**Víte jak poznat správný typ pleti?**

**Dermatoložka radí, jak se nejlépe starat o suchou, mastnou či kombinovanou pokožku**

**K důležitým krokům v péči o pokožku patří povědomí o tom, jaký typ pleti máme a jak se správně o pokožku správně starat. Kůže patří k největším orgánům našeho těla, a je pro každého člověka jedinečná. Určují se ale tři, resp. čtyři běžné typy: mastná, suchá a normální/smíšená - podle toho, kolik mazu produkuje naše pleť. Typ pokožky by nás měl nasměrovat k tomu, jak bychom se o ni měli správně starat, jaké volit produkty či jaké kosmetické či dermatologické procedury jsou pro nás ty nejlepší**.

Naši pleť umí nejlépe vyhodnotit kosmetička či dermatoložka. **Jaký typ pokožky máme, si ale můžete určit i doma jednoduchým trikem:**

Nejprve si obličej důkladně ošetřete čistícím prostředkem (bez alkoholu) a jemně osušte. Na pleť již pak nepoužívejte žádný krém či sérum. Pokud po 45 minutách máte pleť vysušenou, matnou a stahuje se (především, když používáte mimiku), budete inklinovat k sušší pokožce. Máte-li na nose a na čele viditelný lesk, máte spíše smíšenou, normální pleť. Jestli se vám leskne obličej nejen na nose a čele, ale také na tvářích, jedná se o pravděpodobně o mastnou pleť.

Na test také můžete použít hedvábný papírek nebo čistící papírek na čočky a brýle. U mastné pokožky se papírek přilepí a zprůsvitní. U smíšené pleti se přilepí v částech tzv t-zone (čelo, nos a brada) a u suché pokožky zůstane logicky suchý na všech místech tváře.

**Nejčastějším typem pleti u žen (především v mladším věku) je smíšená pleť** (mastnější T-zona). Ta sebou nese také nejméně problémů. Neprodukuje tolik mazu, takže neinklinuje k akné. Nevysušuje se příliš, tudíž není ani tak náchylná ke vzniku vrásek a tolik se na ní netvoří viditelné póry či černé tečky. Při péči je důležité na mastná místa používat produkty na problematickou pokožku a vysušená místa zase hydratovat. Ideální je používat pak na pleť hydratační krém. Ten v sobě neobsahuje tolik olejů a hodí se na celý obličej.

**U suché pokožky vznikají předčasné vrásky**

Suchá pokožka trpí nedostatečnou tvorbou kožního mazu, který zadržuje vlhkost, což má za následek ztenčení kůže a následné pnutí a zvýšení citlivosti pokožky. „Příčiny jsou z velké části dané dědičností. Citlivost suché pleti pak mohou velmi ovlivňovat vnější podněty jako je vlhkost vzduchu, chlad, topení či klimatizace. Nepříjemnou „daní“ suché pleti je také častější sklon k vráskám. Jestliže na suchou pleť nebudeme používat přípravky s hydratačními složkami, bude se postupem času narušovat hydratační síť v hlubších vrstvách a vše povede ke vzniku předčasných vrásek. Kromě krému či odličovadel, můžete suché pokožce dodat „vláhu“ za pomoci vhodné kosmetické procedury,“ říká dermatoložka Zuzana Macková z Perfect Clinic Dermatology a dodává: “Ideální metodou je například Skinbooster. Ten je vhodný především po létě, kdy máme pokožku velmi vysušenou od sluníčka či častějšího koupání. Zatímco většina kosmetických produktů a procedur pečuje o pleť pouze na povrchu, Skinbooster ji hydratuje a omlazuje zevnitř. Smyslem tohoto zákroku je hloubková hydratace pleti kyselinou hyaluronovu za pomocí jemných vpichů. Pokožku hydratuje zpevní a zvláční.“

Mastná pleť má zase oproti suché pokožce opačný problém. **Je charakteristická nadprodukcí kožního mazu a díky tomu má sklon k větší lesklosti, vzniku pórů a akné. Její výhodou je ale menší vznik vrásek.** V péči o mastnou pokožku používejte nemastné produkty s antibakteriálním složením, které neobsahují oleje . Pudry i tvářenky volte spíše s pudrovou konzistencí než krémové. Vhodné také nejsou příliš hutné krémy, které nedovolí pokožce „dýchat“ a krémy mastné, které zhoršují ucpávání mazových žlázek. Trápí-li vás viditelné akné, je třeba komplexního řešení, tedy léčby. Nicméně jeho projevy můžete, podle MUDr. Zuzany Mackové zmírnit také díky chemickému peelingu. Jedná se o lékařskou techniku, kdy se aplikací a působením jedné nebo více AHA kyselin destruuje kůže určité hloubky.