



Prawidłowe mycie twarzy z niedoskonałościami bez naruszania naturalnego płaszcza lipidowego

data aktualizacji: 2026.10.01



Przy cerze z niedoskonałościami łatwo wpaść w pułapkę zbyt intensywnego oczyszczania. Skoro skóra szybko się przetłuszcza i pojawiają się na niej zaskórniki czy wypryski, naturalnym odruchem może być częstsze mycie i sięganie po mocno odtłuszczające preparaty. Tymczasem skóra trądzikowa również potrzebuje sprawnej bariery hydrolipidowej. Jej nadmierne naruszanie może zwiększać suchość, pieczenie i reaktywność skóry, zwłaszcza podczas stosowania terapii przeciwtrądzikowej. Jak więc znaleźć równowagę między dokładnym a łagodnym oczyszczaniem?

Z tego artykułu dowiesz się, jak:

- prawidłowo oczyszczać skórę z niedoskonałościami;
- chronić jej naturalną barierę hydrolipidową;
- wybierać preparaty myjące do cery trądzikowej;

- rozpoznać, że oczyszczanie jest zbyt intensywne.

Dlaczego cery trądzikowej nie należy nadmiernie odtłuszczać?

Sebum często kojarzy się wyłącznie z błyszczeniem skóry i zatykaniem porów, jednak pełni również ważne funkcje fizjologiczne. Wraz z lipidami naskórka i innymi składnikami powierzchni skóry **współtworzy warstwę ochronną**, która ogranicza utratę wody i pomaga chronić naskórek przed czynnikami zewnętrznymi.

Zbyt agresywne oczyszczanie może usuwać nie tylko nadmiar łoju, ale również składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania bariery naskórkowej. Efektem mogą być uczucie ściągnięcia, łuszczenie, zaczerwienienie i większa podatność na podrażnienia. Ma to szczególne znaczenie u osób stosujących retinoidy, kwasy lub inne preparaty przeciwtrądzikowe, które same mogą powodować przesuszenie skóry.

Czym myć twarz z niedoskonałościami?

Dobry preparat powinien usuwać nadmiar sebum, pot, zanieczyszczenia i pozostałości kosmetyków, ale jednocześnie nie pozostawiać po myciu nieprzyjemnego uczucia napięcia. **W codziennej pielęgnacji dobrym wyborem może być [dermokosmetyk do mycia twarzy](#)** przeznaczony do skóry z niedoskonałościami, szczególnie jeśli jego formuła łączy skuteczne oczyszczanie z łagodnym działaniem na barierę naskórkową. W zależności od potrzeb można sięgnąć po:

- **żel** – sprawdzi się zwłaszcza przy skórze tłustej i skłonnej do nadmiernego wydzielania sebum;
- **piankę** – ma lekką konsystencję i może być wygodna w codziennym oczyszczaniu;
- **łagodną emulsję** – warto rozważyć, gdy skóra jest jednocześnie przesuszona, reaktywna lub podrażniona leczeniem przeciwtrądzikowym.

W preparatach do cery z niedoskonałościami można znaleźć m.in. niacynamid czy kwas salicylowy. **Jeżeli jednak skóra jest już przesuszona lub podrażniona, ważniejsze od intensywnego „odtłuszczenia” staje się delikatne oczyszczanie i wspieranie bariery hydrolipidowej.**

Jak prawidłowo myć cerę trądzikową?

Technika jest równie ważna jak wybór kosmetyku. Do usunięcia zanieczyszczeń nie potrzeba intensywnego szorowania ani długiego masażu. W codziennej pielęgnacji warto:

- **przed myciem twarzy umyć ręce;**
- **stosować letnią wodę** – bardzo gorąca może zwiększać dyskomfort i podrażnienie;
- **delikatnie rozprowadzać preparat opuszkami palców**, bez szczoteczek i mocnego pocierania;

- **dokładnie spłukać kosmetyk** z całej powierzchni twarzy;
- **osuszać skórę przez przykładanie czystego ręcznika**, zamiast pocierania.

Najczęściej wystarczające jest oczyszczanie rano i wieczorem. Jeśli wieczorem na skórze znajduje się makijaż lub wodoodporny preparat SPF, można zastosować oczyszczanie dwuetapowe – pierwszy etap służy ich rozpuszczeniu, a drugi właściwemu umyciu skóry.

Dermokosmetyki na trądzik - jak włączyć je do pielęgnacji?

Oczyszczanie jest tylko jednym z elementów pielęgnacji skóry z niedoskonałościami. **Dermokosmetyki na trądzik mogą obejmować zarówno preparaty myjące, jak i kremy, emulsje czy produkty zawierające składniki wspierające redukcję niedoskonałości.** Nie warto jednak wprowadzać jednocześnie wielu kosmetyków o silnym działaniu złuszczącym lub wysuszającym. Podstawowa rutyna powinna uwzględniać przede wszystkim:

- łagodne, regularne oczyszczanie;
- odpowiednie nawilżanie skóry;
- kosmetyki dobrane do rodzaju i nasilenia niedoskonałości;
- codzienną ochronę przeciwsłoneczną.

Przy nasilonym trądziku pielęgnacja powinna uzupełniać leczenie zalecone przez dermatologa, a nie je zastępować.

Po czym poznać, że oczyszczanie jest zbyt intensywne?

Uczucie „skrzypiącej czystości” nie jest wyznacznikiem dobrze umytej skóry. **Jeśli bezpośrednio po oczyszczaniu pojawia się silne napięcie, pieczenie, zaczerwienienie lub łuszczenie, warto przyrzeć się stosowanym produktom i częstotliwości mycia.**

Cera z niedoskonałościami potrzebuje dokładnego oczyszczania, ale nie ciągłego odłuszczenia. Zachowanie równowagi pozwala usuwać nadmiar sebum i codzienne zanieczyszczenia bez niepotrzebnego osłabiania bariery hydrolipidowej. To szczególnie ważne podczas leczenia trądziku, kiedy skóra może być bardziej podatna na przesuszenie i podrażnienia.

Bibliografia:

1. Bojarczuk K., Lewicki M., Michalczak M., Smoleń A., Ocena wiedzy studentów na temat zasad pielęgnacji cery, Journal of Education, Health and Sport, 6/2016.
2. Zegarska B. i inni, Dermocosmetics in the management of acne vulgaris. Recommendations of the Polish Dermatological Society. Part II, Dermatol Rev/Przegl Dermatol 2023, 110, 1-15.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/83144-prawidlowe-mycie-twarzy-z-niedoskonalosciami-bez-naruszania-naturalnego-plaszcza-lipidowego>