

Ściąga: jakie serum do jakiego problemu

Jedna strona, którą warto mieć w telefonie podczas zakupów. Pomaga wybrać serum sensownie - po składzie, nie po marketingu - i unika częstych błędów łączenia składników.

Dobór serum do problemu skóry

Twój problem	Szukaj w INCI	Pora	Z czym nie łączyć
Zmarszczki, jędrność	Retinol, peptydy	Wieczorem	Retinol nie z kwasami, nie z witaminą C w jednym wieczorze
Przebarwienia	Witamina C, niacynamid	Rano	Witamina C nie z retinolem ani kwasami w tej samej rutynie
Suchość	Kwas hialuronowy, ceramidy	Rano i wieczorem	Brak konfliktów - łączą się ze wszystkim
Sebum, pory	Niacynamid, kwas salicylowy	Rano i wieczorem	Kwas salicylowy nie z retinolem w jednym wieczorze
Rumień	Niacynamid, pantenol	Rano i wieczorem	Brak konfliktów - to składniki łagodzące
Trądzik	Niacynamid, kwasy AHA/BHA	Wieczorem	Kwasy nie z retinolem ani witaminą C tego samego wieczoru
Profilaktyka	Antyoksydanty, witamina E	Rano	Brak istotnych konfliktów

3 zasady wyboru serum

1. Skład, nie obietnice

Sprawdzaj INCI: aktywny składnik powinien być w pierwszej połowie listy.

2. Jedno na start

Wprowadzaj jeden nowy aktyw co 1-2 tygodnie. Inaczej nie wiadomo, co działa.

3. Cierpliwość 8-12 tygodni

Większość składników aktywnych daje widoczne efekty po 2-3 miesiącach.

Złota reguła kolejności: serum nakładasz po toniku, przed kremem - na lekko wilgotną skórę. Krem zamyka aktywy i ogranicza utratę wody. Rano kończymy SPF, niezależnie od typu serum.

Materiał pochodzi z artykułu: <https://uroda-zdrowie.pl/pielegnacja/twarz/serum-do-twarzy/>

© uroda-zdrowie.pl · Treść ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z dermatologiem lub kosmetologiem.