



# Что будет, если не смывать макияж на ночь

## Введение

Кожа восстанавливается ночью: оставшийся макияж мешает дыханию, усиливает оксидативный стресс и забивает поры. Ниже — последствия и правильный вечерний алгоритм, который занимает 3-5 минут.

## Нежелательные последствия

- Воспаления и забитые поры: пигменты/масла смешиваются с кожным салом и пылью.
- Раздражение глаз и ломкость ресниц из-за туши/лайнера.
- Сухость/шелушение: испарение влаги под слоем пигментов.
- Тусклый тон и преждевременные морщины — хронический оксидативный стресс.

## Быстрый алгоритм снятия макияжа

- Двухэтапно: масло/бальзам — растворить косметику; гель/пенка — смыть остатки.
- Глаза — отдельное средство и ватные диски, без трения.
- Тоник/эрис: восстановить pH; затем сыворотка/крем по типу кожи.

## Лайфхаки для «лентяйского» вечера

- Тревел-набор у кровати: мицеллярка + диски + крем — лучше, чем ничего.
- Салфетки — только как исключение и обязательно умыться утром.
- Поставьте напоминание/привязку к рутине: чистка зубов = снятие макияжа.