

PRÁVO

23. dubna 2024

pro ženy

STYLS

*V péči o pleť chceme  
zázraky na počkání*

Kolik by investovala do krému  
vývojářka kosmetiky Lenka Průšová?

# Češi jsou druhý nejméně mytý národ v Evropě

Vývojářka kosmetiky Lenka Průšová pracuje ve zkrášlujícím průmyslu bezmála dvacet let. Ví tedy velmi přesně, jaké složky krémy obsahují, co je opravdu účinné a kde jde víc o marketing než o péči. Kolik podle ní stojí kvalitní krém a proč by nás mělo inspirovat složení lubrikačních gelů? **Lucie Šilhová**

**Co to s vámi dělá, když v televizi vidíte reklamu na kosmetiku?**

Záleží na tom, co se v ní říká. Velcí hráči na trhu mě příliš nedeptají, protože dodržují legislativu a tvrzení o účincích svých výrobků mají většinou podložené čili nelžou. O to víc mě vytácejí někteří menší výrobci, kteří jsou schopni lidem nakukat hrozné nesmysly.

**Jaké například?**

Slibem nezarmoutíš. Jsou tady lidé, kteří jsou schopni na levandulový nebo růžový hydrolát, laicky nazývaný květinová voda, napsat, že funguje nejen na pleť, ale k tomu navíc proti zánětu spojívek nebo proti depresím nebo že uvolní svaly. To prostě není pravda, kosmetika tohle nikdy dělat nebude. A ze své definice ani nemůže. Tohle si velcí hráči opravdu nedovolí.

**Co domácí kosmetika? Čas od času na mě někde vyskočí návod na to, jak si vyrobit třeba krém na ruce.**

Au.

**Proč au?**

Odkud budete brát suroviny? Z nějakého e-shopu? Jak víte, že jsou čerstvé? Dají vám k tomu certifikáty? Máte analytiku, abyste si stanovila, jestli není olej pančovaný? Nebo neprodali jiný, než vám slíbili? Neznáte vstupy, to za a. A za b, když dostanete chuť na beef bourgignon a najdete si recept, co myslíte, uvaříte ho lépe než Zdeněk Pohlreich?

**Já určitě ne.**

Tak proč si lidi pořád myslí, že kosmetiku udělají lépe než profík?

**Možná proto, že mají pocit, že domácí výroba je zdravější než průmyslová?**

Jenže vy to z přírody stejně nedostanete tak, že vymačkáte citron a ze šťávy dostanete vitamin C. Když vám ukážu, jak se získává olej ze semen, tak to je fyzikálně-chemický proces se vším všudy. Váš olej prostě nevznikl bez použití poměrně sofistikovaných strojů a systémů. A víte, při kolika stupních se lisuje olej takzvaně zastudena? Při osmdesáti až devadesáti. Každému z toho musí být jasné, že to je nějaký technologický proces, který neodbouráte tím, že si budete vyrábět kosmetiku podomácku. Navíc pokožce je úplně jedno, jestli vstřebává přírodní nebo syntetický vitamin C. Nepozná to.

**Co osvědčené rady našich babiček a maminek? Okurková slupka na čelo například.**

Mnoho rad nebylo ve svém principu vůbec špatných. Okurka obsahuje sloučeniny, hlavně cukry, které na sebe přirozeně vážou vodu. Pro pleť výborné! Jenže v okurce je například pouhý gram takové účinné látky, zatímco do krému ji můžu dát koncentrovanou. Plus třeba přidat kyselinu hyaluronovou, která má vyšší potenciál takovou látku vázat. Pak je ošetření samozřejmě efektivnější. Ocet na vlasy taky nebyl špatně, protože snižoval pH,

což způsobí, že se vlas zatáhne a je lesklý. Kondicionéry také pH snižují. Na rozdíl od octa ale nepáchnou.

**Vypadají dnes ženy lépe než naše předchůdkyně proto, že máme k dispozici účinnou péči?**

Naše babičky dělaly, co uměly, klobouk dolů. Ale žily úplně jiný život, to vůbec nemá smysl porovnávat. Moje prababička šla do důchodu v necelých padesáti letech, dneska má žena v tomhle věku pětileté dítě. Babička šla do důchodu později, ale v sedmdesáti to byla opravdu babička. Byla oblečená jako babička a její zábavou bylo pletení. Mí rodiče v sedmdesáti lyžují. Porovnávat to zkrátka nelze. Hlavně nepracujeme na poli, nejsme fyzicky tolik sedřené. Máme na mnoho činností stroje. Některé ženy se o sebe starají, je to znát. Na druhou stranu, my Češi jsme na tom s péčí o sebe sama oproti jiným vyspělým státům pozadu. Kosmetika je pořád brána za zbytečnou věc.

**Tomu se mi skoro nechce věřit.**

Pořád přežívá názor, že chlap má smrdět a ženská, která o sebe pečuje, je fíflena. V přepočtu na obyvatele jsme druhý nejméně mytý národ v Evropě. To říkají průzkumy z roku 2022. Z nich se dozvíte, že za kosmetiku utratíme ročně osmdesát eur. V to se počítá i mýdlo a zubní pasta.

**Mně se to stejně pořád nezdá...**

Protože žijete v bublině. Ale podívejte se na ulici kolem sebe. Vždyť to vidíte i na šatech. Já nebo vy, když někde půjdeme, tak se aspoň nějak elementárně slušně oblékneme. Vy byste asi nešla na rozhovor v tepláčkách. A já také ne. Jiní v nich chodí i do divadla.





Foto Barbora Klímsz / Oto Klímpf



Přípravky, které vyrábí pod značkou Canneff, sázejí na látku kanabidiol. Na snímku vlevo se společníkem z firmy Janem Storchem.



## Jeden nehet za odměnu

**Kosmetika vás podle vašich slov bavila už od mala. Kde se ve vás vzala ta vášně? Má to něco společného s rodiči?**

To asi ne. Naši jsou oba lékaři. Pokud mě jejich profese poznamenala, tak snad v tom, že jak u nás doma bylo vždycky extrémně čisto, tak mi to zůstalo dodnes. Chovám se tak i ve svém voze. Vždycky říkám, jak se člověk chová k autu, tak se chová k sobě.

**To byste si rozuměla s mým mužem, já si třeba v autě nesmím vzít pomalu ani žvýkačku.**

Já mám auto vždycky zevnitř i zvenčí nablýskané. Včera se v něm chudák syn pozvracel, trvalo přesně pětadvacet minut, než jsem našla službu, kde mi to dali do pořádku. Jinak si vůz myju sama, protože trpím přesvědčením, že to samozřejmě nikdo lépe neudělá. Ale k té kosmetice. Jako malinká, když jsem chtěla někomu dát dárek, bylo to vždycky mýdlo. Možná si pamatujete značku Camei v červeném, černém a bílém obalu. Přes-

ně pro maminku, tetu a babičku. Ale ze všeho nejradši bych si všechna mýdla nechala pro sebe.

**Byla jste vyfintěná malá slečna?**

To ani ne. Vyrůstala jsem v Dolním Bezděkově, litala jsem venku a lezla po stromech, domů jsem se občas vracela s nohama tak rozbitýma, že se mě rodiče báli poslat do školy, aby na mě nepřišla sociálka, protože mě týrají. Zároveň jsem na sebe ale pořád něco patlala. A když mě chtěli rodiče za něco odměnit, dovolili mi nalakovat si jeden nehet.

**Kradla jste mamince malovátku?**

Jasně, malovala jsem se vším, co jsem doma našla! Všechny peníze jsem už tehdy utrácela jenom za kosmetiku, za nic jiného. V šestnácti mi bylo jasné, že chci tenhle obor studovat. V Učitelských novinách, kde byl seznam vysokých škol, jsem našla, že na Vysoké škole chemicko-technologické mají obor detergenty a kosmetika. Tehdy byl jediný u nás, tak jsem si ho zatrhl a už neuvážovala o ničem jiném. Měla jsem jedničku z chemie i z matematiky, tak jsem se na vysokou školu dostala bez problémů na průměr.

**Jak se na vaši vášně dívali profesori, často slavní chemici?**

Různě. Ale já byla urputná. Například na bakalářskou práci byla vypsána pouze dvě kosmeticko-tenzidová témata, šampóny a aviváže. Zbytek se týkal úplně něčeho jiného. A protože nás bylo přes dvacet, nemohla jsem připustit, aby mi téma někdo vyfouknul. Jenže ono se to vyvíjelo ráno na nástěnku, a kdo přišel nejdřív, ten měl na výběr. Jasně, mohla jsem tam stát v pět hodin ráno, ale na druhou stranu jsem nechtěla riskovat, že uvíznu někde v zácpě. To bylo nemyslitelné. Šla jsem za profesorem, který ty dvě konkrétní bakalářky vedl. „Dobrý den, já se k vám chci zapsat.“

**Řekl, ať to uděláte na nástěnce?**

Přesně tak. „Ale vy tomu nerozumíte,“ nedala jsem se. „Já nechci, aby mě někdo předběhl.“ Profesor mi položil jednu odbornou otázku, na kterou jsem neznala odpověď. Na to mi dal za úkol vypracovat do druhého dne na toto téma tři normostrany, samozřejmě včetně zdrojů. Tak jsem mažala do knihovny, vytahala články, sedla a přes noc napsala, co chtěl. Druhý den jsem text vítězoslavně přinesla, on se na něj ani nepodíval, ale řekl: „Ok, tak které téma to bude?“ Když se pak témata vyvíjela na nástěnku, u vlasových šampónů bylo moje jméno už předtíštěné.

**Nebyli spolužáci naštvaní?**

Někteří ano. Ale šanci zajít za panem profesorem jsme měli všichni stejnou.

## Evropa jede na výkon

**Hodně cestujete po světě, chvíli jste pracovně pobývala v Kanadě. Překvapilo vás něco z vašeho oboru?**

Třeba to, jak hodně se v Rumunsku prodává ta nejluxusnější kosmetika. Tam jsou schopni utratit za haute couture kosmetiku neuvěřitelné peníze. Podobné to mají i v Jižní Koreji, ale to je jiný svět. Jednak jsou posedlí bělením kůže, a hlavně mají odlišné návyky.

**Pamatují si, jak svého času „frčely“ korejské plátýnkové masky. Pořád to platí?**

Korejská kosmetika je skvělá. Ale večerní pečující rituál průměrné korejské ženy trvá hodinu a čtyřicet minut. Po celou tuto dobu se stará o vlasy, pleť a tak dále. Peeling, mlha, tahle maska, tamta maska, a ještě taky maska pod oči... My máme odličení, tonizaci, sérum, krém a konec. Takže výrobce musí napravit všechny aktivní látky do pár úkonů. Korejci mají těch kroků asi šestnáct, podle toho jsou aktivní látky rozloženy. Dost lidí mi třeba říká, hele, já jsem použila korejské sérum, zdá se mi dobré, ale nějak nevidím efekt. Já na to jasně, protože ty si k tomu séru musíš koupit dalších deset přípravků. Koncentrace aktivních látek jsou prostě jiné. My v Evropě jedeme na výkon. Což vidím i v naší firmě. Víte, jaká je nejvíce prodávaná maska?

**Netuším.**

Ta s účinkem do čtrnácti dnů. Druhá nejprodávanější je s AHA kyselinami, kde vidíte výsledek hned. My máme rádi instantní efekt, za málo času hodně muziky. Já sama se o sebe starám docela dost, ale taky se mi nechce trávit péči celý večer. Proto je dobré do sebe v tomto ohledu pořádně zainvestovat.

**Co to znamená? Je to v ceně? Nebo v čase, který věnujeme sami sobě?**

V obojím. Nemůžete čekat, že když si koupíte krém za stovku, bude mít zázračné účinky, protože suroviny něco stojí. Za kvalitu se platí. Ale zase všeho s mírou. Kdyby mi někdo ukázal krém za padesát korun a řekl, ať vyrobím jeho nejlepší variantu za pětistovku, tak bude skutečně desetkrát lepší. Ale když z toho „pětistovkového“ udělám krém za pět tisíc, tak bude lepší třeba jenom dvakrát, protože tam už to jde logaritmičky.

**Takže cena kvalitního krému je jaká?**

Od pěti set do tisíce, a to včetně obalu, se už dá pořídit velmi dobrý nebo až špičkový krém v klasickém objemu 50 ml. Velmi drahé krémy, ty za deset a více tisíc, jsou pro mě úsměvné, protože vím, kolik stojí vstupy. A víc látek do nich od určitého okamžiku stejně nedostanete. A ani do pleť. Dobře se to přirovnává k jídlu. Můžete si koupit carpaccio za dvě stě korun. Anebo nějaké lepší z dovozu maso, které bude stát třeba tisícovku. Zaplatíte pětkrát tolik, ale maso nebude lepší pětkrát, ale třeba jen dvakrát. A rozhodně ho nesníte víc. A když ho dostanete desetkrát víc, neznamená to pro vás už téměř žádný benefit.

**Jak si mám z obrovské nabídky vybrat ten správný kosmetický přípravek?**

Nesmíte věřit nereálným slibům. Jestli bude na obalu mít zdravotní tvrzení, třeba že vyléčí ekzém nebo škytavku vašeho psa, tak to je podezřelé. A z hlediska účinku? Musíte to zkusit. Vezměte si tester nebo si kupte krém, přečtěte si návod, a hlavně ho dodržte. Občas se mi stane, že někdo zavolá s tím, že zarudl po mé masce. A pak se dozvím, že je dotyčná měla na obličej místo deseti minut třeba hodinu.

**A to vadí?**

Jistě, že to vadí. Kdyby to nevadilo, napíšeme, nechte si masku, jak dlouho chcete. Opravdu nejlepší je si to zkusit. Kvalitu ze složení nepoznáte, protože nevíte koncentrace složek. Účinné látky máte na obalu sice vyjmenované, ale kvalita se liší nejen podle nich, ale taky podle koncentrací. A ty nemáte šanci zjistit. Navíc můžete mít na něco intoleranci, o které zatím nevíte. Takže zkoušet, zkoušet, zkoušet.

**Přípravky, které vyrábíte pod značkou Canneff, sázejí na látku kanabidiol. Proč?**

Je to sice dneska hit, ale já jsem si ji vybrala proto, že věřím jejímu regeneračnímu potenciálu zaměřenému na kožní buňky. Ten je vyšší než u jiných látek, ale rovnou říkám, že samotná látka není svatý grál. CBD by mohl být elixír mládí, budete-li mít vše ve správné kompozici. Ve správné bázi, ve správné koncentraci s těmi správnými dalšími látkami, které mu pomohou rozvinout jeho schopnosti. Takových lidí, kteří tohle umí perfektně nakombinovat, zase tolik po světě nebývá. Když je někdo chemik, ještě neznamená, že přípravek namoduluje správně. Je to obor jako jakýkoliv jiný. Máte zedníka, který vám postaví špičkový dům, anebo přijde takový, který zkazí i psí boudu.

**Kromě toho, že vyvíjíte kosmetiku a také jste se pustili do zdravotnických prostředků, hodnotíte bezpečnost kosmetiky. To probíhá jak?**

Já jakožto hodnotitelka zkontroluji testy stability, protože jde o to, aby měl například krém stále stejnou konzistenci, ať je teplo, nebo zima. Řeším také mikrobiologickou zátěž, při které se zjišťuje, zda, když opakovaně strkáte do kelímku kontaminovaný prst, vám přípravek nezplesniví. Prověřím toxikologický profil každé suroviny a též její použitou koncentraci. Kontroluje se značení, dříve diskutovaná tvrzení. A tak dále. Vznikne z toho komplexní souborná zpráva.

**Trend v péči, a také v líčení, je přirozenost. Nebojíte se o práci, když budou ženy používat méně kosmetiky?**



## LENKA PRŮŠOVÁ (38)

- Je vyhledávanou odbornicí v oblasti vývoje finálních kosmetických produktů a v poslední době i zdravotnických prostředků a léčiv.
- Po studiích na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze pracovala jako specialista na vývoj bytové chemie, v roce 2011 přesídlila do kosmetického průmyslu.
- Na univerzitě Vrije v Bruselu roku 2014 absolvovala zkoušky pro hodnotitele bezpečnosti kosmetiky. Od konce roku 2018 je jejím zázemím společnost CB21 Pharma a značka Canneff.
- Zpočátku pracovala jako ředitelka kosmetické sekce, od března 2020 jako provozní ředitelka. Je zároveň spolujitelkou.
- Pod značkou Canneff najdete jak kosmetiku, tak farmaceutické produkty. K dnešnímu dni pro Canneff a pro jiné převážně zahraniční značky vyvinula zhruba 500 kosmetických produktů, které se úspěšně prodávají na trhu EU.
- S partnerem má tříletého syna.



Ani ne. Ono dá totiž neskutečnou práci udělat make-up tak, aby vypadal přirozeně. Nude líčení je těžké a pracné. A jestli narážíte na šedivé vlasy, tak to prosím beze mne. Můj názor je, že šedivé vlasy jsou zbytečné. Já vím, jak je to otravné barvit odrosty, sama mám víc šedivých vlasů než těch ostatních. Ale dělám to, protože to tak chci. Dovedu například pochopit, že šedesátiletá dáma si nechá u kadeřníka vytvořit stříbrnou hřívu, když už se jí nechce do jiné barvy. Ale u mladé ženy to nepochopím, šedá vždycky ženu udělá starší.

**Proč všechny informace o výrobku končí větkem šedesát plus? Na starší dámy už kosmetický průmysl nemyslí?**

Věk na krabičce je velmi zjednodušené vodítko, nikdy podle něj krém neposuzuj-

te. Důležitá je kvalita pleti. Jsou šedesátileté ženy s pletí lepší než čtyřicítka. A třicetiletá, která má brutální hormonální akné a bojí se užít správný přípravek jen proto, že je na něm napsáno 20–30. Nehledejte od do, ale pro jakou pleť. Zarudlá, mastná, aknézní, extrémně suchá, normální, smíšená, pnoucí, to všechno je mnohem lepší vodítko než datum narození.

**Doporučíte, co funguje na vrásky?**

Vy jste jako moje spolužačky, ty mi také volají, hej, Leni, poraď, mně se začínají dělat vrásky. Na to vždycky odpovím, to jsi zaspala tak o patnáct let. Jasně, pokožka se dostane do lepší kondice, než kdybyste nepoužívala vůbec nic. Ale nikdy nebude tak skvělá, jako když o ni pečujete dávno předtím, než se začnou první viditelné vrásky tvořit. Je to jako se sportem. Někdo se hýbe odmala a jiný za-

čne až v pozdním věku. Jasně, dostane se do formy. Ale nikdy nedožene toho, kdo sportuje o dvacet třicet let dříve.

**Tak se zeptám jinak. Co je podle vás, odbornice na kosmetiku, účinná péče?**

Vezměme to od večera. Důležité je pleť odlíčit a vyčistit, protože když na pokožce necháte zbytek make-upu, budete si ho vtaahávat dovnitř. Můžete použít čistící gel nebo pěnu, to je na vás. Já to dělám tak, že pěnou umyji obličej z toho nejhoršího, micelární vodou s odličovačem pak dojde zbytky. Druhá fáze je tonikum. Pokud totiž chcete, aby krémy fungovaly, nesmí být pleť dehydratovaná. Voda je nosič pro všechno. Takto je pleť připravena na aplikaci pečující kosmetiky. Ráno doporučuji už jen tonikum, pokud nejste aknotik a nemusíte po noci znovu čistit. Pak naneste pečující krém. Až se vstřebá, můžete se nalíčit. Dekorativní kosmetika navíc obsahuje pigmenty na bázi oxidu titaničitého, které odstíní UV záření, takže je to dobrá bariéra. Jinak krém s SPF samozřejmě doporučuji.

**Jaký faktor ochrany před sluncem je podle vás ideální?**

Myslím si, že pro Českou republiku bohatě stačí patnáctka, v létě třicítka. Všichni chceme, aby se pleť zbytečně nezatěžovala, ale pak na sebe napatláme padesátku, která obsahuje kolem čtyřiceti procent filtrů? To mi připadá zbytečné.

**K létu patří plavky, takže dámy začnou řešit celulitidu. Myslím se, když si myslím, že na tohle žádný krém nezabere?**

Nemýlíte. Věřte tomu, že kdyby existoval nějaký prokazatelně fungující přípravek na zmírnění celulitidy, já bych si ho umíchala bazén a skákala bych do něj každý den šipky. Ale za patnáct let jsem nikdy nic takového neviděla.

**Jaký největší mýtus jste o kosmetice slyšela?**

Už jsme to trochu natukly. Tvzení, že bio je bezpečnější než konvenční věci a že syntetika je špatná, je blbost. Obzvlášť u lidí, kteří mají problematickou pleť a porušenou kožní bariéru, dopadají v testech mnohem lépe syntetické látky než ty přírodní. Já na to mám oblíbený příklad. Jedna ze syntetických látek je součástí lubrikačních gelů, právě proto, že ani trochu nedráždí sliznici. Kdybyste si na tyhle partie dali něco přírodního, třeba tolik oblíbené esenciální oleje, tak vám shoří. Potřebujete lepší příklad? ●



Foto Barbora Klímsz / Oto Klemplř