



# INFLUENCERŮM ZVEDÁM TEP

O tom, zda je rizikové kupovat kosmetiku mimo Evropu, které nejčastější nesmysly se šíří z úst beauty influencerek a proč kosmetiku nepočítá na kusy, ale na kila, nám vyprávěla uznávaná formulátorka kosmetiky Lenka Průšová.

**Čím dál častěji, i z úst dermatologů, se objevuje informace, že krém s SPF bychom měli používat 365 dní v roce. Je tomu skutečně tak a proč?**  
Chápu, že s přicházejícím létem a zvyšujícím se osvětlením se tato otázka přímo nabízí. Já celoročnímu SPF říkám ano. Sama to tak několik let, spíš už desítek let, praktikuji. Zároveň však říkám, že používám SPF 15. To odstíní či pohltí 93 % záření, což je za mě v našich zeměpisných šířkách proti photo-agingu zcela dostatečné. Jestli jsme náchylní na pigmentaci, tak SPF 30, které má účinnost nějakých 97 %. Samozřejmě tím zvedám tep vysokému počtu influencerů, kteří propagují SPF 50, ideálně i na noc... Pokud si někdo myslí, že se od vrásek zachrání padesátkou po dobu pouze letních měsíců, kdy ze sebe udělá ředitele vápenky, tak to fakt ne. UV záření je však jeden z nejvýznamnějších faktorů ovlivňující stárnutí kůže. Způsobuje nejen vznik vrásek a pigmentových skvrn, ale i ztrátu elasticity a tonu pleti. Pokud máme SPF v denní rutině, je to jen dobře.

**Jak produkt s SPF vrstvit, když mám například oblíbenou nebo specifickou denní péči (na akné, rosaceu atd.)?**  
Vždy jako poslední krok péče. Tedy například tonikum, sérum, krém a pak SPF. Spousta make-upů či BB

krémů má SPF, tak to může být dobré vodítko. Dekorativku také nanášíme až na závěr – stejně tak SPF. Pokud make-up či krém s SPF ještě přepudrujeme, opět správná volba. Krycí pigmenty totiž působí jako booster.

**Na sociálních sítích, hlavně mezi mladými uživateli, často vidám popularizaci korejské kosmetické rutiny s mnoha kroky. Je takto vrstvená péče vhodná pro naši evropskou pleť? Nepředávujeme ji?**  
Nebojím se, že bychom se korejskou rutinou předávkovali. Kdo někdy viděl skutečnou recepturu korejského přípravku, ví, že obsahuje relativně vysoké množství látek a extraktů, ale ve velmi nízkých koncentracích. To je právě z důvodu, že se počítá s mnoha kroky a s vrstvením. Pokud si tedy koupíme jeden či dva korejské přípravky a čekáme stejný efekt, jako u evropských výrobků, budeme zklamání. Je to zcela jiný koncept péče a upřímně si myslím, že v Evropě, kde nikdo nemá čas a jede se hodně na výkon, dlouhodobě neuspěje. Ráno bychom měli použít ideálně tonikum, sérum a krém, případně dekorativku. Ti pečlivější z nás mají i oční krém. Večer dvoufázové odličování, řekněme třeba micelárka a tonikum, pak opět sérum, krém a oční péče. To je za mě optimální poměr výkon/cena/čas. Produkty jsou tomu uzpůsobeny. Oproti korejským záležitostem máme vysoké koncentrace aktivních látek, abychom je do pleti dostali v těchto pár krocích. My opravdu nemáme kult těla jako Korejci. Nebo snad znáte někoho, kdo má vůli denně trávit hodinu ráno a hodinu večer aplikací mlhy, séra, masky, dalšího séra, peelingu, tonika, exfoliantu, krému, dalšího krému? Zkusíte to jednou, dvakrát... Ale abyste kvůli tomu vstávali denně o hodinu dříve, na to jsme, my Evropané, příliš líní.

**Všímám si, že se na obalech kosmetiky stále objevuje symbol, že produkt není testovaný na zvířatech. Přitom v Evropské unii se kosmetika na zvířatech nesmí testovat od roku**

**2004, respektive od roku 2009, pokud jde o jednotlivé ingredience. Proč výrobci tento fakt stále na obalech uvádějí, když je tolik let už samozřejmostí?**

To se musíte zeptat těch, kteří taková tvrzení a symboly používají. Já osobně to u své značky Canneff nedělám, právě z výše uvedených důvodů a hlavně proto, že mi to přijde krajně neetické. Proč se máme pyšnit něčím, co je v EU již 20 let zakázané? Já tvrzení opírám o studie účinku a prokázané

## INSTAGRAM JE PLNÝ NEBEZPEČNÝCH NESMYSLŮ. VĚŘTE ODBORNÍKŮM.

efekty. Ne o konstatování toho, co je desetiletí samozřejmost. Zřejmě si to ale ne všichni mohou dovolit. Na obalu si dávejte pozor hlavně na návod, abyste produkt použili správně. A pokud chcete číst i složení, tak se zaměřte na látky, na které máte alergii. Vše ostatní pro laika pozbývá významu. Z výčtu složek stejně nepoznáte jejich koncentrace ani kvalitu. To je holý fakt.

**Americký a asijský trh s kosmetikou je oproti tomu evropskému benevolentnější ohledně surovin, jejich koncentrace nebo testování na zvířatech. Je vůbec bezpečné kupovat kosmetiku mimo EU?**

Evropský trh je z hlediska bezpečnosti nejvíce přísný a nejvíce chráněný. Koncentrace a látky, které jsou v EU v restrikci, v Asii (tedy i v Koreji) či USA s přehledem procházejí. Pokud ale máme legálně dovezený produkt, zdůrazňuji legálně, tak pro něj platí stejné parametry, jako by byl v EU vyrobený. Tedy má mít evropská měřítka na bezpečnost, další parametry jako značení a i testování na zvířatech. Za to si bere odpovědnost subjekt, který takové produkty dováží a měl by k tomu mít i příslušné dokumenty, aby to mohl doložit. Pokud si ale třeba nějaký krém na zesvětlení pokožky, které zejména v Asii hodně frčí, koupíte tam, děláte to na vlastní riziko.

**Jak dlouho trvá, než se nový výrobek dostane na trh a které kroky takový proces provázejí?**

Průměrně kompetentní formulátor by to měl stihnout za zhruba 6 měsíců, pokud nejde o SPF. Tam to trvá déle, což je dáno zejména tím, že se výška ochranného faktoru měří jen v určitém ročním období. Pokud bude formulátor dělat třeba sérum v airless obalu pro aknézní pleť, měl by vědět, jaká má být viskozita, síla konzervace, složení emolientů a aktivních látek tak, že to na třetí přemíchání dá dohromady a bude patrné, že produkt má požadované parametry. To zabere 2 až 3 měsíce. A pak se nechají běžet další testy, které potvrdí jeho stabilitu, kompatibilitu s obalem a bezpečnost z hlediska mikrobiologického, dermatologického i toxikologického. Jednou jsem někde četla článek, že jistá dáma vyvíjela produkt osm let. To není ctnost. To prostě jen dělala metodou pokus–omyl. Déle než rok dělá produkt jen nedouk, nikoliv formulátor. To není o tom, že si dáváte víc záležet. Vy prostě musíte vědět, co a jak kombinovat.

**Jaké jsou v oblasti vývoje péče o pleť nejaktuálnější trendy? Objevily se nějaké zásadnější inovace nebo průlomové ingredience?**

Ingredience jdou obvykle v trendech, zažili jsme kyselinu hyaluronovou, retinol, peptidy. Nyní to jsou hlavně látky na optimalizaci mikrobiomu, tedy probiotika a postbiotika. Za mě jsou vynikající. Co mě osobně zaujalo v poslední době, jsou takzvané exosomy. Jsou to malé membránové útvary, které dobře pronikají do spodní vrstvy epidermis a efekt mají podle toho, co je zapouzdřené uvnitř. Na rozdíl od liposomů jsou velmi stabilní. Bude to veliký hit.

**Jak vnímáte povědomí českých žen o vhodně nastavené pečující rutině? Jsme edukovanější, orientujeme se lépe např. ve složení?**

Obecně musím říci, že se situace ohledně používání kosmetiky zlepšuje, v porovnání s ostatními státy EU jsme ale stále na chvostu. A jak jsem



již zmiňovala – jak chcete ze složení poznat kvalitu, když přčtete jen název, nikoliv koncentraci? A i když někde bude, že krém obsahuje třeba 0,2 % peptidu XY, jak jako laik víte, jestli to je hodně či málo? Spíš než na čtení INCI apeluji na ty rutiny. Večer dvoufázově odličt, používat séra, krémy. Občas masku. Často jsou ženy, které o sebe pečují, označeny za fifleny. K tomu ale není důvod. Naopak. Za mě je nejvíce „udržovaný“ národ v EU Itálie. Kdykoliv tam jsem, vidím na ulicích dámy, kterým je třeba i sedmdesát a jsou oblečené podle poslední módy a jejich sestřih jim často velmi závidím... Ty by strčily do kapsy své stylové kabelky víc než půlku našich žen. Bohužel.

### ***Jak vy sama o svou pleť pečujete a využíváte vymoženosti estetické dermatologie?***

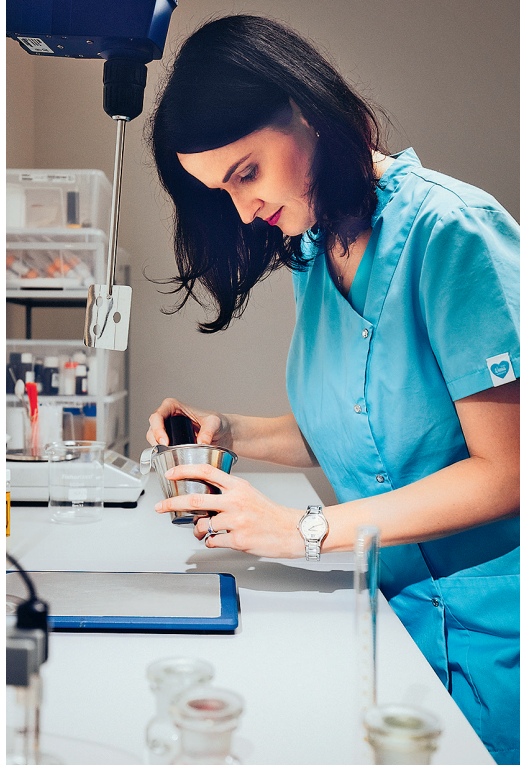
Kosmetické výrobky už nepočítám na kusy, ale spíš na kila. Osciluji někde mezi 130 až 150 kg. To je ale samozřejmě dáno tím, že produkty vyvíjím. Testuji nejen ty moje, ale i ostatní, abych věděla, jak to dělá konkurence. Denně použiji v průměru 25 různých produktů, masku si dělám i pětikrát týdně. Obvykle u počítače, když vyřizuji agendu do práce. Estetické dermatologii jsem se nikdy nebránila a nebráním. Naopak. Sama jsem prodělala lasery na odstranění jizev po akné. S tím vám kosmetika nepomůže. Také si dávám jednou ročně IPL laser na vzniklou pigmentaci a drobné žilky. Ani to totiž krémy nevyřeší. Jediný správný estetický zákrok je takový, který na vás není poznat. Tedy pokud dámy touží po botoxu, proč ne, ale pokud ze sebe udělají voskovou figurínu, je to již zákrok neestetický. To samé si myslím o rtech napíchaných hyaluronkou do gigantických rozměrů. Velmi často to je o míře a tu bohužel uživatelé či uživatelky mnohdy přehnou.

### ***Na sociálních sítích se z úst některých beauty influencerek občas šíří vyložené bludy. Jaké jsou nejčastější a řekněme nejvíce nebezpečné?***

To bych potřebovala asi další normostranu textu, ale když to shrnu, tak asi nejčastěji dostávají na frak „prokazatelně toxické“

### **LENKA PRŮŠOVÁ**

Absolvovala Vysokou školu chemicko-technologickou. Je jednou z mála hodnotitelů bezpečnosti kosmetiky v ČR, zkoušky absolvovala na univerzitě Vrije v Bruselu. Od roku 2018 je jejím zázemím značka Canneff, která vyrábí kosmetiku i farmaceutické produkty. Zpočátku zde působila jako ředitelka kosmetické sekce, od března 2020 je provozní ředitelkou a zároveň spolumajitelkou. K dnešnímu dni vyvinula zhruba 500 kosmetických produktů, které se úspěšně prodávají na trhu EU.



látky jako silikonu. O těch jsem slyšela, že jsou zejména dráždivé... Mimochodem, víte, že olejové lubrikační gely (tedy zdravotnické prostředky s ještě přísnější legislativou než kosmetika) jsou právě čisté silikonu, zejména proto, že vůbec nedráždí? Také že přírodní kosmetika je „zdravější“ než konvenční. To je samozřejmě úplná pitomost. Parametry na bezpečnost kosmetiky jsou stejné jak pro přírodní produkty, tak pro ty z drogerie či lékárny. I přírodní produkt může být nekvalitní šmejd (stejně jako konvenční) a ze svojí zkušenosti vím, že ty nejlepší a nejkvalitnější produkty byly vždy třeba z 95 % přírodního původu a 5 % byla syntetika, která byla vhodně a funkčně použita. Co mě ale zvedá ze židle snad nejvíce, jsou různé prokázané „ryze přírodní“ opalovací bez jakýchkoli filtrů. Myslet si, že se natru malinovým, kávovým či kokosovým olejem a nespálím se je nejen hloupé, je to dokonce zdraví nebezpečné. SPF faktory těchto olejů dokonce měřili na SZÚ. Samozřejmě bylo potvrzeno, že to je nesmysl. Co ale zmůže názor odborníků a akreditovaných laboratorů proti blbinám na instagramu...

### ***Co považujete obecně v péči o krásu a zdraví za nejdůležitější? Co by měla dodržovat každá žena, když chce vypadat svěže, mladistvě a cítit se dobře „navenek i uvnitř“?***

Dostatečně pít, a když říkám pít, myslím tím čistou vodu. Nikoliv víno, nikoli

prosecco či kávu. Dostatečně spát. Dobrý spánek a dostatek vody budou působit lépe než všechny doplňky stravy. Neuškodí nebýt líný, čas od času se hýbat a nejíst vysoce průmyslově zpracované potraviny. A v poslední řadě pravidelná denní rutina v péči o pokožku a vlasy. Když dodržíme těchto pět věcí, nemůžeme to prohrát.

### ***Jaké největší výzvě jste ve své praxi čelila a který svůj produkt považujete za „majstrštyk“?***

Doposud největší výzvou bylo založení vlastní značky Canneff. Když dostatečně dlouho formulujete pro ostatní a přesvědčujete je, co je dobrá, co špatná kombinace a co by mělo být jinak, dojdete do fáze, kdy to zkrátka chcete dělat po svém. To se mi splnilo. Má to své klady i zápory, ale s jistotou můžu říci, že bych neměnila. Formulátorů a formulátorek je v Česku málo, těch dobrých překvapivě ještě méně. Za svůj „majstrštyk“ stále považuju fermentovaný CBD enzymem krém. Jde o nejkompaktnější a neúčinnější anti-age produkt, jaký jsem kdy vytvořila, a to jak díky kombinaci aktivních látek, tak celkové kompozici. A moje aktuální výzva? Jmenuje se Viktorie, z ní si vychovávám svoji formulátorskou nástupkyni. Myslím, že vědomostně na to určitě má a pokud mě odborně přeroste, bude to vynikající. Svět potřebuje dobré chemiky, kteří vědí, co dělají. ■