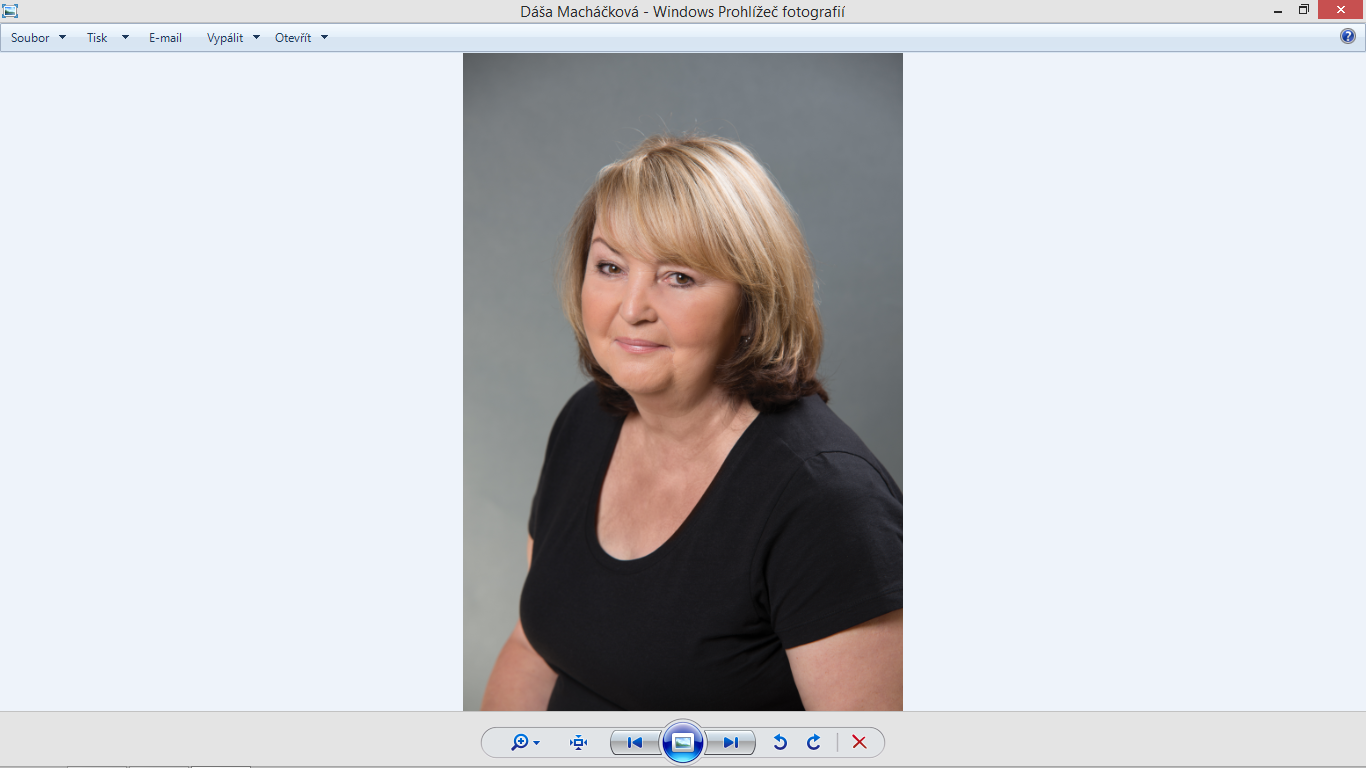
**Kosmetická školitelka ALCINA radí:**

**Jak vybrat správnou podkladovou péči podle typu pleti**

****

**Zdravá a hebká pleť plná energie je základem každého perfektního líčení. Pokud se zrovna vaše pokožka v ideálním stavu nenachází, je třeba jí pomoci. Jaká podkladová péče pomůže právě vašemu typu pleti, jak ji nanášet a kombinovat a jaký efekt přináší? Na to odpoví kosmetická školitelka ALCINA Dagmar Macháčková.**

**Co si vlastně můžeme představit pod pojmem podkladová péče?**

Podkladová péče je důležitým krokem kosmetického ošetření nebo každodenní domácí péče o pleť, jenž předchází aplikaci pleťového krému. Využívá přípravky s vysokou koncentrací účinných látek s cíleným efektem, které dodávají energii, hydrataci, vitalitu nebo zajišťují anti-age efekt. Podkladovou péči můžeme upravovat podle aktuálních potřeb a stavu pleti, aniž bychom museli měnit oblíbený pleťový krém.

**Jaké produkty se tedy hodí jako podkladová péče?**

Jako podkladová péče se používají ampule, gely, séra a fluidy s lehkou texturou, které zaručují snadnější průchod účinných látek do pleti a rychlé vstřebání.

**Jaký je jejich hlavní efekt?**

Podkladové přípravky mají díky své textuře schopnost procházet hlouběji do pokožky a zaručují tak intenzivní a dlouhodobý účinek. Umožňují také cílení přímo na konkrétní efekt či problém. Mohou být používány pravidelně a dlouhodobě, nebo naopak krátkodobě, například jako kúra. Stejně tak je můžeme nanášet v několika vrstvách.

**Kdy bychom měli podkladovou péči nanášet?**

Podkladovou péči nanášíme na důkladně odlíčenou a vyčištěnou pleť. Ideální je také použití peelingu a následně tonika na vyrovnání pH pleti. Můžeme nanést i více vrstev, tedy více různých podkladových přípravků, čímž dochází k synergickému efektu a zvýší se efekt péče. V případě vrstvení postupujeme vždy od nejlehčí textury až po tu nejvydatnější. Následně naneseme pleťový krém. Na něj poté primer, make-up a pudr.

**Jak dlouho před nanesením make-upu je ideální podkladovou péči použít?**

Podklady se vstřebávají rychle, takže lze postupně, po vstřebání jednotlivých vrstev, nanášet další až po make-up.



**Jakou podkladovou péči použít pro různé typy pleti?**

**Suchá pleť**

Suchá pleť je velmi křehká a citlivá. Vykazuje pocit napětí a objevují se na ní suché vrásky. Chybí jí jak hydratační, tak i lipidové složky. Proto volíme takovou podkladovou péči, která jí tyto látky dodá, zbaví napětí, vyhladí ji a vyplní.

*Tip: Hydratační sérum ALCINA, 670 Kč*



**Dehydratovaná pleť**

Dehydratovaná pleť se na rozdíl od suché pleti, která je dána geneticky, může vyskytnout u všech druhů pleti. Je to stav, který je přechodný a lze jej změnit. Dehydratovaná pleť je napjatá, máte pocit, jako by vám byla “malá”, je začervenalá a citlivá. S pravidelným dodáváním optimálních hydratačních látek se stav zlepšuje, až projevy úplně vymizí. Na dehydratovanou pleť bych jednoznačně doporučila přípravky s kyselinou hyaluronovou, a to zejména ve formě velkých i malých molekul, které proniknou do hlubších vrstev pokožky, kde dokáží doplňovat zásoby vlhkosti.

*Tip: ALCINA Hyaluron 2.0 Pleťový gel, 550 Kč*

**Citlivá pleť**

Citlivá pleť potřebuje hlavně zklidnit, potlačit nepříjemné začervenání a zároveň také posílit odolnost. Vhodné účinné látky jsou např. panthenol, ovesný extrakt nebo výtažky z avokáda. U pleti s projevy kuperózy nebo se sklony k ní jsou pak prospěšné látky, které pomohou posílit žilní stěnu a zbaví pleť pocitů horkosti a začervenání.

*Tip: ALCINA Couperose sérum, 690 Kč*

**Zralá pleť**

U zralé pleti je důležitý individuální přístup. Nejvíce ocení přípravky, které pomáhají její hloubkové hydrataci, zpevní ji, dodají elasticitu a vyplní vrásky. Co se týká konkrétních složek, zmínila bych kolagen v různých podobách a opět kyselinu hyaluronovou ve formě malých a velkých molekul. Ta hydratuje pleť do hloubky a pleť je potom schopná lépe přijímat účinné látky. Moderní a zajímavou účinnou látkou je např. Matrixyl kolagen. Aktivuje přirozený regenerační proces kůže, vyhlazuje vrásky a zlepšuje elasticitu a pružnost pleti.



*Tip: ALCINA Sérum proti vráskám, 880 Kč*

**Problematická pleť**

Jako problematickou označujeme mastnou pleť s rozšířenými póry a aknózními projevy. Taková pleť potřebuje přípravky s adstringentním efektem a hloubkovou čisticí silou a následně produkty, které ji pomohou vyhojit, zmatnit a projasnit. Velmi prospěšné jsou bylinné extrakty, které pomáhají vázat přebytečný maz a mají klidnící účinek, a dále AHA kyseliny.

*Tip: ALCINA Bylinný fluid, 350 Kč*



**Unavená a mdlá pleť**

Mdlá a unavená pleť potřebuje v první řadě dodat energii. K tomu je vhodný například koenzym Q10, který se nachází v každé živé buňce a v mitochondriích se stará o zajištění energie pro zdravý růst kůže. Další oblíbenou látkou je vitamin C.

*Tip: ALCINA Intenzivní ampulková kúra, 520 Kč*

**Produkty jsou k dostání v salonech spolupracujících se značkou ALCINA.**