

KOMERČNÍ PŘÍLOHA BLESKU

# ZDRAVÍ A KRÁSA

ZDARMA, SAMOSTATNĚ NEPRODEJNÉ • ČÍSLO 6  
KVĚTEN 2025



*slunce jako nepřítel*

**OPALOVÁNÍ JDE Z MÓDY**



*Vedrem trpí i psi*

**JAK JE CHRÁNIT?**



*Lámou se,  
jsou zplihlé?*

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBY  
V PÉČI O VLASY**

*Vývojářka  
kosmetiky*

**LENKA PRŮŠOVÁ**

## **BOJ PROTI VRÁSKÁM ZAČÍNÁ V MLÁDÍ**

**AČKOLI VĚTŠINU ČASU TRÁVÍ V LABORATOŘI A JEJÍ OBOR MÁ K UMĚLECKÉ ČINNOSTI DALEKO, JE LENKA PRŮŠOVÁ (39) V PODSTATĚ CELEBRITOU.** Může za to energie, s níž šíří osvětu týkající se péče o pleť. Vyvrací mýty, jako třeba ten, že nejlepší kosmetika je přírodní, a vysvětluje, že ani nejmodernější přípravky, o nichž by se našim babičkám mohlo jen zdát, samy o sobě nezmůžou mnoho, pokud je nepoužíváme správně a pravidelně.

LENKA PRŮŠOVÁ

# MAZAT TĚLO SÁDLEM?

## TO JE LEPŠÍ NA CHLEBA!

**■ Naše babičky neměly k dispozici dnešní přípravky, ale určitě měly svoje triky. Fungují alespoň částečně, nebo se nad nimi usmíváte?**

Babičky sice měly své triky, ale myslím, že kdyby si nemusely oplachovat vlasy octem, který sice podpoří jejich lesk, ale taky dost zapáchá, vybraly by si dnešní kondicionér. Navíc, některé tradiční věci fungují z jiných

důvodů, než se traduje. Třeba okurka na oteklé oči je prima, ale zelenina sama nemá s účinkem moc společného. Zabírá, protože je mokrá a studená. Takže zkušenosti babiček jsou důležité, ale chtěla bych vidět jejich radost, kdyby se mohly namazat něčím voňavějším a účinnějším než sádlem. To je lepší na chleba, se škvarky samozřejmě. (smích) Moderní kosmetika není proti té z minulosti ošizená, naopak.

**■ Podle regálů v drogeriích i reklamních spotů se zdá, že středem pozornosti kosmetických firem jsou stále spíš ženy. Proč je tomu tak?**

S ohledem na statistiky používání kosmetiky mezi pány, zejména v Česku, je to zatím

**Můj oblíbený peptid má efekt podobný botulotoxinu.**

## Kosmetika zvenčí vypadá pořád stejně, ale uvnitř se taky skrývá 21. století.

z obchodního hlediska pochopitelné. Podle posledních dostupných dat utratí čeští muži za kosmetiku tak málo, že se do průměru sotva vejde zubní pasta a deodorant. Situace se lepší, mladší generace jsou zvyklé se o sebe starat, ale kdo chce vyrábět hlavně pro muže, musí počítat s tím, že trh zatím není velký, u nás se takový počin nebojím nazvat ekonomickou sebevraždou. (smích) Já pány v péči o zevnějšek podporuju, upravený a voňavý mužský je super!

**■ V péči o pleť jsme určité v posledních desetiletích pokročili. Jakých chyb se stále dopouštíte?**

Tou nejčastější je vynechávání základní péče, tedy čištění, tonizace a používání krému, a také spoléhání se na zázraky. Když se člověk dva týdny před spaním nemyje a nemazá, tři masky v rychlém sledu mu nepomůžou. Starat se o pleť bychom se měli učit už v mládí, ideálně přirozeně, od rodičů. Nejen proto, že nás pak bude méně trápit akné, ale i proto, že pleť pak ve čtyřiceti vypadá mnohem lépe. Rozdíl je opravdu obrovský. Na pokožce, o níž se staráme, se vrásky objevují později a jsou jemnější.

**■ Za dveřmi je léto, pojdme prosím zapakovat, jaká jsou pravidla péče o pleť v tomto období.**

Základní pravidla jsou celý rok stejná: pleť denně čistit, třeba jemnou pěnou nebo micelárkou, tonizovat a pak ji něčím namazat. V létě na obličej patří ještě krém s ochranným faktorem. Prosím: kokosový nebo malinový olej jako opalovací přípravek opravdu nefungují! Neriskovala bych ani jiné babské rady. A ještě jedna důležitá věc – miminka a batolata na slunce nepatří, nemají dost vyvinutou kožní bariéru. Ano, namažeme je SPF produktem, když potřebujeme někam přejít či dojet, na přímé slunce kolem poledne je ale fakt neposílejte!

**■ Liší se nějak významně péče, pokud travíme léto u nás, třeba na Vysočině, nebo na Jadranu?**

U moře je intenzita UV záření vyšší, takže potřebujeme pravidelnou a častější aplikaci. Na Vysočině možná člověk vypadne z kosmetického režimu, ale mazat se musíme i tam. Někdo se rád pře o to, jaký faktor je nejlepší a jaký typ filtru je jediný správný. Já bych celou debatu zjednodušila – většina lidí u nás se nemaže ničím. Krém s SPF 30, který odstíní 98 procent UV záření, je o 98 procent účinnější než žádný faktor. Spory o detaily bych nechala influencerům.

**■ O obličej se asi stará většina z nás – ale co zbytek těla?**

I pokožka na těle samozřejmě stárne, vysušuje se a potřebuje péči. Obzvláště krk, dekolt či ruce si zaslouží pravidelnou pozornost. Základem je sprchování nadržádivými přípravky a hydratace po koupeli, kdy je pleť nejvíce připravená přijmout účinné látky. Jinak kůže na rukou je stejně exponovaná jako na obličej. A leckdy náš věk prozradí spíš. Mažme je taky krémem s SPF.

**■ Co péče zevnitř? V čem má spočívat?**

To se dá asi předvídat: zdravě jíst, dost pít a spát, to je základ zdraví celého těla, nejen kůže. Jinak si dovolím poznamenat, že zdaleka nejhůř na pleť dopadá kouření. Kůže stárne mnohem rychleji, dělá se akné i dospělým, jindy se často obličejem masí, část je suchá, zkrátka všechno je špatně.

**■ Říkáte, že kosmetika v posledních letech prodělala radikálnější technologický vývoj než třeba**



### LENKA PRŮŠOVÁ

Je odborníci v oblasti vývoje finálních kosmetických produktů a zdravotnických prostředků a léčiv a také v oblasti bezpečnosti kosmetiky. Od roku 2018 je jejím zázemím společnost CB21 Pharma, pod níž spadá značka Canneff. Zpočátku pracovala jako ředitelka kosmetické sekce, od března 2020 jako provozní ředitelka. Pod značkou Canneff najdete jak kosmetiku, tak farmaceutické produkty. K dnešnímu dni pro Canneff a pro jiné převážně zahraniční značky vyvinula zhruba 500 kosmetických produktů, které se úspěšně prodávají na trhu EU.

**mobilní telefony. Pořád je to jen krém... V čem spočívá ten pokrok?**

Je to pravda. Mobily měly dřív tlačítka, dnes si s nimi popovídáte o tom, jak se cítíte. Kosmetika zvenčí vypadá pořád stejně, ale uvnitř se taky skrývá 21. století. Zvláště posledních 15 let přineslo obrovský skok ve vývoji aktivních látek. Zmíním třeba takzvané peptidy, velmi zajímavé molekuly, které na speciálním místě v našich vlastních buňkách aktivují procesy, jež buňky „zapomněly“, a chovají se pak, jako by byly mladší. Na výsledek si sice musíme počkat přinejmenším měsíc, tak dlouhý je jeden buněčný cyklus, ale výsledek se dostaví. Peptidů jsou dnes desítky. Některé fungují proti stárnutí pleti, jiné jsou skvělé na vlasy... Můj oblíbený SH-pentapeptid-5 má efekt podobný botulotoxinu, aniž by do sebe člověk musel něco píchat. Miluju ho!

**■ Přírodní složky jsou v kosmetice určité stále důležité. Které jsou podle vás „hvězdou“ budoucnosti?**

Přírodní složky jsou super, sama s nimi pracuju, ale neplatí, že jsou vždycky lepší než syntetické látky. Třeba oblíbené éterické oleje bývají pro některé lidi silně dráždivé. Málo se taky

mluví o tom, jak náročná pro planetu může být výroba či dovoz exotických přírodních složek. Nechám si z pralesa poslat látku, protože je trendy, nebo použiju molekulu, která funguje úplně stejně, ale vyrábí se v Brně? Nemám moc ráda „zelený marketing“, když se ve skutečnosti škodí životnímu prostředí. Příroda a věda proti sobě nebojují.

**■ Rýsuje se nějaký zaručený „elixír mládí“?**

To vás bohužel zklamu, nic takového není na obzoru. Hezkou pleť si musíme odpracovat.

**■ Kvalitní krémy jsou obvykle i dost drahé, ne každá žena si je může dovolit. Co je naprostý základ, který si může dopřát každý?**

Přesvědčení, že krém musí být velice drahý, aby byl dobrý, je mýtus. Řekněme, že od pěti set korun výš už pořídíte relativně dobrý, počítám-li vstupní cenu aktivních látek. Když to přepočítáte na měsíční investici, zruinuje to málokoho. Starat se přiměřeně o to, jak vypadáme – a jak se cítíme – není otázka tisíců korun. Je to otázka zvyku.

**■ Jak se o svou pleť staráte vy osobně – nechodí náhodou kovářova kobyla bosa?**

Věřte mi, že nechodí. Nemůžu přeci lidem vysvětlovat, jak se o sebe mají starat, a šidit je tím, že svá moudra nedodržuji. Doma i v práci mám navíc kila kosmetiky. Pravidelně používám jen svou značku, protože vím, že do ní dávám to nejlepší, co zrovna existuje. U jiných značek se ráda podívám, jak to dělá konkurence, jen hlupák neseleduje inovace ostatních, je to dobré přinejmenším pro inspiraci. Kdo by si ale představoval, že sebedůřbou trávím hodiny, byl by překvapený. Nikdy nezanedbávám večerní čištění, které stíhám do pěti minut. Ráno používám tonikum a krém, to je pár vteřin. Někdy se nelicím, ale vždycky se mažu. No, a když večer sedím u počítače, dám si třeba masku. Je to prima a funguje to!

**■ Co je vašim životním či profesním snem – jaká je vaše nejvyšší meta?**

Chci proměnit kosmetický trh. Vysvětlovat zákazníkům, že některá dilemata – třeba zmiňovaná příroda versus věda – ve skutečnosti neexistují. Ráda bych, aby se vědělo, že „zelená“ kosmetika funguje jinak, než že lidem tvrdíte, že byliny musí být utržené při měsíčku, a všechno ostatní jsou jedy. To je lež. Snažím se to vysvětlovat ve svém podcastu Etika a kosmetika. Chci mít taky čas na hraní v laboratoři. Vymýšlet nové věci. Myslím, že s programem mám do smrti vystaráno. (smích)

