

E-BOOK • 2026

TEEN SKIN RESET

Pametna njega kože bez hypea, agresivnih
aktiva i rutine od 10 koraka.

Maida Karović
magistar farmacije • specijalista kozmetologije i dermofarmacije

Koža ne treba trend.
Treba rutinu koja ima smisla.

Znanjem do zdravije kože.

Teen koža nije mini verzija adult skincare rutine.

Najveća greška u teen njezi danas nije “premalo proizvoda”.
Češće je **previše svega odjednom**.

85%

adolescenata iskusi akne u nekom obliku, prema AAD-u.^[1]

Hormonalne promjene pojačavaju lučenje sebuma, mijenjaju ponašanje folikula i stvaraju idealne uslove za mitesere, upalne promjene i osjetljivost.

Ovaj vodič ima jedan cilj: da tinejdžer nauči šta mu koža stvarno treba prije nego što algoritam odluči umjesto njega.

Osnova: nježno čišćenje, hidratacija, zaštita od sunca i ciljano uvođenje aktivnih sastojaka samo kada postoji razlog.

“Više” nije automatski “bolje”. Kod mlade kože **konzistentnost pobjeđuje kompleksnost**.

Izvori: AAD 2024/2025; NICE NG198; pregled literature o kožnoj barijeri i aknama. [1–4]

Šta je stvarno “boom” — a šta je samo hype?

Američko i evropsko tržište imaju različite regulatorne okvire, ali isti problem: **mladi otkrivaju skincare preko društvenih mreža brže nego što uče osnove njege.**

6

proizvoda u prosječnoj pediatric skincare TikTok rutini analiziranoj 2025.

\$168

prosječna cijena jedne takve rutine.

26.2%

analiziranih videa uključivalo je sunscreen.

Studija je analizirala 100 TikTok videa kreatora ≤18 godina; nije reprezentativna za sve tinejdžere, ali dobro pokazuje obrazac prekomplikiranih rutina.^[5]

USA • šta je “hot”

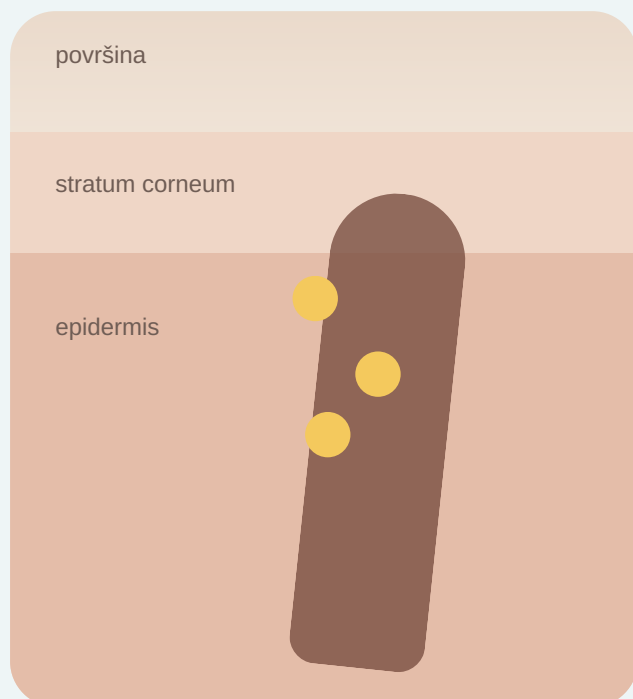
Foundational skincare, acne care, SPF, pimple patches, barrier-focused proizvodi i K-beauty. U SAD-u su mnogi acne proizvodi regulirani kao OTC lijekovi, pa su koncentracije i tvrdnje strože definisane.^[6–8]

EUROPA • smjer tržišta

Jednostavnija, age-appropriate njega, naglasak na sigurnosti, barijeri i UVA zaštiti. EU kozmetika ima stroga pravila o sastojcima i tvrdnjama; sunscreen je kozmetički proizvod, uz preporučeni UVA minimum od 1/3 SPF-a.^[9–11]

Trend koji vrijedi zadržati: **barrier-first**. Trend koji vrijedi ignorisati: “što više aktiva, to bolji rezultat”.

Šta se zapravo mijenja u teen koži?



Tokom puberteta:

- **androgeni** stimulišu lojne žlijezde
- raste količina **sebuma**
- mrtve ćelije i sebum lakše stvaraju **čep u folikulu**
- *Cutibacterium acnes* i imunološki odgovor učestvuju u **upali**

Akne nisu znak da je koža “prljava”. Pretjerano pranje i ribanje mogu povećati iritaciju i pogoršati problem.^[12–13]

SEBUM

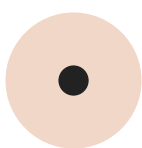
ZAČEPLJEN FOLIKUL

UPALA

Zato je cilj dobre teen rutine **kontrolisati problem bez rušenja barijere**.

Prvo prepoznaj problem. Tek onda biraj aktivu.

“Prištić” nije jedna stvar. Tip promjene određuje koji sastojak ima najviše smisla.



MITESER

Otvoreni komedon. Crna boja nije prljavština, nego oksidacija sadržaja u pori.
[13]



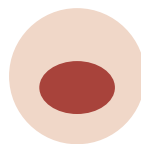
ZATVORENI KOMEDON

Folikul je začepljen ispod površine. Često izgleda kao mala boja-kože kvržica.



PAPULA / PUSTULA

Upalna promjena — crvena, osjetljiva, ponekad sa vidljivim gnojnim vrhom.



NODUL / CISTA

Dublja, bolna promjena sa većim rizikom od ožiljaka. Ovo nije zona za “DIY eksperimente”.^[14]

Duboke, bolne i ožiljkaste akne = **dermatolog ranije, ne kasnije.**

Zdrava barijera nije trend. Ona je baza.



Kožna barijera zadržava vodu i smanjuje prodor iritansa. Kod acne-prone kože barijera može već biti narušena, a terapija je može dodatno isušiti.^[3–4]

Znakovi da si pretjerao/la:

- peckanje i zatezanje
- perutanje oko nosa i usta
- crvenilo koje traje
- “sve me odjednom peče”

BLAGI CLEANSER

HUMEKTANSI + LIPIDI

SPF

Ako je barijera uznemirena, **pauza od dodatnih aktiva** često ima više smisla nego još jedan serum.

3 koraka koja vrijede više od 10 trendova.

Za većinu tinejdžera početna rutina može stati u **tri koraka**. Sve ostalo je dodatak, ne obaveza.

01

OČISTI

Nježan, neabrazivan cleanser. Bez ribanja. Do 2× dnevno i nakon jačeg znojenja.^[2,15]

02

HIDRIRAJ

Lagana, nekomedogena hidratacija. Posebno važna ako se koriste acne aktivni koji isušuju.^[16]

03

ZAŠTITI

Broad-spectrum SPF 30+ svakog dana kada je koža izložena dnevnom svjetlu.^[2,10]

Tek nakon što ova baza “radi”, dodaj **jedan ciljani aktivni sastojak**.

Jednostavno ≠ slabo. Jednostavno = lakše za kožu, lakše za praćenje i lakše za održavanje.

AM rutina koja traje manje od pranja zuba.

1

NJEŽNO ČIŠĆENJE

Ako je koža suha/ osjetljiva, ujutro ponekad može biti dovoljna voda; AAD navodi da nekima odgovara pranje samo navečer.^[2]

2

HIDRATACIJA

Lagana tekstura. Traži “non-comedogenic”, “oil-free” ili “won’t clog pores” ako je koža acne-prone.^[16]

3

SPF 30+

Broad-spectrum, water-resistant kada je relevantno. Posebno važan uz acne terapiju i kod postinflamatornih mrlja.^[17]

Jutarnji cilj nije “tretirati sve”. Jutarnji cilj je **sačuvati barijeru i zaštititi kožu.**

DA

lagani slojevi • bez peckanja • SPF koji ćeš stvarno nositi

NE

3 kiseline + scrub + alkoholni toner prije škole

PM rutina: liječi problem, ne kažnjavaj kožu.

1

OČISTI

Ukloni sunscreen, make-up, sebum i znoj. Mlaka voda + vrhovi prstiju, bez četki i grubih spužvica.^[15]

2

AKTIV — AKO TREBA

Jedan acne aktiv u skladu s problemom i uputama proizvođača / dermatologa. Ne “stackaj” više novih aktiva odjednom.

3

HIDRIRAJ

Moisturizer pomaže toleranciji terapije i smanjuje suhoću i perutanje.^[3,16]

Rezultati kod akni nisu overnight. AAD navodi da je često potrebno **6–8 sedmica** da se vidi poboljšanje uz konzistentan plan.^[18]

Ako svaku sedmicu mijenjaš rutinu, teško je znati šta pomaže — a šta iritira.

Čista koža ≠ isušena koža.

Traži:

- ✓ blage surfaktante
- ✓ pH blizak koži / syndet pristup
- ✓ bez osjećaja “škripavo čisto”
- ✓ teksturu koju će tinejdžer koristiti dosljedno

Preskoči:

- ✗ grube scrub čestice
- ✗ pranje 4–5× dnevno
- ✗ agresivne četke
- ✗ alkoholne astringente ako peckaju i isušuju

NICE preporučuje za acne-prone kožu **nealkalni syndet cleanser** dva puta dnevno.^[2]

FORMULATOR'S NOTE

“Jako pjeni” nije isto što i “dobro čisti”. Dobra teen pjena treba ukloniti višak sebuma i sunscreen bez nepotrebnog narušavanja lipida barijere.

Hidratacija je dio acne rutine, ne nagrada poslije nje.

Masna koža može biti dehidrirana. Acne terapija može dodatno povećati suhoću, zatezanje i perutanje.

GLICERIN

HUMEKTANS

privlači vodu u rožnati sloj

PANTHENOL

UMIRUJUĆI SUPPORT

koristan u formulama za osjetljivu barijeru

CERAMIDI

BARRIER LIPIDI

mogu podržati obnovu barijere kada su pravilno formulirani^[3–4]

NIACINAMIDE

MULTIFUNKCIONALAN

ima dokaze za podršku barijeri i neke acne-related koristi, ali nije zamjena za dokazanu terapiju akni.^[19]

Moisturizer nije “neprijatelj masne kože”. Ključ je **odgovarajuća tekstura i nekomedogena formula.**

Najbolji sunscreen je onaj koji će teen stvarno koristiti.

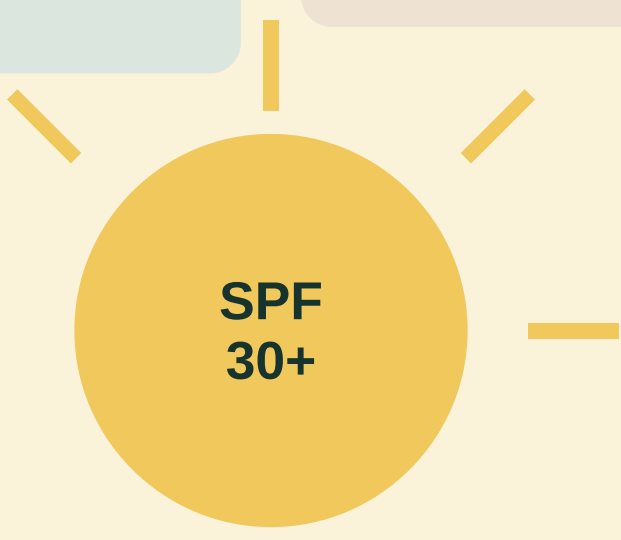
SPF je korak koji najčešće nestane iz viralnih teen rutina — i jedan od najvažnijih za dugoročnu zaštitu kože.

USA

Sunscreen je OTC lijek. AAD preporučuje broad-spectrum, water-resistant SPF 30+ za svakodnevnu zaštitu kada je koža izložena suncu. [17]

EU

EU preporuka za sunscreen traži odnos UVA zaštite najmanje **1/3 deklarisanog SPF-a** i kritičnu valnu dužinu ≥ 370 nm. [10]



SPF 30+

Ako acne ostavi tamne ili crvene tragove, dosljedna fotoprotekcija je posebno važna. **SPF nije samo “anti-age”.**

Aktivi: ko šta radi — bez marketinške magle.

MITESERI / ZAČEPLJENJA

Salicilna kiselina

lipofilna BHA; pomaže odčepeljivanju pora

UPALNE PROMJENE

Benzoyl peroxide

antimikrobno + antiinflamatorno; može isušiti

KOMEDONI + PREVENCIJA

Adapalene / retinoidi

lijekovi za akne; uvoditi promišljeno

AKNE + MRLJE

Azelaic acid

antiinflamatorno; korisna i kod post-acne diskoloracije

Ne bira se aktiv po tome što je viralan, nego po tipu problema, dobi, toleranciji i regulatornom statusu proizvoda.

AAD 2024 guideline podržava benzoyl peroxide, topical retinoids, salicylic acid i azelaic acid u acne managementu; jačina preporuke varira po terapiji.^[1]

Za mitesere voli pore — ali barijera određuje tempo.

BHA

Salicilna kiselina je lipofilna i posebno korisna kod mitesera i začepljenih pora.

Pametani start:

Biraj **jedan** proizvod sa salicilnom kiselinom. Ako pecka, zateže ili peruta — smanji učestalost ili napravi pauzu.

REGULATORNI SNAPSHOT

USA: OTC monografija dopušta salicilnu kiselinu 0.5–2% kao acne aktiv.^[7]

EU: u kozmetici je salicilna kiselina restrikтована; do 2% u većini relevantnih proizvoda, uz posebna ograničenja po kategoriji i dobi.^[20–21]

Teen skincare nije takmičenje u procentima. **Viša koncentracija nije automatski bolji rezultat.**

Efikasan, ali nije “što jače — to bolje”.

Benzoyl peroxide (BPO) je jedan od najbolje potkrijepljenih acne aktiva i snažno ga preporučuju AAD smjernice.^[1]

Šta radi?

- smanjuje acne-related bakterijsko opterećenje
- pomaže kod upalnih promjena
- često se kombinuje s drugim terapijama

Minus: suhoća, peckanje, izbjeljivanje tkanine.

USA OTC

FDA monografija: 2.5–10% BPO u OTC acne proizvodima.^[7]

AAD za samostalni start kod blagih akni često ističe da niža koncentracija može smanjiti iritaciju.^[22]

2025 FDA update: od 95 testiranih BPO proizvoda, >90% je imalo nedetektabilne ili vrlo niske nivoe benzena; mali broj lotova je povučen. FDA je procijenio da je rizik od otkrivenih nivoa vrlo nizak.^[23]

Čuvaj prema uputama proizvoda i ne koristi proizvod nakon isteka roka.

Moćan alat. Ne trend. Ne igračka.

Retinoidi su standardni acne lijekovi jer normalizuju keratinizaciju folikula i pomažu spriječiti nove komedone.^[1]

USA

Adapalene 0.1% je OTC za acne kod osoba 12+; FDA je u maju 2026. odobrio i OTC switch kombinacije adapalene 0.1% + BPO 2.5% za 12+.^[8,24]

EU / EVROPSKA PRAKSA

Topical retinoids se koriste kao lijekovi za acne; dostupnost i receptni status zavise od zemlje. EMA navodi da se topical retinoids ne koriste u trudnoći niti kod osoba koje planiraju trudnoću.^[25]

Za teen rutinu retinoid nije “anti-age must-have”. Ako se koristi zbog akni, koristi se **kao acne terapija, s jasnim razlogom i uputama.**

Iritacija na početku je moguća; moisturizer i postepeno uvođenje često poboljšavaju toleranciju.

Azelaic + niacinamide: manje drame, više smisla.

AZ

Azelaic acid

AAD daje uslovnu preporuku u acne tretmanu. Može pomoći i kod postinflamatornih tamnih tragova. [1,26]

Dobra opcija kada: želiš acne support uz fokus i na diskoloraciju / osjetljivost.

B3

Niacinamide

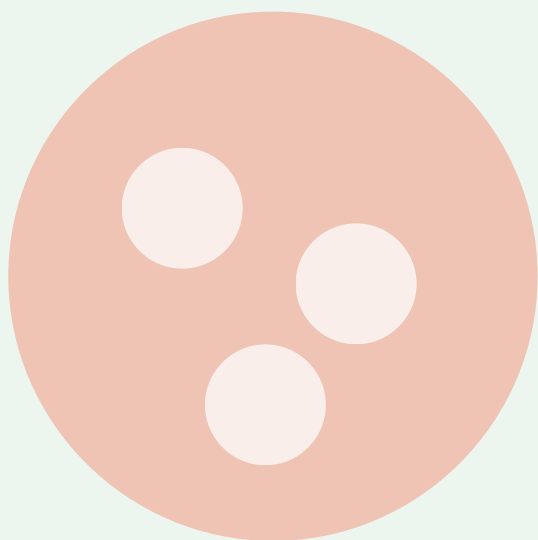
Podržava barijeru i ima kliničke podatke za više dermalnih koristi, uključujući acne-related primjene. [19]

Važno: nije glavna AAD acne terapija i ne mora biti 10% da bi imao smisla.

Dobra formula ne pokušava dokazati koliko aktiva može stati u jednu bočicu. Ona rješava **jedan problem uz dobru toleranciju.**

Da — ali znaj šta mogu, a šta ne mogu.

Pimple patch je jedan od rijetkih “viralnih” proizvoda koji može imati stvarnu praktičnu vrijednost.



Hydrocolloid može:

- ✓ apsorbovati tečnost iz površinske promjene
- ✓ zaštititi leziju od dodirivanja
- ✓ smanjiti picking — važan faktor ožiljaka

Ne može:

- ✗ “izvući” duboki nodul ili cistu
- ✗ zamijeniti plan terapije kod raširenih akni

AAD: hydrocolloid patch može zaštititi kožu i pomoći cijeljenju, ali neće riješiti duboke akne.^[27–28]

Šta teen koži uglavnom ne treba.



ANTI-AGE RETINOL “JER JE VIRALAN”

Mlada koža ga ne treba zbog “prevencije bora”. Acne retinoid je druga priča — to je terapijski razlog.^[2]



SVAKODNEVNI AHA + BHA + SCRUB

Previše eksfolijacije povećava rizik od iritacije, peckanja i narušene barijere.



ETERIČNA ULJA DIREKTNO NA PRIŠTIĆ

“Prirodno” nije sinonim za neiritirajuće; mirisne komponente mogu senzibilizirati.



TOOTHPASTE HACK

NHS izričito navodi da toothpaste nije preporučen za tretman akni i može iritirati kožu.^[12]

Najskuplja greška nije pogrešan serum. Najskuplja greška je **oštećena barijera + odgođena prava terapija.**

Jedan aktiv. Jedna promjena. Dovoljno vremena.

Novi aktiv uvodi se kao test, ne kao “challenge”.

SEDMICA 1

Baza: cleanser + moisturizer + SPF.

SEDMICA 2

Dodaj jedan aktiv 2–3× sedmično, ako upute proizvoda to dopuštaju.

SEDMICA 3

Procijeni toleranciju: zatezanje? peckanje? perutanje?

SEDMICA 4+

Po potrebi postepeno povećavaj prema uputama / planu dermatologa.

SMART

jedna promjena odjednom • moisturizer • SPF • strpljenje

CHAOS

retinoid + kiseline + scrub + spot drying lotion iste večeri

“Purging” nije univerzalno opravdanje za svako crvenilo. Ako koža **peče, puca, jako se peruta ili je difuzno crvena**, razmišljaj o iritaciji i smanjenju opterećenja.

Rutina prema koži — ne prema algoritmu.

MASNA + MITESERI

AM: blag cleanser → lagani moisturizer → SPF

PM: cleanser → salicilna kiselina po toleranciji → moisturizer

MASNA + UPALNE AKNE

AM: cleanser → moisturizer → SPF

PM: cleanser → dokazani acne aktiv (npr. BPO / terapija po savjetu) → moisturizer

OSJETLJIVA / REAKTIVNA

AM: minimum koraka, fragrance-free pristup → SPF

PM: nježno čišćenje → barrier moisturizer

SUHA + POVREMENE AKNE

AM: po potrebi samo voda → moisturizer → SPF

PM: blag cleanser → ciljano aktiv rijetko → bogatija hidratacija

Ovo su edukativni primjeri, ne individualni medicinski planovi. Kod umjerenih/teških akni, ožiljaka ili terapije na recept — dermatolog vodi tretman.

Koža se ne kategorizira samo kao “masna” ili “suha”. **Barijera + tip akni + tolerancija** mijenjaju plan.

Škola, trening, make-up, kosa — šta stvarno mijenja rutinu?

01

MAKE-UP

Biraj non-comedogenic / oil-free gdje ima smisla i obavezno ga ukloni na kraju dana. [2]

02

SPORT

Operi lice nakon jakog znojenja; trenje od kacige, trake ili uske opreme može iritirati acne-prone kožu. [15]

03

KOSA

Masni styling proizvodi mogu izazvati “pomade acne” uz rub kose. Obrati pažnju na kontakt proizvoda s licem. [29]

04

RUKAMA DALJE

Picking i stiskanje povećavaju rizik od diskoloracije i ožiljaka. [14]

Higijena je važna, ali acne nije kazna za “prljavo lice”. Nemoj pretvarati njegu u opsesivno pranje.

Hrana može biti dio priče. Nije cijela priča.

Internet voli jednostavan krivac: čokolada, mlijeko, gluten, šećer. Nauka je nijansiranija.

Šta znamo?

Sistematski pregled nalazi skromnu povezanost visokog glikemijskog opterećenja sa aknama; podaci za mliječne proizvode su mješoviti i zavise od populacije.^[30]

Šta kažu smjernice?

NICE navodi da nema dovoljno dokaza da se preporuči specifična dijeta kao tretman akni.^[2]

Ne izbacuj cijele grupe hrane samo zbog TikToka. **Balansirana ishrana je važnija od “acne detox” dijete.**

Ako primijetiš konzistentan lični trigger, zabilježi ga i razgovaraj s ljekarom/dijetetičarem — posebno ako bi eliminacija bila velika.

4 stvari koje teen koža ne mora dokazivati.

MIT**“Ako peče, znači da radi.”**

Peckanje nije marker efikasnosti. Često je marker iritacije.

MIT**“Miteseri su prljavština.”**

Crna boja nastaje oksidacijom sadržaja u otvorenom komedonu.^[13]

MIT**“Masnoj koži ne treba krema.”**

Moisturizer može poboljšati toleranciju acne terapije i barijernu funkciju.^[3,16]

MIT**“10 koraka = bolja njega.”**

U analizi pediatric TikTok rutina više proizvoda je značilo i više potencijalno iritirajućih sastojaka, a sunscreen je često izostao.^[5]

Najviralniji skincare savjet nije nužno najpametniji. **Provjeri izvor, cilj i dob za koju je proizvod namijenjen.**

Kada skincare više nije dovoljan.

Dermatolog nije “zadnja opcija”. Kod nekih oblika akni, raniji tretman znači manji rizik od ožiljaka.^[14,31]



duboki, bolni noduli ili ciste



ožiljci ili brzo nastajanje udubljenja



akne na velikoj površini lica, leđa ili prsa



nema poboljšanja nakon 6–8 sedmica dosljedne OTC njege



akne jako utiču na raspoloženje, samopouzdanje ili socijalni život



iznenadne ili neuobičajene promjene koje možda nisu akne

Kod teških akni, AAD snažno preporučuje isotretinoin kada postoji teška bolest, ožiljci, psihosocijalni teret ili neuspjeh standardne terapije — uz medicinski nadzor.^[1]

Kako pomoći bez stvaranja nove nesigurnosti.

Roditelj može pomoći tako što će:

- ✓ kupovati po potrebi kože, ne po viralnosti
- ✓ ograničiti broj novih proizvoda odjednom
- ✓ normalizovati akne kao čestu medicinsku pojavu
- ✓ reagovati rano na ožiljke i bolne lezije
- ✓ pričati o filterima, influencer marketingu i nerealnim očekivanjima

ZAŠTO JE OVO BITNO?

Istraživanja pokazuju da su adolescenti često izloženi zdravstvenim i skincare savjetima preko social media kanala, gdje kvaliteta informacija varira.^[5,32]

AAD 2025 posebno naglašava jednostavne, age-appropriate proizvode i upozorava na prerano uvođenje jakih aktivna.^[2]

Cilj nije “savršena koža”. Cilj je tinejdžer koji zna **brinuti o koži bez straha, srama i pretjerivanja.**

Manje proizvoda. Više discipline.

DANI 1–7

RESET

Samo cleanser + moisturizer + SPF.
Prekini scrub, višestruke kiseline i
nepotrebne serume.

DANI 8–14

POSMATRAJ

Da li je manje peckanja? Da li je barijera
mirnija? Zabilježi tip akni.

DANI 15–21

CILJAJ

Dodaj jedan aktiv koji odgovara glavnom
problemu, prema uputama proizvoda ili
dermatologa.

DANI 22–30

OSTANI DOSLJEDAN

Ne mijenjaj plan zbog jednog lošeg dana.
Fotografija 1× sedmično je korisnija od
ogledala 20× dnevno.

30 dana nije obećanje “clear skin”. To je period za izgradnju dobre rutine i procjenu tolerancije.

Za pravu procjenu acne terapije često je potrebno 6–8+ sedmica, a mnogi planovi se procjenjuju nakon 12 sedmica.^[2,18]

Njega koja ima smisla — prije nego što postane trend.

natural.ba

TEEN CARE PHILOSOPHY

Natural.ba teen pristup: **nježno čistiti, hidratizirati, čuvati barijeru i tretirati samo ono što zaista treba tretman.**

01

BLAGOST

bez agresivnog “odmašćivanja” kože

02

FORMULACIJA

sastojci imaju smisla tek u dobroj koncentraciji i dobrom sistemu

03

EDUKACIJA

INCI nije lista “dobrih” i “loših” sastojaka

04

DOSLJEDNOST

rutina mora biti dovoljno jednostavna da se stvarno koristi

Naš cilj nije da tinejdžeru prodamo 10 koraka. Naš cilj je da mu damo **3 dobra razloga da vjeruje svojoj rutini.**

Teen skin checklist.

- ☐ Umivam lice nježno, najviše 2× dnevno i nakon znojenja.
- ☐ Koristim moisturizer koji mi ne peče i ne ostavlja kožu zategnutom.
- ☐ Imam sunscreen koji ću stvarno nositi.
- ☐ Uvodim samo jedan novi aktiv odjednom.
- ☐ Ne stišćem i ne “kopam” promjene.
- ☐ Ne kupujem proizvod samo zato što je viralan.
- ☐ Znam da acne nije rezultat “prljave kože”.
- ☐ Dajem rutini dovoljno vremena da pokaže rezultat.
- ☐ Ako su akne duboke, bolne ili ostavljaju ožiljke — tražim stručnu pomoć.

Ako si označio/la većinu — tvoja rutina je vjerovatno pametnija od pola #SkinTok-a.

SAČUVAJ • PODIJELI • VRATI SE KAD TI TREBA

@natural.ba

Izvori i naučna podloga.

Istraživanje završeno: **16. septembar 2026.** Prioritet su imali smjernice, regulatorni izvori i recenzirana literatura. Market izvori korišteni su samo za opis trendova, ne za medicinske tvrdnje.

1. [1] American Academy of Dermatology — Guidelines of care for the management of acne vulgaris (2024)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38300170/>
2. [2] AAD — A dermatologist's guide to skincare from growing up to glowing up (2025)
<https://www.aad.org/news/dermatologist-guide-skincare>
3. [3] Schachner et al. — Acne and the skin barrier (2023)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37605504/>
4. [4] Draelos et al. — Ceramide-containing adjunctive skin care during acne treatment (2023)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37276158/>
5. [5] Hales et al. — Pediatric Skin Care Regimens on TikTok, Pediatrics (2025)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40484399/>
6. [6] Mintel — US Tween and Teen Personal Care Consumer Report 2025 (public summary)
<https://store.mintel.com/report/us-tween-teen-personal-care-market-report>
7. [7] FDA OTC Monograph M006 — Topical Acne Drug Products
https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/omuf/monographs/OTC%20Monograph_M006-Topical%20Acne%20drug%20products%20for%20OTC%20Human%20Use%2011.23.2021.pdf
8. [8] FDA — Adapalene 0.1% OTC approval information
<https://www.fda.gov/files/science%20%26%20research/published/Topical-retinoid-acne-treatment-approved-for-OTC-use.pdf>
9. [9] British Vogue — Gen Alpha and the beauty industry (2025)
<https://www.vogue.co.uk/article/teenagers-beauty-industry>
10. [10] European Commission Recommendation 2006/647/EC — sunscreen efficacy/UVA
<https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/647>
11. [11] Regulation (EC) No 1223/2009 and EU cosmetic framework
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32009R1223>
12. [12] NHS — Acne causes and myths
<https://www.nhs.uk/conditions/acne/causes/>
13. [13] AAD — Acne signs and symptoms
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/really-acne/symptoms>
14. [14] AAD — Treating different types of acne / nodules & cysts
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/diy/types-breakouts>
15. [15] AAD — Face washing 101
<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/face-washing-101>
16. [16] AAD — Moisturizer: why you may need it if you have acne
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care/moisturizer>
17. [17] AAD — Sunscreen / acne self-care guidance
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care/tips>
18. [18] AAD — Acne overview / treatment response timing
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/really-acne/overview>
19. [19] Ong & Goh — Niacinamide clinical evidence review (2024)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38722460/>
20. [20] SCCS — Opinion on salicylic acid (2023)
https://health.ec.europa.eu/publications/scs-opinion-salicylic-acid-cas-no-69-72-7-ec-no-200-712-3_en
21. [21] SCCS — Salicylic acid, children exposure, final 2025 opinion
https://health.ec.europa.eu/publications/scs-opinion-salicylic-acid-cas-no-69-72-7-ec-no-200-712-3-childrens-exposure_en
22. [22] AAD — Adult acne treatment: practical BPO start at 2.5%
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/diy/adult-acne-treatment>
23. [23] FDA — 2025 benzoyl peroxide product testing and recalls
<https://www.fda.gov/drugs/drug-alerts-and-statements/limited-number-voluntary-recalls-initiated-after-fda-testing-acne-products-benzene-findings-show>
24. [24] FDA — Prescription-to-nonprescription switch list (adapalene/BPO, 2026)
<https://www.fda.gov/drugs/over-counter-otc-nonprescription-drugs/prescription-nonprescription-switch-list>
25. [25] EMA — Retinoid-containing medicinal products: pregnancy prevention
<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/referrals/retinoid-containing-medicinal-products>
26. [26] AAD — Acne diagnosis and treatment / azelaic acid
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/derm-treat/treat>
27. [27] AAD — Deep, painful pimple / hydrocolloid patch guidance
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/diy/treat-deep-painful-pimple>
28. [28] AAD — DIY acne trends and pimple patches (2025)
<https://www.aad.org/news/diy-acne-trick>
29. [29] AAD — Hair care products and acne cosmetica
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/causes/hair-products>
30. [30] Diet and acne: systematic review
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35373155/>
31. [31] AAD — Reasons to treat acne early
<https://www.aad.org/public/diseases/acne/diy/treat-early>
32. [32] Finan et al. — Social media use among adolescents with acne (2024)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38725265/>
33. [33] EU Regulation 2024/996 — vitamin A restrictions in cosmetics
https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=OJ:L_202400996

Važno: Ovaj e-book je edukativan i ne zamjenjuje pregled, dijagnozu ili terapiju dermatologa/pedijatra. Terapije na recept i lijekovi se koriste prema uputama zdravstvenog stručnjaka i lokalnim pravilima.

natural.ba

TEEN SKIN RESET

Manje hypea. Više znanja. Zdravija koža.

Formulisano i napisano iz ugla farmacije, kozmetologije i dermofarmacije.