



Ameta Adamčíková

TYPY A STAVY PLETI

jak pochopit, co naše pokožka opravdu potřebuje

Od citlivosti po pupínky: srozumitelně, věcně
a s respektem k tomu, že každá pleť je jiná



OBSAH E-BOOKU



TYPY PLETI

O autorce	3
Jak se pleť vlastně dělí? A proč na tom záleží	4
5 základních typů pleti	5
Jednotlivé typy pleti:	
Suchá pleť	6
Mastná pleť	8
Smíšená pleť	10
Citlivá pleť	12
Normální pleť	14

CO DALŠÍHO OVLIVŇUJE STAV PLETI

Typy nejsou vše: co dalšího může ovlivnit stav pleti?	16
Dehydratovaná/přesušená pleť	18
Přecitlivělá pleť	20
Nevyrovnaná pigmentace pleti, zašedlý tón pleti	22
Pupínky a akné	24
Nejčastější otázky & odpovědi	26
Mýty vs. realita	28
Test: poznejte svou pleť do hloubky	30
Jaký je váš typ?	40
Co dál	78

5 ZÁKLADNÍCH TYPŮ PLETI

Typy pleti	Mazotok/lesk	Póry a textura	Reaktivita/citlivost	Sklon k vráskám/stárnutí
Suchá	Nízký – pleť se neleskne, může prout	Jemná, tenká textura, póry jsou viditelné případně zejména v T-zóně	Často zvýšená, může štípat nebo zarudnout	Vyšší – vrásky se tvoří dříve kvůli nedostatku lipidů i vlhkosti
Mastná	Vysoký – pleť se rychle leskne, hlavně v T-zóně	Rozšířené póry nejen v T-zóně, hrubší textura, častější výskyt akné	Obvykle odolná, ale může být i přecitlivělá kvůli agresivní péči	Nižší – díky vyšší produkci mazu zůstává déle pružná
Smíšená	Nevyrovnaný – obvykle mastná T-zóna, suché tváře	Kombinace jemných a rozšířených pórů	Různá – některé partie mohou být citlivější	Průměrný – podle oblasti pleti a celkové péče
Citlivá	Různý – může být suchá, mastná i smíšená	Obvykle jemná textura, mohou se ale vyskytovat i rozšířené póry	Vysoká – časté zarudnutí, štípání, špatná tolerance některých produktů	Vyšší – kvůli narušené bariéře a vnějším vlivům
Normální	Vyvážený – žádné extrémní projevy	Hladká, jemná textura, obvykle jemné až středně velké póry	Nízká – dobře snáší různé typy produktů	Nižší – stárne rovnoměrně, působí dlouho svěže



POJĎME SE BLÍŽE PODÍVAT NA JEDNOTLIVÉ TYPY PLETI:

Suchá pleť

Suchá pleť produkuje menší množství kožního mazu, což ji činí náchylnější ke ztrátě vlhkosti i lipidů. Výsledkem může být pocit pnutí, matný vzhled nebo šupinkatá textura – zejména po čištění nebo v zimním období. Textura bývá jemná a tenká, póry jsou drobné až téměř neviditelné – o něco výraznější mohou být v oblasti T-zóny.

Suchá pokožka je náchylná k narušené kožní bariéře, což může zvyšovat její citlivost – i když ne každá suchá pleť je nutně reaktivní (tedy nemusí nepřiměřeně reagovat např. na nové kosmetické produkty).



tip od Anet

Nepleťme si suchou pleť s přesušenou pokožkou. „Suchá pleť“ je typem pokožky, zatímco „přesušenost“ je stavem, který může postihnout jakýkoli typ pleti. Pak se snadno může stát, že máme např. mastnou nebo smíšenou pleť, kterou ale kvůli přesušenosti mylně považujeme za suchou. O přesušenosti jako stavu se dozvíte více v další části e-booku.



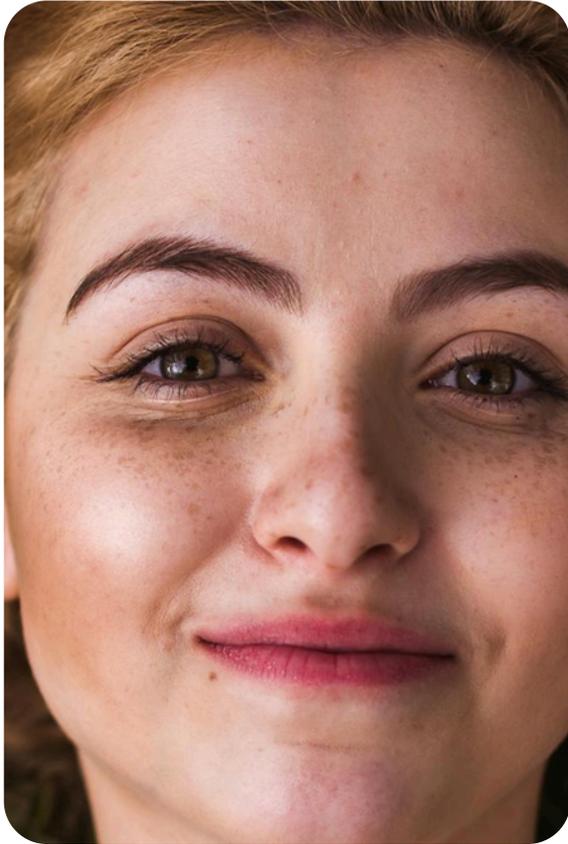
TYPY PLETI NEJSOU VŠE: CO DALŠÍHO MŮŽE OVLIVNIT JEJÍ STAV?

V předchozí kapitole jsme si představili základní typy pleti - tedy jakousi „výchozí konfiguraci“, se kterou se rodíme a která je z velké části dána genetikou (a tedy pokud se skrz život mění, tak velmi pomalu). Jenže jak jistě tušíte (nebo možná dobře znáte z vlastní zkušenosti), pleť se nechová pořád stejně.

Může se olupovat, lesknout, být napjatá... nebo se osypat pupínky. A přitom se nemusí změnit samotný typ pleti. To, co se mění, je její AKTUÁLNÍ STAV.

Stavy pleti jsou dočasné, proměnlivé a velmi často odrážejí to, co se právě děje - ať už jde o roční období (klimatizace, vítr, slunce, střídání zimy a topení...) nebo o změny uvnitř těla (hormony, spánek, strava, stres, aktuální kosmetická rutina).





Rozpoznání aktuálního stavu pleti je stejně důležité jako znalost jejího typu. Pokud péči postavíme pouze na typu, ale přehlédneme momentální potřeby pokožky, může být výsledkem zbytečné podráždění, přesušení nebo třeba zhoršení akné.

V následující tabulce najdete přehled nejčastějších stavů pleti: co je charakterizuje, kdy se objevují a proč je důležité jim věnovat pozornost. Výčet není úplný a na rozdíl od typologie pleti neexistuje jednoznačná shoda, co vše do „stavů“ spadá – i proto se napříč různými zdroji můžete setkat s různými názvy a výklady.

tady je ten náš



Dehydratovaná / přesušená pleť



Kdo tím nejčastěji trpí?

Všechny typy pleti - včetně mastné. U té jsou projevy dehydratované/přesušené pleti nejprekvapivější a často majitelky*le takové pokožky matou, protože se pletou se zcela jiným typem pokožky (suchá, citlivá).



Proč se to stane?

Dehydratace nastává, když pleť ztrácí vodu rychleji, než ji dokáže doplnit - vlivem počasí, používání nevhodných čisticích přípravků nebo nedostatku celkové hydratace v péči. Přesušenost pak souvisí s úbytkem lipidů (tukových složek) a narušenou kožní bariérou.



Projevy:

Oba stavy - přestože mají jinou příčinu - se mohou projevovat podobně: nepříjemným pnutím, tvorbou šupinek (které výrazně ztěžují nanášení make-upu) nebo zvýrazněnými jemnými vráskami.



jak z toho ven?



- Vyřadit přípravky s vysokým obsahem alkoholu (např. Alcohol / Alcohol denat.).
- Opatrně s micelárními vodami jako jediným krokem čištění.
- Omezit použití silně pěnivých mycích látek (zejména Sodium Lauryl / Laureth Sulfate, ale také Sodium Coco Sulfate, který se často vyskytuje i v přírodní kosmetice; za nevhodné na obličej osobně považuji také tradiční tuhá mýdla).
- Dočasně omezit vysoce koncentrované aktivní látky (např. AHA kyseliny, retinoidy).
- Zařadit přípravky s prokazatelným hydratačním účinkem (např. s kyselinou hyaluronovou, Sodium PCA, šťávou z aloe vera, fermentovanými hydratačními extrakty ad.).
- Hydrataci uzamknout v pokožce pomocí vhodného emulzního nebo olejového krému (např. krémy Biorythme).
- V případě zhoršení stavu doporučuji navštívit dermatologii.



MÝTY VS. REALITA

Co se o pleti říká - a jak je to doopravdy

01

Mýtus: „Mastná pleť nepotřebuje hydrataci.“

✓ Mastná pleť sice produkuje více mazu, ale může mít současně nedostatek hydratace (vlhkosti). Pokud ji vysušujeme v domněnání, že „už je mastná dost“, můžeme paradoxně spustit ještě vyšší produkci mazu. A hlavně: bez hydratace nemůže žádná pleť správně fungovat – i ta mastná potřebuje „napít“. Pozor! Sama voda aplikovaná na pokožku nemá hydratační účinky. Stejně tak ani květové hydroláty. Více si o tom můžete přečíst [tady](#).

02

Mýtus: „Normální pleť péči nepotřebuje.“

✓ Realita: Normální pleť je sice ideální startovní čára – ale rozhodně ne garance, že si navždy vystačí „jen tak“. Pleť se přirozeně mění, s věkem, stresem, počasím... A právě normální pleť často nejvíc „usne na vavřínech“ – a s příchodem prvních vrásek nebo výkyvů nás překvapí. Základní péče (například pravidelné čištění alespoň večer) má smysl u každého typu.

03

Mýtus: „Pupínky znamenají automaticky akné.“

✓ Realita: Ne všechno, co vypadá jako pupínek, je akné. Může jít o periorální dermatitidu, růžovku nebo třeba podráždění. Pokud se vám „akné“ tvoří v oblastech, kde to není typické (např. kolem úst, očí), nebo je pleť celkově zarudlá, citlivá, suchá a svědí, raději než po anti-akné péči sáhněte po dermatologickém vyšetření. Diagnóza je klíčová.



TEST: POZNEJTE SVOU PLEŤ DO HLOUBKY

aneb Zjednodušený test typologie podle Dr. Leslie Baumann



V předchozích kapitolách jsme se věnovali základním typům a stavům pleti - a možná už teď máte jasnější představu, kam spadáte. Pokud ale cítíte, že byste se o své pleti chtěli dozvědět ještě víc, je tu právě tato část.

Následující test vychází z metodiky americké dermatoložky Dr. Leslie Baumann, která ve své praxi vytvořila systém 16 typů pleti. Původní test čítá 64 otázek a kombinuje čtyři základní aspekty - hydrataci, citlivost, stárnutí a sklon k nerovnoměrné pigmentaci.

Náš test je zjednodušenou a prakticky orientovanou verzí, která podle autorky tohoto e-booku spíše než samotný TYP pleti chytře identifikuje aktuální TYP a STAV naší pokožky.

Nesnažíme se původní test kopírovat, ale využíváme jeho silné stránky a převádíme je do srozumitelné podoby, která odpovídá stylu a filozofii značky Biorythme.

Pokud vás zajímá originální podoba testu, najdete ji volně dostupnou online.

Jak test vyplnit a spočítat výsledek?

Test se skládá ze 4 oblastí (každá má 4 otázky). Vaším úkolem je:

01. U každé otázky zakroužkujte jednu odpověď, která vás nejlépe vystihuje.
02. Každá odpověď má přiřazené body pro jeden ze dvou typů pleti (např. suchá vs. mastná).
03. Na konci každé oblasti sečtěte body a určete, který typ převládá.
04. Nakonec tak získáte čtyřsložkový popis své pleti (např. suchá – citlivá – se sklonem k pigmentovým skvrnám – pevná).

Než se pustíte do testu...

Test zjednodušuje pleť do dvou základních kategorií – suchá a mastná. Ačkoliv to může působit příliš černobíle, v praxi to dává smysl: právě míra tvorby mazu (a její projevy) bývá jedním z nejzásadnějších vodítek při péči o pleť.

Přesto ale doporučujeme brát výsledek testu jako jedno z vodítek – ne jako definitivní verdikt. Pokud máte pocit, že se vaše pleť nachází „někde mezi“, může se jednat o smíšený typ.

A pokud v testu vycházíte spíš jako suchá/mastná, ale vaše pleť působí vyrovnaně a bez výraznějších výkyvů, je dost dobře možné, že patříte k normálnímu typu, který se v testech většinou nedá úplně přesně zachytit.

tip

Výsledky testu proto doporučujeme propojit se znalostmi, které jste načerpali v předchozích kapitolách. Právě kombinace testu, pozorování a porozumění kontextu dává nejpřesnější obrázek o tom, co vaše pleť skutečně potřebuje.

1. SUCHOST VS. MASTNOTA



1A. JAK VYPADÁ VAŠE PLEŤ RÁNO IHNEDE PO PROBUZENÍ (PŘED OPLÁCHNUTÍM A KOSMETICKOU RUTINOU)?

- Je napjatá, vysušená nebo drsná na dotek (2 body pro suchou pleť)
- Je příjemná, nepnoucí, bez mastného filmu (1 bod pro suchou pleť)
- Je jemně lesklá / potažená mastným filmem (2 body pro mastnou pleť)

1B. JAK RYCHLE SE ZAČNETE LESKNOUT (NAPŘ. NA ČELE) PO PROVEDENÍ BĚŽNÉ RANNÍ RUTINY (BEZ POUŽITÍ MAKE-UPU A SPF KRÉMU)?

- Nikdy nebo výjimečně, třeba po sportu (2 body pro suchou pleť)
- Po půl dni (1 bod pro suchou pleť)
- Do hodiny nebo dvou (2 body pro mastnou pleť)

1C. JAK SE PLEŤ CHOVÁ PO ČIŠTĚNÍ JEMNOU PĚNOU NEBO GELEM? (VYLOUČENY JSOU TEDY PŘÍPRAVKY S OBSAHEM SLS, TUHÁ MÝDLA APOD.)

- Ihned je pnoucí a stažená (2 body pro suchou pleť)
- Občas je trochu stažená (1 bod pro suchou pleť)
- V pohodě, pleť není nepříjemně napjatá (2 body pro mastnou pleť)



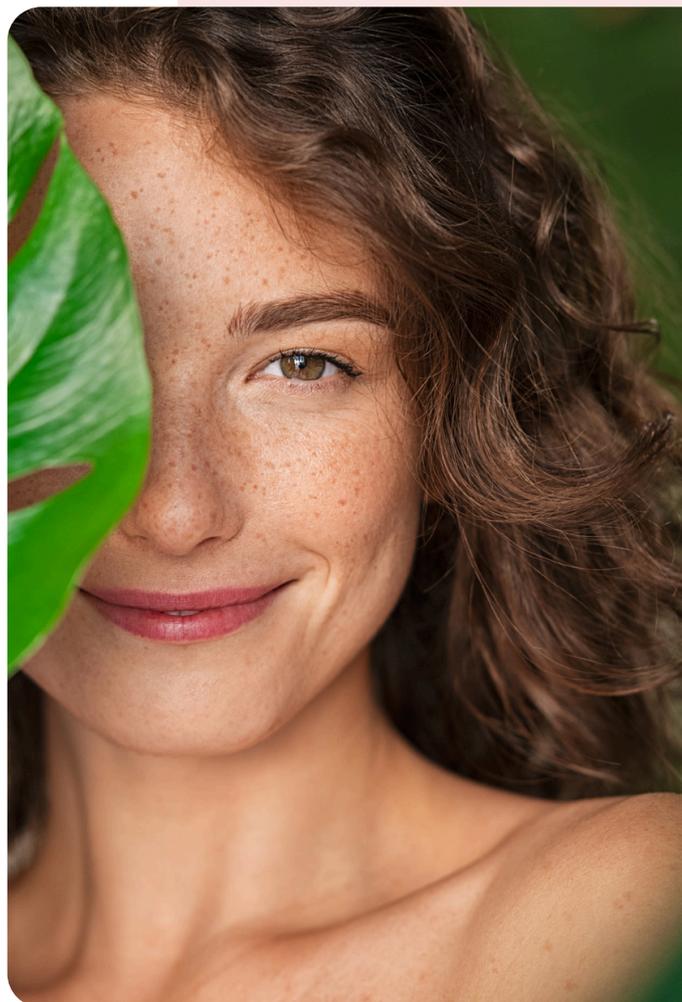
A JAKÝ JE VÁŠ TYP?

Na základě odpovědí v testu jste se dostali k jednomu z 16 typů pleti – kombinaci čtyř vlastností, které nejlépe vystihují, jak vaše pleť aktuálně funguje. Každý typ má své specifické potřeby i možná úskalí – a proto jsme ke každému z nich připravili praktický popis i doporučení, co mu obvykle prospívá.

Aby pro vás byly informace co nejpřehlednější, rozdělili jsme typy do čtyř skupin podle toho, jakou mají základní vlastnost – tedy zda jde o pleť:

- suchou & citlivou (typy 1–4),
- suchou & odolnou (typy 5–8),
- mastnou & citlivou (typy 9–12),
- mastnou & odolnou (typy 13–16)

Ilustrační fotografie, které najdete vždy na začátku každé čtveřice, slouží jako pomůcka pro lepší představu, jak tato čtveřice typů pleti může běžně vypadat.





Výsledné typy pleti a doporučení k péči nejsou přemřaty pouze z typologie dermatoložky Leslie Baumannové - jsou především odrazem zkušenosti autorky e-booku, která je nasbírala za roky práce s tisícovkami zákaznic.

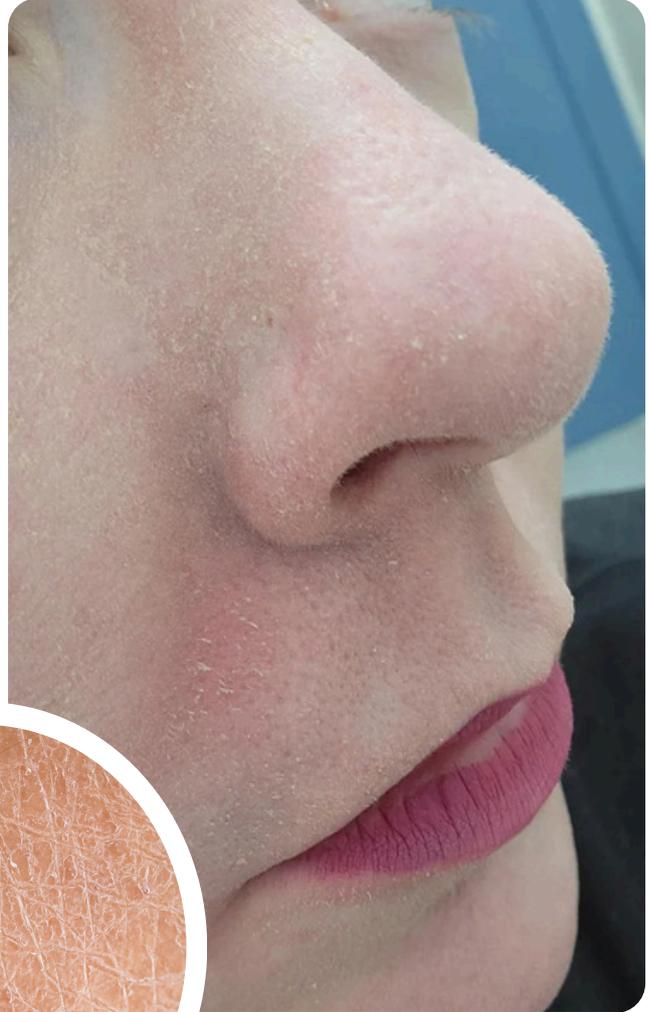


Nezapomeňte, že výsledky testu nejsou nálepkou navždy - spíš fajn výchozím bodem, jak své pleti lépe porozumět, vyhnout se zbytečnému zkoušení metodou pokus - omyl a postavit si rutinu, která bude vaší pleti sedět opravdu na míru.

Upozornění:

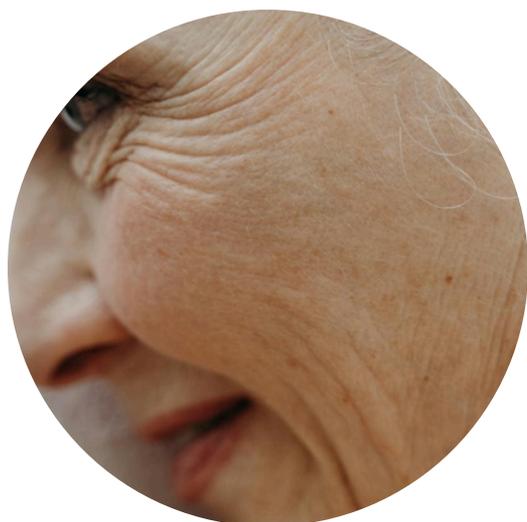
Všechny uvedené informace a doporučení slouží pouze pro orientaci v běžné péči o pleť. Nenahrazují odborné vyšetření. Pokud si nejste jisti stavem své pokožky, zaznamenáváte neobvyklé reakce nebo dlouhodobé zhoršení pleti, doporučuji obrátit se na dermatologa.

Fotografie k typům 1 - 4





Suchá – citlivá – vyšší sklon k pigmentovým skvrnám – pleť náchylná k vráskám



Popis

Vaše pleť je suchá, což znamená, že jí chybí jak dostatečná hydratace, tak přirozený kožní maz. Může působit hrubě, šupinatě nebo napjatě. Je navíc vysoce reaktivní a často reaguje podrážděním. Má také sklon k nerovnoměrnému zbarvení (např. po akné, zánětech nebo po opalování) a často vykazuje první známky stárnutí.

Čemu se vyhnout

Parfemaci (přírodní i syntetické), většině esenciálních olejů, mechanickým peelingu a exfoliačním složkám (AHA kyseliny ad.), vyššímu % alkoholu (Alcohol denat.) ve složení. Pozor na konzervanty (někdy může být problematický např. Phenoxyethanol) a silně pěnicí mycí složky (Sodium Lauryl / Laureth Sulfate a Sodium Coco Sulfate; osobně nedoporučuji na obličej používat ani tradiční tuhá mýdla). Opatrně také na vysokoprocenní séra a vrstvení mnoha aktivních produktů na sebe.

*fotografie k typům 1 - 4
naleznete na straně 42*

Co nezanedbávat

Hydrataci, obnovu kožní bariéry (doplňování lipidové vrstvy, zklidňování, harmonizace přirozeného pH), každodenní SPF.

Vhodné účinné látky

- bambucké máslo
- ušlechtilé rostlinné oleje
- bakuchiol
- ceramidy
- panthenol
- kyselina hyaluronová
- aloe vera
- ovesný extrakt
- squalane
- Centella Asiatica
- niacinamid ad.



Produkty, které vám sednou



Zklidňující přírodní tonikum

Jemná, 100% přírodní péče pro citlivou pleť – Zklidňující tonikum bylo vyvinuto speciálně pro pokožku, která ocení regeneraci a ochranu před vnějšími vlivy.

[prozkoumat](#)



Well-aging přírodní tonikum

Tonikum v sobě spojuje vysokou koncentraci účinných ingrediencí, viditelné výsledky a podmanivou vůni. Poskytuje intenzivní hydrataci a zpevnění suché i zralé pleti.

[prozkoumat](#)



Přírodní krém pro citlivou pleť

Hebký krém s bambuckým máslem a cennými oleji z granátového jablka a melounových semínek je ideální i pro tu nejcitlivější pleť.

[prozkoumat](#)



O autorce e-booku **Ing. Aneta Adamčíková**

Zakladatelka značky Biorythme, vývojářka přírodní kosmetiky, inženýrka chemie.

Aneta vystudovala chemii na VŠCHT, ale nejdůležitější, co o kosmetice ví, ji nenaučila škola, ale každodenní praxe. Začínala ve farmacii, později ve velké kosmetické firmě dohlížela na bezpečnost každého vyrobeného produktu a více než 13 let sleduje vývoj evropské kosmetické legislativy. Zkušenosti z praxe dnes propojuje s vědeckým pohledem – a zároveň s respektem k přírodě i lidské pleti.

Za roky vývoje, testování a komunikace s tisícovkami zákazníků se pod jejíma rukama vystřídala široká škála pletí, problémů, slepých uliček i malých vítězství. Tato kombinace odbornosti a každodenní zkušenosti je tím, co dnes tvoří základ Biorythme – i celého tohoto e-booku.

Ve volném čase se věnuje hatha józe, zpěvu a psaní článků na blog, kde vysvětluje složení kosmetiky srozumitelně, ale bez zjednodušování.