

Miego protokolas jaunatviškiai odai

7 žingsnių sistema — kaip optimizuoti miegą ir matyti pokyčius ant
veido per 2 savaites

Jurgita Grinkė · Kosmetologė, 20+ metų
patirtis · @jurgita_grinke



Jurgita Grinkė

Kosmetologė • 20+ metų
patirtis

@jurgita_grinke

LAIŠKAS NUO MANĖS

Miela skaitytoja,

Per 20 metų darbo su moterimis supratau vieną dalyką, kurio nesimoko jokiuose kosmetologijos kursuose.

Oda nemeluoja. Ji rodo viską — ką valgome, kaip miegame, kaip jaučiamės.

Niekas kitas neturi tiek įtakos odos atsinaujinimui kaip miegas. Šiame vadove dalinuosi sistema, kurią išbandžiau su savimi ir savo klientėmis. Ji paprasta. Ji veikia.

Su meile, **Jurgita Grinkė** 🇱🇹

Jei esate perimenopauzes ar menopauzes laikotarpyje — žinokite, kad šis periodas dažnai reikalauja papildomo dėmesio ir pritaikytos rutinos. Jums esu parengusi atskirą, nemokamą gidą specialiai šiam etapui.

O jei norite eiti giliau — platesnėje programoje rasite išsamią informaciją apie tai, kaip hormonai veikia odą ir miegą, kodėl minčių švarumas ir meditacija yra ne prabanga o būtinybė, bei konkrečius mitybos ir judėjimo protokolus, kurie tiesiogiai veikia kūno tonusą, miego kokybę ir odos grožį.

Nuorodą abu — mano Instagram bio: @jurgita_grinke

Su meile ir rūpesčiu jūsų odai,
Jurgita Grinkė 🇱🇹

Ką oda daro kol tu miegi

Kodėl miegas = geriausias serumas

Augimo hormonas

Per pirmąsias 3–4 miego valandas organizmas išskiria augimo hormoną — tada oda intensyviausiai regeneruojasi ir gamina kolageną.

Kortizolis

Naktį kortizolis turėtų būti minimalus. Blogas miegas palaiko jį aukštą — tai griaua kolageną, silpnina odos barjerą ir skatina uždegimą.

Tiesa

Miego trūkumas ant veido matosi greičiau nei netinkamas kremas. Miegas yra pirmasis grožio ritualas.

"Miegas nėra poilsis — tai aktyvus biologinis procesas, kurio metu oda atlieka tai, ko joks kremas negali padaryti dieną."

— Jurgita Grinkė, kosmetologė

Mokslas paprastai

Miego metu oda pereina į intensyvią atsinaujinimo fazę. Štai kas vyksta tiksliai:

21:00–23:00 — pasiruošimas

Melatonino lygis kyla, kūno temperatūra krinta. Oda pradeda mažinti uždegimą ir ruošiasi regeneracijai. Būtent todėl vakaro rutina šiuo metu veikia efektyviausiai — oda priima aktyvias medžiagas geriau nei bet kuriuo kitu paros metu.

23:00–02:00 — aukso valandos

Intensyviausia ląstelių regeneracija. Augimo hormonas pasiekia piką — kolageno sintezė, žaizdų gijimas, odos atsinaujinimas. Moksliniai tyrimai rodo, kad šiuo metu oda sugeria iki 48% daugiau aktyvių medžiagų nei dieną. Jei miegate vėliau — praleidžiate šį langą.

02:00–04:00 — drėgmės balansas

Oda aktyviai reguliuoja drėgmės lygį. Transepiderminė vandens netektis (TEWL) šiuo metu yra didžiausia — todėl ryte dažnai jaučiame odą sausesnę. Riebesnė naktinė drėgmė šiuo metu yra ne prabanga, o būtinybė.

04:00–06:00 — pabudimo pasiruošimas

Kortizolis pradeda kilti — tai natūralus žadintuvas. Oda pereina iš regeneracijos į apsaugos režimą. Rytinis serumas ir apsauga nuo saulės tampa svarbiausi.

Temperatūra — paprasciausias pokytis

Aplinka



Ideali
temperatūra

Miegamajame:
17–19°C



Šiluma
blokuoja

Kūnas aušta prieš
užmiegant — šilta
patalpa blokuoja
šį natūralų
procesą.



Net 1–2°C
per šilta

= 20 min. ilgesnis
užmigimas ir
prastesnė odos
regeneracija.



Šaltas
miegamasis

= greičiau
užmiegama, giliau
miega, oda geriau
regeneruojasi.

Žingsnis 2 & 3: Tamsa ir ekranai

MELATONINAS

Pilna tamsa — būtina

- Bet kokia šviesa — net mažas LED — slopina melatonino gamybą
- Blackout užuolaidos arba **šilkinė akių kaukė** — greičiau užmiegame, giliau miega
- Melatoninas yra odos regeneracijos raktas naktį

EKRAAI

Telefonas — odos priešas vakare

- Ekranai — bent **45 min. prieš miegą** į kitą kambarį
- Mėlyna šviesa slopina melatonino gamybą iki **2 valandų**
- Jei sunku — night mode + kuo toliau nuo akių
- Knyga ar žurnalas — puikus pakeitimas telefonui

Žingsnis 4: Vakaro odos rutina

Oda naktį geria daugiau nei dieną

1

Valymas

Nuimkite makiažą ir nešvarumus — tai pirmas ir svarbiausias žingsnis.

2

Tonikas

Subalansuokite pH ir paruoškite odą aktyviosioms medžiagoms.

3

Serumas aktyviais ingredientais :
vit C ; niacinamidas,
NAD⁺,
PDRN,
Retinolis;
Hialurono rūgštis-

Intensyvi drėgmė ;s pritraukia drėgmę į odą.

4

Naktinė drėgmė

Riebesnė tekstūra — apsaugokite odos barjerą visai nakčiai.

Galima naudoti nenuplaunamas kauk



Retinolis? Tik naktį, po valymo ,

Naudokite 2–3 kartus per savaitę pradžioje.



ŽINGSNIS 5

Magnis — papildas, kuris keičia miego kokybę

Natūrali pagalba odai iš vidaus

→ 200–
400mg
prieš
miegą

Magnio
glicinatas —
mažina
kortizolio lygį
ir
atpalaiduoja
nervų
sistemą.

→ Gilesnis
miegas

Sumažina
naktinę
raumenų
įtampą,
pagerina
miego gylį.

→ Rezultatai per 1–2 savaites

Ramesnis miegas, geresnė
kraujotaka naktį — ryšesnė oda ryte.

Žingsniai 6 & 7: Miego padėtis ir rytinis ritualas

ŽINGSNIS 6 – PADĖTIS



Ant nugaros



Idealiausia odai – nėra suspaudimo, raukšlės nekaupiasi.



Ant šono



Suspaudžiama skruosto pusė – laikui bėgant asimetriniai raukšliai.



Šilkinė pagalvėlė

Sumažina trinties poveikį odai ir plaukams bet kurioje padėtyje.

ŽINGSNIS 7 – RYTAS



Pirmos 10 minučių po pabudimo



Vanduo su citrina

Oda naktį praranda drėgmę – elektrolitai atkuria balansą.



Vėsus vanduo

Neplaukite karštu – tik vėsiu arba šaltu. Stimuliuoja kraujotaką, susiaurina poras.



Serumas ir drėgmė

Lengvas rytinis serumas ir drėkinamasis kremas – oda paruošta dienai.

7 dienų čeklistas

Kiekvieną vakarą pažymėkite atliktas užduotis ✓

Įpročiai	P	A	T	K	P	Š	S
 Miegamasis 17–19°C	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Pilna tamsa / akių kaukė	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Ekranai off 45 min. prieš miegą	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Vakaro odos rutina (4 žingsniai)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Magnio glicinatas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Miegoti ant nugaros / šilkinė pagalvė	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Rytas: vanduo + vėsus prausimas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 ☐ Atspausdinkite šį puslapį ir laikykite prie lovos — matysite savo progresą kiekvieną dieną!

Ką naudoju pati — rekomenduojami produktai

Magnio glicinatas

200–400mg prieš miegą. Gerina miego kokybę ir mažina kortizolio lygį. Naudoju pati ir rekomenduoju visoms klientėms.

[Rasti produktą →](#)

Šilkinė pagalvėlė

Sumažina trinties poveikį odai ir plaukams. Idealus sprendimas jei miegate ant šono. Investicija į jaunatviškumą.

[Rasti produktą →](#)

Serumas su hialurono rūgštimi

Vakaro rutinoje — intensyvi drėgmė. Naudokite po toniko, prieš naktinę drėgmę.

[Rasti produktą →](#)

Rekomenduoju tik tai, ką pati naudoju



DERMALINE BIO ACTIVATING PDRN CREAM dvigubo pov...



Kremas sukurtas kaip paskutinis odos priežiūros žingsnis, skirtas intensyviai atkurti odos būklę, sustiprinti barjerą ir suteikti...



Phyris Hialurono kremas –



Švelni kreminės konsistencijos emulsija dienai ir nakčiai ypatingai dehidratuotai odai. Suteikia drėgmės pojūtį. Natūrali hialurono...



DERMALINE PDRN SOLUTION SALMON AMPOULE dvig...



Ampulė sukurta kaip itin veiksminga odos regeneracijos priemonė, skirta pagerinti odos elastingumą, sumažinti...

Jūs esate pasiruošusi ☒

7 žingsniai. 2 savaitės. Pokyčiai, kuriuos matysite ne tik veidrodyje — bet ir ant odos.

Vakare

Temperatūra • Tamsa •
Ekranai off • Odos rutina
• Magnis

Naktį

Ant nugaros • Šilkinė
pagalvė • Gilus,
kokybiškas miegas

Ryte

Vanduo • Vėsus
prausimas • Lengvas
serumas ir drėgmė

Sekite rezultatus ir pasidalinkite savo patirtimi — rašykite man Instagram:

[@jurgita_grinke](#)

Su meile ir rūpesčiu jūsų odai, Jurgita Grinkė ?

Tęskime pokalbį ☒

Šis gidas — tik pradžia.

Kasdien Instagram dalinuosi tuo, ko netelpa į jokį gidą — realiais patarimais, asmeniniais eksperimentais ir tuo, ką po 20 metų darbo su oda žinau tikrai.

Oda, miegas, hormonai, mityba, sąmoningumo praktikos — viskas, kas kuria grožį iš vidaus.

Kasdien

Praktiniai patarimai apie odą ir gyvenimo būdą

Klausimai — DM

atsakau į klausimus apie odą ir rutiną

☒ Bendruomenė

Moterys, kurios rūpinasi savimi iš vidaus

Sekite mane Instagram: [@jurgita_grinke](https://www.instagram.com/jurgita_grinke)