

Denní péče o pleť



Těchto a dalších chyb se dopouští mnohé z nás, ale **na naší pleť jsou potom také patrné následky**. Make-up tvoří během dne na pleť nehezké šupinky, zalézá do vrásek kolem očí. Obličej často reaguje vznikem červených skvrnek, suchých míst, pupínky či žilkami.

Naše pleť, a zvláště potom ta nejcitlivější část kůže – oční víčka, vyžaduje patřičnou každodenní péči, aby se mohla odvděčit svěžím a dlouhodobě mladistvým vzhledem.

Je proto **dobré dodržovat pár základních pravidel**, která si postupem času velmi rychle zautomatizujete a jistě brzy uvidíte výsledky v podobě zdravě vypadající pokožky.

Ranní příprava

Ačkoliv se to nezdá i přes noc se pleť velmi zanáší různými nečistotami a proto je nutné ji i ráno odlíčit a připravit na make-up.

Vždy je vhodné používat jak pleťové mléko, tak pleťovou vodu. Pár kapek mléka aplikujeme na vatový tamponěk a jemně vmasírujeme po celém obličejí a uvolníme tak nečistoty. Pleťovou vodou poté navlhčíme další vatový tamponěk a pleť dočistíme.

Následně přichází čas na krém. **Je velmi důležité rozlišovat noční a denní krémy.** Denní mají za úkol kůži na obličeji sjednotit a vyhladit. Na druhou stranu ty noční pronikají hlouběji pod povrch a pleť více hydratují a vyživují. Jejich použití pod make-up by mohlo způsobit nelichotivé zalézání make-upu do vrásek a mastnou pleť. Na těchto krémech raději nešetřete a nechte si poradit například od kosmetičky, jaký typ pleti máte, jestli sáhnout po krémech s větším hydratačním účinkem nebo naopak po těch na citlivou pleť.

Jednou za čas (například jednou za 14 dní) si ještě před čištěním pleťovým mlékem udělejte po ránu jemný peeling, abyste odstranila odumřelé kožní buňky a zabránila tak tvorbě suchých šupinek.

Večerní péče

Důležitá rada! **Nikdy, ale opravdu nikdy nechoďte spát naličená!** I sebelepší make-up pleť zatěžuje a ucpává. Zbytky řasenky se drolí a řasy oslabují. Pleť reaguje ucpanými póry, pupínky, mastnotou. Je tedy opravdu potřeba věnovat jí večer náležitou pozornost.

Začněte odlíčením. Na vatový tamponěk opět naneste pleťové mléko a jemně přiložte na oční víčko. Nechte pár vteřin působit, řasenka se začne rozpouštět a snadněji ji z oka setřete bez zbytečného drhnutí. Jemnými pohyby shora dolů stírejte řasenku. Poté si prstem druhé ruky zlehka přidržte vnější koutek, abyste napnula kůži na víčkách a od vnějšího koutku k vnitřnímu setřete i zbytky maskary. Tímto způsobem nejméně vytaháváte a zatěžujete jemnou kůži na očních víčkách. Jakmile máte oči odlíčené, vrhneme se na pleť.

Opět začněte s pleťovým mlékem a krouživými pohyby směrem nahoru a ven stírejte i make-up. Nezapomínejte na krk! Ten čistíme také od dekoltu směrem nahoru k bradě. Obličej dočistíme pleťovou vodou a použijeme kvalitní noční krém.