

## 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 gładza, 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.bbali.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>