

ЗАРЯДНЫЕ УСТРОЙСТВА



Успешно переживав и пережив опасный период авитаминоза, который длится март и почти весь апрель, мы входим в настоящую весеннюю пору и торжественно объявляем: сезон овощей и фруктов открыт! Традиционно именно в летние месяцы у нас улучшается качество кожи (конечно, если не забывать о должной ее защите). Еще бы: витаминный заряд, получаемый с мая по октябрь, помогает нам продержаться в холодный период. К слову, витамины эффективны не только при приеме внутрь – уже давно и успешно их используют в косметологии. Постарались разобраться, как выбрать обогащенный продукт, не ошибиться с тем или иным витамином и правильно все сочетать.



1. Увлажняющий крем для лица с витамином С, **LUMENE**.
2. Витаминная эмульсия для лица, **AVON**.
3. Сыворотка «Живая вода» 24, **SWISSLINE**.
4. Концентрированная сыворотка против морщин Hyalur B5 Serum, **LA ROCHE-POSAY**.

Мифов и легенд, слагаемых о витаминах, не счесть. В устах одних экспертов это панацея и ключ к вечной красоте и молодости, по словам других – причина болезненных состояний и расстройств. То их советуют принимать курсами всякому и каждому, а иначе у организма наступит истощение. То трубят о вреде приема поливитаминных комплексов. Истина, как всегда, где-то между двумя этими точками зрения. Так, прием витаминов возможен – внимание – по показаниям. Чтобы понять, какой витамин необходим вашему организму, нужно сдать анализы и выявить общий уровень «зарядки» организма.

А что с косметикой? Здесь все немного проще: лишней для кремов и сывороток витаминизация не будет. Но принесет ли она пользу? И стоит ли переплачивать за «обогащенный» продукт?

Традиционно «витаминами красоты» называют пять самых распространенных и узнаваемых: Е, или токоферол, А, или ретинол, С, группа В и К. Часто к ним добавляют жизненно необходимый солнечный витамин D, а также некий витамин F. Что важно, все эти вещества можно (и зачастую очень нужно, но важно помнить про показания) принимать внутрь. «Помимо этого витамины вводят в косметические рецептуры, обычно в концентрации от 0,2 до 3,0%, что позволяет усилить их воздействие на кожу. Существуют и отдельные продукты, где концентрация витаминов может быть выше, как правило, это специальные питательные кремы либо продукты с выраженным антиоксидантным эффектом», – отмечает Дарья Александровна Гусакова, врач-эндокринолог и эксперт косметической линии «Квартет здоровья».

Итак, вы нацелились на приобретение заветной баночки с нужным вам бонусом красоты. Кстати, это может быть как средство



для ухода за кожей лица и тела, так и продукты для здоровья волос. На что обратить свое внимание? Витамины теряют свою стабильность при попадании в состав сыворотки или шампуня, активность и эффективность их равняется нулю. Для того чтобы этого избежать, производители модифицируют всем известные формы, разрабатывая производные от нужных веществ, а также молекулы-спутники, помогающие витаминам «работать» в косметическом продукте. Потому надо внимательно читать этикетки и понимать, что мы там стараемся найти. Рассказываем обо всем по порядку.

ОТ А ДО... А

О «великом и ужасном» ретиноле в бьюти-индустрии ходят легенды. Говорят, витамин А – главный в борьбе со старением клеток кожи. Он устраняет пигментацию, обновляет рельеф, выравнивает цвет лица. Стимуляция выработки коллагена и эластина без радикальных инвазивных вмешательств? Реально с витамином А. И это тот самый случай, когда рекламные обещания недалеко от истины: действие ретинола в косметике наиболее полно изучено и одобрено. Он воздействует на все пять слоев эпидермиса и продолжает работать даже в верхнем слое дермы. Таким образом, средства с ретинолом действительно можно назвать альтернативой салонным процедурам.

Как у любого сильного и эффективного средства, у ретинола есть свои противопоказания и ограничения. Во-первых, непосредственно масляный раствор витамина А в погоне за

5. Лосьон для рук и тела с витамином D Corrector, **HEALTH QUARTET**. 6. Ампульный концентрат для лица, **BYRAIN SWITZERLAND**. 7. Легкая сыворотка Le Visage Serum Lumiere с витамином B3, **RIVOLI**. 8. Мист для лица, **LUMENE**. 9. Масло для волос Brazilian Murumuru с витаминами А, Е и В5, **ALAN HADASH**. 10. Дневной крем с антиоксидантной защитой, **BIOTHERM**. 11. Масло для лица с витамином Е, **LEONOR GREYL**.

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБЫ BARNANGEN, LA ROCHE-POSAY, WELEDA, BY TERRY, ERBORIAN, SENSAL, LANCOME, CAUDALIE, L'OCCITANE, THE BODY SHOP, CND, O.P.I, TAMPIKO, KIEHL'S, AYU-DERMA, PLANETA ORGANICA, MI&KO, MUSTELA; PIXBAY.COM

результатами и руководствуясь принципом «чем больше – тем лучше» трогать не нужно, это прямой путь к аллергическим реакциям. Во-вторых, ретинол не советуют применять при беременности. Профессионалы советуют оставить ретинол «на потом» – увлекаться им в возрасте до 35 лет не стоит. Знайте, что витамин А очень нестабилен. Не пугайтесь, если не найдете прямого указания на содержание его в составе вашего крема: из-за его нестабильности косметические продукты вводят его формы – ретиноиды. «Витамин А в чистом виде неустойчив к воздействию света и кислорода. Чтобы увеличить стабильность витамина А, его модифицируют, чаще всего до эфиров ретинола, которые после впитывания в кожу превращаются в активный витамин А», – отмечает Дарья Гусакова.

Наконец, обязательно защищайте кожу от прямых солнечных лучей. Витамин А повышает чувствительность к ультрафиолету и без должной защиты может спровоцировать появление ожогов.

С ВИТАМИНОМ С

Самый известный витамин, если речь заходит о так называемых антиоксидантах – веществах, способных связывать свободные радикалы, купируя процессы старения клеток. До недавнего времени витамин С, как и ретинол, входил в арсенал исключительно средств для зрелой кожи. Но уже некоторое время его активно добавляют в продукты и без пометки «антиэйдж».

Главное «умение» этого витамина – способность неплохо работать с рельефом кожи. Так, следы от акне, растянутые поры, шрамики – все это может быть убрано под целенаправленным действием аскорбиновой кислоты. Тем, кто не страдает изъянами рельефа, кислота эта также пригодится, например, для придания коже того самого здорового сияния и свечения.

Еще одна функция витамина С – поддержание местного иммунитета на должном уровне, а также антибактериальные



свойства. Конечно, с серьезными проблемами кожи в одиночку он не справится, но как поддерживающий компонент, работающий в паре с маслом чайного дерева или теми же ретиноидами, будет бесценным командным игроком.

Чтобы правильно выбрать продукт с витамином С, надо помнить о его крайней нестабильности. Многие марки решили вопрос радикально, добавляя С в качестве бустера в основной крем или сыворотку непосредственно перед применением. Пара капель «свежего» С – и заряд бодрости коже обеспечен. Альтернатива живому витамину – его измененные и более устойчивые формы, соли аскорбиновой кислоты. Аскорбилфосфаты натрия или магния, аскорбил пальмитат – это не ругательства, а названия, которые вам нужно искать в косметических продуктах.

Помните, что С не является барьером для ультрафиолетовых лучей. Использования санскринов обязательно!

Е-ДОБАВКИ

Если свойства витаминов С и А в косметологии начали раскрываться и активно использоваться с наступлением новой эры косметологии, то витамин Е, или токоферол, – главный долгожитель на бьюти-рынке. Он обладает отличными увлажняющими свойствами, видимо разглаживает рельеф кожи, неплохо борется со свободными радикалами, раздражением эпидермиса и умеет бороться с отеками, выводя из тканей лишнюю влагу. Это универсальный солдат, который вы обнаружите в абсолютном большинстве косметических составов.

Особенности работы токоферола таковы, что его лучше сочетать с витамином С – обратите на это внимание, подбирая продукт. Если же в составе есть и ретинол, то перед вами средство, которое будет работать наверняка. «Комплексное применение витаминов А, С, Е в косметике обеспечивает синергический эффект активности продукта и приносит дополнительную стабильность всей системе», – отмечает Дарья Гусакова. Кстати, о концентрации стоит сказать отдельно. Врач предупреждает: «Нужно соблюдать осторожность: местное применение продуктов с 10–20% Е раздражает кожу и приводит к отложенной экземе».

С витамином Е связан бьюти-миф, заставляющий нас скупать продукты с токоферолом в промышленных масштабах. Якобы вещество способно устранить растяжки и рубцы, появляющиеся у набирающих вес и худеющих особ, а также у беременных. Продукты с токоферолом смягчат и, возможно, сумеют предотвратить проблемы, но точно их не устранят.



ЧТО ЗА ЗВЕРИ?

Если о витамине D знают все (принимать его важно не только внутрь!), то о некоем витамине F слышали немногие. Это комплекс ненасыщенных жирных кислот – арахидоновая, линоленовая и линолевая, – названных F от английского слова fat, то есть «жир». Кислоты эти участвуют в построении клеток кожи и в их обновлении, так что не очень широко известный витамин F можно заносить в список необходимых в косметологии веществ.

Еще один неизвестный герой – витамин К, спасение хирургов. Он широко применяется в медицине, помогая восстановлению тканей после серьезных вмешательств. А уж с последствиями пилингов К справляется на раз. Купероз или пигментация также сдаются под натиском этого вещества. Наконец, о групповых игроках под кодовым названием В. В этой команде аж 25 витаминов, и каждый несет с собой пользу и коже, и волосам. Эффект от использования этих веществ накопительный, так что к разряду SOS-средств их не отнести. И тем не менее витамины группы В необходимы: они способны справиться с сеточкой морщин и ломкостью шевелюры, в их функции входят устранение акне и следов от них, борьба с раздражением и зудом кожи, покраснением и аллергическими реакциями. Чудо, а не группа!

Витаминам в косметике быть – это важнейшие компоненты, без которых эффективность любимых баночек была бы не такой высокой, как сейчас. Но важно помнить о необходимости полноценно питаться, гарантируя поставку необходимых веществ по всем фронтам.



- 12. Ночная сыворотка с 2% ретинолом, **DR.BRANDT**.
- 13. Система ухода с содержанием чистого витамина С, **CLINIQUE**.
- 14. Масло лоя волос Velvet Oil, **LONDA PROFESSIONAL**.
- 15. Увлажняющий крем Pure Cloud с арктическими ягодами и пептидами, **SKYN ICELAND**.
- 16. Сыворотка для лица, **IT'S SKIN**.
- 18. Восстанавливающий флюид против морщин NCTF-Reverse Mat, **FILORGA**.
- 19. Сыворотка VineActive, **CAUDALIE**.