ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Результати консультації

Номер звіту
91faabee-9a80-4ede-8b76-3a2db336e839

Дата формування
15.10.2026

> Дані цього звіту базуються на результатах, наданих штучним інтелектом (ШІ).



01 Консультація

На фото видно шкіру з нормальним типом, що має ознаки легкого зневоднення та перші ознаки вікових змін, зокрема дрібні зморшки навколо очей та на лобі. Колір обличчя рівний, пори не розширені. Присутній здоровий рум'янець, що свідчить про нормальний кровообіг. Загальний стан шкіри виглядає доглянутим, але потребує підтримки гідратації та профілактики подальших вікових змін.

02 Рекомендації щодо догляду

Ваша шкіра виглядає здоровою, але потребує додаткового зволоження та захисту для підтримки молодості та пружності. Рекомендується зосередитися на інтенсивному зволоженні, антиоксидантному захисті та стимуляції вироблення колагену.

Ранковий догляд:

1. Очищення: Використовуйте м'який очищувальний засіб (гель або молочко) з pH, близьким до pH шкіри. Наприклад, засоби з Glycerin, Sodium Hyaluronate. Мета: видалити забруднення, не порушуючи захисний бар'єр шкіри. Нанесіть невелику кількість на вологу шкіру, помасажуйте та змийте теплою водою.
2. Тонізація: Застосуйте зволожуючий тонік без спирту. Наприклад, з Rosa Damascena Flower Water, Panthenol. Мета: відновити pH шкіри та підготувати її до подальших етапів догляду. Нанесіть на ватний диск і протріть обличчя.

3. Сироватка: Використовуйте сироватку з антиоксидантами та зволожуючими компонентами. Наприклад, з Ascorbic Acid, Ferulic Acid, Tocopherol, Sodium Hyaluronate. Мета: захист від вільних радикалів, зволоження та освітлення. Нанесіть 2-3 краплі на обличчя та шию, дайте вбратися.

4. Зволоження: Легкий зволожуючий крем. Наприклад, з Ceramide NP, Squalane, Niacinamide. Мета: забезпечити тривале зволоження та зміцнити бар'єрну функцію шкіри. Нанесіть невелику кількість на обличчя та шию.

5. Захист від сонця: Сонцезахисний крем з SPF 30-50. Наприклад, з Zinc Oxide, Titanium Dioxide або органічними фільтрами. Мета: запобігти фотостарінню та пігментації. Нанесіть достатню кількість як останній крок ранкового догляду.

Вечірній догляд:

1. Демакіяж та очищення: Використовуйте гідрофільну олію або міцелярну воду для зняття макіяжу, потім м'який очищувальний засіб. Наприклад, з Caprylic/Capric Triglyceride (для олії), Poloxamer 184 (для міцелярної води), потім очищувальний засіб з Glycerin. Мета: ретельне очищення шкіри від макіяжу та забруднень.

2. Тонізація: Зволожуючий тонік без спирту. Наприклад, з Aloe Barbadensis Leaf Juice, Allantoin. Мета: заспокоїти шкіру та відновити pH.

3. Сироватка: Сироватка з ретинолом (починаючи з низьких концентрацій 0.1-0.3%) або пептидами. Наприклад, з Retinyl Palmitate (для початківців), Palmitoyl Tripeptide-1. Мета: стимуляція оновлення клітин, зменшення зморшок. Використовувати 2-3 рази на тиждень, поступово збільшуючи частоту. У дні без ретинолу можна використовувати сироватку з Sodium Hyaluronate або Niacinamide.

4. Зволоження: Живильний нічний крем. Наприклад, з Butyrospermum Parkii Butter, Argania Spinosa Kernel Oil, Cholesterol. Мета: інтенсивне відновлення та живлення шкіри протягом ночі. Нанесіть на обличчя та шию.

Додатковий догляд (1-2 рази на тиждень):

1. Ексфоліація: М'який ензимний пілінг або пілінг з низькою концентрацією AHA-кислот (наприклад, Lactic Acid 5-10%). Мета: видалення відмерлих клітин, покращення текстури шкіри. Нанесіть на очищену шкіру, залиште на час, вказаний в інструкції, потім змийте.

2. Маска: Зволожуюча або живильна маска. Наприклад, з Hyaluronic Acid, Collagen, Ceramide NP. Мета: інтенсивне зволоження, живлення та заспокоєння шкіри. Нанесіть на очищену шкіру на 15-20 хвилин, потім змийте або вмасуйте залишки.

Важливі міркування:

- Послідовність: Завжди дотримуйтесь послідовності нанесення продуктів від найлегшої текстури до найщільнішої.

- Тестування: Перед використанням нового продукту проведіть тест на невеликій ділянці шкіри, щоб уникнути алергічних реакцій.
- Гідратація: Пийте достатньо води протягом дня для підтримки гідратації шкіри зсередини.
- Захист від сонця: Використовуйте сонцезахисний крем щодня, незалежно від погоди.
- Індивідуальність: Слухайте свою шкіру та коригуйте догляд відповідно до її потреб та реакцій.

INCI / ДОВІДКОВИЙ ПЕРЕЛІК

03 Орієнтир за інгредієнтами

Назви та уточнення відтворено з відповіді сервісу. Це не універсальний перелік безпечних або небезпечних компонентів.

Рекомендовані в консультації 24

01	Glycerin	02	Sodium Hyaluronate
03	Rosa Damascena Flower Water	04	Panthenol
05	Ascorbic Acid	06	Ferulic Acid
07	Tocopherol	08	Ceramide NP
09	Squalane	10	Niacinamide
11	Zinc Oxide	12	Titanium Dioxide
13	Caprylic/Capric Triglyceride	14	Poloxamer 184
15	Aloe Barbadensis Leaf Juice	16	Allantoin
17	Retinyl Palmitate	18	Palmitoyl Tripeptide-1
19	Butyrospermum Parkii Butter	20	Argania Spinosa Kernel Oil
21	Cholesterol	22	Lactic Acid
23	Collagen	24	Hyaluronic Acid

Застереження з консультації 4

01	Alcohol Denat.
02	Parfum (у великих кількостях)
03	Sodium Lauryl Sulfate
04	Synthetic Dyes

Нотатки

Засоби, запитання та власні спостереження

Дані цього звіту базуються на результатах, наданих штучним інтелектом (ШІ).