

CO RADÍ DERMATOLOGOVÉ?

Kterou kosmetiku
kupujete
zbytečně?

Zjistěte, co vaše pleť skutečně potřebuje

NANOSPACE COSMETICS

nanoSPACE

NANOSPACE COSMETICS

Kterou kosmetiku kupujete zbytečně?

*Zjistěte, co vaše pleť **skutečně** potřebuje.
Naučte se číst vlastní pleť – a reklama vás příště
nedostane.*

Nejlepší rádce je ten, který vám občas řekne, že nic kupovat **nemusíte**.



O TÉTO KNÍŽCE

Průvodce péčí o pleť od nanoSPACE Cosmetics. Není to návod, jak víc utrácet – je to návod, jak rozumět vlastní pleti a přestat hádat. Čtěte ji v klidu a bez spěchu; pleť máte jednu a na celý život.

O NANOSPACE

Jsme česká rodinná firma na trhu od roku 2012. Kosmetiku děláme proto, že jsme sami chtěli složení, kterému rozumíme. Z více než 10 000 nezávislých recenzí na Heurece nám vychází 98 % spokojenosti.

VYDAL

nanoSPACE Cosmetics · nanospace.cz

© nanoSPACE 2026. Všechna práva vyhrazena. Neprodejné – slouží jako průvodce pro zákazníky.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Tento e-book má informativní charakter a nenahrazuje péči lékaře. Kosmetika pleť ošetřuje a podporuje, ale neléčí. Při zdravotních potížích s pletí se vždy poraďte s dermatologem.

Co vás v knížce čeká

ČÁST PRVNÍ — ZÁKLAD, KTERÉMU BUDETE ROZUMĚT

1	Jak pleť funguje: typ, nebo stav?	8
2	Tři kroky, které fungují	12
3	Jak přidávat nové produkty, aniž si pleť rozhodíte	15
4	Dekodér účinných látek: co umí a co jsou řeči	19
5	Bariéra na prvním místě	24
6	SPF: jediná prokázaná anti-aging ingredience	27
7	Mýty, marketing a jak chytře nakupovat	30

ČÁST DRUHÁ — KDYŽ SE PLEŤ MĚNÍ

8	Akné v dospělosti	36
9	Pigmentové skvrny	40
10	Pleť po porodu a při kojení	43
11	První vrásky a strach z retinolu	46
12	Zralá pleť	49
13	Citlivá pleť a růžovka	52

Co v téhle knížce schválně nenajdete

Otevřete večer mobil, že si chvíli odpočínáte. A do pěti minut na vás vyskočí video, ze kterého se dozvíte, že vaše pleť nutně potřebuje složku, o které jste minulý týden vůbec neslyšela. O kousek dál nějaká značka slibuje desetikrokovou rutinu. A další vám rovnou řekne, že všechno, co děláte, je špatně. Za půl roku bude ta zázračná složka jiná a o téhle dnešní už nikdo ani nepípne.

Jestli z toho máte v hlavě guláš, nejste v tom samy. A hlavně: není to vaše chyba. Kosmetický trh žije z novinek. Každý rok musí něco prodat, takže pořád přichází s další hvězdou mezi ingrediencemi a dalším trendem. Jenže vaše pleť se každý rok nemění. A věda kolem ní taky ne – ta se posouvá pomalu a poctivě.

A výsledek toho zmatku? Ten znáte z vlastní koupelny. Plná polička, každý kelímek něco sliboval, a pleť si stejně dělá, co chce. Přitom nejste líná, právě naopak. Dala jste do toho čas, peníze i večery, které jste mohla strávit jinak. Projela jste diskuze, objednala, co ostatní chválily. A pleť je stejně unavená, někdy tak rozhozená, že pálí i od obyčejné vody.

A přitom ono v tom většinou ani nejde o to „být krásná“. Většina z nás chce jednu prostou věc – vypadat normálně. Ráno se podívat do zrcadla a nemuset hned sahat po korektoru. Skočit pro rohlíky bez make-upu a neřešit, kdo se na mě kde dívá. To je úplně legitimní přání a tahle knížka je přesně o něm.

“ Několikrát v ní uslyšíte i to, co kupovat **nemusíte** — nebo co si nemáte kupovat u nás.

Když je pleť bezproblémová, neřeknu vám „přidejte ještě tohle“. Řeknu „nechte ji být“. A dělám to z jednoduchého důvodu. Nechci vás naučit, co si máte koupit. Chci vás naučit **čist vlastní pleť** – poznat, v jakém stavu zrovna je, a podle toho upravit pár kroků, které opravdu fungují. Jakmile tohle umíte, přestanete hádat. A reklama vás příště tak snadno nedostane.

Dobrá zpráva totiž zní: to, co podle studií opravdu funguje, se vejde na překvapivě krátký seznam. A základ zvládnete ve třech krocích denně.

Jmenuju se Lucie a tohle je průvodce péčí o pleť od nás z nanoSPACE. Jsme česká rodinná firma na trhu od roku 2012 a kosmetiku děláme proto, že jsme sami chtěli složení, kterému rozumíme. Projdeme spolu celou cestu. Nejdřív si řekneme, jak pleť doopravdy funguje a co vlastně znamená zdravá pleť. Pak si složíme základní rutinu o třech krocích, která sama o sobě stačí. Naučíte se přidávat nové produkty tak, abyste si pleť nerozhodila. Projdeme účinné látky – u každé na rovinu, co podle studií umí a co jsou jen řeči. Postavíme bariéru na první místo, protože tam se dělá nejvíce chyb. Vysvětlíme si SPF. A nakonec mýty a chytré nakupování.

Až tohle všechno budete mít v hlavě, přijdou na řadu konkrétní trápení – akné v dospělosti, pigmentové skvrny, pleť po porodu a další. Ale ta nechte na později. Bez základu by vám stejně nebyla k ničemu.

JAK KNÍŽKU ČÍST

Nikam nespěchejte – pleť máte jednu a na celý život, takže ji berte spíš jako **běh na dlouhou trať** než jako sprint. Jdeme na to.



Cílem není dokonalost. Cílem je cítit se ve své kůži dobře.

Č Á S T P R V N Í

Základ, kterému budete rozumět

*Sedm kapitol, po kterých přestanete hádat. Jak pleť funguje,
tři kroky, které stačí, účinné látky bez hmbuku – a proč je
SPF nejlepší investice do vzhledu pleti vůbec.*



KAPITOLA PRVNÍ

01

Jak pleť funguje: typ, nebo stav?

Když pochopíte tuhle jednu kapitolu, zbytek knížky vám bude dávat smysl skoro sám od sebe.

nC
Lifting Serum
serum s bioplacentou

Začneme tím nejdůležitějším, protože z toho plyne úplně všechno ostatní. Když pochopíte tuhle jednu kapitolu, zbytek knížky vám bude dávat smysl skoro sám od sebe.

Pleť není fólie. Je to zed'.

Představa, že kůže je jen taková tenká blána navrchu, je hodně nepřesná. Ta svrchní, ochranná vrstva pleti je chytrá stavba – a nejlíp si ji představíte jako **zed' z cihel a malty**.

Cihly jsou odumřelé buňky pokožky. Je jich nad sebou patnáct až pětadvacet vrstev. A drží je pohromadě tuková malta – směs tuků mezi buňkami. Z čeho je ta malta? Zhruba z poloviny z ceramidů – to jsou tuky, které buňky tmelí dohromady. Čtvrtinu tvoří cholesterol a zbytek mastné kyseliny.

KOŽNÍ BARIÉRA

Zed' z cihel a malty



Z ČEHO JE MALTA (TUKY MEZI BUŇKAMI)



Když je malta v pořádku, zed' drží a dělá dvě věci najednou: **drží vodu uvnitř a dráždivé látky venku**. To je celé tajemství zdravé pleti. Žádný zázrak, prostě funkční zed'.

A teď ten zádrhel. Když se malta začne drolit, padá celá zed'. Voda z pleti uniká ven, takže pleť vysychá a začíná být citlivá. A zvenku do ní pronikají věci, které ji dráždí. Tomuhle se odborně říká **narušená kožní bariéra** – vy to mezi sebou znáte spíš jako „mám pleť v háji“ – a je to dneska hodně častý problém. Paradoxně právě u žen, které se o pleť starají nejvíc.

Druhý velký nepřítel té zdi: slunce

A teď pozor na jedno číslo, protože je opravdu silné:

80 %

Až osmdesát procent viditelného stárnutí obličeje má na svědomí slunce, ne váš věk.

Existuje studie jednovaječných dvojčat – tedy lidí se stejnými geny. Podle toho, kolik kdo z nich byl za život na slunci, vypadali na obličeji rozdílně skoro o jedenáct let. Stejně geny, jiné slunce, jedenáct let rozdílu. Vrátime se k tomu v kapitole o SPF, ale chtěla jsem, abyste to číslo měla v hlavě hned od začátku. Mění totiž celé pořadí priorit.

Rozdíl, který vyřeší půlku zmatku: typ versus stav

A teď věc, po které spoustě žen spadne brada. Je rozdíl mezi **typem** pleti a **stavem** pleti.

TYP PLETI

Hřiště

daný geneticky · nezměníte

Suchá, mastná nebo smíšená. Je dané tím, kolik maziva pleť přirozeně tvoří. **Tohle řešit nebudete.**

STAV PLETI

Počasí

dočasný · ovlivníte

Dehydratace, citlivost, zarudnutí. Mění se podle sezóny, hormonů, stresu i péče. **Tohle budete číst.**

A tady je ten klíč k celé knížce: **vy nebudete řešit svůj typ. Budete číst svůj stav.** Typ je dané hřiště, stav je dnešní počasí. A péči přizpůsobujete počasí.

Hned vyvrátím jeden častý omyl: **mastná pleť může být zároveň dehydratovaná.** To není protimluv. Mastná = hodně maziva (typ). Dehydratovaná = málo vody (stav). A proto je vysoušení mastné pleti past – když pokožku vysušíte, ona se lekne a vyrobí ještě víc mazu, než měla předtím.

Co je vlastně zdravá pleť

A ujasněme si poslední věc, protože reklamy nasadily laťku nesmyslně vysoko. Zdravá pleť **není** dokonale hladká plocha bez jediného póru, jakou vídáte ve vyretušovaných kampaních. Póry, občasný pupínek nebo jemné linky k živé kůži prostě patří.

Zdravá pleť je ta, **u které zed' drží**: nepálí, nepne, neloupe se a zvládne běžný den bez protestů. To je cíl. Ne dokonalost – funkčnost.



*Cíl není vyretušovaná dokonalost – je to **funkční, klidná pleť**, ve které je vám dobře.*

CO SI Z PRVNÍ KAPITOLY ODNĚST

Když si odnesete jedinou věc, ať je to tahle: úkol číslo jedna není pleť pořád útokem předělávat. **Úkol je tu zed' chránit.**

A přesně proto v péči o pleť většinou platí, že **míň je víc.**

KAPITOLA DRUHÁ

02

Tři kroky, které fungují

*Plnohodnotná péče, ne začátečnická verze. Pořadí rozhoduje
o výsledku víc než značka, kterou držíte v ruce.*

Když jsme u toho „míň je víc“ – složíme si teď základ, který drží pohromadě. A hned na úvod jedno číslo: spojení „skincare routine“ hledá na internetu kolem šedesáti tisíc lidí měsíčně a „v jakém pořadí to nanášet“ dalších skoro dvacet tisíc.

To o něčem svědčí – lidi vědí, že mají něco dělat, ale nevědí co a v jakém pořadí. **A pořadí přitom rozhoduje o výsledku víc než to, jakou značku zrovna držíte v ruce.**

Mapa najednou, ať v tom máte přehled

Rutina má tři kroky: **příprava, ošetření a ochrana**. Ráno i večer fungují na stejném principu, jen večer místo ochrany před sluncem přichází uzamčení a obnova.



A hned vám řeknu jednu osvobozující věc: **ten prostřední krok, ošetření aktivními látkami, je nepovinný.** Na začátku ho klidně přeskočte. Základ je čištění, hydratace a ráno ochrana před sluncem. Nic víc na začátku nepotřebujete.

DVĚ PRAVIDLA, NA KTERÁ NEZAPOMEŇTE

1. Pořadí je důležitější než značka. – 2. Nanášejte vždycky od nejřidšího po nejhustší. Hustý krém pod sérum dát nemůžete – zavře pleť a sérum se přes něj už nedostane.

Večer: nejdůležitější je pořádně se odlíčit

Večer je srdce celé péče a tady se vyplatí takzvané **dvojité čištění**. Zní to složitě, ale prostě jen čistíte pleť nadvakrát a každý krok dělá něco jiného. Nejdřív **odličovací mléko**, které je olejové a rozpustí make-up i voděodolný opalovací krém. A pak **druhé čištění**, které smyje zbytek.

Pozor – pokud druhé čištění obsahuje exfoliační kyseliny, používejte ho maximálně dvakrát až třikrát týdně, ne každý večer. Po čištění můžete pleť přestříknout mlhou nebo připravit tonikem, pak hydratace. A nakonec **uzamčení**: hutnější krém, který pleť přes noc zklidní a podpoří obnovu té zdi z první kapitoly.

◇ Z NAŠÍ ŘADY DO TOHOTO KROKU

Jak ty tři kroky vypadají v praxi

- **Refreshing Mist** – příprava ráno: probudí a osvěží.
- **Odličovací mléko** – první čištění večer: olejové, rozpustí make-up i voděodolný opalovací krém.
- **Exfoliační čistící gel** – druhé čištění: obsahuje jemné kyseliny, proto max. 2-3× týdně.
- **The Uncompromised Cream** – uzamčení: multifunkční noční i denní krém.



*Tohle není povinný nákupní seznam. Je to ukázka, jak ty tři kroky vypadají v praxi. **Jakákoli jemná značka, kterou ráda používáte, funguje na stejném principu.***

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SDĚLENÍ CELÉ KNÍŽKY

Tohle je **plnohodnotná péče, ne začátečnická verze**. Když je pleť klidná a spokojená, nic dalšího nepotřebuje. A když je podrážděná, je tenhle holý základ to nejlepší, co pro ni můžete udělat.

KAPITOLA TŘETÍ

03

Jak přidávat nové produkty, aniž si pleť rozhodíte

Základ funguje, pleť je klidná – a teprve teď přichází otázka, kdy a jak přidat něco dalšího. Tady se dělá nejvíc chyb.

Základ funguje, pleť je klidná – a teprve teď přichází otázka, kdy a jak přidat něco dalšího. Tady se dělá nejvíc chyb, takže tomu věnuju samostatnou kapitolu. Jsou to čtyři pravidla a stojí za to si je zapamatovat.

Pravidlo první. Přidávejte, jen když chcete řešit něco konkrétního

Třeba pigmentové skvrny, vrásky nebo hrubší povrch pleti. **Nepřidávejte nový produkt jen proto, že je ve slevě, že ho má kamarádka nebo že zrovna letí na sítích.** Další produkt totiž není pro pleť odměna – je to zátěž navíc, která se vám musí vyplatit.

NEPŘIDÁVEJTE PRODUKT JEN KVŮLI

slevě

kamarádce

trendu na sítích

nudě

Pravidlo druhé. Přidávejte po jednom

Zařadíte jeden nový produkt a dejte pleti dva až čtyři týdny, než sáhnete po dalším. Logika je prostá – když přidáte pět věcí naráz a pleť se začne bouřit, nemáte šanci poznat, co za to může. A stejně tak nepoznáte, co vám vlastně pomohlo.

NA ROVINU

Přidávání po jednom je nuda, to vám klidně přiznám. Ale je to **jediný způsob, jak se ve své pleti vyznat.**

Pravidlo třetí. Naučte se rozlišit purging od podráždění

Tohle je rozdíl, který na začátku plete úplně každou – a přitom rozhoduje o tom, jestli produkt nasadit dál, nebo okamžitě vysadit. Když nasadíte exfoliační kyseliny nebo látky příbuzné vitamínu A (retinoidy), může se pleť zkraje osypat. Tomu se říká **purging** – pleť zrychlí obnovu buněk a vyplaví na povrch to, co už měla nachystané pod kůží.

Purging poznáte takhle – postavte si ho vedle podráždění a hned uvidíte rozdíl:

	PURGING <i>počkat, přejde to</i>	PODRÁŽDĚNÍ <i>vysadit</i>
KDE	Na místech, kde se vám pupínky dělají běžně	Na úplně nových místech
CO CÍTÍTE	Skoro nic navíc	Pálí to, svědí, štípe
ČAS	Po pár týdnech to přejde	Trvá a zhoršuje se
SPOUŠTÍ TO	Jen kyseliny a retinoidy	Cokoli, i jinak mírné látky

POMŮCKA, AŽ ZBYTEČNĚ NEPANIKAŘÍTE

Purging dělají jen kyseliny a retinoidy, protože zrychlují obnovu buněk. Vitamin C ho nedělá. A nedělá ho ani niacinamid (forma vitaminu B3). Pokud po vitaminu C nebo niacinamidu pleť reaguje, jde vždycky o podráždění, ne o purging. Takže vysadit.

Pravidlo čtvrté. Vědět, kdy přestat — a kdy už to není práce pro kosmetičku

Pokud vás pleť pálí a pne, vraťte se na holý základ z druhé kapitoly a dejte jí dva až čtyři týdny klidu. To není krok zpátky, ale krok dopředu k opravě bariéry.

KDYŽ PLEŤ PROTESTUJE — UDĚLEJTE TOHLE

zpět na holý základ

2-4 týdny klidu

vysadit aktivní látky

pak přidat po jednom

A pokud řešíte bolestivé podkožní záněty, které nechávají jizvy, nebo se vám pleť změní náhle a výrazně, patří to do rukou dermatologa.



HRANICE KOSMETIKY

Kosmetika má své hranice a my je přiznáváme – žádný krém nic neléčí. Kosmetika umí pleť nepřítěžovat a podpořit ji v tom, aby se dala do pořádku sama. To není málo. Ale není to medicína.

CO SI ZE TŘETÍ KAPITOLY ODNÉST

Čtyři pravidla na jednu větu: **přidávejte po jednom, jen když řešíte něco konkrétního,** naučte se rozlišit purging od podráždění – a vězte, kde končí kosmetika a začíná lékař.

KAPITOLA ČTVRTÁ

04

Dekodér účinných látek: co umí a co jsou řeči

Místo, kde se v reklamách nejvíc přehání. U každé látky na rovinu, co opravdu umí – a co ne.



Máme zeď, máme základ a máme pravidla přidávání. Teď to nejzajímavější – a zároveň místo, kde se v reklamách nejvíc přehání. Projdeme látky, které mají oporu ve vědě, a u každé hned řeknu, co opravdu umí, na co si dát pozor a kdy ji vůbec potřebujete.

FILTR NA COKOLI NOVÉHO

Existují k té látce **studie na lidech**, ne jen ve zkumavce? A dělal je **někdo jiný než výrobce**?

Vraťte se k těmhle dvěma otázkám u každé „zázračné“ novinky.

Vitamin C — ranní hráč

Funguje jako pomocník při tvorbě kolagenu – zjednodušeně, bez něj tělo kolagen pořádně neposkládá. Studie ukázaly, že několikaprocentní vitamin C po půl roce používání zvýšil v pleti množství kolagenu. K tomu přibrzdí spouštěč pigmentu – látku v kůži, která zapíná tvorbu tmavých skvrn – takže pomáhá sjednotit tón. A ještě působí jako antioxidant proti volným radikálům z okolí. Je nutné ho zařadit **ráno**, před krém a SPF.

Bakuchiol — šetrnější cesta k retinoidnímu efektu

Rostlinný výtažek a jeden z mála případů, kdy věda dává za pravdu humbuku. Bakuchiol v laboratorních testech, tedy ve zkumavce, spouští v buňce **podobné procesy jako retinoidy**. A teď na rovinu, protože tady se hodně kouzlí se slovy: **neříkám, že je stejně silný jako retinol**. To neslibuju a nikdo to zatím takhle neprokázal. Co je ale jeho velká výhoda – bakuchiol je stálý na světle a nezvyšuje citlivost pleti na slunce. Takže ho můžete používat **večer, klidně i v létě**, a snese ho i citlivá pleť, která klasický retinol nezvládá.

LÁTKY, KTERÉ MAJÍ OPORU VE VĚDĚ

vitamin C

bakuchiol

niacinamid

peptidy

kyselina hyaluronová

SPF

Kyselina hyaluronová (hyaluron) — a jeden důležitý háček

Umí natáhnout a udržet v pleti vodu. Hned vyvrátím jeden mýtus, který uslyšíte všude: **ne, nevá-
že „tisícinásobek své váhy ve vodě“**, to je marketingová nadsázka. Drží vodu, a to úplně stačí. Ale má to háček: když je vzduch suchý a vy hyaluron **nezapečetíte krémem**, může to fungovat obráceně – sérum vytáhne vodu z hlubších vrstev nahoru, ta se z povrchu odpaří a pleť je nakonec sušší než předtím. Proto platí jediné pravidlo: **hyaluronové sérum vždycky uzavřete navrch krémem**.

Kyseliny na exfoliaci — a chyba číslo jedna

Skupina jemných kyselin (můžete u nich narazit na zkratky AHA, BHA nebo PHA). Rozvolní spoje mezi odumřelými buňkami navrchu, ty se pustí a pleť je hladší a rozjasněná. Jenže – a tohle je podle dermatologů **chyba číslo jedna** – víc neznamená líp. Přehnaná exfoliace je přesně ta věc, co rozdrolí maltu a rozbije bariéru. Takže **maximálně dvakrát týdně, a dost**. Když pleť po kyselinách pálí, není to známka, že „to funguje“ – je to známka, že je toho moc.

Peptidy — posílčci pro kolagen

Peptidy jsou takoví posílčci – pošlou buňkám, které vyrábějí kolagen, signál „pusťte se do práce“. Někteří séra k tomu navíc dávají okamžitý optický efekt: povrch pleti opticky vyhladí a vypnou zhruba na pár hodin. A teď zase na rovinu: je to **optický, povrchový efekt**. Není to tak, že vám peptidy „doplní kolagen do hloubky“ – tak velká molekula se do hloubky pleti nedostane, ať reklama tvrdí cokoli.

Niacinamid — nejpoužívanější a nejvíc nepochopený

Forma vitamínu B3. Najdete ho skoro všude, protože je všestranný: pomáhá zklidnit, podpořit bariéru a zmírnit zarudnutí. Jeden praktický postřeh: ve velmi vysokých koncentracích (kolem deseti procent) si na něj část lidí stěžuje, že jim po něm pleť reaguje. Pro většinu pleti přitom stačí výrazně méně – pokud po silném niacinamidu naskočí podráždění, zkuste nižší koncentraci.

A co exosomy, PDRN a další novinky ze sítí?

Možná se ptáte, kde v tom seznamu jsou složky, které právě teď plní sociální sítě. Zní to vědecky a někdy za nimi i nějaká laboratorní data jsou. Ale **nezávislé studie na lidech, které by potvrdily, co slibují reklamy, zatím chybí**. Takže počkáme. Vaše pleť o nic nepřijde – a až ty důkazy budou, rády je přineseme. Tohle je ten filtr z úvodu kapitoly v praxi: nová, drahá, hodně omílaná složka × chybějící nezávislé studie na lidech = počkat.

A co korejská kosmetika (K-beauty)?

Kdybych měla každý večer poctivě odmakat všech deset kroků, co se v těch rutinách ukazují, švihlo by i mě. Tolik vrstev pleť nepotřebuje. Ale jednu věc Korejkám upřít nejde a stojí za to si ji vypůjčit – vrstvy nanášejí tenké a jemné, takže pleť nezahltíte. A pak ten pověstný šnečí sliz: já vím, jak to zní, jenže pleti to překvapivě sedne – hezky ji zahydratuje a zklidní. Jen jeden dovětek: i tady platí filtr odshora. Šnečí sliz je příjemný pomocník, ne zázrak, co vám nahradí základ.

JAK TY LÁTKY POSKLÁDAT

Skin cycling — střídání péče ve čtyřdenním cyklu



Pátým dnem se cyklus rozjede znovu. Pleť tak dostane zátěž i odpočinek. Jen silnější aktivní látky (bakuchiol a peptidy) nedávejte ve stejný večer – spíš je střídejte.

RYCHLÝ DEKODÉR

Šest látek na jeden pohled

Vitamin C RÁNO

Pomocník tvorby kolagenu, **sjednocuje tón**, antioxidant.

Bakuchiol VEČER

Šetrná cesta k **retinoidnímu efektu**, snese i citlivá pleť.

Pozor: ne „stejně silný jako retinol“ – to nikdo neprokázal.

Hyaluron RÁNO I VEČER

Natáhne a **udrží v pleti vodu**.

Pozor: vždy uzavřít krémem, jinak pleť vysuší.

Kyseliny MAX. 2× TÝDNĚ

Exfoliace – **hladší a rozjasněná** pleť.

Pozor: přehnutí = chyba č. 1, rozbije bariéru.

Peptidy DLE POTŘEBY

Signál pro kolagen + **okamžité optické vypnutí**.

Pozor: optický povrchový efekt, ne „kolagen do hloubky“.

Niacinamid VŠESTRANNÝ

Zklidní, **podpoří bariéru**, zmírní zarudnutí.

Pozor: u velmi vysokých koncentrací zkusit nižší.

◇ Z NAŠÍ ŘADY – CO KAM PATŘÍ

- **Sjednocující sérum s vitaminem C** – ráno, na tón a jako antioxidant.
- **Anti-aging sérum s bakuchiolem** – večer, šetrná cesta k retinoidnímu efektu.
- **Hydratační sérum s HA** – ráno i večer, vždy uzavřít krémem.
- **Liftingové peptidové sérum** – když chcete optické vypnutí.
- **The Uncompromised Cream** – peptidy, kolagen, hyaluron, bakuchiol a postbiotika v jednom. Dává se nakonec.



Pravidlo ze třetí kapitoly platí dvojnásob: vyberte si **jedno** sérum podle toho, co řešíte, a zaveďte ho po jednom. Žádná z těch látek nenahradí základ z druhé kapitoly.



KAPITOLA PÁTÁ

05

Bariéra na prvním místě

Poškozená kožní bariéra je dnes jeden z nejčastějších problémů – a skoro vždycky si ho ženy přivodí samy. Bez zlého úmyslu.

Vrátíme se k té zdi z první kapitoly, protože si zaslouží vlastní kapitolu. Poškozená kožní bariéra je dnes jeden z nejčastějších problémů – a skoro vždycky si ho ženy přivodí samy. Bez zlého úmyslu. Často právě snahou dělat pro pleť co nejvíc.

Jak vypadá poškozená bariéra

Vzpomeňte si: malta drží zed', zed' drží vodu uvnitř a dráždění venku. Když maltu rozdrolíte, projeví se to takhle:

- **Pálí nebo štípe** i po věcech, které dřív v pohodě snášela (i po čisté vodě).
- Je **napnutá, táhne a pne**, lesklá až „voskovitá“.
- **Loupe se** nebo má drobné šupinky.
- **Červená** a reaguje skoro na všechno.
- Paradoxně může být **víc mastná i víc suchá zároveň**.

Jestli na sobě tohle poznáváte, mám pro vás dobrou i míň dobrou zprávu. Ta míň dobrá: nejspíš za to může vaše vlastní rutina. Ta dobrá: znamená to, že to umíte i opravit. A opravdu rychle.

Co bariéru nejčastěji rozbíjí

Číslo jedna podle dermatologů je **přehnaná exfoliace** – kyseliny nebo drhnoucí peelings příliš často. Hned za ní **vrstvení příliš mnoha aktivních látek** najednou. A jeden méně očekávaný viník: **honba za dokonalostí**. Čím víc se snažíte pleť „vylepšit“, tím spíš jí ublížíte.

CO BARIÉRU NEJČASTĚJI ROZBÍJÍ

přehnaná exfoliace

moc aktivních látek najednou

honba za dokonalostí

agresivní mýdla

horká voda

Reset bariéry: méně, a hlavně klid

Oprava bariéry je naštěstí jednoduchá – jen vyžaduje sebekázeň dělat **méně**, ne více:

- 1 **Vysadíte všechny aktivní látky.** Žádné kyseliny, žádné retinoidy, žádný vitamin C. Úplně.
- 2 **Vraťte se na holý základ:** jemné čištění, hydratace, ráno SPF. Nic jiného.
- 3 **Dejte tomu dva až čtyři týdny.** Bariéra se obnovuje řádově ve dnech až týdnech, ne hodinách.
- 4 **Pomozte zdi materiálem, ze kterého je sama postavená:** ceramidy a látky jako skvalan pleť nebere jako cizí těleso – doplní si jimi vlastní maltu.

Většina žen popisuje výraznou úlevu už během prvního týdne. A jakmile jednou zažijete, jak rychle se pleť uklidní, když ji necháte být, přestanete podléhat nutkání pořád něco přidávat.

◇ CO POUŽÍVAT NA KLIDNÝ RESET PLETI

- **Odličovací mléko** – čistí bez vysoušení (glycerin a mandlový olej).
- **Hydratační sérum s HA** + lehký krém na uzavření.
- Pro velmi suchou a atopickou pleť **Regenerační mast s vitaminem E** a olej **AtopCare** se skvalanem – bodově tam, kde to kůže ten den potřebuje.



*Tady je řada doplněná o řadu **AtopCare** (péče o atopickou pleť od nanoSPACE Cosmetics).*

KAPITOLA ŠESTÁ

06

SPF: jediná opravdu prokázaná anti-aging ingredience

Ten nejdražší krém na poličce udělá pro vzhled pleti méně než opalovací krém za pár stovek, který používáte každé ráno.

Vracím se k tomu číslu z první kapitoly, protože teď je čas ho rozbít.

80 %

Až osmdesát procent viditelného stárnutí obličeje má na svědomí slunce. Ne geny, ne věk. Slunce.

Z toho plyne jedna trochu nepříjemná pravda: ten nejdražší krém na poličce udělá pro vzhled vaší pleti míň než opalovací krém za pár stovek, který používáte každé ráno.

Co o SPF říká věda (a ne reklama)

Ochrana před sluncem je **jediná věc, u které je opravdu prokázané, že brzdí viditelné stárnutí pleti.**

900+

lidí ve studii

4,5

roku sledování

≈ 1/4

pomalejší stárnutí při denním SPF

Australská studie sledovala přes devět set lidí čtyři a půl roku. Těm, kdo denně používali SPF, se viditelné stárnutí zpomalilo zhruba o čtvrtinu oproti těm, kdo ho používali jen občas. To žádné sérum ani „zázračný“ krém nedokáže. K tomu SPF chrání před pigmentovými skvrnami a snižuje riziko rakoviny kůže.

SPF NOSTE, I KDYŽ...

je zataženo

jste celý den uvnitř u okna

je zima

jdete „jen na chvíli ven“

Pravidla, která se vyplatí znát

- **Faktor aspoň 30.** Ráno, každý den, i když je zataženo – UV projde skrz mraky i některá okna.
- **Obyčejný denní krém SPF nenahradí.** Krém „s SPF 15“ navíc skoro nikdy nenanesete v dostatečné vrstvě.
- **Nanášejte dost.** Většina lidí si dá tak třetinu toho, co by měla. Na obličej a krk počítejte zhruba se dvěma prsty produktu.
- **Nejlepší SPF je ten, který opravdu používáte.** Vyberte si takový, který vám sedí a který si ráda nanese každé ráno.

◆ POZNÁMKA K NAŠÍ ŘADĚ

Naše řada schválně neobsahuje SPF

- Není to opomenutí – je to **záměr**. Vhodný opalovací krém si zaslouží vlastní výběr, a tak vám nechceme vnucovat jeden univerzální.
- Pro dokrytí a opravu přes den nabízíme Minerální pudr SPF 50.
- Ranní opalovací krém klidně doplňte jakýkoli, který si zamilujete.

Anti-sunscreen dezinformace

Na sítích sílí hnutí, které tvrdí, že opalovací krémy jsou nebezpečné a slunce je „přirozené zdraví“. Zní to svůdně, protože to hraje na nedůvěru ke „chemii“. Ale je to nebezpečný nesmysl. Souvislost mezi UV zářením, stárnutím i rakovinou kůže patří k nejlíp doloženým věcem v celé dermatologii. Až příště narazíte na video „proč jsem přestala s opalovákem“, projedťte si filtr ze čtvrté kapitoly: kdo to tvrdí, na základě čeho a co tím prodává.

KAPITOLA SEDMÁ

07

Mýty, marketing a jak chytře nakupovat

Možná nejužitečnější kapitola pro vaši peněženku. Teď, když rozumíte pleti, vám dám nástroje, jak nenaletět marketingu.



Šest vět, které uslyšíte pořád — a proč neplatí

✗ „Pleť se musí pořádně vysušit, ať zmizí lesk a pupínky.”

Naopak – **vysušená pleť se lekne a vyrobí ještě víc mazu**, a k tomu si rozbijete bariéru. Líh ani plošná zinková mast tam nepatří.

✗ „Co štípe, to funguje.”

Štípání je signál **podráždění, ne účinnosti**. Pleť tím říká „dost”, ne „díky”.

✗ „Na pupínek citron, kokosový olej, zubní pasta.”

Citron dráždí a zvyšuje citlivost na slunce. Kokosový olej je **komedogenní** – ucpe póry. Vynechte.

✗ „Slunce vysuší a vyléčí akné.”

Slunce akné krátkodobě zamaskuje a **dlouhodobě zhorší** – připeče pozánětlivé pigmentové skvrny.

✗ „Drahé = lepší.”

Ne nutně. U čištění rozhoduje jemnost, ne cena. **Nejdražší věc na světě je kupovat všechno najednou.**

✗ „Přírodní je bezpečné, chemie škodí.”

Voda je chemie. Spousta rostlinných výtažků dráždí víc než leckterá „chemická” složka. **„Clean beauty” je hlavně marketingová nálepka.**

Kde šetřit a kde investovat

Kosmetika umí být drahý koníček, tak si to pojdme zpřehlednit:

ŠETŘETE

Čištění. Rozhoduje jemnost, ne cena. Stačí obyčejné jemné mléko nebo gel.

PŘIPLAŤTE

Aktivní séra, pokud něco konkrétního řešíte – tam rozhoduje koncentrace a stabilita složek.

NEŠETŘETE

SPF v tom smyslu, že byste ho vynechávala. Nejlepší investice do vzhledu pleti vůbec.

NEJDRAŽŠÍ

Kupovat všechno najednou. Proto pravidlo ze třetí kapitoly: přidávejte po jednom.

A ještě orientace v cenách. Drogerka za pár desetikorun je v pohodě nouzovka, hlavně když pleti nic nechybí. Lékárenská a korejská kosmetika za pár stovek bývá zlatá střední cesta. A kelímky za tisíce? Někdy je za tím lepší složení, ale často si připlácíte hlavně za jméno a krásnou krabičku. **Vyšší cena sama o sobě nic neslibuje.**

Čísla to potvrzují i jinak – z velkého průzkumu vyšlo, že u nákupu kosmetiky je pro lidi cena faktor číslo jedna, hned za ní recenze ostatních a pak doporučení dermatologa. Jinými slovy: nejste samy, kdo nechce přeplácat. A je to v pořádku.

CO LIDEM NEJVÍC ROZHODUJE O NÁKUPU KOSMETIKY

1. cena

2. recenze ostatních

3. doporučení dermatologa

Jak číst etiketu (rychloukurz INCI)

Složení (INCI) je seřazené od největšího množství po nejmenší. Pár vodítek:

- Prvních pět složek tvoří většinu produktu. Pokud je „zázračná“ látka až na konci za parfemací, je jí tam zanedbatelně.
- „Voda“ (Aqua) na prvním místě je úplně normální, není to podvod.
- Kratší složení obvykle znamená menší riziko podráždění.
- Nenechte se zastrašit dlouhými latinskými názvy – spousta z nich jsou běžné a bezpečné látky.

Až zas uvidíte něco na sociálních sítích

Mějte v hlavě tři otázky:

- 1 Existují k ní studie na lidech (ne jen ve zkumavce)?
- 2 Dělal je někdo jiný než výrobce?
- 3 Potřebuje ji moje pleť na něco konkrétního?

CO SI ZE SEDMÉ KAPITOLY ODNÉST

Když je odpověď třikrát ne, **ušetřily jste – a pleť o nic nepřišla.**

Ted' už víte

- jak pleť funguje – je to **zed' z cihel a malty** a váš úkol je ji chránit, ne pořád předělávat;
- že nečtete svůj **typ**, ale svůj **stav** – a péči přizpůsobujete počasí, ne hřišti;
- že plnohodnotná péče má **tři kroky** a pořadí rozhoduje víc než značka;
- jak přidávat produkty po jednom a jak poznat purging od podráždění;
- co umí vitamin C, bakuchiol, hyaluron, kyseliny, peptidy a niacinamid – a hlavně co neumí;
- že **bariéra je na prvním místě** a jak ji opravit, když se rozbije;
- že **SPF** je jediná prokázaná anti-aging ingredience;
- a jak nenaletět mýtům a chytře nakupovat.

To je základ, který platí pro každou pleť a v každém věku. A teď přichází druhá část knížky – **vaše pleť se totiž bude měnit**. Hormony, porod, sezóna, věk, někdy i to, že jste to s péčí přehnala.

U KAŽDÉ SITUACE POJEDEME STEJNĚ

Co se děje a proč · co s tím zvládne péče a co ne (a kdy už je čas na lékaře) · jak upravit ty tři kroky – a teprve nakonec, co z naší řady tam sedí. Pořád v té samé roli: **rádce, ne prodejce**.

A nikdy v tom nešlo o to být dokonalá. Šlo o to cítit se ve své kůži dobře. Pleť máte jednu a na celý život – a teď jí konečně rozumíte. Zbytek už je jen klidná, pravidelná péče. Žádný spěch.

Č Á S T D R U H Á

Když se pleť mění: šest situací

200 ml
Pleť není socha. Mění se s hormony, ročním obdobím, po porodu, s věkem. Vzala jsem šest situací, které se v diskuzích řeší nejvíc – a u každé na rovinu: co se děje, co zvládne kosmetika a kde už je čas na dermatologa.

Face Toner
Pleťové tonikum
s AHA/BHA/PHA

Jemný exfoliační toner s trojí kombinací AHA, BHA a PHA kyselin pomáhá odstraňovat odumřelé buňky s povrchu pleti a podporuje její přirozenou obnovu.

nanoSPACE[®]
COSMETICS

COSMETICS²
nanoSPACE[®]

KAPITOLA OSMÁ

08

Akné v dospělosti: druhá puberta, kterou nikdo nechtěl

*Akné trápí zhruba polovinu žen po dvacítce a třetinu po třicítce.
Nejste výjimka – jste většina.*



Jestli máte pocit, že akné mělo skončit s pubertou a u vás na to zapomělo, nejste výjimka – jste většina. Akné trápí zhruba polovinu žen po dvacítce a třetinu po třicítce. Hodně z vás to zná po vysazení hormonální antikoncepce. Říkáte tomu mezi sebou druhá puberta – a je to docela trefa.

Co se vlastně děje

Akné dospělých žen vypadá jinak než to teenagerské. Méně černých teček, víc zánětlivých bolístků, a hlavně se drží v takzvané U-zóně – čelist, brada, krk. A teď věc, která možná překvapí: většina žen s tímhle akné má **úplně normální hladinu hormonů v krvi**. Spíš je vaše pleť na hormony, které kolují v každé z nás, citlivější. Proto akné naskakuje kolem menstruace, po vysazení antikoncepce nebo v přechodu.

A pak je tu past, kterou u akné platí dvojnásob: **vysušování**. Když pleť trestáte lihem, agresivním mýdlem nebo exfoliací obden, vysušíte ji – a ona se lekne a vyrobí ještě víc mazu. K tomu si rozbijete bariéru a máte dva problémy místo jednoho. Diskuze jsou plné téhle chyby – i žen, které ji opravují: „holky, nevysušujte to, bude to horší“.

KDE SE DOSPĚLÉ AKNÉ DRŽÍ – U-ZÓNA

čelist

brada

krk

KDY NEJČASTĚJI NASKAKUJE

kolem menstruace

po vysazení antikoncepce

v přechodu

ve stresu



Mastné a aknézní pleti chybí spíš voda než „vysušení“. Šetrnost a hydratace dělají víc než trestání.

Co zvládne péče — a kdy už je na řadě dermatolog

Co kosmetika umí, je pleti nepřitěžovat a podpořit ji: šetrně čistit, dodat vláhu, zklidnit. Salicylová kyselina (to je ta BHA) je rozpustná v tuku, takže projde mazem rovnou do póru a rozpustí v něm zátky – hodí se na pleť se sklonem k nedokonalostem. Niacinamid pomáhá se zarudnutím.

KDY K DERMATOLOGOVI

Hormonální příčinu žádný krém nevyléčí. Když jsou záněty bolestivé, podkožní, vracejí se na stejných místech nebo po nich zůstávají jizvy – nezkoušejte další kelímky. Jizvám se nejlíp předchází tím, že se zánět zaléčí včas. A ještě jedno: **nemačkejte to**. Právě mačkání dělá z bolístky jizvu.

Vím, že nedůvěra je velká – v diskuzích pořád někdo píše, že „doktor jen předepíše antibiotika nebo antikoncepci“. Ale možností je dnes víc a stojí za to najít si lékaře, který je s vámi probere.

Malá poznámka na okraj, ne dietní kázání: u části žen má na akné vliv i hodně mléka nebo hodně sladkého a rychlých cukrů. Nemusí se to týkat vás a rozhodně neházejte přes palubu celý jídelníček – ale pokud máte podezření, stojí to za pozorování.

CO PLETI S AKNÉ NEDĚLAT

vysoušet lihem

exfoliovat obden

mačkat záněty

střídat 5 produktů za měsíc



Pleť po vysazení antikoncepce se srovnává klidně rok. **Bud'te na sebe hodná – konzistence dělá víc než zázraky.**

Jak upravit rutinu

- **Ráno:** jemné opláchnutí, lehký hydratační krém, **SPF**. Žádné vysoušení.
- **Večer:** odličovací mléko, pak druhé čištění exfoliačním gelem se salicylovou kyselinou – ale **maximálně 2-3* týdně**. Ostatní dny stačí mléko a vlažná voda. Pak hydratace.
- **Zlaté pravidlo:** šetrnost, hydratace, klid. Mastná a aknézní pleť potřebuje vodu možná víc než kterákoli jiná.

◇ Z NAŠÍ ŘADY — SADA PRO MASTNOU A SMÍŠENOU PLEŤ

- Odličovací mléko, Exfoliační čistící gel (AHA + salicylová BHA do pórů), Pleťové tonikum a Hydratační sérum s HA.
- Logika: pórům ulevit, texturu zjemnit, vodu vrátit – a přitom nenarušit bariéru. Gel je schválně jemný, exfoliuje řízeně, bez drhnutí a pálení.



*A rovnou to, co od rádce čekáte: pokud máte bolestivé podkožní cysty nebo jizvy, **tahle sada není to první, co potřebujete – potřebujete dermatologa.***

CO REALISTICKY ČEKAT

Pleť se po vysazení antikoncepce srovnává klidně rok, ne za čtrnáct dní. Bud'te na sebe hodná. **Konzistentní šetrná péče dělá víc než zoufalé střídání pěti zázraků za měsíc.**



KAPITOLA DEVÁTÁ

09

Pigmentové skvrny: bez opalováku to nedoženete

*Pigment přijde nenápadně a pak je vidět víc, než byste chtěla.
Typicky se objeví nebo ztmavne po létě.*

Pigment je zákeřný v tom, že přijde nenápadně a pak je vidět víc, než byste chtěla. Hodně žen zná takzvaný pigmentový knírek – tmavší mapu nad horním rtem. „Letos na dovolené se mi to slilo do jednoho velkého fleku," píše jedna. A do toho ten nepříjemný pocit „špinavého obličeje", který se nedá smýt.

Co se vlastně děje

Pigment je reakce pleti na podnět – nejčastěji na **slunce**, často v kombinaci s **hormony** (těhotenství, antikoncepce). A tady je ta nepříjemná pravda: **dokud pleť nechráníte před sluncem, je každé zesvětlení jen dočasné.** V diskuzích to potvrzují i ženy po laseru – skvrny se sloupaly, a s prvním sluncem se vrátily. Není to selhání laseru ani vaše. Je to podstata pigmentu.

Ještě jedna věc, kterou většina návodů zamlčí: pigment nespouští jen ultrafialové záření, ale i **viditelné světlo** – to, co jde ze slunce i z obrazovek. Proto u tvrdšíjých skvrn nestačí obyčejný průhledný opalovací krém a pomáhají **tónované krémy** (s oxidy železa), které clonou i viditelné světlo.

CO SPOUŠTÍ PIGMENT

slunce (UV)

viditelné světlo

obrazovky

hormony

těhotenství

antikoncepce



Bez každodenního SPF je každé zesvětlení jen dočasné – ochrana je první krok, ne nadstavba.

Co zvládne péče — a kdy už je na řadě dermatolog

Kosmetika umí pomoci tón **sjednotit** a nové skvrny **brzdit** – ranní vitamin C přibrzďuje spouštěč pigmentu, jemné kyseliny a cílené krémy pomáhají rozjasnit. Ale dvě věci si řekněme rovnou. První a úplně nejdůležitější je **SPF**: bez něj nemá smysl utrácet za cokoli dalšího. A druhá je **trpělivost** – u pigmentu se výsledky počítají na měsíce, ne na týdny.

KDY K DERMATOLOGOVI

Melasma (ta větší, hormonálně podmíněná mapa, často po těhotenství) je chronická záležitost s velkým sklonem k návratu. Tady má dermatolog možnosti, které kosmetika nemá (třeba kyselinu tranexamovou). Když máte na obličeji výraznou pigmentovou mapu, je rozumné začít u něj, ne u dvacátého séra z diskuze.

- **Ráno:** vitamin C → krém → **SPF, a to pořádně** (ideálně tónovaný). Úplný základ, ne nadstavba.
- **Večer:** jemné čištění, cílená péče na pigment, hydratace.
- **Celý rok, ne jen v létě.** Pigment vzniká i v zimě a přes okno.

◇ Z NAŠÍ ŘADY — SADA NA PIGMENTOVÉ SKVRNY

- Sjednocující sérum s vitaminem C, Hydratační sérum s HA, Anti-aging sérum s bakuchiolem, Minerální pudr SPF 50, [n]Pigment Cream a nanovlákněné náplasti na pigmentové skvrny.
- Sada cílí na tón, brzdí nové skvrny a – to hlavní – řeší ochranu, bez které by zbytek byl jen vyhozené peníze.

*Pokud řešíte rozsáhlou melasmu, tahle sada je skvělý každodenní základ, ale **udržovací léčbu vám nastaví dermatolog**. A bez SPF nedělá zázraky nic.*

KAPITOLA DESÁTÁ

10

Pleť po porodu a při kojení: když na rituál není čas ani síla

„Chtělo by to zázrak, ale na sedmikrokovou rutinu s miminkem nemám čas ani pomyšlení.“ Přesně tak. A je to v pořádku.

Tohle zná spousta z nás. V těhotenství se pleť často krásně srovná – a po porodu spadne jako mávnutím proutku. Z mastné je najednou suchá, kolem pusy se loupe, jinde se leskne, a na cokoli reaguje pnutím. „Chtělo by to zázrak," píše jedna maminka, „ale na sedmikrokovou rutinu s miminkem nemám čas." Přesně tak. A je to úplně v pořádku.

Co se vlastně děje

Po porodu udělají hormony prudkou houpáčku a pleť se mění s nimi. Často se dočasně překlápí typ – z mastné na suchou – a přidá se dehydratace a citlivost. Vzpomeňte na první kapitolu: typ vs. stav. Tohle je učebnicový příklad, kdy se „počasí" změní ze dne na den, i když „hřiště" zůstává. Většinou se to časem zase srovná. Vy mezitím nepotřebujete předělávat celou poličku – potřebujete pleti ulevit a hlavně ušetřit čas a hlavu.

JAK SE PLEŤ PO PORODU TYPICKY MĚNÍ

z mastné na suchou

dehydratace

citlivost

pnutí a loupání

PŘI KOJENÍ OBZVLÁŠŤ

Pro tohle období platí dvojnásob všechno o základu: **šetrné odličení, hydratace, ráno SPF – a hotovo za tři minuty.** A to nejdůležitější: **pokud kojíte, výběr aktivních látek si nechte projít od lékaře.** Retinol v těhotenství ani při kojení na obličej nepatří. Bakuchiol nasadíte raději až po konzultaci.



Po porodu pleti nejvíc pomůže **klid a čas** – ne nová sedmikroková rutina.

Jak upravit tři kroky

- **Méně kroků, víc komfortu.** Odličovací mléko (které hydratuje, ne vysušuje), hydratační sérum, krém. Ráno SPF.
- **Jeden chytrý krok místo čtyř.** Když máte energii tak akorát na jednu věc navíc, dává smysl multifunkční krém, který udělá práci za několik produktů.

◇ Z NAŠÍ ŘADY PRO TOHLE OBDOBÍ

- Podle toho, kam se pleť překlopila, sáhněte po **sadě pro suchou pleť** nebo **sadě pro citlivou pleť**.
- **The Uncompromised Cream** spojuje v jednom peptidy, kolagen, hyaluron, bakuchiol a postbiotika – pro uhoněnou maminku ten „jeden chytrý krok místo čtyř“.



*Nekupujte si teď celou řadu sér na zkoušení. Šetrný základ a jeden dobrý krém zvládnou víc než deset kelímků. A **při kojení aktivní látky vždycky přes lékaře.***

CO REALISTICKY ČEKAT

Pleť se obvykle během měsíců po porodu (a po doznění kojení) vrátí blíž k tomu, jak vypadala dřív. Vaším úkolem teď není ji předělat. Je **nechat ji v klidu přečkat** období, kdy řešíte tisíc důležitějších věcí.

KAPITOLA JEDENÁCTÁ
Anti-aging sérum
s bakuchiolem

11

První vrásky a strach z retinolu

První linky nejsou známka, že jste něco zanedbala. Patří k živé, smějící se tváři.

Příjde to nenápadně. Ráno se podíváte do zrcadla a kolem očí zůstane linka i potom, co jste se přestala smát. Nic dramatického – a přece vám to nejde z hlavy. A skoro vzápětí přijde otázka, kterou znají všechny diskuze: mám už nasadit retinol? A hned za ní strach – co když mě spálí, oloupe, rozhodí?

Co se vlastně děje

Tady vás možná překvapím: první linky nejsou známka, že jste něco zanedbala. Patří k živé, směřující se tváři – vznikají přesně tam, kde se nejvíc smějete a kde mhouříte oči do sluníčka. A jejich největší urychlovač není věk, ale slunce: na svědomí má až osmdesát procent toho, co na obličeji vnímáme jako stárnutí. Což je vlastně dobrá zpráva – velkou část máte ve vlastních rukou.

Pořadí priorit u prvních vrásek

- 1 SPF.** Jediná prokázaná anti-aging ingredience. Nejlepší vráska je ta, která vůbec nevznikne.
- 2 Vitamin C** ráno – antioxidant a pomocník při tvorbě kolagenu.
- 3 Retinoidní efekt večer.** A tady přichází ten strach z retinolu. Proto má smysl **bakuchiol** – rostlinná, šetrnější cesta k podobnému efektu. Buďme přesné: neříkám, že je stejně silný jako retinol. Ale je stálý na světle a snese ho i pleť, která retinol nezvládá.

CO PRVNÍ VRÁSKY URYCHLUJE – A MÁTE TO V RUKOU

slunce (až 80 %)

kouření

málo spánku

stres

mhouření do světla



Bakuchiol je šetrnější cesta k retinoidnímu efektu – bez šoku a pálení, i pro citlivější pleť.

Jak upravit tři kroky

- **Ráno:** vitamin C → krém → SPF.
- **Večer:** čištění → bakuchiol (zaveďte ho pomalu, ob den) → hydratace → krém.
- **Trpělivost:** u vrásek se výsledky počítají v měsících. Prvních pár týdnů nečekejte zázrak, čekejte zvykání.

◇ Z NAŠÍ ŘADY — SADA PROTI PRVNÍM VRÁSKÁM

- Hydratační sérum s HA, Anti-aging sérum s bakuchiolem a The Uncompromised Cream.
- Šetrný, ale účinný začátek – bez šoku, bez pálení, bez strachu z retinolu.



*Nemusíte hned celou sadu. Jestli máte pleť klidnou a chcete jen jednu věc, začněte **samočným bakuchioloým sérem** a uvidíte, jak vám sedne. Přidávat se dá vždycky.*

CO REALISTICKY ČEKAT

Bakuchiol a dobrá péče pleť rozjasní, zjemní povrch a první linky změkčí. Co kosmetika neudělá: **nevymaže hluboké vrásky a nenahradí to, co umí zákroky.** A to je v pořádku – cílem není dokonalost, ale pleť, ve které se cítíte dobře.

KAPITOLA DVANÁCTÁ

12

Zralá pleť: aby mi bylo dobře ve své kůži

Cílem není vypadat na dvacet. Cílem je zdravá, pevná pleť, ve které se cítíte dobře v každém věku.



U zralé pleti je čas říct nahlas jednu věc, kterou marketing nerad slyší: cílem není vypadat na dvacet. Cílem je zdravá, pevná, rozjasněná pleť, ve které se cítíte dobře v každém věku. Tomu se dnes říká spíš longevity než anti-aging a je to mnohem zdravější přístup než honba za vymazáním každé linky.

Co se vlastně děje

S věkem pleť pomaleji obnovuje buňky, ztrácí pevnost a vláhu, kolagenu ubývá. Přidává se nerovnoměrný tón a hrubší povrch. Po přechodu k tomu hormony někdy přihodí i návrat akné – pleť zkrátka dostane zabrat z více stran najednou.

Co zvládne péče — a co už ne (na rovinu)

Kosmetika umí pleť **vyhladit, rozjasnit, hydratovat, opticky vypnout a podpořit ji** v tom, co dělá sama. To není málo a na každodenní vzhled to má velký vliv. Co kosmetika **neudělá**: nenahradí ztracený objem ani nevypne pokleslou pleť tak jako estetické zákroky. Když po tomhle toužíte, je férové vědět, že to je jiná liga než kelímek – a to je v pořádku.

Z účinných látek tu hrají hlavní roli **peptidy** (signál pro kolagen plus optické vypnutí – ano, optické, povrchové), **bakuchiol**, **hyaluron** na vláhu a samozřejmě **SPF a vitamin C** jako základ, který platí v každém věku.

CO SE S VĚKEM V PLETI MĚNÍ

pomalejší obnova

méně kolagenu

ztráta pevnosti

méně vláhy

nerovnoměrný tón

hrubší povrch

Jak upravit rutinu

- **Ráno:** vitamin C → hydratace → bohatší krém → SPF.
- **Večer:** dvojité čištění → bakuchiol nebo peptidy (střídat, ne najednou) → hydratační sérum → bohatý krém na uzavření.
- **Vrstvení od nejřidšího po nejhustší** tu platí dvojnásob – zralejší pleť ocení bohatší závěr.

◇ Z NAŠÍ ŘADY – SADA PRO ZRALOU PLEŤ

- Hydratační sérum s HA, Anti-aging sérum s bakuchiolem, Liftingové peptidové sérum, Sjednocující sérum s vitaminem C a The Uncompromised Cream – vlajková loď, která spojuje peptidy, kolagen, hyaluron, bakuchiol a postbiotika v jednom kroku.



*Nemusíte do ní skočit celou naráz. Klidně začněte třeba jen krémem a vitaminem C a **přidávejte po jednom**, přesně jak jsme si to řekly na začátku.*

CO REALISTICKY ČEKAT

Pravidelná péče udrží pleť pevnější, rozjasněnější a hydratovanou – a ten rozdíl je vidět i cítit. Nečekejte vymazání let, **čekejte pleť, která vypadá zdravě a odpočatě.**

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

13

Citlivá pleť a růžovka: když pálení není od toho, že „to funguje“

*Pro všechny, jejichž pleť na všechno reaguje. Zčervená, pálí, pne,
štípe – někdy i po obyčejné vodě.*

Tahle kapitola je pro všechny, jejichž pleť na všechno reaguje. A komunita kolem růžovky to má ještě těžší: k pálení a žilkám se přidá pocit, že „okolí mě považuje za blázna“, protože kdo to sám nezažil, těžko pochopí, jaké to je mít obličej, který hoří.

Co se vlastně děje

Citlivá pleť je hodně častá – subjektivně ji deklaruje zhruba polovina až 60 % žen. Často za ní nestojí alergie ani zánět, ale spíš to, že nervová zakončení v pleti reagují přehnaně – pleť je „nedůtklivá“, ne nutně poškozená. Velkými spouštěči bývají **parfemace a některé konzervanty**, a taky narušená bariéra z přemíry péče.

Růžovka (rosacea) je něco jiného – chronické zánětlivé onemocnění s červenými fleky, žilkami a někdy hnisavými pupínky. Spouští ji a zhoršuje hodně věcí, které možná znáte: **slunce, horko a zima, kořeněná jídla, alkohol, stres, sauna, střídání teplot**.

Co zvládne péče

U citlivé i růžovkové pleti platí kontraintuitivní pravda: **nepotřebuje víc aktivních látek, potřebuje ty nejjemnější – a hlavně klid**. Cílem je zklidnit, podpořit bariéru, neprovokovat. Vyhněte se parfemaci, drhnutí, silným kyselinám a horké vodě. A pálení berte jako stopku, ne jako důkaz účinku.

CO RŮŽOVKU NEJČASTĚJI SPOUŠTÍ A ZHORŠUJE

slunce

horko

zima

kořeněná jídla

alkohol

stres

sauna

střídání teplot

RŮŽOVKA JE DIAGNÓZA

Růžovku léčí dermatolog. Na samotnou růžovku my žádný kelímek nemáme – a popravdě ho nemá nikdo, kdo k vám mluví na rovinu. Má na ni účinné léky na předpis (třeba ivermectin nebo kyselinu azelaovou), které žádný krém nenahradí. Co umí dobrá péče, je pleť kolem toho ulevit a neprovokovat ji – ne ji vyléčit.

Jak upravit tři kroky

- **Maximální jemnost.** Odličovací mléko bez parfemace, žádné drhnoucí peelings, vlažná (ne horká) voda.
- **Hydratace a bariéra na prvním místě.** Sérum s HA, jemný krém s ceramidy.
- **SPF jemné a denně** – slunce je u růžovky jeden z hlavních spouštěčů.
- **Ved'te si v hlavě seznam spouštěčů** (jídlo, teplo, alkohol, stres) – někdy pomůže víc než jakýkoli krém.

◇ Z NAŠÍ ŘADY — SADA PRO CITLIVOU PLEŤ

- **Odličovací mléko, Pleťové tonikum, Hydratační sérum s HA a The Uncompromised Cream** – složení je vědomě jemné, pro pleť, která po agresivních pěnivých přípravcích reaguje pnutím a zarudnutím.



*Jestli máte diagnostikovanou růžovku, **tahle sada vám pleť uleví, ale léčbu nahradit nemůže.** Berte ji jako klidné zázemí k tomu, co vám nastaví dermatolog.*

Ted' už své pleti rozumíte

Tak jsme prošly celou cestu. Od toho, jak pleť funguje, přes tři kroky, které stačí, účinné látky bez humbuku a bariéru na prvním místě, až po šest situací, které vás trápí nejvíc.

// Nikdy nešlo o to být dokonalá. Šlo o to **cítit se ve své kůži dobře.**

Přestat hádat, přestat utrácet za zázraky a začít dělat těch pár věcí, které opravdu fungují. Ted' to umíte. Umíte číst svou pleť – poznat, jestli je to typ, nebo jen dnešní stav. Víte, kdy přidat a kdy naopak nechat být. A víte i to nejdůležitější, co vám většina návodů nikdy neřekne: **kde končí kosmetika a začíná lékař.**

Pleť máte jednu a na celý život. Berte ji jako běh na dlouhou trať. Žádný spěch – a hlavně na sebe buďte hodná.

— Lucie a tým nanoSPACE Cosmetics

Jsme česká rodinná firma na trhu od roku 2012 a kosmetiku vyrábíme tak, abychom ji sami chtěli používat. Z více než 10 000 nezávislých recenzí na Heurece nám vychází 98 % spokojenosti. A pořád platí to, co na začátku: nejlepší rádce je ten, který vám občas řekne, že nic kupovat nemusíte.

nanoSPACE

D Ě K U J E M E , Ž E Č T E T E

Vaše pleť teď ví, co opravdu potřebuje

Celou řadu péče najdete na nanospace.cz

A kdykoli budete na vážkách, vraťte se ke třem otázkám ze sedmé kapitoly. Pomáhat – i tím, že vám občas řekneme „tohle nepotřebujete“ – je přesně to, proč to děláme.

NANOSPACE COSMETICS · NANOSPACE.CZ