Odličování je důležitou součástí péče o pleť, která má vliv nejen na vzhled, ale také na celkové zdraví pokožky. Ať už používáte make-up denně nebo jen příležitostně, pravidelné odličování je nezbytné. Odličování je důležitou součástí naší péče o pleť, ale je to také více než jen rutina. Je to způsob, jak vyjádřit vděk za to, co naše pokožka denně pro nás dělá, a jak ukázat, že si vážíme té krásné obálky, ve které nás svět vidí.  
 **Proč je tedy odličování tak důležité?**

**1. Odstranění nečistot a make-upu**

Naší pleť každý den vystavujeme prachu a nečistotám z okolního prostředí. Spolu s make-upem můžou nečistoty ucpat póry. Pokud je neodstraníme, vystavujeme pleť většímu riziku akné a dalším kožním problémům.

**2. Omlazování pleti**

Zbytky make-upu na pleti mohou urychlit proces stárnutí pokožky. Chemikálie, které jsou obsažené v kosmetických produktech, mohou při dlouhodobém působení narušit přirozenou bariéru pleti a způsobit tak ztrátu elasticity a tvorbu vrásek.

**3. Regenerace pokožky**

Během noci se pleť přirozeně regeneruje a obnovuje. Pokud je pleť čistá, lépe vstřebává výživné látky z nočních krémů a sér, pokud žádné nepoužijeme, zkrátka dobře dýchá.

**4. Minimalizace rizika infekcí a podráždění**

Make-up a nečistoty mohou způsobit podráždění a záněty, zvláště pokud máte citlivou pleť nebo sklony k alergiím. Nečistoty a bakterie zůstávají na neodlíčené pleti, jsou jako hosté, kteří se nechtěně usadili a narušují pleti klid.  
Pokud bakterie, které se během dne usadí na povrchu pleti, z pleti neodstraníme, mohou také vyvolat nepěkné infekce.

**5. Lepší aplikace a trvanlivost mke-upu**

Čistá pleť je základem pro dokonalou aplikaci make-upu. Make-up nanesený na čistou a dobře hydratovanou pleť vydrží déle a vypadá lépe. Pokud se neodličujete pravidelně, můžete si všimnout, že váš make-up nevypadá tak dobře a snadno se rozmazává.  
Čistá pleť je jak prázdné plátno pro umělce! Když je naše pokožka pečlivě očištěna a hydratovaná, make-up se lépe spojí s povrchem a drží déle

**Jak správně odličovat?**

**Volba správného odličovacího prostředku**

Důležité je, vybrat si vhodný produkt, který odpovídá vašemu typu pleti. Existuje mnoho druhů odličovacích prostředků, včetně micelárních vod, olejů, gelů, pěn a krémů.

* **Micelární voda**Vhodná pro všechny typy pleti, zejména pro citlivou pokožku. Jemně odstraňuje make-up a nečistoty.
* **Olejový odličovač**Ideální pro suchou nebo normální pleť. Rozpouští make-up a dodává pleti hydrataci.
* **Čisticí gel nebo pěna**Vhodné pro mastnou a smíšenou pleť. Pomáhá regulovat tvorbu mazu.
* **Krémový odličovač:** Skvělý pro suchou a zralou pleť. Hydratuje a vyživuje pokožku.

**2. Odličování očí a rtů**

Oči a rty jsou citlivé oblasti, které vyžadují zvláštní péči.  
Vatový tampon či jiný prostředek na odličování přiložte na zavřené oči a nechte několik sekund působit, aby se make-up rozpustil. Pak jemně stírejte, směrem dolů. Vyhněte se zběsilému tření, které způsobuje podráždění a tvorby vrásek.

**3. Odstranění make-upu z obličeje**

Vatovým tamponem krouživými pohyby jemně masírujeme obličej. Otírejte make-up směrem ven, abyste odstranili všechny zbytky.

**4. Dvojité čištění**

Pro důkladné čištění pleti provádíme dvojité čištění.

* **První čištění:** Odstraní make-up a povrchové nečistoty.
* **Druhé čištění:** Hloubkově čistí pokožku a odstraňuje zbytky odličovače a nečistot. Použijte jemný čisticí gel nebo pěnu vhodnou pro váš typ pleti.

**5. Hydratace**

Péče o pokožku není kompletní bez hydratace. Hydratační krém nebo vhodné sérum uzavírá vlhkost v pokožce a dodává jí potřebné živiny.

Odličování není jenom o odstranění make-upu. Je to rituál, který umožňuje vaší pleti dýchat a regenerovat se po dlouhém dni. Je to jako odemykání dveří, aby vaše pleť mohla vstoupit do nočního režimu a připravit se na další den. Takže pamatujte, odličujte se nejen pro krásu, ale také pro zdraví vaší pleti!