

- Прискорює мікроциркуляцію крові.

Завдяки наявності золотих частинок у косметичних засобах, уповільнюються процеси в'янення, в'ялості, тьмяності та сухості шкіри. Тому косметичні засоби із золотом вкрай необхідні віковій шкірі, проникаючи глибоко в клітини, вони посилюють вироблення натурального колагену та еластину, нормалізують лімфодренаж і надовго зберігають шкіру підтягнутою, свіжою та молодою.

**Висновки.** Золото дуже позитивно впливає на косметичні засоби (розширює термін придатності, посилює властивості засобу) та на шкіру. Золото можна знайти в засобах для догляду преміум-класу з концентрацією у складі 1-5%. Найчастіше золото додають у косметику для догляду з позначкою 30+. У складі антивікових масок золото краще працює з гіалуроновою кислотою, хітозаном і альгінатом.

## ВИКОРИСТАННЯ МАГНІЮ В КОСМЕТОЛОГІЇ

Сєверінова М.В.

Науковий керівник: Коваль А.О.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

[mariaseverinova27@gmail.com](mailto:mariaseverinova27@gmail.com)

**Вступ.** Магній – це хімічний елемент із атомним номером 12. Він є другим за поширеністю мінералом в організмі людини. Магній важливий для безлічі процесів в організмі такі як: регулювання рівня цукру в крові, артеріального тиску, роботу нервової системи, а також для синтезу ДНК, РНК та протеїнів. Магній також є важливим структурним компонентом кісток, хромосом та клітинних мембран.

**Мета дослідження.** Ми досліджуємо, як магній використовується в різних косметичних продуктах, які переваги він пропонує для здоров'я шкіри, і які можливі протипоказання або побічні ефекти від його використання.

**Матеріали та методи.** Веб-пошук для збору даних про використання магнію в косметології.

**Результати дослідження.** Магній активно використовується у косметології, оскільки він бере участь у більш ніж 300 метаболічних процесах, відповідає за правильну роботу багатьох органів, бере участь в енергетичному обміні, передачі сигналів у нервової системи і діяльності м'язів.

Магній використовується в косметології в різних формах, зокрема як магнію сульфат. Ось декілька прикладів його використання:

- Емульсії, лосьйони та креми. Магнію сульфат використовують при виготовленні емульсій, лосьйонів і кремів. Він допомагає зберігати вологу в шкірі, покращує її текстуру та зменшує запалення.
- Магнієві ванни. Магнієві ванни є відмінним помічником у боротьбі з напруженістю і поганим самопочуттям. Такі СПА-сеанси допоможуть розслабитися, приділити час собі і зміцнити здоров'я.

Магній сульфат, відомий також як англійська сіль, має ряд корисних властивостей для шкіри:

1. Зволоження. Допомагає зберігати вологу в шкірі, що сприяє її здоров'ю та вигляду.

2. Регенерація тканин. Бере активну участь у регенерації тканин. Це можна помітити, спостерігаючи за тим, як швидко відновлюється ваша шкіра після опіків чи порізів.

3. Антибактеріальний ефект. Завдяки антибактеріальному ефекту англійська сіль пом'якшує і оновлює шкірні покриви, попереджає кератоз шкіри.

4. Розслаблення м'язів. Ванни з англійською сіллю заспокоюють м'язові болі та прискорюють відновлення м'яза після хвороби чи травми

Магній може бути корисним для всіх типів шкіри, включаючи нормальну, суху, жирну та комбіновану шкіру. Ось декілька способів, як магній може допомогти різним типам шкіри:

- Нормальна шкіра: магній допомагає підтримувати здоровий баланс шкіри, забезпечуючи її необхідними мінералами.

- Суха шкіра: магній може допомогти зберігати вологу в шкірі, запобігаючи її сухості та лущенню.

- Жирна шкіра: магній регулює вироблення шкірного сала, що може бути корисним для людей з жирною шкірою.

- Комбінована шкіра: для людей з комбінованою шкірою, магній збалансовує вироблення сала в Т-зоні, допомагаючи зменшити блиск.

Важливо зазначити, що використання продуктів з магнієм повинно бути частиною загального плану догляду за шкірою, який також може включати очищення, зволоження та захист від сонця.

Декілька прикладів препаратів з магнієм:

- Магній хелат 100%, Magnesium Chelated, Doctor's Best – цей препарат містить 200 мг магнію та створений з використанням передових технологій хелатування, що дозволяє покращити засвоюваність та біодоступність мінералів.

- Цитрат магнію, Magnesium Citrate, Natural Factors – цей препарат містить магній у формі цитрату, який має високий рівень засвоєння організмом.

- Цитрат магнію, Magnesium Citrate, Now Foods – цей препарат також містить магній у формі цитрату.

- Магній цитрат, Magnesium Citrate, Solaray – цей препарат містить 400 мг магнію.

- Магній L-треонат, Neuro-Mag, Life Extension – цей препарат містить магній у формі L-треонату.

Ці препарати можуть використовуватися в косметології для підтримки здоров'я шкіри та волосся.

Побічні ефекти магнію. Оскільки вам може знадобитися збільшити дозу для досягнення результатів, є велика ймовірність, що у вас можуть бути негативні побічні ефекти в системі травлення: алергічні реакції, пронос, нудота, блювання, біль у животі, шкірні реакції, включаючи свербіж і кропив'янку.

**Висновки.** На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок, що магній є важливим компонентом в косметології. Він використовується в різних косметичних продуктах і пропонує ряд переваг для здоров'я шкіри. Однак, як і з будь-яким іншим косметичним продуктом або інгредієнтом, важливо використовувати магній обережно та відповідно до рекомендацій фахівця.