

# Выбор Крема

Если вы хотите минималистичный уход, покупайте крем с SPF и наносите его перед выходом на улицу.

Если более продвинутый — купите 2 средства: обычный крем, который будете наносить утром и вечером, и отдельно крем с SPF.

Итак, крем для лица — это средство, предназначенное для завершающего этапа ухода за кожей лица. Позже наносится только солнцезащита и макияж. Крем нужен для **увлажнения, питания и защиты кожи**, а также для помощи в решении других специфических проблем. Особенно хорошо крем помогает справиться с сухостью и чувствительностью кожи, чуть хуже с жирностью и признаками старения. Не стоит выбирать слишком дорогой крем, активные компоненты лучше действуют в виде сывороток, о них мы поговорим в другой день.

Гайд по безопасной косметике у вас уже есть, подбирайте крем опираясь на него и тип, состояние и особенности вашей кожи. Также учитывайте что крем может быть с легкой или плотной текстурой. Если у вас не сухая кожа, советую всегда покупать крема с легкой текстурой (часто представлены как крем-флюид или крем-гель), чтобы не было ощущения пленки или инородности на лице.

Еще раз повторю, что самое главное в креме не набор активных компонентов, а комфортная для вас текстура. Но такие функции как матирование или дополнительная защита от солнца будут приятными бонусами, как и наличие в креме таких компонентов, как витамин B3 (ниацинамид), кофеин, пептиды, витамин C, ресфератрол, токоферол (витамин E), цинк (для жирной кожи), эфирные масла в последних позициях.

---

Revision #1

Created 29 April 2024 16:17:39 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 16:19:12 by fox\_box (Юлия)