



Утро

1



Anua 8 Hyaluronic Acid  
Hydrating Gentle Foaming  
Cleanser

2



ma:nyo Bifida Biome  
Ampoule Toner

3



SKINJESTIQUE Super C  
Glow Serum

4



CU: Vitamin U  
Sun Serum

# Базовый уход за кожей



Разумная система домашнего ухода  
на основе физиологии кожи и косметической химии

Вечер

1



I'm From Fig  
Cleansing Oil

2



Anua 8 Hyaluronic Acid  
Hydrating Gentle Foaming  
Cleanser

3



ma:nyo Bifida Biome  
Ampoule Toner

4



ANGIOPHARM Lamellar  
Cream for Combination Skin



КОСМЕТОЛОГИЯ • НАУКА • ЗАБОТА О КОЖЕ

## **Почему базовый уход важнее, чем кажется**

Сухость, стянутость, раздражение, воспаления «на ровном месте» часто бывают сигналом нарушенного барьера и неверно выстроенной базы.

Кожа раздражается, краснеет и «нервничает» на ввод активов, а дорогая сыворотка, на которую возлагались большие надежды, не приносит результата.

- Жёсткое очищение повреждает барьер → влага не удерживается → кожа сохнет и стягивается.
- Слишком плотная окклюзионная формула может провоцировать закрытые комедоны, милиумы и расширенные поры на фоне жирного блеска.
- SPF используется неправильно → растёт риск пигментации.

Вся схема в комплексе может расшатывать кожу вместо того, чтобы поддерживать её.

**Базовый уход — это система, которая поддерживает нормальную работу кожи. Это важный каркас, на который уже можно достраивать активы.**



### **Как построен этот гайд**

Этот гайд поможет понять, из каких направлений состоит система базового ухода:

- какие задачи решает каждый этап;
- какие процессы происходят в коже;
- какие компоненты действительно поддерживают кожу в стабильном состоянии;
- на какие косметические продукты можно ориентироваться;
- как собрать базовую схему утром и вечером;
- когда достаточно базы, а когда нужен индивидуальный подбор.

**Гайд даёт базу и ориентиры. Персональная консультация — схемы ухода под вашу кожу с учётом её типа, текущего состояния и задач коррекции.**



# Оглавление

## **Введение: почему базовый уход важнее, чем кажется — 2**

Как устроен гайд и почему база нужна коже.

## **1. Базовый уход: фундамент здоровой кожи — 4**

Кожный барьер, роговой слой, корнеотерапия и задачи домашнего ухода.

## **2. Мягкое очищение и демакияж — 7**

Мягкие ПАВы, pH, мыльные основы, двухэтапное очищение и демакияж.

## **3. Поддержка микробиома и увлажнение — 12**

НУФ, метод «влажного компресса», микробиом кожи и тонеры.

## **4. Восстановление барьерных функций — 18**

ТЭПВ, физиологические липиды, ламеллярные эмульсии и барьерные кремы.

## **5. SPF-защита — 22**

UVA/UVB, фотостарение, количество нанесения, обновление SPF и стабильные фильтры.

## **6. Антиоксидантная защита — 30**

Окисдательный стресс, ПОЛ, формы витамина С и антиоксидантные системы кожи.

## **7. Стимуляция своевременного обновления кожи — 33**

Энзимы, протеолитические ферменты, виды энзимов и правила применения.

## **8. Кислоты в уходе — 36**

АНА, ВНА, LНА, РНА, дикарбоновые кислоты и логика подбора.

## **9. Как составлять схему ухода по гайду — 39**

Базовая схема утро/вечер, добавление активов и адаптация ухода.

## **10. Ценность персональной схемы ухода — 43**

Приоритеты кожи, последовательность коррекции и персональный подбор средств.

## Базовый уход: фундамент здоровой кожи

Базовый уход — это не «минимальный набор средств», а система, которая поддерживает нормальную работу кожи.

Он включает две ключевые задачи:

- поддержание барьерных функций;
- защиту кожи от внешних факторов.

Это фундамент, без которого невозможно выстроить эффективную коррекцию акне, пигментации, чувствительности и возрастных изменений. А если на данный момент серьёзных задач коррекции нет — грамотная база помогает минимизировать риски негативных сценариев в будущем.

При грамотно выстроенном базовом уходе:

- направленный уход работает эффективнее;
- снижается риск раздражений;
- кожа становится более устойчивой к внешним агрессивным факторам;
- замедляются процессы преждевременного старения.

## ЧТО ТАКОЕ КОЖНЫЙ БАРЬЕР

Барьер — это основа здоровья кожи и качества жизни её обладателя.

Главный барьер сосредоточен в **роговом слое**

— самом верхнем слое кожи, который мы можем потрогать.

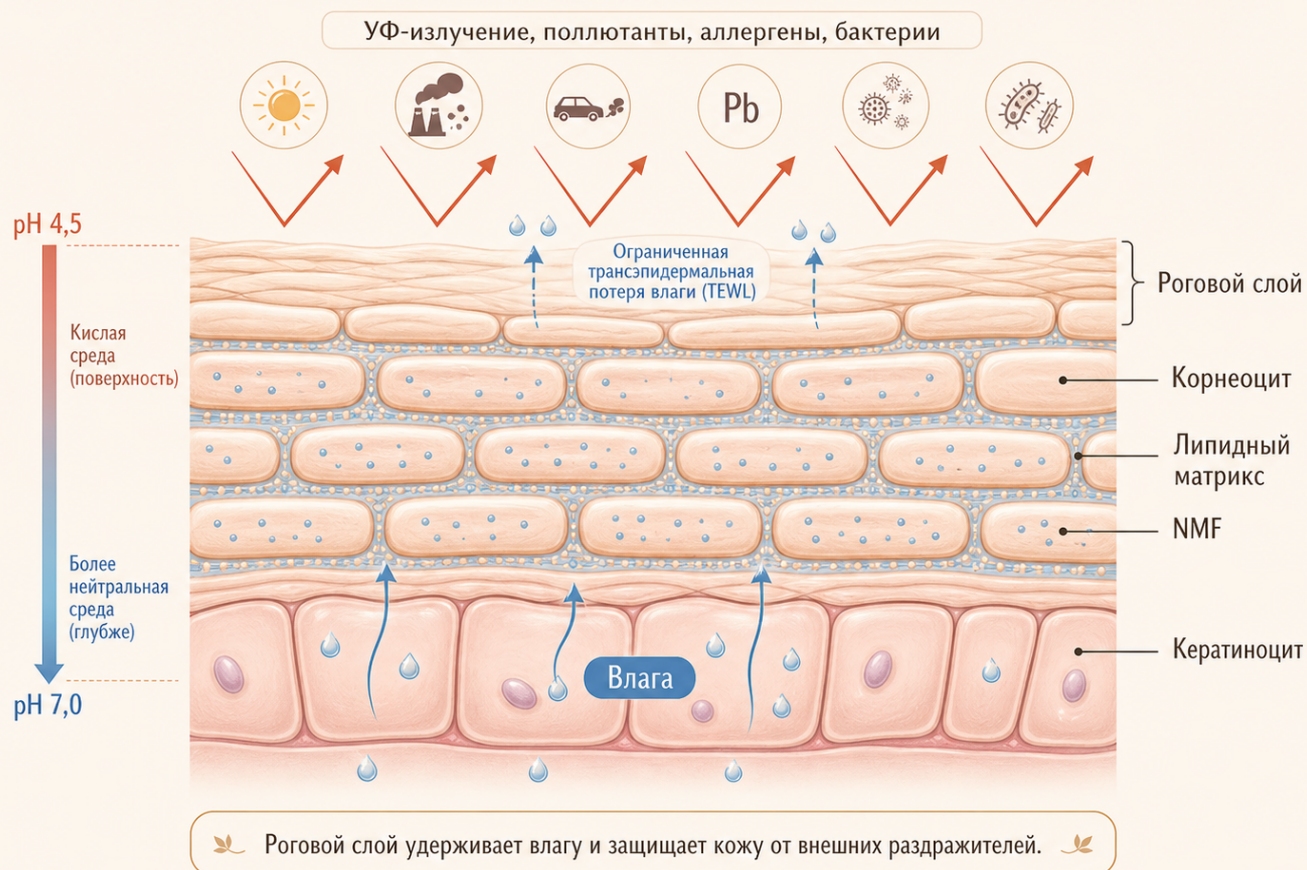
**Роговой слой** выполняет две главные задачи: удерживает влагу внутри кожи и защищает её от внешних раздражителей — УФ-излучения, загрязнённого воздуха, выхлопных газов, тяжёлых металлов и других поллютантов.

Когда барьер работает полноценно, кожа лучше сопротивляется внешней нагрузке. Когда он повреждён, эти факторы легче



провоцируют воспаление, окислительный стресс и ускоряют процессы преждевременного старения.

## ЭПИДЕРМАЛЬНЫЙ БАРЬЕР



На фоне воспалительных реакций могут появляться высыпания, пигментация и ранняя потеря тонуса.

Здоровая кожа = крепкие барьерные функции.

Именно сочетание мёртвых клеток (корнеоцитов) и скрепляющей их липидной прослойки позволяет роговому слою эффективно выполнять функцию границы между клетками нашего организма и внешней средой.

При повреждённом барьере многие вещества, привычная косметика, на которые кожа раньше не реагировала, начинают вызывать раздражение, зуд и воспаление.

Понимание того, как устроен роговой слой, привело к формированию **корнеотерапии** — комплекса профилактических мер, направленных на поддержание и восстановление барьерных структур кожи.



Альберт Клигман  
(Albert Kligman,  
1916–2010)

Основоположником **корнеологии** — науки, изучающей роговой слой кожи, — и идеологом концепции **корнеотерапии** является дерматолог Альберт Клигман.

Он одним из первых выдвинул гипотезу о том, что именно роговой слой выполняет ключевую барьерную функцию кожи, и связал её нарушения с большинством клинических проявлений кожных патологий.

 Первые идеи были впервые сформулированы в 1970-х годах, однако потребовалось около 20 лет, чтобы получить достаточную доказательную базу.

Окончательно концепция эпидермального барьера сформировалась к 1990-м годам и сегодня признана научным и медицинским сообществом.

 **Современный подход к уходу за кожей в обязательном порядке учитывает принципы корнеотерапии.**

---

Мой подход в работе с кожей строится на научных данных и понимании физиологии кожи.

Без домыслов и маркетинга — только работающие активы и решения с доказанной эффективностью.

## **Задачи корнеотерапевтического домашнего ухода:**

- 1. Очищение и демакияж на мягких ПАВ**
- 2. Поддержка микробиома и увлажнение**
- 3. Восстановление и поддержание барьерных функций**
- 4. Защита от УФ + антиоксидантная защита**
- 5. Стимуляция своевременного обновления кожи**

**Разберем каждый пункт с примерами косметических средств**

### **1. Мягкое очищение и демакияж**

Очищение в любом возрасте должно быть бережным по отношению к защитному липидному барьеру кожи: на мягких ПАВах и со слабокислым pH в районе 4,5–5,5.

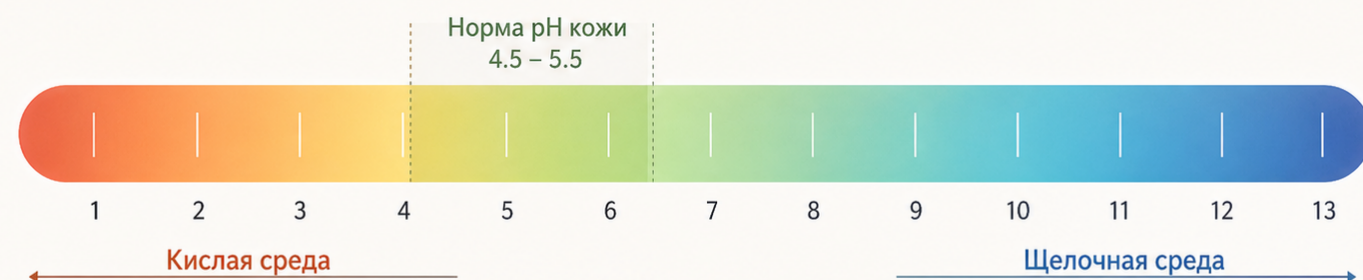
ПАВы — это поверхностно-активные вещества. Именно они образуют пену и помогают смыть с кожи загрязнения, кожное сало, остатки SPF и макияжа.

Очищение кажется самым простым этапом ухода, но именно оно часто становится причиной сухости, стянутости, раздражения и нестабильности кожи.

Жёсткое очищение может постепенно повреждать липидный барьер и смещать pH кожи в более щелочную сторону. А для нормальной работы кожи важно поддерживать слабокислую среду: на каждом «этаже» кожи работают разные ферментативные системы, в том числе отвечающие за корректное обновление, и их активность связана с pH.



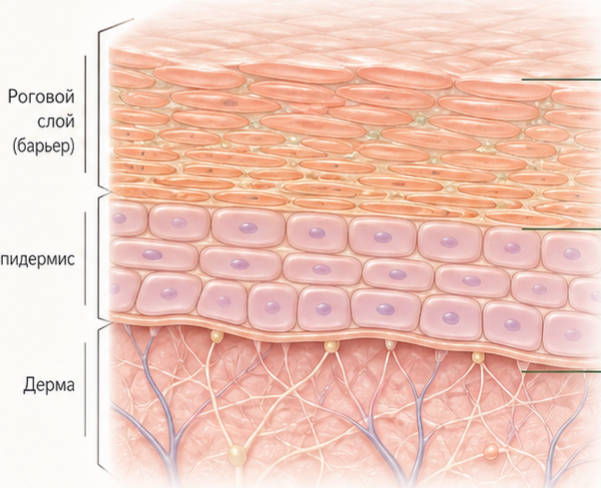
## рН КОЖИ: БАЛАНС ЗДОРОВЬЯ И ЗАЩИТЫ



### рН КОЖИ

более  
кислый

более  
щелочной



#### Слабокислый рН поддерживает обновление кожи

Оптимальный диапазон 4.5–5.5 сохраняет целостность барьера и защищает от внешних факторов.



#### Корректная работа ферментов

Ферменты, отвечающие за отшелушивание и восстановление, работают эффективно только в слабокислой среде.



#### Формирование липидного барьера

Слабокислый рН способствует синтезу липидов и удержанию влаги, предотвращая сухость и чувствительность.



#### Жёсткое очищение → защелачивание кожи

Средства с высоким рН нарушают кислотный баланс, повреждают барьер и могут привести к сухости, раздражению и чувствительности.



Поддерживайте рН в норме для здоровой, сильной и сияющей кожи.



### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ БАЛАНС

Выбирайте мягкие очищающие средства с рН 4.5–5.5, увлажняйте и укрепляйте барьер для сохранения здоровья кожи каждый день.

## Часто встречающиеся жёсткие ПАВы:

Sodium Laureth Sulfate, Sodium Lauryl Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate, Magnesium Lauryl Sulfate, Sodium Coco-Sulfate, Sodium C14-16 Olefin Sulfonate.

Если один из этих ПАВов стоит на первых местах после воды, средство может быть слишком агрессивным для ежедневного очищения, особенно при сухости, чувствительности, нарушенном барьере и воспалительных состояниях.

Отдельно стоит избегать очищающих средств на мыльной основе. В составе это часто выглядит как комбинация жирных кислот и щёлочи:

Lauric Acid, Myristic Acid, Stearic Acid, Palmitic Acid, Oleic Acid + Potassium Hydroxide.

Если такая связка стоит высоко в составе, средство может защелачивать кожу, усиливать сухость и нарушать барьер.

Основным очищающим средством мы умываемся утром и вечером. Вечером этим же средством смываем остатки



51% HIT 4.7 ★★★★★ — 126

ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ

**DR. ALTHEA amino acid gentle bubble cleanser**



24% HIT 4.7 ★★★★★ — 1504

НЕЖНЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ

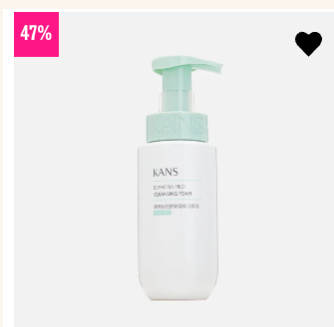
**CELIMAX dual barrier mild gel cleanser**



37% HIT 4.8 ★★★★★ — 146

ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ ЛИЦА

**SKINPHORIA hydrating**



47% 4.6 ★★★★★ — 34

УСПОКАИВАЮЩАЯ  
ОЧИЩАЮЩАЯ ПЕНКА ДЛЯ...

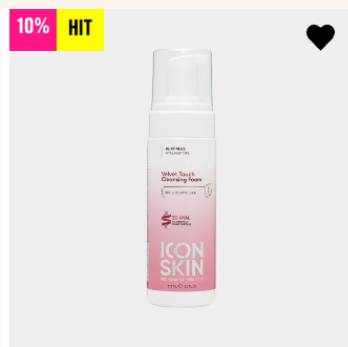
**KANS euphoria mild**



23% HIT 4.6 ★★★★★ — 61

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ  
УМЫВАНИЯ

**ANUA hyaluronic acid 8**



10% HIT 4.7 ★★★★★ — 209

ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ  
ОЧИЩАЮЩАЯ

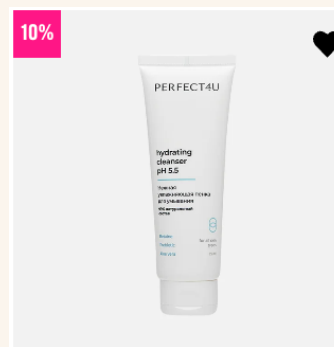
**ICON SKIN velvet touch**



43% 4.6 ★★★★★ — 111

ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ

**SOME BY MI beta panthenol repair gel cleanser**



10% 4.6 ★★★★★ — 77

ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ

**PERFECT4U hydrating**

масла, бальзама или мицеллярной воды. гидрофильного

## **Демакияж**

Вечером обязательно двухэтапное очищение.

Задача первого этапа — удалить SPF, макияж и загрязнения.

Это может быть гидрофильное средство или мицеллярная вода.

Второй этап — очищение кожи от остатков демакияжа с помощью геля, пенки или энзимной пудры.

Если в течение дня вы находились дома и на коже только базовый уход и бытовые загрязнения, допустимо одноэтапное очищение.

### Как использовать мицеллярную воду:

Нанесите достаточное количество средства на ватный диск — он должен быть хорошо пропитан.

Очищение должно происходить без трения: диск буквально «скользит» по коже.

Мягко удалите макияж и загрязнения.

После этого обязательно смойте мицеллярную воду водой.

Затем выполните второй этап очищения — гелем или пенкой.

### Как использовать гидрофильные средства:

Нанесите средство на сухую кожу.

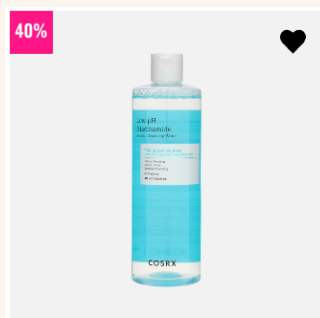
Распределите мягкими движениями, уделяя внимание Т-зоне.

Добавьте немного воды, эмульгируйте средство (до состояния молочка) — на всё не более 30–40 секунд.

Тщательно смойте водой.

Затем выполните второй этап очищения — гелем или пенкой.





40%

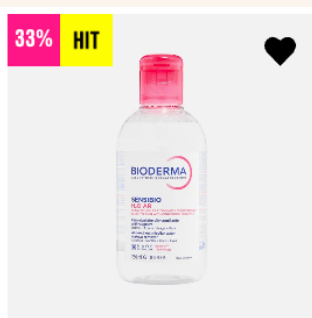


400

4.7 ★★★★★ — 50

МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА

**COSRX low ph  
niacinamide micellar**



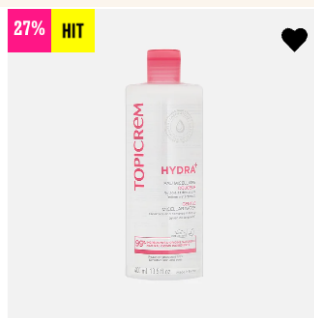
33% HIT



4.9 ★★★★★ — 1710

МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА

**BIODERMA  
sensibio ar h2o**



27% HIT



400

4.7 ★★★★★ — 99

МЯГКАЯ МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА

**TOPICREM hydra+**



27% HIT



4.9 ★★★★★ — 3830

МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА ДЛЯ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ ЛИЦА

**EVELINE facemed+**



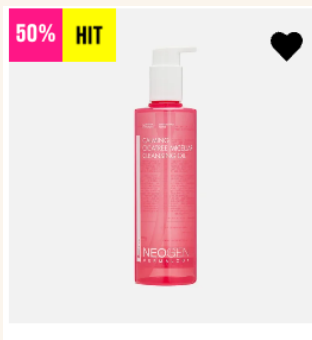
40%



4.4 ★★★★★ — 54

ГИДРОФИЛЬНОЕ МАСЛО

**I'M FROM fig  
cleansing oil**



50% HIT



4.6 ★★★★★ — 349

ГИДРОФИЛЬНОЕ МАСЛО

**NEOGEN calming  
cica tree micellar  
cleansing oil**



15% HIT



4.7 ★★★★★ — 329

ОЧИЩАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ  
ДЛЯ ЛИЦА

**BEAUTY OF  
JOSEON radiance  
cleansing balm**



40%



4.5 ★★★★★ — 28

ОЧИЩАЮЩЕЕ  
ГИДРОФИЛЬНОЕ МАСЛО

**COSRX pure fit  
cica clear  
cleansing oil**

Подборка средств демакияжа:

## 2. Поддержка микробиома и увлажнение

На этом этапе ухода мы работаем сразу с двумя ключевыми задачами — поддержанием микробиома и увлажнением кожи.

Они тесно связаны между собой: состояние барьера напрямую влияет как на удержание влаги, так и на баланс микрофлоры. При его нарушении кожа быстрее теряет воду, становится более уязвимой к внешним факторам и склонной к воспалительным реакциям.

Далее разберём каждое направление подробнее.

### Увлажнение кожи

Увлажнение — это не просто ощущение комфорта. В хорошо увлажнённой коже меньше воспалительных реакций, лучше работают ферменты ответственные за корректное обновление кожи, налажен межклеточный «диалог», а сама кожа визуально выглядит более ровной, гладкой и здоровой.

Увлажняющие компоненты работают по разным механизмам. Условно их можно разделить на две группы: **компоненты натурального увлажняющего фактора** и вещества, работающие по принципу «**влажного компресса**».

В идеале в формуле должны быть представлены оба направления, потому что они дополняют друг друга.

Функцию связывания и удержания воды у нас в коже выполняет НУФ - натуральный увлажняющий фактор.

Основные компоненты НУФ:

- Аминокислоты 40% Serine, Alanine, Glycine, Glutamic Acid, Lysine, Arginine, Proline и др
- Молочная кислота (Lactic acid) до 10%
- Пироглутамат натрия 10-12% (Sodium PCA)

- Мочевина (Urea) до 5%;
- Глицерин (Glycerin) и комплексы сахаров порядка 8,5 %

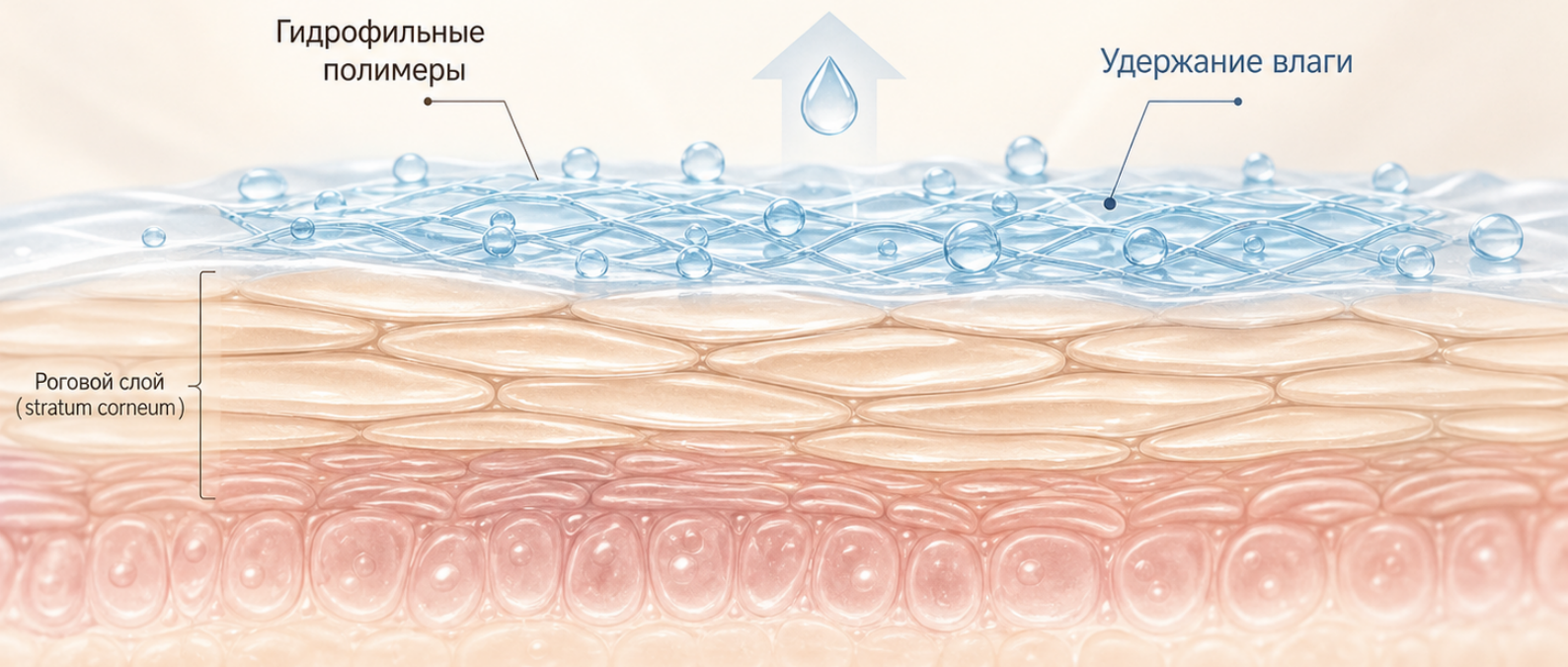
В составе косметических средств они работают по принципу протеза - компенсируя имеющийся дефицит воды.

**Связывать, удерживать воду и притягивать молекулы воды** имеют способность различные полимерные вещества гидрофильной природы (любящие воду)

Они закрепляются на поверхности кожи и притягивает воду как губка, в косметологии это называется: метод **«влажного компресса»**

## Метод «влажного компресса»

Гидрофильные полимеры связывают и удерживают воду на поверхности кожи.



### Полисахариды:

Hyaluronic Acid, Sodium Hyaluronate, Chitosan, Glycosaminoglycans, Pectin



### Гидролизаты:

Hydrolyzed Collagen, Hydrolyzed Keratin, Hydrolyzed Elastin

---

💡 В сухом климате с низкой влажностью вещества «влажный компресс» быстро испарится и его полимерные цепи начнут сжиматься, может возникнуть ощущение стянутости, (по этому принципу устроена косметика с моментальным лифтинг эффектом).

Поэтому, при сухом климате ( сезон батарей) сыворотки с этими веществами закрывают кремом для удержания воды в коже. Представьте что будет, если нанести сырой белок на лицо и дать ему высохнуть. Приятное увлажнение от сыворотки с гиалуронкой может обернуться еще бОльшим чувством сухости и стянутости. Поэтому сверху всегда крем.

И напротив, при высокой влажности вещества «влажный компресс» притягивают влагу из воздуха.

---

## **Поддержка микробиома кожи**

Микробиом кожи — это собственный микробный мир на её поверхности. В норме он состоит из множества микроорганизмов, которые живут с кожей в балансе и помогают ей сохранять защитные функции.

### **Состояние микробиома отражает, насколько устойчив местный иммунитет кожи.**

Когда кожа находится в стрессе, баланс микробиома может смещаться: условно-патогенная флора получает больше возможностей для размножения, а защитный потенциал кожи снижается. Чем сильнее это отклонение, тем больше можно ожидать неприятностей.

На этом фоне легче запускаются и поддерживаются воспалительные реакции: покраснение, раздражение, высыпания, обострение акне, розацеа, дерматитов и других хронических состояний.



Именно поэтому работа с микробиомом — это важная часть базового ухода, особенно для кожи склонной к воспалению.

В косметике для этой задачи используют **пребиотики, ферментированные компоненты, лизаты и постбиотики**. Они не заменяют собственный микробиом кожи, но помогают создать условия, в которых дружественная флора лучше сохраняет баланс.

### **Компоненты в составе косметики**

#### **Пребиотики:**

Alpha-Glucan Oligosaccharide, Inulin, Fructooligosaccharides.

#### **Ферментированные компоненты, фильтраты и лизаты микроорганизмов:**

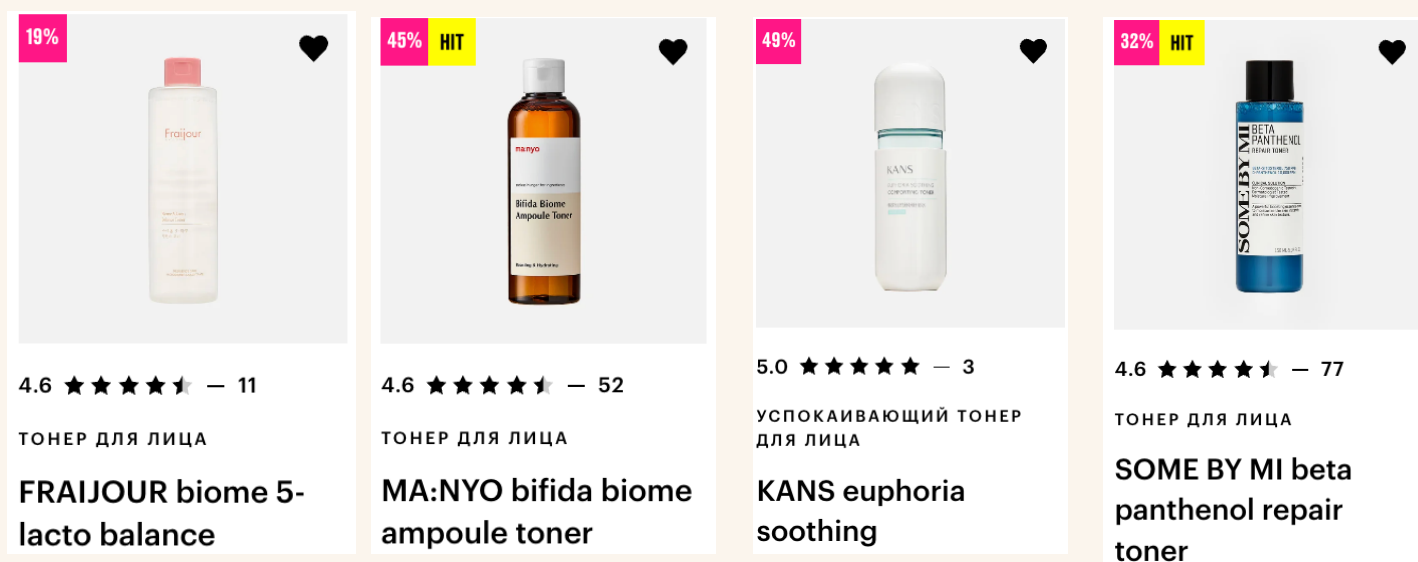
Lactobacillus Ferment, Lactobacillus Ferment Lysate, Bifida Ferment Lysate, Bifida Ferment Filtrate, Lactococcus Ferment Lysate, Saccharomyces Ferment Filtrate, Saccharomyces Lysate Extract, Galactomyces Ferment Filtrate, Streptococcus Thermophilus Ferment, Bacillus Ferment.

#### **Дополнительные компоненты с микробиом-поддерживающим потенциалом:** Beta-Glucan, Yeast Extract, Xylitol, Lactitol.

Современные формулы позволяют решать эти две задачи одновременно — за счёт сочетания увлажняющих компонентов и активов, поддерживающих микробиом.

Поэтому вместо того, чтобы перегружать уход большим количеством средств, разумнее выбирать продуманные многокомпонентные составы, работающие комплексно.

Подборка тонеров увлажнение + поддержка микробиома:



## Тонеры и тоники: в чём разница сегодня? Обязательный этап ухода?

«Тонером» обычно называют более насыщенные или целевые формулы, но хорошо собранные средства встречаются в обеих категориях.

Раньше тоник был нужен для восстановления pH после агрессивного очищения. При современных мягких средствах со слабокислым pH эта задача уже не так актуальна.

💡 Сегодня тонер или тоник — не обязательный этап, а дополнительный инструмент способный повысить эффективность всей схемы.

Его выбор зависит от состава: именно он определяет направление действия средства — увлажнение, поддержку микробиома, успокоение кожи, анти-эйдж, работу с пигментацией или сосудистой реактивностью.

Поэтому тонер важно логично встроить в схему с учётом типа себопродукции, состояния кожи в моменте и индивидуальных задач коррекции.

**На персональной консультации** каждая позиция ухода подбирается по этой логике: под тип кожи, её текущее состояние и задачи коррекции. Например, для возрастной чувствительной кожи с пигментацией я даю варианты с депигментирующими компонентами, пептидами, активами для укрепления сосудистой стенки и снижения реактивности кожи. При проблемной коже — формулы с противовоспалительными и себорегулирующими компонентами.

При этом увлажняющая база и поддержка микробиома не исключаются: в хорошо собранных многокомпонентных формулах они часто уже встроены в состав.

**Подборка выше** — универсальные варианты именно **для базового ухода** — с акцентом на увлажнение и поддержку микробиома.

### 3. Восстановление и поддержание барьерных функций

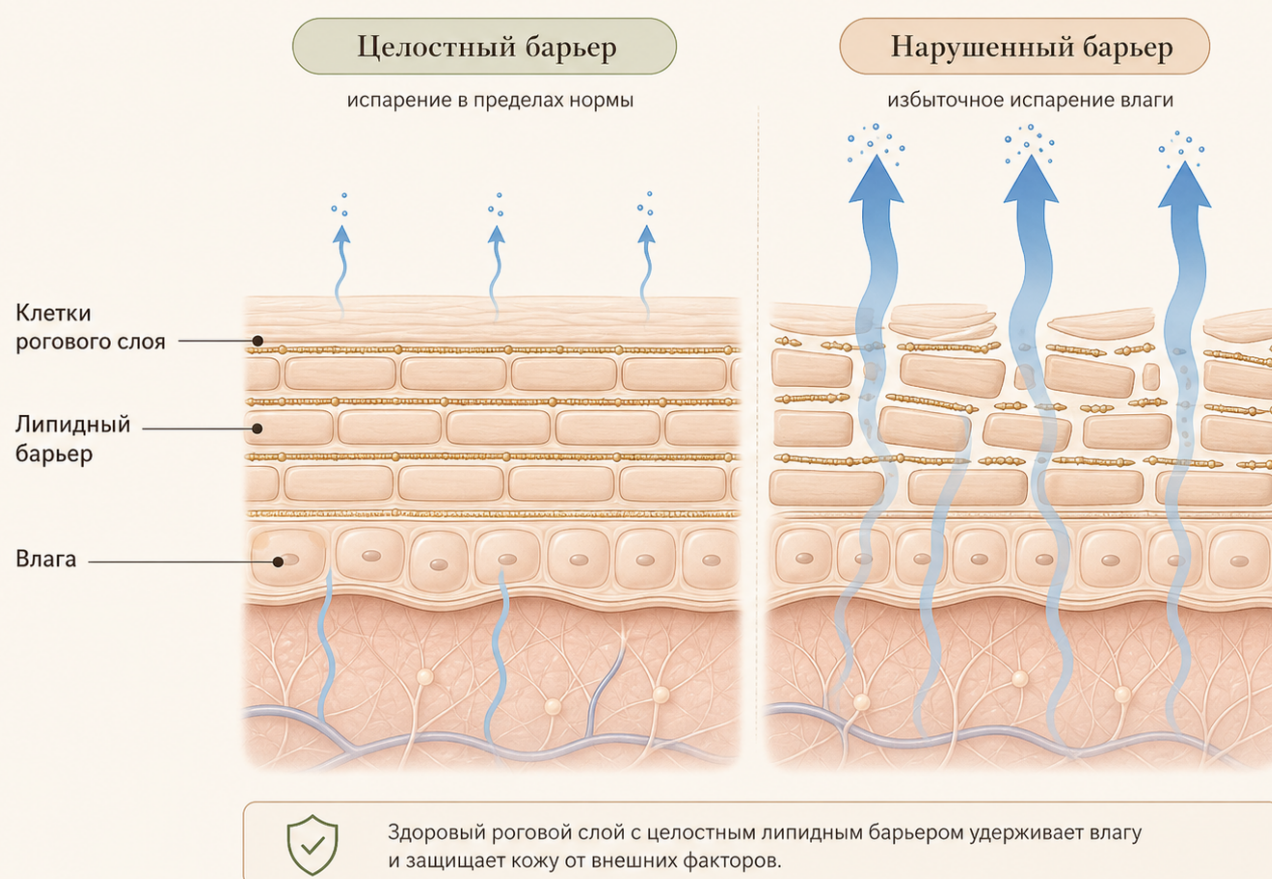
#### Барьерный (липидовосстанавливающий) уход

Здоровый липидный барьер формируют физиологические липиды (жиры) в соотношении 1:1:1

**Церамиды: Холестерин: жирные кислоты.**

Для возрастной кожи доля холестерина должна быть увеличена. Нарушение этого баланса приводит к увеличению проницаемости эпидермиса и повышенной ТЭПВ - Трансэпидермальной потере воды.

### Трансэпидермальная потеря влаги (ТЭПВ)



На рисунке показано, как вода поднимается из глубинных слоёв кожи по межклеточным промежуткам к поверхности и затем испаряется.



**Трансэпидермальная потеря влаги (ТЭПВ) — это абсолютно нормальный, непрерывный физиологический процесс, который происходит в коже постоянно.**

**Задача липидного защитного барьера — ограничивать испарение воды в пределах нормы.**

**При целостном барьере кожа удерживает влагу, оставаясь увлажнённой и эластичной.**

**При нарушении барьерной функции вода испаряется избыточно — как через дырявое решето.**

**Сначала появляется ощущение сухости, затем развивается обезвоженность.**

**В условиях повреждённого барьера любые увлажняющие процедуры, включая инъекционные, дают кратковременный или минимальный эффект.**

**Пока не восстановлена «крыша» — удерживать влагу невозможно.**

---

**В состав косметических средств должны входить физиологические липиды и прекурсоры (предшественники) для синтеза собственных липидов кожи и поддержания барьерных структур.**

**Физиологичные липиды в составе средств обозначаются как:**

**Ceramide, Cholesterol, Linoleic Acid, Alpha-Linolenic Acid, Phytosphingosine, Glycosphingolipids, Phosphatidylcholine, Hydrogenated Lecithin, Phytosterols.**

**Линолевая и альфа-линоленовая кислоты относятся к незаменимым жирным кислотам — кожа не синтезирует их самостоятельно, они должны поступать извне — с едой и в составе косметических средств.**

💡 Эти компоненты не лежат на коже плёнкой, а встраиваются в липидную матрицу, работая как цемент между «кирпичами» рогового слоя.

### **Масла с физиологичным липидным профилем**

- Конопляное, киви, рыжиковое — оптимальный баланс НЖК
- Бурачник, энотера —  $\gamma$ -линоленовая кислота
- Соевое, зародышей пшеницы — линолевая кислота + фитостерины
- Масло рисовых отрубей — витамин Е (защита липидов)
- Амарантовое масло — сквален (антиоксидант, компонент кожи)

Фитостеринами особенно богаты масло авокадо, ши, рисовых отрубей, облепихи — это важно для кожи 40+, где снижается собственный уровень холестерина и липидов барьера.

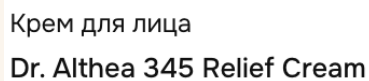
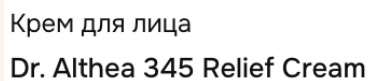
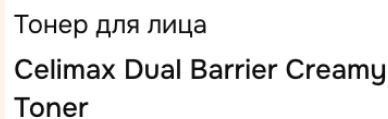
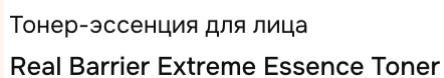
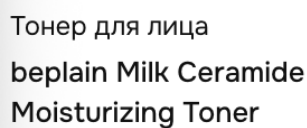
**Идеальный формат барьерных средств — ламеллярные эмульсии, MLE.** Ламеллярная эмульсия по структуре ближе к липидам рогового слоя: в ней водная и жировая фазы расположены не хаотично, а слоями, похожими на пластинчатую организацию кожного барьера. Благодаря этому такие формулы лучше имитируют собственную липидную матрицу кожи и помогают не просто «смягчить» поверхность, а поддержать восстановление барьерных структур.

Восстановление барьера — это не “пожирнее”, а физиологично: **церамиды + холестерин + НЖК**

Только такая комбинация реально снижает ТЭПВ, повышает устойчивость кожи и делает активный уход переносимым.

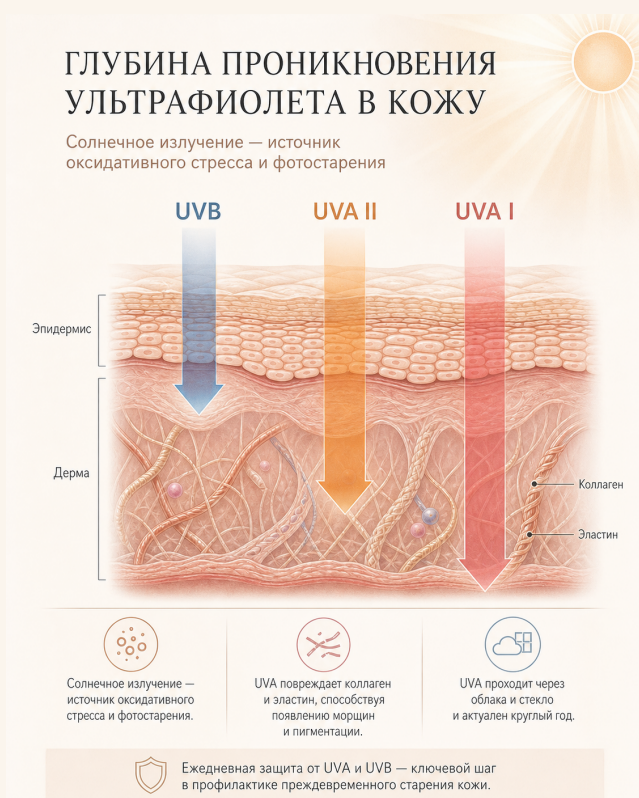
*У сыворотки будет более питательный характер и кремообразная текстура только в случае присутствия физиологических липидов в составе.*

Подборка барьерных продуктов:



## 4.SPF защита

Солнечные лучи являются мощным источником **оксидативного стресса**, который запускает процессы преждевременного старения кожи (фотостарения).



**UVA-лучи** вызывают глубокие дермальные повреждения, разрушают коллаген и эластин, способствуют появлению морщин и пигментации. Интенсивность UVA-излучения **не зависит от сезона**, мало поглощается озоном, проходит через облака и стекло. Поэтому UV защита актуальна круглый год, включая зимний период.

Отсутствие ожога и ощущения солнца не означает отсутствие биологического воздействия на кожу.

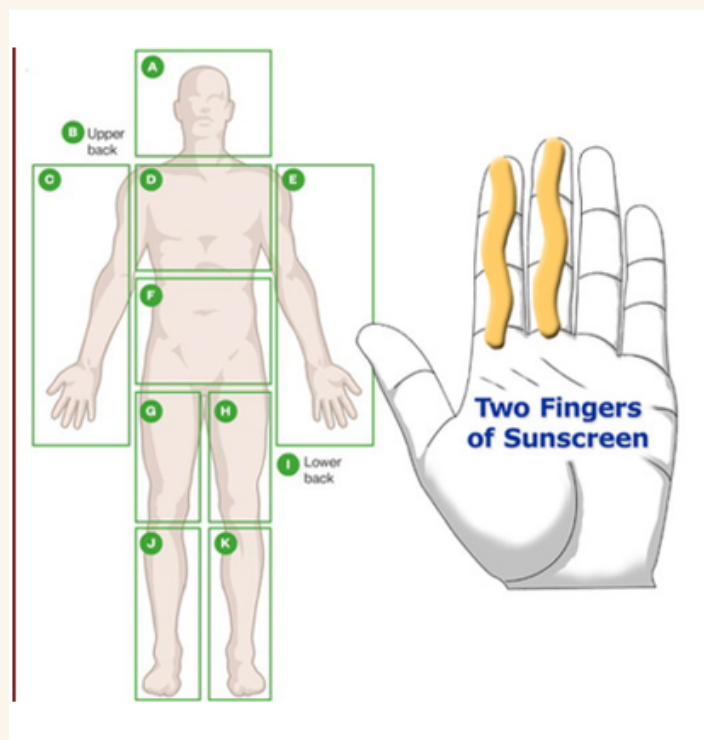
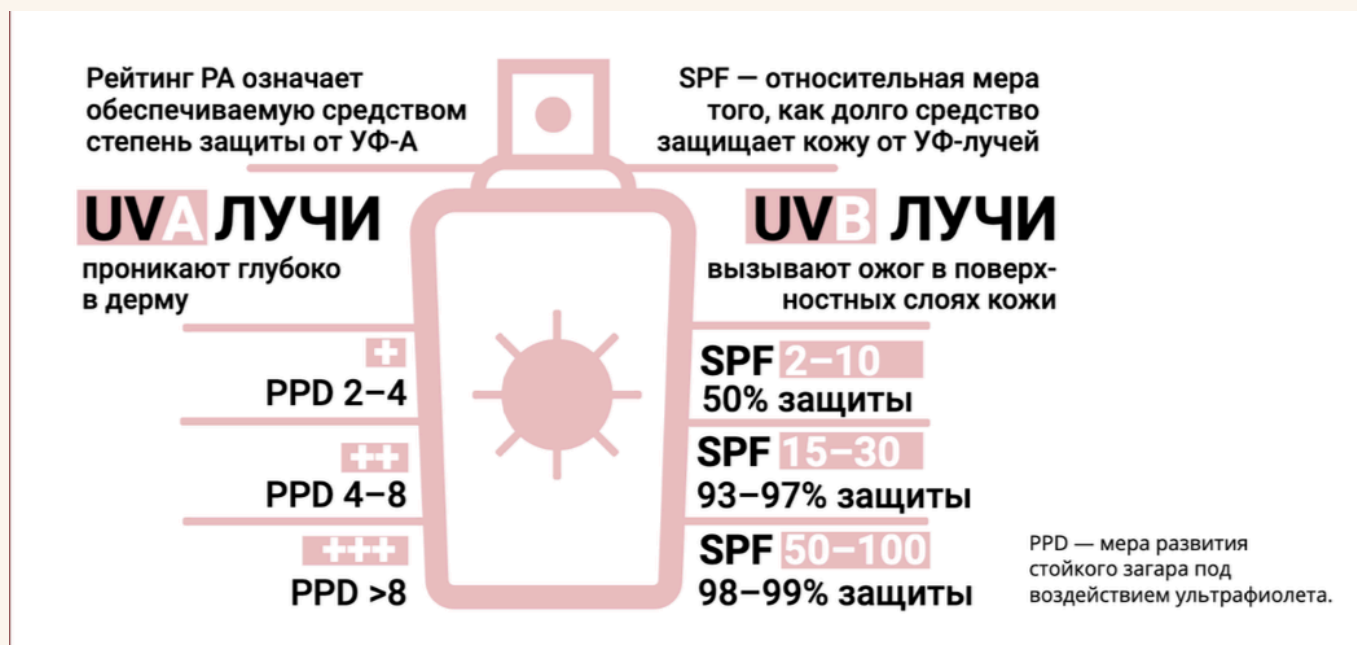
Зимой SPF нужен не для защиты от загара, а для защиты от накопленного фотостарения и пигментации.

Фотостарение — это не один солнечный день, а **сумма малых ежедневных доз**.

**UVB-лучи** действуют более поверхностно и отвечают за ожог, эритему (покраснение), а затем за появление коричневого оттенка кожи. Они наиболее активны с весны до осени.



- **Цифра SPF** на упаковке отражает уровень защиты от **UVB-лучей**.
- **РА+ / РА++ / РА+++ / РА++++** — показатель защиты от **UVA-излучения**; чем больше «+», тем выше уровень защиты (максимум — РА++++).



На картинке показано необходимое количество нанесения на каждый участок выделенный квадратом.

## Сколько SPF наносить

Заявленный на упаковке уровень защиты SPF работает только при нанесении достаточного количества средства.

В лабораторных условиях SPF тестируют в дозировке **2 мг средства на 1 см<sup>2</sup> кожи**. Поэтому слишком тонкий слой крема не даст ту степень защиты, которая указана на упаковке.

Для лица ориентир — примерно **1/4 чайной ложки SPF**.  
Для лица, шеи и ушей — примерно **два пальца средства**.

На всё тело взрослого человека нужно около **30–35 мл SPF** — примерно объём небольшой рюмки. Такой расчёт связан с площадью поверхности тела и правилом «девяток», где тело условно делят на зоны для оценки площади отдельных участков. См. рис. выше

Летом SPF наносим полноценно: **лицо, шея, уши, зона декольте при открытой одежде**.

Зимой количество может быть меньше, если уши закрыты шапкой, шея — шарфом или высоким воротником. Но открытые участки лица всё равно должны быть защищены.

Особенно важно соблюдать норму нанесения в пляжный сезон: наносить достаточное количество SPF и обновлять защиту **каждые 2 часа**, а также после купания, потоотделения или вытирания полотенцем.

*Если нанести SPF в два раза меньше, защита уже не будет соответствовать заявленной.*

*SPF 30 при недостаточном нанесении может работать примерно как SPF 10–15, а иногда и ниже — поэтому цифра на упаковке имеет смысл только при нормальном количестве средства.*

## Обновление SPF и городской режим

В условиях города, когда вы большую часть дня находитесь в помещении и выходите на улицу короткими промежутками, SPF на современных стабильных фильтрах можно не обновлять каждые 2 часа.

Средства из подборки ниже работают на стабильных фильтрах широкого спектра, поэтому в формате обычного городского дня их можно не обновлять до 5 часов — при условии, что SPF нанесён утром в достаточном количестве и не стирался водой, потом, салфетками, руками или макияжем.

Обновлять SPF необходимо, если вы долго находитесь на улице, активно потеете, занимаетесь спортом, трогаете или промокиваете лицо, находитесь под прямым солнцем, у воды, в горах или на пляже.

На пляже SPF обновляют каждые 2 часа, а также после каждого купания, интенсивного потоотделения или вытирания полотенцем. Даже водостойкие средства требуют повторного нанесения: пометка **water resistant** означает, что защита лучше держится в воде, но не становится постоянной.



*При выборе тарифа Pro или Pro+ в подарок к консультации идёт отдельный гайд по уходу за телом, где есть подборка средств для пляжа, отпуска и активного пребывания на солнце.*

## Практика фотозащиты: что действительно работает

Избегайте пребывания на солнце в часы его максимальной активности. **Головные уборы и солнцезащитные очки** — самая надёжная защита от фотостарения: они защищают от излучения механически, в отличие от кремов.

Важно помнить, что **кожа головы и зона вокруг глаз тоже стареют**, и именно аксессуары дают здесь максимальную защиту.

SPF-средства **не блокируют ультрафиолет на 100%** — загар всё равно будет формироваться, но медленнее и с минимальными последствиями для кожи. Лёгкий, контролируемый загар безопаснее, чем интенсивное УФ-повреждение с последующим фотостарением и пигментацией. Гораздо приятнее выглядеть слегка загорелой и при этом сохранять молодость кожи 😊

### SPF в тональных средствах, важные нюансы:

BB-, CC-кремы и кушоны обеспечивают заявленную защиту только при правильном количестве нанесения — примерно 1,5–2 пальца продукта на лицо.

На практике тональные средства:

- наносятся более тонким слоем,
- плохо распределяются на шею, уши и линию роста волос,
- растушёвываются, оставляя незащищённые участки.

Если такое количество тонального средства создаёт эффект маски, лучшее решение — сначала нанести полноценный SPF-крем в нужном объёме, а сверху — комфортное количество BB / CC / тонального средства.

---

Вот надёжные **ссылки на исследования и обзоры** с научными обоснованиями воздействия ультрафиолетового излучения на кожу:



Рандомизированное контролируемое исследование

> J Am Acad Dermatol. Май 2008 г.; 58 (5 Приложение 2): S160-6.  
doi: 10.1016/j.jaad.2007.04.036.

## Преимущества ежедневной фотозащиты

Софи Сейте <sup>1</sup>, Анни МА Фуртанье

Принадлежность к организациям + расширить

PMID: 18410803 DOI: 10.1016/j.jaad.2007.04.036

Статья | [Открытый доступ](#) | Опубликовано: 24 августа 2018 г.

### Область границы УФ/видимого излучения (385–405 нм) повреждает клетки кожи и вызывает образование «темных» циклобутановых пиримидиновых димеров в коже человека *in vivo*.

[Карл П. Лоуренс](#) , [Тьерри Дуки](#), [Роберт П. Э. Саркани](#), [Стефани Акер](#), [Бернд Херцог](#) и [Энтони Р. Янг](#) 

[Научные отчеты](#) **8**, Номер статьи: 12722 (2018) | [Цитировать эту статью](#)

31 тыс. обращений | 129 цитат | 127 Altmetric | [Метрики](#)

> Int J Cosmet Sci. 2005 февр.; 27(1):17-34. doi: 10.1111/j.1467-2494.2004.00241.x.

### Ультрафиолетовое излучение и старение кожи: роль активных форм кислорода, воспаления и активации протеазы, а также стратегии предотвращения деградации матрикса, вызванной воспалением — обзор

[С. Пиллай](#) <sup>1</sup>, [С. Oresain](#), [Лж. Хейяонг](#)

Обзор > Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2012 Июнь; 78 Приложение 1: S9-S14.  
doi: 10.4103/0378-6323.97350.

### Воздействие солнечного ультрафиолетового излучения на кожу и клинические аспекты фотоповреждения

Клэр Батти <sup>1</sup>, Мишель Вершор

Принадлежность к организациям + расширить

PMID: 22710112 DOI: 10.4103/0378-6323.97350

Бесплатная статья

А если не хочется читать и углубляться - можно просто посмотреть на фото, где очевидно воздействие УФ на кожу сквозь года:



Здесь женщина наносила SPF защиту на лицо, а на шею не наносила.



Тут женщина носила одежду с высоким воротом, а SPF не пользовалась.



Ноги были всю жизнь в штанах, руки были открытыми.

Подобных очевидных доказательств фотостарения сейчас очень много.

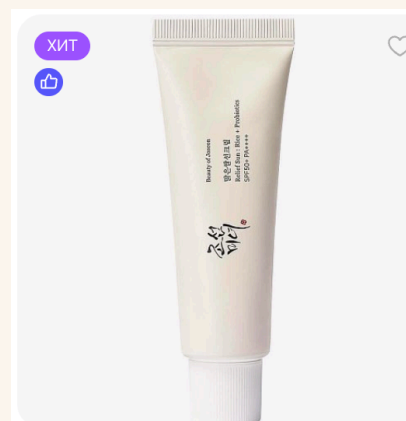
## Подборка SPF на стабильных фильтрах:



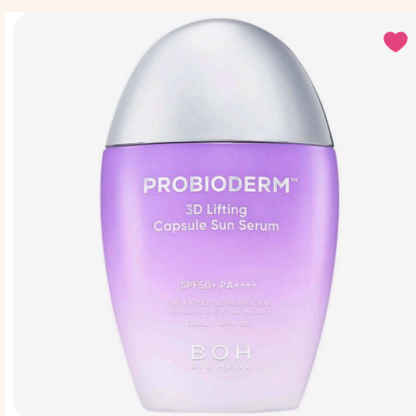
Солнцезащитный крем  
Celimax Pore+Dark Spot Brightening  
Care Sunscreen SPF50+ PA++++



Солнцезащитная сыворотка  
medicube Zero Pore Hydrating Sun  
Serum SPF50+ PA++++



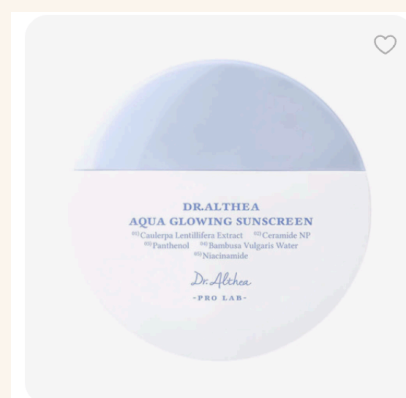
Солнцезащитный крем  
Beauty of Joseon Relief Sun : Rice +  
Probiotics SPF50+ PA++++



Солнцезащитный крем  
BIOHEAL BOH Probioderm 3D Lifting  
Capsule Sun Serum SPF50+ PA++++



Солнцезащитная сыворотка  
CUSKIN CU: Vitamin U Sun Serum  
SPF50 PA++++

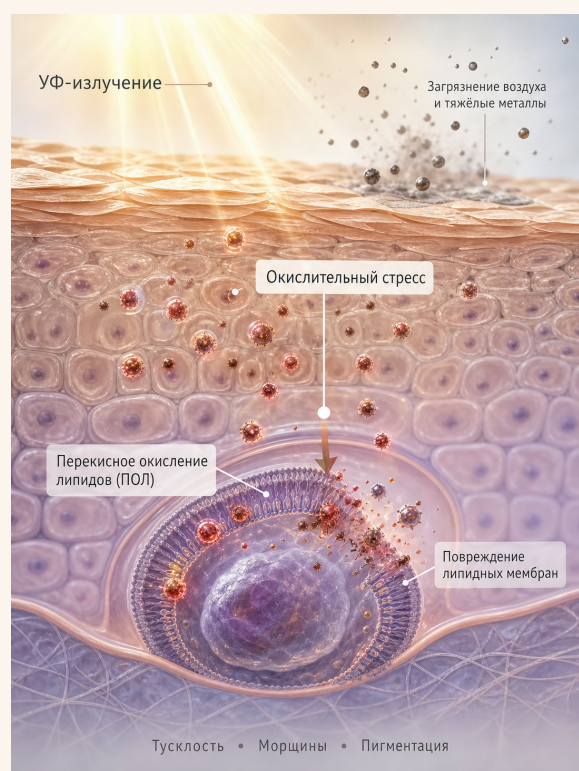


Солнцезащитный крем  
Dr. Althea Aqua Glowing Sunscreen  
SPF50+ PA++++

## Антиоксидантная защита

Антиоксиданты — базовый элемент ухода для любого типа кожи после 25 лет. Это рубеж, после которого собственная антиоксидантная защита кожи постепенно ослабевает, и ей нужна поддержка.

Они защищают клетки от окислительного стресса, вызванного УФ-излучением, загрязнённым воздухом, тяжёлыми металлами и стрессом. Эти факторы запускают цепные реакции повреждения клеток и ускоряют процессы старения кожи.



Одним из ключевых механизмов повреждения является перекисное окисление липидов, ПОЛ — разрушение липидных мембран. Это делает клетки более уязвимыми к гликации, то есть связыванию с сахарами, что напрямую связано с потерей упругости, тусклостью кожи, морщинами и пигментацией.

 **Антиоксидантный уход вводится в формате сыворотки — как активный направленный дневной уход.**

**Именно днём мы сталкиваемся с оксидативным стрессом каждый раз при выходе на улицу. Наносится после очищения и тонера, под SPF.**



Антиоксиданты подбираются индивидуально: исходя из типа кожи, уровня себопродукции и сопутствующих проблем:

- При акне и проблемной коже лучше выбирать антиоксиданты с себорегулирующей и противовоспалительной формулой.
- При наличии пигментации — антиоксиданты с депигментирующим направлением состава.
- При потере тонуса и наличии морщин — формулы, где антиоксидантная защита сочетается с пептидами ремоделирующей группы, способствующими поддержке синтеза компонентов дермы: коллагена, эластина и гликозаминогликанов.

Даже такой базовый антиоксидант, как витамин С, важно подбирать индивидуально: по типу кожи, состоянию барьера и задачам коррекции. На результат влияет всё: форма витамина С, база средства, окружающие активы и процент ввода.

### **Формы витамина С под разные задачи:**

**Tetrahexyldecyl Ascorbate** — пигментация, фотостарение, потеря тонуса.

**3-O-Ethyl Ascorbic Acid** — сияние, ровный тон, пигментация.

**Ascorbyl Glucoside** — мягкая антиоксидантная поддержка, тусклость, чувствительная кожа.

**Magnesium Ascorbyl Phosphate** — проблемная кожа, воспаления, постакне.

**Sodium Ascorbyl Phosphate** — акне, постакне, воспалительный фон.

Окислительный стресс развивается каскадом, поэтому разные антиоксиданты включаются на разных этапах этой цепочки и усиливают эффективность друг друга.



Антиоксидантный треугольник. Каждый витамин в нем взаимодействует с другим или играет вспомогательную роль для другого витамина. Дополнительные антиоксиданты находятся в центре

По такому же принципу устроены собственные антиоксидантные системы кожи. Поэтому в косметике часто воспроизводят логику **«антиоксидантного треугольника»**.

Грамотная антиоксидантная формула — это всегда **комбинация активов** которые работают сообща, группами: один восстанавливает другого в бесконечных цепочках окислительных реакций.

В такую комбинацию могут входить:

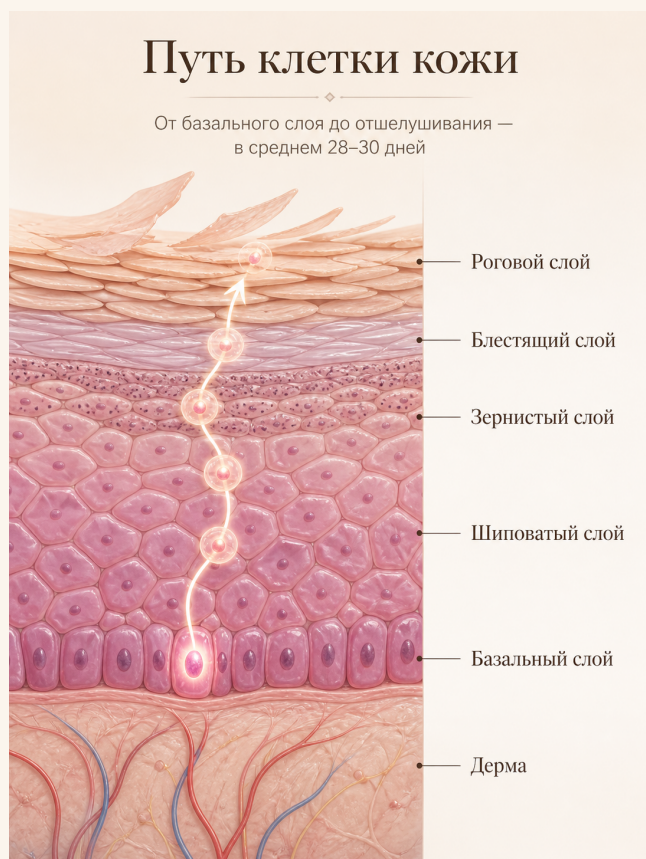
Ниацинамид, феруловая кислота, альфа-липоевая кислота, витамин Е, коэнзим Q10, идебенон, ресвератрол, эрготионеин, каротиноиды, глутатион.

💡 Главная мысль: антиоксидантная сыворотка — это не просто «витамин С под SPF». Это направленный активный уход, который должен быть встроен в схему под тип кожи, её состояние и задачи коррекции.

**На персональной консультации я формирую подборки антиоксидантов исходя из состояния кожи, уровня себопродукции, чувствительности, пигментации, воспалений и задач anti-age ухода.**

## 5. Стимуляция своевременного обновления кожи

### Энзимы в базовом уходе



Каждая клетка кожи проходит путь от образования в базальном слое эпидермиса до отшелушивания с поверхности рогового слоя. В среднем этот цикл занимает около 28–30 дней.

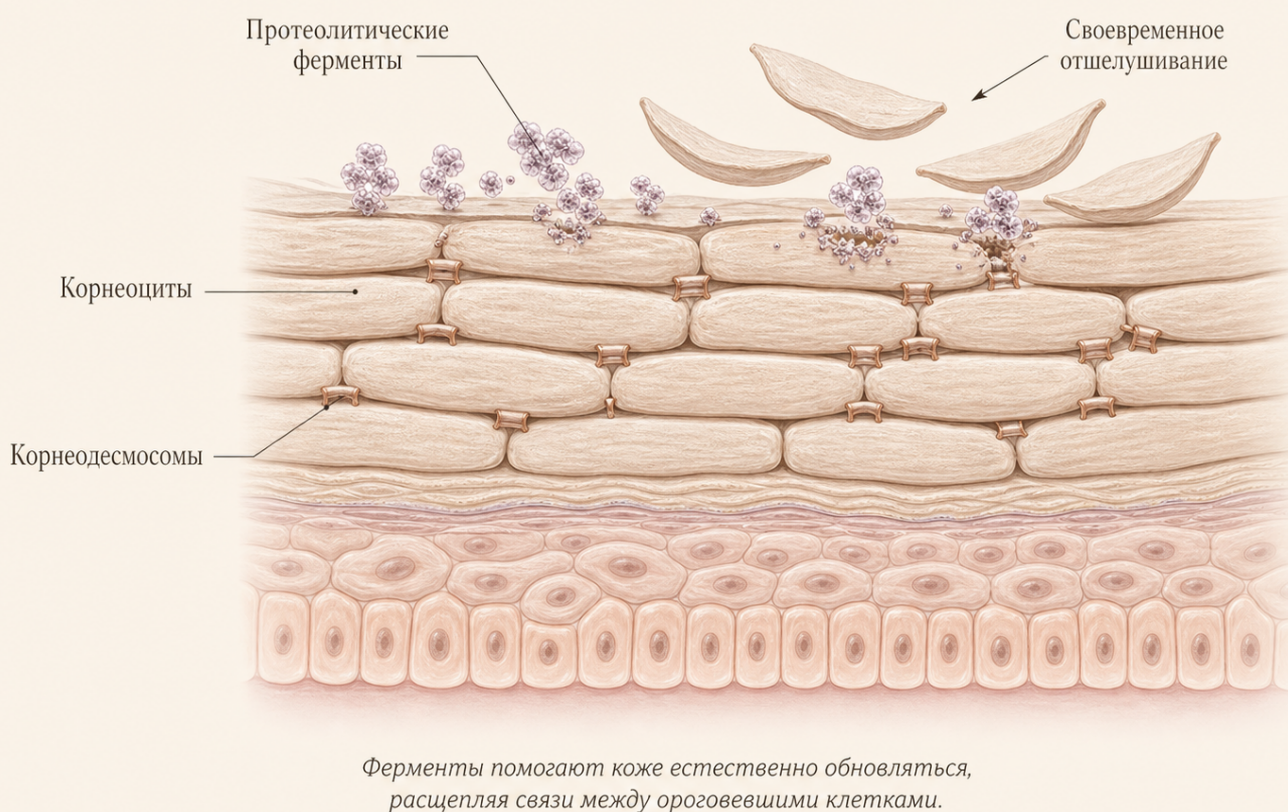
Внешний вид кожи во многом зависит от баланса двух процессов: образования новых клеток в нижних слоях и своевременного отшелушивания ороговевших клеток на поверхности. Именно этот баланс даёт коже ровность, гладкость и тот самый эффект glow.

Когда обновление и отшелушивание идут несинхронно, на поверхности начинают скапливаться роговые массы, кожное сало и загрязнения. Кожа выглядит тусклой, становится менее гладкой, может приобретать нежелательные оттенки, поры легче закупориваются, появляются сальные нити, милиумы и высыпания.

На поверхности кожи работают собственные протеолитические ферменты. Они разрушают сцепки между роговыми клетками, корнеодесмосомы, благодаря чему клетки своевременно покидают поверхность кожи.

Активность этих ферментов может снижаться по разным причинам: возрастное замедление обновления, недостаток влаги в роговом слое, сухая себорея - когда кожа одновременно жирная и сухая.

## Работа протеолитических ферментов



Косметические энзимы помогают мягко поддержать естественный процесс отшелушивания. Они действуют избирательно: расщепляют белковые связи между ороговевшими клетками и помогают удалить то, что не отшелушилось самостоятельно.

Энзимы помогают выровнять текстуру и тон кожи, уменьшить тусклость, снизить риск закупорки пор и накопления сальных пробок. После мягкого энзимного отшелушивания активные компоненты последующего ухода распределяются и работают эффективнее.

### Виды энзимов в косметике

Самые распространённые энзимы — растительного происхождения:

**Papain, Bromelain, Ficin, Actinidin**



60%



4.6 ★★★★★ — 20

ЭНЗИМНАЯ ПУДРА ДЛЯ  
ОЧИЩЕНИЯ**MERBELLE** poudre  
nettoyante  
enzymatique

10%

HIT



4.6 ★★★★★ — 391

ПУДРА ДЛЯ УМЫВАНИЯ  
ЭНЗИМНАЯ ОЧИЩАЮЩАЯ**ICON SKIN** enzyme  
cleansing powder

50%

HIT



4.9 ★★★★★ — 28

УСПОКАИВАЮЩАЯ ЭНЗИМНАЯ  
ПУДРА ДЛЯ ЛИЦА**ISNTREE** mugwort  
calming

Более современное направление — энзимы микробиологического происхождения:

**Subtilisin, Subtilopeptidase** — ферменты, полученные с участием бактерий *Bacillus subtilis*. Они расщепляют больше белковых связей, чем папаин, поэтому могут быть эффективнее в отношении белковых загрязнений, кератоза (утолщения верхнего слоя кожи).

**Lipase** — фермент подходящий для очищения расширенных и забитых пор, сальных нитей. Активно работает черным точками в Т-зоне.

8%

HIT



4.6 ★★★★★ — 392

ЭНЗИМНАЯ ПУДРА ДЛЯ ЛИЦА

**MASKOHOLIC** enzyme  
powder for face wash

4%

HIT



4.8 ★★★★★ — 16

ПУДРА ДЛЯ ЛИЦА

**CENTELLIAN24** madeca  
enzyme cleansing

60%



4.6 ★★★★★ — 37

ПУДРА ДЛЯ УМЫВАНИЯ

**ONME** для кожи с  
гиперсекрецией  
себума

## Как правильно использовать энзимы

Работу энзимов активируют два фактора: **тепло и влага**. Поэтому идеальный вариант — использовать их в ванной, когда кожа слегка распарена.

Энзимное очищение можно делать утром или вечером, без строгой привязки ко времени суток. Утром энзимная пудра может быть единственным этапом очищения, так как такие средства уже содержат ПАВы.

В вечернем уходе при необходимости сначала выполняется демакияж, а затем используется энзимное средство.

Смешайте в ладони небольшое количество пудры и воды до состояния мягкой кашицы. Нанесите на влажную кожу, уделяя внимание Т-зоне и участкам с неровной текстурой. После нанесения дайте энзимам несколько минут поработать — например, пока чистите зубы. Затем тщательно смойте водой и нанесите дальнейший уход.

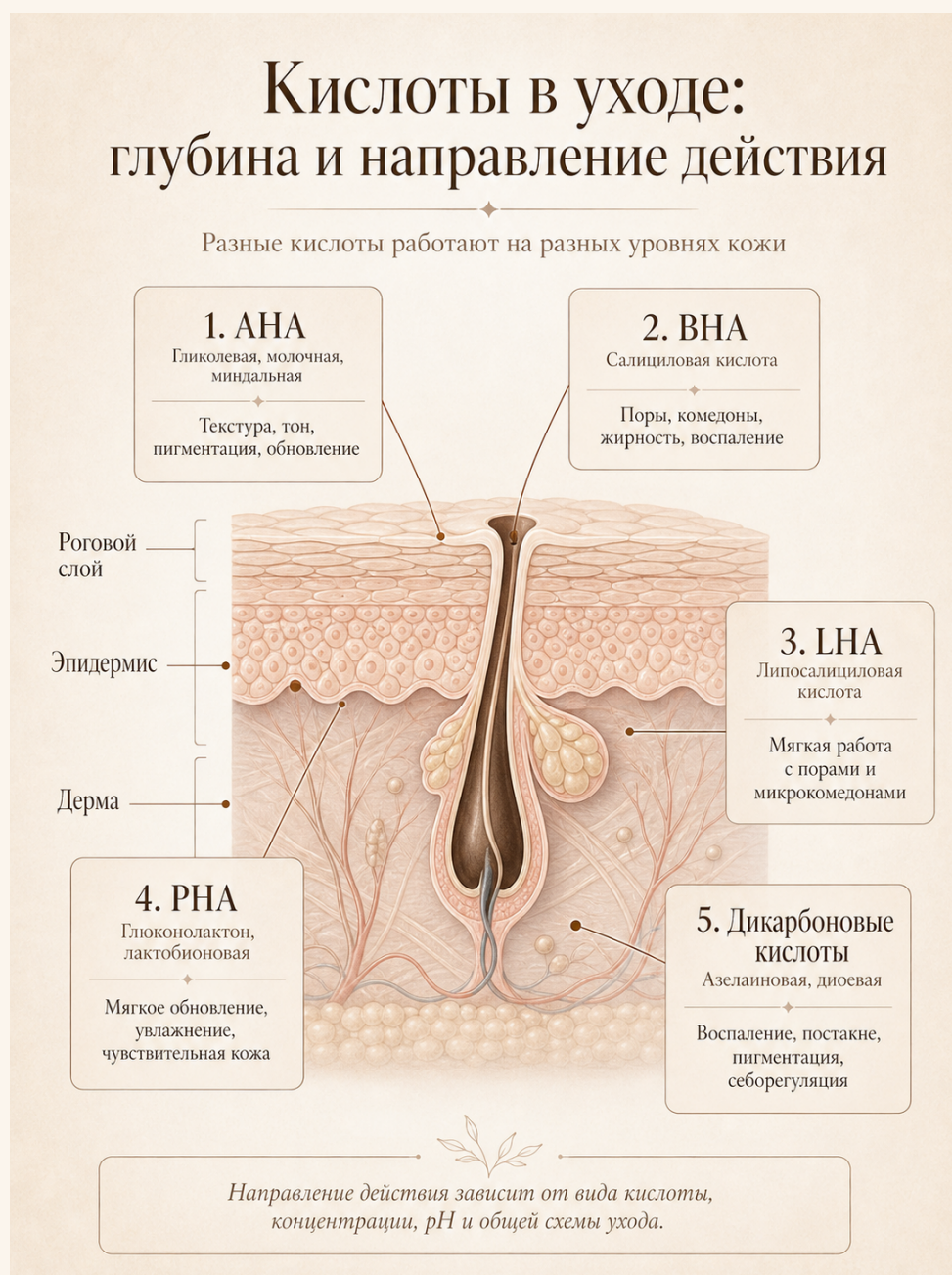
**Энзимы можно сочетать с кислотным уходом:** они работают по другому механизму и хорошо дополняют друг друга.

В кислотных формулах часто используют комбинации кислот: одна может работать с рельефом, другая — с воспалением, третья — с пигментацией или увлажнением. Именно сочетание кислот, их концентрация, pH и база средства определяют итоговый эффект.

## Кислоты в уходе

*Кислоты могут воздействовать на кожу глубже, чем энзимы, поэтому их эффект не ограничивается только поверхностным отшелушиванием. Их функционал шире: они могут работать с текстурой, тоном, пигментацией, постакне, закрытыми комедонами, повышенной жирностью, расширенными порами, обезвоженностью и возрастным снижением качества кожи.*

Но кислоты — это не одна универсальная категория. У каждой кислоты своя сфера влияния, глубина действия, переносимость и задачи. Именно поэтому в формулах они часто идут в комбинации: одна кислота может работать с рельефом, другая — с воспалением, третья — с пигментацией или увлажнением.



Гликолевая кислота в активных концентрациях, особенно в формате пилингов, может успешно использоваться в anti-age схемах, и она же может усугубить течение акне с активными воспалениями.

Когда в коже уже идёт воспалительный процесс, дополнительная агрессивная стимуляция может усилить раздражение, реактивность и воспалительный фон. Для кожи с акне это риск новой волны воспалений.

Поэтому при акне логичнее выбирать кислоты, которые воздействуют на разные звенья образования акне: кератоз, активность сальных желез, закупорку и воспаление. Такие схемы будут построены на азелаиновой, диоевой, салициловой, липосалициловой и миндальной кислотах.

Миндальная кислота может вмешиваться в процессы образования меланина, и в сочетании с молочной и азелаиновой кислотой даст хорошую синергию для работы с неровным тоном, постакне и пигментацией.

---

Кислоты могут быть в разных форматах: тонеры, пэды, сыворотки, маски, смываемые домашние пилинги. Одному человеку достаточно мягкого кислотного тонера или сыворотки раз в несколько дней для поддержания гладкости кожи. Другому нужен курс домашнего пилинга. Третьему лучше подойдёт комбинация кислот и ретиноидов.

Один и тот же актив может дать хороший результат в правильно собранной системе — и раздражение, если введён на фоне воспаления, чувствительности или нарушенного барьера.

Именно поэтому активный уход важно подбирать осознанно: с учётом типа себопродукции, состояния барьера, чувствительности, воспалений, пигментации и целей коррекции.

Когда вы понимаете, как работает базовая схема и что коже нужно в первую очередь, уже можно избежать многих проблем.



Если проблемы уже есть — акне, пигментация, чувствительность, розацеа, нарушенный барьер, реактивность или негативная реакция на уход — нужно разобраться детально. Не усиливать уход вслепую, а понять, какие этапы коже действительно нужны, какие активы уместны сейчас и в какой последовательности их вводить.

**Именно эту логику я использую при составлении персональных схем ухода: не “добавить актив”, а встроить его в систему так, чтобы он работал на задачу кожи, а не против неё.**

## **Как составлять схему ухода по гайду**

Этот гайд помогает понять, из каких направлений состоит грамотный базовый уход и почему каждое средство должно занимать своё место в схеме.

Задачи корнеотерапевтического домашнего ухода:

- Очищение и демакияж на мягких ПАВ.
- Поддержка микробиома и увлажнение.
- Восстановление и поддержание барьерных функций.
- Защита от УФ и антиоксидантная поддержка.
- Стимуляция своевременного обновления кожи.

Именно эти направления формируют фундамент. Если база выстроена неверно, активные средства могут работать нестабильно, вызывать раздражение или не давать ожидаемого результата.

# Базовая схема на каждый день

Утром уход обычно направлен на защиту кожи в течение дня,  
вечером — на очищение и восстановление.

## Утро

- 1 мягкое очищение
- 2 тонер или сыворотка для увлажнения и поддержки микробиома
- 3 антиоксидантная сыворотка
- 4 SPF



Если не выходите из дома, SPF можно заменить барьерным кремом.



## Вечер

- 1 демакияж, если был SPF или макияж
- 2 основное очищение
- 3 тонер или сыворотка для увлажнения и поддержки микробиома
- 4 барьерный крем





# База для подростков и кожи до 25 лет

Простая система ухода без перегруза кожи



## Утро

1. Мягкое очищение



2. Увлажнение и поддержка микробиома



3. SPF-защита



SOME BY MI Beta Panthenol Repair Gel Cleanser



ma:nyo Bifida Biome Ampoule Toner



Beauty of Joseon Relief Sun



Барьерный крем — по потребности



## Вечер

1. Демакияж / снятие SPF



2. Мягкое очищение



3. Увлажнение и поддержка микробиома



4. Барьерный крем по потребности



I'm From Fig Cleansing Oil



SOME BY MI Beta Panthenol Repair Gel Cleanser



ma:nyo Bifida Biome Ampoule Toner



Skin Synergy Pro Lipid-Care Calming Cream



Девушкам-подросткам и коже до 25 лет без выраженных проблем часто достаточно простой базы: мягкое очищение, увлажнение, поддержка микробиома, барьерный крем по потребности и SPF.



Энзимы или мягкое отшелушивание можно добавлять в уход, если хочется более ровного рельефа, есть сальные нити или склонность к закупорке пор.

Если после нанесения ухода остаётся ощущение стянутости, сухости или недостатка питания, схему можно усилить: добавить молочковый тонер из барьерной подборки или барьерный крем.

Утром такой слой можно использовать перед SPF. Вечером — перед кремом или вместо дополнительной сыворотки, если коже сейчас нужна не активная коррекция, а комфорт, увлажнение и липидная поддержка.

Барьерные тонеры, молочковые форматы и кремы на физиологичной липидной базе помогают регулировать баланс воды и липидов в коже. Важно научиться чувствовать потребности кожи и усиливать схему не количеством активов, а тем, чего ей действительно не хватает.

## **Как добавлять активы**

Когда база выстроена, к ней можно добавлять активный и периодический уход: энзимы, кислоты, ретиноиды, пептиды, противовоспалительные, себорегулирующие или депигментирующие компоненты.

Важно понимать, какую задачу решает каждый актив, каковы особенности его применения и готова ли кожа сейчас к такой нагрузке.

Покраснение, жжение, шелушение, усиление сухости или воспалений — сигнал, что схему нужно упростить и временно **вернуться к барьерной поддержке.**



## Когда достаточно базы

Девушкам-подросткам и коже до 25 лет без выраженных проблем часто достаточно простой базы: мягкое очищение, увлажнение, поддержка микробиома, барьерный крем по потребности и SPF.

Энзимы или мягкое отшелушивание можно добавлять периодически, если есть тусклость, неровная текстура, сальные нити или склонность к закупорке пор.

Если есть акне, пигментация, чувствительность, розацеа, выраженная сухость, реактивность или возрастные изменения — схема уже должна подбираться индивидуально.

## В чём ценность персональной схемы ухода

В реальной коже редко бывает одна изолированная задача. Часто одновременно есть несколько состояний: пигментация, сосудистая реактивность, сухость, воспаления, возрастные изменения, нарушенный барьер или плохая переносимость активов.

Именно поэтому уход нельзя собирать по принципу «возьму всё рабочее сразу». Важно определить приоритет: что коже нужно стабилизировать в первую очередь, а какие задачи можно подключить позже.

Например, если есть пигментация, морщины и сосудистая реактивность, которая проявляется покраснением от холода, тепла, острого, алкоголя, трения или эмоций, сначала нужно снизить «вспыльчивость» кожи: укрепить барьер, уменьшить воспалительный фон, успокоить сосудистые реакции. Затем подключать работу с пигментацией. И уже после стабилизации — усиливать anti-age направление.

Если есть акне, высыпания, повышенная чувствительность и возрастные изменения, сначала работаем с воспалением, себорегуляцией и барьером. Когда кожа становится стабильнее, можно подключать anti-age активы и сочетания, которые закрывают уже несколько задач одновременно.

**Главный принцип: активы должны не конфликтовать с состоянием кожи, а работать в правильной последовательности.**

В персональном гайде вы получаете не просто список средств, а готовую логику ухода: что наносить утром, что вечером, как часто использовать активы, что с чем сочетать, какие этапы обязательны именно сейчас и как менять схему, если кожа становится суше, чувствительнее или стабильнее.

Подборки средств я формирую под ваши задачи и бюджет. В каждой позиции можно дать несколько вариантов: более доступные, средний сегмент и более дорогие формулы, если они действительно оправданы по составу.

Я не продаю косметику и не работаю на конкретные бренды. Мне важно не название банки, а состав, функция средства и его место в вашей схеме. Поэтому подбор строится не вокруг бренда, а вокруг кожи: её барьера, себопродукции, чувствительности, воспалений, пигментации и целей коррекции.

**Это гайд даёт базу и ориентиры. Персональная консультация даёт систему ухода, собранную под вашу кожу.**

**Записаться на консультацию или задать вопрос можно по кнопке:**



**Telegram: @Tatyana\_Esthetist**