



bio
rythme
biorythme.cz

Uvila krásu

*aneb Pod pokličkou
kosmetiky*



Obsah

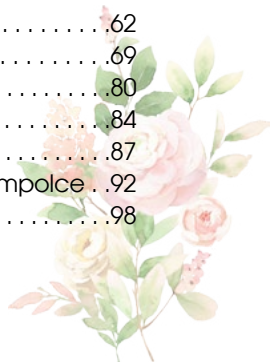
Vyznáte se v obalech kosmetiky?	04
Stručný průvodce, jak z etikety poznat přírodu vs. chemii	05
Konzervanty v kosmetice – nutné zlo?	10
Voda v kosmetice	14
Nejoblíbenější beauty triky Anet	16
Zázrak jménem bambucké máslo	18
Rozhovor se zakladatelkou Biorythme Anetou Adamčíkovou	22



Struktura a funkce kůže: fakta a mýty o její propustnosti	30
Oleje v péči o pleť	40
Parabeny	46
Jaký je rozdíl mezi deo se sodou a bez sody	50
Příběh deodorantů Biorythme	52
Jak se vaří deodoranty v Biorythme?	56
Co na tě józe všichni mají?	58



Proč jsem řekla sbohem hormonální antikoncepci	62
Akné: Jak se ho zbavit?	69
Phenoxyethanol	80
Cykličnost ženy aneb 4x jiná Já	84
Alkohol v kosmetice	87
Hliník se neodstěhoval do Humpolce	92
Silly silikonů?	98



Úvod

O AUTORKÁCH

Aneta Adamčíková je zakladatelkou Biorythme. Svoji kosmetiku začala vyrábět již jako teenager v kuchyni rodičů, voňavý svět ji pohltil natolik, že se rozhodla pochopit ho se všemi souvislostmi, které získala na Vysoké škole chemicko-technologické. Po studiu se věnovala správné výrobní praxi v biotechnologické firmě a následně pracovala pro zavedenou kosmetickou značku jako vedoucí laboratoře a vývojářka. Její dávný sen o vlastní značce přírodní kosmetiky jí ale nedal spát, proto v roce 2016 použila svoji dávnou formulaci na pačulový deodorant jako základ Biorythme. Kromě ruční výroby kvalitní kosmetiky má za cíl zasvěcovat všechny fandy přírodní péče o pleť do tajů složení výrobků. Ve volném čase se ráda pořádně vyspí (hlavně od doby, co se stala maminkou), cvičí hatha jógu, zpívá a cestuje.

Tereza Feglarová je Anety kamarádka a spolužačka z gymnázia. Po maturitě vystudovala obor biochemie na Přírodovědecké fakultě UK. V rámci doktorského studia se zabývala novými protinádorovými léčivy a jejich účinky na buněčné linie, v tomto výzkumu pak pokračovala i na Klinice dětské hematologie a onkologie v Motole. Nyní se naplno věnuje nové životní roli, po mateřské dovolené se vrátila do Laboratoře experimentální imunoterapie v Ústavu hematologie a krevní transfuze, kde se zabývala výzkumem. Čím více Terka studuje různá léčiva a jejich vliv na lidský organismus, tím více jí také pohlcuje složitý svět doplňků stravy, potravin a kosmetiky.



Určila krásu aneb pod pokličkou kosmetiky

Biorythme s.r.o., IČO 08250740, Čsl. armády 1052, 253 01 Hostivice, www.biorythme.cz

Texty v tomto sborníku jsou **aktuální** k podzimu 2021. Obsažené texty vyjadřují názory autorek, jsou sepsány podle jejich nejlepšího vědomí a znalostí. Texty je nutno vnímat pouze informativně, jakožto pohledy a zkušenosti autorek. **Odkazy** na odborné studie a ostatní citované zdroje naleznete na našem blogu (biorythme.cz/blog), kde také najdete mnoho dalších zajímavých článků ze světa kosmetiky.

Výroba: S01 reklamní studio s.r.o., www.S01.cz

Zdroje fotografií/obrázků: Pokud není u článku uvedeno jinak, je zdrojem depositphotos.com, creativemarket.com a freepik.com. **Uzávěrka:** 9. 9. 2021, datum vydání 1. 10. 2021.

Vyznáte se v obalech kosmetiky?

Všechny kosmetické výrobky musí mít na obalu povinně uvedeno mnoho informací. Pojďme se podívat na to, jaké to jsou a čím mohou být pro zákazníka zajímavé.

Seznam přísad („INCI“ názvů) – ten může být uveden nikoliv přímo na výrobku, ale také na přiložené visačce, kartičce apod. Pokud má výrobek také krabičku (třeba papírovou), tak se seznam přísad může vyskytovat pouze na ní (a už ne na samotném výrobku)

- Názvy jednotlivých surovin se uvádějí podle Mezinárodní nomenklatury kosmetických přísad (International Nomenclature Cosmetic Ingredient, zkratka INCI), což je databáze všech povolených surovin, které jsou pojmenované latinsko-anglickými názvy (každá surovina má unikátní název a právě tento a ne jiný se musí použít)

Funkce výrobku – musí být specificky vysvětlena, pokud nepochybně z názvu, tvaru, velikosti nebo jiných znaků

Ingredients: Olea Europaea Fruit Oil, Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Beeswax, Butyrospermum Parkii Butter, Salvia Hispanica Seed Oil, Vanilla Planifolia Bean Extract, Alcohol, Aroma, Butylphenyl Methylpropional, Coumarin, Hexyl Cinnamal, Linalool, Mica, CI 77491

- Všechny použité suroviny se uvádějí za označení „Ingredients“ (Složení), za kterým následuje jejich seznam v sestupném pořadí. To znamená že ve výrobku je nejvíce té složky, která je uvedena na prvním místě

Jméno nebo název odpovědné osoby (to je osoba nebo firma, která za výrobek „ručí“ – např. výrobce nebo distributor) a její adresa. Pokud produkt není vyroben v zemi EU, tak místo původu produktu

bi  **rythme** Přírodní balzám na rty s chia olejem
Vanilka
biorythme.cz
Vyrábí: Biorythme s.r.o., Kosmetická 126, Praha 1, Česká republika, IČO 08526
Skladujte vsuchu při teplotě do +25 °C
Šarže: 0116 Objem: 4,8 ml 

- Ingredience, které jsou použity v množství menším než 1 %, se mohou psát v libovolném pořadí (samozřejmě až za ty suroviny, které jsou obsaženy ve vyšším množství a jsou seřazeny sestupně)

Číslo šarže – každá šarže, tedy dávka výrobků, které se vyrábějí ze stejného materiálu v jednu dobu, musí mít přiděleno své unikátní číslo (jeho podobu si určuje sám výrobce). Toto číslo se hodí třeba ve chvíli reklamace – pokud byste něco reklamovali, výrobce se může zpětně podívat do dokumentace, kterou si vede, a pokusit se vyzkoumat, co se při výrobě šarže stalo

Obsah balení (např. v gramech nebo mililitrech) – tato povinnost ale neplatí, když se jedná o balení s obsahem menším než 5 g/5 ml nebo když se jedná o vzorky a jednorázová balení

Jak se dozvíte, dokdy je výrobek třeba spotřebovat? Způsobů značení jsou dva: buď „datum minimální trvanlivosti“ (v takovém případě je na obale natištěné konkrétní datum) nebo „symbol „otevřeného kelímku“, který značí dobu použitelnosti po otevření

- Symbol otevřeného kelímku (PAO = Period After Opening) má u sebe vždy uvedený počet měsíců (např. 6 M nebo 12 M), které udávají dobu použitelnosti po prvním otevření výrobku (např. tento balzám na rty by se po prvním otevření měl spotřebovat do 12 měsíců).



Stručný průvodce, jak z etikety poznat přírodu vs. chemii

Říká se, že jsme to, co jíme – já bych ještě doplnila, že jsme také tím, co na sebe „mažeme“, protože kůže je se svou rozlohou až 1,8 m² největším orgánem těla. Všichni dobře víme, že se na vzhledu naší pokožky podepisuje nejen strava, ale také kosmetika, kterou hlavně my ženy denně používáme ve větším než malém množství. Otázkou pak zůstává, jaký vliv má používání chemického koktejlu nejen na naši pleť, ale celkově na naše zdraví...

Pokud občas tápete, co všechno se vlastně na kosmetických etiketách nachází za informace, podívejte se nejprve na článek, který prozrazuje, co se všechno můžeme jako spotřebitelé z etiket dozvědět.

Řazení ingrediencí pod lupou

Všechny použité ingredience jsou na etiketách uvedené v seřazeném pořadí pomocí názvosloví INCI. Znamená to, že surovina, která je na prvním místě, je ve výrobku zastoupena v největším

množství. Čím níže se surovina v seznamu nachází, tím je jí ve výrobku méně.

Toto řazení zákazníkovi leccos napoví o složení výrobku, ale neexistuje obecné pravidlo, které by například říkalo, že ingredience

nacházející se v první polovině jsou ve výrobku zastoupené ve velkém množství – a ty další naopak v malém.

Uveďme si jako příklad pleťové vody, kde je na prvním místě voda (Aqua, Water – oba názvy jsou dle INCI možné). U konvenčních výrobků je pravděpodobné, že vody výrobek obsahuje třeba i devadesát procent. To, že je za ní uvedeno osm dalších surovin, jako jsou bylinky, je fajn, ale jestliže na ně zbývá deset procent, ze kterých se ještě např. jedno procento odčerpá na konzervant a dalších pět procent na glycerin atd., tak bylinky se ve výrobku vyskytují jen ze čtyř procent (a přitom složení vypadá fajn – voda a pak spousta botanických názvů).

Netvrdím, že je to špatně nebo že je to klamání zákazníka – prostě to tak je. Buďme rádi, že se všechny použité ingredience na obal vůbec uvádějí. Ještě teď možná v koupelnách prarodičů, kteří si občas schovávají obaly, narazíte na pár desítek let staré výrobky, které seznam použitých surovin vůbec obsahovat nemusely.

INCI, tajný jazyk chemiků

Suroviny na obale najdete psané v prapodivném jazyce. Jedná se o INCI neboli Mezinárodní

názvosloví pro kosmetické suroviny, což je jakýsi mix angličtiny, latiny a chemie. INCI platí několik desítek let po celém světě, takže pokud do něho proniknete, vyznáte se ve složení nejen u nás v Evropě. Některé názvy jsou rozluštitelné hned (např. Aqua, Methylparaben, Alcohol), u některých se alespoň dá odhadnout, že se bude jednat o rostlinnou složku (např. Cocos Nucifera Oil – kokosový olej, Calendula Officinalis Extract – extrakt z měsíčku lékařského) a u některých je zákazník úplně ztracen (např. 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol nebo PEG-100 Stearate). Protože v konvenčních výrobcích se názvů, u kterých se běžný zákazník ztrácí, vyskytuje většina, vznikají různé weby a knihy se seznamy ingrediencí, které mají ale tu nevýhodu, že mnoho sloučenin v nich není uvedeno a pokud je, tak se tam občas můžete dočíst informace, které nejsou úplně využitelné (k čemu vám například bude, když se dozvíte, že PEG-100 Stearate snižuje povrchové napětí kosmetiky a je to povrchově aktivní čisticí prostředek?). Navíc ve většině těchto databází chybí zdroje informací, takže je nelze brát zcela vážně. Nejlepší tak je vyznat se alespoň rámcově ve složení sám a moci prostudovat etiketu vlastními silami.

Konkrétní rady

Pokud milujete přírodní kosmetiku tak jako já, mohu se podělit o svůj přístup k pátrání po etiketách:

- Mám ráda kosmetiku, která obsahuje málo složek. Je to známka





toho, že pravděpodobně půjde o ruční výrobu nebo malovýrobu a ve složení se mi dobře orientuje. Pokud si chci koupit produkt, který obsahuje hodně složek, většinou se jedná o značku, o které vím, že vyrábí přírodní věci nebo očekávám, že bude na webu uvedeno také složení česky nebo alespoň anglicky. Což je ale občas jen zbožné přání, protože člověk je často rád, že na webu vůbec nějaké složení je... Tak se podle toho zařídím – buď se zeptám, nebo nekoupím.

- Vždycky pročítám celý seznam ingrediencí a nejvíce se soustředím na první místa (řekněme třeba na první třetinu). Spíše než co výrobek obsahuje, je pro mě důležité, co neobsahuje – takže pokud na prvních místech vidím parafín a další ropné deriváty (Paraffinum Liquidum, Isoparaffin, Petroleum), výrobek si zaručeně nekoupím (parafíny nedělají mojí mastné pokožce dobře a ve skutečně přírodní kosmetice nemají co dělat).

- Další složky, které mě ihned odradí, jsou polyethylenglykoly (PEG-sloučeniny) a jejich příbuzní. Tyto složky se jednoduše poznají

podle „PEG-“ kdekoli ve svém názvu, ale také se skrývají např. pod názvy Polysorbate 60, Polysorbate 80 atd. Další látky, které nejsou mými favority, jsou silně odmašťující čisticí látky jako Sodium Lauryl Sulfate (SLS) a Sodium Laureth Sulfate (SLES). Stejně tak mě nenadchne přítomnost silikonů, snadno odhalitelná podle přípon -cone (např. Dimethicone), -ane (např. Polysiloxane) a -onol (např. Dimethiconol).

- U deodorantů a antiperspirantů si dávám velký pozor na přítomnost solí hliníku neboli aluminiové soli (které se poznají podle slova „Aluminum“, např. Aluminum Chlorohydrate).

- Pak jsou naopak složky, které když vidím na předních místech, tak moje srdce zaplesá – jedná se o přírodní oleje, tuky a vosky (např. Theobroma Cacao Seed Butter – kakaové máslo, Prunus Amygdalus Dulcis Oil – mandlový olej, Butyrospermum Parkii Butter – bambucké máslo) a další rostlinné složky (Aloe Barbadensis Leaf Juice – šťáva z Aloe vera, různé květové vody (neboli hydroláty) – např. Rosa Damascena Flower Water – hydrolát z růže, a mnoho dalších). Myslím, že tyto 100% přírodní složky rozpozná každý, na rozdíl od chemikálií mají přece tak krásné názvy.

- Pak tu jsou přírodní suroviny, které mi ale vadí: jedná se o živočišné tuky a palmový olej. Tyto suroviny svoje opodstatnění v kosmetice mají, např. v mýdlářství jsou to ceněné látky, protože mýdlo dodávají pevnost a tvrdost, pro mě jsou ale z ekologických a etických

důvodů nepřijatelné – živočišné tuky jsou kafilémi tuky (zbytky zvířat, které se nevyužily po porážce) a palmový olej je kapitola sama pro sebe. Pokud vám používání těchto složek nevadí, je to vaše volba, kterou je třeba respektovat. Já jsem přesvědčená, že mýdlo i ostatní kosmetiku lze vyrobit i jiným způsobem (bude pracnější a dražší, ale jde to). Hovézí lůj je podle INCI „Tallow“, takže jakákoli složka obsahující tento název je z loje (např. Sodium Tallowate), palmový olej je ve své základní podobě označován jako *Elaeis Guineensis Oil* nebo *Elaeis Oleifera Oil* (dnes je už na trhu naštěstí i mnoho dodavatelů distribuujících různé „zelené“ palmové oleje, které by měly zaručovat rozumný přístup k deštným pralesům).

- Problémem u těchto látek je, že se ve výrobcích většinou nevykytují v původní podobě, ale do kosmetiky se přidávají až složky z nich vyrobené, které tím pádem již nenesou původní název (např. Sodium Palmate, Sodium Palm Kernelate, Palm Oleine). Tady je každá rada drahá – pravděpodobně nejlepší je nakupovat u prodejce, kterému není tato problematika „volná“ a který sám dává na takovéto věci pozor – protože jen výrobce se může dozvědět, z jakého zdroje jeho suroviny pocházejí.

- Když vezmeme soupis ingrediencí z druhého konce, narazíme nejspíše na konzervační látky, parfémy a barviva: Konzervačních látek je mnoho, jejich název se proto nedá zobecnit. Mezi často používané v konvenční kosmetice

patří parabeny (Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben), Phenoxyethanol, Diazolidinyl Urea a další. V přírodní kosmetice se používá např. Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Dehydroatetic Acid nebo Benzyl Alcohol. O konzervatech se dočtete v samostatném článku.

- Parfémy jsou podle INCI označovány jako „Parfum“ nebo „Aroma“. Jedná se o směs přírodních i syntetických látek, které dohromady vytvořily parfém. Pokud je výrobek ovoněn přírodními silicemi, tak ty jsou uváděné jednotlivě pod svými INCI názvy (např. *Lavandula Angustifolia Oil* – levandulová silice). Někteří výrobci používají již předpřipravené směsi esenciálních olejů, které se ve složení také mohou objevit jako „Parfum“ nebo „Aroma“, většinou je u takových ale v závorce uvedeno, že se jedná pouze o přírodní látky.

- Barviva jsou označovaná podle „Colour Indexu“, který má pro každou barevnou látku číslo začínající „CI“ (ať je barvivo přírodní nebo syntetické), ale některé barvy se mohou místo CI označovat svým názvem, např. přírodní bílé barvivo oxid titaničitý: podle INCI buď „Titanium Dioxide“ nebo „CI 77891“. Nebo třeba celá škála přírodních červených barviv se nazývá podle INCI „Iron Oxide“ (oxidy železa), ale také „CI 77491“.

Autorka:

Aneta
Adamčíková



Krása přírodních vonných svíček

*Klidný večer, útulné obydlí, polštářky všude kolem...
co ještě chybí k dokonalé domácí atmosféře?
No přece krásně vonící svíčka.*

Ta od Biorythme není ledajaká – je totiž extravagantně přírodní! Jestli milujete svíčky tak jako my, určitě jste si všimli toho, že na trhu je k dostání v podstatě jen pár typů produktů: konvenční parafinové svíčky divokých barev a vůní nebo přírodní svíčky ze sójového vosku. My jsme se rozhodli jít mnohem dál za levný sójový vosk: k takovým surovinám, že by se za ně nemusel stydět jakýkoliv přírodní balzám na rty nebo pleť. Co se v našich svíčkách skrývá? Včelí vosk, kakaové a bambucké máslo, olivový a mandlový olej, esenciální oleje a 100% přírodní parfémy certifikované pro bio kosmetiku. Ke dvěma oblíbeným svíčkám – Citronové meduňce a Vanille – přibylly dvě novinky, které nás na své vůni unesou do snových krajín odpočinku:



Země ve mně

Svíčka Země ve mně: Hluboká, zamýšlená mateřídouška je doplněna o cinkavé tóny eukalyptu, společně pak tvoří vůni, která nás přenesení přesně tam, kam zrovna potřebujeme: možná do dětství, kdy jsme v létě běhali bosí po stráních plných bylinek a včel, možná kamsi ke Středomoří, kde se ve vzduchu míchá vůně divoké mateřídoušky a tymiánu se svěží vůní moře, možná do hloubek meditace a objevování svého opravdového Já. Ať tak nebo tak, jedná se o vůni, kterou si zamilují všichni, kdo rozumějí komplikovanějším, těžším kompozicím – třeba jako jsou naše deodoranty Pačuli nebo V lese, z krémů potom Smyslná a věrná sama sobě.



Třešňový květ

Díky svíčke Třešňový květ se ocitneme přímo uprostřed jara, kdy kvetou a sladce voní ovocné stromy. Kromě květinových tónů v ní možná ucítíte vůni vypraného prádla sušeného na slunci nebo tradiční mýdlo, které jemně voní svojí hedvábnou, pudrovitou čistotou. Zamilují si ji (nejen) všichni nadšení uživatelé deodorantů Růžová zahrada a V cukrárně.



Konzervanty v kosmetice - nutné zlo?

Konzervanty jsou takoví otloukánci – do kosmetiky a jídla je přidáváme, aby bojovaly s mikroorganismy, které tam nechceme mít. Mikroorganismy jsou sice hodně drobné, ale pořád organismy, a proto se dá předpokládat, že co škodí jim, to bude v nějaké míře škodit i jiným organismům, třeba lidem. Máme štěstí, že jsme proti těmto breberkám opravdoví obři, proto co je zabije, nám většinou neublíží. Ale... selský rozum napovídá, že bychom se bez těchto „jedovatých“ látek v našem těle klidně obešli.

Proč se tedy konzervanty používají?

Mikroorganismy (plísňe, kvasinky, bakterie, případně jimi vylučované toxiny) mohou být pěkně nebezpečné – u jídla si každý dovedeme představit salmonelózu nebo otravu botulotoxinem, u kosmetiky pak třeba ošklivé kožní vyrážky nebo podráždění očí. Možná si říkáte, že přece ne všechny potraviny a kosmetika obsahují konzervanty... Je

to tak, a všechno je to o vodě. Tak jako my ji nutně potřebujeme k životu, většina mikroorganismů také. Když ji mají, žije se jim dobře, množí se a výrobek rychle zamoří, což se navenek projeví třeba plesnivým kožiškem, smradem, měkknutím atd. Horší varianta je, když se zamoření děje tajně, bez jakýchkoli vnějších projevů, což se teoreticky může stát právě u kosmetiky.



Fint pro kosmetiku bez konzervačních látek je více – vypustit vodu z receptury (jako je tomu např. u většiny Biorythme výrobků), připravit mikroorganismům i přes obsah vody nehostinné prostředí (toho se využívá např. u ručně vyráběných mýdel, která mají vysoké pH), používat vysoké procento přirozeně konzervačních složek (např. líh, glycerin, některé esenciální oleje). Bohužel, u většiny výrobků toto není možné, a proto nastupují na scénu konzervanty – v konvenční i přírodní kosmetice. Jsou to většinou látky tísňící se na konci seznamu ingrediencí, např. Methylparaben, Ethylparaben, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Potassium Sorbate atd.

Některé konzervanty mohou

být „jemnější“ než ostatní, ale pořád jsou to nějakým způsobem jedovaté látky, které mají ve výrobku za úkol zabíjet. Možná namítnete, že si doma třeba krémy děláte sami a že konzervanty nepoužíváte – pak ale určitě víte, že výrobky musíte ihned strčit do lednice, ideálně do nich nesahat prsty a stejně je maximálně do týdne spotřebovat. Čili pro standardního spotřebitele záležitost, které není u koupených výrobků ochoten akceptovat.

Výběr správného konzervantu

Co se týče kosmetického průmyslu, kromě potřeby zabránit napadení výrobků mikroorganismy má ještě jednu touhu – vyrábět produkty, které mohou ideálně několik let stát na skladu nebo v prodej-



nách bez strachu z toho, že se vrátí k likvidaci z důvodu expirace. Zde už záleží na výrobci, co je pro něj přednější – jestli je ochoten používat jemnější konzervanty za cenu kratší trvanlivosti či nikoli. Neméně důležitou roli pak hraje proces výroby (kolik lidí se ve výrobě pohybuje?, v jakém prostředí výroba probíhá?, balí se výrobek ihned po vyrobení nebo na zabalení čeká?, jaký obal je použit – dostane se do něj při denním vyprazdňování vzduch nebo ne?), z tohoto pohledu mají malí výrobci výhodu, protože produkt, který je jedním člověkem vyrobený a ihned zabalený, je méně rizikový než takový, který čeká dlouhá cesta továrnou.

Samotný výběr konzervantu je pro výrobce kosmetiky velká a zodpovědná věc, ať se jedná o konvenční nebo přírodní kosmetiku. Dříve se běžně používaly látky, které zajišťovaly téměř neprolomitelnou ochranu proti mikroorganismům, např. tzv. „Mlty“ (Methylchloroiso-thiazolinone a Methylisothiazolinone). Výrobce mohl v klidu spát, protože breberly neměly šanci... a víte, jak to dopadlo? Evropská unie před

několika lety významně regulovala jejich použití v kosmetice kvůli potenciálním zdravotním rizikům. Podobný osud potkal další v minulosti oblíbenou látku, Triclosan. Před lety si také mnozí jistě nedovedli představit omezování použití dokonce i některých druhů parabenů.

Není divu, že je spotřebitel zmatený a vystrašený. Látky s mnohaletou tradicí a ze všech stran obhajované – a najednou jsou na pranýři... to zní trochu strašidelně, není-liž pravda? Kdo zaručuje, že se v budoucnosti nestane to samé s jinými ingrediencemi, které jsou dneska povolené a „v pořádku“...? (Nikdo. Zde je ale nutno připomenout, že tato skutečnost je do jisté míry dána překotným rozvojem lidského poznání – technika se rychle vyvíjí a dnes jsme schopni detekovat a zjistit takové věci, o kterých se nám ještě před deseti lety ani neshnilo. Proto se na povrch dostávají pořád nová potenciální nebezpečí, jak v kosmetice, tak potravinách... dříve se o nich prostě nevědělo.)

Konzervace přírodní kosmetiky

Aby to nebylo tak jednoduché, výše uvedené samozřejmě platí i pro „přírodní“ konzervanty. Existují takové, které jsou akceptovány certifikačními společnostmi, nicméně to, že se zatím nepřišlo na jejich potenciální negativní vlastnosti na lidské zdraví, bohužel neznamená, že neexistují – jen se o nich zatím třeba neví. Pravdou zůstává, že obecně je nutné „přírodní“ konzervanty používat ve vyšším množství než jejich „konvenční“ příbuzné, s čímž se pojí vyšší potenciál nepříjemných kožních reakcí.

A pak tu máme další skupinu konzervačních látek, které jimi ani vlastně nejsou: podle oficiálních seznamů kosmetických ingrediencí používaných v EU není jejich primárním účelem konzervace, ale něco jiného, například dodání vůně, změna pH, hydratace pokožky apod. Patří mezi ně suroviny jako Glyceryl Caprylate, Penytele-né Glycol, kyselina levulová a její soli, extrakt z magnolie a mnoho dalších. Je to nejmodernější skupina „konzervantů“, která se využívá poměrně krátkou dobu a její používání je z pohledu vývojáře kosmetických produktů „vyšší dívčí“, protože o co jsou tyto látky uživatelsky přívětivější, o to komplikovaněji se

hledá jejich správná kombinace, množství atd.

Prostě – ani konzervanty nejsou černobílé a jako všude, i zde se vyplácí zachovat chladnou hlavu. Pokud bych si zde chtěla přihřát „Biorythme polívčičku“, doporučila bych vám používat pouze výrobky bez konzervantů – ale to by nebylo fér, protože některé přípravky skutečně nelze vyrobit bez těchto složek. Osobně bych věnovala zvýšenou pozornost kosmetice, která přichází do styku s těmi nejcitlivějšími částmi těla (sliznice) a také té, jež je určena pro děti.

Autorka: Aneta Adamčíková



Na závěr několik zajímavostí

– Pokud máte na nějakou kosmetiku bouřlivou kožní reakci, doporučuji se podívat na to, jaké obsahovala konzervační látky. Ty jsou totiž spolu s parfémy a esenciálními oleji vždy prvními podezřelými – pokud byste v budoucnu negativně reagovali na jiný výrobek a ten by obsahoval stejné konzervanty, tak je docela možné, že jste objevili složku, které byste se měli vyhnout.

– V přírodní kosmetice se celkem často objevuje kombinace lihu a výše zmíněných inovativních „nekonzervantů“, lih je v takovém případě uveden ve složení výrobku na prvních pozicích (jako Alcohol nebo Alcohol denat.), což znamená, že ho je ve výrob-

ku relativně velké množství (na rozdíl od konzervantů, které se obvykle používají v řádech desetin procent až jednotek procent). Jemné konzervanty tvoří s lhem spolehlivý ochranný systém, nicméně jeho vysoký obsah má bohužel kromě ochranné funkce také schopnost vysušovat pleť. Více se o tomto tématu dočtete v samostatném článku.

– Na výrobcích, které nejsou rizikové z mikrobiologického hlediska, často nenajdete konkrétní datum spotřeby, ale tzv. „symbol otevřeného kelímku“, který říká, za kolik měsíců po prvním otevření se má výrobek spotřebovat. Tak je to řešeno i u výrobců Biorythme – více informací najdete v článku o etiketách kosmetiky.



Voda v kosmetice

Naprostý základ, nebo zbytečnost?

Proč je ve většině kosmetiky voda jako hlavní složka?

Voda (podle INCI názvu označovaná jako „Water” nebo „Aqua”) je tradičním – a také nejlevnějším – rozpouštědlem, které umožňuje ostatním látkám začlenit se do receptury (rozpustit se, smíchat se s ostatními látkami). To ovšem platí pouze pro ty složky, které

jsou ve vodě rozpustné (což je větší část používaných kosmetických surovin – např. většina tenzidů (mycí, pěnicí látky), většina aktivních látek (extrakty z rostlin apod.), většina barviv (konzervačních látek atd.).

Voda také tvoří základ tzv. „emulzí”, ve kterých se mísí jinak nespojitelné: vodní fáze (voda



a v ní rozpustné složky) s tukovou fází (ta může být složena jak z ropných nebo syntetických složek, tak z rostlinných tuků a másel). Na tomto systému je založeno mnoho kosmetických produktů – například standardní pleťové a tělové krémy, odličovací mléka nebo vlasové kondicionéry. Není tajemstvím, že v těchto výrobcích obsah vody výrazně převyšuje ostatní složky (je to mj. rozpoznatelné i ze složení produktu, kde je voda uvedena na prvním místě) – standardně podobné výrobky obsahují 50–80 % vody.

Jaké jsou výhody produktů bez vody?

Každý zákazník se může rozhodnout, jestli je cena výrobku, který obsahuje až 90 % vody (jako je tomu například u některých pleťových vod a tonik), pro něho adekvátní a přijatelná – nebo jestli dá raději přednost produktům, kde je voda nahrazena dražšími květovými vodami nebo je z receptury dokonce zcela vypuštěna, a jedná se tak o 100% koncentrovaný výro-

bek, který je v konečném důsledku levnější. Je ale fér upozornit na to, že některé kosmetické produkty se bez vody (nebo květových vod) vyrobit prostě nedají – například zmíněná tonika.

Velkou výhodou bezvodé kosmetiky je také to, že do ní není třeba přidávat konzervační látky, které často patří mezi nejdiskutabilnější suroviny z hlediska potenciálních zdravotních rizik i alergenního potenciálu. Bez obsahu vody totiž nejsou schopné přežít mikroorganismy, proti kterým se v produktech bojuje právě přidáváním konzervantů.

Čím lze vodu v kosmetice nahradit?

Některé produkty lze naformulovat tak, aby neobsahovaly vodu, a přesto plnily svůj původní účel – například bezvodé krémy (které jsou tedy vlastně mastmi) nebo tuhé šampony. V tomto případě je ale nutné počítat i se změnou formy a textury těchto výrobků. Pro zachování původních vlastností přípravku je možné „obyčejnou“ vodu vyměnit za sofistikovanější, ale také o poznání dražší květové vody, které vznikají jako vedlejší (přesto velice žádoucí) produkt při destilaci rostlin za účelem získání esenciálních olejů. Je ale nutné upozornit na to, že použitím těchto květových vod se nevyhneme nutnosti přidat konzervanty do produktu.

Autorka: Aneta Adamčíková




Nejoblíbenější beauty triky Anet

Pár tipů pro problematickou pleť: Po hloubkovém čištění (rozuměj vymačkávání pupínek) se pleť krásně uklidní díky obkladu ze šalvějového výluhu - stačí připravit silný šalvějový čaj (šalvěj zalít vařící vodou a 15 minut nechat louhovat v uzavřené nádobě), namočit do něj několik vatových tamponků a ty si po vyždímání rozmístit na obličej jako masku. Tampony můžete namáčet a ždímat i opakovaně.

Na ošetření jednotlivých pupínek také perfektně zabírá jedlá soda (soda bicarbona), stačí si jí trochu rozmíchat v dlani s obyčejnou nebo pleťovou vodou, případně propolisovou tinkturou. Vzniklou kašičku nanese na jednotlivé pupínky a necháme působit přes noc.

Na elektrizující, rozlétané vlasy fungují dvě věci: V první řadě si je přestat česat nasucho kartáčem a používat kvalitní hřeben, nejlépe ze dřeva. Hřeben můžeme při používání navlhčit (například hydrolátem) nebo si do rukou vzít skutečně malé množství bambuckého másla a vetřít do konečků vlasů. Ty si tak krásně „sednou“ a budou poddajné (bez mastnoty). Pro stejný efekt lze využít i krémy od Biorythme, osobně pro tyto účely nejraději používám krémy Smyslná a Vanilka, které vlasy navíc zahalí do božské vůně.

Pokud si oči odliučujeme pomocí přípravku, který se nanáší pomocí vatového tamponku, je skvělé nechat tampon před stíráním řasenky přibližně deset sekund přitisknutý k zavřenému očnímu víčku - řasenka pak půjde dolů mnohem lépe.



Po holení třísel a dalších citlivých oblastí (i podpaží) se mohou objevit bolestivé zanícené pupínky. Dá se jim předejít tak, že si pokožku hned po holení ošetříme pár kapkami čistého levandulového esenciálního oleje (který není na rozdíl od většiny esenciálních olejů třeba ředit). Podobnou službu vykonají naše krémy Anti-pupínek a Arganový olej, levandule, na prevenci zarudlé a zanícené pokožky po holení fungují opravdu báječně.

Vysychání řasenky se dá předejít tím, že kartáček nebudeme do obalu zasouvat příliš rychle a nebudeme jím hlavně „pumpovat“ (dovnitř se tím dostává vzduch, který vysychání způsobuje). Pokud již k vyschnutí dojde, nedoporučuji do řasenky kapat vodu, hrozí mikrobiální kontaminace.

Tužky na oči nebo rty je někdy pěkně těžké ořezat. Je tu ale jeden starý dobrý trik: tužku stačí dát na pár minut před ořezáním do mrazáku, pak to půjde skoro samo!

Med je známým přírodním pomocníkem. Lze ho využít například na suché, popraskané rty (když si zapomenete balzám na rty, tak i místo něj) a vlastně na jakoukoli ranku nebo škrábnutí. Skvělé jsou také domácí masky s medem - anebo si nemusíte připravovat masku a stačí použít samotný med. V takovém případě na celý obličej naneste malé množství medu a nechte ho libovolně dlouho působit (třeba 30 min), pak smyjte vlažnou vodou. Uklidněná a hebká pleť zaručena!

Text: Aneta Adamčíková



Zázrak jménem bambucké máslo může používat opravdu kdokoli

Bambucké máslo je dokonalý multifunkční pomocník do každé koupelny, a nejen tam! A přitom první seznámení může být trochu rozpačité: je to beztvářá bílá až žlutá hmota – nebo hůře, hrouda čehosi mastného. Na odvážné, kteří zanoří prst, čeká ale odměna: máslo se při kontaktu s lidským teplem začne ihned rozpouštět a vše, čeho se dotkne, je najednou vláčné, hedvábné a pokryté nemastným ochranným filmem.

Ať jste již zkušenými uživateli tohoto přírodního zázraku – nebo jste se s ním nikdy neseťkali, dále se dočtete, na co všechno se dá používat (věřte, že opravdu na hodně věcí, například domorodé kmeny z Afriky si jím během období dešťů natírají stěny svých hlíněných domků, aby se staly vodotěsnými).



Kde se vzal, tu se vzal... posvátný ořech

Bambucké máslo, někdy také nazývané Shea nebo Karité, se získává z ořechů rostoucích na vysokých zelených stromech v oblasti tropické Afriky. Pro mnoho zdejších etnik je tento strom posvátný a jeho části považovány za léčivé.

Výroba bambuckého másla probíhá přímo na místě sběru ořechů a většina úkonů je typicky ženskou, ruční prací, která probíhá v menších či větších komunitách. Znalosti potřebné ke složitě výrobě se dědí z matky na dceru již staletí.

Nejprve je třeba posbírat všechny ořechy, které samy spadly na zem a dopravit je na farmu, kde je z nich odstraněna zelená kožovitá slupka. Ořech je v tuto chvíli ale stále obalený skořápkou, proto se vaří ve vodě a poté suší na sluníčku – díky tomu lze poté skořáčku ručně rozbít a dále využívat jako palivo. Samotné ořechy pak opět čeká dlouhý ruční proces: praží se, drtí, melou a proplachují vodou, až se nakonec získá samotný tuk (bambucké máslo).

Když člověk ví, kolik poctivé práce předchází tomu, než se mu do rukou dostane trocha másla, hned si ho více váží a už mu ani nepřipadá tak drahé.

A jak si tedy můžeme užívat bambucké máslo my? Na trhu se dá sehnat buď 100% máslo, což je pouze a jen tento jeden konkrétní tuk (stejně jako si třeba můžeme koupit olivový olej nebo kokosový tuk) – nebo se dají koupit výrobky, které toto máslo obsahují (například naše krémy).

Tady je namísto upozornit na to, že není krém jako krém – a i když máslo obsažené být opravdu může, 1 % z celkového obsahu určitě nebude mít níže popisované účinky. Opět se tedy vyplácí přečíst si etiketu výrobku a hledat, na jakém místě ve složení se bambucké máslo (Butyrospermum Parkii Butter) nachází. Určitě už víte, že jsou suroviny ve složení řazené podle obsaženého množství, přičemž nejvíce zastoupená surovina je úplně první.

Užitečné vlastnosti bambuckého másla ve zkratce

- Je vhodné pro všechny typy pleti včetně té nejcitlivější. Vyživuje pleť a uzamyká v ní přirozenou vlhkost.
- Je vhodné i pro mastnou a problematickou pleť, nemastí a neucpává póry.
- Je multifunkční a nedráždivé: můžeme ho používat kamkoli – na obličej, celé tělo, vlasy, v péči o těhotenské břicho i děti. Skvěle poslouží jako odličovač, vlasový vosk, péče o nehtovou kůžičku i ztvrdlé paty (podrobně viz níže).
- Má ochranný SPF faktor 3–4.
- Má anti-aging účinek, protože pleť nutí, aby si vyráběla více kolagenu.
- Působí protizánětlivě, mnoho lidí ho proto používá při dermatitidách, ekzémech, lupénce a dalších kožních problémech.
- Obsahuje vysoké množství vitamínu E, který je přírodním antioxidantem.





Vlastnosti bambuckého másla pod lupou

- Je vhodné pro všechny typy pleti. Ať už ji máte suchou, mastnou, aknotickou nebo normální. To jsem tisíckrát vyzkoušela na svých zákaznicích, které používají krémy Biorythme (a ty obsahují extrémně vysoké množství tohoto másla). Občas se třeba někdo s mastnou pleťí bojí, ale pak je hodně příjemně překvapený... Vše záleží na použitém množství, takže základní rada zní: bambucké máslo používáme nejlépe na vlhkou pleť/tělo (třeba po koupeli) a čím máme mastnější pleť, tím dáváme menší množství.
- Hlavními stavebními prvky jsou kyselina stearová a olejová, které z bambuckého másla vlastně tak trochu dělají sádlo. Ale v tom nejlepším smyslu slova – už vám někdy maminka řikala, že se její maminka mazala celý život jenom sádlem a jaká byla krasavice? Je to tak, sádlo se vrací na výsluní právě díky tomu, jak je multifunkční a nedráždivé. Mnoho lidí (i já) má ale s jeho používáním etický problém... plus tělo natřené sádlem nevoní zrovna dvakrát pěkně. Řešením je právě používání této veganské alternativy.
- Bambucké máslo má oproti starému dobrému sádlu ještě jednu ohromnou výhodu: obsahuje velké množství tzv. „nezmýdelnitelných složek“, což jsou látky pro pokožku žádoucí a v takovém množství, jako se vyskytují právě v bambuckém máslu, jsou téměř nevidané. Patří mezi ně triterpenové alkoholy

(zejména alfa-amyrin a lupeol), rostlinné steroly a také velké množství tokoferolů (i vitamínu E).

- Několika studiemi je prokázáno, že triterpenové látky (přirozené navázané do chemické struktury s kyselinou skořicovou) mají v máslu ochranný efekt proti slunečnímu záření. Uvádí se, že SPF faktor je 3–4, což tedy není na dovolenou do tropů, ale na procházku po městě během podzimních dnů už možná ano.

- Tím zajímavé vlastnosti nekončí: alfa-amyrin a lupeol obsažené v máslu mají prokazatelný anti-aging (protistárnoucí) účinek, protože po aplikaci na pleť dokážou zařídit, aby se zvýšila produkce kolagenu odpovědného za mladistvost a napjatý vzhled pokožky. Alfa-amyrin také tiší zánětlivé procesy v pokožce. Všechny tyto vlastnosti dělají z bambuckého másla báječného pomocníka nejen v péči o pokožku obličeje, ale i celého těla – například při předcházení těhotenským striím nebo celulitidě.

Proč mícháme toto máslo s jinými ingrediencemi?

Možná si teď říkáte, proč vlastně nabízíme krémy, které neobsahují „jen“ bambucké máslo, ale jsou k němu přimíchané další másla a oleje... Vymyšlení kompozice krému je jako skládání symfonie, každá složka do receptu přinese svoje unikátní vlastnosti a celý výrobek je pak o to úžasnější. Bambucké máslo je zázrak, ale některé věci prostě nabídnout neumí – například dostatečný obsah prospěšných



nenasycených mastných kyselin nebo další bioaktivní látky, které se naopak skrývají v jiných rostlinných olejích (třeba chia, arganovém, konopném, oleji z granátového jablka...). A když

se k tomuto citlivě sestavenému základu ještě přidají éterické oleje, účinky jsou prostě velkolepé a skvělé.

Text: Aneta Adamčíková

Praktické tipy

(Jsou to tipy ode mě a já čisté bambucké máslo nepoužívám, protože krémy Biorythme jsou prostě ještě lepší. Všechny tipy platí jak pro ně, tak pro samotné máslo. Jen je třeba mít na mysli, že rty nebo kojence určitě nelze mazat například krémem Biorythme proti akně...)

– Bambucké máslo má spoustu využití: kromě výše zmíněných ho lze používat místo balzámu na rty, na ošetření suché kůže na loktech a patách nebo v péči o vlasy.

– Péče o vlasy: S oblibou používám naše krémy (zejména Smyslnou a Vanilku) jako krotitele rozlétaných konečků – stačí nabrat maličké množství a prsty vetřít do konečků, které se tak bez umaštění „usadí“ (to lze dělat jak po umytí, tak při úpravě suchých vlasů).

– Pokud máte po holení podrážděnou pokožku a konvenční tělové krémy uklidnění moc nepomáhají, sáhnutím po bambuckém másle se nesplete. Já na oholenou pokožku používám náš levandulový krém, kde kromě másla skvěle funguje mocná síla klidnicí levandule. Od zákaznic máme také krásné zpětné vazby na Anti-pupínek,

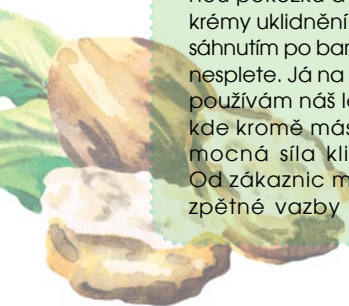
kteří také báječně funguje proti zarůstání chloupků apod.

– Při koukání na filmy, kdy vím, že nemusím nějakou chvíli na nic sahat, si do rukou vezmu větší množství vanilkového nebo levandulového krému a vtírám si ho do pokožky rukou a hlavně jím masíruji nehty a jejich okolí. Nehtová kůžička mě za to má hodně ráda.

– Nos odřený od neustálého smrkání? Pokud ho budete opečovávat bambuckým máslem, nebude se vám loupat kůže a nos bolet – vyzkoušeno nedávno také s naším vanilkovým krémem.

– Bambuckým máslem se dá také odličít: stačí ho v tenké vrstvě nanést na neočištěnou pleť, vyčkat 1–2 minuty a poté ho krouživými pohyby smýt pomocí jemné žínky nebo vatových tamponků teplou vodou. K odličování se dají použít i jemné varianty Biorythme krémů: ten s granátovým olejem nebo vanilkový.

– Celé těhotenství jsem si každý večer mazala po sprše (na ještě vlhkou pokožku) celé tělo, včetně břicha a boků. Jsem přesvědčená, že vanilkový krém má prsty v tom, že nemám po porodu ani jednu strii.





*Když nemohu najít
ten pravý deodorant,
tak ho prostě vytvořím*

Rozhovor se zakladatelkou Biorythme
Anetou Adamčíkovou

**Ráda jste se jako malá holčička
měnila na princeznu a malovala
jste si rty i jinak zkrášlovala
obličej?**

Nějaké princezny určitě proběhly, ale více si pamatuji, že jsem vždycky spíše než kosmetiku

používat, toužila po tom tvořit ji. Už na písku jsem si hrála na to, že vyrábím rtěnky a jiná zkrášlovadla, o pár let později se k tomu přidalo kreslení vlastních kosmetických katalogů, které po vzoru tehdy moderních donáškových firem měly

imaginárním zákaznickím nabízet všemožné kosmetické produkty. Ty spojoval vždy anglický název a bizarně vysoké ceny, asi jsem jako dítě měla pocit, že jsou to ty klíče k úspěchu. Když ceny porovnám s těmi, za které naše výrobky nabízíme o dvacet let později, tak jsem tenkrát byla opravdu hodně luxusní značka.

V dospívání mnozí rodiče zakazují svým dcerám, aby se líčily. Jak jste to měla doma vy?

Mě dekorativní kosmetika nikdy příliš nebavila, navíc maminka neměla nikdy koupelnu přeplněnou výrobky, takže jsem ani neměla vzor, kterému bych se chtěla připodobnit. Ke kosmetice jsem se dostala spíše přes pleťovou kosmetiku, protože jsem od brzké puberty trpěla na akné. Takže jsem třeba byla schopná chodit doma tři hodiny v nějaké pleťové masce, protože to byly jedny z mála okamžiků, kdy jsem nemusela řešit vzhled obličeje, který mě jinak trápil.

Jste vystudovanou chemičkou, šla jste na VŠCHT s tím, že se budete věnovat kosmetice?

Už na gymplu mě bavila chemie, zejména ta organická. Popis všech těch procesů, vyčíslování rovnic a podobně mi přišly jako neuvěřitelné dobrodružství. Vždycky mě fascinovalo, že se teoretické poznatky dají reálně aplikovat do pokusů, třeba při laborkách. Do toho jsem se v patnácti stala z etických důvodů vegetariánkou, začala tak pro mě složitá doba, kdy jsem musela svoje rozhodnutí hodiny a hodiny všem vysvětlovat

a ospravedlňovat. Pak už jsem byla z argumentů typu „budeš mít nedostatek bílkovin“ tak unavená, že jsem se zařekla, že prostě vystuduju chemii potravin a všichni mi budou muset dát pokoj, protože budu odborník (smích).

Proč jste se nakonec rozhodla pro to, že budete vyrábět vlastní kosmetiku?

S vegetariánstvím přišla i otázka etičnosti kosmetiky, před těmi lety se i k nám dovážené výrobky a suroviny testovaly na zvířatech, takže jsem se začala pít po těchto informacích. Přirozeně jsem se tak dostala k přírodní kosmetice, která ale byla okolo roku 2005 na zcela jiné úrovni, než je teď, takže byl například ohromný problém sehnat opravdu funkční a zároveň přírodní deodorant. Vlastně upřímně, on je to problém i teď, kdy je na trhu přírodních deodorantů desítky, často ale pokulhává ta účinnost.

Co byl váš úplně první výrobek? Proč zrovna tento?

Rozhodla jsem se, že když ho nemohu sehnat, tak si ten svůj vysněný prostě vytvořím. Samozřejmě, že na začátku byly desítky nepovedených patlanic, které se ani nedaly vyzkoušet, protože třeba ani nedržely tvar. Každopádně mě tvoření, vlastně hodně podobné laboratorní práci, chytlo a já tak dlouhá léta většinu kapesného a peněz z brigád utrácela za různé suroviny a obaly, i když tenkrát se pro domácí tvoření nedalo skoro nic sehnat. Tak jsem svůj deodorant postupně po malých krůčcích

pořád vylepšovala, vždycky, když jsem sehnala novou ingredienci nebo třeba vůni. Proto o deodorantu Pačuli, máta, rozmarýn, který je vlastně prvním výrobkem naší značky, mohu říci, že opravdu vznikl dlouhé roky a před finální verzí vznikly desítky různých variant testovaných hromadou příbuzných a kamarádů.

Jak se vlastně „vaří“ kosmetika? Jsem v tomto ohledu naprostý laik. Jsou nějaké zavedené postupy, které si každý výrobce různě upravuje, nebo jak to vlastně funguje?

Přístupů je určitě více: mnoho malých výrobců začíná tak, že se z hobby postupně stane obživou – i přesto, že je člověk původní profesí úplně jinde. Já byla vždycky ráda, že jsem mohla přidat znalost zákonů chemie a laboratorní praxe

– ono se to nezdá, ale je to opravdu velké ulehčení práce, protože výroba kosmetiky, i té přírodní, není vlastně nic jiného, než chemie. Člověk sice může ke spoustě věcí dospět sám stylem pokus omyl ale když se k tomu přidají teoretické znalosti, tak to všechno výrazně usnadní.

Co je ale pro všechny výrobce v EU stejné, ať mají jednu malou místnost nebo továrnu, jsou poměrně přísná pravidla, která se musejí dodržovat. Definují všechno možné od dokumentů, které musí každý výrobek mít, až po tak zvanou správnou výrobní praxi, která by se měla při výrobě dodržovat, aby byly všechny produkty konzistentní kvality. To je důvodem, proč je rozjezd malého podnikání v tomto oboru o mnoho těžší – a dražší – než jiné obory, kosmetiku prostě legálně nejde vyrábět doma v kuchyni.



Původně jste pracovala pro velkou kosmetickou značku, jaké jsou největší výhody, a naopak nevýhody toho, že jste se osamostatnila?

Největší výhodou je určitě svoboda, sky is the limit (a taky trochu legislativa, pravda). Svoboda je ale zároveň i tou největší nevýhodou, někdy se v ní člověk úplně topí. Jednou začas si říkám, že by bylo bezvadné mít šéfa, který mi přidělí práci, pak ji zkontroluje a ponese za ni i zodpovědnost. Ta se totiž se svobodou nevyhnutelně pojí, a je to tak samozřejmě v pořádku. Snažím se ale raději moc nedumat nad tím, kolik jí nesu, občas z toho pak nemohu spát.

Nabízíte stoprocentně přírodní kosmetiku, ale připadá mi, že dneska už to nabízí téměř každý. Nebo se pletu?

Váš pocit naprosto chápu, skoro se už nedá sehnat výrobek, který by se neoháněl přírodností nebo na sobě neměl alespoň namalované různé ovoce, bylinky apod. Příslibb naturalnosti táhne a vědí to i výrobci, kteří nemají s reálnou přírodní kosmetikou mnoho společného. To, že se do výrobku přidá jedna nebo dvě přírodní suroviny, z něj ještě nedělá přírodní kosmetiku. Dokonce ale i kdyby byl skoro celý skutečně přírodní, se dá „zkazit“ jedinou ingrediencí. Slovo „přírodní“ není zatím pro kosmetiku nijak legislativně ošetřeno, takže se může používat jakkoli, což se také děje. Jediným východiskem, jak se jako zákazník zorientovat, je tak pečlivě číst složení. Chápu ale, že je to náročné,



člověk se musí naučit alespoň základní orientaci. I proto píšu blog, ve kterém najdou čtenáři mnoho užitečných informací.

Na co si tedy dát pozor v takzvané komerční kosmetice?

Jako příklad mohu uvést třeba konzervant phenoxyethanol, který se často vyskytuje v „zelenějších“ výrobcích, v opravdu přírodní kosmetice však nemá co dělat. Stejně jako parafin (Paraffinum Liquidum, Petroleum, Paraffin...), sloučeniny hliníku (v názvu se vyskytuje „Aluminum“, např. Aluminum Chlorohydrate) jakékoli silikony (většinou končí na -cone, -ane, -onol), nebo mnoho druhů konzervantů (nejen často zmiňované parabeny)... Samozřejmě je ale třeba podotknout, že všechny uvedené látky jsou

současnou legislativou hodnoceny jako bezpečné a vhodné k používání. Přírodní kosmetika se jim vyhýbá, protože jsou okolo nich většinou nějaké kontroverze, ať už je to maskování opravdových problémů pleti nebo vlasů (parafín, silikon), tak potenciální zdravotní rizika.

Jaká je vlastně konkurence v kosmetickém byznysu?

Moc nevím, nijak zvlášť se po tom nepídím. Jako spotřebitelka mám samozřejmě kosmetiku ráda, takže trh z tohoto úhlu pozoruji, ale že bych měla nějaké statistiky nebo více informací, to nemám. Laicky se mi zdá, že i u nás vznikne nová malá značka kosmetiky minimálně každý čtvrtrok, ale osobně si myslím, že je tu místo pro všechny a dobré výrobky si svoje uživatele najdou.



Používají některé firmy třeba i nějaké nefer praktiky, aby konkurenci ublížily?

Všude jsou různí lidé, stejně tak se v našem oboru vyskytují milí lidé, kteří si fandí – nebo alespoň neškodí – stejně jako tací, kteří považují například udávání za fajn aktivitu. My už měli několik kontrol a pár z nich určitě někdo pomohl uskutečnit, ale beru to z té lepší stránky: alespoň jsem se vždy ujistila, že máme všechno v pořádku a že existuje spousta úředníků, kteří jsou sice přísní, ale féroví a ochotní pomoci.

Kdo je vaší typickou zákaznící?

Přiznám se, že značku rozvíjíme zcela bez průzkumů trhu apod. Správně by jistě bylo mít vše zanalyzováno, ale v počátcích Biorythme jsem byla ráda, že mám na jídlo, takže jsem vše dělala sama a velmi úsporně. Nezbyvalo tak stát se i marketérkou, umíte si ale asi představit, že mi minimálně zpočátku tato role jakožto chemičce moc neseděla. Zvolila jsem proto jediný možný přístup: za naši typickou zákaznici považovat sebe samu a být v prezentaci Biorythme autentická.

Máte stálý okruh žen, které u vás nakupují pravidelně? Nebo spíše převažují jednorázové zákaznice?

Myslím, že je to tak i tak. Moc si vážím toho, že se podařilo i přes moje marketingové neuměteltví vytvořit na sociálních sítích (Facebook a Instagram) poměrně velkou, ale hlavně moc příjemnou a podporující komunitu. Tu považuji za naše stálé zákaznice a zá-



Foto: Kristína Černá, Karel Choc, Aneřa Adamčičková

kazníky. Ale pořád je i spousta lidí, kteří u nás objednávají poprvé. Také máme několik stovek velkoobchodních partnerů, kteří naše výrobky přeprodávají na svých e-shopech nebo v kamenných prodejnách.

Když jsem byla v porodnici, sdělila jsem pokoj s jinou ženou a úplně na konci pobytu jsme se náhodou dostaly k tomu, jaký používá deodorant. Pro mě byl krásný zážitek, když vyšlo najevo, že ten od Biorhythme a pro ni zase velké překvapení, když zjistila, že jsem jeho výrobkyní. Takže je určitě spousta lidí, kteří ani nevědí, kdo za značkou stojí a kupují si ji jen kvůli kvalitě produktů, což je prima.

Jak jste přežila a vlastně přežíváte koronavirovou krizi?

První lockdownový víkend jsem proplakala, ale postupně se ukázalo, že e-shopy budou moci fungovat dále. Mnohým pravdě-

podobně vylířly tržby, u nás zůstalo množství objednávek přibližně stejné, možná se i lehce snížilo. Je mi ohromně líto všech podnikatelů, kteří poctivě budují svoji drobnou živnost, třeba rodinný hotel, a kterým korona otočila život vzhůru nohama. My sice v těchto chvílích nijak závatně nerosteme, ale ve stínu podobných byznysů by mi opravdu bylo trapné stěžovat si.

Nakupují u vás pravidelně také muži?

Je jich mnohem méně než žen, ale máme i pánské zákazníky, což je super. Zrovna deodoranty, pro které je Biorhythme známé, jsou jedním z mála kosmetických výrobků, které pravděpodobně nechybějí ani v žádné pánské koupelně, takže je to asi tím. Je ale pravda, že i je nakupují často svým mužům partnerky. Víme to, protože nám občas některá z nich napíše, že ho i přes počáteční nedůvěru manžel přijal, což je pro nás jedna z největších pochval. Ze své vlastní zkušenosti totiž vím, že přesvědčit muže k používání jakékoli, natožpak přírodní, kosmetiky, je téměř nadlidský úkol.

Jste maminkou malé holčičky. Vidíte v ní vaši nástupkyni ve firmě?

Bylo by to milé, ale věřím tomu, že když si člověk dělá plány, tak se pámbůh směje. A nově se k tomu směje i Helenka, jak se naše sedmiměsíční miminko jmenuje, takže věci budou tak, jak mají být.

Text: Rozhovor vyšel v časopisu *Interview* (září 2021), otisknuto se svolením autora Pavla Barocha

Bylinkový kvíz

Jestli je s něčím přírodní kosmetika nerozlučně spojena, pak jsou to určitě bylinky v nejrůznějších podobách. Pojdme se spolu podívat, jak se vyznáte v těch, které ve voňavých výrobcích používáme právě my. Každá otázka má jednu správnou odpověď, pokud za sebe zařadíte písmenka (v závorkách) z těchto správných odpovědí, dozvíte se, jaký esenciální olej tvoří hlavní tóny našeho deodorantu V lese najde(š) se.



1. Tahle kráska nachází v poslední době mnoho příznivců především kvůli svému vzhledu. Pro milovníky „urban jungle“ je ale někdy oríškem, protože napodobit u nás její domov (kterým je horká Austrálie) není snadné. V aromaterapii je její esenciální olej první volbou při nachlazení a jiných dýchacích potížích. Jedná se o:

- a) Eukalyptus (B)
- b) Mátu (C)
- c) Tea tree (S)

2. Eukalyptus kromě jiného vykazuje skvělé repelentní účinky, kterých využívá i naše svíčka Citronová meduňka. Tu si můžete zapálit (nejen) všude tam, kde otravují komáři a jiný hmyz. Její vůně je silná a svěží díky meduňce a citronu, zároveň ale delikátní a s hlubokými podtóny díky:

- a) Pačuli (A)
- b) Santalu (I)
- c) Hřebíčku (O)



3. Výroba tinktur je tradičním způsobem, jak zpracovat poklady ze zahrádky. Navíc je to velice jednoduché: Zasucha nasbírané bylinky dáme do uzavíratelné nádoby (třeba šroubovací zavařovačky) – může být zcela naplněna, ale bylinky není třeba upěchovávat. Pak je zalijeme až po okraj lihem pro potravinářské účely / vodkou / jiným alkoholem (min. obsah lihu 40 %) a denně protřepáváme. Po cca 14 dnech (nebo delší době) přecedíme a je to! Tinktura se užívají střídavě, po kapkách. Tinktura z bylinky, kterou vidíte na fotce, perfektně poslouží při nespavosti a stresu (zejména takovému, který cítíme v oblasti břicha). Jedná se o:

- a) Máta (K)
- b) Šalvěj (P)
- c) Meduňku (R)

4. Z meduňky se také vyrábí esenciální olej, který patří mezi jeden z nejdražších na světě (cena se pohybuje okolo čtvrt milionu korun za litr oleje). To nám v Biorythme ale nemůže zabránit v jeho používání, protože účinky a vůně jsou opravdu velkolepé! Víte, proč jsme ho přidali například do krému Citronová meduňka? Protože...

- a) Reguluje mastnotu pleti a působí proti akné (O)
- b) Jsme nenašli jiný vhodný parfém (V)
- c) Má anti-age účinky (Y)

5. Šalvěj je bylina, která má široké spektrum použití. Je velice známá jak v péči o pokožku hlavy (působí proti lupům a padání vlasů), tak při boji proti nadměrnému pocení. Pokud máte šalvěj doma, může vás také zachránit po „hlubkovém“ čištění pleti (jinak řečeno vymačkávání pupínků) – stačí připravit silný odvar (čaj), po vychladnutí jím nechat nacucat vatové tamponky a ty umístit lehce vyždímané na obličej jako masku. Ta pomůže kromě výborné dezinfekce:

- a) Odbarvit pleť (zlikvidovat zarudlé fleky) (V)
- b) Uklidnit psychiku (S)
- c) Udělat pleti přírodní peeling (D)

6. Šalvěj je pro pleť s akné skutečným pokladem. Není tedy náhodou, že jsme ji přidali do krému, který je naším bestsellerem. Ten kromě této magické bylinky ještě

obsahuje antibakteriální tea tree a mateřídoušku a pro jeho účely mu mazlivě říkáme:

- a) Těžká puberta (Í)
- b) Nemám klid ani ve 30 (Ý)
- c) Anti-pupínek (I)

7. Máta peprná je bylinkou, která je známá téměř každému. A to nejen díky mojitu... Je spojená především s trávením (působí proti nadýmání, likviduje pocity přejetí), pozor by si na nadměrnou konzumaci – stejně jako u šalvěje – měly dát kojící ženy, protože pomáhá zastavit laktaci (samozřejmě jeden čaj nebo obsah v běžné kosmetice nevedí). Máta máme spojenou především s chladivým efektem, který zajišťuje chemikálie, jež se v ní přirozeně vyskytuje. O jakou sloučeninu se jedná?

- a) Ethanol (Z)
- b) Mentol (C)
- c) Glycerol (H)

8. My používáme mátu v deodorantu, který stojí za vznikem Biorythme: je to náš legendární deoš „Pačuli, máta, rozmarýn“ vyznačující se hlubokou, živočišnou vůní, která člověka zanechá do svobodomyšlných 60. let. Tuto hlubokost zajišťuje pačuli, která je základem vůně. Máta v něm zajišťuje úplný opak – první závan, který ucítíte. Svěží, ale nestálý. Jak se v parfemářství těmto svrchním tónům říká?

- a) Hlava (E)
- b) Srdce (A)
- c) Základ (M)

TAJENKA:



*Struktura
a funkce kůže:
fakta a mýty
o její
propustnosti*



Kůže – řecky „derma“, latinsky „cutis“ – je obrovský orgán lidského těla, který mnoho z nás bere jako samozřejmost, aniž bychom si uvědomovali, kolik funkcí vykonává pro náš celkový blahobyt. Nejenže je to „fasáda“ vytvářející náš vzhled a jakési nonverbální představení (vrásky, barva kůže a její zdravotní stav hrají důležitou roli při vytváření prvního dojmu), kůže je hlavně v první obranné linii mezi našim tělem a vnějším světem. Když je zdravá, tvrdě pracuje, aby nás chránila, když se ale naruší či poškodí, její schopnost fungovat jako účinná bariéra se výrazně zhorší. Pojďme se tomuto zajímavému orgánu podívat na zoubek (nebo spíše chloupek?) a zjistit, jak je to s tak často zmiňovanou propustností.

Co to ta kůže vlastně je?

Kůže je největší orgán lidského těla dosahující plochy až 2 m². Představuje kolem 7 % naší tělesné hmotnosti. Tloušťka lidské kůže se na různých částech těla liší a pohybuje se od 0,4 mm (víčka, ucho, předkožka penisu) až po 4 mm (záda, dlaně, plošky nohou).

Kůže se skládá ze tří vrstev – pokožky, škáry a podkoží:

- **Pokožka (epidermis)** je tvořena mnoha vrstvami dlaždicového epitelu, který si můžeme představit třeba jako cihly naskládané na sobě. Tyto „cihly“ přirozeně vznikají stále nové a nové (ve spodní části pokožky), proto se starší posouvají výše (k povrchu pokožky): ty úplně nejstarší rohovatí (tvoří zrohovatělou vrstvu – ještě o ní bude řeč) a nakonec se odloupnou. Celá pokožka se obmění vždy za asi 3–4 týdny, proto není divu, že právě naše kůže tvoří velkou část prachu v domácnosti.

- **Škára** je pevná vrstva pod pokožkou. Je tvořena kolagenovými a vazivovými vlákny a je hustě protkána krevními a lymfatickými kapilárami. Nachází se zde řada nervových zakončení (pro dotyk,

teplo, chlad, tlak...), dále pak kořínky vlasů/chlupů (folikuly) a potní žlázy. Ztráta pružnosti kolagenových vláken se projevuje jako stárnutí kůže, kdy vznikají neoblíbené vrásky.

- **Podkožní vazivo** se nachází nejhluběji a v některých místech upevňuje kůži ke kostře nebo svalům. Je tady uložena podkožní tuková vrstva, která – ač nás kolikrát tak trápí – skvěle funguje jako tepelný izolant a zásobárna energie. Zajímavostí je, že počet tukových buněk (ať už hubneme nebo přibíráme) se nemění, buňky pouze mění svůj objem, takže prostě hubnou nebo tloustnou s námi.

Co pro nás všechno kůže dělá?

- Kůže je vlastně velká bariéra mezi vnitřním prostředím těla a prostředím, které nás obklopuje. Chrání organismus nejen před vniknutím škodlivých chemikálií nebo mikroorganismů, ale i před tlakem, nárazem, oděrem nebo UV zářením.

- Vystavujeme-li se častěji slunečním paprskům, kůže se (nás) začne „bránit“ zesílením a hyperpigmentací (nadměrnou tvorbou pigmentových skvrn).

- Kůže nám pomáhá rozumně zacházet s teplem (a chladem):

- Vrchní zrohovatělá vrstva je málo vodivá, takže mimo jiné zabraňuje tepelným ztrátám.

- Jako tepelná izolace také funguje již zmíněný podkožní tuk. Ten je důležitý i jako zásobárna energie a vitamínů rozpustných v tucích (vitaminy A, D, E a K). Vitamin D se v podkožním tuku dokonce (v případě příhodných podmínek) sám tvoří.

- Potní žlázy vyskytující se v kůži fungují také termoregulačně, protože naše tělo ochlazují a navíc zbavují organismus některých toxických látek. Maz a pot zároveň svým pH omezuje růst nežádoucích mikroorganismů na kůži.

- Další již zmiňované a známé jsou smyslové funkce: hmat, vnímání tepla, chladu, bolesti ad.

- Co většinu z nás však na první dobrou nenapadne, je, že kůže má svým způsobem dorozumivací a komunikační funkci (červenání, blednutí...).

- A teď přijde to nejzajímavější pro všechny výrobce i uživatele kosmetiky: resorpční (vstřebávací) funkce kůže a transport cizorodých látek skrz tento výjimečný orgán.

Co prostoupí naší kůži

Určitě jste se již někde dočetli, že se 60–70 % látek nanesených na kůži dostane až do krevního řečiště. Jak vidíte na obrázku, krevní cévy se nacházejí až ve škáře. Autoři takových prohlášení tedy nepřímo tvrdí, že tyto látky proniknou přes „cihlovou“ vrstvu pokožky, doputují do šikary a tam proniknou ještě dále: do cév, kterými proudí krev.



Připadá vám to podivné? Vždyť když si například uděláte pleťovou masku, tak ji musíte – i kdybyste si ji na pleť nechali několik hodin – zase celou poctivě smýt.

Naopak argumentem pro zastánce této vstřebávací teorie pak mohou být třeba nikotinové náplasti, které se nalepí na kůži a látky z nich se opravdu kamsi do těla vstřebávají...

Pojďme nyní veškeré fámy nechat stranou a podívat se na to z hlediska vědeckých poznatků.

Na začátek vás uklidním: kůže opravdu funguje jako bariéra, která nás chrání před cizorodými látkami. Její propustnost je však ovlivněna řadou faktorů a rozdíly ve stavbě a tloušťce kůže na různých částech těla způsobují velkou variabilitu v absorpci (průchodu látek přes kůži).



Absorpce zahrnuje 3 kroky:

1. Penetraci (vstup látky do určité vrstvy kůže): Zde si můžeme představit například přechod ingrediencí/některé ingredience z povrchu kůže do její nejsvrchnější vrstvy – pokožky.

2. Permeaci (přestup látky z jedné vrstvy do druhé): V našem příkladu by tedy ingredience postoupila z pokožky do škáry.

3. Resorpci (vstup látky do lymfy nebo cévního systému): V našem případě by ingredience vstoupila ze škáry do cév, kde proudí krev. Což však není tak snadné, jak se může na první pohled zdát.

Aby to nebylo tak jednoduché, tak proces absorpce může navíc probíhat celou řadou cest – například:

– Nejčastější je průchod látek mezi buňkami (v případě „cihlové“ vrstvy pokožky si tento průchod můžeme představit tak, že se látky dostanou dále skrze mezírky, které jsou mezi cihlami).

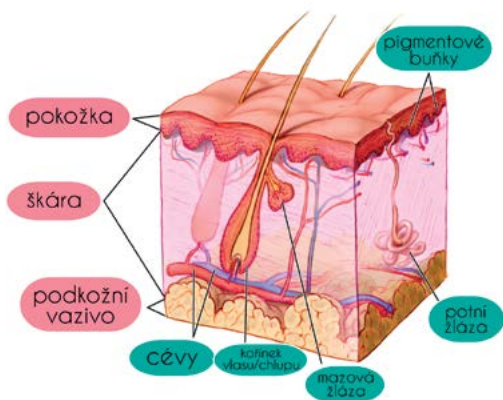
– Průchod probíhá přímo skrz buňky (pro látky je to většinou nevýhodné, protože by při použití našeho „cihlového“ příkladu musely projít skrze tyto cihly, což je složitější, než projít mezírkou mezi nimi).

– Látky mohou procházet také skrze vlasové folikuly (cibulky), mazové žlázy a vývody potních žláz (vyšší resorpci proto můžeme pozorovat na ochlupených částech těla, pokud tedy většina přípravku nezůstane zachycená právě na chlupech...). Protože je tento typ přechodu jeden z nejlépe prozkoumaných, pojďme se nyní podívat právě na něj:

Transfolikulární transport

Transfolikulární transport, neboli průchod látek skrz kořínky vlasů či chlupů je sice velmi zajímavý, avšak obtížně měřitelný proces. Nejjednodušší cestou, jak testovat průnik jakýchkoli látek přes folikuly, je nanést je v požadované podobě (například v krému) na kůži a pak měřit obsah konkrétní látky v krvi. Tyto experimenty nejsou náročné – lze je totiž provádět ať už na lidských dobrovolnících, nebo na živých zvířatech. Problém je však v tom, že z výsledků zjistíme jen to, zda se látka dostala/nedostala až do krve. Pokud až do krevního řečiště nedoputuje, neumíme zjistit, v jaké části kůže se látka „zasekla“.

Bylo prokázáno, že některé látky mohou přes vlasové folikuly skutečně procházet až do krve – jedná se hlavně o látky rozpustné ve vodě (testován byl např. kofein). Ale i některé látky rozpustné v tucích mají potenciál doputovat až takto daleko (např. kurkumin),



jejich prostup jim usnadňuje maz produkovaný žlázami. Zajímavé je také to, že snadnější prostup pro látky vykazují folikuly aktivně rostoucích vlasů, a co víc – masáž vedoucí k většímu prokrvení také přispívá k hlubšímu průniku testovaným látek do naší kůže. Zdá se tedy, že pokožka, ze které vlasy vyrůstají, je tak skutečně „náchylnější“ ke zvýšené absorpci cizorodých látek – a tedy i těch, které používáme k mytí vlasů apod.

Přechod olejů a tukových látek skrze kůži

Vrchní vrstva pokožky (pozorný čtenář již ví, že je to ta „zrohovatělá“) odpuzuje vodu (odborně se říká, že je „hydrofobní“ /vodu -odpuzující/ nebo také „lipofilní“ /oleje-milující/). Je to způsobené složením této vrstvy: u zdravého člověka obsahuje mnoho „tukových“ látek (například ceramidy, cholesterol...), naopak vody obsahuje relativně málo (7–10%).

Svrchní vrstvou pokožky proto pronikají zejména oleje. Ty ale do hlubších vrstev pokožky neprostoupí, protože se její chemické složení postupně mění: čím jdeme níže,

tím více obsahuje vody – a voda se s olejem snadno a přirozeně nemísí (a tím pádem olej nepustí hlouběji).

Mohlo by vás proto napadnout, že pro dostatečnou péči stačí vaši pokožku natřít nějakým olejem a pokožka se tetelí blahem. To však může být velká chyba. Oleje a bezvodé krémy (například ty od Biorythme) totiž neobsahují vodu, a proto nemohou kůži hydratovat. Je důležité nanášet je na vlhkou kůži (ihned po sprchování nebo v ideálním případě na kůži zvlhčenou kvalitním květinovým hydrolátem). Tato aplikace má hned několik výhod. Nejenže tím vyrobíme emulzi, která napodobuje ochranný kožní film a která se nanáší lépe než samotný olej nebo máslo, olej navíc „uzamkne“ vodu do pokožky a napomáhá tak hydrataci jejích horních vrstev. Více se o tomto tématu dočtete v článku *Oleje v péči o pleť*.

Je tedy velmi nepravděpodobné, aby samotný olej pronikl až do krevního řečiště. Nicméně výrobci kosmetických produktů byli schopni obranný štít pokožky částečně „obejít“ díky využití procesu emulgace, pomocí kterého se smíchá jinak nemísitelné: voda a olej. Použitím speciální technologie a/ nebo ingrediencí (emulgátorů) vznikají již zmiňované emulze: tyto amfifilní produkty („milující oleje i vodu“) jsou užívateli velmi oblíbené, protože se do kůže vstřebávají snáze a rychleji a nemusí se nanášet po sprchování nebo na vlhkou kůži. Problém ale nastává s obsahem vody, ve které se oproti olejům snadno množí nežádoucí mikroorganismy. Tyto produkty se proto





musí konzervovat (např. parabeny, phenoxyethanolem aj. látkami).

Co zvyšuje (nežádoucí) propustnost kůže?

Ochranný film kůže produkováný potními a mazovými žlázami udržuje pH pokožky lehce kyselé a je-li narušen (např. častým mytím), propustnost pokožky roste.

Co dalšího kromě častého mytí může bariérové vlastnosti kůže zhoršit – a tím zvýšit její propustnost?

- Nadměrné sluneční záření.
- Mechanické poškození nebo různé agresivní mycí látky (Sodium Lauryl/Laureth Sulfate (SLS/SLES)).
- Patologické změny kůže (ekzémy, infekce).
- Stárnutím dochází ke ztenčení pokožky a snížení aktivity mazových žláz, což vede k poklesu množství lipidů na povrchu kůže.

– Množství kožních lipidů se mění také v závislosti na ročním období, v zimě je jejich obsah prakticky vyčerpán ve srovnání s jarem nebo létem.

– Složení lipidů je také odlišné u jednotlivých etnických skupin a existují rovněž rozdíly ve struktuře kůže mužů a žen.

– Absorpce závisí i na místě aplikace látky, a to z důvodu různé tloušťky kůže na různých částech těla. Vstřebatelnost produktů na tváři či hlavě může být 5–10x vyšší než třeba na zádech.

– Čím je pokožka méně hydratovaná, tím je rohovější vrstva tlustší a propustnost pokožky nižší.

– Buďte také opatrní při výběru kosmetiky pro své domácí mazlíčky, protože kůže zvířat je pro většinu látek mnohem propustnější než kůže lidská.

Z výše uvedeného vyplývá, že pokud patří vaše kůže do jedné nebo více zmíněných kategorií, což určitě patří – protože například změnu ročních období prožíváme všichni – je vhodné pečlivě se zamýšlet nad složením kosmetických výrobků, které používáme.

Co zvyšuje (žádoucí) propustnost kůže?

Průchod látek do co nehlubších vrstev kůže není vždy nežádoucí – příkladem mohou být nikotinové nebo antikoncepční náplasti. Už si asi dokážeme představit, že průchod látek obsažených v těchto přípravcích není jen tak – musí se mu výrazně pomoci (viz dále).

I výrobci kosmetiky nadšeně používají ingredience, u nichž se dá předpokládat, že se dokážou

dostat alespoň o trošičku níže, než jen zůstat na povrchu pokožky (příkladem může být používání různých velikostí kyseliny hyaluronové do jednoho přípravku: kvůli různé ne/schopnosti pronikat do hlubších vrstev kůže se může míchat nízkoo-, vysoko- a středněmolekulární kyselina).

Jaké jsou tedy nejčastější způsoby urychlení průchodu látek skrze kůži?

– Již zmíněné používání emulzí – proto je vhodné nanášet bezvodé přípravky (oleje, masti, bezvodé krémy) na pleť ošetřenou kvalitním vodním přípravkem.

– Využití keratolytik (látek, které změkčují vrchní vrstvu pokožky a napomáhají jejímu odlupování), mezi které se řadí močovina, kyselina salicylová (někdy řazená pod BHA kyseliny) nebo hydroxykyseliny alfa (AHA) a beta (BHA):

AHA neboli ovocné kyseliny jsou organické látky odvozené z různých druhů potravin a rostlinných zdrojů – kyselina citronová, jablečná, vinná, mléčná či glykolová. Ač se „tváří“ přírodně, v kosmetických přípravcích se často vyskytují v syntetické formě.

AHA i BHA působí na pleť vcelku podobně. Uvolňují vrchní odumřelé buňky z povrchu, čímž dochází k vyhlazení jemných vrásek, sjednocení pleti, stažení pórů, často se používají i k léčbě akné. Hlavním rozdílem mezi nimi je, že AHA jsou rozpustné ve vodě (takže zůstanou především na povrchu kůže), proto jsou lepší pro normální až suchou pleť, zatímco BHA jsou rozpustné v olejích, což zvyšuje jejich prostupnost do hlub-

ších vrstev (a jsou tedy vhodnější pro citlivou a aknézní pleť).

Navzdory všem výše zmíněným výhodám však hydroxykyseliny mohou mít i nepříjemné účinky – větší citlivost pokožky, podráždění nebo vyšší riziko spálení. AHA a BHA nejsou pouze součástí chemických peelingů, které používají kosmetičky či dermatologové. Celou řadu produktů s různým obsahem AHA či BHA (případně jejich kombinace) pro domácí použití naleznete také v drogeriích. Namístě je pak obezřetnost a znalost kompletního složení takových přípravků, protože je velmi pravděpodobné, že díky obsahu keratolytik budou pronikat hlouběji do kůže i další obsažené látky.

Další způsoby urychlení průchodu látek skrze kůži

– Lokální prokrvení (zvýšení teploty) – proto například účinky esenciálních olejů obsažených v nos-



tip od Anet

Denně si piší s těmi z vás, které trápí mastná, aknotická pokožka, která je ale zároveň zničená (loupe se, šupinatí, zčervená při každém doteku, je zjizvená...). Na takovouto pokožku podle mého názoru AHA ani BHA kyseliny nepatří, protože podle mých i vašich dosavadních zkušeností není na další (i když cílené) odlupování připravená. Výsledkem většinou bývá ještě šupinatější a podrážděnější pleť. Naopak, kde mají určité své místo, to je „zdravá“ aknotická pleť: taková, která má zanesené póry a dělají se na ní pupínky, ale zároveň se neloupe a nešupinatí. Taková pleť je většinou i přes to, že se mastí, „zašedlá“, mdlá, na omak tuhná, hrubá – prostě zralá na nějaké to žádoucí zbavení se svrchní vrstvy, pod kterou se vyloupne kůže nová, svěžejší.



ných olejích mohou být výraznější při masáži.

– Transdermální průchod látek se dá zvýšit také aplikací náplastí a nepropustných bandáží – například deriváty kyseliny nikotinové napomáhají lokálnímu prokrvení kůže, čehož se v kombinaci s použitím náplastí využívá v přípravcích pro odvykání kouření.

– Další alternativu hojně využívanou v kosmetickém průmyslu představují urychlovače (akceleranty) transdermální penetrace. Jejich úkolem je vratně snížit bariérové vlastnosti kůže a umožnit tak průnik látek či léčiv přes kůži v předem odhadnutelném množství a čase.

Mezi zástupce kosmetických urychlovačů patří například deriváty kyseliny salicylové nebo močoviny, dále pak kapsaicin, alkohol nebo terpeny. Může se to zdát děsivé, ale nemusíte mít strach používat všechny přípravky (ať už kosmetické nebo léčivé) s přidávkem urychlovačů. Například terpeny přírodního původu (obsažené

také ve velké většině esenciálních olejů) jsou Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) obecně považovány za bezpečné. Jako vždy, i zde je ale namísto určitá obezřetnost a znalost složení. Urychlovače totiž „zprůchoďní“ kůži nejen pro látku, u kterých je to žádoucí, ale pro všechny obsažené v přípravku. Nejjednodušší je tedy volit takovou kosmetiku, u které víme, že nám průnik jakékoli složky do hlubší vrstvy kůže nevadí.

Tak kolik?

Čekali jste odhalení přesného čísla, které by se dalo použít pro všechny kosmetické přípravky? Nebo alespoň pro některé?

Pak se vám musím omluvit, že tento článek nepřináší přímou odpověď. Z výše uvedených faktů jste jistě sami pochopili, že celá problematika je více než komplikovaná. Experimenty na zvířatech či vzorcích lidské kůže pro nás mají jen částečnou výpovědní hodnotu a pokusy na živých lidech se dají provádět v omezené míře (kdyby



to mělo být naopak, musely by se zvlášť testovat stovky, možná tisíce, ingrediencí.

A stejně by výsledky nebyly univerzální pro všechny: působení se totiž může měnit podle toho, jak se jednotlivé složky nakombinují. Pak je tu také faktor naší jedinečnosti: každý člověk se liší nejenom vzhledem a zdravotním stavem, ale hlavně svou citlivostí a chemickými pochody, které se odehrávají v jeho těle. Co vyhovuje jednomu, může druhému způsobovat alergii.

Místo přesného čísla si tedy dovolím odpovědět menším zamyslením:

V každodenním životě jsme vystaveni velké škále chemikálií – některé se v přírodě vyskytují přirozeně, jiné jsou výsledkem lidské činnosti. Jsou přítomny ve vzduchu, ve vodě,

v potravinách a různých přípravcích každodenního použití. Kůže je největším orgánem našeho těla a denně nás brání před všemi zmíněnými faktory, ať už s nimi přijdeme do styku nedobrovolně nebo třeba v rámci osobní péče a hygieny.

Mnoho z nás na sebe aplikuje každý den řadu kosmetických produktů. Vzhledem k až intimní povaze kontaktu pokožky a sliznic s těmito přípravky je důležité, aby neobsahovaly (ani potenciálně) nebezpečné látky. A ač podle legislativy všechny složky používané v kosmetických výrobcích splňují požadované regule, použití mnoha látek je povoleno jen v konkrétních množstvích kvůli jejich toxicitě ve vyšších koncentracích. Nikdo navíc nezohledňuje možnost dlouhodobých nežádoucích účinků. Že nám nevyskočí vyrážka hned, ještě neznamena, že nevyskočí za týden nebo za několik měsíců. Kromě toho neustále vystavování kůže celé škále chemikálií „v bezpečných koncentracích“ z různých zdrojů, může způsobit tzv. „koktejlový efekt“, kdy se násobí žádoucí – ale častěji nežádoucí – účinky některých látek.

Kůže je úžasný orgán, a i když se jen malé procento z látek nanesených na naši pokožku může dostat do krevního oběhu (což je dobře, protože přípravky na pokožku by měly pečovat právě o ni a nikam hlouběji neprostupovat), ani tak nevidím důvod neustále pokoušet její bariérové schopnosti. Proto vždy chci znát přesné složení a účinky konkrétních látek. Méně je někdy prostě více.

Autorka: Tereza Feglarová

Balzámy na rty

... to je malá voňavá nezbytnost nejen do dámské kabelky

bi
rythme



Přírodní balzám na
rty s chia olejem

Jahoda

bi
rythme



Přírodní balzám na
rty s chia olejem

Malina

bi
rythme



Přírodní balzám na
rty s chia olejem

Mandarinka

bi
rythme



Přírodní balzám na
rty s chia olejem

Vanilka

Balzámy od Biorythme vynikají krásnými vůněmi, praktickým balením ve vysouvací tyčince a složením vyladěným do posledního detailu – nejsou ani moc tuhé, ani moc tekuté. Dobře se tak rozírají a na rtech vydrží dlouho... prostě dokonalá konzistence, kterou si zamilujete.



Oleje v péči o pleť

Proč jsou tak trendy a jak je používat správně?

Péče o pokožku pomocí rostlinných olejů a másel není žádnou novinkou: vyprávět by o tom mohlo mnoho generací žen z celého světa – pro středozemní národy byl vždy přirozenou volbou olivový olej, pro africké pak například bambucké máslo. Nemusíme ale chodit tak daleko, i naše babičky věděly, že sádlo je skvělým základem pro nejrůznější masti.

Všechny zmíněné suroviny spojuje jedno: jedná se látky tukového charakteru, tedy takové, které neobsahují téměř žádnou vodu. Většina z nich je při pokojové teplotě tekutá (pak se jim říká „olej“), některé z nich jsou tuhé (pak se jed-

ná o „rostlinná másla“ – například bambucké nebo kakaové, nebo třeba zmíněné sádlo). Také existují ingredience, které jsou „tak mezi“: například kokosový olej, který je na teplotu citlivější než výše uvedená másla: můžete se u něj tedy dočkat toho, že v létě bude tekutý, ale v zimě vám ve stejné místnosti ztuhne (což vůbec nevádí, pro zdraví člověka je to nezávadný jev... stejně tak se nemusíte bát, když se vám například na dně láhve s olivovým olejem skladovaným v lednici začne dělat bílá sraženina – opět se jedná o přirozené chování a sraženina zmizí, když olej necháte chvíli mimo ledničku).

Něco do ledničky patří, něco ne

Mimochodem, skladovat olivový olej v ledničce je zbytečné: jeho složení to nevyžaduje, protože mastné kyseliny v něm obsažené nejsou náchylné na žluknutí a jiné změny způsobené vlivem tepla. To platí za podmínky, že ho budeme skladovat v temnu a po otevření láhev spotřebujeme v rozumné době (asi 6 měsíců). Temno mají oleje obecně rády, proto se většina dražších distribuuje v tmavém skle.

Co se ještě týče skladování, existují samozřejmě naopak oleje, které je vhodné do ledničky umístit, protože se rychle kazí: například lněný, konopný, pupalkový nebo brušňákový. Ani ostatním olejům neublížíte, když je do chladu umístíte, není si však třeba myslet, že každý rostlinný olej automaticky patří do ledničky.

V nejedné domácnosti na rozličné oleje narazíme spíše než v kuchyni někde úplně jinde: v koupelně, kde mají své nezastupitelné místo v přírodní péči o pokožku.

Co to vlastně „olejová péče“ je?

Olejovou péčí se rozumí péče o pleť pomocí rostlinných olejů nebo máseL. Někdo je používá místo standardních krémů (což jsou nejčastěji emulze, o kterých si budeme povídat za chvíli) a někdo se pomocí olejů dokonce i odlišuje. K této péči můžeme používat jak jednodruhové oleje, tak již namíchané výrobky: buď tekuté oleje (které se nejčastěji nanášejí pipetou) nebo tuhé směsi (například Biorythme krémy, které vděčí za svoji konzistenci obsahu rostlinných máseL – a podle tradic by se vlastně měly nazývat spíše „mastmi“).

Dokáže olej hydratovat?

První vrstvou kůže, se kterou se jakýkoli kosmetický výrobek (nebo olej) potká, je tzv. „zrohovatělá vrstva“. Ačkoliv jsme jinak samá voda, tato svrchní vrstva naší kůže vodu odpuzuje. Je to způsobené jejím složením: u zdravého člověka obsahuje mnoho „tukových“ látek (například ceramidy nebo cholesterol), naopak vody relativně málo (7–10 %).

Tukové látky obsažené v pokožce hrají důležitou roli: zabraňují odpařování vody a udržují ji tak pružnou a vláčnou. Proto asi nikoho nepřekvapí, proč pokožka miluje zrovna olejovou péči.

Tady je ale namíste jedno velké POZOR! Mohlo by se zdát, že pleť uděláme největší radost, když ji



denně budeme opečovávat POUZE oleji/mastmi.

To je i není pravda – tyto látky skutečně přinášejí pleti hebkost a krásu, ale jen za jedné podmínky: že má pokožka dostatek svojí vlastní vláhly / hydratace / vlhkosti (je jedno, jak to nazveme). Protože i když je vody ve svrchní vrstvě pomálu, přece jen tam je. A navíc – čím jdeme kůži hlouběji, tím je tam vody stále více. A protože naprostá většina z nás vystavuje minimálně svůj obličej každý den mnoha nepříteľským vlivům (horko, slunce, zima, vítr, znečištění, čištění pleti...), je více než pravděpodobné, že i naše pokožka na obličejí potřebuje vodu dodat zvenčí (protože všechny zmíněné faktory jí její vlastní vláhu „kradou“).

Tady je nutné přiznat, že oleje (nebo krémy od Biorhythme) samy o sobě hydratovat / dodávat vláhu neumějí – a to z prostého důvodu: neobsahují vodu. Proto je nutné nanášet je na kvalitní vodný základ.

Olejová péče je úžasná v tom, že umí perfektně zdůraznit to, co v pleti už je: pokud je pleť tedy tzv. normální (má vyvážený poměr tuků a vody), pak by teoreticky nemuselo být nutné nanášet oleje na vlhkou pleť, protože by krém krásně uzamykal její přirozené se vyskytující vlhkost. Bohužel, 95 % lidí takto „dokonalou“ (hydratovanou) pleť nemá a většinou jim v ní vláha z nějakého důvodu chybí. Proto pokud v jedné ruce držíme olej, v té druhé musíme mít ve většině případů připravený nějaký zdroj hydratace (přírodní pleťovou vodu, květovou vodu (hydrolát), odvar z bylinek nebo hyaluronové sérum). Otáz-

ku je, jestli by nestačila obyčejná voda z kohoutku – o tom ale zase až za chvíli.

Proč ne rovnou hotová emulze?

Kombinací olejů/másel s uvedenými „vodnými“ podklady vznikne přímo na naší pleti emulze, která napodobuje přirozený kožní film, za což nám pokožka poděkuje skvělým stavem: dostala svojí dávku hydratace, která je navíc účinně podpořena použitím oleje/bezvodého krému, který zabrání odpařování tolik vzácné vlhkosti z pleti.

Možná se nyní ptáte, proč by se měl uživatel kosmetiky zabývat používáním rostlinných olejů v kombinaci s vodným základem, když může rovnou použít již připravenou emulzi a ušetřit tak čas.

Emulze je nejběžnější typ kosmetického „mazání“, který se vyskytuje snad ve všech koupelnách – je to prostě to, čemu zákazníci říkají např. „pleťový krém“, „tělové máslo“, „vlasový kondicionér“ atd. Emulze vzniká díky procesu emulgace, při kterém se spojí přirozené nespojitelné: voda a tuky. Proces emulgování známe i z kuchyně (výroba majonézy, kde emulgace nastane díky prudkému šlehání + použití žloutku, který obsahuje přírodní emulgátor – lecitin).

Kosmetické emulze se vyrábějí na podobném principu: prudké šlehání je ale nahrazeno profesionální homogenizací a lecitin mnohem výkonnějšími emulgátory. Těch existují stovky, možná tisíce – přírodních i nepřirodních. Použitý emulgátor je pak také jedním z hlavních kritérií, které určuje, jestli vznikne emulze typu „olej ve vodě“ (o/v) nebo



„voda v oleji“ (v/o). Vysvětlovat rozdíl mezi těmito typy přesahuje možnosti článku, nyní proto jen konstatujeme, že naprostá většina emulzí dostupných na trhu je typ olej ve vodě.

A tady se nám již začínají rýsovat důvody toho, proč je olejová péče tak oblíbená:

– Již hotové emulze obsahují velké množství vody (obvykle 60–80 %), která je nejlevnější kosmetickou surovinou – když si zákazník „namíchá“ svoji emulzi až na pleť (tím, že použije vodný základ + zvolený olej), může místo ní použít hodnotnější ingredience (výše zmíněné květové hydroláty, různá séra aj.).

– Pro vysoký obsah vody je nutné emulze konzervovat (což je zcela v pořádku: nezakonzervovaná by způsobila více nepěchy než užítku) – když si zákazník „namíchá“ svoji emulzi až doma, může snížit množství používaného konzervantu – nebo se konzervaci zcela vyhnout (oleje a bezvodé přípravky se pro absenci vody nekonzervují vůbec a i na našem trhu se dají se-

hnat kvalitní hydroláty, které se díky přísným výrobním podmínkám prodávají nezakonzervované – nebo zakonzervované velmi mírnými typy konzervantů).

– Mezi další zajímavý fenomén týkající se emulzí patří to, že podle některých vědeckých studií látky v nich obsažené pronikají lépe i do hlubších vrstev kůže nebo dokonce do krevního řečiště (zajímavá je např. studie z roku 2020, která na lidských dobrovolnících prokázala přechod několika „opalovacích“ ingrediencí až do krevní plazmy). I tady ale nelze obecně říci nějaké konkrétní číslo (např. „pokožkou pronikne do krve 70 % kosmetických ingrediencí“), protože cestu může jednotlivým ingrediencím zkřížít celá řada enzymů vyskytujících se v našem těle (které je rozloží nebo jinak znehodnotí). A aby to nebylo tak jednoduché, na druhou stranu existují i enzymy, které mohou ingredience naopak aktivovat a činit je tak mnohem účinnějšími (příp. i nebezpečnějšími). Jinak řečeno: kůže nás před některými látkami dokáže ubránit, ale jindy



umí naopak účinky chemikálií zesílit. Čert aby se v tom vyznal. Proto je především důležité používat kosmetiku s obsahem takových látek, u kterých nám potenciální průchod do hlubších vrstev nevadí (nebo je dokonce žádoucí).

Když olejová péče ubližuje

Na trhu mi jedna zákaznice říkala, že používá olejovou kosmetiku známé drahé značky a připadá jí, že její pleť je čím dál víc vysušená a šupinatá. Ptala jsem se, jestli výrobky používá na vlhkou pleť, což je – jak už víme – základ každého olejového ošetření pleti. Zákaznice se na mě vítězoslavně usmála: samozřejmě, že si předtím pleť navlhčí – teplou vodou z kohoutku!

Občas se stane, že jak je člověk moc „uvnitř“ něčeho, nedokáže už vykouknout ven – přesně to jsem pocítila já, když jsem slyšela o teplé vodě z vodovodního řadu, protože to je možnost, která mě do té doby vůbec nenapadla. Pro jistotu jsem se pak několikrát dalších nakupujících ptala, jak pleť připravují na nanášení našich krémů a ke své hrůze zjistila, že teplá voda z kohoutku boduje i u dalších.

Pojďme si ukázat, co se stane, když pod jakýkoli olej, tedy i naše krémy, naneseš teplou vodu z vodovodu. Jak jsme si říkali, olejová péče je úžasná v tom, že umí perfektně zdůraznit to, co v pleti už je. Tedy umí i zesílit účinky přípravků, které naneseš pod ni. Pokud je to standardní kohoutková voda, tak kromě vláhly na pleť nanášíme i chlor a nejrůznější nerosty, které způsobují „tvrdou vodu“ (a jak známo, jejich opakovaným vrstvením



vzniká vodní kámen). To všechno ještě podpoříme vyšší teplotou vody, kterou obecně pleť ani vlasy nemají moc rády.

Určitě sami cítíte, že je mezi horkou vodou s chlorem a květovými hydroláty velký rozdíl. Co tedy pod olejovou péči nanášet? Pokud vodu z vodovodu, tak určitě převařenou a vychlazenou, ideálně svařenou jako odvar z nějaké bylinky, která se hodí právě pro naši pleť – není náhodou, že se kosmetičtí fajnšmekři odličování a mytí pleti vodou z kohoutku zcela vyhýbají a ke smývání odličovacích prostředků používají právě bylinné čaje/odvary.

Tady ale musím upozornit: je v pořádku, že si pleť například odličujeme normální vodou z řadu, že se v ní sprchujeme – nebo že v ní dokonce koupeme naše děti (i když tady musím podotknout, že dnes už není žádnou extravagancí četnost koupelí malých dětí snižovat – právě kvůli vysušujícím

vlastnostem vody z řadu). Snaha co nejvíce se vyhnout jakémukoli styku kůže s kohoutkovou vodou se bude týkat především nemocné pokožky (ekzémy atd.), my ostatní se určitě můžeme odlišit za použití tekoucí vody.

Přece jenom je ale rozdíl, pokud se vodou pouze odličím, tedy jsem s ní ve styku na pár desítek sekund (navíc za použití nějakého přípravku, který pleť vláhu okamžitě dodává) nebo pokud použiji kohoutkovou vodu jako podklad pro olejovou péči, která v pleť všechno pěkně „uzamkne“ (tedy i chlor a další nežádoucí složky). Ze zkušeností mnoha lidí se v případě takové péče o obličej skutečně může po několika týdnech/měsících vyvinout přesušená, loupající se pleť.

Olejová péče na celé tělo

Možná jste zaznamenali, že jsem velký fanďa používání olejů/našich krémů i pro ošetření celého těla. Osobně dlouhé roky nepoužívám tělová mléka, ale celá se po sprše natírám vanilkovým nebo levandulovým krémem. A když chci skutečně intenzivní zážitek, tak krémem Smyslná.

Tady je určitě fér namítnout, že jsem před chvílí zcela zazdila nanášení oleju na pleť ošetřenou vodou z kohoutku a teď uvádím, že si tělo mažu po sprchování (vodou z kohoutku): nemám pro to žádný vědecký argument, kterým bych to vysvětlila, ale zdá se, že pokožce těla ani po deseti letech toto zacházení nevadí, kůži na těle mám vláchnou a bez šupinek. Osobně si to vysvětluji tím, že je pokožka těla mnohem méně namáhaná než

pokožka obličeje, který je celý den vystaven drsným vnějším vlivům (např. vítr, slunce, střídání vlhka a sucha, klimatizace, několikrát denně čištění, líčení, sahání si na obličej rukama atd.).

Každopádně na používání krémů Biorythme místo tělového mléka nedám dopustit: mám i podezření, že jak se roky téměř denně balzamuji našimi krémy, tak to je důvod pro to, že nemám celulitidu ani strie, dokonce ani po těhotenství (samozřejmě vedle dalších vlivů jako je například pití dostatečného množství tekutin)... Ale samozřejmě to mohou být jen moje domněnky. Každopádně toto použití je vyzkoušeno i na zralejších dámách, které také – i přes nanášení na pleť po koupeli – netrpí ani po letech vysušenou kůží (ba právě naopak).

Tak co říkáte na olejovou péči o pleť?

Je to jen trend, který zase zmizí nebo funkční systém péče o pleť? Možná oleje sami v péči o pokožku používáte dokonce již roky a ani jste vlastně nevěděli, že je to něco „speciálního“. Ať tak či tak, věřím, že jste se v článku dočetli alespoň pár zajímavostí ze světa největšího orgánu lidského těla – naší báječné kůže.

Autorka: Aneta Adamčíková





Parabeny

Nejstrašnější ingredience všech dob,
nebo novinářská kachna?

Ach, ty parabeny! Slovo, které zná určitě i vaše babička, která se celý život maže sádlem... Slovo, které na nás v posledních letech vykukuje z časopisů, internetu, prodejen přírodní i nepřírodní kosmetiky. Jedny je zatracují, druzí hájí. A nejtípijnější na tom je, že každá strana má pro svá tvrzení dostatek argumentů.

Zatracený konzervanty!

Jestliže mám na jinou chemii v kosmetice, například hliník, jasný názor (vyhnout se mu, cíleně si ucpávat potní žlázy nedává logiku), téma parabenů je... komplikované, a to kvůli tomu, že se jedná o konzervanty. A konzervanty, to je jedno z nejkontroverznějších témat kosmetiky i potravin vůbec – ať už se jedná o parabeny nebo jiné látky (mimořádně, věděli jste, že se parabeny dokonce používají jako potravinářské éčko – E214, E218?). Článek, který vysvětluje, proč dobrovolně jíme nebo mažeme na svou pleť přirozeně jedovaté látky, kterými konzervanty jsou, jste si již mohli přečíst na předchozích stránkách.

Milované výrobci, nesnášené spotřebiteli

Parabeny se pro konzervaci v kosmetice používají již desítky let. Hodně desítek let. Jsou jedněmi z nejoblíbenějších konzervačních látek, a není se čemu divit – jsou funkční, levné (vyrábějí se z ropy) a dlouhou dobu se myslelo, že absolutně bezpečné. V novém tisíciletí jako by se ale roztrhl pytel se studiemi, které tuto domnělou bezpečnost rozporovaly. Mezi nejslavnější objev patřilo, že se některé parabeny mohou v lidském těle chovat jako hormony, konkrétně estrogen, což je ženský pohlavní hormon. Riziko spočívá v tom, že by zvýšené estrogenní působení mohlo zapříčiňovat rakovinné bujení. S tím



se pojí další velký strach spojovaný s parabeny – rakovina prsu. Průkopnicí těchto myšlenek byla doktorka Darbre, která se svým týmem z univerzity v Readingu zkoumala dvacet nádorů rakoviny prsu a objevila v jejich tkáni stopy parabenů.

Od té doby se objevilo mnoho dalších studií podporujících tato stanoviska a samozřejmě také ty, které je naopak vyvracejí. Například evropský Vědecký výbor pro bezpečnost spotřebitele (SCCS) poukazuje na to, že v laboratorních testech a testech na zvířatech se prokázalo, že parabeny mohou vykazovat aktivitu napodobující účinky hormonů, ale ta je tisíckrát až milionkrát menší než aktivita vlastních, přírodních hormonů.

Podpaží a dětské zadečky

Nicméně, za tu dobu se přece jen něco změnilo. Parabeny byly dávány do souvislosti s rakovinou

prsu hlavně kvůli jejich obsahu v deodorantech a antiperspirantech. Dneska stačí zajít do jakékoli drogerie a prohlédnout si regály s nejběžnějšími odsmradovači velkých značek. Já jsem parabeny nenašla v jediném výrobku, proto předpokládám, že za ta léta byl na výrobce vyvinut takový tlak, že se od jejich používání v těchto přípravcích upustilo.

Neznamená to ovšem, že se parabeny dále nevyskytují v široké škále jiných výrobků (najdeme je všude možně od šamponů přes krémy až po make-up. Za povšimnutí také stojí, že mnoho lékárenských masť /tedy léků/ je konzervováno parabeny). Nicméně to, že si již parabeny každý den nenanášíme do podpaží, které je jednak velmi blízké ěadrům a jednak je celistvost jeho pokožky často rozrušena holením, považuji za velmi důležité.

Ostatně to, že parabeny mohou jednodušeji do těla pronikat poškozenou pokožkou, není tajemstvím – i Vědecký výbor konstatuje, že je u dětí do 6 měsíců plenková oblast pokožky zranitelnější, protože je často podrážděná, což látkám dovoluje pronikat skrze ni snadněji.

Touto problematikou se Výbor začal zabývat v roce 2011, kdy dánská vláda zakázala používat některé z parabenů (propyl-, isopropyl-, butyl- and isobutyl-) v kosmetice určené dětem do tří let. Vědecký výbor toto opatření neshledal opodstatněným a parabeny i nadále prohlásil za bezpečné konzervanty pro jakoukoli věkovou skupinu. Nicméně připustil výše uvedené (možnost snadnějšího průniku parabenů přes poškozenou pokožku dětských zadečků) a to, že organismus takto malých dětí není pravděpodobně dostatečně vyvinutý na to, aby se dokázal efektivně parabenů zbavovat.

Parabeny povolené, parabeny zakázané

Nyní je správný čas udělat si

pořádek v parabenech. Určitě jste na etiketách narazili na více druhů – methylparaben, ethylparaben, propylparaben nebo butylparaben. Všechno jsou to estery kyseliny p-hydroxybenzoové, akorát se liší – laicky řečeno – svojí velikostí. Methylparaben je nejmenší a butylparaben naopak největší. V kosmetických výrobcích buď můžeme nalézt jeden druh nebo kombinaci některých uvedených. Největší konzervační účinky má ten největší, ale na druhou stranu je u něho nejvyšší možnost napodobování hormonální aktivity.

Od dánského zákazu uplynulo několik let a zákony se pohnuly také v celé Evropské unii. Nyní je isopropyl- a isobutylparaben zcela zakázán (s dalšími druhy, které jsou přehledně uvedené v tabulce) a pro propyl- a butylparaben platí zákaz používání v bezoplachové kosmetice určené pro plenkovou oblast dětí do 3 let.

Jaro roku 2020 navíc přineslo další novinku ohledně butylparabenu. Evropská agentura pro chemické látky (ECHA) ho zařadila na Kan-

Přehled parabenů v kosmetice (Evropská unie)

Povolené parabeny	Omezení povolených	Zakázané parabeny
4-hydroxybenzoic acid a soli	Maximální povolená koncentrace mixu parabenů v kosmetickém přípravku je 0,8 % (žádný z jednotlivých druhů parabenů nesmí v mixu překročit koncentraci 0,4 %)	Isopropylparaben a soli
Methylparaben a soli *		Isobutylparaben a soli
Ethylparaben a soli	Platí stejná maximálně povolená koncentrace pro celkový mix parabenů (0,8 %), ale tyto dva druhy nesmí v mixu překročit koncentraci 0,14 %. Tyto dva parabeny se dále nesmějí používat v kosmetice, která se neoplachuje a je určena pro děti do 3 let pro plenkovou oblast	Phenylparaben
Propylparaben a soli		Pentylparaben
Butylparaben a soli		Benzylparaben

* například Sodium Methylparaben

didátský seznam, tedy na seznam složek, které vzbuzují mimořádné obavy. Zejména z toho důvodu, že butylparaben může způsobovat již zmiňované poruchy hormonálního systému. A co zařazení na Kandidátský seznam vlastně znamená v praxi? V tuto chvíli nic moc. Použití butylparabenu v kosmetických přípravcích je zatím dále povoleno.

Od ledna 2021 ale budou muset firmy uvádějící přípravky na trh EU oznamovat výrobky do databáze SCIP, a to konkrétně ty, které obsahují složky zařazené na Kandidátský seznam (tedy složky vzbuzující mimořádné obavy – třeba právě butylparaben) v koncentracích vyšších než 0,1 %.

Kromě toho všichni dodavatelé a výrobci přípravků, které obsahují látky ze seznamu ECHA, musí podat oznámení této agentuře, takže ECHA bude mít přehled a kontrolu nad používáním butylparabenu. Do budoucna může být butylparaben zařazen ještě do přísnější evidence (REACH) a jeho použití může podléhat povolení. Nebo bude třeba časem zakázán úplně. Některé firmy se rozhodly na tyto události zareagovat tím, že jeho použití buď postupně ukončují, nebo ho do nových řad už nebudou přidávat.

Můj názor na věc

Mám pár výrobků kosmetiky, které mám tak ráda, že je používám i přes obsah parabenů. Tyto konzervanty jsem nikdy nepovažovala za takové hříšníky jako třeba hliník – i přesto, že média nás už pěknou řádku let přesvědčují o jejich škodlivosti. Mezi výrobci

kosmetiky se traduje přezíravý vtip o oblíbenosti parabenů mezi novináři a veřejností – podle něho je to jedno z mála slov ze složení kosmetiky, které jsou schopni si zapamatovat, tak se o něm pořád mluví a píše. I kdyby na tom bylo něco pravdy, i pro mě získaly parabeny po hlubším prozkoumání nepříjemnou pachutí – hlavně kvůli faktu, že restrikce, které parabeny v posledních letech potkaly, byly dlouhou dobu zcela nemyslitelné a parabeny byly obhajovány jako bezpečné v celém svém spektru. Doba pokročila a najednou je to na nejvyšší úrovni (legislativní) jinak. A to mě znepokojuje – co když se za pár (desítek) let objeví další skutečnosti, které jsou nyní neznámé nebo přehlížené?

Těch pár parabenních výrobků, které používám, nevyhodím, ale osobně bych se vyhýbala kosmetice určené pro ústa a jiné sliznice, která obsahuje parabeny, dále pak kosmetice určené na velkou plochu kůže (tělová mléka, opalovací krémy) a dětské kosmetice s jejich obsahem. Jedním dechem ale dodávám, že je třeba nenechat se výrobci oblafnout proklamacemi paraben free (neobsahuje parabeny) – zákazník je spokojený, ale bez bližšího prozkoumání složení vlastně vůbec netuší, čím byly parabeny nahrazeny – často jinými konzervanty, které jsou stejná chemická lahůdka jako ony samy (to je podle mého názoru i případ oblíbeného náhradníka parabenů: phenoxyethanolu, o kterém se můžete v tomto sborníku dočíst také).

Autorka: Aneta Adamčíková

Jaký je rozdíl mezi deo se sodou a bez sody

... a jak si vybrat svůj první deodorant u Biosrythme?

Jak vzniká smrad?

Pot je z 99 % tvořen vodou, zbývající 1 % jsou různé látky jako minerály, sůl, bílkoviny atd. I tak malé množství stačí k tomu, aby se podpaží stalo přirozeným domovem mnoha bakterií, které se živí naším potem. Právě bakterie jsou odpovědné za jeho možný nepříjemný zápach - rozkládají ho totiž na další sloučeniny a ty smrdí.



pot

+



bakterie

=



smrad

ANTIPERSPIRANT

- Zabraňuje pocení
- Toxiny se nemohou dostávat z těla, protože cíleně ucpává potní žlázy

VS.

DEODORANT

- Nezabraňuje pocení, jen zabíjí bakterie žijící v podpaží
- Neucpává potní žlázy, takže se toxiny přirozeně odplavují s potem pryč z těla

Co mají VŠECHNY naše deoše společného?

- Jsou 100% přírodní
 - Perfektně zabraňují nepříjemnému zápachu
 - Jsou balené v praktických vysouvacích tyčinkách
- Neobsahují soli hliníku (např. Aluminum Chloride, Aluminum Chlorohydrate, kamenec / Potassium Alum, Ammonium Alum)

Co je na sodě špatného

Existují zákazníci, kteří mají na jedlou sodu (Sodium Bicarbonate) kožní reakci / alergii: Nejčastěji se projevuje zrudnutím podpaží, v naprosté většině případů pokožka nebolí - i přesto je nutné výrobek ihned (i při malém začervenání) přestat používat. V případě dalšího používání se totiž mohou vyskytnout těžší příznaky („popálení“ kůže apod.).

Mám se tedy sody bát?

To, co nám zajistilo „slávu“, byly naše původní deodoranty - SE SODOU. Jsou to výrobky, které Anet ladila téměř 10 let, a dodnes jsou našimi nejprodávanějšími produkty. Jedlá soda je ideální ingrediencí přírodních deošů, protože skvěle absorbuje vlhkost i pachy. Nemáme na to přesnou statistiku, ale podle zkušeností můžeme říci, že reakce na naše sodové deoše se vyskytuje u cca 1 zákazníka ze 2 tisíc lidí. Deodoranty Biorythme se sodou vám tak velmi pravděpodobně budou dělat samou radost.

BIORYTHME DEODORANTY SE SODOU



- původní, léty ověřený výrobek
- výběr ze 4 vůní založených na esenciálních olejích (plus neparfémovaná varianta)
- existují 3 velikosti: 15 g + 30 g + XXL varianta (za zvýhodněnou cenu)
- účinné „protizápachové“ látky: lemon ester, farnesol, jedlá soda, kukuřičný škrob, esenciální oleje

VS.

BIORYTHME BEZSODÉ DEODORANTY



- novinka od roku 2019
- nové vůně, které v původní kolekci neexistují (V lese, V cukrárně)
- existují 3 varianty:
 - 35 g v papírovém obalu
 - 35 g v plastovém obalu
 - XXL varianta (za zvýhodněnou cenu)
- účinné „protizápachové“ látky: lemon ester, zinc ricinoleate, škrob, oxid hořečnatý, esenciální oleje

A jak je to s účinností? To už budete muset vyzkoušet sami na sobě, protože každý jsme jedinečný a máme také jedinečné složení potu - proto jedni preferují deo se sodou a druzí „přísahají“ na ty bezsodé 😊



Příběh deodorantů Biorythme

Od snu ke skutečnosti

Byl jednou jeden deodorant, který miloval vůni pačuli a lidi měli zase rádi jeho, byl ale na tom světě sám a smuten... Tak bylo třeba vymyslet mu kamarády, aby společně vytvořili neodolatelnou sadu přírodních deošů pro každého.

Tím prvním deošem je Pačuli, máta, rozmarýn. Vznikl asi před deseti lety jako deodorant pro mě, rodinu a kamarádky. Na úplném začátku obsahoval jen kakaové máslo, mandlový olej, včelí vosk, jedlou sodu a pačulovou silici.

Vymyslela jsem ho vlastně díky starší ségře, která celou rodinu podarovala o jedněch Vánocích pytlíčky s jedlou sodou. Mysleli jsme si, že si z nás dělá legraci, ale vykřikovala u toho, že je to zážrak na všechno, tak jsme její tipy vyzkoušeli a ono to opravdu zabíralo. Kromě jiného si míchala ráno kašičku z vody a jedlé sody a tu si pak patlala do podpaží proti nepříjemnému zápachu. Asi si ale dovedete představit praktickou část věci – ráno jsem ráda, že zvládám všechny hygienické rituály, navíc si ještě matlat nějakou kašičku? Ne, chtělo to lepší řešení.

Desítky pokusů a testování

Proto jsem od začátku věděla, že můj ideální deodorant musí být v „tyčince“. Pak následovaly desítky pokusů příprav různých formulací, výroba (kde jinde, než u nás v kuchyni), testování, upravování receptury a tak pořád dokola. Kolikrát se toto kolečko opakovalo, to přesně nevím, ale nebudu si vymýšlet, když napíšu, že to byly desítky pokusů... Ono se to totiž nezdá, ale ladění dá docela práci – jednou je deoš moc mazlavý, pak je zase moc tuhý a nejde roztírat. Pak je v něm moc sody, takže dře, pak zase málo, takže nefunguje... a tak.

Co se ale nikdy nezměnilo, jsou původní suroviny, mezi kterými

dominuje voňavé kakaové máslo v potravinářské kvalitě. To má spoustu výhod – při pokojové teplotě je tuhé, ale při styku s lidským teplem začne tát (přesně jako čokoláda), přirozeně je velmi odolné proti žluknutí a navíc krásně voní (nejlépe jeho vůně vyniká v deodorantu bez parfému, kde není přehlušena esenciálními oleji). Pak má ale jednu velkou nevýhodu, a tou je jeho vysoká cena. Proto se většinou v kosmetice vyskytuje v malém množství jako „luxusní“ přísada: ještě jsem na trhu nenarazila na deoš, který by měl tento drahocenný tuk jako základ.

První vůně?

Zemitá, extravagantní pačuli

Pačulový esenciální olej byl pro mě jasnou volbou hned od začátku, protože ho mám moc ráda. Je pro mě hlubokou, meditativní, a přesto živočišnou a živou silicí, která je navíc do deodorantu jako dělaná tím, že na kůži vydrží neskuptečně dlouho. Jen mi přišlo, že je třeba něčím tuto zemitou, těžkou vůni zlehčit, a tak se velmi brzo k pačuli přidala silice z máty peprné a rozmarýnu. Hned jsem věděla, že to byla trefa, což mi potvrzovaly i nosy kamarádek, a hlavně ty výsledky – prostě opravdu deodorant, který funguje celý den!

Na rovinu, není to vůně pro každého. Jestli ale máte zálibu v zemitých, kořeněných vůních s nádechem živočišnosti, budete opravdu nadšeni. Vlastně se musím přiznat, že jsem až překvapena, jak velkému okruhu tato výrazná vůně vyhovuje. Zatím se našlo jen pár lidí, kterým deodorant opravdu ne-



voní, což je dobrá zpráva i pro jeho milovnice a milovníky (používají ho i muži) – okolí většinou napoprvé reaguje zvědavým očicháváním, co to tak zajímavě voní. A ano, pačuli také může kdekoho přilákat, vyzkoušeno na vlastní kůži.

A máme tu další vůně

Jako další vznikl neparfémovaný deodorant jako varianta pro příležitost, kdy chcete být trochu nenápadnější nebo použít svůj parfém. I tento deoš se rychle stal oblíbeným (funguje dokonale i přes absenci esenciálních olejů!), bylo tedy načase vytvořit celou kolekci, aby se deodoranty daly střídát podle potřeby a nálady. Světlo světa tak spatřily tři zbrusu nové varianty:

- Růžová zahrada: Jemně sladká a zároveň hluboká, opojná květinová vůně.

- Levandulové pole: Čistě levandulový deodorant pro milovničky ničím nezkraslené, 100% levandulové silice, která nás přenese přímo doprostřed slunné Provence.

- Citronová meduňka: Meduňka s citronelou zaručuje krásnou, svěží a dlouhotrvající vůni plnou optimismu. Náš totální bestseller po dlouhá léta!

Všech pět deodorantů funguje velmi spolehlivě. V naprosté většině případů je třeba nanést je pouze ráno, účinkují celý den – kromě jedlé sody a esenciálních olejů totiž všechny obsahují ještě dvě kouzelné složky – Triethyl Citrate a Farnesol.

Proč naše deoše opravdu fungují?

Triethyl Citrate je rostlinný ester kyseliny citronové, který se dokonce používá v potravinářství a Farnesol je zase přirozenou součástí některých esenciálních olejů (např. neroli, růže, citronela). Obě suroviny mají schopnost zabraňovat bakteriím, aby rozkládaly pot, a ten díky tomu nesmrdí (čerstvý pot většinou sám o sobě není nepříjemně cítit, zápach vzniká právě až díky jeho rozkladu bakteriemi, které žijí v našem podpaží).

Ať už dáváte přednost květinám, citrusům nebo pačuli, s deodoranty Biorhythme máte vždy jistotu, že fungují tak, jak slibují – spolehlivě. Nemusíte tedy přemýšlet o tom, jestli deodorant bude skutečně fungovat proti zápachu, ale pouze o tom, jakou vůni si vyberete. A jestli si nejste jisti, že zrovna vám ta která sedne, mám

dobrou zprávu: deodoranty jsou ovoněny pouze esenciálními oleji, které fungují jinak než syntetické vůně – voní krásně, autenticky, ale bez podivných spodních tónů, které jsou zrovna u antiperspirantů a deodorantů tak časté. Máme tak mnoho zákaznic (i zákazníků), kteří mají ve své koupelně téměř kompletní sérii našich deošů a střídají je podle nálady – protože příroda neurazí váš nos nikdy.

O jedlé sodě

Já ji mám moc ráda a vysvětlím vám proč: jak jsem nahoře psala, nápad vyrábět deodoranty s jedlou sodou vznikl díky mojí ségře. Ta ji používala nejen místo deoše, ale hlavně na svůj atopický ekzém, což dělá dodnes (omývá si jí postižené dlaně i celé tělo). Proto sodu vnímám jako něco přírodního a léčivého. Zároveň připouštím, že pokud je na ni někdo alergický, tak ji samozřejmě nemůže používat a plně chápu, že mu ani deodoranty se sodou nevyhovují. Stejně tak ale nemůže jíst ořechy nebo jahody, když ví, že na ně má alergii... ostatní je ale jedí – a stejně je to i se sodou v deodorantech.

Není to přesná statistika, ale podle mých zkušeností mohu říci, že reakce na naše sodové deoše se vyskytuje asi u jednoho zákazníka ze 2 tisíc lidí. Reakce se nejčastěji projevuje zrudnutím podpaží, v naprosté většině případů pokožka nebolí – i přesto je nutné výrobek ihned (i při malém začervnění) přestat používat. V případě dalšího používání se totiž mohou vyskytnout těžší příznaky („popáleniny“ kůže aj.)

V roce 2019 jsme uvedli nové deoše – nejen pro ty, kdo podobnou nesnášenlivostí trpí: deodoranty bez sody. Ty si rychle získaly stejnou oblibu jako naše původní, vyrábíme je totiž v nových vůních, které nejsou u původních výrobců k dispozici:

- V lese najde(š) se: Vůně borovicového a smrkového jehličí se snoubí s citrusovými tóny, které přidávají k zemité, mechové vůni kapku svěžesti. Deo V lese je na trzích, kde si zákazníci mohou k výrobku přivonět, vždy velkým překvapením a milují ho dámy i pánové.

- V cukrárně: V naší Cukrárně nenajdete těžkopádné zákusky, ale svěží ovocnou vůni zralých broskví a meruněk doplněnou o notu květin, které souzní s hlubokými tóny vanilky a zázvoru.

Autorka: Aneta Adamčíková

Pokud se někdo rozhoduje, jakým deošem od Biorythme začít, vždy radím řídit se podle vůně: pokud vás přitahuje vůně dostupná pouze u deo bez sody, klidně vyzkoušejte tuto variantu – pokud vás ale zlákala některá z vůní původních deodorantů se sodou, rozhodně se nemusíte ničeho bát – spolu s vámi naše původní deo používají za ty roky již desítky (možná již spíše stovky) tisíc zákazníků, kteří jsou nadšení!



Jak se vaří deodoranty v Biorythme?

„Vaření“ probíhá v naší dílně – celé ručně.
Zajímalo by vás jak?

Bez dostatku surovin a obalů se neheme, takže pořád bedlivě sledují, kolik čeho máme – nejvíce infarktové stavy ve výrobě vždycky souvisejí s nedodržováním termínů ze strany dodavatelů: hlavně naši britští dodavatelé obalů na deoše jsou veselá parta, která mi už zajistila několik bezesných nocí.

Vždycky to ale nakonec nějak dopadne a přijde ta chvíle, kdy před naší mini dílnou zastaví kamion (!), že nám vezou „paletku“ ze zahraničí a kam že to budeme paninky skládat... Na PALETTE je většinou tolik věcí, že ani není vidět za ně – a které váží stovky kil. V tu chvíli bych nechtěla, aby nás někdo viděl: s kolegyněmi při

ní totiž nejsme vily, ale makáči, ze kterých tečou litry potu. Štěstí, že nám pomáhají i naši muži, protože poslední zásilka obalů měla tři čtvrtě tuny....., a to už je moc i na nás.

Samotné vaření je pak už prací, která se odehrává v krásném a pořád čistém prostoru. I tady ale spíše než vily připomínáme dělníky, kteří tahají pytle a kanystry, neustále cosi přesypávají, odvažují, přemísťují a míchají. Všechno se totiž děje ručně – jen ve větším měřítku, než když někdo vaří doma: suroviny máme i v 50kg baleních, kastrol (hlavní vařicí náčiní) je obrovská nádoba, do které se vejde 20 kg – a deodorantů vždy odléváme ručně stovky kusů naráz.



Samotné líří je pak už skutečně jemná práce, kdy se snažíme trefit do malého otvoru obalů. Hmota deošů je ale živým parfákem, který má svou hlavu a chce být v domečcích skutečně rychle: když se to nepovede, začne za trest tuhnout a vyprskávat z obalů na všechny strany. Proto musí být líří mrštné, rychlé, přesné a čisté – po celou dobu, kousek po kousku.

Odměnou pak jsou krásné, čisté řady deodorantů, které označíme a šup s nimi do chladu, protože ten mají ze začátku rády. (Pak se za to odvděčí naopak velkou tolerancí k měničím se počasí – i teplotám, které jsou opravdu tropické.)

Poté je načase velký úklid, protože po každém vaření musí dílna zůstat jako nová. Deošky zatím čekají na ségru, která se jich brzo ujme, vybaví je dlouhým „rodným listem“, s nímž putují k našim pomocníkům na etiketování.

O každém kousku víme úplně všechno: kdy byl vyroben, v kolik, z čeho, za jaké teploty, kdy byl předán na etiketování, jak dlouho všechno trvalo, kdo za jednotli-



vé kroky ručí. Ke každému kousku existuje tolik papírů, až se z toho točí hlava. Ale já na papírování nenadávám: naopak, myslím si, že je důležitou součástí výroby jídla nebo kosmetiky, protože v celém procesu je tisíc místeček, kde může dojít k chybě.

Ptáte se, jestli jsem někdy něco zvorala? Zvorala – a kupodivu až docela nedávno: to když jsem se nechovala dost pokorně k hmotě, která prostě ten den chtěla dát najevo, že je taky živá a má svoji hlavu. Pak se nedá nic dělat, všechno se musí zlikvidovat. Je to bolestivé, ale poučné.

Od doby, kdy podnikám, jsem si začala všimát „hloupostí“ kolem sebe: tu zkoumám dlažební kostky, tu zábradlí, tu jemnou krajku. Fascinuje mě představovat si, kdo a jak to všechno vymyslel a vyrobil. Protože od té doby, co vím, jak pracně je vyrobit – s prominutím – blbou tubičku s nějakou nápní (tedy naše deošě), nepřestávám být uchvácená lidskýma rukama a hlavou.

Text a foto: Aneta Adamčiková





Co na té józe všichni mají?

Před pěti lety se mi změnil život. Začala jsem podnikat a cvičit jógu. Obojí byla šílenost. Těžko byste hledali ustrašenějšího a (fyzicky) línějšího člověka. Ze začátku – když Biorythme ještě ani nemělo svůj web – jsem celé dny seděla v malém bytě a řešila miliony byrokratických a provozních záležitostí. Na jednu malou holku toho bylo moc. Utápěla jsem se ve stresu, často řešila situace nad moje síly a do toho mě bolela záda a dřevěněly nohy.

Tenkrát jsem si v rozhovoru s jakousi korporátní ředitelkou přečetla, že svoji náročnou práci zvládá jen díky tomu, že cvičí jógu. Tak jsem si řekla, že to zkusím taky. Jógu jsem vnímala jen jako jednoduché fyzické cvičení, které zvládne i moje nečinné tělo. No fakt, takhle primitivní ten začátek byl. To poslední, co bych v józe hledala? Duchovno a hloubku.

Když cvičí dřevo

Úplně první setkání s jógou pro mě bylo jedno video. Líbilo se mi a zdálo se, že bych cvičení mohla zvládat, tak jsem se přihlásila do kurzu hathy pro začátečníky. Ne, na první lekci jsem se netěšila. Nevěděla jsem, jak to ve studiu chodí (a to mě znervózňuje), měli tam být cizí lidé (a to mě znervózňuje) a navíc se mělo CVIČIT

(a to mě hodně znervózňuje). Víte, když vám celý život v rodině říkají „dřívko“ a „bidlo“, nechcete před kolektivem předvádět svoje nekoordinované pohyby a zkrácené šlachy na nohou (dodnes se nedokážu s lehkostí ohnout až k zemi).

Z první hodiny si pamatuji uklidňující hlas lektorky, její nabádání k tomu, ať se nekoukáme po sousedech – a poznání toho, že jsem



definitivně nemešlo. Po susedech jsem totiž koukala – a na rozdíl od ostatních absolutně neslýchala pokyny. Než jsem si v hlavě srovnala, kde je podle instrukcí požadovaná pravá ruka a levé stehno, byl cvik už dávno pryč.

Ani nevím, co mě pořád nutilo chodit na další a další hodiny – snad laskavý přístup, snad kurz zaplacený dopředu... čím déle jsem ale cvičila, tím víc mě to bavilo. Pořád jsem sice nezvládala cvičit se zavřenýma očima a vytřeštěně zírala před sebe, na jakou stranu že se to mám ohnout, postupem času jsem ale zjistila, že jsem po lekci taková nějaká... odpočatá, příjemně „vygumovaná“ a bez stresu, se kterým jsem přicházela.

Kurz skončil a normální studenti pokračovali dál v navazujícím. Víte, co jsem udělala já? Základní kurz jsem si zopákla znovu, protože jsem nevěřila, že zvládnu cokoli

složitějšího. A vlastně to bylo fajn, všechno jsem si projela znovu, naučila se mnohem lépe dýchat a dech koordinovat s pohybem (to jsem během prvního kurzu moc nezvládala) – ale nebudu vám nalhávat, že bych po druhém opakování z hlavy zvládla třeba pozdrav slunci (nikoli jen fyzicky, já si tuto relativně snadnou sestavu cvičení po půlroce nebyla ani schopná zapamatovat!).

Po dvou začátečnických kurzech jsem si začala aspoň trochu věřit – aspoň natolik, abych se odvážila zkusit zajít na některou z otevřených lekcí (na které může přijít kdokoli kdykoli). V otevřených lekcích cvičím i dneska, stejně jako sama podle videí. Se zavřenýma očima a bez okukování susedů.





Vnitřní vesmír

Tady by povídání mohlo skončit – se závěrem, že jóga vám pomůže se protáhnout, zbavit se stresu a že ji nakonec zvládne i sebevětší nemehlo. Jenže tady to teprve začíná... protože jóga je fakt zvláštní a spolu s radostí z fyzického pohybu ve mně začala otevírat hloubku mého vnitřního vesmíru.

Ta poslední věta je tak pitomá, že by klidně mohla být součástí nějaké pochybné „duchovní“ přednášky, věřte mi ale, že ze mě vytryskla nenuceně a s podezřelou lehkostí. Tak ji tu nechám.

O teorii jógy nic nevím. O východních naukách také ne. Filozofii a psychologii nerozumím. Jsem ateistka. To, že jóga není jen fyzické cvičení, objevuji výhradně sama přes sebe – a nestačím se divit, protože nic z toho se nedá zařadit do tabulek, nic z toho se nedá vyřešit zavoláním účetní, nic z toho se ale ani nedá přeskočít.

Na lekcích jógy se dělají věci,

kteří při hodině zumbly spíš nepotkáte. Už si ani moc nepamatuji, jak jsem tyto malé rituály vnímala na začátku, asi jako takový milý bizárek mezi NORMÁLNÍM cvičením.

Na začátku se například může sborově „zpívat“ mantra óm, při ní se hlasy všech postupně dostávají do zvláštního souznění, které vibruje tělem. Stejně jako to umí tibetské mísy, které jsme s přítelem před mnoha lety shovívavě sháněli našim „ezo“ matkám v Thajsku – pak jsme nakonec tento těžký krám, co se nevejde do krosny, usmlouvali za přijatelnou cenu v Bangkoku na ulici, sedli si s ním do parku a sami dlouho hráli – naprosto omámeni podmanivým, nepozemským zvukem.

Vypínání ega

Po zpívání mantry se dlouhé minuty sedí na zemi a dýchá. Dýchá se dlouhým, koncentrovaným dechem, kdy jako byste měli možnost procítit celý vnitřek těla od sedacích až po klíční kosti. Dýchání

je pak důležitou součástí celého cvičení a soustředění se na dech má jednu úžasnou vlastnost: protože se zároveň koncentrujete na dech a na provádění cviků, mysl vám k tomu už nestihá servírovat nekonečný proud myšlenek. A to je velká, pro mě ve zbytku dne naprosto nevídaná věc! Vypínají se nekonečné vnitřní monology, porovnávání se s ostatními, přemýšlení nad zážitky z nedávné minulosti i nad povinnostmi na zítřek. Na chvíli se vypíná ego.

Každá hodina jógy končí meditací v pozici „mrtvolý“. Není to nic strašidelného, jen prostě ležíte rozplzlí na zádech na zemi, už ale jen ten název pro mě skrývá velkou symboliku: konec (čehokoli) přijde nakonec vždycky a je osvobozující ho přijmout s pokorou.

Na úplném konci lekce děkujete józe, učitelí i sobě. Jediné díky, které mi na začátcích přišlo logické, bylo to, které patřilo učí-

teli. Děkovat nějakému cvičení – nebo dokonce sobě?! Dneska józe děkuji, i když zrovna necvičím, protože mi připomíná, že je možné kdykoli zhluboka se nadechnout, narovnat (si) záda, vypnout stres a ego (v mém případě se o vypínání ega spíš jen tak nesměle občas pokouším). A v duchu často děkuji – nejen sobě. (Kdy jste si naposledy poděkovali a s vděčností obdivovali třeba jen svoje (ne) obyčejné tělo, které nás nosí, žíví, uspává i probouzí?)

Na jedné z prvních lekcí, co jsem zažila, vedle mě někdo na konci brečel. Pomoc, hysterka na obzoru, říkala jsem si. Paní jsem se od té doby v duchu už stokrát omluvila.

Autorka: Aneta Adamčíková

Kam chodím cvičit:

Jóga Letná (Praha 7),
Yoga & Art (Praha 6)

Co cvičím:

Hathajógu, v těhotenství
s rozumem

Oblíbená videa:

Ta na YouTube kanálu
Zuzky Klingrové

Fajn knihy:

Deník moderní jogínky,
Deník jógy matky





Proč jsem řekla sbohem hormonální antikoncepci

Hormonální antikoncepce změnila svět. Je spojovaná se sexuální revolucí i ženskou rovnoprávností. První pilulky se začaly prodávat v roce 1960 a jsou tu s námi tedy více než 60 let. To je dostatečně dlouhá doba na to, aby se již dalo hodnotit, co přinášejí a co naopak berou. Je čas jim poděkovat za to, co nám ženám umožnily a dát jim sbohem pro to, co nám způsobují.

Tenhle článek jsem neplánovala, ale chodí nám hromady e-mailů, kde se řeší společné téma: *vysadila jsem antikoncepci a hodně se mi zhoršila pleť – poradte, co s tím*. A to je i pro mě opravdu TÉMA!

Sama bojuji s mastnou pleťí a akné od třinácti let, v patnácti jsem kvůli tomu dostala antikoncepci a tu zobala dlouhých osm let.

Není divu, že jsem se při vysazení prášků ukrutně bála právě zhoršení kvality pleti. Připravila jsem si proto tenkrát celý „akční balíček“ opatření, jak bedarům zabránit. Nebudu vás napínat, jak to dopadlo: pleť se mi nijak rapidně nezhoršila (věřím, že to bylo díky mé péči) a dneska, když někomu řeknu, že mám problematickou pleť, tak většinou následuje odfrknutí, že by teda chtěl taky mít „tak problematickou“ pleť jako já. Prostě a zkrátka to dopadlo dobře a já si řekla, že o svých tricích nebudu psát zákaznicím jen do mailů, ale podělím se o ně se všemi.

Citlivé záležitosti

No a potom mě napadlo, že by v článku asi měl být nějaký úvod o tom, že jsem přestala brát antikoncepci a proč vlastně. Čím víc jsem o tom přemýšlela, tím víc ve mně rostla potřeba podělit se o své zkušenosti – hlavně s těmi ženami, které prášky berou a třeba přemýšlejí o vysazení. An-



tikoncepce je ale úzce spojena s nejmimnějšími záležitostmi – psychikou, sexem a zdravotním stavem – a proto jsem dlouho váhala, jestli se o svoje zážitky podělit. Je to citlivé téma, ale nedá mi: doslova mi změnilo život, takže se na chvíli pokusím odložit svoji přirozenou stydlivost hovořit o těchto věcech nahlas a podělím se s těmi, koho to zajímá, o své zkušenosti. I kdyby se díky tomu jen jedna žena zamyslela nad tím, co jí antikoncepce dává nebo bere, tak za to článek stál.

Jak to bylo se mnou

Teď už k věci: jak jsem psala, prášky jsem užívala více než 8 let. Začala jsem je brát, tak jako mnoho dívek, nikoli kvůli ochraně před nechtěným početím, ale kvůli akné. A to rovnou legendární Diane – zázračný to lék na ošklivou pleť. Gynekoložka na mě koukla, zhodnotila situaci a šup, už jsem si to bez jakéhokoli vyšetření štrádávala do lékárny. Život s prášky byl sladký – menstruace na den přesná, rapidní zlepšení stavu pleti a brzo také výhoda bezpečného sexu.

Asi úplně první divnou zprávu, kterou jsem v souvislosti s hormonální antikoncepcí (HA) slyšela, byl příběh mojí sestřenky, která mi vyprávěla o své stejné staré (takže mladé) sousedce, kterou jednoho dne našli ráno v posteli mrtvou. Vyšetřováním se prý ukázalo, že se tak stalo kvůli trombóze a zástavě srdce. Kvůli tomu, že u tak mladé a štíhlé holky nikdo nepředpokládal, že by mohla být rizikovou sku-

pinou, a proto ji nikdo při nasazování HA nevyšetřoval. *No, věci se dějí a příběhy se vyprávějí...* jsem si říkala a ani nad tím nijak víc nepřemýšlela, vždyť prášky okolo mě braly všechny. Červíčka do hlavy mi to ale přece jen nasadilo a jako bych od té doby začala kolem sebe čím dál více slyšet o rizicích HA a trombóze. Nakonec jsem se začala bát, a protože máme v rodině anamnézu, která napovídá, že bych mohla být rizikovou skupinou, tak jsem se i přes neochotu gynekoložky probojovala až k vyšetření trombotických stavů (dopadlo dobře) a začala brát prášky s nejnižšími možnými dávkami hormonů. Takže jsem velkou většinu času svého braní antikoncepce brala nízkohormonální prášky, které by měly být nejšetrnější.

Je těžké vzpomínat na to, jaká jsem byla osobnost, když mi bylo 15 let (je to už dávno). Ještě těžší je spekulovat nad tím, jaká bych byla, kdybych nebrala do svých 24 let HA. Je ale pár záležitostí, které si dobře vybavuji a o kterých teď už bezpečně vím, že souvisely s HA.

Sex? Aha, sex...

První zkušenosti tohoto rázu přišly ve stejnou dobu jako nasazení antikoncepce. Sláva, partnera jsem si vybrala ještě „nezapráškovaná“ (už jste o tom určitě slyšeli: existují výzkumy, které tvrdí, že ženy, které berou HA, ztrácí čich na muže – přestávají vnímat, jaký partner se k nim přirozeně hodí). Vyplatilo se, jsme spolu doteď a partner mi voní i po vysazení!



Začátky byly roztomilé, přitahovali jsme se a radost z nového a neobjeveného z nás tryskala. Což nám (MNĚ!) vydrželo tak... dva roky? Potom se plíživě začalo dít něco, co jsem léta považovala za normální a přirozené – téměř 100% nezáměr o sex. Sex pro mě byl léta téma, které mě opravdu nezajímalo. Vlastně jako bych nechápala, co na něm všichni mají, proč by se vlastně měl řešit a přemýšlet nad ním. Vždyť bylo vždycky tolik zábavnějších a zajímavějších věcí kolem. Atraktivnost intimitnosti pro mě byla asi taková, jako by mi někdo nabídl, že si s ním můžu jít hrát za dům na vojáčky a střílet přitom na sebe z praku. Takže nulovala, prostě nezáměr... A bylo to tak pro mě úplně normální, pohodlné. Žádný problém prostě.

Až na jednu věc – partner to samozřejmě nevnímal stejně jako já a dodnes mám v živé paměti, jak jeho opravdu citlivé, jemné diskuse na toto téma končí mým pláčem. Bylo mi to vždycky líto, cítila jsem, že je to pro něho opravdu závažné téma a nechápala jsem, jak je možné, že tomu přikládá vůbec nějakou důležitost, vždyť pro mě to bylo to poslední, co by se mělo řešit. Když už náhodou k nějakým takovým věcem došlo, tak jsem byla překvapená, že je to vlastně fajn, ale na dlouhou dobu stejně stačilo...

Ach, ten pocit, když jsem poprvé slyšela, že antikoncepce ovlivňuje chuť k sexu. Prvně jsem tyto informace úplně ignorovala, protože mě o něčem tak nezajímavém vůbec ne bavilo přemýšlet. Ale pak jako by se nabalovaly a nabalovaly a ke konci, když už jsem seriózně přemýšlela o vysazení, už o tom mluvila minimálně



polovina mých kamarádek. (Jen vsuvka: o skončení s HA jsem dlouho ani nepomyslela, řečem o negativních dopadech jsem moc nevěřila a hlavně se hrozně bála akné.)

Lidi, ve stručnosti: funguje to! Po dvou měsících se stalo něco, co jsem si nedovedla ani představit – začala jsem chlapy vnímat jako chlapy. A svého partnera taky. Kamarádky měly pravdu a ani já nebyla výjimkou. Ze začátku jsem se bála, že to je jen nějaká přechodná fáze a že to určitě zase zmizí, ale nezmizelo. Dneska mi už nezbyvá jen děkovat svému milému, že se mnou moje nešťastně utlumené období vydržel.

Fyzické záležitosti. Prsa, migrény a tak...

S antikoncepcí (a jejím vysazením) se často řeší téma váhy. Protože je tenhle článek celý jen o mých vlastních zkušenostech, tak k tomuto tématu moc nepřispěji – jak mi příroda nadělila problematickou pleť, tak hmotností na mě šetřila (alespoň do doby mého těhotenství), proto jsem váhu neřešila ani v souvislosti s prášky. Mám ale pocit, že jsem po vysazení spíš shodila a ani kolem sebe nemám žádné kamarádky, které by začaly nějak rapidně přibírat. Co se týče fyzická, tak se mi po vysazení HA zmenšila o jedno číslo prsa (a vůbec to nevadí, stejně prsa ovlivněná HA nevypadají nijak super, vlastně je to takový nácvik na to, jak budeme vypadat, až je budeme mít nalité mlékem).

Mezi další velkou věc řadím úplné vymizení nezávažných gynekologických problémů, které ale zná skoro každá žena a ví, že svědění není nic příjemného. Dokonce jsem si kvůli tomu přestala dělat moje milované dlouhé koupele ve vaně, ale tím to nebylo



– stačilo přestat brát prášky a za celou dobu jsem tento problém už ani jednou neměla.

A pak jedno velké, vážné téma: migrény. Už nevím, kdy jsem měla svoji první migrénu. Vlastně jsem ani dlouho nevěděla, že je to opravdu migréna a ne jen silnější bolest hlavy. Nikdy jsem při nich nezvracela, ale zato mi vypadávaly kousky obrazu před očima. Docela nepříjemná záležitost, kterou jsem nakonec řešila i s neurologem, který konstatoval právě migrénu. Objevila se tak jednou za dva měsíce a já ji považovala za důsledek nevyspání a špatné polohy sezení. Řešení: speciální prášek, postel a tma. Prostě výpadek na 24 hodin. Nechci tvrdit, že migrény s vysazením HA ihned a zázračně zmizely, ale asi tam nějaká souvislost s prášky byla, protože jsem si až do těhotenství užívala dlouhou dobu bez tohoto problému (znovuobjevení právě v pozeňhaném stavu by mohlo napovídat, že migrény u mě mají opravdu souvislost s hormony).

Psychické záležitosti – jsme cyklické ženy?

Antikoncepce ve mně neutluovala jen chuť na sex, ale úplně všechno. Hrozně těžko se to popisuje, nejsem ani psycholog, ani novinářka, ale prostě jako by celý život byl potažený nějakou poloprůhlednou látkou a já se dívala skrz ni. Průšvih vidím v tom, že když má člověk tuto „látku“ sám před očima, tak o tom samozřejmě neví. Považuje sebe i vše, co



se mu děje, za normální. Napadá mě ještě jedno přiblížení: jako bych si pořád říkala „a to je už opravdu ono?“ Prostě proplouváte životem, věci se nějak dějí a vy plujete s nimi. To ségra má, co se týče psychiky, mnohem konkrétnější poznatek: její předmenstruační fáze byla v antikoncepční době pro okolí peklo, hlavně pak pro jejího partnera – až dneska, když už prášky nebere, si dokáže přiznat, jak moc byla protivná a nesnesitelná, takový ostnatý ježek. (Její nazírání na toto téma si můžete přečíst v jiném článku, kde se komplexně věnuje ženské cykličnosti.)

Díky odhození svého pilulkového závoje jsem objevila spoustu nových věcí, třeba knihu *Cyklická žena*. Zase – trvalo mi trochu déle, než jsem do ní skutečně nakoukla, protože to, co prezentuje, mi v područí antikoncepce připada-

lo úplně nesmyslné. Už samotný název zní trochu pošahaně, ale přiznávám to a ráda: jsem žena a jsem cyklická a je to jedna z nejlepších věcí, co jsem kdy zjistila!

Pro ty, kteří vůbec nevědí, o co jde: koncept vychází z toho, že žena je přirozeně – aniž by pro to musela cokoli dělat – cyklická. Cyklus má celkem čtyři fáze a každá vychází na zhruba 1 tý-





den a díky tomu je každá z nás tak trochu 4v1, minimálně. Během menstruace unavená, ospalá, ale hluboce ponořená do sebe a schopná intuitivně přemýšlet o svém životě a budoucnosti. Po skončení dynamická, plná sil, s ostrými lokty a bystrým mozkiem. Poté empatická, připravená naslouchat, bavit se ve společnosti i posteli. A nakonec, před menstruací, citlivá, možná podrážděná, ale zároveň úžasně nápaditá a kreativní.

Zní vám to směšně nebo ezo nebo *Jánevimcoještě?* Chápu a respektuji to, každý žijme, jak umíme. Mně objevení vlastní cykličnosti změnilo život, dovolilo vnímat se mnohem jemněji a citlivěji a chápat, že ne každý den je posvícení. Například v době menstruace dovolím sama sobě přiznat si, že jsem vyčerpaná. Taková maličkost, která by měla být normální, ale kdeže – dříve jsem se za to plíšnila a myslela si, že jsem lenoch. Naopak, když mám správnou fázi, vydržím pracovat 14 hodin denně a pak ještě polovinu noci prokalit

(dobře, *vydržela jsem...* teď jsou moje noci plné přerušovaného spaní, kojení a dětské nespavosti). Každý tento koncept vnímá po svém, já jsem mu vděčná za pochopení svých biorytmů (možná vás napadá – Biorythme. Ano, ano, je to ono...) a spoustu praktických věcí, které jsem aplikovala do svého každodenního života. Prostě jsem se naučila netlačít sama na sebe, poslouchat svoje tělo i duši a žije se mi nádherně.

*Dočetli jste až sem?
Uf, díky!*

Na závěr jen maličkost, kdyby to nebylo z článku dostatečně patrné: jedná se o moje vlastní zkušenosti. Věřím, že každý jsme jiný, a proto i zkušenosti každého z nás jsou jiné. Já osobně jsem šťastná, že jsem našla odvahu hormonální antikoncepci přestat užívat a znám opravdu hodně žen kolem sebe, které to vnímají stejně. Ale znám i takové, kterým život s HA vyhovuje, a neměnily by! Proto se snažme vnímat sebe samé a přemýšlet nad tím, co udělá dobře právě nám.

Autorka: Aneta Adamčíková





Akné: Jak se ho zbavit?

O stravě, hormonech i sebelásce

Přinášíme přepis nejposlouchanějšího dílu Biorythme podcastu, ve kterém byla hostem Anet, zakladatelka Biorythme. Sama se s problematickou pleť potýká od svých jedenácti let – a jak přiznává, bez akné by Biorythme vůbec nevzniklo.

V tomto dílu se Anet pokusila nahlédnout na častý problém z celostního pohledu, nastínila různé příčiny i řešení, protože akné, beřary, uhry – nebo jak tomu chcete říkat – se už dáv-

no netýkají pouze teenagerů. Naopak, čím dál více postihují i ženy ve zralém věku. Právě ony se na Anetu často obracejí s žádostí o pomoc s péčí o svoji problematickou pleť.

Co je to vlastně akné?

Jedna z výstižných definic uvádí, že akné je neinfekční chronické zánětlivé onemocnění, které je multifaktoriální. To znamená, že se nestačí zaměřit na jednu konkrétní příčinu, ale může ho způsobovat mnoho potenciálních faktorů. Vliv na výskyt onemocnění má genetika, hormony, psychika i naše vnitřní zdraví. Kosmetika může v likvidaci tohoto problému působit méně, než by se mohlo na první pohled zdát. Pleť neléčí, to musí přijít zvnitřku nás: v ideálním případě hezký stav pleti ale podporuje – nebo jí alespoň neublíží.

Který z potenciálních faktorů (o kterých bude celý tento článek) způsobuje akné právě vám? To si musíte ověřit trpělivým a postupným zkoumáním sami na sobě. Následující text vám přehledně nastíní oblasti, na které se při hledání „vaší“ příčiny můžete zaměřit.

Mažte, mažeš, mažeme

Akné je úzce spojeno s mazovými žlázami, proto se vyskytuje všude tam, kde jich je hodně – pokožka obličeje, hrudníku, zad a ramen, někomu se akné dělá dokonce i na pažích. Největší množství mazových žláz je na obličeji, v průměru 400–900 na cm². Mazová žláza se nachází u každého folikulu (který si můžete představit jako pór, z něhož vylézá malý chloupek, na pokožce hlavy pak vlas). Tato žláza vyrábí maz a tím zajišťuje, že naše kůže není vysušená, neloupe se.

Je pravda, že zatímco někdo o svých mazových žlázách ani neví, jsou pak i nešťastníci, kterým



žlázy mazu produkují skutečně nadbytek. Když se k této nadprodukcii přidají další faktory, které jmenujeme níže, mohou se vývody žláz ucpat, zanítit – a akné je na světě. Nejméně závažnou formou jsou komedony (všem známé černé tečky), dále pustuly a papuly (které se podle výzkumů objevily alespoň jednou za život na tvářích 85–100 % populace). Nejtěžší formou akné je pak ta hrbolovitá, bolákovitá – „podkožní věci“, kterých čím víc se snažíme podomácku zbavit, tím je to horší a následně vznikají jizvy.

I přesto, že by se mohlo zdát, že se celý problém vyřeší likvidací mazu, je třeba uvědomit si, že maz je náš přítel, a to i u mastné a aknotické pokožky. Jeho opakované smývání agresivními čisticími přípravky nevede k normalizaci pro-



dukce, dokonce nevede ani k pleť bez pupínků. Čeho se ale po pár letech pravděpodobně při takové péči dočkáme, to je pleť pořád s pupínky, ale přesušená a šupinatá. O tom ale až za chvíli.

Co způsobuje zvýšenou tvorbu mazu?

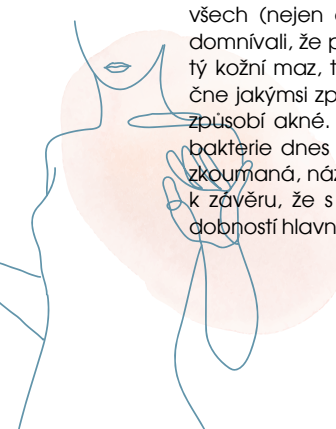
Hormony: Akné je úzce spojené s nadprodukcí mužských pohlavních hormonů (androgenů), a to i u žen. Když se k tomu přidá zvýšená aktivita enzymu alfa-5-redukáza, který máme všichni přirozeně v pokožce, tak z testosteronu (mužský pohlavní hormon) vznikne dihydrotestosteron a kombinace těchto dvou hormonů způsobuje výskyt akné. Právě z tohoto důvodu na akné příznivě působí hormonální antikoncepce, ve které se naopak vyskytují hormony ženské, které proti těmto mužským protipůsobí (o vlivu HA na pleť si ještě povíme).

Bakterie na kůži: Dalším faktorem, který má značný vliv na stav naší pleti, jsou bakterie. Dříve se mělo za to, že akné způsobuje bakterie *Propionibacterium acnes* (dnes označovaná jako *Cutibacterium acnes*), která žije na kůži nás všech (nejen aknotiků). Vědci se domnívali, že pokud máte rozvinutý kožní maz, tato bakterie ho začne jakýmsi způsobem štěpit, a to způsobí akné. Ale protože je tato bakterie dnes již velmi dobře prozkoumaná, názor vědců se vyvinul k závěru, že s největší pravděpodobností hlavní příčinou akné není.

Naopak se má nově za to, že stav naší pleti ovlivňuje celková ne/rovnováha kožního mikrobiomu (to je souhrnné označení pro mikroby, kteří na naší pokožce žijí – i ti „hodní“, i ti „zlí“).

Výše zmíněné jevy popisují vznik akné v nejpřímější podobě – dějí se přímo na pokožce, proto by se mohlo zdát, že když tyto příčiny vyřešíme (například „vybijeme“ špatné mikroby antibiotickými mastmi), problém se ihned vyřeší. To je často pravda, bohužel je to ale řešení krátkodobé (mast přestane po pár týdnech fungovat tak perfektně, jako tomu bylo na začátku) a neholistické – jak jsme si řekli, akné je multifaktoriálním onemocněním, kde je většina příčin schována nikoli v pleť, ale uvnitř našeho těla – v psychice, hormonech nebo třeba vnitřních orgánech.

Odhalování „našich“ příčin je o to složitější, že u každého z nás může být toto nepříjemné onemocnění kombinací několika z nich, proto je zjišťování skutečných důvodů většinou na dlouhé lokty. Níže uvedené příčiny vnímejte jako návrhy – jsou to oblasti, na které se můžete, pokud s vámi rezonují, zaměřit. Rozhodně to není tak, že když má člověk akné, tak má problém se VŠEMI jmenovanými faktory – kdyby tomu tak bylo, tak jsme komplexně nemocní, spíše než lidé bychom byli polorozpadlí zombíci... což samozřejmě nejsme. Proto si každý musí sám říci, co by se právě jeho mohlo týkat a po stopách jaké oblasti se vydá hlouběji.



Co tedy dále působí na vzhled pleti?

Psychika: Málokdo z nás si uvědomuje, jak moc se stav naší mysli odráží na vzhledu pokožky. Ve vědeckých studiích o akné je psychika (konkrétně stres), jmenován jako jeden z možných faktorů téměř vždy, ale vždy jen okrajově – zatím se neví, jakým mechanismem se akné při stresu tvoří, proto je mu věnována jedna dvě věty a jde se dál. Bohužel zatím neexistuje mnoho studií, které by zkoumaly přímý vliv psychiky (stresu) na akné. Anet se podařilo vyhledat jednu, které se zúčastnilo 4500 pacientů, z nichž 55 % subjektivně potvrdilo, že se jim stav pleti zhoršuje přibližně 2 dny od nějaké velké emocionální zátěže, např. zkoušky, stresu ve škole nebo při rodinných problémech. Z vědecké studie je také patrné, že akné prokazatelně zhoršuje i zlost, ovšem zatím není znám jasný důvod. Předpokládá se, že to opět bude mít spojitost s hormony, které se právě ve vzteku nebo stresu vyplavují.

Více studií poukazuje na opačný případ: jaký důsledek na psychiku má právě akné. Zde je skutečně prokázáno, že lidé trpí neurotickými stavy, úzkostmi nebo sociální fobií. U aknotiků je také zjevná vyšší nezaměstnanost, protože se za sebe často stydí, takže je pro ně složité zařadit se do pracovního procesu.

I na Anetinu psychiku mělo akné značný vliv. Problémy s pleťí má od svých jedenácti let. V té době byla vášnivou čtenářkou

tehdejších časopisů pro teenagery, ve kterých se jednou objevil článek radící, jak ze své „vady na krásu“ udělat přednost. Jako vzor byla uvedena populární zpěvačka Madonna, která má celý život mezírku mezi předními zuby. Tehdy si Anet říkala, že přece není možné akné srovnávat s nějakou nezávažnou, „hloupou“ dírkou mezi zuby. Ať se snažila, jak chtěla, nepřišla na jedinou myšlenku, jak by jí akné mohlo posloužit do života. Akné pro ni bylo peklo, pomsta rodičů i osudu. A přesto jí nakonec změnilo život, protože právě díky tomu se začala zajímat o kosmetiku, od které pak byl jen krůček ke studiu chemie. Prostě kdyby nebylo akné, Biorhythme by prý určitě nevzniklo. Tímto příběhem by chtěla dodat trochu pozitivního smýšlení lidem, kteří (stejně jako ona dříve) nevidí na svém problému za mák dobrého. Jasně že ne každý musí kvůli své akné vystudovat chemii, ale když nic jiného, akné nám přinese seberozvoj, protože nás konfrontuje s temnými stránkami naší psychiky.

Kdy přišel v Anetině životě zlom, při kterém si uvědomila, že se může mít ráda i s aknotickou pleťí? Bylo to díky knize Učebnice sebelásky, ve které autorka hezky vysvětluje, že by si člověk měl vážit svého těla ne proto jak vypadá, ale proto, že 24 hodin denně plní stovky složitých funkcí – neustále, odpovědně, bez nároku na pochvalu nebo honorář. Je třeba si uvědomit, že hodnota našich nohou nespočívá v tom, že jsou dlouhé a hezky se na nich vyjímají kraťásky – spočívá v tom, že

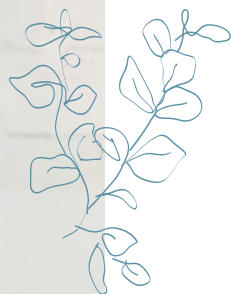
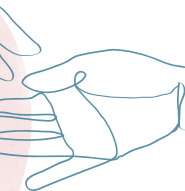
nás dennodenně bezpečně nosí. Hodnota prsou nespočívá v tom, že jsou velká a pevná, ale v tom, že jednou tu budou pro naše dítě. A stejně tak hodnota pokožky se netvoří její čistotou a mladistvým leskem, ale tím, že je to přirozená bariéra mezi vnitřním tělem a vnějším prostředím, a i s akné nám od daně slouží – naopak možná ještě lépe než pokožka bez akné, protože i přes poškozenou pleť svoji bariérovou funkci zvládá skvěle. Když si člověk uvědomí, co pro nás naše tělo všechno dělá, musí být prostě okouzlený sám sebou.

Genetika: Dalším faktorem je genetika, kterou nikdo z nás bohužel neovlivní. Přesto hraje velkou roli – je pravděpodobné, že když oba rodiče mají problematickou pleť, budou ji mít i děti. Ale není to vždy pravidlo – Aneta se svou sestrou Jenny jsou tím jasným důkazem (Jenny má pleť jako miminko).

Strava: Určitě vás napadne, jestli existují konkrétní potraviny, které ovlivňují stav pleti. Nejčastějším podezřelým bývá čokoláda, o které mnoho lidí tvrdí, že jim stav pleti zhoršuje. Anet vyhledala studie, které se (nejen) touto pochutinou zabývají. Jejich závěry jsou rozporuplné – existují takové, které toto tvrzení potvrzují, ale i takové, které ho vyvracejí. Anet pak dále uvedla další velkou studii zkoumající subjektivní pocity tisíců lidí. Velké množství účastníků potvrzovalo zhoršení pleti právě po čokoládě, další v pořadí byla pizza, následovaly sycené nápoje a hranolky. Co se ale zdá být v souvislosti se stra-

vou jednoznačné, to je negativní vliv rychlých cukrů (cukrovinky, sladké nápoje, různé sladké pečivo) na pleť. S nimi se pojí pojmy, které byly v těchto studiích zmiňované často – glykemický index, vysoké BMI, inzulinová rezistence. Pokud máte například s hladinou inzulinu potíže, zkuste si vyhledat možnou souvislost právě s akné. Podle studií se zdá, že by tam mohla být (Anet toto téma více nezkoumala).

Mléko: Zpětné vazby od dospělých zákaznic ukazují, že se jim často přestalo po vysazení mléčných produktů tvořit boulovité akné. Na první pohled by se mohlo zdát, že nejproblematičtější bude mléčný cukr (laktóza), ale k tomu Anet nenašla příliš podložených informací. Největší spojitost byla prokázána s hormony, které kravské mléko



přirozeně obsahuje (je to mateřské mléko a telátka tyto hormony potřebují, s tím se pojí skutečnost, že studie ukazují, že BIO mléko obsahuje těchto hormonů ještě více, protože jsou v tomto typu zemědělství krásy „spokojenější“).

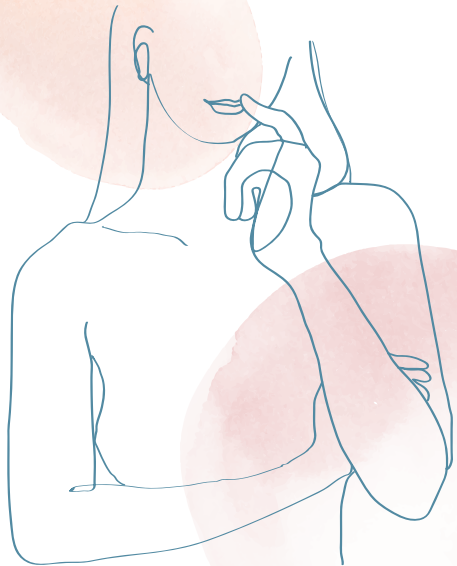
Lepek: Zajímavým Anetiným objevem bylo, že nenašla žádné vědecké podklady, které by zkoumaly spojitost lepku s aknotickou pleť. Přesto jsou lidé, kteří by na spojení vysazení lepku a lepší pleti přísahali. Proto Anet nabídla svou myšlenku, že pokud někdo vysadí lepek, pak zákonitě přestane jíst potraviny jako bílé pečivo, koláčky atd. – a tím výrazně sníží příjem výše zmíněných rychlých cukrů, což může mít za následek také zlepšení stavu pleti.

Dalšími potravinami, které prokazatelně zhoršují akné, je sůl (i jod), z dalších „hříchů“ jsou to pak cigarety. Naopak ohledně vlivu alkoholu na akné existuje zatím jen málo studií, takže nelze s jistotou říci, jestli jeho užívání škodí.

Podporovat hezkou a zdravou pleť lze i doplňky stravy: S dobrým vlivem na akné jsou nejčastěji spojovány vitaminy A, E (obojí jsou antioxidanty) a vitamin D (podporující všeobecně imunitu). Prospěšné pro krásnou pleť, vlasy a nehty jsou pak jednoznačně minerály zinek a selen. Také je vhodné doplňovat vitamin B2, B5 a zvýšit podíl vlákniny. Ti, kteří mají problémy se střevy, by také mohli zařadit probiotika. Střeva jsou se stavem pleti obecně spojována často, takže neuděláte chybu, když se zaměříte na jejich

celkovou detoxikaci. Naopak pozor na vitamíny B6 a B12, které by mohly podle vyjádření jednoho z českých dermatologů akné zhoršovat (ve vyšších dávkách).

Hormonální nerovnováha a antikoncepce: Před patnácti lety, kdy antikoncepci řešila Anet, bylo běžné dívkám automaticky předepisovat antikoncepci ještě před začátkem pohlavního života – jako léčbu akné. Anet tehdy nebyla výjimkou, antikoncepci tedy začala užívat právě kvůli stavu pleti. V té době se o vedlejších účincích a vážných dopadech na zdraví v důsledku užívání těchto pilulek moc nemluvilo. Anet se o možných závažných nežádoucích účincích dozvěděla po mnoha letech, ale i tak se dlouhou dobu bála léky vysadit. Měla oprávněný strach,



že se jí stav pleti zase zhorší. Je důležité uvědomit si, že po vynechání pilulek nastává určitá „přechodná doba“, během které se o sebe člověk musí vědomě starat, jinak zase skončí u gynekologa.

Při přechodu z antikoncepce volila Anet cestu zdravé stravy, potravinových doplňků a bylinných čajů (kontryhel, řebříček, drmek obecný – určitě se ale o jejich použití poraďte s lékařem nebo bylinkářem).

Pro upřesnění, stav pleti neovlivňuje pouze antikoncepce, je samozřejmě ovlivněn celkovým stavem hormonů. Je normální, že se každé ženě hormonální profil během života mění – souvisí například se životním stylem, stresem, znečištěným životním prostředím, stravou, těhotenstvím, kojením, stavem po porodu atd. Bohužel, hormonální nerovnováha, která se mj. může projevat i výskytem akné, je u žen častá. To, že se týká i vás, může naznačovat například nepravidelná a bolestivá menstruace. Také asi nikoho nepřekvapí při velkých životních změnách (vysazení antikoncepce, již zmíněné těhotenství, porod a kojení). Akné je také někdy dáváno do souvislosti se syndromem polycystických ovarií.

Jak se o svou pleť (ne)starat zvenčí?

Na úvod je třeba říct, že pokud nějaká kosmetická značka slibuje, že její výrobky akné vyléčí, tak je třeba být na pozoru – kosmetikou můžeme pleť pomoci, aby se



v ní znormalizovaly procesy, které jsou možná rozhozené, ale vždy je nejprve nutné řešit vnitřní příčiny. Sama kosmetika akné zcela a TRVALE vymizíkovat nedokáže.

Na Anet se často obracejí ženy ve věku 20–40 let, které mají poničenou pleť a nevědí, co s ní. Nejenže trpí pupínky, ale k tomu je jejich pokožka přesušená, napjatá, a na některých místech se může i loupat (což je velký problém, když chceme nanést hezky make-up nebo pudr – se šupinatou pleťí to prostě nelze udělat).

Často si myslí, že pro svoji pleť dělají to nejlepší – používají speciální přípravky pro mastnou a problematickou pleť, mnohdy také ucelené řady dermokosmetiky z lékárny. Ty však často fungují na „báječném“ principu: pleť přesuší pomocí silně pěnících mycích přípravků a pak ji „ošetří“ vrstvou parafínu a/nebo silikonů (které umějí udělat pocit „hebké“, vyživené pokožky). Pokud to funguje, tak je to pouze překrývání problému, ne řešení. A za pár měsíců/let je tu velký problém: pokožka, kte-

rá zapoměla, jak se starat sama o sebe – a bez pořádné vrstvy silikonů a dalších pomůcek šupinatí, pne, zlobí.

Anet ví, o čem mluví. Sama si více než deset let dvakrát denně čistila pleť speciálními gely na čištění mastné pleti (které si mnohdy nezadají ve složení s mycím prostředkem na nádobí) a pro jistotu ji dočistila pleťovou vodou. „ideálně“ s alkoholem, aby byl odmašťovací efekt ještě větší. Namísto aby pleť podporovala, vše dobré (kožní maz, mikrobiom) z ní setřela. Po takovémto ošetření je samozřejmě nutné pleti navrátit pocit hebkosti, jemnosti a hydratace – a čím jiným, než opět nějakým speciálním krémem na akné (plným silikonů a parafínu).

Jak už bylo zmíněno, i aknotická pleť maz potřebuje! Čím více ji budeme odmašťovat, tím více se nás bude snažit chránit (protože moudře ví, že je žádoucí), a tím více ho produkovat. Odstraňovat násilně maz je proto neracionální. „Násilným“ je myšleno například používání již zmíněných silně pěnivých přípravků (obsahujících Sodium Lauryl Sulfate / Sodium Laureth Sulfate / Sodium Coco Sulfate) nebo pleťových tonik s vysokým obsahem lihu (poznáte je tak, že ve složení bude na prvních místech uvedený Alcohol denat.).

Jak z toho ven?

Být jemný. Spíše než na speciální kosmetiku na akné dbát na to, aby bylo složení výrobků k pleti přívětivé, pro Anet je také samozřejmě důležitá jejich přírodnost.

Co Anet z vlastní zkušenosti doporučuje?

Za den prokazatelně nasedá na pleť mnoho nečistot, proto je třeba ji po celém dni očistit pleťovým mlékem / jemným mycím gelem / hydrofilním olejem / jak komu vyhovuje. Anet se setkává i s tím, že jí lidé píšou, že je po čištění táhne pleť. Upřesňuje, že pokud máte roky přesušovanou pleť, na začátku může i jemná kosmetika způsobovat nepříjemné pnutí. Pokud to ale nebyl váš případ, použité výrobky by neměly způsobovat začervenání ani pocity pnutí.

Ráno pak doporučuje používat jen pleťovou vodu bez alkoholu nebo květovou vodu (= hydrolát). Pokud byla večer pleť dobře vyčištěna, ráno není třeba používat opět mycí gel / jiný čistící přípravek. Hydroláty vznikající při destilaci esenciálních olejů voní krásně právě po těchto olejích, na rozdíl od nich je ale vůně mnohokrát „naředěná“, proto je můžeme bezpečně používat přímo na pleť (což se u 100% esenciálních olejů (až na výjimky) samozřejmě nesmí, protože by způsobily začervenání, „spálení“ pokožky a další závažné potíže). Na akné Anet doporučuje například hydrolát z levandule, vílínu, tea tree, růže, meduňky nebo třeba šalvěže.

Po vyčištění může následovat hyaluronové nebo jiné hydratační sérum, které je podle Anet „must have“ pro ženy 30+, i ty, co mají akné. Čím víc bude pleť hydratovaná, tím lépe bude vypadat. Na hyaluronové sérum pak následuje krém, olej nebo Biorythme krémy.

Biorhythme krémy a další tipy od Anet

„Na naše výrobky máme moc pěkné zpětné vazby,“ říká Anet. „Zákaznice si chválí Citronovou meduňku, je to náš bestseller.“ Sama má nejradši Levanduli, která stejně jako Meduňka nádherně voní, ale kromě toho také pomáhá proti zarudnutí a pleť báječně zklidňuje. A na noc nedá dopustit na Antipupinek s konopným olejem a třemi esenciálními oleji.

Pokud chcete po krémech aplikovat nějaké „dryáky“, dělejte to pouze lokálně. Tyčinky na akné často obsahují lít, proto je nanášejte jen bodově. Anet si oblíbila i propolisové tinktury (pozor, na propolis může být alergie). Lokálně také skvěle funguje pleťová voda smíchaná s jedlou sodou – z těchto dvou složek umícháte v dlani kašičku, kterou pak lokálně nanášíte na jednotlivé pupínky.

Tak co, dávají vám tyto informace smysl?

Jste také toho názoru, že se první mají řešit příčiny uvnitř nás a toto vnitřní zdraví se pak promítne i do našeho zevnějšku? Pokud ano, doporučujeme si ještě poslechnout díl podcastu v jeho mluvené podobě, protože je tam mezi řádky řečeno mnoho dalších zajímavých informací, které se sem do přepisu nevešly.

Ještě jednou si dovolíme zmínit, že Anet není dermatolog, gynekolog, lékař ani kosmetička, vše doporučuje jako osobní zkušenosti. V článku se objevily tipy, nikoli návody. Pokud s vámi něco zarezonovalo, ověřte si to u svého lékaře nebo na důvěryhodných internetových stránkách.

Autorka: podle podcastu,
ve kterém hovořila Aneta
Adamčiková, sepsala Kateřina
Vávrová

Foto: Fresh Face



Kviz

Právě jste se dozvěděli mnoho informací o jednom z nejrozšířenějších kožních problémů, kterým akné je. Pojďte se přesvědčit o svých znalostech! Každá otázka má jednu správnou odpověď, pokud za sebe zařadíte písmenka (v závorkách) z těchto správných odpovědí, dozvíte se, jaké dvě ingredience na akné zaručeně fungují.

1. Akné je multifaktoriální onemocnění, to znamená, že má mnoho potenciálních příčin. Mezi ně může patřit:

- a) Genetika (L)
- b) Strava (V)
- c) Hormony a psychika (K)
- d) Všechno výše zmíněné (P)

2. Faktory, které způsobují nebo zhoršují akné právě vám, zjistíte:

- a) Dlouhodobým pozorováním sebe sama (O)
- b) Testem u alergologa (I)
- c) Postupnými obměnami kosmetických přípravků (A)

3. Akné je často spojeno s nadprodukcí kožního mazu a mastnou pleť. S kožním mazem je třeba u aknotiků zacházet tímto způsobem:

- a) Likvidovat ho vždy, když se na obličejí objeví (K)
- b) Používat celý den pudr, aby se ani neobjevil (M)
- c) Pleť čistit jemně, protože maz je potřebný i u aknotiků (H)

4. Dříve se mělo za to, že akné způsobuje bakterie Propionibacterium acnes (dnes označovaná jako Cutibacterium acnes), která žije na kůži nás všech (nejen aknotiků). Vědci se domnívali, že pokud se nadbytečně tvoří kožní maz, tato bakterie ho začne jakýmsi způsobem štěpit, a to způsobí akné. Ale protože je dnes

již tato bakterie velmi dobře prozkoumaná, názor vědců se vyvinul k závěru, že s největší pravděpodobností příčinou akné není. Naopak se má nově za to, že stav naší pleti ovlivňuje:

- a) Celková (ne)rovnováha kožního mikrobiomu (O)
- b) Pohlaví a věk pacienta (Y)
- c) Místo, kde člověk žije (E)

5. Není tajemstvím, že stav naší pleti souvisí také s psychikou, konkrétně se stresem. Čím dál více vědeckých studií ale také mluví o zhoršení akné v souvislosti s:

- a) Radostí (S)
- b) Zlostí (D)
- c) Nevyspaním (P)

6. Velký vliv na stav pleti má bezesporu také strava. Podle vědeckých studií lidem subjektivně akné nejvíce zhoršuje:

- a) Čokoláda, pizza, kolové nápoje (A)
- b) Sladké ovoce a ovocné džusy (O)
- c) Bílé pečivo obsahující lepek (Y)

7. Zpětné vazby od dospělých zákaznic ukazují, že se jim často přestalo po vysazení mléčných produktů tvořit bouloviité akné. Na první pohled by se mohlo zdát, že nejproblématictější bude mléčný cukr (laktóza), ale chyba lávky. V mléce je potenciálním startovčem akné:

- a) Mléčná bílkovina (P)
- b) Kravské hormony (A)
- c) Zbytkové pesticidy a jiná rezidua ze zemědělství (U)

8. Vitaminy, které by mohly ve větším množství tvorbu akné podněcovat, jsou:

- a) B6 a B12 (R)
- b) Kyselina listová (S)
- c) B1 (T)

9. I pleť s akné je třeba čistit velmi jemně. Že to mnoho lidí nedělá víme, protože se na nás obrací ženy, které dlouho používají speciální přípravky pro masnou a problematickou pleť, mnohdy také ucelené řady dermatokosmetiky z lékárn. Ty však často fungují na „báječném“ principu: pleť přesuší pomocí silně pěnicích mycích přípravků a pak ji „ošetří“ vrstvou parafínu a silikonů (které umějí udělat pocit hebké, vyživené pokožky). Pokud to funguje, tak je to pouze překrytí problému, ne řešení. Naopak je dost možné, že se za pár měsíců nebo let dopracujete:

- a) K úplnému přetočení vašeho typu pleti (I)
- b) K rozvinutí kožní alergie (O)
- c) K přesušené pleti, která se stále mastí, ale zároveň pne (A)

10. Jak už bylo zmíněno, i aknotická pleť maz potřebuje! Čím více ji budeme odmašťovat, tím více se nás bude snažit chránit (produkovat ho). Odstraňovat násilně maz je proto neracionální. „Násilným“ je myšleno například používání:

- a) Silně pěnivých mycích přípravků (N)
- b) Kosmetiky s vysokým množstvím alkoholu (B)

- c) Obě výše zmíněné odpovědi (D)

11. Pleť je třeba každý večer očistit, i když nejsme nalíčené. Je to z toho důvodu, že:

- a) Se přes den vytvořila velká vrstva mazu (A)
- b) Je pleť znečištěna zplodinami a prachem (O)
- c) Potřebujeme odstranit svrchní olupovanou vrstvu (U)

12. Po vyčištění může následovat hyaluronové nebo jiné hydratační sérum, které je „must have“ pro ženy 30+, a to i ty, které mají akné. Čím více bude pleť hydratovaná, tím lépe bude vypadat. Na hyaluronové sérum pak následuje krém, olej nebo Biorythme krémy. Oleje a krémy Biorythme je výhodné používat, protože:

- a) Neobsahují konzervanty (R)
- b) Podporí účinek složek nanesených v předchozím kroku (L)
- c) Uzamknou v pleti její vlastní i dodanou vlhkost (Z)
- d) Všechno výše jmenované (S)

13. Naše zákaznice s masnou nebo aknotickou (dokonce také přesušenou) pletí si nemohou vynachválit tyto naše krémy:

- a) Vanilka, Smyslná (S)
- b) Anti-pupínek, Levandule, Meduňka (T)
- c) S olejem z granátového jablka (B)

TAJENKA:



Phenoxyethanol

Oblíbený náhradník za parabeny v kosmetice... Vlk v rouše beránčím?

Phenoxyethanol, phenoxyethanol... Co mi to jen říká? Ne, ne, není to zaklínadlo z Harryho Pottera, ani nový druh pálenky. A i když se o alkohol jedná, určitě vám nedoporučuji jej pít. Tento název naopak určitě potkáte alespoň na několika z produktů ve vaší koupelně (pokud se tedy neobklopujete pouze striktně přírodní kosmetikou).

V posledních letech je využívání tohoto konzervantu na vzestupu, protože je pro mnohé vývojáře první volbou pro nahrazení parabenů, dnes částí zákazníků zavržených. S touto ingrediencí se kromě konvenční kosmetiky můžeme setkat i ve spoustě produktů „přírodních“ kosmetiky.

Zarážejí vás uvozovky ve slově „přírodní“? Pojďme se na phenoxyethanol podívat blíže: na každém z nás pak bude zhodnocení,

jestli by se tato surovina měla ve skutečně přírodní kosmetice objevovat, či nikoli.

Co je tedy ten phenoxyethanol vlastně zač?

Chemicky se jedná o alkohol (glykolether) a je popisován jako olejovitá, lehce lepkavá kapalina slabě vonící po růžích. Jeho důležitou vlastností je, že vykazuje antimikrobiální aktivitu proti širokému spektru bakterií, kvasinek a plísní. Právě proto se od 50. let 20. století využívá jako konzervační prostředek v celé řadě kosmetických a farmaceutických přípravků.

Phenoxyethanol vs. parabeny

Obliba phenoxyethanolu jako konzervační látky kosmetických přípravků celosvětově velmi rychle roste. Kromě výše zmíněných



důvodů (nahrazují se jím zákazníci zatracované parabeny) je to hlavně kvůli tomu, že phenoxyethanol vykazuje slabší inhibiční účinek na bakterie, které se běžně vyskytují na naší pokožce (je pro ně méně toxický, což je žádoucí účinek). Ale zde je potřeba uvědomit si, že i když je phenoxyethanol ve srovnání s parabeny vnímán jako menší zlo pro naši pokožku, stále je to látka toxická jak pro mikroby, které jsou nežádoucí (množící se v kosmetických přípravcích), tak i pro naše buňky, které mají pro tělo důležité funkce.

Co na to legislativa?

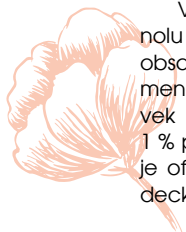
V EU je množství phenoxyethanolu legislativně omezeno na 1 % obsahu finálního výrobku. To znamená, že pokud kosmetický přípravek bude obsahovat maximálně 1 % phenoxyethanolu, jeho použití je oficiálně bezpečné (podle Vědeckého výboru pro bezpečnost

spotřebitele (SCCS), což je poradní orgán Evropské komise, který deklaruje svoji odbornost, transparentnost a nezávislost).

I přesto je ale stále diskutováno další omezování phenoxyethanolu – a tyto diskuse bývají bouřlivé a kontroverzní. Nejčastěji se ozývá, že phenoxyethanol je toxický pro reprodukční orgány, játra, ledviny, centrální nervový systém nebo pro kůži.

Námitky k phenoxyethanolu: oprávněná tvrzení, nebo bludy?

U některých glykoetherů (a phenoxyethanol glykoether je) byla prokázána toxicita pro reprodukci. Jejich použití je proto v Evropě zakázáno. Chemické a fyzikální vlastnosti phenoxyethanolu se však od vlastností těchto glykoetherů liší (phenoxyethanol např. není těkavý), proto nakonec nebyl klasifikován jako látka toxická pro reprodukční soustavu.





Dalším kontroverzním tvrzením, které přilákalo pozornost médií, bylo to, že phenoxyethanol má negativní vliv na krev a játra a také že narušuje endokrinní aktivitu. Jeho toxicita byla intenzivně sledována na zvířatech. Potkanům a myším byla tato látka podávána orálně po dobu 90 dní a výsledky studie prokázaly nežádoucí změny ve strukturách buněk a tkání močového měchýře a ledvin hlodavců, dále také mírnou anemii a nežádoucí účinky na játra. Zde je ale nutné podotknout, že tyto výsledky nejsou úplně relevantními pro hodnocení toxicity phenoxyethanolu používaného v kosmetických produktech, protože toxické účinky pro hlodavce byly pozorovány až v koncentracích přibližně 300x vyšších, než je dávka používaná spotřebiteli v kosmetice.

Studie se zvířaty neprokázaly ani to, že by phenoxyethanol měl mít neurotoxické účinky (tedy že by negativně působil na nervovou

soustavu). Nicméně SCCS referoval o třech ženách, které pracovaly v rybích líhních a denně používaly phenoxyethanol k anestezii ryb. Všechny ženy trpěly bolestí hlavy, malátností a závratěmi. Byla u nich prokázána snížená citlivost rukou a prstů, a to zejména na více používané ruce. Tyto ženy po několika letech nebyly schopny pracovat a projevilo se u nich snížené vnímání. Ale ani z této studie prý nelze kvůli jejím četným omezením vyvodit žádné závěry: byl v ní nízký počet účastníků (pouze tři ženy), neznámá používaná koncentrace, absence měření phenoxyethanolu nebo jeho metabolitů v krvi a moči, dále pak chybějící popis neuropsychologického testu použitého k posouzení kognitivní poruchy.

Co naopak vědecky prokázáno je: phenoxyethanol může způsobovat podráždění očí, alergické reakce, ekzém nebo kopřivku. V roce 2016 SCCS i přesto shledal phenoxyethanol jako bezpečný konzervant kosmetických přípravků pro všechny spotřebitele včetně dětí (v maximální koncentraci 1 %).

(Ne)bezpečný pro dětské zadečky

Toto doporučení nekoresponduje s názorem Francouzské národní agentury pro bezpečnost léčivých přípravků a zdravotních produktů (ANSM). Ta již od roku 2012 doporučuje v kosmetických produktech určených na zadečky dětí mladších 3 let používat phenoxyethanol v maximální koncentraci 0,4 % (nebo nejlépe vůbec). Upozorňuje zejména na již zmíně-

nou potenciální hepatotoxicitu a nežádoucí účinky na reprodukci.

Další alarmující upozornění přišlo od Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) ve spojitosti s krémem na bradavky (Mommy Bliss Cream). FDA varoval kojící maminky, aby tento produkt nepoužívaly, s vysvětlením, že potenciálně škodlivými látkami v krému jsou chlorphenesin a právě phenoxyethanol. Chlorphenesin uvolňuje kosterní svalstvo, může utlumit centrální nervový systém a způsobit respirační potíže. Phenoxyethanol pak může podle vysvětlení tlumit centrální nervový systém a dále způsobit zvracení a průjem, což může vést k dehydrataci kojenců.

Phenoxyethanol se nevyskytuje pouze v krémech, mýdlech a make-upech, ale uplatňuje se též jako složka repelentů, lokálních antiseptik, fungicidů, čistících

prostředků a detergentů, vakcín, v parfémeh pak funguje také jako fixátor... (Nejen kosmetických) produktů, kde ho můžeme nalézt, je skutečně hodně.

I když se v malém množství vyskytuje i v přírodě (např. v zeleném čaji nebo je vylučován žlázami dominantních samců králíků), pro kosmetické účely se phenoxyethanol vyrábí v laboratoři reakcí fenolu a ethylenoxidu, který je vysoce reaktivní výbušnou kapalinou s karcinogenními a mutagenními účinky. Vedlejším produktem reakce může být 1,4-dioxan, který vykazuje karcinogenitu také. Tato složka bývá zmiňována i v souvislosti s jinými kosmetickými ingrediencemi: tzv. „PEGy“ (polyethylenglycoly) nebo častou mycí složkou –SLES (Sodium Laureth Sulfate). Dle legislativy nemusí být tyto vedlejší produkty výroby (např. 1,4-dioxan) uvedeny na etiketách výrobků.

Foto: Aneta Adamčíková



Tak co, jak se vám zamlouvá phenoxyethanol jako konzervant?

Máte na něj stejný názor jako SCCS, tedy že 1 % phenoxyethanolu v přípravku je bezpečné a s klidným svědomím jej budete aplikovat na sebe i své děti? Nebo vám stejně jako mně v hlavě bliká červené světlo s tím, že se mi nejen nezamlouvá výrobní proces, natož pak to, že nikde není diskutováno, jak to asi bude vypadat, když použiji 5 přípravků, kdy každý bude obsahovat 1 % phenoxyethanolu? A víte vůbec, kolik přípravků obsahujících phenoxyethanol se skrývá ve vaší koupelně?

Autorka: Tereza Feglarová



Cykličnost ženy aneb 4x jiná Já

O vysazení hormonální antikoncepce jsem přemýšlela už od chvíle, kdy tento krok zrealizovala Anet. Nakonec jsem ji před několika lety přestala užívat i já a jsem za to ráda, protože bych dříve nevěřila, že jsem bez pilulek vlastně docela jiný člověk.

Změna, která se po vysazení odehrála, má jasné jméno: Cykličnost. Je jasné, že mohu mluvit jen sama za sebe, když ale vidím kamarádky, které pilulky také vysadily, mám pocit, že opakující se týdenní cykly nakonec najde každá žena – jen někomu to trvá dva měsíce a dalšímu klidně i rok.

Že je se mnou něco jinak, jsem si všimla asi po čtyřech měsících od vysazení prášků. Dostala jsem chuť na sex, neměla jsem ho ale vždy. Moje pleť se horšila a zase lepšila, skoro to vypadalo, že je nestabilní jako aprílové počasí. Ani nálada nezůstávala za změnami pleti o nic pozadu – jednou jsem byla naladěná na ležení u knížky, podruhé jsem nezastavitelně uklízela a jindy jsem

zase neprahla po ničem jiném, než jít na skvělou akci, kde potkám spousty lidí. Až díky knížce Cyklická žena od Mirandy Gray mi začalo docházet, že to, co nově prožívám, není nic divného, ale naopak – že tohle jsem JÁ. Pravá já.

Cyklická žena

V životě ženy se nejen podle této autorky v každém menstruačním cyklu vystřídají 4 týdny, které jsou odlišné. Je to tak od přírody, člověk pro to nemusí nic udělat (snad jen nebrat hormonální antikoncepci, která cykličnost stírá). Věřte mi, když se tato 4 období naučíte rozpoznávat, je to velká úleva, protože se na sebe můžete konečně přestat zlobit za spoustu věcí: za chaos a nepořádek v době měsíčeků, za to, že chuť na milování přichází jen někdy, že byste občas nejraději celý den strávila v posteli s knížkou – a někdy zase hýřila ve společnosti. Prostě za to, že jste podivně proměnlivá. Proměnlivost totiž není naše slabá stránka, ale

výhoda: v každé fázi nám dovoluje projevít jiné silné stránky.

Dynamická fáze

První fáze nastává po ukončení menstruace a trvá přibližně 7.–13. den cyklu. Tento čas nazývá Miranda dynamickou fází, já osobně bych ji klidně přejmenovala na fázi Superženy. V tyto dny pocítuji, že jsem plná energie, nadšená do nových úkolů, nemám chuť příliš odpočívat, stále vymýšlím nové aktivity a sporty, plánuji, jak strávím celý měsíc (a možná i život), dobře mi funguje logické myšlení a paměť – vše perfektně rozplánuji a co víc, dotáhnu to i do konce!

V tyto dny také vím, že se na sebe nebudu za nic zlobit, protože co chci, to zkrátka udělám a jsem se sebou celkově spokojená. Mohlo by se zdát, že bych si tuto fázi přála navždy – to už se ale blíží nový týden, který je minimálně stejně zajímavý.

Expresivní fáze

Přichází přibližně 14. den a trvá do 20. dne cyklu. Osobně jí říkám Fáze absolutní vyrovnanosti. V tyto dny cítím, že se začínám pomalu zklidňovat, zároveň mi ale stále zůstává dost energie na všechny úkoly a aktivity. Víím, že v tyto dny jsem nejlepší posluchačkou svých kamarádek, ale také dobrou vypravěčkou. Jsem empatická, umím s chutí naslouchat a být dobrým rádčem. Zajímá mě, jak se mají lidé v mém okolí a čím bych jim mohla pomoci – prostě se ráda obklopuji lidmi a milými konverzacemi.

V práci jsem pak vyrovnaná, klidná, konstruktivní a věčná. Nestavím již vzdušné zámky a nepřádám velké plány jako v dynamické fázi, ale jsem stále výkonný a věčný člen týmu. No a doma je také úplný klid, protože to, co mě dokáže v další fázi vytočit do vrstev, mě v expresivní fázi opravdu nerozhází.

Kreativní fáze

Od 20. dne cyklu do zhruba 28. dne se nacházíme v kreativní fázi. Autorka Cyklické ženy ji popisuje jako dobu, kdy můžeme pocítovat touhu jednat (řešit problémy, uklízet, dotahovat věci), ale již začíná klesat energie i soustředění, což způsobuje pocity vzteku. V této době jsme také nejkritičtější jak k sobě, tak druhým.

Mě osobně se v těchto dnech týkají také další vlastnosti, které zmiňuje, a to například vzestup emoční citlivosti (naštve mě fakt cokoli), záchvaty tvořivosti a frustrace (něco nového zkouším a nejde to hned? K čertu s tím, končím!), nezávislost při vykonávání činnosti (samotné je mi přece nejlepší). Když se pokusím tuto fázi popsat svými slovy, jednoduše tomu říkám PMS aneb premenstruační syndrom.

Moje okolí už ví, že v tyto dny nejsem zrovna dvakrát komunikativní a víceméně se snažím stranit společnosti lidí. Moje kůže absolutně nesnese jakékoli formy doteku (dráždí mě i dotek látky oblečení), tudíž je snadné domyslet si, že sex je pro mě v tyto dny spíše sprosté slovo. Díky tomu, že se už ale znám,

mohu doma alespoň všechny připravit na to, že teď budu „trochu přišerná“.

Také jsem si všimla, že v této fázi opravdu ráda a stále dokola uklízím – drobek na kuchyňské lince, psí chlup na zemi nebo umazané zrcadlo mě dokáže opravdu přimět (klidně o půlnoci) k tomu, abych se chopila hadru a počala velký úklid. Tato uklízecká mánie ale asi nebude typickým jevem kreativní fáze u každé ženy – kamarádky mi říkají, že když čekají menstruaci, bordel v bytě je absolutně nezajímá. Anet to má ale stejně jako já.

Reflektivní fáze

Nakonec přichází doba, kdy žena menstruuje (přibližně tedy 1.–6. den cyklu). Podle Mirandy v tyto dny hodnotíme věci nezaopatě, s patřičným odstupem, zaobíráme se vlastní intuící a niternými pocity a také je znát nižší úroveň mentální a fyzické energie.

Osobně jsem vyzozorovala, že pocity, které při této fázi máme, hodně závisí na tom, jak se ve svém životě právě cítíme. Šťastně tuto fázi prožíváme zejména tehdy, když jsme celkově vyrovnané, neřešíme vztahové trable, vše funguje, jak má a jsme obecně spokojené.

Pak je čas menstruace týdnem, kdy je mi všechno tak nějak „fuk“, na všechny se přihlouple usmívám, v práci nejsem schopná dát dohromady ani souvislý e-mail a jediné, co mě zajímá, je velká spousta jídla a spánku.

Pakliže jsem ale v osobní sféře nešťastná, domácnost se pro mě stává bitevním polem – a podobně jako v předchozí fázi mě vytočí i smítko prachu na nábytku, rozbrečí mě televizní reklama a před usnutím si říkám, jak je ten život těžkej! Naštěstí vím, že dynamická fáze alias fáze Superženy už zase klepe na dveře.

A co vy... také jste cyklickými ženami?

Tak to je ve zkratce můj měsíc. Každá ho prožíváme maličko jinak, je ale fascinující, že se mezi všemi ženami světa v plodném období života táhne jako červená nitka to, co nás spojuje všechny dohromady: naše cykličnost.

Vím, že hodně kamarádek v mém okolí po vysazení antikoncepce příliš nechápalo, co se s nimi děje – a když jsem jim začala vyprávět o cykličnosti, nejprve na mě vždy jen nevěřičně koukaly... ale nakonec i ony začaly využívat toho, že je to funkční nástroj pro to pochopit se, odpustit si a žít v souladu s tím, jak jsme zkrátka „byly vyrobené“ přírodou.

Jak to máte vy? Již jste svoji cykličnost dávno objevily – nebo vám tyto řádky přijdou jako bláznivé „ezo“? Ať tak nebo tak, jistě je jedno – je to něco, co se nedá popřít, vymazat, změnit. Pokud žena není v hormonálním viru (antikoncepce, těhotenství, přechod...), cykličnost se jí drží jako věrná kamarádka, která jí přináší možnost lépe se poznat a přizpůsobit si život svému rytmu.

Autorka: Jenny Adamčíková



Alkohol v kosmetice

Přírodní látka, nebo ničení pleti?

Abychom si rozuměli: alkohol, o kterém se v tomto článku mluví, najdete ve složení pod názvy Alcohol / Alcohol denat. / Alcohol denat. SD / Ethylalcohol. Existují další suroviny, které mají v názvu sice uvedeno slovo „alcohol“, ale s lihem (ethanolem) nemají kromě chemické – OH skupiny mnoho společného (příkladem budiž třeba kondicionační složka Cetearyl Alcohol).

Cizí výrobky moc často nerozebírám, protože mi to od výrobce – kterým jsem – přijde neprofesionální. Dneska udělám výjimku (samořejmě bez konkrétního jmenování), na které bych ráda ukázala, že se při výběru kosmetiky nestačí řídit tím, že se jedná o přírodní značku. Nestačí se dokonce řídit ani certifikáty přírodní kosmetiky. A už vůbec se nestačí řídit obalem s líbivými motivy a větami.

Minulý týden jsme strávili s rodinou na chalupě. Do rukou se mi tak dostala pleťová voda pro suchou a citlivou pleť, kterou si koupila maminka – v dobré víře, že se

jedná o zavedenou značku přírodní kosmetiky, takže její velmi zralé a suché pleti určitě udělá dobře.

Nebyla bych to já, kdybych při první příležitosti vodu nešlohla a nezačala zkoušet. Nechávala na pleti výrazně ochlazující pocit, který je neklamnou známkou obsahu lihu. Po prozkoumání složení tak nebylo překvapením, že se „Alcohol“ (lih) vyskytuje hned na třetím místě (ingredience se na obalu uvádějí v sestupném řazení – nejvíce je ve výrobku té suroviny, která je na prvním místě).

Možná to znáte: výrobky, které obsahují vyšší procento lihu

(ethanolu), pleť jakoby chladí, osvěžují – je to způsobené rychlým odpařováním této látky. Toho se využívá například u stříkacích deodorantů, které tak v podpaží zanechávají okamžitý „suchý“ pocit.

Problém je, že liň s sebou strhává vodu, která se pak také odpaří. To poslední, co suchá a citlivá pleť potřebuje, je aplikace vysokolihových přípravků, které z ní „kradou“ tak vzácnou vlhkost (vodu).

Jestli mě u přírodní kosmetiky něco provokuje, pak je to právě obsah velkého množství ethanolu – a to zejména v přípravcích, které jsou určené pro suchou pleť, děti, oční okolí a vlasy. Za mě jsou to oblasti, kde by měl být vysoký obsah lihu skutečným tabu. Nejenže to tabu není – je to naopak fenomén, který můžeme pozorovat v celém spektru přírodní kosmetiky, včetně té drahé.

Pojďme se podívat, proč se ve výrobcích liň vůbec vyskytuje:

– Jedná o produkty, které prostě jsou svojí povahou lihové: například tradiční parfémů nebo roll-ony na akné (samozřejmě existují i jiné než lihové, ale ty s ethanolem bezvadně dezinfikují /a v jejich používání na konkrétní malá místa nevidím nic špatného/).

– Do produktu je liň přidán cíleně jako odmašťovací látka. S tím se můžeme sekat zejména u pleťových vod určených pro mastnou a aknotickou pleť. Tato varianta je podle mě opravdu zlo:

Mastná pleť se aplikací lihu nedá přesvědčit, aby se přestala mastit. To, že se přestane na pár desítek minut lesknout, je mechanickou záležitostí (setřeme-li z jejího povrchu maz, tak vypadá matně). Ve skutečnosti jí ale při častém odmašťování posíláme zcela jiný signál: pozor, někdo ti



chce sebrat maz, který produkuješ pro svoji ochranu, takže ho začni vyrábět ještě více!

Aknotická pleť má pak oproti mastné pleti (která je „jen“ mastná a má pravděpodobně rozšířené póry) řadu dalších problémů – je zánětlivá, jednoduše se podráždí a zčervená, má možná narušený mikrobiom (zdravý poměr mezi přítomnými mikroorganismy) atd. Denní používání odmašťovacích toniků žádný z těchto problémů nejenže neřeší, všechny zmíněné záležitosti naopak prohlubuje.

U obou typů pleti je časté ošetřování takovými vodami plus používání mycích přípravků s agresivními mycími látkami zákeřné kombo: v řadách kosmetiky určených pro problematickou pleť se vyskytuje tak často, že je téměř nemožné se mu vyhnout (alespoň v určité fázi života – například pubertě – kdy mnoho mladých lidí vyzkouší ze zoufalství křeco a složení příliš neřeší). Zároveň se jedná o kombinaci, která hromadu žen (například mě a nemálo našich zákaznic) po čase dovede do zoufalého stavu, kdy mají pleť stále mastnou a aknotickou, k tomu jí ale navíc mají přesušenou/šupinatou a extrémně podrážděnou.

Pozor, tady bych ráda podotkla, že není třeba být fanatiky a hned se takového tonika zbavovat – klidně jedno takové doma mít můžeme, poslouží po výjimečném hloubkovém čištění pleti (rozuměj vymačkávání pupínek) jako účinná dezinfekce. Tak skončilo i ono tonikum, které mě vyprovokovalo k napsání těchto řádků.



Nyní už mi možná také lépe rozumíte, proč mi fakt, že je určené pro suchou a citlivou pleť, připadá opravdu jako výsměch: jestliže při dlouhodobém používání výrobků s vysokým obsahem ethanolu čeká MASTNOU pleť neblahý osud, je nasnadě domyslet si, co na ně bude říkat o poznání citlivější, jemnější a „tenčí“ (méně hrubá) pokožka (jakou SUCHÁ plus ZRALÁ plus CITLIVÁ pleť je).

Vraťme se ale k dalším důvodům, proč se ethanol v kosmetice vyskytuje:

– Líh se může do produktu dostat v některé z použitých ingrediencí (mnoho surovin se skládá z více než jedné látky – je to směs, kde může být líh použit třeba jako rozpouštědlo). V takovém případě ale „Alcohol“ rozhodně nenajdeme ve složení na prvních místech, naopak se bude krčit někde ke konci – příkladem budiž náš vanilkový krém, kam se líh dostal jako součást vanilkového extraktu

(a v produktu je ho „tolik“, že by ho kuchyňská váha ani nezaznamenala).

– Velmi častou a zároveň nejproblematičtější je poslední varianta, kdy je ethanol použit jako konzervant (nebo podpora konzervace): aby líh takto fungoval, musí ho v přípravku být ideálně nad 20 %, což je množství, které již umí s citlivější (nebo dokonce dětskou) pleť docela zacvičit. Na tomto příkladu si můžeme parádně ukázat kontroverznost přírodní kosmetiky:

– Líh opravdu přírodní je, těžko bychom hledali produkt, který vzniká velmi jednoduchým procesem přímo z ovoce/zeleniny/jiných plodin. Navíc se často používá ten s certifikací „bio“, takže je dokonalelou složkou pro organickou kosmetiku.

– Líh je povolenou surovinou ve všech (alespoň co já vím) certifikačních společnostech, které výrobčům za poplatky vydávají eko certifikáty (ty se pak objeví na produktu a měly by spotřebiteli sloužit k lepší orientaci v nepřehledné džungli přírodní kosmetiky). Problém

mem podle mého názoru je, že je akceptovaný v jakémkoli množství a ve všech produktech – pak se může stát, že ho objevíme ve vysoké koncentraci například ve vodě určené pro suchou pleť nebo dětském šamponu.

– Sama vnímám vysoké množství líhu ve výše zmíněných produktech (dětské přípravky, kosmetika pro suchou, podrážděnou, zralou pleť, výrobky na vlasy a oči) za neetické a takovým se striktně vyhýbám, je ale třeba uvést i jiný úhel pohledu: najdou se spotřebitelé, kteří i v takových výrobcích raději akceptují vysoké procento líhu než různé konzervační látky: když se totiž ethanol použije jako podpora konzervačního systému, je pak možné další konzervanty zcela vynechat nebo použít velmi mírné konzervanty nebo použít je v menším množství než bez přítomnosti líhu. Osobně toto rozhodnutí chápu a respektuji (a do jisté míry mi přijde i logické), zároveň ale musím jako vývojář upozornit, že v dnešní době se dá kosmetika naformulovat tak, že použitý konzervační systém bude velmi mírný a přírodní i bez použití vysokého procenta líhu.

– Do výrobků s vysokým obsahem líhu se vždy přidávají ingredience, které mají tento obsah „vykrývat“ (hydratační látky jako např. glycerin). Mimochodem, je zábavným faktem, že i glycerin patří do skupiny chemických látek, kterým se souhrnně říká „alkoholy“, co se ale do účinků týče, nemá s probíraným líhem mnoho společného... i když: zmíněný glycerin má zajišťovat hydrataci





pokožky, sám o sobě je ale také diskutabilní surovinou, o které se ví, že nad určitou koncentrací vláhu naopak krade. Navíc je to lepkavá tekutina, takže někomu mohou být výrobky s jejím obsahem nepřijemné (a dokonce jsou tací, kteří se glycerinu vyhýbají kvůli ucpávání pórů). Faktem zůstává, že se jedná o velmi levnou, základní surovinu, která se dá nahradit mnoha jinými – a cennějšími – hydratačními látkami. To je důvodem, proč výrobky, které začínají „Aqua (nějaký hydrolát), Alcohol, Glycerin“ okamžitě odkládám – věřím tomu, že se v dnešní době dá za každý takový najít pět dalších s mnohem propracovanějším složením.

A jak to máte s lihem vy?

Závěrem bych ráda řekla, že lih je skutečně přírodní surovinou a pokud máte výrobky, které vám vyhovují i přes vysoký obsah této složky, není třeba se všech ihned bezhlavě zbavovat. Každý jsme jiný a stejné je to s naší pleť – co jedna zvládá úplně v pohodě, druhá může naštvane odmítat. Článek jsem psala sama za sebe, na základě dlouhodobých zkušeností s kosmetikou jako uživatelka i jako vývojářka. Věřím, že i pro vás bylo zajímavé nakouknout pod pokličku výrobcům kosmetiky.

Autorka: Aneta Adamčíková



Hliník se neodstěhoval do Humpolce...

... máte ho pravděpodobně i ve své koupelně.
Víte o něm všechno?

Dnešním tématem bude hliník. Ne ten, co se odstěhoval do Humpolce, ale ten, který se skrývá ve většině koupelen. Hliník je kov, který se přirozeně vyskytuje v přírodě – je třetím nejrozšířenějším prvkem v zemské kůře. Má spoustu podob, například je základním materiálem puvabných rubínů a safírů. V kosmetice se používá více než 25 ingrediencí obsahujících hliník, mezi nejznámější patří Aluminum Chloride, Aluminum Chlorohydrate, Aluminum Citrate, případně Potassium Alum nebo Ammonium Alum (poslední dva jsou známé jako přírodní deo krystaly, řeč o nich bude dále).

Kdo by už někdy neslyšel o hliníku a rakovině prsu? A zároveň – kolik z nás pořád používá deodorant z drogerie nebo se třeba i snažil najít přírodní alternativu, ale ta prostě nefungovala? Pokud nevíte, jaký je rozdíl mezi deodorantem a antiperspirantem nebo proč vlastně pot vzniká a smrdí, doporučuji se podívat o pár stran dozadu, kde je to přehledně vysvětlené.

I přesto, že problematika hliníku je nejvíce spojována s deodoranty a antiperspiranty, vyskytuje se i v jiné kosmetice: ve rtěnkách, make-upech, očních stínech, lacích na nehty nebo i barvách na vlasy

se používá jako součást pigmentů, které jim dodávají barvu. V zubních pastách se s ním zase můžeme setkat jako s jemným abrazivem, v opalovacích krémech jako součástí ochrany před UVA.

Teď se pojďme konečně podívat na různé názory, vědecké studie a fakta o hliníku. Opravdu je třeba se ho bát?

Pojďme na to vědecky...

Kde jinde začít, než u Vědeckého výboru pro bezpečnost spotřebitele (SCCS). To je poradní orgán Evropské komise, který deklaruje svoji odbornost, transparentnost a nezávislost. Mimo jiné vydává posudky („Opinion“) jako podklady pro přijímání restrikcí a zákonů v oblasti kosmetiky. Pokud „Opinion“ na nějaké téma existuje, je vždycky fajn si v něm počíst, protože nabízí komplexní shrnutí a navíc

se člověk dozví, jakým směrem jde „ten správný“ (rozuměj oficiální) názor. Nevýhoda je, že čtení je to dlouhé a v angličtině. Všechny posudky jsou veřejně dostupné na internetu.

Zdá se, že hliník v kosmetice nejvíce znepokojuje Francouze, Nory a Němce. Jsou to právě tyto národy, jejichž instituce provedly obsáhlé studie, které ukázaly, že jeho používání není bezpečné. I kvůli nim vydával v roce 2014 Výbor první oficiální Opinion. V březnu 2020 pak vydal aktualizovaný posudek na toto téma. Závěr v jedné větě?

Výbor se domnívá, že každodenní vystavení se hliníku při aplikaci kosmetických přípravků významně nepřispívá k systémové zátěži organismu hliníkem. Z jiných částí posudku také vyplývá, že kosmetika obsahující hlinité suro-





viny podle Výboru nepodporuje vznik rakoviny prsu nebo rakoviny obecně. I proto jsou dodnes výše zmíněné suroviny považovány evropskou legislativou za bezpečné a použitelné v doporučených koncentracích.

Co se z posudku ještě dozvíme?

– Hliník většinou nemá na pokožku dráždivý vliv, i když někteří jedinci na něj mohou podrážděním reagovat.

– Hliník vykazuje neurotoxické (poškození nervového systému) a nefrotoxické (poškození ledvin) účinky a zároveň snižuje plodnost laboratorních zvířat v případě, že byl podáván v potravě a pití.

– Co se týče testů na lidech, které by zkoumaly, jestli může hliník pronikat přes kůži, jsou zdroje stále ještě velmi omezené, ačkoli v posledních letech byly provedeny dvě nové studie s celkovým počtem 12 testovaných žen. Ženám byl na kůži (nejčastěji do podpaží) aplikován radioaktivně značený hliník a bylo sledováno, kolik hliníku bude detekováno v krvi, moči, na oblečení, na náplastech zakrý-

vajících místo aplikace a dalších místech. Z výsledků bylo patrné, že jen velmi malé množství hliníku bylo nalezeno v některých vzorcích krve a moči (úskalí tohoto měření ale tkví v tom, že tyto hodnoty byly jen lehce vyšší, než je spodní hranice hodnot pro správnou detekci), velké množství hliníku navíc zůstalo buď na náplastech, nebo se otřelo do oblečení. Jen malé množství hliníku bylo detekováno v několika málo horních vrstvách kůže. Závěrem těchto studií tak i přes malý počet účastníků bylo, že přibližně 95 % hliníku aplikovaného na kůži zůstane vně těla.

– Zajímavým argumentem, proč ingredience obsahující hliník skrze kůži nepronikají, je to, že většina těchto ingrediencí je ve vodě nerozpustná (a tedy neschopná pronikat skrz kůži), takže by při tomto pohledu na věc neměla způsobovat problémy. Až na jednu – a tou je zrovna často používaný Aluminum Chlorohydrate, který je ve vodě rozpustný. Ovšem tady Výbor tvrdí, že při styku s potem probíhá reakce, která ho udělá nerozpustným, a tím pádem již není nebezpečný. Navíc jsou hlinité sloučeniny poměrně velké, což by také mělo zmenšovat potenciální průnik do těla.

– V dokumentu se také hovoří o studiích zaměřených na možnou souvislost mezi hliníkem a rakovinou prsu. Bohužel, i zde jsou závěry poněkud rozpačité: je mnoho studií, jejichž závěrem je, že hliník a rakovina prsu spolu souvisejí a pak jsou i takové, které tuto skutečnost zase nepotvrzují. Závěrem Výboru je, že kosmetika obsahující hliník



není příčinou rakoviny prsu. Dokonce nejenže se podle Výboru nedá spojovat s rakovinou prsu, ale ani s žádnou jinou, protože podle ní vůbec nemá karcinogenní potenciál (k tomuto závěru Výbor dospěl na základě pokusů na myších a potkanech).

– Podobně jako s rakovinou prsu tomu je i v případě souvislosti mezi hliníkem a Alzheimerovou chorobou. Ač některé výzkumy naznačují, že hliník může být zodpovědný za rozvoj tohoto neurodegenerativního onemocnění, v roce 2011 byla přezkoumána epidemiologická data a závěrem bylo, že neexistuje důkaz, že by antiperspiranty na bázi hliníku tuto nemoc způsobovaly. Další studie nicméně spojení mezi hliníkem v pitné vodě a Alzheimerovou chorobou definitivně nevylučují, dostupné informace ale bohužel zůstávají nekonzistentní, proto Světová zdravotnická organizace (WHO) dospěla k závěru, že je nepravděpodobné, že by zvýšený příjem hliníku byl příčinou Alzheimerovy choroby.

– V *Opinion* z roku 2020 je na rozdíl od původního nově uvedené maximální doporučené množství čistého hliníku v jednotlivých typech produktů:

6,25 % v deodorantech a antiperspirantech, které se nanášejí bez stříkání

10,60 % ve sprejových deodorantech nebo sprejových antiperspirantech

2,65 % v zubních pastách

0,77 % ve rtěnkách

Pro srovnání – standardní antiperspirant obsahuje 20 % Alumi-



num Chlorohydrate a když se toto množství přepočte na čistý hliník, tak je ho tam asi 5 % – množství tedy odpovídá nově doporučeným limitům. To je ale v případě antiperspirantů stále o mnoho více, než doporučovala francouzská studie z roku 2011, která byla citována v minulém *Opinion* (z roku 2014): požadovala, aby bylo maximální dovolené množství hliníku v kosmetice 0,6 %.

Můj názor na posudek

Posudek se skutečně snaží dát prostor oběma stranám – vždy jsou uváděny jak studie proti hliníku, tak ty opačné. Je zde hezky vidět, že ať chcete vyargumentovat jakýkoli názor, tak vždycky si k němu můžete najít relevantní studii, která ho podpoří/vyvrátí.

Oproti minulému posudku z roku 2014 v dokumentu nově přibyly maximální doporučené koncentrace hliníku v různých typech přípravků, a tak nezbyvá než konstatovat, že oficiálně je používání hlinitých sloučenin i nadále považováno za bezpečné.

Pro mě ale při čtení posudku neustále mezi řádky vyskakovalo jedno velké POZOR. Pokud ctíme princip předběžné opatrnosti (vyhýbáme se zbytečnému a vyhnoutelnému riziku), nevidím jediný důvod, proč používat potenciálně nebezpečnou kosmetiku. Jak je zmíněno i v posudku, hliník se přirozeně vyskytuje všude okolo nás, lze ho tedy v malých množstvích očekávat také v mnoha přírodních surovinách – proč ho tedy ještě k tomu všemu cíleně nanášet na tak citlivé místo, jakým je podpaží?

A co „přírodní“ hliník?

Přece jen je tu ale ještě jedno téma, které mě vždycky jako uživatele přírodních deodorantů zajímalo – a tím jsou deo krystaly prodávané jako alternativa ke konvenčním výrobkům. Většinou mají podobu (polo)průhledného krystalu světlé barvy zasazeného do nějakého plastu s víčkem... Já se s nimi poprvé setkala asi před 10 lety, ale připadalo mi, že vůbec nefungují a po pár hodinách cítila typický zápach potu. A od začátku mi přišlo divné, že je ve složení „Alum“ (Potassium Alum nebo Ammonium Alum), což mi jasně evokovalo hliník. Ale nijak zvlášť jsem nad tím nepřemýšlela, protože jsem je nepoužívala...

Nedávno jsem si na ně vzpomněla díky jednomu článku, který deo krystaly chválil a zmiňovaly se v něm i nějaké vědecké poznatky, tak jsem si je chtěla ověřit. Bohužel – to, co jsem našla, mě rozhodně neuklidnilo. Pokud tedy používáte tyto krystaly, čtete dál.

Co to vlastně Potassium Alum a Ammonium Alum je?

- Potassium Alum = česky síran draselno-hlinitý nebo také kamenec draselný
- Ammonium Alum = česky síran amonno-hlinitý nebo také kamenec amonný

Obě sloučeniny jsou soli, které přirozeně mají ve své struktuře hliník. Rozdíl je v jejich původu: zatímco Potassium Alum (kamenec draselný) se vyskytuje v přírodě a těží se v dolech, Ammonium Alum (kamenec amonný) se vyrábí průmyslově a je tedy „syntetický“. Tento rozdíl ale nemá zásadní vliv na zdravotní hledisko používání obou kamenců.

Není hliník jako hliník?

Hlavním argumentem pro bezpečnost těchto dvou sloučenin v péči o podpaží je, že na rozdíl od konvenčních hlinitých sloučenin (jako například mnohokrát zmiňovaný Aluminum Chlorohydrate) mají tyto dvě mnohem větší molekulovou hmotnost (jsou větší), a tím pádem nepronikají skrze pokožku.

Zní to tak jednoduše a jasně... dokud se k tomu nepřidá skutečnost, že obě tyto sloučeniny jsou ale také velmi dobře rozpustné ve vodě. Možná si ještě vzpomínáte



na to, že v posudku Výboru se (ne) rozpustnost ve vodě zmiňuje jako důležitý, vědecký faktor v posuzování toho, jak dobře sloučenina hliníku proniká skrze kůži.

Nyní máme novou situaci: kamence, ve svém původním stavu opravdu molekuly velké, při nánášení do podpaží cíleně navlhčujeme nebo se i bez navlhčení seřkávají s přirozenou vláhou našeho těla. A začínají se okamžitě rozpouštět... Co se děje, když se kamence rozpouští? Začne se „rozpadat“ na jednotlivé komponenty (odborně ionty), ze kterých je sestaven – v tomto případě tak mj. vzniká – ano, hádáte správně: samotný HLINÍK. Konkrétně hlinitý ion, který je šestkrát menší než obávaný Aluminum Chlorohydrate. A zase ho tu máme – hliník, který potenciálně proniká skrz kůži (potenciálně píšou naschvál, protože již známe závěry Výboru k tomuto tématu).

Tak jak?

Na závěr nezbývá zopakovat znovu, co píšou o pár odstavců výše: Pokud ctíme princip předběžné opatrnosti (vyhýbáme se zbytečnému a vyhnutelnému riziku), nevidím jediný důvod, proč používat potenciálně nebezpečnou kosmetiku. Jedním dechem musím ale dodat, že jak z článku jasně vyplývá, je téma hliníku pod drobnohledem orgánů a ty i po přezkoumání studii hodnotí tuto ingredienci jako bezpečnou. Uvidíme, co přinese budoucnost – možná další studie, které toto stanovisko potvrdí, možná ale nové poznatky, které budou naopak směřovat k restrikcím (jako se to průběžně děje například u parabenu, o kterých se také dlouhá léta tvrdilo, že jsou bezpečné v celém spektru, které se v kosmetice používalo).

Autorka: Aneta Adamčíková

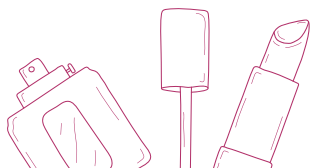




Silly silikoný?

Silikony jsou jedním z nejoblíbenějších témat v diskusích ohledně škodlivosti kosmetických ingrediencí. Diskutující se často dělí na několik skupin: jedni silikoný zatracují jako zlo, které způsobuje všechny vlasové problémy světa, další na ně nedají dopustit, protože jen silikoný dokážou ihned po použití zajistit krásný, sametový pocit ve vlasech i na pokožce – a pak je tu ještě další, rozpačitá skupina, která toho o škodlivosti silikonů slyšela už mnoho, ale při pokusech o jejich náhradu přírodními výrobky byla nespokojená s výsledky, a tak vlastně neví, co si počít.

Našli jste se v jedné ze skupin? Pojďme si ale nejdříve tuto velkou skupinu chemikálií představit, ať víme, co je zač.

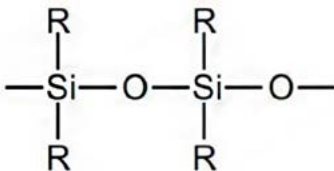


Silikony na stovky způsobů

Křemík, druhý nejrozšířenější prvek v zemské kůře, dal silikonům název – slovo „silicon“ znamená v angličtině právě „křemík“. Velká rodina silikonů má jedno společné – kostru skládající se z křemíku a kyslíku (na obrázku je křemík znázorněn jako Si a kyslík jako O), ke které pak mohou být připojeny další atomy (označené jako R).

Právě ty určují, o jaký druh silikonu se jedná. Není totiž silikon jako silikon – jiné se používají jako tmele, další pak do plastické chirurgie nebo právě kosmetiky. Kromě různého využití má tato skupina i mnoho podob – silikonky existují v široké škále od kapalin, přes vazké „oleje“ až po pryskyřičnaté látky.

Všechny se získávají synteticky a v kosmetice se používají již více než 70 let. Jedná se o velmi oblíbené kosmetické ingredience – podle odhadů se v posledních 10 letech vyskytovaly v 50 % všech kosmetických výrobků na trhu. Není divu – jsou levné, inertní (neřechné) a mají spoustu báječných vlastností – namátkou: uhlazují vlasy, které se díky nim dají jednoduše rozčesat a lesknou se, pleťové přípravky díky nim zanechávají na kůži sametově hebký pocit, umí vyplňovat nerovnoměrnou strukturu pleti a jemné linky (vrásky).



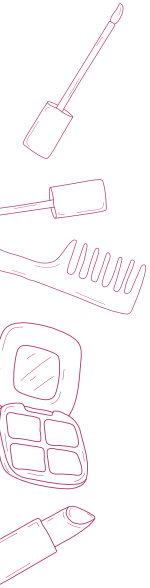
Kde je problém?

Silikony toho umí opravdu spoustu, mohlo by se tedy zdát, že by měly být vítanými pomocníky v péči o vlasy i pleť. Teď možná čekáte pointu: výčet jejich negativních vlastností, které vás přesvědčí, že používat něco tak škodlivého jako jsou silikonky, je hloupost. Bohužel, nepřijde...

Pojďme si nejprve představit argumenty odpůrců jakýchkoli silikonů:

1. Silikony jsou (téměř nebo částečně) nerozpustné ve vodě, a díky tomu vzniká následující situace: Umyjeme si vlasy šampónem a kondicionérem obsahujícím silikonky. Ty se přichytí na celou délku vlasů a v určité míře tam i zůstanou, protože je obyčejná voda, kterou si vlasy oplachujeme, nesmyje. Silikonovou vrstvu navíc obnovujeme s každým dalším mytím. Vlasy díky ní navenek vypadají upraveně, zaceleně a leskle. Přes tuto vrstvu se ale k vlasům nedostanou jiné látky, které by je mohly živit a dodat vlhkost, ta je naopak „uzamknuta“ ve vlasu (pokud tam nějaká kdy byla) – pokud nebyla (například když máme suché vlasy), tak vlas časem úplně vyschne a zničí se.

2. Silikony nejsou jen ve vlasových přípravcích, najdeme je i v celé řadě pleťové péče. Nejzářnějším příkladem jsou báze pod make-up – ihned po nanesení je pleť vyhlazená, hebká, sjednocená a make-up objektivně vydrží déle bez poškození. Ovšem stejně jako na vlasech, i na pleti se vytváří vrstva, která tam zůstane po celý den (než ji nevyčistíte – samozřej-



mě nikoli pouze vodou, ta by ji nemyla). Otázkou je, jak se například mastná a zánětlivá pleť pod takovou „neprodyšnou“ vrstvou celý dlouhý den chová – selský rozum napovídá, že dost možná ucpáváním se a tvorbou černých teček a jiných nechtěností.

Proč jsou tyto dva argumenty trochu zavádějící?

Rodina silikonů je skutečně velká a patří do ní i silikon, které ve vodě částečně rozpustné jsou (a tak se dají jednoduše vymýt) a také těkavé silikon, které se po nanesení na pleť do pár hodin (částečně nebo úplně) vypaří (a tím pádem nezpůsobují tu ucpávací „pokličku“). A pak také spousta silikonů, které jsou „něco mezi“.

Uf, takže jak to je? Zatěžují silikon pleť a vlasy, nebo nezatěžují? Bohužel, pravda je taková, že jak které. A aby to nebylo tak jednoduché, tak nalézt jednoduchý seznam „tyhle ano, tyhle ne“, je téměř nemožné – existuje mnoho výrobců silikonových směsí a každá má své specifické vlastnosti. Dokonce je situace ještě o to komplikovanější, že i konkrétní silikon, který se skrývá pod jedním jasným názvem (např. *Dimethicone*) má stovky mutací a každá má jiné vlastnosti.

Silikon těkavý a rozpustný ve vodě rovná se dobrý silikon?

Možná je nyní správná chvíle říci si, jak vlastně silikon v kosmetice poznáme. Je to docela jednoduché, jedná se o sloučeniny, jejichž názvy končí těmito písmeny:

-cone (např. *Dimethicone*)

-ane (např. *Polysiloxane*)

-onol (např. *Dimethiconol*)

Z názvů ovšem nepoznáme, jestli je silikon rozpustný ve vodě a těkavý. Pár pomůcek ale přece jen existuje:

– Silikon je velmi pravděpodobně (alespoň částečně) rozpustný ve vodě, pokud ve svém názvu obsahuje: a) předponu „PEG“/„PPG“ (např. *PEG-7 Amodimethicone*); b) nějaké číslo (např. *Dimethicone PEG-8 Meadowfoamate*); c) slovo „Copolyol“ (např. *Dimethicone Copolyol*)

– Mezi silikon nerozpustné ve vodě pak patří například *Dimethicone* (občas se může vyskytovat ve směsích, které jsou ve vodě částečně rozpustné – například ty, které mají v názvu „PEG“ – ale pro zjednodušení bych ho považovala za spíše nerozpustný a pokud ho uvidíme v pleťové kosmetice, tak za netěkavý)

– Mezi těkavé silikon například patří *Cyclomethicone*, *Cyclotetrasiloxane* a *Cyclopentasiloxane* (o těch bude ještě řeč)

Skutečné argumenty proti používání silikonů

1. Pokud se v kosmetice vyskytují ve vodě nerozpustné nebo netěkavé silikon, platí argumenty odpůrců popsané v odstavci „Kde je problém?“

2. Pokud se tam vyskytují pouze rozpustné nebo těkavé silikon, ani tak to nemusí znamenat, že je vše zcela v pořádku:

a) Tyto silikon mohou obsahovat diskutabilní složky, například „PEG“ (PolyEthylenGlykolované sloučeniny), které jsou spojovány s mož-

ným obsahem karcinogenního 1,4-dioxanu.

b) Není u nich zcela jisté, nakolik jsou skutečně v konkrétním případě rozpustné nebo těkavé – pokud přesně nevíme, jaká směs silikonů byla použita a nejsme chemikem zaměřujícím se na studium silikonů, nikdy jistě neurčíme, kolik silikonů ve vlasech nebo na pleti zůstalo (ani já ne).

c) Bohužel mohou být prohlášené i za (prokazatelně) zdraví nebezpečné, což je případ například *Cyclotetrasiloxanu*, který je hodnocen jako reprotoxický (ohrožující reprodukci). Co se týče dalšího těkavého silikonu – *Cyclopentasiloxanu* – Výbor pro bezpečnost spotřebitele (SCCS) připouští, že může obsahovat zbytky příbuzného (a reprotoxického) *Cyclotetrasiloxanu*. O restrikci jejich používání se mluvilo již několik let, nicméně až v únoru 2020 vzešlo v platnost omezení, a to maximálně 0,1 % každé látky v kosmetických přípravcích, které se oplachují.

d) V neposlední řadě je tu také otázka ochrany životního prostředí, kdy jsou silikonu dlouhodobě kritizovány ochránci přírody kvůli své nerozložitelnosti v životním prostředí. Tento úhel pohledu nemám prozkoumaný do hloubky, jistě však je, že důvodem omezení maximální povolené koncentrace *Cyclotetrasiloxanu* a *Cyclopentasiloxanu* v kosmetických přípravcích, které se oplachují, je opodstatněná obava z jejich bioakumulovatelnosti (tedy nežádoucího hromadění se v životním prostředí).

3. Pokud jste obecně fanoušky skutečně přírodní kosmetiky, vězte, že silikonu v ní nemají co dělat – jsou to striktně syntetické látky a všemi certifikačními společenstvími jsou ze seznamů povolených přísad v přírodní kosmetice vyloučeny.

Mám přestat používat výrobky se silikonu?

Zodpovězení této otázky bych ráda nechala na každém z nás, protože nic není černobílé a každý máme jiné priority a potřeby. Já osobně přípravky pro péči o vlasy se silikonu nepoužívám – z důvodu, že se vždy spíše přikláním k přírodní kosmetice a navíc jsem nikdy svým vlasům nevěnovala moc pozornosti (což se v poslední době změnilo a já díky tomu přišla třeba na to, že místo mastných vlasů – které jsem si vždycky myslela, že mám – jsem majitelkou suchých...). Pravdou je, že používání výrobků se silikonu má svoje neoddiskutovatelné výhody – vlasy jsou krásné, na pohled pevné a zdravé... prostě jako z reklamy.



Zde je pár tipů na závěr, kdy stojí za to zamyslet se nad používáním konvenčních silikonových přípravků:

- Nejste dlouhodobě spokojeni se stavem svých vlasů – ať děláte, co děláte, jsou jako bez života a vy jste s jejich stavem nespokojeni – v takovém případě by možná stálo za zvážení to, jak o své vlasy pečujeme (nemusí to být způsobeno používáním konvenční kosmetiky, ale může).
- Máte zplihlé, mastné vlasy – už chvíli po umytí vám visí jako hadiči okolo hlavy a vy nevíte, čím to může být – silikon mají tu vlastnost, že cíleně vlasy „opečovávalí“ a zatěžkávají, mohou být příčinou tohoto stavu.
- Pro pleť bez ucpaných pórů byste udělala cokoli, chodíte pravidelně ke kosmetičce, používáte doma masky a pleť si poctivě čistíte – přesto máte pořád zanesené póry. Zkuste prozkoumat svůj krém/make-up/jinou kosmetiku, co obsahuje za ingredience.
- Jste ochránce přírody a není vám jedno, co spolu s vašim šamponem odtéká do odpadu.
- Pokud zkusíte přejít na bezsilikonovou vlasovou péči, bohužel pro vás nemám rady z vlastní zkušenosti, jak na to (nikdy jsem šampony se silikonem nepoužívala), ale obecně se říká, že stav vlasů se přechodně na pár týdnů až měsíců zhoršuje – je to doba, kdy se silikon vymývá a kdy přestává fungovat „wow efekt“ silikonové vrstvy na vlasech.
- Pozor na kombinování bezsilikonové a silikonové péče na vlasy – například používat šampon a kondicionér bez silikonů, ale pak si vlasy ošetřit silikonovým koncentrátem, není podle mého názoru koncepční a účinek jde zcela „proti sobě“ – také si dovoluji upozornit na různá bezoplachová séra a oleje, které se tváří jako přírodní (třeba na sobě mají výrazně napsáno „arganové vlasové sérum“), ale po prozkoumání složení zjistíte, že na prvních místech jsou právě silikon.

Autorka: Aneta Adamčíková

Zpětné vazby od vás nám dělají nesmírnou radost

Jako například ta od naší zákaznice Šárky, která nám v květnu 2019 poslala e-mailem recenzi na naše krémy

„Přiznám se, že fotodokumentace nebyla původně určena pro vás. Fotím se už asi rok, protože se snažím přijít na to, co mi akné způsobuje. Vyzkoušela jsem už snad úplně všechno, včetně přírodní kosmetiky. Řekla bych, že nic pořádně nepomáhalo. Došla jsem emocionálně do bodu, kdy jsem akné přijala a dokonce se přestala líčit, skrývat se a stydět za svou tvář. Nevím, kde tato změna vznikla, ale ráno už se neděsím kouknout se do zrcadla, mám se ráda i s akné. Každopádně to pořád přetrvávalo, i když jsem prošla mnoha změnami a přijala, že je pro mě důležitější jak se cítím, než jak vypadám. Poté mi kamarádka půjčila krém Citronová meduňka od vás, k němu jsem si ještě zakoupila Anti-pupínek. Výsledky vidíte sami. Poslední dobou už zase jím vše, co jsem postupně kvůli akné vysazovala, takže je nemohu připsávat ničemu jinému, než krémům od vás. Ještě jednou za to moc děkuji.“ – Šárka





bi
rythme
biorythme.cz