



Terapia skóry z trądzikiem



Spis treści

Wstęp 03

Diagnostyka 05

Dieta 06

Jadłospis 15

Napary 22

Suplementacja 23

Podsumowanie 25



Trądzik to dolegliwość, która potrafi uprzykrzyć codzienne życie – nie tylko przez zmiany skórne, ale również przez wpływ, jaki ma na nasze samopoczucie i pewność siebie.

Choć często traktowany jest wyłącznie jako problem dermatologiczny, coraz więcej badań i obserwacji wskazuje, że jego przyczyny mogą sięgać głębiej – do stylu życia, sposobu odżywiania i gospodarki hormonalnej.

Ten e-book powstał z myślą o osobach, które chcą wspierać zdrowie swojej skóry od wewnątrz – poprzez świadome wybory żywieniowe i odpowiednio dobraną suplementację. To praktyczny przewodnik, który pomoże Ci zrozumieć, jakie produkty mogą nasilać problemy skórne, a które wspomagają jej regenerację i działają przeciwzapalnie.

Znajdziesz tu:

- listę badań diagnostycznych, które należy wykonać
- przegląd produktów, które mogą nasilać stany zapalne skóry,
- listę składników wspierających zdrowie cery,
- listę rekomendowanych suplementów dla osób z trądzikiem,
- •trzydniową propozycję jadłospisu



Diagnostyka

Diagnostyka trądziku odgrywa kluczową rolę w skutecznym leczeniu tej powszechnej, ale często lekceważonej choroby skóry. Właściwe rozpoznanie rodzaju i nasilenia zmian pozwala dobrać odpowiednią terapię, co znacząco zwiększa szansę na poprawę stanu skóry i ograniczenie nawrotów.

Dlatego kompleksowa diagnostyka stanowi fundament indywidualnie dobranego, skutecznego planu terapeutycznego.

-
- | | |
|--|---|
| ☐ Morfologia | ☐ Prolaktyna |
| ☐ CRP | ☐ Estradiol |
| ☐ Żelazo | ☐ FSH |
| ☐ Ferrytyna | ☐ LH |
| ☐ Witamina B12 | ☐ SHGB |
| ☐ Kwas Foliowy | ☐ DHEA-SO4 |
| ☐ Cynk | ☐ Przeciwciała IgG |
| ☐ Miedź | ☐ Przeciwciała IgM |
| ☐ Selen | ☐ Badania na pasożyty 3 próbki |
| ☐ Witamina D3 | (Olimpia Med) |
| ☐ TSH, T3, T4, anty-TPO, anty-TP | ☐ Posiew grzybów/ Drożdżaków |
| ☐ Krzywa cukrowa | |
| ☐ Testosteron (wolny i całkowity) | |



Dieta

Dieta ma istotny wpływ na przebieg trądziku, zarówno pod względem nasilenia zmian skórnych, jak i skuteczności leczenia. Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym, nabiału czy przetworzonej żywności może nasilać objawy choroby. Świadome wybory żywieniowe wspierają zdrowie skóry i stanowią ważne uzupełnienie terapii dermatologicznej.

Produkty, których należy unikać



Ich wpływ nie zawsze jest bezpośredni, ale wiele z nich może nasilać stany zapalne, wpływać na gospodarkę hormonalną lub zaburzać mikroflorę jelitową.

Cukry proste i produkty o wysokim indeksie glikemicznym

- słodycze (batony, ciasta, cukierki),
- napoje słodzone (cola, soki z dodatkiem cukru, energetyki),
- białe pieczywo, biały ryż, płatki kukurydziane.

Dlaczego?

Powodują szybki wzrost poziomu insuliny, co może stymulować produkcję androgenów (hormonów nasilających trądzik) i łoju.

Produkty, których należy unikać



Mleko i przetwory mleczne (szczególnie odtłuszczone)

- mleko krowie (zwłaszcza UHT),
- jogurty smakowe,
- sery twarogowe, serki homogenizowane.

Dlaczego?

Mleko może zawierać hormony (lub ich pozostałości), które zaburzają równowagę hormonalną. U niektórych osób nabiał nasila trądzik, zwłaszcza ten o niskiej zawartości tłuszczu.

Fast foody i żywność przetworzona

- frytki, hamburgery, pizza,
- dania gotowe, zupki instant,
- chipsy, paluszki, krakersy.

Dlaczego?

Są bogate w tłuszcze trans, sól i sztuczne dodatki, które mogą zwiększać stan zapalny i obciążać wątrobę oraz układ trawienny.

Produkty, których należy unikać



Oleje roślinne rafinowane i margaryny

- olej słonecznikowy, kukurydziany (raf.), margaryny twarde.

Dlaczego?

Zawierają duże ilości kwasów omega-6, które w nadmiarze mogą nasilać procesy zapalne w organizmie.

Kakao i czekolada mleczna

- batoniki, kremy czekoladowe, mleczna czekolada.

Dlaczego?

Zawierają cukier, nabiał i kakao, które u niektórych osób mogą powodować wypryski – zwłaszcza w połączeniu.

Produkty, których należy unikać



Alkohol

(szczególnie piwo i drinki słodzone)

Dlaczego?

Zaburza pracę wątroby, nasila odwodnienie i podnosi poziom cukru we krwi. Może też pogarszać jakość snu – co przekłada się na regenerację skóry.

Białko serwatkowe

Dlaczego?

Może stymulować produkcję insuliny i IGF-1 – hormonów związanych z nasileniem trądziku, szczególnie u osób trenujących siłowo i przyjmujących duże dawki.



Produkty zalecane w diecie przeciwtrądzikowej

W diecie przeciwtrądzikowej szczególnie ważne jest wprowadzanie produktów, które wspierają równowagę hormonalną, zmniejszają stan zapalny i poprawiają kondycję skóry. Odpowiednio skomponowany jadłospis może znacząco wspomóc proces leczenia i ograniczyć ryzyko nawrotów.

Świadome wybory żywieniowe to nie tylko wsparcie dla organizmu, ale także istotny element profilaktyki trądziku.

Produkty zalecane w diecie przeciwtrądzikowej



Warzywa i owoce – codzienna podstawa

- Zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, rukola) – bogate w chlorofil i antyoksydanty.
- Marchew, dynia, bataty – źródło beta-karotenu (prekursor witaminy A).
- Jagody, borówki, maliny, granaty – silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.
- Awokado – zdrowe tłuszcze i witamina E wspomagająca regenerację skóry.

Produkty zalecane w diecie przeciwtrądzikowej

A collection of various healthy foods including salmon, broccoli, eggs, nuts, and seeds, arranged around a central chalkboard that says "omega 3".

A photograph of two glass jars filled with pickled vegetables, likely cucumbers and carrots, submerged in a liquid. The jars are sealed with cloth and twine. They are placed on a wooden cutting board. In the foreground, there is a small pile of black peppercorns and a single garlic bulb.

Zdrowa flora jelitowa to zdrowsza skóra. Mikroflora wpływa na odporność, przyswajanie składników odżywczych i poziom stanu zapalnego w organizmie.

Produkty zalecane w diecie przeciwtwardzikowej

Produkty bogate w błonnik

Pelnoziarniste kasze (gryczana, jaglana, komosa ryżowa),

- warzywa korzeniowe, brokuły, buraki,
- nasiona chia, siemię lniane, otręby owsiane.



Błonnik wspiera trawienie, detoksykację organizmu i pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi

Woda i zioła wspierające oczyszczanie organizmu

- min. 1,5–2 litry wody dziennie,
- herbatki z pokrzywy, bratka, czystka, skrzypu.



Nawodnienie to podstawa – wspomaga pracę nerek, wątroby i eliminuje toksyny.

Produkty bogate w witaminy A, E, C i witaminy z grupy B

- witamina A – marchew, dynia, jaja, wątróbka (w małych ilościach),
- witamina E – orzechy, migdały, olej z kielków pszenicy,
- witamina C – papryka, natka pietruszki, kiwi, owoce jagodowe,
- wit. B6, B5, B2 – jajka, pełne ziarna, drożdże, orzechy, awokado.



Przykładowy jadłospis wspierający skórę dietą przeciwzapalną i o niskim Indeksie Glikemicznym

Poniższy jadłospis ma charakter orientacyjny i poglądowy – został przygotowany z myślą o wsparciu skóry trądzikowej poprzez odpowiednio dobrane produkty o niskim indeksie glikemicznym, działaniu przeciwzapalnym i korzystnym wpływie na mikroflorę jelitową.

Nie jest to plan indywidualny. Kaloryczność posiłków w tym jadłospisie wynosi średnio ok. 1750–1850 kcal dziennie, jednak Twoje zapotrzebowanie kaloryczne może się różnić w zależności od wagi, wzrostu, wieku, płci oraz poziomu aktywności fizycznej.

Zalecamy obliczyć swoje indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne i odpowiednio dostosować wielkość porcji lub składniki.

W przypadku poważniejszych problemów skórnych, chorób współistniejących lub stosowania leków, warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.



Dzień I

Śniadanie

Jajka na twardo z awokado i rukolą



Składniki:

- 2 jajka ugotowane na twardo
- ½ awokado
- garść rukoli lub innej zielonej salaty
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- szczypta soli himalajskiej, pieprz, kurkuma

Przygotowanie:

1. Obierz jajka i przekrój na połówki.
2. Awokado rozgnieć widelcem z oliwą, kurkumą i pieprzem.
3. Podaj na rukoli – możesz posypać siemieniem lnianym lub pestkami dyni.

Bogate w białko, zdrowe tłuszcze i przeciwzapalne antyoksydanty.

Obiad



Pierś z indyka z cukinią i brokulem (z patelni)

Składniki (1 porcja):

- 120–150 g piersi z indyka (może być kurczak, ale indyk ma niższy potencjał zapalny)
- ½ cukinii
- kilka różyczek brokuła
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- przyprawy: kurkuma, czosnek, pieprz, tymianek
- sok z cytryny (na koniec)

Przygotowanie:

1. Pokrój mięso i podsmaż na oliwie z przyprawami.
2. Dodaj pokrojoną cukinię i brokuły (brokuł możesz wcześniej podgotować przez 3–4 minuty).
3. Smaż razem 5–7 minut, skrop cytryną przed podaniem.

Wysokobiałkowy, sycący i lekki obiad – bogaty w antyoksydanty i błonnik.

Dzień I

Podwieczorek

Smoothie oczyszczające



- 1 szklanka wody
- garść natki pietruszki
- 1 kiwi
- sok z ½ cytryny
- ½ ogórka

Zblenduj wszystko – świetne źródło witaminy C i antyoksydantów

Kolacja



Buddha bowl z komosą ryżową, jajkiem i warzywami

Składniki (1 porcja):

- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa – bezglutenowa, niski IG)
- 1 jajko na miękko lub twardo
- garść rukoli lub szpinaku baby
- ½ awokado
- kilka plasterków ogórka i rzodkiewki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sok z cytryny, pieprz, zioła (np. oregano, bazylia)

Przygotowanie:

1. Wszystko ulóż w misce: zieleninę na spód, resztę na wierzchu.
2. Skrop oliwą i sokiem z cytryny, oprósz ziołami.

Buddha bowl to świetny sposób na zbilansowanie białka, tłuszczów i błonnika wieczorem bez obciążania trawienia.

Dzień II

Śniadanie



Przygotowanie:

1. Warzywa pokrój, chleb podpiecz (opcjonalnie).
2. Nałóż hummus i warzywa na talerz, posyp ziołami.

Talerz śniadaniowy z hummusem i warzywami

Składniki:

- 2–3 łyżki hummusu (najlepiej domowego: ciecierzycy, tahini, cytryna, czosnek)
- kilka plasterków ogórka
- ½ papryki czerwonej
- 1–2 rzodkiewki
- 1 kromka chleba gruboziarnistego na zakwasie (lub chleb gryczany, jeśli unikasz glutenu)
- świeże zioła: natka pietruszki, koperek

Obiad



Przygotowanie:

1. Batata pokrój w cienkie plasterki i upiecz w piekarniku 180°C (ok. 20 minut).
2. Lososia skrop oliwą, przypraw i upiecz obok batatów (ok. 15 minut).
3. Salatę z ogórkiem polej cytryną i oliwą.

Łosoś pieczony z batatem i salata z ogórkiem

Składniki:

- 120–150 g fileta z lososia (dziki lub dobrej jakości hodowlany)
- ½ małego batata (albo 1/3 większego)
- garść salaty + ½ ogórka
- 1 łyżka oliwy z oliwek + przyprawy: koperek, pieprz, zioła prowansalskie
- sok z cytryny

Łosoś to źródło omega-3, batat ma niższy indeks glikemiczny niż ziemniaki, a surowe warzywa wspierają florę jelitową.

Dzień II

Podwieczorek

Garść migdałów + jabłko



Kolacja



Przygotowanie:

1. Cukinię zetrzyj, odciśnij nadmiar wody.
2. Wymieszaj z mąką, jajkiem, przyprawami.
3. Smaż na nieprzywierającej patelni z odrobiną oliwy – po 2-3 minuty z każdej strony.
4. Podawaj z jogurtem kokosowym naturalnym lub dipem z awokado.

Placuszki są sycące, mają niski IG i świetnie sprawdzają się jako kolacja bez uczucia ciężkości.

Placuszki z mąki
gryczanej z cukinią i
ziołami

Składniki (na 1 porcję / ok. 4 małe
placuszki):

- 3 łyżki mąki gryczanej
- 1 małe jajko
- ½ małej cukinii (startej)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz, czosnek,
zioła prowansalskie lub koperek

Dzień III

Śniadanie

Jajka sadzone na szpinaku z awokado



- 2 jajka
- garść świeżego szpinaku
- 1/3 awokado
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego na zakwasie

Przygotowanie:

Szpinak podsmaż lekko na oliwie, usmaż jajka, podaj z awokado i chlebem.

Obiad



Zupa krem z dyni + soczewica z warzywami

Składniki:

- 500 g dyni (np. hokkaido lub piżmowa), obrana i pokrojona w kostkę
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 1 marchewka
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju (np. rzepakowego lub oliwy z oliwek)
- 1 litr bulionu warzywnego (lub woda + kostka warzywna)
- Przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, imbir (opcjonalnie odrobina chili)

Przygotowanie:

1. W garnku rozgrzej olej, dodaj posiekaną cebulę i czosnek – podsmaż przez 2–3 minuty.
2. Dodaj pokrojoną dynię, marchewkę i pietruszkę – podsmaż razem kilka minut.
3. Wsyp przeplukaną soczewicę, zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez ok. 20–25 minut, aż warzywa i soczewica będą miękkie.
4. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami.
5. Zmiksuj całość na gładki krem blenderem.

Dzień III

Podwieczorek



Koktajl z burakiem i jabłkiem

- ½ gotowanego buraka
- 1 jabłko
- sok z cytryny
- szklanka wody

Przygotowanie:

Zblenduj wszystko – burak wspomaga oczyszczanie skóry. .

Kolacja



Pasta z awokado i jajka + ogórki kiszzone

- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1/2 awokado
- sok z cytryny, sól, pieprz
- ogórek kiszony
- podaj na 1 kromce chleba żytniego lub z warzywami

Rekomendowane napary do picia



Bratek (fiolek trójbarwny)

- Działanie przeciwzapalne, oszczędzające i antytrądzikowe
 - Źródło antyoksydantów
 - Bogaty w witaminę C i rutynę, które uszczelniają naczynia krwionośne i tym samym niwelują występowanie naczynek na skórze oraz zapobiegają jej zaczerwienieniom.
-

Zielona herbata

- Silne działanie antyoksydacyjne
 - Wspomaga walkę z trądzikiem
-

Mięta

- Działanie antybakteryjne
-

Mniszek Lekarski

- Bogaty w antyoksydanty
- Właściwości bakteriobójcze
- Przyspiesza gojenie ran
- Obniża indeks glikemiczny

Suplementacja

Suplementacja w terapii przeciwtrądzikowej może pełnić funkcję wsparcia, ale nie powinna zastępować zbilansowanej diety ani właściwego leczenia dermatologicznego.

Odpowiednio dobrane suplementy mogą wspomagać regenerację skóry, łagodzić stany zapalne czy wspierać gospodarkę hormonalną. Kluczem do skutecznej terapii jest holistyczne podejście, w którym suplementacja stanowi jedynie jeden z elementów wspierających cały proces.

- | | |
|--|--|
| ☐ Olej omega 3-6-9 (LoveLife AntiOx+ Formula Olej antyoksydacyjny prebiotyczny) | ☐ Sea Moss |
| ☐ Olej Omega 3-6-9 (LoveLife TrioGLA+ by Doktor Mikrobiom) | ☐ NAC |
| ☐ Probiotyk (Sanprobi Barrier) | ☐ Inozytol |
| ☐ Enzymy (<u>Nature's Plus</u> Ultra-Zyme,) | ☐ Carein Hormonal Acne Skin |
| ☐ Witamina D | ☐ Carein Anti Pigmentation |
| ☐ Witaminy z grupy B | ☐ Carein Redness Skin |
| ☐ Cynk | ☐ Carein Youth Skin |
| ☐ Olej z oregano (Avitale) | ☐ Zakwasy do picia |



Przydatne wskazówki

- Wszystkie suplementy stosujemy z zgodnie z zaleceniami producenta.
- Probiotyk najlepiej przyjmować podczas posiłku, rano lub wieczorem, w zależności od zalecenia i rodzaju preparatu. Najlepiej unikać kwaśnych napojów i gorących płynów, które mogą niszczyć bakterie.
- Witamina D w związku z tym, że jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach stosujemy w trakcie posiłku
- Oleje omega 3-6-9 można dodawać do posiłku
- Olej z oregano najlepiej stosować wieczorem
- Dermosuplement Hormonal Acne to kompleksowy suplement. W swoim składzie zawiera Cynk, inozytol oraz NAC dlatego jest on już w pełni wystarczający.
- Sea Moss stosujemy rano
- Zakwasy najlepiej pić rano na czczo lub między posiłkami w ciągu dnia. Taki sposób spożycia wspiera trawienie, florę jelitową oraz detoksykację organizmu, co może wpływać na poprawę kondycji skóry.

Decydując się na udział w proponowanej terapii antytrądzikowej prowadzonej przez zespół naszych kosmetologów akceptujesz, że osiągnięcie satysfakcjonujących i trwałych efektów wymaga Twojego aktywnego zaangażowania oraz systematycznego przestrzegania zaleceń.

Zabiegi kosmetyczne stanowią jedynie część całego procesu terapeutycznego. Kluczowe znaczenie mają również:

- indywidualnie dobrana dieta przeciwzapalna i o niskim indeksie glikemicznym,
- regularne stosowanie zalecanej suplementacji,
- odpowiednia pielęgnacja skóry oraz zmiany stylu życia (sen, stres, aktywność fizyczna).

Brak stosowania się do zaleceń żywieniowych lub suplementacyjnych może znacząco ograniczyć skuteczność terapii, a w niektórych przypadkach całkowicie zahamować postęp leczenia.

Podjęcie terapii jest równoznaczne ze zrozumieniem i akceptacją, że efekty są uzależnione od systematyczności, współpracy oraz konsekwencji w działaniu.



Telefon

571 224 029

Strona internetowa

www.bderma.pl

Email

info@klinikaepilacji.pl

Address

Ul. Niemcewicz 19
02-306 Warszawa

Ul. Lwowska 10
30-548 Kraków

b derma
BARBARA SASIN