

# ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

ЧТО ЭТО  
ЭТО ЗНАЧИТ?

@ocean.sash

# ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ - ЧТО ЭТО?

Есть много мнений о том, как нужно ухаживать за кожей, на просторах интернета можно найти многочисленные схемы и рекомендации. Кому верить и как во всем этом разобраться? Давайте вместе определим, из чего же складывается тот самый, **ПРАВИЛЬНЫЙ** уход за кожей.

## ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ 4 ТИПА КОЖИ:

- сухая,
- нормальная,
- комбинированная
- жирная.

Проще всего ухаживать за нормальной кожей, сложнее за комбинированной, поскольку она подразумевает смешанный уход.

## ДАВАЙТЕ ДЛЯ НАЧАЛА РАЗБЕРЕМСЯ, КАКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ОТЛИЧАЕТСЯ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ТИП:

### Сухая кожа

На ней практически не бывает воспалений, поры не расширены. Такая кожа не блестит и часто сталкивается с ощущением стянутости и шелушениями. Сухую кожу нужно тщательно увлажнять и питать. Для нее лучше всего подойдут легкие пенки для умывания, увлажняющие тоники и крема с плотной текстурой с маслами в составе.

## Нормальная кожа

Имеет однородный цвет, в меру блестит, редко, но могут возникать воспаления, поры могут быть заметны в области носа. В данном случае важнее всего соблюсти баланс золотой середины: не пересушить и не перепитать кожу. На средства для ухода за этим типом кожи, как правило, всегда есть надпись “для нормальной кожи”. Это должна быть мягкая пенка, легкий тоник и увлажняющий крем. Главное не переборщить с маслами.

## Комбинированная кожа

Это смешанный тип: кожа может блестеть в области Т-зоны и оставаться нормальной или же шелушиться во всех остальных участках. Воспаления и черные точки чаще всего возникают в области носа. Основная задача - подобрать средства для каждой зоны: более легкие гелевые увлажняющие средства для Т-зоны и более плотные - для остальных участков, которые не страдают жирным блеском.

## Жирная кожа

Поры расширены, лицо блестит в течение дня. Макияж с такой кожей часто «уплывает». Довольно часто появляются воспаления. В данном случае для того, чтобы не сделать процесс выделения кожного сала еще активнее, нужно использовать средства с легкой текстурой без масел в составе. Распространенная ошибка - пытаться высушить кожу спиртом. От него кожа вырабатывает еще больше кожного жира, и он провоцирует появление новых воспалений.

# СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ПОДБИРАЮТСЯ ПО ТИПУ КОЖИ В СООТВЕТСТВИИ С ЕЕ ПОТРЕБНОСТЯМИ:

*Сухая кожа*

придать сияние и свежий вид,  
убрать шелушения

*Нормальная кожа*

соблюсти правильный баланс: не  
пересушить или перепитать ее

*Комбинированная  
кожа*

здесь, по сути нужно угодить  
каждому участку, например,  
заматировать Т-зону и наоборот  
подсветить щечки

*Жирная кожа*

нейтрализовать жирный блеск  
и сделать кожу матовой, но не  
закупорить поры еще больше

В базовых правилах ухода есть три этапа: очищение, тонизирование и увлажнение. Я немного расширю список и добавлю еще один этап вечернего ухода - это **демакияж**. Людям, которые пользуются декоративной косметикой, недостаточно очищения пенкой. Сначала нужно снять макияж и только потом умываться пенкой.



**Сначала нужно снять макияж и только потом умываться пенкой**

## ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ С КАЖДЫМ ИЗ ЭТАПОВ:

### ДЕМАКИЯЖ

Очистить лицо от декоративной косметики любой стойкости легче всего либо гидрофильными средствами (масла, бальзамы), либо мицеллярной водой.



**После использования средств демакияжа лицо ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно очистить с помощью пенки**

Средства для демакияжа содержат ПАВы (поверхностно-активные вещества). Это сульфаты, которые используются в средствах для очищения и которые при длительном пребывании на коже вызывают раздражение, поэтому их обязательно нужно удалять.

### Мицеллярная вода

Мицеллярная вода обычно наносится на ватный диск. Этим диском нужно протирать лицо. Диски нужно менять до тех пор, пока они не станут чистыми, а затем завершить очищение с помощью пенки или геля для умывания.

# ВОТ ТРИ ПРИМЕРА МИЦЕЛЛЯРНОЙ ВОДЫ РАЗНОЙ СТОИМОСТИ:

**1** Garnier - самая популярная мицеллярная вода с розовой крышечкой. Хорошо удаляет макияж, не оставляет липкости и не остается пленкой. Цена около 400 рублей.



**2** Bioré - мицеллярная вода от японского бренда косметики. На банке находится помпа, на которую нужно надавить, чтобы нанести средство на диск, ее не нужно переворачивать. Легко удаляет даже водостойкий макияж. Цена около 900 рублей.



**3** Bioderma - мицеллярная вода от аптечного бренда, которую можно найти и в магазинах косметики. Хорошо удаляет макияж и деликатно воздействует на кожу. Цена около 1000 рублей.



# Гидрофильные масла и бальзамы

Эти средства имеют схожий состав, действие и способ применения. Отличаются у них только текстуры: бальзамы более плотные, масла – жидкие.

## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Растереть между сухими ладонями
- Нанести массажными движениями на сухое лицо
- Смыть водой



При контакте с кожей средство «схватывает» макияж, а при контакте с водой - его растворяет

## СРЕДСТВА, ЗАСЛУЖИВАЮЩИЕ ВНИМАНИЕ:

**1** Бальзам для снятия макияжа Don't touch my face от Organic Kitchen от блогера Адэль в коллаборации с блогером Адэль. Цена около 350 рублей.



**2** Гидрофильная сыворотка Biore. Цена около 900 рублей. По текстуре средство находится между маслом и бальзамом.



**3** Гидрофильное масло от Shu Uemura. Цена около 2000 рублей. Японское средство для демакияжа из люксового сегмента.



# ОЧИЩЕНИЕ

После снятия макияжа можно приступить к очищению.

Очень многие любят умываться довольно жесткими средствами, которые очищают «до скрипа». Этого делать не нужно, поскольку такое агрессивное очищение провоцирует кожу вырабатывать еще больше кожного жира.

Сухую кожу такое очищение только еще больше высушит, а жирную – наоборот, приведет к еще большему появлению воспалений.



Рекомендуется использовать мягкие пенящиеся средства, которые деликатно очистят кожу и не нарушат баланс.

- На ладонные руки налейте горшину средства
- Разотрите ладонями до появления пены
- Массажными движениями нанесите на лицо, но не трите его слишком сильно
- Смойте пену водой средней температуры

# ВОТ ОЧИЩАЮЩИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ Я МОГУ РЕКОМЕНДОВАТЬ:

**1** Nonco Mastic+ от A'Pieu (500 руб) успокаивающая пенка для умывания. Подойдет для всех типов кожи. Мягко очищает кожу, не доводя ее “до скрипа”.



**2** Очищающий мусс Caudalie (500-700 рублей). Особенно хорошо подойдет для сухой кожи, очень легкое и деликатное очищение, прекрасный состав.



**3** Очищающий гель с низким PH от CosRX (800 руб) мягкий гель для умывания, который хорошо очищает и при этом смягчает кожу.



**4** Dr Jart Micro Foam ph (1600 руб). Очень деликатная пенка для умывания. Расход продукта максимально экономичен. Крошечной горшины будет достаточно.



# ТОНИЗИРОВАНИЕ

Это следующий этап после очищения. В какой-то мере его можно назвать промежуточным. Тоник завершает этап очищения, восстанавливает pH-баланс кожи и подготавливает ее к нанесению других уходовых средств. Я не советую пренебрегать тоником, это действительно важный этап в уходе за кожей. Главное - найти продукт, который подойдет именно вам.

**Тоник наносится на ватный диск и распределяется по лицу, но я люблю его наносить подушечками пальцем похлопывающими движениями.**

**Важный момент: не надо с силой растирать его по коже - этим мы можете ее травмировать. Легко пройдитесь по коже ватным диском, смоченным в тонике, избегая зоны вокруг глаз.**

## ПОМИМО ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РАЗЛИЧНЫЕ ТОНИКИ ОБЛАДАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ:

Например, есть кислотные тоники, нацеленные на осветление кожи и борьбу с постакне. Помимо тоников есть тонеры - их главное отличие заключается в том, что основная задача этого продукта - увлажнить кожу, однако большинство тоников в любом случае содержат в своем составе увлажняющие компоненты.

Ниже я сделала для вас подборку увлажняющих и кислотных тоников.

## УВЛАЖНЯЮЩИЕ:

**1** Увлажняющий тоник от EO Laboratorie. Бюджетный и очень рабочий тоник, отлично справляется со своими задачами и обладает ненавязчивым ароматом. Единственный минус - не самый экономичный расход, но все же, мне кажется, что этот критерий очень индивидуален. Цена около 170 рублей.



**2** Увлажняющий мист от Cosworker. Сделан в форме спрея: охлаждает и освежает кожу, делает ее увлажненной и нежной. Можно использовать его в качестве базы под макияж, но после него кожа может немного липнуть, поэтому важно с ним не переборщить. Цена около 1150 руб.



**3** Payot малиновый тоник. Увлажняющий тоник, придающий коже сияние. Очень приятно пахнет, если вы любите ягодные ароматы. Цена около 800 рублей.



**4** Увлажняющий тонер Holika Holika Aloe (около 1300₽). Практически легендарный продукт, его сейчас сложно найти в магазинах, но можно заменить тоник мистом с алоэ тоже от Holika Holika, я как раз таким пользуюсь сейчас.



## КИСЛОТНЫЕ:

**1** A'Pieu тонер Aqua Peeling с АНА и ВНА-кислотами. Способствует отшелушиванию ороговевших клеток кожи и ее обновлению, борется с постакне. Цена около 750 рублей.



**2** Elizavecca Hell-Pore AHA Fruit Toner. Содержит фруктовые кислоты, выравнивает тон кожи, способствует отшелушиванию ороговевших частичек. Цена около 800 рублей.



**3** CosRX очищающий тоник с АНА и ВНА-кислотами. Отличный вариант для кожи, склонной к шелушениям, способствует ее обновлению и выравнивает тон кожи. Цена около 1000 рублей.



# УВЛАЖНЕНИЕ

Еще один этап основного ухода за кожей - это увлажнение.

Увлажнять кожу нужно вне зависимости от ее типа, то есть, увлажнение нужно даже жирной коже и ошибочно думать, что от этого она станет еще жирнее.



**Все в корне наоборот: от недостатка увлажнения жирная кожа начинает выделять еще больше кожного сала**

## ОТ ТИПА КОЖИ ЗАВИСИТ, КАКИЕ КОМПОНЕНТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В СОСТАВЕ УВЛАЖНЯЮЩЕГО СРЕДСТВА И КАКОЙ ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ ТЕКСТУРЫ

*Для жирной кожи*

нужно выбирать легкие гели и флюидные крема без масел в составе

*Для сухой кожи*

как раз отлично подойдут крема с маслами.

*Для комбинированной кожи*

можно совместить продукты для жирного и сухого типа кожи и наносить их в зависимости от зоны.

Ниже я сделала для вас подборку плотных и легких увлажняющих кремов.

## ПЛОТНЫЕ КРЕМА:

**1** It's skin Hyaluronic Acid Moisture Cream. Крем содержит в составе гиалуроновую кислоту, увлажняет и питает кожу, способствует разглаживанию мелких морщинок. Цена около 1000 рублей.



**2** CeraVe увлажняющий крем для сухой и очень сухой кожи. Крем с насыщенной, но нежирной текстурой, обеспечивает увлажнение на весь день. Цена около 800 рублей.



**3** Garnier ботаник-крем розовая вода. Нежный крем, быстро впитывается, на нем не скатывается декоративная косметика, очень хорошо увлажняет. Цена около 200 рублей



## ЛЕГКИЕ КРЕМА:

**1** Гель алоэ Holika Holika. Легкий-легкий продукт, очень быстро впитывается, хорошо увлажняет, но для сухой кожи будет слабоват, а вот для жирной подойдет отлично. Цена около 500 рублей. Я пользуюсь гель-кремом с алоэ от Holika, он немножко плотнее, хорошо подходит для нормальной кожи.



**2** A'Pieu Bad Vita Cream. Крем с комплексом витаминов, питает, увлажняет и смягчает кожу. Цена около 700 рублей.



**3** Kiehl's гель Ultrafacial. Легкий увлажняющий гель, быстро впитывается, не ощущается на коже. Цена около 2500 рублей.



## КОЖА ВОКРУГ ГЛАЗ:

Коже вокруг глаз нужен свой собственный крем. Она более нежная и нуждается в более тщательном увлажнении.

**1** A'Pieu Bad Eye Cream: даёт очень хорошее увлажнение, разглаживает мелкие морщинки, делает кожу гладкой и упругой. Цена около 800 рублей.



**2** It's Skin Collagen Nutrition Eye Cream. Разглаживает морщинки и интенсивно увлажняет кожу вокруг глаз. Цена около 850 рублей.



**3** Dr.Конорка's Eye Cream восстанавливающий. Бюджетный и рабочий крем, даёт хорошее увлажнение и снимает отечность. Цена около 200 рублей.



**ПОМНИТЕ: ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ  
— ЭТО ИНВЕСТИЦИЯ В БУДУЩЕЕ.**

**ВЫРАБОТАВ ПРИВЫЧКУ УХАЖИВАТЬ ЗА  
КОЖЕЙ 2 РАЗА В ДЕНЬ, УЖЕ СПУСТЯ МЕСЯЦ  
ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ ЭТО  
АВТОМАТИЧЕСКИ, И ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ ВЫ  
СКАЖЕТЕ СЕБЕ «СПАСИБО»!**

**НАДЕЮСЬ, И МНЕ ;)**

**ВСЕМ ЗДОРОВОЙ  
И КРАСИВОЙ КОЖИ!**

**@ocean.sash**