

Tak dlho nám trvalo, kým sme sa konečne naučili správne vyslovovať názov kyselina hyalurónová, a zrazu prichádza na scénu ďalšie krkolomné slovičko, pri ktorom si lámeme jazyk. Ni-a-cín-a-mid. Jeho názov by ste si však mali nielen pamätať, ale aj poriadne natrénovať, pretože táto zázračná beauty ingrediencia sa vo svete krásy stala novou hviezdou. A bude ňou aj v roku 2023. No dobre, v kozmetickom priemysle to nie je žiadna prevratná novinka ani čerstvo objavená aktívna látka, ale pravda je taká, že kým donedávna sa niacinamid ocital len v zozname použitých látok kozmetických prípravkov, za posledné obdobie sa prepracoval na prvé miesta tohto zoznamu a dokonca sa preboxoval aj do názvov produktov. Prečo? Lebo si to zaslúži.

Čím je výnimočný?

Niacinamid, vo svete krásy známy aj ako vitamín B3, je aktívna zložka, ktorá dokáže s pokožkou zázraky. Jeho účinky sú známe už roky a má naozaj široké pole pôsobnosti. Pri mastnej a zmiešanej pleti dokáže vyrovnávať hladinu kožného mazu, no zároveň má protizápalové účinky. Podporuje ochrannú kožnú bariéru pokožky, ktorú tak chráni pred voľnými radikálmi a škodlivým vplyvom prostredia. Vyrovnáva nerovnú štruktúru pokožky, pretože si poradí s rozšírenými pórmami. Zároveň dokáže zosvetliť jej tón, čo ocenia najmä majiteľky pigmentových škvŕn a farebných nerovností. A to stále nie je všetko, výdatne podporuje aj hydratáciu, čím zabráňuje predčasnému starnutiu pleti. Dosť dôvodov na to, aby ste si z neho urobili svojho beauty partáka, no nie? Presne tak ako Hailey Bieber, ktorá o ňom vyhlásila, že je to „jej najobľúbenejšia ingrediencia v starostlivosti o pleť“.

Ako ho používať?

Nachádza sa v krémoch, pleťových sérach aj maskách ako hlavná hviezda, ale vedci z kozmetických laboratórií ho často používajú aj ako doplnok k iným aktívnym látkam. Výborne si rozumie s vitamínom C, kyselinou hyalurónovou aj s probiotikami. „Keď sa retinol, ktorý dokáže bojovať proti kľúčovým prejavom starnutia ako vrásky či nerovnomerná štruktúra pleti, skombinuje s niacinamidom, ktorý pleť upokojí a rozjasní, výsledkom je intenzívny dvojitý účinok,“ vyzdví-

huje jeho silné stránky Elisabeth Bouhadana, vedecká riaditeľka spoločnosti L'Oréal Paris. „Toto výnimočné spojenie je čosi ako malá revolúcia v kozmetickom priemysle, pretože vrásky nie sú jediným prejavom predčasného starnutia pleti.“ Samozrejme, nič nepokazíte ani tým, ak stavíte na produkty, kde hrá hlavnú úlohu. Sérum s niaciamidom je vhodné nanášať ráno alebo večer pred použitým hydratačným krémom. Tento malý zázrak sa ľahko vpije do pokožky a pripraví ju na to, aby prijala ďalšie účinné látky obsiahnuté v kozmetických prípravkoch.

Urobte mu miesto na policičke

Ako tvrdí doktor Prudvi Mohan Kaka, vedecký riaditeľ spoločnosti Deciem, ktorá na trh prináša napríklad kozmetickú líniu The Ordinary, táto vo vode rozpustná forma vitamínu B3 dokáže bojovať na viacerých frontoch. „Najmä zmena počasia a ročných období vyvoláva na tvári prejavy ako zvýšená tvorba mazu, čo spôsobuje prekrvenie pokožky. V lete, naopak, zvýšená vonkajšia teplota či vlhkosť spôsobujú potenie, čo má za následok tiež väčšiu tvorbu kožného mazu, prekrvenie aj začervenanie, ale niacinamid tieto prejavy pomáha regulovať. Aj preto pokožke pomáha v každom ročnom období a je vhodný pre všetky vekové kategórie.“ Väčšina kozmetických prípravkov, ktoré tento zázračný vitamín obsahujú, má v sebe koncentráciu od jedného percenta do 15 percent, čo zabezpečí optimálny efekt pre všetky typy pokožky. Lebo, ako to pri aktívnych látkach býva, aj niacinamid môže citlivejšia pleť tolerovať horšie, čo sa vo výnimočných prípadoch prejaví miernym začervenaním, pocitmi pálenia alebo svrbenia. Ak sa to stane aj vám, žiadny strach, len s používaním takéhoto krému či séra prestaňte a vymeňte ho za produkt s nižšou koncentráciou päť percent a menej. Štúdia z roku 2013, ktorá bola publikovaná v International Journal of Dermatology, dokonca dokázala, že niacinamid skutočne pomáha aj pri problémoch s akné a s pigmentovými škvrnami, takže ak sa to týka aj vášho typu pleti, je načas urobiť mu čestné miesto v kúpeľni. Vaša pleť si túto kozmetickú superstar rozhodne zaslúži. **E**

Danka VILHANOVÁ
Foto Shutterstock, archiv

9 STATOČNÝCH

Ktoré produkty za krajšiu a mladšiu pleť bojujú s pomocou vitamínu B3?

Nočný krém **Revitalift Laser Retinol + Niacinamide** obsahuje zložky, ktoré napomáhajú viditeľnú redukciu vrások a zjednocujú tón pleti, **L'oreal**, 22,99 €



Unikátne sérum **Rénergie H.C.F. Triple, Lancôme**, info o cene v parfumériách



Nočné sérum na pokožku hlavy obsahuje slamienkový olej a niacinamid, ktorý upokojuje a intenzívne hydratuje vlasovú pokožku **L'Occitane**, 30 €



Špeciálne hydratačné **NANO sérum**, niacinamid redukuje vrásky, zjednocuje a rozjasňuje pleť, **IUVENIO**, 19,60 €



Vyhladzujúci denný krém proti vráskam s patentovanou technológiou Tri-Peptide eliminuje vrásky a pleťové nerovnosti, **Oriflame**, 29 €



Rozjasňujúce pleťové sérum **Glow Serum** s hodvábnou textúrou, **Matis**, 72 €



Čistiace pleťové tonikum **Purderm** na mastnú pleť, rieši aj akné či neskoré akné, vhodný aj na citlivú pokožku, **Dado Sens**, 17 €



Zosvetľujúce pleťové sérum proti tmavým škvrnám, **Pure Niacinamide 10 Serum, La Roche - Posay**, 36,99 €



Intenzívna hydratačno-vitamínová kúra **Hydra Vitamin Ampoules** inšpirovaná profesionálnou hĺbkovou mezoterapiou, **Envy**, 69 €

