

PROTOKÓŁ 03

Odbudowa

Minimalistyczna rutyna dla skóry z naruszoną barierą hydrolipidową. Im mniej kroków, tym szybsza regeneracja.

RANO

01 Mycie wodą

WYMAGANY

Wyłącznie czysta, letnia woda. Żaden detergent przy uszkodzonej barierze.

DECYZJE WARUNKOWE

- Nadal podrażniona → wyłącznie woda
- Komfort wraca → wieczorem można rozważyć pianę

02 Tonik

OPCJONALNY

Tonik pH 5 z Jadem Pszczelim

Gdy po myciu skóra jest nadmiernie reaktywna. Działa przeciwzapalnie.

03 Krem

WYMAGANY

Krem Regenerujący z Peptydami

Centrum protokołu. Mocznik i NMF przywracają nawilżenie. Nie stymuluje — chroni.

WIECZÓR

01 Oczyszczanie

WYMAGANY

Propolisowa Piana Micelarna

Maksymalnie delikatne. Jedyny akceptowalny detergent przy uszkodzonej barierze.

DECYZJE WARUNKOWE

- Silne podrażnienie → 10 sek., letnia woda
- Poprawa kondycji → 20-30 sek.

02 Tonik

OPCJONALNY

Tonik pH 5 z Jadem Pszczelim

Opcjonalny. Pomaga przywrócić równowagę przed kremem.

03 Krem nocny

WYMAGANY

Krem Regenerujący z Peptydami

Kluczowy nocą — ogranicza utratę wody przez naskórek i wspiera syntezę lipidów.

04 Serum

WSTRZYMANE

Serum z Jadem Pszczelim

WSTRZYMANE. Wróć do serum po 14 dniach pełnej odbudowy bariery.

KIEDY ZOBACZYSZ EFEKTY

3-5

DNI

Ustąpienie podrażnień, mniej pieczenia.

7-10

DNI

Stabilizacja bariery, mniej reaktywności.

14

DNI

Pełna odbudowa. Można wracać do aktywów.

