

Péče o mastnou pleť



Zářící čelo nebo nos, sbírající pot, ucpané póry, záněty pokožky – jsou nejčastějšími viditelnými znaky mastné pleti. Mastná pokožka není v žádném případě pouze problémem teenagerů. Velmi časté problémy se sklonem k nadměrnému vylučování kožního mazu mají i lidé starší 30 let.

Tento jev nejčastěji postihuje ženy, méně muže. Jak se starat o mastnou pleť, jaké kosmetické přípravky a kosmetické procedury použít a čeho je třeba se vyvarovat?

VLASTNOSTI MASTNÉ POKOŽKY

Mastná pleť je silná s hnědavo-šedou barvou pleti, na dotek je mírně vlhká a lepkavá od nahromaděného mazu. Typicky je tato pleť pokryta komedomy, zánětlivými místy a více nebo méně čerstvými jizvami po nich. Zvýšená tvorba kožního mazu není jen kosmetickým defektem, který se projevuje zářícím nosem nebo lesklým obličejem. Toto onemocnění má bohužel řadu dalších dermatologických problémů, jako je tendence k tvorbě zánětů, pupínků, akné, dokonce i tvorbou bakteriálních nebo plísňových infekcí.

Nicméně, aby nedošlo pouze k negativním informacím, je třeba dodat, že mastná pleť má také své plusy. Díky svému přirozenému lipidovému plášti je odolná vůči škodlivým účinkům vnějších faktorů, jako je mráz nebo vítr, zůstává mnoho let pružná, hladká a vrásky se objevují poměrně pozdě a nejsou zvláště viditelné, protože mastná pleť podle definice nemá tendenci vysychat. Pokud jste tedy majitelkou/lem mastné pleti, buďte optimističtí, užívejte si jejích výhod a naučte se o ni pečovat tak, aby se prezentovala krásně, zdravě a nepředstavovala další problémy.

Výše uvedená zjištění ukazují, že mastnou pleť lze poměrně snadno identifikovat. Zářící nos nebo mokrá tvář je výsledkem zvýšené produkce kožního mazu. Co však může být důvodem pro seboroickou (mastnou) pleť – skutečností je to, že tělo produkuje mazu více, než by mělo. Existuje několik důvodů:

- genetické předpoklady,
- hormonální poruchy (např. nadprodukce progesteronu),
- poruchy zažívacího ústrojí, špatný metabolismus,
- stres,
- nehygienický životní styl – kouření nebo jiné drogy,

- nedostatečná, špatně vyvážená strava (neposkytuje tělu správné množství vitamínů a minerálů, zejména vitamínů ze skupin A, B, C a E),
- užívání některých léků (např. snižování hladiny cholesterolu),
- nesprávná péče.

JAK SE STARAT O MASTNOU PLEŤ?

Faktorů je mnoho a některé z nich je obtížné vyloučit, jiné nelze vyloučit vůbec. To však neznamená, že lidé s tendencí ke zvýšené produkci kožního mazu jsou odsouzeni k neesteticky vyhlížející lesklé pokožce, pokryté tenkou vrstvou mazu a černými tečkami. Hodně dobrého může být provedeno řádnou péčí a rezignovat z faktorů, které zjevně neslouží mastné pokožce.

S náležitou péčí můžete výrazně zlepšit stav seboroické pokožky, odstranit černé tečky, snížit množství vylučování mazu a dát pokožce zdravý, svěží vzhled. **Kosmetika určená pro seboroickou pleť by měla být lehká, bez tuku a měla by být vzájemně slučitelná a vzájemně doplňována.** Proto stojí za to vybrat výrobky ze stejné skupiny určené pro mastnou pleť.

Pro odstranění nečistot z obličeje je nejlepší použít **micelární vodu** nebo **jemné tonikum bez alkoholu**. Pleť by měla být čištěna nejméně dvakrát denně, ráno a večer, aby se odstranila naakumulovaná vrstva mazu, odumřelých buněk a dalších látek, které mohou způsobit zánět. Nejúčinněji působí **antibakteriální tonikum**.

Nejlepší je vybrat lehké **krémy na den s jemným hydratačním, matným efektem**, který zabrání tomu, aby se pokožka leskla, a aby nedošlo k dalšímu podráždění, je vhodné používat **kosmetiku s UV filtrem**. (Pamatujte, že UV paprsky stimulují mazové žlázy). Na druhé straně, **noční krém** by měl splňovat další doplňkové působení a proto je nejlepší používat kosmetiku, která reguluje sekreci mazu.

Doplňkem k této péči by mělo být pravidelné používání (1-2krát týdně) **peelingu a pleťové masky určené pro mastnou pleť** (např. antibakteriální nebo stahující). Peeling je velmi důležitý krok ošetření mastné pokožky (seborrhea), protože účinně odstraňuje odumřelé buňky pokožky. Pokud ho vynecháme, odumřelé buňky poté ucpávají póry, což má za následek vznik černých teček, a dokonce hnisavých lézí. **Dočasně** mohou také pomoci **matující papírky**, které odsají přebytečný maz. To je malá nutnost, kterou by každá žena, s tendencí k mastné pokožce, měla mít v kabelce. Velmi rychle a účinně matují pokožku a dodají pokožce zdravý a svěží vzhled. Můžete je také použít i na nalíčený obličej bez poškození make-upu.

ČEHO SE VYVAROVAT V PÉČI O MASTNOU PLEŤ?

Jak již bylo napsáno, nejlepší vybrat si **kosmetiku bez alkoholu**, protože kosmetika s obsahem alkoholu nadměrně pokožku vysušuje. Zdá se, že by to měla být pro mastnou pleť právě kosmetika s alkoholem, ale opak je pravdou. Jde však jen první momentální dojem. Tělo velmi rychle aplikuje obranné mechanismy a v důsledku toho by produkovalo ještě větší množství kožního mazu.

Z podobných důvodů **by se neměla používat odmašťovací kosmetika**. Je pravda, že účinně odstraní nahromaděný kožní maz, ale zároveň pokožku vysuší a to může způsobit její přesušení a šupinkovatění.

Další běžnou chybou je zakrytí lesknoucí pokožky **po sobě následujícími vrstvami pudru** v průběhu dne. Tímto způsobem můžeme dočasně zmatnit pleť, ale zároveň uděláme více škody než užitku. Pudr ucpává póry, což může způsobit zánět a pupínky na pokožce. Pokud se pleť leskne a nemáme možnost ji omýt tonikem, pak je lepší jednoduše sáhnout po obyčejném papírovém kapesníčku a nahromaděný maz odsát.