



ГАЙД
ПОСТАКНЕ

@linabeauty_official

Содержание:

- 1 Что такое постакне. Виды.
- 2 Как бороться с постакне.
- 3 Определение типа кожи самостоятельно.
- 4 Средства для борьбы с постакне.
- 5 Трекер по уходу за кожей утро/вечер.
- 6 Трекер для водного баланса.



Привет!

Я очень рада, что ты решила приобрести мой гайд. Я долго шла к тому, чтобы написать такую полезную шпаргалку для тебя.

Моя борьба с акне длилась 3 года! Я даже не знаю, что сложнее вылечить акне или постакне.

Если ты страдаешь акне, то советую приобрести гайд «Уход с кислотами». Я не утверждаю, что уход с кислотами – это панацея, но кислоты шикарно справляются с выработкой себума, с сужением пор, с профилактикой новых воспалений, с борьбой с активными высыпаниями.

Итак, ты вылечила акне, но как избавиться от следов, пятен и тем более застойных пятен, которым уже два, три и больше месяцев?

В этом гайде будут собраны мои любимые рабочие средства, начиная от мазей, заканчивая пилингами, как домашними, так и салонными.



Глава 1.

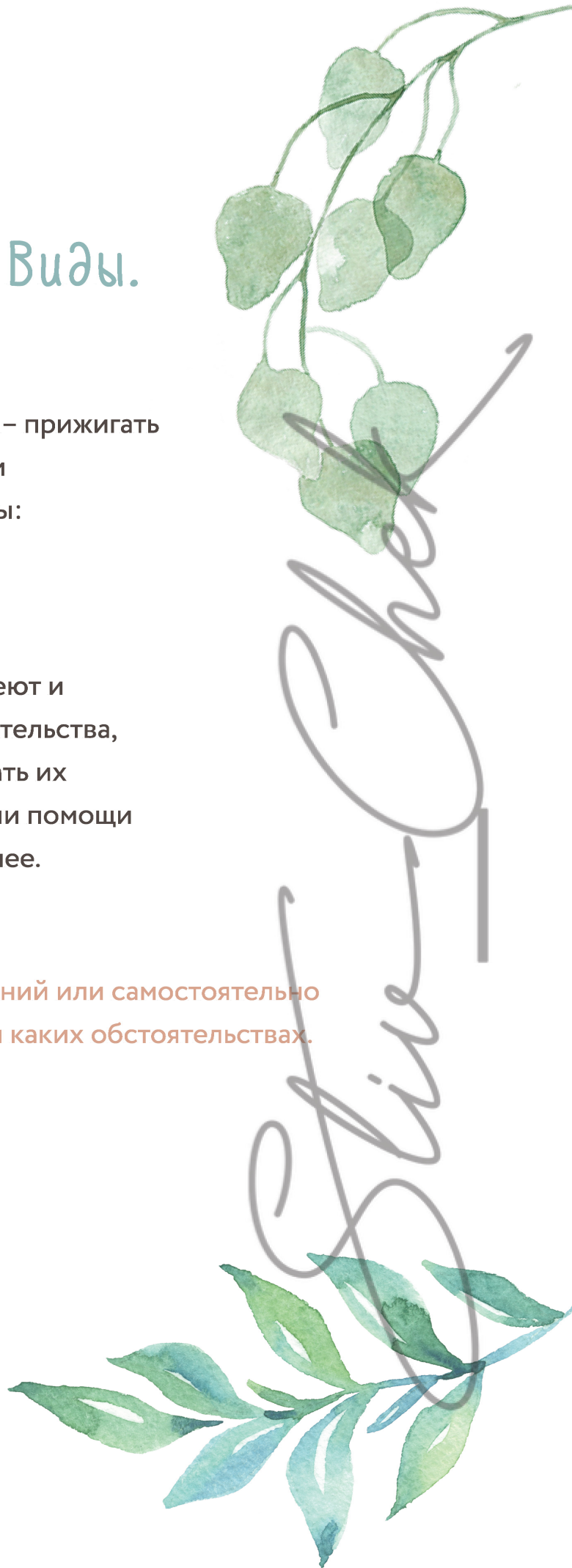
Что такое постакне. Виды.

Если воспаления неправильно лечить – прижигать сильнодействующими средствами или выдавливать, они могут оставить следы: пятна и рубцы.

Некоторые из них со временем светлеют и исчезают без дополнительного вмешательства, а другие так и остаются на коже – убрать их без специального домашнего ухода или помощи специалиста будет уже намного сложнее.

Трогать руками лицо в местах воспалений или самостоятельно выдавливать прыщи не следует ни при каких обстоятельствах.

В момент, когда ты не сдержалась, полезла ручками к новому воспалению, через пару часов еще добавила, а через день не выдержала и содрала корочку, а потом снова давила сукровицу.



Глава 1.

Что такое постакне. Виды.



В таком случае можно получить рубец, даже если у тебя был обычный маленький прыщик, который прошел бы за 2-3 дня бесследно. А что уж говорить о воспалениях подкожных, которые ты пытаешься давить. Неприятно, когда остается пятно, но еще неприятнее, когда остаются глубокие атрофические рубцы.

В итоге мы получаем бугристую, неровную кожу, а следствием расширенные поры.

Многие усугубляют эти последствия походами в солярий, думая, что «подсушат», а в итоге пятна становятся застойными.

Как понять, какое именно постакне у тебя?
Давай разбираться наглядно.



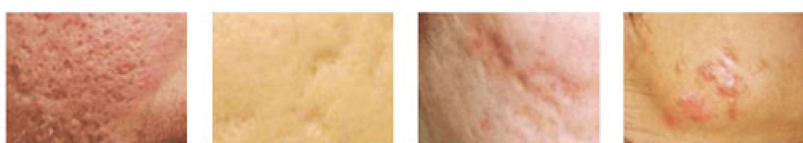
1. Атрофические (вдавленные) рубцы.



Угри, прорываясь на верхние слои, травмируют кожу лица. Из-за этого на месте ранки нередко начинает сбывать (атрофироваться) выработка коллагена. Коже не хватает сил и строительных материалов, чтобы восстановиться, и на месте исчезнувших прыщей возникают неэстетичные «кратеры».

Атрофические постакне подразделяются на три вида. А из атрофических постакне «вытекает» и 4-ый вид: гипертрофические (выпуклые) рубцы.

ВИДЫ РУБЦОВ



сколотые

прямоугольные

закругленные

гипертрофические



2. Гиперпигментация.

Это красные, коричневые, а иногда и фиолетовые пятна, которые остаются на коже после угревой сыпи.

Причины появления пигментации просты: травмированная кожа задействует все механизмы защиты, в том числе и усиленное производство меланина — пигмента, который оберегает клетки от повреждения УФ-лучами.

Чаще всего постакне в виде гиперпигментации исчезают самостоятельно спустя несколько месяцев. Но в некоторых случаях могут потребоваться и косметические манипуляции.



Этот гайд посвящен лечению последствий акне. Прежде чем браться за лечение постакне, тебе нужно вылечить прыщи, угри и прочие воспаления.



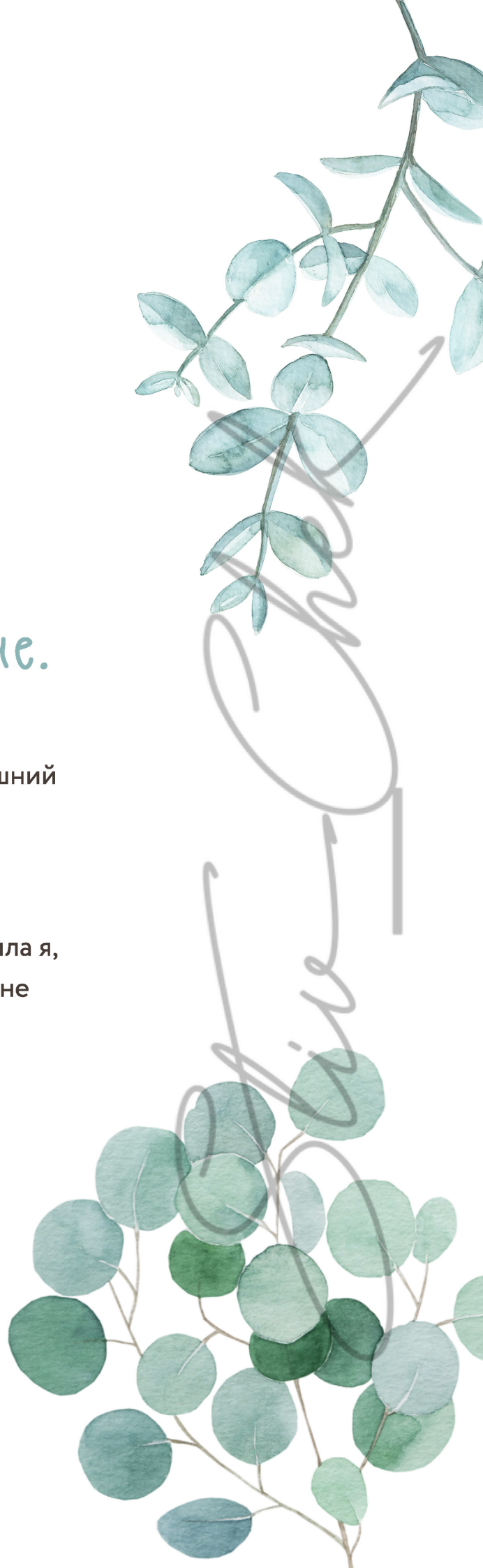
Глава 2.

Как бороться с постакне.

Есть два способа борьбы с постакне: домашний уход (с кислотами) или походы в салон к специалисту.

Если тебе интересно, каким способом лечила я, то у меня было так: 20% специалист в салоне и 80% домашний уход.

Разберем все способы.



ДОМАШНИЙ УХОД

1. Кремы и сыворотки с АНА (альфа-гидрокислотами) – содержат кислоты, благодаря чему они эффективно отшелушивают верхний слой кожи: пигментные пятна становятся светлее, а поверхность кожи выравнивается.

К классу АНА кислот относят: гликолевую, молочную, янтарную, липоевую, миндальную, яблочную, лимонную, пировиноградную.



2. Пилинги с молочной кислотой – работают так же, как и средства с АНА-кислотами. Они улучшают текстуру кожи и осветляют пигментацию. Для наилучшего эффекта пилинги нужно использовать курсом – раз в неделю в течение двух-трех месяцев.



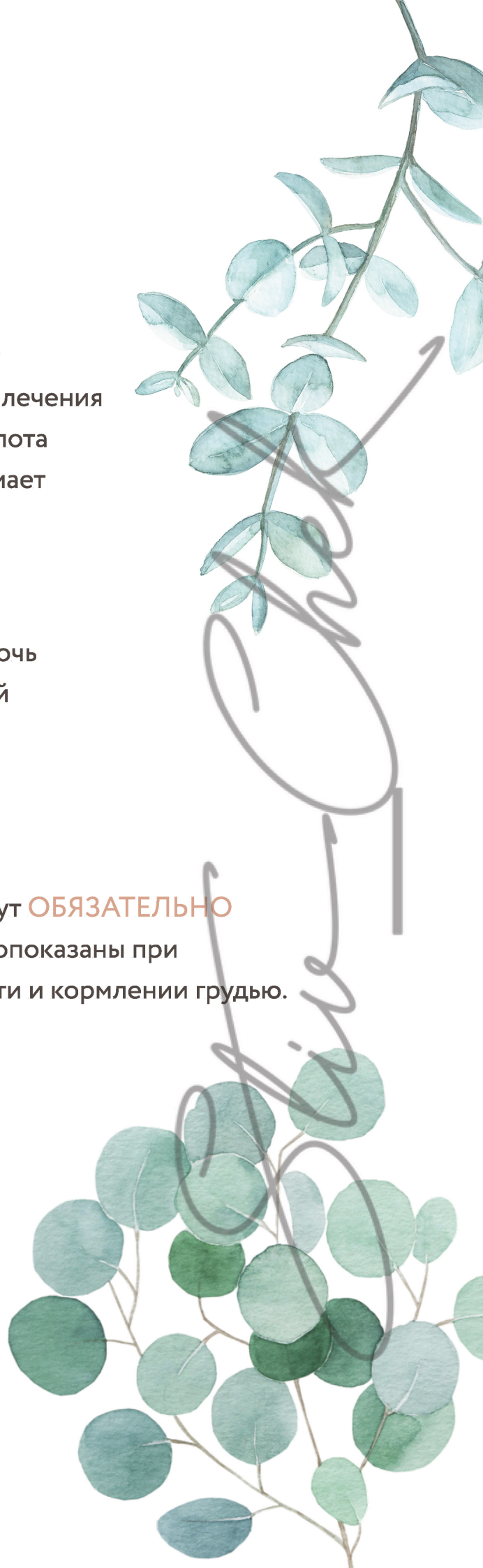
ДОМАШНИЙ УХОД

3. Средства с салициловой кислотой – этот компонент считается одним из лучших для лечения шрамов от угревой сыпи. Салициловая кислота очищает поры, уменьшает отечность и снимает покраснения, а также отшелушивает кожу.

4. Избавиться от красных пятен может помочь яблочный уксус. Его нужно смешать с водой в пропорции 1:3 и протирать кожу таким лосьоном один раз в день.

5. Кремы и сыворотки с ретиноидами. Но тут **ОБЯЗАТЕЛЬНО** консультация врача, т.к. ретиноиды противопоказаны при беременности, планировании беременности и кормлении грудью.

!!! Мази аптечные, так же могут помочь. Я перепробовала десятки, и расскажу о любимых. Все мази, которые ты увидишь в главе «Средства по типу кожи» не содержат антибиотик.



САЛОННЫЙ УХОД

! Небольшое вступление, которое я не могу не написать. Это сложно признать, но косметолог может сделать твою кожу идеальной, а может усугубить ситуацию и наживаться на твоей проблеме. Поэтому я часто «топлю» за домашний уход.

Советую находить специалистов, по отзывам близких знакомых, на которых ты видишь эффект. Также идя в салон, четко знать, какую и зачем процедуру ты собираешься делать и не соглашаться на прочие «советы». Я однажды 12 тысяч оставила за 2 похода, а толку не было.

Процедуры:

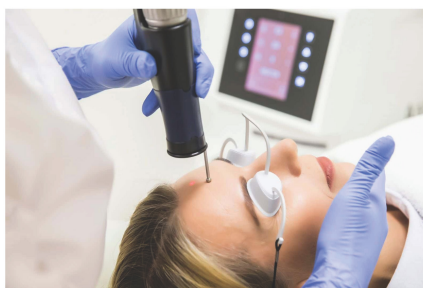
Химические пилинги – для процедуры используются специальные активные составы с **ВЫСОКОЙ** концентрацией кислот.

Они растворяют верхний слой кожи и делают следы постакне менее заметными, а со временем шрамы и пятна совсем исчезают.



Дермабразия – процедура, которая убирает верхний слой кожи с помощью специального аппарата с различными фрезами или щеточками – такая шлифовка приводит к тому, что поврежденная кожа или рубец постепенно стираются.

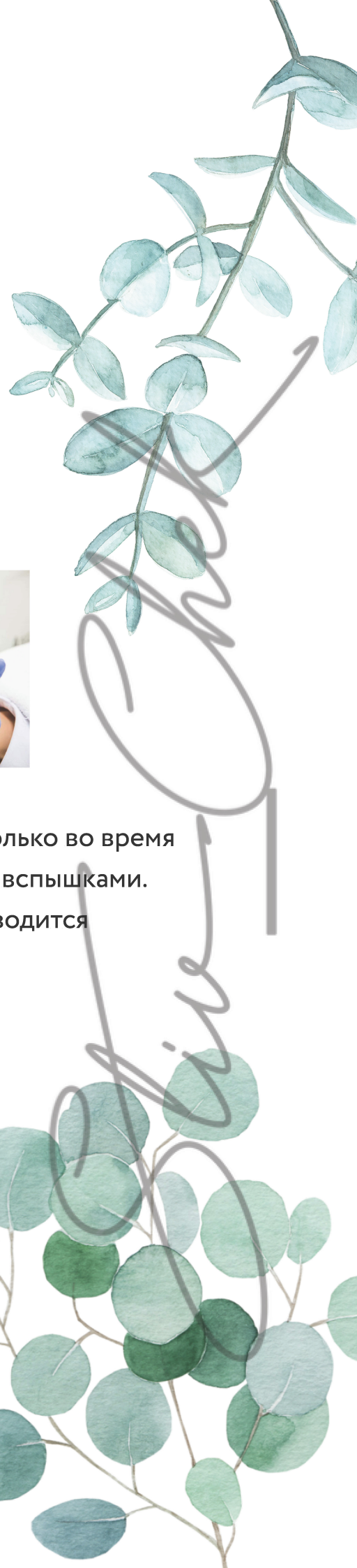
После дермабразии усиливается выработка коллагена, поверхность кожи выравнивается и разглаживается.

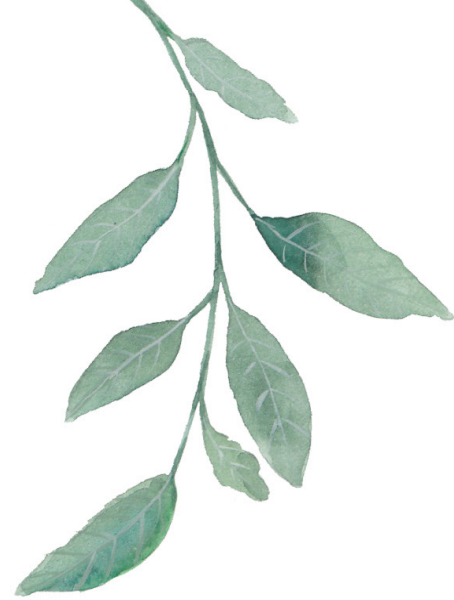


Лазерная шлифовка – один из видов дермабразии, только во время процедуры верхний слой кожи удаляется лазерными вспышками. Лазерная шлифовка – болезненная процедура и проводится под местным наркозом.

!!! После таких процедур обязателен восстановительный период.

!!!! Какой бы способ устранения постакне ты ни выбрала, во время лечения **необходимо использовать солнцезащитное средство** с высоким фактором защиты от ультрафиолетового излучения, чтобы не спровоцировать появления гиперпигментации.





Глава 3.

Определение типа кожи самостоятельно.

Давай поймем, какой же у тебя тип кожи?

Возьми зеркало, встань напротив окна, чтобы было максимально естественное освещение.

Итак, если ты видишь, что

1. Если у тебя нет расширенных пор, жирного блеска, покраснений, тон всегда ровный, нет ярких воспалений, тебе повезло – твой тип: **нормальная кожа**.
2. Нет комедонов, но зато есть блеск на отдельных участках кожи (пример, лоб блестит, а щеки нет) – твой тип: **комбинированная кожа**.
3. У тебя расширены поры, жирный блеск (преобладает в Т-зоне), наличие открытых/закрытых комедонов – твой тип: **жирная кожа**.
4. Кожа не имеет жирного блеска вообще, даже в юном возрасте имеются легкие заломы, частое явление шелушение крыльев носа, кожа всегда мало увлажнена – твой тип: **сухая кожа**.

Ты должна понимать, твой тип кожи не может измениться!

Сегодня жирная, завтра сухая! Такого не бывает, ничего к этому не может привести. Определила тип кожи – все, руководствуйся этим.

*Если ты обезводила кожу или она слегка изменилась с возрастом, это опять же не значит, что тип кожи изменился. То, что заложено генетически, невозможно изменить.

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.

В этой главе будет огромный список средств, которые я пробовала и уверенно могу сказать, что они работают. А так же, все продукты, аптечные мази и тд проверены косметологом-дерматологом.



Levrana / Сыворотка для лица "reFresh" - 400P

Курс 1,5-2 месяца, каждый вечер на очищенное лицо.



Stridex/диски с салициловой кислотой 1% - 325P

3-4 раза в неделю использовать вместо этапа тонизирования.



Stridex/диски с салициловой кислотой 2% - 397P

3-4 раза в неделю использовать вместо этапа тонизирования.



A'pieu/ диски с Vitamin AC - 600P

3-4 раза в неделю использовать вместо этапа тонизирования.

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



FRUDIA / диски с зеленым виноградом -1780P

3-4 раза в неделю использовать вместо этапа тонизирования.



Neutrogena, несмываемая маска с бензоил пероксидом – 615P



ANDALOU / Гликолевая маска Тыква и Мед – 895P

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



ARAVIA Professional / Пилинг с молочной кислотой Lactica Exfoliate 10% - 750P

Применение 1-2 раза в неделю.



ARAVIA Professional / Энзимный пилинг Papaya Enzyme Peel -750P

Применение 1-2 раза в неделю.



Азикс-дерм 20% крем
(азелаиновая кислота) - 600P

Применение: на очищенное лицо, 1-2
раза в день на все лицо.



Give Che

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



1. **Зинерит** тонким слоем на весь пораженный участок кожи 2 раза в сутки 495Р

2. **Салициловая мазь 2%** - 30Р наносить точно на ночь.

3. **Левомеколь** – наносить точно. Курс лечения зависит от степени тяжести. – 200Р

4. **Эритромицин** – форма выпуска голубая (зеленая) упаковка. На очищенное лицо каждый вечер наносится на все лицо. Курс -1-1,5 месяца. 100Р

5. **Серная мазь** - наносить точно. 50Р

6. **Ихтиоловая мазь** - наносить точно. 80Р

7. **Синтомицин** – наносить точно, либо локально на пораженную зону. 150Р

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



Пилинг The Ordinary АНА 30% + ВНА 2% Peeling Solution – 600P

Применение: 1-2 раза в неделю, на 8-10 минут на все лицо.

Дальше будет представлен список средств, которые ты можешь внести в уход на постоянную основу.

Например, твоя кожа не нуждается в полноценном кислотном уходе, он для тебя слишком агрессивен или просто на просто у тебя в уходе есть любимившиеся средства, которые тебе идеально подходят. Будь то крем, тоник, средство для умывания и тд. Но на твоей коже присутствуют пятна (постакне), в таком случае можно использовать в уходе 1-2 продукта с кислотами.

Я очень постаралась подбирать средства для разных категорий, но одинаковые фирмы.

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



Можно внести в уход гель/пенку для умывания:



Пенки от Consly - 300P

Отлично подойдут, так как у них в составе есть АНА кислота. Мой фаворит именно зеленая.



Очищающая пенка для проблемной кожи Some By Mi АНА-ВНА-РНА – 1300P



Гель-пенка для умывания - советую эту пенку всем новичкам в кислотах! – 260P

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



ARAVIA Professional / Гель очищающий с фруктовыми кислотами АНА – 670P

Но если у тебя есть любимое средство для умывания, можно подобрать тоник с кислотами (кстати, это мой любимый вариант, обожаю кислотные тоники).



Кислотный очищающий тоник для проблемной кожи Some By Mi -1300P



Give Che

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



ARAVIA Professional / Тоник с фруктовыми кислотами ANA Glycolic Tonic – 700P



BIELENDA / Миндальная и Лактобионовая кислота, Тоник "SKIN CLINIC PROFESSIONAL". – 300P



PAYOT / Тоник-эксфолиант, усиливающий сияние, 200 мл – 950P

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.

Так же вы можете выбрать для себя крем/сыворотку с кислотами.

Обожаю именно сыворотки с кислотами, потому что они всегда очень высококонцентрированы.

Сыворотки обязательно должны быть с высокой концентрацией кислот, иногда достаточно хороший осветляющий сывороток. Они подходят для ежедневного применения!

!!! Важное уточнение. Закрывать сыворотки кремом необязательно.



Придающая сияние гиалуроновая эссенция Glow Boost, Lumene Valo – 1465P



FRUDIA / Сыворотка с цитрусом Citrus Brightening Serum – 1400P

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



Сыворотка для лица Eunyul, АНА и ВНА кислотами – 915P



Миндальная кислота The Ordinary 10% + HA – 690P



Levrana / Сыворотка для лица "Витамин С", отбеливающая – 490p

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



!!!! Хочу напомнить, что если ты хочешь подобрать себе **ПОЛНОЦЕННЫЙ** кислотный уход (от А до Я), то можешь приобрести гайд «Уход с кислотами».

Этот гайд направлен на лечение **ПОСТАКНЕ**.

Любимые маски и пилинги от свежих и застоявшихся постакне.

В начале главы есть уже пара средств, но мне хочется, чтобы у тебя был большой выбор!



Очищающая маска для лица глубокого действия Ecolab с фруктовыми кислотами – 300Р



Planeta Organica Пилинг - гель – 395Р

Применять 1 раз в неделю

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



ARAVIA Professional / Маска для лица очищающая с глиной и АНА-кислотами – 600Р



Кора Крем-маска с фруктовыми кислотами эксфолиант – 350Р



Eva Esthetic с АНА-кислотами и экстрактом папайи – 250Р



Glivi

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



[YEOUTH] 30% гликолевый пилинг Glycolic Acid 30% gel peel – 1600р

Использовать пилинг не чаще, чем 1 раз в 3 недели.



Пилинг-гель для лица Organic Shop Bloggers Kitchen «Выпускник экотест» - 350Р

Использовать пилинг 1-2 раза в неделю.



Mi&Co Пилинг для лица Мак кислотный – 420Р



Пилинг для лица придающий сияние коже – 290Р

Использовать можно 2 раза в неделю.

Глава 4.

Средства для борьбы с постакне.



Пилинг ECOGRAFT Cosmetics для лица с АНА-кислотами "One day in Barcelona" – 600P

Использовать пилинг не чаще, чем 1 раз в неделю.



Гиалуроновый пилинг для лица Anti-Age Natura Siberica Cosmos – 350P

Я надеюсь, ты найдешь в этом гайде свои любимые средства, которые помогут именно тебе.

Но хотела бы добавить, иногда поход к косметологу все-таки нужен, особенно, если у вас глубокие рубцы и шрамы.

Трекер

УТРО

Умывание

— — — — — — —

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Тонизирование

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Увлажнение

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Крем под глаза

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Маска

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ВЕЧЕР

Демакияж

— — — — — — —

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Умывание

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Тонизирование

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Увлажнение

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Крем под глаза

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Пилинг

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Маска

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



Трекер воды



День

Всего

ПН



ВТ



СР



ЧТ



ПТ



СБ



ВС



Заключение

Красотка, этот гайд появился не просто так!

Каждый день Я получаю десятки вопросов о том, как же избавиться от постакне.

Я очень надеюсь, что этот гайд тебе поможет, а милые трекеры будут маленькими помощниками на твоём пути к красивой коже!

Я хочу, чтобы ты знала, ты можешь написать мне в директ ВСЕГДА, и я отвечу!

Очень буду ждать отзыв о гайде, мне будет приятно!

Целую, Красотка!

[@linabeauty_official](https://www.instagram.com/linabeauty_official)



Olivia

