
Содержание

| | |
|---|-----------|
| Список сокращений | 9 |
| От авторов | 10 |
| Часть I. Основы косметологии | 13 |
| Глава 1. Кожа под микроскопом | 14 |
| Слои кожи | 16 |
| Кожное сало | 24 |
| Кислотная мантия кожи | 25 |
| Защитные системы кожи | 26 |
| Ферменты кожи | 28 |
| Осязательные клетки | 29 |
| Волосы и ногти | 30 |
| Глава 2. Эврика! | 35 |
| Эпидермальный барьер | 36 |
| Старение и фотостарение | 38 |
| Свободные радикалы и антиоксиданты | 39 |
| Магия восстановления кожи | 41 |
| Теория стресса | 42 |
| Гормоны и кожа | 43 |
| Холистические принципы в косметологии | 44 |
| Глава 3. Анатомия косметики | 48 |
| Основа косметического средства | 49 |
| Натуральные масла — основа или активные компоненты? | 61 |
| Что такое «биологически активная добавка» в косметике | 66 |
| Наиболее популярные БАВ в косметике | 70 |
| Приказ — перейти границу | 79 |
| Натуральная косметика? | 83 |

Часть II. Что может косметика? 91

| | |
|---|------------|
| Глава 1. Корнеотерапия, или Как ухаживать за барьером | 93 |
| Кирпичи и цемент | 93 |
| Липидный барьер кожи | 95 |
| Проблемы с барьером | 102 |
| Куда уходит влага? | 105 |
| Восстановление барьера | 106 |
| Кислородный парадокс | 110 |
| Глава 2. Антиоксидантная защита | 110 |
| Кислородный парадокс | 110 |
| Свободные радикалы | 111 |
| Перекисное окисление — что это такое? | 111 |
| Антиоксиданты | 112 |
| Антиоксиданты в косметике | 113 |
| Сколько нужно антиоксидантов? | 117 |
| Действительно ли антиоксиданты эффективны? | 118 |
| Глава 3. Защита от солнца | 119 |
| Как оценить эффективность солнцезащитного средства | 119 |
| УФ-фильтры: общая информация | 122 |
| Некоторые особенности солнцезащитных средств | 124 |
| Что могут солнцезащитные средства? | 125 |
| Какое солнцезащитное средство выбрать? | 127 |
| Глава 4. Контролированное повреждение кожи | 129 |
| Агрессия во благо | 130 |
| Регенерация кожи, или «путь канатоходца» | 132 |
| Глава 5. Изменение цвета кожи | 136 |
| Послесловие к части II. Теория мягких воздействий в косметологии | 139 |

Часть III. Специальные косметические средства 141

| | |
|--|------------|
| Глава 1. Ретиноиды в косметологии | 142 |
| Пролог | 142 |
| Ретинол — первый в ряду витаминов | 142 |
| Ключ к разгадке: ретиноевые рецепторы | 145 |
| Один ген — много эффектов | 147 |

| | |
|--|------------|
| Ретиноиды и клетки кожи | 148 |
| На особом положении | 155 |
| Ретиноевая косметика: путь к успеху | 155 |
| Осложнения и противопоказания к использованию ретиноевой косметики | 158 |
| Рецептурные особенности ретиноевой косметики | 158 |
| Глава 2. Химический пилинг | 162 |
| Глубина пилинга | 163 |
| Фенол в косметологии | 163 |
| Трихлоруксусная кислота в косметологии | 165 |
| α-Гидроксикислоты | 166 |
| Как действует гликолевая кислота | 171 |
| Ферментативный пилинг | 173 |
| Скрабы | 174 |
| Какой пилинг выбрать | 175 |
| Процедурные вопросы | 177 |
| Не опасно ли это | 178 |
| Результаты | 178 |
| Глава 3. Белковая косметика: эффекты и возможности | 179 |
| Возможна ли белковозаместительная терапия? | 179 |
| Для чего нужны пептиды в косметике | 184 |
| Восстановление кожи с помощью пептидов: | |
| регенерация, реструктурирование, ремоделирование | 187 |
| Факторы роста в косметике | 188 |
| «Белковая» косметика и программы косметического ухода | 193 |
| Глава 4. Миорелаксанты в косметологии: | |
| токсин ботулизма и его косметические аналоги | 194 |
| Как бороться с морщинами | 194 |
| Укрощение яда | 195 |
| К вопросу о концентрациях и других рецептурных тонкостях | 203 |
| Глава 5. Иммуномодуляторы в косметологии | 205 |
| Иммунитет и иммуномодуляторы | 205 |
| Иммуномодуляторы в медицине... и косметологии? | 206 |
| Вопросы и сомнения | 207 |
| Две твердыни | 208 |
| Иммунитет и барьер | 209 |
| Активаторы макрофагов | 210 |
| Молочная сыворотка, мелатонин и другие иммуномодуляторы | 212 |
| Незаменимые жирные кислоты — модуляторы синтеза простагландинов | 214 |
| Ложка дегтя | 215 |
| Как помочь иммуноцитам? | 216 |

| | |
|--|------------|
| Старение и иммунитет кожи | 218 |
| Глава 6. Кислородная косметика | 220 |
| Кожа — динамичный барьер между газообразной и водной средами | 220 |
| Распределение кислорода в коже | 221 |
| Атмосферный кислород и регенерация кожи | 225 |
| Новый взгляд на кислородную косметику | 225 |
| Заключение | 227 |
| | |
| Глава 7. Детская косметика | 229 |
| Некоторые особенности детской кожи | 229 |
| pH 5,5 — рекламный трюк или необходимость? | 230 |
| Как и чем очищать кожу ребенка | 232 |
| Компоненты детской косметики | 234 |
| Для чего нужна детская косметика | 236 |
| | |
| Глава 8. Косметика для мужчин | 237 |
| Особенности кожи мужчин | 237 |
| Потребности мужской кожи и особенности «мужских» рецептур | 239 |
| Кто покупает мужскую косметику? | 241 |
| | |
| Глава 9. Косметика против целлюлита | 242 |
| Антицеллюлитные препараты и их основные компоненты | 242 |
| Талассотерапия | 243 |
| Обертывания | 244 |
| Мезотерапия | 244 |
| Грязелечение | 245 |
| Лимфодренаж | 246 |
| | |
| Приложение к части III. К вопросу о безопасности косметики | 247 |
| Парикмахер — опасная профессия | 247 |
| Нитрозамины в косметике — невидимые враги | 248 |
| Проблемы от талька | 248 |
| Аллергия и раздражение кожи — реальная угроза | 249 |
| Раздражение кожи не только неприятно, но и опасно | 249 |
| | |
| Часть IV. Кожа и ее проблемы | 251 |
| | |
| Глава 1. Сухая кожа | 252 |
| Сухая кожа — что это такое? | 252 |
| Почему кожа сохнет? | 253 |
| Увлажнение увлажнению рознь, или проблема «индивидуального увлажнения» ... | 255 |

| | |
|---|------------|
| Увлажнение и раздражение | 261 |
| Увлажняющие кремы — волшебная палочка косметологии | 262 |
| Сухая кожа и питание | 263 |
| Сухость воздуха — сухость кожи | 264 |
| Увлажнение при кожных заболеваниях | 264 |
| | |
| Глава 2. Старение кожи | 266 |
| Кожа и возраст | 267 |
| Мишени старения | 269 |
| Факторы, ускоряющие старение | 273 |
| Обзор косметических средств, предотвращающих преждевременное старение кожи | 280 |
| | |
| Глава 3. Угревая болезнь и повышенная жирность кожи | 286 |
| Испорченный праздник | 287 |
| Повышенная жирность кожи | 290 |
| Проблемы лечения угрей | 293 |
| Угри и косметика | 299 |
| Косметический салон | 304 |
| | |
| Глава 4. Гиперпигментация и отбеливание кожи | 306 |
| Пигментация — главная проблема | 306 |
| Причины гиперпигментации | 308 |
| Прежде всего — защита от солнца | 311 |
| Общие принципы отбеливания кожи | 311 |
| Стадии меланогенеза | 313 |
| Отбеливающие ингредиенты и механизм их действия | 315 |
| Подходы к отбеливанию кожи в косметологической практике | 316 |
| Результат отбеливания? | 318 |
| Опасное легкомыслие | 319 |
| Как еще можно улучшить цвет лица? | 319 |
| | |
| Глава 5. Чувствительная кожа | 321 |
| Раздражение кожи и воспаление | 322 |
| Контактный дерматит | 324 |
| Нейрогенное воспаление | 326 |
| О природе зуда | 326 |
| Проницаемость кожи и воспаление | 330 |
| На что может «реагировать» кожа | 330 |
| Уход за чувствительной кожей | 332 |
| Средства, уменьшающие реактивность кожи | 332 |
| Эмульсии для чувствительной кожи | 333 |

| | |
|---|------------|
| Часть V. Экспресс-диагностика кожи и тестирование косметических средств | 334 |
| Глава 1. Новая философия и новая культура работы на косметическом рынке | 335 |
| Косметический рынок на пути к цивилизации | 335 |
| Коллективная ответственность — лучшая гарантия и лучший аргумент | 336 |
| Глава 2. Проблема выбора и возможности экспресс-диагностики кожи | 338 |
| Практическая задача: выбор увлажняющего средства | 339 |
| Экспресс-диагностика и клинические исследования | 342 |
| Новая культура — в массы! | 342 |
| Глава 3. Биоинженерия в дерматологии и косметологии: методы, исследования, перспективы | 344 |
| Как оценить состояние кожи в естественных условиях? | 344 |
| Биоинженерные методы: что это такое? | 349 |
| Верить или не верить? | 350 |
| Анализ внутренних структур кожи | 353 |
| Оценка внешнего вида кожи | 365 |
| Профессиональная косметика и оборудование | 369 |
| Астрея | 382 |
| Вселенная красоты | 386 |
| Даримед | 388 |
| Мила Нота | 390 |
| НикОль | 392 |
| НИКос | 394 |
| Phitogen | 396 |
| Пластэк | 400 |
| СпортМедИмпорт | 402 |
| Фижи, институт красоты | 412 |
| Заключение | 414 |
| Предметный указатель | 417 |