

Оглавление

Список сокращений	8
Вступление	9

ЧАСТЬ I

ТИПЫ КОЖИ

1.1. В соответствии с уровнем себосекреции и содержанием воды	11
1.2. По склонности к раздражению	13
1.3. По уровню меланина и способности вырабатывать пигмент	13
1.4. По наличию морщин	15
1.5. Классификация Л. Бауманн по четырем критериям	16

ЧАСТЬ II

ПОДГОТОВКА КОЖИ

Глава 1. Роговой слой как основной кожный барьер	22
Глава 2. Очищение кожи и очищающие средства	25
2.1. Средства для очищения кожи	25
2.1.1. Мыло	25
Принцип очищающего действия	25
Химия мыла	25
Дерматологические аспекты	27
Распространение	27
2.1.2. Очищающие средства на безмасляной основе (lipid-free cleansers)	28
2.1.3. Очищающие эмульсии	28
2.1.4. Гидрофильное масло	29
2.1.5. Мицеллярный раствор	30
2.2. Факторы, определяющие раздражающий потенциал очищающего средства	30
2.2.1. pH очищающих средств	30
2.2.2. Поверхностно-активные вещества	34
2.3. Добавки в средствах для очищения кожи	39
2.3.1. Увлажняющие добавки	39
2.3.2. Успокаивающие добавки	40
2.4. Выбор очищающего средства	40
2.5. Эксфолиация кожи и эксфолилирующие средства	41
2.5.1. Скрабы	42

2.5.2. Ферментативный пилинг	44
2.5.3. Аппаратные методы очищения кожи	49
Дезинкрустация	50
Ультразвуковой пилинг	50
2.6. Увлажнение как финальный этап подготовки к интенсивной процедуре	52
2.7. Сезонное очищение кожи	53

ЧАСТЬ III ИНТЕНСИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Глава 1. Химический пилинг	56
1.1. Показания и противопоказания для химического пилинга	56
1.2. Биологический фундамент химического пилинга	58
1.2.1. Пилинг базируется на способности кожи к самообновлению	58
1.2.2. Эпидермис — основная мишень для химического пилинга	58
1.2.3. Пилинг «изнутри» и пилинг «снаружи»: в чем разница?	60
1.3. Кератолитические пилинги	62
1.3.1. Механизм действия	62
1.3.2. Вещества-креатолитики	64
Салициловая кислота и липосалициловая кислота	64
Резорцин и пилинг Джесснера	68
1.4. Кислотные пилинги	69
1.4.1. Механизм действия	69
1.4.2. Фруктовые кислоты	72
Гликолевая кислота	72
Молочная кислота	73
Пировиноградная кислота	74
Миндальная кислота	75
Винная кислота	75
Яблочная кислота	76
Лимонная кислота	76
1.4.3. Показания, противопоказания и меры безопасности при использовании косметических средств с АНА	77
1.4.4. Полигидроксикислоты (РНА)	79
Глюконовая кислота и глюконолактон	79
Лактобионовая кислота	80
1.5. Ретиноловый пилинг	81
1.5.1. Механизм действия	81
1.5.2. Косметика или лекарство?	86
1.5.3. Эффекты ретиноидов	88

1.5.4. Особенности использования ретиноидов	90
1.5.5. Практические аспекты процедуры ретиолового пилинга	91
1.6. Общие рекомендации по проведению процедуры химического пилинга	94
Глава 2. Концентраты активных веществ	101
2.1. Пептидные регуляторы	101
2.1.1. Основные свойства пептидов	102
2.1.2. Виды косметических пептидов	103
2.1.3. Факторы роста	106
3.2. Витаминные концентраты	109
Витамин С (аскорбиновая кислота)	111
Витамин Е (альфа-токоферол)	111
Витамин В ₃ (ниацинамид)	113
Глава 3. Депигментирующие средства	116
Азелаиновая кислота	117
Арбутин	118
Койевая кислота	118
Аскорбиновая кислота	119
Ниацинамид	120
N-ацетилглюкозамин	120
Транексамовая кислота	120
Коричная кислота	121
Феруловая кислота	121
Ресвератрол	122
Ненасыщенные жирные кислоты	122
Растительные экстракты с комплексным осветляющим действием	122
Глава 4. Косметические средства для интенсивного ухода за жирной кожей	124
Глава 5. Косметические средства для интенсивного ухода за сухой кожей	126

ЧАСТЬ IV

ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Глава 1. Основные группы косметических ингредиентов в средствах для завершения процедуры	131
1.1. Увлажняющие вещества	131
1.2. Успокаивающие и противовоспалительные агенты	132

1.3. Антиоксиданты	133
1.4. Вещества, нормализующие микробиом кожи	134
1.5. УФ-фильтры и anti-pollution	135

Глава 2. Средства для завершения процедур

2.1. Завершение процедуры химического пилинга	141
Успокаивающие средства	142
Окклюзивные средства	143
Фотозащита	144
2.2. Завершение отбеливающей процедуры	145
2.3. Завершение профессиональной уходовой процедуры на жирной или сухой коже	146

ЧАСТЬ V

ДОМАШНИЙ УХОД

1.1. Задачи домашнего ухода	149
1.2. Особенности домашнего ухода после различных интенсивных процедур	150
1.2.1. Домашний уход после химического пилинга	150
1.2.2. Домашний уход после процедуры осветления кожи	153
1.3. Домашний косметический уход — залог успеха любого косметологического курса	154
1.4. Уход за кожей области глаз	155
1.4.1. Особенности строения кожи век	155
1.4.2. Проблемы периорбитальной зоны	156
1.4.3. Косметический уход за кожей вокруг глаз	157
1.5. Уход за губами	158
1.6. Уход за кожей рук (<i>Альбанова В.И.</i>)	162
1.6.1. Особенности строения кожи рук	162
1.6.2. Микробный состав кожи рук	163
1.6.3. Влияние мытья рук на микробиом	165
1.6.4. Техника мытья рук	165
1.6.5. Периодичность мытья рук	165
1.6.6. Моющие средства для рук	167
1.6.7. Высушивание рук	167
1.6.8. Восстановление кожи после мытья	168
1.6.9. Профилактика воспалительных заболеваний	170
1.6.10. Уход за руками у пациентов контактным дерматитом и экземой	171

Источники и рекомендуемая литература	175
---	------------

Часть III

Интенсивное воздействие

После того как роговой слой очищен и его проницаемость временно повышена, начинается этап интенсивного воздействия, нацеленного на решение специфических задач.

На самом деле для кожи эстетический дефект в виде пигментного пятна, морщины и даже рубца — не проблема, поскольку не мешает ей выполнять свои функции. Поэтому кожа их просто не замечает и, соответственно, ничего не предпринимает для того, чтобы от них избавиться. Чтобы вывести кожу из состояния равновесия, нужен толчок, который заставит ее меняться. В процессе структурного обновления эстетический дефект может уменьшиться или даже полностью исчезнуть, заместившись нормальной тканью.

Вне зависимости от решаемой задачи все современные косметологические методы интенсивного воздействия делят на две группы:

- 1) методы негативной стимуляции;
- 2) методы позитивной стимуляции.

По принципу **негативной стимуляции** работают методы, запускающие процессы обновления через разрушение определенных кожных структур или подавление каких-либо процессов. Если говорить конкретно о косметических средствах, то в группу негативной стимуляции входят препараты для химического пилинга на основе кератолитиков, протеолитических ферментов, гидроксикислот, разрушающие барьерные структуры кожи и таким образом дающие сигнал к клеточному обновлению эпидермиса. К этой же группе относятся депигментирующие средства, подавляющие процесс меланогенеза путем ингибирования его отдельных стадий. Негативная стимуляция является необходимым этапом в коррекции таких неэстетично выглядящих образований на коже, как рубцы, пигментные пятна, кератозные бляшки, папилломы, бородавки.

Позитивная стимуляция активирует те или иные процессы в коже без разрушения и/или подавления. Позитивная стимуляция осуществляется ретиноидами, синтетическими пептидами-биомиметиками, некоторыми компонентами растительных экстрактов. Ее применяют с целью восстановления нарушенного равновесия (гомеостаза), профилактики и общего оздоровления кожи.

Часто методы позитивной и негативной стимуляции сочетаются в рамках курса, как, например, при устранении рубцов постакне, когда, с одной стороны, нужно разрушить дефектные структуры, а с другой — стимулировать формирование здоровой ткани.

В этой главе мы рассмотрим косметические средства, используемые на этапе интенсивного воздействия. Инъекционные и аппаратные методы стимуляции (негативной и позитивной) подробно рассмотрены в соответствующих книгах серии «Курс Новая косметология» — «**Инъекционные методы в косметологии**» и «**Аппаратная косметология и физиотерапия**».

Глава 1

Химический пилинг

1.1. Показания и противопоказания для химического пилинга

В настоящее время химический пилинг используют для решения эстетических проблем **эпидермального происхождения**, т.е. тех, которые появились в результате изменений в эпидермисе.

Эпидермальные проблемы можно разделить на две основные группы.

1. **Изменения текстуры, связанные с нарушением процесса ороговения** — поверхностные морщины, грубость, шероховатость.
2. **Изменение цвета, связанное с нарушением пигментообразования и накопления липофусцина в клетках** — дисхромии (гипо- или гиперпигментация, тусклость, оттенок — желтоватый, красноватый, сероватый).

В патогенезе и клинической картине многих состояний или даже патологий кожи часто присутствуют сразу несколько эпидермальных проблем (**табл. III-1-1, рис. III-1-1**), что является основанием для применения химического пилинга.

Таблица III-1-1. Основные показания к проведению химического пилинга

ДО 25 ЛЕТ	25–30 ЛЕТ	30 ЛЕТ И СТАРШЕ
<ul style="list-style-type: none">• Акне (невоспалительная форма)• Кожа с повышенной себосекрецией и расширенными порами (жирная кожа)• Кожа с последствиями ранее перенесенной угревой сыпи (рубцовые изменения, пигментные пятна)• Неравномерная пигментация	<ul style="list-style-type: none">• Ликвидация последствий ранее перенесенной угревой сыпи (постакне)• Профилактика старения кожи• Актинический дерматит• Гиперпигментация	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика и коррекция косметических дефектов кожи (морщины, складки, увядающая кожа)• Гиперпигментация различной этиологии• Кератоз• Профилактика и лечение папилломавирусной инфекции• Подготовка к дермабразии и кожнопластическим операциям



Рис. III-1-1. Общие показания для проведения химического пилинга

Например, при **постакне** наблюдаются нарушение пигментации и измененный рельеф. Составляющими **синдрома увядающей кожи** являются кератоз, неровный тон, поверхностные морщины. Нарушение пигментации, огрубение характерны для **фотоповрежденной кожи**. Такие патологии, как актинический кератоз, возрастное лентиго, псевдофолликулит бороды, помимо прочего, имеют в своем патогенезе нарушение ороговения и гиперкератоз.

Сегодня пилинг успешно включают в комплексные схемы лечения и косметологической коррекции и сочетают с инъекционными и аппаратными методами, которые обеспечивают воздействие на глубокие структуры, добиваясь отличных результатов с минимальным риском.

Абсолютным противопоказанием для проведения химического пилинга (даже самого легкого!) является наличие на коже воспаления. Оно может быть вызвано разными факторами (заболевание, инфекция, травма), но если оно есть, химический пилинг на данном участке проводить нельзя.

Пилинг противопоказан в случае **повышенной чувствительности** кожи, а также **индивидуальной непереносимости** веществ, входящих в состав препарата.

Кроме того, у каждого вида пилинга есть собственный список противопоказаний, его мы приведем в главе, посвященной конкретному пилингу.

1.2. Биологический фундамент химического пилинга

1.2.1. Пилинг базируется на способности кожи к самообновлению

В норме скорость деления базальных кератиноцитов равна скорости отшелушивания (десквамации) роговых чешуек. Полная смена клеточного состава эпидермиса происходит в среднем за 28 дней (**физиологическая регенерация**). Однако в случае травмы число клеточных митозов в базальном слое увеличивается, вновь образованные кератиноциты начинают быстрее двигаться вверх и в сторону, процессы созревания в них также ускоряются — ведь кожа должна поскорее закрыть «брешь в барьере» (**физиологическая репарация**).

Регенерация и репарация эпидермиса имеют много общего и реализуются за счет генетической программы, определяющей изменения (дифференцировку) кератиноцита на его жизненном пути, который начинается в базальном слое и заканчивается в роговом.

Очевидно, что **любое влияние на кожу, целью которого является структурная перестройка, должно опираться на способность кожи к самообновлению.**

Чем глубже повреждение, тем больше нагрузка на восстановительные системы кожи и тем выше шанс, что что-то в этом восстановительном процессе пойдет не так, как хотелось. И хотя на первый взгляд кажется, что более агрессивный пилинг позволит добиться более значительного обновления кожи, прежде чем делать выбор в его пользу, следует оценить возможный риск и постараться соотнести глубину повреждения с восстановительными возможностями кожи. Так, чем старше человек, тем хуже работают его восстановительные системы, поэтому тем осторожнее нужно быть с процедурами, повреждающими кожу. То же самое относится к людям, страдающим каким-либо соматическим заболеванием или находящимся в неустойчивом психоэмоциональном состоянии, — их сопротивляемость внешним агрессивным факторам снижена, а восстановительные ресурсы истощены.

1.2.2. Эпидермис — основная мишень для химического пилинга

Первый вопрос, на который надо ответить перед началом процедуры химического пилинга, звучит так: что именно и насколько сильно надо разрушить?

Основной удар химического пилинга приходится на эпидермис, что и понятно, — ведь именно на него наносят пилинг-препарат и прежде всего с эпидермальными структурами химические вещества вступают в реакцию. Отголоски этих реакций достигают и дермального слоя, который, в свою очередь, на них реагирует (или не реагирует). Но все же это лишь отзвуки тех процессов, что разворачиваются в эпидермисе, ведь основные мишени для химических пилинг-агентов расположены непосредственно в нем.

Активные компоненты пилинга проникают на разную глубину и по-разному взаимодействуют с кожными структурами. Все используемые сегодня пилинг-агенты, за исключением ретинола, «работают» через повреждение — непосредственно разрушают свою мишень или нарушают ее функционирование. Для них верно утверждение: чем глубже расположены мишени, тем серьезнее травма, наносимая коже в ходе процедуры.

Степень повреждения кожи при химическом пилинге определяется следующими **факторами**:

- химическая природа пилинг-агента;
- концентрация пилинг-агента;
- рН наносимого препарата (в случае кислотного пилинга);
- носитель, т.е. те вещества, которые содержатся в препарате для пилинга и которые влияют на скорость проникновения пилинг-агента через роговой слой;
- время экспозиции;
- исходное состояние кожи, на которую наносят препарат для пилинга.

По **глубине воздействия** выделяют:

- 1) эксфолиацию (самый поверхностный пилинг) — ускорение отшелушивания самых поверхностных роговых чешуек, которые и сами уже готовы покинуть кожу, но еще удерживаются на ее поверхности, например, из-за склеивающей их смеси кожного сала, пыли и косметики (часто эксфолиацию проводят на первом — подготовительном — этапе косметологической процедуры);
- 2) поверхностный пилинг — воздействие на уровне рогового слоя (дезинтеграция корнеодесмосом, изменение активности ферментов, принимающих участие в формировании липидного барьера и протеолитическом разрушении корнеодесмосом);
- 3) легкий срединный пилинг — повреждающее воздействие до уровня гранулярного слоя эпидермиса;
- 4) глубокий срединный пилинг — повреждающее воздействие до уровня базального слоя эпидермиса;
- 5) глубокий пилинг — повреждение кожи, приводящее к удалению эпидермиса, части ростковой зоны и выступающих в эпидермис верхних слоев дермы.

Наиболее безопасное воздействие осуществляется в пределах рогового слоя — тусклые роговые чешуйки и налипшая на них грязь счищаются, поверхность кожи выравнивается, при этом нижележащие живые клетки эпидермиса не затрагиваются. Часто такой полировки вполне достаточно, чтобы заметно освежить кожу и придать ей здоровый и красивый блеск. Если воздействие идет на уровне рогового слоя (эксфолиация и поверхностный пилинг) и/или протекает без повреждения живых клеток (ретиноловый пилинг), то это косметическая процедура, которая является одним из этапов регулярного ухода за кожей и/или служит для подготовки кожи к дальнейшему более сильному пилинговому воздействию и которая может проводиться как в салоне, так и в домашних условиях.

Если при проведении химического пилинга повреждаются живые клетки, такая процедура классифицируется как медицинская и должна проводиться в медицинском учреждении. Боль, отек, долгое восстановление, нежелательные реакции в виде нарушения пигментации, да и вообще непредсказуемость — вот цена процедуры глубокого пилинга, который неизбежно сопровождается сильнейшим повреждением эпидермального барьера. К счастью, сегодня у нас есть отличная альтернатива для работы с глубокими структурами кожи в виде инъекционных и аппаратных методов, которые минимально травмируют или вообще не травмируют.

1.2.3. Пилинг «изнутри» и пилинг «снаружи»: в чем разница?

Спустя некоторое время после процедуры пилинга кожа начинает шелушиться. Характер шелушения (начало и продолжительность фазы активного шелушения, размеры и форма чешуек, интенсивность шелушения) зависит от:

- степени повреждения кожи;
- химической природы пилинг-агента;
- исходного состояния кожных покровов;
- общего состояния здоровья человека.

Мы уже говорили о том, что отшелушивание кожи в результате естественной смены клеточного состава эпидермиса происходит постоянно, но если кожа здоровая, мы шелушения не замечаем.

Видимое шелушение — это универсальная реакция кожи на повреждение. Поврежденная кожа будет стараться как можно скорее избавиться от разрушенных элементов — она их как бы сбрасывает с себя, освобождая место для новых, функционально активных. Именно через повреждение действуют такие пилинг-агенты, как фенол, трихлоруксусная кислота (ТСА), салициловая кислота, α -гидроксикислоты, протеолитические ферменты. **Пилинг, осуществляемый посредством дестабилизирующего воздействия на роговой слой, называют пилингом «снаружи».**

Часть V

Домашний уход

- Эффективность
- Безопасность
- Натуральность
- Технологичность



1.1. Задачи домашнего ухода

Представьте, что вы пошли в спортклуб и провели два часа, интенсивно работая на тренажерах. Ваши мышцы приятно гудят, вы прекрасно себя чувствуете и исполнены гордости за продуктивно потраченное время. А теперь представьте, что ваше следующее посещение клуба произойдет через несколько месяцев или даже лет, а в промежутке вы будете лежать на диване перед телевизором. Понятно, что, какой бы интенсивной ни была ваша тренировка, толку от нее будет мало, если вы не будете поддерживать себя в форме.

С уходом за кожей ситуация похожая. Для того чтобы косметические процедуры принесли максимальную пользу с минимальным риском нежелательных побочных явлений, их нужно дополнять (или, как говорят специалисты, поддерживать) грамотным домашним уходом. Особенно важен домашний уход в период восстановления после химических пилингов и других агрессивных процедур, так как он позволяет не только ускорить восстановление кожи и уменьшить риски, но и значительно повысить эффективность процедуры.

Задачами домашнего ухода после косметических процедур являются:

- 1) предотвращение возможных нежелательных явлений;
- 2) поддержка процессов восстановления кожи;
- 3) интенсификация эффекта косметической процедуры;
- 4) создание оптимальных условий для функционирования клеток кожи;
- 5) подготовка кожи к последующим процедурам.

На самом деле, эти задачи тесно связаны друг с другом. Так, благодаря созданию комфортных условий для жизни клеток снижаются риски нежелательных побочных эффектов, а желаемые эффекты, наоборот, усиливаются.

Повышение репаративного потенциала кожи — это залог успешности будущих косметологических процедур, особенно если они связаны с повреждением кожи.

1.2. Особенности домашнего ухода после различных интенсивных процедур

Постпроцедурный домашний уход учитывает не только состояние кожи человека, но и специфику интенсивного воздействия на кожу, которое было оказано во время процедуры. Не случайно разработчики профессиональной косметики наряду с выпуском препаратов интенсивного воздействия для использования в рамках салонной процедуры разрабатывают продукты для поддерживающего домашнего ухода.

1.2.1. Домашний уход после химического пилинга

В идеале домашний уход должен начинаться еще до проведения процедуры химического пилинга. На этом этапе применяют препараты с косметическими ретиноидами (ретинол и его эфиры) или АНА в низких концентрациях, для того чтобы выровнять и сделать тоньше роговой слой, а также активизировать процессы клеточного обновления эпидермиса с целью повысить его регенераторный потенциал. Применение косметических ретиноидов следует прекратить по крайней мере за две недели до процедуры пилинга. На этапе подготовки также рекомендуются средства, подавляющие активность меланоцитов, и антиоксидантные композиции для укрепления собственных антиоксидантных механизмов кожи с целью противодействия оксидативному стрессу, неизбежному после пилинга. Нелишней будет и «подпитка» кожи физиологическими липидами. Все это можно сравнить с подготовкой к олимпийским соревнованиям. Для того чтобы кожа успешно «выступила», ей необходимо привести себя в идеальную форму.

После проведения пилинга кожа вступает в период заживления, который не сильно отличается от процесса заживления ран. Поврежденная кожа интенсивно отшелушивается, что нередко сопровождается зудом. Если пилинг был достаточно агрессивным, в коже может разворачиваться воспалительный процесс, сопровождающийся повышенной генерацией свободных радикалов, активацией протеолитических ферментов, изменением проницаемости и тонуса сосудов (отек, краснота). И уже с первых дней кожа начинает интенсивные восстановительные работы — наблюдается усиленное деление клеток базального слоя, активно синтезируются новые белки, идет рост капилляров. В этот период клетки кожи похожи на жителей города, переживших стихийное бедствие. Если они полны энтузиазма, мобилизуют свои ресурсы и работают сообща, разбирая завалы, восстанавливая коммуникации и отстраивая разрушенные жилища, то рано или поздно город не только будет построен заново, но и станет выглядеть лучше прежнего. Однако если они подвергаются атакам мародеров, страдают от голода и жажды, впадают в уныние или начинают винить друг друга, то восстановительные работы будут идти очень

медленно, и полного восстановления не произойдет. Поэтому в этот период очень важно предупредить инфицирование, обеспечить адекватное увлажнение и бесперебойное снабжение кожи строительными материалами, а также создать благоприятный психологический фон.

После того как спадут первичные ответные реакции (если они были), а барьерная функция хотя бы частично восстановится, можно начинать программу ремоделирования — так называют структурные перестройки в коже, в ходе которых происходит ее омоложение. Для этого необходимо помнить о следующем.

1. **Улучшение микроциркуляции.** Хорошее кровоснабжение — это основное условие для успешного восстановления кожи. Без адекватного кровоснабжения клетки кожи могут не получать необходимого количества кислорода и питательных веществ. Важность хорошего кровоснабжения наглядно демонстрирует пример пролежней, когда застой кровообращения приводит к появлению длительно незаживающих язв. С возрастом кровоснабжение кожи ухудшается, поэтому чем старше пациент, тем больше внимания нужно уделить этому вопросу. Кроме того, хороший тонус сосудов снижает риск появления и длительность стойкой красноты и чрезмерных отеков. Микроциркуляцию улучшают физические упражнения, а также экстракты гинкго, конского каштана, иглицы, некоторые пептиды, такие как медьсодержащие пептиды.
2. **Восстановление водного баланса.** Наличие достаточного количества влаги в коже необходимо для быстрой миграции сигнальных молекул. Кроме того, сильное обезвоживание создает дополнительный стресс и может усилить воспалительный процесс.
3. **Доставка в кожу незаменимых омега-3 и омега-6 кислот.** Омега-6 кислоты необходимы для восстановления защитного барьера, а омега-3 используются для синтеза простагландинов, держащих под контролем воспаление.
4. **Антиоксидантная защита.** Воспаление сопровождается генерированием АФК, что создает предпосылки для оксидативного стресса и повреждения кожи. Однако следует также помнить, что некоторое количество АФК необходимо для стимуляции регенерации кожи, поэтому «перебарщивать» с антиоксидантами тоже не стоит. Лучшим решением будет применение растительных экстрактов с комплексным действием, например, экстракт зеленого чая содержит полифенольные антиоксиданты, обладает противовоспалительным и осветляющим свойствами.
5. **Подавление меланогенеза.** Любой пилинг является для кожи стрессом, на который она отвечает мобилизацией всех систем защиты, включая активацию меланоцитов, что создает предпосылки для развития гиперпигментации. На фоне воспаления риск пигментации еще больше увеличивается. Применение депигментирующих агентов в дозировках

для домашнего использования, противовоспалительных средств и растительных экстрактов, подавляющих синтез меланина, в сочетании с УФ-фильтрами и антиоксидантами позволяет снизить риск появления гиперпигментации.

6. **Стимуляция обновления кожи.** Каким бы замечательным ни был пилинг, он не является магическим эликсиром, который что-то чудесным образом меняет в коже. Видимые улучшения кожи происходят потому, что в ней есть клетки, которые могут строить новую кожу. Активация этих клеток и является тем рычагом, который запускает восстановление и структурное омоложение. Очевидно также, что таким способом можно будет получать эффект омоложения лишь до тех пор, пока клетки способны строить новое. А это означает, что если эти клетки повреждены или истощены, восстановление невозможно.

7. **Восстановление микробиома кожи.** Пилинговые агенты оказывают разрушительное действие не только на клетки кожи, но и на населяющих ее микроорганизмов. Поэтому в домашнем уходе важно использовать средства с пре- и пробиотиками, которые помогут восстановить здоровый микробиом кожи. Более того, такой здоровый микробиом сам помогает коже восстанавливаться.

Результат любого пилинга определяется не только тем, насколько глубоко нам удастся повредить кожу, но и тем, насколько хорошо нам удастся активировать процессы ремоделирования. Включение в домашний уход активаторов ремоделирования позволяет значительно усилить эффект любого пилинга.

Для стимуляции ремоделирования в домашний уход включают ретиноиды, витамин С, ремоделирующие пептиды, растительные экстракты, обладающие способностью стимулировать синтез коллагена, например экстракты центеллы, иглицы, бурых морских водорослей.

Выбор концентрации витамина А и его эфиров зависит от назначения косметического средства, а также от задач, которые ставятся перед препаратом. Препараты для ухода применяются на постоянной основе и предназначены для физиологической регуляции клеток кожи с целью профилактики/коррекции признаков старения, фотостарения, активности секреции кожного сала. Препараты для пилинга — это однократное воздействие с целью стимулировать активное отшелушивание.

В препаратах общего профилактического действия концентрация обычно ниже средней. В средствах для коррекции симптомов фотоповреждения концентрация выше. Самая высокая концентрация ретинола (порядка 1%) встречается в средствах для интенсивного омоложения, которые, по сути, относятся к препаратам для пилинга.

Иногда в рецептуру включают несколько форм витамина А, например:

- эфиры ретинола + ретинол;
- эфиры ретинола + ретинол + ретиналь.

Эти неактивные предшественники находятся на разных этапах цепочки превращений в ретиноевую кислоту, а значит, будут активироваться с разной скоростью. Использование подобных комбинаций позволяет, с одной стороны, повысить общую концентрацию витамина А в препарате, а с другой — обеспечить его постепенную активацию и тем самым пролонгировать действие препарата при сохранении его безопасности.

Важно также понимать, что сам по себе синтез коллагена и эластина — это еще не гарантия того, что кожа будет выглядеть гладкой и свежей. Все эти белки должны быть еще и правильным образом организованы. Однако чем старше кожа, тем больше риск, что в ней будет недоставать важных регуляторов, необходимых для правильной организации коллагеновых волокон. Одним из таких регуляторов является белок декорин. В косметических средствах применяется тетрапептид декоринил, который влияет на синтез коллагена подобно декорину. Кроме этого, применяют медьсодержащий пептид GHK-Cu, обладающий свойством стимулировать синтез собственного декорина кожи.

Домашний уход будет зависеть и от того, какую цель преследовал пилинг. Например, в случае кожи с акне или постакне домашний уход будет включать средства, направленные на решение этих специфических проблем.

При проведении пилинга на темной этнической коже домашний уход включает депигментирующие агенты, противовоспалительные средства и антиоксиданты.

Нельзя забывать и о защите от солнца. Средства с УФ-фильтрами следует применять тогда, когда восстановится кожный барьер. До этого момента самая лучшая и безопасная защита — не выходить на открытое солнце.

1.2.2. Домашний уход после процедуры осветления кожи

Косметическая процедура по осветлению кожи в косметическом салоне — это лишь одно из звеньев осветляющего курса. Без домашнего ухода эффекта от процедуры может вообще не быть или он будет минимальным и весьма непродолжительным. Поэтому воздействие осветляющих средств не должно прерываться, иначе синтез пигмента скоро вернется на прежний уровень. Все эти средства мы перечислили в разделе интенсивного воздействия — отличие будет в дозах (ч. III, гл. 3).

При проведении курса отбеливания на темной этнической коже можно ожидать, что она будет активно сопротивляться, что может повлечь за собой парадоксальное усиление пигментации. Без хорошо продуманного домашнего ухода все усилия по осветлению кожи пропадут впустую.

После процедур по осветлению кожи в домашнем уходе применяют противовоспалительные, антиоксидантные и отшелушивающие средства. В домашний уход также включают вещества, подавляющие меланогенез, —

арбутин, экстракты солодки, шелковицы, толокнянки, алоэ и т.д. И, разумеется, кожу нужно тщательно оберегать от солнца.

Кроме того, как в случае любого домашнего ухода, важно использование средств, поддерживающих барьерную функцию кожи и здоровье ее микробиома.

1.3. Домашний косметический уход — залог успеха любого косметологического курса

Было бы прекрасно, если бы у косметолога была волшебная палочка, мгновенно решающая все проблемы. Однако кожа, как любая биологическая система, не может измениться мгновенно. Интенсивная процедура лишь запускает те или иные процессы, которые затем разворачиваются по своим законам. Самые современные и высокоактивные препараты не окажут должного действия без активного участия клеток кожи. А это означает, что если мы возлагаем все надежды на интенсивное воздействие, пренебрегая при этом домашним уходом, мы имеем такие же шансы на успех, как тренер команды, не уделивший достаточно времени регулярным тренировкам. Какую бы вдохновенную речь он ни произнес перед матчем и как бы он ни старался поднять боевой дух, у команды просто не будет ресурсов, необходимых для победы.

Создавая оптимальные условия для функционирования клеток кожи, предотвращая или подавляя процессы, способные привести к нежелательным последствиям, таким как сильное воспаление, избыточная пигментация или чрезмерное разрушение межклеточного вещества, а также поддерживая и стимулируя процессы регенерации, средства для домашнего ухода значительно усиливают эффективность всех процедур, а кроме того, способствуют выработке у потребителя определенной культуры ухода за кожей.

Домашний уход, в идеале включающий как подготовку к процедурам, так и реабилитацию после них, должен быть не «вишенкой на торте», а обязательным звеном в комплексных программах косметического ухода. Сегодня во всех профессиональных косметических линиях имеются препараты для домашнего ухода. В отличие от средств масс-маркета, профессиональные домашние средства имеют, как правило, более высокую концентрацию активных веществ и составлены с учетом потребностей кожи до и после специфических косметических процедур.

В целом повседневный домашний уход включает основные этапы интенсивного ухода, но с использованием менее концентрированных и менее агрессивных агентов:

- очищение;
- активный уход в виде сывороток, кремов, масок для решения конкретных эстетических задач;