

MICHAELA DOMBROVSKÁ

LUCIE VAN KOTEN

# KRÁSNÁ

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA A OBLIČEJOVÁ JÓGA

# TVÁŘ



motto

# Krásná tvář

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.motto.cz](http://www.motto.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

The logo for 'motto' consists of the word 'motto' in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a solid black rectangular background.

**Michaela Dombrovská, Lucie Van Koten**

**Krásná tvář – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

The logo for Albatros Media features a solid black right-pointing triangle above the word 'ALBATROS' in a bold, uppercase, sans-serif font, followed by the word 'MEDIA' in a regular weight of the same font.



KRÁS NÁ  
TVÁŘ

MICHAELA DOMBROVSKÁ

LUCIE VAN KOTEN



KRÁSNÁ

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA A OBLIČEJOVÁ JÓGA

TVÁŘ

PRAHA 2019

Copyright © Michaela Dombrovská, 2019

Copyright © Lucie Van Koten, 2019

Photographies © Vojtěch Resler, 2019

Poděkování patří značkám Weleda, Bioganica,  
Good Food Store, dieNikolai a Urtekram,  
které podpořily vznik fotografií v knize.

ISBN tištěné verze 978-80-267-1649-5

ISBN e-knihy 978-80-267-1693-8 (1. zveřejnění, 2019)

# PŘEDMLUVA

LUCIE

VAN KOTEN

Psát knihu o kosmetice jsem rozhodně neplánovala, stejně jako jsem neplánovala, že se dostanu mezi opravdové odborníky v oboru, že mnohým výrobcům nakouknu pod pokličku při vývoji a míchání krémů a že s nimi budu dlouhodobě spolupracovat. Jakožto člověk, který se stará o propagaci firmám s přírodní a bio kosmetikou, se však dnes a denně setkávám s agresivní a klamavou reklamou velkých kosmetických gigantů a chápu, jak je těžké se orientovat v tom, co nám trh s kosmetikou nabízí, vnucuje a říká.

Sepsat tuto knihu mi přišlo příliš troufalé, a tak jsem to zpočátku odmítla. Prvním a zásadním důvodem pro mě bylo, že nejsem odborník, tedy ani toxikolog, ani chemik, a ani vědec, který by výzkumu jednotlivých kosmetických ingrediencí věnoval celou svou kariéru. Druhým důvodem bylo, že nemám ráda návodové knihy, kterých jsou navíc v knihkupectvích přehršle. Svého průvodce krásou a zdravým životním stylem má přece jen každá výraznější blogerka a já nevěděla, zda se umím vyhnout patosu a klišé a zda dokážu čtenáři přinést nějaké nové informace, které pro něj budou obohacující.

Dnes už pořádně nevíme, čemu věřit. Zda bylinkám, nebo farmacii. Obojího se bojíme a pak v dobré víře, že si koupíme nejlepší možné, zvolíme často jen dražší verzi konvenční kosmetiky, která se nám zdá kvalitní a má šikovně udělaný marketing.

Tuto knihu jsem psala z pozice člověka, který naslouchá odborníkům a denně se jich ptá a zároveň má vyzkoušené stovky, ne-li tisíce výrobků a značek, i z pozice ženy velice marnivé, která se nespokojí s málem.

Mým cílem není být extrémní ani ve čtenářích vyvolávat paniku, co všechno nám může narušit kožní film a co všechno dokáže pokožka z kosmetiky vstřebat. Snažím se k tématu přistupovat zodpovědně, ale zároveň rozumně. Při psaní jsem se naopak snažila napsat jednoduchý a jednoduše pochopitelný návod, jak o sebe pečovat přírodní kosmetikou, čemu se vyhýbat a jak zároveň šetřit životní prostředí třeba jen tím, že vyměníme pár lahviček v koupelně. V knize najdete řadu konkrétních produktů, značek a odkazů. Vybíraly jsme je s Michaelou společně, a to jen takové, kterým věříme a které rády doporučíme.

Knihla nabídne nejen praktický návod, ale i informaci, kde hledat a koho se ptát. Doufám, že vám bude nápomocna.

Lucie



# PŘEDMLUVA

## MICHAELA DOMBROVSKÁ

Sepsat část knihy, která by se zabývala obličejovou jógou, mi od první chvíle připadalo jako zajímavý nápad a zároveň náročná výzva. Existují sice články, knihy i nejrůznější návody, podle kterých se dá snadno naučit obličejovým cvikům, ucelený pohled na péči o něj v kontextu jógy a ve spojení s přírodní kosmetikou je však spíše směsicí střípků, ze kterých se teprve postupně rodí komplexní přístup. Mým přáním je, aby byly obličejová jóga a přírodní péče dostupné i přístupné každému nikoli jako nějaká exkluzivní procedura, ale jako zcela běžný, snadný a jednoduchý způsob péče.

Knihu, kterou držíte v ruce, považuji za malé kouzlo, jímž se (v mém případě) tak trochu uzavírá kruh. Vše, co jsem se postupně naučila, jsem se tu pokusila sdílet v uceleném tvaru. Snad bude ku prospěchu všem, kteří hledají přírodní a přírodní způsoby, jak pečovat (nejen) o sebe. Je to pro mě také možnost s úctou a vděčností poděkovat všem, kteří se rozvoji obličejových cvičení (ale také třeba masážemi hlavy nebo oční jógou) zabývají nejen u nás, ale i v zahraničí. Ať už jde o ty, kteří pro nás zachytili či přeložili pojednání mistrů tradiční jógy i ájurvédy, odborníky, kteří se obličejem zabývají z hlediska fyzioterapie, logopedie, fonetiky a mnoha dalších oborů, nebo lektory, kteří obličejovou jógu už nějaký čas zkoumají. Bez jejich poznatků a zkušeností by nebylo na co navázat, co rozvíjet ani na čem stavět.

Dovolím si rovněž osobní poděkování. Anthonymu za nápad, protože *Krásná tvář* je z jeho hlavy. Vídal mě připravovat se na lekce jógy i sepisovat články o obličejové józe, až se mě jednou zeptal, proč to vlastně s Lucií nespojíme, když přírodní kosmetika a obličejová jóga spolu přece tak zjevně ladí. Lucii za to, že se rozhodla do toho jít, zapojila všechny své kontakty a byla ochotná sdílet unikátní know-how. Blance, protože je vždy mou spoluautorkou, i když zrovna nepíše. A všem blízkým a milým, kteří nám celou dobu pomáhali, drželi nám palce a podporovali nás.

Namasté!

Michaela

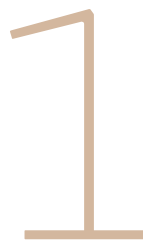
ČÁST

1





# JDE O KŮŽI



Občas se setkávám s názorem, že pracovat v kosmetickém byznysu je velice povrchní. Jakmile to slyším, pousměji se nad neznalostí dotyčného. Sice plně rozumím tomu, že při prohlížení lesklých magazínů s reklamou na parfémy, rtěnky a krémy – často doprovázené extrémně vyretušovanou fotografií – se to může zdát jako velice povrchní svět, ten svět krásy.

Jednak si ale myslím, že neexistuje povrchního oboru, jelikož všechno můžeme zkoumat do hloubky, a jednak: krása může být povrchní, kosmetika bohužel nikoli. Ta z povrchu zemského nemizí. Například když si smyjeme dokonale nalíčený obličej, pouštíme zbytky líčidel do podzemních vod. A mnoho konvenčních kosmetických výrobků je v přírodě velice těžko odbouratelných, pokud vůbec. Často si s nimi neporadí ani čističky vod, a my se tak – byť třídíme každý papírek a sdílíme na sociálních sítích fotky oceánů zamořených plasty – nevědomky podílíme na dost značném znečištění životního prostředí. Přitom by stačilo opravdu maličko, malá bezbolestná změna, kterou si může dovolit každý a nebude ho stát příliš úsilí. Kosmetika je důležité odvětví chemického průmyslu, zbytky konvenční kosmetiky by správně měly být odvezeny do sběrného dvora, který je zlikviduje. Opravdu se nám zdá tento obor povrchní?

Ještě dříve, než se začneme zabývat kosmetikou, je potřeba vědět alespoň základy o fungování kůže. Právě tam je klíč k tomu rozlišit, co pro ni bude vhodné a co nikoli. Kůže je svou plochou největší tělesný orgán, u dospělého člověka měří 1,5 až 2 metry čtvereční a slouží jako bariéra chránící organismus před vnějšími vlivy, před pronikáním škodlivých látek a nejružnějších mikroorganismů. Plní řadu úloh a zásadně ovlivňuje kvalitu života a zdraví: na starosti má mimo jiné termoregulaci organismu, kdy pomocí potních žláz udržuje optimální

tělesnou teplotu. Potní a mazové žlázy se rovněž starají o nepřetržitou regeneraci a ve velké míře i detoxikaci celého organismu.

Zevní povrch kůže označujeme jako pokožku (*epidermis*). Ta se trvale obměňuje a zhruba každé tři týdny dochází k její kompletní obměně, chrání před bakteriemi a před ztrátou vody. Pod pokožkou se nachází vazivová část kůže, škára (*dermis*), v níž se nacházejí například i vlasové cibulky či lymfatické cévy, a nejspodnější část kůže nazýváme podkoží (*subcutis*), kde tělo před nárazy chrání tuková vrstva.

---

**Michaela dodává:** *Obličejová cvičení podobně jako kosmetika také působí na všechny vrstvy kůže a navíc stimulují fascie, pojivové tkáně, které mají regenerační schopnosti.*

---

Epidermis je pokryta hydrolipidovým filmem, tedy tolik důležitou ochrannou kožní tukovou vrstvou. Tu spoluvytvářejí výměšky mazových a potních žláz a olupující se buňky svrchní vrstvy pokožky; pH kožního filmu je mírně kyselé (4,5 až 5,5). Z našeho hlediska je zásadní kožní film, který je pro vysoký obsah tukových látek lipidový. Vytváří tak emulzi V/O neboli voda v oleji.

Kožní film si budeme připomínat ještě na dalších stránkách, protože pokud se o pleť máme starat, hýčkat ji a vyživovat, musíme vědět, že mnoho běžně prodávaných prostředků nám kožní film narušuje. Přitom zrovna kožní film zajišťuje mechanickou odolnost kůže, zabraňuje vysychání a podle toho, jak se k němu chováme, je buď méně, nebo více propustný. Jinými slovy: není snad reklamy, která by nám netvrdila, že pokožka potřebuje hlavně dostatek vody, které jsou hydratační krémy plné. Některé jí mohou obsahovat až 80 %. Bohužel, voda obsažená v krémech s hydroemulzí (tedy na bázi vody) projde přes olejový kožní film minimálně. Kdyby propouštěl vodu, zřejmě bychom se ve vaně při koupání nafoukli jako balon. Že naše pleť potřebuje vodu, je ovšem bez diskuze. Jedinou zaručenou formou vody, ze které pleť bude mít užitek, je však dostatečný pitný režim. Pakliže pleti chceme dopřát to nejlepší, sáhnout musíme buď po olejové, bezvodé kosmetice, kterou nanášíme na vlhkou pleť (aby vznikla ona emulze), či po emulzních krémech V/O.

Dalšími narušiteli kožního filmu jsou agresivní pěnidla, která byla původně vymyšlena na odmaštění motorů vozidel, ale člověk si pěnu natolik zamiloval, že získal pocit, že jen pěna ho dokonale umyje. A čím více pěny, tím čistší člověk. Bohužel ani tohle úplně neplatí. Pěna, byť se dnes výrobci snaží, aby byla co nejkřemovější, olejový kožní film jen vysuší a ten se postupem času a pravidelným „drhnutím“ stává více a více propustnějším. Následkem toho už najednou nevydržíme na sluníčku dvacet minut bez spálení, nýbrž jen deset minut, objevují se ekzémy, pleť předčasně stárne a tvoří se pigmentové skvrny. Ano, tohle všechno je jen malý výčet, co se stává, když si tolik vzácný kožní film dennodenně nevědomky ničíme. A právě proto o něm ještě uslyšíme: kožní plášť je pro nás totiž to první, s čím musíme umět pracovat, jestliže chceme mít zdravou pleť a zpomalovat stárnutí.

**TIP**

*Jediný ověřený způsob, jak co nejlépe hydratovat pleť, je zdravý a přiměřený pitný režim. Správně zvolená kosmetika nám pak může pomoci, abychom v pokožce udržovali dostatek vláhy! Na fotografii na straně 191, která zachycuje pomůcky k péči o obličej, najdete naše doporučení na kyslíkovou vodu Oxy Water, která rovněž podporuje mikrocirkulaci krve.*





# PROČ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA?



Přírodní kosmetika je pojem, který dnes slyšíme na každém rohu. Přívlastkem „přírodní“ se totiž dokážou chlubit i ti, jejichž výrobky snad jen projely kolem přírody v kamionu směrem za zákazníky.

Problémem je v tuto chvíli fakt, že pojem „přírodní kosmetika“ není nijak ustanoven a výrobci stačí, aby krém obsahoval alespoň určité procento přírodní složky, a už může vydávat svůj produkt za přírodní. A protože to není legislativně ošetřeno, nikdo neřeší, že výrobce přírodní látky chemicky konzervoval nebo nabarvil a třeba ještě synteticky navoněl. Takové výrobky pochopitelně nelze považovat za skutečně přírodní, a už vůbec ne pleti prospěšné.

Celá problematika je velice složitá a můžeme jen doufat, že časem změna nastane. Momentálně nejjednodušší cestou, jak se v lahvičkách orientovat už v obchodě, jsou certifikáty. Je to právě certifikovaná přírodní kosmetika, která nás zajímá. Přehled certifikátů najdete v kapitole Nejznámější certifikáty přírodní kosmetiky na straně 105, každý z nich se v mnohém liší, ale pokud nedokážeme luštit INCI neboli podrobné složení kosmetického výrobku, věřit jim můžeme.

Obrovská devíza a hlavní argument, proč volit kvalitní certifikovanou přírodní a bio kosmetiku, je fakt, že neničí přirozenou obranyschopnost kožního filmu, naopak obnovuje jeho lipidovou rovnováhu a nenarušuje fyziologické fungování kůže, čímž působí i jako prevence nejen proti jejímu předčasnému stárnutí. Pro mě to představuje základ, od kterého se vše odvíjí.

Bylo by však mylné se domnívat, že používání bio kosmetiky je pouze záležitostí kůže. Jsem ohromně vděčná za každou příležitost, kdy se mohu setkat přímo s výrobcem a popovídat si s ním nejen o prospěšných látkách pro pokožku, ale i o celé filozofii přírodní kosmetiky. Výrobci pochopitelně své know-how drží pod pokličkou, a bylo by bláhové si myslet, že nám prozradí své zdroje, odkud

kupují jednotlivé suroviny, nicméně vždy ráda slyším, že svou práci berou jako službu lidem víc než jako byznys.

Ba dokonce bych řekla, že mnozí výrobci (a také parfuméri) jsou umělci a šílenci. Piplají složení do posledního detailu, ale v praktických věcech jsou nepoužitelní. Žijí ve svém vlastním světě aromaterapie, snaží se propojovat funkčnost výrobku s ekologickým i etickým přístupem k přírodě a zvířatům, a pokud od nich cokoli potřebuji, stěží odepíšu na e-mail. Často se tak setkávám s tím, že jsou výrobky vymazlené do posledního detailu, maximálně funkční a promyšlené, nicméně špatně naceněné, v nepříliš lichotivém obalu a bez popisku.

Pamatuji si na návštěvu Cornwallu, nádherného kusu země, kde na malé farmě uprostřed přírody vznikají balzámy a směsi olejů Inlight. Že jste na místě, vám okamžitě ukáže mobilní telefon – není tam totiž žádný signál a nelze se připojit ani k wi-fi. Takto v izolaci od okolního světa vznikají balzámy, jejichž 100 % složek je přímo v bio kvalitě a díky dokonalému synergickému působení bylin a olejů už vyléčily řadu těžkých kožních problémů tisíců zákazníků po celém světě. A přesně na tomto místě, které vás odpojí od on-line světa, míchá balzámy dr. Mariano Spiezia, italský lékař a homeopat. Pamatuji si, jak jsem přijela pečlivě připravená a se seznamem otázek ohledně fungování kůže, míchání a kvality ingrediencí a přínosu výrobků Inlight pro pleť. Nutno dodat, že jsem vymýšlením a překladem strávila hodnou chvíli a těšila se, kolik exkluzivního materiálu získám. Místo odpovědi se na mě však Mariano usmál a zeptal se, kam v životě směřuji. Pak dodal, že Inlight je jeho životní cesta, jeho pravda a že lidi nenutí, aby ho následovali, nýbrž ze zkušenosti ví, že lidé, kteří uznávají stejné životní hodnoty, si jeho kosmetiku vždycky najdou, a on bude rád, když jim může pomáhat.

Tento příběh vyprávím, abych ilustrovala, že „býti bio“ není žádný současný trend, nýbrž životní filozofie a směr. A že kosmetika je jen špičkou ledovce celého fungování a řádu přírody. Právě ta by měla být pro nás prioritou.

K tomu se přidává rakouská značka dieNikolai, která se pyšní prvním stupněm certifikace Demeter, tedy nejpřísnější bio certifikace. První, pravý stupeň certifikace Demeter znamená, že výrobek obsahuje minimálně 95 % přírodních složek, z čehož 90 % je z biodynamického zemědělství. Nejde jen o ekologické a udržitelné hospodaření v souladu s přírodou, ale s celým vesmírem. Svou úlohu



zde má postavení hvězd, měsíce a slunce v době výsadby, sklizně i produkce. V biodynamickém zemědělství hraje významnou roli například doba sklizně. Rostliny se sklízají v době, kdy obsahují nejvíce účinných a prospěšných látek. V praxi to vypadá tak, že se některé rostliny sklízají před východem slunce, některé v poledne a jiné naopak večer.

Za značkou dieNikolai stojí vinařská rodina z Wachau, kde každý člen rodiny pomáhá, jak nejlépe může. Za vším hledejme ženu, v tomto případě matku, paní Christine, která je v Rakousku známou autorkou řady kuchařek z lokálních potravin a která se ve vinařství Nikolaihof stará mimo jiné o restauraci. Starší syn je vinař, a ručí tak za kvalitu biodynamických vín, mladší syn Martin dlouho přemýšlel, jak plně využít veškeré bylinky a rostliny, které v okolí rostou, až přišel nápad na výrobu vlastní kosmetiky s nejčistším možným složením. Již více než čtyřicet let se přitom vinařství Nikolaihof, jako jedno z prvních vinařství na světě, ztotožňuje s antroposofickou filozofií doktora Rudolfa Steinera, který s myšlenkou biodynamického zemědělství přišel před více než sto lety. Razil zásadu, že odpovědnost každého člověka za jeho činy (a konání nejen vůči lidem, ale i vůči přírodě) a současně i poznání se komplexně projeví na přirozených procesech v přírodě. V biodynamickém zemědělství jde o to, aby se do přírody zasahovalo co možná nejméně a respektovala se půda, zvířata, rostliny i lidi. Vše musí být v souladu a také s ohledem na pohodlí a přirozené chování zvířat v přírodě.

Na značce dieNikolai musím ještě mimoto ocenit, že používají pouze a jen regionální suroviny. Bambucké máslo je nahrazeno máslem ghí či smetanou, ale nechybí ani šafrán, olej z hroznových jader nebo slzy vinné révy, a pokud se jedna ze surovin neurodí, není ani krém.

Přírodní a bio kosmetika je s každou šarží jiná, protože každá úroda je jiná. Je to jako s vínem – každý ročník chutná jinak. Může se vám tedy stát, že dostanete stejný krém, přesto bude trochu jinak vonět než předchozí šarže. Není to rozhodně na závadu, ba právě naopak. Pokožka dostane pokaždé jinou informaci.

# VÍTE, CO SI DÁVÁTE NA POKOŽKU?

# 3

Každý kosmetický produkt na trhu musí splňovat bezpečnostní standardy, což bez diskuze splňují i značky konvenční kosmetiky, které to rády zmiňují a uvádějí, že chemické konzervanty v jejich výrobcích jsou obsaženy pouze v bezpečném množství.

Bezpečné množství každé látky je však určováno pouze pro daný produkt, ve spojitosti s dalšími výrobky se již neřeší. Není tak známo, jaký chemický koktejl své pokožce dopřáváme při každodenní hygieně a ani kolik obsahu se dokáže přes kožní film vstřebat.

Abychom se dobrali konkrétních čísel, zkuste si vyplnit následující dotazník:

## **Kolik kosmetických přípravků denně používáte k základní hygieně a péči?**

*(Mýdlo, sprchový gel, deodorant, parfém, zubní pastu, zubní vodu, tělové mléko, krém na obličej, krém na ruce, odličovací mléko...)*

---

---

---