

Разбор кожи

пример результата по фото без макияжа



тип кожи
сухая

главный фокус
восстановление барьера, успокоение чувствительности, мягкое выравнивание тона, SPF

активы
Начни с одного мягкого актива через 2 недели после восстановления барьера — сначала дай коже успокоиться и напитаться

не надо
спиртовые тоники, агрессивные кислоты (гликолевая, молочная >5%), физические скрабы, глина, средства с ментолом, эфирными маслами, сульфатами (SLS, SLES), горячая вода при умывании

Карта наблюдений

блеск

покраснения



текстура

барьер

Что видно по фото

- Выраженные стойкие покраснения на щеках с лёгким сосудистым рисунком — визуально похоже на чувствительность или начальные признаки реактивности, которые стоит уточнить у дерматолога
- Неровный тон: краснота на щеках контрастирует с более бледной центральной зоной лица
- Кожа выглядит тонкой, матовой, без жирного блеска даже в Т-зоне — типичный признак сухого типа с нарушенным барьером
- Текстура гладкая, расширенных пор не видно, нет комедонов или активных воспалений
- Визуально кожа обезвожена: выглядит стянутой, матовой, без естественного сияния
- Под глазами заметны лёгкие тени смешанного характера — возможно, сосудистый компонент плюс анатомическая структура
- Общее состояние: кожа нуждается в интенсивном восстановлении барьера, успокоении и увлажнении — сейчас находится в реактивном состоянии

Что искать в составе

Названия — на русском, а в скобках так, как чаще написано в INCI.

● Ключевые ингредиенты для этой кожи

- Церамиды (Ceramides (NP, AP, EOP)) — Ключевой компонент липидного барьера — восстанавливают защитную функцию, устраняют стянутость и сухость, снижают чувствительность
- Центелла азиатская (Centella Asiatica Extract) — Мощный успокаивающий компонент — снимает покраснения, укрепляет сосуды, ускоряет восстановление барьера без раздражения
- Бета-глюкан (Beta-Glucan) — Глубокое увлажнение + успокоение чувствительной кожи, укрепляет иммунитет кожи, подходит даже при сильной реактивности
- Сквалан (Squalane) — Лёгкое масло, идентичное липидам кожи — восстанавливает барьер, удерживает влагу, не забивает поры, подходит чувствительной коже
- Пантенол (Panthenol (Provitamin B5)) — Интенсивное увлажнение + заживление микроразрывов, снимает раздражение и стянутость, укрепляет барьер

● Для продвинутого ухода

- Азелаиновая кислота (Azelaic Acid) — Мягкий актив для выравнивания тона и уменьшения покраснений — противовоспалительная, не раздражает даже чувствительную кожу, подходит после восстановления барьера
- Ниацинамид (Niacinamide) — Укрепляет барьер, выравнивает тон, уменьшает покраснения — безопасен для чувствительной кожи в концентрации 2-4%, можно вводить после стабилизации
- Мадекассосид (Madecassoside) — Активная форма центеллы — ещё сильнее успокаивает, укрепляет сосуды, уменьшает видимость покраснений, корейский тренд для чувствительной кожи

Зона вокруг глаз

Тёмные круги: смешанные. Лёгкие тени под глазами — визуально сосудистый компонент (синеватый подтон) плюс анатомическая особенность строения, не критично

Главная стратегия

Первые 2-4 недели — только восстановление барьера: церамиды, жирные кислоты, успокаивающие компоненты (центелла, бета-глюкан, пантенол). Никаких активов — дай коже успокоиться. После стабилизации вводим мягкий актив для выравнивания тона: азелаиновая кислота 10% (мягкая, противовоспалительная, не раздражает) или ниацинамид 2-4% (укрепляет барьер + выравнивает тон). Обязательный SPF с первого дня — покраснения усиливаются от UV. Избегаем всего агрессивного: кислот АНА/ВНА, ретинола на первом этапе, спирта, скрабов, горячей воды. Через 8-12 недель при стабильном состоянии можем осторожно ввести ретинол в низкой концентрации 1 раз в неделю — но только после консультации с дерматологом по поводу стойких покраснений.

Чего избегать и как выбрать очищение

Чтобы рекомендация была полезной ещё до покупки средства.

Как понять, что очищение не будет «до скрипа»

Твоей коже нужно максимально мягкое очищение, которое не усугубит стянутость и не спровоцирует новые покраснения. Мягкие ПАВы деликатно удаляют загрязнения без обезжиривания, кислотный pH сохраняет защитный барьер. Умывайся только тёплой (не горячей!) водой, утром можно просто ополоснуть лицо водой без средства — это снизит нагрузку на барьер.

Лучше искать

- Мягкие ПАВы: кокамидопропилбетаин (Cocamidopropyl Betaine), кокоил глутамат натрия (Sodium Cocoyl Glutamate)
- Увлажняющие компоненты: глицерин (Glycerin), бетаин (Betaine), гиалуроновая кислота (Hyaluronic Acid)
- pH 5.0-6.0 — кислотный pH поддерживает барьер, не разрушает липидную мантию

Лучше обойти

- Сульфаты SLS, SLES (Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate) — агрессивно обезжиривают
- Мыло (Sodium Palmate, Sodium Tallowate) — щелочной pH разрушает барьер
- Спирт (Alcohol Denat.), эфирные масла (Fragrance, Essential Oils) — раздражают чувствительную кожу

Особенно аккуратно

Стойкие покраснения

По фото есть признаки, которые стоит уточнить у дерматолога — избегай агрессивных кислот, скрабов, спирта, перегрева

Горячая вода

Усиливает покраснения и расширяет сосуды — умывайся только тёплой водой

Кислоты АНА/ВНА на первом этапе

Гликолевая, молочная, салициловая — слишком агрессивны для нарушенного барьера, вводить только после восстановления

Физические скрабы

Абразивные частицы травмируют тонкую кожу и усиливают покраснения — исключить полностью

Спирт и эфирные масла

Обезвоживают и раздражают чувствительную кожу — проверяй составы

Ретинол на начальном этапе

Сейчас барьер слишком ослаблен для ретинола — можно будет ввести через 3-4 месяца после стабилизации и консультации врача

Многослойность

Не перегружай кожу — 3-4 шага достаточно, лишние слои могут спровоцировать реакцию

Частая смена средств

Дай коже привыкнуть к уходу минимум 4 недели — частая смена усиливает чувствительность

Что не смешивать без опыта

- Азелаиновая кислота + витамин С — оба могут давать лёгкое покалывание, лучше использовать в разное время (утро/вечер) или чередовать дни
- Ниацинамид + витамин С в высоких концентрациях — старый миф, но если кожа чувствительная, лучше развести по времени (утро/вечер)
- Несколько кислот одновременно — твоя кожа не готова к комбинациям, вводи только один актив

Два трека ухода

Выбери тот, что ближе — или начни с доступного и переходи к продвинутому.

Доступный старт

Восстановление барьера и успокоение — первые 2-4 недели без активов, только восстановление и защита

* Утро

- 1. Ополоснуть лицо тёплой водой (без умывалки) или мягкое гелевое очищение с Cocamidopropyl Betaine, pH 5.0-6.0
- 2. Увлажняющий тонер с бета-глюканом (Beta-Glucan) + гиалуроновой кислотой (Hyaluronic Acid) — наносить на влажную кожу
- 3. Лёгкий увлажняющий крем с церамидами (Ceramides NP, AP) + сквалан (Squalane) + пантенол (Panthenol)
- 4. SPF 30-50 с минеральными фильтрами (Zinc Oxide) или мягкими химическими — обязательно каждый день

» Вечер

- 1. Гидрофильное масло или мягкое молочко для снятия SPF — смыть тёплой водой
- 2. Мягкое гелевое очищение с Cocamidopropyl Betaine, pH 5.0-6.0 — смыть водой
- 3. Успокаивающая сыворотка с центеллой (Centella Asiatica Extract) + бета-глюкан (Beta-Glucan) — на влажную кожу
- 4. Питательный крем с церамидами (Ceramides) + сквалан (Squalane) + масло ши (Butyrospermum Parkii Butter) — толстым слоем для восстановления барьера

Ключевые активы

Церамиды + сквалан + пантенол (Ceramides + Squalane + Panthenol) — Утро и вечер — базовая восстановительная комбинация, наносить на влажную кожу для лучшего проникновения

Продвинутый уход

После 4 недель восстановления вводим мягкий актив для выравнивания тона + усиленное успокоение

* Утро

- 1. Мягкое гелевое очищение с Sodium Cocoyl Glutamate, pH 5.5
- 2. Увлажняющий тонер с бета-глюканом (Beta-Glucan) + экстракт алоэ (Aloe Barbadensis Leaf Juice)
- 3. Сыворотка с ниацинамидом 2-4% (Niacinamide) + мадекассосид (Madecassoside) — выравнивание тона + укрепление барьера
- 4. Увлажняющий крем с церамидами (Ceramides) + сквалан (Squalane)
- 5. SPF 50 с комбинацией минеральных и химических фильтров + успокаивающими компонентами (Panthenol, Allantoin)

» Вечер

- 1. Гидрофильное масло для снятия SPF — смыть водой
- 2. Мягкое гелевое очищение с Sodium Cocoyl Glutamate
- 3. Успокаивающий тонер с центеллой (Centella Asiatica Extract) + бета-глюкан (Beta-Glucan)
- 4. Сыворотка с азелаиновой кислотой 10% (Azelaic Acid) — начать с 2-3 раза в неделю, постепенно до ежедневного применения (только после 4 недель восстановления барьера)
- 5. Питательный крем с церамидами (Ceramides EOP, NP, AP) + масло жожоба (Simmondsia Chinensis Seed Oil) + центелла (Centella Asiatica)

Ключевые активы

Азелаиновая кислота (Azelaic Acid) — Вечером, после восстановления барьера (через 4 недели). Начни с 2 раза в неделю, через 2 недели переходи на через день, ещё через 2 недели — каждый вечер. Мягкая, не вызывает раздражения даже у чувствительной кожи.

Ниацинамид (Niacinamide) — Утром, концентрация 2-4% (не выше для чувствительной кожи). Можно вводить сразу, ежедневно — укрепляет барьер и выравнивает тон без раздражения.

Как вводить новые активы

Первые 4 недели — только восстановление барьера, без активов. Затем вводи ниацинамид утром (сразу ежедневно, он мягкий). Через 2 недели добавляй азелаиновую кислоту вечером: 2 раза в неделю → 2 недели → через день → 2 недели → ежедневно. Если появится раздражение — откатись на шаг назад, дай коже неделю отдыха. Не торопись, чувствительная кожа требует времени.

В идеале для этой кожи

Утро: мягкое очищение (или просто вода) → увлажняющий тонер → лёгкий крем с церамидами → SPF (обязательно). Вечер: снятие SPF → очищение → успокаивающая сыворотка с центеллой → питательный крем с церамидами и сквалан. После 4 недель восстановления барьера добавь ниацинамид утром и азелаиновую кислоту вечером (постепенно).

Про SPF

SPF критически важен для твоей кожи: покраснения и неровный тон усугубляются от UV-излучения, солнце провоцирует гиперемию и пигментацию. Без SPF все усилия по выравниванию тона будут бесполезны. Выбирай минеральные фильтры (Zinc Oxide, Titanium Dioxide) или современные химические с успокаивающими компонентами — они мягче для чувствительной кожи.

Если кожа раздражена

Если кожа краснеет, щиплет, появилась новая сухость — немедленно убери все активы (азелаиновую кислоту, ниацинамид). Вернись к базовому треку: только мягкое очищение + тонер + крем с церамидами + SPF. Дай барьеру восстановиться 1-2 недели, затем пробуй вводить активы снова, но медленнее. Не используй горячую воду, скрабы, маски с глиной.

Итоговое описание

По фото твоя кожа — сухая, чувствительная, с нарушенным барьером и стойкими покраснениями, которые стоит уточнить у дерматолога. Сейчас главный приоритет — восстановление барьера: церамиды, сквалан, центелла, бета-глюкан. Первые 4 недели — никаких активов, только успокоение и увлажнение. После стабилизации можешь осторожно ввести азелаиновую кислоту (мягкая, подходит чувствительной коже) и ниацинамид для выравнивания тона. SPF обязателен с первого дня — без него покраснения будут усиливаться. Избегай горячей воды, скрабов, спирта, агрессивных кислот. Через 8-12 недель увидишь результат: кожа перестанет стягивать, покраснения уменьшатся, тон станет ровнее. Не торопись — чувствительная кожа требует терпения и мягкости.

Когда лучше к дерматологу

- Покраснения усиливаются или распространяются на новые зоны — это может быть розацеа или дерматит
- Кожа жжёт, щиплет даже от самых мягких средств — возможна аллергическая реакция или серьёзное нарушение барьера
- Появились болезненные воспаления, которых раньше не было — нужна консультация для подбора лечения
- Краснота усиливается от тепла, холода, горячих напитков — характерный признак розацеа, требует диагностики и специального ухода