



BEZPŁATNY PORADNIK AKADEMII MONROE

Jesienny reset pielęgnacji.

Mniej przypadkowych kosmetyków. Więcej troski o skórę.

Jesienią nie musisz robić więcej. Warto wiedzieć, czego Twoja skóra potrzebuje.

Barbara Kołodziejczyk

Kosmetolog i pielęgniarka

MONROE Clinic | Kielce



monroeclinic.pl

01 / ZACZNIJ OD KOMFORTU

Skóra nie potrzebuje rewolucji.

Ściągnięcie i łuszczenie to sygnały do przyjrzenia się pielęgnacji, a nie automatyczne zaproszenie do peelingu. [1]

01 Oczyszczaj łagodnie

Wybierz delikatny preparat. Unikaj szorowania, gorącej wody i mocnego pocierania ręcznikiem. Po myciu osuszaj skórę delikatnie. [1]

02 Zadbaj o nawilżenie

Przy suchości pomocny bywa krem bez substancji zapachowych. Gliceryna i kwas hialuronowy to przykłady składników obecnych w produktach nawilżających. Liczy się tolerancja całej formuły. [1]

03 Obserwuj, zamiast dokładać

Nie musisz wymieniać całej kosmetyczki tylko dlatego, że zmieniła się pora roku. Zapisz, co stosujesz i po czym pojawia się dyskomfort.

ZAPAMIĘTAJ

Jeśli suchość utrzymuje się mimo łagodnej pielęgnacji lub kosmetyki wywołują pieczenie, skonsultuj skórę z dermatologiem. [1]

DOBRA BAZA JEST WAŻNIEJSZA NIŻ LICZBA KROKÓW.

02 / OCHRONA PRZEZ CAŁY ROK

SPF nie kończy się we wrześniu.

Chłodniejszy dzień nie oznacza braku promieniowania UV. Ochrona przeciwsłoneczna pozostaje ważna także jesienią. [2]

30+

SPF + ochrona UVA/UVB

Szukaj szerokiego spektrum ochrony. Na czas przebywania na zewnątrz wybieraj produkt wodoodporny. [2]

01 Pamiętaj o odsłoniętej skórze

Nałóż filtr przed wyjściem, zgodnie z instrukcją produktu. Uwzględnij twarz, uszy, szyję i inne odsłonięte okolice. [2]

02 Jedna aplikacja nie chroni bez końca

Podczas przebywania na zewnątrz ponawiaj aplikację mniej więcej co 2 godziny oraz po spoceniu, kąpieli lub wytarciu skóry, zgodnie z etykietą. [2]

NIE TYLKO KREM

Cień, ubranie i okulary również są częścią ochrony. Nie traktuj SPF jako pozwolenia na dłuższe opalanie. [2]

03 / SKŁADNIKI AKTYWNE

Kwasy i retinoidy? Nie z kalendarza.

Jesień nie jest wskazaniem do mocnej kuracji. O wyborze produktu powinny decydować potrzeby skóry, dotychczasowa pielęgnacja i tolerancja.

01 Sprawdź, co już masz

Retinol lub retinal mogą być w serum i kremie. Kwasy bywają w toniku, serum albo peelingu. Spisz pełne nazwy produktów i częstotliwość używania.

02 Nie myl podrażnienia z efektem

Retinoidy mogą powodować suchość i podrażnienie. Silnego pieczenia, obrzęku czy narastającego rumienia nie traktuj jako dowodu, że kosmetyk działa. [3]

03 Nie kopiuj cudzej kuracji

Nie podajemy tu jednego stężenia ani harmonogramu dla wszystkich. Jeśli stosujesz leki na skórę, ustal łączenie ich z kosmetykami z lekarzem.

WAŻNE PRZY RETINOIDACH

Nie stosuj retinoidów w ciąży. Przy planowaniu ciąży lub karmieniu piersią omów produkty i leki z lekarzem. Nie zmieniaj samodzielnie zalecanej terapii. [3]

04 / TWOJA CHECKLISTA

Jesienny przegląd kosmetyczki.

Zaznacz to, co już zrobiłaś. Bez zakupowej presji i bez konieczności wyrzucania produktów, które dobrze Ci służą.

- ☐ Spisałam pełne nazwy używanych kosmetyków.
- ☐ Sprawdziłam daty ważności i okres użycia po otwarciu (np. 6M, 12M).
- ☐ Wiem, który produkt zawiera retinoid lub kwasy. Jeśli nie wiem - zrobiłam zdjęcie składu.
- ☐ Zanotowałam, po czym skóra piecze, szczypie lub się łuszczy.
- ☐ Mam filtr SPF z ochroną UVA/UVB, który dobrze toleruję.
- ☐ Przygotowałam listę leków, dawek i preparatów na skórę przed konsultacją.

MOJE PODSTAWY

RANO

Łagodne oczyszczanie według potrzeb, nawilżenie, ochrona przeciwsłoneczna przed wyjściem. [1, 2]

WIECZOREM

Usunięcie makijażu i SPF bez szorowania, nawilżenie. Leki według zaleceń lekarza. [1]

05 / WIEDZA TO POCZĄTEK

Dobry plan zaczyna się od poznania skóry.

W MONROE bierzemy pod uwagę historię skóry, stosowane leki i codzienną pielęgnację. Dopiero potem rozmawiamy o dalszych krokach.

Konsultacja kosmetologiczna

Pomaga uporządkować pielęgnację i ocenić możliwości doboru zabiegów. Przynieś listę kosmetyków oraz leków: nazwy, dawki lub stężenia i okres stosowania.

Kiedy do dermatologa?

Gdy dolegliwości utrzymują się, nasilają lub wymagają rozpoznania i decyzji o lekach. Konsultacja kosmetologiczna nie zastępuje diagnozy lekarskiej. [1, 3]

POZNAJ KONSULTACJĘ I ANALIZĘ SKÓRY W MONROE

monroeclinic.pl/badanieskory/ | Klonowa 55A/H, Kielce

ŹRÓDŁA I WAŻNE INFORMACJE

1. American Academy of Dermatology: pielęgnacja suchej skóry
2. American Academy of Dermatology: Sunscreen FAQs
3. American Academy of Dermatology: Retinoid or retinol?

Kliknij tytuł, aby otworzyć źródło. Dostęp: 16.09.2026. Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie indywidualna porada ani plan terapii.

Koncepcja: Barbara Kołodziejczyk | Akademia MONROE