



NAUČTE SE ČÍST VE SVÉ PLETI

Jak porozumět signálům, které nám
pleť dává a naučit se o ni pečovat s
jistotou.

Krásná pleť nezačíná výběrem správného produktu.

Začíná pochopením toho, co vám pleť sděluje.

Každý pocit pnutí, zarudnutí, zvýšená citlivost nebo ztráta jasu jsou projevy její
aktuální kondice. Nejsou náhodné. Jsou výsledkem biologických procesů, které
probíhají každý den.

Tento průvodce vám pomůže rozlišit, co je přirozenou charakteristikou vaší pleti, co
představuje pouze její aktuální stav a jaké potřeby se za jednotlivými projevy
skutečně skrývají.

Protože teprve když své pleti porozumíte, můžete o ni pečovat s respektem a
dlouhodobým výsledkem.

KDO JSEM



Jmenuji se Gabriela Hřibová a více než patnáct let se věnuji diagnostice a individualizované péči o pleť.

Ve své praxi se setkávám především se ženami, které investovaly čas i prostředky do kosmetiky, přesto mají pocit, že jejich pleť stále nereaguje tak, jak očekávají.

Specializuji se na citlivou a reaktivní pleť, rosaceu, akné v dospělosti, periorální dermatitidu, poruchy kožní bariéry a projevy stárnutí.

Každou pleť vnímám jako dynamický biologický systém. Její potřeby se mění v čase a péče, která byla vhodná před několika měsíci, nemusí odpovídat jejím potřebám dnes.

Právě proto vznikl tento průvodce. Není to seznam produktů, které si máme koupit, učí jak porozumět své pleti.

PROČ TENTO PRŮVODCE VZNIKL

Kosmetický trh nabízí více možností než kdy dříve. Přesto mnoho žen stále tápe. Ne proto, že by kvalitní produkty neexistovaly.

Ale proto, že péče bývá často vybírána podle trendů, doporučení okolí nebo marketingových slibů místo skutečných potřeb pleti.

Cílem tohoto průvodce není doporučit univerzální rutinu.

Jeho cílem je nabídnout jiný způsob uvažování.

Naučit vás rozpoznat, kdy pleť potřebuje regeneraci, kdy ochranu, kdy cílenou stimulaci a kdy naopak co nejméně zásahů.

Protože dlouhodobé výsledky nevznikají množstvím kosmetiky.

Vznikají tehdy, když péče respektuje biologii pleti.

Typ pleti vs stav pleti

Tady vzniká 90% problémů v péči o pleť

Mnoho žen zaměňuje typ pleti za její aktuální stav. Přitom jde o dvě odlišné věci, které vyžadují rozdílný přístup.

TYP PLETI

Typ pleti je vaší přirozenou biologickou výbavou. Je dán geneticky a během života se zásadně nemění. Určuje například množství mazových žláz, velikost pórů nebo přirozenou produkci kožního mazu.

Suchá pleť produkuje méně mazu, a proto snadněji ztrácí vlhkost. Obvykle má jemnou strukturu, drobné póry a může být náchylnější k pocitu pnutí či olupování.

Mastná pleť vytváří mazu více. Často se leskne, zejména v T-zóně, má výraznější póry a vyšší sklon ke vzniku komedonů. Zároveň bývá odolnější vůči vnějším vlivům.

Smíšená pleť kombinuje vlastnosti obou předchozích typů. T-zóna bývá mastnější, zatímco tváře mohou být normální nebo sušší. Jednotlivé partie proto často vyžadují odlišnou péči.

Normální pleť je přirozeně vyvážená. Produkce mazu je přiměřená, póry nejsou výrazné a kožní bariéra zpravidla funguje bez větších obtíží. Ani tento typ však není bezúdržbový – i normální pleť potřebuje péči odpovídající jejím aktuálním

potřebám.

Typ pleti není něco, co bychom měli měnit.

Je to vlastnost, kterou je potřeba pochopit a respektovat. Kosmetika ji nezmění, může ji však dlouhodobě podporovat a pomoci jí fungovat v co nejlepší kondici.

STAV PLETI

Na rozdíl od typu pleti se její stav mění neustále.

Ovlivňuje jej celá řada vnitřních i vnějších faktorů – stres, hormonální změny, kvalita spánku, roční období, životní styl i kosmetika, kterou používáte.

Proto může stejná pleť v různých obdobích života reagovat zcela odlišně.

Může se stát, že:

- **mastná pleť** začne být dehydratovaná a objeví se šupinky,
- **suchá pleť** reaguje tvorbou pupínků, protože je přetížena nevhodnou nebo příliš hutnou péčí,
- **normální pleť** začne pálit nebo červenat v důsledku narušené kožní bariéry.

To neznamená, že se změnil váš typ pleti.

Změnil se pouze její aktuální biologický stav.

Právě na něj by měla reagovat každodenní péče. Produkty, které pleti prospívaly před několika měsíci, nemusí odpovídat tomu, co potřebuje dnes.

Schopnost rozpoznat aktuální potřeby pokožky je proto mnohem důležitější než hledání kosmetiky označené jako „pro suchou“, „pro mastnou“ nebo „pro citlivou pleť“.

CITLIVÁ PLEŤ

typ, nebo stav?



Citlivost patří mezi nejčastěji používané pojmy v péči o pleť. Přesto bývá zároveň jedním z nejméně správně chápaných.

Citlivost sama o sobě není typem pleti. Může se objevit u pleti suché, mastné, smíšené i normální.

Klíčové je rozpoznat, zda je její součástí od narození, nebo vznikla až v průběhu života.

Vrozená citlivost je dána geneticky. Taková pleť bývá přirozeně tenčí, reaktivnější a citlivěji reaguje na změny teplot, vítr, UV záření nebo některé kosmetické složky. Její potřeby se nemění – vyžaduje dlouhodobě šetrnou péči, která respektuje její přirozené limity.

Získaná citlivost je naopak aktuálním stavem pleti. Nejčastěji vzniká v důsledku narušení kožní bariéry, nadměrného používání aktivních látek, agresivního čištění nebo příliš komplikované kosmetické rutiny.

Na rozdíl od vrozené citlivosti bývá ve většině případů vratná. Jakmile se podaří obnovit ochrannou funkci pokožky a odstranit příčinu podráždění, její reaktivita se postupně zmírňuje.

Rozlišit tyto dvě situace je zásadní.

Vrozená citlivost potřebuje dlouhodobou ochranu a respekt.

Získaná citlivost potřebuje čas, zklidnění a obnovu kožní bariéry.

V praxi se velmi často setkávám se ženami, které o své pleti celý život říkají, že je citlivá. Ve skutečnosti však nejde o vrozenou vlastnost, ale o dlouhodobě přetěžovanou pokožku, která už nedokáže správně plnit svou ochrannou funkci.

MÝTY, NEBO PRAVDA?

V péči o pleť koluje řada doporučení, která znějí logicky, ale ve skutečnosti mohou vést k opačnému výsledku.

Mastnou pleť je potřeba vysušovat

Není.

Příliš agresivní odmašťování narušuje kožní bariéru a pleť často reaguje ještě vyšší produkcí mazu.

Cílem není maz odstranit, ale udržet jeho přirozenou rovnováhu.

Když se objeví pupínky, potřebuju silnější péči

Ne vždy.

Pupínky jsou projevem zánětu a ten nemusí být způsoben nedostatečnou péčí. Často je naopak důsledkem přetížení pleti.

V takové chvíli bývá účinnější zklidnění než přidávání dalších aktivních látek.

Pocit suchosti znamená, že potřebuji hutnější krém

Ne nutně.

Pleti často nechybí více olejů, ale více vody.

Rozlišit dehydrataci od suchého typu pleti je jedním ze základních kroků správné péče.

Pleť si na nový produkt musí zvyknout

Jen někdy.

Některé aktivní látky, například retinol, se zavádějí postupně a mohou přechodně způsobit mírné pnutí nebo suchost.

Výrazné pálení, zarudnutí, svědění nebo vznik nových zánětlivých projevů ale nejsou běžnou adaptační reakcí. Ve většině případů upozorňují na podráždění nebo narušení kožní bariéry.

Je důležité rozlišit přirozenou adaptaci od varovných signálů. Jedna je součástí správně nastavené péče, druhé je důvodem péči přehodnotit.

KDY MÉNĚ ZNAMENÁ VÍCE



Ne každá pleť potřebuje intenzivnější péči.

Drobné pupínky, zarudnutí nebo přetrvávající citlivost často nejsou známkou toho, že pleti dáváte málo. Naopak mohou být důsledkem nadměrné stimulace, příliš častého čištění nebo nevhodně zvolené kosmetiky.

Někdy je nejlepším řešením ubrat.

CO VÁM PLEŤ SDĚLUJE

Pleť s námi komunikuje každý den.

Ne slovy, ale prostřednictvím pocitů a viditelných změn. Pnutí, zarudnutí, pálení, šupinky nebo pupínky nejsou nepřítelem. Jsou informací o tom, v jakém stavu se pokožka právě nachází.

Místo otázky „**Jak to co nejrychleji odstraním?**“ se zkuste zeptat:

„Co mi tím pleť říká? Co právě potřebuje?“

Právě tato změna pohledu je základem správné péče.

SIGNÁLY, KTERÉ STOJÍ ZA POZORNOST



Potřebuji hydrataci

Pleť pne, působí unaveně, jemné linky po hydrataci mizí nebo se současně leskne i pne.

Potřebuji obnovit kožní bariéru

Hydratace nestačí, tvoří se šupinky, pleť pálí nebo je citlivější než obvykle. Mohou se tvořit pupínky.

Čištění je příliš intenzivní

Pleť po umytí červená, pne nebo začala reagovat na produkty, které dříve dobře snášela.

Potřebuji důkladnější čištění

Póry se ucpávají, pleť se rychle mastí a její povrch je hrubší. Rychlé maštění, ucpané póry nebo hrubší textura pleti mohou naopak znamenat, že čištění není

dostatečné.

Účinnější však neznamená agresivnější.

KDY NA TO NEBÝT SAMA

Objednat se na diagnostiku má smysl, pokud se obtíže opakovaně vracejí, pleť reaguje i na šetrnou kosmetiku nebo máte pocit, že navzdory veškeré péči nepřichází zlepšení.

Správná diagnostika často ušetří měsíce zbytečného experimentování.

Pleť není problém, který je potřeba napravit.

Je živým biologickým systémem, který neustále reaguje na změny uvnitř organismu i ve svém okolí.

Čím lépe porozumíte jejím signálům, tím jistější budou vaše rozhodnutí i výsledky péče.

VAŠE CESTA ZAČÍNÁ TADY

Každá pleť je jedinečná.

Pokud chcete přestat spoléhat na metodu pokus–omyl a hledáte péči založenou na diagnostice a porozumění biologii pleti, ráda vás přivítám ve svém studiu.

Společně vytvoříme plán péče, který bude vycházet z aktuálních potřeb vaší pleti.

Chci termín