

Týká se všech typů pleti

Citlivá může být každá pleť, tedy jak suchá nebo i zralá, tak smíšená, mastná či aknézní. Na první pohled ji často nepoznáte, protože nevykazuje žádné viditelné známky, jako jsou například vyrážka či podráždění. Proto je stále tak trochu záhadou, ale předpokládá se, že za ni mohou citlivá nervová zakončení v kůži. Většinou se projevuje pocitovými projevy, nejčastěji štípáním, pálením, svěděním či brněním. Spouštěcími faktory mohou být změny teplot, slunění, tvrdá voda, nevhodná kosmetika, ale i stres, špatná životospráva či kouření.

POUŽÍVEJTE SPECIÁLNÍ PÉČI

Citlivá pleť potřebuje hydratační péči speciálně vyvinutou pro tento typ kůže. Přípravky by neměly obsahovat parfemaci, barviva, lanolin ani alkohol, ale naopak zklidňující složky, jako jsou alantoin, panthenol, termální voda, aloe vera, probiotika či prebiotika.

POZOR NA PŘÍRODNÍ KOSMETIKU

Ačkoli by se mohlo zdát, že přírodní kosmetika je to pravé, mějte se na pozoru. Řada přírodních rostlinných extraktů totiž může vyvolávat pocity svědění, pálení a štípání. Buďte proto při jejich výběru opatrná. Třeba některé bylinné výtažky či esenciální oleje mohou vyvolat podráždění. Jinak mají přírodní látky samozřejmě spoustu skvělých benefitů.



ČIŠTĚNÍ JE NAPROSTÝ ZÁKLAD PÉČE o každý typ pleti, u citlivé to ale platí dvojnásob. Každý večer musíte důkladně odstranit všechny make-up i nečistoty nejlépe jemným přípravkem, jako je micelární voda či mléko pro citlivou pleť. Poté vždy použijte tonikum bez alkoholu s obsahem zklidňujících látek, abyste srovnala pH pleti. Ráno použijte lehkou pěnu nebo mléko a pleť opět tonizujte.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

...citlivá pleť je bez správné péče dvakrát až pětikrát náchylnější k rozvoji lékařem diagnostikovaných kožních alergií?



- 1 Denní krém Hyalurogel Light, Mixa, 260 Kč 2 Hydratační a výživná esence Narcissa Bio, Urtekram, 375 Kč 3 Čistící micelární pěna DermatoCLEAN [HYALURON], Eucerin, 355 Kč 4 Květová pleťová voda Bio Růže, Nobilis Tilia, 699 Kč / 1000 ml, eshop.nobilis.cz
- 5 Bariérový tónovací krém, For Life & Madaga, 642 Kč, forlifemadaga.com 6 Zklidňující anti-age krém s betaglukany Calm, Iuvenio, 670 Kč, iuvenio.com 7 Mandlový zklidňující pleťový olej, Weleda, 399 Kč