

POVINNÉ čistění

Všechny toužíme po bezchybné pleti. Neváháme kvůli tomu utrácet nemalé peníze za kosmetické přípravky od kterých čekáme zázraky. Přitom žádný nebude fungovat, pokud nebudete usínat s opravdu čistou pokožkou.

TEXT: KRISTINA KOMŮRKOVÁ

Doprát si každý večer v koupelně dost času a pokožku precizně vyčistit, je základ. Pokud tenhle krok šídíte, což je občas pochopitelné, protože postel přitahuje silou, která si intenzitou nezadá s magnetickým polem, nemůžete si stěžovat, že vaše pleť není nic moc. A nehozí vám jen pupinky a vyrážka, zbytky líciel a špíny z ovzduší totiž urychlují projevy stárnutí.

Zkuste únavu ještě na pár minut překonat, vyplatí se to. Perfektně čistá pleť je jedna z nejlepších investic do pokožky. Tuto myšlenku propaguje i Eve Lom, rodilá Češka, která se po emigraci v Hollywoodu pro-

sadila jako kosmetička slavných a vytvořila úspěšnou řadu vlastních kosmetických přípravků. Jak prozradila v rozhovoru pro deník Daily Mail, problém je, že jsme dnes zahlceni spoustou zbytečných produktů a jsme zmatení, co používat. Přitom stačí jednoduché trio – čištění, hydratace a peeling. „Pak budete vypadat dobře, nebudete muset nedostatky maskovat tunou make-upu, budete pomaleji stárnout. Do špatně vyčištěné pleti účinné látky z krémů hůr pronikají, takže peníze za drahý krém jsou vyhozené,“ prozradila Eve Lom.

Každovečernímu čištění obličeje se nevyhnete, ani pokud se nelíčíte. Na pokožce

zůstávají zbytky krémů, mrtvé buňky a špína z ovzduší. Schválne si zkuste večer přejet navlhčeným tamponem po obličeji a uvidíte, jak bude zašedlý, ač žádný make-up ani pudr nepoužíváte. Pravidelnou očistu bychom si měli dopřávat nejen večer, ale i ráno po probuzení. Nemusí být už tak důkladná, ale je dobré přejet obličeji tamponem navlhčeným pleťovou vodou a smýt zbytky nočního krému a nečistot z polštáře, než naneseš denní krém.

ANI MÝDLO, ANI UBRousKY

Odličování by mělo pleti prospívat, proto zapomeňte na variantu obyčejné mýdlo.



To si nechte na ruce, na pokožku obličeje je příliš alkalické, naruší ochrannou vrstvu kůže a vysušuje ji. Stejný případ jsou i sprchové gely. Ano, ušetříte čas, ano, neutrácíté zbytečně za další přípravky, ale pleť obličeje vám za tuto proceduru nepoděkuje. Také zapomeňte na urychlovače typu odličovací ubrousny. Ty se hodí na cesty, jsou dobré jako pojistka v koupelně, když dorazíte ovinně z večírku a potřebujete rychle do postele, ale na každodenní používání rozhodně nejsou.

Mezi odličovací klasiky patří odličovací mléko a tonizační voda. Ale možnosti, jak se odličit, je dnes mnohem více. V poslední době se hodně mluví o micelárních vodách, k čisté pleti vám dopomůže i olej, i když toto spojení na první dojem může budit nedůvěru. V základní výbavě by vám neměly chybět vatové tampony, ideálně 100% bavlněné. Na jedno odličení nikdy

kův v jeden – zbaví vás řasenky, make-upu, přebytečného kožního mazu a zároveň pleť zklidní jako pleťová voda. Neobsahuje alkohol, takže nevadí ani citlivé pokožce. Tato voda obsahuje tzv. micely, aktivní kulovité částice, které vznikají shlukem několika molekul a dokážou na sebe nabalit nečistoty. Pro jejich snadné užívání si je oblíbili nejprve vizážisté, kteří s nimi snadno vyzmizovali nepovedený make-up, pak si získaly i běžné uživatelky.

Jako první s micelární vodou přišla značka Bioderma, která si dovele poradit i s nálečením očí. Dnes „micelární“ má ve svém repertoáru skoro každá kosmetická značka, ale pozor, ne všechny opravdu dokážou tak dobře odličit, jak proklamují. Na internetu je řada beautyblogů (např. <http://cernamoora.blogspot.cz>), kde se dočtete o zkušenostech s jednotlivými produkty.

SUCHÁ A NORMÁLNÍ PLEŤ SI VYSTAČÍ S MLÉKEM, MASTNÉ A SMÍŠENÉ BUDE VYHOVOVAT GEL, PRO CITLIVOU KŮŽI SE HODÍ PĚNY

nemůže stačit pouze jeden, spotřebujete jich několik a ten poslední musí být perfektně čistý.

Neobejdete se ani bez odličovače očního make-upu, protože díky němu nemusíte řasenku, linky a stíny z očí necitlivě tahat a šudlat. S kvalitním odličovačem stačí dát páru kapek na tampon, přiložit na zavřené oko, nechat chvíli působit a líciadla lehce stáhnout. To, že si oči odličujete správně, poznáte podle toho, že ráno pod spodními řasami nemáte žádné šedivé šmouhy od zbytků řasenky a líciel.

CO SVEDE MICELÁRNÍ VODA

Každému typu pleti vyhovuje jiný přípravek na odličení. Suchá a normální pleť si vystačí klidně se zmíněným mlékem či vodou, mastné a smíšené pokožce bude vyhovovat víc odličovací gel, který nezanechá mastnou stopu. Pokud máte suchou a citlivou pleť a nejradiji se odmalováváte ve sprše, zvolte krémovou konzistenci, např. odličovací krém od Bourjois. Pro citlivý se hodí i jemné pény. S ikonickým přípravkem Cleanser od citované Eve Lom si čištění pleti zase proměníte v soukromý wellness rituál. Má krémovo-voskovou konzistenci, v dlaních promněte trochu, krouživými pohyby nanesete na kůži, namočte mušelínový hadřík do horké vody, přiložte na páru vteřin na pleť a make-up stáhnete. Celou proceduru opakujete třikrát a efekt je v tom, že póry se teplom otevřou a vytáhnou se z nich více nečistot. Na závěr pak obličeji omyjete studenou vodou, která póry zatáhne.

Pokud máte mastnou či smíšenou pleť, jednou týdně si dopřejte hloubkové čisticí masku ideálně s jálem, který zbaví póry nečistot a absorbuje přebytečný maz. Majitelky suché a citlivé pleti ať zvolí výživu a hydrataci. ●

kristina.komurkova@mfenes.cz

PŘÍSTROJOVÉ CIŠTĚNÍ

Mezi kartáčky, které dokážou vyčistit pleť do hloubky, se jako první objevil Clarisonic. Původně byl určen pro dermatology, teď ho můžete mít v koupelně i vy. Funguje na principu tzv. sonického čištění, specifických pohybech dopředu a dozadu, kterých zvládne 300 za sekundu. Pleť je po něm šestkrát čistější než při klasickém způsobu odličení.



Růžový pomocník.
S technologií Dual Motion, takže nejen rotuje, ale i vibruje. Pleť je tak čistěna a masivována. Philips VisaPure, 4 299 Kč



Důkladné čištění
Čištění zabere jen minutu a pokožka je hebká, póry se zmenší. Clarisonic Plus (vpravo), stojí 5 850 Kč, menší variantu vhodná i na cesty Clarisonic Mia 2, 3 880 Kč

Neníž přrozený film pleti.

Extrakt ze semen arktického organického lnu posílí citlivou pokožku. Vmasírujte na na-vlhčenou pleť a smyjte. Jemná čisticí emulze, extra Sensitive Touch, Lumene, 229 Kč



SUCHÁ PLEŤ

Cisticí gely by ji ještě víc vysušily, po použití byste cítili nepříjemné prnutí. Hodí se pro ni oleje, jemné pény, krémové a mléčné konzistence, které pleť zvláční.

Krém zbvavující nečistot.

Obsahuje olivový olej, který je pověstný svou bohatostí na vitaminy a mastné kyseliny. Pleť hydratuje. Čisticí pleťový krém s olivovým olejem, Avon, 199 Kč



1. Pro suchou a zralou pleť. Oleje z mimózy, růže a jasmínu pěstí pokožku a uvolňují stres. Hydrofilní olej s růží a mimózou, Nobilis Tilia, 324 Kč/200 ml

2. Makadamiový olej. Odličovací olej s antioxidačním účinkem doplňte v dlaních pář kapkami vody, vmasírujte do pleti a opláchněte. Parsley Seed Facial Cleansing Oil, Aésop, 1 320 Kč/200 ml

MASTNÁ PLEŤ

Pokud už vám dávno není, náct', nepoužívejte kosmetiku pro teenagery, která může být příliš agresivní, a vaše pleť by se mastila o to více.

Maska s matou. Čistí pleť do hloubky a zbavuje ji mrtvých buněk. Masque Purifiant Et Gommant, Payot, 740 Kč



CITLIVÁ PLEŤ

Potřebuje zvláštní péči, protože běžné přípravky u ní vyvolávají podráždění a svědění. Je nutné hledat označení hypoalergenní.

1.



1. Jemná pěna. Obsahuje olej z meruňkových jader a aktivní hydratační složky. Gentle Cleansing Foam, Artemis, 500 Kč

2.



2. Tří v jednom. Micelární voda, která odstraní líčidla, maz a zklidní pleť. Zklidňující micelární voda, Nivea, 130 Kč

Bez prnutí. Řada Active Sensitive byla vyvinuta ve spolupráci s dermatology. Zklidňující čisticí pleťové mléko, Yves Rocher, 240 Kč

Pro intolerantní pleť. Textura tekutého mléka je obhacena o hydratační glycerin. Čisticí emulze Toleriane, La Roche-Posay, 360 Kč

UNIVERZÁLNÍ

Připomínají klasické krémy. Stačí malé množství vmasírovat do pokožky a setřít ubrouskem nebo smýt vodou. Pokožka po nich bude vyživená a vláčná.

Hutná konzistence. Nanete a setřete mušeli-novým ubrouskem namočeným v horké vodě. Cleanser, Eve Lom, 1 880 Kč



Kolagenový balzám. Smícháte s teplou vodou a setřete make-up. Obsahuje levanduli, závora, hřebíček, bylinky, heř-mánek, kakaové máslo. Make up Melt Cleanser, Deliquesce, 1 359 Kč

2.



Do sprchy. Díky výtažkům z čajovníku reguluje přebytečné maz. Čisticí gel na obličeji, Love Nature, Oriflame, 159 Kč

1.



1. Bez alkoholu. Tonikum s měsíčkem lékařským, vyrábí se z celých květů, které jsou sbírány ručně. Pleťové tonikum Calendula Toner, Kiehl's, 1 030 Kč

2. Micelární voda. Pro mastnou a problematickou pleť. Sébium H2O, Bioderma, 509 Kč/500 ml