

DermaPlan

Indywidualny Program Pielęgnacji Skóry

Przygotowano dla: Anna Kowalska

Email: anna@example.com

Data raportu: 27 lutego 2026

Profil Twojej skóry

TYP SKÓRY

Mieszana

STAN OGÓLNY

Drobne problemy

Zidentyfikowane problemy:

- Bariera hydrolipidowa
- Przebarwienia
- Nadmiar sebum

Bez problemów:

- ✓ Starzenie się skóry
- ✓ Suchość
- ✓ Zaczerwienienia
- ✓ Wrażliwość
- ✓ Mikrobiom
- ✓ Skóra głowy
- ✓ Ciało

Styl życia:

Stosowanie SPF: Tylko latem
Dieta: Umiarkowana
Cięża/laktacja: Nie

Ocena stanu skóry

Bariera hydrolipidowa — osłabiona

Twoja skóra wykazuje objawy osłabionej bariery ochronnej — uczucie ściągnięcia po oczyszczaniu wskazuje na utratę lipidów naskórkowych. Priorytetem jest odbudowa bariery za pomocą ceramidów i emolientów, zanim włączysz silniejsze składniki aktywne.

Przebarwienia — widoczne

Nierówny koloryt skóry i widoczne przebarwienia wymagają składników rozjaśniających (witamina C, niacynamid) oraz codziennej ochrony SPF. Bez konsekwentnego filtra każde leczenie przebarwień będzie nieskuteczne.

Nadmiar sebum — strefa T

Nadmierne wydzielanie sebum w strefie T jest typowe dla skóry mieszanej. Kluczem jest regulacja produkcji łoju za pomocą niacynamidu, bez nadmiernego wysuszania — agresywne oczyszczanie paradoksalnie nasila problem.

Plan pielęgnacji — rutyna dzienna

RANO — Rutyna poranna

1. Oczyszczanie

Delikatny żel myjący bez SLS (pH 5.0–5.5). Nie przecieraj ręcznikiem — delikatnie osusz.

2. Tonik / Esencja

Nawilżający tonik z kwasem hialuronowym na wilgotną skórę.

3. Serum z witaminą C

Serum 10–15% kwas L-askorbinowy — rozjaśnia przebarwienia i chroni przed wolnymi rodnikami.

4. Krem nawilżający

Lekki krem z ceramidami i niacynamidem 5%. Na strefę T cieńszą warstwę.

5. Filtr SPF 50

Filtr szerokowidmowy (UVA+UVB), co najmniej SPF 50. Obowiązkowo codziennie, cały rok.

WIECZÓR — Rutyna wieczorna

1. Podwójne oczyszczanie

Olejek / balsam do demakijażu, następnie żel myjący. Usuwa SPF, makijaż i zanieczyszczenia.

2. Tonik nawilżający

Ten sam tonik co rano — przygotowuje skórę na kolejne warstwy.

3. Serum z niacynamidem

Niacinamid 10% — reguluje sebum, zmniejsza pory, wyrównuje koloryt.

4. Krem z ceramidami

Bogatszy krem odbudowujący barierę. Ceramide NP + cholesterol + kwasy tłuszczowe.

5. Olejek / okluzja (opcjonalnie)

Na suche partie — skwalan lub cienka warstwa wazeliny (slugging) 2x/tydzień.

CO TYDZIEŃ — Zabiegi tygodniowe

Złuszczenie (1–2x /tyg.)

Kwas azelainowy 15% lub kwas migdałowy 10% — łagodne złuszczenie wspierające rozjaśnianie.

Maska nawilżająca (1x /tyg.)

Maska z ceramidami lub kwasem hialuronowym na 15 min. Wzmacnia barierę i nawilża.

Rekomendowane kategorie produktów

Na podstawie Twojego profilu skóry, szukaj produktów zawierających:

- **Ceramidy (NP, AP, EOP)**
Odbudowa bariery hydrolipidowej
- **Niacinamid 5–10%**
Regulacja sebum + rozjaśnianie + wzmocnienie bariery
- **Witamina C 10–15%**
Rozjaśnianie przebarwień + ochrona antyoksydacyjna
- **Kwas hialuronowy**

Nawilżanie wielopoziomowe

- **Kwas azelainowy 15%**
Rozjaśnianie + łagodne złuszczenie
- **Filtr SPF 50 broad-spectrum**
Ochrona przed UV, zapobieganie przebarwieniom

Unikaj:

- × Alkohol denat. (wysusza i osłabia barierę)
- × SLS / SLES (agresywne surfaktanty w żelach myjących)
- × Retinol w wysokim stężeniu (dopóki bariera się nie odbuduje — minimum 4 tygodnie)
- × Złuszczenie mechaniczne (peelingi ziarniste, szczoteczki)

Dodatkowe zalecenia

- Stosuj filtr SPF codziennie, cały rok — nawet w pochmurne dni i zimą. UVA przenika przez chmury i szyby.
- Wprowadzaj nowe produkty pojedynczo, z 2-tygodniowym odstępem. Dzięki temu łatwo zidentyfikujesz ewentualne podrażnienia.
- Nie łącz witaminy C (rano) z kwasami złuszczącymi (wieczór) w jednej rutynie — stosuj je o różnych porach dnia.
- Pij minimum 2 litry wody dziennie. Nawilżanie od wewnątrz wspiera działanie kosmetyków.
- Wyniki pielęgnacji widoczne są po 4–8 tygodniach regularnego stosowania. Bądź cierpliwa!

Chcesz więcej?

Przejdź na plan „Plan Pielęgnacji” i otrzymaj konkretne rekomendacje produktów z nazwami i linkami, szczegółowy program zabiegowy oraz przewodnik po składnikach.

Niniejszy raport ma charakter informacyjny i edukacyjny. Nie stanowi porady medycznej ani dermatologicznej. W razie problemów zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem. © 2026 DermaPlan. Wszelkie prawa zastrzeżone.