

# Ako rozpoznať typ pleti

Pomôcka, ktorá ti pomôže rozlíšiť mastnú, dehydratovanú pleť a príznaky narušenej kožnej bariéry.

## Dôležité na úvod

Mastnota, hydratácia a kožná bariéra nie sú to isté. Mastná pleť produkuje viac mazu; dehydratovanej pleti chýba voda; narušená bariéra sa prejavuje citlivosťou a oslabenou ochranou pokožky. Tieto stavy sa môžu kombinovať.

## 1. Rýchly test po umytí

Umy si tvár jemným čistiacim produktom. Neaplikuj nič ďalšie a počkaj 20 až 30 minút. Potom označ, čo pozoruješ:

- ☐ Pleť sa leskne najmä na čele, nose a brade.
- ☐ Cítim napnutie, pnutie alebo diskomfort.
- ☐ Pleť páli, štípe, svrbí alebo je začervenaná.
- ☐ Vidím šupinky alebo suché miesta.
- ☐ Mám viditeľné póry, čierne bodky alebo častejšie vyrážky.

## 2. Pozorovanie počas dňa

| Znak                                        | Čo môže naznačovať                                    |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Lesk 2 až 4 hodiny po umytí                 | Mastnejšiu pleť alebo mastnú T-zónu                   |
| Napnutie aj napriek lesku                   | Dehydratáciu; pleť môže byť zároveň mastná            |
| Pálenie po produktoch, výrazné začervenanie | Narušenú alebo podráždenú kožnú bariéru               |
| Make-up zvýrazní jemné linky a šupinky      | Dehydratáciu alebo suché miesta                       |
| Rozšírené póry a opakované upchávanie       | Vyššiu tvorbu mazu; treba sledovať aj citlivosť pleti |

## 3. Vyhodnotenie

- ☐ Pravdepodobne mastná pleť: Prevláda lesk, viditeľné póry, upchávanie a make-up nevydrží. Aj mastná pleť však potrebuje ľahkú hydratáciu.
- ☐ Pravdepodobne dehydratovaná pleť: Cítiš napnutie, pleť je mdlá, jemné linky a šupinky sú výraznejšie. Dehydratácia môže byť prítomná pri každom type pleti.
- ☐ Pravdepodobne narušená bariéra: Objavuje sa pálenie, štípanie, začervenanie, svrbenie alebo zlá tolerancia bežných produktov. Vtedy zjednoduš rutinu a obmedz aktívne látky.
- ☐ Možná kombinácia: Mastná a dehydratovaná pleť je veľmi častá. Pleť sa leskne, ale zároveň je napätá a citlivá.

## 4. Ďalší krok

Ak máš dlhodobé začervenanie, silné pálenie, ekzém, bolestivé akné alebo náhlu zmenu stavu pokožky, objednaj sa na profesionálnu diagnostiku pleti; pri závažných alebo pretrvávajúcich ťažkostiach sa obráť na dermatológa.

## Poznámky z pozorovania:

---

---

---

---

---

---

Tento checklist má edukatívny charakter a nenahrádza dermatologické vyšetrenie.