

BRIGHT SIDE
CLINIC

СОЛНЦЕ ИЛИ ЗДОРОВАЯ КОЖА?

НАУЧНЫЙ ГИД
BRIGHT SIDE CLINIC

Почему самый популярный способ
получить загар одновременно является
главным врагом молодой кожи
и что выбрать вместо него.



НАУЧНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ



МНЕНИЕ
ЭКСПЕРТОВ



БЕЗОПАСНЫЕ
РЕШЕНИЯ

ПОЧЕМУ ЗАГАР СТАРИТ КОЖУ

Ультрафиолетовое излучение — главный внешний фактор преждевременного старения кожи.



UVA-ЛУЧИ

Проникают в глубокие слои кожи, разрушают коллаген и эластин, вызывают фотостарение.



UVB-ЛУЧИ

Повреждают ДНК клеток, вызывают ожоги, воспаление и повышают риск рака кожи.



СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

Запускают окислительный стресс, который разрушает клетки и ускоряет старение.



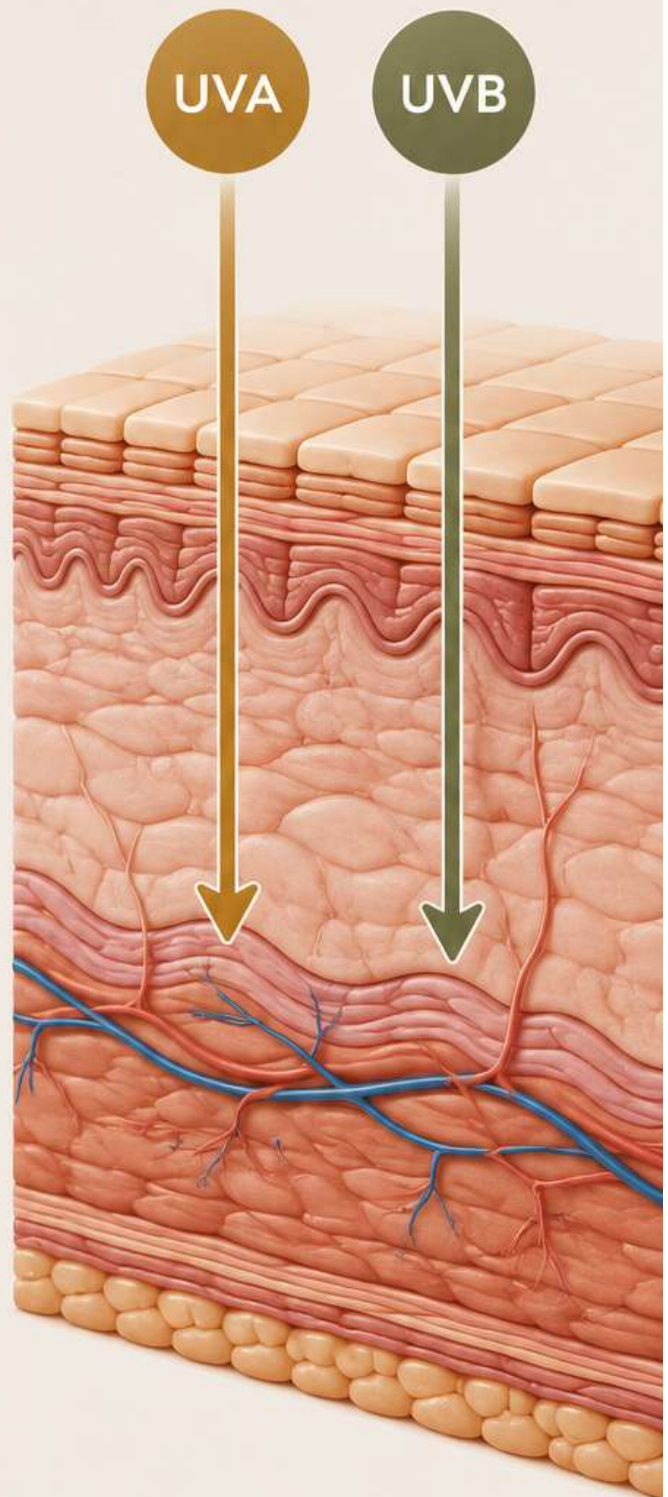
ПИГМЕНТАЦИЯ

УФ-лучи стимулируют выработку меланина, вызывая пигментные пятна и неровный тон.



ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Солнце снижает уровень влаги в коже, делает её сухой и менее упругой.



90% видимых изменений кожи
(пигментация, потеря упругости)
связаны с воздействием солнца.*

САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ В ИСТОРИИ ДЕРМАТОЛОГИИ

Ультрафиолетовое излучение —
главный фактор преждевременного
старения кожи.



ИССЛЕДОВАНИЕ ДАЛЬНОБОЙЩИКА

Врач Уильям К. МакЭлрой изучил кожу
69-летнего водителя грузовика.

В течение 28 лет мужчина ежедневно
находился за рулем, и левая сторона
его лица подвергалась воздействию
солнца через окно, а правая была
защищена.



“

Левая сторона лица (подверженная солнцу) имела выраженное преждевременное старение: глубокие морщины, дряблость, пигментацию и утрату объёма.

Источник: New England Journal of Medicine, 2012; 366:1107-1114



ЭТО НАГЛЯДНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ТОГО,
как УФ-излучение изменяет кожу.



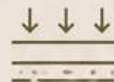
Глубокие
морщины



Дряблость
и потеря тонуса



Пигментация
и неровный тон



Утрата объёма
и упругости

ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мировые научные организации подтверждают вред ультрафиолета для кожи и здоровья.



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (WHO)

Чрезмерное воздействие УФ-излучения является основной причиной преждевременного старения кожи и развития рака кожи.

Источник: WHO – Ultraviolet Radiation and Skin Health, 2021



АМЕРИКАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ДЕРМАТОЛОГИИ (AAD)

90% видимых признаков старения кожи (морщины, пигментация, потеря упругости) вызваны солнечным излучением.

Источник: AAD – Photoaging, 2020



NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE (NEJM)

Хроническое воздействие УФ-лучей приводит к необратимым изменениям в ДНК клеток кожи и значительно повышает риск развития рака кожи.

Источник: NEJM, 2012; 366:1107-1114



ВАЖНО ПОМНИТЬ

Ультрафиолетовое излучение воздействует на кожу каждый день, даже в облачную погоду и через стекло.

Защита кожи – это защита вашего здоровья и молодости.



5 МИФОВ О ЗАГАРЕ

И ПОЧЕМУ В НИХ ОПАСНО
ВЕРИТЬ

Разбираем самые распространённые
заблуждения о солнце и загаре.



1  МИФ: «ЛЁГКИЙ ЗАГАР
ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Реальность: нет безопасного загара.

УФ-излучение повреждает ДНК клеток кожи, ускоряет старение и повышает риск рака кожи, независимо от оттенка вашей кожи.

2  МИФ: «SPF КРЕМ ПОЛНОСТЬЮ
ЗАЩИЩАЕТ ОТ СОЛНЦА»

Реальность: SPF защищает от ожогов, но не предотвращает фотостарение.

UVA-лучи проникают глубоко в кожу даже через SPF и вызывают разрушение коллагена.

3  МИФ: «СОЛЯРИЙ БЕЗОПАСНЕЕ
СОЛНЦА»

Реальность: солярий излучает до 95% UVA-лучей, которые глубже проникают в кожу и вызывают более выраженное старение и повреждение ДНК. ВОЗ относит солярии к канцерогенам 1 группы.

4  МИФ: «ЕСЛИ У МЕНЯ СМУГЛАЯ
КОЖА – МНЕ НИЧЕГО
НЕ УГРОЖАЕТ»

Реальность: смуглая кожа содержит больше меланина, но это не делает её неуязвимой. Риск рака кожи ниже, но не исключён. Кроме того, такая кожа также подвержена фотостарению.

5  МИФ: «Я МОЛОД, ПОТОМ
РАЗБЕРУСЬ»

Реальность: УФ-повреждения накапливаются годами и проявляются позже: в виде морщин, пигментации и потери упругости. Профилактика всегда эффективнее лечения.



ПОМНИТЕ

Красивый загар не стоит риска для здоровья и молодости кожи.
Существуют безопасные альтернативы!



СОЛНЦЕ, СОЛЯРИЙ ИЛИ АВТОЗАГАР?

СРАВНИВАЕМ РИСКИ И ПОЛЬЗУ



СОЛНЦЕ

Естественный, но самый опасный способ получить загар.

РИСКИ

- UVA и UVB-лучи повреждают ДНК клеток
- Фотостарение и появление морщин
- Пигментация и неровный тон
- Обезвоживание и потеря упругости
- Повышенный риск рака кожи

ПОЛЬЗА

- Синтез витамина D (в умеренных количествах)

Неконтролируемое воздействие солнечных лучей наносит необратимый вред коже.



СОЛЯРИЙ

Искусственный загар с высоким риском.

РИСКИ

- Доза УФ-лучей в солярии в десятки раз выше
- Раннее фотостарение
- Повреждение ДНК клеток
- Повышенный риск меланомы и рака кожи
- Сухость и снижение эластичности кожи

ПОЛЬЗА

- Быстрый результат

Солярий — источник интенсивного УФ-излучения и серьёзной нагрузки на кожу.



АВТОЗАГАР

Безопасный способ получить красивый, ровный оттенок.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Без УФ-излучения
- Не повреждает ДНК клеток
- Ровный и естественный оттенок
- Увлажнение и уход за кожей
- Без риска фотостарения и онкологии

ПОЛЬЗА

- Красивый загар без вреда для здоровья

Автозагар — это забота о красоте и здоровье вашей кожи.



ВЫБОР ЗА ВАМИ!

Красота не должна стоить здоровья.
Выбирайте безопасные и эффективные способы ухода за кожей вместе с Bright Side Clinic.



КАК СОЛНЦЕ СТАРИТ КОЖУ

НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Ультрафиолет проникает в глубокие слои кожи и запускает разрушительные процессы, которые накапливаются годами.

UVA

UVB

ЧТО ПРОИСХОДИТ В КОЖЕ?



РАЗРУШЕНИЕ КОЛЛАГЕНА И ЭЛАСТИНА

УФ-лучи повреждают волокна коллагена и эластина, отвечающие за упругость и молодость кожи.



ПИГМЕНТАЦИЯ И НЕРОВНЫЙ ТОН

Солнце стимулирует избыточную выработку меланина, вызывая пигментные пятна и неровный тон кожи.



ПОТЕРЯ ВЛАГИ И СУХОСТЬ

УФ-излучение нарушает защитный барьер кожи, что приводит к потере влаги и обезвоживанию.



ПОВРЕЖДЕНИЕ ДНК КЛЕТОК

УФ-лучи повреждают ДНК клеток кожи, повышая риск развития рака кожи.



УСКОРЕННОЕ СТАРЕНИЕ

Фотостарение вызывает появление морщин, дряблости и потерю объема.

ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ

80%

видимых признаков старения вызваны воздействием солнца, а не естественным процессом старения.*

90%

немеланомных видов рака кожи связаны с избыточным воздействием УФ-излучения.*

2,5 млрд

случаев немеланомного рака кожи ежегодно в мире — и их количество продолжает расти.*

* Источники: WHO – Ultraviolet Radiation and Skin Health, 2021; AAD – Photoaging, 2020; NEJM, 2012; 366:1107-1114

“

**ФОТОСТАРЕНИЕ НЕОБРАТИМО НА 100%,
НО ЕГО МОЖНО ЗАМЕДЛИТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ.**

Ежедневная защита от солнца и грамотный уход — ключ к сохранению здоровой, молодой и красивой кожи на долгие годы.



КАК УФ-ИЗЛУЧЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА КОЖУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

ДАЖЕ В ОБЛАЧНУЮ ПОГОДУ

УФ-лучи невидимы, но их воздействие накопительно и необратимо.

Они проникают в кожу круглый год и запускают процессы старения.



UVA – «ЛУЧИ СТАРЕНИЯ»



Проникают глубоко в дерму и повреждают коллаген и эластин



Действуют круглый год, даже через стекло



Вызывают фотостарение: морщины, потерю упругости, неоднородный тон кожи

UVB – «ЛУЧИ ОЖОГОВ»



Действуют на поверхность кожи и вызывают покраснение и ожоги



Основная причина пигментации, веснушек и пигментных пятен

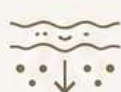


Повреждают ДНК клеток кожи и повышают риск развития рака кожи

ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ КОЖЕ?



МОРЩИНЫ
и тонкие линии



ПОТЕРЯ УПРУГОСТИ
и эластичности



ПИГМЕНТАЦИЯ
и неровный тон



СУХОСТЬ
и обезвоживание



ПОВЫШЕННЫЙ РИСК
онкологических
заболеваний кожи



ПОМНИТЕ

УФ-излучение действует каждый день, даже если вы этого не видите.

Защита от солнца – это не только про лето, а про вашу красоту, здоровье и молодость.



ЗАЩИЩАЙТЕ КОЖУ СЕГОДНЯ – СОХРАНИТЕ ЕЁ КРАСОТУ НАДОЛГО ❤️

АВТОЗАГАР — КРАСИВЫЙ ОТТЕНОК БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ КОЖИ

ЗАГАР БЕЗ СОЛНЦА И УФ-ЛУЧЕЙ

Автозагар — это безопасный способ получить ровный, естественный и стойкий оттенок кожи без риска фотостарения, пигментации и обезвоживания.

ПРЕИМУЩЕСТВА АВТОЗАГАРА



БЕЗОПАСНО

Без УФ-излучения и риска для ДНК клеток.



УВЛАЖНЯЕТ И ПИТАЕТ

Компоненты средств ухаживают за кожей во время процедуры.



РОВНЫЙ ОТТЕНОК

Красивый, натуральный загар без пятен и полос.



СТОЙКИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Оттенок сохраняется 7–10 дней с заботой о коже.



ИДЕАЛЬНО В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Можно подготовиться к важному событию без вреда от солнца.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА АВТОЗАГАРА

- 1 ПОДГОТОВКА КОЖИ**
Деликатное очищение и скрабирование для идеально ровного нанесения.
- 2 НАНЕСЕНИЕ СОСТАВА**
Легкое и равномерное нанесение премиального средства.
- 3 ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОЯВЛЕНИЯ**
Состав остается на коже 6–8 часов (или по рекомендации специалиста).
- 4 СМЫВАНИЕ**
Смывание состава теплой водой.
- 5 НАСЛАЖДАЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТОМ**
Идеальный оттенок и ухоженная кожа!



ВАЖНО ЗНАТЬ

Автозагар не защищает от солнца. Используйте SPF-защиту при нахождении на солнце, чтобы сохранить здоровье и молодость кожи.



Красота без компромиссов — выбирайте заботу о себе с Bright Side Clinic.

МЫ ЗА КРАСОТУ, КОТОРАЯ НЕ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Мы выбираем безопасные, научно обоснованные и деликатные методы, которые сохраняют здоровье вашей кожи и подчеркивают вашу естественную красоту.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЦЕДУРЫ АВТОЗАГАРА



БЕЗОПАСНО

Без УФ-лучей и риска для ДНК клеток.



УВЛАЖНЯЕТ И ПИТАЕТ

Активные компоненты ухаживают за кожей во время процедуры.



РОВНЫЙ ОТТЕНОК

Естественный и стойкий загар без пятен и полос.



СТОЙКИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Сохраняется 7-10 дней с заботой о коже.



ПОДЧЕРКИВАЕТ КРАСОТУ

Оливковый сияющий оттенок и ухоженный вид кожи.



ДЛЯ ЛЮБОГО СЛУЧАЯ

Идеально перед мероприятием, отпуском и фотосессией.

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ПРОЦЕДУРУ АВТОЗАГАРА

с пилингом Thalion

Деликатный пилинг тела на премиальной косметике Thalion подготавливает кожу и обеспечивает максимально ровное нанесение автозагара.

- ✓ Глубоко очищает и выравнивает рельеф кожи
- ✓ Способствует лучшему и равномерному нанесению
- ✓ Продлевает стойкость и интенсивность оттенка
- ✓ Дарит мягкость, гладкость и ухоженный вид

