

KOREAN CARE SYSTEM

СИСТЕМНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Как сохранить кожу здоровой и молодой
надолго и без больших затрат денег и
времени?

Вам в помощь – системный уход за кожей.

ИЗ ГАЙДА ВЫ УЗНАЕТЕ:

Типы кожи: как определить самостоятельно

Рекомендации по уходу для всех типов кожи

Принципы и этапы системного ухода

ТИПЫ КОЖИ

Важно: прежде чем выбирать средства для ухода за кожей, определите ее тип.

ЕСТЬ 4 ТИПА КОЖИ

СУХАЯ

НОРМАЛЬНАЯ

КОМБИНИРОВАННАЯ

ЖИРНАЯ

Проблемная, чувствительная, обезвоженная, увядающая,
стрессированная, куперозная

– ЭТО НЕ ТИПЫ КОЖИ, А ЕЕ СОСТОЯНИЯ.

ТИП КОЖИ

ОПРЕДЕЛЯЕМ ТИП КОЖИ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Анализируем кожу спустя 2-3 часа после умывания без косметики. Вот визуальные признаки типов кожи:

	НОРМАЛЬНАЯ	СУХАЯ	КОМБИНИРОВАННАЯ	ЖИРНАЯ
ТОН КОЖИ	матовый, ровный, имеет здоровый вид	матовый тон, возможно пигментация	преимущественно ровный	ровный, часто тусклый цвет кожи
ПЛОТНОСТЬ	кожа упругая, достаточно плотная, устойчива к внешним раздражителям	кожа тонкая, нежная, с возрастом становится рыхлой, часто чувствительная к внешним раздражителям	кожа средней упругости, преимущественно тонкая, часто чувствительная	кожа упругая, высокой плотности, иногда чувствительная к внешним раздражителям
ЖИРНЫЙ БЛЕСК				
ВИДИМОСТЬ ПОР	практически незаметны	практически незаметны	поры расширены и заметны в T-зоне	поры расширены и заметны по всему лицу
СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ	практически отсутствуют. Редкий, самый безупречный тип кожи.	чувство стянутости, обезвоживание (сопровождается шелушением, потерей упругости), быстрое увядание кожи, ранние мимические морщины, повышенная чувствительность и ранимость, пигментация.	забитые поры (акне, закрытые комедоны), восстановление локального характера, обезвоживание (сопровождается шелушением), пигментация.	забитые поры (акне, закрытые комедоны), восстановление локального характера, обезвоживание (сопровождается шелушением), тусклый цвет, избыток себума и повышенное потовыделение.

ТЕПЕРЬ ВЫЯСНИМ

1

Как
ухаживать за
вашим типом
кожи?

Сколько и
каких средств
нужно иметь?

2

3

Как и когда
их следует
использовать?

ДВА ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА УХОДА

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Базовый уход – ежедневно утром и вечером, дополнительный и интенсивный – в соответствии с рекомендациями для вашего типа кожи.

СИСТЕМНОСТЬ

четкое соблюдение всех этапов korean care system.

ЦЕПОЧКА УХОДА



НОРМАЛЬНАЯ

общие рекомендации



не пересушивайте кожу спиртовыми средствами;



пейте 1,5-2 литра чистой воды в день;



следите за влажностью воздуха в помещении
(поможет гигрометр, норма – 40-60%)



не допускайте длительного воздействия прямых
солнечных лучей без средств с SPF;

25

начинайте профилактические процедуры против
увядания кожи с 25 лет.

СУХАЯ

общие рекомендации



умывайтесь фильтрованной или отстоянной водой (хлор в водопроводной воде сушит кожу) комнатной температуры;



пейте 1,5-2 литра чистой воды в день;



следите за влажностью воздуха в помещении (поможет гигрометр, норма - 40-60%);



защищайте кожу от прямых солнечных лучей;



в течение дня освежайте кожу спреем с увлажняющим тоником;

25

начинайте профилактические процедуры против увядания кожи с 25 лет.

КОМБИНИРОВАННАЯ И ЖИРНАЯ

общие рекомендации



умывайтесь только теплой (не горячей и не холодной) водой;



пейте 1,5-2 литра чистой воды в день;



для устранения блеска в Т-зоне в течение дня используйте рассыпчатую некомедогенную пудру или матирующие салфетки;



сведите к минимуму употребление сладостей, молочного, жирного, копченого;



избегайте ручных чисток и выдавливания прыщей;



выбирайте косметику с противовоспалительными и себорегулирующими компонентами;



начинайте профилактические процедуры против увядания кожи с 30 лет.

КОРЕЙСКАЯ СИСТЕМА УХОДА: ЭТАПЫ





ОЧИЩЕНИЕ

обязательный ежедневный этап для всех типов кожи. От него зависит эффективность всего дальнейшего ухода.

ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ И ЖИРНОЙ КОЖИ

необходимо чередование двух видов средств для умывания: утром – мягкое, вечером – с 1-2 жесткими ПАВ (спрашивайте состав у консультантов в магазине).

ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

достаточно очищения мягким средством для умывания. Текстуры не столь важны, выбирайте по вашим тактильным предпочтениям.

ПРИМЕРЫ ЖЕСТКИХ ПАВ:

лаурет(-ил) сульфат натрия, аммонийм лаурилсульфат, кокосил МЕА, кокосил ДЕА.

ПРИМЕРЫ МЯГКИХ ПАВ:

кокамидопропил бетаин, лаурамидопропил бетаин, додецилбензолсульфонат натрия, динатрий кокоамфосацетат, кокоил глутамат, кокоат натрия, содиум кокоамфосацетат.

КАК ПРИМЕНЯТЬ?

Важно: перед тем, как нанести средство на лицо, вспеньте его ладонями. Можно использовать для этого вспомогательные аксессуары – сеточки, спонжи.

НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА:

гели, пенки, молочко, муссы.

ЦЕПОЧКА УХОДА



ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ



ТОНИЗАЦИЯ

для всех типов кожи утром и вечером после любого контакта с водой (умывание, маска).
Подбирайте тоник по потребностям кожи.

ДЕЙСТВИЕ

быстро восстанавливает pH кожи, дополнительно увлажняет и завершает очищение. Плюс помогает решить проблемы.

Для наилучшего результата используйте два вида тоника.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ:

- увлажняющий;
- успокаивающий.

ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ ИЛИ ЖИРНОЙ КОЖИ:

- очищающий, себорегулирующий;
- увлажняющий.

Не пропускайте этот этап!

при контакте с водой и моющими средствами нарушается pH-баланс кожи.

Для самостоятельного восстановления требуется 4-5 часов. В это время кожа уязвима: сухой воздух беспрепятственно вытягивает влагу, бактерии проникают в кожу.

И если это повторяется изо дня в день – привет, прыщи, обезвоженность и раздражение.

КАК ПРИМЕНЯТЬ?

после демакияжа: смочите тоником ватный диск и протрите лицо без нажима по массажным линиям. Для кожи без слоев косметики нанесите тоник на лицо чистыми руками.

НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА:

тоники, тонеры, бесспиртовые лосьоны.

ЦЕПОЧКА УХОДА



ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ

УВЛАЖНЕНИЕ, ПИТАНИЕ И ЗАЩИТА

сыворотки + кремы + спец. средства для кожи вокруг глаз + маски.

УВЛАЖНЕНИЕ

поддержание гидробаланса кожи в норме. Его нехватка проявляется шелушениями, ощущением стянутости, потерей эластичности кожи, возникновением мелких морщинок.



ПИТАНИЕ

насыщение питательными веществами, витаминизация для улучшения метаболических процессов в коже. Нехватку можно определить по тусклости, потере упругости, отсутствию здорового сияния кожи.

ЗАЩИТА

антиоксидантное действие против свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение; SPF - экран от излучения солнца; в холодный сезон – предотвращение потери влаги и воздействия перепадов температур.





СЫВОРОТКА

для актуальных проблем и потребностей вашего типа кожи с учетом возраста.
До 30 лет применяйте курсами по 2-3 мес. После 30 – на постоянной основе.

ДЕЙСТВИЕ

Сыворотка – это высококонцентрированное средство.

Содержит энхансеры – вещества, которые помогают активным компонентам проникать в глубокие слои эпидермиса, недоступные для другой косметики.

Усиливает действие крема, нанесенного после.

Подбирайте сыворотку в соответствии с текущими потребностями кожи, можно чередовать разные средства утром и вечером.

ДЛЯ ЖИРНОЙ И КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ:

увлажняющая, противовоспалительная, себорегулирующая, матирующая, сужающая поры.

ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ:

увлажняющая, антиоксидантная.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ:

отбеливающая, антивозрастная, с лифтинг-эффектом.

КАК ПРИМЕНЯТЬ?

После тонизации кожи равномерно распределите 2-3 капли сыворотки по лицу и шее и дайте впитаться.

НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА:

сыворотка, сывум, концентрат.

ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ

ЦЕПОЧКА УХОДА





КРЕМ ДЛЯ ВЕК

для всех типов кожи вокруг глаз после 18 лет.
Подбирайте по потребностям вашей кожи с учетом возраста.

ОСОБЕННОСТИ

имеет более легкую текстуру, чем крем для лица, концентрация активных компонентов – щадящая. Это важно, так как кожа вокруг глаз очень тонкая и более чувствительная, не терпит утяжеления плотными текстурами.

Выбирайте не по типу кожи, а по ее состоянию в данный момент.

С 18 лет используйте легкий увлажняющий крем.

С начала возрастных изменений переходите на антивозрастные и лифтинг-кремы.

КАК ПРИМЕНЯТЬ?

Нанесите крем легкими движениями без нажима, затем сделайте легкой массаж похлопывающими движениями подушечками пальцев. Повторяйте утром и вечером после использования тоника/сыворотки. **Важно:** вечером наносите крем не позднее, чем за час до сна.

СХЕМА НАНЕСЕНИЯ КРЕМА

распределяйте крем по костному основанию, избегая поджимки век, от внешнего угла ко внутреннему под глазами и наоборот – над глазами.



ЦЕПОЧКА УХОДА



ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ



КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА

подбирайте под тип кожи с учетом ее текущих потребностей, возраста и сезона.

ДЛЯ ЖИРНОЙ И КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ:

выбирайте легкие текстуры без масел в первых позициях состава крема (набегайте в составе комедогенных масел – зародышей пшеницы, какаоового, льняного, масла какао).

ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ:

допустимы любые масла.

Anti-age кремы можно вводить в уход с момента первых возрастных изменений кожи (в среднем, с 27-35 лет).

КАК ПРИМЕНИТЬ?

нанесите тонким, равномерным слоем на лицо и шею после применения сыворотки, оставьте до полного впитывания.

В холодный сезон используйте питательный крем утром, увлажняющий – вечером, в теплый – наоборот. Можно выбрать универсальный крем средней плотности, который подходит для использования утром и вечером.

СХЕМА МАССАЖНЫХ ЛИНИЙ от центра к периферии



ЦЕПОЧКА УХОДА



ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ



МАСКИ

дополнительный этап ухода за кожей.

Подбирайте под потребности кожи с учетом возраста.

Прислушайтесь к своей коже:

Ощущаете стянутость и дискомфорт – ищите средства с эффективными увлажнителями в составе (гиалуроновая кислота, глицерин, алантоин, трегалоза, аминокислоты, керамиды, протеины шелка).

Заменайте, что кожа теряет упругость, становится тусклой – подбирайте маски с витаминами, растительными экстрактами.

Появились возрастные изменения – вводите в уход маски против морщин, антивозрастные маски (подойдут средства с экстрактами плаценты, неры, ласточкиного гнезда, витамином А, мезами, ниацинамидом, бифидобактериями, пептидами, энзимами и др.)

На коже возникают воспаления – снимайте их масками с успокаивающими компонентами (экстракты зеленого чая, камелии, коэнзим Q10, пантотеновая кислота, ниацинамид).

Кожа слишком жирнится – используйте средства с себорегулирующими компонентами (калий, ниацинамид, гамма-аминобутироновая кислота, морские водоросли, салициловая кислота, вулканический пепел).

Беспокоит пигментация и неравный тон – применяйте средства с выравнивающими тон и осветляющими компонентами (азелаиновая кислота, витамин С, ниацинамид, аскорбиновая кислота, глутатин, диоксид титана).

И всегда актуальны маски с антиоксидантами – ищите в составе растительные компоненты: фуллерен, витамины E и C, бета-глюкан, глутатин, ниацинамид.

КАК ПРИМЕНЯТЬ?

используйте 2-3 раза в неделю, чередуя разные виды. Не держите маску дольше, чем рекомендует производитель. Смывайте состав теплой водой, если не предлагается полного ополаскивания, после смывания наносите тоник.

ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ



ОТШЕЛУШИВАНИЕ (ПИЛИНГ)

дополнительный периодический этап ухода за кожей.

ДЕЙСТВИЕ

удаляет слой отмерших клеток, которые скапливаются на поверхности и делают её цвет тусклым, затрудняют усвоение активных компонентов косметики.

Регулярное глубокое очищение обновляет эпидермис. Особенно актуален этот этап с возраста 25-27 лет, когда естественный процесс обновления начинает замедляться.

КАК ПРИМЕНЯТЬ?

Способ применения у всех отшелушивающих средств разный, ориентируйтесь на рекомендации производителя.

Важно: соблюдайте периодичность. Для сухой кожи достаточно проводить процедуру 1 раз в 10 дней, для нормальной и комбинированной – 1 раз в неделю, для жирной – 1 раз в 5 дней.

После пилинга полезно сделать маску – компоненты усвоятся лучше.

ВАЖНО!

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ скрабы на сухой и обезвоженной коже.

ВСЕГДА проводите глубокое очищение веном.

НЕ ДПУСКАЙТЕ воздействия прямых солнечных лучей на кожу сразу после процедуры.

НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА:

гели-скатки, гоммажи, скрабы, кислотные пилинги.

ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ

О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ ВСЕГДА

Индивидуальную непереносимость какого-либо компонента косметики предсказать невозможно.

Тестируйте любое новое средство на коже внутреннего сгиба локтя и наблюдайте за реакцией 2-3 часа после нанесения.

Если появляются признаки аллергии – сыпь, зуд, краснота, отек – то не используйте данное средство для лица.

ПОМНИТЕ:

инвестиции в свою красоту и молодость
– самые надежные!

Готовы увидеть результат?

И НАПОСЛЕДОК

Не верьте, что существует некая волшебная маска или сыворотка, которая избавит вас от проблем с кожей, будь то прыщи, купероз или обезвоживание – **устранять проблему нужно комплексно.** Нет крема, который вмиг вернет увядающей коже молодость – борьба с возрастными изменениями должна начинаться с самых первых признаков.

Но если вам кажется, что момент упущен, **знайте:** начинать ухаживать за кожей никогда не поздно, но только при системном подходе результат будет заметным. **Это не так сложно и долго, как кажется:** базовый ежедневный уход занимает не более 10 минут в день, дополнительный – плюс полчаса вечером 2–3 раза в неделю.