

SOS Tradzik

Twój osobisty przewodnik do czystej cery



Michał Jabłoński

Autor: Michał Jabłoński

Tytuł: SOS Trądzik

Wydanie: 4

Data: 31.10.2017

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Oczywiście w razie czego bardzo chętnie pomoże.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Wstęp	6
Trądzik i jego przyczyny	11
Jak powstają pryszcze? - naukowe wyjaśnienie	11
Jakie są przyczyny trądziku?	12
Etap pierwszy – Eliminacja przyczyn	15
Przyczyna 1: Złe odżywianie się.....	15
Narodziny mitu, że dieta nie powoduje trądziku.....	15
Badania łączące dietę i pryszcze	16
Mleko a trądzik.....	17
Cukry i indeks glikemiczny	19
Czekolada a trądzik.....	21
Czego jeszcze warto unikać w diecie?	23
Podsumowanie	24
Przyczyna 2: Problemy z jelitami.....	24
KROK 1: Czy Twoje wypróżnianie się jest naturalne?	25
KROK 2: Skala Bristola	25
KROK 3: Dziennik objawów po jedzeniu	26
Przyczyna 3: Pasożyty	29
Przyczyna 4: Czynniki związane ze stylem życia	30
Przyczyna 5: Podrażniające substancje chemiczne w kosmetykach, oraz nadużywanie produktów na trądzik.....	34
Etap drugi – Natura najlepszym lekarstwem	36
1. Żyworódka pierzasta	37
Jak leczyć trądzik żyworódką pierzastą?	37
2. Aloes	38
Jak leczyć trądzik aloesem?	38
3. Przeciwtleniacze w owocach i warzywach.....	38

4. Zielona herbata.....	40
5. Cynk.....	42
6. Naturalne maseczki.....	43
Maseczka z drożdży	43
Maseczka z truskawek.....	44
Maseczka z cynamonu	44
Maseczka z białka.....	44
Maseczka z olejku z drzewa herbacianego i glinki zielonej	45
Maseczka z aspiryny	45
7. Fiołek trójbarwny (bratek polny)	46
8. Probiotyk.....	46
9. Omega-3 i omega-6.....	46
10. N-acetylocysteina.....	48
Podsumowanie.....	50
Lekarstwa – substancje, działanie, opinie, wnioski	52
Nadtlenek benzoilu	52
Izotretynoina	53
Erytromycyna	56
Kwas azelainowy	56
Kwas salicylowy	57
Naturalne składniki w kosmetykach	58
Olejek z drzewa herbacianego.....	59
Glinka zielona.....	60
Nikotynamid (niacynamid)	62
Kilka skutecznych kosmetyków	63
Etap trzeci – Trądzik w Twojej głowie	65
5 prawd i mitów na temat trądziku	66
1. Dieta wywołuje trądzik.....	66
2. Słońce dobrze działa na trądzik	67
3. Ubogie życie seksualne nasila trądzik	67

4. Makijaż nasila trądzik	68
5. Trądzik sam przechodzi, wystarczy poczekać.....	69
Ćwiczenia dla Ciebie	70
Ćw. 1 – afirmacje i mowa ciała.....	70
Ćw. 2 – uśmiech	71
Ćw. 3 – pozytywna muzyka.....	71
Ćw. 4 – akceptacja.....	71
Ćw. 5 – poranna dawka witamin	72
Ćw. 6 – docenianie samego siebie.....	72
Dodatek – zaskórniki.....	74
Sposoby na zaskórniki.....	74
Maseczka na zaskórniki	74
Przeciwdziałanie zaskórnikom.....	75
Na zakończenie.....	76

Dziękuję Wam, czytelnikom za wszystkie miłe słowa, ale też za wszystkie uwagi, wskazówki i wiadomości. To dzięki nim powstała trzecia już wersja książki „SOS Trądzik”. W porównaniu z wersją drugą jest to jeszcze bardziej rozbudowany poradnik, pełen naukowych badań, wniosków z obserwacji, lat doświadczeń i opinii wielu ludzi.

Oddaję tego e-booka w Twoje ręce z przekonaniem, że jeśli przeczytasz go uważnie i zastosujesz się do zawartych w nim rad – trądzik pozostanie już tylko wspomnieniem.

Wstęp

Prosiłbym wszystkie kobiety o wyrozumiałość, gdyż w książce zwracam się do odbiorcy jako do mężczyzny. Co oczywiście nie oznacza, że książka jest dla jednej płci! Porady tu zawarte są uniwersalne i działają bez względu na płeć.

Hej, z tej strony Michał Jabłoński, autor tego poradnika. Pragnę Ci serdecznie podziękować za zakup mojej książki. Wiem, że jest to spory krok w kierunku pozytywnych zmian w Twoim życiu. Dlaczego? Porady, które tu znajdziesz, są wręcz bezcenne, ponieważ pomogą Ci odzyskać to, co jest najważniejsze dla każdej osoby chorej na trądzik – czystą cerę. Gdy myślisz o wolnej od pryszczy skórze, z pewnością pojawia się też u Ciebie uczucie szczęścia i lekkości. Uśmiech przy każdym spojrzeniu w lustro, większa pewność siebie w relacjach z innymi i lepsze samopoczucie – znasz to, prawda? Jestem pewien, że tak jak ja, utożsamiasz czystą cerę z powyższymi określeniami i emocjami. Nie bez powodu – wygląd odgrywa ogromną rolę. Szczególnie w czasach, w których z każdej strony jesteśmy bombardowani obrazami idealnych kobiet i mężczyzn. Perfekcyjny makijaż, dobrze dobrany strój, wysportowana figura, czysta cera i wieczny uśmiech na twarzy. Z pewnością w mniejszym lub większym stopniu też odczuwasz tę narzuconą odgórnie presję bycia chodzącym ideałem. Sam bardzo dobrze pamiętam jak na początku trudno mi było przez to zaakceptować siebie z trądzikiem. Wieczne wahania nastrojów, niechęć do siebie, niskie poczucie własnej wartości i wycofanie z towarzystwa to tylko niektóre z objawów, które mi towarzyszyły. Pytanie tylko, czy aby na pewno jest to takie ważne i czy powinno aż tak na nas oddziaływać? Warto tutaj zaznaczyć, że trądzik jest chorobą, na którą tak naprawdę nie miałeś wpływu. Rozwinę ten

temat później, ale zastanów się teraz, czy sensowne jest gdy ktoś ocenia Cię przez pryzmat czegoś, na co nie masz wpływu? Moim zdaniem ani trochę, jest to wręcz niesprawiedliwe! Skoro trądzik jest chorobą, to da się go uleczyć i po to jest ta książka – żeby pomóc Ci odzyskać czystą cerę i tym samym szczęście w ogromnej ilości dziedzin Twojego życia.

Wychodzę z założenia, że aby pokonać przeciwnika musisz poznać go jak najlepiej, a takim przeciwnikiem będzie dla nas w tej książce trądzik. W pierwszym rozdziale poznasz jego słabe strony, dowiesz się też na co jest odporny, a co sprawi, że cera zacznie się poprawiać. Dodatkowo rozłożę przed Tobą na czynniki pierwsze przyczyny powstawania trądziku. Oczywiście znajomość przyczyn to nie wszystko. Nie pokonasz przeciwnika samą wiedzą o tym jak atakuje. Musisz jeszcze poznać odpowiednie metody na niego i co najważniejsze – wdrożyć je w życie. Temu wszystkiemu poświęcę każdy kolejny rozdział, żebyś po przeczytaniu całości mógł cieszyć się z poprawy Twojej cery z dnia na dzień. Skupimy się na naturalnych sposobach leczenia cery, ale też na najpopularniejszych i najskuteczniejszych substancjach na trądzik.

Jeśli masz przypisaną przez dermatologa jakąś kurację, to jej nie przerywaj! Nawet jeśli nie widzisz na razie efektów, to proszę kontynuuj ją i dodatkowo wprowadzaj w życie porady z tej książki. Połączenie naturalnych i domowych metod na trądzik z zaawansowanymi substancjami często skutkuje jeszcze szybszą poprawą cery. W jednym z rozdziałów opowiem Ci jak działają najpopularniejsze maści i specyfiki na trądzik, oraz jakie są najczęściej popełniane błędy przy ich stosowaniu. Jeśli będziesz miał jakieś wątpliwości lub pytania – zachęcam do kontaktu poprzez czat lub formularz na stronie sos-tradzik.pl.

Jak już wcześniej wspomniałem, jest to trzecia wersja tej książki. W porównaniu do pierwszej zmieniło się wszystko, została też mocno rozszerzona. Wcześniej dostawałem wiele e-maili z prośbami o dokładniejsze wyjaśnienie jakiegoś tematu lub zagadnienia. Postanowiłem więc w aktualnej wersji wszystkie te tematy rozszerzyć, dodatkowo też napisać wszystko praktycznie od nowa, jak najprostszym i najbardziej przystępnym językiem. Dostajesz więc ode mnie najbardziej kompletną wersję książki, w której omawiam wszystko co jest potrzebne do uzyskania czystej cery.

Jeśli zastanawiasz się na czym opierałem swoją wiedzę przy pisaniu najnowszej (trzeciej) wersji tej książki, to już Ci wyjaśniam. Na pierwszym miejscu stawiałem doświadczenie swoje, znajomych i czytelników. Sporo z Was

do mnie pisało, wielu znajomych prosiło mnie o pomoc, rozmawiałem ze sporą ilością dermatologów i sam też borykałem się z trądzikiem, więc pozwoliło mi to zbudować spore doświadczenie w jego leczeniu. Jednocześnie weryfikowałem te doświadczenia najnowszymi badaniami naukowymi z wiarygodnych źródeł (w książce podaję do nich odnośniki). To przykre, że ludzie są tak mało doinformowani w kwestii badań na temat trądziku. Są one często bardzo rewolucyjne, ale giną w natłoku reklam najnowszych „magicznie działających” maści, tabletek i innych „cudownych” leków na trądzik. Co ciekawe, badania naukowe pokrywają się z Waszymi i moimi doświadczeniami odnośnie tego co daje efekty, a co nie. Dostajesz więc ode mnie pigułkę o nazwie „nauka + doświadczenia”, która nie może Cię zawieść. Jestem tego na tyle pewien, że to dlatego dałem Ci gwarancję zwrotu pieniędzy aż do 90 dni. Jeśli metody nie zadziałają – piszesz do mnie co jest nie tak i czego próbowałeś. Ja spróbuję Ci pomóc. Jeśli nadal nie będzie poprawy, oddam Ci 100% kwoty, którą mi wpłaciłeś.

Gotowy do działania? Super! Jednak zanim przejdziemy dalej, opowiem Ci pokrótce swoją historię walki z trądzikiem. Bardzo możliwe, że Twoja w większości wygląda podobnie. A nawet jeśli nie, to i tak znajdziesz elementy wspólne. Warto więc, żebyś przeczytał, bo takie spojrzenie z boku może wiele uzmysłowić.

Trądzik pospolity dopadł mnie, gdy miałem prawie 14 lat - to była końcówka 1 klasy gimnazjum. Jak zapewne wiesz, jest to okres, gdy wygląd ma ogromne znaczenie w relacjach - osoby ładne są lubiane, a brzydkie często odpychane i uważane za kozły ofiarne. Pierwsze pryszcze na twarzy bardzo mnie zdołowały. Próbowałem je ukryć pod fryzurą, zapuszczałem włosy i przysłaniałem czoło. Ukrywanie nic jednak nie pomogło, a wręcz zaszkodziło. Ciągły kontakt skóry z często przethuszczonymi włosami owocował jeszcze większą ilością niechcianych zmian skórnych. Zdecydowałem się więc wybrać do drogerii i kupić jakiś najlepiej wyglądający kosmetyk. Używałem go przez całe wakacje, ale pryszczy ciągle przybywało, więc 2 gimnazjum rozpocząłem nie grzesząc urodą i będąc pełen kompleksów. Mama zapisała mnie do dermatologa, który przypisał mi różne maści, mające pomóc. Miałem być zdrowy po pół roku, ale leczenie trwało rok. Pani dermatolog próbowała kilku kwasów, nadtlenku benzoilu i parę innych substancji, których już nie pamiętam. Po całej kuracji stan mojej cery był bardzo podobny, a może nawet jeszcze gorszy niż na początku. Trafiłem do innego lekarza, polecanego na znanylekarz.pl, który przypisał mi izotretynoinę. Kuracja trwała ponad pół

roku, skuteczność leczenia to podobno 80%. Albo należałem do tych nieszczęsnych 20%, albo problem był gdzieś indziej, ale cera poprawiła się tylko nieznacznie. Dermatolog rozłożył bezradnie ręce i powiedział, że spróbujemy od innej strony. Dostałem inne maści i bardzo silne antybiotyki do łykania, więc przez kolejne pół roku niszczyłem sobie wątrobę, ale niestety – na nic. Byłem wtedy już tak załamany trądzikiem, że często zdarzało mi się nie chodzić do szkoły, bo np. wyskoczył nowy, duży pryszcz. Moje relacje z innymi ludźmi były naprawdę słabe - miałem mało znajomych, a płęć przeciwna się mną nie interesowała. Moje poczucie własnej wartości sięgało dna, miałem stany poddepresyjne i ciągłe wahania nastrojów. Wybrałem się do kolejnego dermatologa, który przypisał mi kolejny bardzo mocny antybiotyk i jakąś maść. Dodam, że żaden z wymienionych dermatologów nie wspominał nic o tym jak należy dbać o cerę, albo jakich błędów unikać przy kuracji danym lekarstwem. Był to ogromny błąd z ich strony, bo jak się potem okazało – wiele z tych błędów popełniłem, a tym samym obniżałem skuteczność działania substancji. Nie mówię już o braku zainteresowania z ich strony dietą przy kuracji, albo zdawkowymi odpowiedziami w stylu „należy unikać fast-foodów, ogólnie zdrowo się odżywiać”. Ma to przecież ogromny wpływ, w końcu skądś ten trądzik jest i samo pozbycie się skutków nie zawsze wystarcza – pozostaje jeszcze eliminacja przyczyn. Cóż, wracając do tematu – antybiotyk i kolejne maści też nie przyniosły większych efektów. W ten sposób zmarnowałem ponad 2 lata i w wieku 17 lat wciąż miałem trądzik. Rozpoczął się u mnie okres „buntu”, czyli stwierdziłem, że jeśli leki nie działają, to sam sobie dobiorę kurację kosmetykami z drogerii. Przez prawie rok testowałem przeróżne polecane w internecie maści, żele do mycia twarzy, „cudowne” maseczki i inne „magiczne” metody. Co się koniec końców okazało? Że pogorszyłem sobie stan cery i to bardzo. Kosmetyki przez chwilę polepszały stan mojej cery, a potem go psuły... Tak jakbym był zmuszany, by kupić kolejne opakowanie. Jedyne czego efekty widziałem to całkowicie naturalne maseczki, robione samemu lub kupowane z zaufanych źródeł. To był dla mnie szok – jak maseczka z tak ogólnodostępnych i tanich składników może działać lepiej niż lek znanej firmy za 100 zł? Temat mnie bardzo zainteresował i w wieku niecałych 18 lat zacząłem czytać wiele polsko- i anglojęzycznych publikacji na temat trądziku i wdrażać wiedzę z nich w życie. Dodatkowo odwiedziłem swoje babcie, wypytałem je jak to kiedyś wyglądało i jakie naturalne metody na trądzik znają. Zacząłem się do tych i innych porad stosować, a efekty z dnia na dzień coraz bardziej mnie zaskakiwały, zwiększając jednocześnie pewność siebie. Nie było to jednak wszystko. Trądzik w niewielkim stopniu pozostawał i miałem wrażenie, że czegoś mi brakuje. Okazało się, że

problem leżał w diecie. Zacząłem analizować swoje posiłki, czytać badania odnośnie powiązania trądziku z dietą i wykluczać składniki, które wydawały mi się podejrzane. To był absolutny strzał w dziesiątkę! Dzięki temu udało mi się pozbyć trądziku w niecałe 3 miesiące! Dla osoby borykającej się z tym problemem przez ponad 4 lata jest to bardzo krótko. Od wielu z Was słyszałem, że z trądzikiem walczyacie nawet od 8 lat, więc czym byłyby te 3 miesiące? Oczywiście niektórzy do czystej cery będą dążyli nawet 7 miesięcy, a niektórzy mogą się go pozbyć w niecały miesiąc. Wszystko zależy od tego jak przyłożysz się do działania i jaki trądzik masz.

Podsumowując trochę moją historię, chciałbym Ci powiedzieć, że dobrze wiem i rozumiem jak to jest mieć trądzik. Zdaję sobie też sprawę z tego, że Twoja historia może mieć jeszcze więcej negatywnych emocji i przykrych chwil. Znam osoby, które zostały odrzucone przez znajomych tylko dlatego, że miały pryszcze. Co więcej, były wyśmiewane, bite i traktowane jak powietrze. Niektórzy byli nawet o krok od popełnienia samobójstwa, tak bardzo byli załamani swoim wyglądem. Wiem też, że dla niektórych z Was teksty, żeby 'zacząć się myć', 'dbać o siebie' i 'pozbyć się tych ohydnych pryszczy' były i może nadal są czymś częstym. Chamskie uwagi, krzywe spojrzenia i ciągłe patrzenie na pryszcze zamiast w oczy – to również bardzo podkopuje pewność siebie i wywołuje ogromny smutek. Miałem tego dosyć, obserwowałem to cały czas dookoła siebie i pamiętałem jak sam się z tym wszystkim czułem. Miałem dosyć stereotypowego patrzenia na trądzik przez wielu ludzi i powtarzania przez nich różnych mitów. Miałem dosyć krzywdzenia, wyśmiewania i poniżania kogoś tylko dlatego, że ma taką a nie inną cerę. Miałem tego wszystkiego dość do tego stopnia, że zechciałem to wszystko zmienić. Chciałem pomóc każdemu choremu na trądzik poczuć się ze sobą naprawdę dobrze i to była myśl, która przyświecała mi i wciąż przyświeca przy tworzeniu wszystkiego związanego z SOS Trądzik. Mam nadzieję, że w pełni skorzystasz z rad tutaj zawartych i już za niedługo czysta cera będzie częścią Twojej codzienności. Życzę Ci miłej lektury!

Trądzik i jego przyczyny

Jako wstęp, chciałbym Ci powiedzieć jedną ważną rzecz. W związku z tym, że książka zawiera masę informacji, proponowałbym rozłożenie jej czytania na kilka dni. Przykładowo jeden rozdział dziennie, by łatwiej było Ci przyswoić, zapamiętać i wdrożyć w życie zdobytą wiedzę. Oczywiście zachęcam też do wracania do tej książki tak często jak to tylko możliwe. Niech to będzie Twój przewodnik i poradnik, do którego będziesz zaglądał w razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z trądzikiem.

Dodam jeszcze, że zakładam z góry, że masz trądzik na twarzy, ponieważ jest to najczęstsze miejsce w których dopadają nas pryszcze. Jeśli masz trądzik w innym miejscu – rady stąd są tak samo aktualne. Wystarczy, że zamienisz słowo „twarz” na miejsce pokryte trądzikiem.

Jestem pewien, że chcąc nie chcąc, wiesz już czym jest trądzik i jak mniej więcej powstaje. Nawet jeśli masz taką wiedzę – przeczytaj proszę ten rozdział. Jest on wręcz fundamentem zmian, by wyleczyć się z trądziku. Tak jak mówiłem wcześniej – trzeba najpierw poznać przeciwnika, by go pokonać.

Trądzik ma wiele odmian, a najczęstszą z nich jest trądzik pospolity, który dotyka bardzo wielu nastolatków. Często zdarza się też, że osoba dorosła, która nie miała w młodości problemów skórnych, dostaje niespodziewanie wysypu pryszczy. Wszystko ma swoje podłoża i nie dzieje się bez przyczyny. Jeśli borykasz się z trądzikiem innym niż pospolity (np. różowaty), to i tak spora część rad będzie aktualna. Porady tu zawarte są tak skonstruowane, żeby dawały jak najlepsze efekty, z pominięciem jakichkolwiek powikłań, czy problemów. Zobaczysz więc albo niewielką, albo ogromną poprawę swojej cery.

Jak powstają pryszcze? - naukowe wyjaśnienie

Tę „opowieść” na pewno znasz, ale pozwól, że pokrótce Ci ją przypomnę. Wszystko zaczyna się od zwiększonego wydzielania łoju i powiększenia się gruczołów łojowych. Przez to naskórek nadmiernie obumiera, w nieco inny sposób. To z kolei powoduje, że ujście gruczołów łojowych zostaje zatkane i łoju zostaje w woreczku, tuż pod naskórkiem. W takich miejscach masowo rozmnażają się bakterie, które normalnie na zewnątrz naskórka są nieszkodliwe. Te właśnie bakterie rozkładają tłuszcz łoju na kwasy tłuszczowe, które wywołują stany zapalne. Zwiększa się ilość zakażonych komórek i

wydzieliny w woreczku, przez co w końcu woreczek pęka i jego zawartość rozlewa się na otaczającą tkankę. To powoduje stan zapalny i tak tworzą się kolejne pryszcze.

W takim razie czy jest jakiś sposób, by skóra się mniej pociła, naskórek prawidłowo obumierał, a bakterie wyginęły? Jak się okazuje - tak! W dodatku nie potrzeba do tego drogich kosmetyków, w większości przypadków wystarczą bardzo tanie (czasami darmowe) i proste sposoby!

Jakie są przyczyny trądziku?

Powyższa naukowa definicja zapewne niewiele Ci dała. Wiesz już jak przebiega trądzik, ale nie znasz jego podstawowych przyczyn. Pozwól, że przedstawię Ci trzy czynniki, których wynikiem jest trądzik pospolity:

- 1) **Geny** – przygotowują Twoją skórę pod pryszcze. To właśnie geny decydują o tym, że niektórzy mają trądzik, a niektórzy nie. To przez nie Twój znajomy może jeść najbardziej śmieciowe jedzenie, a i tak nigdy nie zobaczysz u niego pryszcza. Koniec końców to właśnie geny zwiększają podatność skóry na hormony.
- 2) **Hormony** – stymulują skórę, by wydzielała więcej sebum i keratyny. Powiedzmy, że 1 'jednostka' sebum potrzebuje 1 'jednostki' przeciwutleniaczy, które by jej broniły. Co się dzieje, gdy hormony stymulują skórę do dwukrotnie większej produkcji sebum? Proporcje zostają zaburzone, bo mamy wtedy 2 'jednostki' sebum na 1 'jednostkę' przeciwutleniaczy, które nie potrafią sobie poradzić z taką ilością sebum. Sytuacja wymyka się spod kontroli i wyskakują pryszcze – w dużym skrócie. Hormony więc sprawiają utlenianie się sebum, a to bezpośrednio przekłada się na trądzik. Udowodnione zostało, że osoby z trądzikiem mają stosunkowo o wiele mniej przeciwutleniaczy, niż osoby zdrowe.
- 3) **Stany zapalne** – tak samo jak hormony, przyspieszają produkcję sebum i keratyny. Można powiedzieć, że razem z hormonami są głównym powodem, dla którego pojawia się trądzik. Keratyna odpowiada za łączenie komórek skóry, zatem gdy jest jej zbyt dużo – martwe komórki mają trudności w oddzielaniu się od siebie. W wyniku tego naskórek nakłada się na siebie i często zatyka pory, przez co zwiększona ilość sebum gromadzi się w nich jak „balon”, czego wynikiem jest pryszcz.

Sebum samo w sobie nie jest złe, chodzi tutaj albo o wspomniane wyżej zachwiane proporcje, albo omawiane aktualnie stany zapalne.

Jako ciekawostkę z ważnymi wnioskami powiem, że samo sebum składa się z wielu kwasów tłuszczowych. Jeden z nich nazywa się skwalen – niezwykle ważny i potrzebny składnik. Jednakże ma jedną wadę – staje się komedogenny (zapycha pory) pod wpływem utleniania. [Pewne badanie](#) (kliknij aby je zobaczyć) pokazało, że kontakt utlenionego skwalenu z uszami królików wywoływał u nich pryszcze. Im bardziej skwalen był utleniany, tym więcej pryszczy się pojawiało. Oczywiście, nie można robić takich doświadczeń na człowieku, jednak jest to wskazówka, że utleniony skwalen równa się pryszczom. [Inne badania](#) pokazały, że skóra trądzikowa zawiera więcej utlenionego skwalenu, niż skóra osoby zdrowej. Potwierdzają się więc nasze przypuszczenia, pytanie jednak jak skwalen jest utleniany? Głównie poprzez kontakt ze słońcem, z ozonem w zanieczyszczonym powietrzu, z podrażniającymi substancjami w kosmetykach oraz z bakteriami. Nie są to oczywiście główne i jedyne przyczyny pojawiania się stanów zapalnych. Podałem to bardziej jako ciekawostkę, natomiast praktycznym podejściem do zmniejszania poziomu stanów zapalnych zajmujemy się już za chwilę.

Wiem, że może wydawać Ci się to na razie bardzo skomplikowane. Próbowałem wyjaśnić to jak najprościej, nie pomijając jednocześnie żadnych ważnych pojęć i kwestii. Podejrzewam, że o wiele łatwiej to zrozumiesz i zapamiętasz, gdy przełożymy to razem na praktykę, a ta już za chwilę.

Podsumowując powyższe trzy podpunkty - poznałeś właśnie główne przyczyny powstawania trądziku. Na geny wpływu nie mamy, ale możemy wpływać na hormony i stany zapalne. Wniosek jest więc prosty – aby pozbyć się trądziku, należy jak najbardziej ograniczyć utlenianie sebum przez hormony i stany zapalne. Ale zaraz zaraz, przecież nie jesteśmy jednakowi. „Michał, co to znaczy, że wystarczy zająć się poziomem hormonów i stanów zapalnych? Wydaje mi się, że nie u każdego powód powstawania pryszczy jest taki sam?”.

Bardzo dobre pytanie i trafna uwaga. Cóż, tutaj właśnie kończy się nudna teoria i zaczyna ciekawa praktyka. Mimo że przyczyną trądziku są stany zapalne i hormony, nie oznacza to takiego samego leczenia dla każdego. Jest po prostu wiele różnych czynników oddziałujących na poziom hormonów i

wywołujących stany zapalne. Po to tu jestem, żeby napisać Ci co to są za czynniki (na razie w bardzo dużym przybliżeniu):

- złe odżywianie się
- problemy z jelitami
- pasożyty
- czynniki związane ze stylem życia (jest ich bardzo dużo)
- podrażniające substancje chemiczne w kosmetykach, oraz nadużywanie lub niewłaściwe używanie produktów na trądzik

W związku z tym, że jest aż pięć rozbudowanych czynników wywołujących trądzik, mój sposób wyleczenia może się nieco różnić od Twojego. Przykładowo, u mnie przyczynami trądziku było złe odżywianie się, zły styl życia i nadużywanie produktów przeciwtrądzikowych. U Ciebie może być to tylko jedna przyczyna, ale mogą być też wszystkie. Pomogę Ci sprawdzić który z nich wywołuje u Ciebie trądzik.

Gdy z pomocą tego poradnika wykryjesz u siebie które czynniki Cię dotyczą i się ich pozbędziesz (stosując się do opisanych tu rad), to poziom omawianych przed chwilą stanów zapalnych i hormonów zmniejszy się drastycznie, co jest gwarancją czystej cery. Teraz skupimy się na każdym z przytoczonych przed chwilą pięciu czynników wywołujących trądzik, tak żebyś wiedział czy dotyczy on Ciebie, a jeśli tak, to co należy z tym zrobić.

To już koniec darmowego fragmentu. W celu zakupu pełnej wersji e-booka zapraszam Cię na [SOS-tradzik.pl](https://sos-tradzik.pl)