



S·K·I·N
Simply Nutrition

Przewodnik pielęgnacyjny

Skóry z trądzikiem różowatym i skóry
nadreaktywne, zaczerwienione

SKINSNEU

02

„
Wierzemy, że najlepsza
pielęgnacja to taka, która
wspiera, a nie walczy. Nie
chodzi o maskowanie objawów,
tylko o zrozumienie
i odbudowę. Nie o inwazyjne
zabiegi, tylko o codzienne, małe
kroki, które robią różnicę.”

SKIN Simply Nutrition

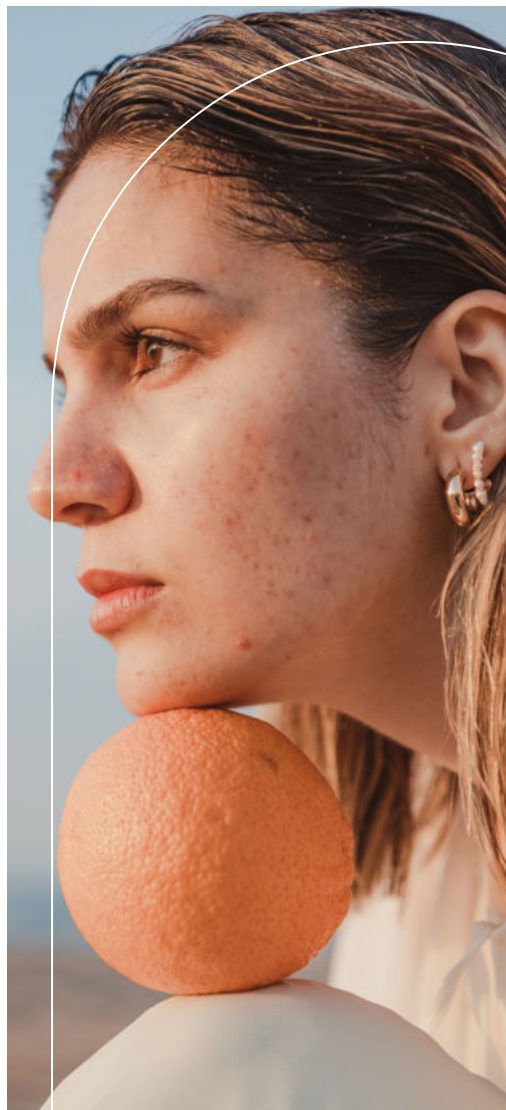
Co znajdziesz w przewodniku?

- Zrozumienie mechanizmów – czyli co dzieje się w Twojej skórze i dlaczego reaguje tak gwałtownie
- Dieta i suplementacja – co warto jeść, a czego unikać, by nie podsycać ognia
- Skuteczna pielęgnacja zewnętrzna – składniki, które pomagają (i te, które szkodzą)
- Diagnostyka i badania – jak podejść do tematu kompleksowo
- Zioła i elementy medycyny naturalnej – w duchu Skin Simply Nutrition: prostota, skuteczność i szacunek do ciała
- Styl życia – jak sen, stres i oddech wpływają na Twoją skórę

Co oznacza "nadreaktywna skóra"?

To taka, która reaguje przesadnie na czynniki, które nie powinny wywoływać żadnej reakcji. Do objawów należą:

- zaczerwienienie, rumień
- uczucie pieczenia, swędzenia
- "gorąca" skóra
- teleangiektazje (rozszerzone naczynka)
- grudki i krostki (często mylone z trądzikiem pospolitym)
- Taka skóra ma najczęściej zaburzoną barierę hydrolipidową, a także nadaktywny układ immunologiczny, który łatwo wchodzi w stan zapalny.





SKIN Simply Nutrition

Filozofia świadomej pielęgnacji

S·K·I·N
Simply Nutrition

Tworzymy produkty dla osób takich jak Ty – z wrażliwością, rumieniem, zmęczeniem, czasem złością na skórę, ale i nadzieją. W tym przewodniku dzielimy się wiedzą, dzięki której możesz odzyskać kontrolę i poczuć się dobrze we własnej skórze.

Twoja skóra nie jest "problemem" – ona po prostu mówi. Wysyła sygnały. Prosi o spokój. Cera z trądzikiem różowatym, rumieniem czy nadreaktywnością to nie tylko kwestia kosmetyczna – to często złożona reakcja organizmu na stres, styl życia, mikroflorę jelitową, a także bodźce zewnętrzne, których zdrowa skóra nawet by nie zauważyła.

Jeśli więc Twoja twarz często piecze, czerwieni się, reaguje na wszystko „za mocno” – nie jesteś sama. Takie problemy ma coraz więcej osób po 30 roku życia, a nasilają się wyjątkowo mocno w okresie menopauzy i w okolicach 40–60 roku życia.

Ten krótki przewodnik to wiedza w pigułce, jak holistycznie podejść do tego tematu, jak zrozumieć komunikaty Twojej skóry i co możemy zrobić, by poznać przyczynę problemu i starać się znieść Twój dyskomfort.

Trądzik różowaty — choroba przewlekła o wielu twarzach

Trądzik różowaty (rosacea) to przewlekła choroba zapalna skóry, która dotyka najczęściej osób w wieku 30–50 lat, częściej kobiet. Jej przyczyny nie są do końca poznane, ale wiemy, że rolę odgrywają m.in.:

- nadreaktywność naczyń krwionośnych
- nieprawidłowa odpowiedź układu odpornościowego
- mikrobiom skóry i inwazja nużeńca – *Demodex folliculorum*
- uwarunkowania genetyczne
- stres i dieta
- zaburzenia pracy przewodu pokarmowego (m.in. SIBO, nietolerancje pokarmowe)
- nieżyt żołądka, zakażenie *Helicobacter pylori* (nawet u 80% osób z trądzikiem różowatym), choroby pasożytnicze
- słońce, przegrzewanie skóry, sauna, ekstremalne wychładzanie skóry

Trądzik różowaty to nie tylko czerwone policzki.

Istnieje kilka postaci:

01

Rumieniowa

widoczny, często napadowy rumień, pieczenie skóry

02

Grudkowo–krostkowa

obecność czerwonych grudek i krostek

03

Przerostowa

zgrubienia skóry, głównie nosa

04

Oczna

pieczenie, swędzenie oczu, zapalenie spojówek

Co wywołuje zapalenie w skórze z trądzikiem różowatym?

01

Złożony mechanizm

Skóra z trądzikiem różowatym nie reaguje “przesadnie bez powodu”. Za każdą jej reakcją stoi złożony mechanizm biochemiczny, który uruchamia się, gdy zetknie się z tzw. wyzwalaczami (triggerami). Mogą to być:

- Pikantne potrawy i ciepłe posiłki
- Kofeina, alkohol, cynamon, czekolada, cytrusy
- Promieniowanie UV, nagłe zmiany temperatur
- Stres, wysiłek fizyczny, emocje
- Produkty bogate w histaminę (np. sery pleśniowe, wino, kiszonki)

Co się dzieje wtedy w skórze?

Dochodzi do aktywacji receptorów na komórkach skóry i nerwach czuciowych

02

Te receptory pobudzają wydzielanie cytokin prozapalnych i substancji takich jak reaktywne formy tlenu (wolne rodniki). Skóra zaczyna produkować czynniki sprzyjające angiogenezie – czyli tworzeniu nowych, często kruchych i nieszczelnych naczyń krwionośnych. To powoduje rozszerzenie naczyń, zaostrenie rumienia, obrzęk i uczucie pieczenia.

Kaskada stanu zapalnego

03

Wszystko to uruchamia kaskadę stanu zapalnego

Co gorsza, uszkodzona zostaje macierz zewnątrzkomórkowa skóry, a przez to:

- bariera ochronna skóry (hydrolipidowa) przestaje działać prawidłowo,
- zwiększa się transepidermalna utrata wody (TEWL) – skóra staje się przesuszona, napięta, wrażliwa,
- zwiększa się przepuszczalność naczyń, co nasila rumień i powoduje stałe zaczerwienienie.

Im bardziej aktywny stan zapalny, tym silniejsza odpowiedź układu odpornościowego – i tak powstaje błędne koło, w którym skóra stale „płonie”, nawet jeśli nie widzisz klasycznych krostek. Dlatego tak ważne jest ograniczenie kontaktu z triggerami oraz działanie łagodzące i wyciszające, zarówno od zewnątrz (pielęgnacja), jak i od wewnątrz (dieta, nerwy, mikrobiom).

Zrozumienie mechanizmów – co dzieje się w Twojej skórze?



01

Każdy objaw, który widzisz na skórze – rumień, krostki, pieczenie – ma swoje źródło głębiej, niż tylko w naskórku.

↓

Skóra to największy organ ciała i część układu immunologicznego. Nie choruje sama z siebie. Często jest lustrem tego, co dzieje się:

02

- **w jelitach** (mikrobiom, stan zapalny),
- **w układzie nerwowym** (stres, napięcie, zaburzenia snu),
- **w wątrobie** (detoksykacja),
- **w układzie hormonalnym** (np. estrogeny, insulina, tarczyca),
- **w naczyniach krwionośnych** (reaktywność naczyń, termoregulacja).

↓

W trądziku różowatym mamy do czynienia z:

03

- **nasilonym stanem zapalnym,**
- **nadreaktywnością naczyń krwionośnych** (skóra się czerwieni),
- **zaburzeniem mikrobiomu skóry** (np. Demodex – nużeniec),
- **osłabioną barierą hydrolipidową** – przez co skóra jest nadwrażliwa.

Leczenie objawów wyłącznie od zewnątrz to jak zamykanie kurzu pod dywan. Dlatego potrzebne jest holistyczne podejście – takie, jakie znajdziesz dalej w tym przewodniku.



Skóra to odbicie wnętrza

Stan naszej skóry to często efekt uboczny procesów, które toczą się głęboko w organizmie – w układzie pokarmowym, nerwowym, immunologicznym. Dlatego nie wystarczy tylko „posmarować się kremem”.

Konieczne jest:

01

zrozumienie, dlaczego skóra się buntuje

02

wyciszenie czynników zapalnych (dieta, stres, toksyny)

03

wsparcie skóry delikatną, mądrą pielęgnacją

04

odbudowa bariery ochronnej (warstwa rogowa naskórka, mikrobiom)

Ten przewodnik powstał właśnie po to, by pokazać Ci, że trądzik różowaty i rumień da się skutecznie łagodzić. Nie jesteś skazana na uczucie pieczenia po każdym kremie. Twoja cera może odzyskać równowagę, blask i komfort.

Dieta i suplementacja – co odżywia, a co szkodzi?

Skóra potrzebuje nie tylko kremu – potrzebuje składników odżywczych, które złagodzą stan zapalny, wzmocnią barierę jelitową, uspokoją układ nerwowy i pozwolą zregenerować naskórek.

01. Produkty korzystne:

Warzywa zielone (szpinak, brokuły, jarmuż)

Kiszonki i produkty fermentowane

Tłuste ryby (makrela, sardynki, dziki łosoś)

Siemię lniane i olej lniany (omega-3)

Kasze lekkostrawne (jaglana, gryczana)

Kurkuma, imbir, pietruszka – działanie przeciwzapalne

Orzechy brazylijskie (selen),

pestki dyni (cynk)



Dieta i suplementacja – co odżywia, a co szkodzi?

02. Produkty, które mogą szkodzić:

Alkohol (rozszerza naczynia, wywołuje rumień)

Cukier i słodycze (nasilają stany zapalne)

Nabiał (u niektórych nasila zmiany)

Kawa i bardzo gorące napoje (termoregulacja)

Gluten (jeśli występują nadwrażliwości)

Produkty wysoko przetworzone



Dieta i suplementacja – co odżywia, a co szkodzi?

03. **Suplementy** (warto omówić z dietetykiem/lekarzem):

Witamina D3 (regulacja odporności)

Cynk (gojenie skóry, łagodzenie stanów zapalnych)

Kwasy omega-3 (EPA/DHA)

– działanie przeciwzapalne

Probiotyki – odbudowa mikrobiomu

Kwercetyna, bromelaina

– naturalne działanie antyhistaminowe

Ashwagandha, soplówka jeżowata, gotu kola–

redukcja stresu, regeneracja nerwów

maślan sodu – regeneracja jelit

kompleks enzymów trawiennych



Diagnostyka i badania – jak podejść do skóry całościowo?

Warto sprawdzić, czy Twoje objawy nie są echem zaburzeń metabolicznych lub hormonalnych. Oto lista badań, które warto wykonać:

01

Podstawowe badania laboratoryjne:

- Morfologia z rozmazem
- CRP, OB – markery stanu zapalnego
- Glukoza, insulina (Homa-IR)
- Lipidogram
- TSH, ft3, ft4, anty-TPO – tarczyca
- Ferrytyna, żelazo – anemia, dotlenienie
- Witamina D3
- panel wątrobowy

02

Diagnostyka specjalistyczna jeżeli są wskazania:

- Badania jelit (np. kalprotektyna, zonulina)
- Badania diagnostyczne w kierunku alergii
- Zeskrobiny w kierunku nużeńca
- Badania wykluczające Helicobakter Pylori (np. z kału)
- oznaczenie DAO – podejrzenie nietolerancji histaminy
- badania w kierunku pasożytów w wyspecjalizowanych laboratoriach
np. Olimpia Med

Uwaga!

Badania na pasożyty mogą nie być wiarygodne, jeżeli nie są wykonywane w dedykowanych placówkach zajmujących się parazytologią. Polecamy też pamiętać o tym, by próbki pobierać w okolicach pełni księżyca dla najlepszej wykrywalności pasożytów.

Skuteczna pielęgnacja — minimalizm z mądrością



Skóra z rumieniem to skóra, która łatwo się „przegrzewa”. Potrzebuje chłodu, ukojenia, przywrócenia bariery hydrolipidowej.



Składniki, które pomagają:



01. Niacynamid

Łagodzi stany zapalne, wzmacnia barierę

03. Ceramidy, cholesterol, kwasy tłuszczowe

Odbudowa lipidów

05. Aminokwasy

Nawilżanie i wygładzanie

07. Olej z czarnuszki

Łagodzi świąd, działanie przeciwzapalne,

02. Beta-glukan, pantenol, alantoina

Regeneracja

04. Ekstrakt z wąkroty azjatyckiej

Łagodzenie rumienia

06. Koenzym Q10

Rozświetlenie kolorytu

08. Wrotycz

Właściwości przeciwpasożytnicze, działanie przeciwzapalne, immunostymulujące, przeciwbakteryjne oraz przeciwwgrzybiczne

Pielęgnacja SKIN Simply Nutrition

RANO I WIECZOREM

1

OCZYSZCZANIE

PURE SKIN GEL

Delikatny żel do mycia twarzy



2

TONIZACJA

HYDRATE FIRING TONIC

Nawilżająco-ujędrniający tonik



3

SERUM

IMMUNO POWER

Multiregenerujące serum naprawcze o działaniu wyciszającym i wzmacniającym immunologię skóry



4

KREM - DZIEŃ

IMMUNO BOOSTER

Intensywny krem odżywczy, wzmacniający immunologię skóry



5

KREM - NOC

ENERGY PINO CREAM

Nawilżający i odżywczy krem do codziennej pielęgnacji



+ Pielęgnacja
uzupełniająca

Pielęgnacja uzupełniająca SKIN Simply Nutrition

DOPEŁNIENIE PODSTWOWEJ PIELĘGNACJI

**JEŻELI WYSTĘPUJĄ GRUDKI
I STANY ZAPALNE**

ACNE KILLER POWDER
Naprawczy puder do twarzy i ciała
3w1



**REGENERUJĄCA KURACJA
ENZYMATYCZNA**

ENZYME MULTI REPAIR
INTENSIVE PROGRAM

Dwumiesięczna, odmładzająca
kuracja enzymatyczna
o intensywnym działaniu
regeneracyjnym i liftingującym



Zabiegi profesjonalne możesz wykonać w naszych Gabinetach partnerskich, których listę znajdziesz na naszej stronie internetowej www.skinsn.eu. Nasi specjaliści stworzą profesjonalny plan zabiegowy z uwzględnieniem terapii enzymatycznych

SKIN Simply Nutrition.



Medycyna chińska, a trądzik różowaty

TCM (Tradycyjna Medycyna Chińska):

Trądzik różowaty = często przegrzanie wątroby i nadmiar "Yang" w górnej części ciała

- Zioła chińskie
- Dieta "ochładzająca":
- Gotowane warzywa
- Kasza jaglana, ryż
- Mięta, ogórek, seler naciowy
- Unikanie smażenia, alkoholu, ostrych przypraw

Zioła łagodzące nadreaktywność:

- Rdestowiec japoński – działa przeciwzapalnie, wspiera mikrokrośnienie
- Rumianek i melisa – działanie uspokajające, rozkurczowe
- Tarczycza bajkalska – obniża histaminę, „gasi ogień” w TCM

Wspieranie układu nerwowego:

- Ashwagandha, passiflora – adaptogeny, zmniejszają stres
- Rytuały wieczorne: napar z lawendy, kąpiel magnezowa, wyciszenie

Styl życia i emocje — nie tylko kosmetyki

Skóra to także... układ nerwowy. Dosłownie. Ma zakończenia nerwowe i jest silnie powiązana z emocjami. Dlatego nie da się wyleczyć skóry bez zadbania o spokój i rytm dobowy.



Co pomaga

- Minimum 8h snu, regularność rytmu dnia
- Oddychanie przeponowe, medytacja
- Ruch – codziennie, ale łagodnie (spacery, qi gong)
- Czas bez telefonu – szczególnie wieczorem
- Uziemianie – kontakt z naturą, ziemią, ciszą
- Masaże ciała i terapia dotykiem

Czego unikać:

- Przemęczenia (kortyzol nasila stany zapalne)
- Sztucznego światła wieczorem (minimum godzina przed snem bez ekranów)
- Nadmiaru ekranów i dopaminy (scrollowanie, szybkie bodźce)
- Nieregularnych posiłków i zarywania nocy, w celu uspokojenia wątroby staramy się nie jeść później niż po 18-19



S·K·I·N

Simply Nutrition

W trosce o *naturalne* piękno

www.skinsn.eu

ZAUF AJ SKIN SIMPLY NUTRITION I PRZEKONAJ SIĘ
O JEJ SKUTECZNOŚCI NA WŁASNEJ SKÓRZE.