

Koreansk hudvård på 5 steg

Allt du behöver för att börja — utan tio steg, utan mirakelspråk. Research-satta produktval och ordningen som gör att de fungerar.

1

Rengöring

En mild rengöring med lågt pH tar bort smuts utan att strippa barriären — det vanligaste nybörjarmisstaget är att tvätta för hårt.

VÅRT VAL: **COSRX LOW PH GOOD MORNING GEL CLEANSER** · CA 120-180 KR

2

Toner

Ett första tunt fuktlager som förbereder huden. Valfritt steg — men det gör resten av rutinen jämnare.

VÅRT VAL: **ROUND LAB 1025 DOKDO TONER** · CA 180-260 KR

3

Serum

Här bor den aktiva ingrediensen. Niacinamid är den mest väldokumenterade starten: hudton, talg och barriär i samma flaska.

VÅRT VAL: **BEAUTY OF JOSEON GLOW SERUM** · CA 170-250 KR

4

Fuktkräm

Låser in fukten från stegen innan. En lätt gelkräm passar de flesta som första kräm — tyngre krämer kan vänta till vintern.

VÅRT VAL: **BEAUTY OF JOSEON RED BEAN WATER GEL** · CA 180-250 KR

5

Solskydd — varje morgon

Det enda icke förhandlingsbara steget. UV-ljus ligger bakom det mesta av det hudvård försöker rätta till i efterhand.

VÅRT VAL: **BEAUTY OF JOSEON RELIEF SUN SPF50+** · CA 170-230 KR

Ordning, tempo och tre ärliga regler

Morgon

Rengöring (eller bara vatten om huden är torr) → toner → serum → kräm → solskydd. Vänta någon minut innan smink.

Kväll

Rengöring → toner → serum → kräm. Bär du smink eller SPF: börja med en rengöringsolja före det vanliga rengöringssteget (dubbelrening).

Tre regler som spar både hud och pengar

- **Ett nytt steg i taget.** Ge varje produkt några veckor innan du lägger till nästa — annars vet du aldrig vad som fungerar.
- **Patch-testa aktiva ingredienser.** Insidan av underarmen, 24–48 timmar, innan något nytt går upp i ansiktet.
- **Kosmetika är inte medicin.** Resultat varierar med hudtyp, och diagnostiserade hudproblem hör hemma hos läkare — inte i en produktlista.

Budget

Hela kitet: **ca 820–1 170 kr** (ofta under 800 kr vid kampanj).

Minsta möjliga start: steg 1 + 4 + 5 för **runt 500 kr** — fyll på med toner och serum senare.

Nästa steg

När rutinen sitter: gå till **koreanskbeauty.se** — våra rankningar per hudtyp (torr, fet, känslig, aknebenägen) visar exakt vad som är värt att uppgradera först. Alla rankningar sätts på ingrediensanalys och publicerad evidens, aldrig på provision.