# Как работает бакучиол

Бакучиол называют ретинолом для чувствительной кожи. Несмотря на природное происхождение, компонент решает многие проблемы: от покраснений на лице, пигментации до мелких морщин. Расскажем о преимуществах ингредиента, отличиях от витамина А и правилах использования в уходе.

*Экстракт активно используется в китайской, индийской народной медицине на протяжении 1000 лет. Применяется при нарушениях пигментации (витилиго), кожных, желудочно-кишечных заболеваниях, ранней седине. Но популярность в европейских странах средство получило в 2019 году, после выхода обзорной статьи в журнале British Journal of Dermatology.*

Бакухиол ̶ природный компонент, получаемый из семян, листьев Псоралея лещинолистного. Название растения происходит от греческого «чесотка», что подтверждает эффективность компонента при поражениях кожи. Оно содержит кумарины, в частности псорален. Поэтому средства на его основе обладают приятным цветочным ароматом.

## Преимущества бакучиола

Вещество издавна использовалось в странах Восточной и Южной Азии как лекарство от дерматологических проблем. Но 3 года назад британские исследователи выявили его омолаживающее действие, назвав безопасным аналогом ретинола.

*Недавний анализ эффективности бакухиола показал удивительные результаты. Участники эксперимента были разделены на две группы: первая пользовалась кремом с витамином А, вторая ̶ с испытуемым веществом. Результативность растительного экстракта была такой же, как и у синтезированного аналога. Дерматологи оценивали состояние кожи без информации о том, какими средствами пользовались участники. В итоге у добровольцев, использовавших натуральное средство, разгладились мелкие морщины, кожа стала упругой, эластичной. Значительно осветлилась пигментация (веснушки, возрастные пятна), уменьшились покраснения.*

Подробнее о свойствах компонента:

1. Противовоспалительные. Способность проникать в глубокие слои эпидермиса обуславливает антибактериальное действие. Кумарин купирует очаг воспаления, снижая проявление акне. Поэтому средства на его основе используются для лечения проблемной кожи.
2. Омолаживающие. Соединения bakuchiol воздействуют на рецепторы ретиноевой кислоты, стимулируя повышенную выработку коллагена и эластина. Одновременно блокируется активность энзима коллагеназы, что предотвращает разрушение фибриллярного белка.
3. Увлажняющие. Молекулы компонента активизируют синтез Аквапорина-3, который является основным проводником воды, глицерина в клетки. Поэтому при длительном использовании кремов на основе бакучиола исчезают шелушения, сухость, стянутость кожи.
4. Осветляющие. Растительный углеводород нарушает процесс выработки меланина. Поэтому результативность при устранении веснушек, возрастных пигментных пятен высока.
5. Регенерирующие. Воздействие на ретиноевые рецепторы стимулирует эпидермис к активному обновлению рогового слоя. Также приостанавливает пероксидное окисление липидного слоя.

Бакухиол не вызывает аллергических реакций, раздражений и покраснений, поэтому рекомендуется дерматологами для ухода за чувствительной кожей. Безопасен для беременных, кормящих женщин.

## В чем разница между ретинолом и бакучиолом

Каждой женщине известна эффективность использования витамина А в борьбе с преждевременным старением. Синтезированное вещество влияет на выработку коллагена 3 типов, блокирует процессы его расщепления. Однако, несмотря на высокую результативность, оно не подходит для девушек с чувствительной, склонной к сухости кожей.

Специалисты рекомендуют использовать уходовую косметику с ретиноидами во второй половине дня. Вещество быстро разрушается под воздействием солнечных лучей, а также истончает верхний слой дермы. Продолжительное воздействие ультрафиолета на ретинол может вызвать на лице красноту, эритему.

Бакучиол толерантен к УФ-излучению, поэтому его можно использовать в любое удобное время.

*Дерматологи считают, что bakuchiol допустимо использовать даже во время беременности. В отличие от агрессивного аналога, натуральный компонент более бережен в действии, не вызывает раздражения. Однако перед применением стоит проконсультироваться со специалистами.*

Хоть бакучиол отличается своим химическим составом, но его воздействие подобно группе ретиноидов. Это объясняет схожесть действия веществ и равнозначную эффективность.

## Когда лучше выбирать косметику с бакучиолом

* Сухая, чувствительная, проблемная, жирная кожа.
* Длительное пребывание на солнце (работа вне помещения).
* Наличие воспалений, постакне, устойчивых покраснений, пигментных пятен.
* Появление первых признаков старения: морщины, тусклость кожи, потеря упругости.
* Неровный цвет лица.
* Обезвоженность эпидермиса, сухость, шелушения.
* Беременность, период кормления.
* Любовь к органической косметике.

## Правила использования

Перед началом ухода любое косметическое средство необходимо проверять на переносимость. Для этого нужно нанести немного крема/сыворотки на запястье или внутреннюю сторону локтевого сгиба на 5-7 минут.

Для комплексного эффекта рекомендуется смешивать вещество с другой уходовой косметикой: увлажняющими ампулами, кремами с мочевиной, кислотами (салициловой, гиалуроновой, миндальной), бензоилпероксидом, сыворотками на основе центеллы, ниацинамида, пептидов.

Использовать бакухиол можно с 18 лет. Подходит поклонникам веганской, натуральной косметики. Видимый эффект обеспечивается регулярными курсами при нанесении утром и вечером на чистую кожу лица или после этапа увлажнения. Можно использовать на регулярной основе как самостоятельное средство.

При длительном пребывании на солнце поверх экстракта лучше наносить санскрины SPF 50+. Первые изменения можно заметить после недели применения: тон кожи станет равномерным, появится здоровое сияние. Через месяц начнут осветляться пигментные пятна, выравниваться мелкие морщины. Кожа станет нежной и упругой.



