Vitamín C v kozmetických prípravkoch

Zverejnené: 15. augusta 2023 | Autor: Mgr. Kristína Kristályová



Vitamín C v perorálnej forme je jeden z najbežnejších vitamínov v lekárenskej praxi. Jeho vlastnosti a účinky na náš organizmus sú dobre známe, je to dobre preskúmaný a dlhodobo používaný výživový doplnok, v niektorých prípadoch aj registrovaný liek. Vitamín C má však svoje miesto aj v kozmetike. Ako aktívna látka je vhodný na všetky typy pleti, je bezpečný a ľahko sa kombinuje s inými aktívnymi látkami.

Funkcie vitamínu C v kozmetike

Vitamín C je telu vlastná látka, v organizme sa nachádza v spojivových tkanivách ale aj červených krvinkách. V topickej forme (podobne ako v perorálnej) je rozpustný vo vode.

Dokáže zjednocovať tón pleti, zvyšuje tvorbu kolagénu, čím dochádza k postupnému vypĺňaniu jemných vrások. Vitamín urýchľuje hojenie menších rán na koži. Funguje tiež ako inhibítor tyrozinázy, čo sa prejaví bieliacim

účinkom na pigmentové škvrny.

Má silné antioxidačné účinky. V štúdiách sa ako modelový antioxidant často používa práve tento vitamín, takže tieto vlastnosti sú dobre preskúmané. Taktiež chráni pred niektorými vlnovými dĺžkami slnečného žiarenia. Nenahrádza však SPF faktor, dá sa však použiť pred SPF, spolu s ním má synergický účinok. Efektívnejšie je používanie vitamínu C po vystavení pokožky UV žiareniu, ktoré znižuje jeho prirodzenú koncentráciu v koži.

Formy a koncentrácia vitamínu C v kozmetických prípravkoch

V topických prípravkoch nájdete vitamín C buď v čistej forme (označený ako kyselina askorbová) alebo ako ascorbyl glukozid (CG), derivát vitamínu C. Druhá forma je o niečo stabilnejšia a vo vode rozpustnejšia, na pleť má však slabší účinok.

Aby bol zabezpečený čo najlepší efekt a zároveň aby bol produkt bezpečný, koncentrácia v produkte by mala byť medzi 10 – 20 %, koncentrácia pod 8 % má zanedbateľný účinok, naopak koncentrácia nad 20 % môže vyvolať iritácie na koži.

Fotolabilita a fotosenzitivita

Vitamín C radíme medzi fotolabilné látky, preto produkty s vitamínom C neskladujeme na priamom slnečnom žiarení. Kvalitné produkty s vitamínom C by nemali byť v priesvitnom skle, ideálne v tmavých obaloch. Stabilite prispieva aj kvalitné zloženie, vitamín C sa dobre kombinuje s vitamínom E, glutathionom a kyselinou ferulovou, ktoré zvyšujú jeho stabilitu.

Napriek mýtom, ktoré o vitamíne C a jeho fotosenzitivite (vyššia citlivosť kože na slnečné žiarenie) kolujú, samotný vitamín C nie je fotosenzitívny. Denné používanie SPF faktora by sme však našim pacientom mali odporučiť nezávisle od toho, pretože benefity pravidelného používania sú obrovské.

Kombinácie vitamínu C a iných aktívnych látok

Vitamín C je možné kombinovať s: kyselinou hyalurónovou, niacíamidom (napriek tomu, že každý funguje lepšie v inom pH, je možné ich používať v jednej rutine), peptidmi, ceramidmi, s obozretnosťou aj spolu s retinoidmi a AHA a BHA kyselinami.

Mgr. Kristína Kristályová