

ВИТАМИНЫ В КОСМЕТИКЕ

Витамины в косметике были всегда, но широкие возможности их воздействия на поверхностные и глубокие слои кожи были обнаружены сравнительно недавно. Точный анализ показал, что каждый из витаминов работает в своей области, но объединяя их в единое целое, можно значительно увеличить их пропускную способность. Однако, чтобы ощутить благотворное влияние витаминов в косметике, они должны быть в нужной концентрации. И более того - витамины в косметике всегда должны быть максимально приспособлены к потребностям кожи



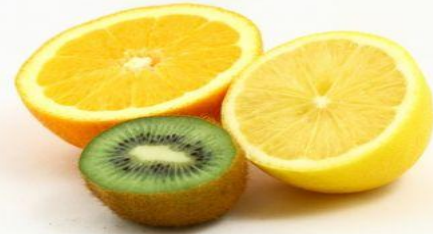
Витамин А

- Витамин А используют при псориазе, воспалениях, акне, атопических дерматитах, для заживления ран, при обморожениях и ожогах. Способствует регенерации эпидермиса; уменьшает прирост внешнего слоя эпидермиса и снижает чрезмерное ороговение, шелушение и шероховатость кожи; стимулирует деление клеток в пределах средних слоев эпидермиса; защищает от пагубного воздействия свободных радикалов, уменьшает пигментацию кожи, отбеливая веснушки.
- Косметические средства, содержащие этот витамин, должны использоваться в ночное время или в сочетании с солнцезащитным кремом, так как витамин А sensibilizes кожу к воздействию ультрафиолетовых лучей, что способствует появлению гиперпигментации
- Крем с витамином А должен также обеспечивать хорошее увлажнение и смазку кожи, так как ретинол снижает выработку кожного сала и имеет высушивающий эффект. Кроме того, поскольку витамин А быстро окисляется (чтобы противодействовать этому, одновременно добавляют витамин Е в качестве антиоксиданта), косметику, содержащую витамин А требуется хранить в прохладном, темном месте, а использовать ее после открытия следует не более 8 недель

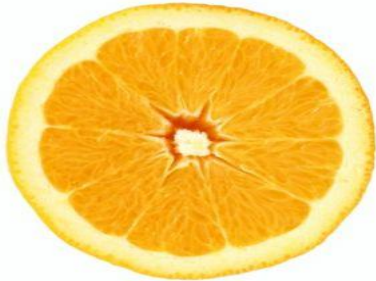


- Витамины группы В - витаминивноактивно участвуют в обменных процессах во всех слоях кожи. Это-лечение солнечных ожогов, поэтому они просто незаменимы для любителей неумеренного загара. Например, пантенол смягчает шершавую пересушенную кожу, а никотиновая кислота снимает воспаление. Остальные налаживают деятельность иммунной системы, укрепляют коллагеновые волокна, увлажняют, подтягивают и разглаживают увядший эпидермис. Результат— заметно улучшается эластичность и тонус кожи.
- Кремы с В-витаминами идеальны для дневного использования в летнее время. Они имеют приятную текстуру, необыкновенную легкость и моментально впитываются кожей. А все потому, что витамины группы В водорастворимы, для поддержания своих полезных качеств не нуждаются в жировой основе и чаще всего входят в состав легких гелей, флюидов, сывороток.
- Натуральная косметика без отдушек и консервантов, содержащая В-витамины, требует особой упаковки и условий хранения. Достаточно не закрыть баночку, и уже через час средство потеряет половину своих ценных качеств. Поэтому натуральные кремы, обогащенные этими витаминами, лучше покупать в тубиках или бутылках с дозаторами и хранить в темном месте при комнатной температуре. Чтобы такая косметика долго хранилась (до трех лет), витамины группы В «связывают» химическими стабилизаторами — солями натрия — сульфитом, метабисульфитом и тиосульфатом. Если вы нашли их в составе, значит, из этого крема ваша кожа всегда получит В-витамины в полном объеме.

- **Витамин В1 (тиамин)** Участвует в обменных процессах клеток кожи, а также в их ферментативных изменениях.
- **Витамин В2 (рибофлавин)** Является важным фактором, регулирующим метаболизм жирных кислот (на поверхности себорейной кожи эти кислоты разлагаются бактериями, становясь дополнительным воспалительным и раздражающим кожу фактором). Витамин В2 помогает в лечении акне, в том числе розового акне, а также является главным фактором роста клеток и улучшает работу капилляров. Чаще всего встречается в дрожжах.
- **Провитамин В5 (d-пантенол, пантотеновая кислота)** Принадлежит к группе витаминов В, без которых не может правильно осуществляться метаболизм клеток. Он легко впитывается через эпидермис; активизирует деление его клеток; ускоряет заживление и смягчает раздражения; улучшает структуру эпидермиса; защищает чувствительную и чрезмерно восприимчивую кожу, легко увлажняет и смягчает эпидермис.
- **Витамин В6 (пиридоксин)** Нормализует функции кожи, влияющие на правильный обмен ненасыщенных жирных кислот. Необходим для зрелой кожи – замедляет увядание и быстрое старение (экстракт дрожжей, содержащий этот витамин, – стимулятор клеточной энергии).
- **Витамин В12 (цианокобаламин)** Нормализует атрофированную кожу, а также регулирует образование меланина. Его нехватка приводит к дефициту фолиевой кислоты, в результате чего уменьшается внутриклеточная проницаемость.



C



- Самым ценным свойством является его способность нейтрализовать свободные радикалы. В более глубоких слоях кожи витамин С стимулирует производство коллагена, эластина, улучшает микроциркуляцию, повышая гибкость стенок капиллярных сосудов. Действует на кожу как легкий пилинг, отшелушивает мертвые клетки кожи и уменьшает пигментацию.
- Косметика с витамином С хороша для зрелой кожи, усталой и обвисшей, потому что улучшает ее эластичность и упругость. Он также хорошо подходит подросткам - помогает лечить акне. Кремы и лосьоны, содержащие витамин С, питают и освежают, улучшают цвет и выравнивают тон кожи.
- Шампуни и кондиционеры с добавлением этого витамина улучшают состояние волос, не давая им слишком быстро становиться жирными. Лучшие результаты дает та косметика по уходу за кожей, в которой витамин С присутствует в концентрации не менее 15%. Недостатком витамина С является высокая нестабильность и повышенная чувствительность к свету и кислороду. Поэтому косметика, в которой он находится, должна быть плотно закрытой и храниться в темном месте.

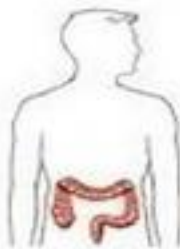
fifa



ВИТАМИН Е



- В составе косметических средств витамин Е даже эффективнее обычных фармацевтических капсул для глотания. Однако обратите внимание на его содержание. С низким содержанием витамина Е косметические средства практически бесполезны. К тому же, этот витамин усваивается только вместе с жирами, которые обязательно должны быть в составе препарата. Жиры также в данном случае выступают в роли антиоксиданта. Однако высокое содержание витамина Е (около 2%) позволяет ему выгодно влиять на кожу и действовать как настоящий «витамин молодости». Стоит отметить, что до сих пор не изучены все положительные эффекты витамина Е на кожу. Самый главный результат его применения – повышение упругости кожи. Он достигается за очень короткий срок и держится долгое время. Этот витамин используется не только в косметологии, но и в дерматологии, как добавка к лекарственным средствам.
- Часто выпускают косметику, в которой идет сочетание витаминов С и Е. Это сочетание особенно полезно, так как вместе эти витамины прекрасно усваиваются и дополняют действие друг друга.



Витамин К



- Витамин К – первое средство для заживления травм, связанных с нарушением непрерывности кровеносных сосудов и вообще при любых проблемах с сосудами.
- В результате исследований в последние годы ученые обнаружили, что витамин К может быть активен не только в печени, но и в коже. Специальная и стабильная формула витамина К хорошо переносится кожей и быстро ею поглощается. В этой форме витамин К активизирует процессы, связанные со свертыванием крови.
- Витамин К улучшает тон кожи, избавляет от расширенных кровеносных сосудов и пигментных пятен. Он осветляет кожу, поврежденную в результате интенсивного воздействия солнца и загрязнений окружающей среды. Также витамин К подходит для ухода за кожей пожилых людей с измененными кровеносными сосудами и высокой склонностью к образованию инсультов и незначительных ушибов. На рынке косметических средств для кожи, склонной к покраснению и образованию сосудистых звездочек, витамин К является абсолютным фаворитом.



- Регулирует обмен кальция и фосфора, ускоряет всасывание этих элементов, их усвоение и последующее преобразование в кальцийфосфатные соединения, необходимые для формирования костной ткани. Витамин Д поступает в организм в составе некоторых продуктов. Кроме того, наша кожа под воздействием ультрафиолетовых лучей синтезирует витамин Д₃. Витамины Д₂ и Д₃ ускоряют обменные процессы и увеличивают сопротивляемость эпидермиса.
- Витамин D еще называют витамином солнца. Он необходим для минерального обмена, способствует регенерации кожи, повышает ее упругость. Чаще всего витамин D входит в питательные средства для ухода за кожей в осенне-зимний период и кремы anti-age.



● Считается основным фактором, регулирующим водно-липидный баланс кожи. Жирные кислоты являются одним из компонентов внешнего барьера кожи, защищающего ее от утраты влаги. Под воздействием солнца и свободных радикалов натуральные липиды кожи разрушаются, а вместе с ними разрушается и защитный барьер кожи. Витамин F представляет собой комплекс легко усваиваемых жиров, которые реставрируют липидный слой эпидермиса и восстанавливают его физиологические защитные свойства. Полиненасыщенные жирные кислоты встраиваются в структуру керамидов, благодаря чему эпидермис сохраняет мягкость и эластичность. Они повышают прочность и эластичность кровеносных сосудов. Кремы с витамином F рекомендуются для сухой, чувствительной кожи, склонной к аллергии. Богаты витамином F арахисовое масло, масло ши (shea butter), масло из ростков пшеницы и кукурузы, масло розы (*Rosa Mosqueta* содержит 80% ПНЖК), масло из виноградных косточек, персиковое, миндальное.



- На сегодняшний день установлено, что d-биотин (активная форма биотина, непосредственно витамин H) участвует в работе как минимум девяти ферментативных систем, в том числе в синтезе жирных кислот и аминокислот. Неудивительно, что при недостатке витамина H в первую очередь страдает кожный покров. Симптомы недостатка биотина -это дерматит, жирная себорея, воспаления кожи, бледность, алопеция (выпадение волос), а также общее недомогание (усталость, сонливость, депрессия).
- Витамин H может быть синтезирован кишечной микрофлорой.
- При сильных физических нагрузках, обширных поражениях кожного покрова, а также при нарушении деятельности кишечника (дисбактериозах) необходимо обратить внимание на диету, обогащенную биотином.
- Витамин H, используемый для косметического производства, извлекается из бобовых, цветной капусты, лука.



- Входит в состав энзимов, принимающих участие в восстановительных процессах в клетках тканей. Необходим для энергетических изменений, происходящих в клетках тканей, также полезен при загрубевшей коже, шелушении эпидермиса, покраснении и даже воспалительных процессах, особенно в местах, подверженных воздействию солнца. При нехватке витамина развивается болезнь Пеллагра (от итальянского pelle agra – шершавая кожа). Присутствует в печени, мясе, пшенице, рыбе, горохе, фасоли и в большом количестве в сухих дрожжах. Растворим в воде.



- Биофлавоноиды – растительные пигменты, в большинстве случаев именно они окрашивают овощи, фрукты и травы в яркие цвета. Наибольшее количество биофлавоноидов содержится в черноплодной рябине, шиповнике, винограде, черной смородине, красном перце, чернике, малине.
- Основное биологическое значение биофлавоноидов – в их участии в окислительно-восстановительных реакциях. Они являются мощными естественными **антиоксидантами**, восстанавливают разрушенный свободными радикалами витамин С. Биофлавоноиды улучшают состояние капилляров: повышают их прочность, снижают проницаемость сосудистой стенки. Многие биофлавоноиды способны нормализовать кровяное давление. Кроме того, биофлавоноиды оказывают антибактериальное действие, улучшают кровообращение и работу печени, снижают уровень холестерина, дают хороший результат при лечении и профилактики катаракты. Биофлавоноиды используются для лечения спортивных травм, язв, воспалительных процессов на коже, поскольку облегчают боль, ушибы, синяки. Одни биофлавоноиды оказывают кровоостанавливающее действие и используются при лечении геморроя, другие служат хорошими желчегонными средствами. В сочетании с витамином С биофлавоноиды способны уменьшать проявления герпеса. Некоторые исследования указывают на противоопухолевое действие биофлавоноидов.



- Биофлавоноиды не токсичны для человека при любом способе введения и активно используются в косметологии. Они включены в рецептуры многих наружных косметических средств, предназначенных для защиты кожи от действия свободных радикалов. Экстракты растений с большим содержанием биофлавоноидов широко используются в мезотерапии. Они могут применяться в чистом виде или входить в состав мезотерапевтических коктейлей

Спасибо за внимание!



НЕ СТОИТ ОВАЦИЙ