

krása / styl

JEDLÁ KRÁSA

*Beauty doplňky stravy
a nutrikosmetika jsou
ve světě krásy velkým
trendem. Vyplatí se do nich
investovat? Dokážou
skutečně pomoci a co
všechno byste o nich vlastně
měli vědět?*

[TEXT: LINDA BREUER]

Po doplňcích stravy saháme nejčastěji ve chvíli, kdy máme pocit, že nám „něco“ chybí, nebo řešíme nějaký už nastalý problém. Pokud jde o krásu, za něco může prostředí, ve kterém se pohybujeme, za něco naše tělo a genetika a za další my sami nevhodným stravováním, nedostatečným pitným či spánkovým režimem, stresem, ale také různými kosmetickými experimenty. Na úplný úvod si tak pojdme říct, že boj v této oblasti probíhá na mnoha frontách a nemůžeme čekat, že nám nutrikosmetika vytrhne trn z paty sama, bez našeho přičinění. Přesto dokáže pomoci a podpořit tam, kde nám zdravý životní styl třeba aktuálně pokulhává.

Síla kombinování

Na to, proč je dobré kombinovat péči vnitřní a vnější, jsme se zeptali MUDr. Anny Brandejs, zakladatelky značky by Anna Brandejs, která se specializuje právě na nutrikosmetiku. „Kdo se dobře stravuje a má dostatek čerstvé zeleniny a ovoce, kvalitních bílkovin a vyhýbá se přemíře rafinovaného cukru, dělá dobrou službu nejen kůži, ale každé buňce v těle. V dnešním uspěchaném světě je někdy těžké se stravovat vyváženě, a proto je velmi dobré zvážit i používání kvalitních doplňků stravy s obsahem minerálů, vitamínů a rostlinných extraktů, které stravu obohatí a dodají tělu i pleti prospěšné koncentrované živiny. Dobře vybraná kosmetika s obsahem vitamínů, minerálů nebo rostlinných extraktů může pleť velmi zlepšit, ale taky není samospasná, protože kosmetické přípravky fungují převážně jen na vrchní část pleti a do střední části kůže se moc účinných látek nedostane. Proto je zajímavá kombinace kosmetiky, která pečuje o horní část kůže, a dobré stravy + doplňků stravy, které se do pleti dostávají přes spodní a střední část kůže,“ vysvětluje.

S malou pomocí

I ona ale potvrzuje, že je třeba přiložit ruku k dílu a nenechávat vše „jen na tabletkách“. „Doplňky stravy nesmíme považovat

za samospásné. Jejich účelem je doplňovat běžnou stravu, protože jsou koncentrovaným zdrojem vitamínů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním či fyziologickým účinkem. Některé vitamíny a minerály s tzv. antioxidačním účinkem pomáhají snižovat volné radikály, což jsou toxické látky hlavně ze znečištěného životního prostředí, například ze vzduchu, které přispívají k předčasnému stárnutí, ale i k různým zdravotním problémům. Takže doplňky stravy mohou pomáhat v mnoha ohledech, ale není to kouzelná hůlka, která vyřeší to, že člověk hodně kouří, pije vydatně alkohol, jí potraviny s vysokým obsahem cukru nebo mnoho uzenin a čerstvou nebo dušenou zeleninu považuje za zbytečnou položku v jídelníčku,“ konstatuje.

Doplňky vs. léky

Pokud začínáte uvažovat o investici do potravinových doplňků nebo se chystáte řešit nějaké lehké obtíže, možná vás napadne jedna věc. Když jsou takové přípravky volně prodejné, na rozdíl třeba od léků, není lepší nechat si předepsat něco od lékaře? A jsou vůbec doplňky stravy účinné? „Léky na předpis mají za cíl změnu našeho tělesného (nebo duševního) stavu a je přesně kvantifikované, jak moc,“ vysvětluje Vendula Fícelová, produktová manažerka Infokrása.cz. „Mají za cíl léčit onemocnění, nebo jim předcházet. Doplňky stravy oproti tomu obohacují naše tělo o látky, kterých máme v potravě nedostatečné množství, neléčí a úřady neověřují jejich účinnost, to dělají pouze pro léky. Neznamená to ale, že by doplňky stravy nefungovaly, jen to znamená, že si musíme vybírat,“ objasňuje. Její slova potvrzuje i internista a odborník na preventivní medicínu docent MUDr. Lubomír Novák z Kliniky YES VISAGE: „Potravinové doplňky nejsou zpravidla zahrnuty mezi léčiva a jsou volně prodejné. Antioxidanty, vitamíny, aminokyseliny, minerály, přechodné kovy, hormony atd. registrované jako léčiva mají cílený a užší způsob účinku, vyšší koncentraci a vyšší riziko účinků nežádoucích. Existují též v infuzní formě, jsou určeny pro léčbu metabolických poruch a vždy vázány na lékařskou indikaci.“

Sami sobě specialisty

Otázku účinnosti bychom tedy měli vyřešenou, ale co když si jako laici stanovíme sami nějakou „diagnózu“, kterou se rozhodneme zvládnout sami, a v dobré víře si pořídíme doplňky stravy, které vlastně nepotřebujeme, třeba právě proto, že je naše „diagnóza“ chybná? Znamená to „pouze“ vyhozené peníze, nebo hrozí, že si tak můžeme ublížit? „U doplňků stravy to naštěstí nehrozí. Jak jsem řekla, měly by pouze obohatit naši běžnou stravu. Takže produkt klidně používat můžeme a naše tělo i tak obohatíme o prospěšné vitamíny, minerály, aminokyseliny a další obsažené látky. Přinejhorším je ve většině případů naše tělo schopné přebytek látky jednoduše eliminovat,“ říká Vendula Fícelová. „Před dlouhodobějším podáváním kosmetických či metabolických nutrientů doporučujeme krátkou lékařskou či kosmetologickou konzultaci, optimální je nutrigenetické vyšetření,“ radí MUDr. Novák. „Toto vyšetření objektivizuje individuální dispozice pro působení nutrientu, rychlost jeho odbourávání a umožní stanovit



Pokud se rozhodnete vsadit na potravinové beauty doplňky, vždy si ověřujte jejich původ a kvalitu. Rozhodně ale nečekejte, že za vás vyřeší všechny problémy vašeho životního stylu.

maximální účinnou dávkou bez nežádoucích účinků. Vyšetření se provádí neinvazivně, stěrem buněk z tvářové sliznice.“

Správný výběr

Jak tedy pro sebe najít vhodný beauty doplněk stravy? Odborníci se shodují na tom, že je důležité prověřit si výrobce, pročíst si recenze, zjistit, zda má daná značka k dispozici nějaké klinické studie o tom, jak její přípravky fungují a zda jsou skutečně účinné. Vzhledem k tomu, že jsme každý jiný a máme jiné výchozí podmínky (jak vnější, tak vnitřní), budeme každý pátrat po jiné nutrikozmetice. Existuje ale nějaká, která je, dá se říct, univerzální, pro každého? „Samozřejmě,“ potvrzuje Anna Brandejs a pokračuje: „Jsou to především doplňky pro imunitu, posílení či očistu těla. To vždy prospěje každému, obzvláště pokud žijete ve stresu nebo větších městech. Záleží také na sezonnosti, třeba vitamin C nebo komplex vitaminů jsou ideální jako kúra na podzim a/nebo na jaře. Posílit můžete rovněž třeba



srdce a cévy pomocí mastných kyselin. Například náš Omega 3+3 DS obsahuje polyfenoly, které získávají na oblibě. Jsou to rostlinné látky, které mají mimořádné bioaktivní účinky. Například polyfenoly z olivového oleje mají schválené zdravotní tvrzení – přispívají k ochraně krevních lipidů před oxidativním stresem, který vede ke kornatění cév. Kromě oliv jsou výborným zdrojem polyfenolů i hroznová jádérka, borůvky apod.“

Hvězda jménem kolagen

Zeptáme-li se na statistiku prodeje potravinových beauty doplňků, na prvních příčkách se v ČR pravidelně umísťuje kolagen. Jeho popularita je tak velká, že asi není člověk, který by se s ním v nějaké formě nesetkal, ať už jde o televizní reklamu na přípravek pro zdraví kloubů, nebo instagramovou propagaci jeho výhod pro kůži ze strany influencerů. Jak postupovat, pokud se ho rozhodnete vyzkoušet? „U kolagenu záleží na tom, co chceme zlepšit,“ vysvětluje Vendula Fichelová.

Mini slovník

- ↳ **Elastin** – Tento protein se nalézá v pojivových tkáních a jeho zásadní vlastností je elasticita. Když se štípnete do ruky a kůže se vrátí na své místo, je to právě jeho zásluha. Bohužel postupem času ho v těle ubývá, což znamená nejen ztrátu pružnosti, ale také vznik vrásek.
- ↳ **Kolagen** – Tato bílkovina tvoří základ pojivových tkání v lidském těle. Ovlivňuje nejen kvalitu kůže, ale také vlasů, nehtů a kloubů. Jeho množství v těle časem rovněž ubývá. To se projevuje mimo jiné ztrátou pružnosti pokožky, vznikem vrásek nebo bolestmi kloubů. V současnosti je známo 27 typů kolagenu.
- ↳ **Kyselina hyaluronová** – Jde o polysacharid, jenž udržuje tkáň zdravé, podporuje tvorbu kolagenu, bojuje proti volným radikálům a díky jeho schopnosti vázat na sebe vodu jde o velmi populární hydratační ingredienci.
- ↳ **Peptidy** – Fragmenty bílkovin, které se využívají v kosmetických produktech a mají řadu pozitivních účinků na pleť i vlasy.
- ↳ **Selen** – Jako antioxidant chrání před volnými radikály, podporuje zdraví kůže a vlasů.
- ↳ **Vitamin C** – Důležitý antioxidant, který pomáhá bojovat proti volným radikálům, čímž zpomaluje některé příznaky stárnutí. Kromě jiného je nezbytný pro správnou syntézu kolagenu v těle.
- ↳ **Vitamin E** – Další silný antioxidant, který napomáhá hojivým procesům v těle.
- ↳ **Zinek** – Důležitý je zejména pro hojení ran. Při jeho nedostatku mohou vznikat kožní problémy (záněty a vyrážky). Pro zdraví pleti, vlasů a nehtů je doporučován v kombinaci se selenem.

„Pokud máme za cíl lepší kvalitu kůže, určitě je nevhodnější kolagen z rybiho zdroje, a na klouby je zase nejlepší hovězí. Takže jedna z věcí, na které bychom se měli zaměřit, je původ. Kolagen totiž existuje v několika variantách a každý zdroj má jiný poměr těchto variant. Ten rybí obsahuje převážně kolagen typu I a III v poměru nejbližším k tomu v naší pokožce. Dále se zaměřte na to, aby byl kolagen takzvaně hydrolyzovaný. To znamená, že je předem ‚nakouskovaný‘ na menší části, a jen tak ho naše tělo dokáže nejlépe vstřebat.“

A co dál?

Mezi nejčastější obtíže, které řešíme pomocí nutricosmetiky, patří kromě vrásek také ztráta pevnosti a pružnosti pleti nebo její hydratace. Po jakých ingrediencích se dívat v tomto případě? „Hydrataci pomáhají ceramidy, což je speciální typ tuků získaný z různých rostlin, například pšenice,“ vysvětluje Anna Brandejs. „Jsou to tuky podobné těm, které máme v kůži a které chrání pleť před vypařováním vody. Pevnosti pleti pak pomáhají už zmiňované kolagenové peptidy. Vitaminy a minerály, jako je vitamin D, C, E, A, vitamin B₅, zinek a měď, pomáhají chránit pleť před různými toxiny ze vzduchu a napomáhají tomu, aby pleť předčasně nestárla. Podobně působí i různé extrakty z ovoce a rostlin, například kyselina ellagová z granátového jablka.“ A jaké jsou klíčové látky pro zdravé nehty, vlasy a kůži? „Pro zdraví kůže volím jednoznačně omega-3 mastné kyseliny, zinek a probiotika,“ říká Vendula Fichelová. „Na vlasy jsou úžasné sирné aminokyseliny a vitaminy skupiny B. Na nehty funguje skvěle například kolagen, zinek a selen.“

Čas na změnu

A kolik času bychom měli přípravku dát? „U každého člověka se to samozřejmě liší, protože jsme každý jiný jak geneticky, tak i životním stylem. U našeho D-LABu obecně platí, že každý by měl pozorovat účinek po prvním měsíci, ale maximální efekt se dostaví po 2–3 měsících. Což je ideální doba pro vytvoření buněčné paměti. To znamená, že si naše buňky dané podněty zapamatují a samy již budou pracovat správně,“ uzavírá Vendula Fichelová. ■

Probioderma, Absolu Probioderme, D-LAB Nutricosmetics, 1598 Kč (www.infokrasa.cz) – obnovuje rovnováhu pokožky a zlepšuje vzhled akné a atopické kůže. V kombinaci s vitamínem B₂ přispívají probiotika k rovnováze kožní flóry a zklidňují zánět akné a atopické pokožky pro hebkou, sjednocenou a pohodlnou pleť.

Duo pro krásné vlasy a nehty, Curapil, 1599 Kč – díky ryze přírodním složkám se postará o proměnu nehtů, vlasů i vlasové pokožky. Každá tableta je plná těch nejdůležitějších vitamínů, minerálů a aminokyselin pro jejich zdraví a krásu.

HyaluronCollagen+ SUPERELIXIR, 1950 Kč (www.sayyes.cz) – obsahuje jedinečnou kombinaci i koncentraci aktivních ingrediencí a složek, které jsou naprogramovány tak, aby působily jako štít vaší pokožky, nehtů a vlasů v boji proti stárnutí, opotřebení, vnějšímu stresu a znečištěnému životnímu prostředí.

Kyselina hyaluronová, Hyaluron, N-Medical, 1458 Kč – díky tomu přípravku dostanete nejvyšší koncentraci bioaktivní kyseliny hyaluronové. Kombinuje v sobě vysokomolekulární a nízkomolekulární HA, takže proniká i do nejhlubších vrstev.

Kapsle pro krásu, Elastin, N-Medical, 1450 Kč – každá tobolka obsahuje 200 mg hydrolyzovaného bio-elastinu a 300 mg přírodního vitamínu C, získávaného šetrnou metodou ze šípků.

Collagen+11 by Anna Brandejs, 1880 Kč – obsahuje nejčistší rybí kolagen a patentované ceramosidy. Vyhladí vrásky, rozjasní a zjemní pleť až o 63%.