

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Чек-лист к тесту определения типа и состояния кожи

Как пользоваться этим чек-листом:

1. Определите свой тип кожи по результатам теста (разделы 1-3).
2. Учитывайте дополнительные состояния: чувствительность, обезвоженность, возрастные изменения (разделы 2-4).
3. Выберите продукты, которые соответствуют вашим потребностям.
4. Следуйте схеме утра и вечера.

ТИП 1: НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Портрет: Кожа выглядит здоровой, без выраженных проблем. Поры почти не видны, нет склонности к жирности или сухости. Главная задача — сохранить этот баланс.

Цель ухода: Поддержание баланса, антиоксидантная защита, профилактика старения.

Утренний уход

Очищение:

- Мягкая пенка или гель для умывания с pH 5.5.
- Избегайте агрессивных ПАВ (SLS, SLES).
- Пример Atomy: Eco Mild Bubble Cleanser

Тонизирование:

- Тонер без спирта, с антиоксидантами.
- Увлажняет, восстанавливает pH, подготавливает к крему.
- Пример Atomy: Homme Toner или Absolute Snow Toner

Увлажнение:

- Лёгкий увлажняющий крем или гель.
- Содержит гиалуроновую кислоту, ниацинамид, антиоксиданты.
- Пример Atomy: Homme Energizing All In One или Hydra Brightening Capsule Essence

Защита:

- Солнцезащитный крем SPF 30-50 круглый год.
- Физические или химические фильтры — по выбору.
- Пример Atomy: Sunscreen или Absolute Essence Sun

Вечерний уход

Очищение:

- Двойное очищение: гидрофильное масло + пенка (если был макияж или SPF).
- Или просто пенка/гель, если кожа не загрязнена.
- Пример Atomy: Deep Pure Cleansing Oil + Eco Mild Bubble Cleanser

Тонизирование:

- Тонер с антиоксидантами и увлажняющими компонентами.
- Пример Atomy: Homme Toner или Absolute Snow Toner

Питание:

- Лёгкий питательный крем или эссенция.
- Содержит пептиды, церамиды, антиоксиданты для восстановления.
- Пример Atomy: Hydra Brightening Cream или Absolute CellActive Lotion

Дополнительный уход (1-2 раза в неделю)

- Мягкий пилинг или энзимная пудра для удаления ороговевших клеток.
- Увлажняющая или питательная маска.
- Пример Atomy: Evening Care Peeling Gel или Peel-off Mask

ТИП 2: СУХАЯ КОЖА

Портрет: Кожа часто стянута, особенно после умывания. Шелушится, реагирует на холод и ветер. Морщины могут быть заметны раньше из-за недостатка увлажнения. Пores мелкие, почти незаметные.

Цель ухода: Восстановление липидного барьера, глубокое увлажнение, питание, защита от агрессивных факторов.

Утренний уход

Очищение:

- Мягкое очищение без сушки: мицеллярная вода, крем-гель или молочко.
- Без агрессивных ПАВ, без спирта.
- Пример Atomy: Mild Cleansing Water или Eco Mild Bubble Cleanser

Тонизирование:

- Увлажняющий и успокаивающий тонер без спирта.
- Содержит центеллу, пантенол, гиалуроновую кислоту.
- Пример Atomy: Derma Real Cica Toner или Absolute CellActive Toner

Увлажнение и защита:

- Плотный крем с церамидами, маслами (ши, макадами, жожоба).
- В холодное время года — использовать ночной крем днём как защитный барьер.
- Пример Atomy: Derma Real Cica Cream или Absolute Snow Night Cream (зимой)

Защита:

- Солнцезащитный крем SPF 30-50. Для сухой кожи лучше с увлажняющими компонентами.
- Пример Atomy: Sunscreen или Absolute Essence Sun

Вечерний уход

Очищение:

- Двойное очищение: гидрофильное масло + мягкая пенка.
- Масло растворяет загрязнения, не нарушая барьер.
- Пример Atomy: Evening Care Deep Cleanser + Foam Cleanser

Тонизирование:

- Увлажняющий тонер с успокаивающими компонентами.
- Пример Atomy: Derma Real Cica Toner или Absolute CellActive Toner

Интенсивное восстановление:

- Сыворотка или ампула с пептидами, гиалуроновой кислотой, лизатами.
- Восстанавливает барьер, стимулирует обновление.
- Пример Atomy: Absolute CellActive Ampoule или Serum

Питание:

- Плотный питательный крем с маслами и церамидами.

- «Запечатывает» влагу, работает всю ночь.
- Пример Atomy: Derma Real Cica Cream, Absolute CellActive Nutrition Cream или Absolute Snow Night Cream

Уход за областью вокруг глаз:

- Отдельный крем для век с пептидами и увлажняющими компонентами.
- Пример Atomy: Absolute CellActive Eye Cream

Дополнительный уход (1-2 раза в неделю)

- Ферментативный пилинг (без абразивных частиц) для мягкого отшелушивания.
- Увлажняющая маска с центеллой, гиалуроновой кислотой или коллагеном.
- Пример Atomy: Evening Care Peeling Gel или Peel-off Mask (не чаще 1 раза в неделю)

ТИП 3: ЖИРНАЯ КОЖА

Портрет: Кожа блестит, поры расширены, склонна к черным точкам и воспалениям. Т-зона жирная, но может быть обезвожена (блестит, но стягивает). Важно: не пересушить!

Цель ухода: Контроль себума, мягкое очищение, увлажнение без закупорки пор, противовоспалительное действие.

Утренний уход

Очищение:

- Мягкая пенка с салициловой кислотой (ВНА) или мягкими ПАВ.
- Не используйте агрессивное мыло — оно провоцирует ещё больше жира.
- Пример Atomy: Acne Clear Foam Cleanser или Homme Multi-Action Cleanser

Тонизирование:

- Тонер с противовоспалительными компонентами (салициловая кислота, экстракты одуванчика, календулы).
- Можно использовать ватный диск для удаления излишков жира.
- Пример Atomy: Acne Clear Toner (взбалтывать!) или Homme Toner

Увлажнение:

- Лёгкий гель или эмульсия, не комедогенные.
- Содержит ниацинамид для регуляции себума и гиалуроновую кислоту для увлажнения.
- Пример Atomy: Homme Energizing All In One или Absolute CellActive Lotion

Защита:

- Солнцезащитный крем SPF 30-50. Для жирной кожи — с матирующим эффектом, физические фильтры (цинк, титан) подсушивают.
- Пример Atomy: Sunscreen (на цинке) или Sun Stick

Вечерний уход

Очищение:

- Двойное очищение: гидрофильное масло + пенка (особенно важно для снятия SPF и загрязнений).
- Пример Atomy: Evening Care Deep Cleanser + Acne Clear Foam Cleanser

Тонизирование:

- Тонер с противовоспалительными и матирующими компонентами.
- Пример Atomy: Acne Clear Toner или Homme Toner

Лечение:

- Сыворотка с регуляцией себума и противовоспалительными компонентами.
- Точечно — концентрат на воспаления.
- Пример Atomy: Acne Clear Serum + Acne Clear Spot Solution (точечно)

Увлажнение (по зонам):

- На Т-зону — лёгкий гель или сыворотка.
- На сухие участки (щеки) — лёгкий увлажняющий крем без закупорки пор.

- Пример Atomy: Homme Energizing All In One (на Т-зону) + Derma Real Cica Cream (на щеки)

Уход за областью вокруг глаз:

- Лёгкий увлажняющий гель или эмульсия для век.
- Пример Atomy: Absolute CellActive Eye Cream

Дополнительный уход (1-2 раза в неделю)

- Пилинг-гель для мягкого отшелушивания.
- Глиняная маска для очищения пор (если есть в линейке).
- Пример Atomy: Evening Care Peeling Gel (не чаще 1 раза в 7-10 дней)

ТИП 4: КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Портрет: Т-зона жирная, щеки и скулы сухие или нормальные. Поры расширены в Т-зоне, на щеках практически незаметны. Возможны воспаления в Т-зоне.

Цель ухода: Балансировка себума в Т-зоне, увлажнение и питание сухих участков, восстановление барьера.

Утренний уход

Очищение:

- Мягкая пенка, которая не пересушивает щеки, но хорошо очищает Т-зону.
- Пример Atomy: Homme Multi-Action Cleanser или Eco Mild Bubble Cleanser

Тонизирование:

- Тонер для баланса: на Т-зону с противовоспалительными компонентами, на щеки — увлажняющий.
- Можно использовать один универсальный тонер без спирта.
- Пример Atomy: Homme Toner или Acne Clear Toner (только на Т-зону)

Увлажнение (по зонам):

- На Т-зону — лёгкий гель или эмульсия.
- На щеки — увлажняющий крем с церамидами.
- Пример Atomy: Homme Energizing All In One (Т-зона) + Derma Real Cica Cream (щёки)

Защита:

- Солнцезащитный крем SPF 30-50. С матирующим эффектом или универсальный.
- Пример Atomy: Sunscreen или Absolute Essence Sun

Вечерний уход

Очищение:

- Двойное очищение: гидрофильное масло + пенка.
- Пример Atomy: Evening Care Deep Cleanser + Homme Multi-Action Cleanser

Тонизирование:

- Тонер без спирта, с увлажняющими и успокаивающими компонентами.
- Пример Atomy: Homme Toner или Absolute CellActive Toner

Активный уход (по зонам):

- На Т-зону — сыворотка с регуляцией себума.
- На щеки — увлажняющая эссенция или ампула.
- Пример Atomy: Acne Clear Serum (Т-зона) + Absolute CellActive Ampoule (щёки)

Питание (по зонам):

- На Т-зону — лёгкий гель или сыворотка.
- На щеки — питательный крем с маслами и церамидами.
- Пример Atomy: Homme Energizing All In One (Т-зона) + Derma Real Cica Cream или Absolute CellActive Nutrition Cream (щёки)

Уход за областью вокруг глаз:

- Крем для век с пептидами и увлажняющими компонентами.
- Пример Atomy: Absolute CellActive Eye Cream

Дополнительный уход (1-2 раза в неделю)

- Мягкий пилинг для всей кожи, но с акцентом на Т-зону.
- Глиняная маска на Т-зону, увлажняющая маска на щёки.
- Пример Atomy: Evening Care Peeling Gel (по всей коже, аккуратно на щеках)

ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чувствительная кожа (маркеры: частые ответы «в» в вопросах 4 и 8)

Что делать:

- Избегайте спиртосодержащих тоников и агрессивных ПАВ.
- Выбирайте продукты с центеллой, пантенолом, аллантоином, ромашкой.
- Кремы должны быть без отдушек (или с минимальным содержанием).
- Наносите кремы на влажную кожу — лучше впитываются и успокаивают.

Продукты Atomy для чувствительной кожи:

- Derma Real Cica Toner, Ampoule, Cream.
- Mild Cleansing Water.
- Eco Mild Bubble Cleanser.

Обезвоженная кожа (маркер: ответ «г» в вопросе 7)

Что делать:

- Обезвоженность может быть у любого типа кожи, в том числе жирной!
- Выбирайте продукты с гиалуроновой кислотой разных фракций.
- Добавьте в уход сыворотку с глицерином, пантенолом, бета-глюканом.
- Наносите кремы на влажную кожу.
- Пейте достаточно воды.

Продукты Atomy для обезвоженной кожи:

- Absolute CellActive Serum, Ampoule.
- Hydra Brightening Capsule Essence, Cream.
- Derma Real Cica Toner, Cream.

Возрастные изменения (раздел 4)

Профилактика (25-35 лет, ответы «а-б»):

- Антиоксиданты (витамин С, Е, экстракты зелёного чая, облепихи).
- SPF 30-50 ежедневно.
- Лёгкие пептиды для стимуляции коллагена.
- Пример Atomy: Absolute Snow Toner, Hydra Brightening Capsule Essence, Absolute Essence Sun

Первые признаки (35-45 лет, ответы «б-в»):

- Пептиды, ниацинамид, ретинол (в допустимых концентрациях).
- Интенсивное увлажнение и питание.
- Отдельный крем для век.
- Пример Atomy: Absolute CellActive Serum, Eye Cream, Nutrition Cream

Выраженные изменения (45+ лет, ответы «в-г»):

- Мощные пептиды, лизаты, экстракт гриба Санхван.
- Плотные питательные кремы с маслами.
- Интенсивный ночной уход с ампулами.
- Обязательная защита от солнца и пигментации.
- Пример Atomy: Absolute CellActive полный набор, Absolute Snow Day/Night Cream, Dark Spot Corrector

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Утро

1. Очищение — всегда!
2. Тонизирование — восстановление pH.
3. Увлажнение — даже жирной коже нужна влага!
4. SPF — обязательный этап, даже зимой.

Вечер

1. Двойное очищение — масло + пенка (особенно после SPF).
2. Тонизирование — подготовка к активным средствам.
3. Активный уход — сыворотка, ампула, концентрат (по потребностям).
4. Питание — крем, который работает всю ночь.
5. Крем для глаз — отдельно, утром и вечером.

Дополнительно (1-2 раза в неделю)

- Пилинг — мягкое отшелушивание (энзимный или химический).
- Маска — по типу кожи (увлажняющая, очищающая, питательная).

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

Для всех типов кожи

- Не умывайтесь горячей водой — она сушит и расширяет поры.
- Не используйте агрессивные скрабы с крупными частицами — они травмируют кожу.
- Не выдавливайте прыщики — это ведёт к рубцам и постакне.
- Не наносите жирные кремы на воспалённые участки — они забивают поры.
- Не пренебрегайте SPF — даже в пасмурную погоду и зимой.

ЧТО ИСКАТЬ В СОСТАВЕ

Для чего Ингредиенты

Увлажнение Гиалуроновая кислота, глицерин, пантенол, бета-глюкан, мочеви́на

Питание и барьер Церамиды, масла (ши, макадамии, жожоба, арганы), сквалан

Успокоение Центелла, ромашка, календула, аллантоин, пантенол

Антиоксиданты Витамин С, Е, экстракты зелёного чая, облепихи, пиона

Антивозрастные Пептиды, ретинол, ниацинамид, лизаты

Контроль жирности Ниацинамид, салициловая кислота, экстракты одуванчика, лотоса

Осветление Ниацинамид, транексамовая кислота, витамин С

КАК НАНОСИТЬ СРЕДСТВА

Массажные линии (для лица и шеи)

- Лоб: от центра к вискам.
- Щёки: от центра лица к ушам и вниз к шее.
- Подбородок: от центра к ушам.
- Шея: снизу вверх (от груди к подбородку).

Крем для глаз

- Наносите безымянным пальцем (он самый слабый).
- По костной орбите (под бровями, вокруг глаз), без надавливания на само веко.
- Движения — похлопывающие, а не растирающие.

Сыворотка и ампула

- Наносятся на очищенную кожу до крема.
- Лучше всего впитываются на чуть влажную кожу (после тонера).

Важно: Этот чек-лист — общие рекомендации. Каждая кожа индивидуальна. Если вы сомневаетесь, проконсультируйтесь со специалистом или проведите тест на чувствительность перед использованием новых продуктов.