

Sezon letni oznacza więcej słońca, wyjazdów, kąpiele w słonej wodzie, czasu spędzanego na plaży i urlopowych odstępstw od codziennej rutyny. Choć dla wielu osób podstawą pielęgnacji pozostaje krem z filtrem, eksperci podkreślają, że sama ochrona przeciwsłoneczna nie wystarczy, aby uniknąć przesuszenia, przebarwień, podrażnień i przyspieszonego starzenia skóry.

Coraz częściej zwraca się uwagę, że na kondycję skóry latem wpływa nie tylko promieniowanie UV, ale również przegrzewanie organizmu, odwodnienie, brak snu, nadmiar alkoholu, stres, zaburzenia regeneracji oraz zbyt agresywne zabiegi pielęgnacyjne. Wszystkie te czynniki mogą prowadzić do przewlekłego mikrostanu zapalnego, który osłabia skórę i przyspiesza procesy starzenia.

### Po wakacjach skóra często jest przeciążona

Po sezonie urlopowym wiele osób zauważa, że skóra jest bardziej reaktywna, sucha i zmęczona. Pojawiają się przebarwienia, zaostrzenie rumienia, większa wiotkość, nadwrażliwość lub nasilenie problemów takich jak trądzik różowaty. To efekt nie tylko słońca, ale także całego stylu życia w okresie wakacyjnym.

Eksperti podkreślają, że istnieje duża różnica między skórą zaopiekowaną biologicznie a skórą stale przeciążaną bodźcami. Latem szczególne znaczenie ma równowaga – ochrona przed promieniowaniem, unikanie przegrzewania, rozsądny dobór zabiegów, regeneracja, nawodnienie i sen.

### Sam filtr nie wystarczy

Jednym z najczęstszych błędów jest przekonanie, że poranna aplikacja kremu z SPF 50 zabezpiecza skórę na cały dzień. Tymczasem skuteczność filtrów spada podczas pocenia się, kąpieli, aktywności fizycznej i długiej ekspozycji na słońce. Kluczowe znaczenie ma więc regularna reaplikacja produktu.

Równie ważna jest ochrona mechaniczna: kapelusz, okulary przeciwsłoneczne, przewiewna odzież oraz unikanie pełnego słońca w godzinach 11–15. To właśnie codzienne decyzje często mają większe znaczenie dla procesu starzenia skóry niż pojedynczy kosmetyk.

### Latem łatwo przeciążyć skórę zabiegami

Przed urlopem wiele osób chce szybko poprawić wygląd skóry. Nie wszystkie zabiegi są jednak dobrym wyborem o tej porze roku. Mocne lasery, intensywne peelingi, agresywne złuszczenie czy silne terapie retinoidami mogą zwiększać ryzyko podrażnień, przebarwień i nadreaktywności skóry.

Latem lepiej sprawdzają się procedury wspierające regenerację, odbudowę bariery hydrolipidowej i poprawę jakości skóry bez wywoływania silnego stanu zapalnego. W nowoczesnym podejściu do medycyny estetycznej coraz częściej podkreśla się, że skuteczność nie polega na intensywności działania, lecz na dopasowaniu terapii do biologicznych potrzeb skóry.

### Retinol i kwasy wymagają ostrożności

Retinoidy i kwasy nie muszą być całkowicie wykluczone latem, ale wymagają dużej świadomości i ostrożności. Problem pojawia się wtedy, gdy skóra jest odwodniona, osłabiona słońcem i jednocześnie poddawana zbyt wielu aktywnym terapiom.

## SPF to za mało

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 23, czerwiec 2026 09:34

Tomasz Smaś

Odśłony: 176

---

W okresie letnim lepszym rozwiązaniem bywa zmniejszenie częstotliwości stosowania silnych składników, większy nacisk na regenerację oraz odbudowę bariery ochronnej skóry. Zbyt wiele bodźców naraz może zamiast poprawy przynieść nasilenie podrażnień i stanów zapalnych.

### Sen jako naturalny zabieg anti-aging

Jednym z najważniejszych, a często lekceważonych elementów letniej pielęgnacji jest sen. Skóra regeneruje się wtedy, gdy regeneruje się cały organizm, w tym układ nerwowy. Tymczasem latem wiele osób śpi krócej, później chodzi spać, częściej sięga po alkohol i funkcjonuje w rytmie większego przebodźcowania.

Efekty szybko widać na twarzy. Skóra staje się bardziej obrzęknięta, szara, zmęczona i podatna na stany zapalne. Zaburzona regeneracja sprzyja także osłabieniu bariery naskórkowej oraz szybszemu starzeniu biologicznemu.

### Skóra potrzebuje wsparcia od środka

Latem organizm potrzebuje przede wszystkim nawodnienia, elektrolitów, antyoksydantów, odpowiedniej ilości białka, kwasów omega-3, magnezu oraz wsparcia mikrobioty. Znaczenie ma również stabilizacja poziomu glukozy i ograniczanie czynników nasilających stan zapalny.

Coraz wyraźniej widać, że zdrowa skóra nie jest efektem jednego kremu ani pojedynczego zabiegu. To rezultat ogólnego dobrostanu organizmu, regeneracji, rozsądnej ekspozycji na słońce i konsekwentnej pielęgnacji. Latem warto więc myśleć nie tylko o ochronie przed promieniowaniem, lecz także o ochronie własnej biologii. Dzięki temu powrót z wakacji nie musi oznaczać przesuszenia, przebarwień i zmęczonej skóry.

*Źródło: IP*