

Katka Balabánová

Tajomstvo vašej pleti

Sprievodca svetom
kozmetiky pre vašu pleť

Lindeni

Tajomstvo vašej pleti

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindenisk.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Katka Balabánová
Tajomstvo vašej pleti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Tajomstvo vašej pleti

Katka Balabánová



Tajomstvo vašej pleti

Ljndeni



Tým, ktorí sa rozhodli starať o svoju pokožku,
a pre moje dve dievčatá, Pipy a Popy.

Obsah

Úvod

1. kapitola: Koža a jej základné charakteristiky

Kožný mikrobióm

21 Kožná bariéra

24 Pigmentácia

2. kapitola: Typ a stav pleti

3. kapitola: Základná rutina

35 Dvojkrokové čistenie

38 Hydratácia

43 Ochrana pred slnkom (širokospektrálne SPF)

4. kapitola: Rozšírená rutina

52 Exfoliácia

54 Zmývatel'né masky

55 Tonizácia

56 Nezmývatel'né masky

58 Sérum

58 Ampulky

59 Očný krém a očná maska

61 Nočná maska

61 Lokálna starostlivosť o vyrážky

62 Pomôcky v starostlivosti o pleť

5. kapitola: Aktívne a inaktívne látky

68 Antioxidanty

70 Vitamín C a jeho deriváty

73 Deriváty vitamínu A – retinoidy

76 Kyseliny a enzýmy

78 Aminokyseliny a peptidy

80 Hydratačné aktívne látky

82 Aktívne látky na pigmentácie

84 Iné aktívne látky

86 Kombinácie aktívnych látok

88 Oleje v starostlivosti o pleť

91 Skin cycling

6. kapitola: Návyky popri starostlivosti o pleť

97 Základné návyky

98 Ako skladovať kozmetiku

7. kapitola: Starostlivosť o jednotlivé typy pokožky

103 Mastná a zmiešaná pokožka

104 Pokožka so sklonom k akné

106 Suchá pokožka

107 Citlivá a problematická pokožka

109 Zrelá pokožka

8. kapitola: Doplnkové odporúčania v starostlivosti o pleť

115 Starostlivosť o krk a dekolť

116 Starostlivosť o pleť v tehotenstve a pri dojčení

117 Starostlivosť o pokožku bábätiiek a detí

118 Starostlivosť o mladistvú/tínedžerskú pleť

120 Starostlivosť o pleť pri športe

121 Starostlivosť o pleť na dovolenke

122 Starostlivosť o pleť počas choroby

123 Starostlivosť o dehydrovanú pleť

123 Upchávanie pórov v súvislosti s kozmetikou

124 Samoopaľovanie a solárium

125 Okamžitá reakcia kože na kozmetiku

9. kapitola: Najčastejšie mýty a chyby v starostlivosti o pleť

10. kapitola: Zo zákulisia výroby kozmetiky

142 INCI – čo to je a aký je jeho význam?

144 Čo nájdeme na obale kozmetického výrobku?

146	Slogany na obaloch kozmetických výrobkov
146	Aplikácie a stránky na skenovanie a rozbor zloženia
148	Cenotvorba kozmetiky
151	Pár slov na záver
153	Pod'akovanie
155	O autorke

Úvod

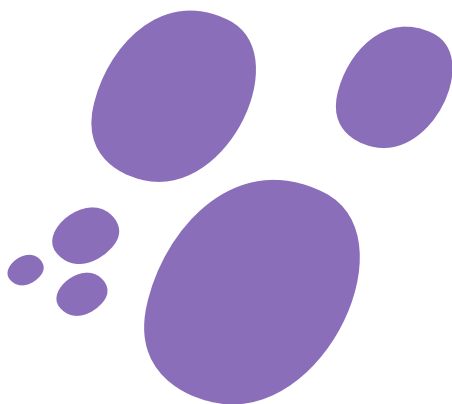
Moja cesta k starostlivosti o pleť sa začala už v skorom tínedžerskom veku. Ako mama často spomína známym (aj neznámym), keď som mala asi trinásť rokov, potajme som sa líčila v škole na dievčenských záchodoch, pretože otec s predstavou „zmaľovanej dcéry“ dôrazne nesúhlasil. V tom období som toho o následnej starostlivosti vedela veľmi málo, čo sa, samozrejme, odrážalo na stave mojej pleti. Nedostatočné odličovanie, drhnutie odličovacími obrúskami a mnohé ďalšie chyby mali u mňa za následok rozpuč vyrážok a suchých ekzematických miest.

Ako mama ďalej spomína, veľmi rada som míňala peniaze na kozmetické produkty a jej zas niekedy záhadne mizli z kúpeľne – samozrejme, v prospech tej mojej. To, že mama bola odo mňa o dekádu staršia a jej produkty pre mňa neboli vhodné, mi neprekážalo. Dekoratívna kozmetika, parfumy a neskôr aj rôzne krémy či séra sa stali súčasťou môjho ja. Všetko sa ale zmenilo, keď som ako dvadsaťročná skončila na kožnom.

Atopický ekzém a rôzne alergie mám už od narodenia. K tomu sa však v dospelosti pridala kontaktná dermatitída na rôzne látky. V tom čase som študovala na chemicko-technologickej vysokej škole a svet kozmetiky ma fascinoval čoraz viac. Po mojej diagnóze som sa doň ponorila naplno. Svoj voľný čas som trávila trojhodinovými prechádzkami po drogériách, čítaním zložených produktov a následným študovaním ingrediencií.

Dvanásť rokov po vysokej škole sa môj svet stále točí okolo kozmetiky. Za tie roky som si úspešne vybudovala komunitu na sociálnych sieťach, kde ľudí vzdelávam o kozmetických zložkách a starostlivosti o pleť. Dokončila som štúdium na Vysokej škole chemicko-technologickej v Prahe, absolvovala som i kozmetický kurz s akreditáciou a neskôr som v Londýne diaľkovo úspešne ukončila uznávaný kurz *Diploma in Cosmetic Science*. Aktuálne aktívne vyvíjam a vyrábam produkty pre slovenskú značku kozmetiky.

Táto kniha je určená ako laikom, tak aj skincare nadšencom. Predstavuje ucelený návod starostlivosti o pleť bez ohľadu na vek a skúsenosti. Kombinuje v sebe dôležité informácie, návody a príklady z praxe, vrátane rozdelenia kozmetických zložiek podľa ich určenia a funkcie. Pomôže vám porozumieť potrebám vašej pleti a pochopiť, ako správna rutina dokáže transformovať nielen vašu pleť, ale aj vaše sebavedomie. Moje poznatky sa opierajú o roky praxe, komunikácie s ľuďmi a riešenia ich problémov prostredníctvom sociálnych sietí a školení. V neposlednom rade kniha prináša aj pohľad na formulácie kozmetických produktov a to, prečo vaša vyskladaná rutina funguje alebo, naopak, nefunguje. Najdôležitejší bod v starostlivosti o pleť je totiž chápanie súvislostí. Tak poďme na to.



1. kapitola

Koža a jej základné charakteristiky

Úplným základom starostlivosti o plet' je rozumieť jej.
Je preto dôležité pochopiť, ako funguje naša koža a mať
tak od kozmetiky realistické očakávania.

