



## Пять правил основного ухода за кожей при разрушении барьерных структур рогового слоя

Полина Лайтер Р.М.Е. специалист в области естественного восстановления и омоложения лица, член врачебного общества акупунктуры Израильской медицинской ассоциации

[www.reface.co.il](http://www.reface.co.il)

## 1 правило

Снизить скорость испарения, чтобы содержание воды в роговом слое быстро повысилось

Накрыть кожу газонепроницаемым слоем (окклюзионный способ увлажнения)

### Вещества с окклюзионным эффектом:

- **минеральное масло, вазелин, жидкий парафин, церезин** — углеводороды, продукты переработки нефти
- **жидкие силиконы (силиконовые масла)** — гидрофобные высокомолекулярные кремнийорганические соединения
- **ланолин** — животный воск, получаемый при очистке шерстяного воска
- **животные жиры** — гусиный, китовый (спермацет), свиной, барсучий жир
- **сквален** и его производное сквалан (от лат. *squalus* — акула) — естественный компонент кожного сала человека (получают из печени акулы, некоторых растений)
- **растительные масла** — в основном твердые, например масло ши (масло карите)
- **природные воски и их эфиры** — пчелиный воск, растительные воски (хвойный, тростниковый и пр.)

## **Важно помнить!**

Кремы, создающие окклюзионный барьер, работают как «скорая помощь» и этот метод следует использовать лишь на первоначальном этапе. Длительное использование окклюзионных препаратов может ухудшить состояние барьерных структур кожи и замедлить процесс их естественного восстановления

## 2 правило

Использовать вещества, которые притягивают и удерживают воду

В зависимости от размера молекул вещества-«ловцы влаги» делятся на две группы

### Первая группа

**Высокомолекулярные вещества** (с молекулярным весом более 3000 Да), которые не могут проникнуть через роговой слой и остаются на его поверхности, образуя на коже «влажный компресс».

- **полигликоли** — пропиленгликоль, этиленгликоль;
- **природные полисахариды** — **гиалуроновая кислота**, хондроитинсульфат, пектины;
- **белковые молекулы животного и растительного происхождения** и их гидролизаты — коллаген, эластин, кератин, хитозан;
- **полинуклеиновые кислоты** (ДНК) и их гидролизаты

### Вторая группа

- **Маленькие вещества**, такие как **мочевина, молочная кислота, аминокислоты**, способные проникнуть в роговой слой.
- Они в нем как бы застревают и, притягивая воду, увеличивая долю связанной воды.

**Важно помнить!**

При слишком высокой концентрации таких веществ связанной воды станет слишком много, что приведет к ослаблению связей между роговыми чешуйками и ускорит их отшелушивание

## 3 правило

### Использовать вещества, восстанавливающие липидный барьер

Если кожа долгое время страдает от недостатка влаги, липидный барьер всегда нарушается

Сняв первый стресс, сухую кожу можно переводить на «терапию липидами»

**масла, содержащие незаменимые жирные кислоты** (линолевую и  $\gamma$ -линоленовую), способствуют ускоренному синтезу компонентов липидного барьера, — это масла бурачника (огуречника), энотеры (ослинника), семян черной смородины

**масла, богатые стеринами** (масла шиповника, таману, соевое, сафлоровое), действуют на живые клетки эпидермиса и обладают противовоспалительными свойствами

**масла, обогащенные насыщенными и мононенасыщенными жирными кислотами**, имеют более выраженные окклюзионные свойства, создавая временное покрытие, имитирующее действие кожного сала. К ним относятся масла ши, сального дерева, макадамии, кукурузное, кокосовое, какао, кешью

**Особенно эффективны липидные смеси, составленные из физиологических липидов — церамидов, холестерина и свободных жирных кислот. Они могут включаться в рецептуры и как отдельные вещества, и как структурные образования (липосомы и мицеллы)**

### **Важно помнить!**

Косметические масла как источник липидов следует использовать периодически и в небольшом количестве, а не постоянно. Иначе можно столкнуться с тем, что кожа начнет «сохнуть». Те, кто использует косметические масла для ежедневного ухода, часто имеют сухую кожу

## 4 правило

Использовать вещества, защищающие барьер от окисления

Самый часто встречающийся жирорастворимый антиоксидант — витамин Е, который легко проникает в роговой слой и встраивается в липидные пласты, предохраняя их от окисления



## 5 правило

Использовать вещества, защищающие барьер от ультрафиолета

Ультрафиолетовые лучи провоцируют перекисное окисление липидов рогового слоя

Снизить УФ-нагрузку на кожу можно с помощью специальных веществ, которые **отражают (физические УФ-фильтры** — диоксид титана, оксид цинка) или **поглощают (химические УФ-фильтры** — бензофенон, октиметоксициннамат и др.) УФ-лучи

При нарушении барьерных структур рогового слоя кожи, связанного с авиаперелетами, сменой погоды, избыточной инсоляцией, стрессами, аппаратными и химическими пилингами, неправильным (агрессивным) домашним уходом и т.д. **прежде всего** необходимо проанализировать **домашний уход** и провести **восстанавливающий курс** накожных увлажняющих процедур «быстрого реагирования»

Примеры восстановления барьерных структур кожи  
методом Послойная терапия Reface Laitlift System



© POLINA LAITER







© POLINA LAITER





© POLINA LAITER

## Рекомендации пациенту по уходу за кожей в домашних условиях

- **исключить** из домашнего ухода **препараты, оказывающие разрушительное воздействие на барьерные функции кожи** (натуральное мыло, спиртовые лосьоны...)
- **использовать мягкие средства очищения** (мицеллярный раствор, очищающее молочко)
- В случае сильно загрязненной кожи можно использовать синтетическое мыло с pH 5,5–6,0.  
**Приветствуются успокаивающие и смягчающие добавки** (пробиотический комплекс, растительные экстракты...)
- периодически **тонизировать кожу неспиртовым лосьоном** на основе глицерина и полимеров (синтетических или природных) **с успокаивающими противовоспалительным действием**, содержащим водорастворимые растительные экстракты, богатые биофлавоноидами (экстракт зеленого чая, кожуры винограда и пр.)
- **для увлажнения рогового слоя и поддержания его водного баланса применять препараты**, в составе которых есть вещества, **способные притягивать и удерживать воду** (глицерин, сорбитол, гиалуроновая кислота, гель алоэ, аминокислоты, молочная кислота и т.д.)
- **применять препараты**, которые **нормализуют состав и структуру липидов рогового слоя** (витамин E, экстракт масла косточек сладкого миндаля...)





P.m.e. Polina Laiter  
Paramedical Esthetician  
Ramat Gan, Israel

tel: +972-3-6735906  
mobile: +972-52-2905354  
e-mail: [laiter@bezeqint.net](mailto:laiter@bezeqint.net)  
site: [www.Reface.co.il](http://www.Reface.co.il)  
Facebook: [Reface.Laitlift.System](https://www.facebook.com/Reface.Laitlift.System)

---

© 2017 Reface Laitlift System / Polina Laiter. Все права защищены.  
Использование и перепечатка материалов только с письменного разрешения автора.