

KVĚTEN 2024

Nastává období, kdy je sluníčko nejvíce aktivní, řešíme především ochranu pokožky, před slunečními paprsky.

I u JANSSEN COSMETICS máme nejen přípravky na ochranu před UV zářením, ale také produkty, které pomohou po slunění dostat pokožku zpět do kondice.

Mnoho přípravků obsahuje vitamíny a zákaznice se zajímají o spojení opalování s různými vitamíny. Zajímá je jejich účinek na pleť. Proto se v tomto období budeme věnovat stručné rekapitulaci základních v kosmetice použitých vitamínů a jejich propojení s opalováním.



Vitamíny a UV záření

D vitamín se tvoří v kůži z provitamínu D působením UV záření. Podporuje mnoho životně důležitých funkcí v těle. Je důležitý pro zdravé kosti a zuby, zlepšuje celkovou imunitu, pomáhá mírnit zánětlivé příznaky na kůži, především u akné. Je vitalizační a regenerační, podporuje růst a obnovu pokožky, působí i jako antioxidant. Do těla se provitamín D dostává potravinami, jako je maso, ryby vejce, zelenina a obiloviny. V kosmetice je vhodným doplňkem pro problematickou pleť a je vhodný i jako vitamín anti-aging. Zlepšuje elasticitu a hojení, podporuje tvorbu kolagenu. Celkově revitalizuje, projasňuje a zjemňuje pleť.

Lidem se světlou pletí stačí v letních měsících 15-20 minut denně, v době vysoké aktivity slunce, pro vznik dostatečného množství vitamínu D.

Nemusíme tedy mít obavy, že pokud použijeme opalovací ochranný přípravek, nebudeme mít dostatek vitamínu D.

A vitamín má různé formy, jedna z nich je **betakaroten**, který v pokožce funguje podobně jako kožní barvivo a pomáhá tak s ochranou před slunečním zářením. Je obsažen v ovoci a zelenině a dodáváme jej především potravou, nebo vitamínovými doplňky. V těle se mění na vitamín A, betakaroten, který kůže potřebuje, na antioxidační ochranu buněk. V kosmetice může být součástí, make-upů, nebo opalovacích a tělových přípravků.

Oproti tomu další forma A vitamínu **retinol** se na slunci rozpadá a neúčinkuje. (Dříve se tvrdilo, že zvyšuje citlivost pokožky na UVA a UVB záření.) Použití Retinolu se proto doporučuje na noční ošetření pleti a to především v období, kdy se nechystáme na vydatné opalování. Retinol je obsažen v mase, mléku, rybím tuku nebo vejcích. Je velmi častou přísadou kosmetických přípravků. *Ti, kteří bojují s akné, nebo pigmentacemi a používají Retinol v nočních přípravcích, by přeci jen měli na den používat přípravky s ochranným UV filtrem.*

C vitamín, nepůsobí jako UV ochrana, ale je jeden z antioxidantů, který pomáhá chránit pokožku před poškozením sluncem a tzv. oxidačním stresem. Do těla jej dodáváme ovocem a zeleninou a je velmi často obsažen i v mnoha kosmetických přípravcích. Nenahrazuje UV ochranu, protože nedokáže absorbovat UV paprsky, ale pomáhá zmírnit škody UV zářením napáchané. Proto může být součástí poopalovacích přípravků.

Není ideální ho kombinovat v období opalování s retinolem, nebo AHA a BHA kyselinami.

E vitamín, nazývaný také **tokoferol**, nenahrazuje UV ochranu, protože nedokáže absorbovat UV paprsky. Je však silně antioxidační a používá se především na zklidnění pleti po zátěži vzniklé UV zářením a nastartování antioxidačních procesů. Je obsažen v olejích, mléku, sóji, ořechách a mase. Je velmi častou přísadou kosmetických produktů, jako antioxidant. Obvykle je velmi dobře snášen a má klidnící a strukturu pleti vyhlazující účinky.

Hodí se především do poopalovacích a regeneračních přípravků.

B3 vitamín, nazývaný niacin nenahrazuje UV ochranu, protože nedokáže absorbovat UV paprsky, ale je dalším z vitamínů na podporu normálního stavu sliznic a pokožky, především na zvládnutí oxidačního stresu. Do organismu ho můžete doplnit potravinami je v rybách, mase, mléku a pečivu.

Popularita B3 vitamínu roste. Najdete jej v mnoha kosmetických přípravcích, protože se mimo jiné podílí na opravě DNA uvnitř buněk.

Je proto součástí denních, nočních, ale i poopalovacích přípravků.

B5 vitamín – kyselina pantotenová, nechrání pleť proti UV záření, ale má zvlhčující, změkčující a klidnící účinky. Dodáváme ji tělu potravinami, jako je maso, mléko, luštěniny. Používá se především k péči o spálenou, omrzlou a dráždivou pleť. V kosmetických přípravcích má velmi široké uplatnění. Nedocenitelný je v přípravcích na opalování.

Je součástí většiny klidnících, denních, nočních, ale i poopalovacích přípravků.



Připravila:

Bohumila Christophová školící kosmetička
Janssen cosmetics a **inspira: cosmetics**,
soudní znalec kosmetika vizážistika