

Tahák na ingredience pro zesvětlení/rozjasnění pleti

Většina zesvětľujících přípravků působí tak, že zabraňují tvorbě melaninu – látky, která dává naší pokožce její přirozenou barvu.

Různé přípravky působí v různých fázích procesu tvorby melaninu a lze je popsat jako účinné buď **před vznikem melaninu, během jeho tvorby, nebo po jeho vytvoření.**

Jen málo ingrediencí v péči o pleť dokáže působit ve všech třech fázích, což znamená, že často musíte kombinovat více ingrediencí, abyste zesvětlení a rozjasnění pleti.

Ingredience	Před produkcí melaninu	Během produkce melaninu	Po produkci melaninu
Retinol	✓		
N-acetyl glukosamin	✓		
Ceramidy	✓		
Sfingoziny	✓		
Kyselina tranexamová	✓		
Arbutin		✓	
Kyselina kojová		✓	
Zelený čaj		✓	✓
Resveratrol		✓	✓
Aloe vera		✓	
Kyselina azelaová		✓	
Zinek		✓	
AHA kyseliny		✓	
Niacinamid			✓
Sójové extrakty			✓
Extrakt z lékořice			✓
Kyselina linolová			✓
Vitamin E			✓
Vitamin C			✓
Kyselina alfa-lipoová			✓

? Přehled ingrediencí z tabulky a jejich účinky:

1. Retinol (vitamin A)

- Stimuluje obnovu buněk a tvorbu kolagenu.
- Zesvětluje pigmentové skvrny tím, že urychluje odlupování buněk s přebytečným melaninem.
- Velmi účinný, ale může dráždit citlivou pleť.

2. N-acetyl glukosamin

- Přírodní cukerný derivát.
- Snižuje tvorbu melaninu a zároveň podporuje hydrataci pleti.
- Často se kombinuje s niacinamidem pro zesílený účinek.

3. Ceramidy

- Základní stavební kámen kožní bariéry.
- Nepůsobí přímo na melanin, ale posilují ochranu pleti a podporují účinek aktivních složek.
- Brání dehydrataci a podráždění.

4. Sfingoziny

- Lipidy přirozeně přítomné v kůži.
- Podporují zdravou kožní bariéru a regulují tvorbu melaninu nepřímo.

5. Kyselina tranexamová

- Silná látka používaná i v medicíně proti pigmentacím.
- Brání přenosu melaninu do horních vrstev pokožky.

- Účinná na melasma a tmavé skvrny po akné.

6. Arbutin

- Přírodní derivát hydrochinonu (z medvědice lékařské).
- Zpomaluje tvorbu melaninu.
- Jemnější než hydrochinon, vhodný i pro citlivější plet'.

7. Kyselina kojová

- Pochází z hub.
- Silně potlačuje aktivitu enzymu tyrozinázy, který je klíčový pro tvorbu melaninu.
- Účinná, ale může být dráždivá.

8. Zelený čaj

- Silný antioxidant.
- Zklidňuje plet', chrání ji před volnými radikály a lehce ovlivňuje tvorbu melaninu.
- Vhodný spíš jako podpora k hlavním aktivním látkám.

9. Resveratrol

- Antioxidant z červeného vína a hroznů.
- Chrání buňky před oxidačním stresem.
- Zpomaluje procesy vedoucí k hyperpigmentaci.

10. Aloe vera

- Hydratuje, zklidňuje a působí protizánětlivě.
- Nepřímo pomáhá zesvětlovat plet' díky lepší regeneraci.

11. Kyselina azelaová

- Přírodní kyselina z obilnin.
- Působí antibakteriálně, protizánětlivě a zpomaluje tvorbu melaninu.
- Vhodná na akné, rosaceu i pigmentace.

12. Zinek

- Minerál s protizánětlivými účinky.
- Pomáhá regulovat maz a zlepšuje hojení pokožky.
- Podpurný efekt při sjednocování tónu pleti.

13. AHA kyseliny (např. glykolová, mléčná)

- Jemně exfoliují (odstraňují odumřelé buňky).
- Odhalují novou, světlejší pokožku.
- Pomáhají snižovat pigmentace a sjednocují tón pleti.

14. Niacinamid (vitamin B3)

- Velmi oblíbený – zesvětluje pigmentace tím, že blokuje přenos melaninu do povrchových vrstev.
- Zároveň zlepšuje hydrataci a posiluje bariéru pleti.

15. Sójové extrakty

- Obsahují izoflavony, které mají zesvětľující a antioxidační účinky.
- Působí proti tvorbě melaninu.

16. Extrakt z lékořice

- Obsahuje glabridin – látku, která brzdí enzym tyrozinázu.
- Zklidňuje pleť a má výrazné zesvětlující účinky.

17. Kyselina linolová

- Esenciální mastná kyselina (omega-6).
- Ovlivňuje metabolismus melaninu a zároveň zlepšuje hydrataci a pružnost pleti.

18. Vitamin E

- Antioxidant.
- Nezesvětluje přímo, ale chrání pleť před poškozením a podporuje regeneraci.
- Často se kombinuje s vitaminem C.

19. Vitamin C

- Silný antioxidant.
- Inhibuje tvorbu melaninu, zesvětluje pigmentace, chrání před UV poškozením.
- Klíčová složka v anti-pigmentační kosmetice.

20. Kyselina alfa-lipoová

- Silný antioxidant rozpustný ve vodě i tucích.
- Bojuje proti oxidačnímu stresu a zpomaluje tvorbu melaninu.

Tahák na ingredience proti akné

Jsou čtyři hlavní faktory, které se podílejí na vzniku akné: nadměrná tvorba mazu, hromadění odumřelých kožních buněk na povrchu pokožky, bakterie známá jako *p. acnes* (nebo *c. acnes*) a zánět jako součást imunitní odpovědi na tuto bakterii.

Výzkumy také naznačují, že lidé s akné mohou mít sníženou úroveň hydratace a antioxidantů v pokožce.

Ingredience	Snižuje tvorbu mazu	Antibakteriální	Protizánětlivé	Zvyšuje obnovu buněk	Bonus: Hydratuje	Bonus: Antioxidant
Retinol		✓	✓	✓	✓	✓
AHA				✓	✓	
BHA	✓	✓	✓	✓		
Niacinamid	✓		✓		✓	✓
Kyselina azelaová		✓	✓		✓	✓
Vitamin C			✓			✓
Vitamin E			✓		✓	✓
Zelený čaj	✓		✓			✓
Centella	✓		✓		✓	✓
Tea Tree Oil		✓	✓			
Sliz hlemýždě		✓	✓		✓	
Resveratrol		✓	✓			✓
Zinek	✓	✓				
Síra	✓	✓		✓		
Ceramidy			✓		✓	
Aloe		✓	✓		✓	✓
Vilín	✓	✓	✓			
Eukalyptový olej	✓	✓	✓			
Jíl/Uhlí	✓					
Lékořice		✓	✓			✓

? Ingredience proti akné

1. Retinol (vitamin A)

- Zrychluje obnovu buněk, takže brání ucpávání pórů.
- Působí protizánětlivě a zlepšuje texturu pleti.
- Dlouhodobě snižuje výskyt pupínků.

2. AHA kyseliny (např. glykolová, mléčná)

- Rozpustné ve vodě – působí na povrchu pleti.
- Odstraňují odumřelé buňky a pomáhají „odšpuntovat“ ucpané póry.
- Plet' je hladší a sjednocenější.

3. BHA kyselina (kyselina salicylová)

- Rozpustná v oleji – proniká do pórů.
- Čistí je zevnitř, má silný antibakteriální a protizánětlivý účinek.
- Klíčová složka v péči o mastnou a aknézní plet'.

4. Niacinamid (vitamin B3)

- Snižuje nadměrnou tvorbu mazu.
- Má protizánětlivé a zklidňující účinky.
- Zlepšuje hojení jizviček po akné.

5. Kyselina azelaová

- Multifunkční látka – antibakteriální, protizánětlivá i zesvětlující.

- Skvělá na akné, růžovku i pigmentace po pupíncích.
- Jemnější než retinol nebo kyseliny, vhodná i pro citlivější pleť.

6. Vitamin C

- Antioxidant, chrání pleť před oxidačním stresem.
- Podporuje hojení a regeneraci.
- Pomáhá zesvětlit pigmentové skvrny po akné.

7. Vitamin E

- Antioxidant, podporuje regeneraci a zklidňuje podráždění.
- Často se kombinuje s vitaminem C pro silnější účinek.

8. Zelený čaj

- Obsahuje polyfenoly s antioxidačními a protizánětlivými účinky.
- Pomáhá regulovat maz a zklidňuje podrážděnou pleť.

9. Centella asiatica (pupečník asijský)

- Silně zklidňuje podráždění a zarudnutí.
- Podporuje tvorbu kolagenu a hojení pleti.
- Snižuje zánětlivé projevy akné.

10. Tea Tree Oil

- Přírodní antibakteriální složka.
- Účinný na jednotlivé pupínky, vysušuje je a brání množení bakterií.
- Nutné používat v nízkých koncentracích, jinak může dráždit.

11. Sliz hlemýždí

- Bohatý na kyselinu glykolovou, allantoin a proteiny.
- Hydratuje, regeneruje a zklidňuje.
- Podporuje rychlejší hojení akné a jizviček.

12. Resveratrol

- Antioxidant z hroznů a červeného vína.
- Chrání buňky před záněty a volnými radikály.
- Podporuje hojení a regeneraci pleti.

13. Zinek

- Reguluje maz a působí protizánětlivě.
- Podporuje hojení pupínků a zabraňuje jejich zhoršení.
- Často se používá i ve formě zinkové masti.

14. Síra

- Vysušuje pupínky a má antibakteriální účinky.
- Používá se hlavně v maskách a lokálních přípravcích.

15. Ceramidy

- Nepůsobí přímo na akné, ale obnovují kožní bariéru.
- Pomáhají snížit podráždění z aktivních látek (retinol, kyseliny).

16. Aloe vera

- Zklidňuje podrážděnou a zarudlou pleť.

- Hydratuje a urychluje hojení.

17. Vilín (Witch Hazel)

- Přírodní adstringent (stahuje póry).
- Má mírný antibakteriální účinek a zklidňuje záněty.

18. Eukalyptový olej

- Má antibakteriální a antiseptické účinky.
- Osvěžuje a pomáhá čistit pleť.

19. Jíl/Uhlí

- Silně absorbuje maz a toxiny.
- Čistí póry a působí preventivně proti ucpávání.

20. Lékořice

- Zklidňuje záněty a redukuje zarudnutí.
- Pomáhá zesvětlit pigmentace po akné.