УХОД ЗА КОЖЕЙ

Результаты консультации

Номер отчёта
74b0cc1e-29d2-403d-8e8a-bd1ba45808bf

Дата формирования
16.10.2026

> Данные этого отчёта основаны на результатах, предоставленных искусственным интеллектом (ИИ).



01 Консультация

На основе анализа предоставленной фотографии, ваша кожа выглядит нормальной, с легкими признаками обезвоживания и начальными признаками старения, такими как мелкие морщинки вокруг глаз и на лбу. Отмечается здоровый цвет лица и ровный тон. Основные цели ухода: поддержание увлажненности, профилактика дальнейшего старения и защита от внешних факторов.

02 Рекомендации по уходу

Ваша кожа выглядит здоровой, но требует внимания к увлажнению и антивозрастному уходу. Рекомендуется сфокусироваться на поддержании барьерной функции кожи, глубоком увлажнении и защите от свободных радикалов.

Утренняя рутина:

1. Очищение: Используйте мягкое очищающее средство (молочко или пенка) с такими ингредиентами, как Glycerin, Sodium Hyaluronate, Aloe Barbadensis Leaf Juice. Цель: удалить ночные загрязнения, не нарушая естественный барьер кожи. Нанесите небольшое количество на влажную кожу, помассируйте и смойте теплой водой.
2. Тонизирование: Увлажняющий тоник без спирта с такими ингредиентами, как Rosa Damascena Flower Water, Panthenol, Allantoin. Цель: восстановить pH кожи и подготовить ее к дальнейшему уходу. Нанесите на ватный диск и аккуратно протрите лицо.

3. Антиоксидантная сыворотка: Сыворотка с Vitamin C (Ascorbic Acid, Sodium Ascorbyl Phosphate) или Ferulic Acid. Цель: защита от свободных радикалов, выравнивание тона и стимуляция выработки коллагена. Нанесите 2-3 капли на чистую кожу лица и шеи.
4. Увлажнение: Легкий увлажняющий крем с Hyaluronic Acid, Ceramide NP, Squalane. Цель: обеспечить длительное увлажнение и укрепить кожный барьер. Нанесите небольшое количество на лицо и шею легкими массирующими движениями.
5. Защита от солнца: Солнцезащитный крем с SPF 30-50 с Zinc Oxide, Titanium Dioxide. Цель: предотвратить фотостарение и защитить кожу от УФ-излучения. Обильно нанесите на все открытые участки кожи за 15-20 минут до выхода на улицу.

Вечерняя рутина:

1. Двойное очищение: Сначала используйте гидрофильное масло или бальзам с Caprylic/Capric Triglyceride, Helianthus Annuus Seed Oil. Цель: удалить макияж и солнцезащитные средства. Затем используйте мягкое очищающее средство (как утром). Цель: глубоко очистить поры.
2. Тонизирование: Увлажняющий тоник (как утром).
3. Сыворотка для восстановления/антивозрастная: Сыворотка с Retinol (вводите постепенно, начиная с низкой концентрации 0.2-0.5%), Peptides (Palmitoyl Tripeptide-1, Palmitoyl Tetrapeptide-7) или Niacinamide. Цель: стимулировать обновление клеток, уменьшить морщины и улучшить эластичность кожи. Нанесите 2-3 капли на лицо, избегая области вокруг глаз, если используете ретинол.
4. Увлажнение: Более питательный ночной крем с Butyrospermum Parkii Butter, Argania Spinosa Kernel Oil, Cholesterol. Цель: интенсивное питание и восстановление кожи в течение ночи. Нанесите на лицо и шею.
5. Уход за областью вокруг глаз: Крем для век с Caffeine, Tocopherol, Ubiquinone. Цель: уменьшить мелкие морщинки и отечность. Нанесите небольшое количество безымянным пальцем легкими похлопывающими движениями.

Дополнительный уход (1-2 раза в неделю):

1. Отшелушивание: Мягкий энзимный пилинг с Papain, Bromelain или AHA-кислоты (Lactic Acid, Mandelic Acid) в низкой концентрации (5-10%). Цель: удалить омертвевшие клетки, улучшить текстуру кожи и стимулировать обновление. Нанесите на чистую сухую кожу, оставьте на указанное время, затем смойте.
2. Маска: Увлажняющая или питательная маска с Hyaluronic Acid, Ceramide NP, Kaolin (если есть склонность к жирности в Т-зоне). Цель: дополнительное увлажнение, питание или очищение. Нанесите на чистую кожу на 10-15 минут, затем смойте.

Важные соображения:

- Вводите новые активные ингредиенты (особенно ретинол) постепенно, начиная с 1-2 раз в неделю, чтобы избежать раздражения.

- Всегда используйте солнцезащитный крем, особенно при использовании ретинола или кислот.
- Следите за реакцией кожи на новые продукты и корректируйте уход при необходимости.
- Пейте достаточно воды и придерживайтесь сбалансированного питания для поддержания здоровья кожи изнутри.

03 Ориентир по ингредиентам

Названия и уточнения воспроизведены из ответа сервиса. Это не универсальный перечень безопасных или опасных компонентов.

Рекомендованы в консультации 31

01	Glycerin	02	Sodium Hyaluronate
03	Aloe Barbadensis Leaf Juice	04	Rosa Damascena Flower Water
05	Panthenol	06	Allantoin
07	Ascorbic Acid	08	Sodium Ascorbyl Phosphate
09	Ferulic Acid	10	Hyaluronic Acid
11	Ceramide NP	12	Squalane
13	Zinc Oxide	14	Titanium Dioxide
15	Caprylic/Capric Triglyceride	16	Helianthus Annuus Seed Oil
17	Retinol	18	Palmitoyl Tripeptide-1
19	Palmitoyl Tetrapeptide-7	20	Niacinamide
21	Butyrospermum Parkii Butter	22	Argania Spinosa Kernel Oil
23	Cholesterol	24	Caffeine
25	Tocopherol	26	Ubiquinone
27	Papain	28	Bromelain
29	Lactic Acid	30	Mandelic Acid
31	Kaolin		

Предостережения из консультации 4

01	Alcohol Denat.
02	Parfum (в высоких концентрациях)
03	Sodium Lauryl Sulfate
04	Synthetic Dyes

Заметки

Средства, вопросы и собственные наблюдения

Данные этого отчёта основаны на результатах, предоставленных искусственным интеллектом (ИИ).