

Сегодня на рынке можно встретить огромное количество разных средств по уходу за кожей. В новой статье, опубликованной в “Журнале Американской академии дерматологии”, группа дерматологов собрала рекомендации экспертов и выделила наиболее эффективные ингредиенты при сухости, морщинах и других проблемах с кожей.

Команда специалистов в ходе нового исследования опросила дерматологов по поводу 83 ингредиентов для ухода за кожей и отобрала 23 из них, которые действительно работают.

**Ретиноиды** оказались, по мнению дерматологов, одними из лучших средств для борьбы с акне, мелкими морщинами, расширенными порами, жирной кожей.

**Солнцезащитный крем** поможет предотвратить образование тонких линий и морщин. Если вы склонны к розацеа, то эксперты особенно рекомендуют использовать минеральный солнцезащитный крем.

**Салициловая кислота** – один из лучших ингредиентов для лечения акне и жирной кожи.



The Washington Post / Contributor / Getty Images

**Гликолевая кислота** эффективна для уменьшения акне и пигментных пятен.

**Ниацинамид** способен осветлять пигментные пятна и уменьшать покраснения на лице.

При сухой коже помогут также **лактат аммония, керамиды, гиалуроновая кислота, петролатум (вазелиновое масло)**, при наличии тёмных пятен – **азелаиновая кислота, койевая кислота, гидрохинон**, при акне – **азелаиновая кислота, перекись бензоила, клиндамицин**, при покраснениях – **ивермектин, метронидазол, бримонидин, средства зелёного оттенка**.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**