

**Ako správne
depilovať jednotlivé
časti tela**



Cukrová pasta NADIRAH

Obsah

Depilácia nohy.....	3
Depilácia ruky	7
Depilácia bikiny	8
Depilácia intímnych partií u žien – brazílska depilácia	12
Depilácia podpazušia	19
Depilácia tváre.....	22

Depilácia nohy

Pokožka na nohách je suchšia ako v iných partiách nášho tela, preto aj pasta sa v týchto miestach správa inak. Rýchlejšie vychladne a je tuhšia, ako pri depilácii iných partií. Depilujte v teplej miestnosti, bez prievanu, aby si pasta udržala svoju teplotu čo najdlhšie.

Keď máte pastu pripravenú na depilovanie, začnite nanášať.

Depilácia predkolenia:

Chĺpky rastú smerom nadol, takže nanášajte pastu smerom hore ku kolenám. Začnite nanášať odspodu – od členkov na predkolení a postupujte v jednej línii, až ku kolenu. Nepreskakujte na rôzne miesta (nájdite si postupný systém), lebo sa Vám môže stať, že sa už k chĺpkom, na predchádzajúce miesto nevrátite. Nakoniec spravte depiláciu lýtok.

Poznámka: keď depilujete v mieste kde je kosť „**píšťala**“, môže sa Vám stať, že sa tam cukrová pasta prilepí a nepôjde strhnúť. V tomto mieste je veľmi tenká vrstva kože a noha sa tam ako keby „lomí“ a s cukrovou

pastou sa tam zle pracuje. **Touto časťou nezačínajte depiláciu**, najprv vydepilujte buď vnútornú časť predkolenia alebo vonkajšiu. Až potom sa vrhnite na píš'alu. **Prečo?** Cukrová pasta vo vašich rukách trošku spevnie a potom píš'alu zvládne (nenechávajte si však túto časť na koniec, keď je pasta už vláčna a začínate mať pocit, že sa rozpadá).

Typ: naučte sa depilovať aj druhou rukou 😊, zide sa Vám to hlavne na lýtkach a v podpazuší (ak sa depilujete úplne sama).

Typ: depilujte sa v miestnosti, ktorá má dobré svetlo, inak na druhý deň zistíte, že ste na niečo zabudli 😊, alebo odporúčam, prejdite na miesto s lepším svetlom a pozrite sa na výsledok.

Po nanesení cukrovej pasty na pokožku po nej prejdite rukou aspoň tri krát a nechajte chvíľku pôsobiť, aby lepšie pril'nula k chĺpkom a prudko strhnite.



Depilácia kolena

Zohnite koleno, aby sa pokožka prirodzene natiahla a nanášajte pastu od predkolenia, smerom ku stehnám ako je znázornené na obrázku. Ak je pokožka na kolene aj napriek tomu uvoľnená „krčí sa“ pridržte si ju druhou rukou v mieste, odkiaľ idete strhať.



Depilácia stehna

Predtým ako začnete sa najprv pozrite, akým smerom rastú chlípky. Na stehnách z vnútornej strany chlípky rastú zošíkma smerom nadol. **Pri strhaní nezabudnite dodržať smer vytrhnutia, aby ste predišli zarastaniu chlípok.**

Stehná zo zadnej strany, sa Vám budú depilovať dosť ťažko. Poproste niekoho o pomoc tam kde nedočiahnete, ale aby skontroloval, či ste niečo nevynechali.

Tip: ak potrebujete pomoc pri depilovaní a **partner alebo kamarátka** nemá skúsenosti s cukrovou pastou, nech Vám depiláciu urobí **depilačným pásikom**. Stačí ak cukrovú pastu rozotrie proti smeru rastu, v tenkej vrstve, priloží pásik a strhne vodorovne s pokožkou (to mu musíte pripomenúť, aby Vám nesprávnym strhnutím nespôsobil modrinky). Túto techniku zvládnu aj začiatočníci bez skúseností.

Prsty na nohách

Žiaľ, aj tu sme obdarení chlpkami a musíme s nimi bojovať 😊. Je to malá plocha a v začiatkoch môžete mať problémy so strhnutím. Skúste to s depilačnými pásikmi. Natrite na prsty proti smeru rastu trochu pasty, priložte pásik a strhnite.



Depilácia ruky

Cukrovú pastu máme rozohriatu a pripravenú na depilovanie. Chĺpky na rukách rastú jedným smerom (z vonkajšej strany, smerom dovnútra), takže **nie je potrebné počas depilácie meniť smer nanášania**. Začnite pastu nanášať z vonkajšej strany (čiže na chrbte ruky) smerom k telu. Začnite na zápästí a pokračujte postupne k lakt'u. Keď je chrbát ruky bez chĺpkov, začnite depilovať vnútornú časť predlaktia, od zápästia smerom k lakt'u.

Keď cukrovú pastu nanesiete na pokožku prejdite po nej rukou aspoň tri krát a nechajte chvíľku pôsobiť, aby lepšie priľnula k chĺpkom a prudko strhnite. Pokožka na rukách je **voľnejšia a preto si pri nanášaní pridržiť pokožku** (zo spodnej strany) druhou rukou, aby sa Vám nehýbala. Je to znázornené na obrázku šípkami.

Na obrázku je vidieť, ktorým smerom je pasta nanášaná (od vonkajšej strany ruky, smerom k telu), aby sa zachoval smer vytrhnutia.



Depilácia bikiny

Depilácia bikín je odstránenie chĺpkov v oblasti vnútornej strany stehien smerom ku konečníku, slabín a časť tzv. trojuholníka chĺpkov.

Pri depilácii bikín je veľmi dôležité dodržať smer vytrhnutia, aby **nedochádzalo neskôr k deformácii vyrastajúceho chĺpka a následnému zarastaniu**. Najprv sa pozrite, ktorým smerom rastú chĺpky, aby ste cukrovú pastu naniesli v správnom smere.

Pred depiláciou:

- **sa osprchujte**, aby ste zmyli nečistoty, pot a aby pokožka zostala čistá. Znížite riziko zanesenia nečistôt.
- **skrát'ite chĺpky** na dĺžku 0,5 - 1 cm (ak sú príliš dlhé, nanášanie pasty chĺpky ťahá a je to nepríjemné)

Vždy depilujte s čistou, nepoužitou pastou.

Vnútoraná strana stehien

Začnite v oblasti **vnútornej strany stehien**. Najprv sa pozrite, ktorým smerom rastú chlípky, aby ste cukrovú pastu naniesli v správnom smere. Chlípky na vnútornej strane stehien rastú smerom dole, ale zošikma. Cukrovú pastu začnite nanášať na stehnách zo spodnej strany smerom hore. Netlačte, pokožka v týchto miestach je veľmi jemná.



Obrázok znázorňuje smer nanášania pasty, strhnutie je opačným smerom. Keď ste cukrovú pastu naniesli, prejdite po nej rukou niekoľko krát, aby lepšie priľnula k chlípkom a potom strhnite. Strhnutie musí byť prudké, rýchle, aby sa Vám podarilo pastu dobre odstrániť. Pri pomalom trhnutí sa cukrová pasta len natiahne, ale od pokožky, ju neodlepíte.



Pokožka v oblasti bikín je jemnejšia a teplejšia, takže sa rýchlejšie začne potiť. V tomto prípade, tiež naneste detský púder v tenkej vrstve a rozotrite. Detský púder vsiakne prebytočný pot a pokožka zostane suchá. Ak nemáte detský púder, opláchnite pokožku teplou vodou, dobre vysušte a pokračujte v depilácii.

Tip: Ak sa Vám pastu nepodarilo strhnúť rukou (nejde vám vyvinúť potrebný švih a strhnutie je slabé, použite depilačný pásik. Naneste pastu v tenkej vrstve, priložte pásik a strhnite v smere rastu chĺpkov.

Pri strhnutí pasty, si **druhou rukou pridržite pokožku, nad miestom strhnutia** (hlavne v miestach, kde je pokožka voľnejšia). Nie je potrebné pokožku naťahovať, len pridržať, aby ste ju pri strhaní, neťahali. Snažte sa pastu strhnúť vodorovne s pokožkou. Ak chĺpky nevytrhnete na prvý krát, opakujte postup, kým pokožka nebude bez chĺpkov.

Oblasť trojuholníka

Potom pokračujte v depilovaní tzv. trojuholníka chĺpkov. Chĺpky rastú zošikma rôznymi smermi. Pri depilovaní stále sledujte, akým smerom chĺpky rastú.

Ak chcete vydepilovať celý trojuholník, nikdy ho **nedepilujte jedným ťahom, z jednej strany na druhú**. Pri depilácii ľavej strany bikín, naneste pastu z vnútornej strany smerom von a pri pravej naopak. Stred trojuholníka depilujte nanesením cukrovej pasty zo spodnej strany smerom k bruchu.



Depilácia intímnych partií u žien – brazílska depilácia

Depilácia intímnych partií je veľmi citlivá záležitosť a dosť často aj zanedbávaná. Nie preto, že by ju ženy ignorovali, ale skôr, že ju vykonávajú nesprávne.

Čo je brazílska depilácia

Je to depilácia intímnych partií komplet – v oblasti vnútornej časti stehien, slabín, trojuholníka chĺpkov, ohanbia, až po konečník.

Pred depiláciou:

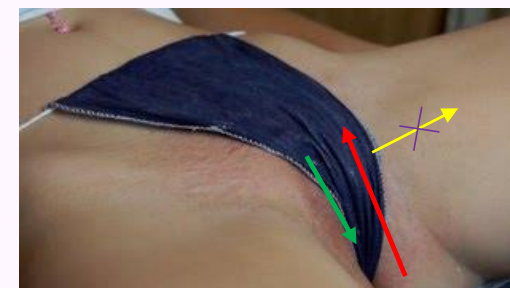
- **sa osprchujte.** Je dôležité, aby ste zmyli nečistoty, pot a aby pokožka zostala čistá. Znížite riziko zanesenia nečistôt.
- **Skráťte chĺpky** na dĺžku 0,5 1 cm (ak sú príliš dlhé, nanášanie pasty chĺpky ťahá a je to nepríjemné)

Vždy depilujte s čistou, nepoužitou pastou.

Ohanbie

Pri depilácii intímnych partii začnite depilovať v **oblasti ohanbia** (tu je pokožka najcitlivejšia a veľmi rýchlo sa začína potiť. Keď začnete tu, pokožka je ešte suchá a bude sa Vám lepšie depilovať). Cukrovú pastu naneste od zadnej časti ohanbia smerom dopredu (červená šípka), prejdite po nej aspoň 2 krát rukou, aby sa pasta dobre spojila s chlpkami.

Rýchlo trhnite smerom, odpredu dozadu, ku konečníku (snažte sa, aby **strhnutie nebolo kolmo od pokožky** ↑ **ale vodorovne** →. Môže nastať podtlak a vznikajú modrinky). Rýchlosť trhnutia je dôležitá pre správne vytrhnutie chlčka. Čím rýchlejší švih, tým lepšia technika. Žltá šípka znázorňuje nesprávny uhol vytrhnutia, zelená správny.



Pri strhnutí si pokožku pridržite druhou rukou, nad miestom strhnutia, aby ste ju spevnili a neťahali.

Tip: pred depiláciou si doprajte teplú sprchu (pokožka sa dobre očistí a prehreje, póry sa lepšie otvoria a depilácia bude príjemnejšia).

Tip: Tesne pred tým, ako začnete depilovať, **postláčajte dobre rukou**, pokožku v oblasti ohanbia. Mierne znecitlivie a **depilácia nebude taká nepríjemná**. Nemusíte naniest' cukrovú pastu na celú plochu, začnite po menších kúskoch. Keď budete mať väčšiu prax, prispôsobíte si depiláciu svojim potrebám a zručnosti.

Ak sa pokožka spotí a cukrová pasta na nej neodrží (šmýka sa), naneste detský púder v tenkej vrstve a rozotrite. Detský púder vsiakne prebytočný pot a pokožka zostane suchá. Ak nemáte detský púder, opláchnite pokožku teplou vodou, dobre vysušte a pokračujte v depilácii.

Tip: v týchto miestach sa depiluje horšie, je tam zlý prístup. Problémom je, že nemôžete vynaložiť dostatočný švih, pretože tam nedočiahnete. Poproste partnera, aby Vám pomohol. V tomto prípade, je lepšie, ak na depiláciu použijete pásik. Rozotrite pastu po pokožke od zadnej časti ohanbia, smerom dopredu. Priložte pásik a strhnite ho vodorovne s pokožkou.

Ak si robíte depiláciu sama, určite si nachystajte depilačné pásiky. V prípade, že Vám strhnutie robí problémy – hlavne dočiahnuť dozadu ku konečníku, použite na strhnutie depilačný pásik.

Vnútoraná strana stehien

Pokračujte v oblasti **vnútornej strany stehien**. Najprv sa pozrite, ktorým smerom rastú chlípky, aby ste cukrovú pastu naniesli v správnom smere. Chlípky na vnútornej strane stehien rastú smerom dole, ale zošikma. Cukrovú pastu začnite nanášať na stehnách zo spodnej strany smerom hore. Netlačte, pokožka v týchto miestach je veľmi jemná.



Obrázok znázorňuje smer nanášania pasty, strhnutie je opačným smerom. Keď ste cukrovú pastu naniesli, prejdite po nej rukou niekoľko krát, aby lepšie priľnula k chlípkom a potom strhnite. Strhnutie musí byť prudké, rýchle, aby sa Vám podarilo pastu dobre odstrániť. Pri pomalom trhnutí sa cukrová pasta len natiahne a nesplní svoju funkciu.

Pokožka v oblasti bikín je jemnejšia a teplejšia, takže sa rýchlejšie začne potiť. V tomto prípade tiež naneste detský púder v tenkej vrstve a rozotrite. Detský púder vsiakne prebytočný pot a pokožka zostane suchá. Ak nemáte detský púder, opláchnite pokožku teplou vodou, dobre vysušte a pokračujte v depilácii.

Oblasť trojuholníka

Nakoniec dokončíte depiláciu v **oblasti tzv. trojuholníka**. Táto časť je najcitlivejšia na zarastanie chĺpkov. Chĺpky sú tu veľmi pevné a rastú rôznymi smermi. Je veľmi dôležité dodržať smer vytrhnutia, aby sme znížili riziko deformácie vyrastajúceho chĺpka a následnému zarastaniu (pri správnom smere stŕhania, sa nám časom upraví aj zarastajúce chĺpky).

Nedepilujte túto časť jedným ťahom, z jednej strany na druhú. Pri depilácii ľavej strany bikín, naneste pastu z vnútornej strany smerom von a pri pravej naopak. Stred trojuholníka depilujte nanesením cukrovej pasty zo spodnej strany smerom k bruchu.



Na obrázku je vidieť šípkami znázornený smer, ako chĺpky rastú a ako treba cukrovú pastu strhnúť.

Na obrázku nižšie sú vyrastené krátke chĺpky a preto pekne vidieť smer, ktorým rastú. Obrázok vedľa, pokožka je po depilácii a vidíme, že začervenanie je minimálne.



Po depilácii sa osprchujte, aby ste zmyli prebytočnú cukrovú pastu a osviežili pokožku. Jemne ju osušte a nechajte pokožku dýchať. Môžete ju ošetriť Aloe Vera gélom. Oblečte si čisté bavlnené spodné prádlo (najlepšie voľnejšie), pretože pokožka je citlivá, aby ste ju nedráždili.

Pozrite si ukážky obrázkov, ktoré sa dajú vytvoriť, ako prekvapenie pre partnera.

Pri správnej depilácii a starostlivosti zostáva pokožka krásne hladká, takže na nej takéto obrazce pekne vyniknú 😊



Depilácia podpazušia

Pokožka v podpazuší je veľmi jemná a citlivá a v tom momente, ako nás napadne depilácia, sa spotí ☺.

Pred depiláciou chĺpky skráťte na 0,5cm.

Aby bola depilácia úspešná, cukrová pasta sa musí nanášať na čistú a suchú pokožku. Ako to docieľiť?

Pokožku každopádne umyte vodou, aby sa zmyli nečistoty a pot. Potom jemne osušte uterákom. V prípade, že potenie pokračuje, zasypte pokožku detským púdom, ktorý prebytočný pot nasaje.

Chĺpky v podpazuší rastú rôznymi smermi. Snažte sa prispôbiť nanášanie cukrovej pasty tak, aby ste dodržali správny smer vytrhnutia. Ak máte pocit, že ste smer neodhadli, v podpazuší, to nie je až taký problém (pokožka je tu jemná a vlhká, zarastanie chĺpkov je minimálne). Pokračujte v depilácii, až kým nebude pokožka hladká bez chĺpkov.



Tip: ak si netrúfate depilovať si podpažušie, poproste niekoho, aby Vám s tým pomohol. Ak nemá dostatočné skúsenosti, použite v podpažuší depiláciu formou pášikov. Cukrovú pastu nech naniesie v tenkej vrstve, priloží pášik a **strhne vodorovne s pokožkou**.



Ako zvládnuť depiláciu podpažušia sám/sama?

V tomto prípade sa Vám zídne skúsenosť, naučiť sa depiláciu obidvomi rukami.

- Pokožka je čistá a suchá, prípadne je zasypaná detským púdrom
- Postavte sa pred zrkadlo, kde je dobré svetlo

- Zdvihnite ruku (tú, na ktorej strane idete depilovať) a vystrite ju. Potom ju zohnite v lakti a prstami chyt'te rameno. Otočte prsty tak, aby palec bol vzadu (držal rameno zozadu) a ostatné prsty držali rameno spredu. Prstami budete pridržať pokožku nad pazuchou.
- V druhej ruke držíte cukrovú pastu. Nanášajte ju zospodu hore, niekoľko krát po nej prejdite prstami, pridržte druhou rukou pokožku a strhnite pastu dole.
- Postup opakujte, až kým je pokožka čistá.
- Takto postupujete aj pri technike špachtlou a depilačnými pásikmi.



Depilácia tváre

Tváť je najviac na očiach a preto je potrebné postupovať pri depilácii opatrne.

Depiláciu robíme iba na čistej a suchej pokožke.

Odstráňte mejkap a dobre pokožku vyčistite.

Naberte si čistú cukrovú pastu (stačí Vám len kúsok) a začnite **nanášať od vonkajšieho okraja hornej pery, k nosu**. Druhou rukou si pokožku pridržite, ako vidíte na obrázku nižšie. Prejdite prstami po nanesej časti, aby mala pasta čas dostatočne prilnúť k chlpkom a rýchlo vodorovne strhnite s pokožkou. Ak chlčky na pokožke zostali, proces opakujte.

Tip: Ak si netrúfate urobiť depiláciu rukou, použite pásiky, pôjde Vám to ľahšie



Pravidelnou starostlivosťou sa Vám pokožka odmení krásou 😊.

Ďakujeme, že ste si pozreli náš príspevok.

**Ak potrebujete odpovede na Vaše otázky,
neváhajte, kontaktujte nás na tejto adrese:**

info@cukrovadepilacia.sk alebo na

tel. číse 0917 492 545

