

## KDY NÁM KOSMETIKA ŠKODÍ?



Kůže představuje hranici mezi naším organismem a zevním prostředím. Čelí útokům mikrobů, exhalacím v ovzduší, umělému osvětlení nebo naopak sluníčku. Miliardy pylových a prachových zrn denně usedají na naši pokožku.

Proto většina z nás používá různé ochranné kosmetické přípravky. Ty se v současnosti staly masovou záležitostí a není snad člověka, který by je denně nepoužíval.

Mýdla, tělová mléka, šampóny, kondicionéry, make-up, to všechno přichází denně do styku s naší pokožkou. Není divu, že je kůže podrážděná a může na některé složky reagovat alergicky. Víte, které kosmetické prostředky pokožku dráždí nejvíce? V další části se zaměříme na nežádoucí účinky kosmetických výrobků.

**ADSTRINGENCIA** přípravky, které mají stahující a vysušující efekt. Mohou obsahovat, **alkohol**, **propylenglykol**, **kyselinu salicylovou** atd. Mohou vyvolat svědění, zarudnutí u lidí se suchou, citlivou či jinak podrážděnou kůží.

**ZVLHČOVADLA** zjednodušeně by se daly tyto složky kosmetických výrobků charakterizovat jako látky, které zamezují ztrátě vody jejím nasáváním a zpětným zapracováním do kůže. Suchá kůže praská, prohlubují se kožní rýhy a vrásky, je narušena kožní bariéra. Objevuje se palčivost kůže, svědění, zarudnutí. Mezi látky, které udržují vodu v kůži, patří vazelína, minerální olej, lanolin, silikon, glycerin, propylenglykol, proteiny a některé vitaminy. Tyto ingredience mohou způsobovat alergické reakce.

**OPALOVACÍ PŘÍPRAVKY** alergické kožní reakce způsobují zejména chemické UV faktory, jako jsou **PABA estery**, **vobenzon** a **cinamáty**, které sluneční záření pohlcují. Fyzikální UV faktory obsahující mikropigmenty zinkoxidu a titaniumdioxidu, odrážejí sluneční záření a kůži tak nedráždí. Není známa alergie na fyzikální faktory.

**ČISTÍCÍ PŘÍPRAVKY** mýdla, detergenty, sprchové a koupelové gely a koupelové pěny odstraňují nečistoty, oleje a tuky a mikroorganismy z kožního povrchu. Jsou prevencí před kožní infekcí a pomáhají odstraňovat nežádoucí pach, vznikající rozkladem potu. Jejich nadměrné používání kůži dráždí a přesušuje. Lidé se suchou kůží by si měli kupovat jemně čistící syndety či mýdla s neutrálním pH, obsahující termální vody, bez parfemace a antimikrobiálních přísad. Je třeba omezit i kontakt s prostou vodou a promazat se hned po koupeli či sprše. Ruce je třeba promašťovat po každém umytí.

**BYLINNÁ KOSMETIKA** k často alergizujícím rostlinám patří například heřmánek, třapatka (echinacea), alergické reakce mohou nastat i po oblíbeném lidovém léčivém prostředku – včelím medu nebo mateří kašičce. Vážné kožní alergické reakce vyvolané slunečním zářením byly popsány po aromaterapii za použití bergamotového oleje. Každý pacient užívající bylinné přípravky by si tedy měl uvědomit, že i jejich podávání má svá omezení a vedlejší účinky a interakce.

**ŠAMPONY** slouží k odstranění nečistot, zbytků laků, tužidel, kondicionérů a k odmaštění vlasové pokožky. Alergická reakce na šampóny je ojedinělá, protože kontakt s kůží je krátký. Ale nedoporučuje se mýt si vlasy při sprchování, kdy oplachovaný šampon stéká po těle, kůži vysušuje a může dráždit.

**KONDICIONÉRY** se používají po umytí vlasů šamponem proto, aby se vlasy lépe rozčesaly a upravily. Nejsou typickým zdrojem alergických reakcí. Mohou však obsahovat konzervační látky a vonné látky, na které může být alergie.

**MAKE-UP** vybrat vhodný make-up je důležité proto, že zůstává na kůži po celý den prakticky 7 dní v týdnu. Ideální make-up by měl být hypoalergenní a nekomedogenní. Měl by obsahovat ochranný faktor proti slunečnímu záření tak, aby chránil pokožku před předčasným stárnutím, tvorbou vrásek a vznikem kožní rakoviny.

**OČNÍ STÍNY, LINKY A ŘASENKY** pokožka očních víček je nejcitlivější částí těla. Oční kosmetika zahrnuje oční linky, stíny a řasenky. Suché oční stíny zemitých světlých barev méně dráždí. Ve vodě rozpustná oční kosmetika, tedy nikoliv permanentní oční linky, nesmývatelné řasenky a podobně, se z pokožky lépe odstraňují a méně ji proto dráždí. V okolí očí se však může objevit i alergická reakce způsobená přenesením alergenu prsty rukou.

**RTĚNKY, TYČINKY A BALZÁMY NA RTY** tyto výrobky barví rty, zvlhčují a chrání je před slunečním zářením. Obsahují však barviva, vonné látky, které mohou vyvolat alergickou reakci. Zvláště suché a popraskané rty by měly být ošetřeny speciálními tyčinkami na rty bez obsahu vonných a konzervačních látek a lanolinu. Stejně tak je třeba se vyvarovat slinění, olizování rtů a jejich okolí, protože i samotné sliny kůži v okolí rtů dráždí.

**LAKY NA NEHTY** mohou být také zdrojem alergické reakce. V případě alergie na lak na nehty se objevuje zarudnutí prstů, očních víček, obličej i krku, tedy míst, kde se nalakovanými nehty dotýkáme. Součástí laků na nehty je formaldehyd, který může způsobit alergii. V případě alergie na laky na nehty je třeba volit hypoalergenní laky na nehty bez obsahu formaldehydu a jeho derivátů (na obalu hledejte název „formaldehyd-free“). Sytě červené a temné laky na nehty při delším používání způsobují žluté zabarvení nehtové ploténky. Podobně zabarvují nehty dohněda koupele v hypermanganu. Tyto koupele jsou doporučovány pro jejich dezinfekční účinek. Kůžička kolem nehtů chrání nehty před infekcí a nedoporučuje se proto stříhat.

**PROJEVY INTOLERANCE A ALERGIE NA KOSMETIKU** mnohem častěji se v praxi setkáváme „jen“ s nesnášenlivostí kosmetických přípravků. **Projevy na kůži jsou v podstatě stejné - zarudnutí, svědění, otok a puchýřky**, jen příčina je jiná. Často se jedná o nevhodně zvolený kosmetický přípravek s ohledem na typ pleti, přílišné odmašťování kůže, primárně citlivá kůže, pobyt v přesušených, klimatizovaných prostorech. Pokožka je také citlivější po korektivním ošetření chemickým peelingem či laserem a po opálení. Také řada kožních onemocnění je spojena se zvýšenou citlivostí kůže. Již sama voda je pro kůži nevhodnou látkou. Namáčíme-li například ruce často do vody, dochází k jejich dehydrataci a praskání a rozvoji zánětu kůže.

Alergici, nebojte se bylinné kosmetiky Hildegard BRAUKMANN, je zbařená všech přírodních alergenů.