



- **Мини
шпаргалка
по уходу за
лицом**

С использованием бюджетных
эффективных аптечных продуктов,
а также продуктов mass market

Вводим в жизнь новые привычки

-
- Для того чтобы ты достигла желаемого результата необходимо ежедневно выполнять несколько простых манипуляций:
 - 1) Выпивать достаточное количество воды в день
 - 2) Умывать лицо специальным средством
 - 3) Тонизировать кожу лица
 - 4) Подобрать крем и сыворотку
 - 5) Ежедневно наносить маски
 - 6) Смыть косметику и умыть лицо специальным средством





Нормализуем пищеварение

Для лечения или профилактики дисбиоза кишечника, который может повлиять на появление акне, можно пропить курсом средства, нормализующие микрофлору кишечника:

- Максилак (пробиотик+пребиотик) - средняя цена 380 р (по 1 капсуле в день, вечером, 10 дней);
- Линекс (пробиотик) – средняя цена 400р (1-3 капсулы в день, 5-7 дней);
- Бифиформ (пробиотик) – средняя цена 440р (2-3 капсулы в день, на 10-21 день);
- Бак сет форте (мультипробиотик)- средняя цена 350р (2капсулы 1-2 раза в день, 5-7 дней);
- Лактобаланс (мультипробиотик) – средняя цена 400р (1 капсула 2 раза в день, 7-10 дней)

Основа рациона

– Питание, в основе которого лежат продукты с высокой гликемической нагрузкой, может быть связано с распространением акне. Поэтому рацион, включающий в себя большое количество фруктов и овощей, зерновые крупы, хлеб и изделия из муки грубого помола, рыбу, морепродукты, растительные жиры, а также умеренное потребление красного мяса и птицы используется в качестве «золотого стандарта» сбалансированного питания.



Включение в рацион Омега-3.

Данная жирная кислота, которая к сожалению не синтезируется в организме человека и недостаточно употребляется многими людьми, имеет ряд свойств: помогает модулировать воспаление, улучшает настроение и уменьшает стресс и беспокойство, помогает контролировать уровень гормонов (инсулиноподобный фактор роста, который помогает предотвратить продуцирование клетками кожи излишек сального секрета).

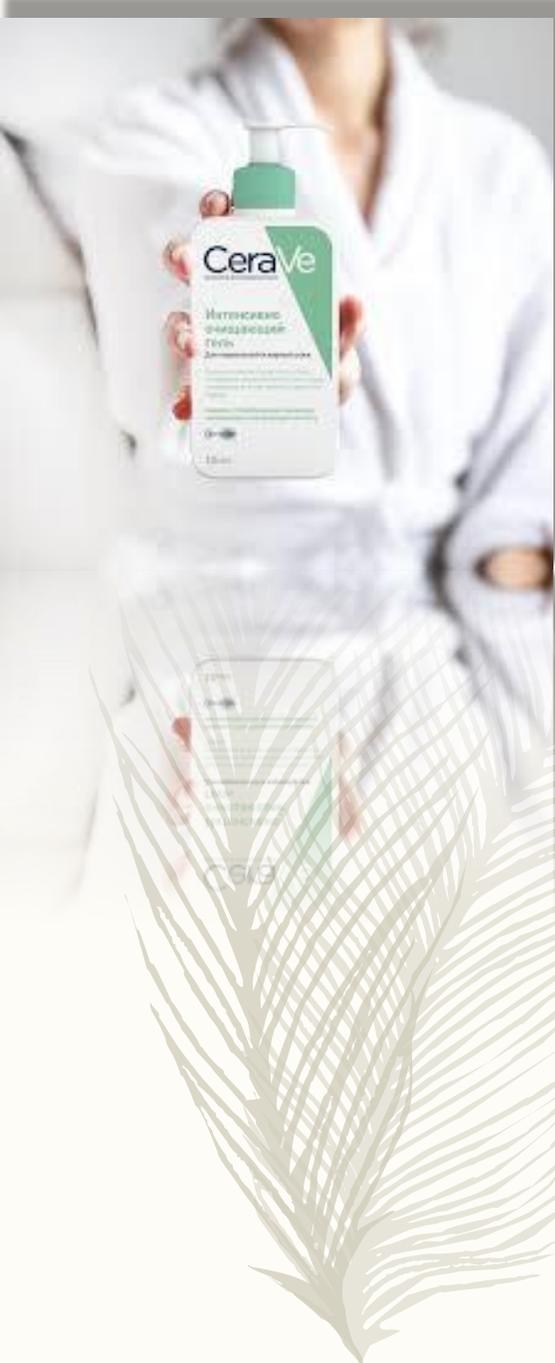
Можно заказать с приложения iHerb 😊 Там получится намного выгодно.



1 этап. Умывание

Умываться нужно теплой водой, со специальными моющими средствами.

Одна из находок - это французская фирма CeraVe. В ее линейке есть очищающий гель для нормальной и жирной кожи лица. Восстанавливает Ph кожи, не повреждает защитный барьер, успокаивает раздраженную кожу. Существует 3 объема (88 мл, 236 мл, 473 мл) и если вам понравится данный продукт, то выгоднее брать большой объем, он хватает на год. Цена за 473 мл в среднем 680 руб. Также можно рассмотреть линейки от фирм Avene (ср. цена 850р за 200 мл), La Roche-Posay (ср. цена 1300р за 400 мл), Aderma(ср. цена 700р за 200 мл) , Vichy (ср. цена 950р за 200 мл)

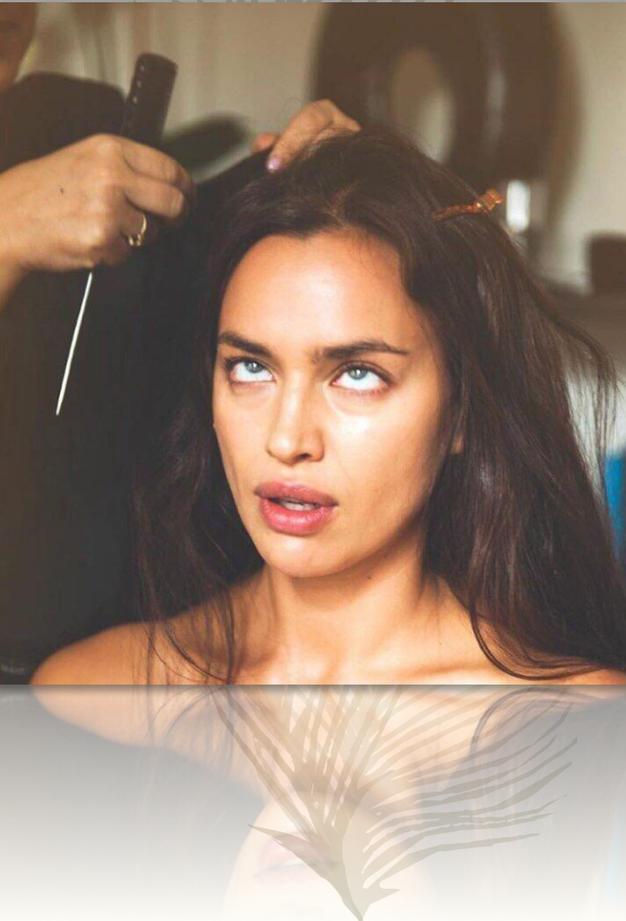


2 этап. Тонизирование

- Задача: смягчить негативное воздействие очищающих средств, восстановить Ph кожи и подготовить к следующему этапу ухода.
- На помощь бежит фирма с Польши «Bielenda». В состав тоника входит миндальная и лактобионовая кислота (ср. цена 330 р, 200 мл)
- Тоник с фруктовыми кислотами АНА от фирмы ARAVIA (за 250 ср. цена 650р)
- На начальном этапе если очень проблемная кожа можно начать с тоник-активатора от ICONSKIN (ср. цена 580р за 150 мл и желательно использовать вместе с сывороткой данной линейки)



3 этап. Нанесение сыворотки и крема



- Сыворотка увлажняет, питает, борется с акне, пигментацией, возрастными изменениями, оказывает отшелушивающий эффект. Если у тебя идеальная кожа, не требующая борьбы с вышеперечисленными проблемами, то можешь смело наносить крем. Если нет, то увы...
- Сыворотка от «Bielenda». В состав сыворотки как и тоника входит миндальная и лактобионовая кислота. Кожа заметно увлажняется, становится упругой, улучшается тон лица, уменьшаются воспаления. (Ср. цена 550 р)
- Сыворотка от ICONSKIN наносится только вечером,

Крем

Крем для лица лучше всего брать с нежирной текстурой, которое будет обеспечивать длительное увлажнение и укрепление защитного барьера кожи.

Увлажняющий крем от CeraVe с церамидами для сухой и очень сухой кожи лица не смотря на формулировку подойдет и для нормальной, и для жирной кожи. Он интенсивно увлажняет кожу в течение всего дня, он без липкости и жирности. Гипоаллергенно, без парабенов, без отдушки, некомедогенно.

Если у тебя чувствительная кожа или сейчас летний период, то необходимо использовать солнцезащитные крема с SPF 30 и более. Ср. цена 300 р. за 50 мл.

Также рекомендую приобрести крем от фирмы Bielenda дерматологический анти акне дневной/ ночной, DR MEDICA ACNE 50 мл, ср. цена 400 р.



Маски для лица



Маски отлично увлажняют кожу лица. Для того чтобы достигнуть нужного результата маски нужно наносить ежедневно, ты почувствуешь как твоя кожа будет блистать, «дышать», сиять.

Для примера есть маска для ежедневного приёма от Markell (ср. цена 200р)

Также отлично помогут альгинатные маски от корейской марки «For professional, use. Modelling mask». Есть разных вариантов: с витамином С, с коллагеном, с алое, с зелёным чаем. Нужно уточнить, что при нанесении данной маски нужен опыт и умелые руки, но эффект обалденный!



Важно!

- Есть много травяных, органических и натуральных продуктов, продаваемых для лечения или профилактики прыщей. Эффективность этих средств не доказана, а вот вред вполне реальный. Необходимо с умом подходить к решению данной проблемы.



Противовоспалительные средства или «скорая помощь» когда выскочил прыщ



- Как выскочит прыщик нужно срочно нанести точечно специальные средства 2 раза в день, 10-14 дней. Будет чесаться, но это нормально.
- Клиндовит средняя цена 350р
- Скинорен средняя цена 600 р
- Базирон ас средняя цена 700 р

Будь красивой каждый день!

