



ZDRAVÍ A KRÁSA 31. 10. 2021

Jak probíhá dokonalé čištění pleti?

Krásná, rozjasněná pleť bez pupínků a dalších nedokonalostí není samozřejmostí ani pro ty s nejlepší genetickou výbavou. Na pleť totiž po celý den i noc působí spousta negativních vlivů, ať už jde o prach, zbytky make-upu nebo přebytečný kožní maz. Nechcete-li pocítit důsledky nedostatečné péče doslova na vlastní kůži, věnujte 2x denně trochu času dokonalému čištění pleti. Jak na to?

Hned ze začátku je třeba vyvrátit mýtus o tom, že ženy nepoužívající make-up **nemusí čištění pleti věnovat zvýšenou pozornost**. Pouze dokonale vyčištěná pleť totiž dokáže přijmout **výživu a hydrataci** z pleťového krému, masky či séra a dostatečně se **regenerovat během noci**.

Ještě než se pustíte do samotného **čištění pleti**, je třeba se **důkladně odlíčit**. Jak na správné odlíčení se dozvíte v článku [Jak by měla vypadat večerní péče o pleť?](#)

Čištění pleti jako každodenní rituál

Správně vyčištěná pleť večer umožní absorbovat všechny následně dodané účinné látky, díky nimž ráno v zrcadle neuvidíte mdlý obličej s pupínky nebo zarudnutím. Čištění pleti je důležité také ráno, neboť i během noci se **v pórech hromadí kožní maz**, který je třeba odstranit. Rituál provádějte vždy šetrně za použití vatových tamponů. Necitlivé „drhnutí“ může **narušit ochrannou bariéru pleti** a ta může být náchylnější k usazování nečistot, vysoušení a podráždění.

Čištění suché pleti

Suchá pleť si nerozumí s přípravky obsahujícími alkohol, ve většině případů není vhodná ani parfemace. Naopak doporučené jsou **přípravky na bázi oleje, [micelární vody](#) a čistící mléka**.

Čištění mastné a smíšené pleti

Mastné a smíšené pleti se sklony k akné a černým tečkám dopřejete nejlepší péči **pěnovými nebo gelovými přípravky**. Ty se dostanou do pórů hlouběji, než mléka a pleťové vody.

Čištění normální pleti

S normální pletí lze sáhnout i po oblíbené **micelární vodě**, která je univerzálním pomocníkem hlavně tehdy, když není čas na delší procedury. Funguje totiž současně na odlíčení i čištění pleti.

Po základním čištění musí ještě následovat **[dočištění pleťovou vodou nebo tonikem](#)** určeným právě pro konkrétní typ pleti. Tyto kosmetické přípravky pleť zároveň osvěží a vypnou. Následně už je pleť připravena na přísun živin a hydratace pomocí **pleťového krému**.



Hloubkové čištění pleti

Nemáte-li s pletí větší problémy, které vyžadují ošetření v kosmetickém salonu, věnujte trochu času **hloubkovému čištění pleti** aplikací peelingu nebo pleťové masky **alespoň jednou za měsíc**.

Peeling odstraní odumřelé buňky, sjednotí a rozzáří pleť a díky jemným zrníčkům ji vyčistí opravdu do hloubky. Pleťová maska se postará o vytažení nečistot a uzavře vyčištěné póry proti nežádoucím usazeninám. Velmi oblíbené na čištění pleti jsou **masky na bázi zeleného jílu**. Přípravky však opět vybírejte podle typu pleti, aby byl výsledek co nejefektivnější.