



Тоники: *нужный этап* или лишняя банка?

Врачебная инструкция вместо случайных советов из интернета

Когда тоник действительно нужен Вашей коже и как выбрать его под Вашу задачу: увлажнение, барьер, розацеа, поры, постакне, текстура. Более 30 средств со всего мира – Корея, аптека, профуход, Япония – разобраны по составу и распределены по проблемам.

35+ тоников · по задачам · INCI-разбор

Почему я написала этот гайд

Каждый день ко мне приходят пациенты с одним и тем же вопросом: «А тоник мне вообще нужен?» И почти всегда за этим стоит полка с пятью баночками, купленными по совету блогера, подруги или яркой рекламы.

Меня зовут Кристина Багдасарова, я врач-дерматолог и косметолог. Моя задача в этом гайде – не продать Вам ещё одно средство, а дать Вам врачебную логику. Понять, нужен ли этот шаг именно Вашей коже, и если да – как выбрать тоник, который работает, а не раздражает.

Я собрала для Вас не только теорию, но и подборку лучших тоников со всего мира – из Кореи, аптеки, профухода и Японии, – проверенных по составу и разложенных **по задачам Вашей кожи**. Не «хороший тоник вообще», а «кому подойдёт и кому осторожно».

ПРАВОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ · КРАТКО

Материалы гайда являются интеллектуальной собственностью автора и охраняются авторским правом. Любое копирование, распространение и передача третьим лицам без письменного согласия правообладателя запрещены. Полная версия – на последней странице.

Содержание

Введение: откуда столько путаницы	04
Наука: pH кожи и кислотная мантия	05
Когда тоник действительно нужен	06
Виды тоников: не путайте продукты	07
Кислотные тоники: правила применения	08
Активы под лупой (для коллег)	09
Красные флаги в составе	10
Тоники по задачам – как пользоваться	11
· Увлажнение и обезвоженность	12
· Барьер, ретиноиды, после кислот	13
· Розацеа, купероз, реактивная кожа	14
· Жирная кожа, поры, акне	15
· Постакне, пигментация, тусклость	16
· Текстура, glow, эксфолиация	17
· В проверке: следующая сборка	18
Как правильно применять тоник	19
Частые ошибки	20
Чек-листы: сохраните себе	21
Коротко о главном	22
Научные источники	24

Откуда столько путаницы

Тоник – одно из самых спорных средств в современном уходе. Одни считают его обязательным шагом, без которого «уход не закрыт». Другие называют пустой тратой денег и маркетингом в красивом флаконе. Правда, как часто бывает в медицине, посередине – и зависит она не от моды, а от состояния Вашей кожи.

Откуда пришли тоники

Исторически тоник решал конкретную проблему. Раньше кожу очищали агрессивно: щелочным мылом и жёсткими умывалками, которые сильно сдвигали pH кожи в щелочную сторону, стягивали, сушили и нарушали барьер. После такого умывания коже было плохо – и нужен был «второй шаг», чтобы убрать остатки мыла, восстановить кислотность и снять стянутость. Эту роль и выполнял тоник.

То есть тоник появился как «починка» после неудачного очищения. Он был нужен не сам по себе, а потому что предыдущий шаг был слишком грубым.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД

Тоник как обязательный шаг для всех – это наследие эпохи агрессивного очищения. Сегодня он перешёл из категории «нужно всем» в категорию «нужно по показаниям». Эти показания мы и разберём.

рН кожи и кислотная мантия

Поверхность здоровой кожи слегка кислая – это не случайность, а механизм защиты, который называют **кислотной мантией**. Крупное исследование (N = 330) показало, что естественный рН поверхности кожи в среднем составляет около **4,7 – то есть ниже 5**.¹

Эта лёгкая кислотность критически важна. Она:

- поддерживает «правильную» микробиоту кожи и сдерживает рост нежелательных микроорганизмов;
- обеспечивает работу ферментов, отвечающих за созревание липидного барьера и обновление рогового слоя;
- удерживает целостность и сцепление клеток рогового слоя.

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА

Сдвиг рН кожи в щелочную сторону напрямую нарушает гомеостаз барьерной функции, целостность и сцепление рогового слоя.^{2, 3} Когда мы «защелачиваем» кожу, мы буквально расшатываем её защиту.

Где здесь умывалки

Классическое щелочное мыло имеет рН около 9–11 и при каждом умывании временно перебивает кислотную мантию. Обзоры по очищению показывают: мыло склонно вызывать нарушение барьера и сдвиг рН, тогда как мягкие синтетические средства (синдеты) с близким к коже рН сохраняют структуру и целостность кожи.⁴

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД

Если Вы умываетесь мягким современным средством с физиологичным рН, кислотная мантия почти не страдает. Восстанавливать её отдельным тоником в этом случае не нужно – работа уже сделана на этапе очищения.

Когда тоник действительно нужен

Тоник перестал быть обязательным – но не стал бесполезным. Есть состояния, при которых я назначаю увлажняющий тоник осознанно, потому что он реально помогает.

1 • Истинно сухая кожа

Конституциональная особенность: кожа вырабатывает мало себума, ей не хватает липидов, она склонна к шелушению. Дополнительный слой увлажнения на этапе тоника – это «подушка» влаги, на которую лучше ложатся сыворотка и крем.

2 • Обезвоженность

Это не тип кожи, а состояние, и оно бывает даже у жирной кожи. Обезвоженность – нехватка воды, а не липидов. Её узнают по сигналам:

- стянутость сразу после умывания;
- шелушение, ощущение «маски» на лице;
- кожа быстро теряет свежесть к середине дня;
- макияж подчёркивает сухие участки.

3 • Особые условия

Жёсткая водопроводная вода; сухой климат, отопительный сезон, перелёты, кондиционеры; период восстановления барьера после агрессивных процедур; а также любовь к многослойному увлажнению, если кожа его хорошо переносит.

КЛИНИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Во всех показаниях речь идёт об **увлажняющем или успокаивающем** тонике. Спиртовые, «стягивающие» тоники старого образца при сухой и обезвоженной коже не помогают, а вредят. «Сухой коже – подсушивающий тоник» – одна из самых частых и обидных ошибок.

Виды тоников: не путайте продукты

Слово «тоник» сегодня обозначает совершенно разные по смыслу средства. Прежде чем выбирать, разберитесь, о каком типе речь.

Увлажняющие и успокаивающие

Герои этого гайда. Дают влагу, успокаивают, поддерживают барьер: гиалуроновая кислота, пантенол, центелла, бета-глюкан, аллантоин, ниацинамид. Это и есть тоник «по показаниям».

Тонер-эссенции и ампульные

Более насыщенная, чуть плотная текстура – гибрид тоника и лёгкой сыворотки. Больше активов, хороши при выраженной сухости.

Кислотные (эксфолирующие)

Отдельная категория и **не** то, о чём мы говорим здесь. Содержат АНА/ВНА/РНА, предназначены для отшелушивания, а не для базового увлажнения. Их нельзя использовать ежедневно «вместо тоника» – правила в мини-блоке далее.

Спиртовые и вяжущие

Наследие прошлого: спирт, гамamelis, ментол. Дают ощущение «свежести» за счёт обезжиривания. Для сухой и реактивной кожи – устаревший и небезопасный формат.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Когда говорят «тоник сушит» или «раздражает» – почти всегда речь о спиртовых или кислотных формулах. Грамотный увлажняющий тоник не сушит. Проблема не в категории, а в составе.

Кислотные тоники: правила применения

Кислотный тоник – это **не** ежедневный увлажняющий тоник, а активный отшелушивающий шаг (АНА: гликолевая, молочная, миндальная; ВНА: салициловая; РНА: глюконолактон – самые мягкие). Если он Вам показан, пользуйтесь по правилам.

7 ПРАВИЛ

- 1. Не каждый день.** Старт 1–2 раза в неделю, наращивание по переносимости; для большинства максимум 2–3 раза.
- 2. Только вечером.** Кислоты повышают чувствительность к ультрафиолету – утром обязателен SPF.
- 3. На сухую кожу.** На влажной коже кислоты проникают агрессивнее и чаще раздражают.
- 4. Один активный продукт за раз.** Не наслаивайте кислотный тоник, кислотную сыворотку и пилинг; разводите с ретиноидами, чистым витамином С и бензоилпероксидом по дням.
- 5. После кислоты – восстановление.** Пантенол, керамиды, гиалуроновая кислота.
- 6. Когда нельзя.** Повреждённая и раздражённая кожа, розацеа и купероз в обострении, острая обезвоженность, свежий загар. При беременности ВНА – обсудить с врачом.
- 7. Сигналы передозировки.** Жжение, стянутость, стойкое покраснение, шелушение, рост чувствительности – снизить частоту или сделать паузу.

КЛИНИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Самая частая ошибка – воспринимать кислотный тоник как «обычный тоник на каждый день». Перепутали ритм – получили обратный эффект: вместо гладкости раздражение и обезвоженность.

АКТИВЫ ПОД ЛУПОЙ

Ключевые активы, которые Вы встретите в составах хороших тоников, и их механизм действия.

Гиалуроновая кислота / натрия гиалуронат

Биологический увлажнитель. Важен молекулярный вес: низкомолекулярная ($\approx 20-300$ кДа) проникает в роговой слой, высокомолекулярная удерживает влагу на поверхности.¹⁰ Грамотные формулы комбинируют разные веса.

Пантенол (провитамин В5)

Один из самых доказательных «ремонтных» активов: улучшает увлажнённость рогового слоя, снижает трансэпидермальную потерю влаги, ускоряет восстановление барьера и уменьшает раздражение.^{7, 8}

Ниацинамид (витамин В3)

Стимулирует синтез керамидов и других липидов рогового слоя, усиливая барьер и снижая потерю влаги.⁹ Дополнительно – противовоспалительный и себорегулирующий эффект.

Центелла азиатская (мадекассозид, азиатикозид)

Противовоспалительное, заживляющее и антиоксидантное действие; тритерпены поддерживают синтез коллагена и помогают реактивной коже.^{5, 6}

Бифидо-ферменты, бета-глюкан, аллантоин, РСА

Бифидолизаты поддерживают барьер и микробиом (данные пока преимущественно in vitro¹¹; клинически – уменьшение сухости и шероховатости при умеренном эффекте на барьер¹²). Бета-глюкан и аллантоин – увлажнение и успокоение; РСА и термальная вода – реминерализация.

Красные флаги в составе

Хороший тоник – это не громкое имя, а грамотный состав. Что должно насторожить, особенно при сухой, обезвоженной и реактивной коже:

- **Денатурированный спирт (Alcohol Denat.) высоко в составе** – сушит, нарушает барьер, усиливает раздражение.
- **Отдушка (Parfum / Fragrance)** – один из самых частых источников контактной аллергии.
- **Распространённые аллергены отдушек** – Linalool, Limonene, Citronellol, Eugenol, Benzyl Salicylate, Geraniol.
- **Эфирные масла** – часто раздражители и фотосенсибилизаторы.
- **Гамamelис (Witch Hazel) со спиртом** – классический вяжущий, подсушивающий дуэт.

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА

Линалоол и лимонен на воздухе окисляются до гидропероксидов – доказанных контактных сенсибилизаторов; распространённость аллергии к ним растёт (≈7,0% и 5,1% в выборке пациентов с дерматитом).¹³

КЛИНИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ · ПАРАДОКС «УСПОКАИВАЮЩЕГО» ТОНИКА

Иногда средство позиционируется как успокаивающее, но содержит кислоту, гамамелис, отдушку и несколько аллергенов сразу. Для чувствительной кожи это парадокс: продукт обещает покой, а по составу способен раздражать. Читайте состав, а не обещание на флаконе.

Как пользоваться этим разделом

Дальше тоники разложены не по брендам, а **по задачам Вашей кожи**. Под каждой проблемой – короткий список средств, отобранных по составу, с пометкой, кому они подойдут и кому стоит быть осторожнее.

ПРИНЦИП ОТБОРА

В этот раздел вошли средства с **подтверждённым по официальным INCI составом** (сайты брендов, INCIDecoder). Бренды, чей полный состав ещё не сверен, вынесены в отдельный блок «в проверке» – без оценок и без заявлений о составе.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Тоник не должен жечь, сушить и «дочищать до скрипа». Если после него кожа красная и стянутая – это не работа, а раздражение. Хороший тоник либо добавляет воду и комфорт, либо очень дозированно работает с порами и текстурой.

Одно средство может встречаться сразу в нескольких задачах – это нормально. Ориентируйтесь на свою основную проблему.

Сухость и обезвоженность

Коже не хватает воды: стянутость, шелушение, тусклость к середине дня. Нужны влагопритягивающие активы – гиалуроновая кислота, PCA, бета-глюкан, пантенол.

Hada Labo Gokujyun Premium ЯПОНИЯ

Семь форм гиалуроновой кислоты + гидроксиэтилмочевина и сакран. Глубокое увлажнение, без отдушки и масел. Для очень сухой и обезвоженной кожи.

Isntree Hyaluronic Acid Toner Plus КОРЕЯ

Гиалуроновая кислота, Sodium PCA, бета-глюкан, центелла. Лёгкий, восполняет влагу слой за слоем.

Torriden Dive-In КОРЕЯ

Низкомолекулярная гиалуроновая кислота + церамид NP и мадекассозид. Влага плюс поддержка барьера.

Round Lab 1025 Dokdo КОРЕЯ

Короткий чистый состав с морской водой. Самый «спокойный» базовый вариант почти для всех.

Klairs Supple Preparation Unscented КОРЕЯ

Увлажнение и лёгкое успокоение, без эфирных масел и отдушки. Хорош для чувствительной кожи.

Haruharu Wonder Black Rice (Fragrance Free) КОРЕЯ

Ферментированный чёрный рис + гиалуроновая кислота и бета-глюкан. Увлажнение и мягкая поддержка барьера, без отдушки.

КОМУ ОСТОРОЖНО

Для жирной кожи без признаков обезвоженности этот шаг не обязателен. Избегайте спиртовых «освежающих» тонеров – они дают ложное ощущение чистоты и сушат.

Барьер, ретиноиды, после кислот

Кожа на активах или с нарушенным барьером: стянутость, реакция на привычные средства. Нужны керамиды, пантенол, ферменты, мягкое успокоение.

Laneige Cream Skin Cerapeptide КОРЕЯ

Церамиды + пептиды + сквалан. Для очень сухой и истощённой кожи, мягко «запечатывает» влагу.

Etude SoonJung pH 5.5 Relief КОРЕЯ

Пантенол + мадекассозид, pH 5.5, без отдушки. Отличная база для реактивной кожи и кожи на ретиноидах.

SKIN1004 Probio-Cica Essence КОРЕЯ

Ферментированная центелла + керамид NP + пять форм гиалуроновой кислоты. Успокаивает и укрепляет барьер.

CUSKIN Bifida Barrier Toner КОРЕЯ

Бифидоферменты + керамид NP. Восстановление барьера, без отдушки.

Ma:nyo Bifida Biome Ampoule КОРЕЯ

Барьер + очень мягкая РНА-эксфолиация; без отдушки и эфирных масел.

Reviderm Thermal Tonic ГЕРМАНИЯ · ПРОФ

Calcium PCA + бисаболл + пантенол. Реминерализация и успокоение.

Purito Centella Unscented КОРЕЯ

Центелла 10% + мадекассозид, пантенол, аллантоин. Без отдушки – спокойная база для кожи на активах.

КОМУ ОСТОРОЖНО

Пока барьер нарушен – без кислот, спирта и отдушек. Сначала восстановление, потом активы.

Розацеа, купероз, реактивная кожа

Краснота, приливы, чувствительность. Правило простое: чем короче и «тише» состав, тем лучше. Только успокоение и влага.

Avène Eau Thermale ФРАНЦИЯ · АПТЕКА

Термальная вода-мист. Мгновенное успокоение и реминерализация, ничего лишнего.

Anua Heartleaf 77% КОРЕЯ

77% хартлифа, пантенол, центелла. Без спирта, отдушки и масел – «рабочая лошадка» для красноты.

Round Lab Mugwort Calming КОРЕЯ

Полынь 10 000 ppm + мадекассозид. Мягкое успокоение реактивной кожи.

COSRX Centella Alcohol-Free КОРЕЯ

Девять ингредиентов, центелла, без спирта. Простой и предсказуемый.

Frankly CICA 80 & HA КОРЕЯ

80% центеллы + семь форм гиалуроновой кислоты. Успокоение плюс увлажнение.

RejudiCare Skintonic ПРОФ

Всего семь ингредиентов, морской фермент. Для самой реактивной кожи – минимум рисков.

Rovectin Cica Care КОРЕЯ

Центелла + церамид NP. Хорош, но содержит немного лавандового масла – гиперреактивной коже учесть.

НЕ БРАТЬ ПРИ РОЗАЦЕА

Спирт, ежедневные кислоты, сильные ВНА/АНА, отдушки и эфирные масла. При розацеа их рекомендуют исключать.

Жирная кожа, поры, акне

Избыток себума, расширенные поры, комедоны. Уместны мягкие ВНА и себорегуляция – дозированно и не на раздражённую кожу.

La Roche-Posay Serozinc ФРАНЦИЯ · АПТЕКА

Цинк + термальная вода, три ингредиента. Матирует и успокаивает после очищения, без спирта.

COSRX BHA Blackhead Power Liquid КОРЕЯ

Кора ивы + бетаин-салицилат, ниацинамид, пантенол. Чёрные точки и поры, мягко.

Isntree Chestnut BHA 2% КОРЕЯ

Салициловая кислота 2% + каштан. Для плотной жирной кожи, текстуры и себума.

Beauty of Joseon Green Plum AHA+BHA КОРЕЯ

Гликолевая 2% + салициловая 0,5%. Мягкая ежедневная эксфолиация, без отдушки.

Paula's Choice Skin Perfecting 2% BHA США · ПРОФ

Салициловая кислота 2% в лаконичной формуле без отдушки. Эталон ВНА-эксфолианта: поры, чёрные точки, плотная текстура.

КОМУ ОСТОРОЖНО

Кислоты – не для реактивной кожи в обострении. Вводите постепенно (1–2 раза в неделю), вечером; утром обязателен SPF.

Постакне, пигментация, тусклость

Пятна, неровный тон, серость. База здесь – ниацинамид, витамин С и арбутин; тоник поддерживает, а основную работу делают сыворотки и SPF.

Numbuzin No.5 Vitamin КОРЕЯ

Ниацинамид 5% + витамин С (этил-аскорбил) + арбутин + бисабол. Сильный, но деликатный осветляющий тоник.

Anua Peach 77 Niacin КОРЕЯ

77% персика, ниацинамид, арбутин, витамин С, ферменты. Сияние и работа с тоном.

Anua Rice 70 Glow Milky КОРЕЯ

Рисовая вода 70% + ниацинамид + три церамида. Сияние плюс поддержка барьера, для всех типов.

SKIN1004 Tone Brightening КОРЕЯ

Ниацинамид + центелла. Выравнивает тон и одновременно успокаивает – подходит чувствительной коже.

Beauty of Joseon Ginseng Essence Water КОРЕЯ

80% женьшеня + ниацинамид. Мягкое сияние для сухой и тусклой кожи.

BoJ Glow Replenishing Rice Milk КОРЕЯ

Рис + центелла + церамид NP. Молочный тонер для сияния и комфорта, без отдушки.

КОМУ ОСТОРОЖНО

Осветляющие активы работают в связке с защитой от солнца: без ежедневного SPF пигментация возвращается. Сильные кислоты для постакне – только из блока «текстура» и не при реактивной коже.

Текстура, glow, эксфолиация

Активный шаг, не базовый. Кислотные тоники обновляют кожу – по правилам из мини-блока: вечером, не каждый день, с обязательным SPF днём.

Medik8 Press & Glow ВЕЛИКОБРИТАНИЯ · ПРОФ

Глюконолактон (РНА, рН ~3,7). Самая мягкая эксфолиация – сияние и гладкость, переносится даже чувствительной кожей.

The Ordinary Glycolic Acid 7% КАНАДА

АНА 7%. Выраженная гладкость и сияние. Только вечером, с SPF; содержит розовую воду и гексилникотинат – не для розацеа.

Biologique Recherche Lotion P50 ФРАНЦИЯ · ЛЮКС

Культовый мульти-кислотный лосьон (РНА/АНА/ВНА + ниацинамид; версия 1970 – с фенолом и серой). Мощное обновление.

Beauty of Joseon Green Plum AHA+BHA КОРЕЯ

Более мягкий старт в эксфолиацию – гликолевая 2% + салициловая 0,5% для ежедневного бережного обновления.

Isntree Chestnut BHA 2% КОРЕЯ

ВНА для пор и плотной текстуры жирной кожи.

ВАЖНО

Не для нарушенного барьера, розацеа и реактивной кожи в обострении. P50 и сильные кислотные лосьоны – отдельный протокол: малая частота, восстановление после, SPF.

В проверке

Ваш список огромен. В эту версию вошли средства, чей состав я **подтвердила по официальным INCI**. Остальные бренды добавлю после индивидуальной проверки – пока состав не сверен, я не делаю о нём заявлений. Это честно и защищает Вас юридически.

Проф / космецевтика: SkinCeuticals, ZO Skin Health, Obagi, PCA Skin, Mesoestetic, Sesderma, Dermaceutic.

Аптека: Bioderma, Uriage, Vichy, Eucerin, SVR, CeraVe.

Premium / Sephora: Paula's Choice (другие тонеры), Naturium, Glow Recipe, PSA, Geek & Gorgeous, By Wishtrend, The Ordinary Saccharomyces.

Корея (расширение): SKIN1004 Tea-Trica, Dr. Ceuracle, TIRTIR, Aestura, I'm From, Round Lab Birch, COSRX Propolis.

Япония / люкс: Hada Labo Shirojyun, Curel, Minon, Transino, Shiseido / Haku, SK-II, La Mer, Tatcha, Sulwhasoo.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

По каждому средству я нахожу официальный состав, проверяю активы и совместимость с задачами и только потом включаю в раздел. Список растёт постепенно – зато каждой позиции можно доверять.

Как правильно применять Тоник

Даже идеальный тоник можно использовать неправильно. Вот врачебная схема.

Место в уходе

Очищение → **тоник** → сыворотка → крем → SPF (утром). Тоник идёт сразу после умывания и перед более плотными средствами.

- **На чуть влажную кожу.** Не ждите полного высыхания – влага «запечатывается» последующими слоями.
- **Ладонями, а не ватным диском.** Налейте в ладони и мягко вбейте. Без трения и без потери продукта на вату.
- **Не растирайте.** Особенно при куперозе и чувствительной коже: трение усиливает реактивность.
- **Частота.** Увлажняющий тоник – дважды в день по потребности; при жирной коже без обезвоженности можно пропустить.

КЛИНИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Тоник – не замена крему. Он не закрывает влагу, а даёт первый лёгкий слой. После увлажняющего тоника обязательно идёт средство, которое влагу удержит. Тоник «вместо крема» при сухой коже – распространённая ошибка.

Частые ошибки

- **Покупка «потому что так надо».** Без сухости, обезвоженности или особых условий обязательного смысла в этом шаге нет.
- **Подсушивающий тоник на сухую кожу.** Спирт и вяжущие компоненты усиливают сухость и нарушают барьер.
- **Кислотный тоник каждый день «вместо тоника».** Эксфолиация – активный шаг, а не базовое увлажнение; ежедневно ведёт к гиперчувствительности.
- **Тоник вместо крема.** Влагу нужно удерживать последующими слоями, иначе она испарится и кожа станет суше.
- **Трение ватным диском.** Механическое раздражение реактивной кожи и кожи с куперозом.
- **Выбор по бренду, а не по составу.** Громкое имя не гарантирует безопасную формулу.
- **Отдушка и эфирные масла в «успокаивающем» средстве.** Частая причина раздражения, которое списывают на «не подошёл актив».

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД

Сначала ответьте на вопрос «нужен ли мне этот шаг», и только потом выбирайте средство – по составу, а не по обложке.

Сохраните себе

Нужен ли мне тоник?

- ☐ После умывания кожа стянутая
- ☐ Есть шелушение, ощущение «маски»
- ☐ Кожа истинно сухая, мало себума
- ☐ Жёсткая водопроводная вода
- ☐ Сухой климат, отопление, перелёты, кондиционер
- ☐ Период восстановления барьера, реактивность

Отмечено хотя бы одно – увлажняющий тоник, скорее всего, будет полезен. Ничего – обязательного шага нет.

Безопасный состав

- ☐ Нет денатурированного спирта высоко в составе
- ☐ Нет отдушки (Parfum / Fragrance) и эфирных масел
- ☐ Нет распространённых аллергенов (Linalool, Limonene, Citronellol, Eugenol)
- ☐ Есть увлажняющие активы (ГК, пантенол, бета-глюкан)
- ☐ Для чувствительной кожи – успокаивающие (центелла, аллантоин, бисаболл)

Коротко о главном

- **Тоник перестал быть обязательным шагом для всех.** Современные мягкие умывалки не разрушают барьер и не сдвигают pH.^{1, 2, 3, 4}
- **Но он полезен по показаниям** – при истинно сухой коже, обезвоженности, жёсткой воде, сухом климате, в период восстановления барьера.
- **Нужен именно увлажняющий или успокаивающий** тоник, а не подсушивающий.
- **Безопасность определяется составом, а не брендом** – короткая формула без спирта-денатурата, отдушки и аллергенов, с доказательными активами.
- **Тоник не заменяет крем** – это лишь первый лёгкий слой влаги, который нужно «запечатать».

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД

Не покупайте всё подряд. Уход – это не коллекция баночек, а стратегия. Хороший врач назначает не «всё сразу», а то, что нужно именно Вашей коже.



*Кому-то тоник подарит
комфорт и спасёт от
стянутости. Кому-то останется
лишней банкой на полке.*

*Универсального ответа нет —
есть Ваша кожа, Ваши условия и
грамотный выбор.*

Если сомневаетесь – не угадывайте. Спросите своего косметолога, что нужно именно Вашей коже. Или приходите ко мне, разберёмся вместе. Берегите себя и свою кожу – это и есть настоящий anti-age.

ВАША КРИСТИНА БАГДАСАРОВА · @doctor_bagdasarova



Научные источники

Все ссылки верифицированы по PubMed / DOI.

- 1 Lambers H, et al. Natural skin surface pH is on average below 5. *Int J Cosmet Sci.* 2006;28(5):359–370. doi:10.1111/j.1467-2494.2006.00344.x
- 2 Schmid-Wendtner MH, Korting HC. The pH of the skin surface and its impact on barrier function. *Skin Pharmacol Physiol.* 2006;19(6):296–302. doi:10.1159/000094670
- 3 Hachem JP, et al. pH directly regulates epidermal permeability barrier homeostasis. *J Invest Dermatol.* 2003;121(2):345–353. doi:10.1046/j.1523-1747.2003.12365.x
- 4 Mijaljica D, Spada F, Harrison IP. Skin Cleansing without or with Compromise: Soaps and Syndets. *Molecules.* 2022;27(6):2010. doi:10.3390/molecules27062010
- 5 Bylka W, et al. Centella asiatica in dermatology: an overview. *Phytother Res.* 2014;28(8):1117–1124. doi:10.1002/ptr.5110
- 6 Park KS. Pharmacological Effects of Centella asiatica on Skin Diseases. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2021;2021:5462633. doi:10.1155/2021/5462633
- 7 Ebner F, et al. Topical use of dexpanthenol in skin disorders. *Am J Clin Dermatol.* 2002;3(6):427–433. doi:10.2165/00128071-200203060-00005
- 8 Proksch E, Nissen HP. Dexpanthenol enhances skin barrier repair. *J Dermatolog Treat.* 2002;13(4):173–178. doi:10.1080/09546630212345674
- 9 Tanno O, et al. Nicotinamide increases biosynthesis of ceramides and other stratum corneum lipids. *Br J Dermatol.* 2000;143(3):524–531. doi:10.1111/j.1365-2133.2000.03705.x
- 10 Bukhari SNA, et al. Hyaluronic acid, a promising skin rejuvenating biomedicine. *Int J Biol Macromol.* 2018;120:1682–1695. doi:10.1016/j.ijbiomac.2018.09.188
- 11 Wang R, et al. The pivotal role of Bifida Ferment Lysate on reinforcing the skin barrier function (in vitro). *J Cosmet Dermatol.* 2023;22(12):3427–3435. doi:10.1111/jocd.15831
- 12 Guéniche A, et al. Bifidobacterium longum lysate, a new ingredient for reactive skin. *Exp Dermatol.* 2010;19(8):e1–e8. doi:10.1111/j.1600-0625.2009.00932.x
- 13 Sukakul T, et al. Contact allergy to oxidized linalool and oxidized limonene. *Contact Dermatitis.* 2022;86(1):15–24. doi:10.1111/cod.13980
- 14 Akahane K, et al. Pseudo-ceramide improves skin barrier function and TEWL (RCT). *J Cosmet Dermatol.* 2024. doi:10.1111/jocd.16655

Авторские права и условия использования

Материалы данного гайда являются интеллектуальной собственностью автора и охраняются законодательством об авторском праве на территории Российской Федерации, стран СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. Любое полное или частичное копирование, распространение, продажа, передача третьим лицам, публикация в открытом доступе, использование текста, схем, рекомендаций и иных материалов гайда без письменного согласия правообладателя запрещены. Приобретение гайда даёт право только на личное ознакомление и индивидуальное использование. Передача файла другим лицам, размещение в чатах, социальных сетях, на сайтах, маркетплейсах, в закрытых клубах и любых иных ресурсах не допускается. Нарушение исключительных прав может повлечь ответственность по статьям 1252, 1259 и 1301 Гражданского кодекса РФ, включая взыскание компенсации от 10 000 до 5 000 000 рублей либо в ином размере, определяемом судом.

Дисклеймер. Информация в гайде носит образовательный характер и не заменяет очной консультации специалиста. Подбор ухода и активных средств выполняется индивидуально с учётом состояния кожи. Составы средств приведены по официальным открытым источникам (INCI) на момент подготовки материала и могут изменяться производителем – перед применением сверяйтесь с актуальным составом на упаковке. Названия брендов и продуктов используются исключительно в информационно-справочных целях. * Требуется консультация специалиста.



@doctor_bagdasarova