

# Дополнение о кислотных тониках

Немного о вводе кислот в уход:

- Вводить в уход нужно аккуратно, кожа должна привыкнуть к кислотам
- Первые недели использования может быть пощипывание в первые минуты после нанесения, это нормально
- Начинайте с наиболее мягких кислот с небольшими концентрациями и с тониками с не слишком низкой (от 4.5ph) кислотностью
- Время суток не влияет на эффективность средств с кислотами, но кислоты повышают фоточувствительность, поэтому SPF обязателен x2
- Чувствительность сухой кожи выше, чем нормальной или жирной, поэтому для пилинга подойдут формулы с низкой концентрацией мягких АНА-кислот
- Не стоит сочетать отшелушивающие кислоты с абразивными скрабами

Кислоты с большой концентрацией обязательно используются с нейтрализатором, для новичков такие не подойдут.

**Молочная кислота** — вырабатывается нашей микрофлорой, поэтому обладает меньшим раздражающим эффектом по сравнению с другими кислотами. С нее обычно начинают вводить кислоты в уход в концентрации 10%, и 5% для чувствительной.

**Гликолиевая кислота** — обладает самой маленькой молекулой среди всех фруктовых кислот, поэтому проникает в глубокие слои кожи. Лучшая для антиэйдж по моему мнению. Вводить в уход аккуратно, не в одно время с ретинолом.

**Миндальная кислота** — мягче по сравнению с гликолиевой кислотой и подходит для чувствительной кожи. Универсальная. Борется с пигментацией, улучшает цвет лица, уменьшает воспаления и акне, а также обладает антибактериальным действием. 5-10%

**Лактобионовая кислота** — это самая мягкая кислота в списке, отлично увлажняет кожу, идеальная для сухой для чувствительной кожи.

**Азелаиновая кислота** — славится своими антимикробными и противовоспалительными свойствами, стоит попробовать в борьбе с акне и постакне.

**Салициловая кислота** — жирорастворимая, может проникать непосредственно в поры, растворяя сальные пробки. Применять точечно на прыщик, так как сушит кожу. Не стоит смешивать и сочетать с другими активными кислотами.

---

Revision #1

Created 29 April 2024 16:11:51 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 16:16:47 by fox\_box (Юлия)