



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM, PŘEZATO ZE SPECIÁLU KONDICE CO SE V ORDINACI NEDOZVÍTE

# KDYŽ SE PLEŤ ZLOBÍ

**MÁTE PROBLÉM NAJÍT KOSMETIKU, PROTI KTERÉ BY VAŠE POKOŽKA NEMĚLA NÁMITKY? VÍTEJTE V KLUBU CITLIVEK. ŽEN I MUŽŮ S INTOLERANTNÍ PLETÍ NEUSTÁLE PŘIBÝVÁ A ROSTE I POČET LIDÍ, U NICHŽ PŘECITLIVĚLOST PŘEROSTE V ALERGIÍ. JEDINÁ CESTA, JAK Z TOHO VEN, JE PEČLIVÉ ČTENÍ ETIKET.**

LENKA LYSOŇKOVÁ

**N**a rovinu: Máte-li citlivou pleť, většina kosmetických přípravků pro vás nebude. Je třeba hledat a opatrně zkoušet – ideálně na předloktí a den až dva vyčkat. Citlivá pleť je totiž hodně nevyzpytatelná. Ani označení ‚sensitive‘, které kosmetika určená tomuto typu pleti nese, ještě není zárukou, že vaše pokožka přípravek snese. Zvláště jedná-li se o kosmetiku konvenční, v níž převažují syntetické látky.

Každé pleti totiž dělá potíže něco jiného – může jít o konkrétní složky, jejich vzájemné kombinace i o poměr účinných látek. Obecně však platí, že čím je etiketa výrobku delší, tím vyšší je pravděpodobnost, že vás kůže bude po jeho nanesení pnout, pálit, svědit nebo že zčervená.

## Méně je více

„Čím více aktivních látek produkt obsahuje, tím větší je riziko, že na některou ze složek bude pokožka přehnaně reagovat. Pro citlivou pleť doporučujeme používat přípravky s jasně uvedeným složením, s minimem konzervačních látek a barviv. Podráždění mohou způsobit i ovocné kyseliny, kombinace vitaminů, silikonů nebo éterických olejů,“ říká korektivní dermatoložka Iva Obstová z pražské MEDICOM Clinic.

Klíčem k tomu, jak s citlivou pletí vyjít, jsou tedy v první řadě mini-

**CHTĚJTE JEDNODUCHÉ SLOŽENÍ. ČÍM JE ETIKETA VÝROBKU DELŠÍ, TÍM VYŠŠÍ JE PRAVDĚPODOBNOST, ŽE VÁS KŮŽE BUDE PO JEHO NANESENÍ PNOUT, PÁLIT, SVĚDIT NEBO ŽE ZČERVENÁ.**

**Biokosmetika má tu výhodu, že neobsahuje chemické ‚potížisty‘. I ona ale může dráždit.**

malistické formule. Ty můžete najít i u konvenční kosmetiky – stačí zajít do lékárny. Většina kosmetických značek, na které tam narazíte, se ostatně na problémy s citlivou pletí zaměřuje. V přípravcích z lékárny nenajdete parfémy, parabeny a další potížisty. Navíc jsou často baleny ve speciálních flakonech, které brání přístupu vzduchu a kontaminaci bakteriemi.

Minimalistické složení najdete i u přírodní kosmetiky. Řada citlivek se opravdu v ‚zelené‘ kosmetice najde. Potíž je v tom, že i přírodní kosmetika může dráždit. „Certifikovaná přírodní kosmetika obsahuje přírodní nebo přírodně analogické konzervační látky a má také kratší trvanlivost. Její součástí jsou navíc různé rostlinné extrakty, které mohou zafungovat jako alergen. Týká se to zejména heřmánku, arniky,



meuduňky, aloe vera, máty, levandule, rozmarýnu, šalvěje nebo éterických olejů, jako jsou tea tree, ylang-ylang nebo třeba eukalyptus. I zde tedy platí pravidlo o testu na předloktí před použitím,“ vysvětluje korektivní dermatoložka Yvonne Bergerová z pražské BcD Clinic.

## Když to svědí

Pokud aplikace kosmetického výrobku vyvolává pocit pálení, svědění nebo napjaté kůže, okamžitě ho přestaňte používat. Opakované nanášení nevhodných přípravků může totiž vyústit až v alergickou reakci, spojenou se zarudnutím pokožky. Ta je pak na dotyk drsná nebo naopak napjatá a intenzivně svědí.

„Alergie se často projevuje formou akutního ekzému. Po třetím nebo čtvrtém nanesení výrobku se může objevit svědění, po němž následuje zarudnutí kůže, edém, puchýře i mokvání. Pokud se aplikování škodlivého produktu přeruší, na kůži se vytvoří stroupky nebo šupiny, pod kterými je po odloučení nová, růžová kůže. V případě pokra-

čujícího nanášení alergizující látky se ekzém rozšiřuje i mimo místo aplikace,“ popisuje alergickou reakci dermatoložka Bergerová.

Objevili se na kůži ekzém, je načase navštívit dermatologa. Ten vám kromě jiného pomůže zjistit, co alergii způsobuje. Používají se k tomu takzvané epikutánní testy, speciální náplasti se sérií kontaktních alergenů, které se v kosmetických výrobcích používají nejčastěji.

## Citlivý minimalismus

Majitelé citlivé, nebo dokonce alergické pleti by měli být opatrní zejména při používání mýdel, antiperspirantů, očních líčidel, hydratačních krémů, šamponů, dlouho-trvajících rtěnek, laků na nehty (obzvláště těch, které obsahují formaldehyd) a lepidel na umělé nehty, ve kterých je metakrylát. Kožní reakce také často vyvolávají barvy na vlasy se zesvětlujícími složkami, jako jsou p-fenylendiamin nebo peroxodisíran amonný.

„Produkty, ve kterých jsou alfa-hydroxykyseliny, mohou u někte-

**Máte-li citlivou až alergickou pleť, experimentování s kosmetikou nebude nic pro vás. Jakmile objevíte přípravek, který vám sedne, zůstaňte mu věrná.**

řích lidí způsobit zarudnutí kůže a otok, zvláště používají-li se s vysokou koncentrací a bez předchozí konzultace s lékařem,“ upozorňuje Bergerová.

Jakmile jednou objevíte přípravek, který vám sedne, je čas skončit s experimenty a prokázat mu věrnost. Kosmetiku zbytečně nestřídejte a také se snažte používat co nejméně produktů. Od obtíží vám částečně může ulevit i správná životospráva.

„S určitou dispozicí k citlivé nebo alergické pleti se už rodíme, velký vliv mají i vnější faktory. K nim patří jak vliv prostředí, tak životospráva. Škodí zejména nadměrný psychický i fyzický stres, konzumace alkoholu, kávy nebo kořeněných jídel. Často děláme chybu i přílišnou péčí o pleť, tedy častým mytím pokožky vodou, nadměrným používáním mycích produktů, peelingových krémů a čistících masek,“ uzavírá dermatoložka Obstová. ■

## NEJVĚTŠÍ POTÍŽISTÉ

### KONZERVANTY:

parabeny, imidazolidinyl urea, Quaternium-15, DMDM hydantoin, fenoxylethanol, methylchloroizothiazolinon a formaldehyd a další

### BARVIVA:

parafenyldiamin (PPD), peroxodisíran amonný, syntetická barviva s označením CI a další parfémy (neboli parfum)

### SOLI HLINÍKU:

Aluminum Chlorohydrate, Aluminum chlorid, Aluminum sesquichlorohydrate, Aluminum Starch Octenylsuccinate, Aluminum Lactate

### CHEMICKÉ UV FILTRY:

Oxybenzone, Avobenzone, Oxyphenone, Benzophenone, Methoxycinnamate

### TENZIDY:

DEA (Diethanolamine), MEA (Monoethanolamine), TEA (Triethanolamine), SLS / SLES

