

Ako kombinovať retinol, čo spolu funguje a v akom poradí

Kombinácia	Vhodná/ Nevhodná	Prečo áno/nie	Poradie v rutine
Retinoid + kyselina hyalurónová	✓	Doplňa hydratáciu, znižuje napätie, pomáha pleti zvládnuť retinoid.	Najprv KH, potom retinol
Retinoid + niacínamid	✓	Upokojuje pleť, posilňuje bariéru, zlepšuje toleranciu, pružnosť a stabilitu lipidovej vrstvy pleti	Univerzálne funguje po retinole, ale pri citlivej pleti aj pred ako ochranná vrstva.
Retinoid + ceramidy / panthenol / skvalán	✓	Obnovujú ochrannú vrstvu, zabraňujú vysušeniu, úniku vody, dodávajú výživu a mäkkosť	Ceramidy po retinole Panthenol • citlivá pleť pred retinolom • odolná po retinole Skvalán • citlivá pleť pred retinole • odolná po retinole
Retinoid + peptidy	✓	Podporujú tvorbu kolagénu, znižujú podráždenie.	Peptidy po retinole alebo ráno
Retinoid + bakuchiol	✓	Podporuje a zároveň zjemňuje účinok retinolu.	Pri snahe zjemniť reakciu pleti pred retinolom, Pri snahe podporiť regeneráciu po retinole.
Retinoid + vitamín C	⚠	Nie v jednej rutine – rozdielne pH, radšej vitamín C ráno, retinoid večer.	Vitamín C ráno, retinol večer
Retinoid + AHA/BHA kyseliny	✗	Spolu môžu dráždiť, používajte v rozdielne dni.	Používajte v rozdielne dni
Retinoid + peeling (mechanický/ chemický)	✗	Riziko podráždenia, nikdy nepoužívajte spolu.	Používajte v rozdielne dni