



SKINTEGRA
THE RARE MOLECULE

INSIDER VODIČ

Klinički vodič za kombiniranje
aktivne njege kože

Sadržaj insider vodiča

Ključne saznanja koja ćete dobiti istražujući ovaj sadržaj

1

Glavne pogreške

U njezi nesvjesno radimo greške koje nas dovode do nezadovoljavajućih rezultata.

2

Važnost barijere

Barijerna funkcija neophodna je za svaku dobru strategiju njege.

3

Redoslijed i layering

Kako nanosimo proizvode može učiniti rutinu sjajnom ili - beskorisnom. Zato postoje ova pravila.

4

Aktivni sastojci

Od eksfolijacije do retinoida - aktivnice su bitne jer stimuliraju obnovu, ali kako ih koristimo još je važnije.

5

Logika njege

Ujutro je osnova dobre njege kvalitetna hidratacija i SPF, a navečer imamo više prostora za igru. Evo zašto!

6

Specifične brige

Svaka koža prolazi kroz izazove. Individualizirani pristup, objašnjen jednostavnim jezikom.

Uvod

Koža je kompleksan biološki sustav čije zdravlje i izgled ovise o pravilno strukturiranoj i uravnoteženoj njezi.

Nepravilna kombinacija proizvoda, prekomjerna upotreba aktivnih sastojaka i zanemarivanje kožne barijere česti su razlozi iritacija, osjetljivosti i izostanka željenih rezultata.

Ovaj vodič osmišljen je kako bi pružio jasne, stručno utemeljene smjernice za kombiniranje aktivne njege kože, s naglaskom na toleranciju, stabilnost barijere i dugoročnu učinkovitost rutine.

Za jednostavnije snalaženje, vodič sadrži shoppable linkove koji omogućuju izravan pristup preporučenim proizvodima i rutinama.

Njega kože ne mora biti kompleksna — ali mora slijediti logiku.





Razumijevanje **biološke prirode** kože

Njega je danas nezaobilazan dio naše svakodnevnice. Pa ipak, rijetko razumijemo što je zaista korisno za kožu. Najčešći problemi u rutini njege kože povezani su s:

- prekomjernom ekfolijacijom
- nekompatibilnim kombinacijama aktivnih tvari
- ignoriranjem barijerne funkcije
- pogrešnim redoslijedom nanošenja

Rezultat: iritacija, oslabljena barijera, slabiji učinak aktivnih sastojaka.

Optimalna rutina = balans između tretmana i zaštite barijere.

Zašto griješimo?

PRETJERANA EKSFOLIJACIJA

Pretjerana eksfolijacija može dovesti do izražene iritacije kože, oslabiti kožnu barijeru i izazvati neugodu. Ova česta pogreška može rezultirati povećanom osjetljivošću te dugotrajnim negativnim posljedicama za zdravlje kože.

ZANEMARIVANJE BARIJERNE FUNKCIJE

Zanemarivanje funkcije kožne barijere narušava njezinu zaštitnu ulogu. Oslabljena barijera može dovesti do gubitka vlage, iritacije i povećane podložnosti vanjskim agresorima, što negativno utječe na opće stanje kože.

NEKOMPATIBILNI AKTIVNI SASTOJCI

Kombiniranje nekompatibilnih aktivnih sastojaka može izazvati neželjene reakcije, uključujući upalu i smanjenu učinkovitost proizvoda. Razumijevanje kompatibilnosti sastojaka ključno je za očuvanje zdravlja kože i postizanje željenih rezultata.

POGREŠAN SLIJED NANOŠENJA

Nanošenje proizvoda neispravnim redoslijedom može umanjiti njihovu učinkovitost. Razumijevanje slijeda rutine njege ne samo da optimizira rezultate, već pomaže i u smanjenju potencijalne iritacije te poboljšava cjelokupnu rutinu njege kože.

Barijera ima **prioritet** nad tretmanom

Više aktivnih sastojaka ne znači bolje rezultate. Prekomjerna stimulacija često dovodi do barijernog stresa.

Kad se novi aktivni sastojak uvodi u rutinu, potrebno je napraviti tzv. patch test na maloj površini iza uha, do 72 h prije uvođenja u njegu lica.

Kad koža neugodno reagira, preporučujemo neutralnu njegu poput **UNA kreme**.



Podrška barijeri: otkuda krenuti?

Spectra → serumska emulzija s vitaminom B12 namijenjena reaktivnoj koži

O/P Hydra → biomimetička hidratantna krema sa zobi i pantenolom, kompatibilna s aktivnim tretmanima

ÚNA → hranjiva i regenerativna krema za suhu, netolerantnu i atopičnu kožu; podrška obnovi kompromitirane barijere

Cica-cera → tretmanska krema s ceramidima i CICA kompleksom za jačanje i stabilizaciju kožne barijere

Naro (100% skvalan) → lipidni booster za reintegraciju zaštitnog hidrolipidnog filma i smanjenje transepidermalnog gubitka vode (TEWL)



Redosljed njege je bitan

Redosljed nanošenja: farmakološka logika s kojom nema greške

Čišćenje

Hidratacija / esencija

Tretmanski serum / emulzija

Krema (ako je potrebno)

SPF (ujutro)

BITNO JE RAZLIKOVATI: Dehidracija vs. suhoća

Dehidracija = manjak vode → Hydra B / Nectar / Spectra

Suhoća = manjak lipida → ÚNA / Lunar krema / Naro



Pametno layering

Dosljedna hidratacija povećava toleranciju kože na aktivne sastojke, dok svakodnevna fotoprotekcija sprječava preuranjeno starenje kože i pigmentacijske nepravilnosti.

1 - Nectar Esencija

→ esencija koja priprema kožu i pomaže u održavanju optimalnog, blago kiselog pH-a kože te ublažava negativne učinke tvrde vode

2 - Hydra B

→ ultralagana serumna emulzija s Aquaxyl kompleksom nadoknađuje deficit vlage bez osjećaja težine; idealna kao hidratantna baza i sloj potpore u rutinama s aktivnim sastojcima

3 - Solar I SPF30 / Solar II SPF50

→ širokospektralna UV zaštita s dodatkom ektoina; ključan završni korak jutarnje rutine za prevenciju fotostarenja, hiperpigmentacija i upalnih procesa induciranih UV zračenjem



Cheat sheet – hidratacija za sve tipove kože

Jutro

Amphibian – čistač

Nectar – esencija

Solar SPF30 / 50

Večer

Atomic + Amphibian – čistači

Nectar – esencija

Hydra B / OP Hydra

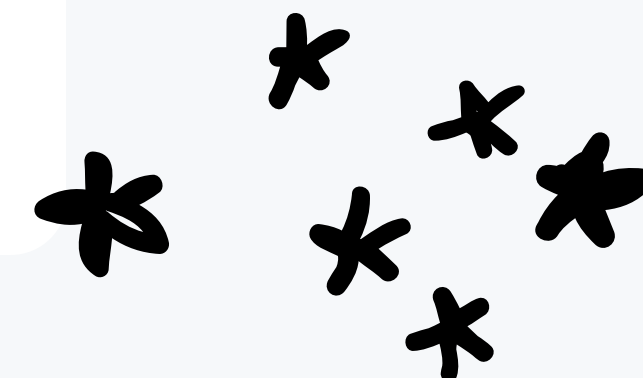
Naro – booster za suhu kožu

Podsjetnici

- biraj blagi čistač
- hidratacija ide na vlažnu kožu
- slojevi bez sušenja među koracima
- SPF – nanesi dvije dužine kažiprsta

Glavni sastojci

Hijaluronska kiselina, ektoin, glicerol,
betain, aminokiseline, NMF, ureja



Pametnan pristup **kemijskoj** **eksfolijaciji**

PREDNOSTI

Naspram mehaničkog pilinga, kemijski pilinzi imaju dokazane prednosti.

- kontrolirana penetracija
- manje mikrotrauma
- predvidiv odgovor kože

AHA / PHA / BHA

Alpha- i poli- hidroksi kiseline su vodotopive, što znači da eksfoliraju uglavnom stratum corneum (rožnati sloj kože), poboljšavajući teksturu i sjaj kože. BHA je lipotopiva – zato je idealna za pore. Salicilna kiselina može prodrijeti kroz sebum, što joj omogućuje djelovanje unutar pora i čini je posebno učinkovitom kod masne i aknama sklone kože.

NEMOJTE

- kombinirati više eksfolijanata iste večeri
- koristiti uz retinal u početnoj fazi
- ignorirati znakove iritacije

Kao i svaki piling, kemijske ekfolijante ili tekuće pilinge potrebno je koristiti dozirano i uvoditi postupno.

Cheat sheet – vodič eksfolijaciju

BHA

salicilna ili beta
hidroksi kiselina

- Clarion serum – 2%
salicilne kiseline + 4%
glikolne kiseline

AHA

alpha i poli
hidroksi kiseline

- Clarion čistač – 2% BHA
- Lumion – 6.58% AHA +
PHA
- potiče odbacivanje
odumrlih stanica čime
se poboljšava tekstura i
ujednačava ten

Podsjetnici

- BHA = masna koža
- AHA = svi tipovi kože
- osjetljiva koža može iskusiti
kratkotrajno peckanje i crvenilo

Kako koristiti

Kiseline se nanose navečer, na suhu
i čistu kožu. Nakon njih se koristi
hidratacija. U jutarnjoj njezi koristi
SPF.

Stvari koje **morate** **znati**

KEMIJSKI PILINZI SU ALAT – KORISTITE IH PAMETNO ZA NAJVEĆI BENEFIT

AHA mogu indirektno povećati hidrataciju kože

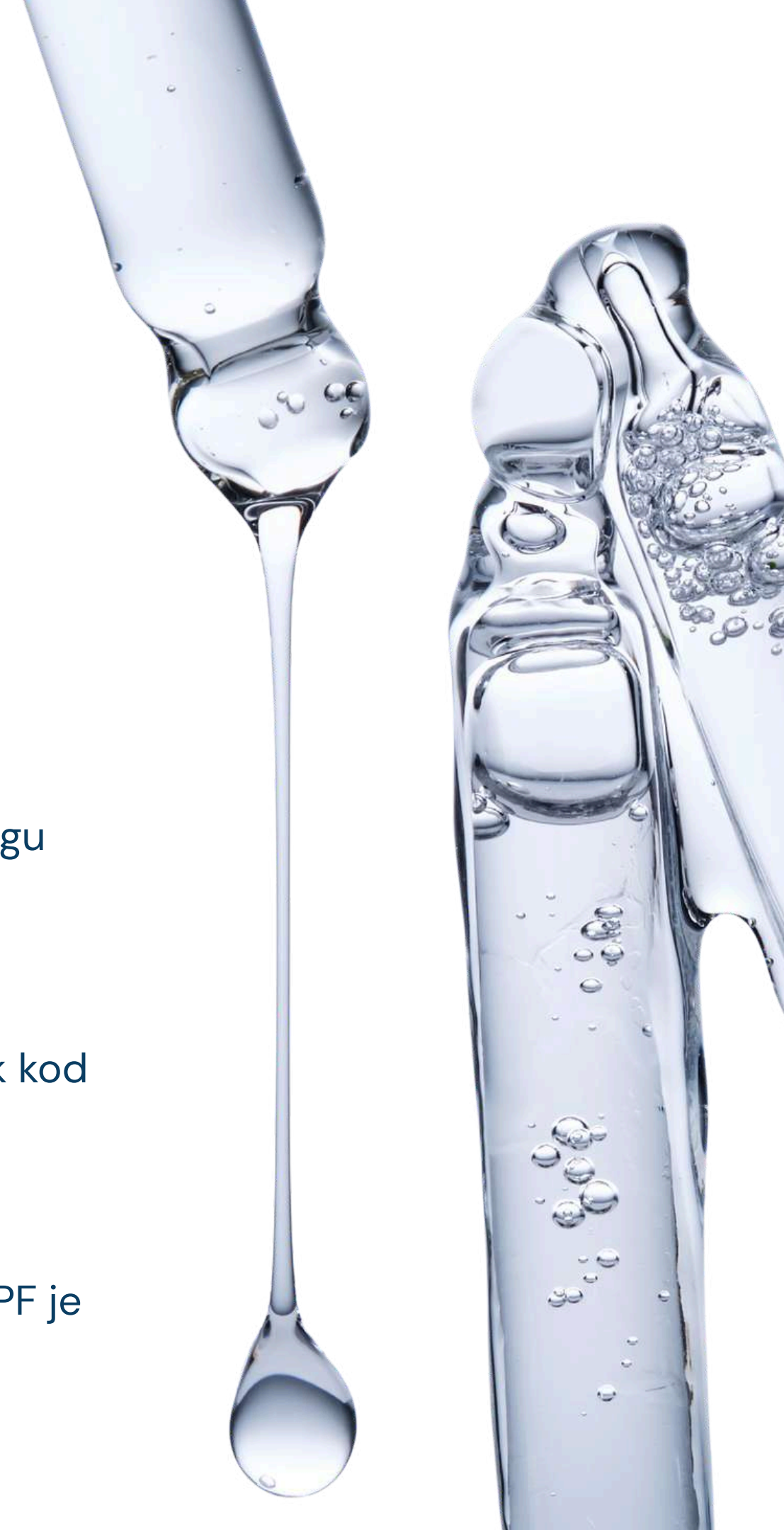
Iako su eksfolijanti, AHA potiču obnovu epidermisa i mogu povećati sposobnost kože da veže vlagu (posebno u nižim koncentracijama).

BHA imaju prirodno protuupalno djelovanje

Salicilna kiselina je derivat aspirina (acetilsalicilne kiseline), što objašnjava njezin umirujući učinak kod upalnih lezija.Ž

AHA povećavaju fotosenzitivnost kože

Eksfolijacija stanjuje površinski sloj mrtvih stanica → koža postaje osjetljivija na UV zračenje → SPF je obavezan.



Cheat sheet – što ne kombinirati?

Ako

- Retiron liniju
- Clarion liniju
- ROS/AC 10
- Lumion

koristiš:

Onda

odaberi:

- samo jedan proizvod od navedenih
- hidrataciju
- blagi čistač
- SPF

Podsjetnici

- retinoidi i kiseline čine kožu osjetljivom
- nanose se na suhu kožu
- izazivaju ljuštenje i suhoću

Zašto ih ipak biramo?

Koža se najbolje obnavlja, popravlja i osvježava – kad je stimulirana. Ključ je pronaći balans između ovih sastojaka i ostatka njege.

Barijera određuje **toleranciju na kisljeline**

Zdrava kožna barijera = bolja tolerancija

Kompromitirana barijera = veći rizik od iritacije

Ukoliko niste sigurni koliko je vaša koža tolerantna, kisljeline uvodite vrlo postepeno i preferirajte takozvanu kontaktnu metodu – nanesite proizvod na kraće vrijeme (npr. nekoliko minuta ili jednostavno koristite BHA čistač), a zatim isperite ili nastavite rutinu neutralnim, hidratantnim slojevima. Postupno produžujte vrijeme kontakta kako se tolerancija kože povećava.



Jutarnja rutina



Jutarnje čišćenje

ČISTAČ JE JEDAN OD NAJBITNIJIH KORAKA: ODABERITE ONAJ KOJI ODGOVARA VAŠEM TIPU KOŽE I ČUVA PH VAŠEG LICA.

AMPHIBIAN

SVI TIPOVI KOŽE

→ nježan aqua-jelly gel za čišćenje koji učinkovito uklanja nečistoće bez narušavanja kožne barijere

MELT MILK

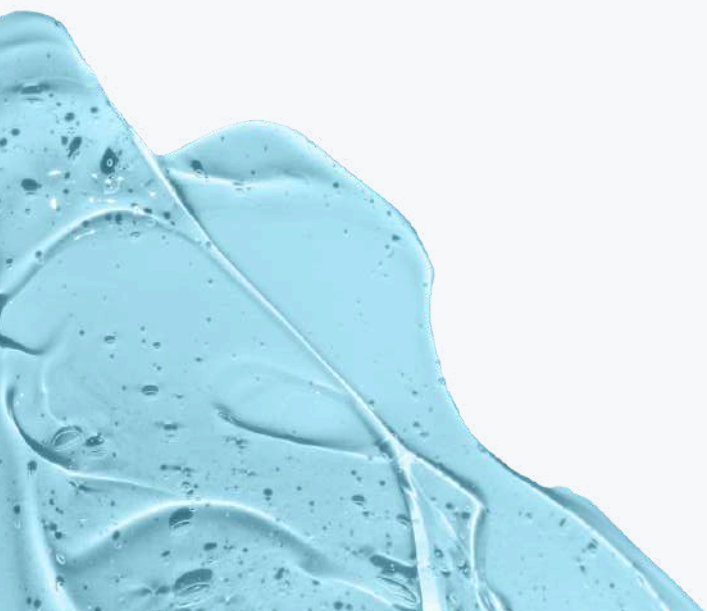
SVI TIPOVI KOŽE,
POSEBNO DEHIDRIRANA I ZRELA

→ blaga emulzija (mlijeko u formi gela) za čišćenje, namijenjena osjetljivoj i dehidriranoj koži

CLARION 2% BHA CLEANSER

MASNA I KOMBINIRANA KOŽA

→ čistač namijenjen masnoj i problematičnoj koži koji suzbija višak sebuma i čisti pore



Jutarnji tretman - odaberite jedan

SUPERBA C (10% VITAMINA C, E I FERULIČNA KISELINA)

→ instantno ujednačavanje tena i poboljšanje blistavosti kože

SPECTRA

→ umiruje reaktivnu i barijerno oslabljenu kožu (kremasta tekstura)

ROS/AC 10 (10% AZELAIČNA KISELINA)

→ smirivanje crvenila povezanog s aknama i rozacejom, regulacija sebuma i poboljšanje teksture kože

HYDRA B

→ emulzija za dehidriranu kožu, prikladna kao osnovni sloj u svim rutinama

INFRARED SERUM

→ umirujuće djelovanje kod reaktivne i nadražene kože koja ne tolerira teške teksture (vodena tekstura)

ARCHITECT

→ zaglađuje teksturu kože i prevenira rane znakove starenja

Fotoprotekcija – obavezan završni korak

SOLAR I SPF30 / SOLAR II SPF50

→ širokospektralna UV zaštita s dodatkom ekstremolita ektoina 2%

Iako nije UV filter, ektoin pomaže u smanjenju negativnih učinaka UV zračenja i oksidativnog stresa na kožu.

Bez svakodnevne UV zaštite učinkovitost aktivnih tretmana je ograničena, a rizik od pigmentacijskih nepravilnosti i iritacije povećan.

Nanesite dužinu kažiprsta i srednjeg prsta na lice za potpunu zaštitu.



Večernja rutina



Logika obnove i tretmana

Tijekom noći koža prirodno ulazi u fazu regeneracije.
Večernja rutina usmjerena je na:

- uklanjanje nečistoća, sebuma, SPF-a i ostataka okolišnih agresora

- potporu obnovi kožne barijere

- primjenu aktivnih sastojaka koji potiču regenerativne procese

- smanjenje rizika od iritacije tijekom dnevne UV izloženosti

Koža "ne zna" da je noć, ali...

Noć predstavlja optimalno vrijeme za tretmanske proizvode jer koža nije izložena UV zračenju, a regenerativni mehanizmi su pojačani.



Dvostruko čišćenje

Najučinkovitija metoda uklanjanja SPF-a i šminke

1 - ATOMIC

Prvi korak dvostrukog čišćenja

→ uklanjanje SPF-a, šminke i sebuma bez iritacije i trljanja

2 - AMPHIBIAN, MELT MILK ILI CLARION CLEANSER

Drugi korak dvostrukog čišćenja

→ nježno čisti lice i poštuje pH kože

**BLAGO ČIŠĆENJE
BEZ IRITACIJA**

Njeguje i umiruje osjetljivu
kožu tijekom čišćenja





Večernji tretman

Ako je vaša koža u potrazi za antiage njegom navečer, birajte retinaldehid

Retiron (0.05 / 0.1 / 0.2)

→ potpora obnovi stanica, poboljšanje teksture kože, ublažavanje nepravilnosti i znakova starenja

Retinoidi se nanose prije ili nakon hidratacije – ovisno o toleranciji. Ukoliko je koža osjetljiva, bolje ih je koristiti nakon hidratantne kreme jer ona stvara barijeru i tretman sporije ulazi u kožu.

Preporučena kombinacija hidratantnih krema koju koristite ukoliko je potrebno uz retinoide (obično jest, osim ukoliko je koža masna):

Spectra - O/P Hydra - ÚNA - CICA-CERA

Alternativa retinoidima

PEPTIDI

Peptidi su signalne molekule koje pomažu u poticanju prirodnih regenerativnih procesa kože, uključujući sintezu kolagena i očuvanje njezine čvrstoće i elastičnosti.

Lunar Serum Concentrate

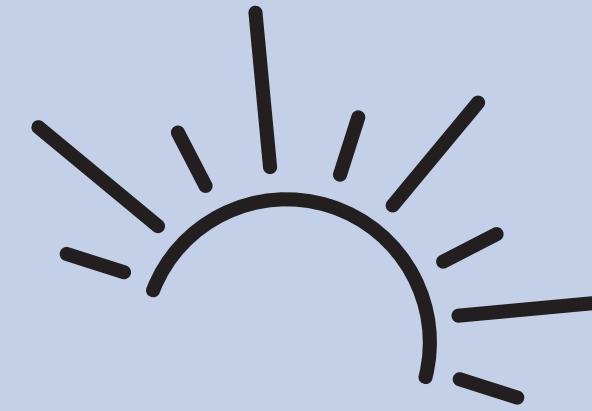
→ serum s peptidima usmjeren na poboljšanje čvrstoće, elastičnosti i otpornosti kože; prikladan za rutine usmjerene na prevenciju i ublažavanje znakova starenja

Lunar Krema

→ hranjiva krema koja pruža potporu regeneraciji kože, nadoknadi lipida i očuvanju barijerne funkcije; namijenjena suhoj, normalnoj i osjetljivoj koži



PRIMJER ANTIAGE RUTINE



Anti-age rutina nije usmjerena samo na bore, već na usporavanje kumulativnog biološkog stresa kože. Cilj je potaknuti obnovu stanica, očuvati kolagensku mrežu i spriječiti kroničnu upalu uzrokovanu UV zračenjem i oksidativnim stresom.

Jednako su važni stimulacija (npr. retinoidi, peptidi) i zaštita (barijera + SPF).

Masna – mješovita koža

Jutro

Amphibian
Superba C
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron
Spectra ili Cica-
cera (po potrebi)
Sphynx

Osjetljiva koža

Jutro

umivanje vodom
Infrared
Solar II SPF50

Večer

Melt Milk
Lunar serum concentrate
ili Lunar krema
Naro ako je koža suha

Normalna koža

Jutro

Melt Milk
Nectar + Superba C
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron
Cica-cera (po potrebi)
Sphynx

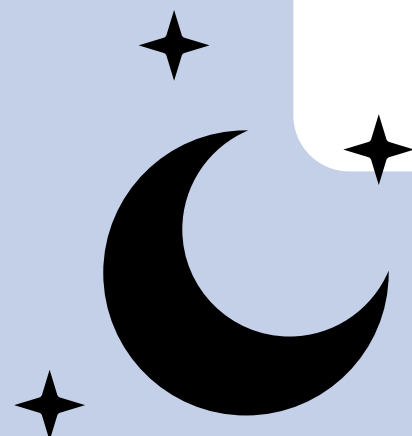
Suha koža

Jutro

Melt Milk ili umivanje vodom
Lunar serum concentrate
Spectra
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron
O/P Hydra ili UNA (+
Hyperdew po potrebi)
Sphynx



Nepravilnosti

Nepravilnosti i začepljene pore možemo tretirati multimodalno, a odabir ovisi o toleranciji vaše kože i vrsti nepravilnosti

CILJ → REGULACIJA SEBUMA, EKSFOLIJACIJA I POBOLJŠANJE TEKSTURE

Clarion serum - intenzivan tretman koji kombinira kemijsku AHA i BHA eksfolijaciju. Prvenstveno namijenjen za komedonalne akne.

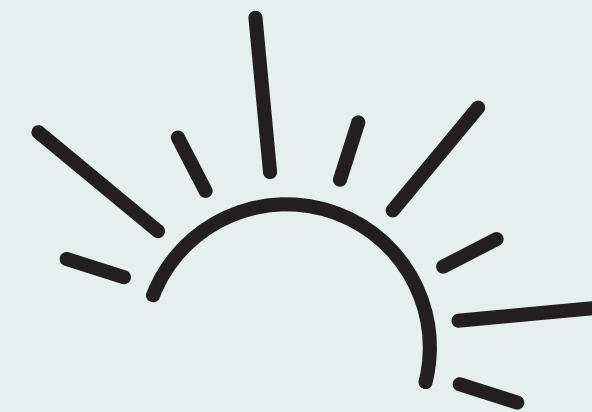
ROS/AC 10 - 10% azelaične kiseline za akne/rozaceju i osjetljivu kožu. Manje primjeren za komedone.

Tria Light - obnavljajući tretman (3u1 krema) kojem je prvenstveno cilj stabilizirati kožu i smanjiti sebum i pore.

Retiron linija - izvanredan izbor za odrasle akne, normalizira ponašanje stanica i djeluje komedolitički



PRIMJER RUTINE ZA NEPRAVILNOSTI



Rutina za nepravilnosti nije usmjerena samo na "isušivanje prištića", već na regulaciju sebuma, normalizaciju keratinizacije i smanjenje upalnog odgovora kože.

Cilj je spriječiti začepljenje pora, smanjiti bakterijsko opterećenje i istovremeno očuvati stabilnost kožne barijere.

Masna – mješovita koža

Jutro

Amphibian / Clarion
cleanser*
Infrared ili ROS/AC 10
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron ili ROS/AC 10*
Tria Light (po potrebi)
Volcanica 1-2X tjedno

Osjetljiva koža

Jutro

Melt Milk / umivanje
vodom
Infrared
Solar II SPF50

Večer

Melt Milk
ROS/AC 10
Cica-cera

Normalna koža

Jutro

Melt Milk
ROS/AC 10
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron ili Lumion 1-2X
tjedno*
Cica-cera

Suha koža

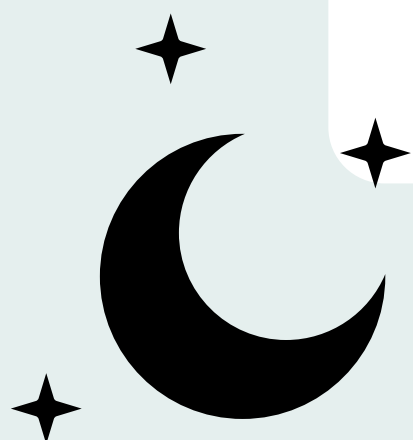
Jutro

Melt Milk ili umivanje vodom
Architect
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron ili Lumion 1-2X
tjedno*
UNA

*Odabрати jedan tretman. Lumion, te Clarion serum i čistač preskačemo kad koristimo druge keratolitike (retinoide / azelaičnu kiselinu)



Pigmentacije / umorna i neujednačena koža

ČIŠĆENJE, TRETMAN I SPF SVAKI DAN BEZ IZNIMKE

Hiperpigmentacije nastaju kada koža, pokušavajući se zaštititi, proizvodi melanin neravnomjerno kao odgovor na UV zračenje ili upalne procese. Što stvarno pomaže:

Superba C – jutarnja njega prije SPF-a koja inhibira nepravilno stvaranje melanina smanjujući oksidativni stres koji potiče melanocite

Lumion – polira površinske pigmentacijske nepravilnosti i mrlje

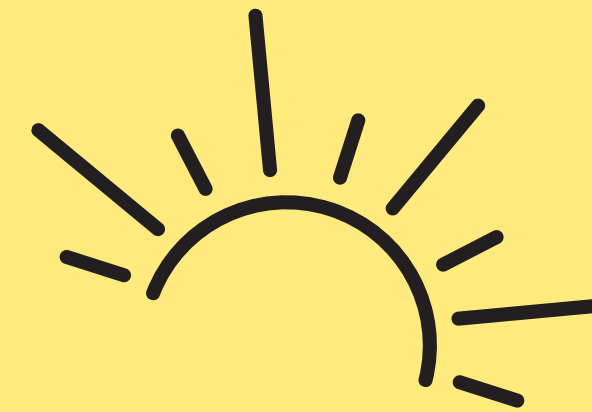
Tretmanska krema – možete odabrati **Architect** s 1% bakuchiola koji ujednačava ton kože ili retinoide (Retiron linija)

SPF (ujutro ključni faktor) i uvečer hidratacija po odabiru

Kiseline i retinoide koristite naizmjenično ili odaberite samo jedan tretman.



PRIMJER RUTINE ZA UJEDNAČEN TEN



Ujednačen ten nije samo pitanje pigmentacije, već kontrole upale, regulacije melanogeneze i zaštite od UV zračenja. Cilj je smanjiti oksidativni stres, spriječiti nastanak novih hiperpigmentacija i postupno korigirati postojeće nepravilnosti.

Bez dosljedne fotoprotekcije, svaki tretman za pigmentacije ima ograničen učinak.

Masna – mješovita koža

Jutro

Amphibian /
Superba C
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron ili ROS/AC 10
Lumion 1-2X tjedno*
Tria Light po potrebi

Osjetljiva koža

Jutro

Melt Milk / umivanje
vodom
Infrared
Solar II SPF50

Večer

Melt Milk
ROS/AC 10
Cica-cera

Normalna koža

Jutro

Melt Milk
Nectar
Superba C
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron ili ROS/AC 10
Lumion 1-2X tjedno*
O/P Hydra

Suha koža

Jutro

Melt Milk ili umivanje
vodom
Superba C ili Architect
Solar II SPF50

Večer

double cleanse
Retiron / Lumion (prema
podnošljivosti)
Lunar / UNA

*Odabрати jedan tretman. Lumion, te Clarion serum i čistač preskačemo kad koristimo druge keratolitike (retinoide / azelaičnu kiselinu).



Popodnevna osjetljivost?

Sunce, vjetar, stres, šminka. Navečer primjećujete puno iritacije?

Ove formulacije usmjerene su smirivanju kože, ublažavanju nelagode i potpori obnovi kožne barijere. Po teksturi, od najlakše prema najhranjivijoj:

INFRARED SERUM



vodenasta, lagana tekstura koja se brzo upija i pruža trenutačan osjećaj ugone kod reaktivne i nadražene kože.

SPECTRA EMULZIJA



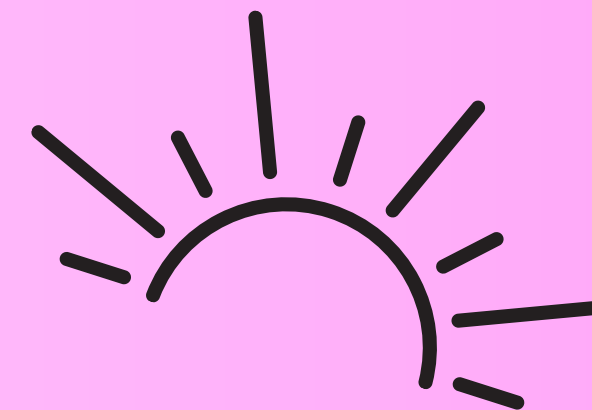
kremasta serum-emulzija koja kombinira umirujuće djelovanje i hidrataciju, prikladna za osjetljivu i barijerno oslabljenu kožu.

UNA KREMA

bogata, hranjiva tekstura namijenjena suhoj, osjetljivoj i atopičnoj koži kojoj je potrebna intenzivna nutritivna potpora i obnova barijere.

Bez visokih koncentracija potentnih aktivnih sastojaka
Bez parfema, eteričnih ulja i denaturiranog alkohola
Dermatološki ispitano na pojedincima s poviješću alergijskih reakcija

PRIMJER RUTINE ZA BARIJERU



Fokus barijerne rutine nije "liječenje problema", već stabilizacija kože.
Cilj je smanjiti transepidermalni gubitak vode (TEWL), ublažiti upalne procese i obnoviti zaštitnu funkciju epidermisa.

Masna – mješovita koža

Jutro

Amphibian / Melt Milk
Nectar
Infrared
Solar SPF

Večer

double cleanse
Nectar / Infrared
Spectra

Osjetljiva koža

Jutro

Melt Milk / umivanje
vodom
Spectra
Solar SPF

Večer

Melt Milk
Infrared
Cica-cera

Normalna koža

Jutro

Melt Milk
Nectar
Hydra B
Solar SPF

Večer

double cleanse
Infrared
Cica-cera ili O/P Hydra
Naro po potrebi

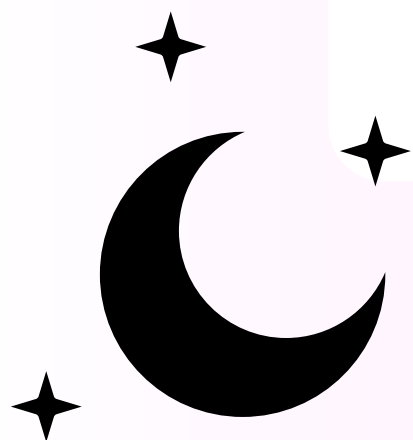
Suha koža

Jutro

Melt Milk ili umivanje
vodom
Spectra
Solar SPF

Večer

double cleanser
Lunar / UNA
Naro



Koža se “ne sjeća”, ali pamti.

Koža se ne popravlja preko noći.

Biološki procesi obnove traju tjednima, zbog čega su dosljednost i strpljenje ključni.

Dehidracija i suhoća nisu isto.

Koži može nedostajati voda, lipidi ili oboje – a svako stanje zahtijeva drugačiji pristup.

Iritacija često imitira problem koji pokušavate riješiti.

Crvenilo, nepravilnosti i pojačano lučenje sebuma mogu biti znak narušene barijere, ne „loše kože“.

Više aktivnih sastojaka ne znači bolje rezultate. Birajte mudro što vam zaista treba.

Prekomjerna stimulacija često vodi do barijernog stresa i slabije tolerancije.

UV zračenje je glavni vanjski čimbenik starenja kože.

Bez svakodnevne fotoprotekcije, učinak tretmanskih proizvoda je ograničen.

Zdrava kožna barijera povećava učinkovitost rutine.

Koža u ravnoteži bolje tolerira i koristi aktivne sastojke.



Subscriber-Only Benefit

Ako ste došli do kraja, sada o njezi kože znate više od 90% korisnika. Vrijeme je da svoju rutinu podignete na višu razinu. Kao dio Skintegra Insider programa na poklon dobivate kod za dodatnih 5% popusta koji se može kombinirati s drugim popustima.

Kod: SMART5

SHOP WITH US

www.skintegra.hr

FOLLOW US

[@skintegrabeauty](https://www.instagram.com/skintegrabeauty)

