

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Введение</b>                                                       | <b>3</b>  |
| <b>Глава 1. Как устроена кожа и зачем ей уход</b>                     | <b>4</b>  |
| Анатомия и физиология кожи                                            | 4         |
| Что такое кожный барьер и за что он скажет вам «спасибо»              | 6         |
| Почему кожа стареет, воспаляется и теряет тонус                       | 8         |
| Влияние сна, стресса, питания, солнца и гормонов на состояние кожи    | 9         |
| Что с этим делать                                                     | 11        |
| <b>Глава 2. Как определить свой тип и текущее состояние кожи</b>      | <b>13</b> |
| Классические типы кожи + новые подходы                                | 13        |
| Обезвоженность vs. сухость: как отличить                              | 17        |
| Влияние времени года, гормонального фона и образа жизни               | 19        |
| Практика: тесты и наблюдения                                          | 22        |
| <b>Глава 3. Базовый уход: система, без которой ничего не работает</b> | <b>24</b> |
| Четыре кита: очищение, тонизирование, увлажнение, SPF                 | 25        |
| Утренний и вечерний ритуалы: как собрать базовую схему ухода          | 30        |
| Разбор состава: что важно, а что — маркетинг                          | 32        |
| Примеры базовых схем по типу кожи                                     | 35        |
| <b>Глава 4. Ошибки, которые делают даже умные</b>                     | <b>37</b> |
| Мифы в уходе за кожей: что не работает, а что вредит                  | 37        |
| Что делает кожу хуже: спирт, агрессивные ПАВы, неправильный pH        | 40        |
| Косметический минимализм vs. 10-ступенчатый уход                      | 44        |
| Повреждение микробиома и эпидермального барьера                       | 46        |
| <b>Глава 5. Продвинутый уход: активные ингредиенты</b>                | <b>48</b> |
| Сыворотки, бустеры, эссенции — когда и зачем                          | 48        |
| Витамин С, ниацинамид, ретинол, кислоты, пептиды                      | 51        |
| Как не “перекормить” кожу и составить грамотный ритуал                | 55        |
| Skin cycling и сезонность в уходе                                     | 56        |
| <b>Глава 6. Маски, пилинги и экстра-уход</b>                          | <b>59</b> |
| Когда действительно нужны маски                                       | 59        |
| Разница между энзимными, кислотными и механическими пилингами         | 61        |
| Домашние процедуры: как часто и с какими ограничениями                | 64        |
| Экстра-уход перед важным событием                                     | 65        |

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 7. Косметология и процедуры: когда домашнего ухода недостаточно</b>    | <b>69</b>  |
| Аппаратная косметология: когда и зачем?                                         | 69         |
| Химические пилинги, инъекции, мезотерапия                                       | 70         |
| Как понять, что пора к косметологу                                              | 72         |
| Как выбрать хорошего косметолога                                                | 74         |
| <b>Глава 8. Возрастной подход к уходу</b>                                       | <b>77</b>  |
| Особенности ухода в 20, 30, 40, 50+ лет                                         | 77         |
| Когда начинать антивозрастной уход?                                             | 79         |
| Уход в период беременности, лактации и менопаузы                                | 80         |
| Поддержка кожи при смене гормонального фона                                     | 83         |
| <b>Глава 9. Психология ухода за собой</b>                                       | <b>85</b>  |
| Почему мы часто забрасываем уход                                                | 85         |
| Как уход влияет на самооценку                                                   | 87         |
| Как сформировать устойчивую привычку ухода                                      | 88         |
| <b>Глава 10. Когда уход не работает: медицинские причины, требующие лечения</b> | <b>90</b>  |
| <b>Глава 11. Частые вопросы и схемы ухода</b>                                   | <b>94</b>  |
| Ответы на популярные вопросы клиентов                                           | 94         |
| Примеры рабочих уходов по типу и состоянию кожи                                 | 96         |
| Сезонные схемы ухода за кожей                                                   | 98         |
| Списки для самостоятельного анализа                                             | 99         |
| <b>Заключение</b>                                                               | <b>100</b> |
| Почему не стоит сравнивать себя с фильтрами и блогерами                         | 100        |
| Как продолжить путь: консультации, дневник ухода, образование                   | 101        |

# Введение

Меня зовут Руслана Виноградова, я — практикующий косметолог и, начиная писать эту книгу, я понимаю, что становлюсь на очень тонкий лед. Косметология сейчас доступна всем и благодаря массовости и своей доступности она стала предметом споров, домыслов и мифов, а также создания тысяч стратегий ухода за кожей. Я хочу их развеять, опираясь на физиологию человека и косметологический опыт, который, увы, очень часто идет в разрез с маркетинговыми уловками современности.

Мир ухода за кожей сегодня перегружен: тысячи баночек, противоречивые советы в интернете, кричащая реклама, модные ингредиенты, корейские системы из 10 шагов и «чудо-средства», обещающие вечную молодость. Но чем больше информации, тем труднее в ней ориентироваться даже бывалым специалистам. В итоге многие сдаются: либо начинают покупать всё подряд, либо вообще отказываются от ухода, считая, что «мне всё равно ничего не помогает».

Я написала эту книгу, чтобы хоть как-то навести порядок. Не навязать вам очередную линейку средств, не испугать диагнозами и не затянуть в маркетинг, а дать систему. Спокойную, научную, понятную. Без воды, без запугивания и без волшебных обещаний.

В этой книге вы найдёте:

- основы анатомии кожи и понимание, как она работает;
- способы определить свой тип и состояние кожи;
- чёткую схему базового ухода;
- советы по активам, сывороткам, маскам и пилингам;
- рекомендации по возрастному подходу;
- разбор частых ошибок и популярных мифов;
- разницу между домашним и профессиональным уходом.

Моя задача — не продать вам крем. Моя задача — научить вас думать как косметолог, понимать, что происходит с вашей кожей, и выбирать то, что действительно работает и, что самое главное, не вредит!

Если вы устали метаться между советами блогеров, хотите избавиться от проблем, перестать «мучить» кожу и начать выглядеть лучше — вы в правильном месте.

Важно понимать, что нельзя через книгу проконсультировать, осмотреть или дать дельный совет. Эта книга носит ознакомительный характер. Вы можете даже остановиться лишь на той главе или пункте, который наиболее вас беспокоит или показался интересным.

В процессе чтения этой книги вы поймете, что нашим основным заданием будет не найти волшебное средство от все проблем, а поддержать здоровье кожи, дать ей сил и написать насколько, насколько это будет возможным без нанесения вреда.

Лучшая красота - здоровье.

# Глава 1. Как устроена кожа и зачем ей уход

## Анатомия и физиология кожи

Кожа — это не просто оболочка. Это самый большой орган нашего тела, и он работает 24/7: защищает, чувствует, регулирует, сигнализирует. Любые изменения на её поверхности — это не случайность, а отражение внутренних и внешних процессов. Чтобы ухаживать за кожей эффективно, нужно сначала понять, как она устроена.

Три основных слоя кожи:

### 1. Эпидермис — наш первый щит

Это самый верхний слой кожи, с которым мы взаимодействуем ежедневно. Он тонкий, но невероятно важный.

В эпидермисе нет ни сосудов, ни нервных окончаний. Его питание происходит из нижележащих слоёв. Он состоит из пяти подслоёв, где клетки (кератиноциты) постоянно обновляются.

На поверхности — роговой слой, где уже “отмершие”, но очень нужные клетки создают барьер между нами и окружающей средой. Именно этот барьер удерживает влагу и защищает от проникновения микробов и аллергенов.

Если мы его повредим — агрессивным очищением, кислотами без защиты, скрабами, — кожа становится чувствительной, пересушенной и воспалённой. Уход должен поддерживать роговой слой, а не разрушать его.

## 2. **Дерма** — “начинка” кожи

Под эпидермисом находится дерма — более глубокий и прочный слой. В ней расположены:

- кровеносные и лимфатические сосуды,
- волосяные фолликулы и сальные железы,
- коллаген и эластин — главные белки, отвечающие за упругость и молодость кожи.

Дерма — это «фабрика» кожных процессов. Она отвечает за восстановление, питание, температуру кожи, ощущение прикосновений и боли. И если на эпидермис можно повлиять кремами, то до дермы могут «достучаться» только определённые активы (например, ретиноиды или профессиональные процедуры).

## 3. **Гиподерма** (подкожно-жировая клетчатка)

Это самый глубокий слой, состоящий в основном из жировых клеток. Он:

- защищает внутренние органы от механических повреждений,
- участвует в терморегуляции,
- служит “энергетическим резервом” организма.

Гиподерма также влияет на контуры лица: объём щёк, “щёчки”, овал. С возрастом, при резком похудении или нарушении гормонального баланса объём в гиподерме уменьшается — и лицо теряет свою упругость, становится «усталым».

Как кожа “живет”: ключевые функции

**Кожа** — это орган, который:

Защищает от бактерий, вирусов, токсинов, солнечных лучей.

1. Участвует в терморегуляции — через потоотделение и сосудистые реакции.
2. Ощущает прикосновения, боль, температуру — благодаря рецепторам.
3. Дышит и выделяет (частично!) — но не в том смысле, как это интерпретируют маркетологи.
4. Обновляется — каждые 28–35 дней, в зависимости от возраста и состояния организма.
5. Участвует в иммунной защите — в коже живут клетки иммунной системы.

Почему коже нужен уход?

Даже самая “здоровая” кожа ежедневно сталкивается с вызовами:

- загрязнённый воздух,
- ультрафиолет,
- перепады температур,
- макияж (причем многие недооценивают его вред),
- стресс, недосып, нарушения в питании.

Все это повреждает её защитный барьер и нарушает процессы обновления. Если коже не помогать, она начнёт реагировать: сухость, воспаления, жирность, тусклый цвет, раздражение, морщины.

Правильный уход — это не про роскошь или моду. Это поддержание здоровья кожи на уровне её анатомии и физиологии.

## Что такое кожный барьер и за что он скажет вам «спасибо»

Вы когда-нибудь замечали, как кожа внезапно становится чувствительной ко всему подряд — щиплет, краснеет, шелушится даже от обычного крема? Это классический признак того, что кожный барьер повреждён. И именно с ним связано большинство проблем, с которыми приходят клиенты в кабинет косметолога.

Что такое кожный барьер?

Под кожным барьером чаще всего подразумевают роговой слой эпидермиса (stratum corneum) и его липидную матрицу — сложную, но прекрасно сложенную структуру, которая работает как “стена с кирпичами и цементом”.

- «Кирпичи» — это мёртвые клетки кожи (корнеоциты).
- «Цемент» между ними — это жироподобные вещества: церамиды, холестерин и свободные жирные кислоты.

Вместе они создают плотный, но гибкий барьер, который:

- удерживает влагу внутри кожи,
- не даёт проникнуть бактериям, аллергенам и раздражителям,
- защищает от перепадов температуры, ветра, ультрафиолета и загрязнений.

Этот барьер работает автоматически, пока мы не начинаем ему мешать.

Как мы сами разрушаем барьер.

Многие популярные действия, которые кажутся «уходом», на самом деле его ослабляют:

- Частое умывание с агрессивными очищающими средствами (особенно с сульфатами)
- Скрабы с крупными абразивами (например, косточками абрикоса)
- Алкоголь в составе тонеров
- Частое применение кислот и ретинола без поддержки
- Умывание горячей водой
- Отказ от увлажнения или SPF

Всё это делает роговой слой рыхлым, “дырявым” и неработающим. Вода испаряется, кожа становится обезвоженной, раздражительной, восприимчивой к микробам и аллергенам. Появляются шелушения, зуд, покраснения, а иногда — даже высыпания.

Как мы можем восстановить его.

Восстановление барьера — это не магия, а система ухода с акцентом на:

1. Мягкое очищение
  - Гели и пенки без SLS/SLES
  - Нейтральный или слабокислый pH (4.5–5.5)
2. Регулярное увлажнение
  - Средства с гиалуроновой кислотой, глицерином, мочевиной
  - Закрепляющие компоненты — сквалан, масла, керамиды
3. Успокаивающие компоненты
  - Пантенол, аллантоин, ниацинамид, центелла, бета-глюкан
4. Ограничение агрессивных средств
  - Минимум кислот, ретиноидов, механических пилингов — особенно при чувствительной коже
5. Обязательная защита от солнца
  - SPF каждый день, круглый год

**Важно:** барьер — это не “навсегда”

Кожный барьер можно повредить за 1–2 дня, но восстановление займёт недели, особенно у чувствительной или зрелой кожи. Поэтому задача ухода — не «лечить» барьер каждый раз, а выстроить такую систему, где он вообще не страдает.

# Почему кожа стареет, воспаляется и теряет тонус

Каждому из нас знакомо это ощущение: ещё вчера кожа была плотной, гладкой и «живой», а сегодня она кажется тусклой, вялой, раздражённой, потеряла упругость и реагирует на каждую мелочь. Что происходит? Это не обязательно возраст — это сумма факторов, которые влияют на кожу ежедневно, ежемесячно и в течение всей жизни.

## 1. Почему кожа стареет

Старение кожи — это естественный, физиологический процесс, который запускается уже после 25 лет. Оно бывает двух типов:

### **Внутреннее** (хронологическое) старение

- Заложено генетически
- Замедляется синтез коллагена и эластина
- Уменьшается количество гиалуроновой кислоты
- Нарушается микроциркуляция
- Клетки медленнее обновляются

Кожа становится тоньше, теряет плотность и эластичность. Это происходит даже при идеальном уходе, просто потому, что организм меняется.

### **Внешнее** (фотостарение, lifestyle-старение)

Это то, что мы делаем с кожей сами — или наоборот, не делаем:

- Ультрафиолет (основной фактор преждевременного старения)
- Курение, алкоголь
- Недостаток сна, стрессы
- Загрязнённый воздух, пыль, токсины
- Неправильный уход (или его отсутствие)

Внешнее старение часто сопровождается пигментацией, грубой текстурой, расширенными порами и морщинами, которые появляются раньше, чем положено по генетике.

## 2. Почему кожа воспаляется

Воспаление кожи — это реакция иммунной системы на раздражение или повреждение. Оно может быть:

- острым (например, после травмы, ожога, агрессивного пилинга),
- хроническим (тихое, незаметное, но постоянное раздражение кожи).

Причины воспалений:

- Нарушение барьера (см. предыдущую часть)
- Агрессивные ингредиенты в уходе
- Скрытые инфекции, акне, демодекоз
- Аллергия на компоненты косметики
- Гормональные колебания
- Непереносимость определённых продуктов питания
- Повышенный уровень стресса

Хроническое воспаление — один из главных факторов старения кожи. Оно разрушает коллаген, делает кожу чувствительной и реактивной. Иногда это проявляется в виде розацеа, перорального дерматита, акне — а иногда это просто «вечно раздражённое» лицо без чёткой причины.

### **3. Почему кожа теряет тонус**

Упругость и плотность кожи поддерживаются:

- коллагеном — «арматурой» кожи,
- эластином — даёт коже способность возвращаться к форме,
- гиалуроновой кислотой — удерживает влагу и создаёт объём,
- мышечным тонусом — влияет на овал лица.

С возрастом и под влиянием внешних факторов:

- снижается выработка коллагена и эластина,
- уменьшается объём в дерме и гиподерме,
- ослабевают лицевые мышцы и связки,
- нарушается лимфоток и микроциркуляция — появляется отёчность, лицо «плывёт».

Особенно сильно на потерю тонуса влияет режим сна, питание, стресс, обезвоженность, злоупотребление сахарами и солями.

## **Влияние сна, стресса, питания, солнца и гормонов на состояние кожи**

Мы привыкли думать о коже как о «внешнем» — но на самом деле она глубоко зависит от внутренних процессов. Даже самый дорогой крем не спасёт, если внутри организма идёт воспаление, дефицит сна или гормональный сбой. Кожа — это зеркало того, что происходит внутри.

### **1. Сон: время, когда кожа «чинит себя»**

Во время сна:

- Активизируется мелатонин — мощный антиоксидант и регулятор иммунитета
- Выделяется гормон роста (особенно в фазе глубокого сна), который стимулирует восстановление клеток
- Замедляется кровообращение — кожа лучше удерживает влагу и становится менее подверженной раздражению

Недосып снижает иммунитет кожи, усиливает воспаления, делает лицо отёчным, усиливает тёмные круги и приводит к тусклому тону кожи.

### **2. Стресс: тихий убийца красоты**

При стрессе выделяется кортизол:

- Он разрушает коллаген и эластин
- Повышает чувствительность кожи
- Усиливает выработку кожного сала → может провоцировать акне
- Замедляет заживление и усиливает пигментацию

Хронический стресс — причина постоянного воспаления, ухудшения тонуса кожи, срывов в уходе и гормональных всплесков.

### **3. Питание: вы — то, что едите (а кожа — тем более)**

Кожные клетки нуждаются в:

- Омега-3 жирных кислотах
- Антиоксидантах (витамины А, С, Е, цинк, селен)
- Достаточном количестве воды
- Коллагеновых аминокислотах (глицин, пролин, лизин)

Что портит кожу:

- Избыток сахаров (гликация — разрушение коллагена)
- Постоянные диеты с дефицитами
- Алкоголь и трансжиры — нарушают микроциркуляцию и провоцируют воспаление

- Недостаток белка — кожа теряет плотность

Питание напрямую влияет на способность кожи восстанавливаться, удерживать влагу, сопротивляться воспалению и старению.

#### **4. Ультрафиолет: старение в чистом виде**

УФ-лучи — главный внешний фактор старения. Причины:

- УФ-А и УФ-В лучи разрушают коллаген и эластин (они как раз и держат нашу кожу в тонусе)
- Повреждают ДНК клеток → запускается воспаление и мутации
- Провоцируют пигментацию, купероз, фотостарение
- Уменьшают барьерную функцию кожи



До 80% признаков старения связаны с солнцем, а не с возрастом. Даже в пасмурный день УФ-повреждения продолжаются.

#### **5. Гормоны: управляющие изнутри**

Гормоны (от греч. hormao - «приводить в движение», «побуждать») влияют почти на все, но в нашем случае на:

- Сальность кожи (андрогены: тестостерон, ДГТ)
- Чувствительность и покраснение (эстрогены, прогестерон)
- Обновление клеток и заживление
- Возрастные изменения (снижение эстрогена при менопаузе делает кожу тонкой и сухой)

Гормональные всплески, ПМС, беременность, приём ОК, климакс — всё это может полностью менять поведение кожи, независимо от ухода.

Здесь очень много непонятных слов, которые, увы нет возможности объяснить по одному. На это уйдет слишком много времени, однако нас интересует не это. Знание терминов еще никого не спасло от морщин и старения. Потому, предлагаю перейти к практическим советам.

## **Что с этим делать**

### **1. Как помочь коже восстановиться через сон**

Советы:

- Спите не менее 7–8 часов в сутки, желательно — с 22:30 до 6:30
- Отключайте экраны за час до сна — синий свет снижает мелатонин (этот гормон регулирует циклы сна и бодрствования, а нам нужно беречь наши циклы!)
- Проветривайте спальню, температура 18–20°C идеальна для восстановления
- Наволочку лучше менять 2–3 раза в неделю — это гигиена и профилактика высыпаний
- Используйте ночной крем с антиоксидантами (например, с ниацинамидом или пептидами) — он работает в фазу восстановления

## **2. Как снизить влияние стресса на кожу**

Советы:

- Введите антистресс-ритуалы: дыхательные практики, медитации, прогулки
- Утренний и вечерний уход превращайте в ритуал заботы — с осознанными прикосновениями, без спешки
- Применяйте косметику с успокаивающими компонентами (центелла, пантенол, бета-глюкан)
- Не перегружайте уход, когда стресс на пике: минимализм в такие дни — лучший выбор
- Заведите skin-ежедневник — ведение записей помогает отследить триггеры и снизить тревожность по поводу кожи

## **3. Как адаптировать питание ради здоровья кожи**

Советы:

1. Включите в рацион:
  - жирную рыбу, льняное масло, орехи (Омега-3)
  - ягоды, шпинат, брокколи, тыкву, морковь (антиоксиданты)
  - белок: яйца, птица, бобовые — строительный материал для кожи
2. Ограничьте:
  - сахар и простые углеводы
  - алкоголь
  - продукты с высоким содержанием трансжиров (фастфуд, маргарин)
3. Не забывайте пить воду: 1,5–2 литра в день, особенно в жару, при тренировках и сухом воздухе
4. Добавьте при необходимости комплекс с цинком, селеном и витаминами группы В (но здесь уже желательно проконсультироваться с врачом)

## **4. Как эффективно защищаться от солнца**

Советы:

- Используйте SPF каждый день, даже в пасмурную погоду. Фактор защиты — не ниже 30, лучше — 50
- Обновляйте средство каждые 2–3 часа, если вы на улице, в том числе зимой
- Предпочитайте широкий спектр защиты (UVA + UVB)
- В период активного солнца — добавляйте антиоксиданты в уход: витамин С, феруловую кислоту, ниацинамид
- Не забывайте про зону шеи, декольте и ушей — они стареют быстрее

## **5. Как учитывать гормональный фон**

Советы:

- Ведите цикл-наблюдение: кожа может становиться жирнее перед менструацией, суше — в середине цикла
- Не бойтесь адаптировать уход: например, добавлять больше увлажнения и защиты при ПМС, и снижение активных компонентов при чувствительности
- При хронических акне, пигментации или внезапной смене типа кожи — обратитесь к эндокринологу или гинекологу
- Во время беременности и лактации выбирайте средства без ретиноидов, кислот высокой концентрации и эфирных масел
- В период менопаузы — поддерживайте кожу фитоэстрогенами, пептидами, керамидами в составе

**Универсальный принцип: кожа любит ритм**

Сон, питание, уход, восстановление и защита должны быть системными, а не эпизодическими. Разовый «детокс» или ночной крем «для красоты перед встречей» не компенсируют месяцы хаоса и перегрузки. Красота — это следствие здоровья, а здоровье — это ритм.

# **Глава 2. Как определить свой тип и текущее состояние кожи**

Классические типы кожи + новые подходы

Если вы когда-нибудь гуглили “как ухаживать за сухой кожей”, “лучший крем для жирной кожи” или “чем отличаются типы кожи” — вы уже сталкивались с устаревшей, но всё ещё популярной классификацией: сухая, жирная, нормальная, комбинированная. Это классика, которая по-прежнему полезна — но не полна.

### **Классическая классификация: с чего всё начиналось**

Система «**типов кожи**» — это попытка упростить ориентирование в уходе. Она основана на уровне выработки кожного сала (**себума**, как его называют ученые мужи, как буд-то от этого меняется смысл...).

**Сухая кожа**, определим основные признаки:

- Матовое покрытие, шелушения
- Частое чувство стянутости
- Мелкие морщинки появляются рано
- Реактивна на ветер, холод, активные средства
- Склонна к преждевременному старению

→ *Нуждается в: мягком очищении, восстановлении липидов, увлажнении, защите*

**Жирная кожа** и как она себя проявляет

- Глянцевый блеск, особенно в Т-зоне
- Расширенные поры
- Частые высыпания, акне, черные точки
- Макияж “сползает” в течение дня
- Более плотная, медленнее стареет

→ *Нуждается в: балансирующем очищении, легком увлажнении, контроле себума, противовоспалительной поддержке*

**Комбинированная кожа**

- Сочетание жирных и сухих участков
- Т-зона жирная, щеки — сухие или нормальные
- Часто трудно подобрать один универсальный крем

→ *Нуждается в: зоне-ориентированном уходе, гибкости, балансе между очищением и увлажнением*

**Нормальная кожа**

- Ровная текстура и цвет
- Не стягивается и не блестит
- Не склонна к высыпаниям
- Редко бывает у взрослых (чаще у детей и подростков)

→ *Нуждается в: поддерживающем уходе, базовой защите и профилактике изменений*

Почему этой классификации уже недостаточно?

Потому что она игнорирует состояние кожи, которое меняется постоянно:

- Зимой кожа может быть обезвоженной и раздражённой
- Летом — жирной и чувствительной
- При гормональных колебаниях — склонной к высыпаниям
- После лечения или стресса — тонкой и реактивной

Классический тип — это отправная точка, но реальная забота требует понимания того, в каком состоянии кожа находится сейчас, а главное - понимать причины этого состояния.

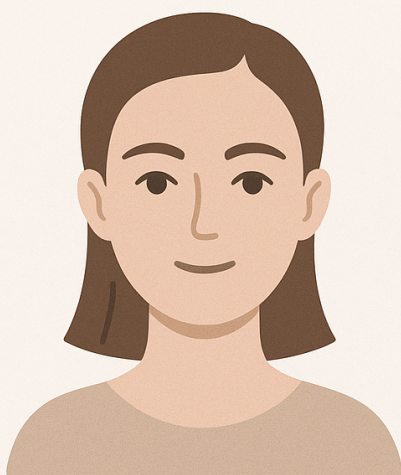
Хотела бы я сказать, что большинство проблем имеют косметический характер и могут быть решены косметологами... Но, увы, это не так. Иногда доходит не просто до обращения к докторам, но и до полноценного курса лечения.

### **Skin Type vs. Skin Condition: в чём разница?**

| <b>Skin Type (Тип кожи)</b>              | <b>Skin Condition (Состояние кожи)</b>              |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Постоянен (наследственность, генетика)   | Временный, изменчивый                               |
| Например: жирная, сухая, комбинированная | Например: обезвоженная, чувствительная, воспалённая |
| Выбирается один                          | Может быть несколько одновременно                   |

| Skin Type (Тип кожи)                   | Skin Condition (Состояние кожи)                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Определяется с юности и редко меняется | Может меняться ежемесячно, сезонно, при стрессе, беременности |

## ТИП КОЖИ VS СОСТОЯНИЕ КОЖИ



**ТИП КОЖИ**  
врождённый,  
постоянный



**СОСТОЯНИЕ**  
изменчивое  
капризное

### Примеры состояний кожи:

- Обезвоженная — может быть как у жирной, так и у сухой кожи
- Чувствительная — с реакцией на холод, косметику, солнце
- Атопичная — с воспалением, зудом, микротрещинами
- Уставшая — серый тон, слабый тургор (показатель упругости и эластичности кожи)
- Воспалённая — акне, раздражения, шелушения
- Гиперпигментированная — пятна после солнца, воспалений, беременности

Тип кожи — это ваш «фон», который определяет базовую стратегию ухода

Состояние кожи — это динамика, которая требует гибкости, наблюдательности и адаптации

Умение различать тип и состояние — это то, что отличает «просто покупателя» от осознанного пользователя, который умеет слушать и понимать свою кожу.

## Обезвоженность vs. сухость: как отличить

Это один из самых частых и критичных перекрёстков в уходе: сухая кожа и обезвоженная кожа — это не одно и то же. Ошибки в определении приводят к неправильному уходу, ухудшению состояния кожи и бесконечному разочарованию в косметике.

**Сухость** — это недостаток жира (липидов)

**Обезвоженность** — это недостаток воды (влаги)

**Сухая кожа:** врождённая особенность типа

Это тип кожи, чаще всего генетически обусловленный.

Кожные железы вырабатывают мало себума (а мы помним что, себум - это кожное сало), поэтому нарушена защита и испарение влаги.

Признаки сухой кожи:

- Тонкая, нежная структура
- Стянутость и шелушение — почти всегда, независимо от сезона
- Почти незаметные поры
- Быстро появляются морщинки (особенно мимические)
- Плохо воспринимает агрессивные средства, кислоты, ретинол
- Часто комбинируется с чувствительностью

Частая ошибка: использовать «увлажняющий гель» без жировой фазы → кожа становится ещё суше. Думаю не стоит говорить, что это приведет к различным раздражениям, а может и воспалениям.

**Обезвоженная кожа:** временное состояние, а потому решаемое.

Это не тип, а состояние кожи, которое может быть у любого типа — даже у жирной!

Причины обезвоженности:

- Нехватка воды в организме
- Погодные условия: холод, ветер, сухой воздух

- Частое умывание, особенно — горячей водой
- Агрессивные очищающие средства
- Злоупотребление кислотами, ретиноидами
- Перегрев, недосып, стресс

Признаки обезвоженной кожи:

- Ощущение сухости, но при этом блеск в Т-зоне
- Неровная текстура, «микротрещины»
- Макияж ложится плохо, «скатывается»
- Кожа выглядит уставшей, «помятой»
- Ухудшение цвета лица
- Может сопровождаться воспалениями и реактивностью

Частая ошибка: начать использовать жирные кремы или масла без увлажняющего этапа → кожа «запирается» в обезвоженном состоянии.

### Как отличить на практике

| Признак                | Сухая кожа                 | Обезвоженная кожа                                |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| Тип                    | Постоянный тип             | Временное состояние                              |
| Причина                | Мало себума                | Потеря влаги                                     |
| Внешний вид            | Матовое, шелушащееся лицо  | Местами блестит, но тусклое                      |
| Прикосновения          | Шершавая, тонкая           | Неровная, натянутая                              |
| Реакция на кремы       | Любит жирные текстуры      | Лучше реагирует на увлажняющие сыворотки         |
| Сопутствующие признаки | Стянутость, сухость всегда | Появляется периодами (зима, стресс, смена ухода) |

Хорошо. Вот мы и определили какая у нас кожа. Теперь давайте разберемся что делать в каждом из предложенных случаев.

### **Для сухой кожи:**

- Очищение: мягкие молочко или гель без сульфатов
- Тоник или эссенция без спирта
- Обязательное двойное увлажнение: сыворотка + питательный крем
- Средства с маслами, скваланом, церамидами, пантенолом
- Периодически — мягкие энзимные пилинги, чтобы убрать шелушения
- SPF обязательно

### **Для обезвоженной кожи:**

- Исключить пересушивающие гели и умывание горячей водой
- Использовать увлажняющую сыворотку на основе гиалуроновой кислоты, алоэ, бета-глюкана
- Закрывать влагу лёгким кремом или флюидом
- Повысить влажность воздуха в помещении
- Пить больше чистой воды
- Убрать или снизить концентрацию активных кислот, ретиноидов

Если кожа раздражена, шелушится и выглядит тусклой — не торопитесь с жирными кремами. Сначала определите: это тип кожи или временное состояние? Только поняв, чего ей не хватает — воды или жира, вы сможете дать именно ту поддержку, которая действительно поможет.

## **Влияние времени года, гормонального фона и образа жизни**

Многие клиенты спрашивают:

*“Я использую один и тот же крем круглый год. Почему он внезапно перестал работать?”*

Ответ почти всегда один: кожа изменилась — временно, но ощутимо. И главные факторы этих изменений — сезон, гормоны и образ жизни. Эти изменения привели к тому, что кожа стала по-другому реагировать на крем. Одно может усугубить другое. Выходит каскад неприятности на ровном месте. Рассмотрим каждый из них подробнее.

### **Время года: сезонность кожи**

Кожа — орган живой и адаптивный. Она по-разному реагирует на холод, жару, сухой воздух, солнечную активность.

### **Зима:**

- Сухой воздух + отопление = обезвоженность
- Холод и ветер = чувствительность, покраснения
- Снижение секреции кожного сала
- Часто появляется стянутость, шелушение, покраснение

### **Советы:**

- Увеличьте жирность крема, особенно на ночь
- Используйте защитные бальзамы/крема с окклюзивами (например, с маслом ши или ланолином)
- Добавьте увлажняющую сыворотку с бета-глюканом, гиалуроновой кислотой
- Установите увлажнитель воздуха
- SPF — по-прежнему обязателен (снег отражает УФ-лучи!)

### **Лето:**

- Повышенное потоотделение и салоотделение
- УФ-излучение (фотостарение, пигментация)
- Закупорка пор и воспаления
- Жирный блеск и ощущение «тяжёлой» кожи

### **Советы:**

- Переход на лёгкие флюиды, гели, некомедогенные текстуры
- Обязательный SPF 30–50, даже в городе
- Умывание мягким гелем 2 раза в день
- При склонности к воспалениям — мягкое отшелушивание 1–2 раза в неделю
- Увлажнение — даже жирной коже нужно!

### **Гормональный фон**

Гормоны влияют на кожу на протяжении всей жизни:

| Период               | Что происходит с кожей                   |
|----------------------|------------------------------------------|
| Подростковый возраст | Повышенный тестостерон → жирность, акне  |
| Менструальный цикл   | Перед месячными — воспаления, жирность ↑ |

| Период                    | Что происходит с кожей                        |
|---------------------------|-----------------------------------------------|
| Беременность              | Гиперпигментация, чувствительность            |
| Лактация                  | Сухость, снижение плотности                   |
| Приём ОК (контрацептивов) | Может как улучшить, так и ухудшить состояние  |
| Период менопаузы          | Потеря эстрогенов → сухость, снижение тургора |

### Советы:

- Ведите наблюдение за кожей в течение месяца (особенно если есть высыпания)
- Гибко подстраивайте уход под разные фазы цикла: увлажнение, питание, противовоспалительные средства
- Во время беременности и лактации избегайте ретиноидов, высоких концентраций кислот, эфирных масел
- При признаках возрастного гормонального старения — используйте пептиды, керамиды, антиоксиданты

### Образ жизни

То, как мы живём — это и есть уход за кожей. Ни один крем не заменит:

- Сон по 7–8 часов
- Полноценное питание
- Отсутствие постоянного стресса
- Физическую активность и свежий воздух
- Гигиену: чистая наволочка, дезинфекция гаджетов, регулярная смена полотенец

### Особенно пагубно действуют:

- Курение (резкое ухудшение микроциркуляции)
- Хронический стресс (воспаления, реактивность)
- Алкоголь (обезвоживание, отёки, покраснение)
- Недосып (плохая регенерация, серый цвет лица)

### Советы:

- Сведите вредные привычки к минимуму или уберите вовсе
- Относитесь к уходу как к части общего заботливого режима
- Иногда лучше поспать лишний час, чем нанести десять слоёв ухода

Кожа живёт по своим биологическим ритмам. Она “не должна быть одинаковой” круглый год.

И если мы подходим к уходу гибко — с учётом сезона, гормональных колебаний и образа жизни — мы не просто «маскируем» проблему, а работаем в глубину, уважая саму природу кожи.

Здесь важно понимать, что природа уже обо всем позаботилась. Мы реагируем на изменения в погоде, смене сезонов и даже на экстремальные перепады давления, температуры и влажности таким образом, что бы сохранить наше здоровье. В силу специфики нашего организма мы почти ничего не можем сделать, что улучшить этот механизм, но мы вполне в сила помочь работать ему так, как он должен. В первую очередь: перестать вредить. Список вещей, которые пагубно влияют на состояние кожи очевиден, но эти проблемы самые часто встречаемые.

## Практика: тесты и наблюдения

Как понять свою кожу в домашних условиях

Чтобы выстроить грамотный уход, нужно понимать две вещи:

*Что у вас за тип кожи (базовая характеристика)*

*В каком она сейчас состоянии (что ей мешает и что нужно)*

Это не требует медицинского образования — достаточно наблюдательности и пары простых тестов. Ниже — проверенная система, которой я обучаю и клиентов, и студентов.

### Тест 1. Определение типа кожи (базовый)

Метод: “тест салфеткой”

1. Умойтесь мягким очищающим средством
2. Не наносите ничего — ни крема, ни тоника
3. Подождите 2 часа
4. Приложите бумажную салфетку (или матирующий лист) к разным зонам лица:
  - Лоб, нос, подбородок (Т-зона)
  - Щёки

#### Результаты:

- Салфетка осталась чистой = сухая кожа
- Жирные пятна по всей поверхности = жирная кожа

- Жир только в Т-зоне = комбинированная кожа
- Незначительное сало, комфортное ощущение = нормальная кожа

## Тест 2. Есть ли обезвоженность?

Метод: “тест на упругость”

1. Большим и указательным пальцами слегка сожмите кожу на щеке или под глазом
2. Обратите внимание на:
  - Мелкие морщинки
  - Отпечатки, которые медленно разглаживаются
  - Ощущение «хруста» или хрупкости при нажатии

Если видны мелкие сеточки, кожа не возвращается сразу — это обезвоженность. Она может быть как у сухой, так и у жирной кожи.

## Самонаблюдение: ведём skin-дневник (пример)

| День недели | Утро: ощущения | Вечер: ощущения | Реакции на уход    | Высыпания/шелушение | Цвет лица | Комментарий    |
|-------------|----------------|-----------------|--------------------|---------------------|-----------|----------------|
| Понедельник | Стянутость     | Комфорт         | нет                | нет                 | Ровный    | —              |
| Вторник     | Блеск в Т-зоне | Поры расширены  | немного жжёт тоник | 1 воспаление        | Тусклый   | Мало пила воды |

## Совет:

- Заполняйте 2–3 раза в неделю, особенно если вы начинаете новый уход
- Отмечайте фазы цикла, смену питания, стрессы — это поможет уловить причинно-следственные связи
- Через месяц вы увидите закономерности: когда появляются воспаления, какие продукты или привычки ухудшают кожу, какие — помогают

Важно следить за изменениями в динамике, к тому же вы будете лучше понимать реакцию вашей кожи на различные раздражители.

### **Наблюдаем за реакциями на косметику**

Чтобы понять, подходит ли средство, обратите внимание на следующие признаки через 1, 3 и 7 дней после начала использования:

| <b>Признак</b>                    | <b>Что это значит</b>                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
| Кожа стала мягче, светлее, ровнее | Средство работает корректно                       |
| Жжение, зуд, покраснение          | Негативная реакция, возможно — аллергия           |
| Воспаления усилились              | Может быть “обострение” или несовместимость       |
| Шелушения, сухость                | Агрессивность формулы, барьер нарушен             |
| Кожа «не реагирует» никак         | Возможно, средство слишком слабое или неактуально |

Полезная привычка: постарайтесь каждое утро и вечер смотреть в зеркало и сравнивать состояние кожи. Так же анализируйте: достаточно ли вы пили воды в течение дня, что вы использовали для защиты кожи (или как обычно без защиты пошли на пляж на целый день?). Будьте честны, не придумывайте отговорок: это ваша кожа и ваше здоровье. И то и другое дается нам только один раз. От нас зависит как на долно мы сможем это все сохранить.

Облегчает нам работу и то, что, зачастую, состояние кожи не требует сложной диагностики или присутствия высококвалифицированного специалиста.

## **Глава 3. Базовый уход: система, без которой ничего не работает**

# Четыре кита: очищение, тонизирование, увлажнение, SPF

Представьте кожу как сложную экосистему. Ей нужны вода, питание, защита и чистота — каждый день, без сбоев. Именно поэтому существует базовая система ухода, которая не зависит от возраста, типа кожи или бюджета. Это 4 обязательных шага — без них всё остальное попросту теряет смысл.

Кожа — это не просто поверхность, а полноценная экосистема. На ней живут миллионы бактерий, и большинство из них — наши союзники. Они поддерживают здоровье кожи, защищают её от патогенов и помогают регулировать иммунные процессы. Но если нарушается кислотно-щелочной баланс, особенно из-за агрессивного ухода или частого умывания, — полезные бактерии уходят, и их место занимают нежелательные “гости”. Именно тогда появляются воспаления, покраснения и раздражения.

## 1. Очищение: первый и самый важный шаг

Кожа ежедневно сталкивается с:

- пылью, загрязнением воздуха, потом,
- остатками макияжа, SPF, себума,
- бактериями, продуктами обмена кожи.

Если это всё не удалить, то:

- поры закупориваются,
- воспаления усиливаются,
- уход не проникает,
- кожа выглядит тускло и «утомлённо».

Как очищать:

- Утром — мягкое очищение, особенно если кожа жирная
- Вечером — двойное очищение, если был макияж или SPF

Что использовать:

- Молочко, гель, пенка — подбирается по типу кожи
- Избегаем средств с SLS/SLES, спиртом, щёлочью
- pH — ближе к физиологическому (4.5–5.5)
- Тёплая вода, не горячая!

Очищающее средство не должно «до скрипа» — это тревожный сигнал.

### **Кстати, что такое pH?**

pH (potential hydrogen) — это показатель кислотности или щелочности среды.

Шкала pH измеряется от 0 до 14:

- 0 — сильная кислота
- 7 — нейтральная среда (например, чистая вода)
- 14 — сильная щёлочь

Человеческая кожа в норме имеет слегка кислую среду — pH примерно 4,7–5,5. Это значение не случайно — оно играет ключевую роль в поддержании кожного барьера, микробиома и защиты от внешних угроз. Эти значения гораздо ближе к кислой среде, а в ней патогенные бактерии, грибки и прочие вредные микроорганизмы, не любят жить и часто просто не могут начать размножаться и вредить.

### **Почему pH кожи слегка кислый?**

Кислая среда:

- Поддерживает работу ферментов, участвующих в обновлении клеток
- Удерживает влагу в коже
- Способствует росту “дружественных” бактерий
- Подавляет рост патогенов (например, бактерий, вызывающих воспаления)
- Защищает от грибков, вирусов, аллергенов

Эта кислая плёнка на поверхности кожи известна как “кислотная мантия”. Её разрушение = уязвимая, воспалённая, сухая или жирная кожа.

### **Что нарушает pH кожи?**

1. Очищающие средства с высоким pH (мыло, гели с щёлочью)
2. Частое умывание, особенно горячей водой
3. Использование спиртосодержащих тоников
4. Агрессивные кислотные пилинги без буфера
5. Нарушение липидного баланса кожи
6. Некоторые антисептики и очищающие масла без эмульгатора
7. Стресс и нарушения в питании

Когда pH нарушается, кожа теряет влагу, становится чувствительной, появляются воспаления и микробный дисбаланс (дисбиоз).

## Как восстановить и поддерживать здоровый pH

- Используйте средства с подходящим pH (4.5–5.5):
  - Проверяйте pH на упаковке (у профессиональных брендов он указан)
  - Избегайте щелочных очищающих средств (особенно тех, где ощущение «до скрипа»)
  - Важно: даже «натуральное мыло» может иметь pH 8–9 — это много!
- Включите в уход:
  - Тоники — с успокаивающими компонентами, без спирта
  - Пребиотики, ниацинамид, пантенол — восстанавливают микробиом
  - Крема с церамидами, скваланом, аминокислотами — укрепляют барьер
  - pH-балансирующие эссенции и мисты — особенно в сухом климате
- Не «стерилизуйте» кожу:\*\*
  - Не нужно дезинфицировать кожу каждый день
  - Уважайте баланс: не всё, что «щиплет», работает — возможно, оно просто разрушает кислотную мантию

Кисотно-щелочной баланс — это как климат кожи.

Если он сбит, даже лучшие средства не будут работать как надо.

Забота о pH — это забота о защите, устойчивости и **естественном** сиянии кожи.

## 2. Тонизирование: подготовка и баланс

- Когда-то тоники воспринимались как «водичка после умывания». Сегодня это активный шаг, который:
  - восстанавливает pH после очищения,
  - увлажняет и смягчает кожу,
  - подготавливает к нанесению активов,
  - помогает впитать последующий уход.

Что выбрать:

- Увлажняющие тоники: с гиалуроновой кислотой, алоэ, бета-глюканом, ниацинамидом
- Избегать тоников с спиртом, ментолом, сильными ароматизаторами
- Наносить ладонями или на мягкий ватный диск

Если кожа чувствительная — тоник обязателен как буфер и стабилизатор.

### 3. Увлажнение: жизнь для всех типов кожи

Миф, что жирной коже не нужно увлажнение, — один из самых вредных. Кожа теряет воду постоянно (трансэпидермальная потеря влаги), и если её не восполнять — барьер ломается.

Цель увлажнения:

- Удержание влаги в коже
- Восстановление липидной мантии
- Защита от раздражения и воспалений
- Сохранение гладкости, эластичности, тонуса

Что использовать:

- Увлажняющий крем, гель, флюид, эмульсию — по типу кожи
- Идеально, если в составе:
- Глицерин, гиалуроновая кислота, мочевины, алоэ
- Сквалян, керамиды, масла — для сухой кожи
- Ниацинамид, пантенол, пептиды — для восстановления

Комбинируйте: сначала увлажняющую сыворотку, затем крем. Это — идеальный «бутерброд» для кожи.

### 4. SPF: щит от старения и воспалений

Никакая сыворотка с ретинолом, витамином С или кислотами не даст эффекта, если вы не защищаете кожу от солнца.

Ультрафиолет — главный враг: он разрушает коллаген, ДНК клеток, барьер кожи, запускает пигментацию и фотостарение, это если не вспоминать гораздо более страшные болезни по типу рака кожи, который считается одним из самых агрессивных.

Далее мы будем говорить о SPF. Что это?

**SPF** — это аббревиатура от **Sun Protection Factor**, то есть **фактор защиты от солнца**. Он указывает, насколько долго средство способно защищать кожу от ультрафиолетового излучения типа В (UVB) — того самого, которое вызывает ожоги, покраснение, пигментацию и рак кожи.

SPF показывает, во сколько раз дольше вы можете находиться на солнце без ожога, чем без защиты.

Пример:

Если ваша кожа обычно краснеет через 10 минут на солнце, то:

- SPF 30 теоретически продлевает это время в 30 раз → до 300 минут (5 часов)
- SPF 50 → до 500 минут

Но в реальности всё зависит от количества средства, пота, воды, трения, времени суток и др.

Здесь я бы хотела сделать небольшое отступление. SPF невероятно полезен для нашей кожи, как защита от внешних факторов. Но его состав может включать разные добавки, которые потенциально могут нанести вред. Одни из таких элементов является Диоксид титана (Titanium Dioxide) или его номерной знак: E171, если он добавляется в продукты питания, как белый краситель. В 2022 году ЕС запретил диоксид титана как пищевую добавку. Но как добавка в крема для наружного применения он остался и сейчас ведутся споры о его вреде или пользе. Вам самим решать покупать препараты с содержанием диоксида титана или выбрать аналоги, которые считаются менее вредными. Эксперты рекомендуют:

- Использовать продукты, где указано, что диоксид титана в покрытой или инертной форме (coated)
- Не использовать аэрозоли или пудры с  $\text{TiO}_2$ , чтобы не вдыхать
- Если есть сомнения — выбрать альтернативы с оксидом цинка (он более широкого спектра защиты, особенно UVA)

Но давайте вернемся к нашей защите, так как про SPF можно и вовсе отдельную книгу написать.

Что нужно для защиты:

- SPF на каждый день, даже если пасмурно
- Уровень защиты — не ниже 30, в идеале — 50
- Широкий спектр (UVA + UVB)
- Лёгкие текстуры для жирной кожи, кремовые — для сухой

Как наносить:

- За 15–20 минут до выхода
- Объём: ориентировочно 2 пальца средства на всё лицо
- Обновлять каждые 2–3 часа на улице, особенно, если вы в солнечных местах

**SPF** — не “дополнительный”, а обязательный шаг. Без него антивозрастной и антиакне-уход теряют смысл.

Вышеперечисленные четыре шага — не мода и не тренд. Это биологическая необходимость. Кожа благодарна за регулярность, за чистоту, за влагу и защиту. И если вы не знаете, с чего начать — начните с базового ухода. Это не просто ритуал — это основа здоровья кожи на долгие годы.

## Утренний и вечерний ритуалы: как собрать базовую схему ухода

Многие думают, что ежедневный уход — это куча баночек и «танцы с бубном». На самом деле всё проще: нужна структура, которую можно дополнять по необходимости. Утренний и вечерний ритуалы — это стабильный каркас, на который затем «навешиваются» активные средства, маски, сыворотки и т.д. Но сама база — довольно проста, в чем вы сейчас убедитесь.



### Утренний уход: защита и подготовка

Цель: увлажнение, пробуждение и защита от внешних факторов (УФ, пыль, стресс, макияж)

Стандартная утренняя схема:

1. Очищение — мягкое (гель или просто тёплая вода, если кожа не жирная)
2. Тоник/эссенция — для увлажнения и восстановления pH
3. Сыворотка (по желанию) — с антиоксидантами (витамин С, ниацинамид)
4. Крем/увлажняющий флюид — в зависимости от типа кожи
5. SPF — не обсуждается. Даже зимой. Даже в пасмурный день.

**Совет:** Если использовать макияж — дайте SPF впитаться 5–10 минут, затем наносите тональные средства.

Упрощённый вариант (минималистичный уход):

1. Очищение
2. Тоник или термальная вода
3. Увлажняющий крем с SPF (2-в-1)

Кому подходит:

1. Нормальной или комбинированной коже без воспалений
2. В жаркое время года
3. Когда нет времени, но важно сохранить ритуал

### **Вечерний уход: восстановление и очищение**

Цель: снять загрязнения, помочь коже восстановиться, дать активам поработать ночью

Стандартная вечерняя схема:

1. Очищение в 2 этапа
  - Шаг 1: гидрофильное масло / бальзам / мицеллярка
  - Шаг 2: гель или пенка
2. Тоник / успокаивающий спрей
  - Помогает восстановить pH и подготовить к активам
3. Сыворотка
  - Увлажняющая (гиалуронка, бета-глюкан)
  - Антивозрастная (пептиды, ниацинамид, ретинол)
  - Противовоспалительная (цинк, салициловая кислота)
4. Крем / ночная маска / масло
  - В зависимости от типа кожи и сезона

### **Варианты на каждый день недели: Skin Cycling**

Чтобы не перегружать кожу, можно распределить активы по дням:

**Пн:** очищение, увлажнение

**Вт:** ретинол

**Ср:** восстановление, церамиды

**Чт:** мягкий кислотный пилинг

**Пт–Вс:** восстановление

Такой подход помогает:

- Уменьшить чувствительность
- Избежать конфликтов между активами
- Построить умный, а не хаотичный уход

Зачем нужен ритуал, а не просто «намазать что-то»

Уход за кожей — это не только про внешнее. Это:

- психологическая разгрузка, особенно вечером.
- медленный контакт с собой
- ощущение контроля и стабильности, особенно в стрессовые периоды
- способ показать себе заботу — не из долга, а из любви

У меня есть знакомые, которые используют это время чуть ли не в медитативных целях. Что ж, им от этого не только приятно, но, как показывает практика, еще и полезно.

Утренний уход = защита и свежесть

Вечерний уход = восстановление и глубокое питание

Регулярность важнее всего: даже самый простой ритуал работает, если вы его не пропускаете. Пожалуй, этот принцип действует во всем в этом мире...

## Разбор состава: что важно, а что — маркетинг

Почему важно понимать состав...

Витрина обещает «глубокое увлажнение», «омоложение» и «детокс», но за этим могут скрываться:

- обычный глицерин с водой,
- отдушки, которые вызывают раздражение,
- или модный ингредиент в дозировке “на пылинку”.

Чтобы не стать жертвой маркетинга, который часто нацелен исключительно на выуживания денег, важно:

1. Уметь читать **INCI** (международное обозначение ингредиентов)
2. Знать, какие компоненты реально работают
3. Понимать, в каком порядке их размещают в составе

Как устроен **INCI** (состав на упаковке)

- Ингредиенты указаны по убыванию: от самых концентрированных к самым малым
- Первые 3–5 компонентов — это основа средства
- Всё, что после отдушек и консервантов, часто находится в следовых количествах (меньше 1%)

Пример:

*Aqua, Glycerin, Propylene Glycol, Niacinamide, Panthenol, Parfum*

Здесь основа — вода + глицерин. Ниацинамид (классный компонент!) — есть, но не в лидерах.

Компоненты, которые действительно работают

| Название                          | Что делает                               | Для кого                           |
|-----------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Глицерин, Бетаин, Сорбитол</b> | Увлажняют, удерживают влагу              | Все типы кожи                      |
| <b>Ниацинамид</b>                 | Сужает поры, осветляет, укрепляет барьер | Жирная, проблемная, чувствительная |
| <b>Пантенол</b>                   | Успокаивает, восстанавливает             | Чувствительная, после процедур     |
| <b>Церамиды</b>                   | Восстанавливают барьер, защищают         | Сухая, зрелая, раздражённая        |
| <b>Альфа-гидрокислоты (АНА)</b>   | Отшелушивают, выравнивают рельеф         | Тусклая, с гиперкератозом          |

| Название                         | Что делает                                    | Для кого                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Салициловая кислота (ВНА)</b> | Чистит поры, борется с акне                   | Жирная, склонная к воспалениям |
| <b>Ретинол</b>                   | Ускоряет обновление кожи, борется с морщинами | Возрастной уход, акне          |
| <b>Пептиды</b>                   | Стимулируют синтез коллагена                  | Возрастная, тусклая            |

### Красные флажки в составе

- Отдушки и парфюмы — часто раздражают, особенно чувствительную кожу
- Alcohol denat — может сушить и нарушать барьер (в высоких дозах)
- Минеральные масла — не вредны, но в избытке могут закупоривать поры
- Маркетинговые названия без INCI — например, “морская энергия” или “nano glow factor” — часто просто рекламная обёртка

### Маркетинг, который можно не покупать

- «Гипоаллергенно» — не имеет юридического стандарта
- «Натуральный» — может включать раздражающие эфирные масла
- «Без парабенов» — парабены не опасны в дозировке, а заменители часто менее стабильны
- «Крем с 24K золотом» — золото в косметике ≠ антивозрастной эффект
- «Косметика с муцином улитки 99%» — 99% чего? Воды? Эффективность зависит от концентрации и формы, а не от красивых слов

### Как научиться ориентироваться

- Скачать приложение INCI Beauty или CosDNA — можно сканировать состав и увидеть разбор
- Завести базу любимых компонентов — которые хорошо работают на твоей коже. По такому же принципу можно составить базу препаратов. Да, на это может уйти некоторое время, но пользоваться этой базой вы сможете чуть ли не на постоянной основе, так как будете уверены в составе своих препаратов.
- Сравнивать средства по первым 5 строкам состава

Итак, мы уже достаточно углубились в недра косметологии, что бы немного запутать. Тем не менее на этом этапе вы уже должны были понять:

- Состав и его чтение — это не загадка, а полезный навык

- Рабочих компонентов немного — важно, чтобы они были в нужной концентрации
- Чем проще и понятнее состав — тем лучше кожа его «поймёт»

## Примеры базовых схем по типу кожи

Каждая кожа — индивидуальна. Но в основе ухода всегда остаются 4 шага:

Очищение → Тонизирование → Увлажнение → Защита (SPF)

Разница в текстурах, составе и интенсивности ухода. А теперь давайте перейдем реализации ухода для каждого типа кожи в отдельности:

### Нормальная кожа

Устойчивая, сбалансированная, не жирнится и не шелушится.

Цель: поддержание баланса и профилактика возрастных изменений

Утро:

1. Очищение — мягкий гель без сульфатов
2. Тоник — с увлажняющими компонентами (например, алоэ, пантенол)
3. Лёгкий крем/флюид
4. SPF — от 30 и выше, широкого спектра (защищает от UVA и UVB)

Вечер:

1. Очищение (можно 1 этап, если нет макияжа)
2. Тоник или спрей
3. Сыворотка с ниацинамидом (витамин B3) — для профилактики пигментации
4. Ночной крем или лёгкое масло

### Сухая кожа

Часто ощущение стянутости, шелушения, тонкая, может быть чувствительной.

Цель: удержание влаги и восстановление барьерной функции

Утро:

1. Очищение — мягкое молочко или крем-гель
2. Тоник — увлажняющий, без спирта
3. Сыворотка с гиалуроновой кислотой (влажная кожа!)
4. Жирный крем с церамидами (они восстанавливают защитный барьер)
5. SPF-крем — с увлажняющими добавками

Вечер:

1. Очищение в 1 шаг — молочко или мицеллярная вода без агрессивных ПАВ
2. Тоник / термальная вода
3. Сыворотка или масло (сквалан, масло жожоба)
4. Крем с пантенолом или ночная маска

*Дополнительно: 1–2 раза в неделю — питательная маска с маслами или альгинатная*

## **Жирная кожа**

Склонна к блеску, расширенным порам, акне.

Цель: контроль себума (кожного сала), сужение пор, профилактика воспалений

Утро:

1. Гель для умывания — с салициловой кислотой или цинком
2. Тоник — поросуживающий (без спирта!)
3. Флюид или гель-крем с ниацинамидом
4. SPF-флюид — с матирующим эффектом

Вечер:

1. Очищение в 2 этапа — масло/мицеллярка + гель
2. Тоник с АНА/ВНА-кислотами (1–2 раза в неделю)
3. Сыворотка с цинком, азелаиновой кислотой или ретинолом
4. Гель-крем или точечный уход на воспаления

*Важно: не пересушивать! Даже жирная кожа нуждается в увлажнении.*

## **Комбинированная кожа**

Чаще всего: жирная Т-зона (лоб, нос, подбородок) и сухие/нормальные щеки.

Цель: баланс ухода, контроль блеска без пересушивания

Утро:

1. Гель или пенка для умывания
2. Тоник нейтральный — не сушит и не жирнит
3. Лёгкий флюид на Т-зону, более плотный крем на щеки
4. SPF — универсальный или смешанный (наносить по зонам)

Вечер:

1. Очищение в 2 этапа, особенно если был макияж

2. Тоник или эссенция
3. Сыворотка с ниацинамидом / пантенолом
4. Ночной крем или лёгкое масло — по зонам

*Дополнительно: мульти-маскинг (разные маски на разные зоны)*

### **Чувствительная кожа**

Реагирует на новые продукты, погоду, стресс. Часто краснеет, щиплет, зудит.  
Цель: успокоение, восстановление защитного барьера

Утро:

1. Мицеллярная вода или крем-гель без ПАВ
2. Термальная вода / успокаивающий тоник с пантенолом
3. Крем с церамидами, центеллой, бета-глюканом
4. SPF без отдушек и спирта

Вечер:

1. Очищение мягкое, без трения
2. Успокаивающий спрей
3. Сыворотка с экстрактом центеллы азиатской
4. Ночной крем без активных кислот и ретинола

### **Универсальный совет:**

Слушай кожу, а не тренды. Если кожа «говорит» стянутостью, блеском, шелушением — это всегда подсказка, что рутина требует коррекции.

## **Глава 4. Ошибки, которые делают даже умные**

**Мифы в уходе за кожей: что не работает, а что вредит**

Кожа — не враг, не “грязная тряпка” и не пластилин, который нужно лепить до идеала.

Но именно такое отношение подсказывают мифы, распространённые даже среди тех, кто думает, что знает, как ухаживать за собой. Разберёмся по пунктам.

### **Миф 1: «Чем больше скрабов — тем чище и свежее кожа»**

Казалось бы это очевидно, что перебарщивать не стоит. Однако же даже сейчас можно встретить (причем довольно часто) девушек, которые в погоне за красотой совершают ошибку и принимают скрабировать себя до появления микротравм. Помимо всего прочего - это еще и больно...

#### **Правда:**

Скрабы с жёсткими частицами (например, с косточками абрикоса или сахаром) могут царапать кожу, вызывать микровоспаления и разрушать защитный барьер.

Особенно это опасно для:

- чувствительной кожи,
- кожи с акне (распространяются бактерии),
- возрастной кожи (травма + обезвоживание).

#### **Альтернатива:**

- Мягкие химические пилинги: АНА, РНА
- Энзимные пудры и гоммажи
- Не чаще 1–2 раз в неделю

### **Миф 2: «Кожа привыкает к уходу, нужно менять»**

#### **Правда:**

Кожа — не наркоман. Она не привыкает, а стабилизируется, если уход работает. Менять нужно только если:

- изменился сезон или климат,
- появились изменения: акне, раздражение, гормональные скачки,
- появились возрастные задачи.

#### **Ошибочно:**

- каждые 2 недели покупать новое «чтобы не привыкла»
- наслаивать сыворотки, масла, кислоты просто ради разнообразия

### **Миф 3: «Умываться нужно до скрипа»**

**Правда:**

Эффект «скрипа» после умывания — признак пересушивания и разрушения липидной мантии кожи.

Это вызывает обратный эффект:

- жирная кожа становится ещё жирнее, компенсируя сухость;
- сухая — шелушится и трескается.

**Правильно:**

- Использовать мягкие гели без сульфатов
- Проверить, есть ли ощущение комфорта, а не стянутости

**Миф 4: «Жирную кожу не нужно увлажнять»****Правда:**

Жирность ≠ увлажнённость.

Жирная кожа может быть обезвоженной, особенно если её постоянно «обезжиривать» агрессивными средствами.

Недостаток влаги → воспаления, шелушение, жирный блеск.

**Правильно:**

- Лёгкие гелевые увлажняющие средства с гиалуроновой кислотой, алоэ, пантенолом
- Сыворотки на водной основе, некомедогенные

**Миф 5: «Косметика проникает в глубокие слои кожи»****Правда:**

Большинство косметических средств действует на поверхности или в пределах рогового слоя (самого верхнего).

Только специальные формы (например, липосомальные комплексы) могут «проскочить» чуть глубже — но и они не доходят до дермы.

Если обещают, что «крем восстанавливает коллаген» — скорее всего, это маркетинг.

**Миф 6: «Зимой SPF не нужен»****Правда:**

Ультрафиолет делится на:

- UVA — проникает глубоко, вызывает старение
- UVB — вызывает загар и ожоги

UVA активны круглый год, даже в пасмурную зиму и сквозь стекло.

Без SPF — кожа стареет быстрее.

#### **Правильно:**

- SPF каждый день, круглый год
- Фильтры широкого спектра: защищают от UVA и UVB

#### **Миф 7: «Если щиплет — значит работает»**

#### **Правда:**

Жжение — это сигнал раздражения, а не эффективности. Особенно опасно:

- при использовании кислот
- при нанесении на повреждённую кожу

Да, иногда лёгкое покалывание — нормальная реакция. Но боль — это всегда предупреждение.

#### **Вывод**

Уход — это не спорт, не гонка и не подвиг. Он должен быть:

- разумным
- регулярным
- и адаптированным к твоей коже

Устала от «прыгающих» баночек и мифов? — Просто вернись к базовым шагам, и твоя кожа тебе скажет спасибо. Зачастую несколько недель базового ухода позволяют вернуть здоровье коже и нормализовать кислотную среду. Да, базовый уход не панацей, иногда кожа требует не просто косметологических решений, но и медицинского вмешательства. Однако мы поговорим об этом потом. Наша задача в погоне за красотой не навредить себе.

## **Что делает кожу хуже: спирт, агрессивные ПАВы, неправильный pH**

### **1. Спирт в косметике: нестерильная чистота**

Что это вообще за спирты?

В косметике встречаются разные виды спиртов:

| Название в составе                       | Тип           | Что делает          |
|------------------------------------------|---------------|---------------------|
| <b>Alcohol, Ethanol, SD Alcohol</b>      | Летучий спирт | Обезжиривает, сушит |
| <b>Isopropyl Alcohol</b>                 | Антисептик    | Очень агрессивный   |
| <b>Cetearyl Alcohol, Stearyl Alcohol</b> | Жирный спирт  | Смягчает, безопасен |

**Важно:** не каждый спирт вреден. Жирные спирты входят в состав кремов, кондиционеров, создают текстуру, удерживают влагу и совершенно безопасны.

Вред летучих спиртов:

- Разрушает липидную мантию кожи (её натуральную «плёнку»)
- Провоцирует чувствительность и воспаления
- Вызывает ощущение стянутости и шелушения
- Усиливает жирность при длительном применении — кожа «мстит» пересушиванием и компенсирует его усиленной выработкой себума
- Может нарушать микробиом кожи — полезные бактерии исчезают, их место занимают патогены

Где они чаще всего встречаются:

- Тоники «от прыщей» для подростков
- Освежающие спреи для лица
- Лёгкие кремы «oil-free»
- Продукты с матирующим эффектом

Что делать:

- Проверять состав. Если alcohol стоит в начале списка (до 6–7 позиции) — откажись.
- Особенно опасен для сухой, чувствительной и зрелой кожи.

- Заменяй на продукты с увлажняющими компонентами: пантенол, глицерин, алоэ, бетаин, экстракты растений.

## 2. Агрессивные ПАВы: враг под видом мыла

Что такое ПАВы:

ПАВы (**поверхностно-активные вещества**) — очищающие агенты. Они нужны, чтобы смыть с кожи жир, пыль, макияж.

Но не все ПАВы одинаковы.

Плохие ПАВы:

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Ammonium Lauryl Sulfate
- TEA-Lauryl Sulfate

Их основная проблема — избыточная агрессия.

Как они вредят:

- Выщелачивают защитный липидный барьер
- Делают кожу перепроницаемой для аллергенов и бактерий
- Вызывают покраснение, зуд, шелушение
- Усугубляют акне, розацеа, чувствительность
- Провоцируют реактивную жирность и воспаления

Умывание с агрессивным ПАВ — это как мыть лицо средством для посуды. Жир уйдёт, но вместе с ним — и всё, что защищает вашу кожу.

Довольно часто бывает, что в последствии, пытаясь восстановиться, кожа компенсирует полученную сухость. Это приведет к тому, что она снова станет жирной.

Что лучше использовать:

| Агрессивный ПАВ | Мягкая альтернатива       |
|-----------------|---------------------------|
| SLS, SLES       | Sodium Cocoyl Isethionate |

| Агрессивный ПАВ | Мягкая альтернатива              |
|-----------------|----------------------------------|
| ALS             | Decyl Glucoside                  |
| TEA-Sulfates    | Coco Glucoside, Lauryl Glucoside |

Эти вещества не нарушают pH, не сушат, работают мягко и эффективно.

На что обратить внимание:

- Ищите надпись «без сульфатов», «для чувствительной кожи»
- Хороший продукт даёт мягкую пену, не щиплет и не стягивает

### 3. Нарушение pH: удар по микробиому и защитному барьеру

Что такое pH и почему это важно:

- pH кожи = 4.7–5.5 (слабокислая среда)
- Это естественная защита от микробов, грибов, агрессивных факторов

Почему важно сохранить слабокислый pH:

- В кислой среде живут полезные бактерии, которые борются с патогенами
- Сохраняется барьерная функция кожи
- pH регулирует гидратацию, жирность, воспаление

Что нарушает pH:

- Мыло для тела и рук (щелочной pH ~9)
- Некоторые щелочные пенки
- Домашние средства из соды, мыла, перекиси водорода
- Некоторые умывалки для жирной кожи

Признаки pH-дисбаланса:

- Сухость, стянутость после умывания
- Возникновение воспалений без причины
- Чувствительность, которая раньше не была характерна
- Повышенная жирность (в случае щелочного pH)

Как подобрать продукт с правильным pH:

- Ищите надпись «balanced pH», «skin-friendly pH», «5.5»
- Не доверяйте просто словам «мягкий» — ищите реальные данные
- Или проверьте pH-полосками, если хотите убедиться

## Практический совет

Если вы не уверены, насколько «агрессивен» ваш уход — проведите домашний тест:

1. Умойтесь своим средством.
2. Через 2–3 минуты не наносите никакого крема.
3. Обратите внимание:
  - кожа комфортна?
  - не щиплет, не стягивает, не краснеет?
  - нет шелушения на утро?

Если есть дискомфорт без увлажняющего средства, — это плохой признак. Средство, скорее всего, слишком агрессивно.

Защити свой кожный барьер

1. Используй мягкие ПАВы
2. Избегай спирта в верхней части состава
3. Выбирай средства с pH 4.5–5.5
4. Смотри на состояние кожи, а не только на ощущения “чистоты”
5. Восстанавливай барьер с помощью керамидов, сквалана, ниацинамида, пантенола

## Косметический минимализм vs. 10-ступенчатый уход

Как выбрать то, что работает именно для вас

### Что такое 10-ступенчатый уход?

Это концепция, пришедшая из Кореи. Она включает:

1. Гидрофильное масло
2. Пенка или гель для умывания
3. Пилинг / скраб
4. Тоник
5. Эссенция
6. Сыворотка
7. Тканевая маска

8. Крем вокруг глаз
9. Увлажняющий крем
10. SPF утром / ночной крем вечером

Идея: насытить кожу всем, что может ей понадобиться: от увлажнения до антивозрастного ухода и осветления.

#### Проблемы этого подхода:

- Перегрузка кожи активными веществами
- Повышенный риск раздражений, акне, дерматита
- Нарушение барьера из-за частого нанесения и трения
- Сложность соблюдения режима — и чувство вины, если пропускаешь
- Финансовая нагрузка: десятки баночек — это десятки покупок

**Важно:** сама по себе многоступенчатость не вредна. Вредна нелогичность и избыточность без понимания, зачем каждое средство.

#### А что такое косметический минимализм?

Это уход, основанный на принципе:

«Меньше, но лучше. Только то, что нужно именно моей коже.»

Обычно включает:

- Очищение
- Тоник или увлажняющий мист (опционально)
- Сыворотку по потребности (например, с ниацинамидом или витамином С)
- Крем
- SPF днём / восстанавливающий крем ночью

Как выбрать подход?

| Вопрос                                               | Если ответ — «да»                                                                   | То тебе подойдёт      |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| У тебя много свободного времени утром и вечером?     |  | Многоступенчатый уход |
| У тебя чувствительная кожа, склонная к раздражениям? |  | Минимализм            |

| Вопрос                                             | Если ответ — «да»                                                                 | То тебе подойдёт |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ты любишь ритуалы и эстетичный процесс?            |  | Многоступенчатый |
| Твоя кожа непредсказуема, реагирует на всё?        |  | Минимализм       |
| У тебя мало времени / сил / желания утром?         |  | Минимализм       |
| Ты разбираешься в составах и умеешь комбинировать? |  | Многоступенчатый |

В чём суть выбора?

Ты можешь смешивать подходы. Например:

- Утром — минимализм: умывание, крем, SPF
- Вечером — чуть больше: умывание, сыворотка, крем или маска

### Важное правило:

Не количество средств делает уход эффективным, а их подобранность.

Если в твоей рутине:

- Подходящее очищение
- Увлажнение
- SPF
- И 1–2 продукта, решающие индивидуальные задачи — это уже идеальный базовый уход.

## Повреждение микробиома и эпидермального барьера

Почему кожа «сходит с ума» и как вернуть ей здоровье.

### Что такое микробиом кожи?

Это совокупность полезных бактерий, вирусов и грибов, которые живут на поверхности кожи. У взрослого человека их миллиарды, и они:

- Защищают от патогенных бактерий (например, золотистого стафилококка)
- Поддерживают кислую среду кожи (pH около 5.5)
- Регулируют воспаления
- Поддерживают целостность рогового слоя

*Факт: микробиом у каждого индивидуален, как отпечатки пальцев.*

### Что такое эпидермальный барьер?

Это «щит» кожи, состоящий из:

- Клеток (корнеоцитов)
- Цементирующих липидов (церамиды, жирные кислоты, холестерин)
- Натурального увлажняющего фактора (NMF)

Эпидермальный барьер:

- удерживает влагу
- защищает от внешней среды
- участвует в заживлении

### Что разрушает барьер и микробиом?

| Причина                              | Последствия                      |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Агрессивные ПАВы (например, SLS)     | Повреждение липидного слоя       |
| Частое умывание горячей водой        | Пересушивание, покраснение       |
| Злоупотребление кислотами и скрабами | Микротрещины, чувствительность   |
| Антисептики и спирты                 | Уничтожают микробиоту            |
| Нарушение pH (мыло, щёлочь)          | Рост патогенных бактерий         |
| Частая смена косметики               | Постоянный стресс для микрофлоры |

Как понять, что барьер нарушен?

- Ощущение стянутости, даже после крема
- Покраснения, жжение, зуд
- Мелкие шелушения
- Чувствительность к косметике
- Высыпания, которые не проходят

Как восстановить?

1. Остановиться. Убрать все активы, кислоты, ретинолы и пилинги
2. Вернуть pH-баланс. Использовать мягкие очищающие средства (pH 4.5–5.5)
3. Увлажнять. Кремы с церамидами, скваланом, ниацинамидом
4. Поддерживать микробиом. Средства с пребиотиками, пробиотиками и постбиотиками
5. Не трогать лицо руками. Особенно при воспалении
6. SPF каждый день — иначе никакого восстановления не будет

Полезные компоненты:

- Церамиды (Ceramides)
- Пантенол (Panthenol)
- Сквалан (Squalane)
- Бета-глюкан
- Овёс (Avena Sativa) и коллоидная овсянка
- Пребиотики (Inulin,  $\alpha$ -Glucan Oligosaccharide)

Когда нужен «уход для восстановления барьера»?

- После агрессивных процедур (лазер, пилинги, чистки)
- В период стресса, болезни, приёма антибиотиков
- В сезоны резкой смены температуры (зима, весна)
- После использования неподходящей косметики

Здоровая кожа — не та, что идеально гладкая, а та, у которой восстановлен барьер.

Пусть она не сияет, зато она защищена. И с этим можно работать дальше.

## **Глава 5. Продвинутый уход: активные ингредиенты**

Сыворотки, бустеры, эссенции — когда и зачем

Как не запутаться в изобилии баночек и выбрать то, что действительно работает

## **Что такое активный уход?**

Это косметика с высокой концентрацией активных веществ, направленных на решение определённой задачи: пигментация, морщины, акне, тусклый цвет лица и др. Само определение такого вида ухода за кожей подсказывает нам, что нужно оно далеко не всем и не всегда. Это не поддерживающие процедуры, как в случае с базовым уходом. Это - тяжелый артиллерия для решения определенных проблем.

В отличие от базового ухода (очищение, увлажнение, SPF), активы работают точно и часто требуют понимания, как их вводить и с чем сочетать. Сейчас попробуем разобраться.

## **Основные форматы:**

### **Сыворотка (Serum)**

Это главный «рабочий» инструмент в продвинутом уходе. По сути, это концентрат одного или нескольких активных веществ (например, витамин С, ниацинамид, ретинол). Сыворотка быстро впитывается и работает в глубоких слоях кожи.

- Концентрированное средство на водной, гелевой или масляной основе
- Быстро проникает в кожу
- Используется до крема
- Часто содержит: витамин С, ретинол, ниацинамид, пептиды, АНА, ВНА

Когда использовать:

Когда есть конкретная задача (пигментация, морщины, воспаления), и нужен точный инструмент для её решения.

### **Бустер (Booster)**

Это дополнительное средство, которое усиливает эффект других продуктов. Его часто добавляют в крем или сыворотку — капля к капле. Бустеры бывают с антиоксидантами, аминокислотами, гиалуроновой кислотой и т.д.

- Добавка, которая усиливает действие основного ухода
- Может использоваться отдельно или в смеси с кремом / сывороткой
- Часто содержит: антиоксиданты, аминокислоты, увлажнители

Когда использовать:

Когда хочешь адаптировать уход под конкретное состояние кожи (например, в поездке, после болезни, зимой).

### **Эссенция (Essence)**

Что-то между тоником и сывороткой. Лёгкое, водянистое средство, которое готовит кожу к впитыванию более плотных текстур. Часто используется в азиатском уходе.

- Лёгкое, жидкое средство, ближе к тонику
- Часто содержит ферменты, пробиотики, увлажнители
- Используется после тоника или вместо него

Когда использовать:

Если кожа тонкая, обезвоженная или чувствительная — эссенция помогает подготовить её к последующим этапам ухода.

Что выбрать и в какой последовательности?

1. Очищение
2. Тоник / эссенция
3. Сыворотка (по потребности)
4. Бустер (опционально)
5. Крем / эмульсия
6. SPF (утром)

### **Важные правила:**

- Не используйте несколько сывороток с сильными активами одновременно (например, кислоту и ретинол)
- Активы требуют времени и системности, а не «чуда за 3 дня»
- Всегда тестируйте новое средство на небольшом участке кожи

Пример подбора:

| Проблема     | Что выбрать                           |
|--------------|---------------------------------------|
| Тусклая кожа | Витамин С, феруловая кислота, АНА     |
| Прыщи        | Ниацинамид, салициловая кислота, цинк |

| Проблема       | Что выбрать                                   |
|----------------|-----------------------------------------------|
| Морщины        | Ретинол, пептиды, коэнзим Q10                 |
| Пигментация    | Арбутин, койевая кислота, азелаиновая кислота |
| Обезвоженность | Гиалуроновая кислота, бетаин, пантенол        |

## Витамин С, ниацинамид, ретинол, кислоты, пептиды

Как понять, какие из них нужны вам, и не испортить кожу. Как их сочетать между собой и способы применения.

### Витамин С (аскорбиновая кислота)

Что делает:

- Осветляет пигментацию
- Выравнивает тон
- Защищает от свободных радикалов (антиоксидант)
- Стимулирует выработку коллагена

Когда использовать: утром, под SPF

Кому подходит:

- Тусклая, уставшая кожа
- Первые признаки старения
- Пигментация

**С чем не сочетать:** с кислотами, ретинолом (лучше — в разные дни)

На заметку:

Витамин С — неустойчивый компонент. Лучше выбирать формы с аскорбилфосфатом магния или SAP (более стабильны).

### Ниацинамид (витамин В3)

Что делает:

- Сужает поры
- Успокаивает воспаления
- Снижает жирность
- Выравнивает цвет лица
- Укрепляет барьер кожи

Когда использовать: утром или вечером, 1–2 раза в день

Кому подходит:

- Комбинированной и жирной коже
- Коже с акне и постакне
- Реактивной коже с покраснениями

На заметку:

Подходит почти всем, даже новичкам.

Лучше начинать с 4–5%, не сразу 10%.

### **Ретинол (витамин А и его производные)**

Что делает:

- Борется с морщинами
- Улучшает текстуру кожи
- Уменьшает акне
- Стимулирует обновление клеток

Когда использовать: только вечером, строго с SPF утром

Кому подходит:

- Коже с возрастными изменениями
- Коже с расширенными порами, следами от акне

**С чем нельзя сочетать:** кислоты, витамин С — особенно на старте

Важно знать:

- Может вызывать раздражение, шелушение
- Всегда начинайте с низких дозировок и 1–2 раза в неделю

### **Кислоты (АНА, ВНА, РНА)**

Что делают:

- Отшелушивают мёртвые клетки
- Разглаживают кожу
- Борются с забитыми порами

Популярные виды:

- АНА (гликолевая, молочная) — работают на поверхности, делают кожу гладкой
- ВНА (салициловая) — проникает в поры, помогает при акне
- РНА — мягкая, подходит для чувствительной кожи

Когда использовать: вечером, 1–3 раза в неделю

Обязательно: SPF утром

**С чем не сочетать:** ретинол, витамин С — лучше чередовать

## Пептиды

Тут стоит объяснить, что это такое. Название само по себе говорит нам ни о чем...

**Пептиды** — это короткие цепочки аминокислот, то есть маленькие фрагменты белков.

Наш организм использует пептиды как сигнальные молекулы — они «говорят» клеткам, что им делать. В коже это значит: «Начни вырабатывать больше коллагена», «Восстанови повреждения», «Снизь воспаление».

Что делают:

- Стимулируют выработку коллагена и эластина
- Повышают упругость кожи
- Успокаивают, восстанавливают

Когда использовать: в любое время, под крем

Кому подходят:

- После 30 лет
- Для кожи, склонной к сухости и потере тонуса
- После агрессивных процедур (пилинги, ретинол)

Примеры пептидов в косметике

| Название                                | Что делает                                |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Matrixyl (матриксил)</b>             | Стимулирует collagen, борется с морщинами |
| <b>Copper peptides (медные пептиды)</b> | Регенерация, заживление, сияние           |
| <b>Argireline</b>                       | Расслабляет мышцы, «ботокс без уколов»    |
| <b>Palmitoyl peptides</b>               | Уплотняют кожу, борются с дряблостью      |

## ПЕПТИДНАЯ КОМАНДА



На заметку:

Пептиды не дают «вау»-эффекта сразу, но работают в долгую. Хорошо сочетаются с ниацинамидом, керамидами, гиалуроновой кислотой.

Таблица: с чем сочетать, а с чем нет

| Актив      | Можно сочетать               | Не стоит сочетать                |
|------------|------------------------------|----------------------------------|
| Витамин С  | Пептиды, гиалуронка          | Ретинол, кислоты (в один приём)  |
| Ниацинамид | Пептиды, гиалуронка, ретинол | С высокими кислотами (на старте) |
| Ретинол    | Ниацинамид, пептиды          | Кислоты, витамин С               |
| Кислоты    | Пептиды, гиалуронка          | Ретинол, витамин С               |
| Пептиды    | Почти всё                    | —                                |

## Как не “перекормить” кожу и составить грамотный ритуал

Почему переусердствовать — опасно

Многие думают: если витамин С работает, а ретинол тоже работает, а кислоты ещё лучше — то всё вместе будет работать в 3 раза эффективнее.

На деле же может получиться:

- раздражение, покраснение
- шелушение, сухость
- усиление чувствительности кожи
- ослабление кожного барьера

Такой эффект называется *overcare* — избыточный уход, когда кожа просто не справляется с количеством активных веществ.

### Принцип умного ухода: меньше, но точнее

Косметология всё больше движется в сторону минималистичных, но целевых схем ухода, где каждое средство имеет свою чёткую функцию. Это как питание: не нужно съедать всё полезное за один приём — важно сбалансировать.

### Как составить грамотный ритуал

**Утро** (цель: защита + базовое питание):

1. Очищение (по необходимости)

2. Тоник (опционально, если кожа любит)
3. Лёгкая сыворотка (например, витамин С или ниацинамид)
4. Увлажняющий крем
5. Крем с SPF (обязательно!)

**Вечер** (цель: восстановление + работа с проблемами):

1. Очищение (обязательно, особенно если был SPF)
2. Активы:
  - 1 день — ретинол
  - 2 день — ниацинамид или пептиды
  - 3 день — кислоты (если нужны)
  - 4 день — просто увлажнение
3. Крем/масло/бальзам по типу кожи

**Главное правило:** не используйте всё за один раз. Активные средства нужно чередовать, а не накладывать слоями.

Weekly-ритм / недельный ритм (примеры):

- 1–2 раза в неделю: кислоты или очищающая маска
- 2–3 раза в неделю: ретинол (начать с одного раза)
- Ежедневно: базовое очищение, увлажнение, SPF
- По потребности: питательные маски, массаж

Как понять, что кожа “перекормлена”:

- Тянет, жжёт даже при нанесении воды
- Лоскутное шелушение
- Покраснение без причины
- Угри и воспаления там, где их раньше не было

В таком случае: сделать перерыв 3–5 дней, оставить только очищение + увлажнение + SPF, дать коже восстановиться.

## Skin cycling и сезонность в уходе

Что такое skin cycling?

**Skin cycling** — это подход к уходу, при котором вы чередуете активные ингредиенты в зависимости от дня недели и реакции кожи. Этот метод ввела в

популярность дерматолог-доктор Уитни Бо (Whitney Bowe), и он быстро стал бестселлером TikTok и Instagram, потому что:

- помогает снизить раздражение
- повышает эффективность каждого средства
- упрощает рутину и делает её предсказуемой

Классическая схема skin cycling:

| День | Что используем              | Цель                        |
|------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1    | <b>Экфолиация (кислоты)</b> | Удаление ороговевших клеток |
| 2    | <b>Ретинол</b>              | Стимуляция обновления       |
| 3    | <b>Восстановление</b>       | Увлажнение, барьер          |
| 4    | <b>Восстановление</b>       | Питание, защита             |

Затем цикл повторяется. У кого кожа чувствительная — можно делать 5-дневный цикл, а не 4.

## Сезонность в уходе за кожей

### Весна

Что происходит с кожей:

- Переходит от сухости зимы к активности
- Появляется потливость, сальный блеск
- Реакция на цветение и аллергены

Что делать:

- Лёгкие текстуры, увлажнение без перегрузки
- Бережное отшелушивание 1–2 раза в неделю
- Защита от солнца (SPF обязателен уже с марта!)
- Ницинамид, ферментативные пилинги, гели

### Лето

#### Проблемы:

- Жирность, загрязнение пор, фотоповреждение
- Повышенное потоотделение
- Риск появления пигментации

#### Что использовать:

- Лёгкие гелевые кремы, увлажняющие тоники
- SPF 50 и физические барьеры (шляпы, очки)
- Антиоксиданты (витамин С, феруловая кислота)
- Умывание утром и вечером, можно добавить очищающие маски
- Skin cycling с осторожностью: ретинол + кислоты могут раздражать кожу, склонную к фоточувствительности

### **Осень**

#### Изменения:

- Кожа устаёт после солнца
- Становится тоньше, суше
- Начинаются перепады температур

#### Что добавить:

- Пептиды, восстанавливающие средства
- Витамин С, ниацинамид, ретинол — по skin cycling
- Более плотные кремы
- Барьерные средства: керамиды, сквалан, масло жожоба

### **Зима**

#### Типичные проблемы:

- Сухость, шелушение
- Раздражение от ветра, отопления
- Кожа может стать гиперчувствительной

#### Что делать:

- Минимизировать эксфолиацию
- Увлажняющие маски 2–3 раза в неделю
- Плотные, защитные кремы и бальзамы
- Умывание мягкими средствами (пенка или крем)
- Термальная вода, керамиды, гиалуронка

Увидели это слово: эксфолиация? Думаю стоит объяснить что оно значит.

**Эксфолиация** (от англ. exfoliation) — это удаление ороговевших, мёртвых клеток с поверхности кожи. Это может быть:

- Механической: скрабы с абразивными частицами
- Химической: кислоты (АНА, ВНА, РНА)
- Ферментативной: энзимные пилинги (например, с папаином)

Для зимы их использование сопряжено с рядом проблем, которых лучше избегать. Зимой кожа становится: более сухой и тонкой, чувствительной из-за холода, ветра и отопления, более уязвимой к внешним повреждениям.

И если продолжать часто применять кислоты или скрабы, это может привести к:

- раздражению и покраснению
- нарушению кожного барьера
- усилению сухости и шелушения

Как адаптировать skin cycling под сезон?

- **Летом:** минимизируем кислоты и ретинол, делаем акцент на антиоксидантах и восстановлении
- **Осенью:** возвращаем ретинол и кислоты, постепенно усиливаем уход
- **Зимой:** уменьшаем частоту активов, увеличиваем восстановление и питание
- **Весной:** мягкий детокс, баланс между обновлением и защитой

## Глава 6. Маски, пилинги и экстра-уход

### Когда действительно нужны маски

Маски для лица — один из самых популярных, но и самых переоценённых элементов ухода. Они часто воспринимаются как “обязательный” шаг или как способ «быстро улучшить кожу», но по сути — это поддерживающая или корректирующая мера, а не базовая необходимость.

Что важно понять:

Маска — это не чудо, а интенсивный уход с определённой функцией. Она не заменит:

- увлажняющий крем
- сыворотку
- хороший ночной сон или SPF

Но она может усилить эффект основного ухода, если применять её в нужное время и с нужной целью.

Когда маски действительно полезны:

1. Перед важным событием

- Тканевые или гелевые маски с гиалуроновой кислотой, алоэ, ниацинамидом
- Даёт временный лифтинг, сияние, гладкость

2. После перелётов, переездов, недосыпа

- Увлажняющие и восстанавливающие маски
- Особенно в форме ночной маски (sleeping mask)

3. При усилении жирности и высыпаниях

- Глиняные, с цинком, салициловой кислотой
- Сужают поры, убирают блеск
- Важно: не чаще 1–2 раз в неделю, иначе кожа начнёт компенсировать сухость ещё большим жиром

4. В сезонных переходах (весна–осень, осень–зима)

- Барьерные, питательные, с церамидами, пантенолом, маслом ши
- Помогают коже адаптироваться к смене климата

5. После пилингов и активов

- Нежные успокаивающие маски с центеллой, аллантоином, термальной водой
- Снимают покраснение, зуд, стянутость

Когда маски не нужны:

- Если кожа уже в балансе и не требует вмешательства
- Если вы используете мощные сыворотки и кремы — перегруз может навредить
- Если маска содержит парфюм, спирт или раздражающие масла, а ваша кожа чувствительна
- Если вы надеетесь, что маска “вылечит” прыщи или пигментацию — она может помочь, но не заменит курс ухода

## **Секрет: ночные маски = просто плотный крем?**

**Да.** Многие «ночные маски» — это просто очень насыщенный крем, иногда с силиконами и увлажняющими агентами. Они работают за счёт окклюзии — создают плёнку и не дают влаге испаряться. Это хорошо при сильной сухости или в холодное время года.

## **Разница между энзимными, кислотными и механическими пилингами**

Пилинг — это процедура отшелушивания верхнего слоя кожи с целью:

- обновления клеток
- выравнивания тона
- улучшения текстуры
- подготовки кожи к активным веществам

Но средства для пилинга бывают очень разными, и неправильно выбранный способ может больше навредить, чем помочь. Кроме того нужно научиться понимать, когда пилинг действительно необходим, а когда нам кажется, что он необходим. Разберёмся.

### **Механический пилинг (скраб)**

Как работает:

Содержит жёсткие частицы (абразивы), которые физически счищают ороговевшие клетки кожи. Это как мыть посуду песком, если такое сравнение имеет место...

Примеры:

- Скролы с косточками абрикоса
- Мелкодисперсные пудры
- Пилинги с сахаром, солью, кофе

Плюсы:

- Моментальный эффект гладкости
- Дешево и просто

Минусы:

- Могут травмировать кожу (особенно если крупные абразивы)

- Не подходят для чувствительной, воспалённой кожи
- Не решают глубокие проблемы (поры, текстура)

Кому подходит:

- жирной и плотной коже (но не чаще 1 раза в неделю)
- не рекомендуется при куперозе, акне, розацеа

### **Кислотный пилинг (АНА, ВНА, РНА)**

Как работает:

Кислоты разрушают связи между ороговевшими клетками, помогая коже обновляться.

Работают химически, но очень эффективно и мягко при правильной концентрации.

Типы кислот:

- АНА (альфагидроксикислоты): молочная, гликолевая — для сухой и тусклой кожи
- ВНА (бета-гидроксикислота): салициловая — для жирной, проблемной кожи, очищает поры
- РНА (поли-гидроксикислоты): глюконолактон и др. — мягкие, для чувствительной кожи

Плюсы:

- Работа на уровне дермы
- Выравнивают цвет и текстуру
- Стимулируют выработку коллагена

Минусы:

- Требуют аккуратности (вначале может быть покраснение или пощипывание)
- Повышают чувствительность к солнцу → обязательный SPF

Кому подходят:

- большинству типов кожи, кроме сильно повреждённой
- важно подбирать по типу кожи и концентрации кислоты в растворе

### **Энзимный пилинг**

Как работает:

Использует ферменты (энзимы), которые расщепляют мёртвые клетки и кожное сало, не нарушая живые ткани.

Очень деликатный, естественный процесс, близкий к тому, что происходит в коже.

Основные энзимы:

- папаин (из папайи)
- бромелайн (из ананаса)
- протеаза

Плюсы:

- Идеален для чувствительной кожи
- Нет раздражения и покраснения
- Можно использовать круглый год

Минусы:

- Менее глубокое воздействие
- Эффект мягче и медленнее

Кому подходит:

- при куперозе, розацеа, сухости, тонкой коже
- для частого, поддерживающего ухода

Сравнительная таблица пилингов:

| Тип пилинга      | Механический         | Кислотный                   | Энзимный                   |
|------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Способ действия  | Физическое трение    | Химическое отшелушивание    | Ферментативное расщепление |
| Глубина          | Поверхностный        | Поверхностный-срединный     | Поверхностный              |
| Риск раздражения | Высокий              | Средний                     | Низкий                     |
| Подходит         | Толстая, жирная кожа | Комбинированная, проблемная | Чувствительная, сухая      |
| Пример частоты   | 1 раз в 7–10 дней    | 1–2 раза в неделю (по типу) | 2–3 раза в неделю          |

## Домашние процедуры: как часто и с какими ограничениями

Самостоятельный уход за кожей может быть эффективным — при условии, что он сбалансирован, регулярен и безопасен. Однако важно помнить: дом — это не салон, и у домашнего ухода есть свои границы.

Частота — главный фактор успеха и безопасности

Рассмотрим основные процедуры и их рекомендованную частоту:

| Процедура                     | Как часто можно   | Комментарий                                   |
|-------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Очищение (гель, пенка)</b> | 2 раза в день     | Утром и вечером — обязательно                 |
| <b>Тонизирование</b>          | После очищения    | Если кожа не чувствительная                   |
| <b>Увлажнение/крем</b>        | 2 раза в день     | Даже для жирной кожи                          |
| <b>SPF</b>                    | Каждое утро       | Обновлять каждые 2–3 часа при активном солнце |
| <b>Скраб (механический)</b>   | 1 раз в 7–10 дней | Только при отсутствии акне, чувствительности  |
| <b>Энзимный пилинг</b>        | 2–3 раза в неделю | При хорошей переносимости                     |
| <b>Кислотный пилинг</b>       | 1–2 раза в неделю | Начинать с 1 раза, избегать в летний период   |
| <b>Увлажняющая маска</b>      | 1–3 раза в неделю | Особенно зимой или после пересушивания кожи   |
| <b>Глиняная маска</b>         | 1 раз в неделю    | При жирной/комбинированной коже               |

| Процедура                           | Как часто можно               | Комментарий                        |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>Тканевая маска</b>               | По желанию, до 3 раз в неделю | Не перегружать кожу эссенциями     |
| <b>Массаж лица</b>                  | 2–3 раза в неделю             | Лимфодренаж, лифтинг, расслабление |
| <b>Домашний микроток или роллер</b> | 2–4 раза в неделю             | При условии соблюдения техники     |

#### Ограничения и ошибки

##### 1. Частое использование кислот

→ может вызвать шелушение, раздражение, фоточувствительность

Правильно: начинать с малой концентрации и 1 раза в неделю

##### 2. Скрабы по воспалённой коже

→ усугубляют акне, травмируют эпидермис

Правильно: заменять на энзимы или мягкие кислоты

##### 3. Слишком частые маски

→ особенно с активами (например, с витамином С, ретинолом) — могут перегрузить кожу

Правильно: использовать как дополнение, а не базу

##### 4. Уход “на всякий случай”

→ например, глиняная маска при нормальной коже или лифтинг-гаджеты в 20 лет

**Правильно:** уход должен отвечать потребностям, а не страхам

Главный принцип — “меньше, но регулярно”

Лучше: Один раз в неделю, но стабильно

Чем: 5 масок подряд и потом ничего две недели

Кожа ценит ритм и умеренность. Не зря японская мудрость гласит: “Быстро — это медленно, но без перерывов». Лучший результат достигается при неспешном но регулярном применении.

## Экстра-уход перед важным событием

Но, иногда требуется достичь максимального эффекта за невероятно короткие сроки. Да, бывают в жизни моменты, которые не терпят неторопливости и не мирятся с полумерами. В такие моменты можно кратковременно пожертвовать толикой здоровья ради достижения максимального эффекта. Почему-то, сейчас вспомнился фильм «Субстанция». Но в нашем случае все будет не столь драматично.

Как освежить лицо и добиться glow-эффекта (эффект свечения) за 24–48 часов.

У кожи есть удивительное свойство реагировать на заботу быстро, если знать, что делать. Главное — не перегружать и не устраивать эксперименты.

### **За 2–3 дня до события**

#### **1. Лёгкий кислотный или энзимный пилинг**

- Удалит тусклый слой мёртвых клеток
- Сделает кожу визуальнее более ровной

Примеры:

- миндальная кислота
- энзимная маска с папаином

**Внимание:** не использовать ничего агрессивного и нового!

#### **2. Интенсивное увлажнение**

- Увлажняющие маски, сыворотки с гиалуроновой кислотой, пантенолом
- Избегать средств с алкоголем, кислотами, ретинолом

### **За 1 день**

#### **3. Маска “как у визажиста”**

- Гелевая или тканевая маска с охлаждающим и увлажняющим эффектом
- Можно сделать роликовый массаж по сыворотке или маске для лимфодренажа (отёчность уходит!)

**Лайфхак:** положите маску в холодильник на 10 минут до использования

#### **4. Крем с сияющим финишем (без блёсток!)**

- Увлажнение + праймер с soft glow-эффектом
- Это сделает тон кожи более “живым” и подготовит её к макияжу

## **Утром в день события**

### **5. Лёгкое очищение (без кислот и скрабов!)**

- Только мягкое средство + прохладная вода

### **6. Увлажняющая и успокаивающая маска (10–15 минут)**

- На основе алоэ, центеллы, огурца
- Можно использовать патчи под глаза

### **7. SPF (если событие днём)**

- Лёгкая текстура, не мешающая макияжу

### **Чего не стоит делать:**

- Никаких новых средств! Даже если подруга рекомендовала — сегодня не день экспериментов
- Избегайте агрессивных процедур: вакуумная чистка, дермапланинг, глубокие пилинги
- Не делайте сильный массаж лица — может вызвать отёки
- Меньше соли и алкоголя за сутки — они способствуют задержке воды и тусклости кожи

Экстра-уход — это не шоу, а грамотный подход

Он не должен “удивлять” кожу, он должен напоминать ей о комфорте и защите. Правильно выполненный ритуал возвращает блеск глаз и glow на лице — как будто вы отлично отдохнули и счастливы.

Но это не единственный эффект, который мы можем попытаться достичь. Давайте рассмотрим еще один вариант.

## **Антистресс-уход для уставшей и “серой” кожи**

Как быстро вернуть коже тонус, свежесть и “отдохнувший” вид

Когда он нужен?

- после долгой работы или недосыпа
- если кожа выглядит серо-жёлтой, тусклой
- при отёчности, особенно по утрам
- перед камерой или живым общением, когда хочется выглядеть “живой”

## **За 1–2 дня до события**

### **1. Увлажнение изнутри и снаружи**

- Увеличить потребление воды (но не заливать литрами за раз)
- Добавить продукты с калием и магнием: авокадо, бананы, орехи
- Увлажняющая маска: с гиалуроновой кислотой, алоэ, центеллой

### **2. Успокаивающий уход**

- Средства с пантенолом, аллантоином, экстрактом зелёного чая
- Минимизировать активные кислоты и ретиноиды — кожа и так “на пределе”

## **Утро важного дня**

### **3. Холод — твой лучший друг**

- Патчи из холодильника
- Ложки или кварцевый роллер, охлаждённые в морозилке
- Тканевая маска “антистресс” с охлаждающим эффектом

### **4. Лимфодренажный массаж**

- Роллером, руками или гуа-ша по маслу или сыворотке
- Лёгкие движения от центра к периферии и вниз по шее
- Важно: не давить! Это не скульптурный массаж

## **Уход перед макияжем**

### **5. Праймер с увлажняющим эффектом**

- Идеально, если в составе есть ниацинамид, пантенол, экстракты трав
- Избегать силиконовых баз без ухода — они “замуровывают” усталость

### **6. Минимум декоративной косметики**

- Чем меньше, тем лучше. Тон с glow-эффектом, консилер, немного кремовых румян
- Кремовый хайлайтер на верх скул и во внутренний уголок глаз — эффект “живой кожи”

## **Чего не делать:**

- Не скрабировать кожу! Даже если очень хочется “освежить”
- Не пробовать новые маски — раздражение под финал не нужно

- Не наносить много средств — отеки и “парник” обеспечены

Визуальный эффект:

- кожа становится более ровной, плотной, живой
- уходит отёчность и “мятая” текстура
- глаза визуально открываются
- макияж ложится лучше и держится дольше

## **Глава 7. Косметология и процедуры: когда домашнего ухода недостаточно**

### **Аппаратная косметология: когда и зачем?**

Мир аппаратной косметологии стремительно развивается. Уже давно это не “салоны красоты из 90-х” с громоздкими лампами. Сегодня процедуры точные, научно обоснованные и могут заменить инъекции или пластическую хирургию на раннем этапе.

Кроме того, эта тема самая близка мне, поскольку сама занимаюсь именно аппаратной косметологией, а именно: лезрной эпиляцией и фотоомоложением.

Зачем обращаться к аппаратной косметологии?

- улучшить тургор и плотность кожи
- запустить внутриклеточные процессы обновления
- сгладить рельеф (поры, постакне, морщины)
- отбелить пигментацию
- улучшить кровообращение и микроциркуляцию
- в ряде случаев — справиться с гиперкератозом, куперозом, акне

Итак, какие есть основные виды аппаратных процедур

#### **1. Лазер (фракционный или неабляционный)**

**Цель:** глубокое обновление кожи, стимуляция выработки коллагена

**Период восстановления:** от 2 до 7 дней (зависит от силы воздействия)

**Показания:** морщины, постакне, пигментация, рубцы

Требует грамотной подготовки и ухода после — обязательно назначается косметологом

## **2. Микротоки (микротоковая терапия)**

**Цель:** мягкая стимуляция кожи и мышц, лифтинг, дренаж

**Плюсы:** нет боли и покраснений, подходит почти всем

**Показания:** отёчность, потеря тонуса, тусклая кожа, возрастные изменения

Эффект накопительный, нужен курс (обычно 6–10 процедур)

## **3. Ультразвуковой лифтинг (например, SMAS-лифтинг)**

**Цель:** уплотнение глубоких слоёв кожи, лифтинг овала

**Процедура:** 1 раз в 6–12 месяцев, эффект до 1 года

**Показания:** обвисание овала, выраженные носогубные складки

Не для всех — нужна консультация косметолога и диагностика

## **4. Фотоомоложение (IPL)**

**Цель:** омоложение за счёт световых импульсов

**Как работает:** световая энергия запускает обновление клеток, осветляет пигмент

**Показания:** пигментация, сосудистая сетка, неровный тон

После — обязательно SPF и ограничение на солнце

Как понять, нужна ли тебе процедура?

- Если домашний уход не даёт стойкого результата
- Если хочется ускорить эффект от косметики
- Если есть конкретная проблема: пигмент, постакне, тусклый цвет лица
- Если хочется профилактики старения, но без уколов

**Важно:**

Все процедуры должны проводиться только квалифицированным специалистом, с индивидуальным подбором параметров и протоколов. Аппаратура — мощный инструмент, но при неграмотном применении она может нанести вред.

# **Химические пилинги, инъекции, мезотерапия**

«Когда баночек уже мало, но до пластики ещё рано» - неизвестный косметолог...

## **1. Химические пилинги**

Что это такое: контролируемое “снятие” верхних слоёв кожи с помощью кислот. Зачем это нужно: улучшить текстуру, убрать пигментацию, постакне, запустить обновление.

Виды по глубине:

1. Поверхностный — молочная, миндальная, гликолевая кислоты
  - мягко отшелушивает, подходит даже новичкам
  - почти не требует восстановления
2. Срединный — салициловая, трихлоруксусная (ТСА)
  - действует глубже, нужен 2–3 дня на восстановление
  - помогает при постакне, морщинах, гиперпигментации
3. Глубокий — только у врача, с реабилитацией до 2 недель
  - используется редко, только при выраженных проблемах

Важно: после курса — обязательный уход, SPF и защита от солнца. Часто пилинги делаются осенью-зимой для избежания послежующих осложнений.

## **2. Мезотерапия**

Что это такое: микроинъекции коктейлей из витаминов, аминокислот, гиалуроновой кислоты и пептидов.

Зачем это нужно: насытить кожу изнутри, улучшить тонус, дать glow-эффект.

Форматы:

- Классическая мезотерапия — вручную или “пистолетом”
- Мезороллер/мезопен — микроиглы, которые стимулируют кожу и позволяют веществам лучше проникать

Показания:

- тусклый цвет лица
- обезвоженность
- подготовка к важному событию
- восстановление после стрессов/переездов

Курс: 4–6 процедур с интервалом 1–2 недели

### 3. Инъекции красоты

Здесь мы подходим к самому “эффектному” разделу.

#### **Биоревитализация и биорепарация**

Что это такое: инъекции гиалуроновой кислоты (а иногда — с пептидами, антиоксидантами)

Зачем это нужно: восстановить водный баланс, упругость и плотность

Когда это нужно: после 25–30 лет, особенно при первых признаках старения или обезвоживания

Курс: 2–3 процедуры с интервалом в 2–3 недели

#### **Ботокс/диспорт**

Что это такое: препараты, блокирующие работу мышц, вызывающих мимические морщины

Эффект: морщины “разглаживаются”, лицо выглядит моложе и мягче

Миф: лицо становится “неживым” — при грамотной работе нет. Необходимо соблюдать точную дозировку и проводить правильную инъекцию.

Держится: от 3 до 6 месяцев

#### **Филлеры**

Что это такое: гели на основе гиалуроновой кислоты, заполняющие объем

Где используют: носогубки, губы, скула, подбородок

**Важный момент:** работает только специалист с медицинским образованием

Ищите толковых специалистов, желательно с образованием. Опыт и квалификация: «я всем своим подружкам такое делала», - это верный путь получить проблему еще больше, чем та, с которой вы пришли к этому «мастеру». Красота - хорошо, но здоровье, все же, лучше.

Частый вопрос:

“А если перестану колоть — станет хуже?”

Нет, кожа вернется к исходному состоянию. Но если процедуры делались давно и эффект длился годами, может показаться, что стало хуже — на самом деле это просто возвращение к “реальному возрасту”.

## Как понять, что пора к косметологу

«Не тогда, когда “всё плохо”, а когда хочется — лучше»

Косметолог — это не только про инъекции. Современный косметолог — это:

- эксперт по состоянию кожи,
- грамотный составитель уходовой стратегии,
- и нередко — первая линия обороны перед дерматологом.

Основные признаки, что пора записаться

### **1. Ты запуталась в уходе**

- слишком много баночек, не знаешь, что работает
- прыщи или шелушения появились после новых средств
- читаешь составы — но не понимаешь, какие ингредиенты тебе действительно нужны

Косметолог составит понятную и эффективную схему — без лишнего и опасного. Нередко бывает такое, что грамотный косметолог помогает сэкономить.

### **2. Домашний уход перестал давать эффект**

- кожа «привыкла» или не реагирует на препараты идеи иссякли
- тонус не возвращается даже после масок
- блеск, сухость или воспаления не проходят

Значит, кожа нуждается в более глубоком воздействии: аппараты, кислоты, мезотерапия.

### **3. Ты замечаешь возрастные изменения**

- появляются морщины или «усталое» лицо
- овал лица стал менее чётким
- макияж ложится хуже, чем раньше

Это сигнал, что пора оценить состояние кожи в целом и выбрать грамотную стратегию.

### **4. Периодические обострения: акне, розацеа, пигментация**

- постоянные прыщи, особенно по нижней части лица
- пятна после прыщей не проходят
- появляются красные “островки” раздражения

Не всегда нужен дерматолог — иногда косметолог способен справиться с начальной стадией и помочь подобрать деликатный, но эффективный уход.

## **5. Ты просто хочешь выглядеть лучше**

- важное событие на носу
- хочешь сияния, уверенности, мягкой “дорогой” кожи

Даже одна процедура (например, легкий уход с массажем, пилинг или кислородная терапия) способна заметно улучшить состояние и настроение.

### **Когда точно не стоит откладывать:**

- высыпания становятся болезненными или глубокими
- шелушения или трещины на коже не проходят
- появилась пигментация или сосудистая сетка
- уход вызывает жжение или зуд

Это повод немедленно обратиться к специалисту — лучше потратить час на консультацию, чем месяцы на борьбу с последствиями.

Н стоит забывать и то, что не все проблемы имеют косметологические корни. Иногда лучшее что может сделать косметолог: посоветовать посетить дерматолога.

## **А если «стыдно» или «страшно»?**

Ты не обязана быть экспертом в уходе — ты не косметолог.

Пойти за помощью — это зрелость и забота о себе, а не слабость. Косметология — это не про переделку лица, а про бережную поддержку и разумный подход к коже на всех этапах жизни.

# **Как выбрать хорошего косметолога**

“Уход — это доверие. Начинается оно с правильного выбора.”

## **1. Образование и квалификация — база**

Что должно насторожить:

- нет медицинского или профильного образования или сертификации
- курсы “по Zoom за три дня” — и сразу уколы красоты

- специалист отказывается показать документы или сертификаты

**Минимум:** медсестра с лицензией или врач-косметолог.

**Оптимум:** дерматолог или косметолог с действующей практикой и постоянным обучением.

## **2. Портфолио и реальные кейсы**

Здесь можно обратить не только, на брошюры или сайт, а так же на социальные сети, которые ведет косметолог или студия.

Обращай внимание на:

- фото ДО/ПОСЛЕ (без фильтров и явной ретуши)
- понятные описания проблем, применённых методов и сроков
- повторяющиеся кейсы — это опыт, а не случайность

Красивые фото из интернета — не аргумент, а еще один повод насторожиться.

## **3. Как проходит первичная консультация?**

Хороший косметолог:

- задаёт много вопросов (про здоровье, уход, образ жизни)
- осматривает кожу при дневном свете, а не “на бегу”
- объясняет всё простыми словами
- не навязывает процедуры сразу
- интересуется, какие препараты ты уже использовала
- рассказывает альтернативные варианты, если процедура не подходит

**Плохой сигнал:** «Сделаем вот это — всё будет супер». Без объяснений и анализа кожи.

## **4. Цены — не главный ориентир**

- дешево ≠ плохо
- дорого ≠ хорошо

Важно не сколько стоит процедура, а что в неё входит, кто её делает и на каком оборудовании.

## **5. Условия и стерильность**

Внимательно осмотришься:

- одноразовые перчатки, маски, простыни
- чистота не только в зоне клиента, но и в закутках
- антисептики, стерилизаторы
- приборы с маркировкой, не “no-name”

Массаж на голых пальцах и уколы без стерильного лотка — нет, даже если “всего за 50 евро”. Иногда - это цена новой проблемы.

## 6. Психологический комфорт

- тебя не осуждают
- не навязывают услуги
- не торопят
- после встречи ты чувствуешь ясность, а не тревогу

**Вывод:** косметолог — это не “мастер на час”. Это человек, которому ты доверяешь свое лицо.

Чек-лист: «Мой косметолог — это...»

| Критерий                             | Да / Нет                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Есть профильное или мед. образование |   |
| Грамотно провёл консультацию         |   |
| Не навязывал процедуры               |   |
| Объяснил план ухода                  |   |
| Ответил на все мои вопросы           |   |
| Я чувствовала себя спокойно          |   |

# Глава 8. Возрастной подход к уходу

## Особенности ухода в 20, 30, 40, 50+ лет

“Возраст — это не диагноз. Это ориентир, как слушать и поддерживать свою кожу.”

### **20–25 лет: базовая поддержка и профилактика**

Главные задачи:

- Укрепить кожный барьер
- Не перегружать кожу
- Привить привычки, которые будут работать десятилетиями

Фокус:

- Мягкое очищение, легкое увлажнение
- SPF каждый день
- Контроль за стрессом, сном и питанием
- Иногда — точечная борьба с акне

Чего не нужно:

- активных кислот, ретинола, жёстких скрабов
- 10-ступенчатого ухода “на всякий случай”

### **25–30 лет: первая коррекция и защита**

Главные задачи:

- Удерживать влагу и тонус
- Начать “бережную профилактику”
- Поддерживать микробиом и барьер

Фокус:

- Введение антиоксидантов (витамин С, ниацинамид)
- Гиалуроновая кислота
- Уход за кожей вокруг глаз
- Возможно — мягкие энзимные пилинги

В этом возрасте важно не гнаться за “anti-age”, а беречь кожу от накопленных повреждений.

### **30–40 лет: работа с первыми признаками возраста**

Главные задачи:

- Поддерживать выработку коллагена
- Выравнивать тон, бороться с тусклостью
- Следить за тургором (плотностью и упругостью)

Фокус:

- Введение ретиноидов (ретинол в низких дозах)
- Пептиды, витамины С и Е
- Более насыщенные увлажняющие кремы
- Ночная маска 1–2 раза в неделю
- SPF — уже без пропусков

Главное — не чередовать всё подряд, а составить сбалансированный план.

### **40–50 лет: гормональные изменения и восстановление**

Главные задачи:

- Уменьшить последствия снижения эстрогенов
- Работать с морщинами и пигментацией
- Стимулировать обновление кожи

Фокус:

- Пептиды (особенно медные)
- Ретинол и АНА-кислоты (в разумной дозировке)
- Липиды и церамиды — восстановление барьера
- Косметические процедуры: микротоки, массаж, мезотерапия

Могут появиться возрастные высыпания (акне в 40 — не миф), требующие корректировки ухода.

### **50+ лет: зрелая кожа, новые приоритеты**

Главные задачи:

- Поддержка структуры кожи

- Комфорт и восстановление
- Меньше «борьбы» — больше заботы и баланса

Фокус:

- Интенсивное увлажнение и питание
- Поддержка сосудов и устранение гиперчувствительности
- Пептиды, растительные аналоги гормонов (фитоэстрогены)
- Профессиональный уход 1–2 раза в месяц

На этом этапе простота и регулярность важнее обилия средств. Лучше меньше — но точнее.

Важно помнить и поимать, что:

- Возраст — ориентир, а не строгая шкала.
- Состояние кожи важнее цифр в паспорте.
- У всех — разная генетика, гормональный фон, образ жизни.

Поэтому уход нужно адаптировать индивидуально, а не слепо следовать шаблону.

## Когда начинать антивозрастной уход?

Короткий ответ: Не по возрасту, а по состоянию кожи.

Что вообще значит «антивозрастной уход»?

Это не борьба со старостью, а:

- профилактика потери коллагена, эластина и влаги
- защита от фотостарения
- поддержка обновления клеток
- коррекция первых признаков (мелкие морщинки, тусклость, потеря упругости)

Это не обязательно мощные сыворотки и инъекции. Иногда антивозрастной уход — это просто правильный SPF и увлажняющий крем.

По каким признакам понять, что пора?

Обрати внимание не на паспорт, а на:

- появление тусклости, «серости» тона
- ощущение стянутости и сухости, хотя раньше такого не было
- снижение упругости: «мягче» щёки, «поплывшие» контуры

- мимические морщинки не исчезают, даже если лицо расслаблено
- кожа хуже переносит стрессы, солнце, недосып

Внутренний маркер — кожа стала “ленивее” восстанавливаться.

Возрастные ориентиры

| Возраст | Что вводим                                          |
|---------|-----------------------------------------------------|
| 20–25   | Только базовый уход и SPF                           |
| 25–30   | Антиоксиданты: витамин С, ниацинамид                |
| 30      | Мягкий ретинол, пептиды, АНА-кислоты                |
| 40      | Комбинация активов: ретинол, пептиды, антиоксиданты |
| 50      | Липиды, керамиды, фитоэстрогены, поддержка сосудов  |

Антивозрастной уход — это марафон, а не скорая помощь. Его эффект — накопительный и должен поддерживаться.

### Частые ошибки

- Начать ретинол “на всякий случай” в 22 — и нарушить барьер
- Перегрузить кожу активами, ожидая “мгновенного омоложения”
- Думать, что крем «от морщин» = антивозрастной уход (не всегда!)

Начинаем антивозрастной уход не тогда, когда “все уже начали”, а когда кожа подаёт сигналы. Главное — не возраст, а понимание, чего именно сейчас не хватает твоей коже: влаги, защиты, стимуляции обновления или просто заботы.

## Уход в период беременности, лактации и менопаузы

“Гормоны меняются — уход тоже.”

Полагаю, что это довольно важная часть книги, так как беременность сама по себе довольно трудна и невероятно меняет жизненный уклад. Уход за собой может



перейти не просто на второй, он может уйти со всех видимых планов. Но если ситуация позволяет и хочется продолжать сиять, то мы попробуем разобраться как сделать это максимально безопасно.

## 1. Беременность: как меняется кожа

Что происходит:

- Повышается уровень эстрогенов и прогестерона
- Увеличивается чувствительность кожи
- Часто появляется пигментация (мелазма)
- Возможны высыпания, зуд, покраснения
- Жирная кожа может стать сухой — и наоборот
- Усиливается сосудистый рисунок (купероз)

В самом начале разберемся что именно нам нельзя:

| Компонент                           | Почему нельзя                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Ретинол (витамин А)                 | Риск тератогенного действия (повреждение плода) |
| Салициловая кислота в высоких дозах | Системное всасывание, потенциальная опасность   |

| Компонент                                 | Почему нельзя                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Гидрохинон                                | Проникает глубоко в кожу, возможна токсичность     |
| Эфирные масла в высоких концентрациях     | Могут вызвать аллергию или спазмы                  |
| Химические пилинги (срединные и глубокие) | Агрессивно воздействуют на кожу и иммунную систему |

Что можно:

- Физические солнцезащитные фильтры (оксид цинка, диоксид титана)
- Ниацинамид (В3) — уменьшает воспаление, поддерживает барьер
- Витамин С — борется с пигментацией и защищает от УФ
- Увлажняющие компоненты: гиалуронка, глицерин, алоэ вера
- Масла с невысокой комедогенностью: жожоба, сквалан
- Молочная кислота в низкой концентрации (мягкий пилинг)

**Супер важно: любые средства лучше согласовать с врачом, особенно в первом триместре.**

## 2. Лактация: особенности и ограничения

После родов:

- может сохраняться пигментация
- наблюдаются гормональные “качели”
- кожа может быть обезвоженной или раздражённой
- акне может обостриться из-за изменений в тестостероне

Уход:

- Ориентируемся на мягкое восстановление: увлажнение, защита, питание
- Всё ещё исключаем ретиноиды и сильные кислоты
- Возвращаем средства постепенно, наблюдая за реакцией
- Избегаем аллергенных отдушек и эфирных масел — контакт с кожей ребёнка

## 3. Менопауза: кожа становится другой

Что меняется:

- Резко снижается уровень эстрогенов
- Кожа становится тонкой, сухой, вялой
- Уменьшается синтез коллагена и гиалуроновой кислоты
- Нарушается микробиом и защитный барьер
- Возникает склонность к раздражению и куперозу

Уход:

- Питание и восстановление липидного слоя — приоритет
- Фитоэстрогены (например, из сои) — поддерживают гормональный баланс кожи
- Пептиды, керамиды, сквалан — восстанавливают структуру
- Мягкий ретинол (ретинилпальмитат) — допустим после консультации
- Антиоксиданты (витамин Е, коэнзим Q10) — замедляют старение
- Липидные кремы и масла — особенно на ночь
- SPF 50 — защита от фотостарения обязательна

Что объединяет все периоды:

| Принцип                     | Почему это важно                                        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|
| Мягкость и деликатность     | Гормонально активная кожа = повышенная чувствительность |
| Увлажнение и защита барьера | Кожа теряет влагу быстрее                               |
| Избегать перегруза активами | Иначе — раздражение, сыпь, воспаление                   |
| Консультация с врачом       | Особенно при беременности и лактации                    |

## Поддержка кожи при смене гормонального фона

Когда гормоны «играют», кожа — первая, кто это замечает.

Гормональный фон влияет на работу сальных желез, уровень гидратации, чувствительность, воспалительные процессы и пигментацию. Поэтому в моменты гормональных скачков кожа особенно нуждается в бережном, адаптированном уходе.

Когда происходят гормональные изменения:

1. Подростковый период (пубертат)
2. Менструальный цикл (особенно фаза перед месячными)
3. Беременность
4. После родов
5. Лактация
6. Менопауза
7. Прекращение приёма гормональных контрацептивов
8. Заболевания (например, гипотиреоз, СПКЯ)
9. Стресс и хроническая усталость

Что происходит с кожей:

| Гормон                    | Влияние                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------|
| Эстроген                  | Увлажнение, эластичность, сияние               |
| Прогестерон               | Может вызывать задержку воды, чувствительность |
| Тестостерон               | Стимулирует выработку кожного сала, акне       |
| Кортизол (гормон стресса) | Усиливает воспаление, снижает иммунитет кожи   |
| Инсулин                   | Косвенно влияет на жирность и воспаление       |

Базовые принципы поддержки:

1. Успокаивать и не перегружать
  - При любом гормональном скачке кожа часто становится чувствительной
  - Избегай агрессивных средств (высокие концентрации кислот, ретиноидов)
  - Используй барьерные кремы, церамиды, пантенол, аллантоин
2. Адаптировать уход к циклу
  - Например, в лютеиновой фазе цикла (вторая половина) возможны воспаления → включаем ниацинамид, лёгкие противовоспалительные сыворотки
  - В фолликулярной фазе (первая половина) кожа чаще в лучшем состоянии → можно аккуратно добавить пилинги и ретинол
3. Контроль жирности и акне

- Салициловая кислота (в низкой концентрации), цинк, зелёный чай
- Ниацинамид — регулирует себум и поддерживает барьер
- Мягкие гелевые текстуры, некомедогенные средства

#### 4. Работа с пигментацией

- Во время беременности, при приёме ОК и в менопаузе часто появляется мелазма
- Используем витамин С, арбутин, азелаиновую кислоту, SPF 50
- Избегаем агрессивных отбеливающих средств (особенно во время беременности!)

#### 5. Питание кожи

- С возрастом и при снижении эстрогенов кожа становится тоньше → важны масла, липидные текстуры, пептиды
- В менопаузе рекомендуются кремы с фитоэстрогенами (соя, ирис, красный клевер)

#### Общие рекомендации:

- Следи за состоянием кишечника — он напрямую влияет на кожу при гормональных изменениях
- Соблюдай режим сна — кортизол нарушает баланс кожи
- Минимизируй стресс — через дыхательные практики, прогулки, йогу
- Не бойся обращаться к врачу (гинеколог, эндокринолог) при длительных проблемах

## Глава 9. Психология ухода за собой

### Почему мы часто забрасываем уход

(И как перестать винить себя за это)

Уход за кожей — это не только про кремы и процедуры. Это ритуал заботы о себе, зеркало нашего внутреннего состояния, настроения, даже самооценки. И если вы вдруг замечаете, что перестали регулярно умываться, наносить сыворотку или делать маски, — это повод не ругать себя, а прислушаться.

Я лично знаю девушек, которые, что называется, выиграли генетическую лотерею. Многие не могут достичь их внешнего вида даже с использованием типовой косметики и целой армии визажистов. Но даже эти девушки увереннее себя чувствуют при поддержании ежедневного ритуала ухода за собой. Скорее всего есть в этом действе что-то медитативное, успокаивающее. Время, которое можно посвятить только себе.

Причины, по которым мы забрасываем уход:

### **1. Усталость и выгорание (может звучит это очень громко или пафосно, но так и есть...)**

Когда ты физически и эмоционально истощена, последнее, чего хочется — это наносить 5 баночек по инструкции.

Что можно делать:

- Минимизировать шаги. Очищение + крем — уже хорошо.
- Использовать принцип «лучшая рутина — та, которую ты можешь выдержать».

### **2. Отсутствие мотивации**

Мы не видим моментального эффекта — и бросаем.

Попробуйте:

- Фиксировать улучшения. Фото до/после, дневник состояния кожи.
- Визуализировать цель: сияющая кожа — как часть образа, уверенности, заботы о себе.

### **3. Инфошум и паралич выбора**

Сотни продуктов, мнений, трендов... В итоге не знаешь, что выбрать — и не делаешь ничего.

В этом случае стоит:

- Вернуться к базовому минимуму. Очищение + увлажнение + SPF.
- Выбрать одного эксперта, которому доверяешь.

### **4. Негативный опыт**

Что-то вызвало сыпь, раздражение — и пропало желание экспериментировать.

Что делать:

- Не отчаиваться: это не «вся косметика плохая», а конкретный продукт не подошёл.

- Сделать упор на средства для чувствительной кожи, восстанавливающие компоненты.

## 5. Ощущение “недостойности”

Я думала писать ли про это... Это больше психологическая проблема, которая распространяется не только на уход за собой. Однако, пусть и редко, но такое случается.

В этом случае часто за отсутствием ухода кроется убеждение: «мне не нужно», «не заслуживаю», «всё равно не поможет».

Что делать:

- Переписать внутренний диалог: не «я должен/должна», а «я выбираю заботиться о себе».
- Начать с малого: одно приятное действие в день (даже просто умыться тёплой водой с мылом без спешки — уже акт любви к себе).

## Как уход влияет на самооценку

Казалось бы — нанёс крем, умылась, сделала маску... Пустяки.

Но на самом деле — это действия, которые глубоко влияют на наше восприятие себя. Уход за кожей может стать настоящим инструментом укрепления самооценки, уверенности и даже внутренней устойчивости.

Уход = Доказательство своей ценности

Каждый раз, когда мы совершаем действие по уходу за кожей, мозг получает сигнал:

«Я заслуживаю заботы»

«Моё тело достойно внимания»

«Я важна для самой себя»

Это работает даже если вы не чувствуете моментального эффекта — повторяющийся жест, ритуал, маленький шаг создаёт базу любви к себе.

Отказ от ухода = Падение самооценности

Когда мы надолго забрасываем заботу о себе, это может закрепить внутренние установки вроде:

- «Мне всё равно»

- «Я не заслуживаю»
- «Нет смысла, всё равно не изменится»

Этот процесс может быть незаметным, но он постепенно подтачивает уверенность, особенно в сложные периоды жизни — стрессы, выгорание, послеродовая депрессия, развод, утрата.

### Эффект зеркала

Когда кожа становится чище, тон ровнее, появляется лёгкое сияние — это мгновенно сказывается на том, как мы видим себя в зеркале.

А как мы видим себя — так мы себя и чувствуем.

1. «Я выгляжу лучше»
2. «Я ухожена»
3. «Я себе нравлюсь»
4. «Я управляю своей жизнью»

Самоценность ↔ Уход: это круг

Чем выше самооценка — тем легче следить за собой.

Чем регулярнее и осознаннее уход — тем крепче и устойчивее самооценка.

Это процесс, который взаимно усиливает сам себя.

Что можно сделать прямо сейчас:

1. Заведите утренний ритуал «для себя» — даже 2 минуты у зеркала.
2. Выберите один продукт, который приносит вам радость (аромат, текстура, эффект).
3. Говорите себе добрые слова, пока наносите уход:
  - «Я заботливая»
  - «Я достойна»
  - «Я вижу себя»
  - «Я прекрасна сейчас»

## Как сформировать устойчивую привычку ухода

Уход за кожей работает только тогда, когда он регулярный. Разовые маски или случайные процедуры не дают долгосрочного эффекта. Задача — сделать рутину естественной частью жизни, как чистка зубов.

## **1. Понимайте, зачем вы это делаете**

Привычка не держится на «надо» — она держится на мотиве. Ответьте себе:

- Что для меня значит уход за собой?
- Как я хочу себя чувствовать после?
- Какую проблему я решаю?
- Какой образ себя я хочу создать?

Люди не пропускают то, что связано с их самоидентичностью. Это небольшой трюк, направленный на удовлетворение своего эго. И он работает.

Например: «Я — человек, который ухаживает за собой» звучит сильнее, чем «Я должна это делать».

## **2. Делайте уход удобным**

Уберите барьеры:

- не заставляйте себя делать 10 шагов — начните с 2–3
- поставьте средства на видное место
- используйте дозаторы, мини-баночки, зеркала с подсветкой — это делает процесс приятнее

Удобство = больше шансов не пропустить

## **3. Привяжите к триггерам**

Триггеры — это события, к которым вы «привязываете» рутину:

- Утренний душ → уход за кожей
- Чистка зубов → тоник + крем
- Снятие макияжа → маска раз в неделю

Привычка «пришивается» к уже существующей.

## **4. Не бойтесь минимума**

Пропустили вечерний ритуал? Очень устали?

Сделайте один шаг — хотя бы умывание. Хотя бы крем. Это сохранит структуру.

Ловушка перфекционизма: «Если не сделала всё идеально — значит, не сделала вовсе».

Лучше минимум, чем ничего.

## **5. Видьте результат**

Ведите маленький дневник ухода или делайте фото «до/после» — это визуально укрепляет желание продолжать.

- Запишите, как вы себя чувствовали после ухода
- Отмечайте, какие средства работают
- Замечайте комплименты и внутренние ощущения

## **6. Используйте силу окружения**

- Подпишитесь на косметолога или блогера, который вдохновляет
- Делитесь своими открытиями с подругами
- Ходите к специалисту хотя бы раз в 2–3 месяца — это «перезагружает» мотивацию

## **7. Сделайте это актом заботы о себе**

Уход — это не наказание, не долг, не способ «починить» себя.

Это — диалог с телом. Внимание. Уважение. Ласка.

Пусть уход будет не «проектом по улучшению», а якорем заботы в вашем дне.

# **Глава 10. Когда уход не работает: медицинские причины, требующие лечения**

Почему важно отличать уход от лечения?

На мой взгляд - это одна из самых важных глав этой книги. Критически важно уметь отличать косметическую проблему от болезни. Многие девушки (и мужчины) годами тратят деньги на средства и процедуры, но не получают результатов.

Думаю, вы догадались почему:

Потому что пытаются лечить болезнь косметикой, игнорируя внутренние причины.

В этой главе мы разберём:

- признаки, когда кожа просит о помощи,
- состояния, которые не исправишь масками,
- как отличить косметическую проблему от дерматологической.

## **Основные признаки, что коже нужно лечение**

Если у вас наблюдается хотя бы один из следующих симптомов — это не повод для нового крема, а сигнал: врач-дерматолог — ваше следующее средство ухода.

### **1. Хроническое воспаление**

- кожа постоянно горит, покрасневшая, болезненная, горячая
- появляется сыпь, которая не проходит неделями

**Возможные причины:** розацеа, дерматит, аллергия, гормональные нарушения.

### **2. Постоянные или гнойные акне**

- гнойники, подкожные воспаления, которые болят
- акне появляется вне зависимости от цикла или стресса
- остаются пигментные пятна, рубцы

Не косметолог, а дерматолог, возможно — с подключением эндокринолога или гастроэнтеролога.

### **3. Повышенная чувствительность**

- кожа реагирует на большинство средств (жжёт, чешется, краснеет)
- появляется ощущение «обожжённого лица»
- невозможно даже умыться водой

Может быть нарушен эпидермальный барьер, но также это может быть симптом аллергии, атопии или купероза.

### **4. Необъяснимая сухость или жирность**

- кожа сильно шелушится, несмотря на увлажнение
- или, наоборот, сильно жирнится, при этом ощущается сухость

**Возможны:** гормональные нарушения, аутоиммунные процессы, патологии сальных желез.

## 5. Плотные образования, бугры, узлы

- появляются подкожные узелки, бугры, уплотнения
- особенно если они растут или болят

Это повод для биопсии и консультации у дерматоонколога.

Не оттягивайте.

### Когда нужно обследование?

Иногда проблемы с кожей — лишь вершина айсберга. Как было сказано еще в самом начале: многие проблемы с кожей - это результат внутренних проблем организма. Так какие могут быть причины:

| Состояние                                      | Что может вызывать                           |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Гастрит, дисбактериоз                          | Акне, сыпь, жирность                         |
| Гормональный сбой (щитовидка, половые гормоны) | Жирность, сухость, пигментация               |
| Хронический стресс и кортизол                  | Воспаления, чувствительность                 |
| Инсулинорезистентность                         | Кистозные акне, утолщение кожи               |
| Проблемы с желчным пузырём                     | Серый цвет лица, высыпания на щеках и висках |

Если кожа долго не отвечает на правильный уход — стоит пройти базовую диагностику. Первый шаг - посещение дерматолога.

Что часто путают с косметическими проблемами?

| Косметическая проблема | Может быть симптомом         |
|------------------------|------------------------------|
| Постоянное шелушение   | Себорейный дерматит, псориаз |
| Краснота на щеках      | Классическая розацеа         |

| Косметическая проблема | Может быть симптомом        |
|------------------------|-----------------------------|
| “Закупоренные поры”    | Демодекоз                   |
| Тусклая кожа           | Анемия, гипотиреоз          |
| Мелкие прыщи на лбу    | Проблемы ЖКТ или микробиома |

### Когда к косметологу нельзя?

Есть состояния, при которых любые процедуры могут усугубить ситуацию:

- острые воспаления на коже
- герпес в активной фазе
- аутоиммунные заболевания кожи (псориаз, экзема, волчанка)
- нарушения свертываемости крови (особенно для инъекций)
- онкология или восстановление после химиотерапии

В таких случаях — сначала консультация профильного врача. Только потом можно возвращаться к уходу.

Что делать, если вы узнали себя?

1. Не паникуйте — в большинстве случаев кожа хорошо восстанавливается после лечения.
2. Найдите хорошего дерматолога, желательно с опытом в эстетической медицине.
3. Сделайте паузу в активном уходе — используйте только базовый уход: мягкое очищение + увлажнение + SPF.
4. Пройдите обследование по рекомендациям врача.
5. Вернитесь к расширенному уходу после стабилизации состояния кожи.

### Заключение

Уход — это замечательно. Но уход не может заменить лечение, когда организм просит о помощи. Красота начинается со здоровья. А здоровая кожа — пусть не всегда гладкая, но безболезненна и приятна. Именно на это настроен весь уход за нашей кожей - как можно дольше сохранить здоровье и то, что дано природой. Помочь ей справиться с внешними, а иногда и внутренними факторами, придав сил и питательных веществ. Все это работает, только если мы здоровы.

# Глава 11. Частые вопросы и схемы ухода

## Ответы на популярные вопросы клиентов

Здесь мы собрали реальные, часто задаваемые вопросы, которые слышит любой косметолог, и даём чёткие, понятные ответы без «воды» и с профессиональной точки зрения.

*“Нужно ли использовать тонер? Это правда важно?”*

**Ответ:**

Тонер (или тоник) помогает восстановить pH после умывания, подготовить кожу к последующим этапам ухода. Если ваше средство для очищения мягкое и pH-сбалансированное — можно обойтись без тонера. Но для чувствительной и склонной к раздражениям кожи он полезен.

*“Какой крем самый лучший?”*

**Ответ:**

Нет «самого лучшего» крема. Есть подходящий конкретно вам — по типу кожи, времени года, возрасту и задачам. Даже дорогой крем не будет эффективен, если не подходит вашей коже или используется неправильно.

*“У меня жирная кожа. Нужно ли мне увлажнение?”*

**Ответ:**

Да, однозначно. Жирная кожа может быть обезвоженной — и чем меньше влаги, тем активнее работают сальные железы. Ищите лёгкие, гелевые формулы с гиалуроновой кислотой или ниацинамидом.

*“Я пользуюсь сывороткой. Обязательно ли сверху крем?”*

**Ответ:**

Сыворотка — как концентрат. Она даёт активное воздействие, но не защищает кожу от испарения влаги. Крем «запечатывает» уход. Исключение — утро в жару или для жирной кожи: можно оставить лёгкую сыворотку с SPF.

*“Сколько нужно времени, чтобы увидеть результат от ухода?”*

**Ответ:**

Обычно 28 дней — полный цикл обновления кожи. Но для активных средств (например, ретинола) может потребоваться 2–3 месяца.

Важно: стабильность и регулярность работают лучше, чем «магия за ночь».

*“Можно ли смешивать ретинол и витамин С?”*

**Ответ:**

Лучше — по разным дням или утро/вечер. Оба ингредиента активные и могут раздражать кожу при одновременном применении. Например:

- Утро — витамин С
- Вечер — ретинол (через день)

*“Если кожа в порядке, можно ли ничего не делать?”*

**Ответ:**

Если кожа здорова — это прекрасно! Но базовый уход всё равно нужен: очищение, увлажнение и SPF. Это минимальная поддержка, как пить воду или чистить зубы. Уход — это не «ремонт», а профилактика.

*“У меня чувствительная кожа. Какие средства мне подходят?”*

**Ответ:**

Ищите пометки:

- hypoallergenic,
- для чувствительной кожи,
- без отдушек и спирта.

Также хороши средства с:

- пантенолом,
- церамидами,
- центеллой азиатской.

Избегайте агрессивных кислот, физического скрабирования, сильных ароматов.

# Примеры рабочих уходов по типу и состоянию КОЖИ

## **Сухая кожа**

Утро:

1. Мягкое очищающее молочко или крем-гель
2. Увлажняющий тоник или эссенция с глицерином / алоэ
3. Сыворотка с гиалуроновой кислотой
4. Питательный крем с церамидами, маслами
5. SPF с увлажняющей базой (химический или комбинированный фильтр)

Вечер:

1. Демакияж (гидрофильное масло или молочко)
2. Очищение мягким средством
3. Сыворотка с ниацинамидом или пантенолом
4. Ночной крем с маслами, скваланом, церамидами
5. Маска 2 раза в неделю — питательная или тканевая

## **Жирная / комбинированная кожа**

Утро:

1. Гель для умывания с салициловой кислотой (если нет раздражения)
2. Освежающий тоник без спирта
3. Сыворотка с ниацинамидом (регулирует себум)
4. Лёгкий гель-крем
5. SPF с матирующим эффектом (например, с цинком)

Вечер:

1. Гидрофильное масло
2. Гель или пенка
3. Сыворотка с кислотами (по расписанию, 2–3 раза в неделю)
4. Крем с ретинолом (по переносимости) или ночной гель
5. Маска 1–2 раза в неделю — глиняная или угольная

## **Чувствительная / реактивная кожа**

Утро:

1. Мицеллярная вода или молочко

2. Успокаивающий тоник с центеллой, аллантоином
3. Сыворотка с пантенолом или азелаиновой кислотой
4. Крем с церамидами, скваланом
5. Минеральный SPF

Вечер:

1. Удаление макияжа мицеллярной водой
2. Мягкое очищение без ПАВов
3. Восстанавливающая сыворотка
4. Ночной крем с центеллой, пантенолом
5. Маски — только успокаивающие и по необходимости

### **Обезвоженная кожа (любой тип)**

Важно: кожа может быть жирной и обезвоженной одновременно.

Ключ — гидратанты (увлажняющие компоненты) и мягкий режим ухода.

Утро:

1. Увлажняющий гель/пенка
2. Тоник с аминокислотами или гиалуроновой кислотой
3. Сыворотка с глицерином, PCA, гиалуроновой кислотой
4. Крем-гель
5. Лёгкий SPF

Вечер:

1. Масляное очищение + гель
2. Гидратантная сыворотка
3. Крем с липидами, скваланом
4. 1–2 раза в неделю — тканевая или гелевая маска

### **Кожа с акне / воспалениями**

Утро:

1. Средство с мягкими кислотами (РНА, салициловая кислота)
2. Тоник с чайным деревом или цинком
3. Сыворотка с ниацинамидом, азелаиновой кислотой
4. Лёгкий крем-гель
5. SPF non-comedogenic

Вечер:

1. Демакияж и умывание
2. Сыворотка с салициловой кислотой или ретиноидами (если назначено врачом)
3. Крем с пантенолом / цинком
4. Маска с глиной или сера — 1 раз в неделю
5. Противовоспалительный лосьон точечно

## Сезонные схемы ухода за кожей

Как правильно ухаживать за лицом зимой и летом, не перегружая кожу и сохраняя баланс.

### **ЗИМА: ХОЛОД, ВЕТЕР, ОТОПЛЕНИЕ**

Что происходит с кожей:

- Усиленная потеря влаги
- Снижение выработки себума
- Повышенная чувствительность
- Склонность к покраснению и шелушениям

Цель ухода:

Защита + питание + восстановление барьера

Утренний уход (зима):

1. Мягкое очищающее молочко или гель
2. Увлажняющий тоник (без спирта!)
3. Сыворотка с гиалуроновой кислотой или ниацинамидом
4. Крем с церамидами, маслами (но не тяжёлый парафин!)
5. SPF обязательно — даже зимой!

Вечерний уход (зима):

1. Демакияж и мягкое очищение
2. Успокаивающий тоник
3. Восстанавливающая сыворотка (пантенол, сквалан, пептиды)
4. Питательный крем или ночная маска
5. 1–2 раза в неделю — питательная маска или энзимный пилинг (мягкий)

### **ЛЕТО: ЖАРА, СОЛНЦЕ, ПОТООТДЕЛЕНИЕ**

Что происходит с кожей:

- Повышенное выделение себума

- Риск обезвоживания (из-за солнца и жары)
- Закупорка пор
- Фотостарение

Цель ухода:

Лёгкость + защита + антиоксиданты + водный баланс

Утренний уход (лето):

1. Лёгкий гель или пенка
2. Тоник с антиоксидантами (витамин С, зелёный чай)
3. Увлажняющая сыворотка (без масел)
4. Гель-крем с гиалуроновой кислотой
5. Лёгкий SPF с матирующим эффектом или флюид

Вечерний уход (лето):

1. Двойное очищение (гидрофильное масло + гель)
2. Тоник с мягкими кислотами (РНА, салициловая — если нужно)
3. Сыворотка с ниацинамидом или антиоксидантами
4. Лёгкий гель или крем
5. 1–2 раза в неделю — гелевая маска или маска с углем

### **Советы по адаптации ухода к сезону:**

- Меняйте текстуру кремов: плотнее — зимой, легче — летом
- Добавляйте антиоксиданты летом и керамиды зимой
- Не забывайте про увлажнение в любую погоду
- Не усердствуйте с кислотами летом (лучше skin cycling)

## **Списки для самостоятельного анализа**

Понять себя = подобрать правильный уход.

### **1. Что мне подходит**

Продукты, которые нравятся коже:

- Название, текстура, ощущения после
- Пример: «Гель с ниацинамидом — кожа ровнее, меньше воспалений»
- Признаки подходящего средства: комфорт, нет стянутости, меньше воспалений, ровный тон

Совет: Ведите записи по категориям — очищение, увлажнение, активы, SPF, маски

## 2. Что не работает

Средства, вызывавшие:

- раздражение
- закупорку пор
- шелушение
- ухудшение состояния

Пример записей:

- «Скраб с крупными частицами — кожа краснела, появлялись микроповреждения, кожа печет»
- «Кислотный тоник каждый день — стянутость и раздражение»

Совет: Обращайте внимание на ингредиенты, чтобы отследить, что именно могло не подойти: спирт, ментол, ароматизаторы, масла комедогенные и т.п.

## 3. Что хочу попробовать

Список средств и активов для тестирования:

- Витамин С утром
- Пептиды в вечернем уходе
- Заменить крем на более лёгкий летом
- Пилинг с РНА вместо АНА

Совет: Добавляйте по одному новому средству за раз и тестируйте 10–14 дней, прежде чем делать выводы

**Как использовать эти списки:**

- Вести заметки в приложении или блокноте
- Возвращаться к ним при смене сезона, гормональных изменениях, стрессах
- Использовать как основу для составления индивидуальной схемы ухода

# Заключение

Почему не стоит сравнивать себя с фильтрами и блогерами

Мы живём в мире, где красота стала визуальной валютой. Мы листаем ленты Instagram и TikTok, видим идеальные лица без пор, сияющую кожу без единого изъяна — и начинаем задумываться: а со мной-то что не так?

Но давай скажем это прямо:

То, что ты видишь — это не кожа, а её цифровая имитация.

- Это фильтры, которые сглаживают текстуру.
- Это искусственный свет, который делает лицо фарфоровым.
- Это постобработка, где каждое пятнышко исчезает по мановению кисти.

Настоящая кожа — не фарфор. Она живая.

У неё есть поры, сосудики, мимика, воспаления, реакции на стресс, гормоны и еду.

И это не “проблемы” — это признаки того, что ты живая. Что ты человек.

От косметолога, честно:

Я видела сотни лиц. Красивых. Натуральных. Смешанных, сложных, капризных.

И я точно знаю: самая красивая кожа — это та, за которой ухаживают с заботой, а не с ненавистью.

- Та, которую питают, а не насилуют кислотами.
- Та, которую понимают, а не наказывают за прыщ перед свиданием, агрессивными кремами и грязными руками в попытках этот самый прыщ в спешке выдавить.

Вместо того чтобы гнаться за чужой картинкой:

Узнай свою кожу. Попробуй разобраться в проблемах, если они есть.

Построй с ней контакт. Попробуй различные варианты ходовой косметики.

Дай ей то, что ей действительно нужно. Остановись на том, что приносит результат.

А ещё — оставь место для лёгкости.

Красота — это не бесконечная борьба. Это путь.

И пусть этот путь будет приятным, тёплым и честным.

**Как продолжить путь: консультации, дневник  
ухода, образование**

Ты уже сделала важный шаг — познакомилась с кожей ближе, узнала её ритмы, потребности и капризы. Но на этом путь не заканчивается. Уход за собой — это процесс, а не проект с конечной датой.

Вот что можно сделать дальше, чтобы этот путь был осознанным, эффективным и приятным:

## **1. Консультация у косметолога**

Когда стоит идти:

- если ты не уверена в своём типе кожи;
- если ничего не помогает;
- если появляются высыпания, покраснения, зуд без причины;
- если хочется обновить уход после смены сезона, возраста или гормонального фона.
- 

Что даёт консультация:

- Индивидуальный подход
- Безопасность при выборе активов
- Экономия — ты перестаёшь покупать “по наитию” и делать ошибки

Выбирай специалиста не по количеству подписчиков, а по знаниям и честности.

## **2. Веди дневник ухода**

Это не занудство — это инструмент самонаблюдения.

Простой блокнот или заметки в телефоне помогут:

- отслеживать реакцию кожи на новый продукт;
- видеть, что действительно работает;
- избежать повторных ошибок.

Записывай:

- дату начала применения продукта,
- как кожа реагировала в первую неделю и через месяц,
- какие ещё факторы были в это время (стресс, ПМС, солнце и т.д.).

## **3. Продолжай учиться**

Мир косметологии развивается быстро:

новые формы витамина С, мягкие ретиноиды, умные пептиды, микробиом-ориентированные формулы...

Но и количество маркетингового шума растёт.

Чтобы не теряться:

- Подписывайся на проверенных специалистов (а не инфлюенсеров);
- Читай профессиональные статьи или книги;
- Слушай подкасты и смотри вебинары.

Главное правило: сначала знания, потом покупки.

**И помни:**

Ты не обязана быть экспертом.

Ты просто человек, который учится ухаживать за собой.

