

Phạm Thu Thủy

BEST BOOK ON SKIN CARE

CHĂM SÓC

Lifestyle Nutritional

DA

KHOA HỌC

Strength

Promotion

Wellness

Nutrition

Weight

Fitness

1

Khoa Học
Mỹ Phẩm

2

Giải Mã
Lâm Tường
Chăm Sóc Da

3

Chăm sóc da
khoa học

4

Hoạt Chất
Mỹ Phẩm

5

Dinh Dưỡng
Cho Làn Da

6

Làm Đẹp
Từ Gốc

HÀNH TRÌNH BIẾN ĐAM MÊ THÀNH THU NHẬP



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Contents

Lời nói đầu	7
Thấu hiểu làn da	8
5 Loại da thông thường ta cần biết	10
4 Tình trạng da phổ biến thường gặp.....	11
Bảng câu hỏi phân tích da cá nhân	12
Da và cơ thể theo từng giai đoạn	14
Hormone & nhịp sống hàng ngày	15
Đồng hồ sinh học	16
Hormone và sự căng thẳng	18
Hormone và sức khỏe	19
Hormone nội tiết	21
Giải mã chăm sóc da khoa học.....	22
CHƯƠNG 01: KIẾN THỨC VỀ MỸ PHẨM	25
I. Khái niệm mỹ phẩm	26
II. Lịch sử mỹ phẩm.....	26
III. Những điều cần biết khi tiếp xúc với mỹ phẩm	30
IV. Tổng hợp về các chất phổ biến trong mỹ phẩm	41
CHƯƠNG 02: MỸ PHẨM CƠ BẢN	45
I. Tại sao nên sử dụng mỹ phẩm cơ bản ?	46
II. Mục đích của mỹ phẩm cơ bản	46
III. Có nên sử dụng nhiều loại mỹ phẩm cơ bản ?	47
IV. Có nên thay đổi mỹ phẩm theo mùa ?	47
V. Có nhất thiết cần sử dụng cùng một thương hiệu từ nước hoa hồng đến kem dưỡng ? ...	47
VI. Nam giới có sử dụng được mỹ phẩm của nữ giới không ?	47
VII. Quy trình sử dụng mỹ phẩm cơ bản	48
VIII. Chăm sóc da khoa học sử dụng mỹ phẩm cơ bản	49
CHƯƠNG 03: HOẠT CHẤT TRONG MỸ PHẨM	61
Xu hướng chăm sóc da sử dụng mỹ phẩm hoạt chất.....	62
Hướng dẫn nhận biết & phân biệt dị ứng & kích ứng trong mỹ phẩm.....	63
I. Mỹ phẩm cho da nhạy cảm.....	64
II. Mỹ phẩm cho da mụn	65
III. Mỹ phẩm cho da sắc tố.....	67
IV. Mỹ phẩm cho da lão hoá.....	74

CHƯƠNG 04: CHĂM SÓC DA KHOA HỌC	79
Chăm sóc da theo mùa	80
Mùa xuân	81
Mùa hè.....	83
Mùa thu	86
Mùa đông	87
I. Giải mã lầm tưởng về công dụng và ứng dụng của mỹ phẩm	89
II. Hỏi đáp tiêu dùng mỹ phẩm.....	90
• Công thức chăm sóc da khoa học PTT	94
• Quy tắc cần ghi nhớ trong khi sử dụng mỹ phẩm.....	97
• 6 Yếu tố khi chọn mỹ phẩm	98
• Định hướng lựa chọn mỹ phẩm phù hợp với loại da	99
• Hãy xây dựng một quy trình chăm sóc da khoa học	101
• Cẩm nang chăm sóc da khoa học	102
CHƯƠNG 05: LÀM ĐẸP TỪ GỐC	117
01 - Tư duy đúng sẽ có lựa chọn đúng.....	119
02 - Dinh dưỡng chữa lành	121
I. Độc tố và thải độc.....	122
II. Dinh dưỡng lành mạnh.....	123
III. Nhóm dưỡng chất đa lượng hỗ trợ chuyển hóa	124
IV. Dưỡng chất vi lượng	124
03 - Vận động cơ thể chữa lành làn da	126
CHƯƠNG 06: HÀNH TRÌNH BIẾN ĐAM MÊ THÀNH THU NHẬP.....	131
CHƯƠNG 07: TỪ ĐIỂN THUẬT NGỮ MỸ PHẨM	139

Contents

GIẢI MÃ CHĂM SÓC DA KHOA HỌC

Chăm sóc da là công việc phải thực hiện thường xuyên, lựa chọn các sản phẩm và xây dựng quy trình chăm sóc da khoa học sẽ giúp làn da tươi sáng, trẻ trung, mịn màng, hạn chế các bệnh ngoài da và làm chậm quá trình lão hóa da. Chăm sóc da khoa học không phức tạp, nhưng chỉ đơn giản hơn khi chúng ta được cùng nhau giải mã những khái niệm, nguyên tắc, quy trình chăm sóc da.

LÀM ĐẸP BẮT ĐẦU TỪ LÀM SẠCH

► Làm sạch da

- Làm sạch da đúng cách giúp da mịn màng, sạch sẽ.
- Đây là bước đầu tiên quan trọng trong chăm sóc da mỗi ngày, làm sạch da bằng sữa rửa mặt là bước cần sử dụng đều hai lần vào buổi sáng và tối với sữa rửa mặt thích hợp. Nên rửa mặt sạch trước khi trang điểm và khi tẩy trang cần có sản phẩm tẩy trang thích hợp.
- Lựa chọn các loại tẩy trang và sữa rửa mặt thích hợp cho từng loại da (hãy tìm hiểu nội dung ở chương sau) là điều kiện chăm sóc da khoa học đầu tiên. Sau đó là cách sử dụng đúng và dịu nhẹ với làn da. Bạn có thể tham khảo hướng dẫn làm sạch da: Lấy một lượng sữa rửa mặt vừa đủ ra tay, dùng nước tạo bọt rồi thoa đều sữa rửa mặt khắp mặt và dùng các đầu ngón tay xoay tròn theo hướng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, sau đó rửa lại bằng nước sạch và lau nhẹ nhàng bằng khăn ẩm, sạch. Tốt hơn nếu cân bằng da bằng nước hoa hồng hoặc sữa dưỡng ẩm cho da ngay sau khi làm sạch.

► Massage mặt

- Dùng bàn tay xoa bóp nhẹ nhàng trên da giúp máu lưu thông, thư giãn, sảng khoái, các động tác xoa bóp cần dùng đầu ngón tay nhẹ nhàng theo chiều nâng của cơ mặt, vừa có hiệu quả thư giãn, tăng sinh nhiệt, giãn nở lỗ chân lông, hỗ trợ làm sạch sâu khi kết hợp cùng các sản phẩm làm sạch da.

► Xông hơi

- Mỗi tuần nên xông hơi ít nhất 1 lần để giúp lỗ chân lông thông thoáng

Lưu ý:

- Hạn chế xông nóng với những làn da bệnh lý như da dầu, mụn, da sắc tố, da mẫn cảm

► Tẩy tế bào chết

- Giúp tẩy sạch tế bào chết, giúp cải thiện tuần hoàn da, làm sạch lỗ chân lông ngăn ngừa mụn.
- Cách thực hiện:
+ Với tẩy da chết vật lý: Rửa mặt sạch, chất tẩy tế bào chết sẽ thoa lên vùng da ướt, massage nhẹ nhàng đều đặn trong ít nhất 30 giây, sau đó rửa mặt sạch.
+ Nếu tẩy da chết hoá học: Sử dụng bông cotton thấm nhẹ nhàng trên da, không chà sát mạnh gây tổn thương da.
- Dấu hiệu nhận biết tẩy da chết quá mức: da đỏ, rát, kích ứng, bong tróc hay tăng tiết nhờn nhiều.
- Các sản phẩm tẩy tế bào chết được chia sẽ ở chương kiến thức mỹ phẩm, sẽ giúp bạn có thêm những sự lựa chọn phù hợp.

CẢI THIỆN KHUYẾT ĐIỂM CỦA LÀN DA KHI DƯỠNG DA ĐÚNG CÁCH

► Đắp mặt nạ

- Giúp cung cấp các dưỡng chất cần thiết giúp da mịn màng tươi mát, thư giãn và dịu da. Thời gian đắp khoảng 15 – 20 phút, nên nằm nghỉ thoải mái thư giãn.

► Thoa kem dưỡng ẩm

- Tất cả các loại da đều cần giữ ẩm, chất giữ ẩm giúp cung cấp, duy trì độ ẩm làn da, chống lão hóa, cải thiện nếp nhăn.
- Mắt là vùng da mỏng và nhạy cảm dễ lão hóa nhất, cần dùng sản phẩm riêng thích hợp cho vùng mắt.

• Lựa chọn được sản phẩm mặt nạ, serum, kem dưỡng có các chất, thành phần hiệu quả với mục tiêu chăm sóc da khi bạn có kiến thức về thành phần mỹ phẩm.

BẢO VỆ DA HIỆU QUẢ KHI KẾT HỢP VỚI DƯỠNG DA KHOA HỌC

► **Bảo vệ da bằng kem chống nắng**

• Kem chống nắng rất quan trọng trong chăm sóc da. Ánh nắng mặt trời ảnh hưởng đến thẩm mỹ và bệnh lý về da... Da dễ xuất

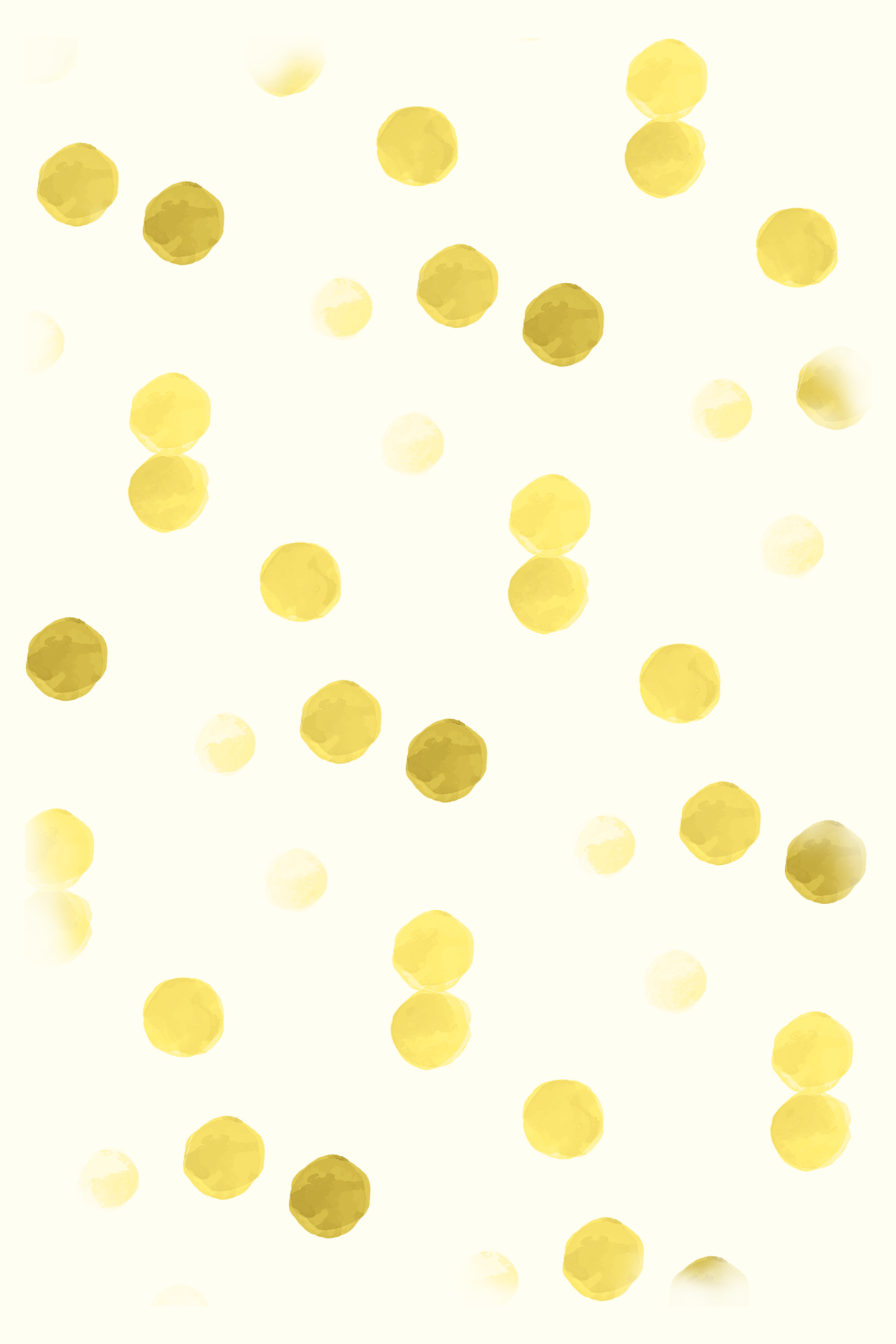
hiện nếp nhăn, khô, sạm màu, nám, tàn nhang nếu không được bảo vệ đúng cách thường xuyên liên tục.

• Để tăng cường khả năng bảo vệ da, việc kết hợp các chất dưỡng da là một bí kíp trong chăm sóc da khoa học.

• Bạn đã từng nghe về các chất chống oxy hóa như: Vitamin C, Vitamin B, khi kết hợp với kem chống nắng mang lại hiệu quả bảo vệ da tốt hơn. Điều này được giải mã ở những chương sau khi bạn hiểu hơn các chất & thành phần mỹ phẩm qua các khái niệm.

Một quy trình chăm sóc da khoa học là một quy trình có sự kết hợp của nhiều sản phẩm khác nhau, phù hợp với từng làn da khác nhau. Để làm sáng tỏ điều này giúp chúng ta có kiến thức lựa chọn sản phẩm chủ động, linh hoạt. Hãy cùng theo dõi những chủ đề trong các chương tiếp nhé.





Chương 01

PHẠM THU THỦY

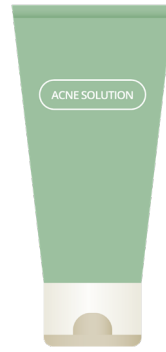
CHƯƠNG 01

KIẾN THỨC
VỀ MỸ PHẨM

BÍ MẬT NGÔN TỪ MỸ PHẨM
BEST BOOK ON SKINCARE

c. Acne (Mụn trứng cá)

- ACNE là mụn trứng cá. Mỹ phẩm nhập khẩu từ nước ngoài có chứa rất nhiều thuật ngữ ACNE. Nếu tên sản phẩm được viết AC, điều này cũng có nghĩa là sản phẩm dành cho mục đích chăm sóc và cải thiện tình trạng mụn trứng cá.
- Ví dụ: Acne Solution



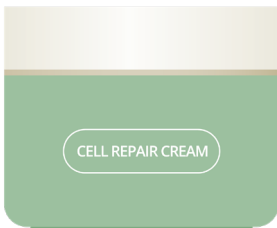
d. Sensitive (Nhạy cảm)

- Nhạy cảm được sử dụng trong tên của mỹ phẩm có nghĩa là sản phẩm phù hợp cho da nhạy cảm. Da nhạy cảm rất nhạy cảm với hương liệu, cồn và chất bảo quản.
- Ví dụ: Sensitive Cleansing Water

e. Whitening/ Brightening/ Lightening

(Làm trắng - trắng - sáng)

- Đối với các sản phẩm muốn thể hiện hiệu quả làm trắng, thường trong tên có cụm từ "nhấn mạnh công dụng". Làm trắng là một biểu hiện cho thấy tone da trắng và sáng là một khái niệm rõ ràng.
- Ví dụ: Whitening cream

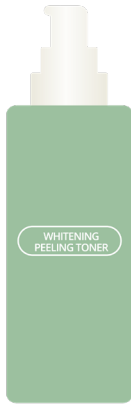


f. Repair (Sửa chữa)

- Repair có nghĩa là "sửa chữa" và repair thường được sử dụng trong mỹ phẩm để thể hiện chức năng tái tạo, phục hồi da. Trong trường hợp sau trị liệu xâm lấn hoặc da nhạy cảm, công dụng chính là phục hồi hàng rào da bị tổn thương. Thông thường những sản phẩm này có chứa các thành phần giúp phục hồi hàng rào bảo vệ da và các đặc tính chống viêm.
- Ví dụ: Cell Repair Cream

g. Physical (Vật lý)

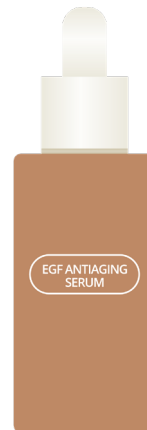
- Điều này thường thấy trong kem chống nắng, được dán nhãn trên các sản phẩm có chứa thành phần chống nắng vật lý.

**h. AHA/BHA (Alpha hydroxyl & Beta Hydroxyl)**

- Khi những sản phẩm có kí hiệu AHA/BHA là các sản phẩm thuộc nhóm chăm sóc da hoá học. Cần lưu ý về hoạt chất, nồng độ thành phần của nhóm này để chọn lựa sản phẩm phù hợp từng tình trạng da.
- Ví dụ: Whitening peeling toner

i. Anti - Aging (chống lão hoá)

- Thuật ngữ này thường xuất hiện trong các mỹ phẩm có chức năng chống lão hoá. Sử dụng cho những làn da lão hoá cải thiện tình trạng lão hoá với da khô, nếp nhăn, sạm màu.
- Ví dụ: EGF Antiaging Serum



3. Thành phần mỹ phẩm

- Khi bạn mua mỹ phẩm, có lẽ bạn đã nhìn thấy những thông tin chi tiết trên bao bì bên ngoài.
- Đọc vị thành phần mỹ phẩm đồng nghĩa với đọc hiểu các yếu tố tác động đến làn da.
- Một phần quan trọng của việc lựa chọn mỹ phẩm là xác định các thành phần. Danh sách các thành phần nguyên liệu là chìa khoá để xác minh những cam kết về công dụng của sản phẩm.
- Thành phần trong mỹ phẩm được liệt kê theo thứ tự từ thành phần chính đến thành phần phụ, hàm lượng thành phần từ thành phần chính đến thành phần phụ, hàm lượng thành phần từ cao đến thấp.
- Thành phần có hàm lượng dưới 1% thường được viết theo thứ tự bất kỳ.
- Chất tạo màu và hương liệu chủ yếu là viết cuối bảng thành phần.
- Nếu là sản phẩm mẫu dùng thử hoặc dung tích nhỏ hơn 10g, thường không được liệt kê thành phần.

4. Kết cấu của sản phẩm

- Mỹ phẩm chúng ta đều biết đi kèm với độ nhớt khác nhau như toner, serum và kem dưỡng, tùy thuộc vào công thức pha trộn tỷ lệ dầu và nước. Mỹ phẩm chứa nhiều thành phần khác nhau, chẳng hạn như thành phần nước, thành phần dầu, chất tạo màu, chất tạo mùi, chất bảo quản, v.v...

Kết cấu sản phẩm khác nhau tùy thuộc vào tỷ lệ và công thức dầu được trộn với nước (O / W) hay nước được trộn với dầu (W / O).

- Dạng kết cấu dầu trong nước (O/W), hỗn hợp của dầu và nước với tỷ lệ nước cao hơn, bao gồm các giọt dầu nhỏ được phân tán trong pha nước.

- Dạng kết cấu nước trong dầu (W/O), hỗn hợp với tỷ lệ dầu cao hơn, bao gồm các giọt nước phân tán trong pha dầu. Các loại kem dầu trong nước thường được ưa chuộng nhiều hơn do chúng ít gây nhờn và dễ dàng rửa sạch lại bằng nước. Loại kem này chứa hàm lượng nước cao lên có khả năng cấp ẩm cho da tốt hơn bên cạnh đó dầu trong kem cũng tạo lớp màng hạn chế mất ẩm qua da. Kết cấu này là sự lựa chọn tốt cho da khô và da lão hoá vì có khả năng dưỡng ẩm tốt và thẩm thấu tốt các thành phần hoạt tính. Với da dầu, cần lưu ý lựa chọn kem nhẹ, thân nước để tránh gây bí lỗ chân lông, tránh sinh mụn.

5. Sự hấp thụ mỹ phẩm qua da

- Trong các câu hỏi mà người tiêu dùng & người kinh doanh mong muốn được giải đáp thì tìm hiểu về các yếu tố ảnh hưởng đến sự hấp thụ mỹ phẩm qua da là một trong số những vấn đề nhắc đến rất nhiều với những quan điểm khác nhau. Dưới đây là một vài chia sẻ về điều đó:

Có 3 khái niệm cần sáng tỏ

- Sự hấp thụ qua da
- Sự xâm nhập qua da
- Sự thấm qua da

Để dễ hiểu thì sự hấp thụ qua da là mô tả hành động chất hóa học đi từ lớp da này đến lớp da khác; hấp thụ qua da là khi chất đó thấm qua cả thượng bì và trung bì để xâm nhập vào các mạch máu vào hệ tuần hoàn; còn sự xâm nhập qua da cũng là khi chất đó thấm vào da nhưng chỉ đến lớp thượng bì.

Khi nói về sự thấm qua da của một thành phần, có thể chia làm 3 nhóm yếu tố lớn ảnh hưởng:

- 1) Tính chất của thành phần đó
- 2) Công thức của sản phẩm chứa thành phần đó

3) Sinh lý da.

Ngoài ra còn nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến sự hấp thu mỹ phẩm qua da có thể là:

- + Kích thước phân tử: DA =1g/mol (trọng lượng phân tử dưới 1000DA xâm nhập dễ dàng vào da)
- + Các kênh hấp thu (lỗ chân lông, tuyến mồ hôi,và tuyến bã nhờn)
- + Độ hoà tan (hoà tan trong chất béo hoặc hoà tan trong nước)
- + Độ phân cực (tích điện âm hoặc dương)
- + Dung môi (ethanol, acetone..)
- + Tác động lên hàng rào vật lý da (tẩy da chết, siêu mài mòn...)

+ Tình trạng da

+ Tác động của các biện pháp khác bên ngoài: điện di, siêu âm.

- Có nhiều yếu tố tác động và giúp gia tăng hấp thụ sản phẩm qua da. Da sống cho phép phân tử nhỏ vượt qua dễ dàng và ngăn sự thẩm thấu các thành phần có kích thước lớn. Một chất có kích thước phân tử nhỏ hơn 1000DA khó thể xâm nhập qua da. Để có thể thẩm thấu qua tế bào, kích thước phân tử cần nhỏ hơn 400DA. Các chất có kích thước dưới 100 DA có thể đi vào máu. Bên cạnh kích thước phân tử, có nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến sự hấp thu các thành phần qua da bao gồm dung môi nước, các thành phần tan trong nước và điện tích phân tử.

6. Phân loại mỹ phẩm

Có nhiều phương pháp phân loại mỹ phẩm, sau đây là một số bảng phân loại giúp người tiêu

MỸ PHẨM THIÊN NHIÊN	MỸ PHẨM HỮU CƠ	MỸ PHẨM SINH HỌC
Phần lớn thành phần chiết xuất từ thiên nhiên thay vì bào chế hóa học, natural cosmetic	Mỹ phẩm sử dụng các nguyên liệu organic và chiết xuất hợp chất hữu cơ	Mỹ phẩm chứa các thành phần được bào chế từ công nghệ sinh học khác nhau như: nano, ion, growth factor

Bảng: Phân loại mỹ phẩm theo công nghệ chiết xuất/ nguyên liệu

HÓA MỸ PHẨM	DƯỢC MỸ PHẨM	THUỐC
<ul style="list-style-type: none"> • Chứa các thành phần hàm lượng thấp. • Các nguyên liệu thô, sáp, dầu mỡ, chất bảo quản,hương liệu với điều kiện sản xuất không kiểm soát chặt chẽ. • Công dụng: Làm sạch, làm đẹp, cải thiện ngoại hình. 	<ul style="list-style-type: none"> • Là sự kết hợp mỹ phẩm và dược phẩm, được nghiên cứu bào chế và sản xuất ở điều kiện nghiêm ngặt như dược phẩm. • Các hoạt chất có hàm lượng và thành phần rõ ràng ngoài cải thiện chăm sóc còn cải thiện các vấn đề bệnh lý da. 	<ul style="list-style-type: none"> • Là những sản phẩm có hoạt tính mạnh, cơ chế tác động rõ rệt vào vùng trị liệu. • Giới hạn sử dụng về liều lượng, thời gian và cần sự chỉ định của chuyên gia. • Để tác dụng phụ khi sử dụng.

Bảng: Phân loại mỹ phẩm theo thành phần/ hoạt chất/ điều kiện sản xuất

THÀNH PHẦN DƯỠNG ẨM	THÀNH PHẦN TRONG MỸ PHẨM
Cơ chế	Thành phần trên nhãn
Cấp ẩm	Hyaluronic Acid
	Glycerin, glycerol
	Butylene glycol
	Hydrolyzed glycosaminoglycan
	Lactic Acid
	Propylene glycol
	Sorbitol
	Sodium acetylated hyaluronate
	Sodium hyaluronate
Tăng khả năng giữ nước của da	Lactic Acid
	Glycolic Acid
Giảm mất nước qua da	Các loại dầu và bơ thực vật
	Mineral oil (dầu khoáng)
	Lanolin (mỡ cừu)
	Dimethicone
	Petrolatum
	Tocopherol, tocopheryl acetate, tocopheryl linoleate
	Cereamide
Phục hồi màng bảo vệ da	Cholesterol
	Niacinamide (vitamin B3)
	Squalene
	Các loại dầu thực vật & bơ thực vật
	Tocopherol, tocopheryl acetate, tocopheryl linoleate

5. Một số kiến thức về kem chống nắng

Chống nắng là là sản phẩm chăm sóc da giúp ngăn không cho ánh nắng mặt trời làm tổn hại đến làn da. Cơ chế chống nắng là hấp thụ hoặc phản chiếu tia tử ngoại từ ánh nắng mặt trời

Chúng ta được biết đến hàng rào bảo vệ da tự nhiên trước các tác động vật lý & hóa học từ môi trường bên ngoài. Làn da của mỗi người đều có khả năng chống UV tự nhiên Tuy vậy, để cho da tự chống nắng tự nhiên thôi là chưa đủ, các chuyên gia khuyên dùng kem chống nắng hàng ngày giúp tăng cường khả năng bảo vệ da. Kem chống nắng được bình chọn là “mỹ phẩm chống già” từ vai trò không thể thiếu của nó trong quy trình chăm sóc da hàng ngày.

Mỗi ngày, làn da của chúng ta đều phải tiếp xúc với ánh nắng. Bên cạnh những lợi ích mang lại, trong ánh nắng mặt trời vẫn tiềm ẩn những yếu tố tác động không tốt đến sức khỏe, đặc biệt là làn da của chúng ta. Trong thành phần của ánh nắng có chứa tia cực tím với khả năng gây hại cho làn da, làm tăng nguy cơ gây ung thư da và các bệnh lý về da khác.

5.1. Tia cực tím (Ultraviolet -UV) là tên gọi của một dải bức xạ có bước sóng ngắn nằm ngoài khoảng ánh sáng nhìn thấy được của mắt người.

Các tia bức xạ UV này dễ dàng xuyên qua lớp bảo vệ tự nhiên của da và tác động sâu đến các tế bào da bên trong, truyền năng lượng làm tăng nhiệt độ của tế bào, làm cho da bị cháy nắng, bỏng rất.

Hơn thế nữa, tia UV còn có khả năng tác động vào cấu trúc protein của tế bào da, gây ra nguy cơ sạm nám da, tăng nhanh lão hóa da, u sắc tố, nặng hơn có thể gây ung thư da.

5.2. Thành phần tia UV

Tia UV được chia thành 3 dạng, cụ thể gồm:

Tia UVA:

Có bước sóng 320-400 nm, chúng xâm nhập sâu vào lớp biểu bì của da làm lớp đáy của biểu bì bị tổn hại. Sắc tố melanin tăng cao gây nám, sạm và các vết thâm. UVA còn khiến cho khả năng miễn dịch của da suy giảm. Tia này phá hủy cấu trúc da, gây nên sự hình thành nếp nhăn, mụn, tàn nhang, nám sạm...

Điều cần lưu ý, Tia UVA là tia có khả năng xuyên qua lớp quần áo hay cửa kính một cách dễ dàng. Do đó việc bảo vệ da bằng sử dụng kem chống nắng mỗi ngày là điều vô cùng cần thiết. Không đi ra ngoài, không tiếp xúc với ánh nắng mặt trời thì việc sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da là cần thiết.

Tia UVB:

UVB có bước sóng 280-320 nm. Lớp quần áo thông thường và cửa kính có thể ngăn chặn một phần tia này. Khoảng 10% tia UVB có thể xuyên qua lớp biểu bì, tác động đến da mạnh hơn UVA.

Tác động trực tiếp của UVB làm da khô, nẻ, cháy nắng, xuất hiện các vết sạm đen, đồi mồi. Nếu thời gian tiếp xúc nhiều, da có thể bị sưng phù, đau nhức, có khả năng cao bị ung thư da.

Nói đến đây, khẳng định rằng nếu không sử dụng kem chống nắng bảo vệ da thường xuyên thì chúng ta sẽ đối diện với tác hại do tia UVB ảnh hưởng đến thẩm mỹ ngoài da tạm thời và sức khỏe làn da lâu dài.

Tia UVC:

UVC có bước sóng 100-280 nm. Tia sáng này có thể tiêu diệt acid nucleic ở trong tế bào, phá hoại ADN trong cơ thể sống.

Đây là tia sáng có hại nhất với da, thậm chí đe dọa sự sống của con người. Tuy nhiên, tia này đã được lọc qua khí quyển nên gần như không tiếp xúc được với chúng ta

2. Các sản phẩm bôi tại chỗ làm nhạt màu da

- Tùy vào tình trạng cũng như nhu cầu của bản thân mà bạn có thể chọn cách sử dụng các sản phẩm không cần kê đơn (mỹ phẩm, kem trị nám) hoặc kê đơn từ bác sĩ (thường có tác dụng mạnh hơn).



3. Tretinoin

- Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc sử dụng tretinoin chỉ có thể được phần nào hiệu quả trong điều trị rối loạn sắc tố da. Khi dùng tretinoin cần phải bảo vệ da trước ánh sáng mặt trời vì làn da có thể bắt nắng mạnh hơn. Sử dụng tretinoin làm cho làn da tăng nhạy cảm hơn với tia UVA và UVB.

4. Hydroquinone

- Hydroquinone được coi là thành phần ức chế sản xuất melanin, có khả năng chống oxy hóa mạnh. Với hàm lượng 2% đến 4% kết hợp với tretinoin 0,05% đến 0,1% sẽ mang lại hiệu quả vượt trội. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng hydroquinone và tretinoin ngăn ngừa nám do nắng hay hormone gây ra. Hydroquinone làm sáng da bằng cách phá vỡ sự tổng hợp và sản sinh ra melanin sắc tố da. Hydroquinone có tác dụng phụ nên cần có sự giám sát của bác sĩ da liễu.

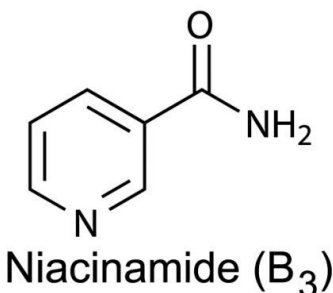


5. Azelaic acid

- Azelaic acid 20% dạng kem được khuyến cáo phối hợp với laser Nd YAG trong điều trị nám.

6. Niacinamide (Vitamin B3)

- Có tác dụng giảm đỏ, làm sáng da, cải thiện chức năng hàng rào bảo vệ da, giảm các rãnh nhỏ, nếp nhăn, giảm tiết bã và thu nhỏ lỗ chân lông.
- Một chất có khả năng chống oxi hóa, bảo vệ da dưới ánh sáng mặt trời. Niacinamide còn tác động làm chậm quá trình lão hóa thông qua tác động lên quá trình sinh tổng hợp collagen. Chất này làm tăng tổng hợp collagen, đồng thời ức chế sự sản xuất quá mức của glycosaminoglycans (tế bào càng già càng sản xuất quá mức GAGs) do đó giúp cải thiện đáng kể các nếp nhăn nhỏ trên mặt.
- Các chất làm trắng thường tác dụng theo hai cơ chế là ức chế quá trình sinh tổng hợp melanin hoặc ức chế quá trình vận chuyển của melanosome (các túi chứa melanin) từ melanocyte sang các tế bào sừng.
- Niacinamide dạng bôi có hiệu quả lên các tổn thương tăng sắc tố bằng cách ức chế quá trình vận chuyển melanosome vào tế bào sừng. Khi so sánh hiệu quả điều trị nám của niacinamide 4% với hydroquinone 4% người ta không thấy có quá nhiều khác biệt về hiệu quả điều trị.



Xu hướng trong điều trị nám hiện nay là kết hợp nhiều chất làm trắng khác nhau nhằm mang lại hiệu quả trị liệu và giảm các nguy cơ biến chứng. Một trong những công thức được nghiên cứu gần đây đã chứng tỏ được hiệu quả cũng như tính an toàn của nó là công thức phối hợp Tranexamic 3%, Kojic acid 1% và Niacinamide 5%.

- Để phát huy được tác dụng, niacinamide phải có nồng độ từ 2% trở lên. Các sản phẩm mỹ phẩm hiện nay thường chứa niacinamide từ 5-10%.

MÙA XUÂN

Vào ngày Xuân, da sẽ có thể đổ dầu cho nhiệt độ cao vào ban ngày. Một loại sữa rửa mặt làm sạch sâu chứa AHA nhẹ hay cơ chế sủi bọt khí sẽ giúp làn da sạch, mịn, se khít lỗ chân lông sẽ giúp kiểm soát độ bóng dầu trên da hiệu quả hơn. Loại sữa rửa mặt này dùng hàng ngày sẽ giúp da luôn sạch thoáng, lỗ chân lông không bị tắc và tình trạng mụn đầu đen, đầu trắng được cải thiện tốt hơn. Đồng thời việc bổ sung các chất chống oxy hóa như vitamin C, niacinamide ... và kem chống nắng sẽ giúp bảo vệ và duy trì sức khỏe làn da.

Vào mùa Xuân, da có xu hướng đổ nhiều mồ hôi hơn. Do đó một loại kem dưỡng ẩm dịu nhẹ phần tử nước để chăm sóc da mùa xuân sẽ giúp lỗ chân lông thông thoáng, tránh làm da bí, kém khô thoáng. Để dưỡng da toàn diện thì việc chăm sóc da vùng chân, tay, cổ bằng kem dưỡng cũng là điều cần chú ý.

Mùa xuân là lúc để bạn vệ sinh, làm sạch dụng cụ trang điểm, nếu bạn chưa làm điều đó trong vài tháng qua.

Hãy vệ sinh hoặc thay mới khăn mặt, cọ trang điểm,... Đây là nơi nấm mốc, vi khuẩn có thể tích tụ và sinh sôi, gây kích ứng da, mụn và nhiễm khuẩn.

Đừng quên tập thể dục thường xuyên sẽ rất tốt cho sức khỏe và làn da.

Tập thể dục kích thích lưu thông máu và tuần hoàn máu đến khuôn mặt.

Tập thể dục cũng hoạt động như một bài tập mini cho khuôn mặt của bạn vì khi bạn đổ mồ hôi, lỗ chân lông của bạn sẽ mở ra, đẩy chất bẩn và dầu nhờn ra ngoài.

Sau mỗi buổi tập, hãy nhớ làm sạch da mặt kỹ để tránh mụn nhé.

MÙA HÈ

Mùa hè sẽ bắt đầu từ tháng 5 đến tháng 7 theo lịch âm còn theo lịch dương kết thúc mùa hè vào khoảng tháng 9. Tùy thuộc mỗi vùng miền mà khí hậu mùa hè miền Bắc có được những đặc trưng riêng. Sẽ không còn cái lạnh khô kèm mưa rào và gió bắc mùa xuân. Hè đến khí hậu tăng hơn và độ ẩm cao hơn nhưng có kèm những cơn gió mát khiến lòng người thích thú. Tuy nhiên đến tầm tháng 6, tháng 7 trời sẽ dần nóng bức hơn. Khi ấy nền nhiệt cao hơn nhiều đi cùng với ánh nắng chói chang.

Mùa hè chính là thời điểm mà miền Trung chịu ảnh hưởng của cái nắng gay gắt nhất.

Địa lý miền Trung gần vùng biển có khí hậu nhiệt đới và ảnh hưởng của những cơn gió Lào khô. Chính vì thế, mùa hè ở miền Trung nắng và nóng vô cùng.

Nói về khí hậu miền Nam có sự khác biệt so với miền Bắc và miền Trung. Vị trí địa lý của khu vực này nằm gần với Lào và Campuchia nên có dải gió nóng và khô. Chính điều đó đã khiến miền Nam có hai mùa rõ rệt là mùa khô và mùa

mưa. Thông thường tiết trời miền Nam dễ chịu hơn miền Bắc có thời tiết mát mẻ và không quá khắc nghiệt. Khoảng tháng 5 những cơn mưa cuối cùng cũng dần biến mất. Thay vào đó là cái nóng là sự oi bức của mùa khô hay chính là mùa hè dần đến.

• CÔNG THỨC CHĂM SÓC DA KHOA HỌC PTT:

PHÂN TÍCH

THIẾT KẾ

THEO DÕI

P HÂN TÍCH LOẠI DA & TÌNH TRẠNG DA

Nhận định đúng về loại da & tình trạng da sẽ lựa chọn được sản phẩm chăm sóc da phù hợp. Bất đúng bệnh, kê đúng thuốc cũng giống như hiểu da mới có thể chăm da.

HƯỚNG DẪN THẤU HIỂU LÀN DA CỦA BẠN

Nếu công thức của bạn là **DSPW** tức là da của bạn đang thuộc các tình trạng sau:

D là Dry _ Da Khô

S là Sensitive _ Da nhạy cảm, (da mỏng, đỏ, có tổn thương viêm, mụn)

P là Pigment _ Da có sắc tố (có thể là đốm. Màng, nốt sắc tố như tàn nhang, nám)

W là Wink _ Da lão hóa (có nếp nhăn, biểu hiện lão hóa)

Công thức này đưa ra lời khuyên cho bạn:

- 1 Lựa chọn sản phẩm chăm sóc phù hợp với da dầu hoặc da khô
- 2 Lựa chọn sản phẩm trị liệu phục hồi da theo cấp độ

Nếu công thức là **DSPW** thì bạn cần chăm sóc theo các bước như sau:

Bước 1: Cấp ẩm, cân bằng độ ẩm trên da chọn các thành phần cấp ẩm phù hợp với thành phần của da như HA, ceramide...

Bước 2: Cải thiện tình trạng nhạy cảm, giảm đỏ, giảm sưng viêm dùng các hoạt chất vitamin B3, B5...

Bước 3: Cải thiện sắc tố đốm, màng bằng cách chọn các chất chống oxy hóa, chất làm trắng da Vitamin C, E, A

Bước 4: Cải thiện vấn đề nếp nhăn, lão hóa bằng cách chọn các sản phẩm làm căng, bổ sung dưỡng chất cho da như collagen, peptide...

HÃY BẮT ĐẦU CẢM NHẬN VÀ PHÂN TÍCH LÀN DA CỦA BẠN ĐỂ CÓ ĐỊNH HƯỚNG CHĂM SÓC DA ĐÚNG CÁCH VÀ KHOA HỌC NHÉ !

BẢNG KIỂM TRA & PHÂN LOẠI TÌNH TRẠNG DA

(Hãy tích vào ô trống thể hiện tình trạng da của bạn hiện tại)

LOẠI DA	KHÔ - DRY SKIN (Kí hiệu D)	DẦU - OILY SKIN (Kí Hiệu O)
TÌNH TRẠNG DA		
NHẠY CẢM - SENSITIVE (KÍ HIỆU S)		
KHỎE - RESISTANT (KÍ HIỆU LÀ R)		
CÓ SẮC TỐ - PIGMENT (KÍ HIỆU P)		
KHÔNG CÓ SẮC TỐ - NON PIGMENT (KÍ HIỆU LÀ N)		
CÓ NẾP NHĂN – WINKLE (KÍ HIỆU LÀ W)		
DA CĂNG – TIGHT (KÍ HIỆU LÀ T)		
BẠN THUỘC TUÝP DA NÀO?	DRPT DRPW DRNW DRNT DSPT DSNW DSPW DSNT	ORPT ORPW ORNW OSPW OSNW OSNT OSPT
GHỊ CHÚ CÁC DẤU HIỆU BỆNH LÝ KHÁC (NẾU CÓ)		

• **CẨM NANG CHĂM SÓC DA KHOA HỌC:**



Retinoids

Retinol còn được gọi là Retin-A hay Retinyl Palmitate, chất này là một dạng của vitamin A. Vitamin A là một chất dinh dưỡng quan trọng cần thiết cho cơ thể. Vitamin A sau khi được tiêu thụ hoặc hấp thụ qua da, cơ thể sẽ được chuyển hóa thành retinol.

Lượng retinoids được hấp thụ bởi các sản phẩm bôi ngoài da thường có hàm lượng không an toàn thì có thể gây ra các dị tật bẩm sinh.

Mỹ phẩm điều trị chuyên sâu

isotretinoin, acid salicylic (BHA) (thành phần trong các mỹ phẩm hoặc thuốc trị mụn trứng cá), hydroquinone (thành phần trong kem tẩy trắng da), steroid, vì những loại này có khả năng qua nhau thai và gây dị tật thai nhi. Những thành phần dưỡng ẩm dịu nhẹ từ thiên nhiên được ủng hộ sử dụng trong giai đoạn mang thai vì an toàn cho cả mẹ và bé.



Kem chống nắng hóa học

Trong kem chống nắng có chứa chất oxybenzone được biết đến như là bộ lọc tia cực tím được sử dụng thường xuyên nhất trong kem chống nắng. Nó đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc bảo vệ da nhưng nó cũng có những tác động có hại đến sức khỏe và môi trường.

Khi mang thai việc tiếp xúc với oxybenzone lại không tốt, gây rối loạn nội tiết tố. Nên nếu khi sử dụng trong thai kỳ thì nó có thể phá vỡ nội tiết tố, dẫn đến các vấn đề thần kinh, chứng tăng động, các vấn đề ở trẻ em.



Các chất tẩy rửa mạnh

Hạn chế sử dụng các chất tẩy rửa mạnh gây tổn thương da trong thời kỳ nhạy cảm.



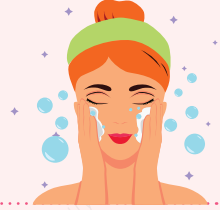
CÁC THÀNH PHẦN KHI MANG THAI CẦN TRÁNH

• CẨM NANG CHĂM SÓC DA KHOA HỌC:

Kem chống nắng: Để an toàn cho da ta nên sử dụng kem chống nắng vật lý thay vì sử dụng kem chống nắng hoá học. Hạn chế sử dụng kem chống nắng dạng xịt trong thời gian thai kỳ.

Tẩy trang

Sử dụng tẩy trang dạng dịu nhẹ, không gây bí, kích ứng da, dầu tan trong nước sẽ giúp sạch sâu cho làn da, ngoài ra không làm mất độ ẩm cho làn da, bên cạnh đó, tẩy trang sạch giúp hạn chế tình trạng mụn ẩn, mụn viêm trong thai kỳ.



Sữa rửa mặt

Nên sử dụng những loại có thành phần từ thiên nhiên như nha đam, yến mạch... không nên sử dụng những loại sữa rửa mặt có tác dụng trắng da, trị mụn, vì các thành phần điều trị có thể gây ảnh hưởng đến thai nhi.

Toner

Nên sử dụng dạng toner không chứa cồn, tác dụng làm sạch nhẹ nhàng, cân bằng làn da nhưng không gây kích ứng cho làn da nhạy cảm của mẹ bầu.



Serum và kem dưỡng ẩm

Chỉ nên sử dụng serum và kem dưỡng ẩm dịu nhẹ, chủ yếu để cấp ẩm, ngăn ngừa tình trạng lão hoá và nám da, Tuyệt đối không sử dụng các loại kem trắng da, kem chứa corticoid (các loại kem dạng đặc, kem trộn), kem trị mụn cũng nên hạn chế sử dụng trong thai kỳ. Nếu bạn gặp tình trạng mụn nặng, có thể sử dụng các loại kem trị mụn an toàn chứa thành phần thiên nhiên: Tea tree aloe.. hoặc nên hỏi ý kiến bác sỹ da liễu trước khi sử dụng.

Mặt nạ

Có thể sử dụng mặt nạ trái cây hoặc các loại mặt nạ từ thiên nhiên như mặt nạ nha đam, nghệ, lòng đỏ trứng gà, mật ong,..., các loại mặt nạ giấy chiết xuất từ thiên nhiên cũng thường an toàn cho mẹ bầu.



CHĂM SÓC DA TRONG THỜI KỲ MANG THAI



CẨM NANG SỬ DỤNG AHA-BHA

Da thường	Glycolic acid Retinoids	Chống lão hóa, giảm nếp nhăn, vùng sắc tố tối màu, tăng sản sinh collagen và tế bào mới
Da nhạy cảm	Lactic acid PHAs Mandelic acid	Làm mềm ẩm da, loại bỏ tế bào chết, hạn chế kích ứng và mẫn cảm da
Da khô & mất nước	Lactic acid PHAs	Dưỡng ẩm & làm mềm mượt dịu nhẹ
Da dầu	Salicylic acid Retinoids AHAs	Salicylic acid giảm dầu Retinoids cải thiện tình trạng lỗ chân lông Nếu bề mặt da dày, độ đàn hồi kém thì nên sử dụng cùng AHA
Da mụn bít tắc	Lactic acid Salicylic acid Retinoids	Lactic acid loại bỏ thô sần bề mặt dịu nhẹ khi kết hợp cùng Salicylic acid trong việc giảm viêm và giảm dầu Thử kết hợp retinoids nếu cần kiểm soát tiết dầu & mụn
Da mụn mẫn cảm	Salicylic acid Retinoids	Hạn chế sử dụng AHA giai đoạn đầu có thể làm tăng sắc tố và nhạy cảm hơn Sử dụng Salicylic acid kiểm soát viêm

Thiên đường mỹ phẩm có hoạt chất hấp dẫn người tiêu dùng khám phá và thử nghiệm, kết hợp để có những hiệu quả sớm hơn mong đợi. Tuy nhiên có những sự kết hợp gia tăng giá trị cộng gộp, có những sự kết hợp lại cảnh báo những rủi ro và nguy cơ tiềm ẩn gây ảnh hưởng đến sức khỏe làn da.

KHÔNG NÊN		
Hoạt chất kết hợp	Lý do	Lời khuyên
Vitamin C+ Retinoids	Giảm hiệu quả khi dùng cùng lúc vì sự chênh lệch độ pH	Vitamin C sử dụng ban ngày Retinoid sử dụng buổi tối
Retinoids + AHA	Kết hợp cùng lúc sẽ tăng độ kích ứng	Sử dụng thay thế luân phiên mỗi ngày
AHA+ BHA	Mất cân bằng pH dễ dẫn đến mất nước, mẫn cảm hơn	Sử dụng luân phiên hoặc BHA dùng ban ngày AHA dùng buổi tối
NÊN		
Glycolic acid+ Retinol	Tái cấu trúc da	
Beta glucan+Vitamin C	Giảm mẫn cảm	
Lactic Acid+ Glycolic Acid	Làm sáng da	
Niacinamide+ Salicylic acid	Giảm mụn trứng cá	
Ceramides +Hyaluronic Acid	Sửa chữa hàng rào bảo vệ da	
Peptides + Vitamin C	Tăng sinh collagen	

Nên và không nên lựa chọn cùng sử dụng các hoạt chất trong quy trình chăm sóc da dựa trên những đánh giá khách quan và cơ chế tác động của từng hoạt chất sẽ là lời khuyên hữu ích cho bạn.



Tất cả những gì chúng ta hít vào, nhìn thấy, chạm, ăn và thoa lên da đều có nguồn gốc từ hóa chất, ngay cả những công thức làm đẹp từ thiên nhiên - chiết xuất từ các loại rễ cây, hoa quả, thảo mộc hay dầu từ các loại hạt đều chứa hóa chất thực vật. Vậy nên việc làm đẹp sử dụng hóa chất hay không là ranh giới giữa sự hiểu biết rõ ràng và đua theo phong trào một cách vô thức.

Tư duy "Mì ăn liền" suy nghĩ bằng cách cố gắng tìm ra nhiều phương pháp, tạo nhiều tác động lên da với nhiều loại sản phẩm khác nhau để mong muốn kết quả trong thời gian ngắn hơn dẫn đến lạm dụng các chất nồng độ thành phần, nguồn gốc không rõ ràng, tự ý bào chế, pha chế các sản phẩm từ thiên nhiên hoặc sử dụng các chất lột tẩy bào mòn nhanh tạo ra hiệu ứng tức thì nhưng lại để lại những tác dụng phụ và hậu quả khôn lường.

Làn da thể hiện sức khỏe của cơ thể - Làn da như một cơ quan sống, những khuyết điểm trên da nên được chữa lành chứ không phải chỉ che phủ tạm thời.

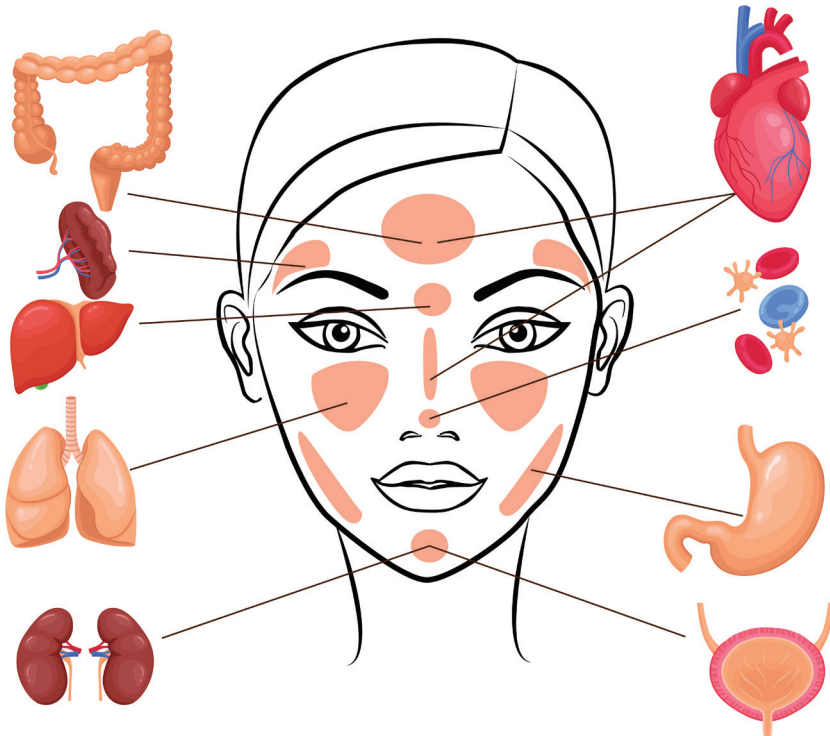
Làm đẹp từ gốc hướng đến việc đem lại sức khỏe từ cảm xúc lành mạnh như tập thể dục nhẹ nhàng, chế độ dinh dưỡng xanh giàu chất chống oxy hóa từ rau củ, trái cây tươi có tác dụng chữa lành, một hệ tiêu hóa hoạt động đúng cách, lối sống tràn đầy năng lượng và tinh thần lạc quan, những yếu tố này kết hợp mang lại cho bạn một cơ thể và làn da khỏe đẹp.

02

DINH DƯỠNG CHỮA LÀNH

Bạn là hiện thân của những gì bạn ăn! Chúng ta đã từng nghe nhiều người nói hay bình luận về điều này, ám chỉ những thực phẩm không lành mạnh và các chất dung nạp cơ thể gây ra những vấn đề cho sức khỏe cơ thể và làn da, mụn trứng cá, tăng cân, béo phì... là những khái niệm quen thuộc được nhắc đến. Dinh dưỡng là dưỡng chất và những chất khác con người sử dụng để tồn tại, phát triển và sinh sản, liên quan đến các hoạt động ăn uống, hấp thu, đồng hóa, tổng hợp chất dinh dưỡng và loại bỏ chất thải .

Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh có thể ngăn ngừa, giảm nhẹ nhiều vấn đề sức khỏe. Vậy ăn cái gì, bao nhiêu và lúc nào. Liệu khi ăn uống sai cách, thì có nguy hại gì đến sức khỏe hay không? Độc tố và thải độc là những điều chúng ta quan tâm hàng đầu và chạm đến sự tò mò của chúng ta về những xu hướng về "thải độc da", "thải độc cơ thể", giảm mụn, giảm nám khi thanh lọc từ bên trong đang hấp dẫn thị trường kinh doanh sản phẩm và công nghệ chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp.





PHẠM THU THỦY (COACH)

- Cử Nhân Luật & Quản Trị Kinh Doanh.
- Y Sĩ & Giảng Viên Làm Đẹp Quốc Tế.
- Nhà Sáng Lập Hệ Sinh Thái Cố Vấn & Cung Ứng Giải Pháp Kinh Doanh Làm Đẹp BMES.
- Giám Đốc Đào Tạo Công Ty Cổ Phần Giáo Dục BeautyEdu.
- Giám Đốc Kinh Doanh Công Ty Cổ Phần Thương Mại Beauty Market.
- Giám Đốc Vận Hành Công Ty Thương Mại Liên Kết BeWon.
- Giám Đốc Điều Hành Công Ty Luật TNHH CTM.

“

Sắc đẹp là do tạo hoá ban cho còn duy trì được bao lâu lại là do chúng ta chăm sóc. Hãy dành một chút thời gian, một chút tình yêu cho làn da vì bạn xứng đáng. Chẳng bao giờ là quá muộn để chăm sóc da khoa học.

”



**CHĂM SÓC DA
KHOA HỌC**



**CHẨN - THUẬT - MỸ
KHỞI NGHIỆP KINH DOANH
SPA & MỸ PHẨM**



**VẬN HÀNH QUẢN LÝ
TINH GỌN**

ISBN:978-604-365-028-0



9 786043 650280

Giá: 450.000 VNĐ