POSTA
MAGAZINE

**Красота**

# #PostaBeautyGuide: лучшие средства с SPF — макияж, уход и специальные продукты для лица и тела

**29 апреля 2021**

**Ольга Ращупкина**
**lifestyle и beauty-редактор**

**Переди длинные майские: кто-то поедет в солнечные страны, кто-то — на дачу, а кто-то останется в городе. Что объединяет этих людей? Необходимость использовать солнцезащитные средства. Да, даже, когда вы сидите дома, ультрафиолет проникает через стекло и делает свое черное дело. Теперь уже и неспециалисты знают, что солнце —**

**главная причина фотостарения, а в чрезмерных дозах провоцирует меланому. Так какие же средства выбрать и как их использовать, чтобы защититься от солнечной угрозы? Мы собрали много классных средств с SPF для лица и тела до и после загара, средств для макияжа лица с санскрином и даже специальные продукты в форме стиков. В подготовке материала помогала наш постоянный эксперт —** Елена Гольцова, врач-косметолог, главный врач GG Beauty, к.м.н., международный тренер-эксперт по инъекционным методам и автор более 50 научных публикаций.

**Фактор защиты от солнца (SPF) показывает, насколько надежно данное средство защищает кожу. Говоря проще, после нанесения средства с SPF 20 кожа покраснеет в 20 раз медленнее, чем без него. По данным Американской академии дерматологии, санскрин с отметкой SPF 30 блокирует порядка 97 % ультрафиолетового излучения: чем выше цифра, тем надежнее защита. При этом** на 100% не защищает ни одно средство**, поэтому под прямыми солнечными лучами находиться не рекомендуется, а если этого не избежать, надо применять дополнительные средства защиты — шляпу с широкими полями, зонт.**

## И очень важно обновлять SPF-защиту примерно каждые два часа из расчета треть чайной ложки средства на лицо и по чайной ложке на каждую часть тела.

Защита от UVB-лучей (вызывают ожоги, развитие онкологии) выражается в индексе SPF (Sun Protection Factor). **Он показывает, во сколько МЭД (минимальная эритемная доза — доза облучения, вызывающая минимальное видимое глазом покраснение, которое развивается через определенный промежуток времени после облучения, обычно 24 часа) защищенной кожи превышает МЭД незащищенной. Время появления эритемы зависит от фототипа — это индивидуально.** Что касается защиты от UVA-лучей (провоцируют фотостарение, появление пигментных пятен), то не существует единого стандарта маркировки. Лучшее решение — использовать средства с SPF и защитой от UVA-лучей.

## В санскринах используют химические и физические фильтры. Первые (мекзорил, гомосалат, авобензон и др.) поглощают опасное излучение, нейтрализуют его. Вторые (оксид цинка, диоксид титана) — подобно зеркалу, отражают ультрафиолет.

**Читаем этикетку правильно**

***SPF 15* — блокирует *93%* лучей, *SPF 30* — *97%* лучей, *SPF 50* — уже *98%* лучей. Надпись *Broad Spectrum* уведомляет о защите от широкого спектра излучения. PA*+(+++)* — маркировка защиты от *UVA*-лучей, принятая в Азии. Например, PA+ равен 2.**

**Елена Гольцова напоминает: защищая кожу от УФ-излучения, можно**

**продлить ее молодость. И хотя, по данным многочисленных исследований, ультрафиолет не так мощно разрушает клетки, как ионизирующая радиация, он** может повреждать ДНК, способствует развитию морщин, солнечного эластоза (повреждение эластиновых волокон кожи), сухости и расширения поверхностных сосудов, вызывает пигментные пятна, плюс создает риск новообразований. **«УФ-фильтры сейчас есть в дневных кремах, в декоративной косметике и в средствах по уходу за волосами, так что для жизни в городе их хватит. Индивидуально подобрать нужный уровень SPF-защиты поможет врач-косметолог, исходя из вашего фототипа, типа кожи, образа жизни и даже возможного приема тех или иных медикаментов», — рассказывает Елена.**

**В автомобиле, в домашнем офисе, если вы находитесь возле окна на солнце, необходимо использовать средства с защитой от UVA-лучей, для которых стекло — не помеха, а также с защитой от UVB-лучей с маркировкой SPF 20. Если планируете загородные поездки, долгое пребывание на солнце, ваш вариант — средства с фактором защиты с SPF от 30 и защитой от UVA-лучей!**

**Личный опыт Елены Гольцовой:**

**«Я использую разные средства в зависимости от того, где нахожусь. В городе — тональное средство/пудру с защитой, а на каникулах под**

**ярким солнцем — „Умный тон“ от ZO Skin Health с SPF50 и защитой от UVA-лучей. Он „подстраивается“ под кожу и дает красивый ровный оттенок. А еще — легкий крем SPF 50+ с UVA-защитой от SkinCeuticals. Это средства, проверенные многолетним использованием. Очень важно наносить защиту правильно: равномерно, тонким слоем, усердствовать — сильно втирать — не нужно. Санскрин обновляйте каждый два часа. Также рекомендую прием натуральных каротиноидов (морковный сок и другие оранжевые овощи и фрукты) в разумных количествах и специальных БАДов с ними в составе».**

---

# Средства для лица с SPF

---

**Какие санскрины выбрать для города и пляжа? Рассказываем о наших любимчиках.** Защитная вуаль SPF 50 с клеточным комплексом и легкой текстурой от La Prairie **спасает от UVB- и UVA-лучей и свободных радикалов, питает и увлажняет.** Солнцезащитный крем SPF 30 с минеральным фильтром и запатентованным концентратом от Omorovicza **содержит гиалуронку, яблочный пектин и масло абрикосовых косточек, поэтому увлажняет и повышает эластичность кожи. В составе** Peptide Rich Defense с SPF 50, Cosmedix — **смесь насыщенных пептидов и аминокислот для предотвращения признаков старения.** Крем для лица Ultratime Anti-Pollution Defense Care SPF 30, Annayake **как невидимый щит спасает от ультрафиолета и загрязненного воздуха. В составе экстракт липы, противодействующий свободным радикалам.** Крем Protect Cellular SPF 30, Doctor Babor **защищает от UVA- и UVB-лучей, HEV-излучения и матирует.**

**Защитная вуаль для лица Cellular Swiss UV Protection Veil SPF 50, La Prairie**

Мультизащитный UV-гель для лица Perfectionist Pro Multi-Defense Aqua UV Gel SPF 50, Estée Lauder **с экстрактом тигровой лилии поддерживает упругость кожи.** Новый антиэйдж-крем Anthelios SPF 50/PPD 19, La Roche-Posay **спасает от ультрафиолета и корректирует признаки преждевременного старения — морщины и пигментные пятна. Секрет успеха — в инновационной технологии CELLOX-B3 TECH на основе запатентованного фильтра Mexoryl XL, усиленной антиоксидантными свойствами термальной воды La Roche-Posay, витаминами B3 и E. Отлично защищает от солнца и** эссенция с лактобактериями (пробиотиками) SPF 50+, Aronyx**. Легко наносится, быстро впитывается, а мадекассосид и экстракт центеллы азиатской в составе снимают раздражение. Крем-гель** Tangerine Bright + Moist Jelly Sunblock SPF 40 — PA++, Qyoqyo **защищает от SPF, интенсивно увлажняет, придает сияние и контролирует выработку себума.**

---

# Средства с тоном и SPF

Тональный флюид с невесомой текстурой The Radiant SkinTint SPF 30, La Mer **защищает от солнечных лучей, выравнивает тон кожи, придавая ей сияние. Сокращает мелкие морщины и делает кожу упругой, увлажненной.** Orchidee Imperiale SPF 50 — PA +++, Guerlain — **средство для яркости и совершенства кожи лица. Текстура легкая, тающая, поры не забивает. В** увлажняющем BB-креме Soleil Bronzer SPF 50, Lancome — **новая комбинация фильтров для защиты от UVA, он сохраняет цвет загара и предотвращает появление темных пятен. В составе масла арганы, шиповника и монои. Приятный бонус от использования** крема Dior Bronze Beautifying Protective Creme Sublime Glow SPF 50 — **сияние кожи, комплекс Tan Beautifier* обеспечивает красивый загар, а аромат полинезийских цветов — просто бомба!**

**Тонирующий флюид для придания сияния коже The Radiant SkinTint SPF 30, La Mer**

Средство 3-в-1 от Darphin **можно наносить даже на кожу в зоне глаз, использовать как сияющую базу под мейк. Минеральные фильтры нейтрализуют воздействие УФ-лучей спектра A и B, протеин пшеницы защищает от загрязнений.** Тональный кушон Dear Dahlia **тоже защищает от солнца и дает стойкое покрытие с полуматовым финишем. В основе формулы натуральные ингредиенты и экстракт георгина для ровного тона.** Совершенствующий флюид Flash Nude SPF 30, Filorga **тонирует и защищает. Гиалуроновая кислота в комбинации с экстрактом горца делает кожу гладкой, сияющей, пептидный комплекс выравнивает микрорельеф, а гексилрезорцин сокращает пигментные пятна.** Основа для лица Prep + Prime Face Protect Lotion SPF 50, MAC **с эффектом сияния — насыщенный антиоксидантами лосьон. Моментально впитывается, защищает, выравнивает кожу.** Солнцезащитный флюид Photoderm SPF 50+, Bioderma — **новинка с минеральными фильтрами и технологией жидкой матирующей пудры. Идеально ложится и дает противовоспалительный эффект.**

# Солнцезащитные стики

**Специальные средства в форме стиков не занимают много места в сумочке и отлично справляются с поставленными задачами.** Солнцезащитный карандаш для чувствительных участков лица Clarins Sun Care **спасает от УФ-лучей и свободных радикалов, легкая прозрачная текстура дает незаметное бархатистое покрытие. Экстракт платана защищает от фотостарения.** Крем-стик для чувствительной кожи Clinique **не содержит жира и не забивает поры, защищает и ухаживает благодаря эфирам жожоба.**

**Солнцезащитный карандаш для чувствительных участков лица Stick Solaire Invisible SPF 50, Clarins Sun Care**

Clear Suncare Stick SPF 50 +, Shiseido **можно наносить даже на макияж, буквально на ходу. Прозрачный, легко распределяется, руки не пачкает.** Карандаш для чувствительных зон Academie **еще и ухаживает за кожей за счет масла ши и производной витамина Е.** Стик для

чувствительных зон Anthelios XL Stick SPF 50+, La Roche-Posay **с инновационной системой УФ-фильтров Mexoplex и экстрактом Сенны Алаты дает усиленную защиту от UVA/UVB-лучей и содержит термальную воду La Roche-Posay, богатую природным антиоксидантом селеном.** Стик I'm derma relief sunstick SPF 50+ PA++++, Suntique дополнительно увлажнит и успокоит даже самую чувствительную кожу. **Секрет в составе — мадекассосид, Центелла Азиатская, экстракт листьев Алоэ Вера и три типа гиалуроновой кислоты.**

---

# Средства для тела с SPF

---

**Наносить солнцезащитные средства на открытые участки тела имеет смысл даже в городе. Формат — на ваше усмотрение, оптимальная степень защиты — от SPF 20.** Лосьон с маслом помадного дерева Roucou SPF 30, Ligne St Barth **стимулирует образование меланина в коже в качестве защиты, масла сладкого миндаля и календулы дополнительно ухаживают.** Мист Sports Invisible Protective Mist SPF 50, Shiseido — **новинка сезона. Невидимый и нелипкий мист идеально подходит для занятий спортом и активного отдыха на открытом воздухе, охлаждает и освежает во время нанесения.** Молочко для лица и тела Thalion **с запатентованным морским активным ингредиентом Cell Guard HSP защищает от УФ-лучей, обезвоживания, оксидативного стресса. В составе — активатор (ускоритель) загара.**

Солнцезащитное молочко для лица и тела с высокой защитой Face & Body Sun Lotion High Protection SPF50, Thalion

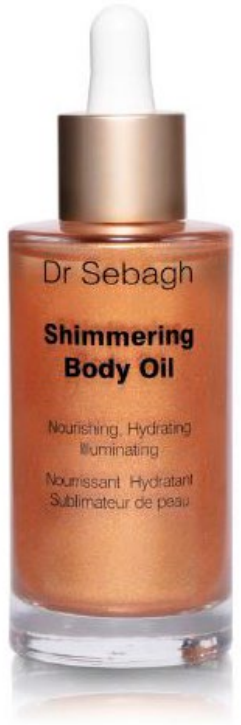
3 / 9

Антивозрастное солнцезащитное молочко для тела Thalgo **содержит запатентованный комплекс морских антиэйдж-экстрактов: SUN'YTOL® борется со свободными радикалами, защищает и восстанавливает ДНК, астаксантин из микроводоросли Haematococcus pluvialis сохраняет молодость клеток. Благодаря легкой двухфазной формуле** лосьон-спрей для тела Sun Care Water Mist SPF 50+, Clarins **моментально впитывается, создавая нелипкое, нежирное и неощущаемое на коже покрытие с надежной защитой. В** солнцезащитном лосьоне для лица и тела Activated Sun Protector, Kiehl's — **улучшенная система солнечных фильтров и витамин Е. Защищает, помогает удерживать влагу в коже.** Спрей-вуаль Sun Secure SPF 50+, SVR подходит для самой чувствительной кожи, которую надежно **защитит формула с Integral Secure Technology. Она обеспечивает физическую защиту на поверхности кожи и биологическое действие на уровне клеток. Формула** солнцезащитного крема для лица и тела Nu Skin **содержит белки теплового шока — уникальную технологию, повышающую способность кожи защищаться от жары и стресса, вызванного ультрафиолетом. Экстракт перечной**

**мяты предотвращает раздражение.** Солнцезащитный двухфазный спрей Ideal Soleil с антиоксидантами SPF 30, Vichy **обладает приятным ароматом, знакомым любителям гаммы Idéalia. В составе полифенолы черники — мощный природный антиоксидант — и минерализирующая термальная вода VICHY с восстанавливающими, укрепляющими и защитными свойствами.**

# Средства после солнца

**Уход за кожей после загара — особая история, наполненная удовольствием. Если не пропускать этот этап солнечного ухода, кожа всегда будет мягкой, а загар продержится дольше.** Мерцающее увлажняющее масло Dr Sebagh **не просто восстанавливает защитный барьер кожи и питает, но и обладает лифтинг-эффектом, придает коже сияние. Успокаивающее молочко** SOS After Sun, Institut Esthederm Suncare **снимает ощущения жара и покалывания, минимизирует покраснения. Клеточная вода восстановит pH кожи, гипотаурин, карнозин и лимонная кислота защитят от свободных радикалов.** Восстанавливающий бальзам After Sun Sensitive, Lancaster **— находка для чувствительной кожи. Состав натуральный на 96%, текстура освежающая, успокаивающая, нелипкая — мгновенно снимает ощущения жжения или стянутости.**




**Мерцающее увлажняющее масло Shimmering Body Oil, Dr Sebagh**

Лосьон Caudalie, продлевающий загар до 2-х недель**, содержит питательное масло кокоса, успокаивающую виноградную воду и увлажняющий экстракт Алоэ Вера. Знает свое дело и кружит голову нотами кокосовой воды и монои.** Ароматический крем-масло для тела Eden Breeze, THANN **буквально тает на коже. Масло макадамии предупреждает появление признаков увядания и смягчает кожу, образуя тонкую дышащую пленку, розовая вода успокаивает, эфирные масла дамасской розы и жасмина поднимают настроение.** Гель с ароматом кокоса Sunny, Payot **продлит загар и охладит разгоряченную солнцем кожу. SUBLIME TAN на основе экстракта шиповника, масла кокоса и облепихи нейтрализует свободные радикалы.** Молочко после солнца Photoderm, Bioderma **спасает клетки кожи от ультрафиолета на биологическом уровне (патент BioProtection), аллантоин и Гинкго Билоба успокаивают кожу.** Молочко «Органическая сибирская облепиха и сиверсия ледяная», Natura Siberica **освежает уже одним названием! Алоэ и арктический подорожник успокаивают, облепиха предотвращает преждевременное старение, сиверсия ледяная снимает красноту.**

Детали:
**Продукты из нашего обзора можно приобрести в онлайн- и офлайн-магазинах брендов, в салонах красоты и парфюмерно-косметических сетях.**

**#Babor #Darphin #Dior #Estée Lauder #Filorga #GG beauty #Guerlain #La Roche-Posay #Lancome #Елена Гольцова #защита от солнца #красота #средства с SPF**

**29 апреля 2021**

**Ольга Ращупкина для раздела Красота**

Подпишитесь на Posta-Magazine
**Получайте еженедельный дайджест каждый четверг на ваш e-mail адрес**

**example@email.com**