

JUSTYNA ORZEŁ

PRZEWODNIK PO TYPACH TRĄDZIKU



Moja historia

Cześć!

Mam na imię Justyna i temat trądziku towarzyszy mi **od wielu lat**. Pierwsze zmiany pojawiły się jeszcze w okresie nastoletnim i od tamtej pory wracały falami – czasem w łagodnej formie, a **czasem z ogromną siłą**.

Przeszłam długą i momentami wyczerpującą drogę: liczne wizyty u dermatologów, co miesiąc nowe maści, które jedynie przesuszały skórę, kuracje antybiotykowe osłabiające odporność i rozregulowujące pracę jelit. **Próbowałam wielu metod, ale żadna z nich nie przynosiła trwałych efektów.**

Z czasem zrozumiałam, że **trądzik nie jest wyłącznie problemem skóry**. W zdecydowanej większości przypadków jego źródło znajduje się **wewnątrz organizmu** – w zaburzeniach hormonalnych, pracy jelit, stylu życia, diecie, przewlekłym stresie czy stanie zapalnym.

Dlatego dziś, zarówno we własnej drodze zdrowotnej, jak i w pracy z pacjentkami, **stawiam na połączenie działań „od środka” i „od zewnątrz”**. **Dopiero takie podejście daje trwałe, naturalne i naprawdę widoczne efekty.**

Z wykształcenia jestem farmaceutką. Nieustannie poszerzam swoją wiedzę poprzez liczne kursy (obecnie jestem w trakcie szkolenia z nutrigenomiki) oraz studia z zakresu medycyny funkcjonalnej. Na co dzień pomagam kobietom zrozumieć sygnały wysyłane przez ich organizm, dotrzeć do przyczyn zaburzeń i **„połączyć kropki”** – tak, aby mogły odzyskać równowagę, poczuć się lepiej w swojej skórze i zobaczyć, że zdrowie nie jest przypadkiem, lecz procesem, który można świadomie wspierać.

Ten ebook powstał po to, aby **podzielić się wiedzą, doświadczeniem i narzędziami**, które naprawdę działają. Wierzę, że jeśli dasz sobie przestrzeń na zrozumienie własnego ciała, **trądzik przestanie być tajemnicą** – i przede wszystkim przestanie rządzić Twoim życiem.



Wstęp

Trądzik to nie tylko problem estetyczny – **to sygnał, że w organizmie dzieje się coś więcej**. Choć często kojarzony jest wyłącznie z okresem dojrzewania, w rzeczywistości dotyka osób w każdym wieku, a jego podłoże bywa znacznie bardziej złożone.

Skóra jest jednym z najczulszych wskaźników równowagi hormonalnej, metabolicznej i immunologicznej. **Zmiany trądzikowe bardzo często odzwierciedlają procesy zachodzące wewnątrz organizmu** – nawet wtedy, gdy na pierwszy rzut oka nie kojarzymy ich z problemami zdrowotnymi.

Celem tego ebooka jest pokazanie, że **trądzik nie jest jedną chorobą, lecz zespołem objawów o różnym pochodzeniu**. Każdy jego typ ma inny mechanizm powstawania, inne czynniki nasilające oraz inne strategie, które pozwalają go skutecznie wyciszyć. Dlatego **kluczowe jest zrozumienie PRZYCZYNY** – zanim sięgniemy po konkretne kosmetyki, suplementy czy zmiany w stylu życia.

W kolejnych rozdziałach poznasz najważniejsze odmiany trądziku: **hormonalny, stresowy, zapalny, infekcyjny oraz podrażnieniowy**. Dowiesz się, czym się różnią, jak wyglądają, jakie objawy mogą im towarzyszyć i co dzieje się w organizmie, gdy na skórze pojawiają się konkretne zmiany.

Niezależnie od tego, z jakim rodzajem trądziku się zmagasz, ten ebook pomoże Ci połączyć objawy w logiczną całość i znaleźć odpowiedź na pytanie, skąd biorą się Twoje problemy skórne. **Świadomość jest kluczem** – a Twoja skóra może stać się przewodnikiem, który podpowie Ci, czego naprawdę potrzebuje Twój organizm.

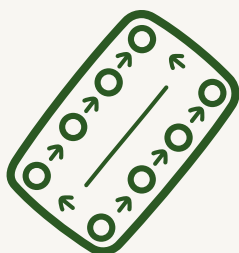
Trądzik hormonalny



Trądzik hormonalny to **jedna z najczęściej występujących postaci trądziku u kobiet**. Jest ściśle powiązany z zaburzeniami równowagi hormonalnej i **może pojawiać się zarówno u nastolatków, jak i u kobiet dorosłych**. Jego nasilenie często zmienia się w zależności od cyklu miesięczkowego oraz ogólnej kondycji hormonalno-metabolicznej organizmu.

Kiedy najczęściej się pojawia?

Trądzik hormonalny często rozwija się:



po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej, gdy organizm próbuje ponownie ustabilizować naturalną produkcję hormonów,



w przebiegu PCOS (zespołu policystycznych jajników) lub insulinooporności, które sprzyjają nadmiernej produkcji androgenów



przy zaburzeniach proporcji estrogenów, progesteronu i testosteronu.

Typowa lokalizacja zmian

Zmiany najczęściej występują:

- na linii żuchwy,
- na brodzie,
- wokół ust i na dolnej części twarzy.



Jest to charakterystyczna „mapa hormonalna”, wskazująca na dominujący wpływ androgenów na pracę gruczołów łojowych.

Cykliczność i objawy towarzyszące

Wiele kobiet obserwuje nasilenie zmian przed miesiączką, co wiąże się z dominacją estrogenową (nadmiarem estrogenów względem progesteronu).

Objawy, które często towarzyszą trądzikowi hormonalnemu:

- nieregularne cykle miesięczkowe,
- bolesne lub obfite miesiączki,
- nasilony PMS,
- wahania nastroju, zmęczenie, zwiększona wrażliwość na stres,
- trudności z utrzymaniem masy ciała, szczególnie przy insulinooporności.

Co dzieje się w skórze?

Zaburzenia hormonalne prowadzą do:

- nadmiernej produkcji sebum,
- pogrubienia warstwy rogowej naskórka,
- zwiększonej skłonności do stanów zapalnych.

W efekcie powstają bolesne, podskórne grudki, cysty i zaskórniki, które często długo się goją i mogą pozostawiać przebarwienia.

Trądzik stresowy – jak stres wpływa na skórę?



Trądzik stresowy rozwija się w odpowiedzi na przewlekły lub intensywny stres – zarówno emocjonalny, jak i fizyczny. W przeciwieństwie do trądziku hormonalnego nie jest on ściśle związany z cyklem miesięcznym, lecz z reakcją organizmu na przeciążenie i zaburzoną regulację układu nerwowego oraz hormonalnego.

Dlaczego stres wywołuje trądzik?

W sytuacji stresu organizm produkuje większe ilości kortyzolu. Jego podwyższony poziom wpływa na:

- równowagę hormonów płciowych,
- poziom DHEA-S,
- wrażliwość na insulinę,
- funkcjonowanie układu odpornościowego.

Stres może również podnosić poziom testosteronu, co prowadzi do:

- zwiększonej produkcji sebum,
- szybszego namnażania komórek naskórka,
- zatykania porów i powstawania stanów zapalnych.

Rola minerałów

Przewlekły stres zwiększa zużycie kluczowych minerałów, takich jak:

- magnez,
- potas,
- sód.

Ich niedobór osłabia zdolność organizmu do regeneracji i radzenia sobie z obciążeniem.

Rola minerałów

Przewlekły stres zwiększa zużycie kluczowych minerałów, takich jak:

- magnez,
- potas,
- sód.

Ich niedobór osłabia zdolność organizmu do regeneracji i radzenia sobie z obciążeniem.

Magnez odgrywa szczególną rolę, ponieważ:

- poprawia jakość snu,
- stabilizuje sygnalizację hormonalną,
- wspiera regulację poziomu cukru,
- redukuje produkcję sebum,
- zwiększa odporność na stres.

Jak wygląda trądzik stresowy?

Zmiany są zwykle:

- czerwone i zapalne,
- bolesne,
- pojawiają się nagle w okresach przemęczenia, presji i niedoboru snu,
- mogą występować na czole, skroniach, policzkach lub obejmować całą twarz.



To forma trądziku, która często dobrze reaguje na poprawę stylu życia, jednak wymaga holistycznego podejścia.

Trądzik zapalny – gdy stan zapalny zaczyna się od środka



Trądzik zapalny to jedna z najbardziej uciążliwych postaci trądziku. Charakteryzuje się bolesnymi, zaczerwienionymi zmianami i intensywnym stanem zapalnym skóry. Jego przyczyny często sięgają głęboko – do jelit, układu odpornościowego i metabolizmu.

Dlaczego powstaje?

Najczęstsze przyczyny to:

- zaburzenia mikrobioty jelitowej,
- nieszczelność jelit,
- przerost drożdżaków,
- przewlekłe infekcje jelitowe,
- nietolerancja histaminy,
- nadwrażliwości pokarmowe (np. nabiał, gluten, soja),
- nadmiar żelaza lub metali ciężkich,
- insulinooporność,
- infekcja *Helicobacter pylori*,
- pasożyty.

Jak wygląda?

- czerwone, bolesne grudki, krosty i cysty,
- skóra wyraźnie zaczerwieniona,
- zmiany najczęściej na policzkach, ale mogą obejmować całą twarz lub ciało.

To postać trądziku, która niemal zawsze wymaga pracy „od środka”.



Trądzik infekcyjny



Trądzik infekcyjny jest wywoływany przez bakterie, grzyby lub pasożyty, które mogą rozwijać się zarówno na skórze, jak i w jelitach. Często bywa mylony z innymi formami trądziku.

Charakterystyczne jest to, że:



często reaguje poprawą na antybiotyki,



ma tendencję do nawrotów,
jeśli mikrobiom zostanie zaburzony.

Zmiany mogą występować na:

- plecach,
- ramionach,
- klatce piersiowej,
- czole, brodzie, karku.

Często są liczne, równomiernie rozmieszczone, a przy podłożu grzybiczym – swędzące.

Trądzik podrażnieniowy



Trądzik podrażnieniowy powstaje na skutek bezpośredniego działania czynnika drażniącego lub alergenu. Nie ma podłoża hormonalnego ani jelitowego.

Najczęstsze przyczyny:

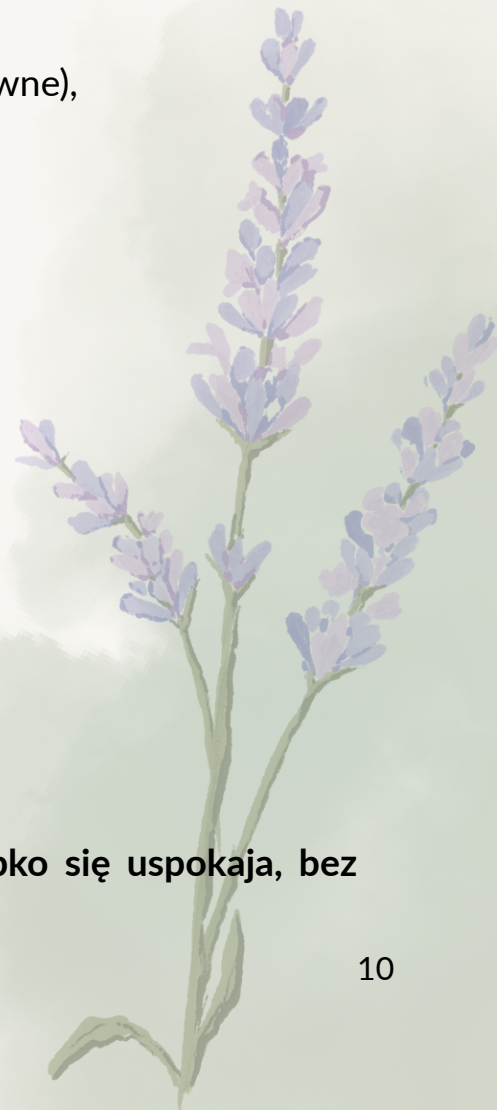
- kosmetyki (szczególnie perfumowane lub silnie aktywne),
- detergenty i środki piorące,
- tarcie (czapki, opaski, słuchawki),
- brudne akcesoria: telefony, pędzle, poszewki.

Jak wygląda?

- drobna, rozsiana wysypka,
- zaczerwienienie,
- świąd,
- zmiany pojawiają się dokładnie w miejscu kontaktu.



Po usunięciu czynnika drażniącego skóra zwykle szybko się uspokaja, bez blizn i cyst.



Zakończenie

Trądzik to nie wyrok ani przypadłość, z którą trzeba nauczyć się żyć. To informacja — sygnał wysyłany przez organizm, który chce zwrócić Twoją uwagę na obszary wymagające wsparcia. Gdy nauczysz się go odczytywać, skóra przestaje być wrogiem, a staje się sprzymierzeńcem w drodze do równowagi.

Mam nadzieję, że ten ebook pomógł Ci lepiej zrozumieć, z jakim typem trądziku możesz się mierzyć i dlaczego objawy, które widzisz na skórze, mają swoje głębsze przyczyny. **Świadomość to pierwszy krok — kolejnym jest konsekwentne, dopasowane do Ciebie działanie.**

Jeśli chcesz pogłębiać wiedzę o hormonach, jelitach, trądziku i zdrowiu kobiet w holistycznym ujęciu, zapraszam Cię do mojej przestrzeni edukacyjnej:

- na Instagramie [@hormonia_kobiet](#), gdzie dzielę się codziennymi wskazówkami, edukacją i praktycznymi narzędziami,
- na stronie www.hormoniakobiet.pl, gdzie znajdziesz więcej materiałów, ofertę współpracy oraz aktualne projekty.

Pamiętaj — zdrowa skóra to efekt procesu, a nie przypadku. Daj sobie czas, uważność i wsparcie, a Twoje ciało odwdzięczy się równowagą.

Do zobaczenia 🌿 Justyna