## Twoje ubrania mogą szkodzić skórze. Jak tego uniknąć?

**Swędzenie, potliwość, wysypki? Nie zawsze winna jest dieta czy kosmetyk. Czasem wystarczy spojrzeć... na metkę. Coraz więcej kobiet odkrywa, że to, co nosimy codziennie na sobie, ma większy wpływ na skórę i samopoczucie niż myślałyśmy. Dlaczego więc wciąż tak wiele kobiet przywiązuje większą wagę do składu serum niż do materiału bluzki, którą nosimy cały dzień? Świadomy wybór tkanin może pozytywnie wpłynąć nie tylko na naszą planetę, ale i na kondycję skóry oraz ogólny komfort życia.**

Według raportu Europejskiej Agencji Środowiska (EEA) opublikowanego w lutym 2025 roku, w 2022 roku 58% włókien i przędz wykorzystywanych przez przemysł tekstylny w Unii Europejskiej pochodziło z surowców syntetycznych, co odpowiada około 2,8 miliona ton[[1]](#footnote-1). Globalne dane przedstawione przez Geneva Environment Network w 2024 roku wskazują, że około 60% odzieży i 70% tekstyliów domowych na świecie wykonanych jest z włókien syntetycznych[[2]](#footnote-2), takich jak poliester czy nylon. Te materiały, choć tanie i trwałe, mają znaczący wpływ na środowisko, w tym na emisję gazów cieplarnianych i zanieczyszczenie mikroplastikami. W świetle tych danych, czas zwrócić uwagę na kolejny aspekt, tak często przemilczany: wpływ wyboru tkanin na zdrowie skóry, co jest szczególnie istotne w kontekście mody premium i świadomych wyborów konsumenckich.

### Co czuje Twoja skóra?

Skóra jest najbardziej zewnętrznym i jednym z najbardziej wrażliwych narządów ludzkiego ciała. Ma bezpośredni kontakt z ubraniem przez większość dnia, dlatego to, z czego wykonane są nasze codzienne stylizacje, może wpływać na kondycję skóry bardziej niż się wydaje.

Tkaniny syntetyczne, takie jak poliester, nylon czy akryl, blokują cyrkulację powietrza i zatrzymują wilgoć. To sprzyja przegrzewaniu skóry, wzmożonej potliwości, a nawet rozwojowi zmian trądzikowych czy podrażnień. Materiały nasączone barwnikami lub preparatami przeciwgnilnymi (częste w odzieży niskiej jakości) mogą dodatkowo uczulać lub powodować reakcje kontaktowe.

Z kolei materiały naturalne, takie jak bawełna, len, jedwab czy włókna celulozowe (np. tencel, modal), są bardziej przewiewne, delikatniejsze w dotyku i mają lepsze właściwości termoregulacyjne. Skóra w takim ubraniu może swobodnie oddychać, co przekłada się na mniejszą potliwość, mniej podrażnień i lepsze ogólne samopoczucie.

- *Już na etapie projektowania ubrań myślimy nie tylko o tym, jak coś wygląda, ale jak „działa” – czy jest przyjemne w dotyku, jak układa się na skórze, czy pozwala jej oddychać* – mówi Katarzyna Arendt, CEO polskiej marki modowej ZAPS. - *Moda ma dawać przyjemność, a nie powodować napięcie i szkodzić.*

**Skóra lubi:**

* naturalne włókna (bawełna, len, jedwab, modal, tencel),
* miękkie wykończenia, luźniejsze fasony,
* materiały o wysokiej przewiewności.

**Skóra nie lubi:**

* szorstkich szwów, sztucznych podszewek,
* poliestru i akrylu noszonego bezpośrednio na ciało,
* odzieży z silnymi zapachami chemicznymi (może zawierać formaldehyd).

Ubranie to nie tylko materiał

O wpływie odzieży na skórę decyduje nie tylko tkanina, ale także sposób wykonania. Sztywne przeszycia, nieprzyjemne w dotyku wykończenia, ciasne podszewki z tworzywa – to wszystko może powodować fizyczny dyskomfort.

Marki, które projektują z myślą o codziennym komforcie, sięgają po dzianiny, miękkie cięcia, fasony, które pozwalają ciału oddychać – niezależnie od pory roku. - *W kolekcjach ZAPS szczególną uwagę przykładamy do detali, które wpływają na przyjemność noszenia – przewiewnych materiałów, naturalnych podszewek, elastycznych stref komfortu* – mówi Katarzyna Arendt, założycielka i jednocześnie projektantka marki.

Ubrania, które opinają ciało, mają sztywne, nieelastyczne przeszycia czy zawierają wiele warstw sztucznych podszewek, mogą powodować otarcia, nadmierną potliwość i ograniczać swobodę ruchów. Komfort noszenia zależy nie tylko od tego, „co” mamy na sobie, ale również „jak” zostało to uszyte.

### Moda jako element codziennego dobrostanu

Nieprzypadkowo coraz więcej mówi się o zjawisku „skin comfort”. To nowy kierunek w projektowaniu – uwzględniający nie tylko estetykę, ale także fizjologię i emocjonalny odbiór tkaniny przez ciało.

Badania wykazują, że dotyk miękkich, naturalnych materiałów obniża poziom stresu i podnosi poziom odczuwania bezpieczeństwa. To szczególnie ważne w czasach przeciążenia bodźcami, kiedy każda forma ukojenia ma znaczenie.

Świadome wybory odzieżowe stają się więc nową formą troski o siebie – nie tylko estetycznej, ale i somatycznej. Choć temat wpływu odzieży na skórę wciąż rzadko pojawia się w debacie o zdrowym stylu życia, coraz więcej kobiet zaczyna „słuchać” swojego ciała. Świadome wybory zakupowe dotyczą już nie tylko składu kosmetyków czy jedzenia, ale również materiałów, które nosimy przez cały dzień.

Jedna z klientek marki ZAPS mówi wprost. - *Kiedyś wybierałam ubrania pod kątem wyglądu: koloru i kroju. Dziś najpierw dotykam materiału. Jeśli wydaje mi się sztywny, plastikowy – odkładam lub odsyłam. Jestem na tyle świadoma, że po latach poszukiwań, ufam sprawdzonym markom. Zauważyłam, że moja skóra mniej się poci, a ja czuję się bardziej komfortowo, kiedy mam na sobie coś naturalnego.*

Jak kupować ubrania dobre dla skóry?

Oto kilka zasad, które warto wziąć pod uwagę przy kolejnych zakupach:

* Wybieraj ubrania z przewagą naturalnych włókien: bawełna, len, wiskoza, modal, tencel, jedwab.
* Sprawdzaj certyfikaty – OEKO-TEX, GOTS lub LENZING to znaki odpowiedzialnej produkcji.
* Unikaj materiałów o nieprzyjemnym zapachu – może to świadczyć o użyciu szkodliwych chemikaliów.
* Uważaj na modne wykończenia typu „non iron” czy „easy care” – często zawierają formaldehyd.
* Kupuj mniej, ale lepiej czy też mądrzej – jeden wartościowy, przewiewny top będzie zdrowszy niż trzy „sztuczne” bluzki z wyprzedaży.

### Mniej znaczy lepiej – również dla skóry

Świadome wybory odzieżowe to nie tylko gest wobec planety, ale też forma codziennej dbałości o siebie. Skóra potrzebuje oddychać, swobodnie się poruszać i nie być narażana na zbędne podrażnienia. Moda, która wspiera te potrzeby, staje się czymś więcej niż trendem – staje się stylem życia. Świadome wybory to nie rezygnacja z mody – to nowy luksus. Luksus, który zaczyna się od pytania: jak czuję się w tym, co mam na sobie?

Kontakt dla mediów:

Małgorzata Knapik-Klata

PR Manager

+48 509 986 984

m.knapik-klata@commplace.com.pl

1. <https://www.eea.europa.eu/en/circularity/sectoral-modules/textiles/share-of-synthetic-fibres-and-yarns-in-eu-industrial-textiles-use?utm_source=chatgpt.com> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/sustainable-fashion/?utm_source=chatgpt.com> [↑](#footnote-ref-2)