

Mastná pleť a pupínky? 9 chyb, kterých se dopouštíte skoro všichni

Za vznikem pupínků, komedonů a vyrážek stojí často špatné návyky. Svě o tom ví dermatoložka Barbara Grillová. Odhalila proto devět nejčastějších nešvarů, se kterými se setkává v ordinaci u svých pacientů. Neděláte je i vy?



Rychlé shrnutí

Za vznikem pupínků, komedonů a vyrážek stojí často **špatné návyky**. Svě o tom ví dermatoložka Barbara Grillová. Odhalila proto **devět nejčastějších nešvarů**, se kterými se setkává v ordinaci u svých pacientů. Neděláte je i vy?

1. Agresivní kosmetické přípravky

Pokud má pleť sklon ke zvýšené tvorbě mazu, máme tendenci ji čistit příliš intenzivními přípravky. Před používáním agresivních mycích gelů či tonik s vysokým obsahem alkoholu ale lékařka varuje.

“Přesušením pokožky dosáhnete poškození kožní bariéry. Pleť se tak bude nadále mastit, a navíc si přivodíte svědivost či suchá místa,” říká dermatoložka Barbora Grillová. A zdůrazňuje nutnost pravidelné hydratace i v případě mastné pokožky.

2. Home made kosmetika

Voda z citronu, zubní pasta či jedlá soda nejenže mohou nadměrně narušit kožní bariéru, ale po čase i pokožku samotnou. Přestože internet je plný zaručených tipů, jak na pupínky či mastnou pleť s využitím obsahu lednice, nejlépe uděláte, když vsadíte na dermatology ověřenou a funkční kosmetiku s ne podráždivým složením a recepturami, které opravdu zlepší kondici vaší pleti.

3. Nedostatečné čištění

V nočních hodinách má pleť šanci se regenerovat a zbavovat nadbytečných toxinů. Pokud se ale večer odličujete pouze micelárnou a občas usnete s makeupem, zaděláváte si na problém. Pod zbytky produktů a prachem z vnějšího ovzduší se vesele množí škodlivé bakterie. Do rána jsou tak pupínky na světě.

“Micelární voda opravdu nestačí – dvojité ranní i večerní čištění pleti [čisticím gelem](#) či [pěnou](#) je naprostý základ,” upozorňuje.

4. Nepravidelnost v kosmetické rutině

Časté střídání produktů vás ke krásnější pleti neposune rychleji. Spíše naopak. Pořizujete-li opakovaně různá séra, tonika či krémy a obden testujete nový produkt, protože se vám zdá, že ten předchozí nefunguje, děláte chybu.

Každá účinná látka potřebuje svůj čas, aby se v pleti mohl projevit její maximální efekt. Většinou je to minimálně 4 týdny. Zkuste proto dát novým přípravkům alespoň měsíční zkušební lhůtu.

5. Špinavý telefon či kosmetický štětec

Tvorbu pupínek a vyrážek může způsobovat či zhoršovat i nedostatečná hygiena předmětů, které pravidelně přikládáte k obličeji. Nezapomeňte tak dezinfekčními ubrousky pravidelně čistit obrazovku mobilního telefonu. Pravidelnou koupel si zaslouží i vaše kosmetické štětce.

6. Špinavý povlak na polštář

V průběhu noci se vaše tvář potí a v povlaku polštáře se postupně hromadí bakterie, zbytky pokožky a toxiny, kterých se kůže v průběhu noci zbavuje. Povlak je proto vhodné prát alespoň na 60 °C a vyměňovat pravidelně 1x týdně. Stejná pravidla platí i pro ručník – vyhraďte si jeden, který budete používat pouze pro obličej.

7. Vynechávání SPF

Ochrana pleti před UV zářením je nutná i u problematické pleti! Zvolte ale krém, který je šitý na míru mastné pokožce – jako je například

[Rilastil Acnestil SPF 50 SPF](#)

. Poskytuje širokospektrální ochranu, aniž by dráždil kůži či ucpával póry.

8. Dotýkání se rukama obličeje

Zkuste si v průběhu jednoho dne více všimnout, jak často si nevědomky sáhnete na obličej. Pokud se pokožky dotýkáte neumytými prsty, zanášíte si pleť bakteriemi a nečistotami z okolního prostředí.

9. Čištění abrazivními kartáčky

Rotační elektrické kartáčky sice slibují hloubkovou očistu pleti, u pokožky se sklonem k akné ale mohou působit kontraproduktivně. Pokud trpíte na pupínky, můžete si kartáčkem pleť rozdráždit. Mytí s pomocí rukou je k problematické pokožce mnohem šetrnější a zcela postačí.

Vzorová kosmetická rutina pro mastou pleť s lehkým až středním akné

- Ráno pleť vyčistíte čisticí pěnou [Rilastil Acnestil](#) s antimikrobiálním komplexem.
- Na čistou pleť aplikujte sérum pro mastnou pleť. Skvělé je [StriVectin Super Shrink Pore](#) nebo sérum od [HAAN pro mastnou pleť](#).
- Obličej hydratujte krémem proti nadměrné produkci mazu [Rilastil Acnestil Attiva Anti-Blemish](#) nebo [The Organic Pharmacy Manuka Face Cream](#).
- Ranní rutinu zakončete aplikací SPF. Pro mastnou pleť je skvělé [Acnestil SPF 50](#).
- Večer pleť opět důkladně očistíte pěnou [Rilastil Acnestil](#)
- – proces 2x opakujte.
- Na čistou pleť aplikujte exfoliační mléko [Rilastil Acnestil Micropeeling](#). Zrychlíte regeneraci pleti a vyhladíte povrch pokožky.
Pokud se vám pleť hodně mastí, můžete jej aplikovat každý den, případně střídát s vhodným sérem.
- Rutinu zakončete krémem pro problematickou pleť [Rilastil Acnestil Attiva Anti-Blemish](#)

Rutina slouží pouze pro inspiraci. Pamatujte, že každá pleť je individuální. Přizpůsobte proto svou péči individuálním potřebám. Pokud vás trápí střední, či těžká forma akné, doporučujeme vždy navštívit dermatologa.