

## Poznáte svůj typ pleti?

---



Abychom o svoji pleť mohli správně pečovat, musíme nejprve zjistit, jaký typ pleti máme:

### 1. Normální pleť

= brada, nos a čelo jsou slabě mastné, tváře pak spíše suché

Toto je ideální typ pleti, kdy mazové žlázy produkují přiměřené množství mazu, póry jsou jemné a nezřetelné. Na pohled je **tovelice pěkná pleť**. Je vypnutá, má sametově hebký povrch a jemně růžovou barvu, působí čistě a svěže.

#### Jak pečovat o normální pleť?

*Základní péče:*pleťový krém či mléko pro normální pleť

### 2. Suchá pleť

= brada, tváře, nos i čelo jsou suché

Suchá pleť je mírně pórovitá. Na pohled jde o pleť tenkou, téměř průsvitnou, její barva je spíše bledší. Suchá pleť **jemně odolná, snadno zranitelná a někdy jí prosvítají rozšířené žilky a červené skvrnky**. Je málo chráněna proti vlivům vnějšího prostředí (sluneční záření, teplotní kontrasty - mráz, sauna), protože její mazové žlázy fungují nedostatečně. **Své výhody si tento typ pleti zachovává asi do 30 let.** Vypadá pěkně a nevyskytují se při ní problémy s trudovostí a pupínky.

### **Jak pečovat o suchou pleť?**

*Základní péče:* vyžaduje **zvýšenou hydrataci, na noc spíše mastnější, výživný krém**. V zimním období zvýšená ochrana obličeje pomocí mastnějších krémů bez obsahu vody.

## **3. Mastná pleť**

= brada, tváře, nos i čelo jsou mastné

Typickým znakem této pleti jsou **rozšířené póry a lesk, který je viditelný již krátce po čištění**. Mastná pleť je poněkud silnější a často působí pórovitě. **Má sklony k nečistotám a ucpaným póřům**. Má také ale své výhody. Díky mastnému filtruje **dobře chráněna proti vysychání**, silnější zrohovatělá vrstva ji chrání před vnějším poškozením. **Tím zůstává mastná pleť ze všech druhů pleti nejdéle hladká, bez vrásek.**

### **Jak pečovat o mastnou pleť?**

*Základní péče:* **prostředky účinně a hloubkově čistící pleť od nečistot a zbavující nadměrného množství mastného filmu**. Následně je třeba použít **vhodný hydratační prostředek**. Zároveň je vhodné dodržovat správnou životosprávu.

## **4. Smíšená pleť**

= brada, nos a čelo jsou silně mastné, tváře ale velmi suché

Promaštění u smíšené pleti je nestejněměrné a jeho příčinou je nestejněměrné rozložení mazových žláz. Střední partie - nos, brada a čelo bývají mastnější, ostatní partie - víčka, tváře horní ret a krk sušší. **Je to nejčastěji vyskytující se typ pleti.**

### **Jak pečovat o smíšenou pleť?**

*Základní péče:* **na střední partie přípravky pro mastnou pleť, na ostatní partie kosmetiku pro suchou pleť**

## **5. Citlivá pleť**

= často zarudlá se skvrnami, někdy se šupinatí, **velmi výrazně reaguje na řadu kosmetických prostředků i jiné vnější vlivy, bývá svědivá**. Může současně vykazovat známky suché i mastné pleti.

## Jak pečovat o citlivou pleť?

*Základní péče:* vystríhat se možných dráždivých látek (parfémované přípravky, konzervační látky), orientovat se na **přípravky určené výlučně pro citlivou a velmi citlivou pleť**. Doporučujeme používat **zklidňující balzámy**.

## Čeho si dál všímat?

Při výběru kosmetických přípravků však nestačí jen dělení podle typu pleti, měli bychom přihlížet k dalším faktorům a podle nich pak lze pleť dále rozdělit na: zralou, aknézní, ekzematickou atd.

Také váš věk může být vodítkem pro orientaci při volbě přípravků. **Je vám 25 plus? Začněte používat oční krém.** Hydratujte oční okolí a předejděte tvorbě vrásek. **Je vám 35, 40 a více? Už nestačí pouze čistit a hydratovat!** Je nutné přidat k péči další krok a to jsou liftingová, regenerační a výživná séra. Účinně bojují proti vráskám a dalším příznakům stárnutí pleti. Pronikají do spodních vrstev pokožky, minimalizují vrásky, stimulují vznik nových buněk, vypínají pokožku a zlepšují její pružnost, vypínají kontury obličeje. Pleť vypadá mladší, zářivější.

**Víte, že stárnutí pleti je geneticky dáno z pouhých 30 %? Zbytek ovlivní náš životní styl, kouření, strava, slunění a jiné vlivy. Myslete na to!**

## Péče o pleť v zimě

V zimě je nutné věnovat své pleti více péče než v jiných měsících, ohrožuje ji chlad, mráz, vítr a v neposlední řadě také sluneční paprsky a přechody ze studena do tepla a naopak. **První rada zní, použijte zásadně krém.** Nejen na noc, ale hlavně během dne. Krém poskytně vaší kůži ochrannou vrstvu.

O tom, jak pečovat o pokožku v zimě, koluje spousta mýtů. Jedním z nich je, že se nesmí používat hydratační krémy. To není v žádném případě pravda. Nemusíte se bát, rozhodně nezpůsobují zmrznutí vody v kůži a její následné popraskání, jak se často píše. Kůže v zimě potřebuje ještě více vláhy a výživy než v létě. **V zimě je proto vhodné vyměnit lehčí krémy za hutnější a mastnější** a rozhodně platí, že pleť by měla být ošetřena 2x denně, ráno a večer. Určitě doporučuji každodenní péči obohatit jednou týdně o výživnou pleťovou masku. Masky všeobecně by měly být součástí vaší základní péče o pleť.

Často zapomínáme, že **zimní slunce je velmi ostré**. Není dobré ho podceňovat, **denní krém by tedy rozhodně měl obsahovat ochranný faktor**. Předejdete spálené kůži, ale také tvorbě vrásek a pigmentových skvrn.

*Olga Vovsíková*