



## SESTAVTE SI KRÉM NA MÍRU

Heike Käser

překlad: Barbara Šuková

originální text: "[Die individuelle Pflege finden](#)" na Olionatura.de



*Ti, kdo začínají s výrobou přírodní kosmetiky, stojí nezřídka na konci dlouhé, neúspěšné odysey testování nabídky komerční kosmetiky. Nemotivuje je (aspoň podle zkušeností mých čtenářek a čtenářů) hledání nového koníčka, ale naděje na účinnou individuální péči o vlastní pleť, jejíž stav vnímají jako neuspokojivý. V tomto příspěvku chci probrat dva důležité aspekty, které podle mých zkušeností zásadně ovlivňují charakter kosmetického produktu. Seznamte se s mým emulzním křížem a možná se vám na základě tohoto teoretického modelu podaří efektivněji dosáhnout vysněné péče o pleť.*

Před několika dny jsme se s jednou přítelkyní po překrásné procházce mezi poli a okolními vesnicemi pohodlně usadily na gauč, popíjely kávu a probíraly své současné koncepty péče o pleť. Taky ona původně hledala řešení pro svou problematickou pokožku na webových stránkách Olionatura.de a následně objevila i fórum. Nyní, po pouhých dvou letech (!) spokojeně konstatovala, že již dospěla k produktům, které jí ve všech ohledech optimálně vyhovují. Zajímavé na jejím vyprávění bylo, že v tom konečně úspěšném konceptu používá suroviny, které v začátcích výroby vlastní domácí kosmetiky považovala za nevhodné. Nyní je přesvědčená, že to nebylo tou či onou konkrétní surovinou, kvůli které by produkt byl nepříjemný (ve smyslu například hapticky „nedostatečně vlhký“ nebo zase „příliš nepropustný“), ale bylo to jejich dávkováním, případně celkovou recepturou a poměrem jednotlivých složek vůči sobě navzájem. Nemusí to trvat tak dlouho – faktem ale je, že celá řada žen, které znám, za sebou podobně obtížnou cestu mají. Jak si ale sestavit individuálně vhodný produkt péče o vlastní pleť? Jak poznat, co pokožka potřebuje, a jak upravit recepturu, která stále ještě nesplňuje, co bychom od ní chtěli? Inu, ani já nenabízím rychlou cestu – možná Vám ale mohu představit teoretický model, na jehož základě vám bude připadat snazší vyjádřit slovy, co po nanesení produktu vnímáte. Níže bych chtěla vysvětlit základní pojmy svého modelu a ty následně konkretizovat na příkladech z praxe. Mé přítelkyni model pomohl zpětně pochopit její osobní cestu hledání osobní péče, stejně jako to, co na své emulzi v tom kterém období měnila, dokud jí receptura plně nevyhovovala. Věřte mi, není to složité.

Předem však musím upozornit na jedno – i když jde v zásadě o emulze, doplnila jsem svůj model o

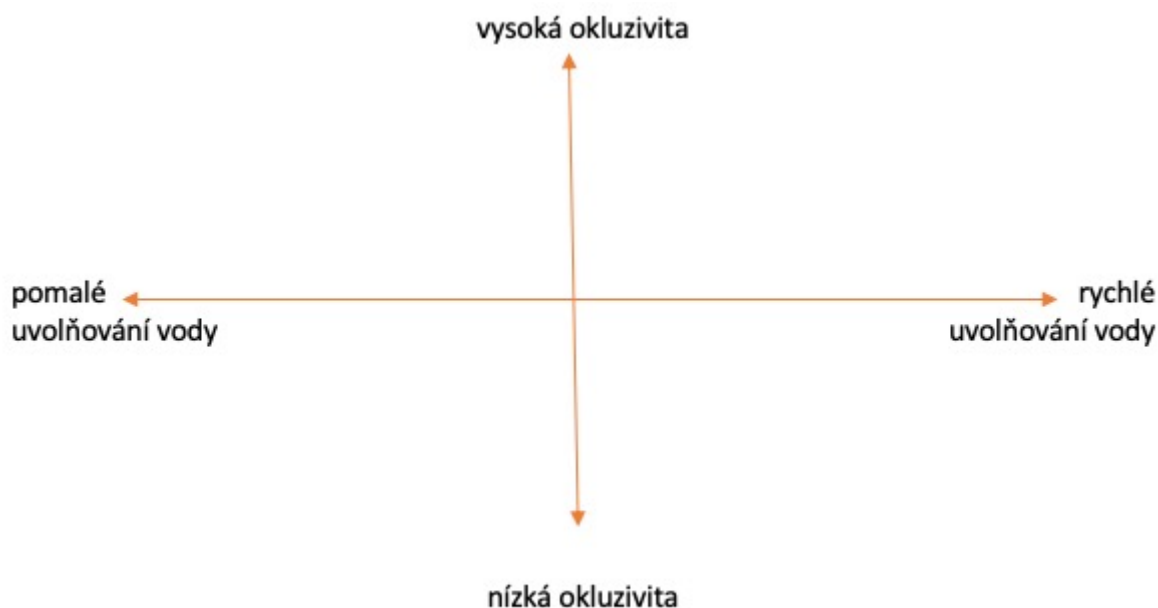


typy kosmetických výrobků, které do něj formálně nepatří (oleogely, masti a hydrogely), které však smysluplně doplňují škálu běžných pečujících produktů. Odpusťte mi prosím tuto malou formální nekorektnost.

## EMULZNÍ KŘÍŽ

Když na pokožku nanášíme kosmetický produkt, velmi rychle nabýváme určitých vjemů o jeho vlastnostech. Uvědomujeme si, jak se při roztírání cítí na dotek, jak rychle a zda se zcela vstřebává, jaký pocit na pleti zanechá. Během následujících minut až hodin se projeví další vlastnosti výrobku: Buď se cítíme v pravém slova smyslu dobře ve své kůži ... nebo si uvědomíme nějaký nedostatek - nepříjemné pnutí, pocení, pocit, jako by obličej pokrývala fólie, nebo možná „pleť dostává žízeň“...

Všichni tuto situaci známe. Nyní však vyvstává otázka, jak tyto poznatky ovlivní plánování vhodné receptury? Co můžete udělat, abyste změnilí vlastnosti produktu a ten by poté typu a stavu vaší pleti vyhovoval?



Kosmetické výrobky se od sebe liší mimo jiné stupněm okluzivity a rychlostí, s jakou uvolňují vodu.

Když vyvíjíte produkt určený k péči o pokožku obličeje, vyplývají z celkové koncepce všech složek dvě jeho základní vlastnosti:

1. **Stupeň okluzivity** výrobku, tedy nakolik produkt pleť vůči okolí izoluje, čímž současně redukuje odpařování pleti vlastní vody a
2. **jeho specifická míra uvolňování vody**, to znamená, jak rychle je do pokožky uvolňována v produktu obsažená voda. Rozlišujeme rychle použitelnou, volnou vodu a uloženou zásobní vodu (*bulk water*, *Bulkwasser*), která se uvolňuje pouze pomalu.



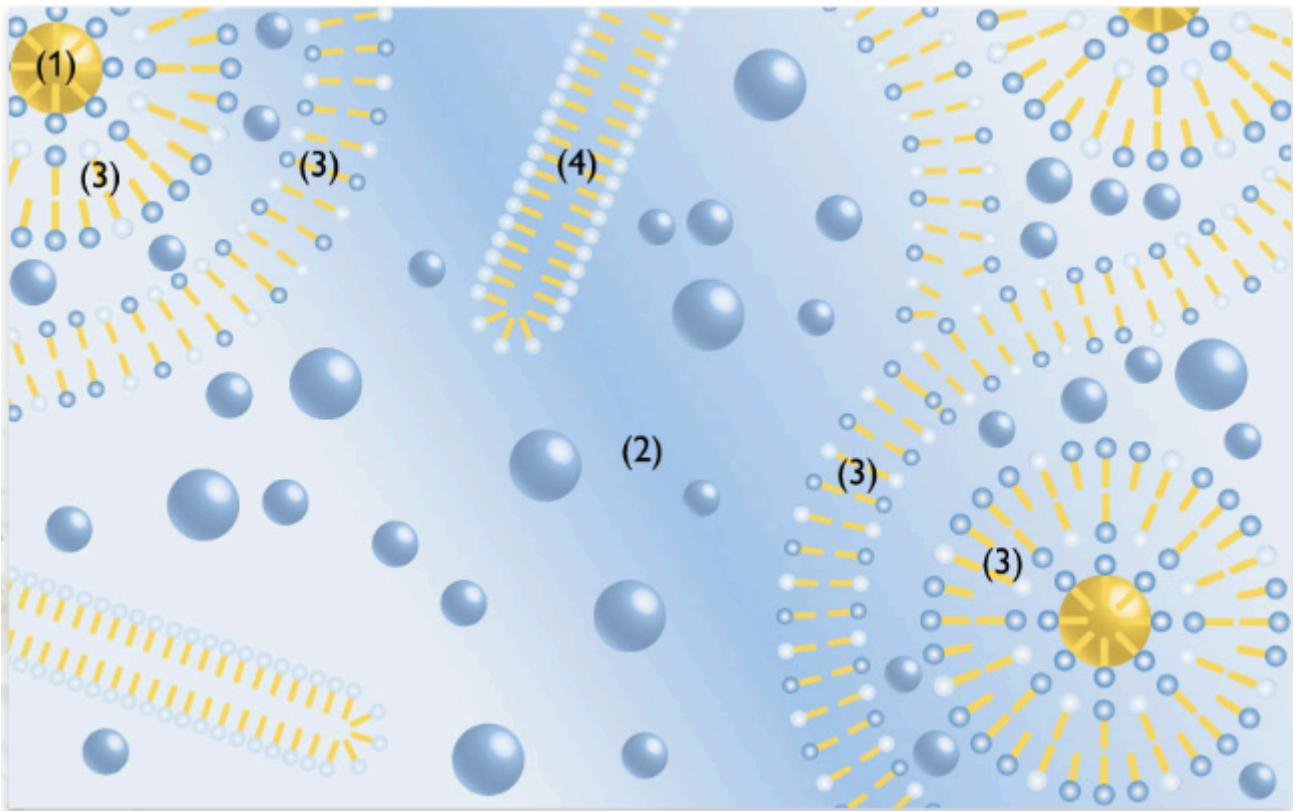
## OKLUZIVITA

Okluzivita je ovlivněna různými faktory. Značný vliv na ni má **výška lipidní fáze**: Produkty založené čistě na lipidní bázi, jako jsou oleogely a masti, přirozeně vykazují velmi výraznou okluzivitu, protože jsou hydrofobní, tj. odpuzují vodu. V dermatologii takové produkty používáme cíleně, abychom pokožku „macerovali“, to znamená, že voda nahromaděná pod nepropustnou (okluzivní) mastí nebo oleogelem nabobtná zrohovatělou vrstvu pokožky (*stratum corneum*) a umožní tak účinným látkám z této hydrofobní báze proniknout snadněji dovnitř. Jistý stupeň okluzivity je zpravidla taky kosmeticky a kosmetologicky smysluplný v běžné péči, protože snižuje takzvanou transepidermální ztrátu vody (*TEWL = transepidermal water loss*) a napomáhá tak zachovávat pleti vlastní vlhkost. I různé čistě lipidní produkty se mohou v míře okluzivity (v závislosti na **výběru tuků**) lišit, obecně ale platí, že jsou ve srovnání s jinými kosmetickými bázemi nejméně prodyšné. Jakmile začneme přidávat vodu, získáme nejprve emulze typu voda v oleji (v/o) a postupně se dostaneme k emulzím typu olej ve vodě (o/v) vyznačujícím se vysokým obsahem vody. Společně se snižováním podílu lipidní fáze stejného složení přirozeně klesá i stupeň okluzivity produktu. *Nicméně i výběrem tuků s vysokým bodem tání, řadíme k nim vosky, ceramidy, hydrogenované lecithiny a nezmýdelnitelné složky, lze naplánovat emulzi s nízkou lipidní fází (např. okolo 20-25 %) tak, aby její okluzivita přibližně odpovídala produktu s vyšším podílem tuků (např. okolo 40 %).* Podrobnější informace a receptury k této strategii umožňující koncipovat méně promašťující emulze, které efektivně chrání bariéru a současně vykazují vysoké haptické kvality, najdete čtenáři v mé knize „Naturkosmetik selber machen“.

Na druhé straně škály nacházíme produkty postavené na vodě, k nim patří hydrogely a hydrodisperzní gely s nízkým podílem olejů fixovaných v gelové struktuře. Jejich okluzivita je při běžné koncentraci želírujících složek malá.

## UVOLŇOVÁNÍ VODY

Uvolňování vody je vlastnost silně závislá na zvolených emulgátorech, protože vodu rozdílně pevně vážou do své kapalně krystalické fáze, případně lamelární struktury, a v odlišné míře tak podporují podíl volné, rychle dostupné vody. Obrázek emulze níže ukazuje názorně, co znamená volná voda a co zásobní voda vázaná v emulzi. Vidíme na něm emulzi typu olej ve vodě (o/v) a rozpoznáme emulgátor, který tvoří společně s koemulgátory kolem olejových kapiček (1) dvojité vrstvy (3) (všimněte si molekul se žlutými ocásky mastných kyselin a s modrými hydrofilními hlavičkami) a ukládá v nich vodu. Mimo tyto dvojité vrstvy se nachází volná voda (2). Tu po nanesení produktu na pokožku cítíme *ihned*. Zásobní voda se uvolní teprve tehdy, až se na pokožce tuky emulze – k nimž patří i naše emulgátory rostlinného původu – díky pleti vlastním enzymům rozštěpí.



Tuto situaci jste už pravděpodobně zažili: Znáte pocit, když na obličej nanese krém nebo fluid a okamžitě, nejpozději do několika minut, cítíte pnutí, protože pleti chybí voda? Podstatná je přitom rychlost, s jakou se tento nepříjemný pocit dostaví. Pocit suché pokožky nastávající s odstupem po určité době poukazuje buď na příliš nízký podíl složek vázajících na sebe vodu, nebo znamená, že by bylo třeba lipidní fázi o něco navýšit (okluzivita je tedy příliš nízká) a tím snížit rychlost odpařování pleti vlastní vody.

Následující třídění odráží mé zkušenosti s emulgátory na pozadí jejich chemicko-fyzikálních vlastností:

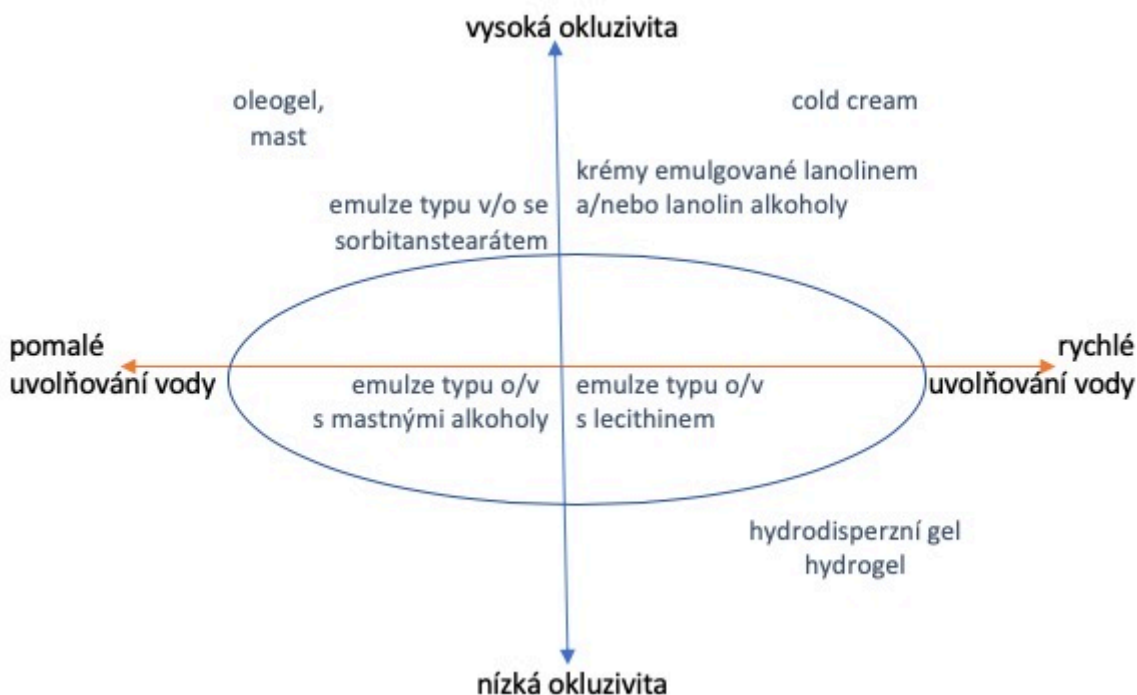
- Relativně snadno uvolňují vodu lecithiny (Fluidlecithin Super, Fluidlecithin CM, Natipide® II/Lipodermin, Phospholipon 80 H, Emulmetik® 320, velmi výrazné je to v případě Lysolecithinu), dále lanolin, lanolin alkoholy, ale i takový čistý ester glukózy a mastných alkoholů, jako je cetylstearyl glukosid, tedy TEGO® CG 90,
- uprostřed se nacházejí parciální (mono- a di-)glyceridy (např. Glycerinstearat SE), glyceridy esterifikované mastnou kyselinou a kyselinou citronovou (Glyceryl Stearate Citrate, např. produkt Dermofeel® GSC palm oil free), či mastnou kyselinou a cukrem (např. Sucrose Stearate, stearát sacharózy), přičemž se všechny jmenované od sebe zřetelně liší ochotou uvolňovat zásobní vodu,
- nejsilněji je voda v emulzi vázána pomocí kompozitních emulgátorů, ve kterých jsou hydrofilní emulgátory doplněny mastnými alkoholy s dlouhými řetězci nebo voskovými estery (Xyliance, Montanov™ 68, Olivem® 1000 a další). Stejně dobře zadržují zásobní vodu dříve zmíněné emulgátory typu o/v (olej ve vodě), pokud jsou kombinovány s mastným alkoholem (např. cetylalkohol) nebo nějakým voskovým esterem (např. cetylpalmitát). Tato vázaná, zásobní voda nemusí být nic negativního; řada žen oceňuje, když jejich emulze uvolňuje vodu postupně, v průběhu delšího časového období. Jiné naopak potřebují emulgační koncept, který během chvíle uvolní velké množství vody – k těm druhým patřím i já.



Jak vidíte, rychlost uvolňování vody dokážete v produktu cíleně řídit, a to volbou emulgačního konceptu. Lysolecithinem nebo neutrálními tenzidy (glukosidy) zásobárny vody „rozbíjíte“; jakmile ale přidáte cetylalkohol, cetearylalkohol, cetylpalmitát, kyselinu stearovou a další koemulgátory, podpoříte tím vázání a zadržování vody ve struktuře emulze. Takový krém bude hapticky matnější, dojem z něho méně mastný – a bude i viskóznější, hustší. Bez koemulgátorů vykazují emulze naopak spíš charakter pleťového mléka nebo lotion.

## PŘÍKLADY Z PRAXE

Bohužel, všechny možnosti do emulzního kříže zakreslit nemůžu, některé varianty chybí (např. řada smíšených typů nacházejících se mezi hydrodisperzním gelem a lehkou emulzí), ale na několika následujících příkladech poznáte, jak dokáží oba pojmy *okluzivita* a *uvolňování vody* dobře vystihnout kosmetické charakteristiky emulze. Umístění je pouze vzorové a ukazuje tendence; právě emulze typu olej ve vodě (o/v) pokrývají větší plochu, než zaznamenává nákres; oleogely a masti naopak nemají vzhledem k absenci vody v produktu nic, co by mohly uvolňovat (a nepatří proto přísně logicky vzato do emulzního kříže – do svého modelu jsem je ale zařadila, protože pokrývají stavy pleti žádající si především lipidy a ne dodatečnou vodu). **Vaším úkolem je tedy naučit se v tomto kříži odhadnout, kde leží vaše „individuální souřadnice“, což konkrétně znamená: Jak moc okluzivní produkt potřebujete, jak intenzivně má uvolňovat vodu? Tento individuální profil vám ukáže, kudy se vydat... a to je něco, co za vás bohužel nikdo jiný neudělá, ani při koupi pečujícího produktu, ani při výrobě vlastní přírodní kosmetiky.**



Zajímavým příkladem okluzivního produktu se současně příjemným uvolňováním vody je klasický **cold cream**. V názvu se odráží jeho ochota uvolňovat vodu: lehce ochlazující účinek této nepravé emulze způsobuje odpařující se voda, vysoký podíl včelího vosku a voskových esterů naopak zajišťují





vyšší okluzivitu.

I **krémy emulgované lanolinem a/nebo lanolin alkoholy** jsou emulze stojící na lipidech a na vyšší okluzivitě, a stejně tak ochotně uvolňující vodu.

Jinak je tomu u **emulzí typu voda v oleji (v/o)** opírajících se o parciální (mono- a di-)glyceridy v kombinaci s mastnými alkoholy a vykazujících současně vyšší podíl lipidní složky (a tím pádem nižší podíl vodní složky). Voda je v této emulzi zadržována v kapalně krystalické fázi a ta ji uvolňuje jenom pomalu; okluzivita není tak výrazná jako u oleogelů a mastí, je ale ještě dobře znatelná. Typickým emulgátorem tohoto typu emulze je Olivem® 900.

**Emulze typu olej ve vodě (o/v)** mohou být s ohledem na zmíněné parametry sestaveny velmi rozdílně, mají tedy největší rozptyl. Jejich okluzivita se tendenčně nachází uprostřed; uživatelky emulze tohoto typu upřednostňují, protože méně promašťují a jejich haptika je zpravidla lehčí. Možnosti plánování receptur naznačuje výše uvedený seznam emulgátorů.

Klasický (a v DIY komunitě velmi oblíbený) **hydrodisperzní gel** nabízí velké množství málo vázané a tedy snadno uvolňované vody a nízký podíl pečujících tuků – s okluzivním účinkem se u tohoto typu produktu nepočítá. Pro mnohé stavy pleti je tento koncept optimálním řešením. V kosmetické praxi bývají v prvním kroku nanášeny **hydrogely** ve funkci speciální péče, které jsou po vstřebání v druhém kroku okluzivně překryty fólií nebo relipidační mastí. Tímto postupem se účinné látky rozpuštěné v hydrogelu zvláště účinně transportují do hlubších vrstev pokožky. Stejnou strategii lze samozřejmě praktikovat i doma. Řada formulátorů domácí kosmetiky vyvíjí smíšené formy - hydrodisperzní gely obohacené o lecithiny, stearát sacharózy, nezmýdelnitelné (*unsaponifiable*) a další složky. Tak se dá přesně pro vlastní typ i stav pleti v každém produktu vyladit vhodný stupeň okluzivity i rychlost a míra uvolňování vody. Tyto smíšené typy produktů jsem už do modelu nezaznamenala, nacházely by se spíš v pravém dolním kvadrantu.

## KONKRÉTNÍ RADY A TIPY PRO VÁS

Jaký můžete mít z výše řečeného při koncipaci vlastních kosmetických výrobků vy osobně prospěch?

Ve své příručce „Naturkosmetik selber machen“ dávám tipy, jaké znaky poukazují na ten který konkrétní typ a stav pleti. Jedna z cest, jak nalézt vyhovující kosmetický koncept, je podle mé zkušenosti následující (za předpokladu, že je vaše pleť v zásadě zdravá, tedy že netrpíte žádnou skutečnou kožní nemocí):

**V první fázi** umíchejte emulzi s 25 % lipidní fáze (např. moji základní recepturu; doporučuji → [variantu s glycerinstearátem SE](#)) a naneste tuto emulzi na vyčištěnou pleť. Přemýšlejte, co vaše pleť po 10 minutách, po hodině a po několika hodinách vnímá, jak se cítí. Všechny mé základní receptury obsahují 3 % glycerinu a zásobí tak pokožku základní hydratační, vodu zadržující substancí.

Následně proveďte dva testy, první poskytne pleti víc vody, druhý naopak víc lipidů:

- Naneste tutéž emulzi na vodou nebo hydrolátem navlhčený obličej a stejně jako dřív zkoumejte vjemy pokožky tak, jak bylo popsáno výše.



- Následujícího dne otestujte stejnou emulzi, ovšem do dlaně k ní přidejte kapku pleťového oleje a před nanášením obojí promíchejte. Opět se soustředte na pocity chvíli po aplikaci a jak se vyvíjejí během dne.

Testy si můžete rozplánovat na různé denní doby: ráno aplikujte první, večer druhou variantu. Tímto postupem byste měli být schopni určit zejména směr, ve kterém se má pohybovat výška lipidní fáze vyhovující vaší pleti. Potřebujete přidat k emulzi s 25 % lipidní fáze víc vody, nebo naopak víc tuků, a nebo vám vyhovuje původní poměr, to prozrazuje základní koncepci následující šarže. Nezapomínejte, jedná se tu pouze o základní emulzi. Pravděpodobně vaší pleti nebude zcela vyhovovat. Jejím úkolem je pouze ozřejmit tendence, které vám v budoucnu ulehčí sestavení plně vyhovujícího krému.

**Následuje druhá fáze testu.** V ní je podstatné vyvinout cit pro to, jak se zvolený emulgační systém na pleti chová a jak své pocity dokážete popsat. Řekněme, že nejlíp odpovídá 25 procentní varianta, podíl lipidů a vody se v zásadě zdá být v pořádku. Je o pleť i po několika hodinách stále ještě dobře postaráno? Cítíte se ve své kůži dobře, nic není hapticky nepříjemné? Paráda.

Často tomu tak ale není. Možná pleť chvíli po nanesení přípravku pne? To by znamenalo, že emulze neuvolňuje vodu dostatečně rychle. V tomto případě by mohlo být jedním z možných řešení vynechání mastných alkoholů, případně doplnění emulgačního konceptu o 1 % lysolecithinu, a/nebo použití menšího množství emulgátoru (což v konečném důsledku znamená, že byste se měli naučit spokojit se s fluidnější, tekutější texturou; i pleťové lotion dokáže pokožce poskytnout vše, co potřebuje – ale jsou to bohužel právě koemulgující mastné alkoholy a voskové estery, které emulzi s vysokým podílem vody propůjčí „tělo“).

Potíte se po nanesení emulze? Máte pocit, jako by pleť nemohla dýchat? To by mohlo znamenat, že stupeň okluzivity vaší emulze je příliš vysoký. V tomto případě musíte přezkoumat výšku lipidní fáze a jednotlivé lipidní složky. Snižte vosky, podíl hydrogenovaných lecithinů, redukujte podíl emulgátorů a másel, vynechte cetylalkohol a spol., a nebo se obejděte bez vyšší koncentrace fytosterolů a ceramidů. I zvýšení podílu vodní fáze (prosím, až v příští šarži!) může zajistit rychlou nápravu – do té doby emulzi nanášejte v malém množství nejlépe na vlhkou pleť.

Máte svůj lehký pleťový fluid rádi, během prvních hodin je pokožka úžasně hydratovaná, ale později jí začíná chybět ochrana? Abyste mírně zvýšili stupeň okluzivity, nahradte na úkor jednoho z olejů buď 1 % bariérovou ochrannou bází, nebo 2 % nezmýdelnitelnými složkami Avocadin® či fytosteryl makadamiát, brzy byste měli pocítit úlevu. Provizorním, rychlým řešením je přidat trošku oleje nebo másla k emulzi a smíchat společně v dlani – příští šarži připravte podle upravené receptury.

Jste vlastně v podstatě spokojeni, jen jste na obličeji objevili malá zanícená místa a neumíte si je vysvětlit? V tomto případě už je možná stupeň okluzivity pro váš typ a stav pleti příliš vysoký. Potom zvolte např. emulgační koncept postavený na → **fospolipidní bázi** nebo lehký fluid s emulgátory Emulprot® a Phospholipon® 80 H. Jako provizorium můžete původní výrobek alternativně doplnit o 1-2 % lipoderminu Natipide® II, spotřebovat jej a následující šarži odpovídajícím způsobem pozměnit. Podebraná místa se tvoří rychle především po mastných alkoholech a při vyšším podílu lipidní fáze.

Přála bych si nabídnout vám jednoduchou tabulku, ve které byste snadno vyhledali **ten nej** recept určený přímo pro vaši pleť. To ale bohužel není možné, stav pleti je velmi individuální. Prosím, berte můj příspěvek jako podnět. Doufám, že se budete cvičit ve vnímání a snažit brát v potaz potřeby pleti. Časem poznáte emulgátory a jejich charakteristiky, naučíte se je cíleněji dávkovat a využívat jejich specifický profil s ohledem na okluzivitu a uvolňování vody tak, abyste objevili smysluplnou péči: svou zcela osobní, individuálně koncipovanou přírodní kosmetiku!