

Capitolul 1: Rutina Zilnică pe Tipuri de Piele

Înainte de orice rețetă DIY, e important să ai o rutină de bază. Patru pași: **curăță**, **tonifică**, **tratează**, **hidratează**. Aceeași rutină funcționează la toate tipurile de piele — diferă doar produsele.

Rutina Universală: 4 Pași

Pasul 1 — Curățare

Dimineța și seara. Niciodată nu te culca cu machiajul pe față. Demachierea de seară e mai importantă decât crema scumpă pe care o aplici după.

Pasul 2 — Tonifiere

Tonicul reechilibrează pH-ul pielii după curățare și pregătește pielea să absoarbă produsele care urmează. Aplică pe un tampon de bumbac sau direct cu palmele bătând ușor.

Pasul 3 — Tratament țintit

Aici intră serul, contur de ochi, produse pentru probleme specifice (acnee, pete, riduri). Aplică pe piele ușor umedă, pe un strat subțire.

Pasul 4 — Hidratare și protecție

Crema hidratantă seara, crema hidratantă cu **SPF 30+** **dimineța**. Soarele e cauza principală a îmbătrânirii premature a pielii. Mai mult decât genetica, mai mult decât stresul.

Rutina pentru Pielea Grasă

Caracteristici: pori vizibili, luciu pe zona T, predispoziție la coșuri, machiajul „dispare” în câteva ore.

Dimineța:

1. Spală fața cu **gel cu acid salicilic 0,5–2%** (curăță porii fără să usuce)
2. Tonic cu **niacinamidă 5%** (reglează sebumul, restrânge porii)
3. Ser ușor cu **acid hialuronic** (hidratează fără să fie gras)

4. Cremă hidratantă cu textură fluidă, mat, cu **SPF 30+**

Seara:

1. Demachiere în două etape: ulei de jojoba sau apă micelară, apoi gel cu acid salicilic
2. Tonic cu **acid salicilic 2%** sau **AHA 5%** (de 2-3 ori pe săptămână, nu zilnic)
3. Ser cu **niacinamidă** sau **retinol 0,3%** (retinolul, gradat, pentru piele 25+)
4. Cremă fluidă cu textură non-comedogenică

SFAT PRACTIC: Pielea grasă **nu** trebuie deshidratată. Cele mai multe femei cu ten gras se spală excesiv și folosesc produse alcoolice — rezultatul e o piele care produce și mai mult sebum, ca răspuns la deshidratare. Hidratează zilnic, dar cu texturi ușoare.

Rutina pentru Pielea Uscată

Caracteristici: senzație de strângere după spălat, fulgi fini, riduri vizibile mai devreme, machiajul „se așază” în pliuri.

Dimineața:

1. Curățare blândă cu **lapte demachiant** sau ulei (nu gel spumant)
2. Tonic hidratant fără alcool, cu **glicerină** sau **panthenol**
3. Ser cu **acid hialuronic** sau **squalane**
4. Cremă bogată cu **unt de shea, ceramide, SPF 30+**

Seara:

1. Demachiere cu ulei (jojoba, măslina ușoare, migdale)
2. Tonic hidratant
3. Ser cu **niacinamidă** sau **retinol 0,3%** (gradat)
4. Cremă bogată de noapte cu **squalane, unt de cacao** sau **uleiuri vegetale**

Rutina pentru Pielea Mixtă

Caracteristici: zona T grasă, obrații uscați sau normali. Cea mai comună combinație.

Dimineața:

1. Gel blând cu pH echilibrat (nu agresiv)

2. Tonic cu **niacinamidă** (potrivit ambelor zone)
3. Ser ușor cu **acid hialuronic**
4. Cremă fluidă cu **SPF 30+**

Seara:

1. Demachiere blândă în două etape (ulei + gel)
2. Tonic cu acid (BHA pe zona T, evită obraji) — 2x/săptămână
3. Ser de noapte cu **niacinamidă** sau **vitamina C**
4. Cremă de noapte fluidă pe zona T, mai bogată pe obraji

Rutina pentru Pielea Sensibilă

Caracteristici: înroșește ușor, apar mâncărimi sau usturime la produse noi, vase capilare vizibile (cuperoză), se irită des.

Dimineața:

1. Curățare cu **apă termală** sau lapte demachiant fără parfum
2. Tonic foarte blând cu **apă de trandafiri** sau **apă de mușețel**
3. Ser cu **panthenol** sau **centella asiatica** (calmant)
4. Cremă fără parfum, cu **ceramide**, **SPF mineral 30+** (zinc, dioxid de titan)

Seara:

1. Demachiere cu lapte sau ulei foarte blând
2. Tonic calmant
3. Ser cu **niacinamidă** sau **bisabolol**
4. Cremă bogată calmantă (fără retinol în primele luni de rutină)

ATENȚIE: Pielea sensibilă reacționează la combinații de active. **Nu folosi în aceeași seară** retinol + acid + vitamina C. Alternează: o zi vitamina C dimineața, o seară retinol. Niciodată simultan, niciodată pe piele iritată.

Frecvența produselor — tabel rapid

Produs activ	Frecvență recomandată	Tip de piele
Acid salicilic (BHA)	2-4x/săptămână	Grasă, mixtă, acneică

Produs activ	Frecvență recomandată	Tip de piele
Acid glicolic (AHA)	1-3x/săptămână	Mature, cu pete
Acid lactic (AHA blând)	2-4x/săptămână	Uscată, sensibilă
Retinol 0,3%	2-3x/săptămână, gradat	Toate (de la 25+)
Vitamina C 10-20%	Zilnic, dimineața	Toate
Niacinamidă 5-10%	Zilnic	Toate
Acid hialuronic	Zilnic, de 2 ori/zi	Toate
Ulei de argan	Zilnic, seara	Uscată, normală