

Chyby pri používaní pleťovej kozmetiky

Od prvého čistenia po poslednú vrstvu SPF. Desať situácií, ktoré vám pomôžu vybrať kozmetiku, zoradiť kroky a všimnúť si, čo vašej pleti vyhovuje.

10 situácií · 5 kapitol · kontrolný zoznam

Kde začať

Otvorte kapitolu podľa situácie, ktorú poznáte z vlastnej kúpeľne. Na konci nájdete krátky plán, s ktorým si vybranú zmenu vyskúšate v praxi.

01 Čistenie a hydratácia

02 Novinky a reakcie pleti

03 Exfoliácia a ochrana pred slnkom

04 Poradie krokov a zloženie

05 Skladovanie a pretrvávajúce ťažkosti

Čistenie a hydratácia

01 Čistiť pleť až do pocitu pnutia

Pocit napnutia po umytí môže signalizovať, že vám spôsob čistenia nevyhovuje.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Použite vlažnú vodu a jemný čistiaci prípravok. Vynechajte drhnutie kefkou alebo uterákom. Potom naneste krém podľa potrieb pleti.

02 Vynechať hydratáciu pri mastnej pleti

Aj mastná pleť môže po čistení nepríjemne pnút. Veľmi hutná textúra vám zároveň nemusí vyhovovať.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Vyskúšajte ľahšiu textúru, ktorú budete pohodlne používať. Pri suchej pleti skúste výživnejšiu textúru podľa tolerancie.

Novinky a reakcie pleti

03 Začať s viacerými novinkami naraz

Po výmene čistiaceho gélu, séra aj krému v rovnaký deň je ťažké zistiť, čo vyvolalo reakciu.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Novinky zavádzajte po jednej. Pri citlivej pleti prípravok najprv vyskúšajte na malej ploche podľa návodu.

04 Považovať pálenie za dôkaz účinku

Pretrvávajúce pálenie, svrbenie či vyrážka sú dôvod na prerušenie používania.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Prípravok zmyte a prestaňte používať. Pri pretrvávajúcej alebo výraznej reakcii vyhľadajte odbornú pomoc.

Exfoliácia a ochrana pred slnkom

05 Kombinovať exfoliáciu s ďalšími dráždivými krokmi

Peeling, kyselina a retinoid v ten istý večer môžu spoločne zvýšiť podráždenie.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Pri zavádzaní oddeľte cielené kroky do rôznych večerov. Riaďte sa návodom a znášanlivosťou. Podráždenú pleť nechajte oddýchnuť od exfoliácie.

06 Používať SPF len pri jasnej oblohe

Oblačno samo osebe nevylučuje UV expozíciu. Tenká vrstva produktu alebo vynechanie krku znižujú praktickú ochranu.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Pri pobyte vonku používajte širokospektrálny SPF 30 alebo vyšší. Dodržte množstvo a obnovovanie podľa etikety, najmä po kúpaní alebo potení.

Poradie krokov a zloženie

07 Vrstviť podľa počtu produktov namiesto ich úlohy

Toner, sérum, esencia a maska môžu mať v rutine rôzne úlohy. Duplicitné kroky sťažujú rozpoznanie, čo vám skutočne vyhovuje.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Základ si postavte na čistení, hydratácii a dennej ochrane. Cielený prípravok zaraďte podľa návodu a jednej jasnej potreby.

08 Vyberať len podľa slova prírodné

Pôvod zložky sám o sebe nehovorí, ako ju bude vaša pleť znášať. Aj prírodný extrakt môže byť zdrojom reakcie.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Pri známej alergii skontrolujte aktuálny zoznam zložiek na obale. Zohľadnite aj to, či produkt zostáva na pleti alebo sa oplachuje.

Skladovanie a pretrvávajúce ťažkosti

09 Ignorovať obal a skladovanie

Dóza zostáva otvorená v kúpeľni alebo v horúcom aute. Pri zmene vône či konzistencie treba spozornieť.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Zapíšte si dátum otvorenia. Rešpektujte označenie spotreby a skladovania, balenie zatvárajte a aplikátory pravidelne čistite.

10 Meniť kozmetiku pri každom návrate ťažkostí

Ak sa problém opakuje, striedanie čoraz silnejších prípravkov môže zakryť, kedy a po čom sa zhoršuje.

SKÚSTE PRI NAJBLIŽŠEJ STAROSTLIVOSTI

Zaznamenajte si reakcie a nové výrobky. Pri pretrvávajúcom zápale, bolestivosti alebo opakovaných vyrážkach sa poraďte s dermatológom.

Čo skúsiť tento týždeň

- Napíšte si, ktoré kroky už používate ráno a ktoré večer.
- Zapíšte si, čo chcete zlepšiť. Napríklad pnutie po čistení.
- Upravte jeden krok. Pri novom prípravku sledujte, ako ho pleť znáša.
- Zapíšte si dátum otvorenia produktov a odložte si ich návody.

Moja jedna zmena

Odborné zdroje

Redakčný sprievodca HairClinic pre každodennú kozmetickú starostlivosť. Pri konkrétnom výrobku sa riaďte jeho návodom. Pretrvávajúce alebo výrazné ťažkosti patria na odborné posúdenie.

AAD · Poradie pleťovej kozmetiky

AAD · Ochrana pred slnkom

AAD · Skúšanie novej kozmetiky

FDA · Bezpečné používanie kozmetiky