

O krémech, marketingových tricích, induloně i o tom, za co ji výrobci proklejí

# Lenka Průšová: Dámy z Instagramu se mýlí v 99 %

**PRAHA – Test pleťových hydratačních krémů vyvolal u čtenářů obrovský ohlas. Vyzpovídali jsme proto vývojářku kosmetiky Ing. Lenku Průšovou, která stála u jeho vyhodnocení. Jakými chybami si nevědomky ničíme pleť, jak jsou na tom čeští muži s péčí o pokožku? A s jakým typem kosmetiky by vydržela na opuštěném ostrově?**

**Text:** Ladislava Protivanská  
**Foto:** Michal Protivanský

**BLESK** Jakých chyb se dopouštíte hned u regálu s kosmetikou?

„Těch je spousta. Napadá mě třeba bezmyšlenkovitá honba za marketingovými procenty. Někde jsou 3 procenta látky X, jinde 5 procent látky Y. Samozřejmě se mylně domníváme, že čím více, tím lépe. Ale opravdu z podílu určité látky dokážeme vyčíst, jestli je to hodně, či málo? Jestli je ta látka v produktu stabilní? Je vhodná pro náš typ pokožky? A co když navíc nějaká influencerka poví, že látka Y je děsivě škodlivá?“

**BLESK** Třeba je...

„Ve vši účt k »instasvětlu« ze zkušenosti vím, že se ve více než 99 % svých domněnek ohledně katastroficky škodlivých látek dámy mýlí.“

**BLESK** Má smysl čistit složení? Vždyť pro laika vypadá jako šifra.

„Očekávat, že z pouhého výčtu složek zjistím kvalitu produktu, je naivní. Abyste něco vyčetli, musíte mít i nějakou minimální laboratorní analýzu. Z pouhého výčtu (INCI – pozn. red.) nepoznáte jednotlivé koncentrace, které jsou zcela zá-

sadní. Čtení ale samozřejmě smysl má zejména v případě, kdy víme o nějaké své alergii.

**„Měsíčkovou indulonu používám denně.“**

**BLESK** Má smysl vybírat si krémy podle věkové kategorie (40+, 50+, 60+...)?

„Osobně doporučuji spíš vybírat podle typu pokožky a podle druhu účinku. Jestli je produkt na pleť mastnou, smíšenou, suchou... Jestli mírní zarudnutí, vrásky, či hydratuje. Ve 40 klidně můžeme mít akné, zároveň ale i extrémně suchou pleť. K čemu nám je pak číselné označení... Nepřijde mi to optimální, i když to určité, velmi zjednodušené, vodítko je.“

**BLESK** Platí, že za kvalitou si musíme připlatit?

„Samozřejmě. Je to jako kdekoli jinde. Chcete kvalitní maso? Připlatíte si. Chcete kvalitní sýr? Připlatíte si. Chcete kvalitní aktivní látky, oleje a vývoj? Nebude to s placením jiné.“

**BLESK** Dá se tedy předpokládat, že krém za pět tisíc udělá s pleť pětkrát víc než ten za tisícovku?

„Pokud budu mít za úkol udělat krém za 70, 700 a 7000 Kč, tak s jistotou mohu říci, že ten za 700 Kč bude desetkrát lepší než ten za 70 Kč. Budou tam kvalitní oleje, látky ve správných koncentracích, nebude to ošizené... S jistotou ale mohu říci, že ten za 7 tisíc nebude z hlediska samotného složení desetkrát lepší než ten za sedm stovek. Bude mít drahý obal, bude mít luxusní parfémovou kompozici. Ale 10x více smysluplně využitých »výživných látek« do něj prostě nenacpete.“

**BLESK** Je cenová hranice krému, přes kterou byste nešla?

„Nevím, co by se muselo stát, abych koupila pleťový krém, který stojí více než tři tisíce. Neexistuje zemská síla, která by mě k tomu donutila. Já si totiž velmi zakládám na tom, že nedělám blbosti. Navíc když vím, že super kvalitní produkt klidně pořídíte za šest stovek (viz Test pleťových krémů v Blesku 13. 3.).“

**BLESK** Za jak dlouho a podle čeho poznám, že krém funguje?

„Podle stavu pokožky a na to vám stačí zrcadlo. Zda produkt funguje, byste měli vidět po měsíci používání. Tak dlouho zhruba trvá životní cyklus kožní buňky, tedy čas, za který se nám stihne pokožka »vyměnit.«“

**BLESK** Čím ubližujeme své pleť? „Večer se obvykle neumíme odličít. Správně se to dělá dvoufázově, tedy v prv-

ním kroku mléko, micelárku či jiný odličovač a v druhém tonikum. Ten druhý krok je nesmírně důležitý, tím pleť hydratujeme a odstraníme zbytky odličovače. Teprve pak je pokožka připravená na séra a krémy. Nejhorší zlozvyk je patlání krému na nečistou pleť. Ráno je naopak dobré použít jen tonikum, pak sérum nebo krém. Na polštáři se přes noc neušpiníme tak, abychom se museli ráno mýt. Stačí pokožku jen osvěžit a zbytečně nenarušovat mikrobiom čištěním.“

**BLESK** Je lepší používat produkty jedné značky? Nebo je to jedno?

„Teď mě výrobci proklejí. Je to jedno. Jestli vám vyhovuje micelárka značky A, tonikum značky B a krém značky C, klidně to tak používejte. Já třeba osobně mám mi-

šest stovek (viz Test pleťových krémů v Blesku 13. 3.).“

celární čistič a tonikum koncipované tak, aby na sebe aktivní látky navazovaly. Pokud ale jeden produkt vyměníte za jinou značku, stane se s prominutím úplný pendrek.“

**BLESK** Co nejhoršího děláme s kosmetikou?

„Hrabání znečištěným prstem do kelímku, to je již takový folklor. Někdo dává krémy do lednice. To se ale nemá. Emulze jsou dělány na pokojovou teplotu. Nízké i vysoké teploty ničí jejich stabilitu. A jestli chcete, aby v krému neoxydovaly oleje, tak ho prostě otevřete a v rozumné době spotřebujte.“

**BLESK** Riskuji používáním krému, který je prošlý, ale nevykazuje žádné změny?



**Vítězem testu se stal Jemný denní krém Mrtvé moře české značky Manufaktura. Zlatá pečet mu právem náleží nejen podle výsledků laboratorních testů, ale i na základě nejvyšší známky, kterou mu přidělila Lenka Průšová. Plusové body mu dala za složení, obal i za příznivou cenu v poměru ke kvalitě.**



zřejmě líbilo, pokud by používali vše od tonika po krém s SPF, ale spíš tleskám tomu, když jsou ve sprše schopni omýt obličej pěnou a pak si vzpomenou na krém. Už to je v ČR nadstandard.“

**BLESK** Starší generace nedá dopustit na legendární indulonu? Co si o ní myslíte?

„Děkuji. Právě jste mě zařadila do příslušné věkové kategorie. Bude se divit, ale najdete ji na mém pracovním stole. Nemluvím o induloně original, neb to je tzv. obrácená emulze čili voda v oleji a já ty mastné krémy nemám moc ráda, ale jejich oranžovou měsíčkovou Indulonu používám skoro denně.“

**BLESK** Kdybyste jela na opuštěný ostrov a směla si vzít jediný přípravek, který by to byl?

„Jednoznačně pleťové tonikum Canneff. Nepodceňujte tonika. Nejsou to jen vodičky na obličej. Hydratace je základ péče.“

**„Neumíme se odličít.“**

**BLESK** A co muži? Jak moc je důležité, aby pečovali o pokožku?

„Nechci se dotknout mužů, ale ze zkušenosti vím, že v Čechách nějaká přehnaná péče opravdu nemá vybudovanou tradici. Jako výrobci by se mi to samo-

**BLESK** V jakém věku je třeba začít používat pleťový krém?



Lenka Průšová ve své laboratoři.

## Ing. Lenka Průšová

- Je spoluzakladatelkou a ředitelkou firmy CB21 Pharma, která vyrábí kosmetiku a zdravotnické prostředky Canneff.
- Pracuje jako vývojářka kosmetiky, působí jako hodnotitelka bezpečnosti kosmetických přípravků.
- Vystudovala VŠCHT Praha – Ústav technologie mléka, tuků a kosmetiky.
- Absolvovala kurz hodnotitele bezpečnosti kosmetiky na Vrije Universiteit v Bruselu.

