ЭКСПЕРТНЫЙ ГАЙД ПО ЗИМНЕМУ УХОДУ

Кожа без сухости

Почему кожа сохнет, даже если вы постоянно пользуетесь кремом? И как выстроить уход, который действительно помогает

Светлана Чинар

косметолог-эстетист, ароматерапевт,
создатель и производитель
бренда SVETA CHINAR

ЧТО В ГАЙДЕ

Содержание

ЧАСТЬ 1 · ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОЖЕЙ

Тест: 10 признаков нарушенного барьера 03

Почему кожа становится сухой 05

Липидная матрица и потеря воды 06

ЧАСТЬ 2 · РАЗБИРАЕМ СОСТАВЫ

Минеральное масло 07

Глицерин и его концентрация 09

Жирнокислотный профиль масел 10

Почему композиции масел 11

Какие ингредиенты нужны сухой коже 12

ЧАСТЬ 3 · ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ КРЕМ

4 компонента, которых не должно быть в креме 14

Что должно быть в хорошем креме 15

ЧАСТЬ 4 · ЧТО ИЗМЕНИТЬ В УХОДЕ

Уберите отдушки 16

Пересмотрите очищение 17

Откажитесь от мочалок и скрабов 18

Семь правил ухода при сухости 19

ЧАСТЬ 5 · ЗИМНЯЯ ПРОГРАММА

Winter Veil — зимняя защита лица 20

Для тела: лосьон и баттер 21

Для рук, стоп и губ 22

Главный вывод 23

Коротко о главном 24

ЧАСТЬ 1 · ТЕСТ

Как понять, что барьер кожи *нарушен?*

С наступлением холодов многие сталкиваются с неприятными изменениями кожи. Причём сухость может появиться даже у тех, кто раньше никогда от неё не страдал.

ОТМЕТЬТЕ, ЧТО УЗНАЁТЕ У СЕБЯ

- [ ] **1. Шелушение голеней и коленей**
  На коже появляются мелкие белые чешуйки, напоминающие перхоть.

- [ ] **2. Огрубение локтей**
  Кожа становится шершавой, плотной, иногда начинает трескаться.

- [ ] **3. Сухость рук**
  После мытья появляется стянутость, на костяшках образуются болезненные трещины.

- [ ] **4. Покраснение и шелушение возле крыльев носа**
  Кожа раздражается, особенно после умывания и пребывания на холоде.

- [ ] **5. Постоянная стянутость лица**
  Даже после нанесения крема ощущение комфорта сохраняется недолго.

Удобно сделать скриншот страницы и отметить свои признаки прямо на нём.

ТЕСТ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

☐ **6. Зуд после душа**
Кожу хочется почесать, особенно на ногах, спине и руках.

☐ **7. Повышенная чувствительность**
Привычные косметические средства начинают вызывать жжение.

☐ **8. Обветривание**
После прогулки на холоде появляются краснота, раздражение и шероховатость.

☐ **9. Мелкие линии обезвоженности**
Кожа выглядит менее гладкой, тусклой, теряет эластичность.

☐ **10. Привычного крема больше не хватает**
Хочется наносить его снова и снова.

Узнали *себя?*

Все эти проявления могут сопровождать **нарушение защитной функции кожи**. Дальше разберём, почему так происходит и что с этим делать.

РАЗБИРАЕМСЯ В ПРИЧИНАХ

Почему кожа становится *сухой?*

Наша кожа обладает собственной системой защиты.

Её поверхность покрывает **гидролипидная мантия**, а между клетками рогового слоя располагается сложная **липидная матрица**.

ЭТА СИСТЕМА

- Удерживает влагу внутри кожи.
- Защищает от неблагоприятных внешних факторов.
- Ограничивает проникновение раздражающих веществ.
- Поддерживает целостность рогового слоя.
- Помогает коже сохранять мягкость, гладкость и эластичность.

Гидролипидная мантия
тонкая плёнка на поверхности кожи

Роговой слой
клетки-«кирпичики», между ними липидная матрица — «цемент»

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЛИПИДНАЯ МАТРИЦА

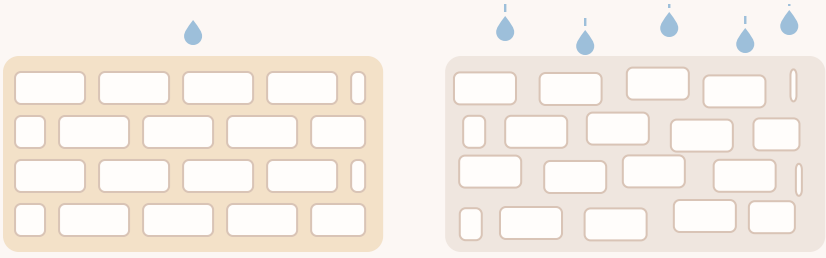
- Церамиды
- Холестерин
- Свободные жирные кислоты

МЕХАНИКА

Когда барьер *теряет воду*

Основу межклеточной липидной матрицы составляют **церамиды, холестерин и свободные жирные кислоты**.

Когда организация этих липидов нарушается, увеличивается **трансэпидермальная потеря воды — TEWL**. Кожа начинает быстрее терять влагу, появляются сухость, шелушение, стянутость и раздражение.



Здоровый барьер: «кирпичики» плотно скреплены липидами, вода остаётся внутри

Нарушенный барьер: липидов не хватает, вода испаряется быстрее (TEWL)

ЗИМОЙ СИТУАЦИЮ УСУГУБЛЯЮТ

- Холодный воздух
- Ветер
- Отопление
- Горячая вода
- Неподходящее очищение

> *Для полноценного ухода недостаточно просто нанести что-нибудь увлажняющее. Необходимо поддерживать способность кожи удерживать собственную влагу.*

ЧАСТЬ 2 · РАЗБИРАЕМ СОСТАВЫ

Минеральное *масло*

МИФ

«Минеральное масло — это масло, обогащённое минералами»

НА САМОМ ДЕЛЕ

Минеральное масло — **продукт нефтепереработки**.

КАК НАЙТИ В СОСТАВЕ

✓ Paraffinum Liquidum	минеральное масло
✓ Mineral Oil	минеральное масло
✓ Petrolatum	вазелин
✓ Paraffin	парафин
✓ Cera Microcristallina	микрокристаллический воск

У кожи есть собственная защитная плёнка — **кожное сало**, часть гидролипидной мантии.

Минеральное масло и вазелин создают на коже **плёнку нефтяного происхождения**. Она удерживает воду под собой, но не питает кожу: в ней нет ни церамидов, ни холестерина, ни незаменимых жирных кислот.

> *Мягкость после такого крема — это эффект плёнки, а не восполнение липидов барьера.*

Минеральное масло и вазелин широко используются в средствах для сухой кожи, включая известные марки, такие как Bioderma, La Roche-Posay, CeraVe.

МИНЕРАЛЬНОЕ МАСЛО · КАК ОНО РАБОТАЕТ

Защитная плёнка — *ещё не барьер*

Минеральное масло обладает выраженными **окклюзивными свойствами** («парниковый эффект»). Оно формирует на поверхности кожи гидрофобный защитный слой, который замедляет испарение воды.

В результате кожа достаточно быстро становится мягче, уменьшаются стянутость и шелушение.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ РАЗНИЦУ

Снизить испарение воды с поверхности кожи — не то же самое, что восполнить компоненты её физиологического липидного барьера.

Минеральное масло не является источником незаменимых жирных кислот, церамидов и холестерина.

Для комплексного ухода важно учитывать не только защитную плёнку, но и липидный состав, увлажнители и другие компоненты формулы.

Наша задача — не только быстро уменьшить неприятные ощущения, но и обеспечить коже многокомпонентный уход, направленный на поддержку её барьерных функций.

РАЗБИРАЕМ СОСТАВЫ

Глицерин: *почему важна концентрация?*

Глицерин — один из самых распространённых увлажняющих компонентов косметики. Он относится к **гумектантам** — веществам, способным притягивать и связывать воду.

В концентрациях **до 5%** глицерин часто используется для эффективного увлажнения и улучшения комфорта кожи. Но концентрация имеет значение: при более высоком содержании, особенно в сухом воздухе (отопление, мороз), глицерин может начать **забирать влагу из глубоких слоёв кожи, а не увлажнять её**: если в формуле не хватает липидов, эта вода испаряется с поверхности.

ГЛИЦЕРИН НА 2-3 МЕСТЕ В INCI?

Значит, его концентрация в составе высокая.

> *Хороший уход — это не один увлажняющий ингредиент, а грамотно организованная система компонентов.*

РАЗБИРАЕМ СОСТАВЫ

Почему так важен *жирнокислотный профиль* масел?

Не все масла одинаковы.

Растительные масла отличаются по составу жирных кислот, соотношению триглицеридов, содержанию неомыляемых веществ и физическим свойствам.

В ИХ СОСТАВЕ МОГУТ БЫТЬ

- Линолевая кислота
- Олеиновая кислота
- Пальмитиновая кислота
- Стеариновая кислота
- Другие жирные кислоты и активные вещества

Линолевая кислота
имеет особое значение для нормальной организации кожного барьера

Свободная олеиновая кислота
в определённых условиях способна нарушать организацию межклеточных липидов

РАЗБИРАЕМ СОСТАВЫ

Почему мы предпочитаем *композиции масел?*

В грамотно разработанной формуле масла могут дополнять друг друга по жирнокислотному составу, текстуре и функциональным свойствам. Одни обеспечивают смягчение, другие помогают сформировать защитную липидную фазу, третьи улучшают распределение крема и его сенсорику.

ДЛЯ УХОДА ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ ИНТЕРЕС ПРЕДСТАВЛЯЮТ

Масло ши
смягчает, уменьшает шероховатость, обеспечивает комфорт

Масло какао
создаёт насыщенную эмолентную фазу

Масла с высоким содержанием линолевой кислоты
представляют интерес для барьерного ухода

Каприловые/каприновые триглицериды
улучшают распределение липидов и смягчают кожу

Сквалан
стабильный эмолент с приятной сенсорикой

Церамиды, холестерин и свободные жирные кислоты
компоненты, близкие к физиологической липидной матрице

При этом растительные триглицериды не являются точной копией межклеточных липидов кожи.

> *Важно не просто высокое содержание масел в креме, а их подбор, соотношение и сочетание с другими компонентами.*

СОСТАВ · ГРУППА 1 ИЗ 3

Какие ингредиенты *нужны сухой коже?*

Для комплексного ухода желательно сочетание **трёх групп компонентов**.

1 · УВЛАЖНЯЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ

Мочевина Urea
Один из компонентов натурального увлажняющего фактора кожи — NMF. Способствует удержанию воды, уменьшению шероховатости и шелушения. В концентрациях 2–5% часто применяется для увлажнения, а более высокие концентрации могут оказывать выраженное кератолитическое действие.

Глицерин Glycerin
Связывает воду и помогает поддерживать гидратацию рогового слоя.

Пентиленгликоль Pentylene Glycol
Увлажняющий компонент, способствующий удержанию влаги и улучшению характеристик формулы.

Молочная кислота Lactic Acid
В подходящих концентрациях участвует в увлажнении и поддержании нормального состояния рогового слоя. В более высоких концентрациях проявляет отшелушивающее действие.

СОСТАВ · ГРУППЫ 2 И 3

2 · ЛИПИДНЫЕ И СМЯГЧАЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ

- Масло ши
- Масло какао
- Растительные масла с взаимодополняющими профилями
- Триглицериды
- Сквалан
- Церамиды
- Холестерин
- Свободные жирные кислоты

3 · БАРЬЕРОПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ И УСПОКАИВАЮЩИЕ

Ниацинамид

Способствует поддержанию барьерной функции и может уменьшать воспалительные проявления.

Пантенол

Помогает уменьшать дискомфорт, поддерживать увлажнение и восстановление кожного барьера.

Бета-глюкан

Обладает увлажняющими и успокаивающими свойствами.

Экстракт овса

Интересен для ухода за чувствительной и сухой кожей. Особенно хорошо изучены свойства коллоидного овса.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Эффективность определяется не количеством модных ингредиентов, а тем, насколько грамотно они работают вместе.

ПРАКТИКУМ · ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ КРЕМ

Проверьте *свой крем*

4 компонента, которых не должно быть в вашем креме, если кожа постоянно сохнет

Ваш крем обещает интенсивное увлажнение, но уже через несколько часов кожа снова стянутая? **Возьмите баночку, переверните её и посмотрите на состав — INCI.**

Разберём ингредиенты, на которые стоит обратить внимание, особенно если ваша цель — не только быстро смягчить кожу, но и подобрать комплексный уход для поддержки её защитного барьера.

1 Глицерин *больше 5%*

Glycerin

То есть глицерин на 2–4 месте в составе.

2 Минеральное масло *и вазелин*

Paraffinum Liquidum · Mineral Oil · Petrolatum · Paraffin · Cera Microcristallina

3 *Силиконы*

Dimethicone · Dimethiconol · Cyclopentasiloxane · Cyclohexasiloxane · Amodimethicone

Силиконы не являются источниками незаменимых жирных кислот и физиологических липидов кожи.

4 Синтетические *отдушки*

Parfum · Fragrance · Aroma

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ КРЕМ · ИТОГ

Что должно быть *в хорошем креме* для сухой кожи?

Ищите формулу, в которой сочетаются:

ЛИПИДНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- Растительные масла с подходящим жирнокислотным профилем
- Масло ши
- Триглицериды
- Сквалан
- Церамиды
- Холестерин
- Жирные кислоты

УВЛАЖНИТЕЛИ

- Мочевина
- Глицерин
- Пентиленгликоль
- Компоненты NMF

БАРЬЕРОПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- Ниацинамид
- Пантенол
- Бета-глюкан
- Коллоидный овёс

Важны не только отдельные ингредиенты, но и их сочетание, концентрации и качество всей формулы.

ГЛАВНОЕ

Не оценивайте увлажняющий крем только по тому, насколько мягкой кожа становится сразу после нанесения.

Обращайте внимание на состав, липидную композицию и компоненты, которые помогают поддерживать защитный барьер кожи.

ЧАСТЬ 4 · ЧТО ИЗМЕНИТЬ В УХОДЕ

На период сухости *уберите отдушки*

Когда кожа уже раздражена, шелушится, краснеет или реагирует жжением на привычные средства, важно **максимально упростить уход**.

На период выраженной сухости мы рекомендуем исключить ароматизированные средства, особенно если они непосредственно контактируют с повреждёнными участками кожи.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА

- Гели для душа с синтетическими отдушками.
- Парфюмированные лосьоны и кремы.
- Синтетические парфюмы.
- Ароматизированные средства для ванны.

Парфюмерные композиции могут содержать раздражающие вещества и аллергены.

Старайтесь выбирать средства без отдушек.

ЧТО ИЗМЕНИТЬ В УХОДЕ

Пересмотрите *очищение*

Можно пользоваться дорогим восстанавливающим кремом и при этом каждый день повреждать барьер умыванием.

ПОЧЕМУ НЕ НУЖНЫ ЖЁСТКИЕ ПАВЫ

Пенки и гели очищают с помощью ПАВов. Вместе с загрязнениями они смывают и собственные липиды кожи — «обдирают» липидную мантию. Отсюда стянутость, сухость и шелушение после умывания.

> *Масло растворяет масло: кожное сало и макияж уходят без трения и жёстких ПАВов.*

ГИДРОФИЛЬНОЕ МАСЛО

С водой масло превращается в мягкое молочко и смывается, не оставляя стянутости.

1. На **сухое лицо сухими руками**, массаж 30–60 секунд.
2. Смочите пальцы тёплой водой и эмульгируйте до молочка.
3. Смойте и промокните полотенцем, **не трите**.

> *После очищения кожа должна оставаться комфортной, а не стянутой.*

ЧТО ИЗМЕНИТЬ В УХОДЕ

Откажитесь от *мочалок и скрабов*

На голенях появились белые чешуйки? Локти стали шершавыми? Кожа шелушится, и хочется как следует потереть её мочалкой? **Не делайте этого.**

МИФ

«Белые чешуйки — это грязь, их нужно стереть мочалкой»

НА САМОМ ДЕЛЕ

Белые чешуйки — не обязательно загрязнение. При сухости нарушается нормальное состояние рогового слоя и процесс отшелушивания корнеоцитов.

Интенсивное трение мочалкой, щёткой или скрабом может дополнительно повреждать уже ослабленный барьер.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗМОЖНО УСИЛЕНИЕ

- Шелушения и стянутости
- Покраснения и раздражения
- Зуда и чувствительности
- Микротрещин и болезненности

> *Если кожа шелушится из-за сухости, сначала необходимо восстановить её увлажнённость и защитные свойства, а не пытаться механически счистить шелушение.*

ПАМЯТКА

Семь правил ухода *при сухости*

1 **Только тёплая вода**
Откажитесь от длительного горячего душа и ванн. Горячая вода и продолжительное мытьё могут усиливать сухость.

2 **Никаких жёстких мочалок**
Не трите кожу, особенно если она уже шелушится, краснеет или раздражена.

3 **Временно исключите скрабы**
Механическое отшелушивание не восстанавливает нарушенный барьер и может усугублять раздражение.

4 **Используйте мягкое очищение**
Выбирайте деликатные очищающие кремы или масла. Избегайте агрессивного очищения и ощущения кожи «до скрипа».

5 **Сократите контакт с парфюмированными средствами**
На время восстановления барьера исключите нанесение синтетических парфюмов на раздражённую кожу и выбирайте средства без отдушек.

6 **Выбирайте комплексный крем**
Ищите сочетание растительных липидов, увлажнителей и барьероподдерживающих компонентов: мочевина, ниацинамид, пантенол, сквалан, триглицериды, церамиды и грамотно подобранные растительные масла.

7 **Наносите крем регулярно**
Особенно после душа и мытья рук, пока кожа ещё слегка влажная. При выраженной сухости повторяйте нанесение по необходимости.

ЧАСТЬ 5 · ЗИМНЯЯ ПРОГРАММА SVETA CHINAR

ДЛЯ ЛИЦА

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЗИМНЯЯ ЗАЩИТА КОЖИ ЛИЦА

Winter *Veil*



Когда привычного крема становится недостаточно, а кожа начинает реагировать на холод, ветер и перепады температуры, ей может потребоваться более насыщенный и многокомпонентный уход.

Winter Veil разработан на основе композиции растительных масел и функциональных ингредиентов, направленных на поддержание увлажнённости и защитного барьера.

В СОСТАВЕ

- Комплекс растительных масел
- Сквалан
- Мочевина
- Ниацинамид
- Пантенол
- Другие барьероподдерживающие компоненты

СЕНСОРИКА

Особое внимание уделено не только функциональности формулы, но и её сенсорике. Насыщенная липидная композиция не обязательно означает тяжёлую жирную плёнку на лице.

Задача Winter Veil — обеспечить комфортный зимний уход с **приятным распределением и бархатным финишем**.

ЗАБРАТЬ СЕБЕ

ЗИМНЯЯ ПРОГРАММА SVETA CHINAR

ДЛЯ ТЕЛА



Восстанавливающий *лосьон* для сухой кожи тела

Для кожи голеней, коленей, рук и других участков, склонных к сухости и шелушению.

Растительная липидная фаза · Сквалан · Пентиленгликоль · Бета-глюкан

Такой подход позволяет одновременно работать с увлажнением, смягчением и поддержанием защитных свойств кожи.

ЗАБРАТЬ СЕБЕ

В ПРОДАЖЕ С 1 ДЕКАБРЯ



Баттер для тела *«Ваниль и Шоколад»*

Подходит для атопичной и очень сухой кожи — обеспечивает глубокое восстановление.

Нерафинированное масло какао · Масло авокадо · Масло сладкого миндаля · Эфирное масло ванили

Для усиленного питания — сначала нанести лосьон Лаванда-Ваниль, а сверху закрыть кожу баттером. Такой метод даёт глубокое восстановление.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

ЗИМНЯЯ ПРОГРАММА SVETA CHINAR

ДЛЯ РУК, СТОП И ГУБ



Крем *для рук* SVETA CHINAR

Для ежедневного ухода за кожей рук, испытывающей воздействие частого мытья, холодного воздуха и бытовых раздражителей.

Комплексная формула направлена на смягчение, уменьшение ощущения сухости и поддержание комфортного состояния кожи.

ЗАБРАТЬ СЕБЕ



Бальзам *для рук и стоп*

Если у вас трещины на пятках, шершавые участки кожи. Для тех, кто постоянно моет, чистит, убирает.

Масла авокадо, карите, жожоба и льна

Пчелиный воск

Витамин Е

ЗАБРАТЬ СЕБЕ



Бальзам *для губ*

С календулой и макадамией: успокаивает, питает, защищает.

Этот бальзам выручает, когда губы обветрены, сухие или потрескались.

ЗАБРАТЬ СЕБЕ

ИТОГ

Главный *вывод*

Сухость кожи — это не всегда проблема недостаточного количества крема.

Иногда мы ежедневно нарушаем защитный барьер горячей водой, агрессивным очищением, трением и раздражающими средствами, а затем пытаемся компенсировать последствия очередной порцией увлажняющего крема.

УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ ДОЛЖЕН ОДНОВРЕМЕННО

1. Уменьшать воздействие факторов, повреждающих барьер.
2. Обеспечивать достаточную гидратацию рогового слоя.
3. Поддерживать липидную матрицу кожи.
4. Снижать трансэпидермальную потерю воды.
5. Создавать условия для естественного восстановления кожи.

> *Наша философия зимнего ухода — не просто временно смягчить кожу, а обеспечить ей комплексную поддержку, чтобы она могла сохранять влагу и выполнять свои защитные функции.*

С заботой о вас,

Светлана Чинар

SVETACHINAR.COM

СОХРАНИТЕ СЕБЕ

Коротко *о главном*

- **Сухость — не всегда нехватка крема.** Часто барьер ежедневно повреждают горячая вода, очищение и трение.
- **Барьер** — это липидная матрица: церамиды, холестерин, свободные жирные кислоты. Нарушена — кожа теряет воду (TEWL).
- **Минеральное масло** НЕ восполняет липиды барьера.
- **Глицерин на 2–3 месте в INCI** — НЕ помогает, а, наоборот, забирает влагу.
- **Только тёплая вода**, короткий душ, мягкое очищение без «скрипа».
- **Без мочалок и скрабов**, пока кожа шелушится.
- **Без отдушек** на время восстановления барьера.
- **Комплексный крем:** липиды + увлажнители + барьероподдерживающие компоненты. Проверяйте INCI, а не только ощущение мягкости сразу после нанесения.
- **Крем после душа и мытья рук**, на слегка влажную кожу. При выраженной сухости — повторно.
- **Зимняя программа:** лицо — Winter Veil, тело — восстанавливающий лосьон, руки — крем для рук.