Co jest ważniejsze, peptydy czy ceramidy?

W pielęgnacji skóry dojrzałej, odwodnionej lub po zabiegach estetycznych często pojawia się pytanie: co jest skuteczniejsze – peptydy czy ceramidy? To dwa różne mechanizmy działania, które się nie wykluczają, ale uzupełniają. Ceramidy pełnią funkcję budulcową – odbudowują barierę hydrolipidową, chronią naskórek przed utratą wody i wzmacniają jego odporność. Peptydy natomiast działają na poziomie biologicznym – pobudzają komórki skóry do odnowy, wspierają produkcję kolagenu i poprawiają strukturę skóry właściwej. Skuteczna pielęgnacja to taka, która łączy oba podejścia.

Krem z ceramidami – fundament zdrowej bariery ochronnej

Ceramidy to naturalne lipidy obecne w warstwie rogowej naskórka, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu integralności bariery hydrolipidowej. Ich obecność zapewnia szczelność międzykomórkową, chroniąc skórę przed nadmierną utratą wody i działaniem czynników zewnętrznych. Dzięki ceramidom skóra zachowuje nawilżenie, elastyczność i odporność na podrażnienia.

W badaniach Sugawara i wsp. (2012) oraz Del Rosso i Levin (2011) potwierdzono, że systematyczne stosowanie ceramidów w pielęgnacji znacząco poprawia funkcje ochronne naskórka. Skóra staje się mniej reaktywna, lepiej nawilżona i bardziej odporna na zmiany temperatury, detergenty czy czynniki miejskiego środowiska.

Ceramidy działają również profilaktycznie – przygotowują skórę na kolejne etapy pielęgnacji, zwłaszcza z użyciem składników aktywnych jak retinoidy czy kwasy. Bez dobrze funkcjonującej bariery, skóra nie tylko szybciej się starzeje, ale może również źle reagować na nawet najlepiej zaprojektowaną formułę kosmetyku.

Czy peptydy są lepsze niż ceramidy? Aktywne wsparcie regeneracji i jędrności

Peptydy to krótkie sekwencje aminokwasów, które pełnią funkcję sygnałów biologicznych – uruchamiają procesy naprawcze i regeneracyjne w skórze właściwej. Pobudzają fibroblasty do zwiększonej produkcji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, co przekłada się na lepszą gęstość, sprężystość i jędrność skóry.

Lupo i Cole (2007) wykazali, że stosowanie peptydów zmienia podejście do pielęgnacji anti-aging – są skuteczne, ale nie wywołują typowych dla retinoidów skutków ubocznych,

takich jak łuszczenie czy podrażnienie. Już po kilku tygodniach regularnego stosowania skóra staje się gładsza, bardziej napięta i mniej podatna na mikrozmarszczki.

Co istotne, niektóre peptydy – jak wykazali Katayama i wsp. (1993) – zwiększają przenikalność naskórka, co może poprawiać wchłanianie innych składników aktywnych w kosmetyku. To czyni je nie tylko składnikiem regenerującym, ale także **nośnikiem** wspomagającym kompleksowe działanie całej formuły.

Kiedy sięgnąć po ceramidy, a kiedy po peptydy?

To zależy od kondycji skóry. Jeśli jest ona przesuszona, ściągnięta, skłonna do podrażnień – pierwszym krokiem powinny być ceramidy. Odbudowują one barierę naskórkową, co jest niezbędne przed wprowadzeniem składników o działaniu przebudowującym.

Z kolei dla skóry wiotkiej, z widocznymi oznakami starzenia, zmniejszoną jędrnością i strukturą wymagającą wsparcia – peptydy będą kluczowe. Wzmacniają głębsze warstwy skóry, zwiększają jej sprężystość i przywracają objętość. W praktyce najlepsze efekty przynosi połączenie obu grup składników – przy czym ceramidy pełnią rolę ochronną i naprawczą, a peptydy regeneracyjną i modelującą.

Krem do twarzy z ceramidami i peptydami od Rue de Skin – formuła trójstopniowej odbudowy

Nasz krem z ceramidami i peptydami to kosmetyk o kompleksowym działaniu:

- **Ceramidy NG** wzmacniają barierę naskórkową i zmniejszają przeznaskórkową utratę wody (TEWL),
- **Peptydy biomimetyczne** stymulują syntezę kolagenu i wspierają napięcie skóry,
- **Niacynamid** zwiększa naturalną produkcję ceramidów (Tanno et al., 2000), działa rozjaśniająco i przeciwzapalnie.

Formuła sprawdza się w pielęgnacji skóry wrażliwej, reaktywnej, suchej, dojrzałej, a także w fazie regeneracyjnej po zabiegach kosmetycznych. Dzięki synergii składników aktywnych krem jednocześnie łagodzi, odbudowuje i wygładza.

Rekomendacje w zależności od potrzeb skóry

- **Po zabiegach, w stanach odwodnienia i podrażnień**: priorytetem są ceramidy – odbudowa i nawilżenie.
- **Przy wiotkości, zmarszczkach i utracie jędrności**: warto włączyć peptydy – poprawa struktury i napięcia.
- **Dla skóry wrażliwej i reaktywnej**: idealne będą formuły łączące ceramidy z peptydami i niacynamidem – bez efektu drażniącego, ale z widocznym efektem odbudowy.

Czy ceramidy i peptydy można stosować razem?

Tak – i to właśnie ich współdziałanie przynosi najlepsze efekty. Ceramidy zapewniają skórze warunki do odbudowy: uszczelniają barierę naskórkową, poprawiają nawilżenie, zmniejszają wrażliwość. Peptydy aktywują głębsze procesy naprawcze – działają w skórze właściwej, stymulując jej strukturalne rusztowanie.

Zastosowanie ich w jednej formule – lub w ramach warstwowej pielęgnacji (np. serum z peptydami + krem z ceramidami) – to rozwiązanie, które łączy naprawę, ochronę i regenerację. Szczególnie korzystne jest to w pielęgnacji nocnej, gdy skóra intensywnie się odnawia.

Jak wprowadzić ceramidy i peptydy do codziennej pielęgnacji?

Codzienna pielęgnacja oparta na ceramidach i peptydach może realnie poprawić kondycję skóry – zarówno w zakresie nawilżenia, jak i jędrności czy regeneracji. Aby przynosiła oczekiwane rezultaty, warto podejść do niej świadomie i dostosować ją do rytmu dobowego skóry oraz aktualnych potrzeb. Ceramidy działają jako strażnicy bariery naskórkowej, podczas gdy peptydy wspierają głęboką odbudowę – ich połączenie to skuteczna strategia zarówno na co dzień, jak i po zabiegach estetycznych.

Rano: delikatne serum nawilżające lub antyoksydacyjne (np. serum z witaminą C lub niacynamidem), a następnie krem z ceramidami. To połączenie zabezpiecza skórę przed czynnikami zewnętrznymi, poprawia jej elastyczność i chroni barierę hydrolipidową przed utratą wody przez cały dzień.

Wieczorem: serum z peptydami, które stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i wspiera odnowę skóry, a po nim krem odbudowujący z ceramidami i niacynamidem. Taki duet wspomaga regenerację i poprawia strukturę skóry podczas nocnej fazy intensywnej odbudowy.

Po zabiegach: minimum składników, ale maksymalne działanie barierowe – kremy oparte na ceramidach i niacynamidzie. Składniki te wspierają procesy regeneracyjne, zmniejszają ryzyko podrażnień i pomagają skórze szybciej odzyskać równowagę.

Stosując produkty takie jak Cream Ceramide NG / Peptides / Niacinamide, nie trzeba ich rozdzielać – wszystkie trzy składniki aktywne zawarte są w jednej, zrównoważonej formule. To rozwiązanie dla osób, które szukają skutecznej, ale uproszczonej pielęgnacji, łączącej działanie ochronne, przeciwstarzeniowe i łagodzące w jednym kroku.

Najczęściej zadawane pytania o peptydy i ceramidy

Co działa szybciej – ceramidy czy peptydy?

Peptydy dają szybszy efekt wizualny (jędrność, wygładzenie), ceramidy budują długofalową odporność i komfort.

Czy można stosować ceramidy codziennie?

Tak – to składniki biozgodne, dobrze tolerowane nawet przez skórę bardzo wrażliwą.

Czy krem z peptydami można stosować rano?

Tak, o ile formuła nie zawiera silnych retinoidów. Peptydy dobrze sprawdzają się także w pielęgnacji dziennej.

Dla kogo są produkty łączące ceramidy i peptydy?

Dla osób ze skórą suchą, wrażliwą, dojrzałą, reaktywną, a także w okresie regeneracji po zabiegach estetycznych.

Czy niacynamid zwiększa skuteczność ceramidów?

Tak – niacynamid stymuluje naturalną syntezę ceramidów w skórze, co zostało potwierdzone w badaniu Tanno et al. (2000).

Przypisy:

1. Sugawara, T., et al. (2012). *The role of ceramide in skin barrier function*. Biochimica et Biophysica Acta. https://doi.org/10.1016/j.bbalip.2013.11.006
2. Del Rosso, J. Q., & Levin, J. (2011). *The clinical relevance of maintaining the functional integrity of the stratum corneum*. J Clin Aesthet Dermatol. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168246/
3. Tanno, O., et al. (2000). *Nicotinamide increases ceramide synthesis and improves the epidermal permeability barrier*. Br J Dermatol. https://doi.org/10.1046/j.1365-2133.2000.03704.x
4. Lupo, M. P., & Cole, A. L. (2007). *Cosmeceutical peptides*. Dermatologic Therapy. https://doi.org/10.1111/j.1529-8019.2007.00144.x
5. Katayama, K., et al. (1993). *A novel skin permeation-enhancing peptide derived from the human immunodeficiency virus type 1 Tat protein*. Journal of Investigative Dermatology. https://doi.org/10.1111/1523-1747.ep12371740