

# Оглавление

Список сокращений.....	8
Вступление .....	9

## ЧАСТЬ I ТИПЫ КОЖИ

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

## ЧАСТЬ II ПОДГОТОВКА КОЖИ

<b>Глава 1. Роговой слой как основной кожный барьер.....</b>	<b>20</b>
<b>Глава 2. Очищение кожи и очищающие средства .....</b>	<b>23</b>
2.1. Средства для очищения кожи .....	23
2.1.1. Мыло .....	23
Принцип очищающего действия .....	23
Химия мыла .....	23
Дерматологические аспекты.....	25
Распространение.....	25
2.1.2. Очищающие средства на безмасляной основе (lipid-free cleansers) .....	26
2.1.3. Очищающие эмульсии .....	26
2.1.4. Гидрофильное масло .....	27
2.1.5. Мицеллярный раствор .....	28
2.2. Факторы, определяющие раздражающий потенциал очищающего средства.....	28
2.2.1. pH очищающих средств .....	28
2.2.2. Поверхностно-активные вещества .....	32
2.3. Добавки в средствах для очищения кожи .....	37
2.3.1. Увлажняющие добавки .....	37
2.3.2. Успокаивающие добавки.....	38
2.4. Выбор очищающего средства .....	38
2.5. Эксфолиация кожи и эксфолилирующие средства .....	39

2.5.1. Скрабы .....	40
2.5.2. Ферментативный пилинг .....	42
2.5.3. Аппаратные методы очищения кожи .....	47
Дезинкрустация .....	48
Ультразвуковой пилинг .....	48
2.6. Увлажнение как финальный этап подготовки к интенсивной процедуре .....	50
2.7. Сезонное очищение кожи .....	51

### ЧАСТЬ III ИНТЕНСИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

<b>Глава 1. Химический пилинг .....</b>	<b>54</b>
1.1. Показания и противопоказания для химического пилинга .....	54
1.2. Биологический фундамент химического пилинга .....	56
1.2.1. Пилинг базируется на способности кожи к самообновлению .....	56
1.2.2. Эпидермис — основная мишень для химического пилинга .....	56
1.2.3. Пилинг «изнутри» и пилинг «снаружи»: в чем разница? .....	58
1.3. Кератолитические пилинги .....	60
1.3.1. Механизм действия .....	60
1.3.2. Вещества-кератолитики .....	62
Салициловая кислота и липосалициловая кислота .....	62
Резорцин и пилинг Джесснера .....	66
1.4. Кислотные пилинги .....	67
1.4.1. Механизм действия .....	67
1.4.2. Фруктовые кислоты .....	70
Гликолевая кислота .....	70
Молочная кислота .....	71
Пировиноградная кислота .....	72
Миндальная кислота .....	73
Винная кислота .....	73
Яблочная кислота .....	74
Лимонная кислота .....	74
1.4.3. Показания, противопоказания и меры безопасности при использовании косметических средств с АНА .....	75
1.4.4. Полигидроксикислоты (РНА) .....	77
Глюконовая кислота и глюконолактон .....	77
Лактобионовая кислота .....	78
1.5. Ретиноловый пилинг .....	79
1.5.1. Механизм действия .....	79
1.5.2. Косметика или лекарство? .....	84

1.5.3. Эффекты ретиноидов .....	86
1.5.4. Особенности использования ретиноидов .....	88
1.5.5. Практические аспекты процедуры ретиолового пилинга .....	89
1.6. Общие рекомендации по проведению процедуры химического пилинга .....	91
<b>Глава 2. Концентраты активных веществ .....</b>	<b>95</b>
2.1. Пептидные регуляторы .....	95
2.1.1. Основные свойства пептидов .....	96
2.1.2. Виды косметических пептидов .....	97
2.1.3. Факторы роста .....	99
3.2. Витаминные концентраты .....	101
Витамин С (аскорбиновая кислота) .....	101
Витамин Е (альфа-токоферол) .....	105
Витамин В <sub>3</sub> (ниацинамид) .....	105
<b>Глава 3. Дегигментирующие средства .....</b>	<b>107</b>
Азелаиновая кислота .....	108
Арбутин .....	109
Койевая кислота .....	109
Аскорбиновая кислота .....	110
Ниацинамид .....	110
N-ацетилгликозамин .....	111
Транексамовая кислота .....	111
Коричная кислота .....	111
Феруловая кислота .....	112
Ресвератрол .....	112
Ненасыщенные жирные кислоты .....	112
Растительные экстракты с комплексным осветляющим действием ...	113
<b>Глава 4. Косметические средства для интенсивного ухода за жирной кожей .....</b>	<b>116</b>
<b>Глава 5. Косметические средства для интенсивного ухода за сухой кожей .....</b>	<b>118</b>

## ЧАСТЬ IV

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

<b>Глава 1. Основные группы косметических ингредиентов в средствах для завершения процедуры .....</b>	<b>123</b>
1.1. Увлажняющие вещества .....	123
1.2. Успокаивающие и противовоспалительные агенты .....	124

1.3. Антиоксиданты .....	125
1.4. Вещества, нормализующие микробиом кожи .....	126
1.5. УФ-фильтры и anti-pollution .....	128

## **Глава 2. Средства для завершения процедур .....**

2.1. Завершение процедуры химического пилинга .....	133
Успокаивающие средства .....	134
Окклюзивные средства .....	135
Фотозащита .....	136
2.2. Завершение отбеливающей процедуры .....	137
2.3. Завершение профессиональной уходовой процедуры на жирной или сухой коже .....	138

## **ЧАСТЬ V**

### **ДОМАШНИЙ УХОД**

1.1. Задачи домашнего ухода .....	140
1.2. Особенности домашнего ухода после различных интенсивных процедур .....	141
1.2.1. Домашний уход после химического пилинга .....	141
1.2.2. Домашний уход после процедуры осветления кожи .....	144
1.3. Домашний косметический уход — залог успеха любого косметологического курса .....	145
1.4. Уход за кожей области глаз .....	148
1.4.1. Особенности строения кожи век .....	148
1.4.2. Проблемы периорбитальной зоны .....	149
1.4.3. Косметический уход за кожей вокруг глаз .....	150
1.5. Уход за губами .....	151
1.6. Уход за кожей рук ( <i>Альбанова В.И.</i> ) .....	155
1.6.1. Особенности строения кожи рук .....	155
1.6.2. Микробный состав кожи рук .....	156
1.6.3. Влияние мытья рук на микробиом их кожи .....	158
1.6.4. Техника мытья рук .....	158
1.6.5. Периодичность мытья рук .....	158
1.6.6. Моющие средства для рук .....	160
1.6.7. Высушивание рук .....	160
1.6.8. Восстановление кожи после мытья .....	161
1.6.9. Профилактика воспалительных заболеваний .....	163
1.6.10. Уход за руками у пациентов контактным дерматитом и экземой ..	164

<b>Источники и рекомендуемая литература .....</b>	<b>168</b>
---	------------