



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Jak používat kosmetické prostředky s rozumem

Informace pro širokou veřejnost.

Kosmetické prostředky jsou neodmyslitelnou součástí běžného života. V minulosti byla krása vnímána spíše samostatně a odděleně od zdraví a výživy. Současná kosmetologie vychází ze znalosti buněčného metabolismu a fyziologických funkcí organismu. Cíleně podporuje přirozené mechanismy metabolismu kůže cestou výhodné nutriční nabídky aktivních ingrediencí. Kosmetické výrobky tak naplňují požadavek současných spotřebitelů, tj. cestou zdravé výživy a ochrany kůže prodloužit mládí, nabídnout zvýšený potenciál psychických a fyzických sil a podporovat zdravý životní styl. Kosmetické prostředky obsahují celou řadu aktivních látek. Jsou vyvíjeny specifické kosmetické prostředky určené k péči o určitý typ pleti, jednotlivé partie těla nebo obličeje. Dominantní je obsah antioxidantů, minerálů, ovocných (AHA) kyselin, látek ochranných a zvláčňujících, které jsou přírodního, nejlépe rostlinného původu. Tyto látky našly své uplatnění jak v čistících, tak zvláčňujících a hydratačních přípravcích, jejichž pH se pohybuje v oblasti neutrální až slabě kyselé. Účinný obsah aktivních látek není v poslední době výsadou pouze výrobků vyšší cenové kategorie, ale stává se běžným i u kosmetiky určené široké veřejnosti. Povinnost uvádět na trh jen bezpečné výrobky je sice na straně výrobce nebo dovozce, ale je to spotřebitel, kdo významně ovlivňuje bezpečnost jejich používání. Bezpečnost používání začíná správným výběrem kosmetického prostředku. Je třeba vybírat dle typu naší pleti a dle účinku, který od kosmetického prostředku očekáváme. V současné době můžeme vybírat jak v oblasti čistících, tenzidové kosmetiky, tak v oblasti emulzní, péšticí a pečující kosmetiky ze širokého spektra prostředků určených pro kůži mastnou, aknozní, smíšenou, suchou či pleť citlivou nebo atopickou. Prostředky, které jsou určeny pro různé typy pleti, obsahují nejen různé aktivní látky, ale liší se i v jejich obsahu. Může se stát osudným pro naši pleť, pokud zvolíme nevhodný kosmetický prostředek, např. použijeme-li prostředek, určený pro mastnou, aknozní pleť, na pleť citlivou. Pokud si nejsme jisti typem své pleti, lze se s důvěrou obrátit na kvalifikovanou kosmetičku nebo dermatologa.

Prostředky, určené pro mastnou, aknozní pleť, obsahují účinné množství čistících a antibakteriálních látek, které zbavují pleť přebytečného mazu, uvolňují póry a omezují množství nežádoucích bakterií na kůži. Obsahují vyšší obsah povrchově aktivních látek, látek keratolytických, které rozvolňují nadbytek rohové vrstvy kůže, a látky antibakteriální. Tyto prostředky nemohou být aplikovány na kůži suchou či citlivou, pro kterou jsou příliš agresivní, mohou ji dráždit a mohou prohloubit její problémy v podobě vysoušení, úniku vody z pokožky a zvýšené lomivosti. Ze současných statistik vyplývá, že více jak 55 % žen udává, že mají citlivou pleť. Přispívá k tomu nejen nezdravý životní styl, trvalý stres, kouření, alkohol, znečištěné prostředí velkoměst, které obsahuje toxické radikály, ozon, oxidy dusíku a síry, ale i nadměrná expozice nefyziologickým faktorům, jako je zvýšený chlad nebo teplota, dlouhodobá expozice intenzivnímu UV záření nebo i nadměrný pobyt v průvanu klimatizovaných místností.

Citlivá pokožka je oproti kůži normální zvýšeně citlivá, hyperreaktivní. Jde o kůži, která na obvyklé, normální podněty reaguje rychleji a s vyšší intenzitou. Hlavním příznakem je snadné zarudnutí kůže, které je způsobené rychlým rozšířením kožních kapilár, a dále pálení, svědění, snadná tvorba pavoučkových šluků cév, vysoušení kůže, zvýšená citlivost na tepelné podněty a na sluneční záření. Prostředky pro citlivou pleť proto obsahují látky vytvářející ochranný lipidický film na kůži, látky hydratační, které aktivně vážou vodu v kůži, látky regenerační, přirozené antioxidanty, látky inaktivující toxické radikály a UV filtry. Mezi nejčastější hydratační přísady patří glycerin, deriváty lanolinu, urea, AHA kyseliny, silikony, rostlinné



extrakty (např. Aloe Vera), minerály a další látky. Regenerační látky stimulují tvorbu bílkovin v kůži, inhibují nežádoucí enzymatické systémy (např. enzym elastázu) a podporují ochranu kůže (např. polysacharidy, lipidy, flavonoidy, minerály apod.). Mezi zklidňující látky, které omezují dráždivost citlivé kůže nebo zpevňují stěnu cévních kapilár, patří přísady jako alantoin, panthenol, bisabolol, rutin, mukopolysacharidy, pektiny, alkaloidy (např. kofein) nebo vitaminy (A,E,C,B). Většina těchto látek se ve svých účincích prolíná a jejich přínos pro kůži, vlasy či nehty je multifaktoriální.

Správný výběr kosmetického prostředku ve vztahu k typu naší pleti má klíčový význam. Výrobce kosmetického prostředku je povinen v textu pro spotřebitele informovat o vlastnostech výrobku a pro jakou skupinu lidí je určen. Spotřebitel by měl dříve, než začne prostředek používat, bedlivě pročíst přiloženou informaci a zvážit, zdali je výrobek pro jeho typ pleti vhodný.

Z údajů, které jsou povinně uváděny na obalu výrobku, získá pozorný spotřebitel i další důležité informace. Každý výrobek by měl na svém obalu nést název a vyznačení sídla právnické či fyzické osoby (v zemích Evropského společenství), která nese odpovědnost za bezpečnost a deklarovanou funkci výrobku. Nedoporučuje se kupovat výrobky, kde je uvedeno pouze místo výroby kdesi za hranicemi EU. U takového výrobku se nelze dovolat odškodnění v případě poškození zdraví.

Na všech kosmetických přípravcích je uvedeno složení výrobku s výčtem všech složek, ingrediencí, v pořadí dle klesající koncentrace. Látky jsou uvedeny v mezinárodně platném názvosloví, které v případě potřeby osvětlí kterýkoliv odborník, jako je alergolog, dermatolog nebo hygienik, nebo si spotřebitel může jednotlivé látky a jejich vlastnosti dohledat v **Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1223/2009** ze dne 30. listopadu 2009 o kosmetických přípravcích. Pokud je spotřebitel alergik, ví od svého alergologa či dermatologa, na které látky je precitlivělý. Než začne používat kosmetický prostředek, měl by bedlivě prostudovat údaj o složení, aby se vyhnul alergické reakci.

Důležitý je rovněž údaj o minimální trvanlivosti výrobku, který se uvádí v českém jazyce slovy "Spotřebujte nejlépe do", za kterými následuje uvedení měsíce a roku. Znamená to, že do této doby výrobce garantuje nejen bezpečnost výrobku, ale i jeho uváděnou funkci. Po této době výrobek může být bezpečný, ale nemusí již třeba plnit svoji funkci a do určité míry se výrobce zbavuje odpovědnosti i za ostatní vlastnosti smyslové (vůni, vzhled, barvu apod.), včetně s tím související bezpečnosti. Tato forma uvedení doby trvanlivosti se uvádí v tom případě, že výrobek má minimální trvanlivost do 30 měsíců od data výroby. Dle občanského zákoníku platí, že je-li jakkoliv vymezena doba trvanlivosti, končí tímto datem i záruka na výrobek. Vymezení doby trvanlivosti je proto pro spotřebitele významným údajem, kterému by měl věnovat pozornost. Pokud doba minimální trvanlivosti není na výrobku vyznačena výše uvedeným způsobem, má se za to, že výrobek má trvanlivost delší než 30 měsíců. Předpokládá se, že receptura takového výrobku nepodléhá změnám, které by ohrozily jeho bezpečnost a funkci do doby otevření výrobku a zahájení jeho používání. U těchto výrobků je povinností od března 2005 uvádět symbolem otevřené nádoby na krém údaj o době, do kdy po otevření a zahájení používání by měl spotřebitel výrobek spotřebovat. Spotřebitel musí těmto údajům věnovat pozornost, neboť současné kosmetické prostředky obsahují řadu látek určených k podpoře výživy kůže a jejího metabolismu. Tyto látky podporují nejen metabolismus kůže, ale i metabolismus a růst mikrobů v případě zanesení mikrobů do výrobku spotřebitelem. Výrobky je proto třeba skladovat a používat za podmínek uváděných výrobcem na obalu, aby sám spotřebitel nezneškodil výrobek. Obecně platí, že pokud není způsob skladování uveden, skladujeme výrobky při pokojové teplotě nebo při teplotě lehce nižší, nevystavujeme je extrémně vysokým a nízkým teplotám, mrazu a slunečnímu



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

záření. Při používání dbáme, abychom do výrobků nezanášeli znečištěnými rukama neobvyklou mikrobiální kontaminaci, která může překonat kapacitu konzervačních přísad ve výrobku obsažených, vést k pomnožení mikrobů ve výrobku a k nanášení zdravotně závadného výrobku na kůži.

Uvedení funkce výrobku výrobcem a návod k použití, kde výrobce povinně uvádí případný specifický způsob použití, pokud není obvyklý a zřejmý, nesmí být ze strany spotřebitele podceňován. V případě obsahu řady vysoce reaktivních látek výrobce uvádí na obalu i důležitá varování, např. že výrobek nelze používat u dětí nebo že výrobek nesmí přijít do kontaktu s očima, a jak si počínat, pokud tato situace omylem nastane. Řada výrobků je určena pouze pro použití profesionály, jako jsou kadeřníci nebo kvalifikované kosmetičky, a tato skutečnost je vyznačena na obalu. Tyto výrobky nepatří do rukou běžného spotřebitele. Řada spotřebitelů má také tendenci "vylepšovat" způsob použití uváděný výrobcem nebo používat výrobek i k jinému účelu, než je vyznačeno.

Dramatické kožní reakce s možným trvalým poškozením byly zaznamenány např. u kosmetického prostředku určeného k otevřené aplikaci, masáži, kdy spotřebitel s cílem zesílit účinky provedl aplikaci v uzavřeném zábalu. Při barvení vlasů je třeba odstranit zbytky barvy z kůže dobrým opláchnutím. Nedostatečné opláchnutí zbytků barev vede k ulpívání vysoce reaktivních látek na kůži. Samozřejmostí je i používání ochranných rukavic. Rukavice chrání nejen před zbarvením kůže, ale i před reaktivními látkami, které mohou navodit alergii. Jiným příkladem může být nedostatečné oplachování přípravků určených do sprchy či do koupele s cílem prodloužit vonný efekt. Dlouhé máčení kůže v horké vodě ve vaně kůži vůbec neprospívá, kůže bobtná, povrchový ochranný film z kůže zcela mizí. Ulpívání vysoce reaktivních látek na kůži vede k vysoušení kůže, poškozování přirozeného, ochranného filmu, který si zdravá kůže vytváří činností potních a mazových žláz. Zároveň pak vysoce reaktivní látky pronikají do obnažené kůže a mohou kůži nejen dráždit, ale i navodit alergii. Nesprávným použitím kosmetického přípravku rozšiřuje spotřebitel řady alergiků v naší populaci.

Mezi vysoce reaktivní složky kosmetických prostředků patří i látky antibakteriální. Není pravda, že dezinfikované znamená čisté. Zdravá kůže je čistá přirozeně. Nadměrné používání prostředků s antibakteriální či dezinfekční přísadou likviduje naši přirozenou mikroflóru na kůži a sliznicích, která nám chrání kůži a sliznice před osídlením choroboplodnými bakteriemi a pomáhá udržovat lehce kyselé pH. Bez přirozeně se vyskytujících bakterií v lidském těle by nedošlo ani k trávení potravy. Pokud si vyhubíme své bakterie, na jejich místo nastoupí agresivní patogenní mikrobi, jejichž zpětné vytěsnění a obnovení přirozené mikroflóry je velmi obtížné. Antibakteriální prostředky mají své opodstatnění pouze tam, kde je kůže či sliznice vystavena mimořádnému, neobvyklému znečištění s rizikem kontaminace možnými choroboplodnými bakteriemi (např. zemědělství, zdravotnictví, některé potravinářské provozy) nebo tam, kde již chronicky předpokládáme jejich výskyt (např. ústní vody k péči při sklonu k paradentóze). Při běžném životě není třeba používat čisticí prostředky s antibakteriálními přísadami. I běžné toaletní mýdlo a další prostředky s obsahem tenzidů (tekutá mýdla) odstraňují bakterie z čištěného povrchu, kůži nebo intimní oblasti čistí a mají tak dostatečné antibakteriální účinky pro běžné použití. Tyto prostředky patří mezi ty, co odstraňují povrchový kožní film, kůži vysušují a významně mění pH na povrchu. Po jejich častějším použití na kůži je proto vhodné kůži ošetřit ochranným krémem či jiným zvláčňujícím a hydratačním prostředkem, a to vždy zejména u kůže suché a citlivé.

**Rady na závěr :**



1. Nekupujte kosmetické prostředky nahodile, nevybírejte podle ceny, ale podle typu své kůže a vlasů a podle funkce, kterou od nich očekáváte. Pokud nedokážete svůj typ kůže či vlasů určit, poraďte se s odborníky.
2. Pozorně čtěte všechny informace uvedené na obalu výrobku: kdo vyrobil a kdo je za výrobek odpovědný, složení výrobku, dobu trvanlivosti, určení výrobku cílové skupině spotřebitelů, účel a způsob použití.
3. Používejte výrobky pouze k účelu a způsobem vymezeným výrobcem na obalu při respektování všech upozornění a varování.
4. Jste-li alergik či máte citlivou pokožku, zkuste nejprve nový prostředek několikrát denně po několik dnů aplikovat na vnitřní plochu předloktí. Pokud se neprojeví žádná negativní reakce, budete jej patrně bez problémů snášet.

Autor: MUDr. Dagmar Jírová, CSc. vedoucí Centra toxikologie a zdravotní bezpečnosti, NRL pro experimentální imunotoxikologii, NRC pro kosmetiku.