

**Сяйво Краси**

**Повний посібник з  
догляду за обличчям**





# Зміст *beauty care*

## **Розділ 1:** Вступ до світу догляду за обличчям

Важливість шкірного догляду

Розуміння різних типів шкіри та їх особливостей

## **Розділ 2:** Очищення та підготовка

Детальний процес вмивання

Тонізація шкіри - відновлення природного балансу

## **Розділ 3:** Засоби для щоденного догляду

Використання очищуючих засобів

Зволоження: важливість використання зволожуючих кремів

## **Розділ 4:** Глибокий догляд за шкірою

Ексfolіація: видалення мертвих клітин

Відновлюючі та заспокійливі маски для обличчя

## **Розділ 5:** Особливий догляд за проблемною шкірою

Розбір проблем акне: підходи та засоби лікування

Вибір засобів для вирівнювання тону шкіри та відбілювання

## **Розділ 6:** Захист від зовнішніх факторів

Сонцезахисний догляд

Боротьба зі старінням: антивіковий догляд за обличчям

## **Розділ 7:** Догляд за зонами навколо очей та губ

Секрети збереження молодості

Чутлива зона губ: як зберегти м'якість та об'єм

## **Розділ 8:** Засоби для подвійного догляду

Олії для обличчя

Сироватки та есенції

## **Розділ 9:** Домашні Рецепти та Поради

Домашні рецепти для краси шкіри

Масаж лиця

## **Розділ 10:** Створення ритуалу догляду

Створення ритуалу догляду за обличчям

Підтримка здорової та сяючої шкіри



# Важливість шкірного догляду *beauty care*

Гладку чисту шкіру, яка сяє здоров'ям, називають "доглянутою". А догляд за обличчям починається з **добирання засобів**, які потрібні вашому типу шкіри.

Зранку, після того, як прокинулися, подивіться в дзеркало. Якщо помітили блиск або розширені пори, значить, у вас **жирний** або **комбінований тип шкіри**. Якщо ж, прокидаючись, ви відчуваєте стягненість і дискомфорт, так і хочеться якнайшвидше нанести крем, ваша шкіра належить до **сухого типу**.

---

**З'ясуємо, які інгредієнти повинні бути в засобах для кожного з типів шкіри:**

01

**Жирна або жирна зневоднена шкіра.**

Засоби для жирної шкіри повинні містити кератолітики з бактерицидною дією — до них належить, наприклад, **саліцилова кислота**. Такій шкірі необхідно зміцнювати бар'єрні механізми, а з цим упорається пробіотик.

Жирна шкіра обличчя **схильна до висипань** і запалень, боротися з якими допомагають антибактеріальні протизапальні засоби: цинк, мідь, вітамін С.



## 02 Суха шкіра

Шкіра тонка та ніжна, пори більш дрібні, практично непомітні на обличчі, сало - та **потовиділення знижене**, шкіра не блистить, має матовий відтінок, періодично турбує **відчуття сухості, стягнутості**, лущення. У молоді літа шкіра дуже красива і зазвичай не завдає клопоту, проте уже після 25-ти схильна до появи мімічних зморшок і раннього старіння.

## 03

### Нормальна шкіра

Цей тип шкіри трапляється рідше.

Характеризується такими ознаками: матовість, шкіра нормальної щільності, пори більш дрібні, ледь помітні в центральній частині обличчя,

**саловиділення помірне**, характерний лише незначний блиск у Т-зоні, шкіра стійка до зовнішніх подразників, і її стан не змінюється залежно від пори року, нормальна шкіра не турбує в молодому віці й за належного догляду старіє поступово.

## 04

### Комбінована або змішана шкіра.

Шкіра є поєднанням ділянок жирної і нормальної або сухої шкіри, у **Т-зоні пори розширені**, на решті ділянок мало помітні, саловиділення підвищене лише в Т-зоні (чоло, ніс, підборіддя), періодично турбують комедони, **чорні цятки й прищі**, комбінована шкіра може створювати проблеми в молодому віці, проте не схильна у передчасному старінні у зрілому.

# Очищення та підготовка

Очищення та підготовка шкіри є важливими кроками в регулярному ритуалі догляду за шкірою.

Ось **декілька кроків**, які ви можете включити в свій режімін очищення та підготовки шкіри:

**Вибір очисного засобу:** Виберіть очисний засіб, який підходить для вашого типу шкіри. Для сухої шкіри віддайте перевагу засобам без агресивних інгредієнтів. Для жирної чи проблемної шкіри підійде засіб з саліциловою або гліколевою кислотами.

**Промивання обличчя:** Намочіть обличчя теплою водою, а потім нанесіть невелику кількість очисного засобу. Масажними рухами м'яко розподіліть його по обличчю, уникаючи області навколо очей.

**Зняття макіяжу:** Якщо ви носите макіяж, важливо використовувати спеціальний засіб для зняття макіяжу перед очищенням. Це допоможе позбутися макіяжу та забруднень з поверхні шкіри.

**Тонізування:** Використовуйте тонік або тонік-спрей для балансування рівня рН шкіри.

**Ексfolіація (необов'язково):** Включення ексfolіанту у регулярний ритуал допомагає видалити відмерлі клітини шкіри та покращити її текстуру. Залежно від типу шкіри та частоти можна використовувати м'які фізичні або хімічні ексfolіанти.

**Глибоке очищення (необов'язково):** Іноді корисно зробити глибоке очищення за допомогою глин або масок. Вони допомагають вивести забруднення та поглибити очищення пор.

**Зволоження:** Після очищення завжди наносьте зволожувач, який підходить для вашого типу шкіри. Це допоможе підтримати вологовміст та бар'єрну функцію шкіри.

**Сонцезахисний засіб (денний догляд):** У денний час завжди використовуйте сонцезахисний засіб, який захистить вашу шкіру від шкідливих ультрафіолетових променів.



# Глибокий догляд за шкірою

## Ексfolіація: видалення мертвих клітин

**Відлущування, або ексfolіація шкіри** — це видалення відмерлих клітин з верхнього шару шкіри, за допомогою зернистої речовини, інструмента, що відлущує, або хімічних речовин. Пілінг або ексfolіант можуть допомогти очистити їх раніше, щоб шкіра виглядала **світлішою, яскравішою і молодшою**.

### Два найбільш поширені способи відлущування шкіри в домашніх умовах:

- ✦ **Механічне** - щітка, губка, скраб для фізичного видалення відмерлих клітин шкіри.
- ✦ **Хімічна ексfolіація** - відмерлі клітини шкіри м'яко розчиняються із застосуванням хімічних речовин.



*beauty care*

Однак, якщо ви виконуєте процедуру без урахування свого типу шкіри, ви можете викликати подразнення, пошкодження або появу прищів. Отже, **перш ніж приступити** до процедури відлущування:

- Дізнайтеся про свій **тип шкіри** (нормальна, жирна, суха, чутлива, комбінована).
- Подумайте про косметичні засоби для догляду за шкірою, якими ви користуєтеся.

**Найголовніше правило** відлущування шкіри: будьте обережні та дійте повільно. Не виконуйте ексfolіацію, якщо у вас відкриті порізи, сонячні опіки або пошкоджена шкіра.

Наша шкіра постійно втрачає клітини, і це добре не тільки для здоров'я, але і для нанесення макіяжу. Без природного процесу регенерації шкіри на її поверхні залишалися б шари мертвих ороговілих клітин, через

через що з віком вона виглядала б тьмяною, сухою та липкою.



## Покроковий посібник з виконання відлущування *scrub*

01 Якщо у вас шкіра суха, чутлива або **схильна до акне**, не починайте з механічного відлущування, яке може викликати занадто сильне роздратування. Спробуйте мочалку та м'який хімічний ексfolіант.

02 Для **нормальної шкіри** почніть з тканини або губки та м'якого хімічного пілінгу. Якщо це не дає видимих результатів, спробуйте використати сильніший **АНА** або **ніжний фізичний скраб**.

03 **Жирній шкірі** підійде механічне відлущування за допомогою скрабу або сильніший хімічний вплив з **ВНА**, щоб очистити пори.

04 Якщо у вас **смаглява шкіра**, ви схильні до появи темних плям після сонячних опіків, укусів комах або прищів, **уникайте** сильного хімічного або механічного відлущування, оскільки це може призвести до пігментації. **Перед** застосуванням на обличчі протестуйте методи відлущування на шкірі ший або внутрішньої сторони зап'ястя.

## Особливий догляд за проблемною шкірою

*beauty care*

**Проблемна шкіра** – це не тільки сильно помітні прищі та постійні реакції у **вигляді почервонінь і запалень**. Це і ті дрібні висипання, що проявляються на регулярній основі. Якщо запустити догляд за проблемною шкірою обличчя, ситуація може погіршитися. Згодом верхній її шар стане ще більш чутливим до агресивних зовнішніх чинників, що призведе до:

- ❖ більш серйозним і помітним запаленням; збільшення площі висипань;
- ❖ раннього старіння шкіри, втрати пружності й тону;
- ❖ шрамів від глибоких акне тощо.



**Правильний догляд** за проблемною шкірою обличчя дає змогу не допустити погіршення стану епідермісу. Він розрахований на різні типи шкіри та вік. Бажано підбирати засоби, керуючись рекомендаціями косметолога після ретельної діагностики.