

**В КОСМЕТИКЕ, ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, ПИТАНИИ**

ВАГАНОВА ОЛЬГА. 2023 ГОД

[WWW.OLICOSMETICS.RU](http://WWW.OLICOSMETICS.RU) КОПИРОВАНИЕ БЕЗ ПИСЬМЕННОГО РАЗРЕШЕНИЯ АВТОРА ЗАПРЕЩЕНО

АНТИОКСИДАНТЫ В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ



**Антиоксиданты в косметике будут эффективны в**

* Тониках, в водной части
* Масках (тканевых и кремовых)
* Сыворотках и кремах, где есть жировая часть

Существуют две основные группы антиоксидантов- водорастворимые и жирорастворимые.  
  
**ВОДОРАСТВОРИМЫЕ АО** вступают в реакцию со свободным радикалом внутри клетки и за ее пределами.   
**ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ АО** защищают клеточные мембраны от окисления и работают в паре с водорастворимыми.

*Отсюда мы видим, что АО могут быть эффективны в любом виде косметического средства.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **АНТИОКСИДАНТ** | **ДЕЙСТВИЕ** | **ГДЕ ИСКАТЬ** |
| **витамин С (аскорбилфосфат магния)** | Осветляет и выравнивает тон кожи, является хоршим стимулятором выработки коллагена. Причем внесение напрямую гораздо эффективнее, чем употребление в больших дозах внутрь.  Сшивка с магнием делает его более эффективным в уходе за кожей без шелушений и раздражений даже для самой чувствительной кожи. | Сыворотка для лица с транексамовой кислотой <https://olicosmetics.ru/1672>Основной гель для физиопроцедур с транексамовой кислотой <https://olicosmetics.ru/1669> |
| **Витамин Е** | Жирорастворимый, защищает мембраны клеток, восстанавливается другими антиоксидантами. Сам может нейтрализовать только 1 свободный радикал. | Во всех сыворотках и кремах olicosmetics.Активатор молодости и защиты c ALK <https://olicosmetics.ru/1512> |
| АО растительные композиции | Защита клеток от окисления и разрушения. Защищает кожу от повреждения УФ, снижает образование синглетного кислорода**\*** | Антиоксидантный-тоник-спрей <https://olicosmetics.ru/1331>Антиоксидантная тканевая маска <https://olicosmetics.ru/1335> |
| АО растительные композиции | Защита клеток от окисления и разрушения. Защищает кожу от повреждения УФ, снижает образование синглетного кислорода**\*** . Кроме того, проявляет укрепляющие свойства рогового слоя и усиливает барьерные функции. | Антиоксидантная сыворотка <https://olicosmetics.ru/1333>Антиоксидантная сыворотка <https://olicosmetics.ru/1334>"ПОСЛЕ СОЛНЦА" крем 10+ <https://olicosmetics.ru/1322> |
| Альфа- липоевая кислота | АЛК уникальное вещество с универсальной функцией защиты от свободных радикалов. Обладает водо и жиро растворимыми свойствами с высокой биодоступностью во все части клетки. Может взаимодействовать со СР внутри клетки и снаружи. Является реактиватором некоторых витаминов и других антиоксидантов. | Тканевая маска с альфа-липоевой кислотой <https://olicosmetics.ru/1513>Активатор молодости и защиты c ALK <https://olicosmetics.ru/1512>"ПОСЛЕ СОЛНЦА" крем 10+ <https://olicosmetics.ru/1322> |
| Кислород | Нерадикальная форма кислорода полноценно ухаживает за кожей, увлажняя, смягчая и омолаживая ее, компонент анти-эйдж косметики. Повышает дыхательные функции в коже, улучшает тонус и цвет, яркость кожи. Помогает в регенерации клеток и входу в правильно запрограммированный апоптоз. | Вся кислородная коллекция тут <https://olicosmetics.ru/1352> |
| АО растительные композиции | Маски на меристемных (стволовых) клетках растений, которые связываются с энергетическим центром клетки- митохондриями и повышает вероятность выработки активных форм кислорода нерадикальных вариантов. Помогаю остановить окислительный стресс и цепные окислительные реакции. | Фитоботокс «ЭНЕРГЕТИК» <https://olicosmetics.ru/1622>  Фитоботокс «все спектры излучения»  <https://olicosmetics.ru/1621> |
| Минералы, вит Е, экстракты растений | Жирорастворимый вит. Е. защищает мембраны клеток, восстанавливается другими антиоксидантами. Сам может нейтрализовать только 1 свободный радикал. Работает в группе с антиоксидантами экстрактов, минералы защищают кожу от повреждения УФ, снижают образование синглетного кислорода**\***, укрепляют свойства рогового слоя и усиливают барьерные функции. | Антистресс крем-маска <https://olicosmetics.ru/1348> |
| Таурин | Митохондриальный антиоксидант, восстанавливает осмотическое давление внутри и снаружи клетки, выравнивает увлажненность в эпидермисе. Уменьшает клеточное старение и окислительный стресс. Устраняет последствия УФ излучения. | Крем для лица с таурином  <https://olicosmetics.ru/1623>    Сыворотка с таурином  <https://olicosmetics.ru/1624> |

**\*** **СИНГЛЕТНЫЙ КИСЛОРОД:**

Это первый свободный радикал, который появляется в коже после воздействия УФ- излучения.   
Если он будет вовремя и наиболее полноценно перехвачен, то значительных повреждений удастся избежать.

Роговой слой постоянно подвергается атаке свободными радикалами, поэтому антиоксиданты должны постоянно присутствовать в дневных средствах ухода: тоники, сыворотки, кремы.   
Такой подход позволяет использовать наиболее широкую палитру антиоксидантов и эффективно инактивировать свободные радикалы.

**Нужно ли АО проникать глубоко в кожу? Эффективны ли они на поверхности кожи?**

И да и нет.   
Жирорастворимые АО хорошо работают на поверхности в пределах рогового слоя и там, где есть кожное сало.   
А глубже, где располагаются многослойные липидные пласты, содержащие еще и водную прослойку, а так же глубже, наиболее эффективными будут водорастворимые антиоксиданты.   
  
И еще раз хочу напомнить, что многие антиоксиданты, кроме своих прямых задач, вносят в кожу дополнительные свойства: увлажнение, выравнивает тонка кожи, осветление пигментации, служат источником аминокислот, стимулируют выработку коллагена, защищают его от гликирования. Могут проявлять противовоспалительные свойства, снижать уровень клеточного воспаления.

**ВАЖНО!**

Уход за кожей это не просто нанесение крема с каким-то компонентом, это процесс, который присутствует в нашей жизни ежедневно.   
От глаз обычного покупателя скрыты многие процессы и важные этапы создания рецептуры: важно выбрать правильный эмульгатор, консервант, второстепенные компоненты, учесть варианты, возможности и необходимость проникновения ингредиентов в глубину кожи.

Потому что есть ингредиенты, которые не должны проникать к живым клеткам и взаимодействовать с ними. А есть ингредиенты, которые использовать только на поверхности –кощунство.

Приведу пример в разрезе антиоксидантов: селен и цинк сами о себе не антиоксиданты, хотя их таковыми и называют. Полагаю, для простоты объяснения.   
Но на самом деле они не проявляют напрямую свойства антиоксидантов, а являются активаторами других антиоксидантных систем.

**ПОЛЕЗНО ЛИ ПРИНИМАТЬ АНТИОКСИДАНТЫ ВНУТРЬ?**

Всенепременно. И обязательно используйте эту возможность из пищи больше всего в весеннее- осенний период.   
Ведь под прицел свободных радикалов попадает не только кожа, но и весь организм. Не многие из нас, почти никто, не проживают в экологически чистых районах и не имеют возможности проживать жизнь без стрессов.

## Таблица наиболее богатых антиоксидантами продуктов

|  |  |
| --- | --- |
| **ищевой продукт** | **ORAC\* в 100 г** |
| Розмарин сушеный | 165280 |
| Корица | 131420 |
| Ваниль | 122400 |
| Шиповник, плоды | 96150 |
| Базилик сушеный | 61063 |
| Какао-порошок | 55653 |
| Кумин | 50372 |
| Карри | 48504 |
| Перец белый | 40700 |
| Черный перец | 34053 |
| Горчица | 29257 |
| Майоран свежий | 27297 |
| Чили | 23636 |
| Паприка | 21932 |
| Перец красный или кайенский | 19671 |
| Арония | 16062 |
| Грецкий орех | 13541 |
| Фундук | 9645 |
| Груша вяленая | 9496 |
| Клюква | 9090 |
| Чернослив | 8059 |
| Фисташки | 7675 |
| Артишок сырой | 6552 |
| Сливы свежие | 6100 |
| Черника | 5905 |
| Имбирь свежий (корень) | 5708 |
| Чеснок свежий | 5708 |
| Малина свежая | 5065 |
| Базилик свежий | 4805 |
| Голубика | 4669 |
| Гранат свежий | 4479 |
| Земляника | 4302 |
| Персики вяленые | 4222 |
| Изюм | 4188 |
| Вишня | 3747 |
| Крыжовник | 3332 |
| Курага | 3234 |
| Арахис | 3166 |
| Брокколи свежая | 3083 |
| Кардамон | 2764 |
| Яблоки свежие (с кожурой) | 2589 |
| Груша сырая | 2201 |
| Хлеб цельнозерновой | 2104 |
| Апельсин | 2103 |
| Кешью | 1948 |
| Авокадо | 1922 |
| Персики свежие | 1922 |
| Виноград красный | 1837 |
| Свёкла | 1776 |
| Редис свежий | 1750 |
| Виноград черный | 1746 |
| Мандарины | 1627 |
| Грейпфрут | 1548 |
| Салата листья свежие | 1532 |
| Шпинат свежий | 1513 |
| Бразильский орех | 1419 |
| Лимон | 1346 |
| Абрикосы свежие | 1110 |
| Картофель сырой (с кожурой) | 1098 |
| Виноград белый, зеленый | 1018 |
| Соя | 962 |
| Баклажаны свежие | 932 |
| Нектарин | 919 |
| Лук репчатый свежий | 913 |
| Киви | 862 |
| Перец сладкий | 821 |
| Бобы | 799 |
| Бананы | 795 |
| Кукуруза свежая | 728 |
| Гриб белый, свежий | 691 |
| Горох замороженный | 600 |
| Кетчуп | 578 |
| Яблочный уксус | 564 |
| Сельдерей | 552 |
| Томаты свежие | 546 |
| Капуста белокочанная свежая | 529 |
| Чай зеленый | 520 |
| Тыква сырая | 483 |
| Морковь свежая | 436 |
| Винный уксус | 410 |
| Ананас свежий | 385 |
| Оливковое масло | 372 |
| Чай черный | 313 |
| Папайя | 300 |
| Огурцы свежие (с кожурой) | 232 |
| Арбуз | 142 |
| Лайм | 82 |

**ШКАЛА ORAC\***

**Oxygen Radical Absorbance Capacity –** способность поглощать радикалы кислорода. Тест, разработанный для измерения АО активности некоторых продуктов, пищевых добавок. Общепринятый стандарт для сравнения АО свойств.



**АНТИОКСИДАНТЫ В ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ:**

Тиоктовая кислота /альфа-липоевая кислота  
Карнозин  
Таурин (Дибикор)  
Коэнзим Q10  
Глутатион  
Вит. С (лучше ЖР)  
и прочие растительные экстракты, проявляющие АО активность

**Работа выполнена Вагановой Ольгой.   
Копировать без письменного согласия автора запрещено.   
Ознакомиться с ассортиментом** [**www.olicosmetics.ru**](http://www.olicosmetics.ru)

**Связаться со мной по контактам, указанным на сайте.**