

BŁĘDNE KOŁO SKÓR PROBLEMATYCZNYCH



dlaczego
twój trądzik
wraca i jak
to w końcu
zatrzymać?



CZEGO DOWIESZ SIĘ Z TEGO E-BOOKA?

1.	O mnie: Poznajmy się bliżej	s. 1
2.	BŁĄD 1: Agresja zamiast regeneracji	s. 2
3.	BŁĄD 2: Brak analizy stanu zdrowia	s. 3
4.	BŁĄD 3: Czy odstawienie glutenu i nabiału pomoże?	s. 5
5.	BŁĄD 4: Brak odpowiedniej higieny	s. 6
6.	BŁĄD 5: Chaos w pielęgnacji	s. 7
7.	BŁĄD 6: Brak cierpliwości	s. 8
8.	BŁĄD 7: Brak zadbania o podstawowe fundamenty	s. 9
9.	Twój niezbędnik: Checklista badań	s. 10
10.	Zakończenie i Twój kolejny krok	s. 11

O mnie

Nazywam się **Sandra Adler**

Jestem kosmologiem z wykształcenia i **wielkiej pasji do skóry**. Moja praca polega na wspieraniu innych w pokonywaniu problemów, z którymi sama kiedyś się zmagalam. Możliwość przeprowadzenia Cię przez drogę, którą sama już przeszłam, daje mi ogromną satysfakcję i motywuje do codziennego działania.

W swojej praktyce stawiam na **holistyczne podejście**. Podczas pracy analizuję Twój styl życia, dietę oraz ewentualne zaburzenia w organizmie. Na tej podstawie układam **spersonalizowane plany pielęgnacyjne**, które są **realną odpowiedzią** na aktualne potrzeby Twojej cery. Zależy mi na tym, abyś otrzymała ode mnie **pełne wsparcie** i nauczyła się, **jak samodzielnie dbać o siebie i swoją skórę** w przyszłości. Twoje poczucie komfortu jest dla mnie priorytetem, dlatego pozostaję z Tobą **w stałym kontakcie** przez cały proces terapii.

Ten e-book powstał jako Twoja baza do rozpoczęcia **świadomej drogi po zdrową cerę**. Znajdziesz tu **najczęstsze błędy**, których unikanie **znacząco ułatwi Ci cały proces zdrowienia skóry**.



A handwritten signature in black ink that reads "Sandra". The script is elegant and cursive.

AGRESJA ZAMIAST REGENERACJI

Może ta historia jest Ci już znana?

Masz trądzik od lat, frustracja rośnie, postanawiasz iść do dermatologa po pomoc. Dostajesz **mocne preparaty**, które mają szybko wyciszyć zmiany, jednak często dzieje się to **kosztem kondycji Twojej skóry**. Bez odpowiedniego wsparcia bariery ochronnej, **problem szybko wraca**, a cera staje się **reaktywna i kapryśna**.

To jeden z najczęstszych błędów, jakie obserwuję u moich podopiecznych. Wiele osób skupia się wyłącznie na **intensywnym działaniu aktywnym**, dążąc do jak najszybszego wysuszenia lub zniwelowania zmian trądzikowych.

Zapominają oni jednak, że podstawowym warunkiem regeneracji skóry jest odpowiednio odbudowana i zadbana **bariera hydrolipidowa**.

Można ją porównać do **fundamentów domu**, bez których niemożliwe jest postawienie **solidnego dachu**. Jeśli nie zadbasz o tę ochronną warstwę, nawet najsilniejsze składniki aktywne **nie przyniosą** oczekiwanych rezultatów, a proces zdrowienia zostanie **zahamowany**.



Pamiętaj! Wzmocnienie bariery hydrolipidowej to podstawa zdrowej skóry. Gdy pominiesz ten etap i użyjesz mocnych składników, skóra może zareagować pogorszeniem.

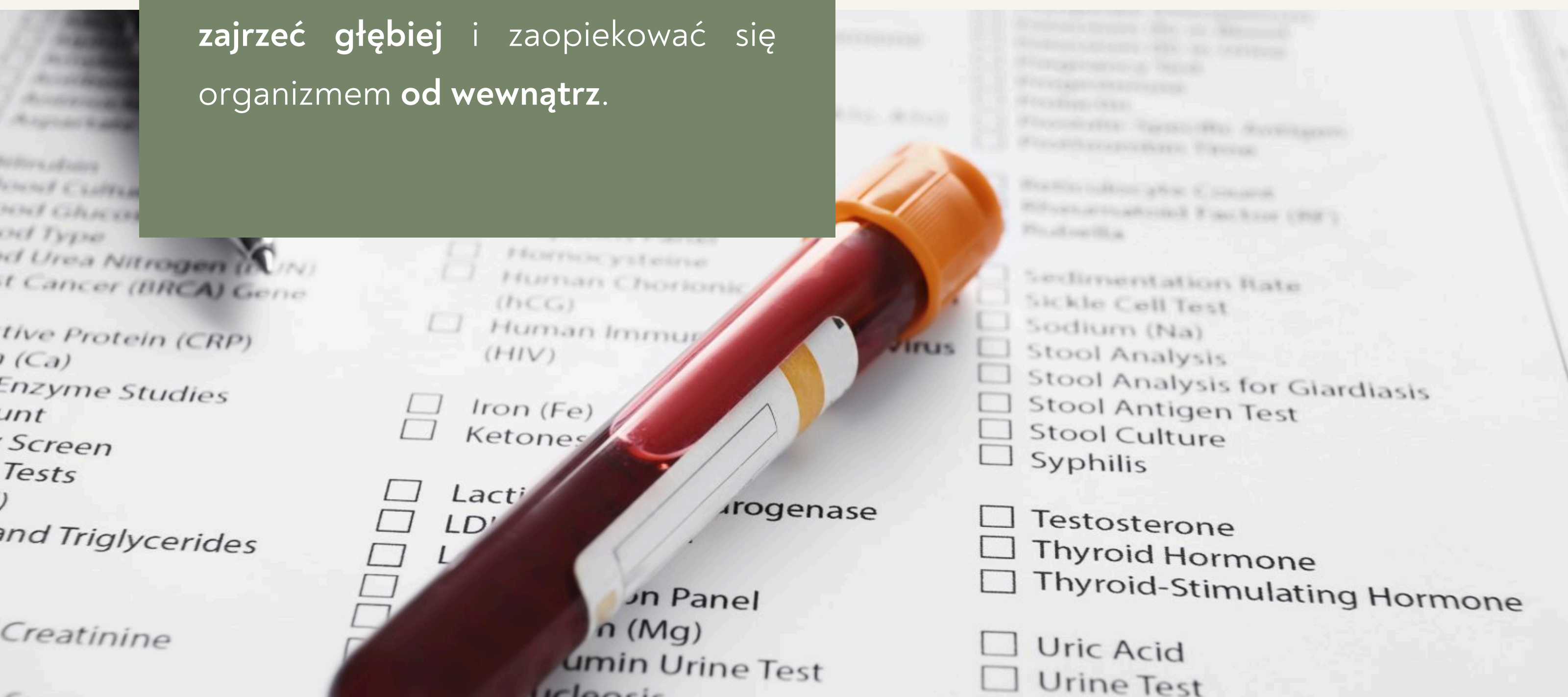
BRĄK ANALIZY STANU ZDROWIA

Masz poczucie, że robisz już **absolutnie wszystko**, aby **pozbyć się** trądziku? Pijesz odpowiednią **ilość wody**, **unikasz słodczy**, **regularnie ćwiczysz**, a nawet dbasz o **regenerujący sen i redukcję stresu**, jednak trądzik wciąż nie znika?

Warto zrozumieć, że wymienione nawyki to jedynie **czynniki wyzwalające**, a nie **bezpośrednie źródło problemu**. Choć ich zmiana jest **fundamentem** powrotu do zdrowia, bez dotarcia do **właściwej przyczyny** Twoje starania mogą okazać się **niewystarczające**. Aby skutecznie wyleczyć skórę, musisz **zajrzeć głębiej** i zaopiekować się organizmem **od wewnątrz**.



Kluczem do sukcesu jest wykonanie odpowiedniej diagnostyki. Na samym końcu tego e-booka przygotowałam dla Ciebie niespodziankę w postaci listy badań, które warto zrobić już na samym początku Twojej drogi po zdrową cerę.



BRAK ANALIZY STANU ZDROWIA



Pamiętaj! Skóra jest jak **"papierek lakmusowy"** tego, co dzieje się w organizmie. Jeśli masz jakieś zaburzenia typu: **niedobory pokarmowe, problemy hormonalne, jelitowe, metaboliczne**, to może być to widoczne w stanie skóry. Jest to dla Ciebie znak, aby **zadbać** o swój organizm kompleksowo oraz poszukać **przyczyn problemu**.

ODSTAWIENIE GLUTENU I NABIAŁU POMOŻE

Niestety to, czy odstawienie tych grup produktów pomoże, zależy od **wielu czynników**.

Nie każdy ma alergię czy nietolerancję glutenu czy nabiału!

Jeśli tolerujemy te produkty, to **odstawianie ich “w ciemno”** licząc, że to pomoże, może nie przynieść **żadnych rezultatów** oprócz frustracji i niedoborów pokarmowych.

Pamiętaj, że każde wykluczenie może generować **nowe niedobory**, które **wpłyną negatywnie** na stan Twojej skóry.



Diagnostyka nietolerancji pokarmowych opiera się na uważnej obserwacji reakcji organizmu na spożywane produkty, takie jak nabiał czy gluten. W celu postawienia diagnozy warto wykonać badania krwi oraz skonsultować się ze specjalistą, czyli gastrologiem lub dietetykiem. Fachowa pomoc pozwala na bezpieczne dopasowanie diety do indywidualnych potrzeb pacjenta.

U podopiecznych z trądzikiem bardzo polecam przejście z nabiału krowiego na nabiał kozi i owczy, który jest mniej prozapalny niż krowi.

BRAK ODPOWIEDNIEJ HIGIENY



Czy przestrzegasz tych zasad higieny skóry?

1. Wycieranie twarzy jednorazowymi chusteczkami/ręcznikami
2. Niedoptykanie skóry
3. Zmywanie makijażu na noc
4. Regularne mycie i dezynfekcja pędzli
5. Regularna zmiana poszewki
6. Nierozdrapywanie zmian zapalnych
7. Dezynfekcja telefonu
8. Pilnowanie dat ważności kosmetyków
9. Mycie dłoni przed nakładaniem pielęgnacji na skórę

- ✓ Są to **podstawowe zasady higieny twarzy**, które powinny być przestrzegane, aby skóra miała dobre warunki do zdrowienia. Ograniczają one przenoszenie bakterii czy roztoczy na skórę twarzy.
- ✓ Jeśli ich nie przestrzegasz, to nawet przy świetnie ułożonej pielęgnacji i zadbanie o aspekty zdrowotne, może **nie być zadowalających rezultatów**.

CHAOS W PIELEGNACJI

Czy rozpoznajesz u siebie te sygnały?

- ✓ Masz mnóstwo kosmetyków i wciąż kupujesz nowe produkty.
- ✓ Czujesz zagubienie, stojąc przy sklepowych półkach.
- ✓ Kupujesz kosmetyki głównie ze względu na promocje cenowe.
- ✓ Nie wiesz, jak bezpiecznie łączyć składniki aktywne.
- ✓ Sugerujesz się tylko opiniami z TikToka lub Instagrama.
- ✓ Wydajesz dużo pieniędzy na kosmetyki, a stan Twojej cery się pogarsza.
- ✓ Brakuje Ci cierpliwości. Pamiętaj, że odzyskanie zdrowej skóry to proces.



Twoja skóra **kocha rutynę i przewidywalność**. Kosmetyki muszą być dopasowane do Twoich **indywidualnych potrzeb** oraz wprowadzane w **odpowiedni sposób**.

Skuteczna pielęgnacja powinna być **przemyślana, a nie przypadkowa**. Tylko **celowane działanie** uwzględniające Twój styl życia oraz stan zdrowia przyniesie **zadowalające efekty**.

Jeśli czujesz zmęczenie i brak efektów, to zapraszam Cię do współpracy. Stworzę dla Ciebie plan pielęgnacyjny idealnie skrojony pod Twoje wymagania.

BRAK CIERPLIWOŚCI

Pamiętaj, że trądzik to **bardzo złożona choroba skóry**. Jej przyczyn należy szukać **wewnątrz organizmu**. Często jest to skutek **wieloletnich zaniedbań**. Nie da się w jeden miesiąc wyleczyć zmian **budujących się latami**. Właśnie dlatego terapia trwa minimum kilka miesięcy.

Pielęgnacja oraz suplementy **nie dadzą natychmiastowych efektów**. Organizm potrzebuje czasu na powrót do pełnej równowagi. Cały proces zdrowienia **bywa zmienny**. Czasami jest lepiej, a czasami nieco gorzej, co jest **zupełnie normalne**.

To **praca wielokierunkowa** wymagająca zaangażowania **specjalisty oraz podopiecznego**. Twoja cierpliwość i zaufanie do planu terapii dają **największą szansę na sukces**.



Na co warto się nastawić podczas kuracji?

Współpraca z różnymi specjalistami w zależności od przypadku.

Inwestycja w badania oraz regularna suplementacja.

Dbłość o higienę skóry i zmiany w stylu życia.

Przestrzeganie codziennej rutyny pielęgnacyjnej.

Zdrowe odżywianie.

BRAK ZADBANIA O PODSTAWOWE FUNDAMENTY

Jednym z najczęstszych błędów jest **brak troski o fundamenty zdrowia**. Prawidłowa terapia skóry nie przyniesie zadowalających efektów bez zadbania o kilka kluczowych obszarów.



Do najważniejszych filarów należą:

- ✓ jakościowy sen
- ✓ regularna aktywność fizyczna
- ✓ skuteczna redukcja stresu
- ✓ zdrowa dieta
- ✓ mądre uzupełnianie niedoborów

Nawet **najlepsza pielęgnacja i najdroższe suplementy** mogą zawieść, jeśli zabraknie tych podstawowych elementów. Skóra pozbawiona odpowiedniego wsparcia od wewnątrz traci swoją naturalną **zdolność do regeneracji**. Im szybciej wprowadzisz te zdrowe nawyki do swojej codzienności, tym szybciej Twoja cera **wróci do normalności**.

Pamiętaj, że problemy skórne bardzo często biorą się właśnie z wieloletnich zaniedbań w trybie życia. Organizm wysyła nam wtedy sygnały ostrzegawcze pod postacią trądziku lub nawracających stanów zapalnych. Takie objawy mogą świadczyć o głębszych zaburzeniach hormonalnych czy problemach z układem pokarmowym. Holistyczne podejście do zdrowia to jedyna droga do trwałej poprawy wyglądu. Twoja skóra jest lustrem procesów zachodzących wewnątrz ciała, więc warto dbać o nią kompleksowo każdego dnia.

checklista badań

- ✓ **MORFOLOGIA Z ROZMAZEM** - pozwala ocenić, czy skóra jest gotowa do terapii i zabiegów, wskazuje potencjalne niedobory i stany zapalne w organizmie, pomaga dobrać odpowiednią strategię terapii.
- ✓ **WITAMINA B12, B9** - pozwala ocenić, czy bariera skórna jest zaburzona, niskie poziomy korelują też ze słabszą regeneracją i gojeniem skóry oraz skłonnością do stanów zapalnych.
- ✓ **ŻELAZO I FERRYTYNA** - pozwala ocenić, czy bariera skórna jest zaburzona, niskie poziomy korelują też ze słabszą regeneracją i gojeniem skóry oraz skłonnością do stanów zapalnych.
- ✓ **GLUKOZA I INSULINA** - pozwalają ocenić, czy zaburzenia gospodarki węglowodanowej wpływają na produkcję androgenów, sebum i procesy zapalne.
- ✓ **LIPIDOGRAM** - zaburzenia lipidowe często korelują z trądzikiem, łojotokiem i stanami zapalnymi.
- ✓ **PRÓBY WĄTROBOWE** - (ALT, AST, GGTP, bilirubina) zaburzenia wątroby sprzyjają zwiększeniu stanu zapalnego na skórze oraz wolniejszemu gojeniu.
- ✓ **TSH, FT3, FT4** - zaburzenia tarczycy mogą powodować suchość, rumień, zmiany zapalne lub zwiększoną produkcję sebum w zależności od rodzaju zaburzenia.
- ✓ **FOSFATAZA ZASADOWA** - niski poziom może świadczyć o niedoborach minerałów ważnych dla skóry, takich jak cynk czy magnez.

Czas na Twój kolejny krok

Wiesz już, że piękna cera to wynik harmonii **między tym, co wewnątrz organizmu, a mądrą, celowaną pielęgnacją**. Jako kosmetolog pomogę Ci połączyć te dwa światy. Wspólnie odnajdziemy **prawdziwą przyczynę** Twoich problemów ze skórą i **stworzymy plan**, który przywróci jej naturalną równowagę. Zrezygnuj z kosmetycznego chaosu na rzecz **świadomej troski o siebie**.

Stwórzmy Twój Personalizowany Beauty Plan

Zapraszam Cię do wspólnej pracy nad odzyskaniem Twojej pewności siebie i zdrowej skóry.

Zostańmy w kontakcie na Instagramie:

@pogadajmyoskorze

Więcej informacji znajdziesz tutaj:

SPRAWDZAM OFERTĘ

