

Приложение к видеоруководству

Амина Пирманова

Средства ухода за кожей

в период терапии акне



2023/2024

Содержание

Отказ от коммерческих интересов	3
Обязательные этапы	4
Демакияж	5
Средства для демакияжа производства ЕС, США, Южной Кореи	6
Средства для демакияжа производства РФ и Беларуси	9
Очищение	10
Средства для очищения кожи производства США, ЕС, Южной Кореи и др.	11
Средства для очищения кожи производства РФ и Беларуси	15
Увлажнение	17
Множественные эмульсии производства Южной Кореи	18
Множественная эмульсия производства РФ и Беларуси	21
Прямые и обратные эмульсии производства США, ЕС, Южной Кореи	22
Дополнительное увлажнение	23
Солнцезащита	24
Средства солнцезащиты производства ЕС, США и Южной Кореи	24
Средства солнцезащиты производства РФ и Беларуси	25
Поддерживающая терапия	26

Отказ от коммерческих интересов

- Автор не сотрудничает ни с одной из компаний, производящей косметические средства, и не заинтересована в их продвижении.
- Автор не сотрудничает с сайтами, занимающимися продажей косметических средств, и не заинтересована в их продвижении.
- Автор не гарантирует, что все упомянутые в данном руководстве косметические средства подойдут абсолютно всем. В данном случае они выступают лишь примерами.

Внимание!

Возможны аллергические реакции и реакции индивидуальной непереносимости!

ВАЖНО!

При подборе средств автор руководствуется принципами эффективности, безопасности, адекватной стоимости и доступности к покупке.

- Автор также не гарантирует, что упомянутые в данном руководстве косметические средства будут доступны к покупке в любой стране мира.
- Автор не несёт ответственность за то, что производитель может менять упаковку и формулу или прекращать производство.

Обязательные этапы

Обязательными этапами косметического ухода при наружной терапии лёгких форм акне являются очищение и увлажнение.

Защита от неблагоприятных факторов окружающей среды является дополнением, которое можно добавлять при необходимости.

Аналогичного подхода следует придерживаться в случае лечения акне системными ретиноидами (системным изотретиноином).

Демакияж

Нанесение макияжа при акне не запрещается. В идеальной ситуации, конечно, во время лечения декоративную косметику лучше не использовать, потому что это осложняет домашний уход за кожей.

Однако если без макияжа Вы не можете обойтись, Вы можете его использовать. Самое главное — проводить демакияж.

Важные правила!

- 1. Гель или пенка для умывания не предназначены для демакияжа, их нанесению должно предшествовать использование средства для демакияжа.*
- 2. Демакияж можно производить либо мицеллярной водой (более лёгкие текстуры), либо гидрофильным маслом (более плотные текстуры).*
- 3. Гидрофильное масло не предназначено для очищения кожи в один этап. Это первый этап двухэтапного очищения, которое состоит из гидрофильного масла и очищающего средства. Гидрофильное масло нужно смывать очищающими средствами.*
- 4. Мицеллярная вода требует смывания (желательно — фильтрованной водой). После мицеллярной воды- очищающее средство.*

Средства для демакияжа

производства ЕС, США, Южной Кореи*

Bioderma Sensibio H2O Micellaire Solution

Мицеллярный лосьон



Состав:

AQUA/WATER/EAU, PEG-6 CAPRYLIC/CAPRIC GLYCERIDES, FRUCTOOLIGOSACCHARIDES, MANNITOL, XYLITOL, RHAMNOSE, CUCUMIS SATIVUS (CUCUMBER) FRUIT EXTRACT, PROPYLENE GLYCOL, CETRIMONIUM BROMIDE, DISODIUM EDTA.

Bioderma Sebium H2O

Мицеллярный лосьон



Состав:

WATER (AQUA), PEG-6 CAPRYLIC/CAPRIC GLYCERIDES, SODIUM CITRATE, ZINC GLUCONATE, COPPER SULFATE, GINKGO BILOBA EXTRACT, MANNITOL, XYLITOL, RHAMNOSE, FRUCTOOLIGOSACCHARIDES, PROPYLENE GLYCOL, CITRIC ACID, DISODIUM EDTA, CETRIMONIUM BROMIDE, FRAGRANCE (PARFUM).

* можно купить на разных маркет-плейсах в разных странах

BIOselect Naturals Micellar Water

Очищающая мицеллярная вода для лица
с конопляным маслом



Состав:

AQUA, PENTYLENE GLYCOL, PROPANEDIOL, GLYCERETH-7 CAPRYLATE/CAPRATE, GLYCERIN, SODIUM BENZOATE, POTASSIUM SORBATE, PANTHENOL, CHAMOMILLA RECUTITA FLOWER EXTRACT, OLEA EUROPAEA LEAF EXTRACT, CITRIC ACID.

EVELINE Мицеллярная вода Розовая 3 в 1 FACEMED



Состав:

AQUA, PEG-6 CAPRYLIC/CAPRIC GLYCERIDES, PROPANEDIOL, GLYCERIN, ROSA GALLICA FLOWER EXTRACT, ROSA DAMASCENA FLOWER OIL, POTASSIUM SORBATE, SORBIC ACID, PANTHENOL, NIACINAMIDE, PROPYLENE GLYCOL, QUARTZ, PARFUM, CETRIMONIUM BROMIDE, XYLITYLGLUCOSIDE, ANHYDROXYLITOL, XYLITOL, GLUCOSE, CITRONELLOL, COUMARIN, LIMONENE, LINALOOL.

Purito From Green Cleansing Oil

Гидрофильное масло для снятия макияжа



Состав:

OLEA EUROPAEA (OLIVE) FRUIT OIL, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL, SORBETH-30 TETRAOLEATE, SIMMONDSIA CHINENSIS (JOJOBA) SEED OIL, GLYCERYL CAPRYLATE, PRUNUS AMYGDALUS DULCIS (SWEET ALMOND) OIL, VITIS VINIFERA (GRAPE) SEED OIL, ETHYLHEXYLGLYCERIN, VEGETABLE OIL, TOCOPHEROL.

Missha Super Off Cleansing Oil Dust Off

Гидрофильное масло



Состав:

GLYCINE SOJA (SOYBEAN) OIL, ISOPROPYL PALMITATE, ETHYLHEXYL PALMITATE, SORBETH-30 TETRAOLEATE, PRUNUS AMYGDALUS DULCIS (SWEETALMOND) OIL, ISONONYL ISONONANOATE, ISOPROPYL MYRISTATE, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL, TRIETHYLHEXANOIN, ETHYLHEXYL STEARATE, POLYBUTENE, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, CITRUS AURANTIUM DULCIS (ORANGE) PEEL OIL, 1,2-HEXANEDIOL, CITRUS AURANTIUM BERGAMIA (BERGAMOT) FRUIT OIL, PELARGONIUM GRAVEOLENS FLOWER OIL, PENTAERYTHRITYL TETRA-DI-T-BUTYLHYDROXYHYDRO-CINNAMATE, SALVIA OFFICINALIS (SAGE) OIL, POGOSTEMON CABLIN OIL, CRAMBE ABYSSINICA SEED OIL, ETHYLHEXYLGLYCERIN, WATER, CAPRYLYL GLYCOL, ANTHEMIS NOBILIS FLOWER OIL, MELALEUCA ALTERNIFOLIA (TEA TREE) LEAFOIL.

Средства для демакияжа

производства РФ и Беларуси

ARAVIA Hyaluronic Oil Cleanser

Гидрофильное масло увлажняющее с гиалуроновой кислотой и кокосом



Состав:

HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL, CYCLOPENTASILOXANE, ISOPROPYL ISOSTEARATE, ETHYLHEXYL STEARATE, PEG-20 GLYCERYL TRISOSTEARATE, COCOS NUCIFERA (COCONUT) OIL, SODIUM HYALURONATE, TOCOPHERYL ACETATE, PARFUME.

ВІЕЛІТА МАГІЯ МАРОККО

Гидрофильное масло для снятия макияжа с маслами сезама и косточек винограда



Состав:

ВОДА, ГЛИЦЕРИН, ЛАУРИЛГЛЮКОЗИД, ПОЛИГЛИЦЕРИЛ-2 ДИПОЛИГИДРОКСИСТЕАРАТ, ГЛИЦЕРИН, БЕГЕНИЛОВЫЙ СПИРТ, ДИМЕТИКОН, ЦИКЛОПЕНТАСИЛОКСАН, ЦИКЛОГЕКСАСИЛОКСАН, ЭТИЛГЕКСИЛСТЕАРАТ, ЭТИЛГЕКСИЛИЗОНОНАНОАТ, МАСЛО SESAMUM INDICUM (КУНЖУТА), ПОЛИАКРИЛАТ НАТРИЯ, ГИДРОГЕНИЗИРОВАННЫЙ ПОЛИДЕЦЕН, ТРИДЕЦЕТ-6, СОПОЛИМЕР ВИНИЛПИРРОЛИДОНА И АКРИЛОИЛДИМЕТИЛТАУРАТА АММОНИЯ, КОФЕИН, ЭКСТРАКТ СЕМЯН MORINGA PTERIGOSPERMA (МОРИНГИ), ПАРФЮМЕРНАЯ КОМПОЗИЦИЯ, МЕТИЛПАРАБЕН, ПРОПАНДИОЛ, БИОФЛАВОНОИД, ЭКСТРАКТ BRASSICA OLERACEA ITALICA (БРОККОЛИ), ЭКСТРАКТ ЛИСТЬЕВ ALOE BARBADENSIS (АЛОЭ), ИЗОПРОПИЛМИРИСТАТ, МАСЛО ЗАРОДЫШЕЙ TRITICUM VULGARE (ПШЕНИЦЫ), ТОКОФЕРИЛАЦЕТАТ, БГТ, МИРИСТИЛЛАКТАТ, ТРИМЕТИЦИКЛОГЕКСИЛБУТИЛКАРБАМАТ, ПРОПИЛПАРАБЕН, МАСЛО СЕМЯН NIGELLA SATIVA (ЧЕРНОГО ТМИНА), КСАНТАНОВАЯ КАМЕДЬ, 2-БРОМ-2-НИТРОПРОПАН-1, 3-ДИОЛ, АЛЬФА-ИЗОМЕТИЛИОНОН, БЕНЗИЛСАЛИЦИЛАТ, БУТИЛФЕНИЛМЕТИЛПРОПИОНАЛЬ, ГЕКСИЛЦИННАМАЛЬ, ГИДРОКСИИЗОГЕКСИЛ-3-ЦИКЛОГЕКСЕНКАРБОКСАЛЬДЕГИД, ЛИНАЛОЛ.

Очищение

Очищение кожи во время терапии акне должно быть щадящим.

Если не наносится макияж, очищающие средства (пенки, гели) являются единственным этапом очищения.

Наружные средства терапии акне наносятся на очищенную сухую кожу.

В случае лечения системными ретиноидами (системным изотретиноином) режим очищения нужно выбирать индивидуально.

Иногда (в случае выраженной сухости кожи) достаточно умываться с очищающим средством один раз в день (на ночь) или даже через день.

Средства для очищения кожи

производства США, ЕС, Южной Кореи и других стран

Etude House Soon Jung pH 5.5 Foam Cleanser

Очищающая пенка для чувствительной
кожи



Состав:

WATER, DIPROPYLENE GLYCOL, STEARIC ACID, CYCLOPENTASILOXANE, LINALOOL, GERANIOL, LIMONENE, STEARYL ALCOHOL, COCONUT OIL, XANTHAN GUM, CITRONELLOL, FRAGRANCE, PROPANEDIOL, PALM OIL, DICAPRYLIC ETHER, ROSE OIL, PALMITIC ACID, ACRYLATE C10-30 ALKYL ACRYLATE CROSSPOLYMER, DISODIUM EDTA, CHIA SEED EXTRACT, HOUTTUYNIA EXTRACT, ETHYLHEXYLGLYCERIN, BUTYLENE GLYCOL, CETEARYL OLIVATE, SORBITAN OLIVATE, FRUCTOOLIGOSACCHARIDES, SACCHARIDE ISOMERATE, PULLULAN, CENTELLA EXTRACT, HARPAGOPHYTUM NATIVE CONCENTRATE, 1,2-HEXANEDIOL, GLYCERYL STEARATE, SHEA BUTTER, ALOE BARBADENSIS EXTRACT, HYALURONIC ACID.

9 Wishes ph 5.5 Balance Wash

Пенка для умывания



Состав:

DAMASK ROSE FLOWER WATER, POTASSIUM, TEA-COCOYL-GLUTAMATE, WATER, GLYCERIN, PEG-7 GLYCOLIC COCOATE, METHYLPROPANEDIOL, 1,2-HEXANEDIOL, CAPRYLYL GLYCOL, SOY ENZYME EXTRACT, WHITE WILLOW EXTRACT, OREGANO LEAF EXTRACT, PURSLANE EXTRACT, CYPRESS LEAF EXTRACT, EXTRACT, BAIKAL SKULLCAP ROOT EXTRACT, LICORICE BARK EXTRACT, HYALURONIC ACID, ACETYLATED SODIUM HYALURONATE, HYDROGENATED ACID, ALLANTOIN, CITRIC ACID, BUTYLENE GLYCOL, DIPOTASSIUM GLYCYRRHIZATE, CI 16255.

CeraVe Foaming Facial cleanser

Очищающее средство



Состав:

AQUA/WATER, COCAMIDOPROPYL HYDROXSULTAINE, SODIUM LAUROYL SARCOSINATE, PROPANEDIOL, PEG-150 PENTAERYTHRITYL TETRASTEARATE, PEG-6 CAPRYLIC/ CAPRIC GLYCERIDES, GLYCERIN, CERAMIDE NP, CERAMIDE AP, CERAMIDE EOP, CARBOMER, NIACINAMIDE, SODIUM METHYL COCOYL TAURATE, SODIUM BENZOATE, SODIUM CHLORIDE, SODIUM LAUROYL LACTYLATE, SODIUM HYALURONATE, CHOLESTEROL, PHENOXYETHANOL, DISODIUM EDTA, CITRIC ACID, TETRASODIUM EDTA, PHYTOSPHINGOSINE, XANTHAN GUM, ETHYLHEXYLGLYCERIN.

CeraVe Hydrating Facial Cleanser

Очищающее средство



Состав:

AQUA / WATER, GLYCERIN, CETEARYL ALCOHOL, PHENOXYETHANOL, STEARYL ALCOHOL, CETYL ALCOHOL, PEG-40 STEARATE, BEHENTRIMONIUM METHOSULFATE, GLYCERYL STEARATE, POLYSORBATE 20, ETHYLHEXYLGLYCERIN, POTASSIUM PHOSPHATE, DISODIUM EDTA, DIPOTASSIUM PHOSPHATE, SODIUM LAUROYL LACTYLATE, CERAMIDE NP, CERAMIDE AP, PHYTOSPHINGOSINE, CHOLESTEROL, SODIUM HYALURONATE, XANTHAN GUM, CARBOMER, TOCOPHEROL, CERAMIDE EOP.

La Roche Posay Toleriane Hydrating Cleanser

Крем-гель



Состав:

AQUA (LA ROCHE-POSAY PREBIOTIC THERMAL WATER), GLYCERIN, PENTAERYTHRITYL TETRAETHYLHEXANOATE, PROPYLENE GLYCOL, AMMONIUM POLYACRYLOYLDIMETHYL TAURATE, POLYSORBATE 60, CERAMIDE NP, NIACINAMIDE, SODIUM CHLORIDE, COCO-BETAINЕ, DISODIUM EDTA, CAPRYLYL GLYCOL, PANTHENOL, T-BUTYL ALCOHOL, TOCOPHEROL.

Bioderma – Sensibio Foaming Gel (Gel moussant)

Очищающий гель



Состав:

AQUA (WATER, EAU), SODIUM COCAMPHOACETATE, PROPANEDIOL, SODIUM LAURYL SARCOSINATE, CITRIC ACID, COCO-GLUCOSIDE, GLYCERYL OLEATE, SODIUM CITRATE, PEG-90 GLYCERYL ISOSTEARATE, MANNITOL, XYLITOL, LAURETH-2, RHAMNOSE, FRUCTOOLIGOSACCHARIDES, TOCOPHEROL, HYDROGENATED PALM GLYCERIDES CITRATE, LECITHIN, ASCORBYL PALMITATE.

Pacifica Sea Foam Complete Face Wash

Очищающая пенка



Состав:

AQUA, COCOMIDOPROPYL BETAINE, SODIUM COCOYL GLUTAMATE, SODIUM COCOYL SULFOACETATE, SODIUM COCOAMPHOACETATE, DECYL GLUCOSIDE, ALOE BARBADENSIS LEAF JUICE, GLYCERIN (VEGETABLE), MAGNESIUM ASCORBYL PHOSPHATE, GLYCOL STEARATE, CARICA PAPAYA EXTRACT, LEMON BIOFLAVONOIDS, COCOS NUCIFERA (COCONUT) OIL, COCOS NUCIFERA (COCONUT) WATER, CITRIC ACID, TOCOPHEROL ACETATE (VITAMIN E), PANTHENOL (VITAMIN B), SODIUM PCA, ALLANTOIN, PORPHYRA UMBILICALIS (NORI) EXTRACT, GARCINIA MANGOSTANA (MANGOSTEEN) PEEL EXTRACT, CAMELLIA SINENSIS (WHITE TEA) LEAF EXTRACT, SEA ALGAE EXTRACT, SODIUM BENZOATE, POTASSIUM SORBATE, ETHYLHEXYLGLYCERIN, PARFUM (NATURAL).

Krave Beauty Matcha Hemp Hydrating Cleanser

Очиститель



Состав:

CAMELLIA SINENSIS LEAF WATER, WATER, GLYCERIN, COCO-BETAINE, METHYL GLUCETH-10, ETHOXYDIGLYCOL, DIPROPYLENE GLYCOL, METHYLPROPANEDIOL, SODIUM CHLORIDE, BUTOXYDIGLYCOL, DIGLYCERIN, GLYCERETH-26, XANTHAN GUM, CAMELLIA SINENSIS LEAF POWDER, QUILLAJA SAPONARIA BARK EXTRACT, PRUNUS AMYGDALUS DULCIS (SWEET ALMOND) OIL, CANNABIS SATIVA (HEMP) SEED OIL, AVENA SATIVA (OAT) KERNEL EXTRACT, DIETHOXYDIGLYCOL, COCO-GLUCOSIDE, CAPRYLYL GLYCOL, GLYCERYL CAPRYLATE, DECYL GLUCOSIDE, PENTYLENE GLYCOL, 1,2-HEXANEDIOL, SODIUM COCOYL ISETHIONATE, BUTYLENE GLYCOL, OCTANEDIOL, PANTHENOL (VITAMIN B5), CITRIC ACID, ETHYLHEXYLGLYCERIN, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, SODIUM PCA, DISODIUM EDTA.

Средства для очищения кожи

производства РФ и Беларуси

Levrana

Гель для умывания «Тонизирующий»
с лемонграссом



Состав:

AQUA, COCO-GLUCOSIDE, ALOE BARBADENSIS LEAF JUICE, GLYCERIN, XANTHAN GUM, INULIN, CYMBOPOGON SCHOENANTHUSCITRIC OIL, CITRIC ACID, POTASSIUM SORBATE, MELALEUCA ALTERNIFOLIA OIL, CITRUS LIMON OIL, CHAMOMILLA RECUTITA EXTRACT, HYPERICUM PERFORATUM EXTRACT, BENZYL ALCOHOL, CALENDULA OFFICINALIS EXTRACT, TILIA CORDATA FLOWER EXTRACT.

Levrana

Гель для умывания «Антибактериальный»
с ферментами ржи



Состав:

AQUA, COCO-GLUCOSIDE, XANTHAN GUM, ALOE BARBADENSIS LEAF JUICE, GLYCERIN, LACTOBACILLUS/RYE FLOUR FERMENT, CITRUS SINENSIS OIL, CITRIC ACID, POTASSIUM SORBATE, SODIUM BENZOATE, JUNIPERUS COMMUNIS OIL, ZINGIBER OFFICINALE OIL, BETULA PUBESCENS EXTRACT, PUNICA GRANATUM EXTRACT, BENZYL ALCOHOL, TARAXACUM OFFICINALE WEBB. EX WIGG. EXTRACT, CUCUMIS SATIVUS EXTRACT.

Levrana

Гель для умывания «Матирующий»
с голубой глиной



Состав:

AQUA, ALOE BARBADENSIS LEAF JUICE, COCO-GLUCOSIDE, GLYCERIN, MONTMORILLONITE, XANTHAN GUM, BENZYL ALCOHOL, CITRIC ACID, LAVANDULA ANGUSTIFOLIA FLOWER OIL, POTASSIUM SORBATE, SODIUM BENZOATE, ROSMARINUS OFFICINALIS LEAF OIL, CITRUS BERGAMIA OIL, MENTHA ARVENSIS OIL, HIPPOPHAE RHAMNOIDES EXTRACT, URTICA DIOICA L. EXTRACT, THYMUS SERPYLLUM L. EXTRACT, RUBUS IDAEUS L. EXTRACT.

ART&FACT

Очищающий гель для умывания лица
с комплексом мягких ПАВ и аллантином
для жирной и проблемной кожи pH 5.5



Состав:

AQUA/WATER, DISODIUM LAURETH SULFOSUCCINATE, COCAMIDOPROPYL BETAINE, GLYCERIN, COCO-GLUCOSIDE, SORBITOL, COCO-GLUCOSIDE, GLYCERYL OLEATE, GLYCERETH-2 COCOATE, SODIUM LAURETH-5 CARBOXYLATE, SODIUM CHLORIDE, COCAMIDE DEA, PEG-7 GLYCERYL COCOATE, PEG-200 GLYCERYL PALMATE, DEHYDROACETIC ACID, BENZYL ALCOHOL, LACTIC ACID, DISODIUM EDTA, ALLANTOIN, XYLITOL, MANNITOL, BIOSACCHARIDE GUM-2, ZINC CHLORIDE.

Увлажнение

Во время терапии акне любыми аптечными средствами кожа как никогда нуждается в интенсивном увлажнении.

Если топические лекарственные средства наносятся вечером, увлажняющий крем будет наноситься утром.

В идеальной ситуации после топического наружного средства не наносятся увлажняющие кремы, однако если Вы испытываете дискомфорт и чувство стянутости, нанести увлажняющий крем можно через 20-30 минут после нанесения ретиноидов, бензоила пероксида, азелаиновой кислоты или любого другого топического аптечного средства.

Множественные эмульсии

производства Южной Кореи

Atopalm MLE Cream



Состав:

WATER, GLYCERIN, PROPANEDIOL, MYRISTOYL/PALMITOYL OXOSTEARAMIDE/ARACHAMIDE MEA, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, CETEARYL ALCOHOL, GLYCERYL STEARATE, POLYGLYCERYL-10 DISTEARATE, VITIS VINIFERA (GRAPE) SEED OIL, SORBITAN STEARATE, PORTULACA OLERACEA EXTRACT, DIMETHICONE, HYDROGENATED VEGETABLE OIL, OLEA EUROPAEA (OLIVE) FRUIT OIL, TOCOPHERYL ACETATE, SIMMONDSIA CHINENSIS (JOJOBA) SEED OIL, SODIUM HYALURONATE, PHYTOSTEROLS, CARBOMER, CAPRYLYL GLYCOL, 1,2-HEXANEDIOL, ARGININE, STEARIC ACID, ALLANTOIN, FRAGRANCE, TROPOLONE.

Atopalm Face Cream



Состав:

WATER/AQUA, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, GLYCERIN, PROPANEDIOL, MYRISTOYL/PALMITOYL OXOSTEARAMIDE/ARACHAMIDE MEA, SORBITAN STEARATE, 1,2-HEXANEDIOL, CETEARYL ALCOHOL, GLYCERYL STEARATE, HYDROGENATED VEGETABLE OIL, OLEA EUROPAEA (OLIVE) FRUIT OIL, VITIS VINIFERA (GRAPE) SEED OIL, SIMMONDSIA CHINENSIS (JOJOBA) SEED OIL, CARTHAMUS TINCTORIUS (SAFFLOWER) SEED OIL, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL, CAMELLIA SINENSIS SEED OIL, BETA-GLUCAN, BRASSICA OLERACEA ITALICA (BROCCOLI) EXTRACT, VISCUM ALBUM (MISTLETOE) FRUIT EXTRACT, POLYGLYCERYL-10 DISTEARATE, CAMELLIA OLEIFERA SEED OIL, PANTHENOL, TOCOPHEROL, PHYTOSTEROLS, BISABOLOL, ALLANTOIN, STEARIC ACID, XANTHAN GUM, CARBOMER, SODIUM PHYTATE, SODIUM HYALURONATE, ANTHEMIS NOBILIS FLOWER OIL, SALVIA OFFICINALIS (SAGE) OIL, SANTALUM ALBUM (SANDALWOOD) OIL, CAPRYLYL GLYCOL.

Можно использовать под глаза и как базу под макияж!

На жирной коже может проявлять умеренную комедогенность.

Atopalm Panthenol Cream



Состав:

WATER/AQUA, PANTHENOL, PROPANEDIOL, TRIETHYL CITRATE, CETEARYL ALCOHOL, SIMMONDSIA CHINENSIS (JOJOBA) SEED OIL, SORBITAN STEARATE, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, GLYCERIN, PENTYLENE GLYCOL, HYDROGENATED VEGETABLE OIL, 1,2-HEXANEDIOL, STEARIC ACID, GLYCERYL STEARATE CITRATE, PHYTOSTEROLS, TOCOPHEROL, PALMITOYL PALMITAMIDE MEA, CAPRYLIC/CAPRIC GLYCERIDES, CARBOMER, ARGININE, SODIUM PHYTATE, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL, SODIUM HYALURONATE, METHYL CAPROOYL TYROSINATE, SALVIA OFFICINALIS (SAGE) OIL, ELETTARIA CARDAMOMUM SEED OIL, BIS-CAPRYLOYLOXYPALMITAMIDO ISOPROPANOL, N-DECANOYL SERINOL, JUNIPERUS MEXICANA OIL, POGOSTEMON CABLIN OIL, ANTHEMIS NOBILIS FLOWER OIL, JUNIPERUS COMMUNIS FRUIT OIL, PHENYLALANINE, THREONINE, VALINE, LEUCINE, LYSINE.

Real Barrier Intense Moisture Cream



Состав:

WATER, METHYLPROPANEDIOL, CYCLOPENTASILOXANE, PANTHENOL, CETEARYL ALCOHOL, SQUALANE, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, SORBITAN STEARATE, GLYCERYL STEARATE, STEARIC ACID, CANOLA OIL, VISCUM ALBUM (MISTLETOE) FRUIT EXTRACT, MYRISTOYL/PALMITOYL OXOSTEARAMIDE/ARACHAMIDE MEA, PHYTOSTEROLS, SODIUM ACRYLIC ACID/MA COPOLYMER, SUCROSE COCOATE, DIHYDROXYISOPROPYL PALMOYLPALMAMIDE, TOCOPHERYL ACETATE, XANTHAN GUM, ALLANTOIN, SODIUM HYALURONATE, SODIUM POLYACRYLATE, MADECASSICOSIDE, HYDROXYETHYL ACRYLATE/SODIUM ACRYLOYLDIMETHYL TAURATE COPOLYMER, 1,2-HEXANEDIOL, CAPRYLYL GLYCOL, LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVENDER) OIL, CITRUS AURANTIUM DULCIS (ORANGE) OIL, VETIVERIA ZIZANOIDES ROOT OIL.

Real Barrier Extreme Cream Face Moisturizer



Состав:

WATER/AQUA, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, BUTYLENE GLYCOL, GLYCERIN, CETEARYL ALCOHOL, PROPANEDIOL, PANTHENOL, MYRISTOYL/PALMITOYL OXOSTEARAMIDE/ARACHAMIDE MEA, GLYCERYL STEARATE, POLYGLYCERYL-10 DISTEARATE, DIMETHICONE, SORBITAN STEARATE, VISCUM ALBUM (MISTLETOE) FRUIT EXTRACT, 1,2-HEXANEDIOL, LIMNANTHES ALBA (MEADOWFOAM) SEED OIL, OLEA EUROPAEA (OLIVE) FRUIT OIL, HYDROGENATED VEGETABLE OIL, XYLITYLGUCOSIDE, ANHYDROXYLITOL, XYLITOL, GLUCOSE, TOCOPHERYL ACETATE, PHYTOSTEROLS, PHOSPHOLIPIDS, DIHYDROXYISOPROPYL PALMOYLPALMAMIDE, BIS-CAPRYLOYLOXPALMITAMIDO ISOPROPANOL, ALLANTOIN, ACETYL HEPTAPEPTIDE-4, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL, SALVIA OFFICINALIS (SAGE) OIL, POGOSTEMON CABLIN OIL, ELETTERIA CARDAMOMUM SEED OIL, MENTHA ARVENSIS LEAF OIL, ANTHEMIS NOBILIS FLOWER OIL, JUNIPERUS MEXICANA OIL, BIOSACCHARIDE GUM-1, SODIUM HYALURONATE, ACETYL DIPEPTIDE-1 CETYL ESTER, MADECASSOSIDE, STEARIC ACID, CARBOMER, CAPRYLYL GLYCOL.

Zeroid Intensive Cream Intensive Care for Severe Dry & Disordered Skin



Состав:

WATER, PROPANEDIOL, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, GLYCERIN, CETEARYL ALCOHOL, POLYGLYCERYL-10 DISTEARATE, SQUALANE, GLYCERYL STEARATE, STEARIC ACID, BISABOLOL, MYRISTOYL/PALMITOYL OXOSTEARAMIDE/ARACHAMIDE MEA(CERAMIDE), PHYTOSTEROLS, CETYL PALMITATE, SORBITAN PALMITATE, DIMETHICONE, SORBITAN OLIVATE, TOCOPHERYL ACETATE, METHYL CAPROOYL TYROSINATE(DEFENSAMIDE), OLEA EUROPAEA (OLIVE) FRUIT OIL, BUTYROSPERMUM PARKII (SHEA) BUTTER, CANOLA OIL, XANTHAN GUM, SODIUM HYALURONATE, 1,2-HEXANEDIOL, CAPRYLYL GLYCOL.

Множественная эмульсия

производства РФ и Беларуси

Myrica с церамидами Атокальм



Состав:

ВОДА ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ, ГИДРОЛАТ КАЛЕНДУЛЫ, ЦЕРАМИД NP (3), ЦЕРАМИД AP (6 II), ЦЕРАМИД EOS (I), ФИТОСФИНГОЗИН, ХОЛЕСТЕРОЛ, СЕТЕАРЫЛ ОЛИВАТЕ, SORBITAN ОЛИВАТЕ, МАСЛО КАРИТЭ, МАСЛО БОРАГО, МЕТИЛСУЛЬФОНИЛМЕТАН, СКВАЛАН, ПРОВИТАМИН B5, ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК, АЛЛАНТОИН, МАСЛО ОБЛЕПИХИ, СК СО2 ЭКСТРАКТ СОЛОДКИ, ГЛЮКОНО-ЛАКТОН, БЕНЗОАТ НАТРИЯ, ЛАУРОИЛ ЛАКТИНАТ НАТРИЯ, КСАНТАНОВАЯ КАМЕДЬ.

Прямые и обратные эмульсии

производства США, ЕС, Южной Кореи

La Roche-Posay Toleriane Sensitive Cream



Состав:

AQUA / WATER, GLYCERIN, SQUALAN, DIMETHICONE, ZEA MAYS STARCH / CORN STARCH, NIACINAMIDE, AMMONIUM POLYACRYLOYLDIMETHYL TAURATE, MYRISTYL MYRISTATE, STEARIC ACID, CERAMIDE NP, POTASSIUM CETYL PHOSPHATE, GLYCERYL STEARATE SE, SODIUM HYDROXIDE, MYRISTIC ACID, PALMITIC ACID, CAPRYLOYL GLYCINE, CAPRYLYL GLYCOL, XANTHAN GUM.

CETAPHIL Daily Hydrating Lotion for Face



Состав:

WATER, DICAPRYLYL CARBONATE, HYDROXYETHYL UREA, CYCLOPENTASI LOXANE, GLYCERIN, GLYCERYL STEARATE, PEG-100, STEARATE, HYDROLYZED HYALURONIC ACID, SODIUM HYDROXIDE, HOMARINE HCl, SODIUM PCA, CETYL ALCOHOL, CAPRYLYL GLYCOL, PHENOXYETHANOI, ACRYLATES/CL0-30 ALKYL ACRYLATE CROSSPOLYMER, ERYTHRITOL.

Дополнительное увлажнение

Если указанного выше косметического увлажнения недостаточно, можно использовать такие средства как бепантен и крем Ф99.

Они могут наноситься либо вместо упомянутых косметических средств, либо в дополнение к ним.

Ф 99 витамин крем полужирный



Состав:

ВОДА, ЛИПОСЕНТОЛ Ф, МАСЛО РАСТОРОПШИ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СТЕАРИН КОСМЕТИЧЕСКИЙ, ВОСК ЭМУЛЬСИОННЫЙ, ГЛИЦЕРИН, ЛАНЕТТ Д, ОЛЕАТ ПЭГ-400, ТРИЭТАНОЛАМИН Ч (ТЭА), КАРБОПОЛ УЛЬТРЕЗ 10,21, МИКРОКЕР МХБ, МИКРОКЕР ОХБ.

Бепантен крем



Ведущие механизмы увлажнения:

- C.** Влажный компресс
- D.** Связывание воды в верхних слоях кожи

Состав:

ДЕКСПАНТЕНОЛ 50,0 МГ, ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА: DL-ПАНТОЛАКТОН 5,0 МГ, ФЕНОКСИЭТАНОЛ 5,0 МГ, КАЛИЯ ЦЕТИЛФОСФАТ (АМФИЗОЛ К) 12,7 МГ, ЦЕТИЛОВЫЙ СПИРТ 24,0 МГ, СТЕАРИНОВЫЙ СПИРТ 16,0 МГ, ЛАНОЛИН 13,0 МГ, ИЗОПРОПИЛМИРИСТАТ 35,0 МГ, ПРОПИЛЕН-ГЛИКОЛЬ 15,0 МГ, ВОДА ОЧИЩЕННАЯ ДО 1000,0 МГ.

Солнцезащита. Средства солнцезащиты производства ЕС, США и Южной Кореи

Солнцезащита является дополнением к очищению и увлажнению кожи во время наружного лечения или лечения системным изотретиноином.

COSRX Shield Fit All Green Comfort Sun SPF 50+

Солнцезащитный крем



Состав:

WATER, CYCLOMETHICONE, ZINC OXIDE (CI 77947), BUTYLOCTYL SALICYLATE, POLYGLYCERYL-3 POLYDIMETHYLSILOXYETHYL DIMETHICONE, ISODODECANE, TITANIUM DIOXIDE (CI 77891), BUTYLENE GLYCOL, CAPRYLYL METHICONE, GLYCERIN, ISONONYL ISONONANOATE, POLYMETHYLSILSESQUIOXANE, 1,2-HEXANEDIOL, TRIBEHENIN, (CI 77019), MAGNESIUM SULFATE, TRIETHOXYCAPRYLYLSILANE, ALUMINUM HYDROXIDE, STEARIC ACID, SALVIA SCLAREA (CLARY) OIL, PROPYLENE CARBONATE, CENTELLA ASIATICA EXTRACT, CHAMOMILLA RECUTITA (MATRICARIA) FLOWER EXTRACT, ETHYLHEXYLGLYCERIN, GLYCERYL CAPRYLATE, EXTRACELLULAR EXTRACT, DIPROPYLENE GLYCOL, MALTODEXTRIN, MORINGA PTERYGOSPERMA SEED EXTRACT, SODIUM PALMITOYL PROLINE, SNAIL SECRETION FILTRATE, ARTEMISIA CAPILLARIS EXTRACT, PENTYLENE GLYCOL, NYMPHAEA ALBA FLOWER EXTRACT, OCTANEDIOL, PINUS PINASTER BARK EXTRACT.

Bliss Block Star Invisible Daily Sunscreen SPF 30 пигментирован



Состав:

TITANIUM DIOXIDE 4.1%, ZINC OXIDE 11.5%; Inactive Ingredients: WATER, CYCLOPENTASILOXANE, BUTYLENE GLYCOL, GLYCERIN, DICAPRYLYL CARBONATE, PROPYLENE GLYCOL DICAPRYLATE, DISILOXANE, DIMETHICONE/ VINYL DIMETHICONE CROSSPOLYMER, DIMETHICONE, PEG-10 DIMETHICONE, SODIUM ACRYLATES CROSSPOLYMER-2, POLYMETHYLSILSESQUIOXANE, BUTYLOCTYL SALICYLATE, VINYL DIMETHICONE/ METHICONE SILSESQUIOXANE CROSSPOLYMER, VACCINIUM ANGUSTIFOLIUM (BLUEBERRY) FRUIT EXTRACT, OENOTHERA BIENNIS (EVENING PRIMROSE) FLOWER EXTRACT, EUTERPE OLERACEA FRUIT EXTRACT, HIBISCUS SABDARIFFA FLOWER EXTRACT, CAMELLIA SINENSIS LEAF EXTRACT, PINUS PALUSTRIS LEAF EXTRACT, ULMUS DAVIDIANA ROOT EXTRACT, PUERARIA LOBATA ROOT EXTRACT, ENANTIA CHLORANTHA BARK EXTRACT, LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVENDER) OIL, ROSA CANINA FRUIT OIL, ANTHEMIS NOBILIS FLOWER OIL, SODIUM HYALURONATE, OLEANOLIC ACID, SQUALANE, GLYCERYL CAPRYLATE, ALUMINUM HYDROXIDE, POLYGLYCERYL-6 POLYRICINOLEATE, SORBITAN CAPRYLATE, STEARIC ACID, SYNTHETIC FLUORPHLOGOPITE, TRIETHOXYCAPRYLYLSILANE, DIPROPYLENE GLYCOL, 1,2-HEXANEDIOL, DIMETHICONE/PEG-10/15 CROSSPOLYMER, DISTEARDIMONIUM HECTORITE, MAGNESIUM SULFATE, ETHYLHEXYLGLYCERIN, IRON OXIDES.

Средства солнцезащиты

производства РФ и Беларуси

Levrana SPF 30 Календула PINK 0+

Солнцезащитный крем для лица и тела



Состав:

AQUA (ВОДА ПРИРОДНАЯ), ZINC OXIDE (ОКСИД ЦИНКА), CALENDULA OFFICINALIS FLORAL WATER (ГИДРОЛАТ КАЛЕНДУЛЫ), SESAMUM INDICUM SEED OIL (МАСЛО КУНЖУТНОЕ), ROSA CANINA FRUIT OIL (МАСЛО ШИПОВНИКА), LEEN SEED OIL (МАСЛО ЛЬНЯНОЕ), POLYGLYCERYL-3 POLYRICINOLEATE (AND) POLYGLYCERYL-3 RICINOLEATE (РАСТИТЕЛЬНЫЙ ЭМУЛЬГАТОР), PRUNUS AMYGDALUS DULCIS OIL (МАСЛО МИНДАЛЬНОЕ), GLYCERIN (ГЛИЦЕРИН), ISOAMYL LAURATE (AND) ISOAMYL COCOATE (РАСТИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЛЕНТ), PENTYLENE GLYCOL (РАСТИТЕЛЬНЫЙ ПЕНТИЛЕНГЛИКОЛЬ), SODIUM CHLORIDE (СОЛЬ МОРСКАЯ), BENZYL ALCOHOL (БЕНЗИЛОВЫЙ СПИРТ), TOSOPHEROL (ВИТАМИН E), MELALEUCA ALTERNIFOLIA OIL (ЭФИРНОЕ МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА), POTASSIUM SORBATE (КАЛИЯ СОРБАТ), CI 77491 (AND) CI 77499 (МИНЕРАЛЬНЫЙ ПИГМЕНТ), BENZOIC ACID (БЕНЗОЙНАЯ КИСЛОТА), LAVANDULA ANGUSTIFOLIA FLOWER OIL (ЭФИРНОЕ МАСЛО ЛАВАНДЫ), MACLEAYA MICROCARPA (МАХИМ.) FEDDE. EXTRACT (ЭКСТРАКТ МАКЛЕЙИ), JUGLANS REGIA LEAF EXTRACT (ЭКСТРАКТ ГРЕЦКОГО ОРЕХА), ROSA CINNAMOMEA L. EXTRACT (ЭКСТРАКТ ШИПОВНИКА), CI 77492 (МИНЕРАЛЬНЫЙ ПИГМЕНТ).

ChocoLatte SPF 50 Формула №5 Sun-протектор

Солнцезащитный крем для тела



Состав:

AQUA, ZINC OXIDE (ОКСИД ЦИНКА), ALOE BARBADENSIS LEAF JUICE (ГЕЛЬ АЛОЭ ВЕРА), GLYCINE SOJA OIL (МАСЛО СОИ), BUTYROSPERMUM PARKII OIL (МАСЛО ШИ), COCOS NUCIFERA OIL (МАСЛО КОКОСА), TITANIUM DIOXIDE (ДИОКСИД ТИТАНА), POLYGLYCERYL-3 POLYRICINOLEATE*, ISOAMYL LAURATE (AND) ISOAMYL COCOATE*, PANTHENOL, SOYBEAN WAX (СОЕВЫЙ ВОСК), HYDROGENATED ETHYLHEXYL OLIVATE (AND) HYDROGENATED OLIVE OIL UNSAPONIFIABLES*, BENZYL ALCOHOL (AND) GLYCERYL LAURATE*, AMORPHORHALLUS KONJAC ROOT POWDER (КОНЖАКОВАЯ КАМЕДЬ), TOSOPHERYL ACETATE (ВИТАМИН E), LAMINARIA JAPONICA ARESH (ЛАМИНАРИИ) EXTRACT, LYCIUM BARBARUM (GOJI) FRUIT (ЯГОД ГОДЖИ) EXTRACT, ALOE VERA (АЛОЭ ВЕРА) EXTRACT, GINKGO BILOBA (ГИНГГО БИЛОБА) EXTRACT.

Поддерживающая терапия

После длительного курса наружной терапии, который, как правило, длится от 9 до 12 месяцев, требуется **поддерживающая терапия** в течение минимум 12 месяцев.

Поддерживающая терапия возможна ретиноидами, азелаиновой кислотой, бензоила пероксидом или комбинированным препаратом (ретиноид + бензоила пероксид) 1-2 раза в неделю.

В остальные дни используется стандартная программа трёхступенчатого базового ухода: очищение, увлажнение, кислототерапия (домашние кислотные пилинги с АНА или РНА-кислотами).

Ацидотерапия (применение домашних кислотных пилингов) во время основного курса наружной терапии, а также во время терапии системным изотретиноином использоваться не может.

Однако на поддерживающей терапии применение домашних кислотных пилингов возможно.

Главное условие — не наносить пилинги в один день с наружными лекарственными препаратами, которые используются для поддержания эффекта.

Домашние кислотные пилинги на поддерживающей терапии не должны наноситься чаще 1 раза в 7 дней.

Более подробно о домашней **ацидотерапии** (применении кислотных пилингов для домашнего использования) я рассказываю в базовом видеоруководстве.

Оно называется Видеоруководство **«Основы домашнего ухода за кожей»**.

Часть 1: Базовый уход» 2.0.

Элементы дополнительного ухода могут быть использованы по потребности. Более подробно о дополнительном уходе за кожей (тонеры, маски, сыворотки, мисты, гидролаты) я рассказываю в видеолекции по дополнительному уходу за кожей и приложении к ней.

Называются эти материалы так: Видеолекция **«Основы домашнего ухода за кожей. Часть 2: Дополнительный уход»** и Приложение к видеолекции **«Основы домашнего ухода за кожей. Часть 2: Дополнительный уход»**.