

Phạm Thu Thủy

BEST BOOK ON SKIN CARE

CHĂM SÓC

DA

KHOA HỌC

1 Kiến thức  
mỹ phẩm

3 Giải mã  
lầm tưởng  
chăm sóc da

5 Quy trình  
chăm sóc da

2 Chăm sóc da  
khoa học

4 Hoạt chất  
trong  
mỹ phẩm

6 Từ điển  
thuật ngữ  
mỹ phẩm

Sunbook



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI

# CHĂM SÓC DA KHOA HỌC

## GIỚI THIỆU CHUNG

Bìa cứng in màu

Số trang: 125

Số ĐKXB :3606-2021/CXBIPH/05-228/thG

## TÓM TẮT

Hiểu da để chăm sóc da

Chúng ta và khách hàng luôn tự hỏi rằng tại sao da của chúng ta lại mẫn cảm, lão hóa và xuất hiện các bệnh lý da? Đôi khi chúng ta ít dành thời gian quan sát và đọc vị các vấn đề nguyên nhân dẫn đến mụn trứng cá, nám da. Và vì vậy chúng ta có thể nản lòng vì sự dụng quá nhiều mỹ phẩm cho da mà không có hiệu quả?

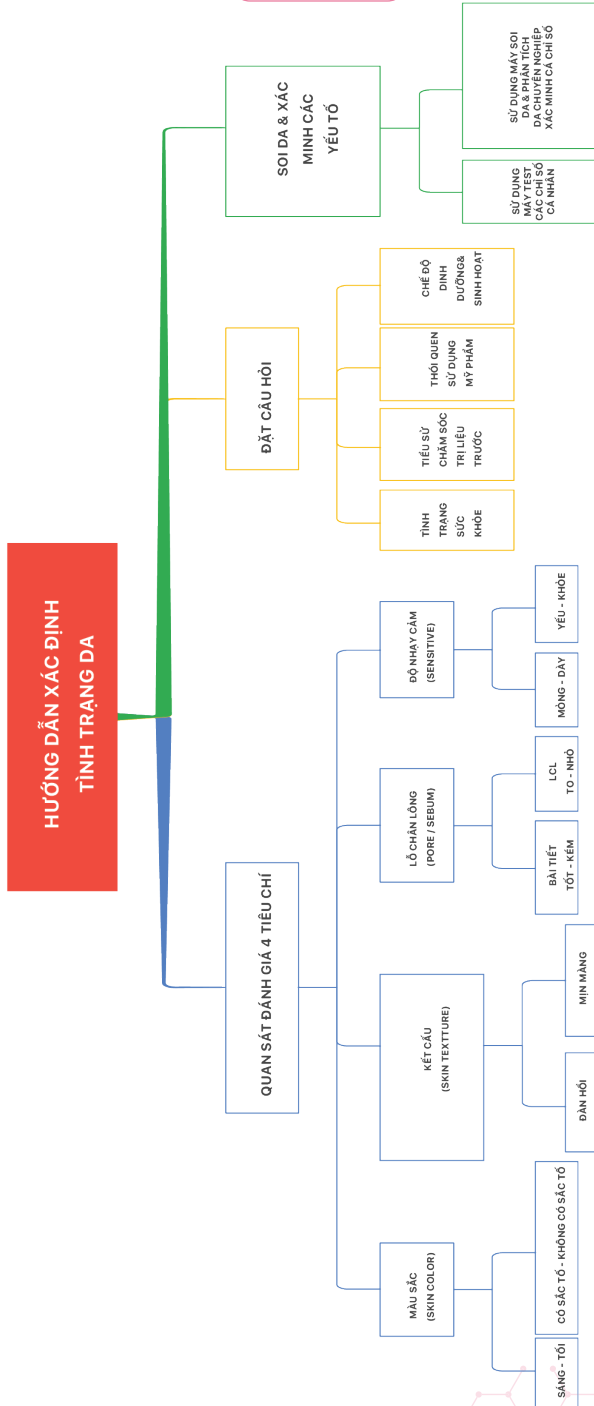
Là một người đã, đang tìm hiểu hay kinh doanh trong lĩnh vực mỹ phẩm, làm đẹp bạn có nhận thấy rằng: Rào cản của việc một ai đó chưa hiểu rõ về các thuật ngữ trong mỹ phẩm khiến họ lựa chọn các sản phẩm tùy ý dẫn đến những lầm tưởng và hệ lụy khi sử dụng mỹ phẩm hay không?

Cuốn sách này sẽ cung cấp các kiến thức về mỹ phẩm, hoạt chất và các công thức để thấu hiểu làn da, lựa chọn sản phẩm chăm sóc và trị liệu da phù hợp qua những biểu mẫu đơn giản. Kiến thức về mỹ phẩm và hoạt chất là chìa khóa mở ra cánh cửa tiến gần hơn tới thành công trong việc xây dựng quy trình chăm sóc da cá nhân và quy trình kinh doanh hiệu quả.

- + Bảng phân tích câu hỏi cá nhân.
- + Bảng kiểm tra đánh giá tình trạng da.
- + Biểu mẫu xây dựng quy trình chăm sóc da khoa học.
- + Đọc vị thành phần và kí hiệu bao bì mỹ phẩm.
- + 10 biểu mẫu về thành phần và công thức chăm sóc da khoa học.

# PHÂN LOẠI ĐƯỢC NHÓM SẢN PHẨM THEO TỪNG LOẠI DA VÀ BỆNH LÝ DA

Trang 14



## HƠN 200 KHÁI NIỆM ĐỊNH NGHĨA VỀ MỸ PHẨM VÀ HOẠT CHẤT MỸ PHẨM

Trang 31

### 7. Các dạng mỹ phẩm

#### a. Deep Cleansing (Làm sạch sâu)

• Dạng cleanser này chứa hàm lượng cao các thành phần thân dầu kết hợp một ít chất nhũ hoá nhẹ, để nhẹ nhàng loại bỏ thành phần không tan trong nước hiện diện trên da như: lớp trang điểm, bã nhờn. Với dạng bào chế này, sẽ phù hợp cho da khô và nhạy cảm, làm sạch mức độ nhẹ và vừa, giảm thiểu nguy cơ kích ứng cũng như ít gây mất cân bằng pH và điện giải cho da.



#### b. Exfoliant (tẩy tế bào chết)

• Tẩy tế bào chết là việc loại bỏ các tế bào da già cỗi, chết ra khỏi bề mặt da, thúc đẩy tái tạo da, da sáng khỏe, đều màu, dễ dàng hấp thu dưỡng chất và ngăn ngừa tình trạng bít tắc lỗ chân lông sinh mụn. Dựa theo cơ chế tác động, tẩy tế bào chết được chia thành hai loại chính là tẩy da chết vật lý và tẩy da chết hóa học.

• Tẩy tế bào chết hóa học: sử dụng phản ứng hóa học để làm yếu đi liên kết giữa các lớp tế bào sừng. Tạo điều kiện lấy đi lớp tế bào già cỗi /chết. Các thành phần tẩy tế bào chết hóa học thường gặp như alpha hydroxy acid, acid glycolic, acid lactic, beta hydroxy acid (như acid salicylic) retinol và các enzym hữu cơ (bromelain và papain). Tẩy tế bào chết hóa học được lựa chọn để kết hợp với điều trị một số vấn đề da như mụn trứng cá, sẹo, lão hóa da, tăng sắc tố.

• Tẩy tế bào chết vật lý: sử dụng lực cơ học bằng cách dùng dụng cụ (bột biển, bàn chải mịn), chất mài mòn (cám gạo, bột yến

mạch, hạt nhân tạo, hạt Silicon...), dạng gel cuộn, để tác động, ma sát và cuốn trôi lớp tế bào da già cỗi trên bề mặt. + Với dạng hạt, động tác lăn tròn trên bề mặt sẽ kích thích tuần hoàn dưới da, phù hợp làn da khô, da thông thường, hạn chế sử dụng với da dầu vì tăng tiết bã nhờn.

+ Với dạng dung dịch dễ dàng lan tỏa trên da mặt và đi vào lỗ chân lông, vừa lấy đi tế bào chết và cả bã nhờn, lại không làm tăng tiết dầu, phù hợp cho da dễ sinh mụn, đổ nhiều dầu.

• Tẩy tế bào chết sinh học: Các enzyme sẽ lấy đi lớp da chết trên cùng của bề mặt da. Chúng hòa tan và tiêu hóa các protein thành các thành phần nhỏ hơn, và nối lỏng liên kết giữ các tế bào chết và bề mặt da để chúng có thể dễ dàng được lấy khỏi bề mặt da khi rửa mặt. Do đó, bạn có thể loại bỏ lớp da chết một cách nhẹ nhàng mà vẫn vô cùng hiệu quả.

*Ngoài ra, các enzyme còn tham gia vào các phản ứng hóa học trong tế bào da. Đặc biệt, là trong quá trình sửa chữa tế bào hư hỏng, thay mới tế bào cũ. Vậy nên, tẩy tế bào chết enzyme sẽ giúp da sạch mịn, khỏe mạnh và tươi mới hơn.*



**Peppermint (bạc hà)**

- Có tên khoa học *Mentha piperita*. Dầu được làm từ lá khô và ngọn của một loại cây phổ biến ở châu Á, châu Âu, Mỹ. Ở dạng chiết xuất, thành phần này giúp giảm kích ứng và ngứa da. Bạc hà giảm đỏ da do viêm hoặc mụn, làm dịu bằng cách gây co mạch đồng thời sở hữu các đặc tính cân bằng và phục hồi sự tươi mới cho làn da. Tuy nhiên, bạc hà có thể gây ra dị ứng hoa cỏ và sốt phát ban trên những cơ địa dị ứng.

**Peptide**

- Hai hoặc nhiều hơn acid amin gắn kết với nhau nhờ các liên kết peptide, kích thước lớn hơn các acid amin đơn giản hoặc monoamine, peptide lớn nhất được phát hiện có khoảng 44 acid amin. Peptide thần kinh truyền tin cho các tuyến nội tiết trong cơ thể để giữ ẩm cân bằng muối & nước. Peptide opiate có thể kiểm soát cơn đau.
- Các peptide hoạt động nhờ các acid amin. Peptide là chủ đề "hot" trong mỹ phẩm đặc biệt là trong lĩnh vực chống lão hóa.

**PH**

- Thang đo được sử dụng để đo độ acid và độ kiềm. PH là nồng độ ion hydro (H) trong dung dịch; "P" là viết tắt hệ số công suất (power) của ion hydro.
- Độ pH của dung dịch được đo trên thang đo 14.
- + Một dung dịch trung hòa thực sự, không có tính acid hay kiềm ( như nước ) sẽ có pH là 7.
- + Dung dịch acid có pH nhỏ hơn 7
- + Kiềm lớn hơn 7
- Độ pH của máu là 7,3; giấm là 3,1; nước cốt chanh là 2,3 và dung dịch kiềm là 13. Da và tóc có tính acid tự nhiên. Xà phòng và chất tẩy rửa có tính kiềm.

**Phenolic acid**

- Thành phần này có đặc tính chống oxy hóa, ảnh hưởng đến hoạt động của enzyme và ức chế sự hình thành nitrosamine - một tác nhân gây ung thư.

**Polylactic acid (PLA)**

- Polymer của acid lactic có thể được dùng như một chất làm đầy.

**Protective cream**

- Các loại kem chống thấm nước hoặc dầu được đóng vai trò chống lại các hóa chất gây kích ứng, kể cả nước. Một số thành phần như các loại silicon được sử dụng rộng rãi đều là chất chống thấm nước và dầu. Những hợp chất được sử dụng trong các loại kem bảo vệ là acid stearic, sáp ong, glycerin, casein, ammonium hydroxid, kẽm stearate, titanium dioxide, butyl stearate, petrolatum, polyethylene glycol, paraffin, kali hydroxid, magie stearate, hợp chất nhôm, acid benzoic, broate, calamin, ceresin, lanolin, salicylate, natri silicate, talc và triethanolamin.

**Protein (partially hydrolyzed protein; peptide; peptone; polypeptide)**

- Các thành phần chứa nitơ chủ yếu của thực vật và động vật được tạo từ các acid amin, cần thiết cho mọi tế bào sống. Là một phức hợp chứa khoảng 50% carbon, khoảng 20% oxy, khoảng 15% nitơ, khoảng 7% hydro theo khối lượng. Một số khác có thể chứa lưu huỳnh, sắt và phospho. Protein không màu, không mùi và thường không vị, độ hòa tan đa dạng; dễ dàng bị phân hủy, thủy phân và pha loãng với acid hoặc kiềm. Chức năng chính là tạo màng từ đó hạn chế tình trạng mất nước qua da. Lớp màng này được tạo bởi protein chẳng hạn như collagen và elastin nằm trên da và có ái lực với làn da. Tùy thuộc vào nguồn gốc, trọng lượng phân tử của các protein tồn tại tự nhiên có thể khác nhau từ vài nghìn đến vài triệu và thành phần các acid amin (có thể

## 20 CÂU HỎI GIẢI MÃ LẦM TƯỞNG KHI SỬ DỤNG MỸ PHẨM VÀ LỰA CHỌN MỸ PHẨM

Trang 69

### Chăm sóc da khoa học...

Bạn thân mến, chúng ta đã cùng nhau đi qua những khái niệm, cùng tìm hiểu kiến thức cơ bản về mỹ phẩm. Ở chương này, chúng ta hãy cùng giải mã những lầm tưởng và định hướng chăm sóc da khoa học. Chắc hẳn ai trong chúng ta, cũng đều mong muốn có được những sự lựa chọn đúng đắn, phù hợp các sản phẩm chăm sóc da nhưng có thể chưa biết bắt đầu từ đâu đúng không?

Chăm sóc da khoa học đưa ra những gợi ý về các nguyên tắc và quy trình trong chăm sóc da một cách tối ưu, đơn giản và dựa trên cơ sở khoa học các sản phẩm, thành phần phù hợp với làn da.

### I. GIẢI MÃ LẦM TƯỞNG VỀ CÔNG DỤNG VÀ ỨNG DỤNG CỦA MỸ PHẨM

Có khá nhiều người, đã & đang có những suy nghĩ lầm tưởng về công dụng & ứng dụng của mỹ phẩm:

**Lầm tưởng 1: Hoạt chất trong mỹ phẩm chỉ có tác dụng chính không có tác dụng phụ**

- Đây là suy nghĩ về việc sản phẩm nào cũng có thể tùy ý sử dụng trên mọi làn da. Khi xuất hiện các dấu hiệu kích ứng, mẫn cảm sau khi sử dụng thì người tiêu dùng lại nghĩ rằng sản phẩm có vấn đề hay làn da không phù hợp với sản phẩm đó mà không tìm hiểu về những tác dụng phụ của sản phẩm trước khi dùng.

**Lầm tưởng 2: Hoạt chất thành phần trong sản phẩm có chỉ định mà không có chống chỉ định**

- Điều này khá phổ biến khi một ai đó mua sản phẩm review, được chia sẻ từ người khác về tính hiệu quả của một sản phẩm bất kỳ, ngay lập tức mua và sử dụng trên làn da của mình mà chưa hiểu rằng những hướng dẫn về chống chỉ định sẽ chỉ ra rằng một sản phẩm nào đó có thể ứng dụng trên làn da, tình trạng da đó hay không. Và hệ lụy là những hiện tượng phản ứng rối loạn sắc tố, mất cân bằng da, và nhiều biểu hiện khác xảy ra.

**BẠN YÊU THÍCH MỸ PHẨM,  
CHĂM SÓC DA ?**

**BẠN ĐANG TÌM KIẾM MỸ PHẨM  
PHÙ HỢP VỚI LÀN DA ?**

**THÌ ĐÂY LÀ MỘT BÍ KÍP BỎ TÚI CỦA BẤT KÌ AI YÊU THÍCH  
MỸ PHẨM VÀ LÀM ĐẸP KHOA HỌC**

....



## PHẠM THU THỦY (SUBIN)

- Y Sĩ & Giảng Viên Huấn Luyện Chăm Sóc Da Quốc Tế.
- Phó Giám Đốc Trung Tâm Chuyển Giao Công Nghệ Việt Hàn thuộc Viện Khoa Học Công Nghệ Sáng Tạo Việt Nam.
- Phạm Thu Thủy đã có nhiều năm học tập, nghiên cứu và làm việc ở Hàn Quốc, đã tham gia giảng dạy nhiều khóa học về chăm sóc da, mỹ phẩm cho các thương hiệu, tập đoàn mỹ phẩm trong nước và quốc tế. Phạm Thu Thủy cũng là tác giả của những cuốn sách về Khởi Nghiệp Kinh Doanh Spa & Mỹ Phẩm, Vận Hành Quản Lý Tinh Gọn và đồng hành cùng sự phát triển của nhiều thương hiệu mỹ phẩm Hàn Quốc tại Việt Nam.
- Tác giả được biết đến là nhà sáng lập và điều hành thương hiệu mỹ phẩm Hàn Quốc MKC LAB và Giám Đốc Điều Hành Công Ty TNHH Dịch Vụ Đào Tạo & Hợp Tác Quốc Tế MinKorea. Thương hiệu uy tín với đối tác và khách hàng toàn quốc, đào tạo nhiều thế hệ học viên trong và ngoài nước.



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**



**VẬN HÀNH QUẢN LÝ  
TINH GỌN**



**KHỞI NGHIỆP KINH DOANH  
SPA & MỸ PHẨM**

