



● dr.chenkova

● гайд

# **Активы в уходе:** **как понять, что работает**



## Зачем это знать?

Активы — это “работающие” молекулы, которые действительно влияют на кожу:



запускают синтез коллагена



ускоряют процесс деления клеток на поверхности кожи



регулируют салоотделение



уменьшают воспаление

Но... большинство пациентов не понимают, как их правильно использовать.

### Итог

чувствительность кожи и высыпания

раздражение

отсутствие результата

много ненужных банок

### Понимание активов



меньше ошибок



устойчивый результат



больше эффекта



## Что нужно знать? (просто и наглядно)

Активные ингредиенты — это вещества с **доказанным воздействием** на кожу.

Они **работают** на уровне:

рецепторов

ферментов

межклеточной сигнализации

эпигенетики

**Каждый актив** — это как “ключ”, который открывает конкретную “дверь” в коже.



# ПРИМЕРЫ АКТИВОВ



| ФУНКЦИЯ                    | АКТИВЫ                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПРОТИВО-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ     | Ниацинамид, азелаиновая кислота, феруловая кислота, молочная кислота, экстракт зеленого чая, экстракт каннабиса                                                         |
| АНТИОКСИДАНТЫ              | Витамин С, феруловая кислота, витамин Е                                                                                                                                 |
| СТИМУЛЯЦИЯ КОЛЛАГЕНА       | Ретиноиды, трипептид меди, витамин С, гликолевая кислота                                                                                                                |
| ОСВЕТЛЯЮЩИЕ                | Арбутин, койевая, азелаиновая, витамин С, транексамовая кислота                                                                                                         |
| СОСУДО-УКРЕПЛЯЮЩИЕ         | Витамин К(фитоменадион), витамин С (аскорбиновая кислота, аскорбил глюкозид), экстракт конского каштана(эсцин), арники, гинкго билоба, центеллы, Acetyl Tetrapeptide-40 |
| СЕБОРЕГУЛЯЦИЯ              | Ниацинамид, салициловая кислота, цинк, сера, ретиноид, миндальная кислота                                                                                               |
| ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ | Ресвератрол, ретинол, экзосомы                                                                                                                                          |

Как это применять? (структурно)



01/ ПО ТИПУ КОЖИ

| ТИП КОЖИ       | ПОДХОДЯЩИЕ АКТИВЫ                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| СУХАЯ          | Церамиды, глицерин, пептиды, масла                                       |
| ЖИРНАЯ/АКНЕ    | Ниацинамид, салициловая кислота, азелаиновая кислота, цинк               |
| ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ | Пантенол, полиненасыщенные жирные кислоты, сосудоукрепляющие ингредиенты |
| ЗРЕЛАЯ         | Ретинол, витамин С, пептиды, экзосомы                                    |



02/ ПО ВРЕМЕНИ СУТОК

| УТРО                                      | ВЕЧЕР                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Антиоксиданты<br>(витамин С, ресвератрол) | Ретиноиды, кислоты                      |
| SPF (обязательно!)                        | Восстановление<br>(пептиды, увлажнение) |

## Пошагово:



01 Очищение



02 Тоник  
(по желанию)



03 Актив  
(сыворотка)



04 Крем



05 SPF  
(утро)

## Что **делать** нельзя?

01 Комбинировать **несовместимые** активы (например, кислоты + ретинол с одного старта)

02 Наносить **всё сразу** — кожа не справится

03 Ожидать **мгновенного** эффекта: коллаген растёт месяцами

04 Игнорировать **солнцезащиту** при использовании активов

05 Слушать TikTok вместо **врача**

## FAQ/ Мифы

### миф

Ниацинамид осветляет кожу, значит отбеливает.

Натуральное — значит лучше.

Если «пощипывает» — значит работает.

### правда

Он регулирует **воспаление** и уменьшает **гиперпигментацию** за счёт снижения меланогенеза.

Не имеет значения происхождение, важна **молекула** и её **концентрация**.

Это может быть признаком **раздражения**, а не эффективности.

## Рекомендации от врача/Чек-лист

Перед тем как использовать актив:

- ☐ Понимаю его функцию
- ☐ Знаю совместимость с другими средствами
- ☐ Проверила концентрацию
- ☐ Использую вечером/утром по назначению
- ☐ Защищаюсь SPF
- ☐ Даю коже адаптацию (схема 1/3, 1/2, 1/1 — нанесение 1 день, 3 перерыв и постепенное сокращение до применения через день или ежедневно)

## Совет врача:



Алина Ченкова

Не актив делает кожу лучше,  
а **системный подход** и **регулярность**.

Выбирайте не по популярности,  
а по **потребностям** вашей кожи.