

Kinga Martyńska

KODEKS HOLISTYCZNEGO LECZENIA TRĄDZIKU

Zdrowa skóra naturalnie



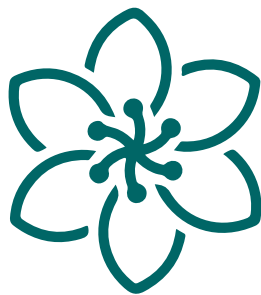
Od tego się zaczęło...

Jako nastoletnia dziewczyna zauważyłam, że sposób myślenia i przekonania to uniwersalny **KLUCZ**. Co więcej... mając go w kieszeni, możemy otworzyć wszystkie zamki, które prowadzą do wymarzonego życia.

Kiedyś miałam tylko jedno marzenie – wyleczyć trądzik, który był ze mną 10 lat. Udało się dzięki wprowadzonym zmianom, determinacji oraz ogromnej wierze, że to możliwe. Po drodze zdobyłam wiedzę z obszarów dietetyki, medycyny ajurwedyjskiej, medycyny chińskiej, ziołolecznictwa, biologii człowieka, psychologii, totalnej biologii, coachingu, duchowości oraz fizyki kwantowej.

Droga, którą byłam zmuszona iść przez trądzik doprowadziła mnie do tajemnic dzisiejszego świata. Pewnych schematów, które się powtarzają. Dziś podzielę się tą wiedzą również z Tobą!





Moja historia

Jak wyglądała moja 10-letnia droga leczenia trądziku?

Zawsze marzyłam o tym, aby wstać rano i popatrzeć w lustro z uśmiechem, radością oraz pewnością siebie. Aby móc podbijać świat! Cieszyć się życiem i czerpać z niego to, co najlepsze. Kładąc się do łóżka wieczorem, zasypiałam z nadzieją, że rano będzie już po wszystkim. Za każdym razem się zawiodłam. Większość moich poranków zaczynała się od maskowania zmian, w pewnym momencie nawet przed domownikami. Smutek, złość, wstyd, żal, bezsilność. Te 5 słów najlepiej opisuje energię, z jaką rozpoczynałam dzień.

Często zadawałam sobie pytania: Dlaczego ja? Czemu znowu mnie to spotyka? Jak ja wyglądam? Czemu tak się dzieje? Kiedy to w końcu przejdzie? Przecież okres dojrzewania już dawno za mną!

Kiedy chciałam być złośliwa dla samej siebie, mówiłam w głowie: **Jesteś brzydka, wyglądasz ohydnie, jesteś do niczego.** Nieraz padały niecenzuralne słowa, których nie warto już przytaczać. Było, minęło!

Problem trwał u mnie ponad 10 lat. Psychicznie byłam nie raz w ogromnym dołku. Nie chciałam wychodzić, jeśli nie musiałam. Unikałam spotkań. Nie patrzyłam ludziom w oczy. Miałam niskie poczucie własnej wartości. Brak pewności siebie. Złość, że niby zdrowo się odżywiam, a problem nie znika. Na wiele rzeczy zwyczajnie nie miałam ochoty. Marzyłam o powrocie do domu, żeby nikt nie musiał na mnie patrzeć. Nie chciałam rozmawiać na temat trądziku, a porady innych mnie dodatkowo irytowały. Mój wolny czas przeznaczalam na poszukiwania... Kolejnej metody, następnego kremu/maści, sposobu...

Najgorszy w tym wszystkim był jeden fakt. Finansowo stać mnie było na

wiele rzeczy, a mimo wszystko czułam, że nie ma dla mnie rozwiązania. Cóż z tych pieniędzy, jeśli nie mogę być szczęśliwa we własnym ciele?

Przechodziłam wiele etapów i metod, począwszy od:

1. Wizyt u dermatologów (maści, kremy, antybiotyki – kilka razy, suplementy, witaminy itd.),
2. Wizyt u endokrynologów (eutyrox, bromergon),
3. Tabletek hormonalnych (w bardzo młodym wieku – zabójstwo dla nastolatki, która się dopiero rozwija),
4. Ogromu wykonanych badań, testów na alergię, prześwietleń, USG, mam za sobą nawet rezonans przysadki mózgowej (nic przyjemnego!),
5. Kilkudziesięciu wizyt u najlepszych kosmetyczek (oczyszczanie twarzy, kwasy, nawet komórki macierzyste z owcy...),
6. Mieszanek ziołowych do picia, według zgromadzonych informacji z internetu oraz książek,
7. 3-tygodniowego postu dr Dąbrowskiej.

Następnie...

8. Przez 4 miesiące stosowałam restrykcyjną dietę:
 - zero przetworzonej żywności,
 - zero cukru,
 - zero alkoholu,
 - zero nabiału,
 - zero mąki pszennej i glutenu.

Efekty były super! Jednak zmiany odżywiania przeprowadziłam zbyt szybko i gwałtownie. Gdy po kilku miesiącach zjadłam cokolwiek z powyższej listy, problem trądziku wrócił ze zdwojoną siłą. To była zgroza... Mnóstwo stanów zapalnych i podskórnych guli. Ten nawrót był niesamowicie bolesny emocjonalnie. Tyle wyrzeczeń... a było jeszcze gorzej! Moja psychika bardzo ucierpiała. Przez chwilę straciłam nadzieję.

A później spróbowałam jeszcze:

9. Różnych detoksów i oczyszczania ciała.

10. Aktywności fizycznej, fitnessu.

11. Wizyt u naturopaty, u którego konsultacje wraz z lekami kosztowały mnie około 1000 zł miesięcznie. Dostałam specjalne ampułki przeznaczone do wstrzykiwania w ciało.

Efekty były bardzo dobre, jednak gdy je odstawiłam, trądzik mimo wszystko nadal się pojawiał.

Był moment, że byłam bliska, aby wziąć Izotek – ostatnią deskę ratunku, jednak coś mnie zawsze powstrzymywało. Wiesz czego się bałam najbardziej? Kolejnego zawodu. Kolejnej utraconej nadziei. Kolejnego czasu, który zmarnuję na robienie czegoś, co NIE DZIAŁA.

STOP!!!

Czy zauważyłaś, jak dużo tego było?

Ja sama w pewnym momencie to zobaczyłam i powiedziałam sobie: Kinga, coś nie gra. Usiądź, zastanów się. Bądź szczerą sama ze sobą. Nie oszukuj siebie. Wyciągnij lekcję. I przyszło!

Wysnułam JEDEN bardzo ważny WNIOSEK:

Nie mogę ciągle zmuszać się do kolejnych wyrzeczeń, następnej diety, stosować magicznych tabletek, słuchać lekarzy, którzy traktują mój problem powierzchownie.

Nie mogę się zdrowo odżywiać przez 3 miesiące, stosować holistycznych zaleceń na tyle, ile mi się chce, a potem wracać do starych nawyków!

Przez 10 lat tak robiłam i nie przyniosło to efektów!

Jak powiedział Einstein, “Głupotą jest robić ciągle to samo i oczekiwać innych rezultatów.”

Dlatego, znając to powiedzenie, obrałam inny kierunek. Podjęłam decyzję!

Żyję normalnie!

Żyję świadomie!

„Niech droga, którą podążam, będzie celem samym w sobie.”

Co to oznacza? **Zaczynam** traktować siebie, swoje ciało, swój umysł w sposób HOLISTYCZNY. Wprowadzam **proste zasady i nawyki**, które zostaną ze mną **NA ZAWSZE.**

Przestałam skupiać się na efekcie (zdrowej skórze), zaczęłam myśleć dużo głębiej, szerzej. Postanowiłam poznać swój organizm od A do Z. Odczytywać jego sygnały. Zrozumieć. Dlaczego trądzik jest na twarzy? Skąd się bierze? Co odpowiada za jego powstawanie? Jaki organ? Jaką rolę pełni wątroba, nerki, jelita, skóra, żołądek, jajniki, tarczyca? Jakie procesy zachodzą w moim ciele? Co ma wpływ na trądzik? O co w tym wszystkim chodzi?

Co okazało się po drodze najważniejsze? Po pierwsze:

1. Działanie wielokierunkowe,
2. Systematyczność,
3. Zmiana nawyków,
4. Znalezienie przyczyny,
5. Zlikwidowanie powodu trądziku.

Po drugie stosowanie zasady 5S:

1. Sport i aktywność fizyczna,
2. Świadome odżywianie,
3. Stres – praca z naszym umysłem i likwidowanie czynników stresogennych,
4. Skutecznie oczyszczanie ciała z toksyn,
5. Suplementacja – tylko w 100% naturalnymi preparatami.

Po trzecie:

Holistyczne i naturalne podejście jest SKUTECZNE, ale potrzebuje CZASU. Od kilku miesięcy do nawet kilku lat. Wszystko zależy od tego, jak długo było stosowane to, co NIE działa. Jak długo byliśmy pod wpływem toksyn i zanieczyszczeń?

Po czwarte:

Korzystanie z wiedzy ludzi, którzy mają efekty. Używanie mądrości specjalistów, którzy chcą, żebyś ZROZUMIAŁA dane zagadnienie lub problem. Ich intencją jest pomóc Tobie. Oni wyposażają Cię w naboje do karabinu. Jednak strzelać będziesz sama. Oni chcą, abyś BEZ nich sobie radziła. Nie uzależniają Cię od siebie i ich lekarstw, które masz rzekomo brać do końca życia.

Unikaj ludzi, którzy mówią: Taki Pani urok, a przyczyna jest nieznana. To jest KŁAMSTWO. Są specjaliści, którzy na podstawie wyglądu Twojej twarzy powiedzą Ci, na co Twój organizm choruje. Znajdziesz ich, jeśli zrezygnujesz z tych, którzy nie pomogli przez ostatnie lata Twojej walki z trądzikiem.

Po piąte:

Wszystko jest ważne. Przestań się skupiać na jednej metodzie. Jesteś całością, potrzebujesz holistycznego podejścia.

Jak sama widzisz, dużo się działo w moim życiu...

Jeśli doskwiera Ci trądzik 3, 5, 7 czy 10 lat, to wiem, przez co przechodzisz... Jak się teraz czujesz. Jakie masz myśli. Wiem, że stanowcze i szybkie podejmowanie decyzji jest kluczowe. Szkoda życia na martwienie się trądzikiem. Przecież nie wszystko się wokół niego kręci. Bo jeśli masz już obsesję na punkcie skóry, to radzę Ci się zatrzymać. Obsesja prowadzi do stanów lękowych, nerwic i depresji. Jeszcze jesteś młoda, nie daj się w to wpędzić.

Dziś jestem bogata o doświadczenie. Wszystkie porażki, które poniosłam, dały mi wiedzę, którą dzisiaj wykorzystuję. Pomagam innym przejść swoją własną TRANSFORMACJĘ. Jestem praktykiem, który metodą prób i błędów wypracował i poznał schemat działania oraz powstawania trądziku. Dzięki temu dziś możesz skorzystać z wiedzy, którą udało mi się zebrać przez te 10 lat zmagania.

ZDJĘCIA METAMORFOZ OSÓB, którym udało mi się POMÓC możesz zobaczyć tutaj: <http://kingamartynska.pl/rekomendacje/>

Zapamiętaj jedną rzecz:

Wygrywają ci, którzy są w grze.

Te osoby, które podejmują rękawice.

Osoby, które zdają sobie sprawę, że jedyny wpływ, jaki mają, to na samych siebie.

Jest to ogromny atut, z którego korzystają nieliczni.

Właśnie ci WYGRYWAJĄ.

Holistyczne spojrzenie na człowieka pod kątem zdrowia oraz umysłu daje ponadprzeciętne rezultaty. Dlatego w mojej pracy liczy się SKUTEKZNOŚĆ.

Każdy, kto błądzi i czuje chaos w głowie, może to efektywnie zmienić dzięki mojej pomocy. To, co mnie wyróżnia to fakt, że skupiam uwagę na prawdziwej przyczynie trądziku. Ona jest w Twojej głowie.

Dzięki kodeksowi zrozumiesz więcej. Nic się nie martw. To nie będą czary. To nauka XXI wieku, która mówi, że Twoje myśli determinują Twoją rzeczywistość. Chcę Ci pokazać, że Twój umysł ma ogromną moc. Siła małych kroków i decyzji, które podejmujesz codziennie, może zmienić całkowicie bieg wydarzeń. Uświadomienie sobie, jak ważne jest komunikowanie swoich uczuć i potrzeb, to PRIORYTET. Chcę Ci pomóc odkryć inny punkt widzenia, abyś mogła poczuć upragnioną ulgę i wolność.

**Promuję i stosuję tę myśl:
„Postaw na najważniejszą osobę w swoim życiu – na siebie!”
A potem... Spełniaj marzenia!
Kiedyś... Kinga z trądzikiem. Dziś...**

– Trenerka Marzeń

Kinga Małyńska



Mam na imię Kinga

Jestem certyfikowany coachem, trenerką marzeń, twórczynią autorskiej metody tworzenia mapy marzeń/celów.

Specjalizuję się w **LIFE COACHINGU** oraz **SKIN COACHINGU**.

Pomagam budować zdrowe nawyki osobom dotkniętym problemami skórnymi (trądzikiem).

Współpracuję z osobami, które zgubiły sens i cel życia. Pomagam odnaleźć swoje prawdziwe **JA**, aby przestać żyć pod dyktando otoczenia.

Moją główną misją jest przeciwdziałać depresji. Chcę pomagać rozwiązywać problemy w początkowej fazie, aby najbliższe lata móc wykorzystywać na realizację marzeń, a nie na zmartwienia.

Według mnie holistyczny rozwój osobisty ma ogromny sens.

Połączenie
ciało – umysł – dusza może w pełni zagwarantować poczucie
wewnętrznego szczęścia, spełnienia i miłości.

SPIS TREŚCI

O mnie	5
Od tego się zaczęło...	6
Moja historia	7
Wstęp	15
1. Skąd się bierze trądzik	16
2. Objawy zatoksynienia organizmu	20
3. Holistyczne leczenie trądziku - zasada 5S	22
4. Świadome odżywianie	24
Woda	25
Eliminacja tego co szkodzi	31
Wprowadź to, co wspiera	34
Zasady odżywiania w ciągu dnia	36
Przepisy	40
5. Aktywność fizyczna	68
6. Skuteczne oczyszczanie	71
7. Suplementacja	77
8. Praca nad stresem/emocje/psychika	80
Odpooczynek	82
Medytacja	82
Wewnętrzne blokady	84
Wizualizacja/trening mentalny	86
Przekonania	87
Wymagania/perfekcja/sabotaż	88
9. Domowe maseczki	90
10. Pielęgnacja skóry	92

11. Aplikacje	94
12. Podsumowanie zasady 5S	96
13. Zakończenie	98
14. Dodatkowe materiały	102



Rozdział 1

SKĄD SIĘ BIERZE TRĄDZIK?

Na początek musisz wiedzieć, że trądzik to P R O C E S.

Powstawanie trądziku jest procesem i zaczyna się od pierwszej kropki na twarzy, której już pewnie nie pamiętasz. Teraz powiem Ci coś, do czego doszłam po 5 latach badania źródła trądziku. Dostajesz sekret leczenia trądziku na tacy.

Wiele osób zadaje sobie pytanie, jaka jest główna przyczyna trądziku i jak ją poznać? Nasz organizm jest zaprogramowany, aby dążyć do równowagi. Codziennie walczymy o przetrwanie. Każdego dnia uruchamiamy biliony procesów, które mają na celu dać nam kolejny dzień życia. Świat tak się rozpedził w kierunku natychmiastowych rezultatów, że zapomnieliśmy, co to jest cierpliwość oraz zdrowe nawyki.

Wiele osób traktuje swoje ciało jak śmietnisko. Wrzuca do niego to, co szybkie, łatwe, dostępne i wygodne. Niestety, po pewnym czasie organizm zaczyna mówić STOP. Zaczynamy chorować. Tylko w taki sposób ciało może nam zakomunikować, że śmietnisko przybiera coraz większe rozmiary i wymknęło się spod kontroli.

Każdy z nas, w momencie urodzenia, dojrzewania, na studiach, DOŚWIADCZA. Uczy się i – poprzez obserwację swoich rodziców, rodzeństwa, kolegów – buduje nieświadomie swoje nawyki. **Nawyk** to czynność, którą wykonujesz automatycznie, bez konieczności kontrolowania i zmuszania się. Jest to rutyna bez większych rozważań i refleksji.

Ogromny wpływ ma na nas ŚRODOWISKO. Osoba, która urodziła się w domu dietetyka, będzie miała inne nawyki, niż syn czy córka cukiernika. To, kim teraz jesteśmy, co jemy, jak wygląda nasza skóra, jest REZULTATEM codziennych przyzwyczajzeń, które zostały nam wpojone. Czy ktoś nas tego uczył? NIE. Sama się nauczyłaś poprzez powtarzanie schematów, które obserwowałaś od dziecka/nastolatki. Trądzik jest wynikiem wzorców, które przyjęłaś za słuszne. Co to oznacza?

Stworzyłaś w swojej głowie/ podświadomości pewną ścieżkę neuronalną, która wykształciła NAWYK. W zależności od jakości danego nawyku – będzie Cię on wspierał lub działał destrukcyjnie na skórę. Przykładem destrukcyjnego nawyku jest: spożywanie przetworzonych słodczy, fast-foodów, zapominanie o piciu wody, brak warzyw w diecie, jedzenie nocą, traktowanie siebie drugorzędnie, stawianie innych wyżej, umniejszanie swoich potrzeb.

**Suma destrukcyjnych nawyków =
rozwijające się problemy zdrowotne = trądzik**

Trądzik najczęściej dotyka te osoby, które nie mają nawyku, zapomniały lub nie wiedzą, jak traktować swoje ciało w sposób wspierający. Czas odwrócić ten proces i zająć się tym, co jest WAŻNE.

Zobacz, nasze ciało ma **wbudowany system oczyszczania**. Było na biologii, prawda? Podstawowe metody detoksykacji ciała to: pot, oddech, kał, mocz, miesiączka (u kobiet) i skóra. **Problem z trądzikiem zaczyna się wtedy, gdy powyższe systemy oczyszczania zostają zaburzone** przez zapchane, zanieczyszczone i przeciążone narządy (wątroba, nerki), słabą filtrację tych organów, nadmiar pasożytów, zagrzybienie, blokady w kanałach limfatycznych i krwionośnych.

Organizm jest bardzo spowolniony w procesie codziennego oczyszczania ciała, gdyż toksyny stały się jego integralną częścią. Łądują w komórkach, tkankach, stają się Twoim „budulcem”. Na szczęście nasze ciało posiada system ostrzegawczy i ALARMUJE. Przekazuje sygnał do skóry – jako ostatniej deski ratunku – by oczyściła wnętrze ciała z intruzów (toksyn). Przejmuje ona funkcję wydalniczą, aby nie doszło do zatoksynienia organizmu. Dorośli mają na sobie około 3,6 kilograma i 2 metry kwadratowe skóry. Dlatego właśnie widzisz różnego rodzaju zmiany skórne na twarzy, szyi, plecach, dekolcie, ramionach, pośladkach.

Jeśli nie będziesz sprzątać mieszkania gruntownie przez 10 lat i żyć w nim codziennie, to jak myślisz, co się wydarzy po czasie? Tak samo jest z zanieczyszczeniem organizmu. Pojawią się pryszcze na twarzy albo cała armia wyprysków, które niekoniecznie wyglądają reprezentacyjnie. To jest **McDonald's, słodczyce, przetworzona żywność, mleczne przekąski, bułeczki pszenne z pieczywa mrożonego, mięso naszpikowane hormonami**. Zamiast w toalecie, widzisz to na swojej twarzy. Toksyny wyszły przez skórę. Było ich za dużo, by poradziły sobie z nimi osłabione narządy. Organizm się oczyścił, zrobił wszystko, co mógł, z tym, co miał. Tak, jak potrafił.

Musisz wiedzieć, że **pracujemy na to całe życie**. Jest to proces, który jest wynikiem systematycznych działań. Codziennie dokładasz do tego jeden puzzel poprzez złe odżywianie, nadmiar antybiotyków, leków, brak odporności, brak suplementacji, brak aktywności fizycznej, nadmierny stres.

Efekty widzisz w lustrze codziennie rano, kiedy wstajesz:

- pryszcze,
- wypryski,
- zaskórniki,
- stany zapalne,

Spójrz na poniższą listę:

- zmęczenie
- zaburzenia koncentracji
- bóle mięśni
- bóle stawów
- zapalenie zatok
- przewlekły katar, flegma
- bóle głowy
- migrena
- wzdęcia
- gazy
- zaparcia
- biegunka
- cuchnące stolce
- zgaga
- brzydki oddech
- problemy ze snem
- wzmożony apetyt na słodkie
- zatrzymanie wody
- problem z utratą wagi
- wysypka, egzema
- problemy skórne, trądzik
- łuszczyca
- problemy z gojeniem się ran
- cienie pod oczami
- zespół napięcia przedmiesiączkowego

Ile z tych objawów dotyczy Ciebie? Jeśli masz **minimum 3 symptomy**, to w takim razie ruszamy do działania! Walczysz o swoje zdrowie, kondycję i zdrową skórę. Koniecznie zaznacz punkty, które odnoszą się do Ciebie. Za kilka miesięcy będziesz w szoku, widząc, że to, co kiedyś było problemem, dziś już Cię nie dotyczy.