

Уход за кожей

Чтобы подобрать хорошее средство, нужно знать три вещи:

- 1) Индустрия косметики это огромный рынок (почти \$800B) и в ней особенно легко стать жертвой маркетинга.
- 2) Как устроена кожа в принципе
- 3) Особенности своей кожи и организма.

Выбор огромный, от средств "все в одном", которые обещают заменить все, до десяти ступенчатого корейского ухода. Реальность же такая, что любой коже обязательно только 2 этапа - очищение и солнцезащита (spf). Все остальное подбирается уже по потребностям, если по какой-то причине вашей коже чего-то не хватает.

Суть очищения: убрать загрязнения при этом не навредив себе. Также нужно понимать, что тем кто наносит макияж нужен и еще этап демакияжа, это НЕ ОЧИЩЕНИЕ. Сначала снимаете макияж, потом уже очищаете кожу от остатков средств для демакияжа и всего остального.

Как можно навредить коже умывалкой/очищающим лосьоном?

Нарушить главную функцию кожи-барьерную. Советую почитать про липидный барьер (она же гидролипидная мантия). Поэтому не стоит использовать средства с агрессивными ПАВами (в интернете можно найти список), умываться гидрофильным маслом, либо даже кстати просто наносить масло на лицо (хотя тут я думаю не пользуются таким).

Также важно сохранять на коже правильный микробиом, для этого обязательно следить за pH на поверхности кожи. В норме он 4.7-5.7, т.е. слабокислый. Часто умывалки делают щелочными и нарушают это правило, это не здорово. Хотя и здоровая кожа за минут 15-20 восстановит pH, но лучше не нарушать баланс. Выбирая слабокислые очищающие средства вы также экономите на тонере/тонике, он становится необязательным. Также многие средства (например витамин C) плохо работают в щелочной среде, и если вы нанесете его на кожу сразу после такой умывалки он подействует хуже, часть окислится так и не проникнув в кожу.

Выбирая умывалку учитывайте где и когда вы ею будете пользоваться, если после или во время душа, то стоит выбирать еще более мягкие средства, т.к. кожа распарена.

На счет очищающих средств со спиртами - в общем лучше их избегать, если только дерматолог не выписал такие средства конкретно вам. Спирт убивает как плохие, так и хорошие микроорганизмы, но в случае если нужно улучшить микробиом кожи (при акне или воспалениях) вместо уничтожения всего подряд стоит просто создавать хорошие условия

для хороших микроорганизмов и плохие для плохих. Тут как с пищеварением, почти всегда лучше употреблять что-то ферментированное на регулярной основе, чем лечить вздутие антибиотиками.

Отдельно напишу что не стоит тратить деньги на умывалки с витаминами или какими-то активными ингредиентами, так как контакт средства с кожей совсем недолгий. И лучше всегда выбрать более мягкое средство, чем агрессивное и усугубить проблему. Это особенно касается тех у кого жирная кожа, с ней надо работать не через агрессивное очищение (об этом потом).

Массажные масла бывают разные, но вообще любое масло, если наносить его регулярно, в итоге нарушит работу кожи

Итак, идеальное очищающее средство:

- 1) Удобно в использовании для вас
- 2) Имеет pH в диапазоне 4.5-5.7
- 3) Не нарушает гидролипидный барьер (не содержит агрессивных ПАВ и может плохо пениться)
- 4) Не стоит очень дорого, потому что по сути не за что переплачивать
- 5) После умывания нет ощущения, что ты вымыл кожу до скрип.

Чтобы не перегружать конкретными средствами, дам на выбор всего 2. Но могу прокомментировать ваше умывающее средство отдельно.

Если нравится формат водички-на-ватке, советую обратить внимание на аптечные мицеллярки (от Bioderma считается одной из лучших).

Если формат геля, то "Увлажняющий очищающий крем-гель от CeraVe". Я им пользуюсь каждое утро, кстати. В линейке есть еще есть смягчающий гель и для нормальной/жирной кожи, их тоже можно смело брать.

У меня вообще скорее жирная кожа местами, я потом объясню почему использую гель для нормальной/сухой.

Автор заметки: [brummbrumm#6182](#)

Revision #7

Created 23 January 2023 12:56:05 by Mazer

Updated 29 April 2024 16:17:32 by Тимур