

Skintime x



ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕНИЯ
SKINTIME WELLNESS

Как ухаживать за кожей в якутских условиях

Гайд от Skintime совместно со Skintime Wellness

Оглавление

1. Как определить тип кожи?

- И почему это важно?
 - Шпаргалка: Компоненты и для какой кожи они подходят
-

2. Технология ухода за кожей

- Основные и дополнительные этапы
-

3. Частые ошибки в уходе

4. Кислоты: виды, зачем они нужны и как правильно их использовать

- Не много о ретиноле
-

5. Как вводить активные ингредиенты в свой уход

6. Компоненты, которые нельзя смешивать!

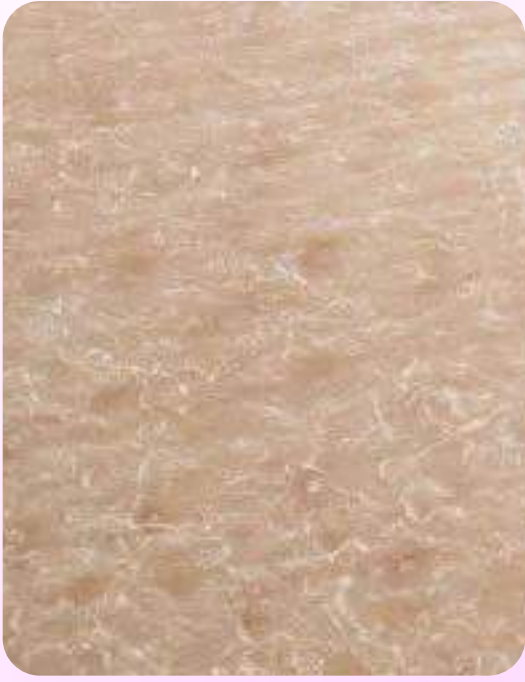
7. Фотостарение и защита от солнца

8. Особенности ухода в зимний период

9. Итог

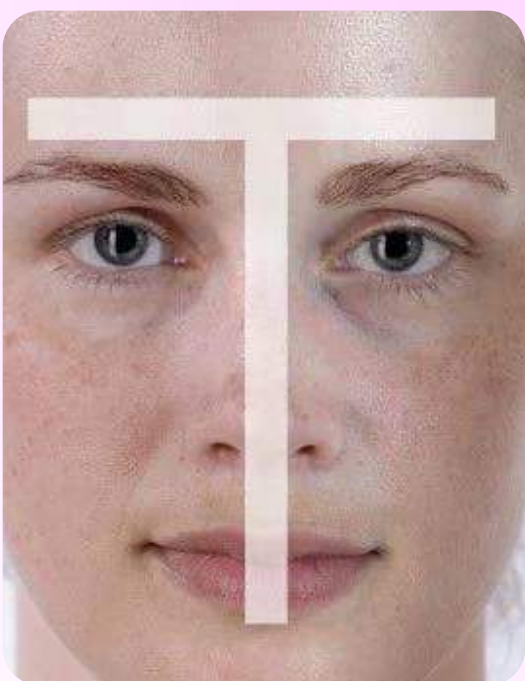
Как определить тип кожи?

И почему это важно?



СУХАЯ КОЖА

Обезвоженная кожа быстро стареет, морщины появляются рано из-за утраты упругости. Поры невидимы, высыпания редки, но шелушение и дискомфорт после очищения обычны. Важно увлажнять, питать и бережно ухаживать.



КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Комбинированная кожа: Т-зона жирная, U-зона сухая. Борьба с жирностью и воспалениями на Т-зоне, увлажнение U-зоны. Используйте средства для обоих типов или универсальные для комбинированной кожи.



НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Редкий тип кожи без дефектов: однородный цвет, здоровый матовый рельеф. Хотя уход не требуется, поддерживать баланс эпидермиса важно для нормальной кожи.



ЖИРНАЯ КОЖА

Жирная кожа: расширенные поры, неровная текстура, склонность к блеску. Устойчива к воздействию. Возможны высыпания. Неправильный уход ускоряет старение. Обезвоживание и пересушивание ухудшают состояние. Важно увлажнение и питание.

Почему важно знать свой тип кожи?

Чтобы правильно определить и подобрать уход, который будет качественно и эффективно работать.

В течение жизни наш тип кожи может меняться.

Причин тому несколько

возраст

наследственность

особенности нервной системы

изменения в гормональном фоне состояние ЖКТ

Поэтому эти знания пригодятся и в будущем, чтобы в нужный момент заметить перемены в состоянии кожи и скорректировать уход.

Шпиргалка | Компоненты и для какой КОЖИ ОНИ ПОДХОДЯТ

| Название компонента | Описание |
|----------------------|---|
| Алоэ | Успокаивает и увлажняет кожу |
| Авокадо | Богат витаминами и жирными кислотами, питает кожу |
| Арбутин | Осветляет пигментацию и выравнивает тон кожи |
| Аденозин | Сокращает морщины и улучшает текстуру кожи |
| Аргановое масло | Увлажняет и питает кожу, делает ее мягкой и гладкой |
| АНА кислоты | Улучшают обновление клеток и выравнивают тон кожи |
| ВНА кислоты | Уменьшают воспаление и поддерживают здоровье кожи |
| Витамин А | Стимулирует обновление клеток и уменьшает морщины |
| Витамин Е | Мощный антиоксидант, защищает кожу от свободных радикалов |
| Витамин С | Осветляет темные пятна и стимулирует коллагеновый синтез |
| Галактомисис | Питательный компонент для увлажнения кожи |
| Гамамелис | Успокаивает раздражения и воспаления кожи |
| Гликоль | Улучшает текстуру кожи и стимулирует обновление клеток |
| Гиалуроновая кислота | Обеспечивает глубокое увлажнение и упругость кожи |
| Жемчуг | Осветляет кожу и придает ей здоровый блеск |
| Зеленый Чай | Антиоксидант, защищает кожу от вредных воздействий |
| Змеиный яд | Стимулирует производство коллагена и уплотняет кожу |
| Золото | Повышает упругость и придает коже сияние |
| Календула | Успокаивает кожу и уменьшает воспаление |
| Керамиды | Восстанавливают липидный барьер кожи и увлажняют ее |
| Коллаген | Уплотняет кожу, делает ее более упругой |
| Лошадиный жир | Питает и увлажняет кожу, делает ее мягкой и гладкой |
| Ласточкино гнездо | Питательный компонент для здоровья кожи |
| Мадекассосид | Успокаивает раздражения и ускоряет заживление кожи |
| Масло Ши | Глубоко увлажняет и питает кожу, делает ее мягкой |
| Ниацинамид | Стимулирует коллагеновый синтез и улучшает текстуру кожи |
| Олива | Увлажняет и питает кожу, богат антиоксидантами |
| Пантенол | Успокаивает раздражения и увлажняет кожу |
| Плацента | Стимулирует обновление клеток и улучшает текстуру кожи |
| Сквалан/Сквален | Увлажняет кожу и поддерживает ее мягкость |
| Уголь | Очищает кожу от загрязнений и токсинов |
| Улитка | Увлажняет и улучшает текстуру кожи, делает ее более упругой |
| Цитрусовые | Содержат витамин С, освежают и осветляют кожу |

ТЕХНОЛОГИЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

ОСНОВНЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ



Помогает избавиться кожу от внешних загрязнений

ОЧИЩЕНИЕ

Очищение залог здоровой кожи! Двойная система очищения – гидрофильное масло или щербет + пенка под ваш тип кожи. Можно использовать пенки, гели, сыворотки для умывания. Очищение помогает нам избавиться от следов макияжа, внешних загрязнений окружающей среды, себума и подготовить кожу к следующему этапу.



Помогает восстановить pH кожи

ТОНИЗИРОВАНИЕ

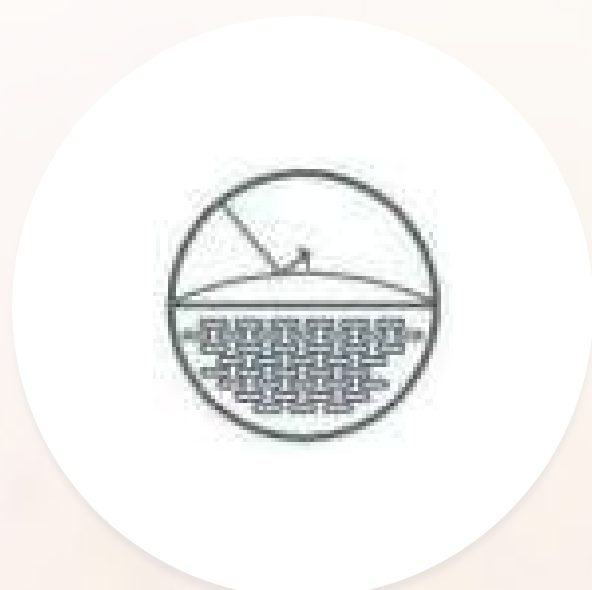
Многие пропускают эту ступень, недооценивая ее важность. После очищения кожи нарушается естественный pH-баланс, возникает щелочная среда. Это ощущается как стянутость кожи. Тоник помогает восстановить pH кожи. Также он подготавливает ее к дальнейшему увлажнению, позволяя всем последующим средствам лучше проникнуть в эпидермис.



Поддержание баланса влаги в коже

УВЛАЖНЕНИЕ

Да, увлажнять необходимо любую кожу, в том числе жирную. Для этого можно использовать крема, сыворотки и гели. Если необходимо глубокое питание, то лучше нанести сыворотку, а после ее впитывания - крем. Все эти этапы необходимо выполнять и утром, и вечером. Занимает весь уход примерно 3-5 минут.



Защита кожи от солнечного излучения

ЗАЩИТА

Любую кожу надо защищать от солнца в любое время года, каждый день. Особенно если используете кислоты в уходе. Перед выходом на улицу за 20-30 мин не забывайте наносить спф. Подбирайте комфортную текстуру под ваш тип. Защита от солнца - залог молодой кожи и избежание ряда проблем в будущем.

Дополнительный уход включает в себя:

- маски (2-3 раза в неделю)
- пилинги (1-2 раза, в зависимости от типа кожи и процента кислот в составе)
- массаж (ежедневно)

Частые ошибки в уходе

- ✘ Неправильное определение типа своей кожи.
- ✘ Нерегулярный уход.
- ✘ Не смывать макияж и санскрин гидрофильным маслом, щербетом.
- ✘ Мазать подряд все и сразу.
- ✘ Ядреные пилинги на регулярной основе.
- ✘ Наносить средство толстым слоем.
- ✘ Использовать одно полотенце для рук и для лица.

! Советы

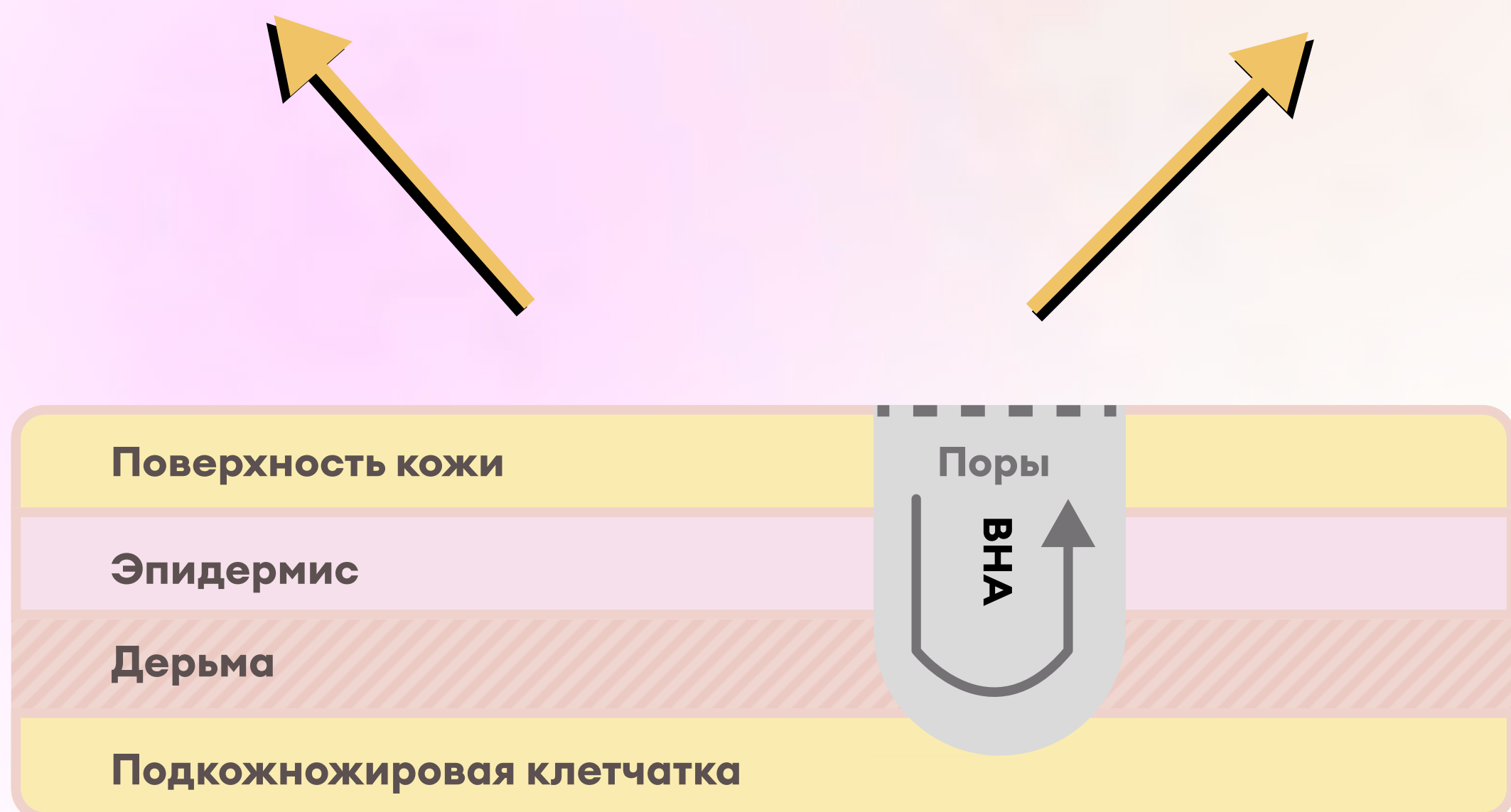
- Приобретите маленькие полотенца недельки. Одно умывание лица – одно полотенце.
- Часто меняйте наволочки на подушке, на которой вы спите.



Кислоты: виды, зачем они нужны и как правильно их использовать

АНА

ВНА



РНА - глюконовая и лактобионовая.

Это самые деликатные кислоты. Они подходят для чувствительной и сухой кожи, способствуют выработке эластина, отшелушивают, борются с пигментацией и улучшают цвет кожи.

ВНА - салициловая кислота.

Больше подходит для жирной кожи, хорошо очищает поры, отшелушивает.

АНА - группа фруктовых кислот: яблочная, миндальная, винная, молочная, лимонная и гликолевая.

Они помогают осветлить кожу, отшелушить, придать ей сияние, убрать постакне, черные точки и сузить поры.

❗ Совет “Как вводить кислоты в свой уход?”

Фактически любые кислоты можно использовать каждому, вопрос в концентрации.

Если вы никогда не пользовались кислотами лучше всего начинать РНА кислот. РНА (поли-гидроксикислоты) – новое поколение кислот, которые действуют более деликатно, благодаря чему отлично подходят для чувствительной кожи, кожи с нарушенным защитным барьером, куперозом.

НЕМНОГО О РЕТИНОЛЕ



Компонент, который борется с морщинами и разглаживает кожу, осветляет пигментацию и лечит акне – мы говорим о ретиноле.



Ретинол – это одна из форм витамина А, но все привыкли называть ретинолом любые его формы и производные. Витамин А укрепляет иммунитет, помогает бороться с инфекциями, оказывает антиоксидантное действие и является частью клеточных мембран.

ЕГО ПОЛЬЗА



Борется с морщинами и старением кожи

Обладает способностью связываться с рецепторами клеток и давать им сигнал производить гиалуроновую кислоту и коллаген. Антиоксидантные свойства ретинола защищают мембраны клеток от разрушения свободными радикалами, продлевая молодость.

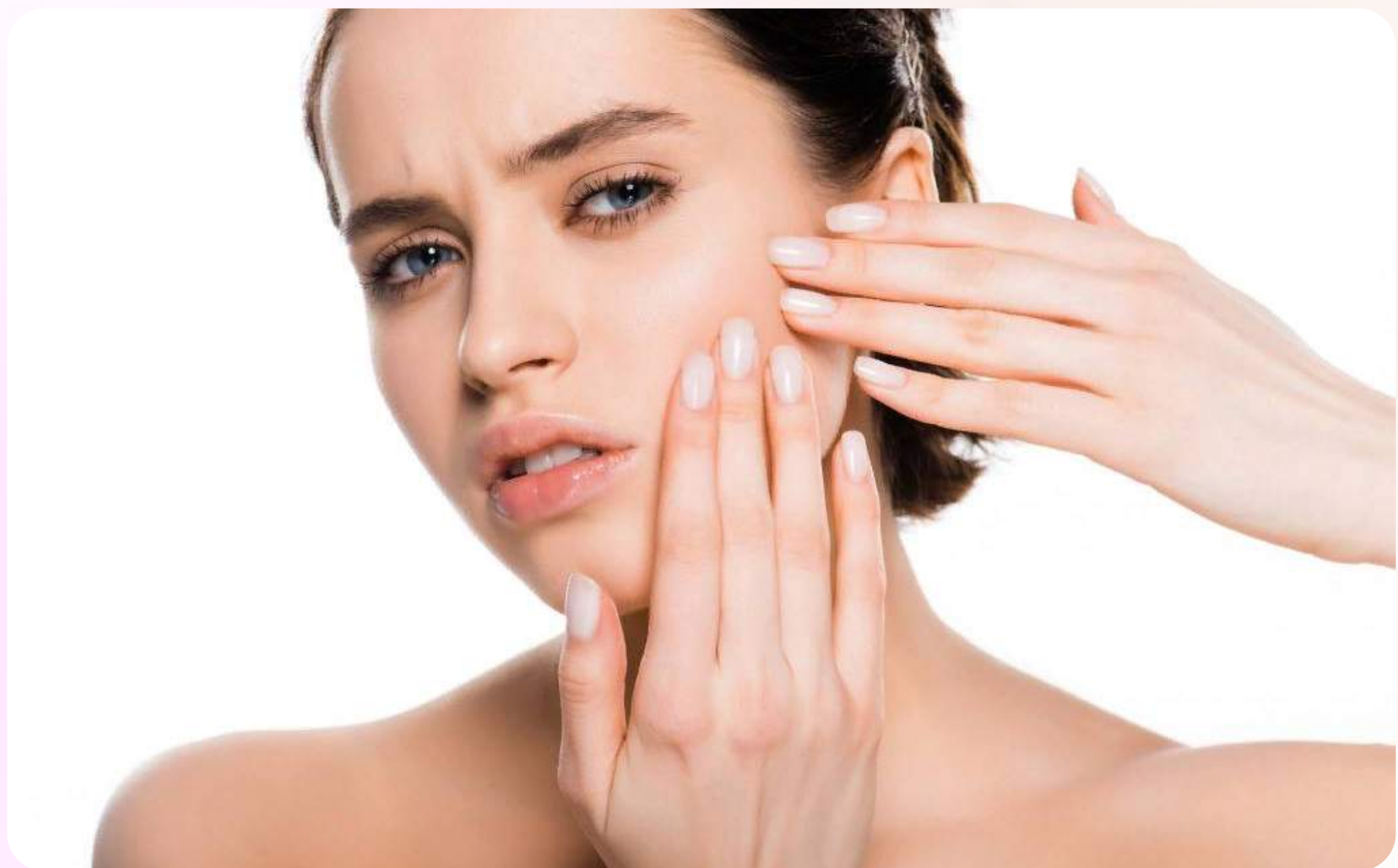
Борется с акне

Нормализует выработку себума
Ретиноиды снижают чрезмерную выработку кожного сала и нормализуют клеточный метаболизм, за счёт чего устраняют прыщи, воспаления и чёрные точки.

Осветляет пигментацию и уменьшает признаки фотостарения

Витамин А подавляет активность тирозиназы – фермента, стимулирующего синтез пигмента меланина, а также активирует клеточное обновление, благодаря чему пигмент поднимается из глубоких слоёв кожи в поверхностные, и со временем отшелушивается.

Кому подойдёт ретинол и как его использовать?



Тебе подойдут продукты с ретинолом, если у тебя есть акне, воспаления и жирный блеск, а также если ты замечаешь признаки возрастных изменений, морщинки и пигментные пятна.

Из-за сильного воздействия ретинол не рекомендуют использовать для чувствительной кожи, для кожи с куперозом, розацеа и экземой.

Также ретинол стоит исключить из ухода за полгода до беременности и придерживаться этого правила весь период вынашивания и кормления. Сейчас у учёных нет твёрдых доказательств, что ретиноиды опасны в этот период, но точно известно, что ретиноевая кислота (та самая, которую используют, как лекарство) имеет тератогенные свойства – то есть, она негативно влияет на развитие плода. Из-за этого менее сильные формы витамина А также рекомендуют исключить из ухода.

Ретиноиды рекомендуется использовать в вечернем уходе, когда кожа не подвергается воздействию ультрафиолета.

- ❗ Из-за сильного воздействия ретинол не рекомендуют использовать для чувствительной кожи, для кожи с куперозом, розацеа и экземой.

ВИДЫ РЕТИНОЛА

РЕТИНОЛА АЦЕТАТ



РЕТИНОЛА ПАЛЬМИТАТ



РЕТИНОЛ



РЕТИНАЛЬДЕГИД



РЕТИНАЛЬДЕГИД
РЕТИНОВАЯ КИСЛОТА/ТРЕТИНОИН

Ретинола ацетат (Retinyl acetate) и ретинола пальмитат (Retinyl Palmitate) – это эфиры ретинола: комбинация витамина А, жирных кислот и пальминтовой кислоты.

Оказывают самый мягкий эффект по сравнению с другими ретиноидами, поэтому отлично подойдут для знакомства с активом. Повышают выработку гиалуроновой кислоты, улучшают текстуру кожи, разглаживают и смягчают.

Ретинол (Retinol) – одна из форм ретиноевой кислоты, часто встречается в составах косметики. Борется с первыми признаками старения: уменьшает глубину морщин, выравнивает тон и микрорельеф, поддерживает молодость кожи. Эффективен в концентрации от 0.15% до 1%.

В качестве аналога для антивозрастного ухода за реактивной кожей используйте бакучиол – это растительный актив с более мягким действием, который оказывает не такое мощное воздействие, но не приводит к раздражению. Бакучиол не только успокаивает чувствительную кожу и стимулирует обновление, но и стабилизирует ретиноиды – из-за этого его нередко можно встретить в формулах с ретинолом или ретинальдегидом.

Ретиналь или ретинальдегид (Retinal/Retinaldehyde) – самая эффективная форма витамина А, доступная в косметике без рецепта.

КАК ПРИМЕНЯТЬ РЕТИНОЛ



- ✓ Вводи в уход постепенно, начиная с 1 раза в неделю
- ✓ Для начала выбери средство с небольшой концентрацией (от 0,01% до 0,03%)
- ✓ Используй вечером на сухую кожу
- ✓ Днём наноси средство с SPF 50 PA++++
- ✓ Исключи ретинол во время беременности и грудного вскармливания

❗ Примечания

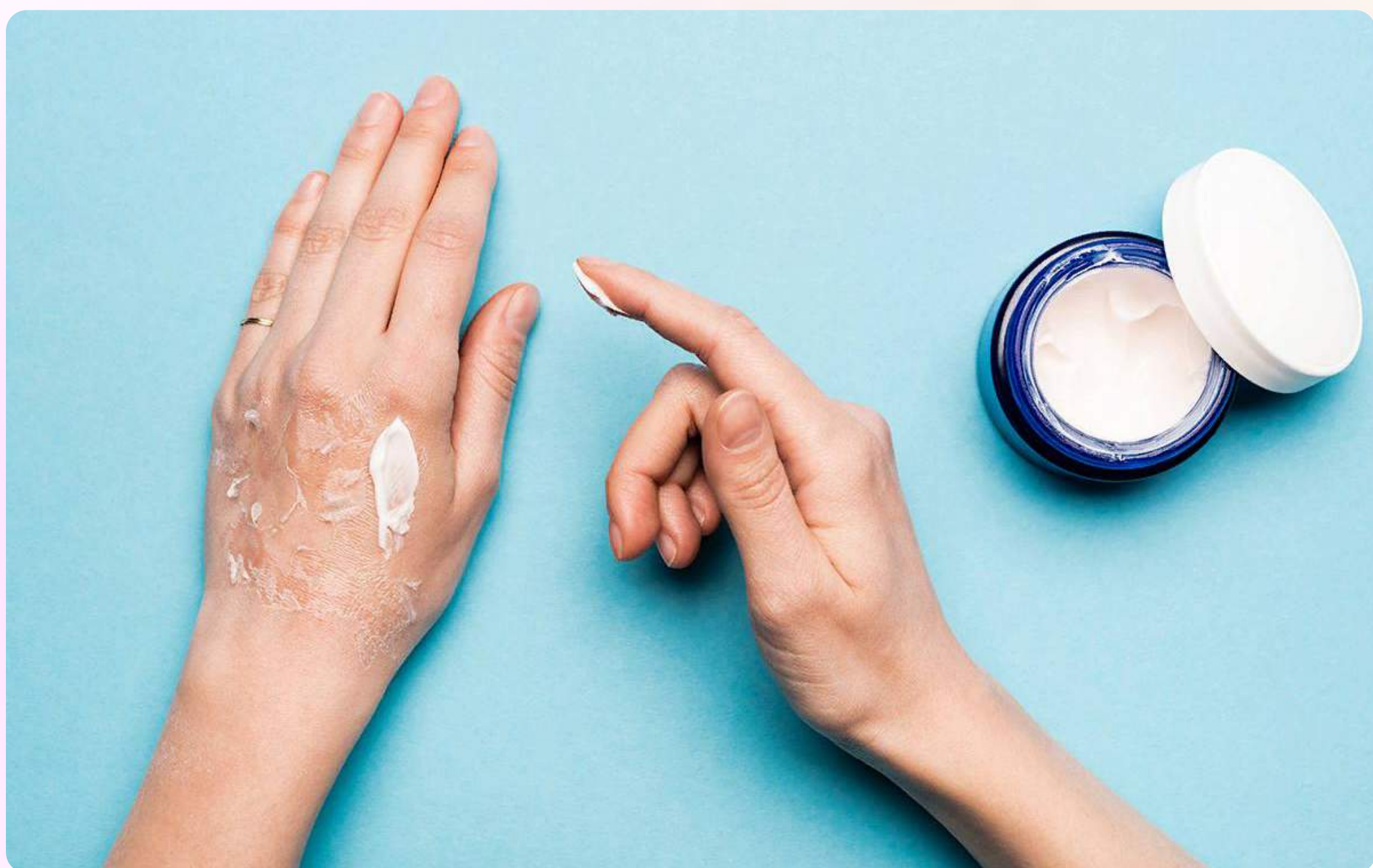
Перед использованием ретиноидов подготовься, что кожа поначалу будет раздражена, могут появиться высыпания – это процесс ретинизации, то есть привыкания к активу и его накопление.

Вводи ретинол в уход постепенно, начиная с небольшой концентрации актива в составе. Для новичков подойдут продукты с содержанием до 0,05% деликатных форм витамина А – ретинил пальмитата, ретинил ацетата или ретинола.

Наноси средства с ретинолом только на сухую кожу и обязательно закрывай сыворотку с ретиноидами увлажняющим кремом, а с утра используй солнцезащитное средство с фактором защиты SPF 50 PA++++.

Помните, что ввод ретинола в уход это не простой процесс. Рекомендуем добавлять его в уход после консультации с вашим косметологом.

Как вводить активные ингредиенты в свой уход.



1



Тестируем средство на аллергическую реакцию на тыльной стороне руки.

2

Ввод ухода с активным действующим ингредиентом
(касается всех активных ингредиентов в том числе кислот и ретинола)

Сначала наносим 1 раз в неделю. Эффекта большого с первого применения вы не увидите, но и избежите нежелательной реакции кожи.

Еще через неделю 2й раз.

6 дней

Через

Через

5 дней

4 дней

Через

Через

3 дней

2 дней

И так постепенно вводим компонент в свой уход. Ваша кожа привыкнет к ингредиенту и вы избежите ряда проблем.




Компоненты, которые нельзя смешивать!

| | | |
|-----------|---|------------------|
| РЕТИНОЛ | ✗ | ВИТАМИН С |
| РЕТИНОЛ | ✗ | АНА/ВНА |
| ВИТАМИН С | ✗ | АНА/ВНА |
| РЕТИНОЛ | ✗ | БЕНЗОИЛ ПЕРОКСИД |
| РНА | ✗ | ВИТАМИН С |
| АНА/ВНА | ✗ | ПЕПТИДЫ |
| АНА/ВНА | ✗ | ПРОБИОТИКИ |
| ВИТАМИН С | ✗ | ПРОБИОТИКИ |

МОЖНО НАНОСИТЬ В ОДИН ДЕНЬ, НО РАЗДЕЛИТЬ НА УТРО/ВЕЧЕР

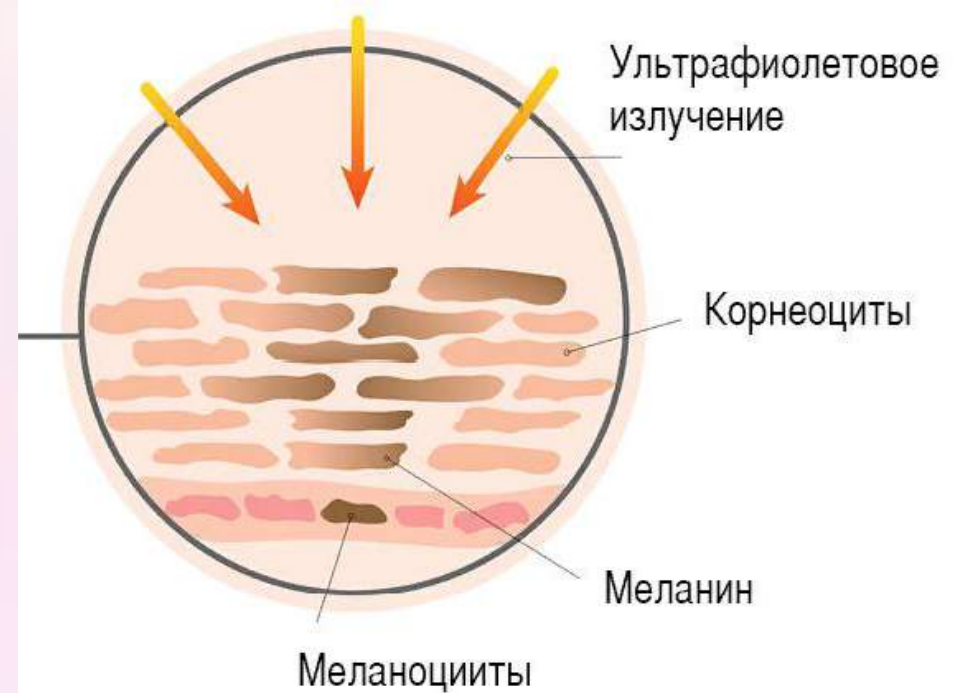
| | | | |
|---------|---|--|-----|
| РЕТИНОЛ |  |  | РНА |
|---------|---|--|-----|

Только при условии, что у Вас стабильная инкапсулированная форма Витамина С

| | | | |
|-----------|---|--|------------|
| ВИТАМИН С |  |  | ПЕПТИДЫ |
| ВИТАМИН С |  |  | НИАЦИНАМИД |

При условии, что витамин С стабильный, а ниацинамид до 5%

Фотостарение и защита от солнца



Фотостарение - это процесс ухудшения состояния кожи под воздействием ультрафиолетовых (УФ) лучей от солнца. Длительное и повторное воздействие УФ-лучей может вызвать преждевременное старение кожи, появление морщин, пигментации, потерю упругости и другие проблемы. Чтобы предотвратить фотостарение и обеспечить правильный уход за кожей лица, важно следовать определенным шагам.

Защита кожи от солнца

1. Защита от Солнца:

- **Широкий Спектр Защиты:** Используйте солнцезащитные средства с широким спектром защиты, способные блокировать УФ-А и УФ-В лучи.
- **SPF:** Выбирайте средства с высоким SPF (фактором защиты от солнца), особенно при длительном нахождении на солнце.
- **Переапликация:** Не забывайте переаплицировать солнцезащитное средство каждые 2 часа и после купания.
- **Головные уборы и одежда:** Используйте головные уборы и одежду с ультрафиолетовой защитой для дополнительной защиты.

2. Регулярный Уход:

- **Очищение:** Регулярно очищайте кожу от загрязнений и макияжа для поддержания здоровой текстуры.
- **Увлажнение:** Используйте увлажняющие средства для сохранения упругости и мягкости кожи.
- **Эксфолиация:** Регулярно проводите процедуры эксфолиации для удаления ороговевших клеток и стимуляции обновления кожи.
- **Антиоксиданты:** Интегрируйте продукты с антиоксидантами в рутину ухода, чтобы бороться с воздействием свободных радикалов.

3. Здоровый Образ Жизни:

- **Питание:** Употребляйте питательные продукты, богатые антиоксидантами, витаминами и минералами.
- **Гидратация:** Пейте достаточное количество воды для поддержания гидратации кожи.
- **Сон:** Обеспечьте достаточный сон, так как это важно для естественного восстановления кожи.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



Зима, а особенно наша суровая Якутская – непростой период для кожи: низкие температуры, сухой воздух в помещении и недостаток витаминов откликаются сухостью, шелушениями, тусклостью и потерей упругости.

В холодный сезон кожа требует особенно тщательного ухода, который обеспечит дополнительную защиту и ускорит восстановление от негативного внешнего воздействия.

При выборе омолаживающего крема на зиму следует отдавать предпочтение более плотным питательным текстурам. Помимо anti-age действия крем также должен обладать мощными регенерирующими и заживляющими свойствами, оберегать кожу от агрессивных факторов внешней среды и поддерживать ее мягкость и бархатистость.



- Температура замерзания воды – 0 градусов по Цельсию
- Температура кожи даже в сильные морозы не опускается ниже 35 градусов по Цельсию;
- Увлажняя кожу, мы насыщаем ее не молекулами воды, а целым комплексом увлажняющих компонентов. Укрепляя верхний слой эпидермиса, они защищают воду от испарения, даря ощущение комфорта.
- Современные корейские увлажняющие средства – результат высокотехнологичных разработок, которые защищают молекулы веществ от кристаллизации и приносят только пользу. Поэтому крем нужно подбирать не "по погоде", а с учетом исходных данных: типа кожи, возрастных особенностей и личных предпочтений.

В действительности кожа вне зависимости от времени года нуждается в отшелушивании.

Из-за плохой экологии, возрастных изменений, ультрафиолета, и неполноценного ухода, ороговевший слой эпидермиса перестает удаляться самостоятельно.

- ❗ Это приводит к появлению воспалений, тусклости и серости кожи, потери упругости и гладкости эпидермиса.

Поэтому использовать отшелушивающие средства нужно регулярно круглый год. Другое дело, если ваша кожа чувствительная, сухая, тонкая, то от скрабов лучше отказаться в пользу пилингов-скаток. Они обеспечивают не только эффективное очищение кожи, но также увлажнение и насыщение эпидермиса ценнейшими веществами, поэтому о появлении шелушений или раздражений можно не волноваться. А большой ассортимент пилингов-скаток позволяет подобрать средство, которое учитывает особенности именно вашей кожи.

ИТОГ



Итак, для здоровой и сияющей кожи нужен

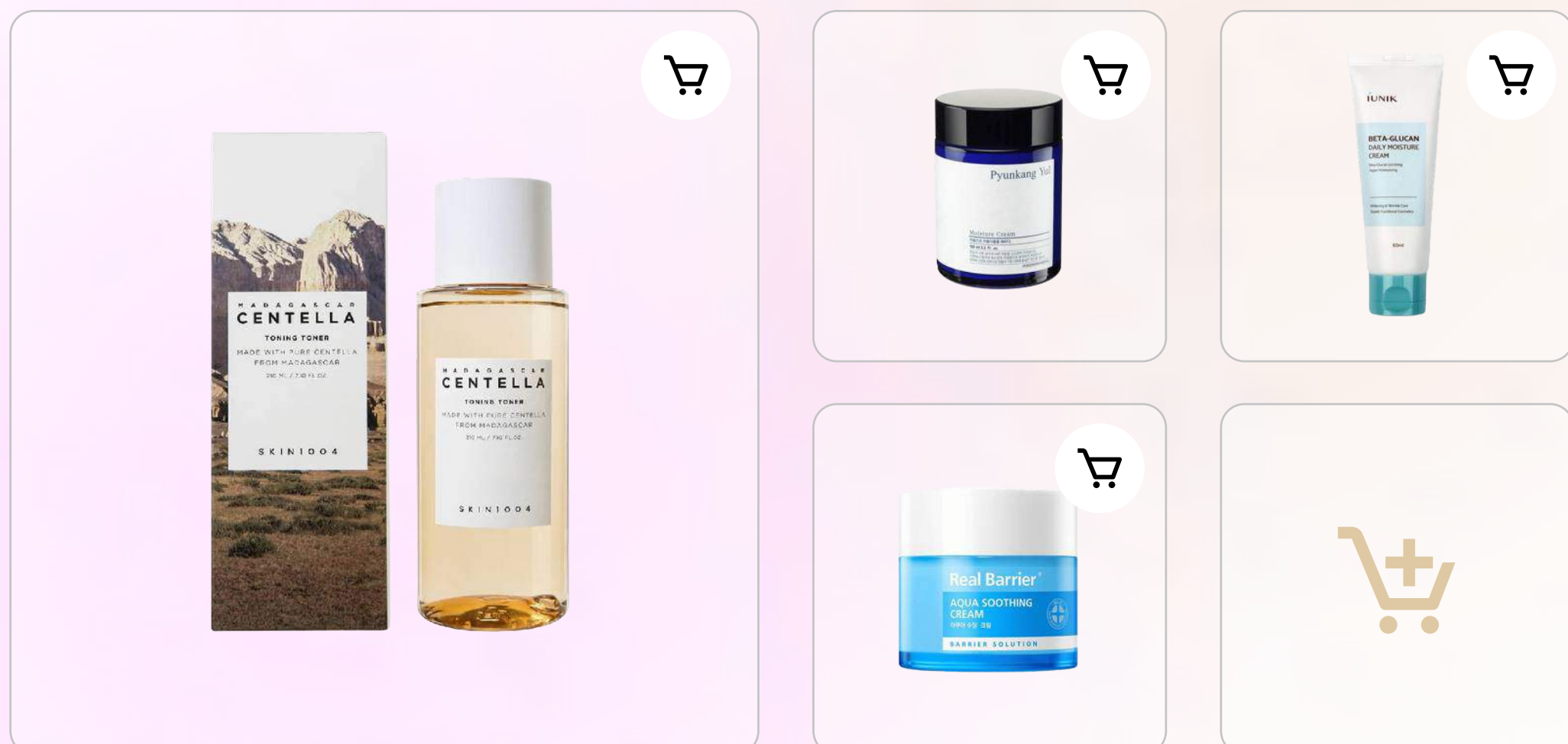
1. Полноценный уход
2. Защита от солнца
3. Периодически стоит посещать косметолога, чтобы провести уходовые процедуры для предотвращения ряда проблем с кожей
4. А если у вас есть проблемы с акне, заболеваниями кожи, то обращайтесь к нашим специалистам

Skintime x



ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕНИЯ
SKINTIME WELLNESS

ПОМОЖЕМ ВАМ ПОДОБРАТЬ УХОД ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ



Собери свою корзину на сайте **Skintime**

Skintime - это больше, чем магазин косметики.

Наша миссия - помогать людям правильно ухаживать за кожей, решать различные проблемы.

Мы придерживаемся азиатской системы ухода за кожей: тщательное очищение, многоступенчатое увлажнение, защита от солнца. Уверены, что именно такая система обеспечивает долгое сохранение молодости и здоровья кожи.

 SKINTIME
WELLNESS
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Центр оздоровления Skintime Wellness

Запишитесь на консультацию к нашим высококвалифицированным врачам-дерматологам и косметологам уже сегодня! Мы поможем вам разобраться с любыми проблемами кожи, подберем индивидуальные рекомендации по уходу и предложим эффективные процедуры для достижения желаемых результатов.

Представляем вам подборку пяти высокоэффективных кремов, которые подойдут для активного антивозрастного ухода в зимний период.



Round Lab Soybean Nourishing Cream

Питательный крем с чёрной соей Round Lab Soybean Nourishing Cream интенсивно увлажняет и насыщает клетки полезными компонентами, повышает эластичность и упругость кожи. Средство укрепляет естественный защитный барьер, предотвращает испарение влаги и снижает воздействие внешних раздражителей на кожу.

[Перейти](#)



Tocobo Multi Ceramide Cream

Восстанавливающий крем с мультицерамидами Tocobo Multi Ceramide Cream направлен на мощное восстановление барьерных функций эпидермиса, восстанавливает липидный слой, эффективно избавляет от сухости и шелушений.

[Перейти](#)



Bohicare Pro-Age Lifting Cream

Функциональное косметическое средство с доказанной эффективностью. Активно воздействует на структуру кожи: улучшает эластичность, разглаживает морщины, обеспечивает глубокое увлажнение и придает естественное сияние коже.

[Перейти](#)



Atopalm MLE Cream

Увлажняющий крем для лица Atopalm MLE Cream направлен на интенсивное восстановление кожи, повышение её защитных функций. Имеет мощное антиоксидантное действие. Замедляет процессы преждевременного увядания кожи.

[Перейти](#)



COSRX Moisture Power Enriched Cream

Восстанавливающий крем для глубокого увлажнения кожи COSRX Moisture Power Enriched Cream с керамидами, прополисом и пантенолом.

[Перейти](#)

На этом наш ГАЙД завершается, прислушивайтесь к своему организму, ухаживайте за кожей, регулярно ее очищая, питая и увлажняя, и, конечно, любите себя!



У вас проблемный тип кожи? Беспокоят пигментации, сосуды?

Хотите ровный и сияющий тон лица без заломов и морщин?

ПРИГЛАШАЕМ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА-КОСМЕТОЛОГА, ГДЕ ЗА 30 МИНУТ ВЫ УЗНАЕТЕ СВОЙ ТИП КОЖИ, ПОЛУЧИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ВАШЕМУ ЗАПРОСУ

~~1000₽~~ вместо этого

УСПЕЙТЕ ЗАПИСАТЬСЯ БЕСПЛАТНО И БОНУСОМ ПОЛУЧИТЬ -15% НА ВСЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ ТОЛЬКО ДО 31.10.2023

Приглашаем на консультацию в

ЗАПИШИСЬ

ПРЯМО ПО ССЫЛКЕ

и укажи промокод **ГАЙД**, чтобы бесплатно посетить консультацию врача косметолога

Промокод: **ГАЙД**

