



PÉČE O PLETĚ

Správná péče o pleť začíná uvnitř - ne, to není floskule, je to zásada číslo jedna. Přiměřený pitný režim, pohyb, vyvážená strava. Kůže je orgán, který pomáhá, v případě, kdy ledviny nestíhají, detoxikovat organismus. Ovšemže záleží na genetické výbavě. Při akutních kožních problémech se vyplatí začít sebezpytováním a vzít si na mušku vlastní stravovací návyky, i když vypadá jednodušší se něčím namazat.

Důležité je najít rovnováhu mezi odmašťováním a promašťováním pokožky. Povrch našeho těla je osídlen mikroorganismy různých kmenů (na různých částech těla různě promíšenými), se kterými žijeme v prospěšné symbióze. Jejich rovnováha je celkem vratká a my ji každým vydatnějším omýváním, každým použitým přípravkem ovlivňujeme. Většinou nám to bez úhony prochází, občas se

„zadaří“ a máme zaděláno na problém 😞 Zejména naše sliznice není stavěná na opakované vysušování mycími přípravky, ať už mají v přídomku „intimní“, nebo ne.

Podívejme se blíže na techniku mytí obličeje, kterou vyvinul Erno Laszó, tzv. → [splashing](#) - šplíchnání

😊 . Spočívá v nanesení rostlinného oleje na odlícený obličej a jeho následné masáži bříšky prstů, po masáži je olej na pleti emulgován přírodním mýdlem a oplachován teplou vodou.

Dalším přístupem je tzv. stavebnice - několik na přípravu jednoduchých přípravků kombinovaných podle aktuální potřeby a stavu pleti. Základními kameny tohoto přístupu jsou: **hydrolát** (může být obohacen o některé → [účinné látky](#) rozpustné ve vodě, např. glycerin, urea, allantoin, při domácí výrobě nezapomínejme na → [konzervaci](#)), **hydrofilní olej**, **abrazivní látky** (sůl, cukr, mleté sušené byliny, hruběji mletý kosmetický jííl apod., přičemž platí: čím hrubší částice, tím silnější peelingový efekt) buď v sypké formě, nebo předmíchané s hydrofilním olejem na pastu. Dalším kamenem stavebnice je **masážní olej** - směs rostlinných a éterických olejů (1 kapka na 10 gr. produktu), **sérum** - směs rostlinných a éterických olejů volených pro intenzivní, noční péči s obsahem vzácných esenciálních, vícenásobně nenasycených mastných kyselin, přírodní **pleťové mýdlo** a **pleťová emulze**.

Na mytí pleti se použije kombinace hydrofilního oleje, abrazivních látek a pleťového mýdla, případně formou vlhčených ubrousků - hydrofilního oleje ředěného 1:6 s vodou, na výživu pleti se k základní emulzi přidá po kapkách potřebné množství masážního oleje pro denní péči či pleťového séra pro péči na noc. Před hloubkovým čištěním pleti použijeme masážního séra stejně, jako je to v případě → ["šplíchnání"](#), tedy masírujeme s ním po několik minut obličej, přičemž se věnujeme zejména místům, která se pod prsty cítí „hrubě“, nerovně. Takto se postaráme ne pouze o výživu pleti, ale i o ten nejjemnější možný peeling.

Úspěšnost vlastních kosmetických produktů je podmíněná zvýšenou pozorností, kterou své pleti věnujeme. Ne nadarmo se říká, že si člověk všechno musí vyzkoušet na vlastní kůži. Pokud by všem lidem vyhovoval jediný přípravek, neležely by v regálech drogerií a parfumerií nekonečné řady teglíků a krabiček a producenti by nepřicházeli s dalšími a dalšími novinkami. Stejně jako má jeden rty širší a druhý nos delší, stejně tak je typ a stav pleti velmi individuální. Kůže je komplexní orgán, lidský metabolismus se u žádných dvou jedinců nechová stejně a i životní styl si na pleti vybírá svou daň. Jeden má sklony k zanášení pórů, druhému chybí hydratanty. Naučte se poslouchat, co vám pleť říká, poznat, jestli má málo vody nebo jí chybí lipidy.



Většině z těch, kteří opouštějí konvenční kosmetiku, chybí → [organické lipidy](#), jejich pleť proto v okamžiku nasákne skoro jakékoli množství kvalitního rostlinného oleje, který pleti poskytnou. Během kratší či delší doby je však tento strukturální nedostatek, který způsobují všechny přípravky konvenční kosmetiky bez výjimky, saturován, pleť ovšem začne vypadat jako hedvábný papír, při nejmenším pohybu obličejových svalů se objevují mikrovrásky. To pleti začala chybět voda a hydratanty - látky, které vodu v povrchové vrstvě pleti vážou.

Málokoho dlouhodobě uspokojí nanášení lipofilní a hydrofilní fáze odděleně, tj. v podobě rostlinného oleje roztíraného přes vlhčenou pleť. Tento způsob aplikace je výhodný v jediném, minimalizuje množství nanášeného tuku. Pleti sice poskytneme (sic!) mastné kyseliny a trochu glycerinu, který se po štěpení triglyceridů uvolní, zůstanou však v nejsvrchnější vrstvě pokožky, protože již první dvouvrstvá ochranná membrána (složená z emulgovaných mastných kyselin s vodou, kterých je mezi každými dvěma vrstvami zrohovatělých kožních buněk hned několik) je nepropustí, voda a tuk se, jak známo, odpuzují. Pleť sice zevně ochráníme, k vlastní výživě tím ovšem nepřispějeme. Proto je tak výhodná koncepce → [emulze](#).

→ [splashing dle Erno Laszó čili "šplíchání"](#)

→ [účinné látky kosmetických přípravků](#)

→ [konzervace kosmetických produktů obsahujících vodu](#)

→ [lipidy - tuky, oleje, másla a vosky](#)

→ [emulze](#)

→ [péče o pleť o pH hodnota kosmetických přípravků](#)

→ [Heike Käser: Sestavte si krém na míru](#)

→ [Hydratace kůže a kosmetické prostředky. Chalupová, Z., Masteiková, R. Praktické lékárenství 4/2006.](#)

→ ["Silk, Sand, and Silicones: Why we don't use silicones in "natural" cosmetics" na blogu SkinChakra](#)