



# Terapia skóry rumieniowej oraz z trądzikiem różowatym



---

# Spis treści

Wstęp 03

---

Trądzik różowaty i jego stadia 04

---

Diagnostyka 09

---

Dieta 11

---

Suplementacja 19

---

Prkatyczne porady 21

---

Podsumowanie 23

---

Ten e-book powstał z myślą o osobach zmagających się z rumieniem bądź trądzikiem różowatym, które chcą lepiej zrozumieć swoją skórę i nauczyć się z nią odpowiednio postępować.

W e-booku znajdziesz:

- wyjaśnienie, czym jest trądzik różowaty i jakie są jego stadia
  - informacje dotyczące diagnostyki
  - wskazówki żywieniowe, w tym zasady diety niskohistaminowej, która u wielu osób może pomóc w łagodzeniu objawów,
- praktyczne zalecenia, które możesz wdrożyć w codziennym życiu.

Celem e-booka jest wsparcie pacjenta w świadomym podejściu do choroby, lepszym rozumieniu reakcji własnego organizmu oraz podejmowaniu decyzji sprzyjających poprawie stanu skóry i samopoczucia.



## Czym jest trądzik różowaty?

Trądzik różowaty to przewlekła choroba zapalna skóry, która najczęściej dotyczy twarzy – szczególnie policzków, nosa, brody i czoła. Objawia się m.in. nawracającym rumieniem, uczuciem pieczenia lub szczypania skóry, widocznymi naczynekami, a u części osób także grudkami i krostkami przypominającymi trądzik.

Choroba ma charakter nawrotowy, co oznacza, że okresy poprawy mogą przeplatać się z zaostrzeniami.

Przyczyny są złożone i obejmują m.in. nadreaktywność naczyń krwionośnych, zaburzenia bariery skórnej oraz czynniki genetyczne i środowiskowe.

Choć trądzik różowaty jest schorzeniem przewlekłym, odpowiednia pielęgnacja, unikanie czynników zaostrzających oraz właściwe leczenie pozwalają skutecznie kontrolować objawy i znacząco poprawić komfort życia.

Przebieg trądziku różowatego może różnić się u poszczególnych osób – zarówno pod względem nasilenia objawów, jak i tempa ich rozwoju. U części pacjentów choroba zatrzymuje się na wczesnym etapie, u innych może stopniowo postępować.

Świadomość poszczególnych stadiów choroby pozwala lepiej zrozumieć potrzeby skóry oraz dobrać odpowiednią pielęgnację i postępowanie kosmetologiczne.

W praktyce kosmetologicznej wyróżnia się trzy główne stadia trądziku różowatego, które różnią się obrazem klinicznym oraz wymagają odmiennego podejścia pielęgnacyjnego i zabiegowego.

## Stadium I – rumieniowo-naczyniowe

Jest to najczęstszy i najwcześniejszy etap trądziku różowatego. Objawy mogą początkowo pojawiać się okresowo, a z czasem utrwać.

Charakterystyczne objawy:

- napadowy lub utrwalony rumień twarzy (policzki, nos, broda, czoło),
  - uczucie pieczenia, szczypania, ciepła skóry,
  - nadwrażliwość na kosmetyki i czynniki zewnętrzne,
- widoczne, rozszerzone naczynka krwionośne (teleangiektazje).

Skóra w tym stadium jest bardzo reaktywna, często cienka i osłabiona.

Kluczową rolę odgrywa tu odbudowa bariery hydrolipidowej, łagodzenie stanu zapalnego oraz unikanie czynników zaostrzających.

## Stadium II – grudkowo-krostkowe

Na tym etapie do rumienia dołączają zmiany zapalne, które mogą przypominać klasyczny trądzik, jednak nie występują zaskórniki.

Charakterystyczne objawy:

- grudki i krostki o podłożu zapalnym,
  - utrzymujący się rumień,
- uczucie napięcia i pieczenia skóry,
- możliwe okresy zaostrzeń i remisji.

Skóra w stadium II wymaga bardzo delikatnego, ale konsekwentnego podejścia.

Niewłaściwa pielęgnacja lub agresywne zabiegi mogą nasilać objawy.

W tym stadium szczególnie ważna odpowiednio dobrana pielęgnacja domowa oraz styl życia, w tym dieta.

## Stadium III – przerostowo-naciekowe

Jest to najbardziej zaawansowane stadium trądziku różowatego, które występuje rzadziej i zwykle rozwija się po wielu latach niekontrolowanej choroby.

Charakterystyczne objawy:

- przerost tkanek, szczególnie w obrębie nosa (rhinophyma),
  - pogrubienie skóry i nierówna struktura,
  - nasilone zmiany zapalne,
- trwale rozszerzenie naczyń krwionośnych.

Na tym etapie zabiegi oraz pielęgnacja powinny być ukierunkowane na łagodzenie objawów, poprawę komfortu skóry oraz często wspomaganie terapii lekarskiej.



# Diagnostyka

Prawidłowa diagnostyka trądziku różowatego jest kluczowa dla skutecznego postępowania i ograniczenia zaostrzeń choroby.

Rozpoznanie opiera się przede wszystkim na dokładnym wywiadzie z pacjentem oraz ocenie obrazu klinicznego skóry. Istotne znaczenie mają m.in. charakter zmian, ich lokalizacja, częstotliwość nawrotów oraz czynniki nasilające objawy.

W niektórych przypadkach konieczne jest różnicowanie trądziku różowatego z innymi jednostkami chorobowymi, takimi jak trądzik pospolity, łojotokowe zapalenie skóry czy toczeń rumieniowaty.

U części osób jednak, szczególnie przy nawracających lub opornych na terapię objawach, pomocne mogą być badania dodatkowe, które pozwalają lepiej zrozumieć czynniki nasilające chorobę.

W diagnostyce różnicowej coraz częściej zwraca się uwagę na nadmierną obecność nużeńca (*Demodex folliculorum*), którego zwiększona liczba może nasilać stan zapalny i objawy skórne.

Istotnym elementem diagnostyki może być również ocena funkcjonowania przewodu pokarmowego, w tym badania w kierunku zakażenia *Helicobacter pylori*, które u części pacjentów bywa powiązane z nasileniem objawów trądziku różowatego.



# Diagnostyka

- **Badanie w kierunku nużeńca (Demodex folliculorum)**
  - badanie mikroskopowe zeszkobin skóry lub badanie rzęs (szczególnie przy współistnieniu objawów ocznych).
- **Diagnostyka w kierunku zakażenia Helicobacter pylori**
  - test oddechowy, badanie antygenu w kale lub badania serologiczne IgG, IgM
- **Podstawowe badania laboratoryjne krwi**
  - morfologia, CRP lub OB (ocena stanu zapalnego organizmu).
- **Ocena gospodarki żelaza i witamin**
  - ferrytyna, witamina B12, kwas foliowy (szczególnie przy objawach osłabienia skóry lub współistniejących problemach jelitowych).
- **Badania wspierające diagnostykę nietolerancji pokarmowych**
  - rozważane indywidualnie, szczególnie przy podejrzeniu nadwrażliwości histaminowej.



# Dieta

---

Dieta odgrywa istotną rolę w przebiegu trądziku różowatego, ponieważ wiele produktów spożywczych może nasilać reakcje naczyniowe, stany zapalne oraz objawy skórne.

U części pacjentów określone pokarmy wywołują zaczerwienienie, uczucie pieczenia lub zaostrzenie zmian, podczas gdy u innych nie powodują wyraźnych reakcji.

W kontekście trądziku różowatego szczególną uwagę zwraca się na produkty, które mogą pobudzać wydzielanie histaminy lub utrudniać jej rozkład w organizmie, a także na te, które rozszerzają naczynia krwionośne i zwiększają reaktywność skóry.

Dlatego odpowiednio dobrana dieta – zwłaszcza o charakterze niskohistaminowym – może stanowić ważne wsparcie terapii dermatologicznej i kosmetycznej.

# Produkty, których należy unikać



Ich wpływ nie zawsze jest bezpośredni, ale wiele z nich może nasilać stany zapalne. Nie każdy produkt będzie wywoływał objawy u każdej osoby. Zalecamy obserwację skóry po spożyciu konkretnych produktów.

## Produkty bogate w histaminę

- dojrzewające i pleśniowe sery,
- wędliny dojrzewające, salami, kabanosy,
- ryby wędzone, marynowane, konserwowe,
- owoce morza,
- kiszonki (kapusta kiszona, ogórki kiszane),
- sos sojowy, miso, tempeh.

Dlaczego?

Zawierają wysokie ilości histaminy, która w organizmie może nasilać stany zapalne i powodować zaczerwienienie skóry oraz uczucie pieczenia. U osób z trądzikiem różowatym reakcje na histaminę bywają silniejsze, ponieważ skóra jest bardziej wrażliwa.

# Produkty, których należy unikać



## Produkty uwalniające histaminę (tzw. histaminoliberatory)

- pomidory i przetwory pomidorowe,
- truskawki,
- cytrusy,
- banany,
- czekolada i kakao,
- orzechy.

## Produkty fermentowane i długo przechowywane

- alkohol (szczególnie czerwone wino i piwo),
- ocet i produkty z jego dodatkiem,
- gotowe sosy, dressingi, marynaty,
- dania typu fast food i żywność wysokoprzetworzona

Dlaczego?

Niektóre produkty mogą pobudzać uwalnianie histaminy z komórek, nawet jeśli same jej nie zawierają dużo. Efektem jest nasilenie rumienia, pieczenia i stanów zapalnych skóry.

Dlaczego?

Proces fermentacji i długie przechowywanie zwiększa ilość histaminy w produktach. Dodatkowo konserwanty i dodatki chemiczne mogą drażnić skórę, a alkohol dodatkowo rozszerza naczynia krwionośne, co zaostrza rumień.

# Produkty, których należy unikać



## Produkty rozszerzające naczynia krwionośne

- ostre przyprawy (chili, pieprz cayenne, papryka ostra),
- czosnek i cebula (szczególnie na surowo),
- gorące napoje i bardzo gorące potrawy,
- alkohol.

## Inne produkty potencjalnie nasilające objawy

- kawa i mocna herbata,
- napoje energetyczne,
- słodczyce i produkty z dużą ilością cukru,
- żywność z dodatkami konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku

## Dlaczego?

Rozszerzają naczynia krwionośne i zwiększają przepływ krwi w skórze twarzy. U osób z trądzikiem różowatym może to powodować intensywniejsze zaczerwienienie i zaostrenie objawów.

## Dlaczego?

Kofeina i wysoki cukier mogą stymulować układ nerwowy i naczynia krwionośne, natomiast sztuczne dodatki i barwniki mogą wywoływać reakcje alergiczne lub podrażniać skórę, co zaostrza rumień i pieczenie.



## Produkty zalecane przy skórze rumieniowej i trądziku różowatym

---

Odpowiednio dobrana dieta może być ważnym wsparciem w pielęgnacji skóry z trądzikiem różowatym.

Wybór produktów łagodnych, przeciwzapalnych i niskohistaminowych pomaga zmniejszać zaczerwienienie, uczucie pieczenia oraz nasilenie zmian skórnych, a jednocześnie wspiera regenerację i odporność skóry.

# Produkty zalecane przy skórze rumieniowej i trądziku różowatym



---

## Warzywa o niskiej zawartości histaminy

Przykłady: marchew, cukinia, dynia, ogórek, sałata, szpinak, brokuły.

Warzywa te, bogate są w witaminy i antyoksydanty, nie zwiększają uwalniania histaminy, pomagają łagodzić stany zapalne i wzmacniają barierę skórą.

# Produkty zalecane przy skórze rumieniowej i trądziku różowatym

## Duża ilość wody

Odpowiednie nawodnienie wspiera funkcje skóry, metabolizm i usuwanie toksyn, co pomaga w utrzymaniu skóry w dobrej kondycji.



## Owoce o niskiej zawartości histaminy

Przykłady: jabłka, gruszki, jagody, maliny, aronia, czarna porzeczka.

Owoce te zawierają przeciwutleniacze i witaminę C, które wspierają odbudowę naczyń krwionośnych i redukują rumie



## Produkty pełnoziarniste i lekkostrawne

Przykłady: kasza jagłana, ryż, komosa ryżowa, płatki owsiane.

Produkty te stabilizują poziom cukru we krwi, co może zmniejszać stany zapalne i ograniczać zaostrzenia skórne.



# Produkty zalecane przy skórze rumieniowej i trądziku różowatym

## Źródła zdrowych tłuszczów

Przykłady: oliwa z oliwek extra virgin, olej rzepakowy, awokado, nasiona chia, siemię lniane.

Kwasy tłuszczowe omega-3 i jednonienasycone łagodzą stany zapalne skóry, poprawiają elastyczność i barierę lipidową naskórka.



---

## Chude źródła białka

Przykłady: świeże mięso drobiowe, indyk, jaja, rośliny strączkowe (jeśli tolerowane)

Białko jest niezbędne do regeneracji skóry i tkanki łącznej, a lekkie źródła ograniczają obciążenie układu pokarmowego i zmniejszają ryzyko reakcji zapalnych.



---

## Zioła i przyprawy łagodzące stany zapalne

Przykłady: rumianek, mięta, bazylia, natka pietruszki, kurkuma.

Wymienione zioła działają przeciwzapalnie i kojąco, mogą pomagać w redukcji rumienia i pieczenia skóry.



# Suplementacja

Oprócz odpowiedniej diety, wybrane suplementy mogą wspierać zdrowie skóry, łagodzić stany zapalne i poprawiać barierę ochronną skóry u osób z trądzikiem różowatym.

Suplementacja powinna być rozważna i dopasowana indywidualnie,

Suplementy nie zastępują leczenia ani właściwej pielęgnacji, ale mogą wspomagać skórę od wewnątrz i wspierać organizm w walce z objawami rumienia, pieczenia czy stanów zapalnych.


- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Olej omega 3-6-9 (LoveLife AntiOx+ Formula Olej antyoksydacyjny prebiotyczny) | <input type="checkbox"/> Sea Moss                                  |
| <input type="checkbox"/> Olej Omega 3-6-9 (LoveLife TrioGLA+ by Doktor Mikrobiom)                      | <input type="checkbox"/> NAC                                       |
| <input type="checkbox"/> Probiotyk (Sanprobi Barrier)  | <input type="checkbox"/> Inozytol                                  |
| <input type="checkbox"/> Probiotyk Koenza Postbiotic Advanced Formula                                  | <input type="checkbox"/> Carein Hormonal Acne Skin                 |
| <input type="checkbox"/> Witamina D  | <input type="checkbox"/> Carein Anti Pigmentation                  |
| <input type="checkbox"/> Witaminy z grupy B  | <input type="checkbox"/> Carein Redness Skin                       |
| <input type="checkbox"/> Cynk  | <input type="checkbox"/> Carein Youth Skin                         |
| <input type="checkbox"/> Olej z oregano (Avitale)  | <input type="checkbox"/> SEEKING HEALTH DAO Enzyme                 |
|  | <input type="checkbox"/> Enzymy( <u>Nature's Plus</u> Ultra-Zyme,) |



# Przydatne wskazówki suplementacji

---

- Wszystkie suplementy stosujemy 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



# Praktyczne porady dla skór rumieniowych lub trądzikiem różowatym

---

- Delikatna pielęgnacja skóry

Unikaj mocno drażniących mydeł, peelingów mechanicznych i alkoholu w kosmetykach. Stosuj produkty łagodne, nawilżające i odbudowujące barierę lipidową skóry.

- Ochrona przeciwsłoneczna

Rumień nasila się pod wpływem promieni UV. Codziennie stosuj krem z filtrem SPF 30–50, najlepiej mineralnym (tlenek cynku lub dwutlenek tytanu).


- Unikanie czynników wywołujących zaostrzenia

Ostre przyprawy, gorące napoje, alkohol, stres, wysoka temperatura (sauna, gorące kąpiele) mogą nasilać rumień.

Warto prowadzić dzienniczek reakcji skóry, aby zidentyfikować indywidualne wyzwalacze.

- Delikatne oczyszczanie skóry

Myj twarz letnią wodą 1–2 razy dziennie, bez tarcia. Unikaj gorącej wody, która rozszerza naczynia krwionośne i pogarsza rumień.



# Praktyczne porady dla skór rumieniowych lub trądzikiem różowatym

---

- Unikanie stresu i nadmiernego wysiłku fizycznego

Nagle skoki temperatury i stres mogą nasilać rumień. Warto stosować techniki relaksacyjne: oddech, joga, medytacja.

- Wsparcie diety i suplementacji

Wdrażaj produkty łagodzące stany zapalne i niskohistaminowe. Rozważ suplementy wspomagające kondycję naczyń krwionośnych i regenerację skóry (omega-3, witamina C, cynk, probiotyki).

- Stała współpraca z odpowiednim specjalistą

Regularne konsultacje pozwalają dobrać zabiegi i pielęgnację do aktualnego stanu skóry.

- Unikanie drażniących czynników środowiskowych

Wiatr, mróz, suche powietrze – stosuj kremy ochronne i osłaniające skórę.

- Obserwacja własnej skóry

Notuj, jakie produkty spożywcze, kosmetyki i czynniki zewnętrzne nasilają rumień, aby lepiej kontrolować objawy

---

Decydując się na udział w proponowanej terapii 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 niskohistaminowa
- 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

511044940

## Strona internetowa

[www.bderma.pl](http://www.bderma.pl)

---

## Email

[info@bderma.pl](mailto:info@bderma.pl)

## Address

Ul. Niemcewicz 19  
02-306 Warszawa