



# РОЗАЦЕА & РЕТИНОЛ

Светлана Полуэктова



## Оглавление

<b>Про болезнь Розацеа</b> .....	2
<b>Медикаменты местного лечения розацеа</b> .....	4
Про азелаиновую кислоту .....	5
Про бримонидин (Мирвазо Дерм).....	6
<b>Косметический уход при розацеа</b> .....	6
Очищение кожи при розацеа .....	8
Восстановление и оздоровление кожного барьера.....	11
Успокаивающие ингредиенты. ....	13
Эффект окклюзии и эффект «стянутости». ....	14
Защита от солнца. ....	15
Пробиотики в косметике.....	16
Декоративная косметика.....	17
Мужчинам с розацеа — как брить лицо .....	17
<b>Ретинол при розацеа и гиперчувствительности</b> .....	18
Про ретинол в косметологии.....	18
Действие разных форм ретинола на кожу .....	19
Третиноин не подходит для ухода при розацеа .....	19
Ретиноиды для лечения розацеа.....	20
Понятие о ретинизации .....	21
Сезонность ретинизации.....	21
Ретинизация кожи с розацеа.....	23
Про раздражающее действие ретинола.....	23
Растительный аналог ретинола Бакучиол.....	25
Про ретинальдегид.....	26
Ретинальдегид (РА) и азелаиновая кислота (АК).....	26
<b>Каталог уходовой косметики</b> .....	27
<b>Косметика с ретиналем (ретинальдегидом)</b> .....	27
1. Антивозрастной лифтинг крем для глаз Verifique.....	28
2. Reatinal 300ppm Cream Derma Factory.....	29
3. Reatinal 1000ppm Cream Derma Factory .....	30
4. Retinal Cica Ampoule Derma Factory .....	31
5. Beauty of Joseon Revive Eye Serum Ginseng+Retinal .....	32
6. By Wishtrend Vitamin A-mazing Bakuchiol Night Cream .....	33
7. Hyaluron Activ B3 Avene .....	34
8. Avene physiolift крем для контура глаз .....	35
9. Skin Synergy Retinal + Vit C Cream .....	37
10. Ангиофарм Anti Acne Cream Medium Retisolve.....	38
11. Ангиофарм Anti Acne Cream MAX Retisolve .....	39
12. SESRETINAL MATURE SKIN Eye control gel.....	40

---

13. Reti Age Liposomal Mist Sesderma.....	41
14. SESRETINAL MATURE SKIN liposomal serum.....	42
15. SESRETINAL MATURE SKIN facial gel krem.....	43
16. Glytone Night Renewal Cream Brightening .....	44
17. Retinal & Peptides Repair Night Crem.....	45
18. Advanced Retinol Nightly Renewal Moisturizer .....	46
19. Osmosis Beauty Advanced Retinal Serum.....	47
20. Retivance® Skin Rejuvenating Complex.....	48
21. Medik8Crystal Retinal 6 Serum.....	49
22. Medik8 Crystal Retinal Ceramide Eye 6.....	50
<b>Косметика с бакучиолом.....</b>	<b>51</b>
1. Bakuchiol 1% Cream Derma Factory.....	52
2. Bakuchiol Spicule Cream Derma Factory.....	53
3. Bakuchiol 5% Ampoule Derma Factory.....	54
2. Bakuchiol 0,8% + Tocopherol LEVRANA.....	55
5. Bakuchiol 1%+ Zinc 2% + Salicylic Acid 2% Levrana.....	56
6. Retinol Bakuchiol Serum Papa Recipe .....	57
7. Bakuchiol Retinol Night Cream Bibimcos.....	58
8. Black Rice Bakuchiol Eye Cream .....	59
9. MEDI-PEEL Bakuchiol Miracle Firming Ampoule.....	60
10. Neogen Dermalogy Real Bakuchiol Firming Serum .....	61
11. Vely Vely Bakuchiol Super Biome Lifting Ampoule .....	62
12. Nutrient Bakuchiol Day Cream SPF15 Christina.....	63
13. Bakuchiol complete retinol alternative serum Cosmedix.....	64
<b>Важные аспекты и косметика для ухода .....</b>	<b>65</b>
Косметика с восстанавливающим эффектом .....	66
Косметика для очищения поврежденной кожи .....	78
Косметика для кислотерапии.....	81
Как сочетать кислотерапию и ретинизацию?.....	84
<b>Понятие о куперозе.....</b>	<b>86</b>
Причины купероза многофакторны .....	87
Косметика с транексамовой кислотой.....	92
Косметика с ниацинамидом.....	94
Примеры SPF-косметики .....	95
<b>Аппаратная косметология при розацеа и куперозе .....</b>	<b>96</b>
<b>Заключение и Приложения .....</b>	<b>98</b>
Приложение №1. Использованная литература .....	98
Приложение №2. Научные публикации PubMed.....	99
Приложение №3. Рекомендации Derma Factory.....	101
Приложение №4. Тематические видео.....	102
Приложение №6. Ответы на некоторые вопросы.....	104
Приложение №7. Словарь терминов.....	106

## Про болезнь Розацеа

**Розацеа** – это хроническое рецидивирующее воспалительное заболевание кожи, проявляющееся преимущественно в центральной части лица, в зоне иннервации тройничного нерва.

В основе этих проявлений лежит **извращенная реакция местного кожного иммунитета** в ответ на различные неспецифические факторы (триггеры).

**Триггеров розацеа** очень много: жара, холод, ультрафиолет; крепкий алкоголь, красное вино; кофе; очень горячее питье; специи, например корица (коричный альдегид содержится не только в корице, но и в циструсовых, помидорах, шоколаде); вещество капсаицин из жгучего перца; вода, особенно сильно хлорированная; чрезмерные физические нагрузки, особенно связанные с усилением кровообращения в области лица и головы, некоторые медикаменты, например – понижающие давление, гормональные препараты; острые и хронические стрессы; сильный ветер, высокая влажность воздуха.

**Н**е все больные одинаково реагируют на каждый из этих факторов. У кого-то возможно, например, всего 2-3 триггера, а другие факторы не вызывают приступов красноты и обострения воспалительного процесса.

Многие люди, страдающие розацеа, замечают связь с высокоуглеводистым питанием, употреблением коровьего молока и молочных продуктов.

Возможны и индивидуальные, присущие каждому конкретно-му человеку, триггеры-аллергены.

У больных розацеа под воздействием различных факторов-триггеров, в коже образуется антимикробный пептид **КАТЕЛИЦИДИН**, при том, что нормальная здоровая кожа так реагирует только на попадание в неё инфекции, например бактерий.

**В**оспалительный кожный процесс при розацеа сопровождается стойким расширением подкожных капилляров. Сосудистая сеточка на коже щек, носа, подбородка, лба становится явно видимой невооруженным глазом.

Расширение сосудов кожи лица при розацеа связано не только с воспалением, но и с **генетическими особенностями**, так называемым ангионеврозом.

В зависимости от того, какие проявления розацеа выражены сильнее – сыпь или сосуды – различают **две основные формы розацеа**: сосудистую (эритематозно-телеангиэктатическую) и воспалительную, акнеподобную (папуло-пустулезную).

Чаще розацеа страдают люди старше 30 лет, мужчины болеют тяжелее женщин, реже обращают внимание на свое состояние и реже обращаются за помощью к врачам и косметологам.

**Ч**асто розацеа проявляется у людей, имеющих нарушения углеводного обмена – метаболический синдром и сахарный диабет II типа. Но нередко розацеа сопутствует и болезням желудочно-кишечного тракта, других внутренних органов, эндокринной и нервной системы.

**П**оэтому усилия при лечении розацеа должны быть направлены не только на кожу, но и на общее оздоровление организма.

### **Условия и мероприятия успешной терапии:**

- ◎ коррекция образа жизни и питания
- ◎ лечение сопутствующих заболеваний
- ◎ топические медикаментозные средства
- ◎ профессиональные косметологические процедуры
- ◎ регулярный домашний косметический уход.

## *Медикаменты местного лечения розацеа*

---

В [проекте](#) Федеральных клинических рекомендаций по ведению розацеа от 2020 года указаны следующие препараты и вещества для наружной терапии:

**А**зелаиновая кислота, Ивермектин, Метранидазол, Бри-  
монидин, Клиндамицин, Такролимус/Пимекролимус,  
Бензоилпероксид.

Как видите, ни одной из форм ретинола в официальных рекомендациях в РФ нет.

В материалах международного консенсуса по розацеа [ROSCO 2019](#) к этим же наружным препаратам добавлен еще и **изотретиноин** (препарат ретиноевой кислоты), но он рекомендован **только в самых тяжелых случаях папуло-пустулезной и фиматозной форм розацеа**.

В России изотретиноин при розацеа иногда (по общей договоренности дерматологического сообщества) используют для приема внутрь – длительно в очень маленькой дозировке (не по той схеме, что при акне). Но, повторюсь, в официальных рекомендациях никаких ретиноидов при розацеа нет.

**Н**аиболее широко и успешно при любых формах розацеа применяются **препараты с азелаиновой кислотой**. Их можно использовать очень длительно, при необходимости – годами.

**Ивермектин** или Метранидазол, или Бензоилпероксид, или Клиндамицин применяют при папуло-пустулезной форме. Первые два можно использовать длительно, а **антибиотик Клиндамицин** – не более 6-8 недель (я его вообще не рекомендую, как и Бензоилпероксид, который дополнительно раздражает поврежденную кожу при розацеа).

**Такролимус/Пимекролимус** применяют для лечения стероидной розацеа по назначению и под наблюдением врача.

## Про азелаиновую кислоту

Миллионы людей по всему миру используют аптечные кремы/гели с азелаиновой кислотой (АК).

15-20% азелаиновая кислота, оказывая на кожу противовоспалительное, антибактериальное, рассасывающее, себорегулирующее действие, эффективна не только при розацеа, но, также при акне и постакне. Небольшие концентрации АК входят в состав уходовой косметики противовозрастной и отбеливающей направленности.



**П**ри наружном лечении розацеа, именно азелаиновая кислота **наиболее точно нацелена на патогенез розацеа**. Она нормализует, подавляет хаотичное образование кателицидина. Кателицидин при этом становится тем, чем должен быть в норме – белком, подавляющим вредные бактерии. И перестает вырабатываться на другие, исходно неспецифические для него факторы (такие как температура, еда, эмоциональный стресс, кофе и т.д.).

С применением **АК** при розацеа есть лишь одна, но довольно существенная проблема – неизбежный и **непростой период адаптации**. Кожа должна постепенно привыкнуть к АК. Но первые 10-20 дней может быть очень неприятно. Сразу после нанесения средства с АК на кожу, почти у всех людей отмечается сильное жжение и усиление красноты.

**Н**еприятные ощущения выражены сильнее, когда азелаиновая кислота наносится на влажную кожу.

Эти явления стихают минут через 15-20, а при продолжительном применении, исчезают совсем.

**П**осле адаптации кожи, средства азелаиновой кислоты можно применять длительно – месяцами и годами, с постепенным переходом от аптечных препаратов к косметическим.

## Про бримонидин (Мирвазо Дерм)

Бримонидин при розацеа применяется в форме аптечного геля **Мирвазо** (MirvasoDerm). **Механизм действия – резкий спазм капилляров.** Сосуды сужаются, краснота уходит. Эффект сужения длится недолго, после чего наступает вторая фаза – фаза расширения сосудов.

**Я** категорически не рекомендую использовать этот препарат в регулярном режиме. Про него важно понимать, что **это вовсе не лечение, а всего лишь маскировка симптома.** То есть Мирвазо Дерм – это средство не от розацеа, а исключительно от красноты кожи. Эффект побледнения кожи кратковременный, за ним неизбежно следует еще большее покраснение.

**С**читаю допустимым использование Мирвазо только очень редко и разово, в ситуации «на выход».

Максимальная рекомендуемая суточная доза препарата составляет всего 1 г (примерно размер 5 спичечных головок).

Вот короткая цитата из [официальной инструкции](#):

*«При проведении клинических исследований наиболее часто (1.2-3.3%) наблюдались нежелательные реакции, включающие покраснение, зуд, приливы и ощущение жжения кожи. Сообщалось о случаях обострения симптомов розацеа у пациентов, получавших лечение препаратом Мирвазо® Дерм.*

**У некоторых пациентов было описано возобновление эритемы и приливов в более тяжелой форме, чем наблюдалось до лечения.** Учитывая данные всех проведенных клинических исследований, случаи обострения симптомов были отмечены у 16% пациентов.»





## Косметический уход при розацеа

**А**декватный ежедневный косметический уход – это одно из важнейших лечебных мероприятий при розацеа.

На коже с розацеа всегда нарушена барьерная функция, изменён микробиом, повышена чувствительность, расширены сосуды. Уход должен быть направлен на нормализацию всех этих процессов, и подобрать его бывает очень трудно.

### Программа ухода за кожей при розацеа направлена:

- ⊙ на защиту от УФ, мороза, и др. факторов внешней среды
- ⊙ на максимально щадящее очищение
- ⊙ уменьшение раздражения и воспаления
- ⊙ восстановление защитного барьера (гидролипидной мантии)
- ⊙ укрепление стенок сосудов
- ⊙ восстановление «хорошей» микрофлоры на коже
- ⊙ уменьшение красноты

Желательно минимизировать число косметических средств (не использовать многоступенчатые уходы).

Нужно приобретать косметику, которая позиционируется «для чувствительной кожи», «восстанавливающая», «для кожи с розацеа», «sensitive skin».

Такая косметика обычно не содержит синтетических отдушек, этилового спирта, ментола, корицы, экстракта лещины, соли жирных кислот, детергенты, катионные ПАВы.

**П**од запретом при розацеа: скрабирование, дермабразия, грубые очищающие салфетки, спонжи и кисти, химические пилинги (с небольшими исключениями), спиртовые лосьоны, тоники и болтушки.

## Очищение кожи при розацеа

В официальных инструкциях для больных розацеа можно видеть рекомендацию, умываться не реже двух раз в день. Я с ней категорически не согласна.

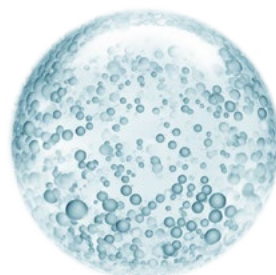
**Р**аздраженная поврежденная кожа при розацеа очень плохо реагирует на воду, некоторые люди её буквально не переносят. **Умываться надо не чаще 1-2 раз в день.** Иногда вообще приходится обходиться без воды, **используя для очищения молочко, сливки, мицеллярные растворы, термальную воду.**

**П**одход к очищению, как и вообще к любому уходу за чувствительной кожей, должен быть щадящим во всех отношениях – химически, механически и термически. Трение грубыми спонжами не допускается. После умывания кожа промакивается, а не вытирается.

**Е**сли используется вода, то нейтрально теплая, желательна отстоявшаяся, без хлора, или фильтрованная. Можно использовать минеральную воду.

**Мицеллярный раствор** – это вода, в которой нет ПАВ, а есть мицеллы, составленные из липидов. Попадая на кожу, мицеллы как бы захватывают частички загрязнений и капельки кожного сала, удаляя их тем самым с поверхности кожи. Отстатки мицеллярной воды следует удалить тоником или хотя бы промокнуть мягкой влажной салфеткой. Но правильнее, мицеллярный раствор с кожи смывать.

Среди профессиональных средств бывают исключения, когда смывание не предполагается. В этом случае очищение повторяют несколько раз «до чистого ватного диска».





**Для более загрязненной** чувствительной кожи больше подойдет не мицеллярный раствор, а **молочко** (мягкая, легкая эмульсия, которая содержит небольшое количество павов).

**В** случае самых сильных загрязнений или, если человек не может умываться без воды, используют нежные гели, муссы, пенки для умывания – специальные – для чувствительной кожи, с неионогенными ПАВами. Пользоваться обычным кусковым щелочным мылом, даже «Детским» нельзя.

**Неионогенные ПАВ**, допустимые в средствах для чувствительной кожи:

- ⊙ алкилированные аминокислоты, алкиламины,
- ⊙ кокамидопропилбетаин, кокоафопропионат натрия,
- ⊙ кокоаминопропионовая кислота,
- ⊙ лауроминопропионат натрия,
- ⊙ лауромацетат натрия,
- ⊙ полиоксиэтилированные жирные кислоты,
- ⊙ полиоксиэтилированные сорбитоловые эфиры,
- ⊙ алканоламиды, полксамеры, алкилгликозиды.

Выбор конкретного очищающего средства при уходе за чувствительной кожей **зависит от её типа.**

**Кожа нормальная** с тенденцией к сухости.  
Используют легкое молочко или мицеллярный раствор, которые желательно потом с кожи смыть.

**Сухая кожа.** Мягкие безмыльные средства – мицеллярный раствор, молочко, сливки, содержащие растительные компоненты: ромашка, арника, календула, алоэ, мальва, роза. Оптимальным выбором может быть кремообразное, плохо пенящееся и не содержащее мыла, очищающее средство (косметические сливки), которое не только очищает, но и увлажняет кожу.

**Жирная кожа.**  
Следует выбирать дерматологический мягкий синдет (жидкий или твердый) без солей жирных кислот.

**Синдет** (от англ. *sindet*) — мягкое нейтральное синтетическое моющее средство с неагрессивными ПАВ. В отличие от мыла, раствор синдета в воде имеет такой же pH, как и у кожи, — 5,5-6,5. При нанесении на кожу образует пену, удаляющую излишки кожного сала и грязь.

Любое средство для умывания не стоит втирать в кожу и оставлять на лице надолго.

Не чаще 1 раза в неделю при жирной коже с розацеа можно использовать **энзимный (ферментный) пилинг**, предназначенный для чувствительной кожи.

Не наносите крем или мазь на влажную кожу сразу после умывания!

*Влажная кожа хуже переносит раздражающие компоненты уходовой или лечебной косметики, поэтому после умывания стоит дать коже полностью высохнуть (от 5 до 30 минут, постепенно уменьшая этот промежуток) и только потом нанести крем или гель. Это, в том числе, и особенно, относится к средствам с азелиновой, салициловой кислотами и ретинолом.*

## Восстановление и оздоровление кожного барьера.

Все рекомендации с предыдущей страницы входят в понятие корнеотерапии.

**Корнеотерапия** — это косметологические воздействия, направленные на восстановление защитной функции эпидермиса (от латинского названия рогового слоя кожи *stratum corneum*).

Подробнее про корнеотерапию можно почитать [в статье по ссылке](#).

Защитный кожный барьер при розацеа поврежден всегда, это одно из непереносимых условий и проявлений розацеа. Поэтому **восстановление барьера является важнейшей стратегией на пути к стойкой ремиссии**.

Роговой слой выполняет функцию механической защиты кожи, а гидролипидная мантия — это химический барьер на пути инородных, опасных для кожи и организма веществ.

Сальные и потовые железы вырабатывают жировой и водный компоненты, которые на поверхности кожи смешиваются, образуя эмульсию — **гидролипидную** (водно-жировую) оболочку кожи. Эта эмульсия в норме имеет слабо-кислый уровень pH в районе 5,5-6,5. Такая кислотность на поверхности кожи является залогом хорошего местного кожного иммунитета, который не допускает размножения патогенных микробов.

При розацеа, особенно в случае сухой кожи (пониженно-го салообразования), гидролипидная мантия практически отсутствует.

В этом случае, для имитации защитного барьера наносят извне вещества - **аналоги кожного сала**. К ним относятся: сквален, керамиды, холестерин, витамин E, ненасыщенные жирные кислоты (линолевая кислота — Омега 6) — как отдельные ингредиенты или, например, в составе некоторых растительных масел.

В экспериментах установлено, что лучше всего восстанавливает кожу **эквивалентная смесь** «церамиды/холестираин/жирные кислоты» в соотношении 1:1:1.

Микросферы из таких компонентов (липосомы, мицеллы, гликофферы) могут в косметическом средстве выполнять транспортную функцию. Таким образом получается **липосомированная косметика** с инкапсулированными активами.

Липосомирование помогает провести активные ингредиенты косметики в толщу и глубже рогового слоя.

Самым физиологическим видом косметической эмульсии является **ламеллярная эмульсия** на основе фосфатидилхолина (синтетического ланолина). Ламеллярные эмульсии не содержат ПАВов, повторяют структуру естественной гидролипидной эмульсии кожи.

Подробнее про ламеллярные эмульсии рассказано [в моём видео](#).

Дисбаланс жирных кислот **в себиуме** (секрете сальных желез) смещает pH кожи в щелочную сторону.

Поэтому еще одним очень важным элементом лечения/восстановления кожи является **ацидотерапия** (лёгкое, очень умеренное подкисление гидролипидной мантии).

Для чувствительной и поврежденной кожи лучше всего подходят такие кислоты как: азелаиновая, лактобионовая, глюконовая, феруловая, транексамовая.

Кроме того, оздоравливающая косметика для поврежденной кожи обязательно должна содержать водо- и жирорастворимые **антиоксиданты** (витамины А, С, Е, коэнзим Q10/убихинон, глутатион, супероксиддисмутаза, ресвератрол и др.). Наилучшим образом антиоксиданты выполняют свою защитную роль, когда действуют парами или группами.



Поскольку у гидролипидной мантии есть не только жировая, но и водная составляющая – **увлажнение рогового слоя также абсолютно необходимо для восстановления.**

**К** глубоким увлажнителям относятся: аминокислоты, молочная кислота, пироглутамат натрия, сорбитолтриолеат, глицерин (лучше растительный), сорбиновая кислота.

**М**ощнейший увлажняющий актив – мочевины – не подходит при розацеа. Причина – очень высокий раздражающий потенциал мочевины.

Комплекс различных дружелюбных коже восстанавливающих ингредиентов называют эмолентами.

---

**Эмоленты** — это смесь сложных химических веществ, оказывающих смягчающий и увлажняющий эффекты на кожу. Эмоленты делают кожу мягкой и гладкой (*molle* – мягкий).

---

## Успокаивающие и противовоспалительные ингредиенты.

---

**Ниацинамид** – активная форма витамина В3 (никотинамид), стабилизирует барьерную функцию кожи, уменьшая потери влаги через кожу и повышая общее увлажнение, увеличивает количество естественных липидов в защитном роговом слое кожи, то есть восстанавливает её.

**Н**иацинамид в составе косметического средства уменьшает повреждение кожи, пигментацию, покраснение, увлажняет, борется с акне.

**Н**иацинамид может вызвать кратковременное расширение подкожных капилляров. Это ведёт к выраженному и вполне ожидаемому покраснению кожи, но не должно вас пугать.

Обычно в течение 30-60 минут после нанесения ниацинамида, краснота и ощущение тепла в коже самостоятельно проходят, а лечебные эффекты сохраняются и нарастают.

**Транексамовая кислота** в косметике (производное аминокислоты лизин) оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, плюс **препятствует патологическому разрастанию новых капилляров**. Очень хорошо сочетается с ниацинамидом.

**Цинк** при розацеа показан для жирной и комбинированной кожи. Он, оказывая мощное противовоспалительное действие, еще и **уменьшает продукцию кожного сала**.

Соли цинка плохо растворимы, их трудно вводить в состав крема. Поэтому в современных профессиональных и аптечных средствах цинк находится **в форме пироглутата** (цинковая смесь пироглутаминовой кислоты/пирролидонкарбоновая кислота/**РСА**). Пирроглутат цинка – это производное от аминокислоты глутамин.

**К**роме противовоспалительного эффекта цинк оказывает еще и увлажняющее действие. РСА часто можно увидеть в уходовых средствах для жирной кожи **в сочетании с ниацинамидом**.

## Эффект окклюзии и эффект «стянутости»

---

При розацеа крайне не рекомендуется окклюзия кожи. Косметическое средство, содержащее вазелин, минеральное масло, ланолин, кокосовое и другие плотные масла, создают на коже непроницаемую для воздуха пленку, под которой **роговой слой чрезмерно увлажняется**.

**П**ри этом увеличивается проницаемость и без того «дырявой» кожи.

При поврежденной коже надо относиться с осторожностью к высоким концентрациям даже к таким популярным растительным маслам, как ши, какао, манго, силикон. А в косметических уходах не стоит применять окклюзионные маски.



При сухой коже с розацеа **лучше избегать косметику с текстурой геля**. Или наносить гелевую сыворотку в очень - очень маленьком количестве, а сверху обязательно закрывать кремом.

**Щ**едрое нанесение гелевого средства на кожу любого типа (а сухого особенно) вызывает ощущение стянутости и дискомфорта.

## Защита от солнца

Использование всевозможных методов защиты кожи лица от ультрафиолета является важнейшим этапом и принципом ухода при розацеа.

**Д**ля чувствительной кожи больше подходят не химические, а **физические УФ-фильтры** – оксид цинка и диоксид титана – которые являются дополнением к другим методам защиты, таким, как одежда, шляпа и тень.



## Пробиотики в косметике

Современной прогрессивной стратегией восстановления проблемной кожи является косметика с пробиотиками.



**Ж**ивую дружественную коже флору очень трудно, практически не реально ввести в косметику.

Пробиотические бактерии вводят в косметику по частям:

- ⊙ лизаты (ферментированные микроорганизмы),
- ⊙ оболочки,
- ⊙ ферменты,
- ⊙ фрагменты ДНК.

**Ч**астицы бактерий взаимодействуют с рецепторами, вызывая **иммунный ответ кожи**, а также сами являются питанием для других «хороших» бактерий, выступая в роли **пребиотиков**.

В лечебно-уходовой косметике используются и настоящие пребиотики:

- ⊙ инулин, лактоза,
- ⊙ фруктоолигосахариды,
- ⊙ галактоолигосахариды,
- ⊙ бетаглюкан, глюкоманнан.

**Д**ругой вариант пробиотической косметики – это **синбиотики** (сочетание про- и пребиотика, например инулин+лактобактерии).

**О**дним из эффектов пробиотической косметики является удержание правильного уровня pH кожи.

## Декоративная косметика

Я советую по возможности обходиться без тонального средства или использовать специальные, предназначенные коже с куперозом и розацеа. Такие кремы, с одной стороны, не содержат опасных раздражающих компонентов, с другой – включают минеральные пигменты зеленого цвета, которые визуально нейтрализуют красноту.

**Е**сли вы применяете по утрам средство с азелаиновой кислотой, то солнцезащитный и тональный крем лучше использовать минут через 15-30 после него.

Поверх крема можно нанести минеральную пудру желтоватого оттенка.

**Ч**тобы не подчеркивать красноту кожи, не используйте румяна и ярко-красную помаду для губ.

Для макияжа глаз выбирайте косметику солидных проверенных временем брендов, тени – лучше натуральные минеральные, а **тушь – строго не водостойкую!**

## Мужчинам с розацеа — как брить лицо

Чтобы дополнительно не раздражать кожу – лучше бриться электробритвой.

**Н**ельзя использовать спиртовые лосьоны и тоники.

После бритья кожу нужно успокоить и увлажнить при помощи специального средства для чувствительной кожи. Если есть возможность не бриться ежедневно, то лучше так и делать.



## Ретинол при розацеа и гиперчувствительности

### Про ретинол в косметологии

Все живые клетки нашего организма нуждаются в ретиноле (витаине А). Рецепторы, воспринимающие активные формы ретинола расположены внутри ядра клеток, и это взаимодействие способно менять ДНК/РНК клеток.

Особенно восприимчивы к ретиноидам активно делящиеся клетки. В нашей коже постоянно наиболее активно делятся **себоциты, кератиноциты и фибробласты**, то есть клетки, отвечающие за **образование кожного сала, обновление и эластичность кожи**.

Эффекты ретиноидов на коже — не оптические, ретинол в самом деле вмешивается во внутренние процессы в коже и меняет их в лучшую сторону. Подробности [в статье](#).

В косметологических целях ретинол рациональнее наносить прямо на кожу, так как витамин А, поступивший в организм через рот, расходуется в первую очередь на жизненно важные процессы, поступая в кожу лишь по остаточному принципу. А высокие дозы и концентрации съеденного ретинола — токсичны для организма в целом.



## Действие разных форм ретинола на кожу

Ретинол после попадания в кожу обязательно проходит цепочку превращений:

Эфиры ретинола (ретинил пальмитат/ретинил ацетат) → ретинол → ретинальдегид (ретиналь) → ретиноевая кислота (третиноин)

Чем **ближе к концу** цепочки, тем быстрее проявляется эффект актива на коже и тем **сильнее его раздражающее действие**. Самый высокий раздражающий потенциал у ретиноевой кислоты (третиноина).

**Третиноин совершенно не подходит для ухода при розацеа.**

Чем **левее** в цепочке вещество (ближе к началу), тем медленнее проявляются «хорошие» эффекты и **менее выражено раздражение кожи**.

**Эфиры ретинола** почти не активны сами по себе, но они обеспечивают коже источник и запас активных форм ретинола для постепенного использования в клетках.

**Х**орошую эффективность при низком раздражающем потенциале дают средние звенья цепочки – **ретинол и ретиналь**. Именно они оптимальны для омолаживающего косметологического использования.

Подробнее в статьях:

- ⊙ [Формы и концентрации косметического ретинола](#)
- ⊙ [Ретиноловая «цепочка»](#)

## Ретиноиды для лечения розацеа

---

Как я уже упоминала выше, местное применение ретинола и других ретиноидов не входит в российские и зарубежные схемы лечения розацеа.

Исследования различных дерматологических препаратов с ретиноидами на раздраженной коже хотя и показывают уменьшение красноты кожи, количества папул, пустул и даже сосудистых звездочек, но демонстрируют при этом серьезное раздражающее действие ретиноидов.

*В дерматологических средствах используются такие ретиноиды, как ретиноевая кислота (третиноин/изотретиноин) и синтетические [ретиноиды III поколения](#) адапален и тазаротен.*

**Исследованиями установлено:**

- ⊙ Адапален переносился лучше, чем тазаротен.
- ⊙ Тазаротен нормальной кожей переносится лучше, чем третиноин.
- ⊙ Тазаротен и адапален переносятся чувствительной кожей лучше чем третиноин.
- ⊙ **Липосомированный** адапален и третиноин переносятся нормальной кожей лучше, чем свободный тазаротен.

---

*В международный Консенсус по розацеа внесён третиноин, но не топический, а системный, **для приема внутрь**. Рекомендован при тяжелой папуло-пустеллезной и фиматозной формах розацеа. По особой схеме, большим курсом, очень низкими дозами (10 мг изотретиноина в сутки).*

---

При этом в исследовании показано, что добавление к внутренней терапии еще и наружного третиноина «не приносит дополнительной пользы».

**К**ак показывает опыт дерматологов, практикующих системный изотретиноин при розацеа, – после отмены препарата, симптомы розацеа нередко возобновляются.

(Об этом неоднократно заявлялось на различных конференциях по розацеа).

Более подробно про аптечные реиноиды – в статью [«Ретиноиды антиакне»](#).

---

## Понятие о ретинизации

---

Среди наружных противовозрастных активов, ретинол и его производные занимают общепризнанное лидирующее место, так как реально способны устранять основные признаки старения кожи. (Большинство других косметических ингредиентов действует на уровне рогового слоя, не проникая в живые клетки базальной мембраны).

**Д**лительное, регулярное (вплоть до ежедневного) применение ретиноидов с омолаживающей целью называется **ретинизацией кожи**.

---

## Сезонность ретинизации

---

**Ж**елательно начинать «приучение» кожи к ретинолу в осенне-зимний период.

Вначале, за счет усиленной эксфолиации (отторжения отмерших чешуек рогового слоя) под действием ретинола, толщина рогового слоя уменьшается. Но потом постепенно происходит утолщение и уплотнение эпидермиса за счет стимуляции/усиления регенерации живых клеток базальной мембраны.

**И**стончается, выравнивается поверхностный роговой (неживой) слой, а толщина кожи в целом увеличивается.

Таким образом, к лету кожа уже становится более плотной и менее уязвимой для ультрафиолета.

**К**тому же летом потребность кожи в ретиноле очень сильно **увеличивается**, так как ретинол защищает от солнца коллагеновые волокна, разрушаясь при этом сам.

Вопреки распространенному штампу о фототоксических эффектах ретинола, на самом деле всё обстоит не совсем так, вернее – совсем не так.

**Ф**ототоксические реакции дают **только изотретиноин и ацитретин**. А фотоаллергические реакции вообще «никто» из ретиноидов не вызывает (данные из таблицы «Фотосенсибилизирующие препараты» в книге «Пигментация в практике косметолога» под ред. Елены Эрнандес).

Имеются многочисленные [исследования](#) о восстанавливающем действии ретинола на фотоповреждённую кожу. (см. Приложение 2 в конце брошюры).





## Ретинизация кожи с розацеа

Стандартные схемы лечения розацеа не включают накожное нанесение ретиноидов, но и не запрещают его.

Напротив, регулярно проводятся и публикуются [научные исследования](#), подтверждающие благоприятное омолаживающее воздействие различных форм ретинола при розацеа и чувствительной коже.

При этом отмечается, что:

- ◎ Переносимость ретинола и ретиноидов **лучше на нормальной**, чем на «чувствительной коже».
- ◎ Ретинол, помещенный в капсулы-липосомы (**инкапсулированный**) переносится легче, чем свободный ретинол.
- ◎ Применение ретиноидов на начальном этапе **в режиме «через день»** переносится чувствительной кожей лучше, чем ежедневно.
- ◎ Наилучшее сочетание эффективности и переносимости при акне, розацеа, чувствительной коже показывает такая форма натурального ретинола, как **ретиальдегид** (рети-наль).
- ◎ Сочетание в одном косметическом продукте **ретинола (ретиная)** с **ниацинамидом** и некоторыми растительными экстрактами ретиноидоподобного действия, усиливает позитивные эффекты для восстановления поврежденной кожи.

### Про раздражающее действие ретинола.

Ретиноиды при нанесении на кожу способны вызывать реактивное воспаление, так называемый **ретиноловый дерматит**.

По проявлениям ретиноловый дерматит похож на аллергическую реакцию: покраснение, отек, зуд, болезненность при касании, повышенная чувствительность при нанесении любых кремов и даже воды.

**И**стинной аллергией такой дерматит не является. Постепенно кожа «адаптируется» и перестает воспринимать ретинол реактивно.

**О**собенно неприятна ситуация, когда ретиноловый дерматит накладывается на дерматит-розацеа. Поэтому при розацеа особенно **важно соблюдать все правила адекватного вхождения в ретинизацию:**

- ◎ Не начинайте ретинизацию во время выраженного обострения розацеа.
- ◎ Не используйте для ретинизации третиноин/изотретиноин (ретиноевую кислоту).
- ◎ Начинайте ретинизацию с самых малых концентраций и более подходящих форм ретинола (ретинол в капсулах, ретинальдегид, а также новейшие ретиноиды : Гранактивный ретиноид/Гидроксипинаколон ретиноат, ретинилретиноат).
- ◎ Соблюдайте рекомендованный производителем график вхождения в ретинизацию (например, первая неделя — ретинол 2 раза в неделю, вторая неделя — 3 раза и т.д, третья-четвертая неделя — через день).
- ◎ Помните, что наиболее подходящая при розацеа форма ретинола — ретинальдегид (ретиноаль).
- ◎ Ваша кожа легче перенесет вхождение в ретинизацию, если заранее подготовить её при помощи косметики с ниацинамидом (никотинамид) и цинком (РСА).
- ◎ Если ретинол явно обостряет проявления розацеа, но вам все же хочется ретинизации, то откажитесь на время от ретинола. Воспользуйтесь для начала предшественником ретинола ретинилпальмитатом или растительными аналогами ретинола (например Бакучиолом).

## Статьи по теме использования ретинола для ретинизации на сайте [dobry-kosmetolog.ru](http://dobry-kosmetolog.ru):

- ◎ [Формы и проценты ретинола.](#)
- ◎ [Новейшие ретиноиды.](#)
- ◎ [Ретиоловый дерматит.](#)
- ◎ [Как вводить ретиноиды в уход.](#)
- ◎ [Как использовать ретиноиды.](#)
- ◎ [Ретинол + ниацинамид.](#)
- ◎ [Ретинол на чувствительной коже.](#)
- ◎ [Про Бакучиол и др.растительные аналоги ретинола](#)

## Растительный аналог ретинола Бакучиол

---

Растительное вещество **Бакучиол** оказывает восстанавливающее ретиноидоподобное действие на фотоповрежденную кожу и не имеет при этом раздражающего потенциала, присущего натуральным и синтетическим ретиноидам.

([Примеры исследований по бакучиолу](#)).



## Про ретинальдегид

**Р**етинальдегид (ретиналь/retinal) **проявляет наибольшую антибактериальную активность** в сравнении с другими формами ретинола, поэтому эффективен не только к качестве anti-age ухода, но и как элемент терапии при акне и папуло-пустулезной розацеа.

**Р**етинальдегид эффективен и хорошо переносится пациентами с фотоповреждениями.

Ретинальдегид при розацеа показывает уменьшение количества пустул и папул, удовлетворительную переносимость лечения, но при этом почти не влияет на покраснение кожи, связанное с сосудами.

**П**о сосудам несколько лучше «работают» азелаиновая кислота и транексамовая кислота.

Ретиналь, как и ретинол, – жирорастворимое вещество, поэтому косметический продукт с ним чаще всего будет иметь **форму и консистенцию крема**.

Средства с высокой концентрацией ретиналя обычно имеют желтый или даже **оранжевый оттенок**.

## Ретинальдегид (РА) и азелаиновая кислота (АК)

**Н**икогда не начинайте одновременно вводить в уход РА и АК. К каждому веществу кожа должна адаптироваться.

**К каждому по-отдельности!** Если для АК период адаптации обычно занимает 10-20 дней, то для ретинола этот срок может растянуться на 2-3 месяца.

**П**оэтому, наиболее разумным мне представляется, сначала приучить кожу к АК, добиться на ней стихания остроты дерматита-розацеа, а уже потом подключать косметику с ретиналем/ретинолом (крем, сыворотку, или пилинг).

## Каталог уходовой косметики



### Косметика с ретиналом (ретиальдегидом)

Я постаралась разыскать все доступные в России средства с ретиальдегидом и именно с них начинаю свой обзор уходовых средств, возможных и полезных для кожи с розацеа и гиперчувствительностью.

Косметика с ретиналом в обзоре располагается **в порядке взораствания цены** – от наиболее бюджетных до безумно дорогих.

Прошу вас обратить внимание на тот факт, что в данном случае «значительно дороже» совершенно не означает «значительно лучше».

Очень высокие цены на английские средства связаны не только с курсом доллара/евро, но и с **очень сложной логистикой** при доставке в Россию, а также с раскрученностью и маркетингом бренда.

С другой стороны, одни из наиболее бюджетных средств данного обзора (корейского производства) сделали ставку не на раскрутку и пафосную упаковку, а на **максимальную доступность своей косметики при минимализме дизайна** и полной открытости рецептур.

Я старалась найти и показать вам ссылки не на маркетплейсы, а на официальные сайты, но почти все эти средства на маркетплейсах представлены, и отзывы я изучала именно там.

## 1. Антивозрастной лифтинг крем для глаз Verifique

Россия/Беларусь VERIFIQUE

30 мл

<https://verifique.ru/catalog/antivozrastnoj-lifting-krem-dlya-glaz-s-retinalem-0-01-i-peptidom-0-5/>

Антивозрастной лифтинг крем для глаз с **ретином 0,01%** и пептидом Palmitoyl Tripeptide-38 0,5%.

Казалось бы 0,01% – очень маленький процент. Но не забывайте, что ретиналь активнее ретинола, и для него одна сотая процента – концентрация вполне рабочая, особенно для начального вхождения в ретинизацию и особенно для нежной области подглазья.

Состав: Aqua, Glycerin, Caprylic/Capric Triglyceride, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, Propylene Glycol, Quercus Robur Bark Extract, Lavandula Angustifolia (Lavender) Flower Extract, Mangifera Indica (Mango) Seed Butter, Argania Spinosa Oil, Sodium Polyacrylate, Prunus Armeniaca (Apricot) Kernel Oil, Hydroxypropyl Cyclodextrin, Palmitoyl Tripeptide-38, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Allantoin, Hibiscus Rosa Sinensis Linn (Hibiscus) Petal Powder, Hyaluronic Acid, Ceteareth-20, Hydrolyzed Elastin, Cichorium Intybus (Chicory) Root Oligosaccharides, Caesalpinia Spinosa Gum, Sodium Benzoate, Gluconolactone, Calcium Gluconate, Niacinamide, **Retinal**, Tocopherol.



Консистенция жидковатая не липкая.

Рекомендуется вводить крем в уход, соблюдая правила начала ретинизации.

Отзывы пользователей хорошие.

## 2. Reatinal 300ppm Cream Derma Factory

Крем для лица с Ретиналом Антивозрастной

Южная Корея, Derma Factory

30 г

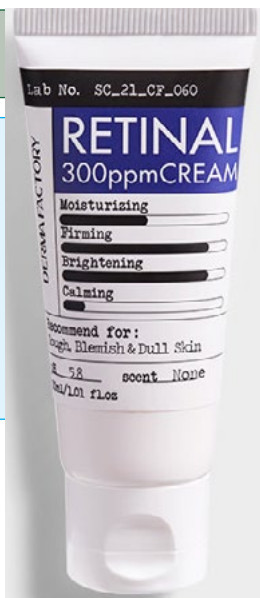
<https://dermafactory.ru/product/укрепляющий-крем-retinal-300ppm-cream/>

Centella Asiatica Extract 66.3%, Glycerin 11.0%, Hydrogenated Polydecene 5.0%, Caprylyl Methicone 3.0%, Panthenol 2.0%, Pentylene Glycol 2.0%, Polyglyceryl-10 Behenate/ Eicosadioat 2.0%, Niacinamide 2.0%, Purified water 1.9%, 1,2-Hexanediol 1.7%, Butylene Glycol, Polymethylsilsesquioxane, Ammonium Acryloyldimethyl Taurate / Vp copolymer, Caprylic/Capric Triglycerides, Acrylate/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Lecithin, Tromethamine, Ethylhexylglycerin, Xanthan Gum, Adenosine, **Retinal 300ppm**, Disodium EDIT, T-Butyl Alcohol Sorbitan Isostearate, White Rice Flower Extract, Ascorbic Acid

Крем имеет желтоватую, плотную, кремовую, не липкую текстуру и даёт увлажняющий эффект.

**Р**етиналь 300ppm,  
соответствует **0,03%**.

Обратите внимание, что Derma Factory раскрывает концентрацию не только ретиналя, но и всех других активов в креме. И представляет содержание и соотношение активов в продукте на своем сайте очень наглядно.



### 3. Retinal 1000ppm Cream Derma Factory

Крем для лица с Ретиналом 1000ppm

Южная Корея, Derma Factory

30 г

<https://dermafactory.ru/product/крем-с-ретиналом-retinal-1000ppm-cream/>

на WB [Derma Factory](#) (просто для примера, есть и у других).

Высокофункциональный ночной крем, обогащенный **липосомированным Ретиналом 1000 ppm (0,1%)**.

78.9% активных ингредиентов, имеет двойную функцию улучшения состояния кожи: осветляет и разглаживает морщины.

Centella Asiatica Extract 61.3%, Glycerin 13.5%, Purified water 5.2%, Hydrogenated Polydecene 5.0%, Caprylyl Methicone 3.0%, Niacinamide 2.0%, Panthenol 2.0%, Pentylene Glycol 2.0%, 1,2-Hexanediol 1.6%, Caprylic/Capric Triglycerides 1.2%, Ascorbic Acid, White Rice Flower Extract, Butylene Glycol, **Retinal**, Lecithin, Polymethylsilsesquioxane, Ammonium Acryloyldimethyl Taurate / Vp copolymer, Acrylate/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Hydroxyethyl Acrylate/Sodium Acryloyldimethyl Taurate Copolymer, Tromethamine, Xanthan Gum, Adenosine, T-Butyl Alcohol, Sorbitan Isostearate, Ethylhexylglycerin, Disodium EDIT, Perfume



Ярко-желтый крем плотной гелево-кремовой текстуры. Плотная увлажняющая кремовая текстура питает, не оставляя липкости после полного впитывания.

Сразу после нанесения слегка окрашивает кожу в желтоватый цвет. Такое прокрашивание кожи характерно для любых средств с высокой концентрацией ретинольдегида.



**R**eatinal 1000ppm – это крем для продолжения ретинизации, а начинать лучше с предыдущего крема – Reatinal 300ppm Cream.

**И**спользовать только на ночь, а если есть раздражение кожи во время начального периода адаптации, то стоит перейти на использование через день или через 3 дня.

Для оптимального эффекта рекомендуется использовать в течение 6 месяцев после вскрытия.

## 4. Retinal Cica Ampoule Derma Factory

Сыворотка Укрепляющая с Ретиналом и экстрактом центеллы

Южная Корея, Derma Factory

<https://dermafactory.ru/product/сыворотка-укрепляющая-с-1-5-ретиная-и-э/>

Сыворотка подходит для всех типов кожи, в том числе и для чувствительной.

- ⊙ Липосомальный ретиналь
- ⊙ Экстракт центеллы азиатской 0,5% (успокаивает кожу, восстанавливает кожный барьер и помогает в борьбе с высыпаниями).
- ⊙ Цинк PCA 0,05%, Д-пантенол 2%, аллантоин 0,1%.

*(Правила применения кремов DermaFactory с ретиналом см. Приложение №3).*



## 5. Beauty of Joseon Revive Eye Serum: Ginseng+Retinal

Липосомная омолаживающая сыворотка для век с ретиналом.

Южная Корея, Beauty of Joseon

На [WB](#), в [интернет-магазине](#) корейской косметики.

Подходит для ухода за кожей век на зрелой коже.

Имеет текстуру плотного геля. Ретиналь 0,02% (в липосомах).

Состав: Water, panax ginseng root extract, glycerin, dipropylene glycol, caprylic/capric triglyceride, 1,2-hexanediol, pentaerythrityl tetraethylhexanoate, niacinamide, butyleneglycol dicaprylate/dicaprate, cetearyl alcohol, sorbitan olivate, cetearyl olivate, butylene glycol, hydrogenated lecithin, tromethamine, carbomer, glyceryl stearate, macadamia ternifolia seed oil, adenosine, theobroma cacao (cocoa) extract, dextrin, cholesterol, polyglyceryl-10 oleate, **retinal**, brassica campestris (rapeseed) sterols, phytosteryl/behenyl/octyldodecyl lauroyl glutamate, silica, sodium hyaluronate, tocopherol, aluminum/magnesium hydroxide stearate, potassium cetyl phosphate, pentaerythrityl tetra-di-t-butyl hydroxyhydrocinnamate, ceramide np, palmitoyl tripeptide-5, disodium edta, ethylhexylglycerin.

### Основные действующие компоненты и концентрации:

10% экстракта корня женьшеня, **0,02% липосомального ретиналя**, Аденозин, SYN-COLL (palmitoyl tripeptide-5 — анти-возрастной комплекс, активно стимулирующий синтез коллагена и препятствующий его разрушению), Экстракт какао бобов (тонизирующее, противоотечное действие), Масло семян макадамии.

**Т**екстура плотного геля, окрашивает в желтоватый оттенок кожу и наволочку, слегка пощипывает при нанесении.

По отзывам в сети, в целом довольно хорошо переносится чувствительной кожей.



## 6. By Wishtrend Vitamin A-mazing Bakuchiol Night Cream

Ночной крем с бакучиолом и ретинолом

Южная Корея, By Wishtrend

30 мл флакон 2000-3300 ₺ или пробники 10 шт - 1000 ₺  
на [WB](#), в [интернет-магазине корейской косметики](#).

Ночной антивозрастной крем. Уменьшает глубину морщин и предотвращает их появление, выравнивает микрорельеф, повышает эластичность, помогает в борьбе с акне, увлажняет.

Состав: Aqua(Water), Glycerin, Hydrogenated Polydecene, Caprylic/Capric Triglyceride, Betaine, Phenyl Trimethicone, Polyglyceryl-3 Methylglucose Distearate, Cetyl Alcohol, Macadamia Integrifolia Seed Oil, Niacinamide, Glyceryl Glucoside, Glyceryl Stearate, **Bakuchiol**, Trehalose, Behenyl Alcohol, Pentaerythrityl Distearate, 1,2-Hexanediol, Polyglyceryl-10 Laurate, Ammonium Acryloyldimethyltaurate/VP Copolymer, Dipropylene Glycol, Hydroxyacetophenone, Laminaria Japonica Extract, Eclipta Prostrata Leaf Extract, Sodium Stearoyl Glutamate, Ethylhexylglycerin, Adenosine, Glucose, Fructooligosaccharides, Butylene Glycol, Sodium Hyaluronate, **Retinal**, Hydrogenated Lecithin, Beta-Glucan, Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Centella Asiatica Extract, Ficus Carica (Fig) Fruit Extract, Ceramide NP, Tocopherol, Collagen, Leuconostoc/Radish Root Ferment Filtrate, Palmitoyl Tripeptide-8, Dextran

Ретиналь, бакучиол, бетаин, ниацинамид, бета-глюкан, масло макадамии, аденозин, **Ретиналь (300 ppm/0,03%), Бакучиол (10,000 ppm/1%)**, экстракты ламинарии, эклипты, центеллы, инжира, гиалуроновая кислота, керамиды, пептиды, коллаген.

**Т**екстура тающая, цвет светло-желтый, кожу не прокрашивает, дает ощущение небольшой липкости, без отдушек, но запах специфический.



**А**птечный французский бренд **Avene** выпускает несколько средств, содержащих ретинальдегид. Это нормальная, рабочая косметика для чувствительной кожи. Но ни одно средство Avене, представленное на российском рынке, нельзя расценивать как средство ретинизации. Процент ретиналя не указывается, значит он там явно невелик.

Однако, продукция Avене с ретиналем пользуется хорошим спросом и имеет положительные отзывы. Возможно есть смысл начинать знакомство с ретинолом с этого бренда в случае очень чувствительной сухой кожи.

## 7. Hyaluron Activ B3 Avене

Интенсивный регенерирующий ночной крем с ретиналем и ниацинамидом

Франция, Avене

50 мл

<https://rivegauche.ru/product/avene-hyaluron-activ-b3-multi-intensive-night-cream/>  
(плюс крем Avене есть у многих продавцов на маркетплейсах)

Состав: Avене aqua, Caprylic/capric triglyceride, Glycerin, Squalane, Butyrospermum parkii butter, Carthamus tinctorius seed oil, Pentaerythrityl tetracaprylate/tetracaprate, Cetearyl alcohol, Behenyl alcohol, Niacinamide, C20-22 alkyl phosphate, C20-22 alcohols, **Retinal**, Sodium hyaluronate, Terminalia chebula fruit extract, Adenosine, Acacia senegal gum, Cetearyl glucoside, Parfum, Helianthus annuus seed oil, Ci 17200, Sodium benzoate, Sodium hydroxide, Tocopherol, , Tocopheryl glucoside, Aqua Xanthan gum.

**П**роцент ретиналя выяснить не удалось.

Текстура довольно плотная, цвет с оранжевым оттенком, слегка окрашивает кожу, первые минуты после нанесения есть ощущение липкости.

**Пример отзыва:** «Крем заметно осветлил постакне, выровнял текстуру - поверхность стала более ровная, тон ложится легче, не подчеркиваются неровности и шелушения.»



[Отзыв с фото.](#)

[Исследование про этот крем на PubMed.](#)

В линейке Hyaluron Activ B3 Avène есть еще крем вообще без ретинола, он тоже довольно плотный (основа масло Ши).

В ассортименте Авен вроде бы имеется и крем с высокой значимой концентрацией ретиналя 0,1%. Но ни в России, ни на французском официальном сайте его нет, есть только на Амазоне.

## 8. Avène physioltift крем для контура глаз

флаконт с помпой 15 мл

Франция, Avène

[Интернет-магазин.](#)

[Интернет-аптека.](#)

Состав: avene aqua, aluminum starch octenylsuccinate, glycerin, isodecyl neopentanoate, ppg-15 stearyl ether, cetyl alcohol, cetearyl alcohol, glyceryl stearate, peg-100 stearate, caprylic/capric triglyceride, dimethicone, 1,2-hexanediol, ascophyllum nodosum extract, bht, caprylyl glycol, ceteareth-33, disodium edta, ci 17200, **retinal**, sodium dextran sulfate, sodium hyaluronate, sodium hydroxide, tocopheryl acetate, aqua, xanthan gum.

1. Аскофилин™ – высокотехнологичный компонент, восстанавливающий структуру кожи.
2. Фрагментированная гиалуроновая кислота в составе проникает и действует в более глубоких слоях кожи, благодаря малому размеру молекул. Обеспечивает заполнение морщин и делает кожу визуально более наполненной.
3. Ретинальдегид – клинически доказанная эффективность в разглаживании глубоких и мимических морщин
4. Сульфат декстрана – устраняет застойные явления, обеспечивает дренажный эффект, обеспечивая «свежий» открытый взгляд без следов усталости.

### Способ применения и дозы:

Наносить по вечерам легкими похлопывающими движениями на кожу контура глаз, фокусируясь на зоне «гусиных лапок»; наносить разглаживающими движениями в зоне под бровью.



### Особые указания

Меры предосторожности: избегайте попадания в глаза и воздействия прямых солнечных лучей.

Используйте фотозащиту. Если чувствуете покалывание, то используйте реже.

**Не используйте при беременности!**

## 9. Skin Synergy Retinal + Vit C Cream

Крем ретиаль с витамином С

30 мл

Россия, Skin Synergy

[Интернет-магазин](#)

[Официальный сайт](#)

Разработан специально для борьбы с признаками старения у возрастных пациентов с жирной, комбинированной, а также склонной к воспалениям и розацеа кожей.

Всесезонный уходовый крем с ретиальдегидом. Концентрация **ретиальдегида 0,2%**, плюс другие формы ретинола – гидроксипинаколон ретиноат (Гранактив), ретинилпальмитат (эфир ретинола), растительные аналоги ретинола – бакучиол и Lanabluе), 3 формы витамина С.

Активные компоненты: **Ретиальдегид 0,2%**, Гидроксипинаколона ретиноат, Ретинил пальмитат | Бакучиол Lanabluе | Аскорбил фосфат, Аскорбил тетраизопальмитат, Цинк РСА, 3-О-этил-аскорбиновая кислота.

Нигде не нашла ни одного отзыва, ни от косметологов, ни от обычных пользователей.

Зато есть видео про этот крем [https://www.youtube.com/watch?v=\\_nPurxumHeM](https://www.youtube.com/watch?v=_nPurxumHeM)



## 10. Ангиофарм Anti Acne Cream Medium Retisolve

Крем для проблемной кожи с ретином 0,06%

50 мл

Россия, ANGIOPHARM

<https://cosmogid.ru/store/42005/57449/?pos=1328858>

Оф.сайт [https://angiofarm.com/aktivy/retinoidy?product\\_id=368](https://angiofarm.com/aktivy/retinoidy?product_id=368)

Оказывает антибактериальное и противовоспалительное действие, устраняет гиперкератоз, закрытые комедоны и застойные следы постакне, снижает выраженность эритемы. Легкая, комфортная для жирной кожи текстура.

Aqua, Caprylic /Capric Triglycerides, Glycerin, Azelamide MEA, Isononyl Isononanoate, Lactobacillus Ferment Lysate, Dimethicone, Niacinamide, Pentylene Glycol, Sodium Acrylates Copolymer, Ethoxydiglycol, Phenoxyethanol, Lecithin, Tocopheryl Acetate, Polysorbate-20, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, Hydrogenated Phosphatidylcholine, Phytosterols, Dihydroquercetin, Dipropylene Glycol, Disodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Polysorbate 80, Sodium Hyaluronate, Xanthan Gum, **Retinal**, Glyceryl Caprylate, Biosaccharide gum-1, Sucrose Laurate, Ceramide NP (=Ceramide 3), Inulin Lauryl Carbamate, BHT

Активные компоненты: **ретиноль (0,06%)**, ниацинамид, азамид, Cellike, гиалуроновая кислота, Fucogel®, дигидрокверцетин, витамин E.



**А**zelamide - мягкое производное азелаиновой кислоты, оказывает антибактериальное, противовоспалительное и кератолитическое действие, нормализует выработку кожного сала, работает с поствоспалительной пигментацией;

**Правила:** Вводить ретиноиды по правилу «лестницы», начиная с наименьшей концентрации, постепенно повышая % в средстве. Начинать применение средства



необходимо с двух раз в неделю, плавно увеличивая кратность до ежедневного использования(+1 применение в 5-7 дней).

**П**ри проявлении признаков ретиноевого дерматита необходимо добавить в уход успокаивающие активы и средства для поддержания барьерной функции кожи. Кратность использования средства не увеличивать!

**Меры предостережения: Вечерний уход.** Не использовать с АНА, ВНА кислотами в один день и при индивидуальной непереносимости компонентов.  
В дневное время использовать SPF защиту.

## 11. Ангиофарм Anti Acne Cream MAX Retisolve

Крем для проблемной кожи с ретиналом 0,18% 50 мл

Россия, ANGIOPHARM

<https://cosmogid.ru/store/42005/57449/?pos=1328859>

Оф.сайт <https://angiofarm.com/aktivy/retinoidy> (там этого крема сейчас почему-то нет).

Aqua, Caprylic /Capric Triglycerides, Glycerin, Lactobacillus Ferment Lysate, PPG 13 Decyltetradeceth 24, Isononyl Isononanoate, Propandiol, Aqua, Caprylic /Capric Triglycerides, Glycerin, Azelamide MEA, Isononyl Isononanoate, Lactobacillus Ferment Lysate, Dimethicone, Niacinamide, Pentylene Glycol, Sodium Acrylates Copolymer, Ethoxydiglycol, P henoxxyethanol, Lecithin, Tocopheryl Acetate, Polysorbat e 20, Polysorbate 80, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, Hydrogenated Phosphatidylcholine, **Retinal**, Phytosterols, Dihydroquercetin, Dipropylene Glycol, Disodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Sodium Hyaluronate, Xanthan Gum, Glyceryl Caprylate, Biosaccharide gum 1, Sucrose Laurate, Inulin Lauryl Carbamate, Ceramide NP (=Ceramide 3), BHT.



## 12. SESRETINAL MATURE SKIN Eye control gel

Омолаживающий крем-контур для зоны вокруг глаз «Эксперт времени» с ретиналом, 15 мл

<https://sesderma.ru/omolazhivaushij-krem-kontur-dlya-zoni-vokrug-glaz-ekspert-vremeni-sesretinal-mature-skin>

Испания, Sesderma-Mediderma

Деликатное средство для зоны вокруг глаз, рекомендованное для коррекции возрастных изменений проблемной возрастной кожи. Не вызывает раздражения.

Aqua, isodecyl neopentanoate, glycerin propanediol, isostearyl isostearate, isohexadecane, sorbitan stearate, glyceryl stearate, cetyl alcohol, dimethicone, zinc chloride, sodium, tetrahydrojasmonate, sodium hyaluronate, *retinal nicotiana benthamiana sh-oligopeptide-2*, niacin, glucosamine hcl, 3-o-ethyl, ascorbic acid, nicotiana benthamiana hexapeptide-40 sh-oligopeptide-1, dimethicone/vinyl dimethicone crosspolymer, peg-75 stearate, lecithin, triticum vulgare germ extract, cetearyl alcohol, alcohol, steareth-20, ceteth-20, polysilicone-11, dimethicone/bis-isobutyl ppg-20 crosspolymer, xanthan gum, tocopheryl acetate, polysorbate 20, sodium chloride, disodium edta, triethanolamine, silica, isoceteth-10, sodium cholate, tocopherol, ascorbyl, palmitate, ammonium acryloyldimethyltaurate/vp copolymer, tromethamine dipotassium phosphate, glyceryl oleate, hydrochloric acid, citric acid sodium hydroxide, potassium phosphate, *retinyl palmitate*, phenoxyethanol, ethylhexylglycerin, parfum.



**Способ применения:** Нанесите средство на кожу вокруг области глаз и втирайте мягкими массажными движениями. Используйте ежедневно. В теплое время года рекомендовано вечернее использование.

## 13. Reti Age Liposomal Mist Sesderma

Антивозрастной мист, 30 мл

<https://sesderma.ru/reti-age-antivozrastnoj-mist>

Испания, Sesderma-Mediderma

Aqua, glycerin, propanediol, peg-40 hydrogenated castor oil, lecithin, alcohol, \* nicotiana benthamiana hexapeptide-40 sh-polypeptide-76, bha, bht, disodium edta, ethylhexylglycerin, helianthus annuus seed oil, hydrochloric acid, hydrolyzed sodium hyaluronate, parfum, phenoxyethanol, polysorbate 20, *retinal*, *retinol*, *retinyl propionate*, sodium chloride, sodium cholate, tocopheryl acetate, tromethamine, zinc chloride.

**М**ист на основе ретиальдегида, ретинола и гиалуроновой кислоты.

**Р**азработан с использованием технологии NANOTECH™ (использование активных ингредиентов, помещенных в липосомы наноразмера, – маленькие липидные контейнеры).

**Система 3-Retinol** в липосомированной форме обеспечивает постепенное высвобождение витамина А в его разных формах и помогает комплексно решить такие проблемы, как гиперпигментация, акне, морщины, сухость кожи.

Корректирует и предотвращает появление морщин, в том числе мимических и глубоких. Повышает упругость кожи и улучшает контур нижнего века, увлажняет кожу вокруг глаз, повышает тургор кожи.

**П**ротивопоказан при беременности!



## 14. SESRETINAL MATURE SKIN liposomal serum

Сыворотка липосомальная омолаживающая  
«Эксперт времени», 30 мл

Испания, Sesderma-Mediderma

<https://sesderma.ru/liposomalnaya-omolazhivaushaya-sivorotka-ekspert-vremeni-sesretinal-mature-skin/>

Aqua, bis-peg-18 methyl ether dimethyl silane, hydrogenated polydecene, c12-15 alkyl benzoate, ceteth-20, propanediol, glycerin, glyceryl stearate, cyclopentasiloxane, triethanolamine, alcohol, potassium cetyl phosphate, zinc chloride, sodium tetrahydrojasmonate, sodium hyaluronate, **retinal**, nicotiana benthamiana sh-polypeptide-7, niacin, mandelic acid, lycium, barbarum fruit extract, glycyrrhetic acid, glycolic acid, glucosamine hcl cooper sulfate, bidens pilosa extract, **bakuchiol**, \* nicotiana benthamiana sh-polypeptide-15 hexapeptide-40, \* nicotiana benthamiana hexapeptide-40 sh-polipeptide-5, \* nicotiana benthamiana hexapeptide-40 sh-oligopeptide-1, gluconolactone, lecithin, cyclohexasiloxane, tocopheryl acetate, titanium dioxide, cetearyl alcohol, titanium dioxide (nano), xanthan gum, polysorbate 20, polyglyceryl-3 polyricinoleate, disodium edta, sodium cholate, sodium chloride, stearic acid, silica, aminopropyl triethoxysilane, tocopherol, ascorbyl, palmitate, \* ammonium acryloyldimethyltaurate/vp copolymer, dipotassium phosphate, sodium hydroxide, glyceryl oleate, tromethamine, citric acid, hydrochloric acid, potassium phosphate, **retinyl palmitate**, elaeis guineensis oil, gossypium herbaceum seed oil, linum usitatissimum seed oil, lactic acid, phenoxyethanol, ethylhexylglycerin, sodium benzoate, potassium sorbate, parfum.



**Л**ипосомированный ретинол, его процент не раскрывается.

**Применение:** На чистую кожу нанесите 4-5 капель сыворотки и втирайте в кожу мягкими массажными движениями. Используйте перед ежедневным уходовым средством. В теплое время года рекомендовано вечернее использование.

## 15. SESRETINAL MATURE SKIN facial gel krem

Омолаживающий крем-гель «Эксперт времени», 50 мл

<https://sesderma.ru/omolazhivaushij-krem-gel-ekspert-vremeni-sesretinal-mature-skin>

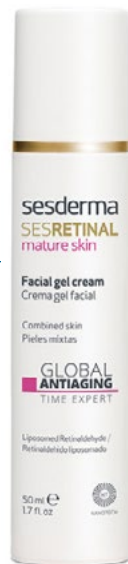
Испания, Sesderma-Mediderma

Рекомендован для коррекции возрастных изменений для проблемной возрастной кожи. Хорош для комбинированного и жирного типов кожи. Не вызывает раздражения.

Aqua, isodecyl neopentanoate, glycerin, propanediol, paraffinum liquidum, isostearyl isostearate, ceteth-20, dimethicone, titanium dioxide, alcohol, zinc, chloride, sodium tetrahydrojasmonate, sodium hyaluronate, *retinal nicotiana benthamiana sh-polypeptide-7*, niacin, mandelic acid, lycium barbarum, fruit extract, glycyrrhetic acid, glycolic acid, glucosamine hcl, cooper, sulfate, bidens pilosa extract, *bakuchiol*, \* nicotiana benthamiana sh, polypeptide-15 hexapeptide-40, \* nicotiana benthamiana hexapeptide-40 sh, polipeptide-5, nicotiana benthamiana hexapeptide-40 sh-oligopeptide-1 gluconolactone, lecithin, dimethicone/vinyl dimethicone crosspolymer, glyceryl stearate, arachidyl alcohol, triticum vulgare germ extract, dimethicone/bisobutylppg20crosspolymer, behenyl alcohol, ammonium, acryloyldimethyltaurate/vp copolymer, polysilicone-11, xanthan gum, tocopheryl acetate, arachidyl glucoside, polysorbate 20, disodium edta, sodium, cholate, triethanolamine, sodium chloride, silica, isoceteth-10, tocopherol, ascorbyl palmitate, dipotassium phosphate, sodium hydroxide, glyceryl oleate, tromethamine, citric acid, hydrochloric acid, potassium phosphate, *retinyl palmitate*, elaeis guineensis oil, gossypium herbaceum seed oil, linum, usitatissimum seed oil, lactic acid, phenoxyethanol, ethylhexylglycerin, sodium benzoate, potassium sorbate, parfum.

Факторы роста, Ниацинамид (витамин PP) липосомированный, Экстракт ягод Годжи.

**Способ применения:** Нанесите средство на чистую кожу лица и втирайте мягкими массажными движениями. В теплое время года рекомендовано вечернее использование.



## 16. Glytone Night Renewal Cream Brightening

США, Glytone

1.6 oz/50 ml

84 \$ (в России стоит > 12 400 ₺)

<https://www.skinstore.com/glytone-night-renewal-cream-1.7-fl.-oz/12116445.html?>

На российском рынке <https://shopozz.ru/items/175957755806-glytone-night-renewal-cream-brightening-17-oz-50-ml-new-in-box>

Активные компоненты: Glycolic Acid, *Retinaldehyde*.  
Вспомогательные компоненты: Water, Caprylic/Capric Triglyceride, Mineral Oil, Glyceryl Stearate, Peg-100 Stearate, Squalane, Polyacrylate-13, Sodium Hydroxide, Polyisobutene, Bht, Butylparaben, Disodium Edta, Phenoxyethanol, Polysorbate 20, Red 33, Sorbitan Isostearate.

Процент ретиальдегида не раскрывается.



## 17. Retinal & Peptides Repair Night Crem

США, ALLIES

121 \$ (> 13 000 ₺ в России)

- © <https://goldapple.ru/19000143470-retinal-peptides-repair-night-cream>
- © <https://us.allies.shop/products/retinal-peptides-repair-night-cream>
- © <https://www.lookfantastic.ru/allies-of-skin-deluxe-retinal-and-peptides-repair-night-cream-12ml/13642208.html>

Содержит запатентованную **инкапсулированную форму ретиальдегида**, 13,5% пептидный комплекс, 9 антиоксидантов и 5 отбеливающих компонентов для усиления естественного процесса обновления кожи и ее защиты от агрессивной окружающей среды.

Aqua (Water), Glycerin, Caprylic/Capric Triglyceride, Propanediol, Argania Spinosa Kernel Oil, Sodium Acrylates Copolymer, Hydrolyzed Candida Saitoana Extract, Sodium Stearoyl Glutamate, Albizia Julibrissin Bark Extract, Dimethyl Isosorbide, Galactoarabinan, Palmitoyl Tetrapeptide-7, Palmitoyl Oligopeptide, Caprooyl Tetrapeptide-3, Cassia Angustifolia Seed Polysaccharide, Hyaluronic Acid, Oxycoccus Palustris Seed Oil, Rubus Chamaemorus Seed Oil, Niacinamide, Withania Somnifera Root Extract, Citrus Aurantium Dulcis Callus Culture Extract, **Retinal** (Retinaldehyde), Pterostilbene, Ellagic Acid, Phenyl t-Butylnitron, Ergothioneine, Glutathione, Mirabilis Jalapa Flower/Leaf/Stem Extract, N-Hydroxysuccinimide, Chrysin, Glutamylamidoethyl Imidazole, Lonicera Caprifolium Flower Extract, Lonicera Japonica Flower Extract, Lavandula Hybrida Oil, Pentylene Glycol, Butylene Glycol, Cyclodextrin, Caprylyl Glycol, Steareth-20, Citric Acid, Xanthan Gum, Dextran, Acetyl Tributyl Citrate, Potassium Sorbate, Phenoxyethanol, Geraniol, Limonene, Linalool.

Веганский продукт. Не содержит силиконов, сульфатов, спирта, синтетических красителей и ароматизаторов.

Не тестируется на животных.



## 18. Advanced Retinol Nightly Renewal Moisturizer

79 \$, (10 000 до 16 000 ₺ на российских маркетплейсах)

США, StriVectin

Оф. сайт <https://strivectin.com/nightly-renewal-moisturizer-1-oz/323015.html>

**В** составе ретиналь и ретинол. Проценты не раскрываются.

Water/Aqua/Eau, Trimethylolpropane Tricaprylate/Tricaprate, Caprylic/Capric/Myristic/Stearic Triglyceride, Caprylic/Capric Triglyceride, Glycerin, Myristyl Nicotinate, Dimethicone, Cetearyl Alcohol, Bis-Stearyl Dimethicone, Pentaerythrityl Distearate, Aloe Barbadosensis Leaf Juice, Isosorbide Dicaprylate, Hydrogenated Ethylhexyl Olivat, Glyceryl Stearate, Stearoxymethicone/Dimethicone Copolymer, Cetyl Palmitate, 1,2-Hexanediol, *Retinal*, *Retinol*, Bidens Pilosa Extract, Acetyl Hexapeptide-8, Beta-Glucan, Avena Sativa (Oat) Kernel Extract, Oryza Sativa (Rice) Bran Extract, Glycine Soja (Soybean) Seed Extract, Astrocaryum Murumuru Seed Butter, Gossypium Herbaceum (Cotton) Seed Oil, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, Helianthus Annuus (Sunflower) Extract, Hydrogenated Olive Oil Unsaponifiables, Linum Usitatissimum (Linseed) Seed Oil, Rosmarinus Officinalis (Rosemary) Leaf Extract, Bacillus/Sea Salt Ferment Filtrate, Salix Alba (Willow) Bark Extract, Adenosine, Sodium Hyaluronate, Zingiber Officinale (Ginger) Root Extract, Hydroxyethyl Acrylate/Sodium Acryloyldimethyl Taurate Copolymer, Cetearth-20, Bisabolol, Polysorbate 20, Isohexadecane, Lactic Acid, Methyl Methacrylate/Glycol Dimethacrylate Crosspolymer, Ascorbic Acid, Propyl Gallate, PEG-40 Stearate, Polysilicone-11, Sorbitan Isostearate, Polysorbate 60, Tocopherol, Caprylyl Glycol, Tocopheryl Acetate, Pentylene Glycol, Ethylhexylglycerin, Xanthan Gum, Resveratrol, Disodium EDTA, Aminomethyl Propanol, Parfum/Fragrance, BHT, Phenoxyethanol, Potassium Sorbate, Phenethyl Alcohol, Citric Acid





## 19. Osmosis Beauty Advanced Retinal Serum

30 мл 92 \$

США, Osmosis Skincare

<https://www.skinstore.com/osmosis-beauty-advanced-retinal-serum-30ml/12293676.html>

В России не продается.

**К**онцентрация ретиальдегида менее 0,1% (0,075%).  
Подходит для нормального и увядающего типов кожи.

Water (Aqua), Pentylene Glycol, Niacinamide, Phosphatidylcholine, Glycerin, Asiaticoside, Cyclodextrin, Caprooyl Tetrapeptide-3, Chlorella Vulgaris Extract, Epilobium Angustifolium Flower/Leaf/Stem Extract, Palmitoyl Tripeptide-38, Sodium Hyaluronate, Lactic Acid, Thiocetic Acid, Fulvic Acid, Dimethyl Sulfone, **Retinaldehyde 0.075%**, Beta-Glucan, Hydroxyproline, Citrus Grandis (Grapefruit) Peel Oil, Santalum Austrocaledonicum (Sandalwood) Wood Oil, Rubus Chamaemorus (Cloud Berry) Seed Oil, Lonicera Caprifolium (Honeysuckle) Flower Extract, Lonicera Japonica (Honeysuckle) Flower Extract, Dextran, Hydroxypropyl Cyclodextrin, Xanthan Gum, Alcohol Denat., Potassium Sorbate, Sodium Hydroxide, Benzyl Alcohol.

Стимулирует выработку коллагена и осветляет неровный тон, борется с видимыми признаками старения. Со временем кожа становится более гладкой и упругой.

**Применение:** На чистую кожу наносите 1-2 капли утром и / или вечером. При необходимости нанесите дополнительную сыворотку и увлажняющий крем.



## 20. Retivance® Skin Rejuvenating Complex

США, OBAGI

<https://www.obagi.com/products/suzanobagi-md-retivance-skin-rejuvenating-complex>

30 g, \$145.00.

Есть на маркетплейсах в России (> 18 000 ₽).

<https://goldapple.ru/19000018940-retivance-skin-rejuvenation-complex-by-suzan-obagi-md>

Cyclopentasiloxane, dimethicone crosspolymer, caprylic/capric triglyceride, ppg-12/smdi copolymer, butyrospermum parkii (shea) butter extract/butyrospermum parkii butter extract, aqua/water/eau, argania spinosa kernel oil, tocopherol, bisabolol, **retinal**, tetrahexyldecyl ascorbate, titanium dioxide, tocopheryl acetate, triticum vulgare (wheat) germ oil/triticum vulgare germ oil, carthamus tinctorius (safflower) seed oil/carthamus tinctorius seed oil, spent grain wax, chamomilla recutita (matricaria) flower extract/chamomilla recutita flower extract, palmitoyl tripeptide-5.



## 21. Medik8Crystal Retinal 6 Serum

Великобритания, Medik8

Оф. английский сайт <https://www.medik8.com/products/crystal-retinal?parent-baobab-id=Irci25fqhm> (45-99 €)

Линейка из 5 вариантов сыворотки с концентрациями **ретинальдегида от 0,01 до 0,2%**:

- ◎ Crystal Retinal 1 (0,01% ретиаль)
- ◎ Crystal Retinal 3 (0,03% ретиаль)
- ◎ Crystal Retinal 6 (0,06% ретиаль)
- ◎ Crystal Retinal 10 (0,1% ретиаль)
- ◎ Crystal Retinal 20 (0,2% ретиаль)

На российских маркетплейсах много, в основном Retinal 3 и Retinal 6 (11 000 ₽), но можно найти и Retinal 20 (за 23 000 ₽).

Отзывы <https://kosmetista.ru/blog/chillout/131559-piar-ili-dejstvuyushee-sredstvo-medik8-crystal-ret.html>



**П**о отзывам, сыворотка самодостаточная, крем на неё не просится.

Water, Caprylic/Capric Triglyceride, Glycerin, Isododecane, Cetearyl Oliviate, Sodium Acrylate/Sodium Acryloyldimethyl Taurate Copolymer, Cyclodextrin, Cetearyl Alcohol, Sorbitan Oliviate, Tocopheryl Acetate, Squalane, Hydroxyethyl Acrylate/Sodium Acryloyldimethyl Taurate Copolymer, Hydroxyacetophenone, 3-O-Ethyl Ascorbic Acid, Phenoxyethanol, Hydroxypropyl Methylcellulose, Sodium Hyaluronate, Tetrahexyldecyl Ascorbate, Rubus Chamaemorus Seed Oil, Pentylene Glycol, Daucus Carota Sativa (Carrot) Seed Oil, **Retinal**, Alumina, Isostearic Acid, Lecithin, Sodium Polyaspartate, Polyglyceryl-3 Polyricinoleate, Lonicera Japonica (Honeysuckle) Flower Extract, Lonicera Caprifolium (Honeysuckle) Flower Extract, Polyhydroxystearic Acid, Disodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Stearic Acid, Polysorbate 60, Sorbitan Isostearate, BHT, Vanilla Planifolia Fruit Extract, Dipteryx Odorata Bean Extract, Coumarin, Red 4, Titanium Dioxide/CI 77891.

## 22. Medik8 Crystal Retinal Ceramide Eye 6

Крем с ретинолом для кожи вокруг глаз, 15 мл

12 000 ₽

Великобритания, Medik8

[https://www.ozon.ru/search/?text=Крем+с+ретинолом+для+кожи+вокруг+глаз+medik8&from\\_global=true](https://www.ozon.ru/search/?text=Крем+с+ретинолом+для+кожи+вокруг+глаз+medik8&from_global=true)

Aqua (Water), Caprylic/Capric Triglyceride, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, Propanediol, Arachidyl Alcohol, Cetearyl Isononanoate, Glycerin, Isododecane, Squalane, Ethylhexyl Palmitate, Behenyl Alcohol, Cetearyl Alcohol, Glyceryl Stearate, Microcrystalline Cellulose, PPG-12/SMDI Copolymer, Tocopheryl Acetate, Phytosterols, Phenoxyethanol, Arachidyl Glucoside, Cyclodextrin, Dimethicone, Sodium Acrylates Copolymer, Tocopherol, Linoleic Acid, Ceramide NP, Bisabolol, Hydroxyacetophenone, Pandanus Conoideus Fruit Oil, Sodium Stearoyl Glutamate, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Lecithin, Cellulose, Sodium Hyaluronate, **Retinal**, Pentaerythrityl Tetra-Di-T-Butyl Hydroxyhydrocinnamate, Lonicera Japonica (Honeysuckle) Flower Extract, Daucus Carota Sativa (Carrot) Seed Oil, Lonicera Caprifolium (Honeysuckle) Flower Extract, Sodium Polyaspartate, Xanthan Gum, Disodium EDTA, Ethylhexylglycerin, BHT, Rubus Chamaemorus (Cloudberry) Seed Oil, Pentylene Glycol, Sodium Hydroxide, Trihydroxystearin.



**Способ применения:** Вечером после очищения нанесите Crystal Retinal Ceramide Eye на область вокруг глаз, избегая непосредственно век. Применение должно вводиться поэтапно. Используйте два раза в неделю в течение первых 2 недель, через ночь в течение следующих 2 недель, затем каждую ночь. Необходимо использовать солнцезащитный крем утром при использовании витамина А.

## Косметика с бакучиолом

Косметические уходовые средства, содержащие растительный аналог ретинола Бакучиол, так же, как и средства из предыдущего раздела, размещены **в порядке возрастания цены** – от вполне бюджетной до заоблачной.

Я постаралась поместить в данную выборку только реально достойные средства, так что в данном случае **«дороже» вовсе не означает «лучше».**

Я нахожу ссылки на официальный сайт бренда в России, но если такого нет, то приходится давать ссылку на маркетплейс.

Пожалуйста, имейте в виду, что мои **ссылки на страницы продукции на маркетплейсах – рандомные.** То есть, я рекомендую к уходу данный косметический продукт, а не его конкретного продавца. Читайте отзывы других покупателей, оценивайте рейтинг магазина, то, как давно он торгует на маркетплейсе, сколько заказов выполнил.



## 1. Bakuchiol 1% Cream Derma Factory

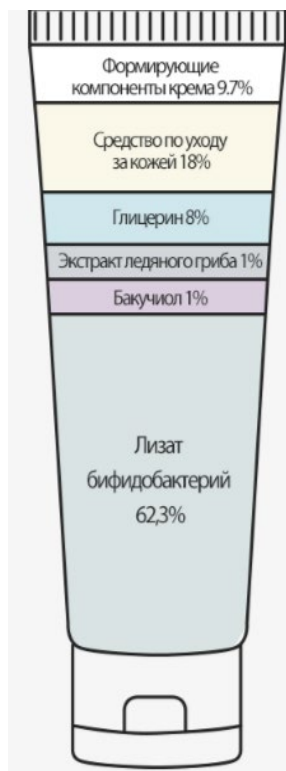
Крем С Бакучиолом 1%, 30 г

<https://dermafactory.ru/product/bakuchiol-1-cream-крем-с-бакучиолом-1/>

Южная Корея, Derma Factory

Крем с содержанием 1% бакучиола и 62% лизата бифида-бактерий: уменьшает пигментацию, борется с морщинами и с акне, повышает упругость кожи.

**П**одходит для нанесения в дневное время, а также для чувствительной кожи. Совмещает в себе ретинолоподобное действие и восстановление защитного барьера, обладает пробиотической активностью.



Консистенция средней плотности (довольно лёгкая), нежно-розовый цвет, без отдушек и без запаха, впитывается без ощущения липкости.

## 2. Bakuchiol Spicule Cream Derma Factory

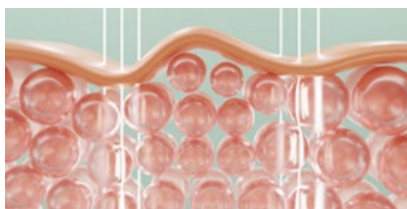
Крем с Микроиглами, Витамином Е и Бакучиолом 1%, 30 мл

Южная Корея, Derma Factory

[https://dermafactory.ru/product/крем-с-микроиглами-с-витамином-е-и-бакучиол/#tab-additional\\_information](https://dermafactory.ru/product/крем-с-микроиглами-с-витамином-е-и-бакучиол/#tab-additional_information)

Антивозрастной крем с 1% бакучиола и микроиглами (спикулы – структурный компонент морской губки) с витамином Е. Антивозрастной эффект и укрепление кожи.

**В**о время нанесения этого крема, микроиглы морской губки могут вызывать покалывание, а на чувствительной коже может усилиться раздражение. **Данный крем – не предназначен для чувствительной кожи.** Он больше подойдет в качестве антиэйдж ухода для нормального типа кожи, а также для борьбы со следами постакне на толерантной коже вне обострения акне.



### Воздействие микроигл на кожу

#### Ознакомьтесь перед применением!

- При первом использовании мы рекомендуем смешивать небольшое количество продукта (размером с рисовое зерно) с кремом, которым Вы пользовались ранее, и если он не вызовет у Вас раздражения, увеличить количество.
- Для чувствительной кожи используйте не ежедневно, а в качестве специального ухода через день или в дни, когда вы хотите сделать акцент на упругости кожи.
- Мы не рекомендуем использовать его одновременно с другими раздражающими средствами, такими как ретинол или витамин С. Мы рекомендуем днем использовать данный продукт, а на ночь ретинол или витамин С.



### 3. Bakuchiol 5% Ampoule Derma Factory

Сыворотка с Бакучиолом (5%), 20ml.

Южная Корея, Derma Factory

<https://dermafactory.ru/product/сыворотка-с-бакучиолом-5-bakuchiol-5-ampoule/>

Интенсивный уход за эпидермальным барьером кожи. Способствует повышению её эластичности.

В составе ниацинамид, кофеин, бетаин, лизат ферментов бифидобактерий. Очень высокая концентрация бакучила 5%.



Специально разработанная крышка для дозирования необходимого количества средства

Тюбик-капельница с дозировкой позволяет легко контролировать количество средства; благодаря минимальному соприкосновению с воздухом средство надолго сохраняет свежесть.



## 2. Bakuchiol 0,8% + Tocopherol LEVRANA

Сыворотка с бакучиолом и токоферолом.

<https://levrana.ru/catalog/kosmetika/8979/>

Россия, LEVRANA

Aqua, Aloe Barbadensis Leaf Juice, Caprylic/Capric Triglyceride, Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Glycerin, Pentylene Glycol, Isoamyl Laurate, Squalane, **Bakuchiol**, Benzyl Alcohol, Xanthan Gum, Tocopherol, Beta-sitosterol, Squalene, Isoamyl Cocoate, Benzoic Acid

**Концентрация бакучиола 0,8%.**

Восстанавливает водный баланс в клетках, улучшает тонус кожи, уменьшает количество мелких морщин и делает кожу более плотной, препятствует увяданию и фотостарению.

Текстура – легкий гель.

Не обладает фоточувствительностью и не теряет своих полезных свойств в дневное время.

**Показания:** для ухода за кожей, подверженной стрессу и его последствиям, ослабленной, склонной к воспалениям и раздражениям, при первых возрастных изменениях, **при чувствительности к ретиноидам** («ретиновом» дерматите).



## 5. Bakuchiol 1%+ Zinc 2% + Salicylic Acid 2% Levrana

Сыворотка с бакучиолом, цинком-РСА и салициловой кислотой, 30 мл

<https://levrana.ru/catalog/kosmetika/8980/>

Россия, LEVRANA

Aqua, Glycerin, Caprylic/Capric Triglyceride, Pentylene Glycol, Glyceryl Caprylate, Salicylic Acid, Zinc PCA, **Bakuchiol**, Xanthan Gum, Benzyl Alcohol, Benzoic Acid.

**В**осстанавливающая сыворотка, содержит ВНА-кислоту, соединение цинка и бакучиол. Способствует уменьшению поверхностных дефектов, уменьшает черные точки, выравнивает рельеф и придает коже гладкость.



**Концентрация бакучиола 1%.**

**Показания:** особенно подходит обладателям проблемной, жирной и комбинированной кожи, а также для борьбы с открытыми и закрытыми комедонами, папулами и пустулами. (Чувствительной кожи в показаниях нет).

**Применение:** Встряхните флакон. После очищения и тонизации нанесите необходимое количество сыворотки на кожу лица или локально на воспаленные участки. После полного впитывания средства рекомендуется нанести крем. Не подходит для области вокруг глаз. Применять не чаще 2-3 раз в неделю. Всегда используйте SPF и старайтесь ограничивать пребывание на солнце.

## 6. Retinol Bakuchiol Serum Papa Recipe

Обновляющая сыворотка с ретинолом и бакучиолом, 30ml

<https://www.ozon.ru/product/obnovlyayushchaya-syvorotka-s-retinolom-i-bakuchiolom-papa-recipe-retinol-bakuchiol-serum-30ml-1375350344/>

Южная Корея, Papa Recipe

Purified water, butylene glycol, glycerin, 1,2-hexanediol, aluminum starch octenyl succinate, **bakuchiol (1,000ppm)**, hydrolyzed sodium hyaluronate, sodium hyaluronate, high Aluronic Acid, Sodium Hyaluronate Crosspolymer, Potassium Hyaluronate, Hydroxypropyl Trimonium Hyaluronate, Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Sodium Acetylated Hyaluronate, Damask Rose water, xanthan gum, tromethamine, caprylic/capric triglyceride, carbomer, acrylate/C10-30 alkyl acrylate crosspolymer, adenosine, glyceryl acrylate/acrylic acid copolymer, hydrogeny Tidrcithin, disodium EDTA, methyl methacrylate crosspolymer, retinol (30ppm), inulin lauryl carbamate, hydroxydecyl ubiquinone, cholesterol, tocopheryl acetate, BHT, mung bean seed extract, BHA, oats powdered extract

Концентрация бакучиола 1%.

**Способ применения:** Нанесите необходимое количество сыворотки на очищенную кожу лица, распределите до полного впитывания, затем завершите уход кремом.



## 7. Bakuchiol Retinol Night Cream Bibimcos

Ночной омолаживающий крем с ретинолом и бакучиолом

<https://www.ozon.ru/product/nochnoy-omolazhivayushchiy-krem-s-retinolom-i-bakuchiolom-bibimcos-bakuchiol-retinol-night-cream-1271910990/>

Южная Корея, Bibimcos

30 мл

Water, Glycerin, Isododecane, Caprylic/Capric Triglyceride, Betaine, Phenyl Trimethicone, Polyglyceryl-3 Methylglucose Distearate, Limnanthes Alba(Meadowfoam) Seed Oil, Catearyl Alcohol, Niacamide, Glyceryl Glucoside, Glyceryl Stearate, Dipropylene Glycol, **Bakuchiol**, Trehalose, 1,2-Hexnediol, Ammonium Acryloyldimethyltaurate/VP Copolymer, Hydroxyacetophenone, Sodium Methyl Stearoyl Taurate, Ethylhexylglycerin Polysorbate 80, Adenosine, Butylene Glycol, **Retinal**, Sucrose Laurate, Polyglyceryl-10 Myristate, Hydrogenated Lecithin, Hydrogenated Phosphatidylcholine, Cyperus Rotundus Root Extract, Centella Asiatica Extract, Ceramide NP, Sucrose Stearate, Sodium Hyaluronate, Sodium Hyaluronate Crosspolymer, Potassium Hyaluronate, Hydroxypropyltrimonium Hyaluronate, Hydrolyzed Sodium Hyaluronate, Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Hyaluronic Acid, Madecassoside, Madecassic Acid, Asiaticoside, Asiatic Acid, Palmitoyl Pentapeptide-4, Pentylene Glycol, Sodium Acetylated Hyaluronate

Ретиналь 300 ppm (0,03%), Бакучиол 10,000 ppm (1%).

Подходит для всех типов кожи. Текстура лёгкая, не липкая.

© Если у вас чувствительная кожа или вы раньше не использовали продукты с ретинолом, вводите крем в уход постепенно (например, используйте средство 2 раза в неделю на протяжении 2 недель, затем, если на коже не появляются признаки раздражения, наносите крем 3 раза в неделю на протяжении 2 недель).

© Не используйте одновременно средства с витамином С.

© Не используйте при прохождении лазерной терапии.

© Не используйте при беременности и ГВ.



## 8. Black Rice Bakuchiol Eye Cream

Крем для глаз с Бакучиолом, 20мл

Южная Корея

<https://www.ozon.ru/product/haruharu-wonder-omolazhivayushchiy-krem-dlya-glaz-s-bakuchiolom-black-rice-bakuchiol-eye-cream-20-ml-1092688480/>

Вода, Глицерин, Масло семян подсолнечника, Ниацинамид, 1,2-гексанидиол, Цетиловый спирт, Цетеариловый спирт, С14-22 Спирты, **Бакучиол (5000 ppm / 0,5%)**, Стеариловый спирт, Карбомер, Цетеарил Глюкозид, Трометамин, Бутиленгликоль, Экстракт риса посевного (2000 ppm), Цетил пальмитат, С12-20 Алкил Глюкозид, Сополимер акрилата/Акрилоилдиметил таурат натрия, Сорбитан пальмитат, Сорбитан оливат, Полиизобутен, Миристиловый спирт, Экстракт проростков бамбука, Экстракт Зантоксилум, Экстракт уснеи бородастой (лишайник), Экстракт прострела корейского, Фермент аспаргилус, Этилгексилглицерин, Экстракт красного женьшеня, Циклодекстрин, Аденозин, Лауриловый спирт, Гиалуронат натрия, Динатрий ЭДТА, Каприлил/Каприл глюкозид, Сорбитан олеат, Глюкоза, Аминокислоты пшеницы, Полипептиды сои, Пентиленгликоль, Мадекассосид.

Утром перед нанесением солнцезащитного средства и вечером после применения тонера, нанесите небольшое количество средства на зону вокруг глаз.

Крем также можно использовать не только для кожи вокруг глаз, но и на других, склонных к появлению морщин, участках кожи: шея, носогубные складки и т.д.



## 9. MEDI-PEEL Bakuchiol Miracle Firming Ampoule

Омолаживающая ампульная сыворотка с бакучиолом, 30 мл

Южная Корея, MEDI-PEEL

<https://www.ozon.ru/product/medi-peel-bakuchiol-miracle-firming-ampoule-omolazhivayushchaya-ampulnaya-syvorotka-s-bakuchiolom-1417052187/>

Осветляет пигментацию и следы постакне, улучшает текстуру кожи, возвращает ей эластичность и упругость. Восстанавливает водный баланс в клетках, улучшает тонус кожи, препятствует увяданию и фотостарению.

Water, Caprylic/Capric Triglyceride, Glycerin, Butylene Glycol, Diglycerin, 1,2-Hexanediol, **Niacinamide**, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Arginine, Polyglyceryl-10 Laurate, Adenosine, Disodium EDTA, Sodium Hyaluronate, Polyquaternium-51, **Bakuchiol(100 ppm)**, Carapa Guaianensis Seed Oil, Lilium Candidum Callus Culture Extract, Diospyros Kaki LeafExtract, Vitis Vinifera (Grape) Fruit Extract, Hydrolyzed Collagen, Coffea Arabica (Coffee) Seed Extract, Carth anus Tinctorius (Safflower) Flower Extract, Polygonum Cuspidatum Root Extract, Zanthoxylum Piperitum Fruit Extract, Castanea Crenata Shell Extract, Camellia Sinensis Centella Asiatica Root Extract, Aronia Melan ocarpa Fruit Extract, Centella Asiatica Extract, Centella Asiatica LeafExtract, Resveratrol, Pinus Palustris LeafExtract, Ulmus Davidiana Root Extract, Pueraria Lobata Root Extract, Oenothera Biennis (Evening Primrose) Flower Extract, Saccharom yces/Xylinum/Black Tea Ferment, Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Ethylhexylglycerin, Hexapeptide-9, Nonapeptide-1, Copper Tripeptide-1, Acetyl Hexapeptide-8, Sodium Acetylated Hyaluronate, Tripeptide-1, Palmitoyl Oligopeptide, Palmitoyl Pentapeptide-4, Palmitoyl Tetrapeptide-7, Palmitoyl Tripeptide-1, Palmitoyl Tripeptide-5, Acetyl Tetrapeptide-2, Madecassoside, Asiaticoside, Fragrance, C117200



Основные действующие компоненты:  
**Бакучиол 0,01%**, комплекс пептидов,  
AQUAXYL, гиалуроновая кислота.

## 10. Neogen Dermalogy Real Bakuchiol Firming Serum

Ферментированная сыворотка с бакучиолом, 30 мл

Южная Корея, Neogen Dermalogy

<https://www.ozon.ru/product/fermentirovannaya-cyvorotka-s-bakuchiolom-neogen-dermalogy-real-bakuchiol-firming-serum-1294104806/>

**Бакучиол 0,01%.** Сыворотка увлажняет кожу и поддерживает оптимальный водно-липидный баланс, препятствует появлению обезвоженности.

Water, Butylene Glycol, Rubus Fruticosus (Blackberry) Fruit Extract, Glycerin, 1,2-Hexanediol, Niacinamide, Glycereth-26, **Bakuchiol (100ppm)**, Squalane, Palmitoyl Tripeptide-5, Lupinus Albus Seed Extract, Hydrolyzed Lupine Protein, Acetyl Hexapeptide-8, Adenosine, Sodium Ascorbyl Phosphate, Ascorbic Acid, Tocopheryl Acetate, Diglycerin, Caprylic/Capric Triglyceride, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Tromethamine, Glyceryl Acrylate/Acrylic Acid Copolymer, PVM/MA Copolymer, Ethylhexylglycerin, Xanthan Gum, Polyglycerin-3, Gardenia Florida Fruit Extract, Melaleuca Alternifolia (Tea Tree) Leaf Oil, Pelargonium Graveolens Flower Oil, Salvia Sclarea (Clary) Oil, Aloe Barbadensis Leaf Extract, Sodium Hyaluronate, Dipropylene Glycol, Dextrin, Cyanocobalamin, Olea Europaea (Olive) Fruit Oil, Solanum Melongena (Eggplant) Fruit Extract, Guaiazulene, Lavandula Angustifolia (Lavender) Oil, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Caprylyl Glycol, Tocopherol, Citronellol, Geraniol, Linalool, Limonene

Легкая гелевая текстура, быстро впитывается.

**Способ применения:**  
Равномерно нанесите сыворотку на кожу после этапов очищения и тонизирования.



## 11. Vely Vely Bakuchiol Super Biome Lifting Ampoule

Сыворотка увлажняющая антивозрастная с бакучиолом

Южная Корея, Vely Vely

100 мл

<https://www.ozon.ru/product/vely-vely-syvorotka-dlya-litsa-uvlazhnyayushchaya-antivozrastnaya-s-bakuchiolom-bakuchiol-1418393218/>

Работает в четырех направлениях: сужение пор, выравнивание тона кожи, лифтинг и борьба с морщинами. Подходит для сухой и чувствительной кожи, в том числе возрастной.

**Бакучиол 1% и ниацинамид 2%.**

Purified Water, Glycerin, Caprylic/Capric Triglyceride, Butylene Glycol Dicaprylate/Dicaprate, Polyglyceryl-4 Laurate, Polyglyceryl-6 Laurate, **Niacinamide**, **Bakuchiol (10,000 ppm)**, Benzyl Glycol, Arginine, Carbomer, Xanthan Gum, Butylene Glycol, Ethylhexyl Glycerin, Adenosine, Bilberry Fruit Extract, Gardenia Extract, Lactobacillus/Soymilk Fermented Filtrate (9.8 ppm), Ascorbyl Glucoside, Propanediol, Hydroxypropyltrimonium Hyaluronate, 1,2-Hexanediol, Sodium Hyaluronate Crosspolymer, Hydrolyzed Glycosaminoglycan, Sodium Hyaluronate, Hydrol Lyzed Hyaluronic Acid, Sodium Acetylated Hyaluronate, Hyaluronic Acid, Acetyl Hexapeptide-8, Palmitoyl Tetrapeptide-7, Palmitoyl Tripeptide-1.



**Способ применения:** На очищенную и тонизированную кожу нанесите небольшое количество средства легкими похлопывающими движениями до полного впитывания.



## 12. Nutrient Bakuchiol Day Cream SPF15 Christina

Дневной крем с бакучиолом SPF15, 50 мл

[https://kosmetika-proff.ru/catalog/detail/dnevnoy\\_krem\\_s\\_bakuchiolom\\_spf15\\_nutrient\\_bakuchiol\\_day\\_cream\\_spf15/](https://kosmetika-proff.ru/catalog/detail/dnevnoy_krem_s_bakuchiolom_spf15_nutrient_bakuchiol_day_cream_spf15/)

Израиль, Christina (цена в России больше 4 000 ₺)

Deionized water (Aqua), Citric Acid, Caprylyl Glycol, 1,2-Hexanediol, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Alpha-Isomethyl Ionone, Bacillus Ferment, **Bakuchiol**, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Butylene Glycol, Cetearyl Alcohol, Cetearyl Ethylhexanoate, Cetearyl Glucoside, Cetyl Alcohol, Citronellol, Disodium EDTA, Ethylhexyl Methoxycinnamate, Geraniol, Glucose, Glycerin, Hexyl Cinnamal, Honokiol, Hydroxycitronellal, Inulin, Isocetyl Alcohol, Isodecyl Neopentanoate, Magnolol, Panthenol, Pentylene Glycol, Perfume, Polymnia Sonchifolia Root Juice, Polysorbate 80, Propanediol, Saccharide Isomerate, Sodium Citrate, Sodium hyaluronate, Stearic Acid, Theobroma Cacao Seed Extract, Tocopheryl Acetate, Triethanolamine, Yogurt.

**Способ применения:** Нанесите крем на кожу лица, шеи и зоны декольте. Равномерно распределите, аппликационными движениями, внедрите до полного впитывания.



## 13. Bakuchiol complete plant-based retinol alternative serum **Cosmedix**

Сыворотка для лица с бакучиолом

Франция, Cosmedix

Цены в России от 10 000 до 30 000 ₽!!!

<https://cosmedix-russia.ru/catalog/novinki/syvorotka-dlya-litsa-s-bakuchiolum-backuchiol-complete-backuchiol-complete/>

Помогает уменьшить мелкие морщины и незначительные заломы; осветляет и разглаживает кожу, выравнивая её тон; увлажняет кожу.

Бакучиол / Сквалан / Семена жожоба / Масло семян моринги.



**INGREDIENTS/INGRÉDIENTS :** HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL/HELIANTHUS ANNUUS SEED OIL, COCO-CAPRYLATE/CAPRATE, SIMMONDSIA CHINENSIS (JOJOBA) SEED OIL, SQUALANE, **BAKUCHIOL**, TOCOPHERYL ACETATE, ECLIPTA PROSTRATA EXTRACT, MELIA AZADIRACHTA LEAF EXTRACT, MELIA AZADIRACHTA FLOWER EXTRACT, CORALLINA OFFICINALIS EXTRACT, COCCINIA INDICA FRUIT EXTRACT, MORINGA OLEIFERA SEED OIL, SOLANUM MELONGENA (EGGPLANT) FRUIT EXTRACT, ALOE BARBADENSIS FLOWER EXTRACT, CURCUMA LONGA (TURMERIC) ROOT EXTRACT, OCIMUM BASILICUM (BASIL) FLOWER/LEAF EXTRACT, OCIMUM SANCTUM LEAF EXTRACT.

На маркетплейсах есть и другие средства, в названия которых вынесено модное слово «Бакучиол», но я выбрала для вас только продукцию серьезных брендов с хорошей репутацией, а также корейские, у которых четко указана концентрация бакучиола.

## Важные аспекты

- ◎ Ретинол полезен коже любого типа.
- ◎ Прежде, чем вводить в уход ретинол, необходимо **снять обострение** розацеа.
- ◎ При розацеа и гиперчувствительности нужны особые подходы и **особая осторожность** в выборе средства для ретинизации.
- ◎ Самые подходящие формы при розацеа – **ретиаль и липосомированный (инкапсулированный) ретинол**.
- ◎ **Ретиаль активнее ретинола**. Концентрации ретиналя 0,01%-0,03% – вполне рабочие и наиболее подходящие для первичного вхождения в ретинизацию при розацеа.
- ◎ Южнокорейские производители указывают содержание активов **не в процентах, а в ppm**.

**Е**сли 1 процент – это сотая часть чего-либо, то ppm – это миллионная часть.  $1 \text{ ppm} = 0,0001 \%$  ///  $10\,000 \text{ ppm} = 1\%$

- ◎ Бакучиол – не ретинол. Это растительный компонент, оказывающий **ретинолоподобное действие** на клетки эпидермиса. Подходящая альтернатива ретинолу для чувствительной кожи.
- ◎ Косметика, направленная на **восстановление кожи**, абсолютна необходима, как любой коже на начальном этапе ретинизации, так и, особенно, при розацеа и гиперчувствительности.

## Косметика с восстанавливающим эффектом



На самых первых страницах я уже рассказала, почему восстановление защитного барьера – жизненно необходимо для поврежденной кожи с розацеа и гиперчувствительностью.

Теперь приведу конкретные примеры таких средств.

Я отдаю предпочтение восстанавливающим средствам из **профессионального ухода** и некоторым корейским продуктам.

Но дальше привожу и **аптечные марки тоже**, так как найти и купить их в любой стране мира легче, чем профессиональные.

Имейте в виду, что аптечные эмоленты нередко имеют более плотную текстуру и могут создавать на коже эффект окклюзии, бесполезный при розацеа. Иногда в аптеке можно получить пробники на косметические средства французских брендов. Если есть такая возможность, то очень желательно ею воспользоваться прежде, чем покупать полную расфасовку крема.

## Derma Factory Южная Корея

- © [Сыворотка для лица с Ниацинамидом \(20%\)](#) – очень легкий гель-желе, впитывается без липкости.
- © [Крем для интенсивного ухода](#) с церамидами (8%) и пантенолом – глубокое увлажнение кожи и защиты барьера.
- © [Крем для лица с ниацинамидом \(10%\) и каламином](#)  
Успокаивающий крем, состоит из мягких ингредиентов, можно наносить и использовать во время сна, подходит как естественный дневной уход и успокаивающий крем на ночь. Выравнивает естественный тон кожи и придает легкое сияние.
- © [Солнцезащитный крем](#) осветляющий увлажняющий с глутатионом и экстрактом облепихи. Довольно плотная текстура, розовый цвет, без отдушек, заметен на коже, так как есть эффект выбеливания кожи.
- © [Солнцезащитный кушон](#) с физическими фильтрами – легкая прозрачная консистенция, не заметен на коже.



## Sentio Россия

[https://www.sentio.su/kremy\\_dlya\\_lica.html](https://www.sentio.su/kremy_dlya_lica.html)

7 видов гипоаллергенных кремов для ухода за кожей лица и рук, предназначенных для любого типа кожи. Формулы всех продуктов физиологичны и рассчитаны в первую очередь на чувствительную и проблемную кожу, поэтому для создания кремов и пенок Sentio используются только гипоаллергенные компоненты высокого качества.

У меня на Ютуб-канале есть [видео](#) про эту косметику.



## Belweder

**А**птечная косметика. Но по своей концепции гораздо ближе как профессиональным брендам, чем к традиционным французским аптечным маркам. Довольно бюджетна.



- ◎ **Увлажняюще-успокаивающий крем с фосфолипидами** (C10-30 холестерол, Ниацинамид, Молочная кислота 3%, лецитин).
- ◎ **Увлажняюще-регенерирующий антиоксидантный крем** (Растительный пропандиол, Фукогель, Ниацинамид (витамин B3), Силимарина (расторопши) экстракт).
- ◎ **Крем против морщин с α-липоевой кислотой 1,5%** (α-липоевая кислота, Растительный пропандиол, Камелии японской масло, Д-пантенол и аллантоин, Витамин E)

**К**аждый из этих кремов подходит как для восстановления кожи, так и в качестве средства антиэйдж. Текстура лёгкая, минимум отдушек.

## Arkadia Россия

<https://arkadia.spb.ru/catalog/domashnyaya-liniya/restorer.html>

- Сыворотка Sensory (успокаивающее действие).
- Крем Sensory (успокаивает и укрепляет сосуды).
- Крем Lumy Active для жирной и комбинированной кожи.
- Эмульсия Oily Home balancer.
- Бальзам после бритья Master (подходит не только мужчинам, но и вообще как легкий успокаивающий увлажняющий уход для любой кожи).

### Кремы более плотной текстуры:

- Крем RESTORER.
- Крем Lumy Active для нормальной и сухой кожи.
- Крем Prime для сухой и требовательной кожи.

### Солнцезащитные средства:

- Крем Пленер SPF 30.
- Солнцезащитная эмульсия SPF 30 (более легкая).

### Маски:

- Маска RESTORER (восстановление поврежденной кожи).
- Крем-маска RESTORER (можно использовать как несмываемую маску или как крем для сухой кожи).

Более подробное описание средств и ссылки на официальный сайт Аркадия – [на сайте dobry-kosmetolog.ru](http://на сайте dobry-kosmetolog.ru).





## *Kosmoteros* Россия / Франция

### **Маска** по выбору:

- Маска для чувствительной кожи Нежные сливки.
- Иммунокорректирующая маска (когда кожа жирная и кремовой маски не хочется).

### **Сыворотка** по выбору:

- Гель Ингибитор актив
- Гель Антикупероз

### **Крем** по выбору:

- Восстанавливающий ночной крем *Beaute Globale*
- Интенсивный восстанавливающий ночной крем (для более взрослой или более сухой кожи)
- Крем для чувствительной кожи *Kosmoteros*

<https://dobry-kosmetolog.ru/home/stati-v-razdelah/gde-kupit-vsjo-dlya-raboty/sos-ukhod#kosmoteros>

Более подробное описание этих средств *Kosmoteros* и ссылки на сайте [dobry-kosmetolog.ru](https://dobry-kosmetolog.ru).



## *Aroma Style (Аромастиль)* Россия

[Продукция для ухода при розацеа и куперозе](#) на официальном сайте Аромастиль.

### Кремы легкой текстуры:

- ◎ [Гель сыворотка-эликсир](#) для чувствительной и склонной к куперозу кожи с EGF и Couperine.
- ◎ [Крем-флюид](#) для чувствительной и склонной к куперозу кожи.
- ◎ [Крем восстанавливающий для лица анти-акне.](#)
- ◎ [Крем для кожи вокруг глаз](#) для чувствительной и склонной к куперозу кожи.

### Кремы более плотной консистенции:

- ◎ [Крем ночной](#) для чувствительной и склонной к куперозу кожи с EGF и Couperine.
- ◎ Восстанавливающий [липидный крем.](#)
- ◎ [Крем для сухой и чувствительной кожи](#) (с трипептидом Syn-Ake) (ламеллярная эмульсия).
- ◎ [Крем-маска для лица регенерирующая](#) с экстрактом улитки и 3D гиалуроновой кислотой.



## Mesomatrix Россия

[Сыворотка от отеков лимфодренажная](#) с центеллой 8% CENTELLA DRAINAGE (с противоотечным, успокаивающим, противовоспалительным эффектом, способствует сужению пор, восстановлению защитных свойств эпидермиса, выравнивает рубцы и пятна постакне).

[Антикуперозная сыворотка с троксерутином](#) для чувствительной кожи лица ANTICOUPEROSE PRO.

[Сыворотка интенсивно увлажняющая и восстанавливающая](#) с пробиотиками и гиалуроновой кислотой PRO BIO ADVANCE (восстановление защитного барьера кожи и длительное увлажнение).

[Крем для чувствительной кожи](#) с троксерутином антикуперозный CAPILLAR THERAPY.

[Увлажняющий крем для лица и век](#) с гиалуроновой кислотой и коллагеном MOISTURIZING.

[Ламеллярный крем для лица](#) восстанавливающий и увлажняющий LAMELLAR REPAIR.



## Аптечная косметика для восстановления

Специальные линейки для чувствительной кожи, розацеа и купероза есть у многих аптечных брендов. Приведу примеры:



**Noreva** (ранее известная как Эксофолиак) – линейки Сенсидиан и Гамма Сенсидиан AR

Оф. сайт <https://noreva-laboratoires.com/en/gamme/sensidiane/>



**Bioderma SENSIBIO**  
(интернет-магазин)

Оф. сайт <https://www.bioderma.com.my/our-products/sensibio>



**Uriage ROSELIANE**  
(интернет-магазин)

Оф. сайт <https://www.uriage.com/AA/en/ranges/roseliane>

**Avene** ANTIROUGEURS

(интернет-магазин)

Оф. сайт <https://www.aveneco.uk/range/antirougeurs>



**Dermedic REDNESS** (Польша)

<https://www.dermedic.pl/ru/продукты/6/redness-angio.html>



**La Roche-Posay (Loreal)**  
**ROSALIAC**

Оф. сайт <https://www.laroche-posay.ru/lrp-rzl-ar-syvorotka-podark-20-markts>



**Eucerin** – линейки  
**UltraSENSITIVE** и  
**AntiREDNESS**

Оф. сайт <https://eucerin.ru/products/ultrasensitive?parent-baobab-id=lsvjyn910>





Кремы подходящие для восстановления кожи есть и в других (не розовых) аптечных сериях. Например **Восстанавливающий крем для лица Exfoliac Crème Réparatrice** тоже подходит для восстановления чувствительной кожи.

(Крем на оф.сайте <https://noreva-laboratoires.com/en/produit/repairing-cream/>)

Создавался специально для ухода за жирной кожей, пострадавшей от системных ретиноидов. Но для жирной чувствительной поврежденной кожи с розацеа – тоже подойдет.

Содержит керамиды, холестерол, омега-3 жирные кислоты, сквалан, бисаболол.

## *Provida Organics* Германия

Немало восстанавливающих средств есть среди немецких аптечных марок. Я пользовалась кремами Provida Organics, потому что мне интересна их концепция – цветочные эссенции Баха в составе органической косметики.

У **крема для чувствительной кожи Иглица и Окопник** лёгкая консистенция.

**Кремы Мильфлёр для требовательной и зрелой кожи** имеют более плотную, маслянистую текстуру и сложный многокомпонентный натуральный аромат.

© [Крем для лица ночной](#) восстанавливающий «Мильфлёр»

© [Крем для лица дневной](#) регенерирующий «Мильфлёр».



## Циновит Россия

Российская аптечная линейка Циновит тоже может присутствовать в уходе за поврежденной кожей при розацеа.

Как понятно из названия, во все средства Циновит входит цинк. Данная линейка больше подходит для жирной и комбинированной кожи с розацеа.

**Цинк** оказывает мощное противовоспалительное действие и **уменьшает продукцию кожного сала**.

В качестве восстанавливающего ухода можно использовать Пенку (она мягкая, не агрессивная) и Спрей (он не водянистый, а в форме легкого молочка).

Пенка для умывания с кокогликозидами в качестве ПАВ, содержит цинк РСА, Д-пантенол, ниацинамид, бетаин, экстракт солодки.

**Е**динственным активным компонентом в составе пенки, который может «не понравиться» гиперчувствительной коже, является мочевины.



## Косметика для очищения поврежденной кожи

---

Как я уже говорила выше ([стр. 8](#)), щадящее очищение кожи – это очень важная составляющая оздоровления поврежденной кожи. Мягкие нераздражающие очищающие средства есть в любой из представленных выше марок профессиональной и аптечной косметики. Но мне показалось, что будет удобнее, если я вынесу некоторые из них в отдельный список:

- ◎ [Очищающий мусс](#) *Aroma Style* для чувствительной и склонной к куперозу кожи с EGF и Couperine.
- ◎ [Энзимный крем-эксфолиант](#) *Aroma Style* для чувствительной и склонной к куперозу кожи с EGF и Couperine.
- ◎ [Нежные очищающие пенки](#) *Sentio*.
- ◎ [Soft Cleaning](#), мягкий очищающий гель с D-пантенолом *Mesomatrix* для умывания, очищения и демакияжа. Подходит для тонкой и чувствительной кожи с куперозом, для кожи, склонной к покраснениям и шелушению.
- ◎ [Молочко для чувствительной кожи](#) *Arkadia* (остатки после очищения смыть или убрать ватным диском с тоником).
- ◎ Деликатное [молочко](#) Aqua-Booster *Kosmoteros* (очищение без воды).
- ◎ [Sensitive Cleaning](#) гель очищающий *Mesomatrix* (комплекс D-пантенола, экстрактов центеллы азиатской, конского каштана, гинкго билоба, ромашки и солодки).
- ◎ [Мицеллярный лосьон с гидролатами](#) Micellar Lotion *Mesomatrix* (удаляет декоративную косметику с век и кожи лица).
- ◎ [Очищающая пенка для лица](#) PH Balancing Cleansing Foam *Derma Factory* (для комбинированной, сухой, чувствительной кожи).



© [Пенка для очищения Endocare Aquafoam Gentle Cleansing Wash](#) *Cantabria Labs*

© Мицеллярная вода Сенсобио H2O *Bioderma*, не требующая смывания. (В трех вариантах объема – 100, 250 и 500 мл, подходит для «умывания» без воды для чувствительной и поврежденной кожи с розацеа).

© [Дермо-очищающий флюид Roséliane](#) *Uriage* (не требует смывания).

© [Очищающие средства Noreva](#) (гель, молочко, мицеллярный раствор, ремувер, все подходящее для чувствительной кожи отмечено широкой розовой полосой на упаковке).

© Ксемоз [синдет-гель](#) *Uriage* очищающий мягкий.



## Использовать ли тоник при розацеа?

К тоникам при розацеа нужно относиться осторожно, особенно тем людям, у которых отмечается полная непереносимость воды.

**В** этом случае, во время обострения, лучше для очищения кожи выбрать такое молочко или такую мицеллярную воду, которые не требуют смывания.

Вместо тоника можно попробовать использование термальной воды или гидролата (например [гидролата Ромашки](#)).

А, покупая тоник, – выбирайте непременно тот, про который производитель прямо написал «Для чувствительной кожи».

Например такие:

- ◎ [Тоник для чувствительной кожи](#) *Arkadia*
- ◎ [Очищающий тоник](#) для сухой и чувствительной кожи *Kosmoteros*
- ◎ [Нежный тоник для лица](#) *Aroma Style* для чувствительной и склонной к куперозу кожи с EGF и Couperine
- ◎ [Эссенция-Тонер](#) с 90% экстрактом центеллы *Derma Factory* (все типы кожи, включая чувствительную).
- ◎ [Эссенция-Тонер](#) *Derma Factory* с 84% экстрактом Хауттуйнии
- ◎ [Эссенция-Тонер питательная](#) *Derma Factory* с 80% экстрактом Комбучи (сухая, чувствительная кожа).

**Н**аносите тоник очень мягкими промокательными движениями (не трите кожу) или используйте аэрозольное распыление.

## Косметика для ацидотерапии

**Ацидотерапия** (лёгкое, очень умеренное подкисление гидролипидной мантии кожи) является очень важным элементом лечения/восстановления кожи с розацеа.

**Д**ля образования защитных керамидов необходим градиент pH в эпидермисе со значением около 5,5 на его поверхности.

К тому же, такой слабокислый pH губителен для патогенной флоры и, напротив, необходим для процветания пробиотической «хорошей».

**С**амыми подходящими кислотами для восстановительной ацидотерапии являются **полигидроксикислоты (PHA)**: глюконовая, глюкуроновая, лактобионовая, глюконолактон.

Существенным отличием полигидроксикислот (PHA) от альфа-гидроксикислот (AHA) является их хорошая переносимость и почти полное отсутствие раздражения.

Полигидроксикислоты обладают хорошей способностью удерживать воду (оказывают увлажняющее действие) и регенерировать защитный слой эпидермиса.

PHA вполне приемлемо сочетаются с ретинолом.

Еще чувствительной коже могут подойти такие кислоты как: **янтарная, феруловая, азелаиновая** в низких концентрациях, мягкие мультифруктовые пилинги с кислотами натурального происхождения. pH препарата не менее 3,0-3,5, а форма препарата – гелевая.



## Косметика для ацидотерапии чувствительной кожи:

- © [Крем разглаживающий](#) с глюконолактоном (10%)

*Belweder* для лица, шеи и бюста.

- © [Обновляющий крем](#) *Belweder* с миндальной кислотой (5%) для тонкой, чувствительной и зрелой кожи.

- © [Эссенция-Тонер Для Лица Отшелушивающая](#) [Gluconolactone](#) (10%) *Derma Factory*, 150 мл.

Расфасовка 200 мл <https://dermafactory.ru/product/ежедневный-пилинг-gluconolactone-10-treatment/>

Ежедневный пилинг с 10% глюконолактоном. Мягкое отшелушивание и уход без раздражения. Имеет повышенную липкость (легкий гель). pH 4,0 ± 1.

- © [Био-тоник с лактобионовой кислотой](#) (pH 2,9) *Альпика*, (применять только в стойкой ремиссии розацеа).

- © [Пилинг Lactobionic White 5 %](#) *Альпика* для чувствительной кожи, склонной к воспалениям и аллергии, при акне и постакне, улучшает микроциркуляцию, нормализует работу сальных желез.

- © [Пилинг Lactobionic Green 5 %](#) *Альпика* для чувствительной кожи, склонной к куперозу, от фотостарения и пигментации. Обладает антиоксидантными и увлажняющими свойствами.

- © [Пилинг-сыворотка ниацинамид с миндально-феруловым комплексом](#) (15% pH 3,5) *Плеуана* — (кислоты: феруловая, миндальная, молочная, салициловая, азелаиновая, янтарная, ниацинамид). Для проблемной, комбинированной, склонной к жирности и взрослеющей кожи, в том числе и при розацеа.



## Особенности проведения химического пилинга на чувствительной коже:

- обязательно нужно сделать тест на переносимость кислот (например на коже предплечья или локтевого сгиба).
- первые процедуры проводятся максимально мягко с минимальной экспозицией от нескольких минут.
- в конце каждой процедуры используются успокаивающие средства (могут содержать нейтразен, пантенол, витамин К, С, Е, экстракты софоры японской, конского каштана, облепихи, шиповника, крапивы и т. д.) — тоник, маску, сыворотку, крем.

**П**осле окончания процедуры, кожа должна быть совершенно «спокойной», без выраженной красноты и пятен. Ощущения жжения быть не должно.

- увеличивается интервал между процедурами (до 10-14 дней вместо 7).
- в домашний уход назначаются кремы/сыворотки ингибирующие воспаление, содержащие компоненты с сосудотонизирующим действием, специальные антикуперозные средства — профессиональные или аптечные.

**О**пыт показывает, что такой мягкий, щадящий курс фруктового пилинга оказывает мощное противовоспалительное, оздоравливающее действие, улучшает барьерные свойства кожи, зачастую убирает гиперчувствительность, делает кожу более светлой и эстетически привлекательной.

## Как сочетать корнеотерапию, ацидотерапию и ретинизацию?

---

**В** самую острую фазу, **при обострении розацеа** или другого дерматита, не стоит делать ничего, кроме корнеотерапии (восстановления) и медикаментозного воздействия:

- © Азелик/Скинорен (азелаиновая кислота) – при любой форме розацеа;
- © Метранидазол (Розамет) или Ивермектин (Солантра) – при папуло-пустуллезной форме.

**В** фазе стихания обострения, можно начинать вводить полигидроксикислоты (ацидотерапию РНА).

- © Если использовать **РНА в составе крема**, то, например можно делать так:
  - \* Вечером – очищение кожи + азелаиновая кислота,
  - \* Утром – крем с РНА + крем SPF.

*(или наоборот – вечером полигидроксикислоты, утром Азелик)*

---

- © Если **РНА в форме легкого пилинга**, то можно делать этот пилинг 1 раз в 7–10–14 дней (на фоне обычного применения ваших аптечных кремов/гелей).

*В этом случае в день пилинга, Азелик/Розамет/Солантру (и т.п) наносите сразу по завершении процедуры пилинга, и в следующие дни — в обычном режиме.*

---

Если вы **не используете Азелик/Скинорен**, то схема может выглядеть так:

Вечером после очищения наносим тоник/сыворотку или крем с РНА, а утром – Розамет/Солантру + SPF.

**В** фазе **более-менее стойкой ремиссии**, когда кожа уже адаптирована к азелаиновой кислоте и хорошо переносит ацидотерапию, можно начинать ретинизацию (со всеми нюансами, осторожностью и постепенностью, о которых мы говорили выше).

Схема может быть такой:

- © Вечером – очищение, Азелик на сухую кожу, через 20-30 минут крем с ретиналем или бакучиолом.
- © Утром увлажняющая (успокаивающая) сыворотка + восстанавливающий крем + SPF

*(Совсем необязательно это всё, можно опционально, по ощущениям – потребностям вашей кожи: без сыворотки или без крема, или без того и другого – сразу SPF; или лечебный гель/крем + SPF).*

**Е**сли кожа настолько восстановилась, **ремиссия стойкая**, что вы решаетесь на **кислотный или ретиноловый пилинг**, то делайте его курсом 1 раз в 2 недели, все ретиноиды отменяйте дня за 3-4 до пилинга, а все кислоты (включая азелаиновую) не используйте несколько дней после пилинга (до окончания постпилингового шелушения).



## Понятие о куперозе

Темы купероза и розацеа обычно стоят очень близко в одном ряду. Зачастую люди не могут понять и разобраться, то у них на лице или это? И, поскольку купероз – явление чрезвычайно распространённое, то обойти его вниманием в книжке про розацеа невозможно.

Купероз в отличие от розацеа нельзя назвать заболеванием. В номенклатуре кожных болезней нет такого диагноза.

При попытке перевести слово «купероз» с русского на английский язык, получаем английское слово «rosacea».

**Купероз – это эстетический дефект.** Состояние, при котором проявляется стойкое расширение мелких сосудов кожи **невоспалительного характера** – телеангиоэктазии («сосудистые сеточки и звездочки»).

**То есть, основное отличие купероза от сосудистой эритематозно-телеангиоэктатической формы розацеа, кроется в фразе «расширение сосудов невоспалительного характера».**

Ведь розацеа – это дерматит, воспаление кожи.





## Причины купероза многофакторны:

- ◎ Генетическая предрасположенность (чаще встречается у людей с очень светлой кожей).
- ◎ Повреждение кожи солнечным ультрафиолетом за счет прямого и непрямого разрушения соединительнотканых структур сосудистой стенки. Кроме того, частое воздействие УФ приводит к стойкому расширению сосудов.
- ◎ Воздействие экстремальных факторов окружающей среды (очень низкая и очень высокая температура окружающего воздуха, большие перепады температур, сильный ветер).
- ◎ Некоторые внутренние состояния и изменения эндокринного баланса (болезни печени, гипертония, инсулинорезистентность, ожирение, беременность, гормональные изменения и/или гормональная терапия в менопаузе).
- ◎ Аутоиммунные заболевания соединительной ткани (склеродермия, дерматомиозит).
- ◎ Курение и чрезмерное употребление алкоголя.
- ◎ Травмы кожи и агрессивные косметические процедуры (лазерный и агрессивный химический пилинг, криомассаж жидким азотом и др.)
- ◎ Некоторые медикаменты:

- Сосудорасширяющие средства (препараты, понижающие АД на основе таких веществ, как: галлопамил, мибефрадил, никардипин, риодипин, амлодипин).
- Системные кортикостероиды длительного действия (вещества Бетаметазон, Дексаметазон – препараты «Дипроспан» и его аналоги: Бетаспан, Депос, Флостерон, Содерм и др.)
- Кортикостероиды длительного действия для местного применения (Актидерм, Белодерм, Белосалик, Бетаметазон, Бетанецин, Дипросалик, Фармадерм, Целестодерм-В и др.)
- Инъекции триамцинолона («Кеналог»).

## Проявления купероза.

Телеангиэктазии при куперозе имеют вид сосудистых сеточек и звездочек, расположенных чаще всего на крыльях носа, щеках, подбородке. Если надавить на них пальцем – бледнеют. Никаких других симптомов при куперозе нет.

**К**упероз у некоторых людей сочетается с повышенной чувствительностью кожи, но это считается скорее параллельным процессом, чем следствием сосудистых нарушений. То есть купероз можно увидеть и на нормальной, не чувствительной коже тоже.

## Признаки, по которым различают телеангиэктазии (ТАЭ) при куперозе и розацеа:

Купероз	Розацеа
Расположение на крыльях носа, щеках, подбородке	ТАЭ могут располагаться в любой области лица и шеи
Нет разделения по полу	Чаще у женщин
Нет симптомов воспаления	Есть признаки воспаления
Вспышек красноты нет, или короткие (< 10 минут)	Вспышки эритемы, длятся более 10 минут
Кожа чаще спокойная	Кожа очень чувствительная

## Рекомендации при куперозе

Советы по образу жизни и косметическому уходу те же, что и при розацеа, но не такие строгие:

- ◎ Защита от повреждающего действия солнечного УФ (spf-косметика, одежда, шляпа, тень).
- ◎ Избегание любых экстремальных температурных воздействий и особенно, резких перепадов температур, а также – грубых механических и химических воздействий на кожу (агрессивные химические пилинги, скрабы).

© Ограничение использования местных стероидов (гормональных мазей). Применять их можно только по строгим показаниям, по назначению врача, в очень короткий срок.

## Косметический уход при куперозе

**Р**екомендации по щадящему очищению кожи практически те же, что при розацеа (мягкие средства без щелочи, спирта, абразивных частичек, без резких перепадов температуры воды).

**Р**езкие контрастные ванны «для тренировки сосудов» и протирание кожи льдом могут усугубить купероз.

**О**сновная задача ухода при куперозе – увлажнение и защита, а так же – замедление его прогрессирования.

Официальных медицинских рекомендаций по применению специальных «сосудоукрепляющих» веществ для коррекции купероза нет.

(Возможно в том числе и потому, что нет медицинского диагноза «купероз».)

В **профессиональных линейках** косметики «для кожи с куперозом» в настоящее время нередко используется **транексамовая кислота** и другие компоненты, действие которых направлено на сосудистую стенку:

- © Витамины К, Р (рутин), РР (ниацинамид), Е, С
- © Растительные экстракты (арники, конского каштана, плюща, центеллы азиатской, зеленого чая, гинко билоба, черники и др.)

Если для маскировки купероза использовать тональные средства, то нужно выбирать **косметику с зелеными пигментами** в составе («консилер», «средство для снятия покраснения», «средства от покраснения»). Зеленый цвет при наложении на красный – нейтрализует его.

При куперозе рекомендуются такие **косметические процедуры**, как:

- ⊙ легкий лимфодренажный и косметический массаж,
- ⊙ микротоковая терапия,
- ⊙ неинвазивная карбокситерапия,
- ⊙ энзимные пилинги,
- ⊙ легкие низкопроцентные химические пилинги (феруловая, азелаиновая, миндальная, полигидроксикислоты – лактобионовая и глюконовая)
- ⊙ ретиноловый пилинг в неагрессивном протоколе – без «подложки» из кислот (именно ретиноЛОвый, но ни в коем случае не ретиноЕвый!) Желательна предварительная ретинизация кожи при помощи крема или сыворотки с ретинолом.

**К**ак видите, у купероза и розацеа очень много совершенно одинаковых подходов в косметическом уходе.

*Косметология даже склонна (не вдаваясь в физиологические отличия) расценивать купероз в качестве предрозацеа.*

---

Поэтому при куперозе можно использовать все те же косметические уходовые продукты, что и при розацеа. Однако у профессиональных брендов **есть и специальные линейки и средства «для кожи с куперозом».**

Например линейка RevitTime *Aroma Style*.



- © [Гель Антикуперз](#) Anticouperose успокаивающий концентрат *Kosmoteros*.
- © [Кремы для выравнивания тона кожи и коррекции купероза](#) *Аркадия*.
- © [Комплекс ANTICUPEROSE](#) *Mesomatrix* (1. антикуперозная сыворотка с троксерутином для чувствительной кожи / 2. крем для чувствительной кожи с троксерутином антикуперозный / 3. сыворотка для век лифтинг с пептидами).
- © [Сыворотка от отеков лимфодренажная с центеллой 8%](#) CENTELLA DRAINAGE *Mesomatrix*.
- © [Антикуперозная линейка](#) *Angiopharm*

## Косметика с транексамовой кислотой

**Т**ранексамовая кислота (ТК) применяется в косметологии как средство для осветления кожи при гиперпигментации, в том числе и постакне, а также – для уменьшения красноты кожи при розацеа и куперозе. Уменьшает красноватый цвет поверхностных кровеносных сосудов, выравнивая цвет лица, поэтому является эффективным вспомогательным веществом для ухода за кожей при акне и розацеа.

В отличие от других кислот, ТК не отшелушивает и не сушит кожу.

Хорошо подходит для всех типов кожи, не фототоксична, совместима с другими активными осветляющими ингредиентами, например, с витамином С, ниацинамидом, азелаиновой кислотой.

Транексамовая кислота и ниацинамид отлично дополняют друг друга при уходе за кожей, склонной к акне и розацеа. Транексамовая кислота снижает покраснение, витамин В3 оказывает противовоспалительный эффект.

**Э**ффективным для коррекции акне/постакне/розацеа считается сочетание транексамовой, азелаиновой кислоты с босвеллиевыми кислотами (Экстракт растения *Boswellia Serrata*).

### Профессиональные средства с транексамовой кислотой

© **Сыворотка T-active Аркадия** (транексамовая кислота (2%) улучшает состояние сосудов, уменьшает проявления купероза). Сыворотка в форме легкого геля интенсивно увлажняет, оказывает противовоспалительное и антиоксидантное действие, укрепляет сосудистую стенку, восстанавливает микроциркуляцию и уменьшает выраженность капилляров.

- © [Спрей-мист Sensory с троксерутином Аркадия](#). Совмещает в себе мист, тоник и противоотечное средство для лица.
  - © [Дневной увлажняющий и матирующий флюид Biretix Hydramat Cantabria Labs](#).
  - © Набор [Депигментирующий протокол Cantabria Labs Endocare](#).
- 

Активные ингредиенты: транексамовая кислота, азелоил диглицинат калия, ниацинамид, пантенол, бакучиол, экстракт граната, витамин А.

---

- © [Крем для лица осветляющий](#) с транексамовой кислотой 6% *Derma Factory* Tranexamic Acid Cream.
  - © [Сыворотка Осветляющая против пигментации](#) с ниацинамидом (10%) и транексамовой кислотой (3%) *Derma Factory* Niacin Tranexamic 13% Serum.
  - © [Крем-антиоксидант от темных кругов вокруг глаз](#) Endocare *Cantabria Labs*. Антивозрастной уход за кожей век. Подходит для чувствительных глаз.
- 

Транексамовая кислота, ниацинамид и витамин С придают сияние коже век.

---

- © [Маска регенерирующая MesoPro GiGi](#). Укрепляет и защищает эпидермальный барьер кожи, восстанавливает эластичность кожи.
  - © [Крем интенсивно восстанавливающий Cell Fusion C](#). Подходит для ухода за всеми типами кожи, особенно для сухой возрастной и склонной к пигментации.
  - © [Ампулы для интенсивного сияния Anti-spot Diego Dalla Palma](#).
- 

Транексамовая кислота 5% и ниацинамид 3% уменьшают проявления локализованных темных пятен.

---

## Косметика с ниацинамидом

---

Как мы уже разобрались [в самом начале](#), ниацинамид (витамин В3, никотинамид) – очень важный косметический ингредиент, улучшающий барьерные свойства кожи. Он содержится во многих кремах и сыворотках, ссылки на которые уже даны выше.

Приведу здесь всего несколько продуктов, у которых ниацинамид прямо вынесен в название косметического средства:

© [Сыворотка N active](#) *Аркадия*

---

ниацинамид 10%, CELLDETOX®, пантенол

---

© Сыворотка с ниацинамидом (10.5%) и цинком (1.2%)

*Mesomatrix* [NIACIN-ZINC](#) (от акне, постакне, для сужения пор)

© [Патчи жидкие гидрогелевые с ниацинамидом и мятой](#)  
*Aroma Style*

---

ниацинамид, глицин, гель алоэ вера, сорбитол, экстракт хмеля, экстракт топинамбура, экстракт облепихи, экстракт люцерны посевной, гидролат мяты

---

© [Сыворотка для лица с ниацинамидом](#) *Derma Factory*  
Niacinamide 20% Serum

© [Крем для лица с ниацинамидом и каламином](#)  
*Derma Factory* Niacinamide Calamine Cream[http](#)



Статья о возможности и правилах сочетания в косметическом уходе ниацианимида и ретинола <https://dobrykosmetolog.ru/home/stati-v-razdelah/retinol/retinol-niatsinamid>.



## Примеры SPF-косметики

- ◎ [Sun protection SPF 45 Mesomatrix](#) увлажняющий солнцезащитный крем, большой объем – 100 мл, оптимальное соотношение цены и качества .
- ◎ [Waterful Tone-Up Sun Cream Derma Factory](#) (SPF 50, PA+++)  
Крем с глутатионом и экстрактом облепихи увлажняет кожу, осветляет и выравнивает тон, легкая текстура.
- ◎ [Солнцезащитный крем SPF30 Аркадия](#) , крем легкой текстуры, со светотражающим эффектом.
- ◎ [Солнцезащитная эмульсия SPF30 Аркадия](#) , суперлегкая эмульсия для любого типа кожи, в том числе для жирной и для чувствительной.
- ◎ [Крем солнцезащитный SPF 50 Woman's Bliss Aroma Style](#)
- ◎ [Солнцезащитные средства Heliocare Cantabria Labs](#) — большой ассортимент для всех типов кожи, в том числе и на безмасляной и тонирующей основе.
- ◎ [Гель фотозащитный PhytoSafe Альпика](#) — гель специально для жирной и комбинированной кожи
- ◎ [Крем Solar Expert SPF 35 Альпика](#) — крем, но текстура легкая.
- ◎ [Крем Solar Protect SPF-50 Альпика](#) — довольно плотный крем высокой степени защиты для всех типов кожи.
- ◎ Специальные солнцезащитные средства для чувствительной кожи есть и в каждой из *аптечных марок*, о которых [рассказано выше](#).

## *Аппаратная и инъекционная косметология при розацеа и куперозе*

---

**А**ппаратные методики направлены на физическое разрушение сосудов.

Чаще всего используются различные виды лазерного и фототермического воздействия для получения эффекта фототермолиза «лишних» сосудов.

**Я** только назову/обозначу аппаратные методики, останавливаться на них слишком подробно не буду.

- ⊙ Во-первых, они находятся вне области эстетической косметологии.
- ⊙ Во-вторых, результаты разрушения сосудов при помощи **высокоинтенсивного света (лазеротерапия/ фототерапия)** могут сохраняться до нескольких лет, а затем сосудистые изменения проявляются вновь. Это связано с тем, что в результате повреждения -> регенерации тканей, на месте разрушенных, образуются новые сосуды.
- ⊙ В-третьих, данная книга посвящена ретинизации кожи при розацеа. А ретинизация показана только в ремиссии и никак не сочетается с лазером, фототерапией и другими аппаратными методами лечения розацеа.

**RF-микронидлинг.** Нагрев тканей переменным электрическим током высокой частоты. Электрический ток проводится в кожу через острые микроиглы-электроды. Положительные эффекты данного метода связывают с уменьшением воспаления и торможением ангиогенеза (сосудообразования). Но RF-микронидлинг – процедура травматичная и сама может вызвать обострение розацеа.

**Инъекционные** косметологические манипуляции при розацеа не используются.

Однако в последнее время изучается возможность мезотерапевтического применения **ботулотоксина** при терапии розацеа. Достоверных клинических исследований пока еще очень мало.

При куперозе более широко проводятся инъекционные процедуры, чем при розацеа.

Используется микроинъекционное введение сосудоукрепляющих препаратов при помощи шприца и тоненьких игл. Но и при таких процедурах описаны случаи, когда в ответ на травмирование кожи иглами, сосудистые сеточки на лице усиливаются.

**Микросклеротерапия** – инъекционное введение препаратов «склеивающих» сосуды. Методика чаще используется не на лице, а на более крупных сосудах ног. В случае склеротерапии крошечных капилляров на лице, возможно развитие осложнения в виде некроза участка ткани рядом с сосудом или формирования неровной текстуры кожи.

**Криодеструкция** – разрушение патологической ткани («лишнего сосуда») методом кратковременного замораживания.

«Ожог» сверхнизкой температурой приводит к некротизации участка ткани под кожей. Применяется при звездчатых гемангиомах. Восстановление кожи происходит в течение 3-6 месяцев с образованием, как правило, нежного розового рубчика.

## Заключение и Приложения

---

---

**П**онятия «розацеа», «купероз», «чувствительная кожа» объединяет не только схожесть проявлений на коже, но еще и их склонность к прогрессированию и усилению симптомов.

**П**равильное отношение к косметическому уходу, оздоровлению организма, изменению образа жизни, – помогает стабилизировать процесс, взять его под контроль, остановить прогрессирование, выйти в ремиссию.

**Э**то тот случай, когда крайне важна осведомленность о проблеме и осознанное к ней отношение.

Надеюсь, что моя книга поможет вам стать осведомленнее, осознаннее, здоровее, красивее и счастливее.

---

### Приложение №1. Использованная литература

---

---

1. «Розацеа и купероз в практике косметолога» ИД «Косметика и медицина», 2021. Под общей редакцией Е.И. Эрнандес, Е.М. Раханской.
2. «Жирная кожа, акне и постакне в практике косметолога» ИД «Косметика и медицина», 2021. Под общей редакцией Е.И. Эрнандес.
3. «Пигментация в в практике косметолога» ИД «Косметика и медицина», 2021. Под общей редакцией Е.И. Эрнандес, Е.М. Раханской.
4. Материалы конференций «Акне, розацеа, патология сально-волосяного фолликула» февраль 2021, 2022 и 2024 гг.
5. Научные публикации на сайте PubMed.

## Приложение №2. Научные публикации PubMed

---

1. Что такое натуральные ретиноиды? [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10473953/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10473953/)
2. Антибактериальная активность ретинальдегида в отношении *Propionibacterium acnes*. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10473957/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10473957/)
3. Улучшение состояния фотостаренной кожи лица у японских женщин среднего возраста с помощью местного применения ретинола: двойное слепое исследование с контролируемым средством. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20078381/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20078381/)
4. Рандомизированные исследования переносимости ретиноидов для лица, сравнивающие гелевые разные составы (адапален, тазаротен, третиноин). [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11499328/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11499328/)
5. Переносимость лицом местной ретиноидной терапии. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15624747/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15624747/)
6. Профилометрическая оценка фотоповреждений после местного лечения ретинальдегидом и ретиноевой кислотой. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9843009/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9843009/)
7. Кумулятивный потенциал раздражения местных ретиноидных препаратов. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18724650/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18724650/)
8. Улучшение состояния кожи лица с умеренным фотостарением у китайянок среднего возраста с помощью эссенции, содержащей инкапсулированный 0,1% ретинол и ацетилгексапептид-1. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37538317/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37538317/)
9. Клиндамицин фосфат 1,2% и третиноин 0,025% гель при розацеа: краткое описание плацебо-контролируемого двойного слепого исследования [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23377509/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23377509/)
10. Rosacea Management (Лечение розацеа) Manal Abokwidir

and Steven R. Feldman [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5096126/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5096126/)

11. Сравнение эффективности местного третиноина и низких доз перорального изотретиноина при розацеа. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8129410/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8129410/)

12. Возрастные факторы влияния химического пилинга с ретинолом на функциональные параметры кожи/ [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32145177/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32145177/)

13. Клиническая оценка антивозрастного увлажняющего крема Wakuchiol на натуральной основе для чувствительной кожи. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33346506/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33346506/)

14. Аналоги природного ретинола усиливают действие ретинола на стареющую и фотоповрежденную кожу: результаты лабораторных и клинических исследований. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37615835/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37615835/)

15. Тематическое исследование по улучшению состояния кожи лица с использованием новой комбинации ретинола, ниацинамида и терминалии Чебулы (*Terminalia Chebula*). [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35816074/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35816074/)

16. Усиленный ретиноидный ответ за счет комбинации ретинилпропионата эфира витамина А с ниацинамидом и содержащего флавоноиды экстракта *Ceratonia siliqua* на моделях, чувствительных к ретиноидам *in vitro*. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33048363/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33048363/)

## Приложение 3. Рекомендации по применению кремов Reatinal *Derma Factory*.

---

- ◎ Покалывание, покраснение и шелушение — естественные реакции на обновление кожи в период адаптации.
- ◎ В случае с чувствительной кожей, она может покраснеть и шелушиться в самом начале использования, это является нормальной реакцией.
- ◎ Если у вас очень чувствительная кожа, рекомендуется нанести небольшое количество на запястье или за ухом, протестировать и использовать, если нет проблем.
- ◎ Если раздражение не проходит, прекратите использование и обратитесь к врачу.
- ◎ Не используйте одновременно со скрабами и пилингами.
- ◎ Следует воздержаться от одновременного использования косметических аппаратов и процедур.
- ◎ Одновременное использование средств с витамином С может вызвать раздражение, поэтому рекомендуется избегать их одновременного использования.

**К**рем с ретиналом не подходит для использования беременным или кормящим грудью.

- ◎ Рекомендуется использовать ретиналь на ночь, утром обязательно нанести солнцезащитный крем с SPF 30 или выше.

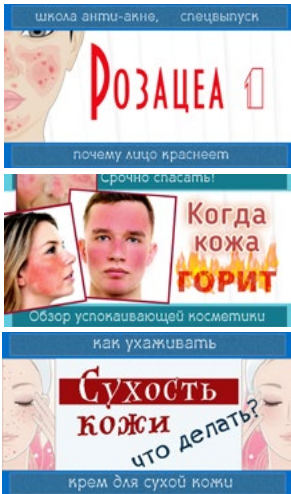
## Приложение №4. Тематические видео на Ютуб–канале «Добрый косметолог»

---

- ▶ [Видео Розацеа 1](#) – триггеры розацеа. Важно их знать, чтобы по-возможности исключить из своей жизни. Это самая важная часть лечения розацеа.
- ▶ [Видео Розацеа 2](#) – формы и типы розацеа, подходы и принципы наружного лечения, лазеротерапия. Про гель Мирвазо.
- ▶ [Видео Розацеа 3](#) – про азелаиновую кислоту. Средства с азеилаиновой кислотой – самое правильное, обоснованное наружное лечение розацеа, направленное на глубинные механизмы воспаления кожи, а не на маскировку симптомов.
- ▶ [Видео Розацеа 4](#) – зачем чувствительной коже подкисление, почему лучше всего использовать для этого полигидроксикислоты. Применение наружных препаратов Солантра, Метронидазол и внутреннего антибиотика доксициклина.
- ▶ [Видео Розацеа 5](#) – ответы на самые частые вопросы по следам первых четырех видео. Рассказ о том, как сочетать аптечные и уходовые средства.
- ▶ [Видео-рассказ](#) про то, как должна чувствовать себя чувствительная кожа во время процедур у косметолога.
- ▶ [Видео-пример](#) ситуации, показывающий, к чему приводит применение гормональных мазей на лице.
- ▶ Видео <https://youtu.be/K4AkqHwuTP8> Проблемы «чувствительная кожа/розацеа/выраженный купероз» – всегда приоритетны. Сначала надо помочь с гиперчувствительностью, восстановить поврежденную кожу, и только после этого заниматься «отбеливанием/борьбой с постакне/омоложением».



- ▶ [Видео](#) про общее оздоровление организма актуально не только при акне, но и в равной степени при розацеа.
- ▶ Видео про сухую кожу тоже могут быть полезными для обладателей чувствительной кожи, так как там я рассказываю про защитную гидролипидную мантию кожи, про то как она повреждается, и про компоненты косметики для её восстановления. 1. [Сухость, причины.](#) 2. [Сухость, что делать.](#)
- ▶ [Видео](#) про влияние образа жизни на кожу.
- ▶ [Видео](#) про демодекоз.



## Тема питания в видео на канале **Добрый косметолог**:

- 100. [Западная диета](#) (простые углеводы+молоко+трансжиры).
- 100. [Сладости и ВСАА](#) (спортивное белковое питание с ВСАА содержит гигантское количество аминокислоты ЛЕЙЦИН).
- 100. [Вредное](#) (следуйте без фанатизма, главное – понять принцип. Читайте там верхний комментарий).
- 100. [Полезное](#) (это не диета, а здоровое питание).
- 100. [Сульфорафан](#) (почему самые полезные для кожи овощи – крестоцветные).
- 100. [Резистентный крахмал](#) (как с пользой есть бананы и картошку).

## Приложение №6. Ответы на некоторые вопросы.

yumi 

Может ли усугубить купероз и розацею лазерная шлифовка?

Да, лазерная шлифовка кожи может усугубить, обострить и усилить проявления розацеа и купероза, поэтому делать её при данных проблемах не рекомендуется. Даже совершенно нормальная толерантная кожа, после неудачной лазерной шлифовки, может стать гиперчувствительной и восстанавливаться потом в течение многих месяцев.

**Натали**

Ответить


Здравствуйте, Светлана. Интересует Ваше мнение о протирании лица уксусом в качестве заменителя тоника с кислым pH в качестве уходового средства при розацеа и вообще в принципе. Прочитала в советской книге по косметологии, что протирание уксусом по вечерам способствует удалению чёрных точек. Какой должна быть

Многие советы, о которых писали в советских книгах по косметологии, можно рассматривать уже, как часть истории. Ведь тогда в СССР вообще не было никаких промышленных профессиональных косметических средств. Времена изменились. Сейчас мне представляется **более разумным и безопасным** ухаживать за кожей при помощи профессиональной или аптечной косметики, а не уксуса.

**Елена**

А триактив гель с азелаиновой кислотой сочетается?

Гель [Биретикс Триактив](#) кроме инкапсулированного ретинола содержит еще и кислоты – салициловую и гликолевую. **Это средство антиакне**, и оно – не лучший выбор при розацеа, а тем более в сочетании с азелаиновой кислотой.




**ДК (Светлана)**  
 В Биретикс Триактив гликолевой кислоты совсем немного, н...  
 Спасибо! Тогда буду пробовать. ) А Триактив сочетается с адапаленом? Если на ночь - триактив, а утром адапален? Очень уж мне нравится его эффект матирования.

11:35

**Гель TriActiv НЕ сочетается с адаленом**, так как и то, и другое - лечебный ретиноловый уход. Это – взаимозаменяемые активы, их одновременно не используют.

Светлана, здравствуйте!  
 Как то у Гельтека на старом их сайте была табличка «различия розацеа и периорального дерматита». И было написано, что если кожа хорошо переносит воду, то скорее всего это периоральный дерматит (при розацее многие не могут умываться (дословно не помню).

Да, в то время, как при розацеа многие люди совершенно не переносят контакт кожи с водой, **при периоральном дерматите – ухудшения вызывают жирные маслянистые основы косметики**. При периоральном дерматите нередко хороший результат приносит «нулевая терапия», при которой на пораженную кожу не наносится вообще ничего. В первую очередь, следует полностью исключить стероидные (гормональные) мази и жирные кремы, а также – фторсодержащие зубные пасты.



**Наталья**  
 Могла ли капуста, крестоцветные, брокколи и дайкон стать причиной улучшения состояния кожи? Пью большие дозы витаминов В3 и В6, и вот капусту всякую использую в пищу. Кожа перестала гореть, успокоилась очень быстро.  
 Как думаете, какие ещё продукты питания могут помочь коже не раздражаться?  
 Естественно, питание у меня натуральное, сахара, шоколада и прочих рафин. продуктов не покупаю, не ем.

8:49

**В**полне возможно, что **вещество сульфурофан**, источником которого являются все крестоцветные овощи, оказало такой выраженный противовоспалительный эффект.

## Приложение №7. Словарь терминов

---

---

**Ацидотерапия** – лёгкое, умеренное подкисление гидролипидной мантии кожи.

---

---

**Инкапсулированный актив** – заключенный в микрогранулы - липосомы.

---

---

**Корнеотерапия** — косметологические воздействия, направленные на восстановление защитной функции эпидермиса (от латинского названия рогового слоя кожи *stratum corneum*).

---

---

**Ламеллярная эмульсия** не содержит ПАВов, повторяет структуру естественной гидролипидной эмульсии кожи.

---

---

**Мицеллярный раствор** – это вода, в которой нет ПАВ, а есть мицеллы, составленные из липидов.

---

---

**Ретинизация кожи** – длительное, регулярное применение ретиноидов с омолаживающей целью.

---

---

**Ретиноловый дерматит** – реактивное воспаление кожи в период адаптации к ретинолу.

---

---

**Синдет** (от англ. *sindet*) — мягкое нейтральное синтетическое моющее средство с неагрессивными ПАВ.

---

---

**Себиум** – секрет сальных желез.

---

---

**Синбиотик** – сочетание в одном препарате про- и пребиотика.

---

---

**Эмоленты** — это смесь сложных химических веществ, оказывающих смягчающий и увлажняющий эффекты на кожу.

---

















---



**Скидочные купоны**  
на косметику Аркадия, Альпика  
и др. <https://dobry-kosmetolog.ru/stati-s-sajta-dobryj-rf/156-gde-kupit-prof-kosmetiku-i-drugoe-poleznoe>

## Приложение №8.


Статьи на сайте [dobry-kosmetolog.ru](http://dobry-kosmetolog.ru)

 <a href="#">Формы и проценты ретинола.</a>
 <a href="#">Новейшие ретиноиды.</a>
 <a href="#">Аналоги ретинола из растений</a>
 <a href="#">Ретиноловый дерматит.</a>
 <a href="#">Как вводить ретиноиды в уход.</a>
 <a href="#">Как использовать ретиноиды.</a>
 <a href="#">Ретинол + ниацинамид.</a>
 <a href="#">Ретинол на чувствительной коже.</a>
 <a href="#">Про Бакучиол и др.растительные аналоги ретинола</a>
 <a href="#">Примеры исследований по бакучиолу</a>
 <a href="#">Руководство по ретинизации (все статьи про ретинол и ретинизацию)</a>
 <a href="#">Возрастные изменения кожи и как их замедлить</a>
 <a href="#">Сухая кожа. Стратегия ухода</a>
 <a href="#">Крем для сухой кожи. Каким он должен быть?</a>
 <a href="#">Уход после пилинга</a>
 <a href="#">Продлить здоровье нормальной кожи</a>

 [Чувствительная кожа \(розацеа/дерматит\)](#)

 [Помощь при мигрени](#)


 [Акне или розацеа - как отличить и что делать.](#)

 [Ежедневный уход за жирной, комбинированной и кожей с акне.](#)

 [Ретиноиды антиакне](#)

 [Аптечные кремы/гели антиакне](#)

 [Прыщи на спине.](#)

 [Всё, что надо знать про пилинг, чтобы сделать его дома.](#)

 [Пилинг при акне](#)

 [Демодекс и демодекоз.](#)

 [СПКЯ, акне взрослых женщин.](#)

 [Проблемы кожи и иммунитета у спортсменов](#)

 [Солнце - здоровье - витамин D](#)

 [Загар - за/против/зачем и как? Защита от солнца](#)

 [Летний уход за проблемной кожей](#)

 [Гидролат - натуральный тоник](#)

 [Грудные импланты, вред и последствия](#)

 [Что должен знать клиент перед чисткой лица](#)

 [Хлеб на закваске](#)

Автор **Полуэктова Светлана Игоревна**, (блогер «Добрый косметолог») – специалист эстетической косметологии с 20-летним стажем, практикующий преимущественно различные химические и ретиноловые пилинги.

Большой пилинговый и «ретиноловый» опыт, а также выработавшиеся с годами практики интуиция и осознанность в применении данных методик, позволяют мне давать те советы, которое опубликованны на этих страницах.

Тем не менее, ничего из материалов книги не является прямым руководством к действию. Информация предоставляется в ознакомительных целях. При малейших сомнениях, необходимо посоветоваться со своим дерматологом или косметологом.

Написание данной книги никем не спонсированно, издание не содержит какой-либо информации рекламного характера.

Все ссылки в разделах-каталогах представлены для максимальной наглядности и удобства читателей, при этом каталоги не являются обзором продавцов, а только лишь продукции. Там, где не удалось найти официальные сайты производителей или дистрибьюторов, ссылки могут носить чисто случайный характер и не являются моей рекомендацией именно данного продавца.

Все ссылки активны и актуальны на начало весны 2024 года.

Если вы приобрели книгу на сайте [dobry-kosmetolog.ru](http://dobry-kosmetolog.ru), то в дальнейшем сможете получать уведомления об её актуальных обновлениях на тот емейл, который указали при покупке.

Вы можете обсуждать любые вопросы по тематике данной книги с теми, кто так же, как и вы приобрел ее на сайте. Для этого создан специальный закрытый чат в Telegram «Ретинол/Розацеа/Купероз» (ссылку-приглашение вы получили в письме сразу после покупки).

Связаться с автором можно по тому емейлу, с которого вы получили письмо, или через форму [Контакты](#) на сайте.

Индивидуальные консультации автор не дает.

**Все права на данное издание принадлежат ИП Полуэктова Светлана Игоревна, ОГРНИП 306262611700024.**

**Воспроизведение и распространение части или целого не могут осуществляться без письменного разрешения автора.**