

► ПОСОБИЕ

РЕТИНОЛ В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ



ОГЛАВЛЕНИЕ:

▶	Виды ретинола	03
▶	Введение ретиноидов в свой уход	07
▶	Сочетаемость ретинола с другими активами	10
▶	С чем нельзя сочетать?	12
▶	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	13
▶	Примеры комплексов с ретинолом по типам кожи	15

>> Сегодня существует множество форм ретинола, каждая из которых отличается механизмом действия, эффективностью и переносимостью. При этом разобраться в их особенностях бывает непросто: информация часто противоречива, а рекомендации слишком общие.

ВИДЫ РЕТИНОЛА

>> Далее речь пойдёт о косметических ретиноидах, используемых в средствах для домашнего ухода.

Форма ретиноидов	Эффективность	Риск раздражения кожи	Особенности
Ретиноевая кислота	Максимальная	Высокий	Используется в фармацевтических компаниях
Ретинальдегид	В 11 раз эффективнее ретинола	Высокий	Менее раздражает, чем ретиноевая кислота, но всё равно может вызывать дискомфорт
Ретинол	Средняя эффективность	Средний	Широко используется в косметике, менее раздражает, чем ретинальдегид
Ретинил пальмитат	Низкая эффективность	Низкий	Наиболее щадящая форма ретиноидов
Гидроксипинаксолон ретиноат	В 2 раза эффективнее, чем ретинальдегид и в 22 раза эффективнее ретинола	Минимальный	Новая форма ретиноида 4-го поколения, самый быстродействующий ретиноид на рынке

1. РЕТИНАЛЬДЕГИД

>> Существует мнение, что ретинальдегид практически не вызывает раздражения кожи. На практике всё немного сложнее.

Наиболее активная форма — ретиноевая кислота, которая применяется в рецептурных препаратах. Она действует напрямую, поэтому обеспечивает выраженный эффект, но раздражает кожу.

Со временем были разработаны новые формы ретиноидов, чтобы найти эффективное, но менее раздражающее кожу, вещество.

чем ближе компонент
к ретиноевой кислоте
в процессе
метаболизма клеток

>>

тем он активнее

>>

но и его раздражающее
воздействие на кожу
сильнее





ретиноевая
кислота

>>

ретиальдегид

>>

ретинол

>>

ретинил
пальмитат

Ретиальдегид находится ближе к ретиноевой кислоте, чем ретинол, но он также вызывает раздражение.

ВЫВОД:

>> **Ретиальдегид работает в 11 раз эффективнее ретинола,**
но вызывает аналогичное раздражение.

2. ГИДРОКСИПИНАКОЛОН РЕТИНОАТ

Новая форма ретиноида 4-го поколения **работает эффективнее ретинальдегида, но при этом оказывает минимальное раздражающее воздействие на кожу.**

- >> Самый быстродействующий ретиноид на рынке
- >> Достаточно концентрированный
- >> Рабочая дозировка в косметике составляет от 0,01% до 0,1%

АКТИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ:

- ▶ Против акне, морщин и пигментации

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ:

- ▶ Выравнивает тон кожи
- ▶ Уменьшает жирность
- ▶ Заставляет кожу сиять изнутри





ВВЕДЕНИЕ РЕТИНОИДОВ В УХОД

- ▶ Ретинол наносится 1 раз в день на ночь **на сухую кожу** после тоника и сыворотки
- ▶ Если ваша кожа сухая:

тоник >> увлажняющая сыворотка >> ретинол после впитывания предыдущих этапов >> через 10 минут увлажняющий крем

КАЛЕНДАРЬ ВВЕДЕНИЯ РЕТИНОЛА:

- ▶ **Первая неделя:** каждый третий день
- ▶ **Вторая и третья недели:** через день
- ▶ **Четвёртая и пятая недели:** каждый день

ЕСЛИ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРЕМА С РЕТИНОЛОМ ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ:

- >> Раздражение
- >> Покраснение
кожи
- >> Шелушение
и сухость

>> **Необходимо отменить применение средства до полного
восстановления кожи**, а далее вводить средство более аккуратно.

Всегда помните: чем активнее компонент, тем агрессивнее он будет
воздействовать на кожу.

Любой активный компонент может вызвать синдром обострения,
и это нормально. Обычно **обострение длится от 2 до 8 недель**,
в этот период могут возникать воспаления.

ВАЖНО!

Средство не следует отменять при появлении акне.

Но если при нанесении уходовых средств на кожу вы ощущаете жжение, необходимо прекратить использование ретинола и восстановить барьер кожи.

СРЕДСТВА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БАРЬЕРА КОЖИ:



**Тоник для восстановления
микробиома**

[КУПИТЬ](#)



**Сыворотка для
восстановления микробиома**

[КУПИТЬ](#)

>> **Дочитайте пособие до конца, чтобы ознакомиться
с противопоказаниями!**

СОЧЕТАЕМОСТЬ РЕТИНОЛА С ДРУГИМИ АКТИВАМИ

Ретинол хорошо взаимодействует с рядом активных компонентов, которые усиливают его эффект, способствуя улучшению состояния кожи и борьбе с несовершенствами.

- ▶ Пептиды
- ▶ Гиалуроновая кислота
- ▶ Аминокислоты
- ▶ Биотики
- ▶ Арбутин
- ▶ Ниацинамид в умеренной концентрации 1–2%
- ▶ Транексамовая кислота
- ▶ Витамин С в мягких и стабильных формах, например, производные витамина С

С осторожностью использовать с такими компонентами, как:

- ▶ Азелаиновая кислота
- ▶ Микроиглы, если кожа чувствительная



Считается, что комплексное использование таких компонентов, как **ретинол + ниацинамид + пептиды + микроиглы**, представляет собой супер усиленную формулу для борьбы с различными несовершенствами кожи (кроме кожных заболеваний).

ПРИМЕР:



Тоник antiage для всех типов кожи

Розовая вода, экстракт женьшеня, Palmitoyl Tripeptide-56 Acetate, Palmitoyl Tetrapeptide-7, Acetyl Hexapeptide-8, CO₂-экстракт розы

[КУПИТЬ](#)



Сыворотка antiage для всех типов кожи

Leuphasyl, Acetyl Hexapeptide-8, IBR Snowflake, Copper Tripeptide, Acetyl Tetrapeptide-40, аденозин, комплекс церамидов

[КУПИТЬ](#)



С ЧЕМ НЕЛЬЗЯ СОЧЕТАТЬ РЕТИНОЛ?

Противопоказано к сочетанию:

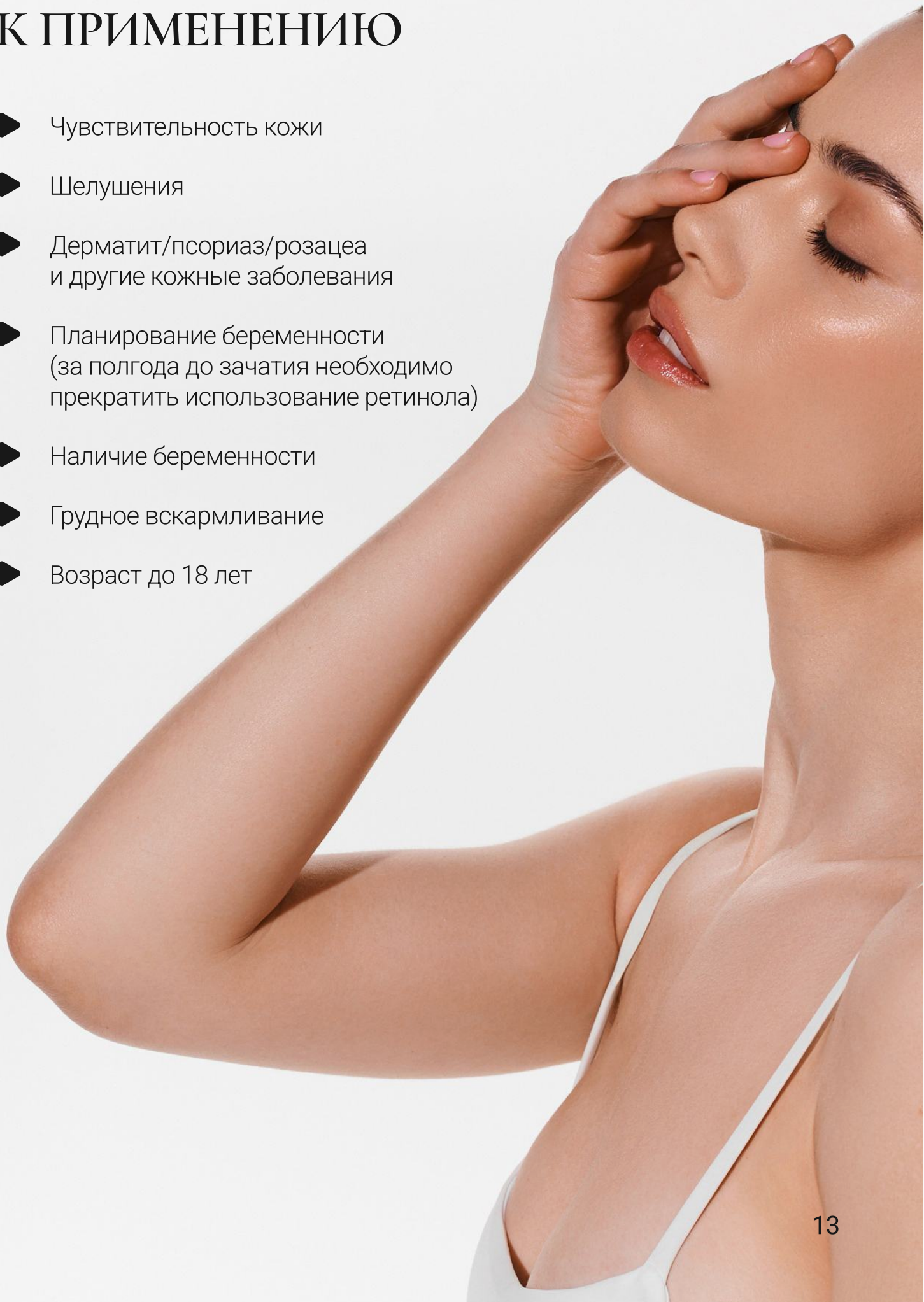
- ▶ АНА/ВНА/РНА-кислоты
- ▶ Любые пилинги
- ▶ Энзимные пудры
- ▶ Другие сильные отшелушивающие средства
- ▶ Ниацинамид в высоких концентрациях, если кожа склонна к раздражению
- ▶ Высокие концентрации L-аскорбиновой кислоты и других активных форм витамина С, если кожа чувствительная или реактивная

Если пренебречь рекомендациями, можно получить раздражение кожи, повышенную чувствительность, нарушение микробиома и развитие периорального дерматита.

-
- >> **Ретинол — активный компонент с доказанной эффективностью, но его действие требует грамотного применения и соблюдения дозировки.**
 - >> При использовании сильных активов **важно поддерживать барьерную функцию кожи и сохранять её способность к восстановлению.**
-

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- ▶ Чувствительность кожи
- ▶ Шелушения
- ▶ Дерматит/псориаз/розацеа
и другие кожные заболевания
- ▶ Планирование беременности
(за полгода до зачатия необходимо
прекратить использование ретинола)
- ▶ Наличие беременности
- ▶ Грудное вскармливание
- ▶ Возраст до 18 лет

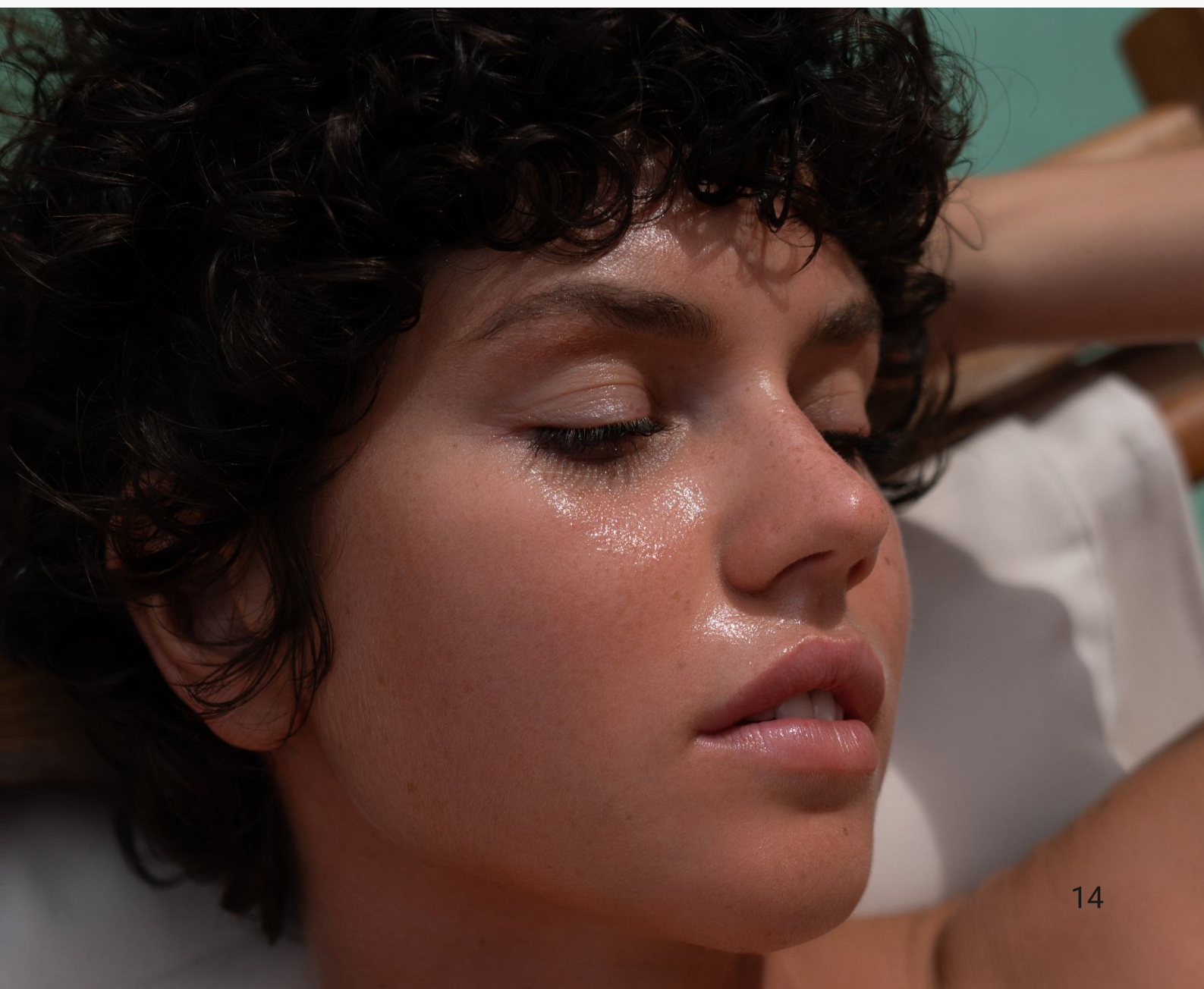


ВАЖНО!!!

>> Во время использования ретинола и в течение двух месяцев после его применения **противопоказано посещение солярия и загар на солнце!**

Все формы ретинола повышают чувствительность кожи к солнечному свету, что может привести к гиперпигментации.

Если вы используете ретинол в период с апреля по ноябрь, **обязательно применяйте SPF 30/50.**



ПРИМЕРЫ ГОТОВЫХ КОМПЛЕКСОВ С ГИДРОКСИПИНАКОЛОНОМ РЕТИНОАТОМ

ДЛЯ СУХОЙ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ



Тоник увлажняющий

[КУПИТЬ](#)



Сыворотка 3D увлажнение (утро)

[КУПИТЬ](#)



Сыворотка antiage
для всех типов кожи (вечер)

[КУПИТЬ](#)



Крем для лица antiage
для сухой и нормальной кожи

[КУПИТЬ](#)

ДЛЯ ЖИРНОЙ И КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ



Тоник себорегулирующий (утро)

[КУПИТЬ](#)



Сыворотка витаминная

[КУПИТЬ](#)



Тоник antiage
для всех типов кожи (вечер)

[КУПИТЬ](#)



Крем для лица antiage
для жирной кожи

[КУПИТЬ](#)

ДЛЯ ТУСКЛОЙ КОЖИ И НЕРОВНОГО ТОНА



Тоник увлажняющий (утро)

[КУПИТЬ](#)



Сыворотка витаминная (утро)

[КУПИТЬ](#)



Тоник antiage
для всех типов кожи (вечер)

[КУПИТЬ](#)

ДЛЯ ТУСКЛОЙ КОЖИ И НЕРОВНОГО ТОНА



Сыворотка для выравнивания
тона кожи (вечер)

[КУПИТЬ](#)



Крем для лица antiage
для сухой и нормальной кожи

[КУПИТЬ](#)

ИЛИ



Сыворотка antiage
для всех типов кожи (вечер)

[КУПИТЬ](#)



Крем для лица antiage
для жирной кожи

[КУПИТЬ](#)

РЕТИНОЛ —
АКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ
АКНЕ, ПИГМЕНТАЦИИ
И ВОЗРАСТНЫХ
ИЗМЕНЕНИЙ.

- ▶ **Вводите его постепенно**
и используйте комплексный
уход, подходящий
типу вашей кожи.

