

Katka Balabánová

Tajomstvo vašej pleti

Sprievodca svetom
kozmetiky pre vašu pleť

Lindeni

Tajomstvo vašej pleti

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindenisk.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Katka Balabánová
Tajomstvo vašej pleti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Tajomstvo vašeje pleti

Katka Balabánová



Tajomstvo vašej pleti

Ljndeni



Tým, ktorí sa rozhodli starať o svoju pokožku,
a pre moje dve dievčatá, Pipy a Popy.

Obsah

Úvod

1. kapitola: Koža a jej základné charakteristiky

Kožný mikrobióm

21 Kožná bariéra

24 Pigmentácia

2. kapitola: Typ a stav pleti

3. kapitola: Základná rutina

35 Dvojkrokové čistenie

38 Hydratácia

43 Ochrana pred slnkom (širokospektrálne SPF)

4. kapitola: Rozšírená rutina

52 Exfoliácia

54 Zmývatel'né masky

55 Tonizácia

56 Nezmývatel'né masky

58 Sérum

58 Ampulky

59 Očný krém a očná maska

61 Nočná maska

61 Lokálna starostlivosť o vyrážky

62 Pomôcky v starostlivosti o pleť

5. kapitola: Aktívne a inaktívne látky

68 Antioxidanty

70 Vitamín C a jeho deriváty

73 Deriváty vitamínu A – retinoidy

76 Kyseliny a enzýmy

78 Aminokyseliny a peptidy

80 Hydratačné aktívne látky

82 Aktívne látky na pigmentácie

84 Iné aktívne látky

86 Kombinácie aktívnych látok

88 Oleje v starostlivosti o pleť

91 Skin cycling

6. kapitola: Návyky popri starostlivosti o pleť

97 Základné návyky

98 Ako skladovať kozmetiku

7. kapitola: Starostlivosť o jednotlivé typy pokožky

103 Mastná a zmiešaná pokožka

104 Pokožka so sklonom k akné

106 Suchá pokožka

107 Citlivá a problematická pokožka

109 Zrelá pokožka

8. kapitola: Doplnkové odporúčania v starostlivosti o pleť

115 Starostlivosť o krk a dekolť

116 Starostlivosť o pleť v tehotenstve a pri dojčení

117 Starostlivosť o pokožku bábätiiek a detí

118 Starostlivosť o mladistvú/tínedžerskú pleť

120 Starostlivosť o pleť pri športe

121 Starostlivosť o pleť na dovolenke

122 Starostlivosť o pleť počas choroby

123 Starostlivosť o dehydrovanú pleť

123 Upchávanie pórov v súvislosti s kozmetikou

124 Samoopaľovanie a solárium

125 Okamžitá reakcia kože na kozmetiku

9. kapitola: Najčastejšie mýty a chyby v starostlivosti o pleť

10. kapitola: Zo zákulisia výroby kozmetiky

142 INCI – čo to je a aký je jeho význam?

144 Čo nájdeme na obale kozmetického výrobku?

146	Slogany na obaloch kozmetických výrobkov
146	Aplikácie a stránky na skenovanie a rozbor zloženia
148	Cenotvorba kozmetiky
151	Pár slov na záver
153	Pod'akovanie
155	O autorke

Úvod

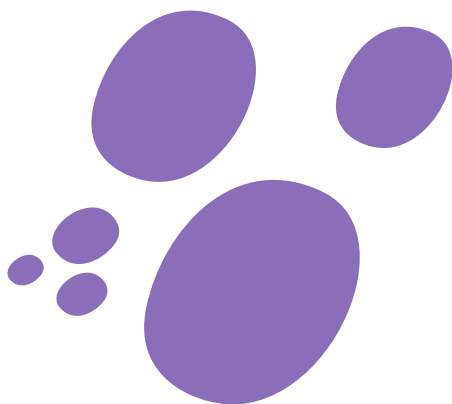
Moja cesta k starostlivosti o pleť sa začala už v skorom tínedžerskom veku. Ako mama často spomína známym (aj neznámym), keď som mala asi trinásť rokov, potajme som sa líčila v škole na dievčenských záchodoch, pretože otec s predstavou „zmaľovanej dcéry“ dôrazne nesúhlasil. V tom období som toho o následnej starostlivosti vedela veľmi málo, čo sa, samozrejme, odrážalo na stave mojej pleti. Nedostatočné odličovanie, drhnutie odličovacími obrúskami a mnohé ďalšie chyby mali u mňa za následok rozpuč vyrážok a suchých ekzematických miest.

Ako mama ďalej spomína, veľmi rada som míňala peniaze na kozmetické produkty a jej zas niekedy záhadne mizli z kúpeľne – samozrejme, v prospech tej mojej. To, že mama bola odo mňa o dekádu staršia a jej produkty pre mňa neboli vhodné, mi neprekážalo. Dekoratívna kozmetika, parfumy a neskôr aj rôzne krémy či séra sa stali súčasťou môjho ja. Všetko sa ale zmenilo, keď som ako dvadsaťročná skončila na kožnom.

Atopický ekzém a rôzne alergie mám už od narodenia. K tomu sa však v dospelosti pridala kontaktná dermatitída na rôzne látky. V tom čase som študovala na chemicko-technologickej vysokej škole a svet kozmetiky ma fascinoval čoraz viac. Po mojej diagnóze som sa doň ponorila naplno. Svoj voľný čas som trávila trojhodinovými prechádzkami po drogériách, čítaním zložených produktov a následným študovaním ingrediencií.

Dvanásť rokov po vysokej škole sa môj svet stále točí okolo kozmetiky. Za tie roky som si úspešne vybudovala komunitu na sociálnych sieťach, kde ľudí vzdelávam o kozmetických zložkách a starostlivosti o pleť. Dokončila som štúdium na Vysokej škole chemicko-technologickej v Prahe, absolvovala som i kozmetický kurz s akreditáciou a neskôr som v Londýne diaľkovo úspešne ukončila uznávaný kurz *Diploma in Cosmetic Science*. Aktuálne aktívne vyvíjam a vyrábam produkty pre slovenskú značku kozmetiky.

Táto kniha je určená ako laikom, tak aj skincare nadšencom. Predstavuje ucelený návod starostlivosti o pleť bez ohľadu na vek a skúsenosti. Kombinuje v sebe dôležité informácie, návody a príklady z praxe, vrátane rozdelenia kozmetických zložiek podľa ich určenia a funkcie. Pomôže vám porozumieť potrebám vašej pleti a pochopiť, ako správna rutina dokáže transformovať nielen vašu pleť, ale aj vaše sebavedomie. Moje poznatky sa opierajú o roky praxe, komunikácie s ľuďmi a riešenia ich problémov prostredníctvom sociálnych sietí a školení. V neposlednom rade kniha prináša aj pohľad na formulácie kozmetických produktov a to, prečo vaša vyskladaná rutina funguje alebo, naopak, nefunguje. Najdôležitejší bod v starostlivosti o pleť je totiž chápanie súvislostí. Tak poďme na to.



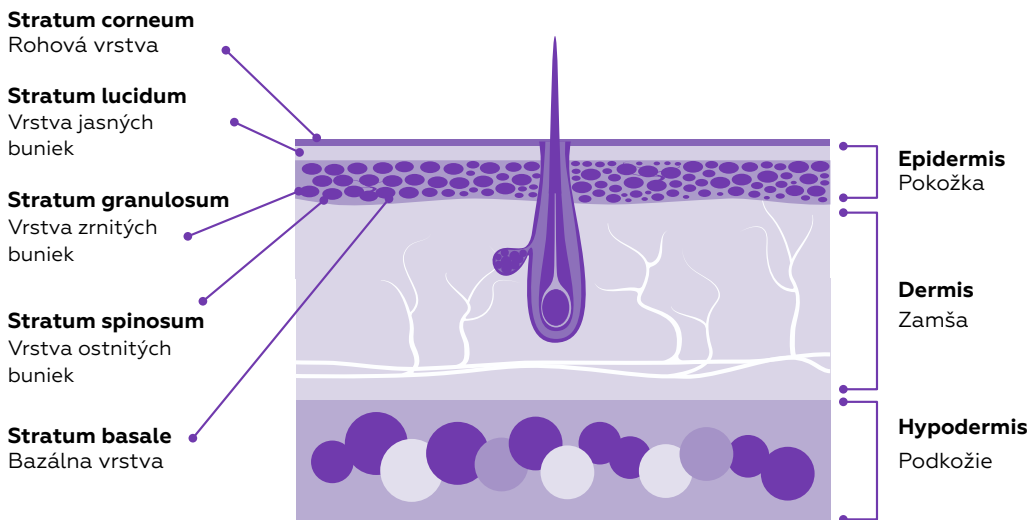
1. kapitola

Koža a jej základné charakteristiky

Úplným základom starostlivosti o pleť je rozumieť jej. Je preto dôležité pochopiť, ako funguje naša koža a mať tak od kozmetiky realistické očakávania.



Koža je najväčší orgán nášho tela a funguje ako ochranná bariéra. Naša koža nie je špongia, nenasaje do seba všetko, čo na ňu nanesieme. Skladá sa z troch vrstiev: epidermis, dermis a hypodermis. Vrchná vrstva pokožky (epidermis) sa skladá z ďalších piatich vrstiev – stratum corneum, stratum lucidum, stratum granulosum, stratum spinosum a stratum basale (pozri obrázok). Väčšina kozmetických produktov pôsobí práve vo vrchnej vrstve pokožky. Druhá vrstva pokožky (dermis) je, okrem iného, domovom elastínových či kolagénových vlákien a kyseliny hyalurónovej, ktoré naša koža prirodzene obsahuje. Posledná vrstva je takzvaná tuková vrstva (hypodermis).



Hrúbka kože sa na rôznych častiach tela líši. Najtenšia pokožka je v okolí očí a na viečkach, najhrubšia zas na chodidlách. To má veľký vplyv aj na výber vhodných kozmetických produktov – čím tenšia pokožka, tým šetrnejší prístup musíme zvoliť. Zatiaľ čo na očné okolie sa odporúčajú jemné produkty určené pre túto citlivú oblasť, na chodidlá a zrohovatenú kožu na päťach môžeme použiť aj silnejšie aktívne zložky.

Hlavné funkcie kože sú: **ochranná** (ochrana pred vonkajšími vplyvmi, pred patogénmi a alergénmi z okolia a pred mechanickým či chemickým poškodením), **termoregulačná** (udržanie telesnej teploty), **senzorická** (obsahuje receptory, ktoré sú citlivé na chlad, dotyk, atď.), **imunitná** (ochrana pred mikroorganizmami pomocou autodezinfekčných procesov) či **vylučovacia** (vylučovanie mazu, potu).

Keďže sa v knihe sústredíme najmä na používanie kozmetických produktov, primárne sa budeme zaoberať vrchnou vrstvou kože – epidermis –, na povrchu ktorej sa nachádza spolu s jej poslednou vrstvou (stratum corneum) aj kožná bariéra a kožný mikrobióm.

Kožný mikrobióm

Na samom vrchu našej pokožky sa nachádza kožný mikrobióm, ktorý odráža rôznorodosť jedinca – jeho vek a pohlavie, životný štýl, genetiku a iné vonkajšie a vnútorné faktory. Kožný mikrobióm nedefinuje len mikroorganizmy, ale aj ich genetický materiál, ich metabolity a ďalšie zložky, ktoré môžu produkovať. Mikroorganizmy nachádzajúce sa na povrchu kože sú komplexným súborom húb, baktérií, vírusov, mikroeukaryotov (roztočov), archeí a fágov.

Mikrobióm obývajúci ľudskú pokožku sa na rôznych častiach kože líši a je ovplyvnený fyziologickými charakteristikami ako teplota, vlhkosť, maz, prístup vzduchu, pH alebo vystavenie ultrafialovému žiareniu. Povrch pokožky je mierne kyslý (pH 4,9 až 5,5) a suchý a má nižšiu teplotu ako je vnútorná teplota tela. Epidermis nepretržite uvoľňuje keratinizované (zrohovatené, odumreté) kožné bunky, čo poznáme ako proces keratinizácie, a ten ovplyvňuje aj kožnú mikroflóru. Rovnováhu kožného mikrobiómu ovplyvňuje množstvo vonkajších aj vnútorných faktorov. Približná hustota osídlenia kože je 10⁴ až 10⁶ baktérií na centimeter štvorcový a na takomto kúsočku sa môže nachádzať až 200 druhov. Medzi kľúčové funkcie kožnej mikroflóry patrí poskytovanie živín (syntéza vitamínov) a zabránenie rastu patogénov. Správne fungovanie kožného mikrobiómu a mikroflóry a tiež starostlivosť o ne je z hľadiska výberu rutiny a celkovej starostlivosti o pleť kľúčové.

Kožná bariéra

Kožnú bariéru považujem za základ zdravej pleti. Väčšina problémov a javov na našej pokožke pramení podľa mojich skúseností práve z poškodenej alebo narušenej kožnej bariéry. Chráni totiž našu pleť pred vonkajšími patogénmi, alergénmi, slnečným žiarením a baktériami z okolia a zároveň udržiava v pokožke hydratáciu.

Počuli ste už niekedy o transepidermálnej strate vody z našej pokožky do okolia? Je to úplne bežný a samozrejмый jav – prirodzene sa cez pokožku do okolia vytráca voda. Množstvo vody odparenej z našej pokožky do okolia je merateľná veličina. Je to pasívna strata a nemožno ju nijako ovplyvniť. Čo však ovplyvniť vieme, je nadmerná strata vody, ktorá vzniká ako následok narušenia kožnej bariéry. Ako spoznať, že s ním máme dočinenia?

Znaky narušenia kožnej bariéry

Najčastejším znakom býva dehydratácia – aj masťná pleť vtedy môže na určitých miestach pociťovať ťahanie, suchosť, pnutie či tvorbu suchých, svrbivých miest so šupinkami. Pre mnohých to bude isto prekvapením, ale znakom narušenej kožnej bariéry je aj vysoká tvorba vyrážok.

Ďalšie prejavy narušenia kožnej bariéry:

dehydratácia

suchosť/pnutie

začervenanie

ekzém

zvýšená citlivosť

pálenie

štiepanie

výskyt akné

šupinkovanie

odlupovanie pokožky

Čo spôsobuje narušenie či poškodenie kožnej bariéry?

Narušenie kožnej bariéry môžu spôsobiť najmä vonkajšie faktory, no mnohokrát si takéto narušenie spôsobujeme nepriamo my sami. Preexfoliácia (alebo tiež prepeelingovanie pleti) vedie k dlhodobému narušeniu kožnej bariéry, ktoré celkovo zhoršuje stav našej pleti. V aktuálnom rozmachu používania kyselín a kyselinových prípravkov tieto látky v dobrej viere aplikujeme aj niekoľkokrát týždenne, čo nám paradoxne môže viac uškodiť než pomôcť. Exfoliácii sa podrobnejšie venujem v 4. kapitole na str. 52.

Medzi ďalšie príčiny narušenia kožnej bariéry sa radí aj prirodzené starnutie pleti, genetické faktory (atopický ekzém a iné kožné problémy idú ruka v ruku s problematickou kožnou bariérou), suché podnebie či klíma, používanie tonerov s vysokým obsahom denaturovaného alkoholu (takzvané odmasťujúce) či abrazívnych čistiacich produktov (napríklad mechanické peelings), „zaručené“ domáce tipy a triky (nie, citrón ani sóda bikarbóna na pleť nepatria) a v neposlednom rade nepoužívanie krému na opaľovanie s SPF faktorom.

Príčiny narušenia kožnej bariéry:

preexfoliácia

starnutie

genetika

nevhodne zvolená
starostlivosť o pleť

fajčenie

stres

ovzdušie
a klíma

domáce recepty
aplikované na pleť

nepoužívanie SPF

Ako pomôcť už narušenej či poškodenej kožnej bariére?

V prípade už poškodenej kožnej bariéry, ktorá sa prejavuje vyššie spomenutými znakmi, je dôležité dočasne vysadiť všetky aktívne zložky. Patria sem chemické,

mechanické a enzymatické peelingy (AHA/BHA/PHA kyseliny, produkty obsahujúce čiastočky a enzýmy z ovocia), produkty s obsahom látok, ktoré urýchľujú bunkovú výmenu (napríklad retinoidy), a rovnako aj látky, ktoré zvyknú robiť problémy aj zdravej kožnej bariére (vonné látky ako parfumované zložky a esenciálne oleje).

Najdôležitejšie je v prvom rade uzdravenie kožnej bariéry, až potom sa možno sústrediť na ďalšie nedokonalosti. Držte sa preto základnej rutiny. Zložky v produktoch, ktoré môžu významne pomôcť s obnovou kožnej bariéry, sú napríklad ceramidy, skvalán, jojobový či pupalkový olej, niacínamid, vitamín E (Tocopherol), mastné kyseliny (napríklad linolová a linoleová) či bambucké maslo.

Ako posilniť a obnoviť kožnú bariéru:

Nepoužívať peelingy, kým sa stav pleti nezlepší.

Používať produkty bez parfumácie a esenciálnych olejov.

Zjednodušiť rutinu na základ a dať si pauzu od aktívnych zložiek.

Používať SPF.

Ako teda v praxi vyzerá starostlivosť o narušenú či poškodenú kožnú bariéru? Postačia tri jednoduché kroky ráno a večer. Ráno si umyte pleť čistou vodou, naneste hydratačný toner, prípadne ľahké hydratačné sérum, a za ním ochranný krém s SPF. Večer si pleť odličte alebo vyčistite jemným prípravkom, opäť naneste hydratačný toner či sérum, a rutinu ukončíte hydratačným krémom. Viac o základnej rutine sa dozviete v 3. kapitole.

Pigmentácia

Pigmentácia je v súvislosti s kožou často skloňovaným pojmom. Ide o tmavšie sfarbenie kože v porovnaní s okolitou pokožkou. Za sfarbenie pokožky, vlasov a očí je zodpovedný pigment melanín, ktorý chráni bunky pred UV žiarením. Melanín produkujú pigmentové bunky, tzv. melanocyty, a to za prítomnosti enzýmu tyrozinázy. Melanín sa následne z melanocytov presúva do našich vrchných kožných buniek.

Príčiny pigmentácie

UV žiarenie: Najčastejším spúšťačom pigmentácie je UV žiarenie. Pokožka sa snaží chrániť pred slnečným žiarením tým, že tvorí viac melanínu. To vedie k opáleniu, spáleniu pokožky a tvorbe pigmentových škvŕn.

Zápal: Druhým najčastejším spúšťačom sú zápalové procesy ako akné, ekzém alebo rôzne dermatitídy. Zápal spôsobuje zvýšenú tvorbu melanínu, čo vedie k pozápalovým pigmentáciám.

Hormonálne zmeny: Hormonálne výkyvy, napríklad počas tehotenstva alebo klimaktéria, môžu spôsobiť hyperpigmentáciu nazývanú melasma. Melasma sa často objavuje na miestach najviac vystavených slnečnému žiareniu.

Liečivá a choroby: Užívanie niektorých liekov, rôzne choroby a traumy pokožky (napríklad popáleniny a rany) môžu tiež vyvolať hyperpigmentáciu. Na ich tvorbu má tiež vplyv genetika.

Typy pigmentácie

Pigmentácie sa môžu na tele vyskytovať vo forme malých tmavých bodiek alebo väčších škvŕn či útvarov. Poznáme tieto typy:

Pozápalová pigmentácia: Vzniká po zápale na pokožke, najčastejšie po akné či ekzéme. Zápal spôsobuje nadmernú tvorbu melanínu, čo vedie k tvorbe tmavších škvŕn. Miera pigmentácie je priamo úmerná sile zápalu, preto je pokožka v mieste zápalu aj po zahojení tmavšia ako jej okolie, často sfarbená dočervena. Čím dlhšie zápal pretrváva, tým väčšia pigmentácia na jeho mieste vznikne. Hoci slnečné žiarenie nie je primárnym spúšťáčom pozápalovej hyperpigmentácie, môže tieto škvŕny zhoršiť.

Melasma: Stále nie je úplne jasné, čo konkrétne melasmu spôsobuje, väčšinou ide o súbor viacerých faktorov. Častejšie sa vyskytuje u žien ako u mužov. Spúšťa ju citlivosť na estrogén a progesterón, napríklad počas tehotenstva, hormonálnej terapie alebo užívania antikoncepcie a za jednu z jej príčin sa tiež považuje ochorenie štítnej žľazy. Slnečné žiarenie takisto ide ruka v ruku s tvorbou melasmy – čím menej je pokožka chránená pred slnkom, tým má väčší nábeh na tvorbu melasmy. Ide o celoplošné pigmentácie, ktoré sa najčastejšie vyskytujú na lícach, čele, nose, brade, prípadne na ramenách či dekolte – na miestach najviac vystavených slnečnému žiareniu.

Pehy, starecké (slnečné) škvŕny či ľudovo nazývané pečeňové škvŕny: Ploché ohraničené škvŕny (napr. okrúhle či oválne), ktoré sa môžu aj zhlukovať a vytvárať väčšie útvary na miestach vystavených slnečnému žiareniu. Najdôležitejšou prevenciou proti tomuto typu pigmentácie je dostatočná ochrana pred slnečným žiarením.

2. kapitola

Typ a stav pleti

Základným rozdielom medzi typom a stavom pleti je to, že svoj typ pleti ovplyvniť nevieme, no stav pleti áno – či už kozmetickými produktmi, alebo estetickými procedúrami a zákrokmi. Stav pleti je dočasný a radíme sem napríklad aj pigmentáciu, vrásky či vyrážky.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Tajomstvo vašej pleti.
Pokud se Vám ukážka líbila, na našem webu si môžete zakoupit celou knihu.