



**Ошибки в уходе за лицом:
как не навредить коже**

Нерегулярное очищение



Если умываться **реже двух раз в день**, кожа будет быстро тускнеть, ведь на лице оседают пыль и частицы выхлопов, выделяются кожное сало и пот. Так поры забиваются, появляются чёрные точки и воспаления. Всё это важно смывать — утром и вечером. Используйте мягкое очищающее средство два раза в день.

Сон с макияжем



Привычка ложиться **спать с макияжем** ухудшает состояние кожи. Ночью косметика смешивается с себумом, окисляется и забивает поры. В результате — отёки и воспаление на утро и серый оттенок лица.



Пара минут на очищение специальным средством даст коже больше пользы, чем многие дорогие сыворотки.

Игнорирование SPF-защиты



Солнцезащитный крем часто считают сугубо летним средством, но ультрафиолет **воздействует на кожу круглый год**. Он разрушает коллаген, вызывает морщины и пигментацию.



Наносите SPF ежедневно — как последний этап ухода, а летом на улице обновляйте каждые 2 часа.



Чрезмерное использование скрабов и пилингов



Пользуйтесь скрабами **не чаще 1-2 раз в неделю** при жирной коже и 1 раз — при сухой. Для чувствительной — выбирайте энзимные пудры и мягкие формулы.

Слишком частое отшелушивание **лишает кожу защиты**: в результате появляются сухость, покраснение и повышенная чувствительность.



Отказ от тоника



Сразу после умывания **Ph-баланс кожи** нарушается, она хуже удерживает влагу, а значит, эффективность ухода падает. Тоник помогает восстановить баланс.



Наносите его сразу после умывания, пока кожа ещё слегка влажная. Выбирайте средства без спирта в составе.

Косметика не по типу кожи



Неподходящий уход усиливает проблемы:

жирная кожа начинает сильнее блестеть, а поры забиваются, сухая — шелушится и становится стянутой.

Подбирать средства важно с учётом типа

кожи: для жирной — лёгкие гели и матирующие компоненты: цинк и ниацинамид. Для сухой — кремы с церамидами, маслами, пантенолом.

Неправильное увлажнение



Часто уход сводится к нанесению гиалуроновой сыворотки, но без «закрывающего» слоя влага быстро испаряется и кожа сохнет ещё сильнее.

Важно выстраивать систему: сначала увлажняющий компонент, например с гиалуроновой кислотой или глицерином, а затем крем с маслами или силиконами, который удерживает влагу.



Частая смена средств



При постоянной смене косметики кожа не успевает адаптироваться. Эффект от ухода в этом случае становится незаметным.

Используйте **одно средство минимум 4 недели**, а косметику для борьбы с пигментацией и морщинами — до 2–3 месяцев, чтобы оценить реальный результат.

Перегрузка активами



Ретинол, кислоты и витамин С при одновременном и хаотичном использовании **могут повредить** защитный барьер кожи и вызвать раздражение.



Вводите активы по одному и чередуйте по дням, а между применением новых средств делайте паузу минимум в две недели.