

# База, которая тебе нужна

Ежедневный уход  
без лишних шагов

Анастасия Болоникова

Врач-косметолог, стоматолог



# С чего начинается хороший уход?

Домашний уход - ежедневная забота о коже

В базе три задачи: очистить, увлажнить и защитить от солнца

При местных или системных ретиноидах выбирай уход по состоянию кожи: сухости, стянутости и чувствительности

01

---

## Очищение

Смывает загрязнения, макияж и остатки средств

После умывания кожа не должна жечь или стягиваться

02

---

## Увлажнение

Помогает коже удерживать влагу

Жирная кожа тоже нуждается в увлажнении

03

---

## Защита

SPF защищает от солнца и помогает замедлить преждевременное старение кожи

На каждый день выбирай SPF 30 или выше

Активные компоненты - это дополнение в базе, которое подбирается под задачу кожи

# Очищение без скрипа

Главная задача умывания - очистить кожу, не пересушивая её

Больше пены не значит лучше

## Если кожа сухая или легко раздражается

Попробуй мягкое кремовое средство

После умывания кожа не должна жечь или сильно стягиваться

## Если кожа жирная или комбинированная

Подойдёт мягкий гель или пенка

Не нужно пересушивать кожу, чтобы убрать блеск

## Как умываться

Сначала вымой руки с мылом

Гель и пенку наноси на влажное лицо

Молочко - по инструкции к средству

Мягко помассируй всё лицо около минуты

Смой тёплой водой

Аккуратно промокни кожу одноразовой бумажной салфеткой, не растирая



# Два этапа: когда они нужны

После мицеллярной воды или гидрофильного масла умойся мягким очищающим средством  
Это второй этап очищения

01

## Снять макияж и SPF

Гидрофильным маслом, бальзамом или мицеллярной водой  
Выбирай удобный тебе способ

02

## Умыться

Мягкий гель, пенка или молочко смывают остатки средства первого этапа  
Не нужно умываться до ощущения скрипа

## Когда нужны два этапа

Есть стойкий макияж или водостойкий SPF  
Одна умывалка не снимает их полностью

## Когда достаточно одного этапа

Одно средство полностью всё смывает  
Второй этап добавлять необязательно

Гидрофильное масло или мицеллярную воду выбирают под тип и состояние кожи, а также под макияж, который нужно снять

# Очищение: молочко и пенка

## Молочко

Isntree

Yam Root Vegan Milk Cleanser

## Готовая пенка

Ангиофарм

Очищающая пенка с аминокислотами



Для нормальной и сухой кожи

При сухости и стянутости после  
умывания

При сухости на ретиноидах

**Как:** Наноси на сухую кожу, мягко помассируй, добавь воду  
и смой



Для нормальной и  
комбинированной кожи

Средство уже вспенено

**Как:** Распредели по влажному лицу, мягко помассируй и  
смой

# Очищение: крем-пенка и гель

## Крем-пенка

Round Lab

1025 Dokdo Cleanser

## Гель

Anua

8 Hyaluronic Acid  
Moisturizing Gentle Gel Cleanser



Для нормальной и  
комбинированной кожи

Пенится при добавлении воды

**Как:** Вспенить небольшую порцию в чистых влажных руках, нанести на влажное лицо, мягко помассировать и смыть



Для нормальной и  
комбинированной кожи, в том  
числе склонной к жирности

**Как:** Сначала вспенить небольшую порцию в чистых влажных руках, затем нанести на влажное лицо, мягко помассировать и смыть

# Снять макияж без лишнего трения



Bioderma

Sensibio H2O

## МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА

ПАВЫ - очищающие компоненты, которые помогают снять макияж

Они могут раздражать кожу и нарушать её защитный слой даже без сильного трения

Если протирание ватным диском раздражает кожу, я предпочитаю гидрофильное масло

Хорошо смочи диск, сними макияж  
Затем умойся мягким очищающим средством



SKIN1004

Centella Light Cleansing Oil

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСЛО

### 01 Сухие руки и сухое лицо

Нанеси и мягко распредели масло  
Не растирай кожу с усилием

### 02 Добавь немного тёплой воды

Мягкими движениями преврати масло в белое молочко  
- это эмульгирование

### 03 Смой и умойся

Смой водой, затем используй мягкое очищающее средство

# Увлажнение: вернуть коже комфорт

При выборе крема учитывай сухость, стянутость и чувствительность кожи

ГЛАВНЫЙ ОРИЕНТИР

Коже  
должно быть  
комфортно

Меньше сухости,  
стянутости и шелушения

## Что делает крем

Притягивает и удерживает воду, смягчает кожу и замедляет потерю влаги

## Как понять, что подходит

После нанесения кожа не жжёт  
Увлажнения хватает, и стянутость не возвращается сразу

## На что я смотрю при выборе

На состояние кожи сейчас: сухость, шелушение, чувствительность и лечение, которое ты используешь

Жирная кожа тоже нуждается в увлажнении - блеск не означает, что ей хватает воды

# Увлажнение: три варианта

Лёгкое увлажнение



## Dr Althea

345 Relief Cream

Для нормальной и комбинированной  
кожи

Когда не хочется плотного крема

При лёгкой сухости  
на ретиноидах

Более насыщенный уход



## Aestura

Atobarrier365 Cream

Для сухой кожи  
При стянутости и шелушении

При сухости  
на ретиноидах

Для сухой кожи



## Illiyoan

Ceramide Ato  
Concentrate Cream

Насыщенная текстура  
Без ниацинамида

При сухости  
на ретиноидах

# SPF и PA: что означают цифры

UVA и UVB - два вида солнечного ультрафиолета  
Для полноценной защиты нужны оба направления

## SPF

### 30 / 50 / 50+

Показывает уровень защиты от UVB  
Чем выше число, тем сильнее защита

Это не минуты и не часы на солнце  
Даже SPF 50+ не даёт 100% защиты

## PA - защита от UVA

Чем больше плюсов, тем выше уровень защиты

PA+

Невысокая

PA++

Умеренная

PA+++

Высокая

PA++++

Очень высокая

Защита от UVA помогает замедлять преждевременное старение кожи и появление пигментных пятен

# Другие обозначения на упаковке

Так выглядят обозначения на упаковке - оформление у брендов может отличаться

В разных странах маркировки отличаются - искать их все сразу не нужно

## UVA в кружке



Знак защиты от UVA  
Её уровень - не ниже трети  
указанного SPF

## Broad spectrum

BROAD SPECTRUM

Защита от UVA и UVB  
На упаковке также встречается  
надпись UVA/UVB

## UVA-PF / PPD

UVA-PF 20 / PPD 20

Число показывает защиту от UVA  
Чем оно выше, тем выше защита  
Это не часы на солнце

## UVA-звёзды



Британская шкала - до 5 звёзд  
Баланс защиты UVA и UVB  
Смотри вместе с SPF

## Water resistant

WATER RESISTANT  
(80 MINUTES)

Водостойкость  
40 или 80 min - время испытания в  
воде, а не уровень UVA-защиты

## SPF 50+

SPF 50+

Очень высокая защита от UVB  
Плюс не означает защиту от всех  
лучей

Например: SPF 50+ / PA++++ или SPF 50 / UVA в кружке  
В обоих случаях указаны защита от UVB и защита от UVA

# IR и HEV: ещё две надписи

Эти обозначения не заменяют SPF и защиту от UVA

Примеры надписей - оформление у брендов может отличаться

## IR / IR-A

### IR-A PROTECTION

Инфракрасное излучение - часть солнечного света, связанная с теплом

Бренд заявляет защиту от его воздействия  
Например, за счёт антиоксидантов

## HEV / HEVIS

### HEVIS / BLUE LIGHT

Сине-фиолетовая часть видимого света  
Есть в солнечном свете и свете экранов

Надпись означает заявленную защиту от его воздействия

## А от телефона нужен SPF?

При обычном использовании свет экрана слабый  
Отдельная защита кожи от него обычно не нужна



## Что такое мелазма?

Вид пигментации: коричневатые пятна чаще на щеках, лбу и над верхней губой

При мелазме важна защита от видимого солнечного света  
Выбирай тонированный SPF с оксидами железа

# SPF: выбирай удобную текстуру

Нормальная и сухая кожа

## SKIN1004

Hyalu-Cica  
Water-Fit Sun Serum  
SPF50+ PA++++

Увлажняющая текстура  
Оставляет блеск на коже



Жирная и комбинированная кожа

## Eucerin

Oil Control  
Gel-Cream SPF50+

Лёгкий крем-гель  
Матирующий финиш, если не  
нравится блеск после SPF



На ретиноидах SPF выбираем по сухости, чувствительности и переносимости кожи

# SPF: лёгкое покрытие на каждый день

Если ниацинамид не подходит

Нормальная и комбинированная кожа

## Beauty of Joseon

Relief Sun Aqua-Fresh  
Rice + B5  
SPF50+ PA++++

Лёгкий флюид  
Без ниацинамида и отдушки, с  
пантенолом



## Dr Althea

Green Tea Fresh  
Sunscreen  
SPF50+ PA++++

Лёгкая текстура  
Если плотный SPF ощущается  
тяжело



На ретиноидах SPF выбираем по сухости, чувствительности и переносимости кожи

# Забота об улыбке

## ЗУБНАЯ ПАСТА



Elmex

Защита от кариеса  
1450 ppm фтора

Фтор укрепляет эмаль - защитную оболочку зуба

Так зубам легче противостоять кариесу

## ЗУБНАЯ ЩЁТКА



SPLAT

Whitening Medium  
Средняя жёсткость

Снимает налёт снаружи, изнутри и там, где мы жуём

Жёсткость щётки подбирается под состояние зубов и дёсен

## ЗУБНАЯ НИТЬ



SPLAT

DentalFloss  
Вощёная нить

Чистка между зубами - обязательная часть ухода

Щётка очищает три из пяти поверхностей зуба  
Нить - две боковые, между соседними зубами

# Что за чем

## Утро

01

### Очищение

Если нужно умыться

02

### Крем

Если коже нужно увлажнение

03

### SPF

Поверх крема, не смешивая с ним

## Вечер

01

### Снять макияж или стойкий SPF

Если есть

02

### Умыться

После масла или мицеллярной воды

03

### Нанести крем

## Забота об улыбке

Паста с фтором помогает защищать зубы от кариеса  
Щётка и нить убирают налёт, в том числе между зубами

# Твоя база собрана?

☐

## Очищение

После умывания кожа не жжёт и не стягивается

---

☐

## Увлажнение

Крем комфортен, знаю, когда он мне нужен

---

☐

## Защита от солнца

Есть SPF, который удобно наносить

---

☐

## Снятие макияжа

Есть удобный способ, если он нужен

---

☐

## Щётка и паста

Пользуюсь щёткой и пастой с фтором

---

☐

## Очистка между зубами

Есть зубная нить для очищения между зубами

---

Покупай то,  
чего не хватает

Разберём твой уход вместе

Что оставить, что заменить  
и как пользоваться средствами

[Записаться на консультацию](#)