



Cudowny aloes



Domowe receptury, które podkreślą
Twoje naturalne piękno



Prawa autorskie i ważna informacja



© 2026 Cudowny aloes. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana, rozpowszechniana, sprzedawana ani udostępniana bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Poradnik ma charakter edukacyjny i dotyczy wyłącznie zewnętrznej pielęgnacji kosmetycznej. Nie zastępuje diagnozy, leczenia ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, dermatologiem, farmaceutą lub kosmetologiem.

! Reakcja skóry na naturalne składniki może być indywidualna. Przed zastosowaniem nowej receptury należy wykonać próbę tolerancji. W przypadku pieczenia, silnego zaczerwienienia, obrzęku, swędzenia lub wysypki należy natychmiast zmyć produkt i przerwać jego stosowanie.

Receptur nie należy nakładać na głębokie rany, zakażoną skórę ani okolice oczu. Materiał nie obejmuje spożywania aloesu.

Pamiętaj:

To jest materiał kosmetyczny i edukacyjny. Zawsze zaczynaj od małej porcji, czystych narzędzi i próby tolerancji.

Spis treści



00		Okładka
01		Prawa autorskie i ważna informacja
02		Spis treści
03		Wprowadzenie
Moduł 01	04–11	<u>Poznaj aloes i pracuj bezpiecznie</u>
Moduł 02	12–19	<u>Pielęgnacja twarzy</u>
Moduł 03	20–28	<u>Pielęgnacja ciała</u>
Moduł 04	29–37	<u>Włosy i skóra głowy</u>
Moduł 05	38–45	<u>Personalizacja i plan pielęgnacji</u>
Moduł 06	46–49	<u>Bezpieczne stosowanie i zakończenie</u>



Wprowadzenie:

Twoja naturalna pielęgnacja zaczyna się tutaj

Cieszymy się, że jesteś tutaj! Ten przewodnik powstał, aby pokazać Ci, jak w prosty i bezpieczny sposób wykorzystać moc aloesu w codziennej pielęgnacji.

W środku znajdziesz:



Proste przepisy DIY – łagodne, skuteczne formuły do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów, które przygotujesz w domu z łatwo dostępnych składników.



Świeży żel aloesowy – dowiesz się, jak pozyskać żel z liścia aloesu w sposób bezpieczny i higieniczny, aby zachować jego cenne właściwości.



Higiena, przechowywanie i test platkowy – praktyczne wskazówki, które pomogą Ci zadbać o bezpieczeństwo i skuteczność Twoich kosmetyków.



Gotowe plany pielęgnacji – propozycje rytuałów dopasowanych do różnych potrzeb Twojej skóry i włosów.



Jak korzystać z tego przewodnika?

- Czytaj w swoim tempie i wracaj do rozdziałów, które są Ci teraz najbardziej potrzebne.
- Zaczynaj od prostych przepisów i obserwuj, jak reaguje Twoja skóra i włosy.
- Zapisuj swoje ulubione receptury i modyfikuj je zgodnie z potrzebami.
- Dbaj o higienę i bezpieczeństwo – to klucz do udanej, naturalnej pielęgnacji.
- Ciesz się procesem i drobnymi rytuałami każdego dnia!



Pamiętaj

Aloes to wspaniałe wsparcie dla Twojej pielęgnacji i komfortu skóry, jednak nie zastępuje porady specjalisty. W przypadku utrzymujących się problemów skórnych skonsultuj się z dermatologiem lub innym specjalistą.





MODUŁ 01



Poznaj aloes i pracuj bezpiecznie

Podstawy świadomej pielęgnacji
z wykorzystaniem świeżego aloesu



HIGIENA
PRZED WSZYSTKIM



PRZECHOWUJ
ŚWIEŻO I CHŁODNO



STOSUJ
BEZPIECZNIE



Aloes zwyczajny: co naprawdę wykorzystujemy?



Cel

Zrozumieć, którą część aloesu wykorzystujemy w domowej pielęgnacji, jak ją pozyskiwać i dlaczego świeżość ma znaczenie.

Co to jest?

Aloes zwyczajny (*Aloe vera*) to sukulent o mięsistych liściach, w których znajduje się żel – przezroczysta, wodnista substancja. Liść ma budowę warstwową; z zewnątrz chroni go zielona skórka, pod nią znajduje się żółty lateks, a w środku – bezbarwny żel, który w domowej pielęgnacji wykorzystujemy najczęściej.

Którą część liścia wykorzystujemy?

W domowej pielęgnacji wykorzystujemy wyłącznie przezroczysty żel z wnętrza liścia.

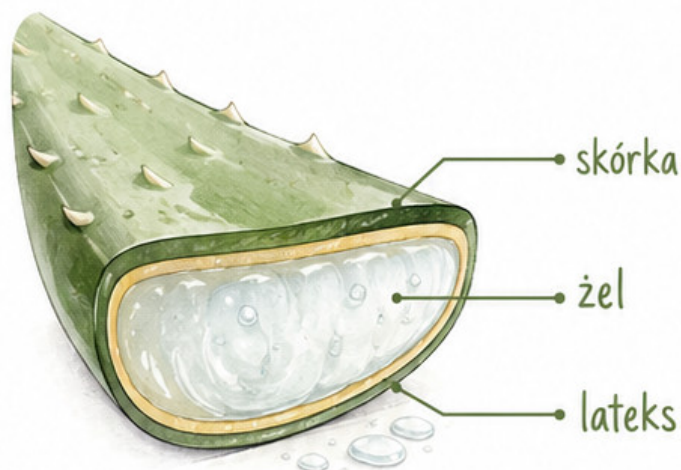
- **Skórka** (zielona zewnętrzna warstwa) jest zbyt twarda i nierozpuszczalna – nie służy pielęgnacji.
- **Lateks** (żółta warstwa) zawiera związki, które mogą być drażniące dla skóry. Usuwamy go i nie mieszamy z żelem.

Dlatego w kosmetykach DIY używamy tylko **czystego, przezroczystego żelu**.

Dlaczego liczy się świeżość?

Świeżo wyjęty żel ma najlepszą konsystencję i nie zawiera niepożądanych zanieczyszczeń. Z czasem może się utleniać, tracić klarowność i zmieniać zapach. Dlatego przygotuj go **tuż przed użyciem** lub przechowuj w lodówce nie dłużej niż **3–5 dni** w szczelnym, czystym pojemniku.

Budowa liścia aloesu



- **Skórka** – zewnętrzna, zielona warstwa ochronna.
- **Żel** – przezroczysty miąższ wewnątrz liścia. To jego używamy w domowej pielęgnacji.
- **Lateks** – żółta substancja tuż pod skórą. Wymaga ostrożnego traktowania.

Wskazówka

Aby uzyskać **czysty żel**:

- 1 Odetnij dojrzały, dolny liść od rośliny.
- 2 Umyj liść i postaw pionowo (np. w szklance) na 10–15 minut, aby odciął lateks.
- 3 Odetnij kolce i zieloną skórę.
- 4 Wyjmij przezroczysty żel łyżką.



Używaj aloesu pochodzącego z własnej uprawy lub ze sprawdzonego źródła. To najlepszy wybór, gdy dbasz o jakość w domowej pielęgnacji.





Żel i lateks aloesowy: najważniejsza różnica

Aloes to nie tylko zielone, mięsiste liście. Wewnątrz kryją dwa różne surowce, które wyglądają inaczej, działają inaczej i wymagają innego podejścia.

Żel aloesowy	Lateks aloesowy
Przezroczysty miąższ w centrum liścia. To najczęściej wykorzystywana część aloesu w domowej pielęgnacji.  przezroczysty żel	Żółtawy sok tuż pod skórką liścia. Nie należy go mylić z żelem. Wymaga ostrożności.  żółtawy lateks
 Jak rozpoznać? Przezroczysty, galaretowaty, bez zapachu lub o bardzo delikatnym aromacie. Nie barwi skóry ani tkanin.	 Jak rozpoznać? Żółtawy do brązowego, może mieć intensywny zapach. Barwi skórę i tkaniny na żółto/brązowo.
 Do czego w tym przewodniku używamy? W tym przewodniku skupiamy się wyłącznie na żelu aloesowym – delikatnej, przezroczystej części miąższu.	 Do czego w tym przewodniku używamy? Lateks aloesowy nie jest używany w naszych przepisach ani metodach pielęgnacyjnych. Nie zalecamy jego stosowania w domu.



Uwaga

- Oddzielaj żel od skóry liścia bardzo dokładnie.
- Żółtawy lateks ma silne właściwości drażniące – może powodować podrażnienia skóry i błon śluzowych.
- Jeśli podczas przygotowania żelu pojawi się żółta barwa, dokładnie opłucz żel wodą, aż będzie całkowicie przezroczysty.
- W razie wątpliwości – usuń żółtą warstwę i pracuj tylko z przezroczystym żelem.





Jak wybrać dobry aloes w Polsce?

Dobry aloes to przede wszystkim jakość i prostota. Niezależnie od tego, czy wybierasz roślinę do domu, czy gotowy żel – warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę.



Na co zwrócić uwagę?

- ✓ Wybieraj aloes o **mięsistych, jędrnych liściach** – to znak dobrego nawodnienia.
- ✓ Liście powinny być **intensywnie zielone**, bez plam, przebarwień i uszkodzeń.
- ✓ Podstawa rośliny ma być **stabilna**, bez oznak gnicia czy pleśni.
- ✓ Zwróć uwagę na doniczkę i podłoże – najlepiej **przepuszczalne**.
- ✓ Kupuj w **sprawdzonych** sklepach ogrodniczych lub u zaufanych sprzedawców.



Roślina doniczkowa czy gotowy żel?

- ✓ **Roślina doniczkowa**: świetna do pielęgnacji w domu i okazjonalnego użycia.
- ✓ **Gotowy żel**: wygodny i gotowy do użycia – idealny na co dzień i w podróży.
- ✓ Wybieraj żele z wysoką zawartością aloesu (najlepiej 90–100%).
- ✓ Dla skóry wrażliwej postaw na **proste, krótkie formuły**.



Sygnały jakości

- ✓ Wysoka zawartość aloesu (szukaj informacji na opakowaniu).
- ✓ Prosty skład i przejrzysty **INCI**.
- ✓ Niska zawartość substancji zapachowych lub ich brak.
- ✓ Produkt testowany dermatologicznie – informacja na opakowaniu.
- ✓ Zaufane marki i pozytywne opinie użytkowników.



Czego unikać?

- ✗ Roślin z uszkodzonymi, miękkimi lub przebarwionymi liśćmi.
- ✗ Widocznych oznak pleśni, gnicia lub szkodników.
- ✗ Żeli z długim składem i wieloma dodatkami, których nie znasz.
- ✗ Produktów z dużą ilością kompozycji zapachowych i barwników.
- ✗ Obietnic niemożliwych do spełnienia – stawiaj na rozsądek.



Pamiętaj

Najlepszy aloes to taki, który jest jak najbardziej naturalny, świeży i dopasowany do Twoich potrzeb. Czytaj etykiety, wybieraj świadomie i ciesz się korzyściami, jakie daje aloes!

Narzędzia, higiena i czyste stanowisko

Dobre przygotowanie to podstawa skutecznej i bezpiecznej pracy z aloesem. Czyste narzędzia, higieniczne warunki i porządek pomagają zachować świeżość surowca oraz jakość gotowych kosmetyków.



Cel

Zapewnienie czystych, bezpiecznych warunków pracy, które chronią surowiec, Twoją skórę i gotowy produkt przed zanieczyszczeniami.



Potrzebne narzędzia

- czysty nóż (najlepiej ze stali nierdzewnej)
- łyżka lub szpatułka
- deska do krojenia
- czysta miseczka (szklana lub ceramiczna)
- wyparzony słoiczek lub buteleczka z pokrywką
- ręczniki papierowe



Przygotowanie stanowiska

- wybierz jasne, przewiewne miejsce pracy
- blat, deska i narzędzia muszą być czyste i suche
- zdezynfekuj powierzchnie (np. alkoholem 70% lub środkiem do kontaktu z żywnością)
- przygotuj wszystko, czego potrzebujesz, zanim zaczniesz pracę



Zasady higieny

- dokładnie umyj ręce przed rozpoczęciem pracy
- noś czyste ubranie i – jeśli chcesz – rękawiczki jednorazowe
- nie dotykaj żelu aloesowego palcami – używaj narzędzi
- nie rozmawiaj nad naczyniami ani nie kaszl w ich kierunku
- pracuj szybko i sprawnie, aby ograniczyć kontakt żelu z powietrzem



Ważne!

Zanieczyszczenia mogą skrócić trwałość Twojego kosmetyku i podrażnić skórę. Czystość to Twoje najlepsze zabezpieczenie!



Szybka lista przed startem

- ✓ ręce umyte
- ✓ blat, deska i narzędzia czyste
- ✓ miseczka i słoiczek wyparzone i suche
- ✓ aloes świeży i umyty
- ✓ etykiety i długopis gotowe do użycia



Pamiętaj o etykietowaniu! Zawsze podpisuj swoje kosmetyki: nazwa, data przygotowania i skład. To ważne dla Twojego bezpieczeństwa i jakości.

Próba tolerancji przed pierwszym użyciem



Cel

Próba tolerancji (test płatkowy) pozwala sprawdzić, czy Twój organizm dobrze reaguje na aloes lub kosmetyk zawierający aloes. Każda skóra jest inna – nawet naturalny produkt może wywołać reakcję u osób wrażliwych. Test to prosty krok, który pomaga uniknąć nieprzyjemnych reakcji i bezpiecznie włączyć aloes do pielęgnacji.



Czego potrzebujesz

- żel aloesowy lub kosmetyk z aloesem
- czysta woda
- ręcznik papierowy lub chusteczka
- zegarek lub telefon do odmierzenia czasu



Krok po kroku

- 1 Wybierz miejsce testu.**
Nałóż niewielką ilość produktu na mały obszar skóry, np. wewnętrzną stronę przedramienia lub za uchem.
- 2 Nałóż odrobinę żelu.**
Wystarczy ilość wielkości ziarnka grochu. Nie stosuj na uszkodzoną skórę.
- 3 Pozostaw na skórze.**
Nie zmywaj i nie zakrywaj miejsca testu. Oczekaj **24 godziny**.
- 4 Obserwuj reakcję skóry.**
Sprawdź miejsce testu po 24 godzinach. Nie powinno być zaczerwienienia, pieczenia, swędzenia ani obrzęku.
- 5 Jeśli wszystko jest w porządku – możesz używać.**
Jeżeli skóra jest spokojna, możesz bezpiecznie włączyć aloes do swojej pielęgnacji.



Na co zwrócić uwagę?

- Normalna reakcja: brak zmian, uczucie komfortu.
- Delikatne mrowienie tuż po nałożeniu może się zdarzyć i zwykle szybko mija.
- Wrażliwa skóra może potrzebować dłuższego czasu przyzwyczajenia – zacznij od stosowania rzadziej.
- Test wykonuj przy każdym nowym produkcie z aloesem oraz po zmianie marki lub składu.



Kiedy zrezygnować?

- Gdy po 24 godzinach lub wcześniej pojawi się zaczerwienienie, pieczenie, świąd, obrzęk lub jakikolwiek dyskomfort.
- Gdy reakcja nie ustępuje po zmyciu produktu.
- Gdy masz znaną alergię na rośliny z rodziny liliowatych (np. czosnek, cebula, tulipan, lilia).



WAŻNE!

Jeśli pojawi się zaczerwienienie, pieczenie, obrzęk lub uporczywy dyskomfort – przerwij stosowanie i dokładnie zmyj produkt wodą.

W razie utrzymywania się objawów skonsultuj się z lekarzem.

Jak pozyskać świeży żel krok po kroku



Do receptur wykorzystuj wyłącznie przejrzysty miąższ znajdujący się wewnątrz liścia. Zielona skórka oraz żółtawy lateks powinny zostać dokładnie oddzielone.

Przygotuj stanowisko

- świeży, jędrny liść aloesu
- czysta deska do krojenia
- mały, ostry nóż
- czysta łyżeczka
- mała szklana miseczka
- sitko o drobnych oczkach
- ręczniki papierowe

Kontrola jakości

Prawidłowy miąższ powinien być przejrzysty lub lekko mleczny, bez zielonej skórki, bez intensywnie żółtych smug, bez pleśni i ciemnych fragmentów.

Ostrzeżenie

Nie używaj żelu, jeśli nie masz pewności, czy prawidłowo oddzielono żółtawy lateks.

Pozyskiwanie żelu

1 Umyj liść

Opłucz liść i osusz go czystym ręcznikiem.

2 Odetnij podstawę

Ustaw liść pionowo nad osobnym naczyniem.

3 Odczekaj

Poczekaj, aż przestanie wypływać żółtawy sok.

4 Usuń brzegi

Odetnij kolczaste brzegi po obu stronach.

5 Zdejmij skórkę

Ostrożnie zdejmij górną zieloną warstwę.

6 Wyjmij miąższ

Wyjmij tylko przejrzysty żel i przetrzyj przez sitko.

Dica praktyczna

Na początku przygotuj tylko jedną lub dwie łyżeczki żelu. Mała porcja jest łatwiejsza do prawidłowego oczyszczenia.

Przechowywanie, opisywanie i rozpoznawanie zepsucia

Jak zachować świeżość i bezpieczeństwo domowych receptur



Krótki wstęp

Domowe kosmetyki z aloesem lubią czystość, chłód i prostotę. Dobre przechowywanie pomaga zachować jakość receptury.



Gdzie przechowywać?

- w lodówce, jeśli receptura zawiera świeży żel
- w szczelnym, czystym pojemniku
- z dala od słońca i źródeł ciepła
- poza zasięgiem dzieci



Co wpisać na etykiecie?

- nazwa receptury
- data przygotowania
- główne składniki
- termin wykorzystania



Jak długo?



Świeży żel aloesowy:
najlepiej 3–5 dni w lodówce



Proste mieszanki z wodą
lub hydrolatem: najlepiej
zużyć w 1–2 dni



Receptury jednorazowe:
użyj od razu



Jak wygląda dobra receptura?

- klarowna lub zgodna z użytymi składnikami
- świeży, łagodny zapach
- brak rozwarstwienia niezgodnego z recepturą
- czysty pojemnik i narzędzia



Oznaki zepsucia:

- kwaśny lub nieprzyjemny zapach
- zmiana koloru
- śluzowata, podejrzana konsystencja
- pleśń, piana lub gaz
- podrażnienie po użyciu



Co zrobić wtedy?

Nie używaj produktu.
Wyrzuć zawartość, umyj pojemnik
i przygotuj świeżą porcję.



Pamiętaj

Mniejsze porcje są bezpieczniejsze
i wygodniejsze. Lepiej robić mniej,
ale częściej.





MODUŁ 02



Aloesowa pielęgnacja twarzy

Proste receptury dla świeżości,
komfortu i codziennego nawilżenia



ŁAGODNE
FORMUŁY



NAWILŻENIE



ŚWIEŻOŚĆ



Domowe receptury do pielęgnacji
twarzy, które pomagają włączyć
aloes do prostej i świadomej rutyny.



Podstawowy żel pielęgnacyjny do twarzy



Cel: lekka, codzienna pielęgnacja i nawilżenie twarzy.

To najprostsza receptura z aloesem. Daje uczucie świeżości i komfortu, a przy tym nie obciąża skóry.



Składniki

- 2 łyżki świeżego żelu aloesowego
- 1/2 łyżeczki gliceryny roślinnej (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka hydrolatu różanego lub przegotowanej wody (opcjonalnie)



Potrzebne narzędzia



miseczka



łyżeczka



mały słoiczek



Krok po kroku

- 1 Przetóż żel aloesowy do miseczki.
- 2 Dodaj glicerynę i hydrolat, jeśli chcesz uzyskać bardziej miękką konsystencję.
- 3 Delikatnie wymieszaj do połączenia składników.
- 4 Przetóż do czystego słoiczka.



Sposób użycia

Nakładaj cienką warstwę na czystą, lekko wilgotną skórę twarzy. Stosuj rano lub wieczorem.



Przechowywanie

W lodówce, w szczelnym pojemniku.



Termin wykorzystania

Najlepiej 2–3 dni.



Wskazówka bezpieczeństwa

Unikaj okolic oczu. Wykonaj próbę tolerancji przed pierwszym użyciem.



Łagodna maseczka aloesowo-owsiana



 **Cel:** delikatna pielęgnacja i ukojenie skóry.

Połączenie aloesu i owsa tworzy prostą maseczkę o miękkiej, przyjemnej konsystencji, idealną do spokojnej domowej rutyny.



Składniki:

- 1 łyżka świeżego żelu aloesowego
- 1 łyżka drobno zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej
- 1–2 łyżeczki letniej wody lub hydrolatu



Potrzebne narzędzia:

- miseczka
- łyżeczka
- pędzelek lub czyste palce



Krok po kroku:

- 1 Połącz płatki owsiane z aloesem.
- 2 Dodaj odrobinę wody, aby uzyskać kremową pastę.
- 3 Odstaw na 2–3 minuty, aby owies lekko zmiękł.
- 4 Nałóż na twarz cienką warstwę.



Sposób użycia:

Pozostaw na 8–10 minut, następnie zmyj letnią wodą.



Przechowywanie:

Nie przechowuj – przygotuj bezpośrednio przed użyciem.



Termin wykorzystania:

Zużyj od razu.



Wskazówka bezpieczeństwa:

Nie pocieraj skóry zbyt mocno podczas zmywania. Unikaj okolic oczu.



Wskazówka:

jeśli maseczka jest zbyt gęsta, dodaj kilka kropli hydrolatu.



Maseczka aloesowa z miodem dla skóry suchej



Cel: miękkość, komfort i przyjemne odczucie na skórze suchej.

Aloes i miód tworzą prostą, domową recepturę, która pomaga otulić skórę i wesprzeć codzienną pielęgnację.



Składniki:

- 1 łyżka świeżego żelu aloesowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki oleju migdałowego lub jojoba



Potrzebne narzędzia:

- miseczka
- łyżeczka
- pędzelek kosmetyczny



Krok po kroku:

- 1 Połącz żel aloesowy z miodem.
- 2 Dodaj olej i mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 3 Nałóż cienką warstwę na czystą skórę twarzy.



Sposób użycia:

Pozostaw na 10 minut, następnie zmyj letnią wodą i delikatnie osusz skórę.



Przechowywanie:

Nie przechowuj — najlepiej przygotować jedną porcję.



Termin wykorzystania:

Zużyj od razu.



Wskazówka bezpieczeństwa:

Nie stosuj, jeśli wiesz, że Twoja skóra źle reaguje na miód. Unikaj okolic oczu.



Wskazówka:

dla lżejszej konsystencji dodaj kilka kropli hydrolatu.



Odświeżająca maseczka aloesowo-ogórkowa



Cel: uczucie świeżości i lekka pielęgnacja twarzy.

Aloes i ogórek to lekkie połączenie, które sprawdza się wtedy, gdy chcesz prostego, chłodzącego rytuału.



Składniki:

- 1 łyżka świeżego żelu aloesowego
- 2 łyżki drobno startego ogórka lub 1 łyżka soku z ogórka
- 1 łyżeczka hydrolatu



Potrzebne narzędzia:

- tarka lub łyżeczka
- miseczka
- łyżeczka
- gazik lub sitko (opcjonalnie)



Krok po kroku:

- 1 Zetrzyj ogórek lub odcisnij z niego odrobinę soku.
- 2 Połącz ogórek z żelem aloesowym i hydrolatem.
- 3 Wymieszaj i nałóż na twarz.



Sposób użycia:

Pozostaw na 8–10 minut, następnie zmyj chłodną lub letnią wodą.



Przechowywanie:

Nie przechowuj — najlepiej przygotować tuż przed użyciem.



Termin wykorzystania:

Zużyj od razu.



Wskazówka bezpieczeństwa:

Nie nakładaj na mocno podrażnioną skórę. Unikaj kontaktu z oczami.



Dla przyjemnego efektu włoż składniki na kilka minut do lodówki przed przygotowaniem.



Punktowa pielęgnacja suchych obszarów

Cel: szybka pielęgnacja miejsc, które potrzebują więcej komfortu.

Ta prosta receptura sprawdza się na przesuszonych fragmentach skóry, takich jak okolice nosa, brody czy policzków.

Składniki:

- 1 łyżka świeżego żelu aloesowego
- 2–3 krople skwalanu, oleju jojoba lub oleju migdałowego

Potrzebne narzędzia:

- mała miseczka
- łyżeczka
- patyczek kosmetyczny lub czysty opuszek palca

Krok po kroku:

- 1 Połącz żel aloesowy z wybranym olejem.
- 2 Delikatnie wymieszaj do uzyskania lekkiej emulsji.
- 3 Nałóż niewielką ilość punktowo na suche miejsca.

Sposób użycia:

Stosuj cienką warstwę na czystą skórę, najlepiej wieczorem lub wtedy, gdy czujesz suchość.

Termin wykorzystania:

Najlepiej w ciągu 24 godzin.

Przechowywanie:

W lodówce, jeśli chcesz użyć ponownie tego samego dnia.

Wskazówka bezpieczeństwa:

Nie stosuj na uszkodzoną skórę ani na aktywnie podrażnione miejsca.



Wskazówka:

zacznij od małej ilości oleju — receptura powinna pozostać lekka.



Jednorazowy tonik aloesowy

 **Cel:** szybkie odświeżenie i lekka pielęgnacja twarzy.

To bardzo prosta receptura, którą najlepiej przygotować w małej ilości tuż przed użyciem.

Składniki

- 1 łyżka świeżego żelu aloesowego
- 2 łyżki hydrolatu różanego lub przegotowanej, ostudzonej wody
- opcjonalnie 2–3 krople gliceryny roślinnej

Potrzebne narzędzia

- mała buteleczka
- łyżeczka
- mały lejek lub miseczka

Krok po kroku

- 1 Połącz żel aloesowy z hydrolatem.
- 2 Dodaj glicerynę, jeśli chcesz.
- 3 Delikatnie wymieszaj lub wstrząśnij w buteleczce.

Sposób użycia

Nasącz płatek kosmetyczny lub rozpyl niewielką ilość na skórę, a następnie pozostaw do wchłonięcia.

 **Przechowywanie**
W lodówce, w szczelnej buteleczce.

 **Termin wykorzystania**
Najlepiej tego samego dnia, maksymalnie 24 godziny.

 **Wskazówka bezpieczeństwa**
Nie używaj, jeśli zapach lub wygląd receptury się zmieni. Unikaj oczu.

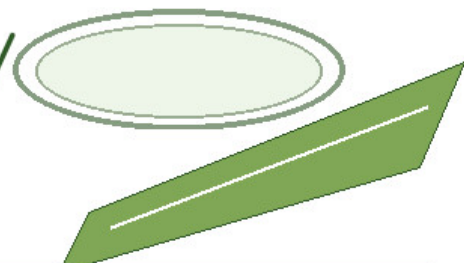


Wskazówka

Przed użyciem wstrząśnij, ponieważ naturalne składniki mogą delikatnie się rozdzielać.



Chłodzący żel pielęgnacyjny po dniu na słońcu



Schłodzona porcja żelu może dawać przyjemne uczucie świeżości po ciepłym dniu. To pielęgnacja kosmetyczna nieuszkodzonej skóry; nie zastępuje ochrony przeciwsłonecznej ani leczenia oparzeń.

Podstawy receptury

Rodzaj: porcja jednorazowa.

Składniki: 1 płaska łyżeczka żelu aloesowego; opcjonalnie ½ łyżeczki bezzapachowego kremu, który skóra już dobrze toleruje.

Narzędzia: mała szklana miseczka, czysta łyżeczka, szpatułka, lodówka.

Przygotowanie

1. Umieść żel w czystej miseczce.
2. Przykryj naczynie.
3. Wstaw na 10 minut do lodówki.
4. Nie zamrażaj.
5. Sprawdź temperaturę na przedramieniu.

Sposób użycia

Delikatnie umyj skórę letnią lub chłodną wodą. Osusz bez pocierania. Nałóż bardzo cienką warstwę schłodzonego żelu. Pozostaw na 5–10 minut. Zmyj produkt, jeśli pojawia się napięcie lub dyskomfort.

Schemat działania



LODÓWKA

10 minut



TEST

na przedramieniu



CIENKA WARSTWA

5–10 minut



KREM

jeśli skóra potrzebuje

To nie jest filtr przeciwsłoneczny

Żel aloesowy nie zastępuje produktu z filtrem SPF. Nie dodawaj aloesu, olejów ani domowych składników do kremu z filtrem.

Kiedy przerwać i skonsultować?

Nie stosuj samodzielnie przy silnym bólu, pęcherzach, dużym obrzęku, rozległym zaczerwienieniu, gorączce, dreszczach, złym samopoczuciu, uszkodzeniu albo sączeniu skóry.



MODUŁ 03



Aloesowa pielęgnacja ciała

Proste rytuały
dla dłoni, stóp
i suchych obszarów skóry.



Zadbaj o ciało za pomocą
małych, świeżych porcji
i prostych czynności,
które łatwo włączyć do
codziennej rutyny.



Dobra pielęgnacja
nie musi być
skomplikowana.
Najważniejsze są
delikatność, regularność
i obserwowanie
reakcji skóry.



Lekki żel do dłoni

Koncepcja

Częste mycie rąk może pozostawić skórę suchą lub napiętą. Cienka warstwa żelu aloesowego może być użyta jako lekki krok pielęgnacyjny. Opcjonalnie można nałożyć krem do rąk, który skóra już dobrze toleruje.

Rodzaj receptury

Porcja jednorazowa.

Składniki

- ½ płaskiej łyżeczki żelu aloesowego
- opcjonalnie niewielka ilość bezzapachowego kremu do rąk, który skóra już dobrze toleruje

Potrzebne narzędzia



mała, czysta
miseczka



czysta łyżeczka
lub szpatułka



miękki ręcznik
do dłoni

Przygotowanie

- 1 Umieść pół łyżeczki żelu aloesowego w miseczce.
- 2 Sprawdź wygląd, zapach i konsystencję.
- 3 Nie dodawaj wody.

Sposób użycia

- 1 Umyj dłonie.
- 2 Delikatnie osusz je miękkim ręcznikiem.
- 3 Nałóż bardzo cienką warstwę żelu na grzbiety dłoni.
- 4 Rozprowadź żel na palcach i wewnętrznej stronie dłoni.
- 5 Omijaj głębokie pęknięcia i uszkodzoną skórę.
- 6 Odczekaj około jednej minuty.
- 7 W razie potrzeby nałóż niewielką ilość kremu do rąk.

 Nie mieszaj żelu z całą zawartością kremu w oryginalnym opakowaniu.

Kiedy stosować?

- po wieczornym umyciu dłoni
- po zakończeniu prac domowych
- przed nałożeniem kremu do rąk
- wtedy, gdy można pozostawić produkt do spokojnego wyschnięcia

Co obserwować?

- pieczenie
- nieprzyjemne napięcie
- rolowanie produktu
- zaczerwienienie
- czy użycie kremu po żelu zwiększa komfort



Na mokrych dłoniach żel może stać się zbyt śliski. Przed nałożeniem dokładnie osusz skórę.



Przygotowanej porcji nie przechowywać. Pozostałość wyrzucić.



Miejscowe stosowanie żelu aloesowego jest zwykle dobrze tolerowane, ale u niektórych osób może powodować pieczenie, świąd, wysypkę lub wyprysk.



 NAJPIERW ŻEL — NASTĘPNIE KREM 

Nawilżająca pielęgnacja ciała metodą warstwową

Koncepcja

Zamiast przygotowywać większą mieszankę żelu aloesowego z balsamem do ciała, bezpieczniej i praktyczniej jest nakładać oba produkty po kolei. Dzięki temu każdy produkt pozostaje w oryginalnym opakowaniu, a jego system konserwujący nie ulega rozcieńczeniu.

Rodzaj receptury

Pielęgnacja dwuetapowa do jednorazowego zastosowania.

Potrzebne produkty

- od 1 do 2 płaskich łyżeczek żelu aloesowego, zależnie od powierzchni skóry
- niewielka ilość balsamu lub kremu do ciała, który skóra już dobrze toleruje

Potrzebne narzędzia



mała miseczka



czysta łyżeczka lub szpatułka



miękki ręcznik

Sposób użycia

- 1 Umyj ciało łagodnym produktem.
- 2 Spłucz dokładnie.
- 3 Delikatnie osusz.
- 4 Pozostaw skórę lekko wilgotną, ale nie mokrą.
- 5 Nałóż cienką warstwę żelu aloesowego.
- 6 Rozprowadź spokojnymi ruchami.
- 7 Odczekaj około jednej minuty.
- 8 Nałóż niewielką ilość balsamu lub kremu do ciała.
- 9 Pozostaw produkty na skórze, jeśli nie pojawia się dyskomfort.



Zacznij od jednej części ciała, na przykład przedramion. Dopiero po ocenie tolerancji zastosuj metodę na większym obszarze.

Schemat warstw



WARSTWA 1 —
cienka warstwa
żelu aloesowego

WARSTWA 2 —
balsam lub krem
do ciała



Produkty nakładamy jeden po drugim,
nie mieszamy ich w jednym pojemniku.

Przykładowe obszary



łydki



ramiona



przedramiona



uda



suche fragmenty
skóry na tułowie



Nie stosować

- na otwarte rany
- na silnie podrażnioną skórę
- na pęcherze
- na obszary objęte infekcją
- na świeżo uszkodzoną skórę
- bez próby tolerancji dla żelu



Dlaczego nie mieszamy produktów w butelce?

Aloesowy żel zawiera wodę i składniki odżywcze, które sprzyjają rozwojowi mikroorganizmów. Mieszanie z balsamem rozcieńcza system konserwujący, co zwiększa ryzyko niestabilności i podrażnień. Nakładanie warstwowe pozwala zachować bezpieczeństwo i skuteczność obu produktów.



Co zapisać w dzienniku?

- obszar zastosowania
- ilość żelu
- nazwę użytego balsamu
- odczucie bezpośrednio po aplikacji
- wygląd i komfort skóry następnego dnia



Przechowywanie

Nie przechowywać odmierzzonego żelu.
Balsam pozostawić szczelnie zamknięty w oryginalnym opakowaniu.

Aloesowy kompres na suche pięty



Koncepcja

Suche pięty można pielęgnować krótkim działaniem żelu aloesowego, a następnie kremem do stóp. Rutyna jest przeznaczona wyłącznie dla skóry nienaruszonej.



Rodzaj receptury

Pielęgnacja dwuetapowa.

Potrzebne produkty

- 1 płaska łyżeczka żelu aloesowego
- krem do stóp, który skóra już dobrze toleruje
- czyste bawełniane skarpetki

Potrzebne narzędzia

- mała miseczka
- czysta łyżeczka
- ręcznik przeznaczony do stóp



Przygotowanie stóp

- 1 Umyj stopy letnią wodą.
- 2 Dokładnie spłucz.
- 3 Osusz całą powierzchnię, szczególnie między palcami.
- 4 Sprawdź skórę pod kątem pęknięć, krwawienia, pęcherzy i nietypowych zmian.



Sposób użycia

- 1 Umieść żel w miseczce.
- 2 Nałóż cienką warstwę wyłącznie na suchą powierzchnię pięt.
- 3 Nie nakładaj produktu między palce.
- 4 Pozostaw na 10 minut.
- 5 Jeśli nie ma dyskomfortu, usuń nadmiar.
- 6 Nałóż cienką warstwę kremu do stóp na piętę.
- 7 Załóż czyste, luźne bawełniane skarpetki.
- 8 Zdejmij je, jeśli pojawia się nadmierne ciepło, wilgoć albo dyskomfort.



Częstotliwość

Dwa lub trzy razy w tygodniu, jeżeli skóra dobrze toleruje oba produkty.



Przechowywanie

Nie przechowywać przygotowanej porcji żelu.



Prosta rutyna w 4 krokach

1

Umyj i dokładnie osusz stopę, szczególnie między palcami.



2

Nałóż cienką warstwę żelu aloesowego wyłącznie na piętę.



3

Nałóż cienką warstwę kremu do stóp na piętę.



4

Załóż czyste, luźne bawełniane skarpetki.



Ważne ograniczenie

Ta rutyna nie służy do leczenia głębokich pęknięć, infekcji, grzybicy stóp, ran ani problemów ze stopą cukrzycową.



Nie stosować samodzielnie, gdy występuje:

- krwawienie
- głęboka szczelina w skórze
- sączenie
- silny ból
- obrzęk
- zaczerwienienie i wyraźne ocieplenie skóry
- zmniejszone czucie w stopach
- rozpoznana cukrzyca i aktywny problem ze skórą stóp

W takich sytuacjach należy skonsultować się z lekarzem, pielęgniarką lub podologiem.



Wskazówka

Większa ilość żelu nie zwiększa skuteczności pielęgnacji. Zbyt gruba warstwa może powodować ślizganie się stopy.

Pielęgnacja łokci i kolan



Koncepcja

Skóra łokci i kolan bywa często grubsza i bardziej narażona na tarcie.

Prosta pielęgnacja może opierać się na żelu aloesowym, a następnie dobrze tolerowanym kremie.

Rodzaj receptury

Pielęgnacja punktowa.

Potrzebne produkty

- ½ płaskiej łyżeczki żelu aloesowego na każdy obszar
- niewielka ilość kremu lub balsamu do ciała

Potrzebne narzędzia



mała miseczka



czysta szpatułka



miękki ręcznik

Instrukcja krok po kroku

- 1 Umyj łokcie lub kolana.
- 2 Delikatnie osusz.
- 3 Sprawdź, czy nie ma ran, otarć ani bolesnych zmian.
- 4 Nałóż cienką warstwę żelu.
- 5 Rozprowadź bez intensywnego tarcia.
- 6 Pozostaw na 5–10 minut.
- 7 Jeżeli skóra dobrze toleruje produkt, nałóż cienką warstwę kremu.
- 8 Nie zakrywaj obszaru szczelną folią.
- 9 Umyj ręce po zakończeniu aplikacji.

Częstotliwość

Dwa lub trzy razy w tygodniu.

Opcja wieczorna

Zabieg można wykonać po kąpieli, gdy skóra jest czysta i dokładnie osuszona.



ŻEL → 5–10 MINUT → KREM



Błąd do uniknięcia

Nie próbuj wygładzać skóry przez mocne szorowanie. Intensywne tarcie może prowadzić do podrażnienia.



Kiedy pominąć recepturę?

- przy świeżym otarciu
- po upadku lub urazie
- przy bólu stawu
- gdy występuje obrzęk
- przy wysypce o nieznanym przyczynie
- gdy skóra jest gorąca, bardzo czerwona lub śący się



Podczas wykonywania zabiegu nie opieraj łokci o stół ani podłogę. Pozwól produktowi spokojnie pozostać na skórze.



Przechowywanie

Nie przechowywać odmierzonego żelu.

Delikatny peeling aloesowo-owsiany

Koncepcja

Mechaniczne złuszczenie usuwa powierzchowne komórki naskórka, ale gdy jest wykonywane zbyt intensywnie, może podrażniać skórę. Dlatego w tej recepturze ważna jest bardzo drobna tekstura i delikatne, krótkie ruchy. Dermatolodzy zalecają dostosowanie złuszczenia do typu skóry oraz unikanie agresywnego tarcia.

Rodzaj receptury

Porcja jednorazowa do ciała.

Składniki

- 1 płaska łyżka bardzo drobno zmielonych płatków owsianych
- 2 płaskie łyżeczki żelu aloesowego
- opcjonalnie kilka kropli przegotowanej i ostudzonej wody

Potrzebne narzędzia



Skala zmielenia płatków owsianych



zbyt gruby



odpowiednio
drobny



bardzo drobny
proszek

Przygotowanie

- 1 Zmiel płatki na drobny, jednolity proszek.
- 2 Przesiej proszek, aby usunąć większe fragmenty.
- 3 Umieść jedną łyżkę proszku w miseczce.
- 4 Dodaj dwie łyżeczki żelu.
- 5 Wymieszaj do uzyskania miękkiej pasty.
- 6 Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj kilka kropli wody.

Prawidłowa konsystencja

Masa powinna być miękka i łatwo przesuwająca się po wilgotnej skórze. Nie może zawierać ostrych ani twardych fragmentów.

Sposób użycia

- 1 Zwilż niewielki obszar skóry letnią wodą.
- 2 Nałóż małą ilość pasty.
- 3 Wykonuj bardzo lekkie koliste ruchy przez maksymalnie 20–30 sekund.
- 4 Nie dociskaj dłoni.
- 5 Dokładnie spłucz skórę.
- 6 Osusz bez pocierania.
- 7 Nałóż dobrze tolerowany balsam.

Obszary zastosowania

- przedramiona
- łódki
- łokcie, jeśli skóra nie jest podrażniona
- kolana, jeśli nie ma ran ani otarć

Nie stosować

- ⊗ na twarz
- ⊗ na szyję
- ⊗ bezpośrednio po goleniu lub depilacji
- ⊗ na uszkodzoną skórę
- ⊗ na oparzenia słoneczne
- ⊗ na aktywną wysypkę
- ⊗ na skórę bolesną lub silnie podrażnioną
- ⊗ podczas stosowania produktu, który już intensywnie złuszcza dany obszar



Pieczenie nie oznacza, że peeling działa. Jest sygnałem, aby natychmiast przerwać zabieg i spłukać skórę.



Częstotliwość

Nie częściej niż raz w tygodniu na tym samym obszarze.



Przechowywanie

Nie przechowywać. Wyrzucić pozostałość.

Kojąca pielęgnacja po goleniu



Cel: Pielęgnacja po goleniu zaczyna się od właściwej techniki. Żel aloesowy może być jedynie dodatkowym krokiem kosmetycznym przeznaczonym dla skóry nieuszkodzonej.



Koncepcja: Golenie może powodować drobne podrażnienia, zacięcia i wrastanie włosów. Prawidłowa technika to zmękczenie włosów, użycie produktu do golenia, golenie zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów oraz regularna wymiana ostrza.



Rodzaj receptury:
Porcja jednorazowa.



Składniki:

- ½–1 płaskiej łyżeczki żelu aloesowego
- opcjonalnie bezzapachowy krem nawilżający



Potrzebne narzędzia:



mała miseczek



czysta szpatułka



miękki, czysty ręcznik

1 Zanim sięgniesz po aloes



- zmiękczyć włosy ciepłą wodą
- używaj kremu lub żelu do golenia
- nie gol suchej skóry
- prowadź maszynkę zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów
- płucz ostrze po każdym ruchu
- nie naciskaj maszynki
- regularnie wymieniaj ostrze

2 Po goleniu

- dokładnie spłucz skórę chłodną lub letnią wodą
- sprawdź, czy nie występują zacięcia
- delikatnie osusz skórę
- jeżeli skóra jest nieuszkodzona, nałóż cienką warstwę żelu
- nie wcieraj intensywnie
- pozostaw na 5–10 minut
- zmyj żel, jeśli powoduje napięcie lub pieczenie
- w razie potrzeby nałóż bezzapachowy krem

1 PRAWIDŁOWE GOLENIE



ciepła woda



produkt do golenia



kierunek wzrostu włosów



czyste ostrze

2 PIELĘGNACJA PO GOLENIU



spłukanie



osuszenie



cienka warstwa żelu (na nieuszkodzoną skórę)



opcjonalny krem nawilżający



Nie nakładać żelu

- bezpośrednio na krwawiące zacięcia
- na głębokie skaleczenia
- na silnie piekącą skórę
- na obszar z pęcherzami
- na zmiany z ropną wydzieliną



Czego nie dodawać?

- alkoholu
- soku z cytryny
- perfum
- olejków eterycznych
- nierozcieńzonego octu
- mentolu



Wskazówka

Jeżeli po goleniu regularnie pojawiają się liczne krostki lub wrastające włoski, poprawa techniki golenia może być ważniejsza niż dodawanie kolejnego domowego kosmetyku.



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy podrażnienie nawraca po każdym goleniu
- gdy zmiany są bolesne
- gdy pojawia się ropa
- gdy zaczerwienienie się rozszerza
- gdy podejrzewasz infekcję



Przechowywanie

Nie przechowywać przygotowanej porcji.

Łagodna pielęgnacja po depilacji



Koncepcja

Różne metody usuwania włosów wpływają na skórę w różny sposób. Po wosku, epilatorze lub kremie do depilacji stosuj się do zaleceń producenta i nie nakładaj losowych składników na podrażnioną skórę.



Cel

Na tej stronie pokazujemy ostrożny sposób włączenia aloesu do pielęgnacji po depilacji, bez sugerowania, że zapobiega on każdej reakcji skóry.



Rodzaj receptury

Jednostukowa porcja kosmetyczna.



Składniki

½–1 płaskiej łyżeczki gotowego żelu aloesowego przeznaczonego do stosowania kosmetycznego.



Potrzebne narzędzia



czysta szpatułka



mała miseczka



miękki ręcznik



Przed zastosowaniem

- przeczytaj instrukcję produktu użytego do depilacji
- sprawdź czy producent zaleca określony czas przed nałożeniem kolejnego kosmetyku
- usuń wszystkie pozostałości wosku lub kremu zgodnie z instrukcją
- nie nakładaj żelu na skórę uszkodzoną
- upewnij się, że wcześniej wykonano próbę tolerancji żelu



Sposób użycia

- 1 odczekaj aż skóra przestanie być wyraźnie gorąca i silnie zaczerwieniona
- 2 delikatnie umyj lub oczyść obszar zgodnie z zaleceniem
- 3 osusz bez pocierania
- 4 na mały fragment skóry nałóż bardzo cienką warstwę żelu
- 5 obserwuj obszar przez kilka minut
- 6 jeżeli nie pojawia się nasilający dyskomfort, pozostaw produkt na czas zgodny z etykietą
- 7 w przypadku pieczenia natychmiast zmyj żel



Dlaczego preferowany jest gotowy żel?

Po depilacji skóra może być bardziej wrażliwa. Gotowy produkt kosmetyczny jest łatwiejszy do użycia zgodnie z etykietą niż świeża, domowa mieszanka zawierająca materiał roślinny.



Nie łączyc w jednej aplikacji z:

- × peelingiem mechanicznym
- × kwasami kosmetycznymi
- × retinoidami
- × perfumowanym balsamem
- × alkoholem
- × olejkami eterycznymi
- × sokiem z cytryny



Ważna informacja

Częste usuwanie włosów może podrażniać skórę, a golenie może powodować zacięcia, podrażnienie i wrastanie włosów.



Wskazówka

Nie wykonuj peelingu bezpośrednio przed depilacją ani zaraz po niej. Daj skórze czas na odzyskanie komfortu.



Kiedy nie stosować?

- po zerwaniu naskórka
- na krwawiącą skórę
- na pęcherze
- gdy występuje silny ból
- na obszar z ropnymi zmianami
- po reakcji na krem do depilacji
- gdy skóra wygląda na oparzoną



Przechowywanie

Odmierzonej porcji nie przechowywać. Oryginalny żel zamknąć i przechowywać zgodnie z instrukcją producenta.



DEPILACJA



OCENA SKÓRY



DELIKATNE
OCZYSZCZENIE



MAŁA ILOŚĆ
ŻELU



OBSERWACJA



NIE STOSUJ
PEELINGU



NIE STOSUJ
PERFUM



NIE STOSUJ
SOKU Z CYTRYNY

Chłodzący żel do zmęczonych stóp

Koncepcja

Krótki rytuał z chłodzonym żelem może przynieść przyjemne uczucie świeżości po długim dniu.

To pielęgnacja kosmetyczna, a nie leczenie bólu, obrzęku, problemów z krążeniem ani urazów.

Rodzaj receptury

Porcja jednorazowa

Składniki

- 1 płaska łyżeczka żelu aloesowego na obie stopy
- opcjonalnie niewielka ilość dobrze tolerowanego kremu do stóp

Potrzebne narzędzia



mała szklana miseczka



czysta łyżeczka



lodówka



ręcznik do stóp

Przygotowanie

- 1 Umieść żel w czystej miseczce.
- 2 Przykryj naczynie.
- 3 Wstaw je na 10 minut do lodówki.
- 4 Nie zamrażaj produktu.
- 5 Przed zastosowaniem sprawdź temperaturę na przedramieniu.



10 min

Przechowywanie

Schładzać wyłącznie porcję przeznaczoną do bezpośredniego użycia. Pozostałość wyrzucić.



Wskazówka

Po zastosowaniu żelu dokładnie umyj ręce i usuń produkt z podłogi, aby ograniczyć ryzyko poślizgnięcia.



Sposób użycia

- 1 Umyj stopy.
- 2 Dokładnie je osusz, zwłaszcza między palcami.
- 3 Usiądź w stabilnej pozycji.
- 4 Nałóż cienką warstwę żelu na grzbiety stóp i pięty.
- 5 Nie nakładaj produktu między palce.
- 6 Nie wykonuj silnego masażu.
- 7 Pozostaw żel na 5–10 minut.
- 8 Usuń nadmiar produktu.
- 9 Jeśli skóra jest sucha, nałóż niewielką ilość kremu na pięty.
- 10 Przed chodzeniem upewnij się, że stopy nie są śliskie.

Czego nie dodawać?

- olejku miętowego
- kryształków mentolu
- alkoholu
- kamfory
- olejków zapachowych
- nierozcieńczonych olejków eterycznych

Dlaczego?

Intensywnie chłodzące dodatki mogą podrażniać skórę i utrudniać ocenę jej rzeczywistego stanu.



Zmęczone stopy po zwykłej aktywności nie oznaczają tego samego co nagły ból, jednostronny obrzęk lub uraz.



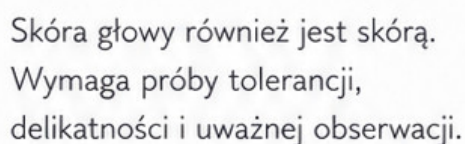
Nie wykonywać zabiegu i skonsultować się ze specjalistą, gdy występuje:

- nagły albo silny ból
- obrzęk tylko jednej stopy lub nogi
- zaczerwienienie i wyraźne ocieplenie
- rana
- zmiana koloru palców
- drętwienie
- utrata czucia
- podejrzenie urazu
- problem ze stopą u osoby z cukrzycą



Proste receptury dla skóry głowy,
długości włosów i suchych końcówek.

Poznaj lekkie receptury, które można dopasować do rodzaju włosów bez przeciążania ich nadmiarem składników.



W tym module

- 🌿 maskę skóry głowy przed myciem
- 🌿 nawilżającą maskę do długości włosów
- 🌿 bezpieczny sposób łączenia aloesu z odżywką
- 🌿 lekki żel podkreślający skręt
- 🌿 pielęgnację suchych końcówek
- 🌿 jednorazową mgiełkę
- 🌿 płukankę aloesową
- 🌿 rutyny dopasowane do różnych rodzajów włosów

Maska skóry głowy przed myciem



Wprowadzenie

Skóra głowy może reagować na kosmetyki tak jak inne obszary skóry. Nowe produkty wprowadzaj ostrożnie, na małym obszarze. Świąd, łuszczenie czy zaczerwienienie mogą mieć wiele przyczyn.



Cel

Krótką, kosmetyczną kuracją przed myciem skóry głowy, tylko na skórę zdrową i nieuszkodzoną.



Rodzaj receptury

Porcja jednorazowa.



Składniki

- 1 płaska łyżeczka gotowego żelu aloesowego do stosowania kosmetycznego
- opcjonalnie: ½ łyżeczki przegotowanej i ostudzonej wody, jeśli żel jest bardzo gęsty



Potrzebne narzędzia

- mała szklana miseczka
- czysta łyżeczka
- czysta szpatułka lub pędzelek
- grzebień ze szpikulcem
- ręcznik chroniący ubranie



Dlaczego preferowany jest gotowy żel kosmetyczny?

Gotowy żel jest wygodny w użyciu, odpowiednio przebadany i przeznaczony do kontaktu ze skórą. Nie przelewaj go do przypadkowych pojemników i nie zmieniaj całego opakowania, dodając do niego wody.



Przed zastosowaniem

- wykonaj próbę uczuleniową na małym fragmencie skóry za uchem lub na przedramieniu.
- upewnij się, że skóra głowy nie jest uszkodzona.
- nie stosuj zaraz po farbowaniu, rozjaśnianiu ani zabiegach chemicznych.
- nie testuj innych nowych produktów w tym samym czasie.



Przygotowanie

- umyj dokładnie ręce.
- odmień 1 płaską łyżeczkę żelu i przełóż do czystej miseczki.
- jeśli żel jest bardzo gęsty, dodaj najwyżej ½ łyżeczki przegotowanej i ostudzonej wody.
- wymieszaj. Mieszaj bezpośrednio przed użyciem.



Sposób użycia

- podziel suche włosy na 4 lub 6 sekcji i wykonaj przedziałki.
- nałóż bardzo cienką linię żelu na niewielkie obszary skóry wzdłuż przedziałków.
- nie aplikuj na całe długości włosów.
- nie drap paznokciami.
- pozostaw na 5 minut przy pierwszej aplikacji.
- spłucz bardzo dokładnie.
- umyj włosy delikatnym, dobrze znanym szamponem i bardzo dokładnie spłucz.



Częstotliwość

Nie częściej niż raz w tygodniu.

Jeśli skóra dobrze toleruje zabieg, możesz wydłużyć czas kolejnych aplikacji do 10 minut.



Kiedy natychmiast przerwać?

- pieczenie
- nasilony świąd
- intensywne zaczerwienienie
- obrzęk
- bąble lub wysypka
- spływanie produktu do oczu



Nie stosować samodzielnie przy:

- rany
- strupy
- sączące zmiany
- ropne krosty
- bolesne zmiany
- nasilone wypadanie włosów
- ogniska utraty włosów
- silny lub przewlekły świąd
- podejrzenie łuszczycy, grzybicy lub ŁZS



Długotrwały świąd, wysypka, łuszczenie lub wypadanie włosów mogą wymagać oceny dermatologa. Nie zawsze są wynikiem kosmetyków.



Przechowywanie

Nie przechowuj odmierzonej ani rozcieńczonej porcji. Nie przelewaj do innego opakowania. Resztki po zabiegu wyrzuć.



Dica praktyczna

Zabieg najlepiej wykonywać wieczorem, gdy masz spokojny czas.

Ręcznik na ramionach ochroni ubranie przed przypadkowym kapnięciem.



5 minut



Spłucz
bardzo dokładnie

Nawilżająca maska aloesowa do włosów



Żel aloesowy można połączyć z pojedynczą porcją gotowej maski do włosów, nie zmieniając całego produktu. Stosuj wyłącznie na długości i końcówki, omijając skórę głowy.



Cel

Prosta maska do splotkiwania dla włosów, które po myciu są suche, szorstkie lub trudno się rozczesują.

Rodzaj receptury

Porcja jednorazowa.

Składniki

- 1 płaska łyżka gotowej maski do włosów
- 1 płaska łyżeczka gotowego żelu aloesowego

Potrzebne narzędzia



mała miseczka



czysta łyżka



czysta szpatułka



grzebień z szeroko rozstawionymi zębami



ręcznik lub bawełniana koszulka

Jak wybrać maskę bazową?

- dobrze tolerowana
- odpowiednia do rodzaju włosów
- przeznaczona do splotkiwania
- stosowana zgodnie z instrukcją producenta



Nie używaj nowej maski i nowego żelu tego samego dnia.

Przygotowanie

- 1 Umyj ręce.
- 2 Odmierz jedną łyżkę maski do włosów.
- 3 Dodaj jedną łyżeczkę żelu aloesowego.
- 4 Wymieszaj przez około 30 sekund, aż całość będzie jednolita. Użyj od razu.



Kiedy receptura nie jest odpowiednia?

- włosy sztywne
- osad
- matowość
- reakcja skóry głowy
- większe płatanie



Dica praktyczna

Przy pierwszym użyciu trzymaj się proporcji: 1 łyżka maski do 1 łyżeczki żelu.

Sposób użycia

- 1 Umyj włosy szamponem.
- 2 Dokładnie splotcz.
- 3 Delikatnie odcisnij nadmiar wody.
- 4 Podziel włosy na 2 lub 4 sekcje.
- 5 Nałóż maskę od połowy długości do końcówek. Zachowaj kilka centymetrów odstępu od skóry głowy.
- 6 Nie nakładaj zbyt grubej warstwy.
- 7 Pozostaw na 5 minut lub krócej, jeśli instrukcja maski tak zaleca.
- 8 Delikatnie rozczesz włosy, zaczynając od końcówek. Następnie dokładnie splotcz i delikatnie odcisnij wodę ręcznikiem lub bawełnianą koszulką.



Notatka profesjonalna

Szorstkie pocieranie ręcznikiem i szarpanie włosów, gdy są mokre, może prowadzić do uszkodzeń.



OD POŁOWY DŁUGOŚCI DO KOŃCÓWEK

Skóra głowy pozostaje poza zakresem aplikacji.



Włosy cienkie lub łatwo obciążające się

Użyj połowy porcji i nałóż tylko na ostatnią część długości.



Przechowywanie

Nie dodawaj żelu do całego stoika. Nie przechowuj niewykorzystanej mieszanki.

Aloesowy dodatek do odżywki



Koncepcja

Niewielką ilość aloesu można dodać do pojedynczej porcji odżywki do spltukiwania tuż przed użyciem. Różni się to od mocniejszej maski z poprzedniej strony mniejszą proporcją i krótszym czasem kontaktu.

Cel

Stopniowe testowanie aloesu podczas normalnego mycia włosów.

Rodzaj receptury

Mała porcja jednorazowa.

Składniki

Wariant podstawowy:

- 1 płaska łyżka odżywki do spltukiwania
- ¼ płaskiej łyżeczki żelu aloesowego

Wariant zwiększony po dobrej tolerancji:

- 1 płaska łyżka odżywki
- ½ płaskiej łyżeczki żelu aloesowego

Potrzebne narzędzia



mała miseczka



czysta łyżka



czysta szpatułka



Zasada stopniowego wprowadzania

Przy pierwszych 2–3 użyciach stosuj tylko ¼ łyżeczki żelu. Zwiększ ilość do ½ łyżeczki dopiero wtedy, gdy włosy pozostają miękkie, łatwe do rozczesania i bez obciążenia osadem.

Przygotowanie

- 1 Odmierz odżywkę.
- 2 Dodaj ¼ łyżeczki żelu aloesowego.
- 3 Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 4 Nie dodawaj wody. Użyj od razu.

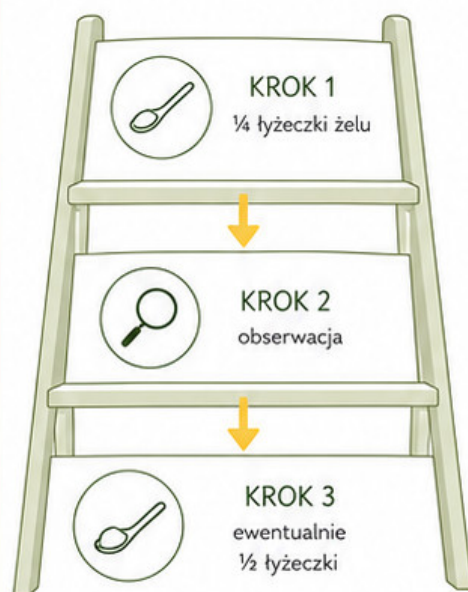
Sposób użycia

- 1 Umyj włosy szamponem.
- 2 Spltucz pianę.
- 3 Odsącz nadmiar wody, delikatnie wyciśnij włosy.
- 4 Nałóż mieszankę na długości włosów. Nie nakładaj na skórę głowy, chyba że etykieta odżywki na to pozwala.
- 5 Pozostaw na czas podany przez producenta.
- 6 Dokładnie spltucz. Nie dokładaj kolejnej porcji w trakcie tego samego mycia.

Tabela obserwacji

REZULTAT	DECYZJA
 Włosy są miękkie i lekkie	Pozostań przy aktualnej proporcji.
 Włosy są suche lub sztywne	Zmniejsz ilość aloesu albo wróć do samej odżywki.
 Włosy są ciężkie lub pokryte osadem	Zastosuj mniejszą porcję i dokładnie spltucz.
 Skóra głowy swędzi lub piecze	Przerwij stosowanie i dokładnie spltucz produkt.

Stopniowa drabinka aloesu



Dlaczego nie dodawać żelu do całego opakowania?

Mieszanie aloesu z całą odżywką zwiększa ryzyko zanieczyszczenia mikrobiologicznego i może zaburzyć działanie systemu konserwującego, co skraca trwałość i bezpieczeństwo produktu.

Dica praktyczna

Zapisuj swoje obserwacje po każdym użyciu. Dzięki temu łatwiej znajdziesz proporcję, która najlepiej służy Twoim włosom.



Przechowywanie

Nie przechowuj przygotowanej mieszanki. Zawsze przygotowywuj świeżą porcję tuż przed użyciem. Oryginalne opakowanie odżywki dokładnie zamknij po użyciu.

Lekki żel podkreślający skręt włosów



Koncepcja

Mała ilość gotowego żelu aloesowego może być testowana jako lekki produkt do stylizacji na wilgotnych włosach falowanych lub kręconych. Nie każdy żel aloesowy nadaje się do pozostawienia na włosach. Sprawdź etykietę produktu i reakcję swoich włosów.



Cel

Prosta metoda stylizacji bez obietnic trwałego skrętu, naprawy czy przebudowy włosów.



Rodzaj receptury

Aplikacja jednoskładnikowa.



Składniki

- od ¼ do ½ płaskiej łyżeczki gotowego żelu aloesowego; ilość zależy od długości i gęstości włosów.



Potrzebne narzędzia



mała miseczka



czysta szpatułka



bawełniana koszulka
lub ręcznik z mikrofibry



Przed zastosowaniem

- Sprawdź, czy na etykiecie jest informacja, że żel może być pozostawiany na skórze lub włosach.
- Wykonaj próbę płatkową.
- Pierwszy test przeprowadź w dzień, w którym nie używasz żadnych innych nowych produktów do stylizacji.
- Najpierw zastosuj żel na jednym małym paśmie.



Co może oznaczać zbyt duża ilość?

- białe płatki
- lepkość
- sklezione pasma
- matowy osad
- bardzo twarda warstwa
- uczucie ciężkości



Co zrobić przy osadzie?

Umyj włosy i następnym razem użyj połowy wcześniejszej ilości żelu.



Uwaga

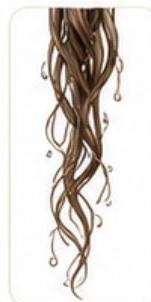
Nie łącz jednocześnie z kilkoma produktami do stylizacji. Produkty do stylizacji mogą podrażniać skórę głowy u niektórych osób.



Prawidłowa ilość:
kropla wielkości
ziarenka grochu



Jak działa – od wilgotnych do suchych włosów



Wilgotny skręt
bez produktu.



Wgnieć niewielką
ilość żelu w pasma.



Suchy, miękko
zdefiniowany skręt.



Sposób użycia

- 1 Umyj włosy i zastosuj odżywkę jak zwykle.
- 2 Dokładnie spłucz.
- 3 Delikatnie odcisnij nadmiar wody – włosy powinny pozostać wyraźnie wilgotne.
- 4 Rozetrzyj ¼ płaskiej łyżeczki żelu między dłońmi.
- 5 Wygładź produkt wzdłuż długości włosów.
- 6 Wgnieć pasma od końcówek ku górze, by podkreślić skręt. Nie wcieraj w skórę głowy.
- 7 Pozwól włosom wyschnąć bez częstego dotykania. Gdy będą całkowicie suche, delikatnie wgnieć pasma, aby zmiękczyć ewentualną sztywną warstwę.



Wariant dla dłuższych lub gęstszych włosów

Jeśli ¼ łyżeczki to za mało, dodaj kolejną bardzo małą porcję. Nie zaczynaj od dużej ilości.



Częstotliwość

Okazjonalnie lub w dni mycia, jeśli włosy dobrze tolerują produkt.



Kiedy przerwać?

- swędzenie skóry głowy
- wysypka
- bardzo suche lub sztywne włosy
- uporczywy osad
- łzawienie lub podrażnienie twarzy



Dica praktyczna

Pierwszy test wykonaj na jednym pasmie z tyłu głowy.



Przechowywanie

Nie przechowuj odmierzonej porcji. Gotowy żel przechowuj zgodnie z zaleceniami producenta.

Pielęgnacja suchych końcówek



Koncepcja

Końcówki włosów to najstarsza część pasm i najbardziej narażona na tarcie, wysoką temperaturę i uszkodzenia. Pielęgnacja może poprawić ich wygląd i ułatwić rozczesywanie, ale nie złączy na stałe rozdwojonych końcówek.



Cel

Nauczyć się nakładać bardzo małą ilość aloesu i dobrze tolerowanego produktu ochronnego tylko na końcówki.



Rodzaj receptury

Pielęgnacja warstwowa.



Potrzebne produkty

- kropla gotowego żelu aloesowego wielkości małego ziarenka grochu
- jedna lub dwie krople serum do końcówek albo niewielka ilość odżywki bez spłukiwania



Potrzebne narzędzia



czysta mała miseczka



szpatułka



grzebień z szeroko rozstawionymi zębami



Sposób użycia na wilgotnych włosach

- 1 Umyj włosy i zastosuj odżywkę, jeśli jej używasz.
- 2 Odsącz nadmiar wody dłońmi lub ręcznikiem.
- 3 Rozczesz włosy grzebieniem z szeroko rozstawionymi zębami, zaczynając od końcówek i stopniowo przesuwając się w górę.
- 4 Na dłoń nałóż kroplę żelu aloesowego wielkości ziarenka grochu.
- 5 Rozetrzyj żel między opuszkami palców.
- 6 Gładź po ostatnich kilku centymetrach włosów, tylko na końcówkach.
- 7 Nie nakładaj wyżej, dopóki nie ocenisz efektu. Odczekaj około jednej minuty.
- 8 Następnie nałóż niewielką ilość serum do końcówek lub odżywki bez spłukiwania. Pozwól włosom wyschnąć.



Sposób użycia na suchych włosach

Używaj wyłącznie śladowych ilości i najpierw przetestuj na jednym małym pasmie, ponieważ produkt może powodować sztywność lub osad.



Tabela ilości

	Krótkie / cienkie włosy mniej niż ziarenko grochu
	Włosy średniej długości około jedno ziarenko grochu
	Długie / bardzo gęste włosy zacznij od jednego ziarenka grochu i w razie potrzeby dodaj jeszcze małą porcję



Oznaki zastosowania zbyt dużej ilości

- sztywność
- sklepanie
- lepkość
- włosy wyglądają na mokre po wyschnięciu
- biały osad



Dobre nawyki chroniące końcówki

- delikatne rozczesywanie, od końców
- unikanie szarpania
- ograniczanie wysokiej temperatury
- najniższe skuteczne ustawienie suszarki
- brak mocnego pocierania ręcznikiem



Ważne

Rozdwojone końcówki można usunąć tylko przez podcięcie. Ta receptura ich nie skleja.

Nakładaj tylko na końcówki 

1

MINIMALNA ILOŚĆ ŻELU

Kropla żelu aloesowego nałóż jedynie na ostatnie 3–5 cm włosów.



2

SERUM LUB ODŻYWKA BEZ SPŁUKIWANIA

Po około jednej minucie nałóż małą ilość serum do końcówek lub odżywki bez spłukiwania tylko na końcówki.



Ostatnie 3–5 cm



Dica praktyczna

Odczekaj, aż włosy będą prawie suche, zanim dodasz kolejną porcję produktu.



Przechowywanie

- Nie przechowuj odmierzzonego żelu.
- Nie mieszaj żelu z aloesu z całym opakowaniem serum ani odżywki bez spłukiwania.

Jednorazowa mgiełka ułatwiająca rozczesywanie



Koncepcja

Rozcieńczony żel aloesowy może delikatnie nawilżyć włosy przed rozczesywaniem. Ponieważ zawiera wodę i nie ma profesjonalnego systemu konserwującego, należy przygotować go tuż przed użyciem i w całości zużyć lub wyrzucić.



Cel

Lekka receptura dla włosów, które potrzebują odrobiny nawilżenia przed delikatnym rozczesaniem.



Rodzaj receptury

Porcja jednorazowa.



1 ŁYŻECZKA
ŻELU

+



4 ŁYŻECZKI
WODY

=



PORCJA
JEDNORAZOWA



**UŻYJ OD RAZU —
NIE PRZECHOWUJ**



Składniki

- 1 płaska łyżeczka gotowego żelu aloesowego
- 4 płaskie łyżeczki przygotowanej i całkowicie ostudzonej wody



Przygotowanie

- 1 Wcześniej zagotuj wodę i całkowicie ją ostudź.
- 2 Do małej miseczki przełóż żel aloesowy.
- 3 Stopniowo dodawaj wodę, mieszając.
- 4 Mieszaj, aż uzyskasz jednorodną ciecz.
- 5 Przelej do czystej butelki z atomizerem. Użyj od razu.



Delikatne rozczesywanie grzebieniem o szerokich zębach pomaga ograniczyć uszkodzenia mechaniczne.



Alternatywa bez atomizera

Niewielką ilość płynu możesz rozprószyć w dłoniach i delikatnie nałożyć na włosy.



Potrzebne narzędzia



mała miseczka



czysta łyżeczka



mała butelka z atomizerem dokładnie umyta i wysuszona



lejek



grzebień z szeroko rozstawionymi zębami



Sposób użycia

- 1 Podziel włosy na sekcje.
- 2 Nie rozpylaj w kierunku twarzy.
- 3 Spryskuj długości z niewielkiej odległości, omijając skórę głowy.
- 4 Włosy mają być lekko wilgotne, nie mokre.
- 5 Trzymaj pasmo jedną dłonią i zacznij rozczesywać od końcówek, przesuwając się ku górze. Nie szarp.
- 6 Dodawaj więcej płynu tylko tam, gdzie jest to potrzebne.



Nie przechowuj mgiełki do następnego dnia, nawet w lodówce.

To preparat na bazie wody. Może ulec skażeniu dzięki obecności mikroorganizmów z powietrza lub z włosów. Rozcieńczenie żelu dodatkowo osłabia jego naturalny potencjał ochronny.



Po zakończeniu

- 1 Wylej pozostałość płynu.
- 2 Odkręć atomizer.
- 3 Dokładnie umyj wszystkie elementy ciepłą wodą z delikatnym środkiem.
- 4 Dokładnie spłucz.
- 5 Pozostaw do całkowitego wyschnięcia.



Kiedy nie stosować?

- podrażniona skóra głowy
- wcześniejsza reakcja na żel
- brudny atomizer
- zmiana zapachu lub wyglądu
- nieznany czas przygotowania



Dica praktyczna

Przygotuj połowę porcji, jeśli masz krótkie lub cienkie włosy. Dzięki temu łatwiej dobrze ją wykorzystać.



Aloesowa płukanka do włosów



Koncepcja

Bardzo rozcieńczony żel aloesowy można zastosować na długości włosów jako krótki krok pielęgnacyjny do spłukania. Nie jest to kuracja na skórę głowy ani zamiennik odżywki.



Cel

Lekka opcja dla osób, które nie chcą pozostawiać żelu na włosach.



Rodzaj receptury

Porcja jednorazowa do spłukania.



Składniki

- 1 płaska łyżeczka gotowego żelu aloesowego
- 250 ml przegotowanej i całkowicie ostudzonej wody



Potrzebne narzędzia



czysty dzbanek lub duży kubek



łyżeczka



mała miseczka



ręcznik



Przygotowanie

- 1 Przegotuj wodę i całkowicie ją ostudź.
- 2 Do małej miseczki wsyp płaską łyżeczkę żelu aloesowego.
- 3 Dodaj 2–3 łyżki przygotowanej wody i dokładnie wymieszaj, aż żel się rozpuści.
- 4 Przelej roztwór do pozostałej wody w dzbanku i ponownie wymieszaj.
- 5 Użyj od razu.



Pierwszy test

Zastosuj tylko na niewielkim pasmem lub dolnej części długości. Oceniaj efekt dopiero po pełnym wyschnięciu włosów.



Kiedy zmniejszyć ilość żelu?

Jeśli włosy stają się sztywne, trudniej się rozczesują, pojawia się osad lub włosy czują się obciążone.

→ Następnym razem użyj ½ łyżeczki żelu na 250 ml wody.



Częstotliwość

Nie częściej niż raz w tygodniu.



Ważne ograniczenia

- X Nie dodawaj octu, soku z cytryny, olejków eterycznych, alkoholu, perfum,
- X naparu z ziół ani innych świeżych składników.



Przechowywanie

Nie przechowuj płukanki. Niewykorzystaną część wylej od razu. Naczynia dokładnie umyj i osusz. Preparaty na bazie wody mogą ulec zanieczyszczeniu.



PRZYGOTUJ



POLEJ DŁUGOŚĆ



SPŁUCZ



Sposób użycia

- 1 Umyj włosy szamponem.
- 2 Jeśli odżywka jest częścią rutyny – nałóż ją i spłucz jak zwykle.
- 3 Odsącz nadmiar wody z włosów.
- 4 Pochyl głowę, aby płyn nie spływał na twarz.
- 5 Powoli polewaj płukankę na długości włosów. Przy pierwszym użyciu unikaj skóry głowy.
- 6 Pozostaw na 1 minutę.
- 7 Spłucz dokładnie czystą, letnią wodą. Delikatnie odcisnij wodę i osusz włosy bez pocierania.



Co obserwować?

- miękkość
- łatwość rozczesywania
- połysk
- sztywność
- matowość
- osad
- puszenie
- reakcję skóry przy linii włosów



Dica praktyczna

Efekt oceniaj dopiero wtedy, gdy włosy całkowicie wyschną.

Rutyna dopasowana do rodzaju włosów



Ta sama ilość produktu może działać inaczej na włosach cienkich, grubych, prostych, falowanych, kręconych, rozjaśnianych czy łatwo obciążających się.

Najlepszy punkt startu to mała ilość i zmiana tylko jednego elementu na raz.



Cel: pomóc Ci wybrać najprostszy sposób na start testów bez wykonywania wszystkich receptur naraz.

 Rodzaj włosów	 Proponowana pierwsza receptura / start	 Startowa ilość i zastosowanie	 Kluczowa obserwacja
1  Włosy cienkie i łatwo obciążające się	Start z przepisu ze strony 32.	¼ łyżeczki żelu dodanej do jednej porcji odżywki. Tylko na końcówki lub dolną połowę długości. Dokładnie bardzo dokładnie spłucz.	Obserwuj utratę objętości, sklekanie, osad, szybsze przetłuszczanie, sztywność. Jeśli włosy są obciążone – zmniejsz ilość lub odstaw.
2  Włosy proste o średniej grubości	Start z przepisu ze strony 35 lub mała ilość ze strony 34.	Stosuj tylko jedną metodę na raz, przy każdym myciu.	Obserwuj łatwość rozczesywania, połysk, gładkość, osad.
3  Włosy falowane	Start z przepisu ze strony 33.	¼ łyżeczki żelu. Aplikuj na bardzo wilgotne włosy. Nie dotykaj podczas suszenia.	Obserwuj definicję fal, puszenie, sztywność, łuszczenie, wygląd następnego dnia.
4  Włosy kręcone lub bardzo gęste	Start z przepisu ze strony 31 lub ze strony 35 podczas rozczesywania.	Włosy kręcone i teksturowane można delikatnie rozczesywać na mokro grzebieniem o szerokich zębach.	Obserwuj poślizg, miękkość, sprężystość loków, suchość, płatanie.
5  Włosy suche, rozjaśniane lub zniszczone	Start z przepisu ze strony 31.	Krótki czas: 3–5 minut. Tylko na długości. Dokładnie spłucz. Ogranicz użycie gorących narzędzi.	Aloes nie odbuduje na stałe włosów zniszczonych chemicznie. Obserwuj miękkość, połysk, elastyczność, łamliwość.
6  Włosy szybko przetłuszczające się	Nie zaczynaj od masek na skórę głowy. Testuj ¼ łyżeczki tylko na końcówki.	Nie nakładaj większej ilości blisko nasady. Oceń efekt po 24 godzinach.	Obserwuj tempo przetłuszczania, lekkie obciążenie, świeżość, aktywny skręt (jeśli dotyczy).
7  Wrażliwa lub reaktywna skóra głowy	Nie zaczynaj od receptur na skórę głowy. Wybierz jeden przepis tylko na długości.	Przeprowadź próbę uczuleniową. Tylko jeden nowy produkt na raz.	Uproszczenie rutyny pomaga zidentyfikować problematyczny produkt.
8  Cztery zasady dla każdego rodzaju włosów	–	1 Zaczynj od najmniejszej ilości. 2 Testuj tylko jedną zmianę. 3 Oceń po pełnym wyschnięciu. 4 Przerwij stosowanie, gdy pojawi się reakcja skóry głowy.	–



Dica praktyczna

Jedna dobrze tolerowana, prosta metoda wystarczy, by poczuć różnicę i budować skuteczną rutynę.





MODUŁ 05



Twój plan pielęgnacji z aloesem



Mniej przypadkowych receptur, więcej świadomych decyzji

Nie musisz stosować wszystkiego. Wybierz receptury odpowiadające Twoim potrzebom i wprowadzaj je pojedynczo.



Dobry plan powinien być prosty, możliwy do powtórzenia i łatwy do przerywania, gdy skóra lub włosy reagują niekorzystnie.



W kolejnych stronach czytelniczka 

-  rozpozna aktualne potrzeby skóry i włosów;
-  wybierze plan dla skóry suchej;
-  wybierze plan dla skóry mieszanej lub tłustej;
-  pozna ostrożny plan dla skóry wrażliwej;
-  ułoży tygodniową pielęgnację ciała;
-  stworzy plan pielęgnacji włosów;
-  zapisze obserwacje w dzienniku.



Poznaj potrzeby swojej skóry i włosów



Koncepcja

Dobry plan pielęgnacyjny wynika z prawdziwych obserwacji, a nie tylko z etykiet, takich jak „skóra sucha” czy „włosy kręcone”. Ta strona nie służy do diagnozowania chorób. Jej celem jest określenie codziennych potrzeb kosmetycznych.



Cel

Pomóc Ci wybrać jeden cel dla twarzy, jeden dla ciała i jeden dla włosów jako podstawę prostego planu.

1 Najpierw obserwuj



Przez trzy zwykłe dni nie wprowadzaj nowych receptur.

Stosuj tylko produkty dobrze tolerowane. Każdego wieczoru zaznacz odpowiedzi poniżej.



KARTA OBSERWACJI TWARZY

- ☐ pozostaje komfortowa
- ☐ jest napięta
- ☐ szybko się błyszczy
- ☐ błyszczy się głównie w strefie T
- ☐ jest sucha na policzkach
- ☐ piecze
- ☐ swędzi
- ☐ jest zaczerwieniona
- ☐ reaguje na wiele kosmetyków
- ☐ posiada aktywne zmiany wymagające konsultacji

W ciągu dnia:

- ☐ nie wymaga dodatkowego produktu
- ☐ potrzebuje kremu na suchych obszarach
- ☐ szybko staje się tłusta
- ☐ łatwo reaguje zaczerwienieniem
- ☐ odczuwam pieczenie bez wyraźnej przyczyny



KARTA OBSERWACJI CIAŁA

Obszary wymagające uwagi:

- ☐ dłonie
- ☐ łokcie
- ☐ kolana
- ☐ łydki
- ☐ pięty
- ☐ inne _____

Po kąpieli / prysznicu:

- ☐ pozostaje komfortowa
- ☐ jest napięta
- ☐ swędzi
- ☐ jest zaczerwieniona
- ☐ wymaga balsamu
- ☐ posiada pęknięcia albo uszkodzenia



KARTA OBSERWACJI WŁOSÓW

Po umyciu włosy są:

- ☐ miękkie
- ☐ suche
- ☐ szorstkie
- ☐ splątane
- ☐ łatwe do rozczesania
- ☐ ciężkie
- ☐ pozbawione objętości
- ☐ puszące się
- ☐ pokryte osadem

Kończówki są:

- ☐ gładkie
- ☐ suche
- ☐ łatwo się plączą
- ☐ widocznie rozdwojone
- ☐ podatne na łamanie

Skóra głowy:

- ☐ pozostaje komfortowa
- ☐ szybko się przetłuszcza
- ☐ swędzi
- ☐ łuszczy się
- ☐ piecze
- ☐ jest zaczerwieniona
- ☐ posiada rany, strupy lub bolesne zmiany

2 Wybierz tylko trzy cele



Wybierz po jednym celu dla twarzy, ciała i włosów. Będą one Twoją mapą na najbliższe tygodnie.

MÓJ CEL DLA TWARZY

Przykład: Zmniejszyć suchość policzków.

MÓJ CEL DLA CIAŁA

Przykład: Złagodzić suchość na łokkach.

MÓJ CEL DLA WŁOSÓW

Przykład: Zmniejszyć puszenie i plątanie.

3 Przekształć obserwację w prostą decyzję



Jeśli głównym problemem jest suchość twarzy

→ strona 40

Jeśli skóra błyszczy się w części twarzy

→ strona 41

Jeśli skóra piecze, czerwieni się lub reaguje

→ strona 42

Jeśli głównym obszarem jest ciało

→ strona 43

Jeśli głównym obszarem są włosy

→ strona 44

4 Jedna zmiana naraz



- ☐ wykonaj próbę tolerancji
- ☐ wybierz jedną recepturę
- ☐ nie wprowadzaj drugiej nowości
- ☐ zapisz datę
- ☐ zastosuj najmniejszą proponowaną ilość
- ☐ obserwuj reakcję
- ☐ odczekaj przed kolejną zmianą



Próba tolerancji (patch test) może pomóc wykryć niepożądaną reakcję. Jeśli pojawi się zaczerwienienie, swędzenie lub obrzęk, zmyj produkt i przerwij stosowanie.

5 Kiedy plan kosmetyczny nie wystarczy?



- silny lub przewlekły świąd
- nagła utrata włosów
- ogniska przerzedzenia
- bolesna albo sącząca skóra
- rozległa wysypka
- pęcherze
- infekcja
- obrzęk
- trudne do opanowania łuszczenie
- pogarszające się objawy



Objawy na skórze głowy mogą wymagać konsultacji dermatologicznej, zwłaszcza jeśli utrzymują się lub nasilają.



Dica praktyczna

Nie wybieraj celu ogólnego, takiego jak „chcę mieć piękne włosy”. Zapisz konkretną potrzebę, którą można obserwować przez tydzień.

Plan dla skóry suchej



Koncepcja

Skóra sucha może odczuwać ściągnięcie, szorstkość i dyskomfort, szczególnie po oczyszczaniu.

Aloes traktuj jako lekki element pielęgnacji, a nie zamiennik dobrego kremu.

Stawiaj na delikatne oczyszczanie, unikaj tarcia i nakładaj krem na skórę lekko wilgotną.



Cel

Przedstawiam Ci prosty plan na 7 dni, który pozwoli sprawdzić, czy Twoja skóra toleruje aloes bez wprowadzania wielu nowych produktów.



ZASADA GŁÓWNA: Aloes nawilża lekko. Krem pomaga ograniczyć utratę wilgoci.



Produkty potrzebne



łagodny żel do mycia twarzy, który już tolerujesz



gotowy żel aloesowy do kosmetyków



prosty krem bezzapachowy do skóry suchej



krem z filtrem SPF



mała miseczka



czysta szpatułka



dziennik obserwacji ze strony 45



ETAP 1 — Próba tolerancji: zanim zaczniesz używać żelu na twarz, testuj mały obszar przez 7–10 dni, dwa razy dziennie.

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
OBSERWUJ		OBSERWUJ		OBSERWUJ		OBSERWUJ
Obserwacja	Pierwsza aplikacja punktowa	Przerwa	Powtórzenie aplikacji punktowej	Przerwa i ocena	Rozszerzenie na drugi obszar	Decyzja
Rano i wieczorem wykonuj tylko podstawową pielęgnację, którą już tolerujesz.	Wieczorem: • oczyść skórę • pozostaw ją lekko wilgotną • nałóż cienką warstwę żelu tylko na jedno suche miejsce, np. jeden policzek • odczekaj ok. 1 minutę • nałóż krem Obserwuj do wieczora i następnego poranka.	Stosuj wyłącznie podstawową, tolerowaną pielęgnację. Zapisz: • pieczenie? • większe ściągnięcie? • zaczerwienienie? • poprawa komfortu?	Jeśli nie było reakcji, zastosuj ponownie wieczorem na tym samym obszarze. Cienka warstwa żelu → odczekaj ok. 1 min → krem. Nie zwiększaj ilości produktu.	Sprawdź i zaznacz: ☐ skóra pozostaje spokojna ☐ żel powoduje ściągnięcie ☐ krem dobrze się warstwie ☐ produkty się nie rolują ☐ pojawiły się nowe zmiany	Jeśli wcześniejsze zastosowania były dobrze tolerowane, nałóż cienką warstwę żelu na oba suche policzki. Omijaj okolice oczu i ust. Odczekaj 1 minutę → krem.	Skorzystaj z trzech możliwości decyzji poniżej, aby wybrać dalsze działania.

1 KONTYNUUJ

Jeśli żel poprawia komfort i nie powoduje reakcji niepożądanych.



Stosuj maksymalnie 2–3 wieczory w tygodniu, zawsze pod krem.

2 ZMIEN SPOSÓB

Jeśli nie ma reakcji, ale skóra czuje się bardziej ściągnięta.



Zrezygnuj z pozostawiania żelu na skórze i wróć do krótkiej metody splukiwania ze strony 13.

3 PRZERWIJ

Jeśli pojawi się pieczenie, świąd, zaczerwienienie lub wysypka.



Natychmiast przerwij stosowanie aloesu i wróć do podstawowej, łagodnej pielęgnacji.

Dodatkowe zasady dla skóry suchej

- nie myj bardzo gorącą wodą
- nie pocieraj ręcznikiem
- nie stosuj peelingu aloesowo-owsianego na twarz
- nie dodawaj alkoholu, cytryny ani olejków eterycznych
- nie nakładaj żelu wiele razy w ciągu dnia
- nie rezygnuj z kremu, jeśli Twoja skóra go potrzebuje

⚠ Kiedy plan nie jest odpowiedni?

- głębokie pęknięcia skóry
- krwawiące, śączące się zmiany
- silny świąd
- rozległe złuszczenie
- ból
- obrzęk
- wysypka o nieznanym przyczynie



Rada praktyczna

Najlepsza ilość żelu to najmniejsza ilość, która pozwala nałożyć cienką, równą warstwę.



Obserwuj i zapisuj

Twoje notatki pomogą Ci lepiej zrozumieć reakcję skóry i wybrać najlepszą rutynę.



Plan dla skóry mieszanej i tłustej



Koncepcja

Skóra mieszana może świecić się w strefie T, podczas gdy policzki są suche lub komfortowe. Skóra tłusta również potrzebuje nawilżenia. Zbyt mocne wysuszanie i szorowanie mogą pogorszyć dyskomfort. Pomocne mogą być produkty oznaczone: „niekomedogenne”, „bez oleju” lub „niezatykające porów”.

 Strefa T
(czoło, nos, broda)

 Policzki

 Okolice wrażliwe
(powieki, okolice ust,
skrzydełka nosa)



SPŁUCZ

Jeśli skóra po aplikacji
czuje się ściągnięta,
napięta lub
podrażniona.

POZOSTAW POD KREMEM

Jeśli dobrze
tolerujesz niewielką
pozostałość żelu.

ZREZYGNUJ

Jeśli pojawia się pieczenie,
świąd, zaczerwienienie
lub nowe wypryski.



Ważne rozróżnienie

Aloes może być kosmetycznym elementem rutyny.
Nie jest lekiem przeciwtrądzikowym i nie zastępuje
leczenia zaleconego przez dermatologa.



Produkty potrzebne



• łagodny żel do mycia bez drobinek ścierających



• gotowy żel aloesowy



• lekki, dobrze tolerowany krem



• krem z filtrem SPF



• mała miseczka



• czysta szpatułka



• dziennik obserwacji

1 ETAP 1 — Mapa twarzy

OBSZAR A — Strefa T (czoło, nos, broda)

- ☐ obszary świecące się
- ☐ obszary z wypryskami
- ☐ obszary z zaczerwienieniem
- ☐ obszary bez problemów

OBSZAR B — Policzki

- ☐ obszary ściągnięte lub suche
- ☐ obszary z wypryskami
- ☐ obszary z zaczerwienieniem
- ☐ obszary bez problemów

OBSZAR C — Okolice wrażliwe
(powieki, okolice ust, skrzydełka nosa)

- ☐ obszary wrażliwe
- ☐ zaczerwienienia / podrażnienia
- ☐ pominąć podczas testu

2 ETAP 2 — Zasady planu

 Nie nakładaj aloesu automatycznie na całą twarz.

 Zaczynaj od jednego, małego obszaru.

 Nie stosuj na otwarte ani rozdrapane zmiany.

 Nie wyciskaj wyprysków przed aplikacją.

 Nie łącz pierwszego testu z kwasami,
retinoidem, peelingiem ani nowym serum.

 Nie próbuj wysuszać skóry grubą warstwą żelu.

3 ETAP 3 — Plan siedmiodniowy

Dzień 1

Tylko podstawowa pielęgnacja. Zapisz:

- kiedy skóra się świeci
- czy policzki są ściągnięte
- czy krem jest zbyt ciężki
- czy wypryski są zamknięte / otwarte / bolesne / rozdrapane

Dzień 2

Wieczorem wykonaj test na jednym małym obszarze
czoła lub policzki, bez aktywnej uszkodzonej zmiany.
Pozostaw na 5 minut. Spłucz letnią wodą.
Nałóż lekki krem, jeśli potrzebujesz.

Dzień 3

Przerwa. Zapisz, czy pojawiło się: większe świecenie,
suchość, pieczenie, zaczerwienienie, świąd, nowy wyprysk.

Dzień 4

Powtórz ten sam 5-minutowy test na tym samym obszarze,
jeśli nie było reakcji.

Dzień 5

Przerwa. Tylko podstawowa pielęgnacja. Nie dodawaj
nowych produktów.

Dzień 6

Jeśli dobrze tolerujesz: nałóż cienką warstwę na całą strefę T
lub oba policzki, ale nie na całą twarz naraz. Pozostaw 5–10 minut.
Spłucz. Nałóż lekki krem.

Dzień 7

Ewaluacja (zaznacz):

- | | |
|---|---|
| ☐ Czy skóra była mniej komfortowa? | ☐ Czy produkt dobrze współpracował z kremem? |
| ☐ Czy pojawiła się suchość? | ☐ Czy krótka aplikacja była przyjemna? |
| ☐ Czy żel pozostawiał lepki film? | ☐ Czy chcesz kontynuować? |
| ☐ Czy wyprysków było więcej? | ☐ Inne obserwacje: _____ |

A Stosowanie sptukiwane

Jeśli żel dobrze tolerujesz, ale po wyschnięciu
czujesz ściągnięcie skóry.

Częstotliwość: 1–2 razy w tygodniu.



B Cienka warstwa pod krem

Jeśli tolerujesz pozostawienie niewielkiej
ilości żelu pod kremem.

Częstotliwość: maksymalnie 2–3 razy
w tygodniu.



C Rezygnacja

Jeśli pojawia się pieczenie, świąd, wysypka,
więcej suchości lub więcej wyprysków.

Zrezygnuj i wróć do podstawowej
pielęgnacji.



Ważne błędy

- | | |
|---|--|
| ☒ nie stosuj soku z cytryny | ☒ nie stosuj grubego peelingu |
| ☒ nie stosuj alkoholu | ☒ nie stosuj olejków eterycznych |
| ☒ nie stosuj octu nierozcieńczonego | ☒ nie stosuj pasty do zębów |
| ☒ nie stosuj sody oczyszczonej | ☒ na wypryski |



Dica praktyczna

Tłusta strefa T i suche policzki
nie muszą otrzymywać
identycznej pielęgnacji.
Traktuj każdy obszar zgodnie
z jego aktualną potrzebą.



Kiedy skonsultować się z dermatologiem?

- bolesne, głębokie zmiany skórne
- blizny, przebarwienia, szybko pogarszający się problem
- wpływ na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie
- silne podrażnienie po leczeniu lub pielęgnacji
- niepewność, czy to jest trądzik

Plan dla skóry wrażliwej



POWOLI
I STOPNIOWO

Koncepcja

„Skóra wrażliwa” to skóra, która łatwo reaguje pieczeniem, zaczerwienieniem, swędzeniem lub dyskomfortem. To nie jest diagnoza. Reakcje mogą wynikać z podrażnienia, alergii lub istniejącej choroby skóry.

Cel

Stworzyć wyjątkowo ostrożny plan, którego głównym celem jest ograniczenie liczby testowanych składników i szybkie wychwycenie ewentualnych niepożądanych reakcji.

Dla kogo jest ten plan?

- często piecze po nowych kosmetykach
- szybko się zaczerwienia
- źle toleruje produkty zapachowe
- reaguje na wiele składników aktywnych
- potrzebuje bardzo stopniowego wprowadzania nowości

Plan nie jest odpowiedni, jeśli:

- masz aktywny stan choroby skóry z diagnozą
- występuje silna wysypka
- pojawia się obrzęk, pęcherze
- są sączenie, krwawienie
- odczuwasz intensywny ból
- objawy dotyczą okolic oczu
- wystąpiła reakcja po leku lub zabiegu medycznym

Najpierw prostota. Dopiero później ewentualny test aloesu.

1 ETAP 1 UPROŚĆ RUTYNĘ



Przez co najmniej 7 dni używaj tylko dobrze tolerowanych produktów:

- łagodny środek myjący
- krem bez zapachu
- krem z filtrem przeciwsłonecznym, który tolerujesz

Kosmetyki bez zapachu (fragrance-free) zwykle są lepszym wyborem niż jedynie „bezzapachowe”.

W tym czasie
NIE WPROWADZAJ:

- × peelingu
- × nowego serum
- × olejku eterycznego
- × kwasów
- × retinoidu
- × nowej maski
- × świeżego aloesu
- × mieszanek domowych

2 ETAP 2 PRZETESTUJ NA PRZEDRAMIENIU



Próba tolerancji gotowego żelu.

- Wybierz gotowy kosmetyczny żel o prostym składzie.
- Nie zaczynaj od świeżego liścia – trudniej kontrolować czystość i powtarzalność.
- Wybierz niewielki obszar na wewnętrznej stronie przedramienia.
- Nanieś małą ilość żelu 2 razy dziennie przez 7–10 dni.
- Obserwuj. Nie zaklejaj folią. Nie testuj kilku produktów naraz.
- Jeśli wystąpi reakcja – zmyj, nie stosuj dalej.

3 ETAP 3 PRZETESTUJ NA LINII ŻUCHWY



Tylko jeśli: rutyna bazowa jest stabilna, próba na przedramieniu nie wywołała reakcji, twarz nie jest obecnie podrażniona, nie wykonano ostatnio zabiegu kosmetycznego, nie rozpoczęto nowego leczenia.

- Pierwsza aplikacja: oczyść twarz, osusz.
- Natóż ilość mniejszą niż ziarno grochu na linię żuchwy.
- Zostaw na 3 minuty.
- Zmyj letnią wodą.
- Natóż krem bez zapachu.
- Obserwuj przez 48 godzin.

4 ETAP 4 DRUGA PRÓBA



- Jeśli po 48 godzinach nie było reakcji, powtórz na tym samym obszarze.
- Zostaw na 5 minut.
- Zmyj letnią wodą.
- Natóż krem bez zapachu.
- Ponownie obserwuj przez 48 godzin.

5 ETAP 5 DECYZJA



✓ MOŻESZ OSTROŻNIE KONTYNUOWAĆ, GDY

- ✓ nie ma pieczenia
- ✓ nie ma swędzenia
- ✓ nie pojawia się większe zaczerwienienie
- ✓ nie ma wysypki
- ✓ produkt nie zwiększa suchości skóry

✗ NALEŻY PRZERWAĆ, GDY

- ✗ pojawia się pieczenie
- ✗ występuje swędzenie
- ✗ pojawia się intensywne zaczerwienienie
- ✗ występują grudki lub bąble
- ✗ pojawia się obrzęk
- ✗ pojawia się łuszczenie
- ✗ objawy utrzymują się po zmyciu

Miejscowe stosowanie żelu aloesowego jest często dobrze tolerowane, ale zgłaszano pieczenie, swędzenie, wysypkę i reakcje przypominające egzemę.



Maksymalna częstotliwość początkowa

Jedna krótka aplikacja spłukiwana raz w tygodniu.

Nie zwiększaj częstotliwości przez pierwsze trzy tygodnie.



Czego nie robić?

- ✗ nie nakładaj grubej warstwy
- ✗ nie zostawiaj na noc podczas pierwszych prób
- ✗ nie używaj na całą twarz
- ✗ nie dodawaj miodu, ogórka ani płatków owsianych
- ✗ nie łącz z peelingiem
- ✗ nie testuj tuż po depilacji twarzy
- ✗ nie próbuj „przyzwyczaić się” do pieczenia

Dica praktyczna

W przypadku skóry reaktywnej brak pogorszenia jest ważniejszy niż szybkie rozszerzanie rutyny.



Tygodniowy plan pielęgnacji ciała



Koncepcja

Najlepszy plan to nie ten, w którym robisz wszystko naraz. Wybierz jeden lub dwa priorytetowe obszary i zostaw czas na obserwację reakcji skóry. Regularność i uważność są ważniejsze niż ilość.



Cel

Połącz receptury z modułu ciała w prosty harmonogram na cały tydzień i odhaczaj kroki, które wykonujesz.



Instrukcja przed rozpoczęciem

Wybierz do dwóch celów na ten tydzień:



pielęgnacja
suchych dłoni



łokcie



kolana



pięty



suche łydki



komfort
po goleniu



komfort
po depilacji



odświeżenie
stóp



MÓJ CEL 1: _____

MÓJ CEL 2: _____

PONIEDZIAŁEK



Dłonie

Receptura: Lekki żel do dłoni ze strony 21.

1. Umyj i osusz dłonie.
2. Nałóż cienką warstwę żelu.
3. Po ok. 1 minucie nałóż krem.
4. Zapisz poziom komfortu.

Czas: 2–3 minuty

☐ WYKONANO
(pole wykonania)

☐ REAKCJA SKÓRY
(pole reakcji)

WTOREK



Przerwa i obserwacja

Nie wykonuj nowego zabiegu.

Sprawdź, czy skóra dłoni jest spokojna, czy nie ma uczucia ściągnięcia, zaczerwienienia lub resztek produktu.

☐ WYKONANO
(pole wykonania)

☐ REAKCJA SKÓRY
(pole reakcji)

ŚRODA



Łokcie albo kolana

Receptura: Pielęgnacja ze strony 24.

- Wybierz tylko jeden obszar.
1. Nałóż cienką warstwę żelu.
 2. Po 5–10 minutach nałóż krem.

Czas: 10 minut

☐ WYKONANO
(pole wykonania)

☐ REAKCJA SKÓRY
(pole reakcji)

CZWARTEK



Podstawowa pielęgnacja

Po kąpieli delikatnie osusz skórę, pozostaw ją lekko wilgotną.

Nałóż zwykły, dobrze tolerowany balsam do ciała.

Nawilżanie lekko wilgotnej skóry pomaga ograniczyć utratę wody.

☐ WYKONANO
(pole wykonania)

☐ REAKCJA SKÓRY
(pole reakcji)

PIĄTEK



Wybrany zabieg

Wybierz tylko jedną opcję:

- ☐ A Pielęgnacja po goleniu ze strony 26
- ☐ B Pielęgnacja po depilacji ze strony 27
- ☐ C Metoda warstwowa do ciała ze strony 22

☐ WYKONANO
(pole wykonania)

☐ REAKCJA SKÓRY
(pole reakcji)

SOBOTA



Stopy

Wybierz tylko jedną opcję:

- ☐ A Kompres na suche pięty ze strony 23
- ☐ B Chłodzący żel do stóp ze strony 28

Nie łącz obu opcji w pierwszym tygodniu.

☐ WYKONANO
(pole wykonania)

☐ REAKCJA SKÓRY
(pole reakcji)

NIEDZIELA



Ocena tygodnia

- ☐ Który zabieg był najłatwiejszy?
- ☐ Który dał Ci najwięcej komfortu?
- ☐ Czy pojawiła się reakcja?
- ☐ Czy któryś przepis zajął zbyt dużo czasu?
- ☐ Czy użyto za dużo produktu?
- ☐ Który jeden zadanie warto powtarzać?

MÓJ NAJLEPSZY ZABIEG:

ZABIEG, Z KTÓREGO REZYGNUJĘ:



— wykonano bez reakcji;



— pojawił się dyskomfort;



— zabieg przzerwano.



Plan minimalistyczny

- ✓ Poniedziałek: dłonie
- ✓ Czwartek: balsam po kąpieli
- ✓ Sobota: pięty lub łokcie
- ✓ Pozostałe dni: obserwacja



Ważne zasady

- ✿ Nie używaj peelingu częściej niż raz w tygodniu.
- ✿ Nie złuszczaś od razu po goleniu lub depilacji.
- ✿ Nie nakładaj żelu na rany i uszkodzoną skórę.
- ✿ Nie przechowuj przygotowanych porcji.
- ✿ Nie zmieniaj kilku produktów jednocześnie.
- ✿ Przerwij natychmiast przy pieczeniu lub wysypce.



Dica praktyczna

Zaznacz w kalendarzu tylko te zabiegi, które rzeczywiście możesz powtarzać. Plan powinien pasować do Twojego życia, a nie je komplikować.



Tygodniowy plan pielęgnacji włosów



Koncepcja

Dobry plan pielęgnacji włosów uwzględnia częstotliwość mycia, rodzaj włosów oraz reakcję skóry głowy. Aloes wprowadzaj jako jedną zmianę na raz. Łączenie maski, mgiełki, płukanki i żelu stylizującego jednocześnie utrudnia ocenę tego, co zadziałało.



Cel

Pomóc Ci wybrać jedną recepturę podstawową dopasowaną do długości włosów oraz – jeśli chcesz – jedną metodę dodatkową.



KROK 1 — Wybierz częstotliwość mycia

Moje typowe dni mycia: _____

- ☐ codziennie
- ☐ co dwa dni
- ☐ dwa lub trzy razy w tygodniu
- ☐ raz w tygodniu
- ☐ według potrzeb



KROK 2 — Wybierz jeden główny cel

- ☐ łatwiejsze rozczesywanie
- ☐ większa miękkość długości
- ☐ pielęgnacja suchych końcówek
- ☐ lekkie podkreślenie fal lub loków
- ☐ przetestowanie aloesu przed myciem skóry głowy
- ☐ zmniejszenie liczby używanych produktów

MÓJ GŁÓWNY CEL

TWÓJ 3-KROKOWY PLAN TESTOWY

1

MYCIE Z ALOESEM



2

MYCIE PORÓWNAWCZE



3

POWTÓRZENIE LUB REZYGNACJA



Oceń każde mycie w skali 0–3

0 = nie zauważyłam zmian / gorzej

1 = niewielka poprawa

2 = wyraźna poprawa

3 = bardzo duża poprawa

Dokładny stosunek żelu aloesowego do produktu (proporcja): _____



PLAN DLA OSOBY MYJĄCEJ WŁOSY DWA LUB TRZY RAZY W TYGODNIU

1 MYCIE 1 — Receptura podstawowa. Wybierz jedną opcję:

- A** Włosy cienkie: Dodatek do odżywki ze strony 32; ilość wyjściowa: ¼ łyżeczki żelu.
- B** Włosy suche albo grubsze: Maską ze strony 31; czas: 3–5 minut podczas pierwszego użycia.
- C** Włosy łatwo płaczące się: Mgiełka ze strony 35, tylko na długości w celu rozczesywania.

Po wysuszeniu zapisz: miękkość, lekkość, łatwość rozczesywania, pozostałości, sztywność, reakcję skóry głowy.

2 MYCIE 2 — Rutyna bez aloesu: użyj tylko zwykłych produktów, z których korzystasz na co dzień. Celem jest porównanie.

Zapisz: czy włosy są miększe, czy różnica jest naprawdę widoczna, czy aloes zwiększył płatanie, czy potrzebny był dodatkowy krok.

3 MYCIE 3 — Powtórzenie albo rezygnacja:

- jeśli pierwszy efekt był dobry — powtórz dokładnie tę samą recepturę i tę samą proporcję;
- jeśli efekt był neutralny — nie zwiększaj automatycznie ilości, wykonaj jeszcze jeden test w tej samej proporcji;
- jeśli efekt był niekorzystny — wróć do rutyny bez aloesu.



PLAN DLA OSOBY MYJĄCEJ WŁOSY CODZIENNIE LUB CO DWA DNI

- Nie używaj aloesu przy każdym myciu w pierwszych tygodniach.
- Tydzień 1: jedno użycie wybranej receptury.
- Tydzień 2: jedno użycie tej samej receptury.
- Tydzień 3: maksymalnie dwa użycia, tylko jeśli tolerancja jest dobra.



PLAN DLA OSOBY MYJĄCEJ WŁOSY RAZ W TYGODNIU

- Tydzień 1: jedno użycie wybranej receptury (test).
- Tydzień 2: zwykłe mycie bez aloesu.
- Tydzień 3: powtórz recepturę w tej samej proporcji.
- Tydzień 4: porównaj efekty z tygodnia 1 i 3.



METODA DODATKOWA — tylko po udanym teście podstawowym

Po co najmniej dwóch udanych użyciach wybierz jedną opcję dodatkową:



żel do podkreślenia skrętu ze strony 33



pielęgnacja końcówek ze strony 34



płukanka ze strony 36



Nie dodawaj dwóch metod dodatkowych tego samego dnia.



SKÓRA GŁOWY

Maskę ze strony 30 traktuj jako odrębny test. Nie stosuj jej tego samego dnia, co:

- koloryzacja
- test nowego szamponu
- rozjaśnianie
- test nowego serum
- zabieg chemiczny w salonie
- peeling skóry głowy

Przewlekły świąd, silne łuszczenie lub zmiany na skórze głowy mogą wymagać konsultacji dermatologicznej.



Dica praktyczna

Nie oceniaj włosów wyłącznie bezpośrednio po myciu. Sprawdź także ich wygląd następnego dnia.



KARTA SZYBKIEJ OCENY

Miękkość	0	1	2	3
Rozczesywanie	0	1	2	3
Lekkość	0	1	2	3
Wygląd końcówek	0	1	2	3
Definicja skrętu	0	1	2	3
Komfort skóry głowy	0	1	2	3

Pozostałości produktu: ☐ brak ☐ niewielki ☐ wyraźny



Dziennik obserwacji i karta rezultatów



Koncepcja

Pamięć bywa zawodna, szczególnie gdy w krótkim czasie testujesz kilka produktów. Prosty zapis pomaga porównać ilości, sposób użycia oraz reakcje skóry i włosów.



Cel

Udostępniamy Ci gotowy formularz do wydruku lub wypełnienia cyfrowo po każdej nowej recepturze.

Wypełnij osobną kartę dla każdej receptury. Nie zapisuj kilku różnych zabiegów w jednym wierszu.

1 KARTA TESTOWANEJ RECEPTURY

Nazwa receptury: _____ Numer strony: _____ Data: _____ Godzina zastosowania: _____

Obszar zastosowania: ☐ twarz ☐ dłonie ☐ ciało ☐ stopy ☐ skóra głowy ☐ długość włosów ☐ końcówki ☐ inny _____

Rodzaj użytego aloesu: ☐ świeży miąższ ☐ gotowy żel kosmetyczny Nazwa gotowego produktu: _____

Pełna lista składników dostępna? ☐ tak ☐ nie Próba tolerancji wykonana? ☐ tak ☐ nie ☐ nie dotyczy, ponieważ produkt był wcześniej używany

Data rozpoczęcia próby: _____ Data zakończenia próby: _____

2 SKŁADNIKI I ILOŚCI

Składnik 1: _____ Ilość: _____

Składnik 2: _____ Ilość: _____

Składnik 3: _____ Ilość: _____

Czy zmieniono recepturę? ☐ nie ☐ tak

Co zmieniono? _____

3 SPOSÓB UŻYCIA

Czas pozostawienia produktu: _____

☐ został splukany

☐ został pozostawiony

☐ został nałożony pod krem

☐ został połączony z pojedynczą porcją gotowego kosmetyku

4 REAKCJA NATYCHMIASTOWA

W ciągu pierwszych 15 minut:

☐ brak reakcji ☐ zaczerwienienie

☐ lekki chłód ☐ ból

☐ napięcie ☐ obrzęk

☐ pieczenie ☐ inna reakcja _____

☐ swędzenie _____

Czy produkt został wcześniej zmyty? ☐ nie ☐ tak

Po ilu minutach? _____

5 REAKCJA PO KILKU GODZINACH

☐ brak reakcji ☐ wystąpił obrzęk

☐ skóra pozostaje komfortowa ☐ pojawiły się nowe zmiany

☐ skóra jest sucha ☐ włosy są miękkie

☐ skóra jest tłusta ☐ włosy są sztywne

☐ wystąpiła wysypka ☐ włosy są obciążone

☐ pojawiło się swędzenie ☐ pojawił się osad

6 REAKCJA NASTĘPNEGO DNIA

☐ brak zmiany

☐ rezultat pozytywny

☐ rezultat neutralny

☐ rezultat negatywny

☐ reakcja pojawiła się z opóźnieniem

Opis: _____

7 OCENA RECEPTURY

Łatwość przygotowania:

0 — 1 — 2 — 3

0 bardzo trudna 1 trudna 2 łatwa 3 bardzo łatwa

Moja ocena: _____

Komfort stosowania:

0 — 1 — 2 — 3

0 bardzo niski 1 niski 2 dobry 3 bardzo dobry

Moja ocena: _____

Rezultat:

0 — 1 — 2 — 3

0 niekorzystny 1 brak wyraźnej różnicy 2 dobry 3 bardzo dobry

Moja ocena: _____

Czy wykonam recepturę ponownie? ☐ tak, bez zmian ☐ tak, z mniejszą ilością ☐ tak, ale jako recepturę splukiwaną ☐ nie ☐ wymaga konsultacji ze specjalistą

8 MOJA DECYZJA



KONTYNUUJĘ

Powód: _____



MODYFIKUJĘ

Co zmienię? _____



REZYGNUJĘ

Dlaczego? _____



KONSULTUJĘ

Z kim?

☐ lekarzem ☐ kosmetykiem

☐ dermatologiem ☐ fryzjerem

☐ farmaceutą ☐ podologiem

Inna osoba / specjalista: _____



Ważna instrukcja: Jeśli wystąpi reakcja, zapisz dokładną nazwę produktu, pełną listę składników, miejsce aplikacji, czas wystąpienia objawów oraz wykonaj zdjęcie reakcji, jeśli to możliwe, nie opóźniając potrzebnej pomocy.



Dica praktyczna

Nie oceniaj receptury wyłącznie według tego, czy była przyjemna podczas nakładania. Liczy się również reakcja po kilku godzinach i następnego dnia.





MODUŁ 06

Bezpieczne stosowanie i świadome wybory



Rozpoznawaj błędy, reaguj na sygnały skóry i zachowaj prostą rutynę

Najlepsza domowa receptura to taka, którą potrafisz prawidłowo przygotować, bezpiecznie zastosować i świadomie przerwać.



Naturalne pochodzenie nie wyklucza podrażnienia ani alergii.



czyste ręce
i narzędzia



test płatkowy
przed użyciem



świadome przerwanie
gdy skóra sygnalizuje

W ostatnim module czytelniczka: 

-  pozna najczęstsze błędy;
-  nauczy się reagować na niekorzystne zmiany;
-  odróżni zwykły dyskomfort od sygnałów ostrzegawczych;
-  przejdzie końcową listę kontrolną;
-  wybierze bezpieczną rutynę do dalszego stosowania.



Twoja skóra mówi pierwsza.
Słuchaj jej uważnie
i działaj z wyczuciem.





Najczęstsze błędy i problemy z recepturami



Większość problemów w domowej pielęgnacji nie wynika z braku kolejnych składników, ale z nieprawidłowej ilości, higieny, przechowywania lub zbyt szybkiego wprowadzania zmian.



Cel: pomóc Ci zidentyfikować problem, jego prawdopodobną przyczynę i bezpieczne rozwiązanie.

 PROBLEM	 MOŻLIWA PRZYCZYNA	 BEZPIECZNE ROZWIĄZANIE
1 Żel jest żółtawy	pozostały lateks lub fragment skórki	 Nie używaj, wyrzuć. Przeczytaj stronę 10. Rozważ gotowy żel kosmetyczny. Nie próbuj „zneutralizować” koloru wodą, olejem ani innym składnikiem.
2 Preparat ma nietypowy zapach	surowiec nieświeży, zanieczyszczenie, za długo przechowywany, brudne naczynie	 Wyrzuć natychmiast.
3 Domowy produkt zmienił kolor	rozkład składników, utlenianie, zepsucie	 Nie aplikuj. Nie odcinaj tylko zmienionego fragmentu. Nie mieszaj ponownie. Wyrzuć cały produkt.
4 Maseczka jest zbyt rzadka	zbyt dużo wody, ogórka lub żelu	→ Przygotuj nową, mniejszą porcję. Dodawaj płyn kroplą po kropli. Trzymaj się proporcji. Nie przechowuj nieudanej partii.
5 Maseczka jest zbyt gęsta	zbyt mało płynnej fazy	→ Dodaj jedną lub dwie krople przygotowanej, wystudzonej wody, nie dużą ilość naraz.
6 Żel roluje się na twarzy	za dużo żelu, zbyt grube warstwy, produkty się nie lubią, kolejna warstwa dodana za szybko	→ Zmniejsz ilość żelu. Nakładaj cienką warstwę. Oczekaj ok. minutę przed kremem. Przetestuj jako produkt splotkiwany.
7 Skóra jest napięta po wyschnięciu żelu	żel wysycha, mało warstwy ochronnej, nieodpowiednia receptura	→ Zmyj produkty. Użyj tolerowanego kremu. Następnym razem użyj mniej. Wybierz recepturę splotkiwaną. Jeśli się powtarza – zrezygnuj.
8 Pojawia się pieczenie	nietolerancja lub nadmiernie wrażliwa skóra	 Zmyj natychmiast dużą ilością letniej wody. Nie dodawaj niczego więcej z domowych składników. Nie próbuj „neutralizować”. Obserwuj skórę. Jeśli pieczenie jest silne lub utrzymuje się – skontaktuj się ze specjalistą. Pieczenie, świąd, wysypka, egzema należą do zgłaszanych miejscowych działań niepożądanych.
9 Włosy są sztywne	za dużo żelu, kilka metod aloesowych w jednym myciu, włosy nie tolerują metody, produkt niedokładnie splotany	→ Umyj włosy. Wróć do swojej rutyny. Następnym razem – użyj połowy ilości. Wybierz tylko jedną metodę.
10 Na włosach pojawiają się białe płatki	za dużo żelu, niezgodność z produktem do stylizacji, słabe rozprowadzenie, nakładanie na prawie suche włosy	→ Zmniejsz ilość. Testuj produkty osobno. Nakładaj na bardzo mokre włosy. Umyj, jeśli widoczny jest osad.
11 Skóra głowy swędzi	podrażnienie skóry głowy, nietolerancja składników, zbyt długie pozostawienie	 Dokładnie umyj. Przerwij stosowanie nowej receptury. Wróć do wcześniej tolerowanych produktów. Nie drap. Brak olejków eterycznych i mieszanek domowych. Utrzymujący się świąd może wymagać dermatologa.
12 Dodano żel do całego opakowania kremu albo odżywki	rozcieńczenie konserwantów, ryzyko zanieczyszczenia całego produktu	→ Nie zakładaj oryginalnej trwałości produktu. W przyszłości mieszaj tylko porcję jednorazową.
13 Przygotowano za dużo produktu	zapas kusi do przechowywania i używania „na siłę”	→ Nie przechowuj resztek rzadkich lub świeżych receptur. Następnym razem przygotuj połowę porcji. Zapisz, ile faktycznie zużywasz.
14 Testowano kilka receptur jednego dnia	zbyt wiele zmiennych naraz	 Przerwij testowanie. Wróć do podstawowej rutyny. Oczekaj, aż skóra odzyska komfort. Następnym razem zmieniaj tylko jeden element.
15 Brak natychmiastowego rezultatu	oczekiwanie szybkiego efektu, brak czasu na obserwację	→ Oceniaj: komfort, tolerancję, łatwość użycia, powtarzalność i brak pogorszenia. Nie zwiększaj ilości ani częstotliwości tylko po to, by „wymusić” efekt.
16 Receptura nie pasuje do codziennej rutyny	zbyt skomplikowana, czasochłonna, trudna do utrzymania	→ Wybierz prostszą metodę: żel jednoskładnikowy, krótka receptura splotkiwana, metoda warstwowa albo jeden zabieg tygodniowo.



Dica praktyczna

Gdy receptura sprawia problem, najpierw ją uprość.
Nie dodawaj kolejnego składnika.





Pytania i odpowiedzi: kiedy przerwać stosowanie?



Nie każda nietypowa reakcja oznacza poważny problem, ale pieczenie, obrzęk, wysypka lub pogorszenie stanu skóry nie mogą być ignorowane.



Cel

Odpowiedzieć na najważniejsze pytania i wskazać jasne granice samodzielnej, domowej pielęgnacji kosmetycznej.

? 1 Czy lekkie uczucie chłodu jest prawidłowe?

Chłodna temperatura może przez chwilę dawać uczucie świeżości. Nie powinna przerodzić się w pieczenie, ból ani narastający dyskomfort. W razie wątpliwości zmyj produkt.

? 2 Czy pieczenie oznacza, że receptura działa?

Nie. Pieczenie to sygnał ostrzegawczy. Zmyj produkt letnią wodą.

PRZERWIJ

? 3 Czy mogę przyzwyczaić skórę do aloesu?

Nie kontynuuj produktu, który regularnie powoduje pieczenie, świąd, wysypkę lub reakcję typu egzema.

? 4 Czy mogę nałożyć żel na otwartą ranę?

Nie. Receptury są przeznaczone wyłącznie do kosmetycznej pielęgnacji skóry nienaruszonej, nie do ran głębokich, krwawiących, sączących się czy zakażonych.

? 5 Czy aloes może zastąpić krem nawilżający?

Nie zawsze. Żel jest lekki i może powodować ściągnięcie po wyschnięciu. Skóra sucha często potrzebuje kremu lub maści, aby zatrzymać wilgoć.

? 6 Czy aloes zastępuje filtr przeciwsłoneczny?

Nie. Stosuj odpowiedni filtr przeciwsłoneczny.

? 7 Czy mogę przechowywać domowy tonik lub mgiełkę w lodówce?

Nie. Receptury wodne to porcje jednorazowe bez zwalidowanego systemu konserwacji. Pozostałości wyrzuć. Zanieczyszczenie mikrobiologiczne może być niebezpieczne.

? 8 Czy mogę dodać olejek eteryczny dla zapachu?

Nie jest to zalecane. To dodatkowy potencjalny drażniący składnik i utrudnia ustalenie przyczyny reakcji.

? 9 Czy mogę użyć aloesu bez próby tolerancji, skoro jest naturalny?

Pochodzenie naturalne nie gwarantuje tolerancji. Zawsze wykonaj próbę tolerancji na małym obszarze.

? 10 Czy mogę stosować receptury podczas leczenia dermatologicznego?

Nie zmieniaj samodzielnie leczenia zaleconego przez lekarza. Zapytaj lekarza lub farmaceutę, czy dodatkowy produkt jest odpowiedni.

? 11 Co zrobić, gdy żel dostanie się do oka?

Natychmiast przerwij. Przepłucz obficie dużą ilością czystej, letniej wody. Nie pocieraj oczu. Jeśli nosisz soczewki kontaktowe i łatwo je wyjąć – usuń je. W razie utrzymywania się bólu, zaczerwienienia, łzawienia lub zaburzeń widzenia – skonsultuj się z lekarzem.

? 12 Co zrobić przy wysypce?

Zmyj produkt. **PRZERWIJ** wszystkie nowe receptury. Nie dodawaj żadnych dodatkowych składników domowych. Zapisz nazwę produktu i składniki. Obserwuj zmiany. Wysypka z ropą, żółtymi strupami, bólem, obrzękiem, ociepleniem skóry lub nieprzyjemnym zapachem może wskazywać na zakażenie – wymaga oceny lekarskiej.



13 Kiedy potrzebna jest pilna pomoc?

- trudności w oddychaniu
- uczucie ucisku w gardle
- szybko narastający obrzęk twarzy, ust lub języka
- omdlenie lub silne osłabienie
- rozległa wysypka pęcherzowa
- silny ból
- gwałtowne pogarszanie reakcji
- objawy dotyczące oczu lub jamy ustnej



14 Kiedy umówić konsultację dermatologiczną?

Przewlekająca się wysypka, uporczywy świąd, rozległe złuszczenie, pogarszanie stanu skóry, bolesne zmiany, bliznowacenie, utrzymujący się problem ze skórą głowy, ogniska wypadania włosów, reakcja na wiele różnych produktów.

? 15 Czy brak reakcji na przedramieniu gwarantuje bezpieczeństwo na twarzy?

Nie daje pełnej gwarancji. Zmniejsza ryzyko, ale skóra twarzy może reagować bardziej. Pierwsza aplikacja na twarz powinna być również mała i krótka.

? 16 Czy dziecko może stosować receptury?

Poradnik jest przeznaczony dla osób dorosłych. Nie stosuj u dzieci bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.

? 17 Czy można spożywać aloes używany w poradniku?

Nie. Poradnik dotyczy wyłącznie zewnętrznego, kosmetycznego stosowania i nie zawiera wskazówek dotyczących spożycia.



Dica praktyczna

W razie wątpliwości bezpieczniej jest zmyć produkt i przerwać aplikację niż kontynuować ją w nadziei, że dyskomfort minie.



Końcowa lista kontrolna i dalsze kroki



Koncepcja

Celem tego poradnika nie jest zrobienie jak największej liczby receptur. Sukcesem jest wybranie kilku prostych metod, które są dobrze tolerowane, higieniczne, powtarzalne i dopasowane do Twojej codziennej rutyny.



Cel

Podsumować materiał, potwierdzić najważniejsze zasady bezpieczeństwa i pomóc Ci wybrać osobisty plan do świadomego, dalszego stosowania.

1 CZĘŚĆ 1 — SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ



Aloes i surowiec

- ☐ Potrafię odróżnić klarowny żel od żółtawego lateksu.
- ☐ Używam wyłącznie klarownego żelu.
- ☐ Nie stosuję liścia o nieznanym gatunku lub pochodzeniu.
- ☐ Sprawdzam świeżość liścia.
- ☐ Czytam INCI gotowego żelu.



Higiena

- ☐ Myję ręce przed przygotowaniem.
- ☐ Używam czystych i suchych narzędzi.
- ☐ Przygotowuję małe porcje.
- ☐ Nie wkładam użytej łyżki do oryginalnego opakowania.
- ☐ Nie dotykam receptury nieumytymi rękami.
- ☐ Myję narzędzia po użyciu.



Przechowywanie

- ☐ Przepisy wodniste / świeże traktuję jako jednorazowe.
- ☐ Nie przechowuję domowego toniku, mgiełki ani maski z ogórka.
- ☐ Wyrzucam produkt, jeśli zapach, kolor lub konsystencja się zmienia.
- ☐ Nie próbuję ratować podejrzaną recepturę.



Bezpieczne stosowanie

- ☐ Wykonuję próbę tolerancji (patch test).
- ☐ Wprowadzam jedną nową recepturę na raz.
- ☐ Zaczynam od najmniejszej ilości.
- ☐ Unikam okolic oczu i ust.
- ☐ Nie stosuję na skórę uszkodzoną.
- ☐ Przerywam przy pieczeniu, swędzeniu lub wysypce.
- ☐ Nie traktuję aloesu jak leku.
- ☐ Nie zastępuję filtrów przeciwsłonecznych.
- ☐ Nie spożywam aloesu na podstawie tego poradnika.



Świadoma rutyna

- ☐ Wybieram jeden główny cel dla twarzy, jeden dla ciała i jeden dla włosów.
- ☐ Prowadzę dziennik obserwacji.
- ☐ Potrafię zrezygnować z receptury, która mi nie służy.
- ☐ Nie zwiększam ilości tylko po to, by szybciej uzyskać efekty.

5 CZĘŚĆ 5 — ZOBOWIĄZANIE DO ŚWIADOMEJ PIELĘGNACJI



Wybieram prostą i świadomą pielęgnację.

Nie oceniam receptury według liczby składników, lecz według jej bezpieczeństwa, tolerancji i użyteczności.

Przygotowuję małe porcje, dbam o higienę i obserwuję reakcję swojej skóry oraz włosów.

Wiem, że naturalny składnik może wywołać niepożądaną reakcję.

Gdy pojawia się dyskomfort, przerywam stosowanie.

Gdy problem wymaga diagnozy, korzystam z pomocy odpowiedniego specjalisty.

Podpis:

Data:

6 CZĘŚĆ 6 — ZAKOŃCZENIE



Gratulacje! Masz już nie tylko receptury, ale przede wszystkim wiedzę, która umożliwia świadome decyzje.

Potrafisz wybrać odpowiedni surowiec, przygotować czyste miejsce pracy, odmierzyć małą porcję, wykonać próbę tolerancji i ocenić efekt. Pamiętaj: podstawą skutecznej pielęgnacji jest regularność i uważność, a nie nieustanne poszukiwanie nowych przepisów.



MAŁA PORCJA. CZYSTE NARZĘDZIA. PRÓBA TOLERANCJI. UWAŻNA OBSERWACJA.



2 CZĘŚĆ 2 — MOJE TRZY WYBRANE RECEPTURY

RECEPTURA 1

Nazwa:

Numer strony:

Cel:

Częstotliwość:

RECEPTURA 2

Nazwa:

Numer strony:

Cel:

Częstotliwość:

RECEPTURA 3

Nazwa:

Numer strony:

Cel:

Częstotliwość:

3 CZĘŚĆ 3 — MOJA PROSTA RUTYNA



TWARZ

Dzień lub dni

Receptura

Ilość

- ☐ splukany
- ☐ nałożony pod krem
- ☐ stosowany punktowo



CIAŁO

Dzień lub dni

Obszar

Receptura



WŁOSY

Dzień mycia

Receptura

Dokładna proporcja

4 CZĘŚĆ 4 — MOJE GRANICE BEZPIECZEŃSTWA



Natychmiast przerywam stosowanie, gdy pojawia się:

- pieczenie
- ból
- swędzenie
- pęcherze
- wysypka
- śączenie się
- obrzęk
- wyraźne pogorszenie



Kontaktuję się ze specjalistą, gdy:

- reakcja nie ustępuje
- problem powraca regularnie
- skóra jest uszkodzona
- objawy są silne
- przyczyna jest nieznana
- problem wymaga diagnozy lub leczenia