

# РЕТИНОЛ В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

|   |                                              |    |
|---|----------------------------------------------|----|
| • | виды ретинола                                | 2  |
| • | введение ретиноидов в свой уход              | 7  |
| • | как повышать концентрацию ретиноидов?        | 10 |
| • | сочетаемость ретинола с другими активами     | 12 |
| • | с чем нельзя сочетать?                       | 15 |
| • | <i>ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ</i>      | 17 |
| • | примеры комплексов с ретинолом по типам кожи | 19 |

*СЕЙЧАС НА РЫНКЕ ТАК МНОГО РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ  
РЕТИНОЛА И ТАК МАЛО ДОСТОВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИИ,  
О ТОМ,*

*→ что будет действительно эффективным*

*→ что только повысит чувствительность кожи*

# ВИДЫ РЕТИНОЛА

В данном пособии мы будем рассматривать исключительно *косметические ретиноиды*, которые не относятся к фармацевтическим препаратам.

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

«Ретинальдегид слабо раздражает кожу!» — говорят те, кто не разбирается в химии веществ.

## НЕМНОГО ТЕОРИИ:

**Самая активная форма ретиноидов — ретиноевая кислота,** которая используется в фармацевтических компаниях: эффект максимальный, действие быстрое, но и раздражение довольно сильное.

Со временем было разработано множество новых форм ретиноидов, чтобы найти эффективное, но менее раздражающее кожу вещество.

В косметической химии всё устроено так:



Чем ближе компонент к ретиноевой кислоте в процессе метаболизма клеток

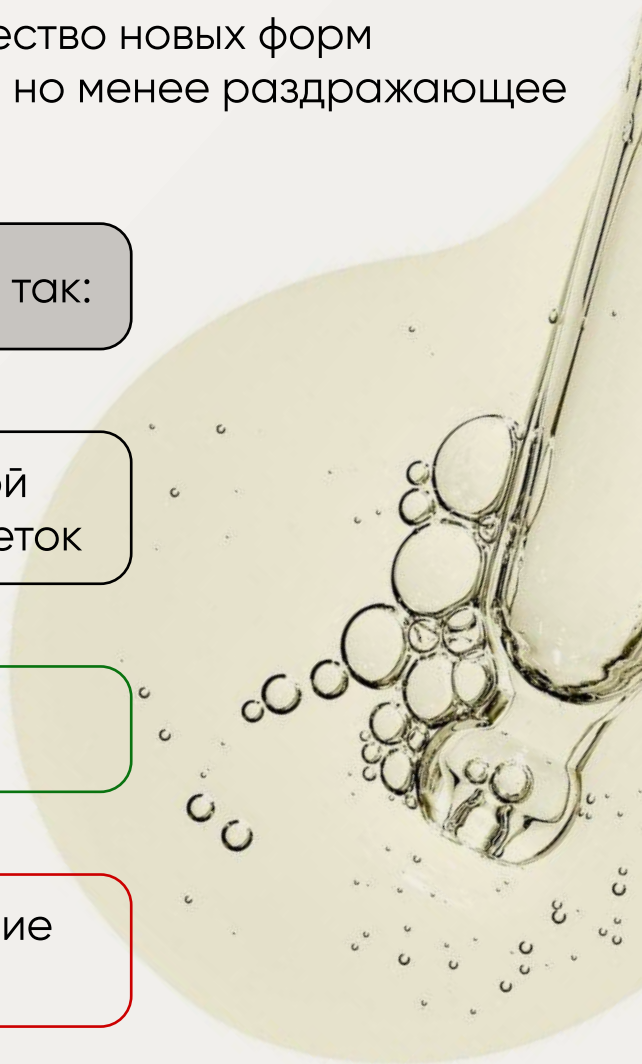


Тем он активнее

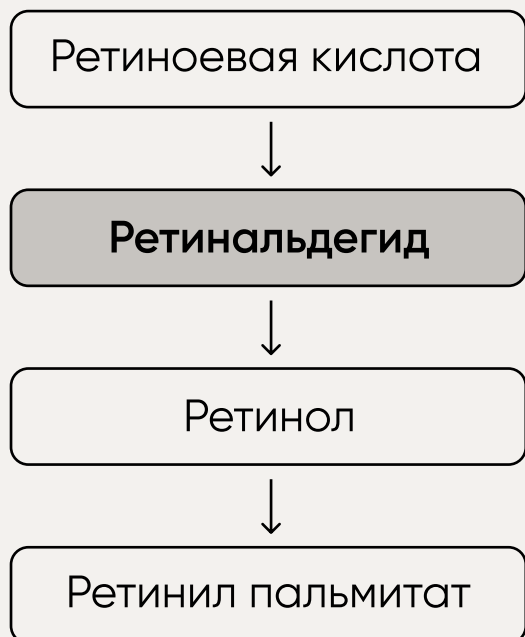


Но и его раздражающее воздействие на кожу сильнее

Ретинальдегид

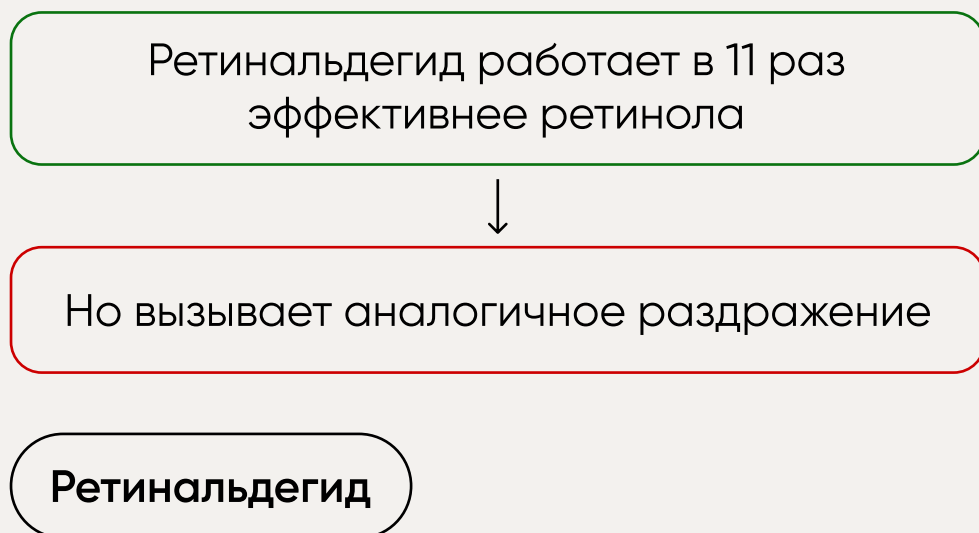


## НАГЛЯДНАЯ СХЕМА:



Можно сделать вывод, что **ретинальдегид не будет меньше раздражать кожу**, чем ретинол — это невозможно, поскольку он находится даже ближе к ретиноевой кислоте, чем ретинол.

## ! ВЫВОД:



2

## ГИДРОКСИПИНАКОЛОН РЕТИНОАТ

А что же за форма ретиноида «гидроксипинаколон ретиноат»?!

**НОВАЯ ФОРМА РЕТИНОИДА ЧЕТВЁРТОГО ПОКОЛЕНИЯ,** которая недавно появилась на рынке и уже стала настоящей звездой среди ретиноидов. Почему?

*Она работает даже эффективнее ретинальдегида*



*Но при этом оказывает минимальное раздражающее воздействие на кожу*

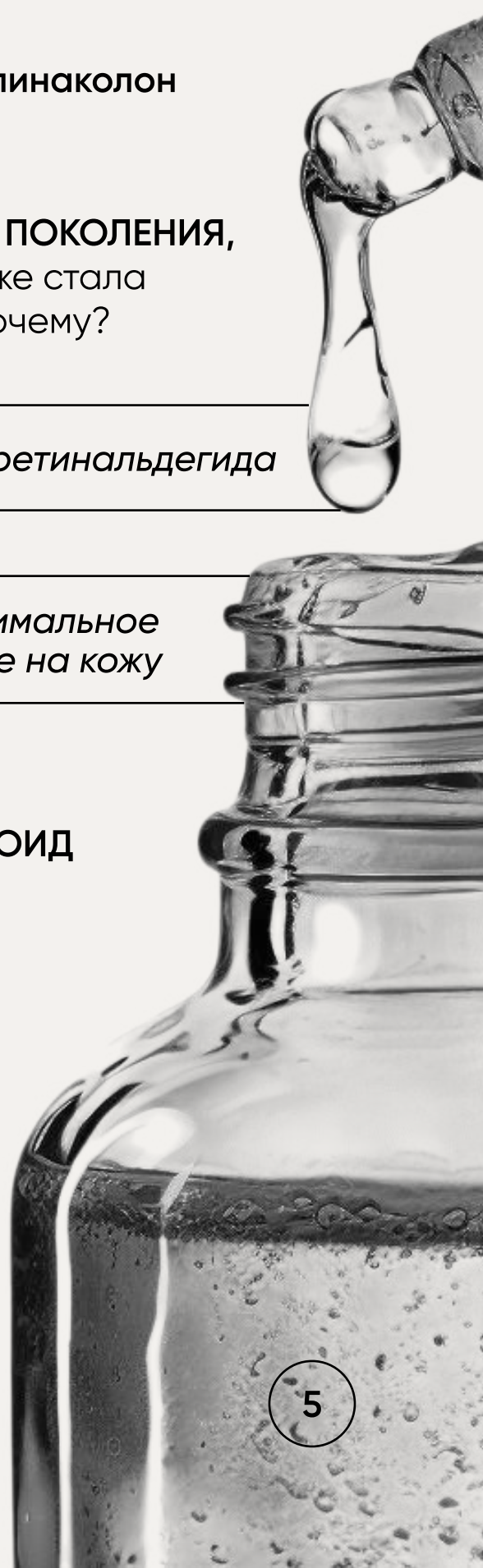
!

**ГЛАВНЫЙ ПЛЮС – ЭТО САМЫЙ  
БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЙ РЕТИНОИД  
НА РЫНКЕ.**

Он достаточно концентрированный, и его рабочая дозировка в косметике составляет от 0,01% до 0,1%.

Гидроксипинаколон ретиноат

5



## АКТИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ:

- против акне
- против морщин
- против пигментации

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ:

- выравнивает тон кожи
- уменьшает жирность
- заставляет кожу сиять изнутри

[1] крем для лица с ретинолом 150 ppm

[2] крем для лица с ретинолом 300 ppm

[3] крем для лица с ретинолом 500 ppm



\*скоро в наличии



4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



\*скоро в наличии

Гидроксипинаколон ретиноат

6

# ВВЕДЕНИЕ РЕТИНОИДОВ В СВОЙ УХОД



ВВОДИТЬ ЛЮБОЙ ТИП  
РЕТИНОЛА НЕОБХОДИМО  
С НИЗКИХ КОНЦЕНТРАЦИЙ:



- ретинол 0,2-0,3%
- ретинол в липосомах 2-3%
- ретинальдегид  
0,02-0,03% / 200-300 ppm
- гидроксипинаколон ретиноат  
0,02-0,03% / 200-300 ppm



# ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ РЕТИНОЛА:

1

## РЕТИНОЛ НАНОСИТСЯ 1 РАЗ В ДЕНЬ НА НОЧЬ

преимущественно сразу после тоника, пропуская этап сыворотки

2

## ЕСЛИ ВАША КОЖА СУХАЯ, используйте такой порядок:

- Тоник
- увлажняющая сыворотка
- ретинол
- увлажняющий крем (через 10 минут)

# КАЛЕНДАРЬ ВВЕДЕНИЯ РЕТИНОЛА:

Первая неделя

▶ каждый третий день

Вторая и третья неделя

▶ через день

Четвёртая и пятая неделя

▶ каждый день

# КАК ПОВЫШАТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ РЕТИНОИДОВ?

*СМЕНА ДОЗИРОВКИ НА БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПОСТЕПЕННО*

- *цикл введения, описанный выше, повторяется*
- дозировка повышается *плавно*
- *достигать верхней границы дозировки ретинола в уходе вовсе не обязательно*

**ЕСЛИ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕТИНОЛА ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ:**

- раздражение
- покраснение кожи
- шелушение и сухость

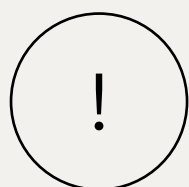


**НЕОБХОДИМО ОТМЕНИТЬ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВА ДО ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЖИ, А ДАЛЕЕ ВВОДИТЬ СРЕДСТВО БОЛЕЕ АККУРАТНО.**

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ: ЧЕМ АКТИВНЕЕ КОМПОНЕНТ,  
ТЕМ АГРЕССИВНЕЕ ОН БУДЕТ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА КОЖУ.**

Любой активный компонент может вызвать синдром обострения — и это нормально.

*Обычно обострение длится от 2 до 8 недель,  
в этот период могут возникать воспаления  
и выходить закрытые комедоны.*



## **ВАЖНО!**

- **Средство не следует отменять при появлении акне.**
- Однако если при нанесении уходовых средств на кожу вы ощущаете жжение, необходимо прекратить использование ретинола и восстановить барьер кожи.

ПОСОБИЕ: 2 ПРОСТЫХ ДЕЙСТВИЯ  
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БАРЬЕРА КОЖИ



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

**Важно**

**11**



# СОЧЕТАЕМОСТЬ РЕТИНОЛА С ДРУГИМИ АКТИВАМИ

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

## КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО СОЧЕТАТЬ С РЕТИНОЛОМ:

- пептиды
- микроиглы
- гиалуроновая кислота
- аминокислоты
- ниацинамид до 1-2%
- витамин С в низких дозировках
- транексамовая кислота
- азелаиновая кислота в низких дозировках
- биотики
- арбутин

# СЧИТАЕТСЯ, ЧТО КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАКИХ КОМПОНЕНТОВ, КАК:



Ретинол

Ниацинамид

Пептиды

Микроиглы

**ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СУПЕР УСИЛЕННУЮ ФОРМУЛУ**  
для борьбы с различными несовершенствами кожи  
(кроме кожных заболеваний).

# СУПЕР УСИЛЕННАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ БОРЬБЫ С РАЗЛИЧНЫМИ НЕСОВЕРШЕНСТВАМИ КОЖИ



Пептидный крем  
для лица

\*скоро в наличии



Микроигольчатый крем  
для лица 5000 ppm

4 500₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
с ретинолом 150 ppm

\*скоро в наличии



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
с ретинолом 500 ppm

\*скоро в наличии

Продукты

14





# С ЧЕМ НЕЛЬЗЯ СОЧЕТАТЬ РЕТИНОЛ?

ПРОТИВОПОКАЗАНО К СОЧЕТАНИЮ:

- кислоты (все, кроме описанных выше)
- ниацинамид свыше 2%
- витамин С в высоких дозировках
- любые виды пилингов
- энзимные пудры

С чем нельзя сочетать ретинол?





## ЕСЛИ ПРЕНЕБРЕЧЬ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ

В лучшем случае, вы получите раздражение кожи и повышенную чувствительность.

А в худшем — нарушение микробиома и развитие перорального дерматита.

*РЕТИНОЛ – МОЩНОЕ СРЕДСТВО,  
НО ИМ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ  
С УМОМ И СОБЛЮДАТЬ ДОЗИРОВКУ.*



## ВАЖНО ВСЕГДА ПОМНИТЬ

При использовании сильных активных компонентов необходимо постоянно поддерживать барьерную функцию кожи!

Если пренебречь рекомендациями



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Чувствительность кожи (жжение при нанесении разных средств)

Шелушения

Дерматит/псориаз/розацеа и другие кожные заболевания

Планирование беременности (за год до зачатия необходимо прекратить использование ретинола)

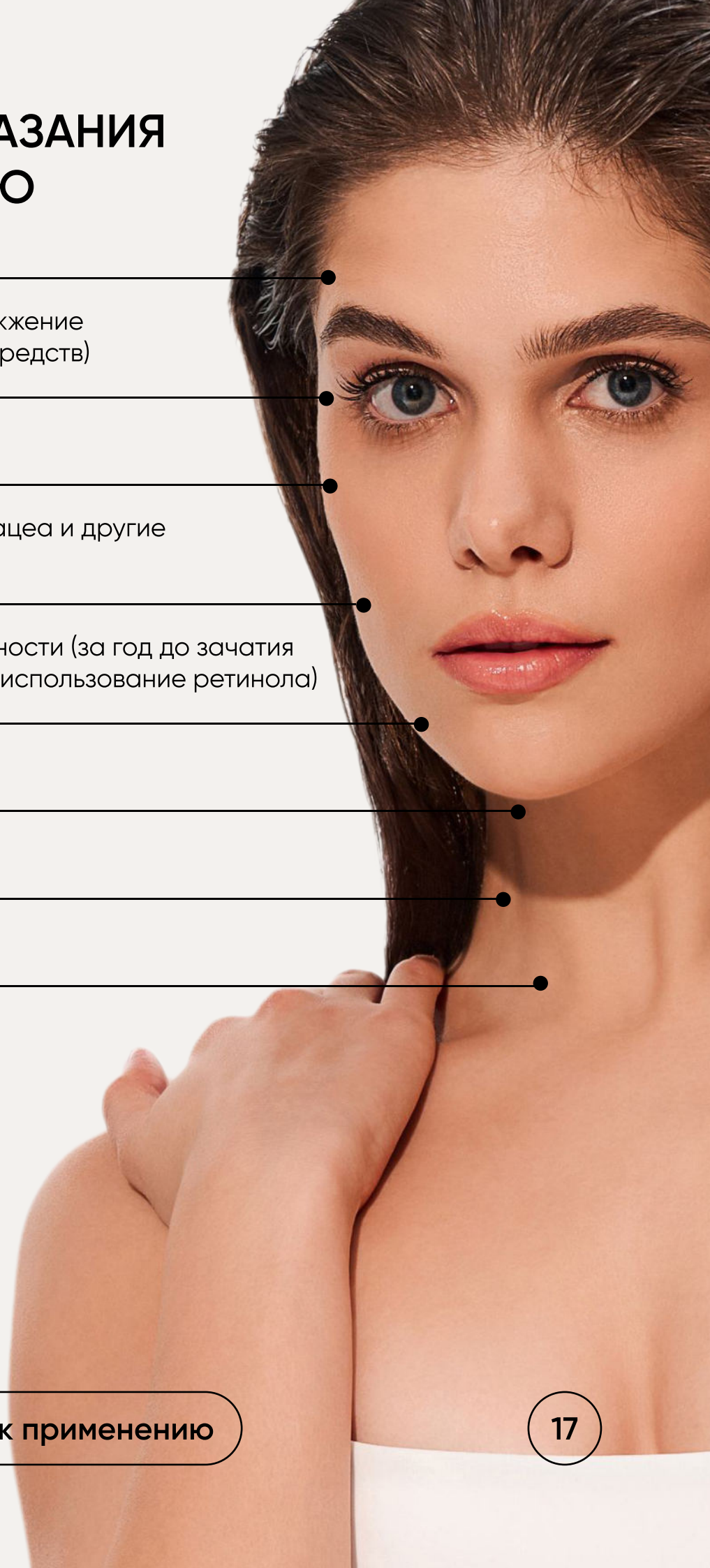
Наличие беременности

Грудное вскармливание

Возраст до 16 лет

Противопоказания к применению

17





## ВАЖНО!!!

1. Во время использования ретиноидов и в течение двух месяцев после их применения **противопоказано посещение солярия и загар на солнце!**
2. Все формы ретинола повышают чувствительность кожи к солнечному свету, что может привести к гиперпигментации.
3. Если вы используете ретинол **в период с апреля по ноябрь, обязательно применяйте SPF 30/50.**



# ПРОДУКТЫ, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

для чувствительной кожи:



**Пептидный крем  
для лица (PROFF уход)**

\*скоро в наличии



**Крем для лица  
с ретинолом 150 ppm**

\*скоро в наличии

Продукты

# ПРИМЕРЫ ГОТОВЫХ КОМПЛЕКСОВ С ГИДРОКСИПИНАКОЛОМ РЕТИНОАТОМ

СУХАЯ И ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА:



Гель-масло для  
умывания для сухой  
и нормальной кожи  
2 390₽  
ЗАКАЗАТЬ



Успокаивающий тонер  
для всех типов кожи  
2 590₽  
ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
с ретинолом 150 ppm  
\*скоро в наличии



Сыворотка 3D  
увлажнение  
8 200₽  
ЗАКАЗАТЬ



Крем-сливки для лица  
Super увлажнение  
1 990₽  
ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка для лица  
увлажняющая  
2 390₽  
ЗАКАЗАТЬ



Масло примулы  
вечерней (1-2 капли в разовую  
порцию ретинола и сливок для лица)  
1 300₽  
ЗАКАЗАТЬ

## КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА:



Пенка для умывания  
для всех типов кожи

1 700₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка  
биотическая (утро)

\*скоро в наличии



Тоник увлажняющий

1 690₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm  
(вечер)

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Тоник увлажняющий

2 800₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем-сливки для лица  
Super увлажнение (утро)

1 990₽

ЗАКАЗАТЬ

### ВАЖНО!

*Если повышенная жирность в «Т-зоне» продолжает вас беспокоить, используйте утром тоник для жирной кожи, а вечером – увлажняющий тоник.*

## ЖИРНАЯ КОЖА:



Гель для умывания  
для жирной кожи

2 390₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка для лица  
увлажняющая (утро)

2 390₽

ЗАКАЗАТЬ



Тоник для жирной кожи

1 490₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm  
(вечер)

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка  
3D увлажнение

8 200₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица для  
жирной кожи (утро)

1 790₽

ЗАКАЗАТЬ

## ЖИРНАЯ КОЖА С АКНЕ:



Гель для умывания  
для жирной кожи

2 390₽

ЗАКАЗАТЬ



Тоник для жирной кожи

1 490₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка  
биотическая (утро)

\*скоро в наличии



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm  
(вечер)

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
для жирной кожи (утро)

1 790₽

ЗАКАЗАТЬ

Продукты

23



## ВОЗРАСТНАЯ КОЖА:



Пенка для умывания  
для всех типов кожи

2 390₽

ЗАКАЗАТЬ



Успокаивающий тонер  
для всех типов кожи

2 590₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка  
биотическая (утро)

\*скоро в наличии



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm  
(вечер)

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Пептидный крем  
для лица (утро)

\*скоро в наличии

Продукты

24

## ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ ТОНА КОЖИ:



Пенка для умывания  
для всех типов кожи

2 390₽

ЗАКАЗАТЬ



Успокаивающий тонер  
для всех типов кожи

2 590₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка  
биотическая (утро)

\*скоро в наличии



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm  
(вечер)

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Пептидный крем  
для лица (утро)

\*скоро в наличии

Продукты

25

## УСТРАНЕНИЕ ПЯТЕН ПОСТАКНЕ:



Пенка для умывания  
для всех типов кожи

1 700₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm  
(вечер)

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Успокаивающий тонер  
для всех типов кожи

2 590₽

ЗАКАЗАТЬ



Микроигольчатый крем  
для лица 5000 ppm (утро)

4 500₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка  
биотическая (утро)

\*скоро в наличии

!

### ВАЖНО!

При возникновении сухости и раздражения микроигольчатый крем для лица 5000 ppm **использовать 1 раз в три дня до привыкания кожи.**

В остальное время используйте **крем-сливки для лица Super увлажнение по утрам.**

## БОРЬБА С ПИГМЕНТАЦИЕЙ:



Пенка для умывания  
для всех типов кожи

2 390₽

ЗАКАЗАТЬ



Крем для лица  
с ретинолом 300 ppm  
(вечер)

4 790₽

ЗАКАЗАТЬ



Успокаивающий тонер  
для всех типов кожи

2 590₽

ЗАКАЗАТЬ



Микроигольчатый крем  
для лица 5000 ppm (утро)

4 500₽

ЗАКАЗАТЬ



Сыворотка  
биотическая (утро)

\*скоро в наличии

!

### ВАЖНО!

При возникновении сухости и раздражения  
микроигольчатый крем для лица 5000 ppm **использовать**  
**1 раз в три дня до привыкания кожи.**

В остальное время используйте **крем-сливки для лица**  
**Super увлажнение по утрам.**



**РЕТИНОЛ – МОЩНЫЙ АКТИВ,  
КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ АКНЕ, ПИГМЕНТАЦИИ И МОРЩИН.**

- Вводите его постепенно, с низких концентраций.
- Используйте комплексный уход, подходящий типу вашей кожи.