

Дата: 23.02.2021

Автор: Наталия Капица

# **Легкий пилинг каждый день, бадяга-гель и другие проверенные способы избавиться от пигментации и следов постакне**

Редактор Наталия Капица - о том, как ей удалось избавиться от несовершенств кожи.

## **Эксфолиация каждый день**

Кожа обновляется каждые 28 дней. За это время клетки из нижнего слоя эпидермиса поднимаются в верхний, а через положенный цикл снова отмирают и отслаиваются. Часть омертвевшего эпителия, смешиваясь с себумом, пылью и грязью, забивает поры. Со временем это приводит к тусклости кожи, неровному цвету и другим дерматологическим проблемам. Кроме того, отсутствие хорошего очищения провоцирует усиление пигментных пятен. А чем они старше, тем сложнее от них избавиться.

Справиться с этим мне помогла ежедневная эксфолиация. Я выбрала для себя пилинг-пэды с альфа-гидроксикислотами (АНА). Они не только устраняют мертвый эпителий, но и оказывают легкий осветляющий эффект. Кроме того, кислоты стимулируют выработку коллагена, формируя новый матричный каркас.

## **Бадяга-гель**

Это средство представляет собой гель на основе экстракта подорожника с частицами пресноводной губки. Его действие основано на том, что эти частицы, как микроиголки, вызывают расширение сосудов, активизируя кровоснабжение в проблемной зоне. Это в свою очередь обеспечивает рассасывающее и бактерицидное действие.

Для видимого результата нужно около двух месяцев регулярного использования средства. Я применяю на ночь, нанося только на проблемные зоны.



### **Кремы с особым составом**

Кремы от пигментных пятен существуют! И они действительно работают. Но только при условии регулярного курсового использования. Входящие в состав активные ингредиенты берут под свой контроль «разбушевавшиеся» меланоциты. Чаще всего такие средства назначают специалисты после аппаратных методик. В моем случае это был неабляционная шлифовка лица без поверхностного повреждения кожи. Среди активных ингредиентов отбеливающих кремов ищите кочевую кислоту, витамин С, гидрохин и азелоиновую кислоту.

### **Косметика на основе ретиноидов**

У ретинола (витамина А) - отличные регенерирующие свойства! Они обеспечивают быстрое обновление кожи, помогая справиться даже с устойчивой пигментацией. У витамина А также прекрасный антивозрастной эффект. Но применять такие средства нужно с осторожностью. Они запрещены летом (могут спровоцировать сенсibilизацию), а также при беременности.

### **Гель с арбутином**

Клинические испытания показали: арбутин - один из самых эффективных компонентов для борьбы с пигментацией. Это ингредиент растительного происхождения, который в уходовых

средствах встречается в форме бета-арбутина. Арбутин получают из листьев толокнянки, груши и листьев черники определенного сорта.

При попадании в организм вещество расщепляется на гидрохинон и глюкозу. У первого прекрасные антисептические, противовоспалительные и отбеливающие свойства. Мой любимый гель на основе арбутина - Kojicol от Sesderma.