

Péče aneb o celé tělo

Kosmetika bez pověr a iluzí

- Plet' v průběhu roku
- Profesionální péče
- Co můžete zvládnout samy

Vlasta Feřteková



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Ráda bych tuto knihu věnovala své dceři Hance a také všem ženám, které touží zachovat si půvab a svěžest na těle i na duchu do pozdního věku, a vzpomínce na manžela, který je stále se mnou.

Ráda bych poděkovala Monice Burgrové za trpělivé přepisování stránek rodícího se díla, firmám Trosani CZ&SK v.o.s., Jafra Cosmetics, Nobilis Tilia s.r.o. a zejména firmě RaM Cosmetics za laskavé poskytnutí velkého množství fotografických podkladů.



Vlasta Feřteková

PÉČE O CELÉ TĚLO
aneb Kosmetika bez pověr a iluzí

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2819. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Jitka Straková
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 156
Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © RaM Cosmetics

ISBN 978-80-247-1513-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6185-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

1/ Úvod – Když se řekne kosmetika	9
2/ Bez čeho se neobejdeme	13
Kosmetické ráno	13
Čím a jak se mýt	14
Ošetření pleti	15
Ranní líčení	16
Pomůcky a přípravky k úpravě a líčení	17
Způsob líčení	20
Parfém	27
Kosmetika během dne	27
Než se uložíme ke spánku	30
3/ Co je užitečné vědět	37
Jakou máte pleť	37
Péče o suchou pleť	44
Péče o citlivou pleť	48
Péče o mastnou pleť	49
Péče o uhrovitou – dysseboreickou pleť	50
Když pleť začíná stárnout	52
Hydratace kůže	54
Co ještě dodat...	59
4/ Pleť v průběhu roku	69
Jaro	69
Léto	71
Podzim	74
Zima	75
5/ Kouzlení s barvami	79
6/ Pro půvab rukou	89

7/ Více péče o nohy	97
8/ Vlasy – ozdoba nepostradatelná	105
9/ Nezapomínáme ani na tělo	111
10/ Růžová džungle aneb Jak kupovat kosmetiku	119
Jak vybírat kosmetické přípravky	119
Intimní kosmetika	124
11/ Profesionální péče – zázraky ihned, nemožné do tří dnů	129
12/ Co můžete zvládnout samy	135
Domácí kosmetické úkony	135
Automasáže a gymnastika obličeje	137
13/ Možnosti v rukou lékaře	145
14/ Závěrem	153



Tato fotografie byla zapůjčena firmou Trosani CZ&SK v.o.s.

1/ Úvod – Když se řekne kosmetika

*Nejlevnější kosmetický přípravek,
který okamžitě zlepší váš vzhled,
je úsměv –
pro každou pleť, v každém věku...*

Kosmetika je pojem v současnosti neobyčejně rozšířený a populární. Skutečně se vžil, někdy i v přeneseném slova smyslu nebo jako skrytá ironie v mnoha oborech lidské činnosti od národohospodářství (kosmetické úpravy plánů) až po automobilismus (autokosmetika).

Podle toho, komu otázku položíte, dostanete i odpověď. Každý se s tímto pojmem setkal. Ne každý však o něm ví něco bližšího. Většinou je však jasné, že souvisí s úpravou zevního vzhledu, působivostí, dojmem.

Nás však nemusí zajímat ani ironické definice, ani skutečný význam tohoto pojmu, podobně jako prvňáčka nezajímají dějiny literatury, složitosti gramatiky, větná stavba, záhady pedagogiky a jiné záludnosti.

Zatím nás zajímá „kosmetická abeceda“. Záludnosti v kosmetice přijdou na pořad později, ale pokud o ně nebudete mít zájem, nemusíte číst až do konce, stačí řídit se následujícími radami.

Půvab ženy nebývá závislý na tom, kolik toho o kosmetice prostudovala, většinou tomu bývá právě naopak, je však vždy závislý na estetickém citění, manuální zručnosti a logickém usuzování.

Kosmetika také není žádné „umění“, jak se často nadsazeně říká, i když dnes uměním nazýváme ledacos. Kosmetické péči se lze naučit stejně, jako se naučíte jezdit autem, plést, lepit tapety, psát na stroji, aranžovat květiny a podobně – pochopitelně někdo dobře, někdo hůře. Vědomosti to však příliš neovlivní,

chce to spíše trpělivost, vytrvalost, zkušenost, a jak jsem již zmínila, i logické myšlení.

Zkušenosti získané z letité práce, o které se s vámi podělím, se asi v mnohém dotknou vašich vžitých představ, které vyplývají z obecně tradovaných nepodložených názorů a rad, soustavně a neúnavně opisovaných v nejrůznějších článcích a příručkách z generace na generaci.

Vzniknou-li ve vás pochybnosti a budete-li chtít vědět nejen „jak“, ale i „proč“, zalistujte si v příslušných kapitolách. Kromě toho, že vás seznámí v mnohem širší míře s obsahem a významem kosmetické péče, uvedou na pravou míru i sugestivní reklamní slogany, jimž často podléhají i vysoce kvalifikované racionální ženy, zviklané ve svém rozumovějším já pochybností – „co kdyby na tom přece jenom něco bylo...“.

V prvé kapitole je shrnuto vše, bez čeho se neobejdete, nebo přesněji řečeno, na co by neměla moudrá, byť i krásná žena zapomínat.

Pro ženu, která chce vypadat co nejlépe a co nejefektivněji zabránit předčasnému stárnutí, by měla být kosmetika poučením a návodem – nic více, nic méně.

K tomu není třeba znát mikroskopickou skladbu kůže ani podrobnosti o dalších orgánech. Stačí si pamatovat základní pravidla a samozřejmě se jimi řídit. Při jízdě autem také nevíte, jak došlo k pravidlu pravé ruky, jak vznikla pravidla přednosti a proč se jezdí vpravo. Dokonce pokud se vám vůz neporouchá a nečiníte si nárok ho sama opravit, nemusíte nic vědět ani o autě samém, pokud je vám jasné, kde máte volant, brzdou, plyn, spojku, světla a směrovku, tzn. blinkr.

Některé kapitoly pravděpodobně vaší pleti žádný významnější prospěch nepřinesou. Jsou spíše potravou ducha a slouží k ukojení zvědavosti. V určité míře, jak je to v populární publikaci možné, jsou poučením o problémech a obtížích, se kterými se potýkáte nebo se kterými se můžete setkat. Pokud je však pozorně pročtete, na jedné straně ušetříte, protože vás zbaví drahých iluzí, a na druhé se dovíte, na čem by kultivovaná žena naopak šetřit neměla.

Pro začátek dosti úvah. Přejdeme k tomu, bez čeho se skutečně neobejdeme, nebo přesněji řečeno, bez čeho se neobejdeme, aniž bychom škodili sami sobě. A protože (jak se dozvíte v každé kosmetické příručce) základem veškeré péče je čistota, ani já tuto tradici neporuším a poodhalím roušku nad kosmetickou péčí všedního dne, které začíná již časným ránem.



2/ Bez čeho se neobejdeme

Kosmetické ráno

Běžný omyl je, že nejdůležitějším aktem očisty a hygieny, a tedy i základním aktem kosmetické péče je ranní mytí. To však odporuje teorii i praxi.

Jsou sice tací, normálnímu člověku z duše protivní jedinci, jak s odporem tvrdila jedna moje klientka, známá herečka, kteří se s ranním kuropěním, při prvním zazvonění budíku vyšvihnou z lůžka a za bujarého zpěvu či jiných zvukových projevů, případně za hudebního doprovodu, vlají po bytě, předvádějí prostocviky, řítí se do koupelny, s rozkoší se sprchují studenou vodou a provádějí řadu dalších, běžnému smrtelníku nepochopitelných úkonů, jimiž své bližní (v tomto případě konkrétně manželku) uvádějí do stavu nepřičetnosti.

Průměrný běžný jedinec se chová zcela jinak. Po zazvonění budíku, či jiného budícího zařízení nové generace, je mučen touhou ho umlčet a znovu usnout. To, že se nakonec tak či onak vzchopí k nejrozmanitější činnosti, je podle povahy a založení vítězství vůle, odpovědnosti, povinnosti, stereotypu, disciplíny a především nezbytnosti. Opustíme tedy nakonec pohostinné teplo lůžka a prvý kosmetický úkon, který nás čeká, je omytí, sprcha nebo lázeň.

Ať to, či ono, se skutečným cílevědomým hygienickým očistným procesem to má málo společného. Jde spíše o doprobuzení, osvěžení, navození denního rytmu. Proto celá váha hygienického a kosmetického procesu je soustředěna do večerních hodin před ulehnutím.

Avšak již s prvním ranním kosmetickým úkonem se rodí základní otázka, připravující ženám těžkou hlavu – čím se mýt.

Čím a jak se mýt

Odpověď na tuto otázku – ať ráno, či večer nebo v noci – je zcela prostá. Od doby, kdy jsme začali používat k chůzi pouze dolní končetiny, a možná i předtím, se myjeme vodou. Za celou dobu ještě zdravé kůži neuškodila.

Takže ranní mytí, osvěžení, sprchování, jak kdo z nás tento úkon provádí, se i z kosmetického hlediska jeví jako nejpříjemnější. Uvědomme si, že jsme na začátku dne, že jsme se právě probudili. Kůže těla i obličeje je po večerním čištění z hygienického hlediska nezávadná – nejvýš snad trochu opocená a na to voda stačí.

Máme ráno použít mýdlo? Je to zbytečné. Pokud se však kůže více mastí nebo přináší-li použití mýdla příjemnější pocit, proč ne! Mnoho z nás si stále ještě omytí bez namydlení nedovede představit.

Problém není v tom, *jak a čím se mýt, ale jak dlouho!*

Ať už omývání, sprchování nebo koupel, nic z toho by nemělo při ranním mytí trvat déle než několik minut. Čím kratší dobu, tím lépe! A jaká by měla být voda? Horká, teplá, vlažná, studená? To z kosmetického hlediska závisí na kondici, návyku, chuti a vkusu. Jak během života, tak dokonce i během roku se tyto návyky často mění. Přesto optimální je vlažná nebo příjemně teplá voda.

Co však je nejen na ranním, ale na každém mytí nejdůležitější? Důkladně se osušit.

A jak bychom měly ošetřit pleť obličeje? Pokud jsme ji osprchovaly nebo omyly při celkové koupeli, je nutné ji osušit ještě důkladněji než ostatní kůži. Na rozdíl od ní ji však netřeme ani nemasírujeme, vysoušíme ji příkládáním osušky, nejlépe teplé.

Jestliže pleť obličeje vynecháme nebo zvlhla jen nedopatřením, očistíme ji pleťovým mlékem nebo nealkoholickou pleťovou vodou. Máme-li mastnější obličej, používáme raději jen pleťovou vodu pro osvěžení. Pro obojí však platí následné osušení, v tomto případě nejlépe kosmetickým kapesníčkem.

Po očištění a osušení bychom měly pleť ještě ošetřit.

Ošetření pleti

Ošetřit, ale jak?

Od nepaměti ošetřujeme pleť krémem. Jaký krém máme volit? Myslí se promítají různé slogany. Jaký krém na jakou pleť? Výživný? Regenerační? Hydratační? Tonizační? S vitaminy, lecitinem, s extrakty proti vráskám nebo bez nich? V některých vysoce odborně se tvářících publikacích dokonce určují, co na střed obličej a nos, co na tváře a kolem očí.

Tyto starosti pusťte z hlavy, zvláště po ránu, a popřejte své mysli klid, neboť nepochybíte, použijete-li takový, o kterém víte, že ho dobře snášíte, a který doplní nebo nahradí ochranný povrchový kožní film. Jen v případě, jedná-li se o pleť vyloženež mastnou, lesklou, nepoužíváme mastný krém, jen pleť lehce přepudrujeme.

Do paměti si vstřípíme, že nebudeme dávat pleti to, čeho má dostatek, ale čeho se jí nedostává, co jí schází.

Výběr krému

Jak poznáme, který krém je který?

Hodně záleží na subjektivním pocitu. Nesmíme mít krátce po nanesení pocit nepříjemného stahování, pocit suchosti. Mastný krém pleť zvláční, pleť je pružná, na omak hladká, zanechává však někdy více či méně lesklý povrch pleti. Přijmeme-li tedy zásadu, že krém, který pleť skutečně chrání, má být mastný, pak máme jen tři možnosti, jak pleť dále ošetřit. Pleť osušit kosmetickým kapesníčkem od přebytku krému a smířit se s tím, že je trochu lesklá, a to zvláště na nose a čele. Pokud by nám to nevyhovovalo, prostě ji přepudrujeme, což je záležitost minutová a i pro pleť výhodná, hlavně za nepříznivého počasí, neboť pudr zachytí všechny nečistoty včetně spadu z ovzduší. Třetí možností je věnovat tónování a líčení na podkladový krém čas, který vyžaduje.

Většinou však podle časových možností a též podle toho, co nás během dne čeká, střídáme všechny tři možnosti.

Ranní líčení

Ranní líčení je stále ještě pro některou z nás problémem. Je to další klíčová otázka kosmetiky, která doznala v posledních letech diametrální názorový obrat.

Make-up v moderním pojetí patří dnes zcela nesporně k nejučelnějšímu způsobu ochrany pleti před zevními vlivy, a tím pochopitelně i před jejím předčasným stárnutím. Představuje pro pleť obličejové totéž co pro ochranu těla oděv. Nedivme se tedy, že se stává podstatnou součástí kosmetické abecedy. Oproti dřívějším a mnohde i současným názorům je však při make-upu třeba položit důraz nikoli na líčení rtů nebo očí jako na prvek dekorativní, ale na líčení pleti jako na prvek ochranný a pleti prospěšný.

Základní make-up

Podkladem je vhodný kvalitní mastný krém, který naše pleť dobře snáší. I mastné krémy s kvalitními základy jsou dobře vstřebatelné (s výjimkou mastné pleti), zanechávají však na povrchu kůže kromě tenké ochranné vrstvy mastný lesk.

Z hlediska ochrany pleti před nežádoucími vlivy by ovšem bylo zcela postačující přepudrovat krém lehkým prachovým transparentním pudrem vhodného odstínu. Odstraníme tím nejen mastný lesk, ale ochranný kožní film se současně stává prodyšným, jeho absorpční schopnost se mnohonásobně zvyšuje, je schopen vázat přebytečný pot i maz a veškeré spady z ovzduší a nečistota ulpí pouze na povrchu kůže.

Jenomže potřebujeme-li nebo toužíme zakrýt různé barevné rozdíly, drobné nerovnosti, zjemnit vzhled pleti, prostě má-li podkladové základní líčení plnit i účel estetický, je technika líčení složitější. K dokonalé úpravě je třeba speciálních vědomostí, cviku a především trpělivosti se to naučit. Pokud však máme dostatek estetického citu a zručnosti, je běžné denní líčení otázkou deseti, nejvýše patnácti minut. Ne tedy více, než kolik musí muž věnovat holení.

Pomůcky a přípravky k úpravě a líčení

Předpokladem dokonalé úpravy je v první řadě *dobré světlo* nebo osvětlení. Při ranním líčení bychom měly mít denní světlo. To je však pustá teorie kosmetických příruček, neboť většina z nás vstává po většinu roku ještě před východem slunce a při ranním líčení se musí spokojit s umělým osvětlením. Toto osvětlení by mělo být rozptýlené a co nejvíce podobné dennímu světlu. Osvětlení zrcadla by mělo být instalováno tak, aby nevrhalo stíny, bylo přirozeně intenzivní a neutrální.

Další nezbytnou pomůckou je *epilační pinzeta*. Nežádoucí chloupky nejsou v obličejí vzácností a nejjednodušší je prostě je vytrhnout. Kromě toho ji potřebujeme k úpravě a tvarování obočí, stejně jako kartáček, malý hřebínek nebo tvrdší štěteček k jeho uhlazení.

Důležitý je i *spirálový štěteček*, který používáme k pročesávání splených řas, případně jejich očištění.

Vlastně štětců a štětečků není nikdy dost. Hodí se malé i velké, špičaté i ploché, hlavně měkké. Používají se na růž, pudr, stíny, rtěnky, ale i na tekutá líčidla. Dobrou službu nám udělají ale i *aplikátory z pěnové gumy* – ploché, kuličkové nebo kuželové, upevněné na vhodném držáku.

Na klasický pudr se kromě silnějšího štětce i dnes používají *labutěnky*, i když mnohem vhodnější a hygieničtější jsou vatové tampony na jedno použití.

Těž *vatový smotek* na tyčince a *kosmetické kapesníčky* by měly být stále k dispozici pro korekce a čištění.

Důležité je i *ořezávátko*, které slouží k úpravě tužek, praktická je také *pláštěnka*, zabráňující znečištění oděvu.

Zdá se vám toho asi mnoho, ale to jenom z ne zkušenosti a na první pohled. Ve skutečnosti, až si naleznete svou oblíbenou techniku a naučíte se ji racionálně využívat, se množství vašich pomůcek zúží a zbude vám jen několik oblíbených, bez nichž se neobejdete a ke kterým si vytvoříte, stejně jako k jiným předmětům běžného užívání, blízký vztah.

Až se propracujete do tohoto stadia, vytvořte si svůj kosmetický kout, oázu nejen klidu, ale i pořádku, kde bude vše potřebné kdykoliv k dispozici. A hlavně nedovolte žádnému muži, aby ho znesvěcoval svými kosmetickými potřebami, protože pánská kosmetika je, podle mých zkušeností, něco, v čem si jen málo mužů dokáže udělat pořádek.

Všechny muže tedy odkažte do patřičných mezí a vymezte jim pro jejich kosmetické pomůcky vlastní životní prostor.

Vedle kosmetických pomůcek jsou samozřejmostí i přípravky. Jaké?

O *podkladovém krému* jsme již hovořily. Zde bych chtěla zdůraznit jen tolik – až si najdete svůj osvědčený krém, po kterém máte příjemný pocit, po němž je vaše pleť svěží a vláčná, nesnažte se dále experimentovat. Zázračné krémy neexistují. Tak zvané účinné látky, které se stále obměňují v nescíslných variantách, vám nepřinesou nic, co by vyrovnalo riziko, že nebudete nový přípravek snášet.

Přípravky k líčení, tónovací krémy, tekuté tónovací přípravky a roubíky, označované jako tužkový make-up, potřebujeme v různých odstínech, světlejší i tmavší. Používáme je ke krytí různých pleťových vad, při korekci tvaru obličeje, k provedení dokonalého podkladu. Klasický sypký nebo kompaktní tuhý pudr zjemní a ucelí v konečné fázi každý make-up. Především jej fixuje a prodlužuje jeho životnost.

Správně volený *tónovací krém* nebo *pudr* by se neměl příliš lišit od barevného tónu kůže. Jen tak bude make-up vypadat přirozeně. Proto je třeba výběr uskutečnit ve dne, neboť volba barvy je závislá na kvalitě světla. Abychom dokázaly vytvořit kouzlo, kdy se z unavené tváře stane svěží, nebo korekci zakrýt drobné vady a nedostatky, musíme mít kromě základní barvy ještě tónovací krém, pudr nebo roubík o odstín světlejší nebo tmavší. O vyšší škole líčení, o kouzlech s barvami se ještě dočtete. Avšak bez ohledu na techniku, jakou zvolíte, klasický sypký nebo tuhý pudr je přípravkem, bez něhož se neobejdeme. Jak už jsem uvedla, v konečné fázi nám nalíčení zjemní a ucelí, hlavně ho však fixuje a prodlužuje jeho životnost. Proto by měl být tuhý kompaktní pudr v každé příruční kabelce. Je praktický, pokud potřebujeme během dne osvěžit make-up. Jelikož obsahuje vždy trochu tuku, je méně vhodný pro základní úpravu pleti s nadměrným maštěním. Dochází dříve k jeho vysycení kožním mazem, má menší absorpční schopnost než pudr klasický. Klasický pudr v moderním provedení je při správném nanesení zcela nenápadný a vytváří na pleti průsvitný závoj.

K barevnému dokreslení a modelaci obličeje patří i *růž na tváře*. Modelace je zcela nenápadná a obličej dostává mladší, svěžejší a živější vzhled. Může být v pudrové nebo krémové konzistenci – pro suchou pleť je vhodnější krémová podoba, pro mastnou forma sypkého nebo tuhého pudru. Není však vhodná, je-li na tváři bohaté chmýří (zvýrazní ho). Některé druhy pudrových červení ob-