

Средства для очищения КОЖИ

о трех типах средств для очищения кожи

□ Примеры средств указаны для референса, вы можете найти качественные средства дешевле, или те, что вам подходят нравятся больше. Не забывайте учитывать тип кожи и ее состояние. Если вы используете ретиноиды, учитывайте, что кожа станет чувствительнее.

Гель для умывания

Эффективно удаляет грязь и излишки кожного сала, не нарушая при этом липидный барьер кожи. Не подходит для демакияжа и для смывания некоторых солнцезащитных кремов.

Примеры:

Для нормальной, жирной и комбинированной кожи: [COSRX Good Morning Low-pH Cleanser](#)

Для проблемной кожи: [CeraVe Acne Control Cleanser](#)

Для НЕ жирной кожи, особенно хорошо для чувствительной: [Bioderma Sensibio Gel](#)

Очищающий гель

Для нормальной и сухой кожи: [CeraVe Hydrating Facial Cleanser Normal to Dry Skin](#)

Мицелярная вода

Жидкость, которая содержит микроскопические шарики масла, плавающие в воде. Они притягивают грязь, жиры и макияж, позволяя легко удалять их без сильного трения. Подходит для утреннего очищения или снятия легкого макияжа, для всех типов кожи, включая чувствительную. Если нужно выбрать всего 1 средство — берите мицелярную воду и протирайте лицо 1 раз утром, 2 раза вечером. После применения нужно смывать водой, умыться раза 3-6.

Примеры:

Для чувствительной, сухой, нормальной [Bioderma Sensibio Micellar Water](#)

Для комбинированной и жирной: [Bioderma Sebium H2O](#)

Гидрофильное масло

Масло, которое при смешивании с водой превращается в эмульсию, легко удаляющую макияж, загрязнения и избытки кожного сала. Подходит для глубокого очищения пор и

удаления водостойкого макияжа. Используется сначала на сухой коже (не дольше 30 секунд), после чего необходимо смыть водой, потом другим очищающим средством остатки. Смыть нужно очень тщательно.

Примеры:

Для чувствительной, нормальной, сухой кожи: [PH Cleansing Oil](#)

Для жирной кожи: [PH Green Deep Cleansing Oil](#)

Как сочетать средства вместе?

Варианты утром:

1. Гель для умывания
2. Мицелярная вода (но ее нужно очень хорошо смыть водой)

Варианты вечером:

1. Мицелярная вода + гель для умывания (более мягкий вариант — советую начать с него)
2. Гидрофильное масло + гель для умывания (более глубокое очищение — если черные точки остались после первого комбо или используете водостойкий макияж)

Стянутость после умывания — признак того, что кожа теряет влагу, недостаточно себума (кожного жира).

Такое может быть в двух случаях:

- слишком агрессивное средство очищения (решение: подобрать новую умывалку)
- у вас сухая кожа лица, что производит мало себума сама по себе (решение: подобрать крем)

Revision #1

Created 29 April 2024 15:57:47 by fox_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 16:03:24 by fox_box (Юлия)