ГАЙД ПО УХОДУ

Розацеа

Почему кожа краснеет, покалывает и реагирует на всё — и как вернуть ей спокойствие

Светлана Чинар

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

ЧТО В ГАЙДЕ

Содержание

ЧАСТЬ 1 · УХОД

Главные правила ухода 03

Мой уход: 4 средства 04

Как вводить уход 05

Покалывает — это нормально? 06

ЧАСТЬ 2 · ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Что такое розацеа 08

Розацеа, купероз и чувствительная кожа 09

Почему кожа так реагирует 10

Три линии защиты кожи 11

Микробиом, липидная мантия, барьер 12

Порочный круг 15

Что запускает обострение 16

Что убрать из ухода 17

ЧАСТЬ 3 · МОИ СРЕДСТВА ПОДРОБНО

Гидрофильное масло 18

Розовый тоник 19

Сыворотка для проблемной кожи 20

Крем с салициловой кислотой 21

Что помогает помимо ухода 22

Коротко о главном 23

КОРОТКО И ПО ДЕЛУ

Уход при розацеа: *главные правила*

- **Умывайтесь мягко.** Гидрофильное масло вместо пенки, тёплая вода вместо горячей
- **Не трите.** Средства наносим похлопываниями, лицо промакиваем полотенцем
- **Меньше, но правильно.** 3–4 средства, которые подходят, лучше десяти «на пробу»
- **Новое — по одному.** Раз в неделю и сначала минимальный объём
- **Уберите раздражители.** Скрабы, спирт, ментол, жёсткие пенки
- **Берегите кожу** от солнца, ветра, мороза и перепадов температур
- **Сильно покалывает — смываем.** Терпеть «ради результата» не нужно

Дальше — мои средства для такой кожи и план, как их вводить. А во второй части гайда разберёмся, почему всё работает именно так.

МОЙ УХОД

Мой уход при *розацеа*

Четыре средства, которые я подбираю клиенткам с розацеа. Порядок нанесения — сверху вниз. Подробно о каждом средстве и его составе — в третьей части гайда.

1 **Гидрофильное масло**
мягко очищает, не разрушая мантию
СТР. 18 →

2 **Розовый тоник**
возвращает комфорт после умывания
СТР. 19 →

3 **Сыворотка для проблемной кожи**
работает с воспалением
СТР. 20 →

4 **Крем с салициловой кислотой**
успокаивает бугорки и защищает
СТР. 21 →

Важно: все четыре средства сразу не вводим. Как это делать правильно — на странице 5.

ПЛАН

Как вводить уход: *по одному*

Кожа с розацеа не любит сюрпризов. Если ввести всё сразу и появится реакция, вы не поймёте, на что именно. Поэтому идём шагами:

Неделя 1 — только очищение

Умываемся гидрофильным маслом. Остальной уход — самый простой и привычный, без новинок.

Неделя 2 — добавляем крем

Если за неделю всё спокойно. Потихонечку: тонкий слой, через день.

Неделя 3 — добавляем тоник

Крем к этому времени уже можно наносить каждый день, если кожа не возражает.

Неделя 4 — добавляем сыворотку

Начинаем через день, затем по самочувствию кожи.

Два правила. Берите сначала минимальные объёмы — так спокойнее проверить, подходит ли средство. И каждое новое средство сначала нанесите на небольшой участок у линии челюсти и понаблюдайте сутки.

САМЫЙ ЧАСТЫЙ ВОПРОС

Покалывает — *это нормально?*

При ослабленном барьере любое новое средство может покалывать: активы проходят глубже, чем в здоровую кожу. Важно отличать адаптацию от реакции.

Лёгкое покалывание

Проходит за 1–2 минуты, краснота не усиливается. **Продолжаем**, по мере восстановления барьера это уйдёт.

Покалывает дольше или краснеет

Жжение держится больше 5 минут или появляется краснота, которая уходит за полчаса. **Пауза 2–3 дня**, затем возвращаемся реже и меньшим количеством.

Сильная реакция

Сильное жжение, отёк, зуд, новые высыпания, краснота не проходит часами. **Смываем и отменяем средство.**

Не терпите жжение «ради результата». При розацеа «жжёт, значит работает» — это миф.

РАЗБИРАЕМСЯ ГЛУБЖЕ

А теперь — *почему*

Меня зовут Света. Я косметолог-эстетист и ароматерапевт, создатель и производитель бренда SVETA CHINAR. Все средства бренда — мои собственные рецептуры.

Сколько раз я слышала: «Лицо горит от любого крема. Краснею от солнца, от бокала вина, от волнения. Перепробовала всё — становится только хуже». **Узнаёте себя?**

Этот гайд я написала, чтобы вы наконец **поняли, что происходит с вашей кожей**. Когда понимаешь механику, перестаёшь метаться между баночками и начинаешь действовать спокойно и точно.

Здесь нет обещаний «вылечить за неделю». Розацеа — хроническое состояние. Но **её можно успокоить** и сделать так, чтобы обострения случались реже и проходили мягче. Этим мы и займёмся.

2000+
покупателей
по всему миру

1000+
отзывов
о продуктах

ЧТО ЭТО

Что такое *розацеа*

Это хроническое воспалительное состояние кожи лица. Оно живёт «волнами»: спокойные периоды сменяются обострениями.

Чаще всего розацеа проявляется на щеках, носу, подбородке и в центре лба — в самой «выпуклой» зоне лица. Встречается примерно **у каждого двадцатого взрослого**, чаще у женщин и у людей со светлой кожей.

Приливы

Лицо внезапно «вспыхивает» жаром и краснотой

Стойкое покраснение

Краснота не уходит, даже когда вы спокойны

Сосудики

Тонкая сосудистая сеточка на щеках и крыльях носа

Бугорки

Красные папулы и гнойнички, похожие на акне, но без чёрных точек

Плюс частые спутники: жжение, покалывание, стянутость, сухость, реакция почти на любой новый крем.

ВАЖНО РАЗЛИЧАТЬ

Розацеа, купероз и *чувствительная кожа*

Их часто путают, а уход при них отличается. Коротко:

Чувствительная кожа

Реагирует жжением и стянутостью, но **воспаления и видимых сосудов нет**. Часто это временное состояние после агрессивного ухода.

Купероз

Это **видимые расширенные капилляры**, сосудистая сеточка. Может быть сам по себе, а может быть одним из проявлений розацеа.

Розацеа

Состояние, где соединяется всё сразу: **реактивные сосуды, воспаление и ослабленный барьер**. Поэтому и подход нужен комплексный.

МЕХАНИКА

Почему кожа *так реагирует*

Представьте сигнализацию, которая воет от пробежавшей кошки. При розацеа кожа устроена похоже: **она слишком бурно отвечает на обычные вещи**. Учёные выделяют несколько причин, и обычно они работают вместе:

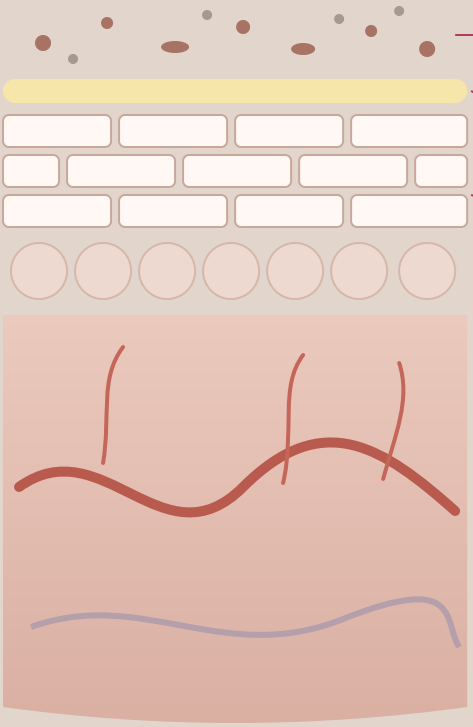
- **Сосуды-«паникёры».** Нервные окончания и рецепторы тепла в коже чувствительнее обычного. Сосуды расширяются от жары, эмоций, острой еды — и со временем хуже возвращаются обратно.
- **Иммунитет на взводе.** В коже с розацеа больше белков-«сторожей» (например, кателицидина), которые запускают воспаление даже без серьёзной угрозы.
- **Ослабленный барьер.** Кожа теряет больше воды и хуже защищается — поэтому покалывает от кремов, которые раньше подходили.
- **Сбой микробиома.** Меняется баланс микроорганизмов на коже, в том числе увеличивается число клещей демодекс, которые живут на коже почти у всех.

Свою роль играют наследственность, тип кожи и гормональный фон.

ЗАЩИТА КОЖИ

Кожа — это *крепость*

У неё три линии обороны. При розацеа слабеют все три — поэтому уход начинается именно с них.



1 · Микробиом
живой «щит» из бактерий

2 · Липидная мантия
тонкая жирная плёнка

3 · Роговой слой
«кирпичи и цемент»

живые клетки эпидермиса

дерма и сосуды — здесь рождается покраснение

Схема упрощена: в реальности роговой слой состоит из 15–20 рядов клеток и тоньше листа бумаги.

ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ № 1

Микробиом: *живой щит*

На каждом сантиметре кожи живут миллионы бактерий. Большинство из них — наши союзники.

Полезные микроорганизмы занимают место, на котором могли бы поселиться вредные, и помогают иммунитету кожи отличать реальную угрозу от ложной тревоги.

Что происходит при розацеа

Разнообразие микробиома снижается, а клещей демодекс в порах становится больше обычного. Сами по себе они есть почти у всех. Проблема в количестве: их избыток раззадоривает и так чуткий иммунитет.

Как поддержать микробиом

- Не «стерилизовать» кожу спиртом и антибактериальными средствами без назначения
- Беречь кислый pH: мягкое очищение, без мыла
- Не перегружать кожу десятью средствами сразу

ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ № 2

Липидная *мантия*

Это невидимая плёнка на поверхности кожи. Её часто называют гидролипидной: в ней соединяются жир и вода.

ИЗ ЧЕГО

Кожное сало, пот, липиды клеток рогового слоя, аминокислоты и молочная кислота

КАКАЯ

Слегка кислая: pH около 5. Эта кислотность нужна, чтобы всё работало правильно

Что она делает

- Удерживает воду и не даёт коже пересыхать
- Делает кожу мягкой и эластичной
- Кислой средой поддерживает «хорошие» бактерии и мешает «плохим»

> *Мантия восстанавливается сама, но медленно. Если каждый день смывать её горячей водой и пенкой, кожа просто не успевает.*

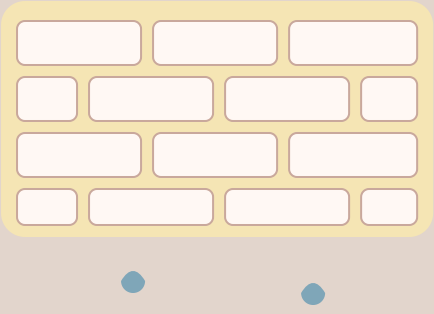
Разрушают мантию: жёсткие ПАВы (SLS, SLES), спиртовые тоники, щелочное мыло, горячая вода, скрабы, частое умывание.

ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ № 3

Барьер: *кирпичи и цемент*

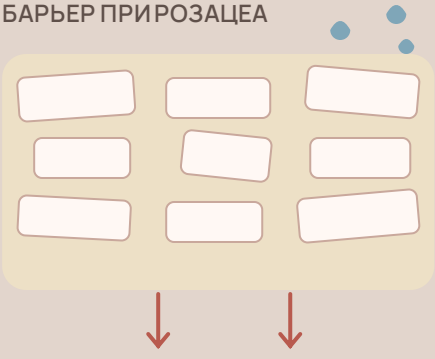
Роговой слой похож на кладку. Кирпичи — это ороговевшие клетки. Цемент между ними — липиды: **церамиды** (около половины), **холестерин** и **свободные жирные кислоты**.

ЗДОРОВЫЙ БАРЬЕР



Вода держится внутри, раздражители не проходят

БАРЬЕР ПРИ РОЗАЦЕА



Вода испаряется, а внутрь легко проникают раздражители

Когда цемента мало, между кирпичами появляются щели. Кожа **теряет воду** и становится сухой, а любое вещество из крема **проходит глубже** и раздражает нервные окончания. Отсюда то самое «покалывает от всего».

КАК ЭТО РАСКРУЧИВАЕТСЯ

Порочный *круг*

Все три линии защиты связаны. Поэтому розацеа так легко «разгоняется» сама:



Самое частое, что я вижу: краснота → хочется «что-то сделать» → скраб, кислоты, новые баночки → барьер слабеет ещё сильнее. **Разорвать круг проще всего на уровне барьера** — мягким, предсказуемым уходом.

ТРИГГЕРЫ

Что *запускает* обострение

По опросам людей с розацеа чаще всего обострения вызывают:

☀
Солнце
главный триггер

≋
Стресс
и волнение

♨
Жара
сауна, баня, душ

❄
Холод
ветер, мороз

◌
Алкоголь
особенно вино

✦
Острое
и горячие напитки

↯
Нагрузка
интенсивный спорт

⇅
Перепады
с мороза в тепло

✕
Косметика
неподходящая

Ведите дневник 2–3 недели. Записывайте, что ели, где были, что наносили и когда покраснели. У каждого свой набор триггеров: кому-то нельзя вино, а кто-то краснеет только от солнца.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ПОЛКУ

Что убрать *из ухода*

- × **Спирт в начале состава** (Alcohol denat.) и спиртовые лосьоны
- × **Жёсткие ПАВы:** Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate
- × **«Холодящие» компоненты:** ментол, камфора, эвкалипт, мята
- × **Скрабы и щётки для лица**, жёсткие спонжи
- × **Сильные кислотные пилинги** и ретинол «на пробу»
- × **Горячая вода** для умывания — только тёплая
- × **Гормональные мази «для быстрого эффекта».** Они снимают красноту быстро, но при длительном применении сами вызывают стероидную розацеа

Слово ароматерапевта

Я люблю эфирные масла, но при розацеа отношусь к ним очень бережно. Многие эфиры сами по себе расширяют сосуды и согревают кожу. **Высокие концентрации и «чистые» масла на лицо — нет.**

ШАГ 1 · ОЧИЩЕНИЕ

Гидрофильное *масло* для очищения

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

ПОЧЕМУ ПРИ РОЗАЦЕА

Пенка «обдирает» липидную мантию вместе с грязью. Масло с водой превращается в мягкое молочко и смывается, **не оставляя стянутости**.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

На **сухое лицо** сухими руками, массаж 30–60 секунд. Смочите пальцы тёплой водой, эмульгируйте до молочка, смойте. Промокните полотенцем, не трите.

Что внутри

Масло клещевины
растворяет кожное сало и макияж без трения

Масло сладкого миндаля
мягкое, смягчает и не оставляет стянутости

Масло авокадо
питает и бережёт липиды кожи во время умывания

Полисорбат-80
превращает масло в молочко, чтобы оно легко смывалось водой

ЗАБРАТЬ СЕБЕ

ШАГ 2 · ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ

Розовый *тоник*

Мягкий переход от умывания к уходу: снимает остатки воды и готовит кожу к сыворотке.

ПОЧЕМУ ПРИ РОЗАЦЕА

После умывания кожа уязвима. Тоник быстро **возвращает ей комфорт и влагу**, а следующие средства ложатся ровнее — их нужно меньше.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

На ладони и **прижмите к лицу** похлопываниями. Без ватного диска и протирания.

Что внутри

Гидролат дамасской розы
основа тоника, мягко успокаивает кожу

Мочевина и глицерин
удерживают воду в коже, как её собственный увлажняющий фактор

Ниацинамид
помогает коже вырабатывать церамиды — «цемент» барьера

Пантенол
успокаивает и поддерживает восстановление

Инулин
пребиотик: питание для полезной микрофлоры

Экстракт солодки
известен успокаивающим действием на покраснения

ЗАБРАТЬ СЕБЕ

ШАГ 3 · КОНЦЕНТРАТ

Сыворотка для *проблемной кожи*

Масляный концентрат: лёгкие масла и эфиры, которые работают с воспалением.

ПОЧЕМУ ПРИ РОЗАЦЕА

Нужна, когда на коже есть **бугорки и гнойнички**. В составе активные эфирные масла, поэтому сыворотку вводим **последней**, когда кожа уже спокойно принимает остальные шаги. Первые дни возможно лёгкое покалывание.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

2–3 капли на кожу после тоника, похлопываниями, без растирания. Первое время — через день.

Что внутри

Масло бораго
гамма-линоленовая кислота для барьера

Тыква и грецкий орех
линолевая кислота и омега-3

Сквалан
липид, «родной» для кожного сала

Масло чайного дерева
изучают как средство против демодекса

Тимьян и шалфей
эфиры с антибактериальным действием

Лаванда
мягко успокаивает

ЗАБРАТЬ СЕБЕ

ШАГ 4 · ФИНАЛ

Крем с *салициловой кислотой*

Салициловая кислота — родственница аспирина. Она растворяется в кожном сале, проникает в поры и мягко снижает воспаление.

ПОЧЕМУ ПРИ РОЗАЦЕА

Помогает, когда есть **красные бугорки и гнойнички**, и запечатывает уход. Если у вас только покраснение без высыпаний, вводите особенно осторожно.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Тонкий слой **с горошину на всё лицо**. Первые две недели — через день, вечером.

Что внутри

Салициловая кислота
снижает воспаление и очищает поры

Ниацинамид + пантенол
укрепляют барьер и успокаивают

Сквалан и масла
липиды для «цемента» барьера

Мочевина + инулин
увлажнение и питание для микробиома

Бисаболол, зелёный чай
успокаивают и защищают как антиоксиданты

Цетиловый спирт
не сушит: это жирный спирт для текстуры

ЗАБРАТЬ СЕБЕ

ПОМИМО УХОДА

Что помогает *помимо ухода*

Солнце

Шляпа с полями, тень и прогулки утром или вечером, когда солнце мягче

Температура

Умываться тёплой водой. С мороза не прижиматься лицом к батарее, дать коже привыкнуть

Приливы

Прохладное (не ледяное!) влажное полотенце на пару минут помогает сосудам успокоиться

Питание

Дать чаю и кофе немного остыть. Острое и алкоголь — по вашему дневнику триггеров

Спорт

Движение нужно, но в прохладе: утро, проветренный зал, вода под рукой

Нервы

Сон, прогулки, дыхание. Стресс — второй по частоте триггер, с ним тоже надо работать

> *Крем даёт коже то, что нужно ей. Всё остальное вы даёте себе сами. Это командная работа.*

СОХРАНИТЕ СЕБЕ

Коротко о *главном*

- **Розацеа — хроническая,** но её можно успокоить и сделать обострения реже
- **Основа — барьер:** липидная мантия, «кирпичи и цемент», микробиом
- **Не разрушать:** гидрофильное масло вместо пенки, тёплая вода, без трения
- **Восстановить:** меньше средств, но правильных
- **Вводить по одному**, с минимальных объёмов, раз в неделю
- **Защищать:** солнце, ветер, перепады температур
- **Знать свои триггеры** — дневник 2–3 недели
- **Сильное жжение не терпеть** — «жжёт, значит работает» здесь не про вас

Кожа не враг. *Она просит помощи*

Когда вы перестаёте воевать с ней и начинаете её слышать, розацеа становится тише. Я рядом, если нужна помощь с подбором.

ПОДОБРАТЬ УХОД

svetachinar.com · Instagram @svetachinar

С заботой о вас,

Света Чинар