



MANUÁL SPRÁVNÉHO ČIŠTĚNÍ PLETI





OBSAH

1. PŘEDSTAVENÍ METODY OCM
2. PODROBNÝ NÁVOD JAK PLEŤ ČISTIT
3. RANNÍ RYCHLOVKA
4. DOPORUČENÉ PRODUKTY

6.





JMENUJI SE JITKA

... a v následujícím návodu Vám vysvětlím, jak čistit a odličovat pleť, aby byla zdravá a pěstěná.

Ať už Vás teď trápí na pleťi projevy jako:

- ➔ *akné a pupínky*
- ➔ *vrásky a unavená pleť*
- ➔ *zašedlá pleť a ztráta elasticity apod.*

díky tomuto návodu začnete navracet pleťi její zdraví a svěžest. Pleť bude vypadat pěstěně a šťavnatě.



Jitka

POJĎME NA TO





01

PŘEDSTAVENÍ METODY OCM

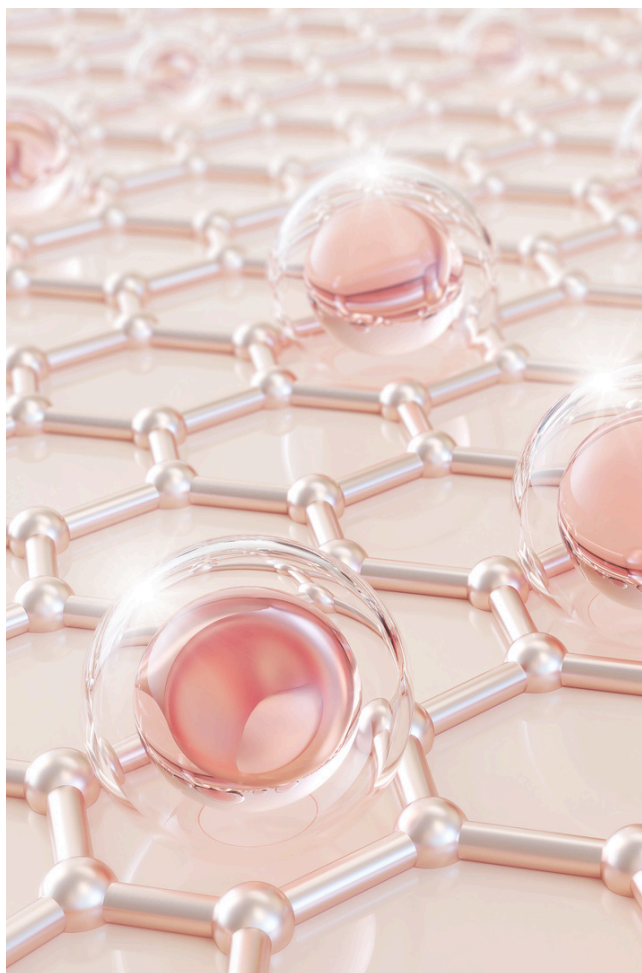
CO TO JE A PRO KOHO

Zkratka OCM znamená Oil cleaning method čili Metoda čištění olejem. Prokazatelně je to ta nejšetrnější a zároveň nejúčinnější metoda čištění pleti. Navíc je vhodná pro jakýkoliv typ pleti, včetně té mastné a problematické. Navrací pleť zpět do normálu a ke zdraví. Konvenční čistící prostředky většinou nutí pleť se při čištění pleti bránit, protože ji tím zbavujeme jejího přirozeného lipidového filmu. Proto se více mastí, zčervená nebo je citlivá. Při OCM metodě k těmto reakcím nedochází.



JAK FUNGUJE

Naše pleť produkuje olej - maz. Kosmetické produkty i dekorativní kosmetika, které denně používáme také obsahují oleje. Během dne se na pleti vše spojí a přidají se nečistoty, pot, prach apod. Tuto mazovou vrstvu z pleti nejlépe odstraní opět něco mastného. Tuky se rozpouští v tucích. Při čištění pleti olejem dochází k uvolnění těchto nečistot z pleti a jejich navázání do odličovacího oleje. Ten pak lehce odstraníme z pleti teplým, mokrým ručníkem. viz. návod..



VÝSLEDKY

Po týdnu čištění pleti touto metodou uvidíte markantní rozdíl na pleti.

Uvidíte toto: ✓pleť je více vyživená
✓mizí suchá místa ✓mazotvorba se začíná dostávat do balancu ✓pleť je sjednocenější ✓pleť více září ✓přes den se t-zóna tolik nemastí ✓pleť po umytí už tolik nepne ✓pleť je méně citlivá ✓ubývá pupínků ✓pleť je pružnější ✓vrásky méně viditelné



PODROBNÝ NÁVOD

02

1 fáze: Naneste na prsty trochu oleje nebo olejového balzámu. Důkladně vmasírujte produkt do pleti. Nezapomeňte na oblast kolem nosu, krk i linii vlasů. Dejte si záležet. Ved'te pohyby po směru i proti směru hodinových ručiček. Olej dokonale zvládne i oční make-up. Nakonec tedy jemně vetřete i do linie řas. Make-up se dokonale rozpustí. Zvládne i voděodolnou řasenku.

2 fáze: Namočte ručníček, žínku nebo houbu do hodně teplé vody. Vyždímejte. Povrchové nečistoty a rozpuštěný make-up je teď absorbovaný do oleje. Jemně ho ručníkem stírejte z pleti. Vše opakujte ještě jednou. Znovu naneste olej a masírujte pleť. Tentokrát dojde k hloubkovému uvolnění nečistot a pročištění pórů. Opět stírejte znovu namočeným ručníkem v teplé vodě. Až je pleť dokonale čistá a bez odličovacího oleje. Pokud máte mastnou pleť, můžete čištění zakončit použitím velice šetrného čistícího mléka, pěny nebo gelu, které používáte např. ráno. Opět nesmí pleť vysušovat.





Fáze 3: Při posledním kroku se budete cítit jako v salónu. Namočte ručník do opravdu hodně teplé vody. Vyždímejte a rozprostřete ho po obličeji. Jemně ho přitlačte. Vnímejte jak teplo prostupuje pokožkou a uvolňuje napětí. Je to velice relaxační. Chvilku jen tak buďte a užívejte si ten pocit.

Navíc tímto krokem dokonale připravíte pleť pro vstřebání dalšího pečujícího produktu.

Až si dosyta vychutnáte ten relaxační moment, stáhněte ručník z pleti a nastříkejte ji květovou vodou z růží. Ta srovná pH pleti, dodá jí hydrataci a má i omlazující účinky.

Vnímejte teď jaký máte na pleti pocit. Ani nepne, ani nepálí, není ani vysušená, ani mastná. Je spokojená.

Na pleť nastříkejte květovou nebo pleťovou vodu nebo tonikum pro srovnání pH pleti.

Teď máte pleť dokonale připravenou na váš péstící produkt.





RANNÍ RYCHLOVKA

03

RANNÍ ČIŠTĚNÍ PLETI V 1 MINUTĚ

Zde vám stručně vysvětlím, co se děje s pletí během noci a proč je potřeba ji ráno vyčistit.

Během noci naše pleť neodpočívá. Je to pro ni čas detoxikace, čištění, zbavování se toxinů a nechtěných látek. Samozřejmě se také potí. Navíc nespotebuje všechen produkt, který jsme na ni večer nanesly a jeho rezidua na pleti zůstanou.

Pokud si ráno pleť nevyčistíte, všechny tyto nečistoty uzamknete pod další nános produktu a make-up. Samotná voda bohužel nemá schopnost tyto nečistoty z větší míry smýt.

Je tedy naprosto nezbytné pleť vyčistit i ráno!

Slibuji, že se vám to vyplatí a výsledky uvidíte rychle. Dobrá zpráva je, že vám stačí 1-2 minutky a použít můžete přírodní gely, pěny a podobné rychlo-čističe.





Postup:

Pleť omyjte nejprve vodou v rámci ranní hygieny. Pak na mokrou pleť naneste 1 pumpičku přírodní čistící pěny nebo emulze/gelu. Rozmasírujte produkt do celé pleti a oblasti krku a chvílku poctivě masírujte ve směru i proti směru hodinových ručiček. Opět nezapomeňte hlavně na oblast kolem nosu.

Poté omyjte teplou vodou. Nakonec doporučuji opláchnout pleť hoodně studenou vodou. Rozproudí to lymfu a povzbudí tvorbu kolagenu v pleti. No a také osvěží 😊,

Čištění zakončíme opět použitím květové, pleťové vody nebo tonika pro srovnání ph pleti.

Výsledky:

- pleť je více harmonizovaná
- přes den se méně mastí
- zároveň suchá a iritovaná místa mizí
- make-up lépe drží
- pleť více září



DOPORUČENÉ PRODUKTY



ODLIČOVACÍ OLEJ S HEŘMÁNKEM

Důkladně odličí a vyčistí pleť do hloubky. Vitamín E redukuje volné radikály a tím chrání buňky před předčasným stárnutím. Olej z heřmánku pleť zklidňuje, olej z růže damašské pomáhá pleti s elasticitou a působí proti stárnutí. Regeneruje a obnovuje buňky. Je vhodný pro všechny typy pleti.

[DO E-SHOPU](#)



JEDNODRUHOVÝ MANDLOVÝ OLEJ

Pokud máte precitlivělou pleť s různými reakcemi, sáhněte po mandlovém oleji. Je vhodný i pro nejcitlivější pokožku miminek. Dokonale rozpustí make-up, včetně očního. Zároveň pleť vyživí. Je vhodný pro všechny typy pleti.

[DO E-SHOPU](#)



PLEŤOVÉ TONIKUM - RŮŽOVÁ VODA

Růže se používá pro schopnost hydratace, zpevnění, harmonizace pleti. Možno použít několika způsoby:
✓dočištění pleti ✓zvýšení hydratace - pod olej ✓pro okamžité osvěžení pleti ✓k fixaci make-upu.

[DO E-SHOPU](#)

RANNÍ RYCHLOVKA



ČISTÍCÍ A ODLIČOVACÍ PĚNA PRO VŠECHNY TYPY PLETĚ

Jemná a šetrná čistící pěna. Obsahuje ovesný olej a vitamín E, bohaté na antioxidanty. Ty pokožku ochraňují, vyživují a vyhlazují. Olej z damažkové růže pleť zklidňuje a redukuje zarudnutí. Složení produktu vytváří na pleti přirozenou bariéru, která udržuje vlhkost pokožky.

[DO E-SHOPU](#)



ČISTÍCÍ EMULZE S ALOE A RAKYTNÍKEM PRO NORMÁLNÍ A SUCHOU PLEŤ

Jemně čistí pleť a odstraňuje a make-up. Díky přírodnímu složení nevysušuje pleť. Organická aloe vera zajišťuje hloubkovou hydrataci. Rakytník ochraňuje pleť před působením volných radikálů a oxidačním stresem. Pomáhá proti problematickým projevům pokožky.

[DO E-SHOPU](#)



ČISTÍCÍ EMULZE S TEA TREE A ŠALVĚJÍ NA SMÍŠENOU PROBLEMATICKOU PLEŤ

Podporuje harmonizaci pleti, odstraňuje přebytečný maz a nečistoty. Pokožku ozdravuje a hojí. Díky přírodnímu složení nevysušuje pleť. Tea tree a šalvěj působí antisepticky a antibakteriálně a udržují na pleti zdravé prostředí. Pleť zklidňují a harmonizují.

[DO E-SHOPU](#)



PLEŤOVÉ TONIKUM - RŮŽOVÁ VODA

Růže se používá pro schopnost hydratace, zpevnění, harmonizace pleti. Možno použít několika způsoby:
✓dočištění pleti ✓zvýšení hydratace - pod olej ✓pro okamžité osvěžení pleti ✓k fixaci make-upu.

[DO E-SHOPU](#)

RECENZE



ODLIČOVACÍ OLEJ S HEŘMÁNEM

MÁM JIŽ PONĚKOLIKÁTÉ. PROVADIM S OLEJÍČKEM MASAZE OBLIČEJE, PAK ŠETŘU ZINKOU. JE BEZVADNÝ.



PLEŤOVÉ TONIKUM - RŮŽOVÁ VODA

RŮŽOVÁ VODA NÁDHERNĚ VONÍ. PLEŤ JE PO NÍ KRÁSNE JEMNÁ A ZVLHČENÁ, POUŽÍVÁM SPOLEČNĚ S EVERGETIKON 24H KRÉM PRO VŠECHNY TYPY PLETI.



ČISTÍCÍ EMULZE S ALOE A RAKYTNÍKEM

PRO NORMÁLNÍ A SUCHOU PLEŤ DALŠÍ Z VYCHYTANÝCH VÝROBKŮ! DOKONALE ČISTÍ, PŘÍJEMNÁ, V KRÁTKÉM ČASE VIDITELNÁ HYDRATACE :-)

VŠE NAJDETE NA
www.bioaromabeauty.cz

VĚŘÍM, ŽE VÁM TENTO MANUÁL POMŮŽE KE ZDRAVÉ A PĚSTĚNÉ PLETI



**JITKA
BIO & AROMA**

www.bioaromabeauty.cz
Jitka@bioaromabeauty.cz

