

Pletové masky a zábaly

Komplexný sprievodca účinkami, zložením a delením kozmetických masiek a zábalov pre starostlivosť o pleť.

KOZMETIKA A STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ



Cieľ hodiny

Čo sa dnes naučíme?

1

Význam masiek

Pochopiť, prečo sú masky a zábaly dôležitou súčasťou starostlivosti o pleť.

2

Zloženie masiek

Spoznať základné zložky – účinné látky, nosiče a riedidlá.

3

Delenie masiek

Rozdeliť masky podľa chemického zloženia, typu pleti a účinných látok.

4

Moderné masky

Oboznámiť sa s modernými typmi masiek – alginátové, karbónové, LED a ďalšie.



Po absolvovaní tejto hodiny budete vedieť správne vybrať a aplikovať masku podľa typu pleti a jej potrieb.

Prečo milujeme masky?

Pletové masky sú jednou z najobľúbenejších foriem kozmetologickej starostlivosti. Poskytujú intenzívnu kúru v krátkom čase, viditeľné výsledky po prvej aplikácii a príjemný relaxačný zážitok.



Okamžité výsledky

Viditeľné zlepšenie stavu pleti už po jednom použití – hydratácia, jas, hladkosť.



Relaxácia a pohoda

Aplikácia masky je rituál sebastarostlivosti, ktorý upokojuje myseľ aj telo.



Cielená starostlivosť

Masky dokážu riešiť konkrétne problémy pleti – akné, suchosť, starnutie, citlivosť.



Čo je zábba?

Zábba je teplá kozmetická procedúra, ktorá sa aplikuje na pleť alebo telo, pokrýva sa fóliou alebo handrou a pôsobí pod teplom.

Teplo spôsobuje vazodilatáciu – rozšírenie ciev, čím sa zlepšuje prekrvenie tkanív a hlbšia penetrácia účinných látok.

Čo môže byť zábba?

Zábba je zmes anorganických a organických látok, ktoré spoločne vytvárajú hustú, teplú hmotu.

- Parafín – anorganická látka, vytvára okluzívny film, intenzívne hydratuje
- Il, biatno, bahno – minerálne zložky s detoxikačným účinkom
- Bylinkové zmesi – organické látky s upokojujúcim účinkom
- Algíny, rašelina – prírodné organické zložky

- ☐ Zábba pôsobí dlhšie ako maska a je vhodný pre suchú, dehydratovanú alebo unavenú pleť.

Čo je pletová maska?

Definícia masky

Maska je studená alebo vlažná kozmetická príprava, ktorá sa nanáša na tvár a po určitom čase sa zmyva. Na rozdiel od zábalu nepoužíva teplo – jej účinok je postavený na chemickom zložení a penetrácii účinných látok do pleti.

- Ľahká konzistencia – gél, krém, pasta, plátno
- Ľahšia, penetračná hmota ako zábal
- Zmyva sa vodou alebo odstraňuje stiahnutím
- Krátkodobé pôsobenie (10–20 minút)

Zábal vs. Maska

Zábal	Maska
Teplý, okluzívny, hlbšie prekrvenie, dlhšie pôsobenie	Studená, penetračná, ľahšia, rýchla aplikácia



Zloženie kozmetickej masky

Každá maska sa skladá z troch základných zložiek, ktoré určujú jej charakter, konzistenciu a účinok.



Účinná látka

Aktívna zložka, ktorá priamo ovplyvňuje stav pleti – hydratuje, regeneruje, čistí, vyživuje.



Nosič (základ)

Základ masky – určuje jej charakter. Môže byť vodný, olejový alebo emulzný.



Riedidlo

Upravuje konzistenciu masky – zabezpečuje správne rozloženie a aplikovateľnosť.

Účinná látka

Hydratácia,
regenerácia, čistenie

Hotová
maska

Riedidlo

Textúra a stabilita
zmesi

Nosič / základ

Konzistencia a
doručenie účinku

Základ masky – nosič

Nosič tvorí jadro masky a určuje, či bude maska hydratačná, masťná alebo emulzná. Má zásadný vplyv na charakter a pocit po aplikácii.



Základ + voda

Hydratačná maska – ľahká, osviežujúca konzistencia. Ideálna pre mastnú a zmiešanú pleť. Dopĺňa vlhkosť bez zaťaženia.



Základ + olej

Masťná maska – bohatá, výživujúca konzistencia. Vhodná pre suchú a starnutú pleť. Obnovuje lipidový film.



Emulzia

Kombinácia vody a oleja – univerzálna konzistencia. Vhodná pre zmiešanú a normálnu pleť. Vyváženosť hydratácie a výživy.

Čo môže byť riedidlom masky?

Riedidlo upravuje konzistenciu masky a zároveň môže prinášať ďalšie benefity pre pleť. Správna voľba riedidla ovplyvňuje výsledný účinok celej masky.



Destilovaná voda

Najčistejšia forma vody bez nečistôt – neutrálna, bezpečná pre citlivú pleť.



Mlieko

Obsahuje kyselinu mliečnu a proteíny – zjemňuje, vyživuje a mierne exfoliuje.



Tonikum

Upravuje pH pleti a pripravuje ju na lepšiu absorpciu účinných látok.



Bylinný odvar

Harmanček, nechtík, žihlava – prírodné riedidlo s upokojujúcim a protizápalovým účinkom.

Účinky kozmetických masiek

Hydratácia a výživa

Dopĺňajú vlhkosť a živiny do hlbších vrstiev pokožky.

Čistenie a detoxikácia

Odstraňujú nečistoty, maz a toxíny z pórov.

Tonizácia a spevnenie

Zlepšujú tonus pokožky a dodávajú jej pružnosť.

Regenerácia a obnova

Podporujú bunkovú obnovu a hojenie drobných poškodení.

Exfoliácia a zľupovacie účinky

Odstraňujú odumreté bunky a zjemňujú povrch pleti.

Protizápalový účinok

Upokojujú podráždenú, začervenenú a citlivú pleť.

Delenie podľa chemického zloženia

Chemické zloženie masky určuje jej konzistenciu, charakter a vhodnosť pre konkrétny typ pleti.



S uhlíkovodíkovými zložkami

Základ tvorí parafrín,
vazolín alebo cerezín.
Tieto anorganické
zložky vytvárajú
okluzívny film,
intenzívne hydratujú a
regenerujú suchú pleť.
Typické pre teplé
zábaly.



S mastným základom

Základ tvorí rastlinný
olej, maslo alebo vosk
(napr. avokádový olej,
bambucké maslo).
Vyživujú suchú,
starnutú a dehydratovanú
pleť.



S vodným základom

Ľahké, gélovité alebo
krémové masky na
vodnom základe.
Hydratačné,
osviežujúce, vhodné pre
mastnú a zmiešanú
pleť.



Z čerstvých prírodných surovín

Masky pripravené z
ovocia, zeleniny, medu,
jogurtu či vajec. Napr.
maska z uhorky,
banánu, avokáda.
Prírodné, bez
konzervantov, s
okamžitým účinkom.

Delenie podľa typu pleti

Správna voľba masky závisí predovšetkým od typu pleti. Každý typ má špecifické potreby, ktoré by mala maska adresovať.



Normálna pleť

Vyvážená pleť – masky udržiavajúce rovnováhu, ľahko hydratačné alebo výživné.



Mastná pleť

Kaolímové, hlinené masky – čistia, regulujú tvorbu mazu, zmenšujú póry.



Zmiešaná pleť

Kombinované masky – T-zóna: čistiacia, líca: hydratačná. Multmaskingový prístup.



Suchá pleť

Bohaté, krémové masky s olejmi, hyalurónom a maslovými zložkami – intenzívna výživa.



Citlivá pleť

Upokojujúce masky s harmančekom, aloe vera alebo ovsom – bez parfumov a dráždivých látok.



Problématická pleť

Antibakteriálne masky so zinkom, sírou alebo zeleným ílom – riešia akné a zápal.



DELENIE MASIEK

Starnutá pleť – špeciálna starostlivosť

Starnutá pleť si vyžaduje intenzívne regeneračné a liftingové masky, ktoré obnovia pružnosť, vyhladenie a jas pleti. Bohaté formule s anti-aging účinkom sú základom pre zrelú pleť.

Kolagénové masky

Obnovujú elasticitu, vyplňajú vrásky a spevňujú kontúry tváre.

Retinolové masky

Stimulujú bunkovú obnovu, zjemňujú vrásky a zjednocujú tón pleti.

Vitamín C masky

Rozjasňujú, chránia pred oxidačným stresom a supliujú energiu unavenú pletou.

DELENIE MASIEK

Delenie podľa účinných látok a typu pleti

Účinná látka	Typ pleti	Účinok
Kaolín, ťlové minerály	Mastná, problematická	Čistenie, regulácia mazu
Kyselina hyalurónová	Suchá, dehydrovaná	Intenzívna hydratácia
Retinol, vitamín A	Starnutá	Regenerácia, anti-aging
Harmanček, aloe vera	Citlivá, podráždená	Upokojenie, protizápal
Zinok, síra	Aknózna, mastná	Antibakteriálny účinok
Vitamín C, niacínamid	Unavená, pigmentácia	Rozjasnenie, zjednotenie
Kolagén, elastín	Zrelá, starnutá	Spevnenie, lifting

DELENIE PODLA CHARAKTERU

Výživné masky

Čo je výživná maska?

Výživná maska je bohatá kozmetická príprava určená na doplnenie živín, vitamínov a lipidov do pleti. Zvyčajne má krémovú alebo masťovú konzistenciu.

Je vhodná pre suchú, dehydratovanú a starnutú pleť, ktorá potrebuje intenzívnu regeneráciu, lipidového ochranného plášťa.

Účinky na pleť

- Dopĺňa vitamíny A, C, E a esenciálne mastné kyseliny
- Obnovuje lipidový ochranný film pleti
- Zmäkčuje, zjemňuje a vyhladzuje povrch
- Znižuje pocit stiahnutia a nepohodlia

Typické zložky

Avokádový olej, bambucké maslo, vitamín E, ľanový olej, pšeničné klíčky.



DELENIE PODĽA CHARAKTERU

Tonizačné masky

Tonizačné masky sú určené na spevnenie, osvieženie a stimuláciu pleti. Ich hlavným účinkom je zlepšenie tónu a tonusu pokožky – dodávajú jej vitalitu a sviežosť.

Účinok

Spevňujú, tonizujú,
zlepšujú
mikrocirkuláciu a
povzbudzujú unavenú
pleť.

Vhodná pre

Normálna, zmiešaná
a starnutá pleť.
Ideálna ako ranná
kúra pre rozžiarenie.

Typické zložky

Zelený čaj, kofeín,
vitamín C, morské
rasy, ženšen.

Hydratačné masky

Čo je hydratačná maska?

Hydratačná maska je jedna z najpoužívanějších typov masiek. Jej hlavnou úlohou je dodať pleti optimálne množstvo vlhkosti a udržať ju hydratovanú po celý deň.

- Vypĺňa dehydratované bunky vodou
- Tvorí ochrannú bariéru proti odparovaniu vlhkosti
- Zanecháva pleť mäkkú, hladkú a rozžiarenú
- Vhodná pre všetky typy pleti



Kľúčové hydratačné zložky

- Kyselina hyaluronová – viaže až 1000x svoju hmotnosť vo vode
- Glycerín – humektant, priťahuje vlhkosť z okolia
- Aloe vera – prírodný hydratant s upokojujúcim účinkom

DELENIE PODĽA CHARAKTERU

Regeneračné masky

Regeneračné masky podporujú obnovu poškodennej pleti na bunkovej úrovni. Sú ideálne po poškodení slnkom, po kozmetických procedúrach alebo pri únave pleti.

Účínok

Urychľujú hojenie, obnovu buniek a obnovu kožnej bariéry. Zmierňujú začervenanie.

Vhodná pre

Poškodená, unavená, suchá, starnutá plet'. Po solárku, peelingu alebo procedúrach.

Zložky

Pantenol, centella asiatica, vitamín E, ceramidy, EGF (rastové faktory), nechtík.

DELENIE PODĽA CHARAKTERU

Liftingové masky

Liftingové masky sú určené pre zreľú a starnutú pleť. Ich účinok spočíva v mechanickom a biologickom spevnení pokožky – vyhladzujú vrásky, zpevňujú kontúry a dodávajú tvárovej pleti definíciu.

15min +60% 4x

Čas pôsobenia

Pružnosť pleti

Týždenná aplikácia

Krátka, ale intenzívna kúra s okamžitým liftingovým efektom.

Viditeľné zlepšenie elasticity po pravidelnom používaní.

Odporúčaná frekvencia pre optimálne výsledky pri zretelej pleti.



DELENIE PODĽA CHARAKTERU

Adstringentné masky

Čo sú adstringentné masky?

Adstringentné masky majú sťahujúci a upevňujúci účinok na pokožku. Znižujú rozšírené póry, regulujú tvorbu kožného mazu a vytvárajú ochranný film.

Sú ideálne pre mastnú a zmiešanú pleť s rozšírenými porami a nadmernou tvorbou mazu.

Charakteristika a zloženie

- Čínska hlinená hlina, kaolín – absorpcia mazu
- Zinok, síra – protizápalové a antibakteriálne účinky
- Hamamelis, dub – prírodné adstringentné rastlinné extrakty
- Niacínamid – znižuje viditeľnosť pórov

☐ Po aplikácii adstringentnej masky vždy naneste ľahký hydratačný krém, aby nedošlo k vysušeniu pleti.



DELENIE PODĽA CHARAKTERU

Zlupovacie (exfoliačné) masky

Zlupovacie masky sa po zaschnutí mechanicky stiahnu z pleti a pri tom odstraňujú odumreté kožné bunky, maz a nečistoty z pórov. Výsledkom je hladšia, rozjasnenejšia pleť.

Aplikácia

Nanáša sa rovnomerne na vyčistenú tvár, vyhýbajúc sa očiam a ústam.

Zaschnutie

Maska sa nechá pôsobiť 15–20 minút, kým úplne nezaschne a nestuhne.

Zlúpnutie

Jemným pohybom sa maska sťahne od okrajov smerom k stredu tváre.

-  Zlupovacie masky nie sú vhodné pre citlivú a kuperóznú pleť – môžu spôsobiť podráždenie alebo poškodenie kapilár.

DELENIE PODLA CHARAKTERU

Revitalizačné masky

Čo je revitalizačná maska?

Revitalizačné masky sú komplexné kúry, ktoré obnovia celkovú vitalitu unavej, mdlej a bez jasú pôsobiacej pleti. Kombinujú hydratáciu, výživu, jas a ochranu v jednom produkte.

- Okamžitý efekt rozžiarenia a osveženia
- Zjednocujú tón pleti a zmierňujú pigmentáciu
- Dodávajú energiu unavej a stresovanej pleti
- Ideálne pred špeciálnymi príležitosťami



Kľúčové zložky

Vitamín C, niacínamid, morské riasy, rastové faktory, peptidy, zlaté alebo perleťové pigmenty pre okamžitý jas.

MODERNÉ MASKY

Termomasky

Termomasky sú špeciálne formulované masky, ktoré po kontakte s pokožkou generujú teplo. Toto teplo rozširuje cievy, zlepšuje prekrvenie a umožňuje hlbšiu penetráciu účinných látok do pleti.

Princíp funkcie

Chemická reakcia v maske (napr. oxidácia) generuje jemné teplo, ktoré rozširuje póry a zlepšuje vstrebávanie.

Účinky

Detoxikácia, hlbkové čistenie, zlepšenie prekrvenia, intenzívna hydratácia a výživa.

Vhodná pre

Suchá, unavená, dehydratovaná plet. Nie pre citlivú a kuperóznou plet.



MODERNÉ MASKY

Algínátové masky

Čo sú algínátové masky?

Algínátové masky sú pripravené na báze sodnej soli kyseliny algínovej, ktorá sa získava z morských rias. Po zmiešaní s vodou vytvárajú elastickú gumovú hmotu, ktorá presne kopíruje kontúry tváre.

Prečo sú algínátové masky výnimočné?

- Vytvárajú okluzívny film – zabráňujú odparovaniu vody z pleti
- Liftingový efekt – pri zaschnutí jemne stahujú pleť
- Výborná penetrácia účinných látok pod okluzívnu vrstvu
- Chladivý pocit počas aplikácie – upokojenie pleti
- Vhodné pre všetky typy pleti vrátane citlivej

 Algínátové masky sa zmieša s destilovanou vodou alebo ampulkou priamo pred použitím – vždy čerstvo!



MODERNÉ MASKY

Plastická maska

Čo je plastická maska?

Plastická maska je predtvarovaná, rigidná alebo semi-rigidná maska z plastu alebo silikónu, ktorá dokonale prilieha celému tváři, vrátane očí a pier. Vytvára okluzívnu bariéru, ktorá zabraňuje odparovaniu vlhkosti a maximalizuje prienik účinných látok, ktoré boli aplikované na pleť pred maskou.

Kľúčové benefity a použitie

- Intenzívna hydratácia – hlbokovo zvlhčuje pokožku
- Liftingový efekt – pre okamžité spevnenie pleti
- Chladivý pocit – upokojuje a osviežuje pleť
- Zvyšuje absorpciu – napomáha hlbšiemu prieniku sér a ampuliek

Aplikuje sa na vyčistenú pleť po nanosení séra alebo ampulky. Nechajte pôsobiť 15-20 minút pre optimálne výsledky.





MODERNÉ MASKY

Karbónové masky

Karbónové (uhlíkové) masky obsahujú aktívovaný uhlík (charcoal) – mimoriadne porézny materiál s obrovskou adsorbčnou schopnosťou. Jedna lyžička aktívovaného uhlíka má väčší povrch ako futbalové ihrisko.

Hĺbkové čistenie

Aktívovaný uhlík priťahuje a absorbuje toxíny, maz, nečistoty a baktérie z pórov ako magnet.

Zmenšenie pórov

Po vyčistení sa póry vizuálne zmenšia, pleť pôsobí hladšie a matnejšie.

Vhodná pre

Mastná, zmiešaná a problematická pleť. Nie pre suchú a citlivú pleť.

MODERNÉ MASKY

Očné masky



Špeciálna starostlivosť o očné okolie

Očné masky (patches) sú špeciálne náplaste alebo gélové tampóny určené výhradne pre citlivú oblasť okolo očí. Pokožka v tejto zóne je 4x tenšia ako na zvyšku tváre.

- Redukcia opuchov – chladivý efekt, odvodnenie
- Tmavé kruhy – kofeín, vitamín K, niacinamid
- Jemné vrásky – retinol, kolagén, peptidy
- Hydratácia – kyselina hyaluronová, aloe vera

☐ Očné masky sa väčšinou uchovávali v chladničke – chladivý efekt znásobuje ich dekongestívny účinok.

MODERNÉ MASKY

LED masky – technológia svetla pre pleť

LED masky sú moderné prístrojové pomôcky, ktoré využívajú fotobioterapiu – liečbu svetlom rôznych vlnových dĺžok. Každá farba svetla pôsobí na inú vrstvu pleti a má špecifický biologický účinok.



Červené svetlo (630–700 nm)

Stimuluje tvorbu kolagénu, regeneruje, spomaľuje starnutie a zlepšuje elasticitu pleti.



Modré svetlo (415–450 nm)

Ničí baktérie *Cutibacterium acnes* – efektívne pri akné a zápaloch bez antibiotík.



Žlté svetlo (570–590 nm)

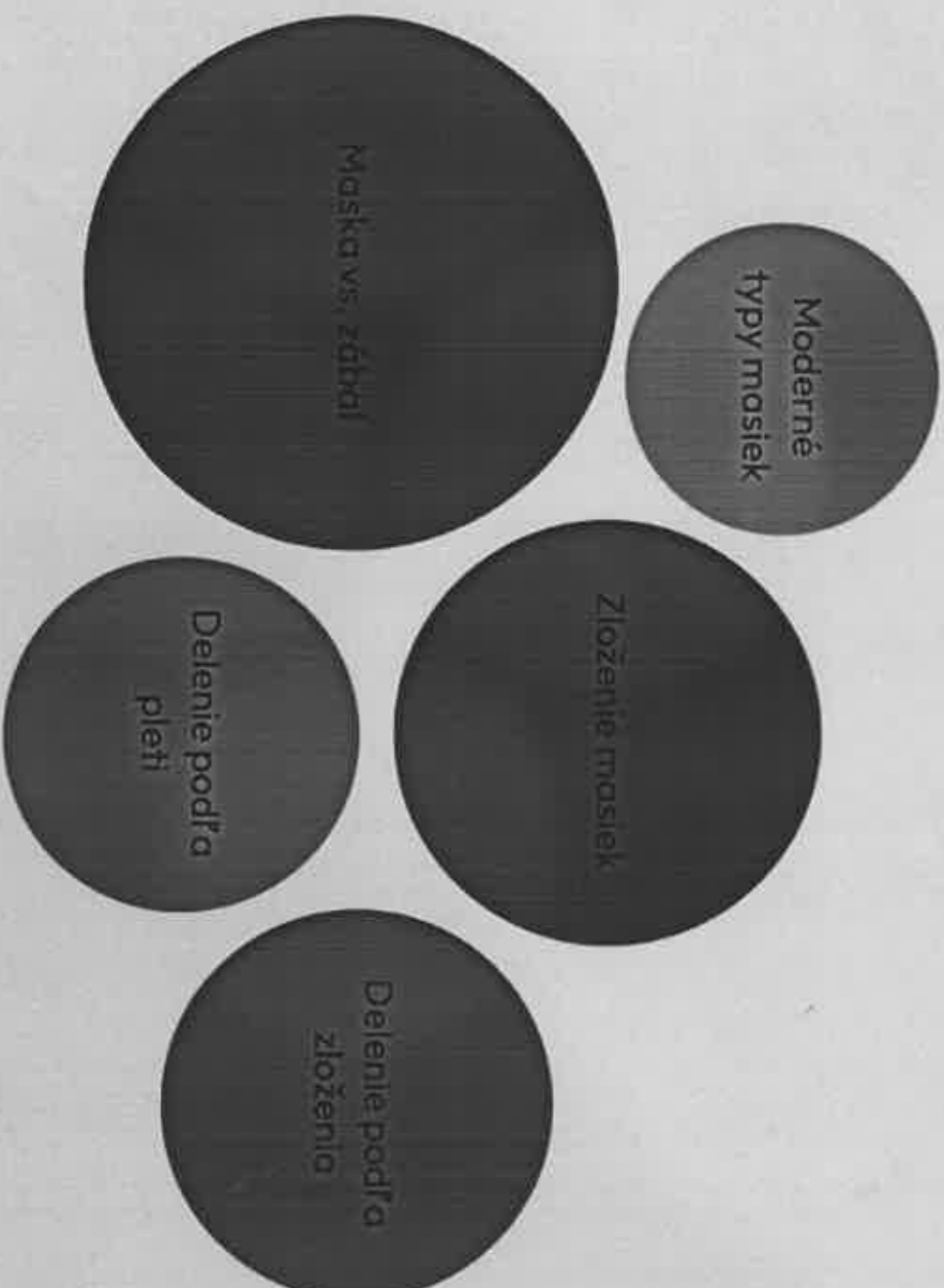
Zmierňuje začervenanie, podporuje lymfatickú drenáž a rozjasňuje tón pleti.

LED masky sú bezbolestné, neinvazívne a vhodné pre domáce aj profesionálne použitie. Odporúča sa séria ošetroení pre najlepšie výsledky.



Čo sme sa dnes naučili?

Prezentácia nás previedla komplexným svetom pletových masiek a zábalov – od ich základného rozdelenia až po najmodernejšie technológie starostlivosti o pleť.



Správna voľba masky závisí od typu pleti, aktuálnych potrieb pokožky a dostupných ingrediencií. Každá pleť je jedinečná – a každá si zaslúži starostlivosť šitú na mieru.

Výstup z hodiny

Po absolvovaní tejto hodiny by ste mali vedieť odpovedať na nasledujúce otázky a prakticky aplikovať získané vedomosti.

1 Definovať rozdiel medzi maskou a zábalom

Vedieť vysvetliť princíp tepelného pôsobenia zábalu a penetračný charakter masky.

2 Opísať zloženie kozmetickej masky

Identifikovať účinnú látku, nosič a riedidlo v konkrétnom prípravku.

3 Vybrať správnu masku pre daný typ pleti

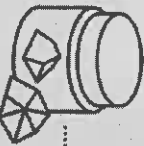
Na základe analýzy pleti odporučiť vhodný typ masky s odôvodnením.

4 Poznať moderné typy masiek

Vedieť charakterizovať alginátové, karbónové, LED a ďalšie inovatívne masky.



Rýchly prehľad typov masiek

 • Výživná. • Pre suchú pleť. • Oleje.	 • Hydratačná. • Kys. hyalurónová.
 • Tonizačná. • Normálna/zrelá. • Zelený čaj.	 • Regeneračná. • Poškodená. • Pantenol.
 • Liftingová. • Zrelá. Kolagén.	 • Adstringentná. • Mastná. Kaolín.
 • Zlupovacie. • Peeling.	 • Revitalizačná. • Unavená. • Vitamín C.

Každý typ masky má svoje jedinečné zloženie, účinnok a indikáciu. Kľúčom k úspešnej starostlivosti je správna diagnostika pleti a výber adekvátneho prípravku.

Záver: Masky ako základ profesionálnej starostlivosti

Pletové masky a zábaly sú neoddeliteľnou súčasťou profesionálnej kozmetickkej starostlivosti. Správne zvolená a aplikovaná maska dokáže viditeľne a rýchlo zlepšiť stav pleti – a práve preto ich klienti tak milujú.

Poznaj pleť klienta

Každá starostlivosť začína dôkladnou analýzou a diagnostikou pleti. Bez toho nemožno správne zvoliť masku.

Voľ účinnú látku cielene

Účinná látka by mala priamo riešiť konkrétny problém pleti – hydratácia, akné, starnutie, citlivosť.

Kombinuj a experimentuj

Moderná kozmetika ponúka nespočetné možnosti – neboj sa kombinovať typy masiek pre maximálny efekt.

Sleduj trendy

LED masky, alginátové kúry, karbónové ošetrovania – technológie sa vyvíjajú a kozmetička musí držať krok.

☒ Profesia kozmetičky je o neustálom vzdelávaní – každý nový poznatokpomáha klientom žiariť.

