



DON'T
TOUCH
MY
**RETINOID
GUIDE**

ГАЙД ПО РЕТИНОИДАМ ОТ КОМАНДЫ DTMS

СОДЕРЖАНИЕ

- 02 ВСТУПЛЕНИЕ
- 03 ЗАЧЕМ НУЖНЫ РЕТИНОИДЫ В КОСМЕТИКЕ:
ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
- 05 ВИДЫ РЕТИНОИДОВ
- 09 РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ: ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ
 - ИГРОВАЯ СХЕМА:
КАКУЮ СЫВОРОТКУ ВЫБРАТЬ
- 16 КАК ВВОДИТЬ РЕТИНОИДЫ В УХОД
- 19 КАК СОЧЕТАТЬ РЕТИНОИДЫ С ДРУГИМИ
АКТИВАМИ
 - СХЕМА УХОДА С УПОРОМ НА БОРЬБУ
С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ
 - СХЕМА УХОДА С УПОРОМ НА БОРЬБУ
С ВОСПАЛЕНИЯМИ
- 23 МИФЫ ПРО РЕТИНОИДЫ
- 26 РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ ГЛАЗАМИ ПОКУПАТЕЛЕЙ
- 28 ПРИМЕЧАНИЯ



ВСТУПЛЕНИЕ

МЫ НЕ УСТАЁМ ОБСУЖДАТЬ РЕТИНОИДЫ — ГОВОРИМ О НИХ ВО ВРЕМЯ БРАНЧА С КОЛЛЕГАМИ, ПРОГУЛОК С ПОДРУГАМИ И ПОСИДЕЛОК У РОДИТЕЛЕЙ. ПОСТОЯННО ПЫТАЕМСЯ РАЗВЕЯТЬ МИФЫ И ЛЕГЕНДЫ, КОТОРЫЕ ПЛОТНО ЗАКРЕПИЛИСЬ В БЬЮТИ-КУЛЬТУРЕ. ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОСТАВИТЬ ТОЧКУ — БОЛЬШУЮ, МНОГОСТРАНИЧНУЮ И ЧЕСТНУЮ.

В ЭТОМ ГАЙДЕ ХОТИМ ВСПОМНИТЬ БАЗУ, РАЗОБРАТЬСЯ В ВИДАХ РЕТИНОИДОВ И ПОНЯТНО ОТВЕТИТЬ НА ГЛАВНЫЙ ВОПРОС: ЧТО ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ИМЕННО ВАМ — СЫВОРОТКУ С РЕТИНОЛОМ ИЛИ С РЕТИНАЛЕМ (ИЛИ ВООБЩЕ НИЧЕГО — ДА, МЫ ЗА ТАКОЕ ТОЖЕ)? А ЕЩЁ ОБЪЯСНИТЬ, КАК СОЧЕТАТЬ ЭТОТ АКТИВ С ДРУГИМИ КОМПОНЕНТАМИ.

ЕСЛИ ВЫ НОВИЧОК, СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ ГАЙД ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА. ОПЫТНЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ РЕТИНОИДОВ МОГУТ ПРИБЕГНУТЬ К СОДЕРЖАНИЮ И ПЕРЕПРЫГНУТЬ В ЛЮБУЮ ПОНРАВИВШУЮСЯ ГЛАВУ. НАДЕЕМСЯ, ШПАРГАЛКА ОКАЖЕТСЯ ДЛЯ ВАС ПОЛЕЗНОЙ, ПОНЯТНОЙ И ИНТЕРЕСНОЙ.

ВАЖНО! ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ И НЕ ЗАМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРИМЕНЕНИЯ РЕТИНОИДОВ, ОСОБЕННО ПРИ НАЛИЧИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ДЕРМАТОЛОГУ ДЛЯ ПОДБОРА ИНДИВИДУАЛЬНОГО УХОДА.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ РЕТИНОИДЫ В КОСМЕТИКЕ: ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ЗАЧЕМ НУЖНЫ РЕТИНОИДЫ В КОСМЕТИКЕ: ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

МЫ ЖИВЁМ В ЭПОХУ ИЗОБИЛИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ. КОМПАНИИ ПОСТОЯННО ПРИМАНИВАЮТ ПОКУПАТЕЛЕЙ, ВЫНОСЯ НА УПАКОВКУ «МОДНЫЕ» ИНГРЕДИЕНТЫ ИЛИ НОВЫЕ «УМНЫЕ» СЛОВЕЧКИ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО НА ПОЛКЕ ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМУЛА. В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ЖЕ КОМПОНЕНТОВ С ДОКАЗАННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ НЕ ТАК УЖ И МНОГО.

НАПРИМЕР, ЕСЛИ ГОВОРИТЬ ОБ ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ИНГРЕДИЕНТАХ В КОСМЕТИКЕ, ТО ИХ МОЖНО ПЕРЕСЧИТАТЬ ПО ПАЛЬЦАМ — РЕЧЬ О ТЕХ, ЧТО ХОРОШО ИЗУЧЕНЫ. И ЗОЛОТЫМ СТАНДАРТОМ СЧИТАЮТСЯ РЕТИНОИДЫ, ПРОИЗВОДНЫЕ ВИТАМИНА А. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ БОРЬБЫ С ПРИЗНАКАМИ СТАРЕНИЯ. ТАКЖЕ ЕСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО РЕТИНОИДЫ СПРАВЛЯЮТСЯ С ВОСПАЛЕНИЯМИ НА КОЖЕ.

ИТОГО. КОМУ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ КОСМЕТИКА С РЕТИНОИДАМИ:

ЛЮДЯМ С КОЖЕЙ С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ

СРЕДСТВА СТИМУЛИРУЮТ ОБНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК И СИНТЕЗ КОЛЛАГЕНА, УМЕНЬШАЮТ КОЛИЧЕСТВО МОРЩИН, ОСВЕТЛЯЮТ ПИГМЕНТАЦИЮ, ВЫРАВНИВАЮТ ТОН И УВЕЛИЧИВАЮТ УПРУГОСТЬ (ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: С ВОЗРАСТОМ ЭПИДЕРМИС СТАНОВИТСЯ ТОЛЩЕ, А ДЕРМАЛЬНЫЙ СЛОЙ — ТОНЬШЕ, РЕТИНОИДЫ ЖЕ РАБОТАЮТ В ДВУХ НАПРАВЛЕНИЯХ).

ЛЮДЯМ С ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ

ПРОДУКТЫ НОРМАЛИЗУЮТ ВЫРАБОТКУ СЕБУМА, ВОССТАНАВЛИВАЮТ БАРЬЕРНЫЕ ФУНКЦИИ, СНИЖАЮТ КОЛИЧЕСТВО ЧЁРНЫХ ТОЧЕК И ВОСПАЛЕНИЙ, ОСВЕТЛЯЮТ ПОСТАКНЕ.

А ЧТО НАСЧЁТ ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ?

СЫВОРОТКИ С РЕТИНОИДАМИ СТИМУЛИРУЮТ ОБНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК И УКРЕПЛЯЮТ ДЕРМУ, ПОЭТОМУ МОГУТ НЕМНОГО ОТСРОЧИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ МЕЛКИХ МОРЩИН. ПРИ ЖЕЛАНИИ СОВЕТУЕМ ДОБАВИТЬ ИХ В БЬЮТИ-РУТИНУ ПОСЛЕ 25 ЛЕТ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ. НО ЭТО НЕОБЯЗАТЕЛЬНО.

P. S. ЕСЛИ ВАС УСТРАИВАЕТ СОСТОЯНИЕ ВАШЕЙ КОЖИ, НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧАТЬ В УХОД РЕТИНОИДЫ. ДОСТАТОЧНО ОГРАНИЧИТЬСЯ ОЧИЩЕНИЕМ И УВЛАЖНЕНИЕМ.

ВИДЫ РЕТИНОИДОВ

ВИДЫ РЕТИНОИДОВ

ВЫДЕЛЯЮТ 4 ПОКОЛЕНИЯ РЕТИНОИДОВ:

ПЕРВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ: ЭТО НАТУРАЛЬНЫЕ (ИЛИ ПРИРОДНЫЕ) РЕТИНОИДЫ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОКАЗАНА, МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ.

ПРИМЕРЫ: РЕТИНОЛ (RETINOL), РЕТИНАЛЬ ИЛИ РЕТИНАЛЬДЕГИД (RETINAL ИЛИ RETINALDEHYDE), ТРЕТИНОИН (TRETINOIN) — МЕЖДУНАРОДНОЕ НАЗВАНИЕ РЕТИНОВОЙ КИСЛОТЫ, В РОССИИ НЕ НАЙТИ.

ПРИМЕНЕНИЕ: ПРОТИВ МОРЩИН, ПИГМЕНТАЦИИ, ВОСПАЛЕНИЙ.

ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ: БОЛЕЕ СТАБИЛЬНЫЕ (ТО ЕСТЬ НЕ РАЗРУШАЮТСЯ И НЕ ВСТУПАЮТ В НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ), БОЛЕЕ ТОЧНО ПЕРЕДАЮТ СИГНАЛ КЛЕТКАМ КОЖИ, ЗА СЧЁТ ЧЕГО ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПРЕДСКАЗУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. ИСПОЛЬЗУЮТ В ПРЕПАРАТАХ ДЛЯ ПРИЁМА ВНУТРЬ.

ПРИМЕРЫ: ЭТРЕТИНАТ (ETRETINATE) — ЗАПРЕЩЁН В РФ, АЦИТРЕТИН (ACITRETIN).

ПРИМЕНЕНИЕ: ПРИ СЕРЬЁЗНЫХ ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМАХ (ПСОРИАЗЕ, ВЫРАЖЕННОМ АКНЕ).

ТРЕТЬЕ ПОКОЛЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ: ЕЩЁ БОЛЕЕ СЕЛЕКТИВНЫЕ СИНТЕТИЧЕСКИЕ РЕТИНОИДЫ, СТАБИЛЬНЫЕ И ПРЕДСКАЗУЕМЫЕ.

ПРИМЕРЫ: АДАПАЛЕН (ADAPALENE), ТАЗАРОТЕН (TAZAROTENE) — ПО РЕЦЕПТУ.

ПРИМЕНЕНИЕ: ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ.

ЧЕТВЁРТОЕ ПОКОЛЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ: ЭТО «РЕТИНОИД-ПОДОБНЫЕ» МОЛЕКУЛЫ, КОТОРЫЕ НАЦЕЛЕНЫ НА КОНКРЕТНЫЕ РЕЦЕПТОРЫ. РЕЖЕ ВЫЗЫВАЮТ РАЗДРАЖЕНИЕ. ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ.

ПРИМЕРЫ: ТРИФАРОТЕН (TRIFAROTENE) — ТОЛЬКО ПО РЕЦЕПТУ.

ПРИМЕНЕНИЕ: ПРОТИВ АКНЕ И ПРИЗНАКОВ СТАРЕНИЯ.

В УХОДОВОЙ КОСМЕТИКЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЕТСЯ РЕТИНОЛ ИЛИ РЕТИНАЛЬ, ЭТИ ФОРМЫ ДОСТУПНЫ И ХОРОШО ИЗУЧЕНЫ. ОНИ БЫВАЮТ В РАЗНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ПРОЦЕНТ КОМПОНЕНТА, ТЕМ ВЫШЕ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ И РИСК ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ. В АПТЕЧНОЙ КОСМЕТИКЕ МОЖНО НАЙТИ АДАПАЛЕН И ТАЗАРОТЕН. ОНИ СЛИШКОМ АКТИВНЫ ДЛЯ ОБЫЧНЫХ УХОДОВЫХ ПРОДУКТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ИХ СЛЕДУЕТ ПРИМЕНЯТЬ ТОЛЬКО ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА.

ПРОИЗВОДНЫЕ РЕТИНОЛА

ИНОГДА ПРОИЗВОДИТЕЛИ ПИШУТ НА УПАКОВКЕ «КРЕМ/СЫВОРОТКА С РЕТИНОЛОМ», НО НА САМОМ ДЕЛЕ ДОБАВЛЯЮТ В ФОРМУЛУ ЕГО ПРОИЗВОДНЫЕ, А ИМЕННО — СОЕДИНЕНИЕ РЕТИНОЛА С ДРУГИМ КОМПОНЕНТОМ. ОНО ЗАЧАСТУЮ ОКАЗЫВАЕТ БОЛЕЕ СЛАБЫЙ ЭФФЕКТ, ПОСКОЛЬКУ ПРОХОДИТ НА ОДНУ СТУПЕНЬ ТРАНСФОРМАЦИИ БОЛЬШЕ.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ? РЕТИНОИДЫ САМИ ПО СЕБЕ НЕ МОГУТ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА КОЖУ, ТАК КАК РЕЦЕПТОРЫ ИХ НЕ РАСПОЗНАЮТ. СНАЧАЛА ПРОИЗВОДНЫЕ ВИТАМИНА А ДОЛЖНЫ ПРЕОБРАЗОВАТЬСЯ В РЕТИНОВУЮ КИСЛОТУ (В КОЖЕ ЕСТЬ РЕЦЕПТОРЫ ЭТОЙ КИСЛОТЫ, ПОЭТОМУ ОНИ ЕЁ «СЧИТЫВАЮТ»). ЧЕМ БОЛЬШЕ КОМПОНЕНТУ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ТРАНСФОРМАЦИЙ, ТЕМ МЕНЕЕ ОН ЭФФЕКТИВНЫЙ.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ РЕТИНОЛА ВЫГЛЯДИТ ТАК:



А ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ПРОИЗВОДНЫХ РЕТИНОЛА ТАК:



ПЕРЕЧИСЛИМ ОСНОВНЫЕ ПРОИЗВОДНЫЕ РЕТИНОЛА, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ РАСПОЗНАВАТЬ ИХ В СОСТАВАХ ПРОДУКТОВ:

- **РЕТИНИЛ ПАЛЬМИТАТ (RETINYL PALMITATE).** СОЕДИНЕНИЕ РЕТИНОЛА И ПАЛЬМИТИНОВОЙ КИСЛОТЫ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В СРЕДСТВАХ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. БОРЕТСЯ С ВОСПАЛЕНИЯМИ, НО НЕ РАБОТАЕТ С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ.
- **РЕТИНИЛ АЦЕТАТ (RETINYL ACETATE).** СОЧЕТАНИЕ РЕТИНОЛА И УКСУСНОЙ КИСЛОТЫ. ОКАЗЫВАЕТ МЯГКОЕ И СЛАБОЕ ДЕЙСТВИЕ.
- **РЕТИНИЛ ЛИНОЛЕАТ (RETINYL LINOLEATE).** КОМБИНАЦИЯ РЕТИНОЛА И ЛИНОЛЕВОЙ КИСЛОТЫ — ОБЛАДАЕТ РЕТИНОИДОВЫМ ЭФФЕКТОМ И БОНУСОМ ПОДДЕРЖИВАЕТ БАРЬЕРНЫЕ ФУНКЦИИ.
- **РЕТИНИЛ ГЛИКОЗИД (RETINYL GLUCOSIDE).** ПРОИЗВОДНОЕ РЕТИНОЛА, В КОТОРОМ МОЛЕКУЛА РЕТИНОЛА СОЕДИНЕНА С ГЛЮКОЗОЙ. МЕНЬШЕ РАЗРУШАЕТСЯ ПРИ КОНТАКТЕ СО СВЕТОМ И ВОЗДУХОМ.

ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛИМ **РЕТИНИЛ РЕТИНОАТ (RETINYL RETINOATE, R-RETINOATE)**.

ЭТО КОМБИНАЦИЯ РЕТИНОЛА И РЕТИНОВОЙ КИСЛОТЫ. ЕЁ ПРЕИМУЩЕСТВО В ТОМ, ЧТО ЧАСТЬ МОЛЕКУЛЫ АКТИВНА СРАЗУ (ТА, ЧТО РЕТИНОВАЯ КИСЛОТА), А ДРУГАЯ ЧАСТЬ ПРОХОДИТ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОКАЗЫВАЕТ ДЕЙСТВИЕ НА КОЖУ.

И ПОСЛЕДНЕЕ ПРОИЗВОДНОЕ В ЭТОМ ГАЙДЕ — **ГИДРОКСИПИНАКОЛОН РЕТИНОАТ (HPR, GRANACTIVE RETINOID, HYDROXYPINACOLONE RETINOATE)**. ЭТО ЭФИР ПОЛИТРАНСРЕТИНОВОЙ КИСЛОТЫ. ОН НИКАК НЕ ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ И НАПРЯМУЮ СВЯЗЫВАЕТСЯ С РЕЦЕПТОРАМИ КОЖИ. ПРАВДА, ПОКА ЧТО ЭТОТ КОМПОНЕНТ НЕ ТАК ХОРОШО ИССЛЕДОВАН, КАК РЕТИНОЛ.

ЕЩЁ СЕЙЧАС ПОЛЬЗУЕТСЯ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ **БАКУЧИОЛ (BAKUCHIOL)** — ЭТО РАСТИТЕЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ «АЛЬТЕРНАТИВОЙ РЕТИНОЛУ», НО ПО СВОЕЙ СТРУКТУРЕ ОН НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕТИНОИДОМ. «ЗВАНИЕ» КОМПОНЕНТ ПОЛУЧИЛ БЛАГОДАРЯ АНТИВОЗРАСТНОМУ ДЕЙСТВИЮ. ОДНО ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО БАКУЧИОЛ БОРЕТСЯ С МОРЩИНАМИ И ПИГМЕНТАЦИЕЙ, ПРИ ЭТОМ ВЫЗЫВАЕТ МЕНЬШЕ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ЧЕМ РЕТИНОЛ. ПРАВДА, ЕСТЬ МИНУС — ЕГО СТЕПЕНЬ АКТИВНОСТИ ЗНАЧИТЕЛЬНО НИЖЕ.

РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ: ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ



РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ: ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ

РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ — ОДНИ ИЗ САМЫХ ИЗУЧЕННЫХ ФОРМ РЕТИНОИДОВ. ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДТВЕРЖДЕНА МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ, ПОЭТОМУ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ИМЕННО ИХ В СВОЕЙ КОСМЕТИКЕ. У ЭТИХ КОМПОНЕНТОВ ОДИНАКОВЫЕ ЗАДАЧИ — РАБОТА С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, ОСВЕТЛЕНИЕ ПИГМЕНТАЦИИ И УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВОСПАЛЕНИЙ. НО ОНИ НЕМНОГО ПО-РАЗНОМУ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА КОЖУ.

ПУТЬ — ОТ ФЛАКОНА ДО ГЛУБОКИХ СЛОЁВ КОЖИ

РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ ОТЛИЧАЮТСЯ КОЛИЧЕСТВОМ ЭТАПОВ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ: РЕТИНОЛ ПРИ ПРОНИКНОВЕНИИ В КОЖУ ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ СНАЧАЛА В РЕТИНАЛЬ, А ПОТОМ В РЕТИНОВЕУЮ КИСЛОТУ. ПО ПУТИ НЕМНОГО ТЕРЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ИЗ-ЗА ЧЕГО СРЕДСТВО ДЕЙСТВУЕТ СЛАБЕЕ.



РЕТИНАЛЬ ПРОХОДИТ ТОЛЬКО ОДИН ЭТАП ТРАНСФОРМАЦИИ — ОН СРАЗУ ПРЕОБРАЗУЕТСЯ В РЕТИНОВЕУЮ КИСЛОТУ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, БОЛЬШЕ МОЛЕКУЛ ДОХОДИТ ДО ФИНАЛЬНОЙ ТОЧКИ, И СРЕДСТВО ДЕЙСТВУЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ.



ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ ЭТИ КОМПОНЕНТЫ В ОДИНАКОВЫХ КОНЦЕНТРАЦИЯХ, ТО РЕТИНАЛЬ СИЛЬНЕЕ И БЫСТРЕЕ РЕТИНОЛА В НЕСКОЛЬКО РАЗ. НО ПРИ ЭТОМ ОН АГРЕССИВНЕЕ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА КОЖУ, ИЗ-ЗА ЧЕГО ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ В МЕНЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ.

НАГЛЯДНЫЙ ПРИМЕР

ЕСЛИ РАССТАВЛЯТЬ НАШИ ПРОДУКТЫ С РЕТИНОИДАМИ ПО СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ,
ТО САМЫМ ЛЁГКИМ ВАРИАНТОМ БУДЕТ СЫВОРОТКА С РЕТИНОЛОМ 0.4% **DON'T TOUCH MY RETINOL**,
ЗА НЕЙ — СЫВОРОТКА С РЕТИНАЛЕМ 0.05% **DON'T TOUCH MY RETINAL**,
А ЗАТЕМ — СЫВОРОТКА С РЕТИНОЛОМ 0.7% **DON'T TOUCH MY RETINOL+**.

СЫВОРОТКА
С РЕТИНОЛОМ 0.4%



СЫВОРОТКА
С РЕТИНАЛЕМ 0.05%



СЫВОРОТКА
С РЕТИНОЛОМ 0.7%

**DON'T TOUCH
MY RETINOL**

**DON'T TOUCH
MY RETINAL**

**DON'T TOUCH
MY RETINOL+**



ЗАКАЗАТЬ



ЗАКАЗАТЬ



ЗАКАЗАТЬ

ДЕЙСТВИЕ

МНОЖЕСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО РЕТИНОЛ УМЕНЬШАЕТ ВЫРАЖЕННОСТЬ МЕЛКИХ МОРЩИН И ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ, ПОСКОЛЬКУ УДЕРЖИВАЕТ ВОДУ И ПОВЫШАЕТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА.

РЕТИНАЛЬ ЕМУ НЕ УСТУПАЕТ — ОН ТОЖЕ ЭФФЕКТИВНО УСТРАНЯЕТ ПРИЗНАКИ ФОТОСТАРЕНИЯ КОЖИ, А ЕЩЁ УВЕЛИЧИВАЕТ ТОЛЩИНУ ДЕРМЫ И УЛУЧШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ. ТАКЖЕ ЕСТЬ ИССЛЕДОВАНИЕ, ПОДТВЕРЖДАЮЩЕЕ, ЧТО РЕТИНАЛЬ БОРЕТСЯ С БАКТЕРИЯМИ, ВЫЗЫВАЮЩИМИ АКНЕ.

И ЕЩЁ НЕМНОГО НАУКИ. УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО РЕТИНАЛЬ ОБЛЕГЧАЕТ СИМПТОМЫ РОЗАЦЕА. КСТАТИ, В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛИ СРЕДСТВО С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ 0.05% — КАК У НАШЕЙ СЫВОРОТКИ **DON'T TOUCH MY RETINAL**.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ, ОПРОС ПОКУПАТЕЛЕЙ И НАШ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ПОКАЗАЛИ, ЧТО СЫВОРОТКА С РЕТИНАЛЕМ **DON'T TOUCH MY RETINAL** В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ БОРЕТСЯ С ВОСПАЛЕНИЯМИ, А ВО-ВТОРУЮ — С ПРИЗНАКАМИ СТАРЕНИЯ. А СЫВОРОТКИ С РЕТИНОЛОМ **DON'T TOUCH MY RETINOL** И **DON'T TOUCH MY RETINOL+** В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ БОРЮТСЯ С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, А ВО-ВТОРУЮ — С ВОСПАЛЕНИЯМИ.

ТЕКСТУРА

СЫВОРОТКИ DTMS ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА ПО ТЕКСТУРЕ И ЦВЕТУ. **DON'T TOUCH MY RETINOL** И **DON'T TOUCH MY RETINOL+** НАПОМИНАЮТ БЕЛЫЙ КРЕМ СРЕДНЕЙ ПЛОТНОСТИ И ОБЕСПЕЧИВАЮТ РАВНОМЕРНОЕ ПОКРЫТИЕ. **DON'T TOUCH MY RETINAL** БОЛЬШЕ ПОХОДИТ НА ЛЁГКИЙ ЖЁЛТЫЙ ГЕЛЬ, КОТОРЫЙ МОМЕНТАЛЬНО ВПИТЫВАЕТСЯ, НЕ ОСТАВЛЯЯ ПЛЁНКИ.

СРЕДСТВО С РЕТИНАЛЕМ ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ С ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ, СКЛОННОЙ К ЖИРНОСТИ. А ЕЩЁ ОНО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОЩУЩАЕТСЯ НА ЛИЦЕ БЛАГОДАРЯ НЕВЕСОМОЙ ТЕКСТУРЕ, ЧТО ОБЫЧНО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СЕБУМА.



ПРОЦЕСС ИНКАПСУЛЯЦИИ

РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ САМИ ПО СЕБЕ НЕСТАБИЛЬНЫ — ОНИ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К СВЕТУ, ВОЗДУХУ И ТЕПЛУ. БЕЗ ЗАЩИТЫ МОЛЕКУЛЫ БЫСТРО РАЗРУШАЮТСЯ, ИЗ-ЗА ЧЕГО СНИЖАЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

ПОЭТОМУ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ИНКАПСУЛИРОВАННЫЕ РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ. НЕСТАБИЛЬНЫЕ МОЛЕКУЛЫ «ЗАПЕЧАТЫВАЮТСЯ» В ЗАЩИТНУЮ ОБОЛОЧКУ (КАПСУЛУ).

ОНА РАСТВОРЯЕТСЯ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ФЕРМЕНТАМИ В КОЖЕ — И РЕТИНОИД МЕДЛЕННО ВЫСВОБОЖДАЕТСЯ. ПОСКОЛЬКУ АКТИВ ПОСТУПАЕТ НЕ РЕЗКО, А ПОСТЕПЕННО, УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ РАЗДРАЖЕНИЯ.

ЕЩЁ ИНКАПСУЛИРОВАННЫЙ РЕТИНОЛ/РЕТИНАЛЬ ЛЕГЧЕ ВСТРАИВАЕТСЯ В КРЕМЫ И СЫВОРОТКИ, А ТАКЖЕ ДОЛЬШЕ ХРАНИТСЯ.

ФОРМУЛА

ФОРМУЛЫ НАШИХ СЫВОРОТОК ДОПОЛНЕННЫ РАЗЛИЧНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ:

В СОСТАВЕ СЫВОРОТОК С РЕТИНОЛОМ DON'T TOUCH MY RETINOL DON'T TOUCH MY RETINOL+

● НИАЦИНАМИД

РЕГУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ КОЖНОГО САЛА, СНИЖАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЙ, УКРЕПЛЯЕТ ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР И УСПОКАИВАЕТ КОЖУ.

● МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА

МЯГКО ОТШЕЛУШИВАЕТ, ВЫРАВНИВАЯ ТЕКСТУРУ, УВЛАЖНЯЕТ И ПРИДАЁТ ЗДОРОВОЕ СИЯНИЕ.

● ФОСФОЛИПИДЫ

ПОДДЕРЖИВАЮТ ВОДНЫЙ БАЛАНС, ДЕЛАЮТ КОЖУ МЯГКОЙ И ГЛАДКОЙ.

● НАТУРАЛЬНЫЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ ФАКТОР

ЭТО КОМПЛЕКС ИЗ АМИНОКИСЛОТ, ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ, МОЧЕВИНЫ, SODIUM PCA. ОН СОДЕРЖИТСЯ В КОЖЕ ОТ ПРИРОДЫ И ОТВЕЧАЕТ ЗА УВЛАЖНЁННОСТЬ И ГЛАДКОСТЬ.

ВЫВОД

ЭТА ФОРМУЛА БОЛЬШЕ ПРО РАБОТУ С ПРИЗНАКАМИ СТАРЕНИЯ, РОВНЫЙ РЕЛЬЕФ И СИЯНИЕ. БОНУС — ПРОФИЛАКТИКА ВОСПАЛЕНИЙ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УБРАТЬ МЕЛКИЕ МОРЩИНКИ И УВЕЛИЧИТЬ УПРУГОСТЬ.



В СОСТАВЕ СЫВОРОТКИ С РЕТИНАЛЕМ DON'T TOUCH MY RETINAL

● НИАЦИНАМИД

РЕГУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ КОЖНОГО САЛА, СНИЖАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЙ, УКРЕПЛЯЕТ ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР И УСПОКАИВАЕТ КОЖУ.

● РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЦЕРАМИДЫ

УКРЕПЛЯЮТ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ.

● ЦЕНТЕЛЛА АЗИАТСКАЯ

УСПОКАИВАЕТ, СНИМАЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ.

ВЫВОД

ЭТО СОЧЕТАНИЕ ДЕЛАЕТ УПОР НА БОРЬБУ С ВОСПАЛЕНИЯМИ И СПОКОЙСТВИЕ. ФОРМУЛА МИНИМИЗИРУЕТ РИСК РАЗДРАЖЕНИЯ, УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ И УКРЕПЛЯЕТ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВОСПАЛЕНИЙ И ЧЁРНЫХ ТОЧЕК, А ТАКЖЕ СНИЗИТЬ СИМПТОМЫ РОЗАЦЕА.



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА



РЕТИНОЛ
DON'T TOUCH MY RETINOL
DON'T TOUCH MY RETINOL+

РЕТИНАЛЬ
DON'T TOUCH MY RETINAL

СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ

СРЕДНЯЯ — 2 СТАДИИ
ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

ВЫСОКАЯ — 1 СТАДИЯ
ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

КОНЦЕНТРАЦИЯ (КОЛИЧЕСТВО АКТИВА)

0.4% И 0.7%

0.05%

СТАБИЛЬНОСТЬ (УСТОЙЧИВОСТЬ К РАЗДРАЖИТЕЛЯМ)

СТАБИЛЕН БЛАГОДАРЯ
ИНКАПСУЛЯЦИИ

СТАБИЛЕН БЛАГОДАРЯ
ИНКАПСУЛЯЦИИ

ТИП КОЖИ

ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ, В ТОМ
ЧИСЛЕ И ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ
КОЖИ (В КОНЦЕНТРАЦИИ 0.4%)

ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ, ОСОБЕННО
РЕКОМЕНДУЕМ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ,
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ,
ДЛЯ КОЖИ С РОЗАЦЕА

ТЕКСТУРА

КРЕМОВАЯ, СРЕДНЯЯ ПЛОТНОСТЬ

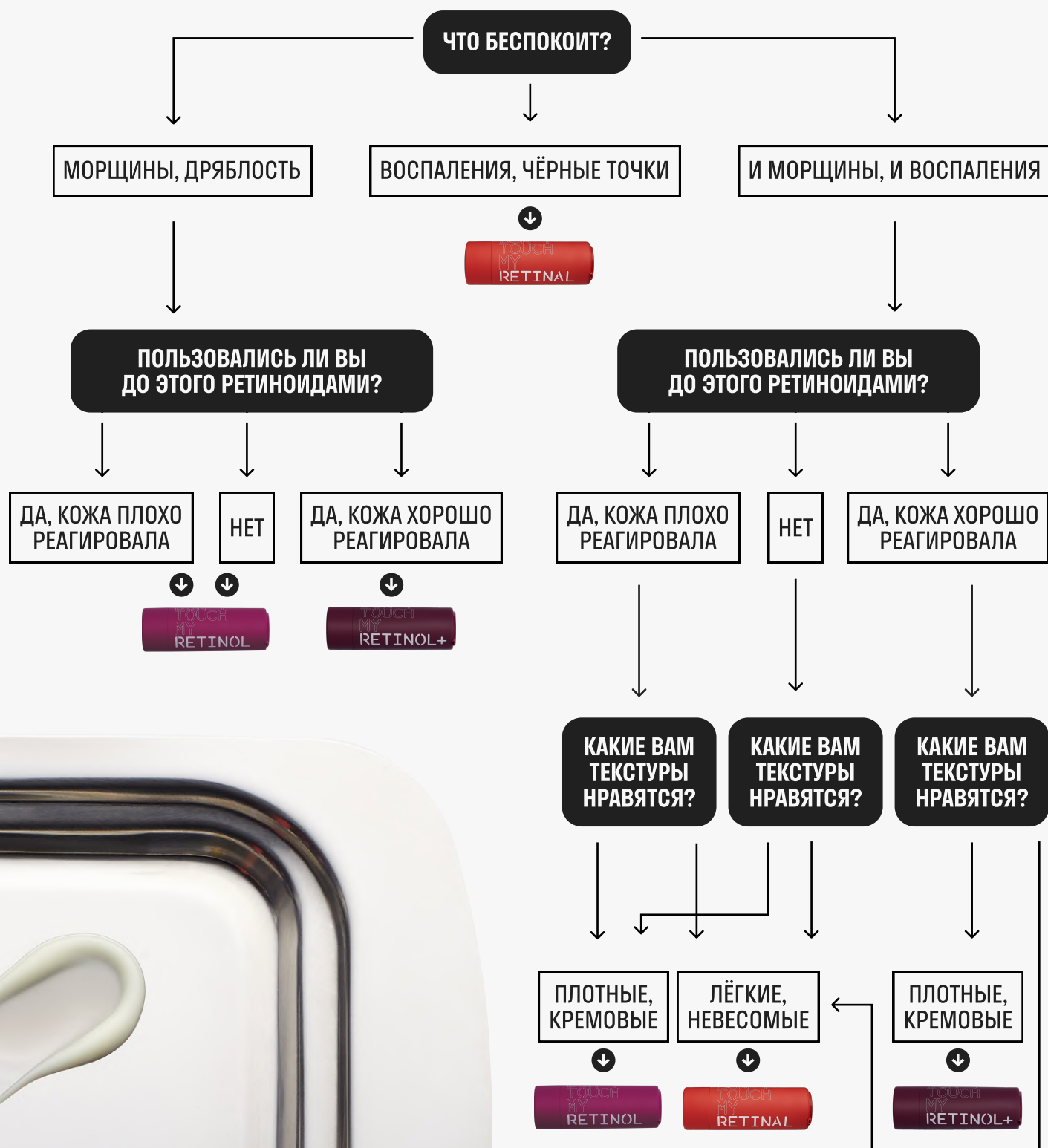
ЛЁГКИЙ ГЕЛЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

НИАЦИНАМИД — УСПОКАИВАЕТ,
МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА — ПРИДАЁТ
ГЛАДКОСТЬ И СИЯНИЕ,
ФОСФОЛИПИДЫ — ПОДДЕРЖИВАЮТ
ВОДНЫЙ БАЛАНС

НИАЦИНАМИД — УСПОКАИВАЕТ,
РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЦЕРАМИДЫ —
ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР,
ЦЕНТЕЛЛА АЗИАТСКАЯ — СНИМАЕТ
РАЗДРАЖЕНИЕ

ИГРОВАЯ СХЕМА: КАКУЮ СЫВОРОТКУ ВЫБРАТЬ



КАК ВВОДИТЬ РЕТИНОИДЫ В УХОД

КАК ВВОДИТЬ РЕТИНОИДЫ В УХОД

РЕТИНОИДЫ ЗАПУСКАЮТ ШИРОКИЙ СПЕКТР ИЗМЕНЕНИЙ В КОЖЕ — ОНИ УСКОРЯЮТ ОБНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК И СИНТЕЗ КОЛЛАГЕНА. ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ЭТИ ПРОЦЕССЫ МОГУТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ РАЗДРАЖЕНИЕМ И ПОКРАСНЕНИЕМ, ПОСКОЛЬКУ КОМПОНЕНТ НА СТАРТЕ НАРУШАЕТ БАРЬЕР. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД, КОГДА КОЖА АДАПТИРУЕТСЯ К ЭТОМУ АКТИВУ, НАЗЫВАЕТСЯ «РЕТИНИЗАЦИЕЙ».



ПРАВИЛО 1

ПОДГОТОВЬТЕ КОЖУ. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО: ЕСЛИ ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕТИНОИДОВ НАЧАТЬ МАЗАТЬСЯ УВЛАЖНЯЮЩИМ КРЕМОМ С НИАЦИНАМИДОМ, ПАНТЕНОЛОМ И ВИТАМИНОМ Е, ТО КОЖА ЛУЧШЕ ОТРЕАГИРУЕТ НА ВВЕДЕНИЕ АКТИВА В УХОД. СЕКРЕТ В ТОМ, ЧТО ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР ПРОСТО СТАНЕТ КРЕПЧЕ И ЛУЧШЕ ПЕРЕНЕСЁТ ИЗМЕНЕНИЯ В РУТИНЕ.

КСТАТИ, В СОСТАВЕ НАШИХ УВЛАЖНЯЮЩИХ КРЕМОВ DON'T TOUCH MY MOISTURIZER LIGHT/RICH ЕСТЬ НИАЦИНАМИД, А ТАКЖЕ СКВАЛАН И ЛИЗАТ ЛАКТОБАКТЕРИЙ, КОТОРЫЕ УЛУЧШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ.

ПРАВИЛО 2

НАЧИНАЙТЕ С НИЗКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ. ЕСЛИ РАНЬШЕ ВЫ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ РЕТИНОИДЫ В УХОДЕ, НАЧНИТЕ С СЫВОРОТКИ С РЕТИНОЛОМ 0.4% ИЛИ СЫВОРОТКИ С РЕТИНАЛЕМ 0.05%. ЕСЛИ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННОГО ЭФФЕКТА, МОЖЕТЕ ПЕРЕЙТИ НА СЫВОРОТКУ С РЕТИНОЛОМ 0.7%, КОГДА КОЖА ПРИВЫКНЕТ К АКТИВУ.

ВАЖНО! ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЫВОРОТКИ ПРОВЕДИТЕ ТЕСТ НА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. НАНЕСИТЕ НЕМНОГО СРЕДСТВА НА ЗАПЯСТЬЕ ИЛИ ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ ЛОКТЯ И ОСТАВЬТЕ НА 15–20 МИНУТ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ОТСУТСТВИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ.

ПРАВИЛО 3

ВЕДИТЕ КАЛЕНДАРЬ. ЧТОБЫ КОЖЕ БЫЛО ПРОЩЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ, ВВОДИТЕ СРЕДСТВО С РЕТИНОИДАМИ ПОСТЕПЕННО. ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НОВОЕ СРЕДСТВО 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ. ЕСЛИ КОЖА ХОРОШО РЕАГИРУЕТ НА АКТИВ, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЙТЕ ЧАСТОТУ ПРИМЕНЕНИЙ.

СКАЧАТЬ КАЛЕНДАРЬ ОТ DTMS

DON'T TOUCH MY RETINOID CALENDAR

1-2 НЕДЕЛЯ

1 РАЗ В 2 ДНЯ

3-6 НЕДЕЛЯ

1 РАЗ В 2 ДНЯ

ПОСЛЕ 6 НЕДЕЛИ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПЕРВОЕ ВРЕМЯ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ ШЕЛУШЕНИЯ, ПОКРАСНЕНИЯ И РАЗДРАЖЕНИЕ — ЭТО НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ.

МЕСЯЦ _____ ВВОДУ DON'T TOUCH MY _____

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ

01



02



03



ПРАВИЛО 4

УВЛАЖНЯЙТЕ КОЖУ. БЬЮТИ-РУТИНА ДОЛЖНА ВЫГЛЯДЕТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- 01 ОЧИЩЕНИЕ СРЕДСТВОМ для умывания или водой.
- 02 СЫВОРОТКА С РЕТИНОЛОМ/РЕТИНАЛЕМ.
- 03 УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ.

ПОСКОЛЬКУ РЕТИНОИДЫ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ СУХОСТЬ И РАЗДРАЖЕНИЕ, ВАЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В УХОДЕ УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ И БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР.

ПРАВИЛО 5

ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ SPF ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ СУТОК. ПРАВИЛО АКТУАЛЬНО, ДАЖЕ ЕСЛИ В ВАШЕМ УХОДЕ НЕТ АКТИВОВ. НО ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕТИНОИДОВ ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО, ТАК КАК ОНИ ВРЕМЕННО УМЕНЬШАЮТ ТОЛЩИНУ ЗАЩИТНОГО СЛОЯ, ДЕЛАЯ КОЖУ БОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВОЙ К СОЛНЕЧНЫМ ЛУЧАМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ ПИГМЕНТАЦИЮ И ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ.

ЛАЙФХАК

ЕСЛИ КОЖА СУХАЯ И ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ, ПОПРОБУЙТЕ «МЕТОД СЭНДВИЧА». НАНЕСИТЕ НА КОЖУ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ, ЗАТЕМ СЫВОРОТКУ С РЕТИНОЛОМ ИЛИ РЕТИНАЛЕМ, А ПОТОМ СНОВА КРЕМ. ТАК ВЫ СНИЗИТЕ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

КАК СОЧЕТАТЬ РЕТИНОИДЫ С ДРУГИМИ АКТИВАМИ

КАК СОЧЕТАТЬ РЕТИНОИДЫ С ДРУГИМИ АКТИВАМИ

ИТАК, СЫВОРОТКУ ВЫБРАЛИ, В УХОД ВСТРОИЛИ, ТЕПЕРЬ МОЖНО ПОДУМАТЬ И О ДРУГИХ БАНОЧКАХ. КОМБИНАЦИИ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ МОГУТ УСИЛИВАТЬ ПОЛЬЗУ УХОДА, НО БЕЗ ГРАМОТНОГО ПОСТРОЕНИЯ РУТИНЫ ЭТО ПУТЬ К РАЗДРАЖЕНИЮ И ПОТЕРЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ. СЛИШКОМ АГРЕССИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОЖУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗРУШЕНИЮ ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА.

ИНГРЕДИЕНТ	МОЖНО СОЧЕТАТЬ С РЕТИНОИДАМИ?	КАК СОЧЕТАТЬ?	КОММЕНТАРИЙ
НИАЦИНАМИД	ДА	ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ПОСЛЕ СРЕДСТВА С РЕТИНОИДОМ	СНИЖЕНИЕ РАЗДРАЖЕНИЯ, НОРМАЛИЗАЦИЯ СЕБУМА
УВЛАЖНЯЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ (ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА, ЦЕРАМИДЫ, НУФ)	ДА	ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ПОСЛЕ СРЕДСТВА С РЕТИНОИДОМ	ПОДДЕРЖКА ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА
АЗЕЛАИНОВАЯ КИСЛОТА	ДА, С ОСТОРОЖНОСТЬЮ	ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК ИЛИ В РАЗНЫЕ ДНИ	РАБОТА С ПИГМЕНТАЦИЕЙ И ПОКРАСНЕНИЯМИ
АНА/ВНА	ДА, С ОСТОРОЖНОСТЬЮ	ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЗНЫЕ ДНИ	УСКОРЕНИЕ ПРОЦЕССА ОБНОВЛЕНИЯ КЛЕТОК, ПОВЫШАЕТСЯ РИСК РАЗДРАЖЕНИЯ
ВИТАМИН С	ДА, С ОСТОРОЖНОСТЬЮ	ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИТАМИН С УТРОМ, А РЕТИНОИД — ВЕЧЕРОМ	РАБОТА С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, ПОВЫШАЕТСЯ РИСК РАЗДРАЖЕНИЯ
ПЕПТИДЫ	ДА	ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ПОСЛЕ СРЕДСТВА С РЕТИНОИДОМ	РАБОТА С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ
БЕНЗОИЛПЕРОКСИД	ЛУЧШЕ НЕ СОЧЕТАТЬ	—	РИСК РАЗДРАЖЕНИЯ, МОГУТ ОБНУЛИТЬ ДЕЙСТВИЯ ДРУГ ДРУГА

СКРАБЫ, ПИЛИНГИ	ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ	—	СИЛЬНОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА
-----------------	----------------	---	---------------------------------------

СХЕМА УХОДА: БОРЬБА С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ

МОРЩИНЫ

ПИГМЕНТАЦИЯ

ДРЯБЛОСТЬ

ТУСКЛОСТЬ

☀ УТРО

01

УМЫВАНИЕ ВОДОЙ ИЛИ ГЕЛЕМ
DON'T TOUCH MY CLEANSER



02

СЫВОРОТКА С ВИТАМИНОМ C
DON'T TOUCH MY VITAMIN C



03

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ НА ВЫБОР:
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER LIGHT
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER RICH



04

SPF 30+ — ЛЮБОЙ, КОТОРЫЙ ВАМ
ПРАВИТСЯ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБНОВЛЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА



🌙 ВЕЧЕР

01

УМЫВАНИЕ ГЕЛЕМ
DON'T TOUCH MY CLEANSER



02

ЧЕРЕДОВАТЬ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ:

- СЫВОРОТКА С РЕТИНОЛОМ
НА ВЫБОР:
DON'T TOUCH MY RETINOL
DON'T TOUCH MY RETINOL +
- СЫВОРОТКА
С АЗЕЛАИНОВОЙ КИСЛОТОЙ
DON'T TOUCH MY AZACID



03

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ НА ВЫБОР:
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER LIGHT
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER RICH
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER NIGHT



СХЕМА УХОДА: БОРЬБА С ВОСПАЛЕНИЯМИ

ВОСПАЛЕНИЯ

ЖИРНЫЙ БЛЕСК

ЧЁРНЫЕ ТОЧКИ

ПОСТАКНЕ

☀ УТРО

01

УМЫВАНИЕ ВОДОЙ ИЛИ ГЕЛЕМ
DON'T TOUCH MY CLEANSER



02

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ НА ВЫБОР:
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER LIGHT
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER RICH



03

SPF 30+ — ЛЮБОЙ, КОТОРЫЙ
ВАМ НРАВИТСЯ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБНОВЛЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА

SPF

🌙 ВЕЧЕР

01

УМЫВАНИЕ ГЕЛЕМ
DON'T TOUCH MY CLEANSER



02

ЧЕРЕДОВАТЬ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ:

- СЫВОРОТКА С РЕТИНАЛОМ
DON'T TOUCH MY RETINAL
- ОТШЕЛУШИВАЮЩИЙ ЛОСЬОН
DON'T TOUCH MY BHA



03

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ НА ВЫБОР:
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER LIGHT
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER RICH
DON'T TOUCH MY MOISTURIZER NIGHT



МИФЫ ПРО РЕТИНОИДЫ

МИФЫ ПРО РЕТИНОИДЫ

РЕТИНОИДЫ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЕТОМ

СЫВОРОТКИ С РЕТИНОЛОМ/РЕТИНАЛЕМ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЛЮБОМ СЕЗОНЕ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО РЕТИНОИДЫ НЕ ПОВЫШАЮТ ФОТОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, НЕТ СМЫСЛА ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ НИХ ЛЕТОМ. ГЛАВНОЕ — НАНОСИТЬ SPF ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА.

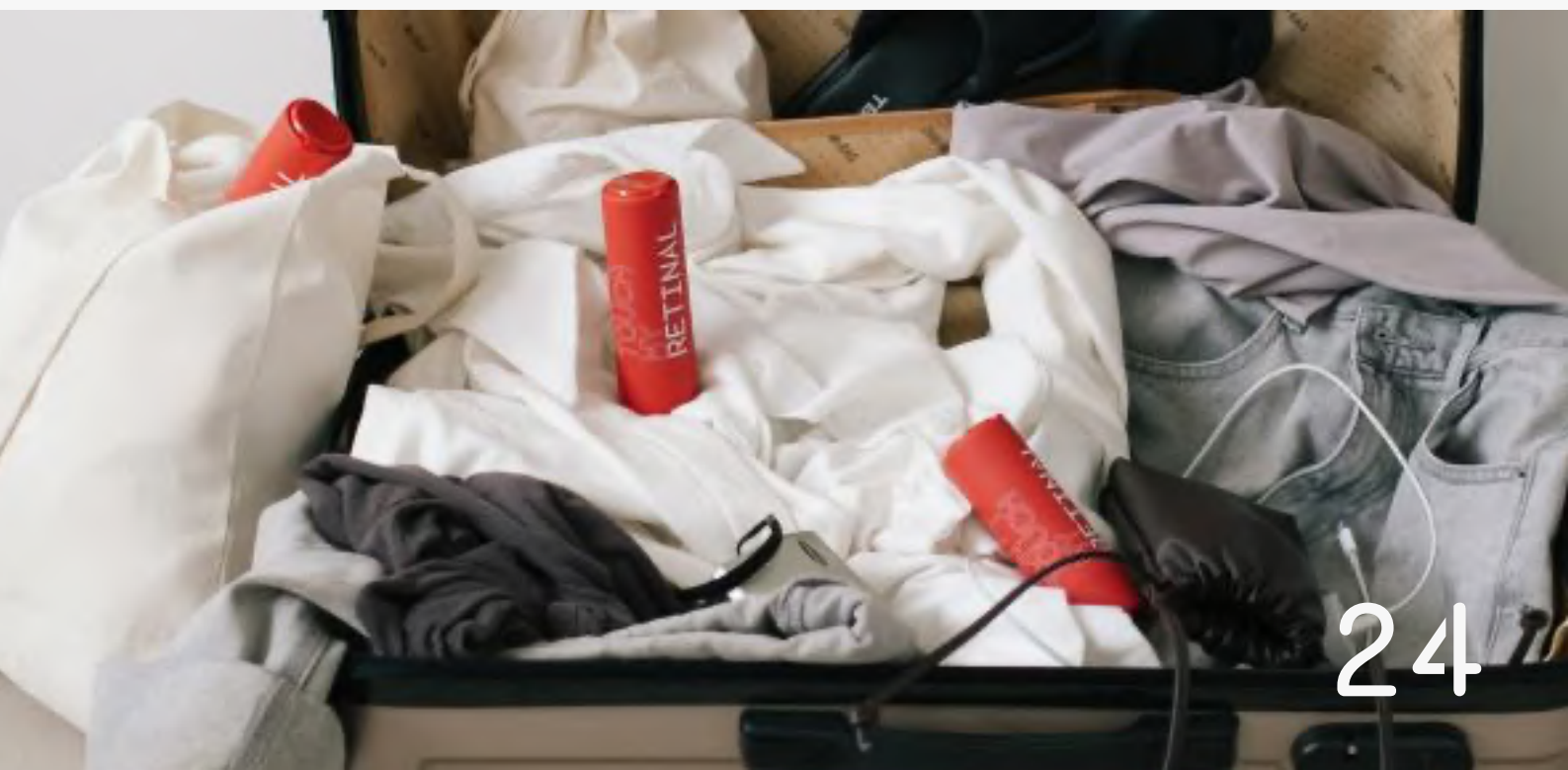
РЕТИНОИДЫ МОЖНО НАНОСИТЬ ТОЛЬКО ВЕЧЕРОМ

ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ СВЯЗАНО С ТЕМ ЖЕ МИФОМ, ЧТО РЕТИНОИДЫ ПОВЫШАЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ К СОЛНЦУ. ПОСКОЛЬКУ, КАК МЫ ВЫЯСНИЛИ ВЫШЕ, ЭТО НЕ ТАК, МОЖНО ВКЛЮЧИТЬ СЫВОРОТКУ С РЕТИНОЛОМ/РЕТИНАЛЕМ В УТРЕННИЙ УХОД. НО ЕСТЬ ЕЩЁ ОДИН НЮАНС — РЕТИНОИДЫ МОГУТ РАСПАДАТЬСЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ, ПОЭТОМУ СРЕДСТВО ЛУЧШЕ НАНОСИТЬ ЗА 20–30 МИНУТ ДО ВЫХОДА ИЗ ДОМА, ЧТОБЫ ОНО ТОЧНО УСПЕЛО ВПИТАТЬСЯ И НЕ РАЗРУШИЛОСЬ.

РЕТИНОИДЫ В КОРОТКИЕ СРОКИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ВИДИМЫЙ ЭФФЕКТ

КАК СКОРО ПОЯВИТСЯ РЕЗУЛЬТАТ, ЗАВИСИТ ОТ ТИПА РЕТИНОИДА, КОНЦЕНТРАЦИИ И СОСТОЯНИЯ КОЖИ. ОБЫЧНО ПЕРВЫЕ УЛУЧШЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ ВИДНЫ СПУСТЯ 4–6 НЕДЕЛЬ РЕГУЛЯРНОГО ПРИМЕНЕНИЯ. ДЛЯ ЗАМЕТНОГО УМЕНЬШЕНИЯ МОРЩИН МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ 3–6 МЕСЯЦЕВ.

ПОЧЕМУ ТАК ДОЛГО? ЭПИДЕРМИС ОБНОВЛЯЕТСЯ ПРИМЕРНО 28–40 ДНЕЙ. РЕТИНОИДЫ УСКОРЯЮТ ЭТОТ ПРОЦЕСС, НО, ЧТОБЫ НОВЫЙ СЛОЙ ПОЛНОСТЬЮ СФОРМИРОВАЛСЯ, ТРЕБУЕТСЯ МИНИМУМ 1–2 ПОЛНЫХ ЦИКЛА. А НА СОЗДАНИЕ НОВОЙ КОЛЛАГЕНОВОЙ СЕТКИ (ЭТО КАРКАС ИЗ ВОЛОКОН КОЛЛАГЕНА В ДЕРМЕ) МОЖЕТ УЙТИ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ.



РЕТИНОИДЫ НАДО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КУРСОМ

РЕТИНОИДЫ СТИМУЛИРУЮТ КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ, А КОЖА ОБНОВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННО, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, И СТИМУЛЯЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ РЕГУЛЯРНОЙ. ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВО С РЕТИНОИДОМ, ТО РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ПОСТЕПЕННО «ИСЧЕЗАТЬ».

Вывод: СРЕДСТВО С ЭТИМ КОМПОНЕНТОМ СЛЕДУЕТ НАНОСИТЬ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕСТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ЕГО ЭФФЕКТЕ.

РЕТИНОИДЫ НЕЛЬЗЯ НАНОСИТЬ НА ЗОНУ ВОКРУГ ГЛАЗ

КОЖА ВОКРУГ ГЛАЗ БОЛЕЕ ТОНКАЯ И ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ, ЧЕМ НА ДРУГИХ УЧАСТКАХ, ПОЭТОМУ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗДРАЖЕНИЯ ВЫШЕ. ПРИ ЭТОМ В ЭТОЙ ЗОНЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНЫ, И ИХ МОЖНО РАЗГЛАДИТЬ С ПОМОЩЬЮ РЕТИНОИДОВ. ЕСТЬ ИССЛЕДОВАНИЕ, КОТОРОЕ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО КРЕМ С РЕТИНОИДОМ ЭФФЕКТИВНО БОРЕТСЯ С «ГУСИНЫМИ ЛАПКАМИ». ТАК ЧТО, ЕСЛИ ВАША КОЖА ХОРОШО РЕАГИРУЕТ НА ЭТОТ АКТИВ, МОЖЕТЕ ОСТОРОЖНО ПОПРОБОВАТЬ НАНОСИТЬ ЕГО НА ЗОНУ ВОКРУГ ГЛАЗ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ЭКСПЕРИМЕНТ ЛУЧШЕ ПРИОСТАНОВИТЬ.

РЕТИНОИДЫ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮДЯМ С ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ

НА САМОМ ДЕЛЕ, КОСМЕТИКУ С РЕТИНОИДАМИ МОЖНО НАНОСИТЬ НА ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ. НО ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ МЯГКИЕ ФОРМЫ В НИЗКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗДРАЖЕНИЯ. КСТАТИ, ЕСТЬ ИССЛЕДОВАНИЕ, КОТОРОЕ ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО РЕТИНАЛЬ ХОРОШО ПЕРЕНОСИТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ.

РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ ГЛАЗАМИ ПОКУПАТЕЛЕЙ

РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ ГЛАЗАМИ ПОКУПАТЕЛЕЙ

МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО ОДНО И ТО ЖЕ СРЕДСТВО МОЖЕТ ПО-РАЗНОМУ ПОВЛИЯТЬ НА КОЖУ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ. ПОЭТОМУ ВЗЯЛИ ИНТЕРВЬЮ У НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОПРОБОВАЛИ СЫВОРОТКИ DTMS И С РЕТИНОЛОМ, И С РЕТИНАЛЕМ. ЧТО ОНИ ГОВОРЯТ:

«КОСМЕТИКУ С РЕТИНОЛОМ ИСПОЛЬЗУЮ С ОСЕНИ ПО МАЙ ЕЖЕДНЕВНО, ВЕЧЕРОМ. Я ИСКАЛА РАБОЧИЙ РЕТИНОЛ, ОТ КОТОРОГО НЕ СЫПЕТ ЕЩЁ БОЛЬШЕ. ПРОБОВАЛА ВСЕ ТРИ ПРОДУКТА DTMS (2 С РЕТИНОЛОМ, ОДИН С РЕТИНАЛЕМ). **ЛЮБЛЮ РЕТИНОЛ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ 0.4%.** ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РЕТИНОЛА 0.7% СИЛЬНЕЕ СОХЛА КОЖА, Я ТЕСТИЛА 2–3 НЕДЕЛИ, НО ВЕРНУЛАСЬ К СЫВОРОТКЕ 0.4%, ТАК КАК ЭФФЕКТ МЕНЯ УСТРАИВАЛ, А СТРАДАНИЙ БЫЛО МЕНЬШЕ. НА ТУ, ЧТО ПОСЛАБЕЕ, НЕ БЫЛО ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ СИЛЬНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ. **РЕТИНАЛЬ ТОЖЕ ПОНРАВИЛСЯ. ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ОН ЛОЖИТСЯ НА КОЖУ ТОНЬШЕ, МЕНЕЕ ЖИРНЫЙ НА ОЩУПЬ.** ЭФФЕКТ ХОРОШИЙ, ПОСЛЕДнюю ОСЕНЬ-ЗИМУ-ВЕСНУ ЦЕЛИКОМ С НИМ БЫЛА»

«КОЖА У МЕНЯ КОМБИНИРОВАННАЯ, СКЛОННАЯ К АКНЕ И АЛЛЕРГИИ, ТЯЖЕЛО ПОДОБРАТЬ СРЕДСТВА. СЫВОРОТКА С РЕТИНОЛОМ МНЕ ПОНРАВИЛАСЬ, **СОКРАТИЛОСЬ КОЛИЧЕСТВО ПОДКОЖНЫХ ПРЫЩИКОВ.** КРОМЕ СЫВОРОТКИ НИЧЕГО НОВОГО НЕ ВВОДИЛА В УХОД, ТАК ЧТО РЕЗУЛЬТАТ ТОЧНО ОТ СЫВОРОТКИ — И ОН ОЧЕНЬ МНЕ ПОНРАВИЛСЯ. РЕШИЛА ВЗЯТЬ СЫВОРОТКУ С РЕТИНАЛЕМ, ПО ОЩУЩЕНИЯМ ОНА МНЕ НЕМНОГО СУШИТ КОЖУ, ДУМАЮ, ЧТО НАДО БЫЛО ВВОДИТЬ ПОМЕДЛЕННЕЕ, ПРОДУКТ ХОРОШИЙ»

«У МЕНЯ КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА, БОЛЬШЕ В СТОРОНУ ЖИРНОЙ (ЛЕТОМ Я СЧАСТЛИВЫЙ СИЯЮЩИЙ БЛИНЧИК). **И НА РЕТИНОЛ, И НА РЕТИНАЛЬ НИКАКОЙ НЕГАТИВНОЙ РЕАКЦИИ НЕ БЫЛО.** УЖЕ ПЛОХО ПОМНЮ, НО, КАЖЕТСЯ, РЕТИНОЛ НАЧИНАЛА СРАЗУ С КОНЦЕНТРАЦИИ ПОМОЩНЕЕ, И ВСЁ БЫЛО ОКЕЙ. Я БРАЛА СЫВОРОТКИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕКСТУРЫ КОЖИ, А ЕЩЁ У МЕНЯ РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ, САЛЬНЫЕ НИТИ, КОТОРЫЕ СЫВОРОТКИ ТОЖЕ КЛАССНО ОСВЕТЛЯЮТ. ВООБЩЕ ПРИЯТНО ДУМАТЬ, ЧТО СЫВОРОТКИ ИМЕЮТ АНТИВОЗРАСТНОЙ ЭФФЕКТ. МНЕ ПОКА ЭТО НЕ ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО, НО НАДЕЮСЬ, ЧТО РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОМОЖЕТ МНЕ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ НЕ ДУМАТЬ О ДРУГИХ СРЕДСТВАХ. **ВЫБИРАЮ РЕТИНОЛ И РЕТИНАЛЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДЫ: В ЖАРУ ТЕКСТУРА СЫВОРОТКИ С РЕТИНАЛЕМ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ, ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ БЕРУ РЕТИНОЛ»**

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

- 01 MUKHERJEE S., DATE A., PATRAVALE V., KORTING H.C., ROEDER A., WEINDL G. RETINOIDS IN THE TREATMENT OF SKIN AGING: AN OVERVIEW OF CLINICAL EFFICACY AND SAFETY [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // CLINICAL INTERVENTIONS IN AGING. – 2006. – VOL. 1, № 4. – P. 327–348.
– URL: WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC2699641/.
- 02 KOLLI S.S., PECONE D., PONA A., CLINE A., FELDMAN S.R. TOPICAL RETINOIDS IN ACNE VULGARIS: A SYSTEMATIC REVIEW [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL DERMATOLOGY. – 2019. – VOL. 20, № 3. – P. 345–365.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/30674002/.
- 03 KAFI R., KWAK H.S.R., SCHUMACHER W.E., CHO S., HANFT V.N., HAMILTON T.A., KING A.L., NEAL J.D., VARANI J., FISHER G.J., VOORHEES J.J., KANG S. IMPROVEMENT OF NATURALLY AGED SKIN WITH VITAMIN A (RETINOL) [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // ARCHIVES OF DERMATOLOGY. – 2007. – VOL. 143, № 5. – P. 606–612.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/17515510/.
- 04 PECHÈRE M., PECHÈRE J.C., SIEGENTHALER G., GERMANIER L., SAURAT J.H. ANTIBACTERIAL ACTIVITY OF RETINALDEHYDE AGAINST PROPIONIBACTERIUM ACNES [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // DERMATOLOGY. – 1999. – VOL. 199, SUPPL. 1. – P. 29–31.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/10473957/.
- 05 CREIDI P., HUMBERT P. CLINICAL USE OF TOPICAL RETINALDEHYDE ON PHOTOAGED SKIN [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // DERMATOLOGY. – 1999. – VOL. 199, SUPPL. 1. – P. 49–52.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/10473961/.
- 06 DIRIDOLLOU S., VIENNE M.P., ALIBERT M., AQUILINA C., BRIANT A., DAHAN S., DENIS P., LAUNAI B., TURLIER V., DUPUY P. EFFICACY OF TOPICAL 0.05% RETINALDEHYDE IN SKIN AGING BY ULTRASOUND AND RHEOLOGICAL TECHNIQUES [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // DERMATOLOGY. – 1999. – VOL. 199, SUPPL. 1. – P. 37–41.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/10473959/.
- 07 VIENNE M.P., OCHANDO N., BORREL M.T., GALL Y., LAUZE C., DUPUY P. RETINALDEHYDE ALLEVIATES ROSACEA [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // DERMATOLOGY. – 1999. – VOL. 199, SUPPL. 1. – P. 53–56.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/10473962/.
- 08 DRAELOS Z.D., ERTEL K.D., BERGE C.A. FACILITATING FACIAL RETINIZATION THROUGH BARRIER IMPROVEMENT [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // CUTIS. – 2006. – VOL. 78, № 4. – P. 275–281.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/17121065/.
- 09 FU P.P., CHENG S.-H., COOP L., XIA Q., CULP S.J., TOLLESON W.H., WAMER W.G., HOWARD P.C. PHOTOREACTION, PHOTOTOXICITY, AND PHOTOCARCINOGENICITY OF RETINOIDS [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // JOURNAL OF ENVIRONMENTAL SCIENCE AND HEALTH, PART C: ENVIRONMENTAL CARCINOGENESIS AND ECOTOXICOLOGY REVIEWS. – 2003. – VOL. 21, № 2. – P. 165–197.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/15845224/.
- 10 SACHSENBERG-STUDER E.M. TOLERANCE OF TOPICAL RETINALDEHYDE IN HUMANS [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // DERMATOLOGY. – 1999. – VOL. 199, SUPPL. 1. – P. 61–63.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/10473964/.
- 11 DHALIWAL S., RYBAK I., ELLIS S.R., NOTAY M., TRIVEDI M., BURNEY W., VAUGHN A.R., NGUYEN M., REITER P., BOSANAC S., YAN H., FOOLAD N., SIVAMANI R.K. PROSPECTIVE, RANDOMIZED, DOUBLE-BLIND ASSESSMENT OF TOPICAL BAKUCHIOL AND RETINOL FOR FACIAL PHOTOAGEING [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // BRITISH JOURNAL OF DERMATOLOGY. – 2019. – VOL. 180, № 2. – P. 289–296.
– URL: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/29947134/.



**НАДЕЕМСЯ, ЧТО ЭТОТ
ГАЙД ПОМОГ ВАМ
РАЗОБРАТЬСЯ, КАКОГО
РЕТИНОИДНОГО ГЕРОЯ
ВЫБРАТЬ :)**

