

Stiskněte silikonovou baňku, přiložte na pleť a uvolněte. Tím vznikne jemný podtlak. Po nasátí pokožky dovnitř provádějte pohyby směrem zdola nahoru, klikatě nebo krouživě – tak, aby se obličej opticky vypnul a zpevnil.

Pohyby :

1. **Dlouhé tahy** – vytvoříme podtlak, přiložíme baňku na pokožku, potáhneme přisátou baňku po pokožce a na konci pohybu podtlak uvolníme. Baňku od pokožky neodtrháváme, kůži nenatahujeme.
2. **Zobkání** – baňku přicucneme a uvolníme, posuneme bez dotyku s pokožkou kousek dál a opakujeme přicucnutí a uvolnění. Vytvoření podtlaku trvá 1-2 sekundy.
3. **Cik-cak** – S přicunutou baňkou děláme po pokožce tahy nahoru a dolů, jako bychom kreslili vlnovku se špičatými vrcholy. Na konci pohybu uvolníme podtlak.
4. **Kroužky** – buď baňkou kroužíme, nebo ji jen otáčíme doprava a doleva a tím děláme půlkroužky na jednu a druhou stranu. Tento tah uvolňuje a intenzivně prokrvuje konkrétní místa v obličeji.



Baňkou pohybujeme vždy ve směru toku lymfy, tedy od středu obličeje (nos, čelo, brada) k uším nebo spánkům.

1. Krk

Použijte dlouhé tahy.

Přicucněte baňku nad hranu klíční kosti a táhněte ji směrem nahoru až ke spodní čelisti na každé straně.



Baňkou pohybujeme vždy ve směru toku lymfy, tedy od středu obličeje (nos, čelo, brada) k uším nebo spánkům.

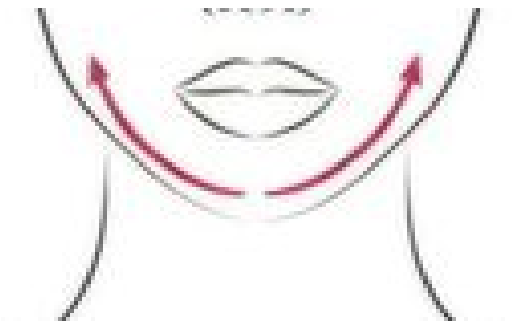
2. Brada

Použijte dlouhé tahy.

Přicucněte baňku pod bradu a táhněte ji po spodní straně spodní čelisti až k uchu na každé straně. Stejný pohyb na přední straně ve středu brady a potáhněte až k uchu.

Pokud se vám tvoří vráska pod spodním rtem, použijte na tom místě techniku zobkání.

Zobkání můžete použít i pro baňkování horního a dolního rtu.



Baňkou pohybujeme vždy ve směru toku lymfy, tedy od středu obličeje (nos, čelo, brada) k uším nebo spánkům.

3. Tváře

Přejděte ve více liniích tváře od středu obličeje směrem k uším dlouhými tahy. Můžete použít techniku kroužků a půlkroužků pod lícní kostí a na linii ústní koutek – ucho. Zobkání nejmenší baňkou aplikujte na nosoretní rýhu a pod očima ve směru od vnějšího koutku po vnitřní.



Baňkou pohybujeme vždy ve směru toku lymfy, tedy od středu obličeje (nos, čelo, brada) k uším nebo spánkům.

4. Čelo

Začněte dlouhými tahy těsně nad obočím od středu čela do stran až po spánky a poté ve směru od obočí směrem nahoru po čele až po linii vlasů. Použijte cik-cak tah buď přes celé čelo z jedné strany na druhou, nebo od středu čela ke spánku na každé straně zvlášť.



Baňkou pohybujeme vždy ve směru toku lymfy, tedy od středu obličeje (nos, čelo, brada) k uším nebo spánkům.

5. Oční okolí

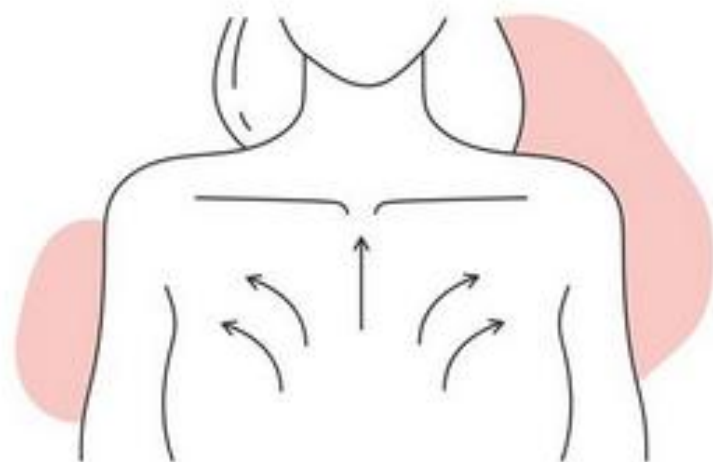
Používejte pouze nejmenší baňku a provádějte velmi jemné tahy.. lepší je technika zobkání.



Baňkou pohybujeme vždy ve směru toku lymfy, tedy od středu obličeje (nos, čelo, brada) k uším nebo spánkům.

6. Dekolt

Dlouhé tahy od hrudní kosti směrem k podpažní jamce můžete střídat s kroužky nebo půlkroužky. Zobkání použijte pod klíční kostí znovu ve směru lymfy, od ramene ke hrudní kosti.



Po masáži ...

Na závěr můžete dlaněmi měkce stlačit oči, čelo a čelisti. Každé stlačení by mělo trvat asi 10 vteřin

... a nezapomeňte na **Pitný režim**

je nezbytné pít dostatek čisté vody, aby se podpořilo vyplavování toxinů.

Co nedělat: Vyhněte se konzumaci alkoholu a kofeinu, které zpomalují cirkulaci lymfy a způsobují zadržování tekutin



Silikoné baňky

Sada obličejových baněk

2 ks – malá + velká

50,- Kč



Jaký olej na obličej ?

... v jednoduchosti je krása ...

já doslova miluji kokosový olej



- ❖ odličování kokosovým olejem je zázrak jak čistit pleť
- ❖ hydratuje a zvláčňuje pleť (zabraňuje vysychání pleti)
- ❖ stahuje přebytečný maz při rozšířených pórech
- ❖ chrání pleť před mrazem a šetrně o ni pečuje i po spálení sluncem
- ❖ při okolní teplotě kolem 25° C je krásně tekutý, je možno jej doplňovat o další složky

ale každá z Vás si může volit svůj oblíbený olej ..

100% čistý a přírodní rostlinný olej



BALZÁM PRO PLEŤ A MAZLENÍ
PRO MOJI ŽENSKOU DUŠI

MÁM JEŠTĚ JEDEN HACK PRO NAŠI PLEŤ

REGENERACE
A OMLAZENÍ
PLETI

Matrice
Garjajeva

REGENERACE PLETI – MATRICE GARJAJEVA . OKAMŽITÉ OMLAZENÍ
OBLIČEJE. KVANTOVÉ UZDRAVENÍ PLETI ZVUKEM.

[KANÁL TVOJE ZNOVUZROZENÍ](#)