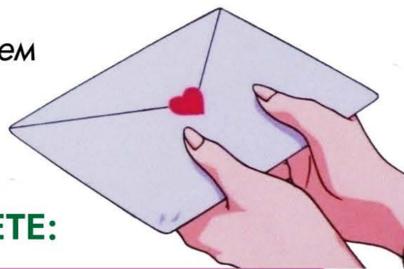


ПРЕКРАСНЫЕ!

Если вы здесь, значит, мы с вами стремимся к одной цели: научиться ухаживать за кожей так, чтобы она радовала нас свежестью, здоровьем и сиянием день за днём. В мире бьюти легко запутаться: столько советов от блогеров, «экспертов», и бесконечные серии средств от множества брендов.



Но не волнуйтесь — мы поможем вам разобраться.



ИЗ ЭТОГО ГАЙДА ВЫ УЗНАЕТЕ:

Что такое базовый уход и как он выглядит шаг за шагом

Чем отличаются тип и состояние кожи

Что такое активный, антивозрастной и дополнительный уход

Как не поддаваться косметическим уловкам и выбрать продукты, работающие именно для вас

О КОСМЕТИКЕ: НАТУРАЛЬНАЯ, СИНТЕТИЧЕСКАЯ И «ЧИСТАЯ»

Сегодня бренды соревнуются в «чистоте» состава, натуральности и прозрачности.

ОДНАКО ПОМНИТЕ: нет доказательств того, что натуральные ингредиенты всегда лучше синтетических.

Природные экстракты — непредсказуемы и могут вызвать раздражение.

Синтетика — часто более стабильна и понятна химикам-технологам.

ХАРУ СПРАВОЧНИК

СИНТЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТИКА — это средства, в составе которых присутствуют ингредиенты, созданные искусственно в лабораторных условиях, а не извлечённые напрямую из природных источников. К таким компонентам относятся, например, некоторые виды увлажнителей, эмульгаторов, консерванты и активные вещества, которые получают химическим путём. Синтетика не означает автоматически «плохо» или «опасно» — наоборот, такие формулы могут быть точно выверенными, стабильными и предсказуемыми в действии.

ТИПЫ И СОСТОЯНИЯ КОЖИ: В ЧЁМ РАЗНИЦА?

Прежде чем перейти к конкретике, давайте проясним:

ТИП КОЖИ — ЭТО ТО, ЧТО НАМ ДАНО ГЕНЕТИКОЙ



СУХАЯ, НОРМАЛЬНАЯ, КОМБИНИРОВАННАЯ, ЖИРНАЯ
Это база, которая меняется мало.

СОСТОЯНИЕ НАШЕЙ КОЖИ

показатель, зависящий от:

ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ

ОТ КЛИМАТА

OMG

OMG

ОТ ГОРМОНОВ

ОТ СТРЕССА

ОТ ПИТАНИЯ

Сегодня она может быть чувствительной и тусклой, а завтра восстановиться и засиять.

СОСТОЯНИЕ КОЖИ — динамичный показатель, зависящий от образа жизни, климата, стресса, питания, гормонов. Сегодня она может быть чувствительной и тусклой, а завтра восстановиться и засиять.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО? — Понимая тип и текущее состояние кожи, вы сможете точнее подобрать средства и избежать ошибок.

ПОЭТАПНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ— это как фундамент для дома. Освоив его, вы сможете строить дальше: добавлять активы, экспериментировать с масками, сыворотками и другими «изюминками» ритуала.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ:

Очищение и демакияж

Тонер

Сыворотка

Крем для лица/глаз

Защита от солнца (SPF)



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

Пилинг

Маски

Скраб

Патчи

ОЧИЩЕНИЕ И ДЕМАКИЯЖ

УТРО



ВЕЧЕР



Вечером, когда на лице накопились дневной макияж, загрязнения и SPF, используйте **ДВУХЭТАПНОЕ ОЧИЩЕНИЕ:**

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Гидрофильное масло или щербет. Они великолепно растворяют водостойкий макияж и солнцезащитные фильтры, нежно очищая кожу, не пересушивая её.

ВТОРОЙ ЭТАП

Мягкая пенка или гель. После масляного средства удалите остатки загрязнений пенящимся средством с нейтральным pH.

Утром достаточно одного этапа — мягкого геля или пенки, чтобы освежить кожу, смыть избыток себума и подготовить лицо к дальнейшему уходу.



*BOHICARE Бальзам для лица
Clear & Glow Cleansing Balm
(50 мл)*



*SKIN&LAB Бальзам для
очистки пор Porebarrier
Cleansing Balm (100 мл)*



*ROUND LAB
Питательное
гидрофильное масло на
основе соевых бобов
Soybean Cleansing Oil
(200 мл)*



*ANUA Масло
гидрофильное
очищающее Heartleaf
Pore Control Cleansing
Oil (200 мл)*

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ УМЫВАНИИ

1. НЕ УМЫВАТЬСЯ ВООБЩЕ:

ведёт к закупоренным порам, воспалениям, тусклости.

2. НЕ СМЫВАТЬ МИЦЕЛЛЯРНУЮ ВОДУ:

Мицеллы — это ПАВ, их нужно удалять водой или вторым этапом очищения.

3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОРЯЧУЮ ВОДУ ИЛИ МЫЛО ДЛЯ ТЕЛА:

Горячая вода и агрессивные составы разрушают защитный барьер, пересушивают кожу и нарушают pH-баланс.

4. ОЧИЩЕНИЕ «ДО СКРИПА»:

Сигнал, что вы сняли с кожи природный защитный слой, оставив её беззащитной перед бактериями и загрязнениями.

5. НЕ МЕНЯТЬ ПОЛОТЕНЦА И НЕ МЫТЬ РУКИ:

Полотенце для лица должно быть отдельным и чистым, а руки — вымыты, чтобы не перенести лишние бактерии на кожу.

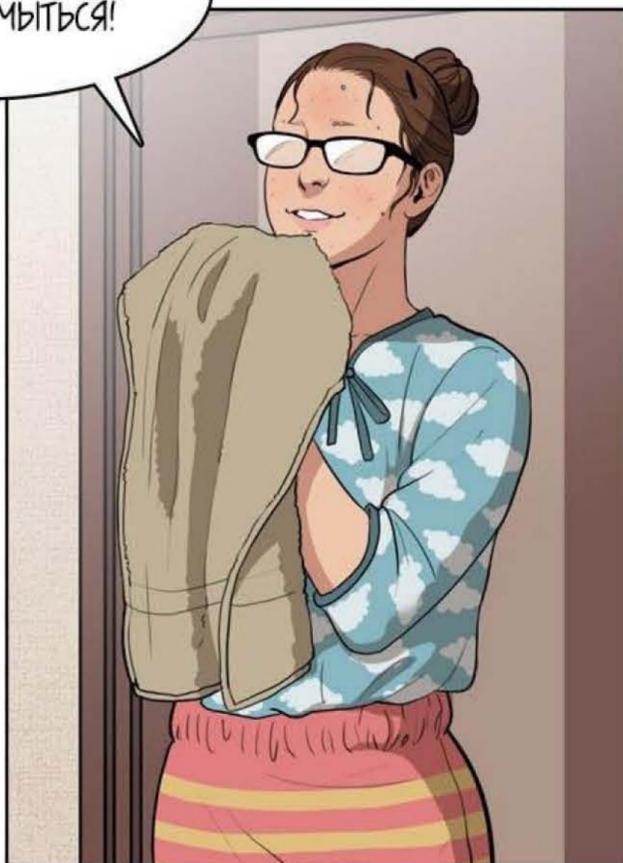


I'M SORRY FOR MY SKIN
Пенка для умывания *Relaxing Cica Cleansing Foam* (150 мл)

Round Lab Пенка для умывания с березовым соком - *Birch Juice Moisturizing Cleanser* (150 мл)



LACTODERM Пенка для умывания *Beneficial Heartleaf Moisturizing Cleansing Foam* (130 мл)



CELIMAX Нежный гель для умывания *Dual Barrier Mild Gel Cleanser* (200мл) (150 мл)



ТОНЕР

После очищения нанесите тонер. Он восстанавливает pH, увлажняет и готовит кожу к следующему этапу — увлажнению. Выбирайте тонер под ваш тип кожи: более питательный для сухой, лёгкий и освежающий для жирной, универсальный для нормальной и комбинированной.



“Большинство девушек привыкли, что тонер — это продукт которым надо именно протирать кожу, но не совсем, они тоже бывают разные и использовать мы их можем по-разному!”

“Можно просто нанести его руками”

“Можно сделать экспресс маски смочив полностью ватные диски и приложив их на необходимые участки лица минут на 5”

“Очень удобно делать это утром. Или можно сразу купить тонер —пэды.”

“Использовать мист, да да, вы можете просто распылить тонер на лицо..”

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБОЙ ТОНЕР ВСЕМИ СПОСОБАМИ?



“Если вы выберете кислотный тонер, то можно будет легко повредить защитный слой кожи, а его надо восстановить после очищения. Поэтому очищающими тонерами, например, на основе кислот — мы только протираем или наносим руками. А вот в качестве экспресс маски можно использовать успокаивающие, восстанавливающие или увлажняющие тонеры.”

ROUND LAB Тонер с экстрактами сосны и центеллы для проблемной кожи Pine Calming Cica Toner (250 мл)

VELY VELY Восстанавливающий тонер с экстрактом полыни и центеллы Cica X Artemisia Repair Toner (500 мл)

DEAR, KLAIRS Тонер увлажняющий без масел и запаха Supple Preparation Unscented Toner (180 мл)

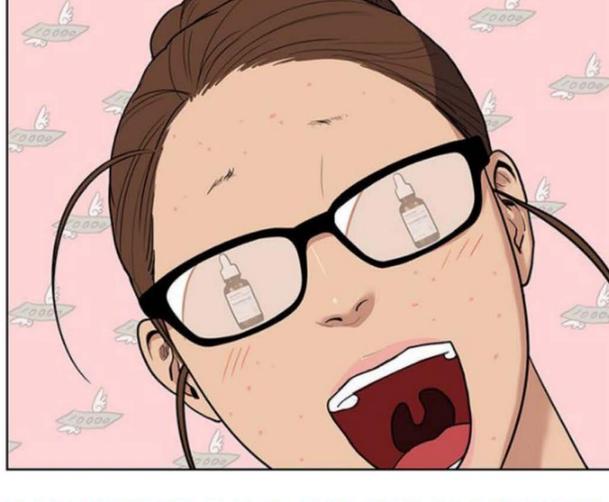
ROUND LAB Успокаивающие пэды с берёзовым соком Birch Juice Moisturizing Pad

SENTELLIAN24 Пэды для лица выравнивающие тон кожи Madeca Mela Capture Ampoule Pad (60 шт)

СЫВОРОТКА

СЫВОРОТКА (ИЛИ СЕРУМ) — это концентрированное средство, содержащее активные компоненты в высокой концентрации. Именно поэтому сыворотки способны решать конкретные задачи: увлажнение, борьба с пигментацией, улучшение упругости и т.д. Их текстура, как правило, более лёгкая, чем у крема, а проникающая способность — выше.

ПОЧЕМУ СЫВОРОТКА — НЕ ПРОСТО «ЕЩЁ ОДИН СЛОЙ»?



1. ВЫСОКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Будь то гиалуроновая кислота для глубокого увлажнения, витамин С для сияния и борьбы с пигментацией, или пептиды для повышения упругости кожи — сыворотка концентрирует мощь этих ингредиентов, помогая достичь результатов быстрее.

2. ЛЁГКАЯ ТЕКСТУРА

Сыворотки обычно делают в виде легкого флюида, геля или эссенции, что позволяет им быстро впитываться.

3. НАПРАВЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Сыворотку можно считать «специалистом» в уходе — она решает конкретную задачу: увлажнение, антивозрастной эффект, сокращение воспалений, выравнивание тона и т.д.

КАКИЕ БЫВАЮТ СЫВОРОТКИ?

Сыворотки можно условно разделить по ведущему активному ингредиенту или по той проблеме, которую они призваны решать. Вот несколько основных групп:

УВЛАЖНЯЮЩИЕ

Увлажнение для кожи также важно, как для нас воздух. Не важно, какой у вас тип кожи — позаботьтесь о том, чтобы она получала достаточно влаги. Используйте глубоко увлажняющие средства и пейте побольше воды.

Да, не только снаружи нужно увлажняться, а ещё и изнутри.



АНТИОКСИДАНТНЫЕ

Ключевые компоненты: витамин С, витамин Е, феруловая кислота.

Что делают: защищают кожу от свободных радикалов и негативного воздействия окружающей среды, улучшают тон и общее состояние кожи. Помогают справляться с первыми признаками старения.



АНТИВОЗРАСТНЫЕ

Ключевые компоненты: ретиноиды (ретинол, ретиналь), пептиды, бакучиол, коллагеновые комплексы.

Что делают: повышают упругость и эластичность кожи, помогают разглаживать мелкие морщинки, стимулируют выработку коллагена.



ОТБЕЛИВАЮЩИЕ (ПРОТИВ ПИГМЕНТАЦИИ)

Ключевые компоненты: витамин С, ниацинамид, арбутин, койевая кислота.

Что делают: осветляют пигментные пятна, борются с постакне, выравнивают тон лица.



ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЙ И АКНЕ

Ключевые компоненты: ВНА-кислота (салициловая), чайное дерево, цинк, ниацинамид.

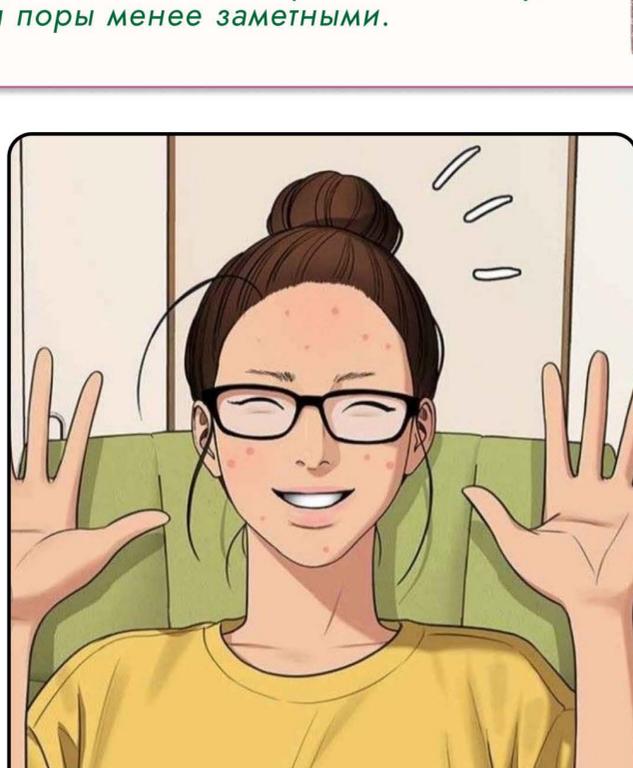
Что делают: регулируют работу сальных желёз, успокаивают воспаления и покраснения, чистят поры.



СЫВОРОТКИ ДЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР

Ключевые компоненты: пептиды, ниацинамид, ретинол, цинк.

Что делают: помогают контролировать себум, подтягивают и выравнивают кожу, делая поры менее заметными.



ЭТАП УХОДА:

— После очищения и тонизирования (или тонера/эссенции) и до нанесения крема.

— Лёгкая текстура сыворотки лучше впитывается в «голую» кожу, а сверху вы «запечатаете» результат кремом.

КОЛИЧЕСТВО:

— Обычно хватает 3-4 капли.

Сыворотка — концентрат: «чем больше, тем лучше» здесь не работает, можно только перегрузить кожу.

КОМБИНИРОВАТЬ АККУРАТНО:

“Если вы новичок, старайтесь не смешивать сразу несколько сывороток с активами, которые могут вызывать раздражение (например, кислоту и ретинол). Лучше ввести одно средство, понаблюдать за реакцией, потом постепенно добавить другое”.

ЧТО ТАКОЕ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

КРЕМ – это финальный этап в базовом уходе за кожей (после очищения, тонизирования и сыворотки).

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА КРЕМА – поддерживать гидролипидный баланс и укреплять барьерные функции кожи, которые защищают нас от внешних раздражителей и помогают удерживать влагу внутри.

КОГДА МЫ ГОВОРИМ «КРЕМ», ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ:

Лёгкий флюид или гель для жирной/комбинированной кожи.

Плотный питательный крем или бальзам для сухой и обезвоженной.

Универсальные лосьоны и эмульсии для нормальной кожи.

“Мир кремов очень разнообразен, но ключевая идея — закрепить («запечатать») в коже всё то хорошее, что вы сделали на предыдущих этапах ухода, и создать защитный барьер от агрессивных факторов среды”.

КАКИЕ БЫВАЮТ КРЕМЫ?

1. УВЛАЖНЯЮЩИЕ

ЧТО ДЕЛАЮТ: насыщают кожу влагой, предотвращают обезвоживание, делают её мягкой и эластичной.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ: гиалуроновая кислота, глицерин, пантенол, аквасилы, алоэ вера.

ДЛЯ КОГО: подходят всем, но особенно полезны при обезвоженности и сухости. Могут быть лёгкими (для жирной кожи) и более плотными (для сухой).

2. ПИТАТЕЛЬНЫЕ

ЧТО ДЕЛАЮТ: восполняют недостаток жиров (липидов), смягчают, восстанавливают гидролипидную мантию.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ: масла (ши, арганы, жожоба), церамиды, жирные кислоты, сквалан.

ДЛЯ КОГО: для сухой, шелушащейся и возрастной кожи, нуждающейся в дополнительном питании.

3. ЗАЩИТНЫЕ

ЧТО ДЕЛАЮТ: создают на коже плёнку, противостоят агрессивным факторам (холоду, ветру, загрязнителям).

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ: воски, силиконы, ланолин, пантенол.

ДЛЯ КОГО: незаменимы в холодном климате, при ветреной или сухой погоде, в качестве «защитного щита» для чувствительной и раздражённой кожи.

4. АНТИВОЗРАСТНЫЕ

ЧТО ДЕЛАЮТ: борются с первыми и более глубокими признаками старения, стимулируют обновление клеток, защищают коллаген.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ: ретинол (и другие ретиноиды), пептиды, антиоксиданты, гиалуроновая кислота.

ДЛЯ КОГО: для тех, кто заметил потерю упругости, появление морщинок, снижение тонуса. Но главное — выбирать формулу по своему типу кожи.

5. С ОСОБЫМИ АКТИВАМИ

ЧТО ДЕЛАЮТ: решают конкретные задачи — например, осветляют пигментацию, успокаивают воспаления, улучшают тон и текстуру.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ: ниацинамид, витамин С, азелаиновая кислота, цинк, центелла азиатская.

ДЛЯ КОГО: подбираются строго по состоянию кожи: при акне, пигментных пятнах, чувствительности.



ТЕКСТУРЫ И КАК ПОДОБРАТЬ «ТОТ САМЫЙ» КРЕМ

ФЛЮИДЫ, ЭМУЛЬСИИ, ГЕЛИ

Лёгкая, быстро впитывающаяся текстура, не оставляет липкости.

✔ Подходит для жирной или комбинированной кожи, особенно в тёплое время года.

КРЕМЫ СРЕДНЕЙ ПЛОТНОСТИ

Универсальный вариант для большинства типов кожи (нормальной, комбинированной) и переходных сезонов.

✔ Даёт достаточно увлажнения, но не перегружает поры.

ПЛОТНЫЕ, НАСЫЩЕННЫЕ КРЕМЫ ИЛИ БАЛЬЗАМЫ

Высокое содержание масел и питательных компонентов.

✔ Спасение для сухой и обезвоженной кожи, особенно в холодное время года или в условиях сухого воздуха.



ДЕНЬ ИЛИ НОЧЬ?

☀ Дневные кремы часто легче, могут содержать SPF и антиоксиданты для защиты от окружающей среды.

🌙 Ночные кремы, как правило, более питательные и регенерирующие, но границы условны. Если вашему лицу комфортно с ночным кремом днём — почему бы и нет?

МИФ О «ЖИРНОЙ КОЖЕ И ОТСУТСТВИИ КРЕМА»

Многие обладатели жирной кожи уверены, что крем им не нужен. На самом деле, даже жирная кожа нуждается в увлажнении, потому что себум (кожное сало) ≠ вода. Если не давать коже нужного увлажнения, она будет защищаться, вырабатывая ещё больше себума. Так что правильно подобранный (лёгкий, возможно на водной основе) крем важен для жирной кожи не меньше, чем для сухой.

КРЕМ С SPF

Встречаются кремы 2-в-1 с солнцезащитой. Это удобно, но зачастую их защита не всегда бывает полной или стабильной на весь день. Если вы длительное время находитесь под солнцем, лучше добавить отдельный санскрин поверх.

СОЧЕТАНИЕ КРЕМА С СЫВОРОТКОЙ И ДРУГИМИ СРЕДСТВАМИ

Крем «запечатывает» все активные вещества, которые вы нанесли в предыдущих шагах (тонер, сыворотка). Если у вас очень насыщенный ритуал, следите, чтобы продукты не конфликтовали между собой (например, чтобы не переборщить с кислотами или ретинолом). Лучше начинать с минималистичного ухода, а уже потом добавлять активы.

ROUND LAB Увлажняющий крем с керамидами и морской водой 1025 Dokdo Cream (80 мл)



DEAR, KLAIRS Крем успокаивающий Midnight Blue Calming Cream (30 мл)



CENTELLIAN24 Крем антивозрастной восстанавливающий Madeca Cream Time Reverse Season 7 (50 мл)



VT COSMETICS Лифтинг крем с микроиглами Needle Shot Lifting Cream (50 мл)



ANUA Крем для лица с экстрактом персика и ниацинамидом Peach 77 Niacin Enriched Cream (50 мл)



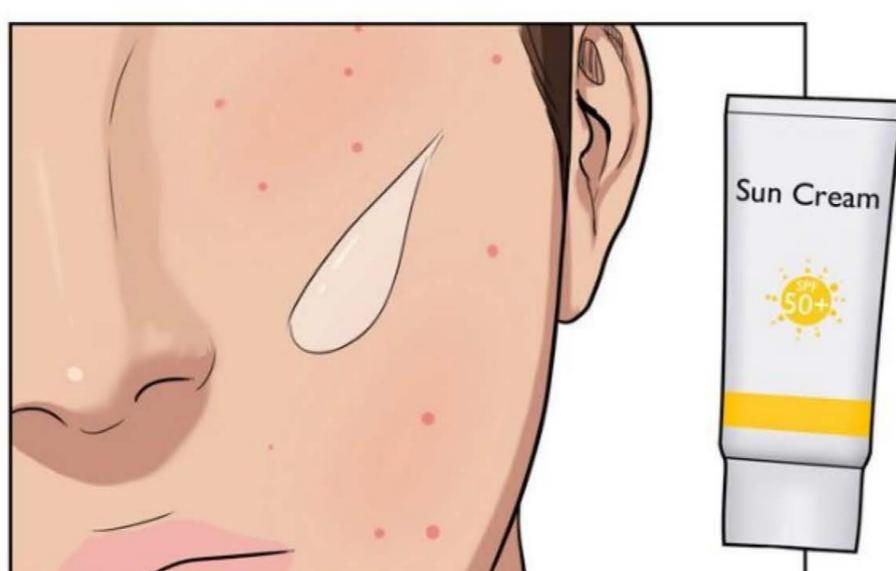
КРЕМ — ЭТО БАЗОВЫЙ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ УХОДА.

Он удерживает влагу, восстанавливает барьер и оберегает кожу от внешних стрессов. Правильно подобранный крем может стать настоящим союзником вашей красоты и здоровья кожи. Пусть каждый этап ухода — от умывания до нанесения крема — будет приятным ритуалом заботы о себе!

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА (SPF)

SPF — ваш личный «охранник» от фотостарения и пигментации. Применяйте его не только в отпуске, но и в повседневной жизни. UVA-лучи атакуют коллаген круглый год, даже сквозь стекло! Если УФ-индекс выше 2, SPF-крем — ваш лучший друг.

Выбирайте средства с маркировкой PA++++, broad spectrum или UVA, чтобы защититься от всего спектра лучей. Наносите щедро, обновляйте каждые пару часов на активном солнце, а по возвращении домой смывайте масляным средством для очищения.



1. СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ.
ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШИЙ
СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ ВЕСНУШЕК!



ANUA Крем для лица с экстрактом персика и ниацинамидом Peach 77 Niacin Enriched Cream (50 мл)



BOHICARE Солнцезащитный крем для лица Lightair Veggie Sunscreen SPF50+ PA++++ (50 мл)

Round Lab Увлажняющий солнцезащитный крем Birch Juice Moisturizing Sun Cream (50мл)



VELY VELY Коллагеновая солнцезащитная сыворотка Collagen Sun Serum SPF 50+ PA++++ (30 мл)

КАК ПРАВИЛЬНО СМЫВАТЬ SPF?

Большинство солнцезащитных средств сделаны так, что удалить их способен только демакияж на масляной основе (гидрофильное масло, бальзам, щербет).

Обязательно включайте этот этап в вечерний ритуал, чтобы SPF-фильтры не забивались в порах и не ухудшали состояние кожи.

