



PROČ MÁ SMYSL VYRÁBĚT SI DOMÁCÍ PŘÍRODNÍ KOSMETIKU?

Každodenní realita soudobého Středoevropana je formována jednou velkou nikdy nekončící smyčkou: nemá volný čas, protože musí vydělávat, aby si mohl koupit věci, které si sám nevyrobí, protože mu nezbývá volný čas. Existují však ostrůvky pozitivní deviace, ještě se najdou babičky, které mladé generaci ukáží, jak zadělat chlebový kvásek, v rodinách se dosud předávají recepty na bezkonkurenční svíčkovou, hodobóžovou bábovku i velikonoční hlavičku.

Přichází doba, kdy to nejsou již pouze extrémní alternativci studující složení průmyslově zpracovávaných potravin a přemýšlející nad zdravotními důsledky konzumace koktejlů chemických látek v potravinách obsažených v povolené koncentraci. Někteří z fanatiků postoupili o krok dál a poté, co dělají zrna od plev a živiny od balastu, a co přijali zodpovědnost za stravu, kterou poskytují svému organismu zevnitř, se začali zajímat také o to, čím své tělo natírají zevně.

Studium složení kosmetických přípravků je o to složitější, že se v nich kromě vody, glycerinu a etylalkoholu nenachází další chemické sloučeniny, které by průměrnému Středoevropanovi po výuce chemie zůstaly lpět v paměti. Oproti průmyslově zpracovaným potravinám obsahujícím kromě „éček“ více méně základní živiny, nám u kosmetických přípravků chybí záchytné body.

Kdo se chystá převzít zodpovědnost také za to, jak se chová ke svému největšímu orgánu, totiž kůži, nezbude mu nic jiného, než se pustit do samostudia, sesbírat v koupelně několik lahviček a teglíků a sednout si v klidu domova k internetu. Nejspíš bude muset také oprášit znalosti cizích jazyků, v českém informačním prostoru není alternativním informacím tohoto druhu poskytován příliš velký prostor. Dejme se tedy do práce. Bezmála každý šampón, tekuté mýdlo a sprchový gel, který není certifikován jako přírodní kosmetika, obsahuje tenzidy Sodium (alternativně také Natrium) Lauryl Sulfate (SLS) způsobující podráždění pokožky a/nebo silně dehydratující Sodium (alternativně také Natrium) Laureth Sulfate (SLES) a zhoršující jakékoli výchozí kožní problémy. Má to jednoduché vysvětlení – jsou extrémně levné.

Sodium Lauryl Sulfate (SLS) bývá při laboratorních testech spolehlivě používán k záměrnému rozdráždění pokožky, aby se na ní následně zkoušely nově vyvíjené přípravky určené k jejímu uklidnění. Sodium Laureth Sulfate SLES najdete také v téměř každé zubní pastě což se například aftům zrovna moc nelíbí. Oba jmenované tenzidy byly v podezření karcinogenity, a ne až tak úplně neprávem - ačkoli jsou obě látky pravděpodobně nekarcinogenní, produkty obsahující SLES bývají znečištěny 1,4-dioxanem, který je u zvířat prokázaně karcinogenní a platí za „pravděpodobně karcinogenní pro člověka“.

Dráždivějšímu z této vydařené dvojice, laurylsulfátu sodnému (SLS) se většina producentů konvenční kosmetiky začala vyhýbat. Lauretsulfát sodný (SLES), kterým jej nahradili, výrazně víc vysušuje, což ale málo kterému producentu kosmetiky vadí, protože čím vysušenější pokožka a vlasy, tím více je zapotřebí ji zpětně hydratovat, což v přímém důsledku zvyšuje objemy prodeje vlasových kondicionérů, krémů na ruce a tělových mlék.

Pokročme o kousek dál, čekají na nás parabeny, chemické látky používané v kosmetice všeobecně jako konzervanty. Jejich struktura je velice podobná skladbě estrogenu. Jsou podezřívány ze spouštění alergií, nicméně podle současného stavu vědeckého poznání jsou parabeny příčinou kontaktní senzibilizace (lokální podrážděné reakce) pouze výjimečně.



Našli se ovšem vědci, kteří potvrdili výskyt parabenů v prsních nádorech - nicméně jaksí současně pozapomněli prokázat, že/zda dotyčné pacientky deodoranty obsahující parabeny používaly (mám pro vás malou snadnou úlohu: zkuste v kterékoli drogerii či hypermarketu najít konvenční, ne-„zelený“ deodorant bez parabenů). Ovšemže byla provedena také studie nepotvrzující souvislost mezi používáním deodorantů, antiperspirantů a mezi výskytem rakoviny, jejímž podnětem byl spekulovaně problematický obsah hliníkových solí. Existuje nicméně také studie dávající do souvislosti parabeny s hormonální hladinou dětí a plodů mužského pohlaví, kterážto je údajně narušována a parabeny podle této studie mají vést k feminizaci jedinců mužského pohlaví.

Německé úřady producentům kosmetiky doporučily horní hranici koncentrace každého jednoho parabenu v produktu na úrovni 0,19%. Evropské, pro společný trh závazné normy rozdělily parabeny na víc a míň bezpečné, stanovil hranici pro ty druhé (0,14% celkem), z těch prvních pro každý jednotlivě (0,4%) a pro všechny parabeny dohromady (0,8%). Protože je konzervant v kosmetice zapotřebí v koncentraci jednocentní na vodnou složku (aby nám mohl stát v koupelně bez ztráty kytičky otevřený bezmála neomezeně dlouhou dobu), je parabenů na štítku vždy uvedeno hned několik. (Přirozeně byla bezpečnost každého z parabenů stanovována jednotlivě, ne jejich směsí v nejrůznějších možných kombinacích.)

Dalším všeobecně užívanou pomocnou složkou je EDTA, sám o sobě i celkem netoxický (tedy v dosud naměřených koncentracích, protože ve spojení s kovy v lidském těle může způsobovat jisté poruchy), v přírodě nicméně prakticky neobdouratelný. Ne dosti na tom, horší je, že v přírodě EDTA ze sedimentů uvolňuje soli těžkých kovů a zanechává je na povrchu volné a připravené k dalším reakcím. EDTA je „dobrý“ na všechno - v roce 1999 zpracoval evropský průmysl 35 tisíc tun, průmysl Spojených států amerických 50 tisíc tun této veleužitečné sloučeniny.

Kosmetický průmysl disponuje mnoha lahůdkami podobné i těžší ráže, výše uvedené ale najdete VŠUDE. Abyste mi rozuměli správně - kosmetický průmysl se ke spotřebiteli nechová o nic hůř, než průmysl potravinářský. Deklaruje složení, dodržuje normy. Jeho jedinou vadou je jeho samotná podstata, „průmyslovost“, ovládaná zákony trhu, spotřebním chováním, marketingovými strategiemi. Průměrnému Středoevropanovi nemusím sáhodlouze vysvětlovat, jaký je nutriční rozdíl mezi písmenkovou polívkou z pytlíku a domácím hovězím vývarem, nicméně obě nazýváme potravinou a lze je bez újmy na zdraví zkonzumovat.

Všichni víme, jaký je rozdíl mezi plechovkovým luncheon meat, dušenou pražskou šunkou, prošutem a z udírny vytaženou kýtou babiččina Pašíka. Jakmile však dojde na chemické názvosloví, necháme si kosmetickými koncerny všet bulíky na nos. Zejména slogany typu „přichází z přírody“, „zdroj přírodní krásy“, „inspirace přírodou“, „rostlinná kosmetika“ či „přírodní ingredience“ v nás zaručeně vyvolají pozitivní rezonanci.

Nechci nikomu, chraňbůh, sahat do svědomí a kritizovat, čím sebe (a svou rodinu) krmí, maže a myje, ráda bych čtenáře dovedla k zamyšlení, zda jeho realizované spotřební chování souzní s jeho vlastním vnitřním přesvědčením.

Luncheon meat leží v regálu samoobsluhy ve čtyřech napohled odlišných obalech, mezi obsahem opticky odlišných plechovek je právě takový rozdíl, jako mezi obsahem kosmetických teglíků o čtyři uličky dál a je lhostejné, jestli je jeden pleťový krém v krabičce žluté nebo druhý ve fialové a jakou barvou je na nich vyvedený nápis.

Není parmská šunka jako parmská šunka, luncheon meat ani pražská dušená se jí nemůžou rovnat. Ale dokud si nenaložíte domácí kýtu do bylinek a koření, nenamícháte si tu vaši vlastní směs pilin a



nedáte si k tomu jedno ze sedmého schodu, ten pravý pocit jedinečnosti nezažijete.

To je ten pocit, který si užívám dnes a denně s kosmetickými přípravky, které jsem si naplánovala a umíchala sama. Přebírám kontrolu nad jednotlivými surovinami, rozhoduji o jejich přítomnosti a koncentraci v každém jednom produktu, který se dostává do kontaktu s pletí mou i ostatních členů mé rodiny. Svou pleť poznávám, uvědomuji si její dispozice a aktuální stav, rozpracovávám nové strategie péče.

Není nutné hnát vše do extrému a nepustit si kosmetické průmyslové výrobky přes práh domu, znalost základních kosmetických surovin však každému ulehčí život. Dobrým začátkem je rozvíjení kritického přijímání „pravd“, kterými nás kosmetický průmysl hojně zásobí.

Pokud bych měla formulovat základní poznatky, které mi mé hobby, výroba přírodní domácí kosmetiky, přineslo, začala bych takto:

Méně je vždycky více. Kvalitní přírodní mýdlo je možné použít na mytí rukou, stejně jako na koupel nohou, holení podpaží a sprchování. Pleťového krému stačí pro obličej, krk i dekolt množství velikosti hrášku. Vlasový šampón je vhodné nanášet ředěný v poměru 1:6 dílům vody pouze na vlasovou pokožku, v průběhu pěnění a splachování se délky umyjí samy.

Dražší neznamena účinnější ani šetrnější. V žádném krému nenajdete s výjimkou glycerinu účinnou složku, která by nebyla na obale velkým písmem zdůrazněna a v reklamních spotech několikrát opakována. Pokud není účinné složky v krému více než želírovacího prostředku, je tam jen za účelem zmíněného reklamního spotu (kyselina hyaluronová je v tomto pravidle výjimkou potvrzující pravidlo).

Ačkoli jsou suroviny certifikované pro výrobu přírodní kosmetiky značně dražší, než konvenčně používané ropné deriváty, cena produktů přírodní kosmetiky není astronomická - což se o jiných, složením naprosto konvenčních výrobcích nesrovnatelně zvuknějších značek, říct nedá. Rozdíl mezi krémem z lékárny a krémem z drogerie bývá někdy pouze v použití destilované versus minerální vody. Rozdíl mezi krémem z drogerie a krémem z parfumerie dělají haptické (tzn. hmatové) vlastnosti a více, či naopak méně příjemná textura. Klíčovými hesly však u všech tří zůstávají silikon, akrylát. Hlavními účinnými látkami jsou u všech bez rozdílu glycerin a propylenglykol.

Neživíme se amarouny, nemažeme se ropou. Člověk je živý organismus, pro obnovu buněk potřebuje živý materiál. Kůže není neprodyšná, přítomnost některých látek je možné prokázat jen krátkou dobu po nanesení až v krevním oběhu. Jiné látky (ropné deriváty) mají naopak tak dlouhé uhlíkové řetězce, že kůži neprodyšně uzavrou jako vinylový korzet, převezmou její ochrannou funkci a při dostatečně dlouhém používání pleť na svou ochrannou funkci, z nedostatku potřebných podnětů, rezignuje. Nejznámější je tzv. Labello-efekt. Čím častěji si člověk maže rty konvenčními „ochrannými balzámy“, tím citlivější se stávají a snadněji se vysoušejí, tím častěji je potřeba vrstvu přípravku doplnit.

Kosmetika je jedna z oblastí, ve kterých platí zásada „méně je více“ bez výjimek. Co pleti nevezmeme, to jí také nebudeme nuceni za pomoci horších či lepších, vždycky ale jenom náhražek vrátet. Klíčové je poznat svou pleť a její potřeby, pozorovat, přemýšlet, hodnotit. Často se setkáváme s označením pleti: normální, smíšená, suchá, mastná, citlivá, nečistá. Zkusme od sebe oddělit typ a stav pleti. Typ je nám geneticky daný, můžeme se o něj starat lépe či hůře, což se dříve či později odrazí na jejím stavu. Typ pleti určuje množství produkovaného kožního seba (sebum = produkt mazových žlázek, impregnuje a chrání pleť), rychlostí rozpadu mezibuněčných vazeb a z oběhu plynoucí rychlost TEWL (*transepidermal water loss*). Tyto dispozice se nedají ovlivnit, pouze vhodnou péčí korigovat. Stav pleti odráží časovou proměnu, vratnou i nevratnou.



Stejně jako máme s věkem každý jiné zdravotní problémy, také pleť stárne jinak - jedné chybí to, druhé ono. Kdyby existoval jeden univerzální recept, jak každé pleti napomoci od vrásek, už by ho některá firma vyvinula. Každý se musí prozkoušet na vlastní kůži, přičemž vypovídací hodnota zkušeností blízkých příbuzných je poněkud vyšší, protože genetika zejména na typ, ale zprostředkovaně i na stav pleti hraje nemalou roli.

V konvenční kosmetice jsou obsaženy emulgátory na bázi minerálního oleje. Pleť je neumí zpracovat a zůstávají na ní ležet až do příštího mytí. Což je hloupé, protože při nanesení vody během umývání emulgují s pleti vlastními lipidy tvořícími ochrannou membránu a držiteli v pleti vlhkost a tyto lipidy se následně vymývají. Tím se vytváří závislost na nanesení ochranné vrstvy, pleť se vysušuje od tuků. Toto je důvod, proč těm, kteří přecházejí od konvenčních kosmetických přípravků, tolik vyhovuje nanášet samotný tuk, pleť se postupně regeneruje.

Ale to všechno jenom do určité míry, následuje fáze „pergamenové“ kůže, pleti chybí voda a hydratanty. Při dostatečném pitném režimu se sice dost vody transportuje pletí na povrch (kde je nutně zapotřebí i právě pro štěpení molekul tuků, triglyceridů), ale na jejím povrchu není dostatek hydratantů vázajících vodu, aby se příliš rychle neodpařila.

Správná péče o pleť začíná uvnitř - ne, to není floskule, je to zásada číslo jedna. Přiměřený pitný režim, pohyb, vyvážená strava. Kůže je orgán, který si to první odnese, když ledviny nestíhají detoxikovat organismus (ovšemže na genetické výbavě záleží), stejně jako se na ní odrážejí potravinové i kontaktní alergie a nesnášenlivosti. Při akutních kožních problémech se vyplatí začít sebezpytováním a vzít si na mušku vlastní stravovací návyky, i když na první a možná i na druhý pohled vypadá jednodušší se něčím namazat.

Důležité je najít rovnováhu mezi odmašťováním a promašťováním pokožky. Zkuste si časově i finančně nenáročný test. Zapište si do kalendáře, kolikrát denně si krémujete ruce. Místo lahvičky tekutého „mýdla“ si na okraj umyvadla položte kostku kvalitního přírodního mýdla. Po jeho vypotřebením porovnejte četnost krémování rukou. Já vím, je to otrava, matlat se s kostkou, když by stačilo zmáčknout pumpičku. Neklesejte na duchu, existují také pravá tekutá mýdla (nečekejte ovšem 9 káč za láhev).

Ještě chvíli u mytí zůstaňme. Povrch našeho těla je osídlen mikroorganismy různých kmenů (na různých částech těla různě promíšenými), se kterými žijeme v prospěšné symbióze. Jejich rovnováha je celkem vratká a my ji každým vydatnějším omýváním, každým použitým přípravkem ovlivňujeme. Většinou nám to bez úhony prochází, občas se „zadaří“ a je zaděláno na problém. Zejména naše sliznice není stavěná na opakované vysušování mycími přípravky, ať už mají v přídomku „intimní“, nebo ne.

Pleť disponuje vlastními emulgátory. Při nanesení vody a masáži bříšky prstů (věnujte se postupně všem partiím obličeje, těm, které se více mastí, déle) se spojují nečistoty se sebumem a vodou v emulzi, která se z obličeje vodou omyje. Čím více seba pleť produkuje, tím teplejší vodu je zapotřebí k umytí použít. Najděte si vlastní ideál - umyjte si pečlivě obličej pouze (měkkou) vodou a osušte. Pokud je pleť stále mastná, použijte vodu teplejší. Pokud je napjatá, táhne, nastavte si příště vodu chladnější.

Normální pleť by mohla být s mytím čistou měkkou vodou spokojena, ovšem to lze pouze pokud nepoužíváte dekorační kosmetiku a nežijete ve větších městech. Občasné mytí pouze vodou nevede žádné pleti, někomu mytí čistou vodou výslovně vyhovuje ráno. Své optimum si musí najít každý sám. Při sprchování stačí často krouživá masáž, hlavně pokud člověk není zpocený nebo zaprášený, podpaží a kožní záhyby z toho vyjímám. Heslem nechť se stane: „méně chemie, více času“! Komu ve



sprše chybí vůně, nic mu nebrání obšplíchat se vzápětí od hlavy až k patě přírodní květovou vodou, rychleji si vyrovná mytím z rovnováhy vyvedené pleti vlastní pH.

Neznamená to, že k mytí obličeje nesmíme používat speciální přípravek, jenom si máme najít co nejšetrnější, naučit se brát ho co nejméně a pokud je pleť relativně čistá, můžeme mycí přípravek čas od času vynechat. Při výběru je dobré hledět na typ pleti - mastnějším typům pokožky vyhovují spíše gely obsahující kromě vody a hydratantů pouze velmi jemné tenzidy, sušší typy pleti se lépe cítí s emulzemi - pleťovými mléky, které kromě mycí složky (jemného tenzidu) obsahují také nemálo oleje. I tady platí stejné pravidlo, optimální mycí prostředek sice umyje, ale nevysuší, pleť se cítí odmaštěně. Bezprostředně po umytí šetrným čistícím přípravkem a použití pleťové vody pokožce následující půlhodinu nechybí voda, nepne.

Pleťové mléko se nanáší nasucho, emulguje se krouživými pohyby bříšky prstů se sebou a nečistotami a poté se opláchne dostatečným množstvím vody. Pleťový gel se v dlaních s trochou vody napění a na vlhkou pleť obličeje se nanáší až pěna, krouživými pohyby se sebum a nečistoty uzavrou do tenzidových micel a vše se omyje dostatečným množstvím vody. Vyhýbáme se okolí očí.

Čímž se dostáváme k optimální pleťové vodě. Je to jako kolovrátek, vyčistí a nevysuší. Pokud nemáte zvlášť znečištěnou pleť (například ráno, když jste si předtím večer pleť umyli, nebo pokud nepoužijete dekorativní kosmetiku a nežijete ve velkoměstě, nebo na venkově v době letních veder), čistěte si pleť pleťovou vodou tak dlouho, dokud není vatový tampon čistý. Následujících půlhodinu nemá pleť chybět voda, nesmí pnout. Tímto způsobem se také drží „kosmetická dieta“ v případech vzniklých kožních dermatitid - pleť se na noc vyčistí pouze pleťovou vodou a nenanáší se žádná péče (krém, lotion, gel).

Ideální pleťový krém se pozná celkem snadno, je prostě a jednoduše příjemný. Pokud je skutečně přírodní, můžete zkusit experiment. Naneste jej místo speciálního očního krému také na oční okolí (1 cm od okraje oka a pohyblivého očního víčka) - pokud nedráždí, můžete jej používat také místo očního krému. Oční krémy bývají oproti pleťovým krémům koncipovány s minimem parfemace, s méně dráždivou konzervací a s oleji, které se tak dalece nerozpíjejí (což dělají složky na bázi ropných derivátů, rostlinné oleje nesrovnatelně méně).

Nemáte čistou pleť? Kryjete její stav make-upem? Rozbíháte si tak nikdy nekončící smyčku - konvenční make-up uzavírá pleť, póry se ucpávají sebum, odloupenými mikrošupinkami kůže a pigmentovými částicemi make-upu a následně se zanítí. Oproti tomu minerální make-up může částečně pomoci, sebum do sebe totiž nasává.

Nezbývá než zkoušet, pozorovat, přemýšlet a hodnotit. A nedržet se striktně konvencí - takový baby šampón může příjemně čistit smíšenou pleť. Držím vám při putování napínavým světem přípravy vlastní přírodní kosmetiky palce, přeji řadu pozitivních zážitků...