



# **TRĄDZIK**

44 PYTAŃ,  
NA KTÓRE NIGDY NIE  
DOSTAŁAŚ ODPOWIEDZI

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE  
EMOCJE  
PSYCHOSOMATYKA

KINGA MARTYŃSKA

## WAŻNE INFORMACJE

E book powstał w celu uświadomienia osób, które szukają alternatywnych metod wychodzenie z trądziku, aby poznać inny punkt widzenia na temat leczenia skóry objętej trądzikiem.

Sposób przekazywania wiedzy w tej książce ma specyficzny charakter i może odbiegać od przyjętych norm piśmienniczych.

Odpowiedzi na pytania będą “przerywane” wstawkami pt. “Z pamiętnika Skin Mentora”, gdzie będę przytaczać fragmenty wiadomości lub e-mail, które dostawałam od moich klientów, którzy podążali za wskazówkami od Skin Mentoring. Poniższe wiadomości mają zachowany styl oraz szyk zdań, aby oddać wiarygodność i prawość tych tekstów. Pozwoliłam sobie poprawić w nich, tylko błędy ortograficzne oraz stylistyczne, aby były przyjemniejsze w odbiorze.

Po każdej wiadomości znajdziesz mój komentarz, który ma na celu pokazać oczami Skin Mentora, co dzieje się na poziomie mentalnym, fizycznym i duchowym z osobą, która zaczyna i przechodzi przez proces wychodzenia z długoletniego trądziku. Uczymy się najlepiej na przykładach, dlatego moją intencją było również potwierdzenie moich tez, opinii, odpowiedzi na 44 pytań autentycznymi przykładami z życia osób, które doświadczyły omawianej przeze mnie teorii skin mentoring w praktyce.

W żadnym wypadku nie mam na celu zniechęcać do leczenia dermatologicznego, farmakologicznego, tradycyjnego. **Ta książka ma celu poszerzać punkt widzenia na podejście do trądziku w XXI wieku, aby każdy kto zaczyna leczyć trądziku lub jest w procesie szukania rozwiązań dla siebie miał świadomość WYBORU oraz innych dostępnych metod, sposobów, nurtów.**



## Cześć!

Mam na imię Kinga. Jestem skin mentorem, certyfikowany coachem, trenerką marzeń, twórczynią autorskiej metody tworzenia mapy marzeń/celów.

Specjalizuję się w LIFE COACHINGU oraz SKIN MENTORINGU.

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

Tłumaczę skąd bierze się trądzik i uczę, że fundamentem jego powstawania jest nasza głowa i styl życia. To znaczy, że każdy kto błądzi i czuje chaos w głowie będzie mógł to skutecznie zmienić dzięki mojej pomocy.

Połączyłam wiedzę z dietetyki, ajurwedy, medycyny chińskiej, ziołolecznictwa, biologii człowieka, psychologii, totalnej biologii, coachingu, duchowości oraz fizyki kwantowej. Abyś mogła wyleczyć trądzik SKUTECZNIE.

Specjalizuję się w holistycznych TRANSFORMACJACH, od trądziku do kreatorki rzeczywistości. Pomagam uporządkować najpierw UMYŚŁ, a potem ciało, aby zyskała na tym skóra. Bez chemii i lekarstw. Tylko NATURALNIE.

Prowadzę moich klientów według zasad oraz sprawdzonego przeze mnie systemu, który jest skuteczny. Doświadczenia, obserwacje, wiedza naukowa nauczyła mnie, że wszystko zaczyna się w głowie.  
Dlatego od tego tutaj ZACZYNASZ.

### **Dlaczego powstał skin mentoring?**

Pomysł na HOLISTYCZNE leczenie trądziku pojawił się w mojej głowie w wyniku własnych doświadczeń oraz metod prób i błędów. Sama przez 10 lat zmagalam się z trądzikiem. Przeszłam wszystkie możliwe kuracje. Pewnego dnia przyszła do mnie myśl: Kinga... Daj ludziom to, czego sama nie miałaś, a tak mocno szukałaś. Czyli konkretne wskazówki, wsparcie mentalne, rozmawiaj o problemie, nazywaj rzeczy po imieniu. Stań się tą osobą, którą zawsze pragnęłaś mieć przy sobie.

Dziś...

Zajmuje się zawodowo coachingiem. Sama przeszłam swoją głęboką wewnętrzną transformację na poziomie mentalnym.

Tak samo jak ty...

Miałam mnóstwo błędnych przekonań.

Teraz... Towarzysze ludziom w ich zmianie.

Dzięki długiej drodze, którą przeszłam, mam świeże i nowoczesne spojrzenie na trądzik, nie stosuj sposobów, które mają Cię „leczyć” przez najbliższe 5 lat. Wręcz przeciwnie!

Za rok lub dwa, masz wyglądać jak milion dolarów, zarówno wewnątrz jak i zewnątrz oraz zapomnieć co to był trądzik!



### OPRÓCZ TEGO...

Towarzyszę, w odkrywaniu i realizacji marzeń  
TRANSFORMUJĄC ograniczające przekonania, aby przestać  
żyć pod dyktando otoczenia, a w zamian za to zmieniać  
punkt widzenia, na to co wydawało się niemożliwe.  
Uczę jak wytrenować umysł, aby spełniał marzenia na Twoje  
życzenie lub żądanie, jak wolisz?

Osoby, które rozpędzą się w swojej holistycznej transformacji,  
mogą liczyć na dalszą pomoc w kierunku realizacji celów  
osobistych: poznanie siebie, swojego potencjału, sensu  
życia, uwalnianie emocji, transformacja przekonań,  
przeprogramowywanie schematów oraz programów,  
które zabierają potencjalne przeżycia, które pragniesz  
doświadczać.

Według mnie holistyczny rozwój osobisty ma ogromny sens.  
Połączenie ciało – umysł – dusza może w pełni zagwarantować poczucie  
wewnętrznego szczęścia, spełnienia i miłości.



# 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. Zrobiłam to 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 do prowadziła 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 miałam zawód.

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 metod oczyszczania ciała.
10. Aktywności fizycznej, fitnessu.
11. Wizyt u naturopaty, u którego konsultacje wraz z lekami homeopatycznymi 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. Rozumieć. Dlaczego trądzik jest na twarzy? Skąd się bierze?

Co odpowiada za jego powstawanie? Jaki organ? Jaką rolę pełni wątroba, nerki, jelita, skóra, żołądek, jajniki, tarczycyca? 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 radziła sobie doskonale. 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 kręci się wokół niego.

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, a 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:

[https://www.skinmentoring.pl/rezultaty\\_klientow/](https://www.skinmentoring.pl/rezultaty_klientow/)

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 SKUTECZNOŚĆ. 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 tej książce 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!*

– Skin mentor, Holistyczny Life Coach, Trenerka marzeń  
Kinga Martyńska

# SPIIS TREŚCI

O mnie	4
Od tego się zaczęło	7
Moja historia	8
Wstęp	16
Rozdział 1: Przyczyny trądziku	19
1. Dlaczego masz trądzik?	20
2. Dlaczego akurat JA mam trądzik?	22
3. Skąd bierze się trądzik?	25
4. Na czym polega holistyczne leczenie trądziku? Zasada 5S?	27
5. Dlaczego poznanie przyczyny trądziku jest tak WAŻNE?	30
6. Jakie 3 największe BŁĘDY popełnia osoba, która ma długoletni trądzik?	33
7. Jakie są pośrednie przyczyny trądziku?	36
I. Brak świadomego odżywiania	37
o chemia w pożywieniu	37
o legalne trucizny	39
II. Brak aktywności fizycznej	49
III. Brak regularnego i kompletnego oczyszczania ciała	51
o Rodzaje pasożytów	54
o Objawy zatoksynienia	56
IV. Brak suplementacji lub nieodpowiedni dobór	57
o Suplementy pod przyczynę trądziku	60
o Eksperyment dokonany przez Masaru Emoto na wodzie	60
o Woda znaczenie w leczeniu trądziku	61
V. Kolejna przyczyna trądziku to ciągły STRES	67
o Placebo i Nocebo	72
o Jak emocje wpływają na trądzik?	75
Rozdział 2: Dlaczego czasem nie działa to co miało działać?	78
8. Dlaczego współpraca z dermatologiem czasem nie przynosi rezultatów?	79
9. Antybiotyki, czy dla wszystkich?	84
10. Dlaczego maści i kremy za miliony monet działają tylko na początku?	86

Rozdział 3: Dlaczego jest jak jest?	89
11. Dlaczego rano możesz mieć nowe niespodzianki?	90
12. Dlaczego koleżanka jedząca fast foody nie ma trądziku, a ja mam?	92
13. Dlaczego ciągle Cię wysypuje na twarzy?	94
14. Dlaczego, mimo, że nie jestem nastolatką, nadal ma trądzik - trądzik dorosłych	105
15. Dlaczego jedyni widzą szybciej rezultaty, a inni wcale?	106
16. Co charakteryzuje osoby, które mają szybko efekty?	122
17. Dlaczego pozostajesz w miejscu mimo prób leczenia holistycznie?	125
Rozdział 4: Sekrety holistycznego leczenie trądziku	130
18. Bez czego nie ruszysz z miejsca w leczeniu trądziku?	131
19. Ten jeden sekret leczenia trądziku, który każdy chce znać, co to?	139
20. Marketing internetowy, a trądzik. Czego nie widzisz?	144
21. Jaka jest różnica między holistycznym, a tradycyjnym leczeniem trądziku?	145
22. Podskórne zaskórniki - jak powstają?	156
23. Chorobotwórcza chemia ciała, jak powstaje?	158
24. Czym jest zasada 5S, jak pomoże Ci wyleczyć trądzik?	161
Rozdział 5: Emocjonalne aspekty związane z trądzikiem	163
25. Co przechodzą osoby z trądzikiem?	164
26. Dlaczego Twój umysł nie chce, abyś wyleczyła trądzik?	175
27. Wstyd, zazdrość, stres, opłakana poduszka, jestem zołą - dlaczego trądzik doprowadza do szału?	181
28. Co powoduje, że trądzik jest powiązany z emocjami?	184
29. Jak wyrzucać śmieci z głowy, aby wyleczyć trądzik?	188
30. Jak nauczyć się pozbywać negatywnych myśli?	195
31. Dlaczego zmiany są tak trudne?	198
32. Jak wyleczyć trądzik narzekaniem na siebie?	201
33. Dlaczego jesteś perfekcyjna w leczeniu trądziku?	204
34. Etapy procesu zmiany według krzywej Fishera, jak wyglądają?	209
35. Dlaczego masz już obsesję?	213
36. Czuję, że mam chaos w głowie od porad na social mediach, kogo słuchać?	216

Rozdział 6: Droga do Uzdrowienia	219
37. Jakie są etapy holistycznego leczenia trądziku?	220
38. Co cię będzie motywować, aby wytrwać w postanowieniach?	223
39. 5 ważnych punktów, od których warto zacząć	226
40. Jak długo będziesz leczyć trądzik?	230
41. Test, kto potrzebuje skorzystać z holistycznego leczenia trądziku?	233
42. Nie mam czasu, aby zadbać o siebie, co robić?	235
43. Jak wyleczyć trądzik naturalnie i holistycznie?	242
44. Kryzys ozdowieńczy, zwątpienie, rezygnacja. Jak nie poddać się?	243
Rozdział 7: Studium Przypadków	245
• Study case, prawdziwe historie klientów, co im pomogło?	246
Rozdział 8: Zakończenie	252
• Podsumowanie najważniejszych kwestii dotyczących leczenia trądziku	253
• Checklista	255
• Zakończenie	258

# Wstęp

Przyznam, że bardzo długo zwlekałam z napisaniem tych treści, które masz teraz przed sobą. Coś mnie zawsze powstrzymywało, powodowało, że odkładałam to na później. Aż w końcu nadszedł moment, kiedy pomyślałam: "Kinga! Skończ to, co zaczęłaś."  
**Niedokończone projekty blokują naszą energię i sprawiają, że nie sięgamy po więcej, bo energia „utknęła” przy tym, co już dawno miało być zamknięte.**

Powiem Ci... i dobrze! Czasem takie sytuacje zmuszają nas do zmierzenia się z tym, przed czym uciekamy, na przykład z **lękiem przed oceną, która znajduje się pod płaszczem prokrastynacji**. Co pomyślą inni, kiedy wyrażę siebie? Co powiedzą, kiedy wygłoszę swoją prawdę? Co się stanie, gdy odpowiem na 44 pytania dotyczące leczenia trądziku w sposób, w jaki ja to widzę?

Ta książka to dla mnie głęboki proces transformacyjny. Zawiera nie tylko wiedzę, ale również przykłady z życia moich klientów, którzy przeszli swoją przemianę na wzór idei skin mentoring. Gdyby nie kobiety, które pisały do mnie długie maile czy przesyłały zdjęcia "przed" i "po", nigdy bym nie uwierzyła, że holistyczne podejście ma taką moc. Dzięki ich obserwacjom i wdzięcznością, którą mnie obdarzyły, znalazłam motywację i siłę, by dotrzeć do kolejnych osób, szukających odpowiedzi na pytanie, jak wyleczyć trądzik w sposób naturalny i holistyczny.

Dziś pytam samą siebie: jak mogłam odkładać na później wiedzę, która może pomóc milionom ludzi na całym świecie zadbać o ich umysł, ciało i skórę? Dlaczego tak kurczowo trzymałam ją dla siebie? Przecież mogłam to zrobić już dawno. Miałam wszystko – wiedzę, doświadczenie, materiały. A jednak nie mogłam – miałam opór. Napisałam książkę, ale zostawiłam ją na cztery lata. Mogłam wydać ją cztery lata temu, ale nie byłam gotowa. Dziś wiem dlaczego – wtedy jeszcze nie czułam mocy, która płynie z intencji skin mentoring. Dlaczego? Bo wtedy dopiero powstawała. Dziś, jest bardziej ugruntowana i płynie z wiedzy + rezultatów moich klientów.

Teraz mogę ją wydać z odwagą i pewnością siebie, bo mam za sobą mnóstwo historii osób, które przeszły przemianę dzięki mojej metodzie. Już nie boję się tego, co powiedzą inni, nie boję się ocen, krytyki, ani sukcesu. **Ta książka jest jedynie podsumowaniem ideologii, którą wprowadziłam w życie wraz z setkami kobiet walczących z trądzikiem.**

Doskonale wiem, że trądzik zabiera nie tylko zdrową skórę, ale również pewność siebie, poczucie własnej wartości, akceptację i wiarę w siebie. Jeśli zmagasz się z trądzikiem przez długie lata – może 5, 7, 10, 13 lat – to, chcąc nie chcąc, staje się on częścią Twojego życia. Można powiedzieć, że „nauczyłaś się” z nim żyć. Musiałaś to zrobić, bo inaczej nie mogłabyś normalnie funkcjonować. Dlatego zmiana mentalności, proces stawania się człowiekiem BEZ TRĄDZIKU, bywa bardzo trudny i mozolny. Zwłaszcza dla tych, którzy „walczą” z nim przez pół życia.

Dlatego w tej książce piszę do Was jako nastolatka, która porównywała się do koleżanek, jako dziewczyna, która ciągle musiała maskować swoją twarz, jako wieczna klientka salonów kosmetycznych, dermatologów, endokrynologów i ginekologów. Jako kobieta, która wstydziła się swojej skóry i tego, jak wygląda. Jako bezsilna i zagubiona osoba, gotowa wydać wszystkie pieniądze, by móc po prostu CZUĆ SIĘ NORMALNIE. Szukałam odpowiedzi na jedno, odwieczne pytanie: jak wyleczyć trądzik? Wtedy miałam bardzo mało marzeń. Moim jedynym obsesyjnym pragnieniem było pozbycie się trądziku. Miałam świadomość, że dopóki nie spełnię tego marzenia, inne nie przyniosą mi radości.

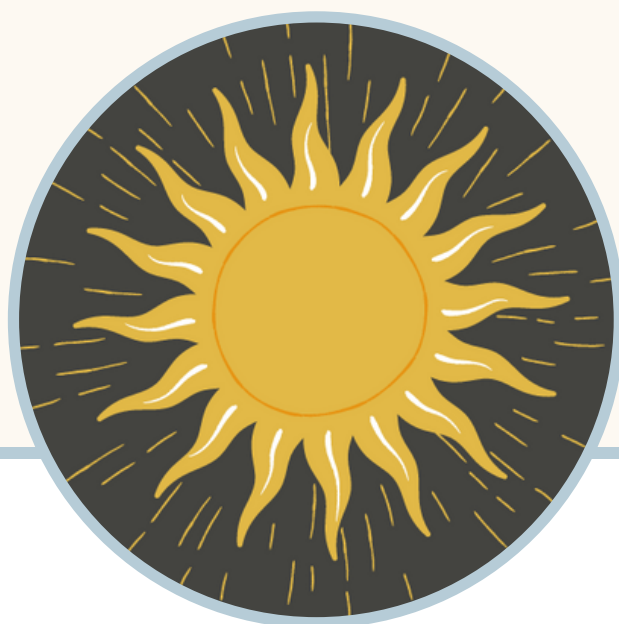
Dziś piszę te słowa z pewnością, bez łez ciekących po policzkach i z ogromną siłą w sercu. Chcę Ci ją przekazać w tej publikacji. Dziś znam siebie, wierzę w siebie i wiem, że mam wiele do powiedzenia na temat holistycznego podejścia do leczenia trądziku i to właśnie **ROBIĘ** :)



Koniec o mnie, teraz czas skupić się na Tobie! To, co przeszłam, należy do przeszłości, którą zamykam, razem z tą książką. Czas otworzyć teraz Twoją głowę i poznać nowy punkt widzenia, który odmieni Ci życie i skórę. Ale najpierw musisz poznać odpowiedzi na 44 niezwykle ważne pytania, które zadaje sobie wiele kobiet w XXI wieku. Być może to pierwsza książka na rynku, która w taki sposób mówi o trądziku. Najwyższa pora, abyś w końcu otrzymała upragnione odpowiedzi.

**Głównym celem tej książki jest rozebranie trądziku na czynniki pierwsze. Od tej pory to Ty będziesz miała nad nim władzę.** Możesz dyktować warunki, bo będziesz uświadomiona. Od dziś weźmiesz odpowiedzialność za siebie. Dlaczego? Bo wiedza jest KLUCZEM, który otwiera wszystkie zamki. Tu ją otrzymasz.

W tej książce stawiamy na praktyczność oraz jasny i klarowny przekaz. Nie oczekuj, że będę tutaj “szpanować” specjalistycznym językiem – to kompletnie nie moja bajka. Moim celem jest, abyś zrozumiała samą siebie oraz procesy, które zachodzą na poziomie ciała, umysłu i duszy w prosty logiczny i PRAKTYCZNY sposób. Jesteś całością, dlatego holistyczne spojrzenie ma tu ogromne znaczenie. Zaczynajmy!



# Rozdział 1

## Przyczyny trądziku

# 01



## **Dlaczego masz trądzik?**

---

Każda osoba, którą spotkał trądzik czuje bardzo dużą niesprawiedliwość. Twoje koleżanki mają gładką i promienną skórę, natomiast Tobie ciągle coś „wyskakuje”. Najczęściej wtedy idziesz do dermatologa. Traktujesz trądzik jako chorobę. Myślisz sobie (jeszcze wtedy), że szybko zniknie. Jesteś przekonana, że to jednorazowa wizyta. Wierzysz, że dostaniesz receptę, która odwróci bieg wydarzeń, a skóra wróci do normy.

Rzeczywistość jest jednak inna. Głównym powodem jest to, że nie znasz PRZYCZYNY swojego trądziku, nie wiesz skąd się wziął, dlaczego się pojawił.

Po drugie, nie masz jeszcze wystarczającej WIEDZY, która pomogłaby Ci samodzielnie ocenić gdzie popełniasz błąd. Zaznaczam. JESZCZE. Po przeczytaniu tego e booka Twoja świadomość mocno się zmieni.

Osoby, z którymi rozmawiam lub obserwuję ich wpisy na temat trądziku, mają jeden wspólny mianownik:

NIE WIEDZĄ co im szkodzi. Co więcej, nie potrafią się tego dowiedzieć. Ciągłe siedzą na grupach, szukają informacji. Obserwują komentarze. Ktoś poleca krem, inny rekomenduje suplement diety, ktoś wskazuje na zioła. Każdy deklaruje, że jego sposób jest tym właściwym. Na początku łapią i łykają wszystkie chwyt marketingowe jakie mają przed sobą. Niczym pelikan. Wiele osób w takim momencie jest zdesperowanych. Są idealnym rynkiem sprzedażowym. Wystarczy chwytliwy tekst, zdjęcia przed i po. Kilka opinii i jesteś kupiona. Masz sprzedany najlepszy sposób na trądzik. Czy, aby na pewno? Osoby z trądzikiem mają tendencję do wybierania tego to co łatwe, proste i oczywiste. Najchętniej kupiłyby pastylki lub magiczne tabletki, które rozwiążą samoistnie problem.

Z drugiej strony dermatolog robi co może, ogląda Twoją skórę i przepisuje maści. Wizyta trwa 10 minut. Na początku widzisz, że one działają! W końcu mają dawać rezultaty – po to są. Jednak po kilku miesiącach lub latach widzisz, że albo jesteś uzależniona od maści albo już przestały na Ciebie działać. Idziesz z powrotem. Skoro maści nie pomogły lekarz proponuje iść o krok dalej.

Dostajesz antybiotyk. Dla części osób, antybiotyk był strzałem w dziesiątkę, po trądziku, ani śladu. Jednak jest też druga grupa osób, którym pomógł na chwilę lub kompletnie nie dał rezultatów. Osoby z pierwszej grupy mówią, że antybiotyki działają. Przecież im pomógł, więc koleżance z ławki też pomoże. Nic z tych rzeczy. Każdy z nas jest inny, dlatego przyczyna trądziku to sprawa indywidualna. Przecież wszystkie Twoje koleżanki z klasy nie mają blond długich włosów i niebieskich oczów. Więc nie wkładajmy wszystkich do jednego worka.

Dlaczego w takim razie masz trądzik? Ponieważ NIE ZNASZ przyczyny trądziku. Jeśli ją poznasz to obierzesz właściwy kierunek.

Wszystkiego dowiesz się w kolejnych rozdziałach :)

02



## **Dlaczego, akurat JA mam trądzik?**

Wiele razy zadawałam sobie to pytanie w głowie, dlaczego mnie spotkał trądzik. Często patrzyłam z zazdrością na dziewczyny, które mogły podkreślać swoją urodę makijażem.

Mój make up polegał na maskowaniu i zmniejszaniu widoczności pryszczy.  
U Ciebie też?

Wiele osób zadaje sobie pytanie, dlaczego ja mam takiego pecha?

Co ze mną jest nie tak?

Dlaczego akurat ja ma trądzik, a koleżanki jedzą fast foody i nic im nie jest?

Pamiętam przełomowy moment, który był dla mnie ogromnym bodźcem do zmiany swojej mentalności. Patrzyłam wtedy w lusterko przyglądając się każdej kropce na twarzy. Utwierdzałam się wtedy w fakcie, że jestem brzydka i beznadziejna. Mój umysł był niczym zdarta płyta. Ciągłe powtarzał w kółko jedno i to samo. Stojąc 20 minut przed lustrem, zaczęłam płakać. To były łzy, w których było ogrom bezradności, bezsilności, smutku pomieszanego ze złością, frustracją i gniewem. Byłam w martwym punkcie, z którego nie potrafiłam wyjść.

Czułam, że nie mam siły już walczyć. Wydawało mi się, że jedynie co mi pomagało w moich zmaganiach to NADZIEJA. Jednak w tym momencie był jej ogromny deficyt. Jeśli brakuje nadziei to co jest potem? Jak życie wygląda bez motywacji? Bez wiary, że w końcu będę mieć zdrową skórę? Nie potrafiłam sobie tego wyobrazić. Poczułam, że nie mam już kontroli nad swoim ciałem. Brak wizji. Zero nowych pomysłów na leczenie trądziku. Ten depresyjny stan doprowadził mnie do ściany, wewnętrznego bólu, którego nie potrafię opisać. Ta wszechogarniająca niemoc doprowadziła mnie do momentu, że sama zaczęłam do siebie mówić patrząc w lusterko. Powiedziałam: „Panie Boże, już nie mam siły, mam dość tego wszystkiego, poddaje się. Dziękuję Ci za trądzik, dziękuję za tę cenną lekcję od Ciebie. Wiem, że dzięki temu chcesz mnie czegoś nauczyć. Rozumiem, że to wszystko dzieje się po coś. Czuję, że chcesz, abym pomagała innym osobom leczyć trądzik, ale najpierw pomóż mi. Obiecuję, że to zrobię. Tylko... Ja już nie mam siły. Daj mi kierunek, którym mam podążać. Pomóż mi.”

Nigdy w życiu nie zwracałam się w taki sposób do siebie, do Boga. Czułam jakieś prowadzenie, a użyte słowa w tym tekście przeze mnie przepływały. Moment desperacji w jakim byłam spowodował, że mogłam powiedzieć wszystko. Takie wewnętrzne oczyszczenie, odpuszczenie, spowodowało, że w ciągu kilku dni pojawiła się na nowo siła. Nowy kierunek. Nowe okoliczności. Nowe osoby. Nowe podejście. Zaczątki wiary, jakiś wewnętrzny upór.

Bardzo szybko w tym czasie doszłam do wniosku, że trądzik to bardzo dosadna informacja: coś się dzieje w środku. Jest jak kontrolka, która świeci się w samochodzie. Taki znak, że jeśli nic z tym nie zrobisz, a będziesz nadal jechać, nie naprawiając szkody to wtedy zepsujesz całkowicie auto. Możesz olać kontrolkę i potem zapłacić 10 raz więcej za naprawę całego auta. Z drugiej strony możesz zatrzymać się, przyjrzeć się awarii, zapytać mechanika i naprawić drobną usterkę. Łatwiej, prościej, taniej, szybciej. Unikasz frustracji, niepotrzebnie wydanych pieniędzy. Tak samo jest z trądzikiem. Jeśli bagatelizujesz ostatnią deskę ratunku, jaką jest oczyszczanie ciała z toksyn przez skórę to nie wróży to nic dobrego.

Organizm Twój już nie ma alternatywy. Jedyne co mu zostanie, to stworzyć dodatkowo specjalne miejsce, gdzie będzie upychać kolejne toksyny. Najczęściej tworzy wtedy sobie torbiele, cysty gdzie gromadzi w jednym miejscu to co mu szkodzi. Torbiel to inaczej worek z toksynami. Jeśli nic z tym nie zrobisz to w pewnym momencie może się to przekształcić w guza, narośl, stany zapalne, nowotwór. Wszystko przez to, że masz problem z podstawowymi procesami oczyszczania z toksyn.

Dlatego...

Wiem, że to dziwne...

Może nie na miejscu...

Ale zaryzykuję...

Jeśli masz trądzik, to znaczy, że jesteś SZCZĘŚCIARĄ!

Ja też kiedyś BYŁAM.

Już Ci tłumaczę! Według holistycznego punktu widzenia trądzik jest EFEKTEM tego co MAMY w środku. Jeśli ZROZUMIESZ tą zależność to będziesz uratowana.

Podam na przykładzie. Robisz porządki w szafie, do której dawno nie zaglądałaś, jest zakurzona i zabrudzona. Brudy i niepotrzebne rzeczy aż się z niej wysypują, to co robisz? Nie wiem jak ty, ale ja wyciągam wszystko, czyszczę, myje, odświeżam i dopiero wtedy wkładam to, co potrzebne. Szafa jest czysta, elegancka, wiem gdzie co jest. Jak się wtedy czuje? Dumna i szczęśliwa, że zrobiłam z nią w końcu porządek.

A teraz wróćmy do TRĄDZIKU. Twój organizm jest taką szafą. Codziennie w jedzeniu, w powietrzu, z lekarstw, chemii na około, dostarczasz sobie toksyny, które muszą być usunięte. Jeśli Twoje ciało ich nie wyrzuci to grozi mu choroba. A teraz zobacz jak dużo robi ciało. Walczy! Zbiera toksyny! Ochronia inne narządy przed chorobą! Tylko po to, żebyś żyła i spełniała wszystkie niezbędne funkcje. Zanieczyszczenia są zbierane, usuwane przez skórę niczym “wysypujące się śmieci z szafy, do której dawno nie zaglądałaś”.

Wracając do początku... Już wiesz dlaczego jesteś szczęściarą? **Bo WIESZ!** Masz świadomość, że coś się dzieje w Tobie niedobrego! To jest naprawdę dużo! **Tvoja skóra pokazuje Ci to na każdym kroku, chyba dosadniej się nie da?** Docień to. Inni o swoich chorobach dowiadują się dopiero jak ich auto stanie w szczyrych polach. Nie dostali kontrolki ostrzegawczej na panelu więc ich zatrzymało. A ty ją dostajesz. Kto jest zwycięzcą? Przecież TY! 😊

# 03

## **Skąd bierze się trądzik?**

---



Na początek musisz wiedzieć, że trądzik to PROCES  
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? Zobacz, nasze ciało ma wbudowany system oczyszczania. Było na biologii prawda?

**Podstawowe metody detoksykacji ciała to: pot, oddech, kał, mocz, krew i skóra. Problem z trądzikiem zaczyna się wtedy, gdy powyższe systemy oczyszczania zostają zaburzone przez zagrzybienie, pasożyty, zapchane i zanieczyszczone narządy, brak filtracji, blokady w kanałach limfatycznych i krwionośnych.** Organizm nie potrafi wyrzucić to co mu przeszkadza, bo jest cały w toksynach. Nie sprzątaj mieszkania gruntownie przez 10 lat i żyj w nim codziennie, co się wydarzy po czasie?

Dlatego właśnie widzisz obrzydliwego pryszcza na twarzy, albo całą armię wyprysków, które nie koniecznie wyglądają reprezentatywnie.

To jest Twój MC Donald, słodyczne, przetworzona żywność, mleczne przekąski, bułeczki pszenne z pieczywa mrożonego, mięso naszpikowane hormonami.

Zamiast w toalecie, widzisz to na swojej twarzy. Organizm się oczyścił, zrobił wszystko co mógł, z tym co miał. Kluczem do leczenia trądziku jest przywrócenie równowagi oczyszczającej ciało.

Może masz teraz syndrom obrzydzenia, ale przyznam Ci szczerze, że pracujemy na to całe życie.

**Jest to proces, który, jest wynikiem systematycznych działań.**

Codziennie dokładasz do tego jeden puzzle poprzez złe odżywianie, nadmiar antybiotyków, leków, brak odporności, brak suplementacji, brak aktywności fizycznej, nadmierny stres.

Efekt tego widzisz w lustrze codziennie rano jak wstajesz:

pryszcze, wypryski, zaskórniki, stany zapalne, guły podskórne, a w zaawansowanych przypadkach cysty i torbiele.

Serio chcesz żyć nadal w przekonaniu, że maściami, antybiotykami, tabletkami hormonalnymi wyleczysz trądzik?

Jeśli to co robisz, przynosi rezultaty, rób to dalej. Natomiast jeśli jesteś cały czas w tym samym punkcie swojego życia to znaczy, że jesteś nadal w procesie. Pytanie. Czy zdrowienia czy ciągłego pogarszania się Twojego stanu skóry?

# 04



## **Na czym polega holistyczne leczenie trądziku? Zasada 5S**

---

Na podejściu CAŁOŚCIOWYM.

Zasada 5S - to coś więcej niż tylko kolejne trendy w pielęgnacji skóry. To odważna filozofia, która zagłębia się głębiej niż tylko w kosmetyki i kremy, oferując kompleksowe podejście do zdrowia skóry.

Pamiętaj, że Twoje ciało to harmonijny system, gdzie każdy element ma swoje znaczenie. To, co jesz, wpływa na Twoją energię, a Twoje samopoczucie determinuje Twoje nawyki, które z kolei odzwierciedlają się na Twojej skórze. Wszystko się łączy.

Tu właśnie pojawia się dobra wiadomość: nie musisz już szukać magicznych rozwiązań czy kolejnych drogich produktów. Wystarczy, że skupisz się na 5 zasadach, o czym właśnie mówi zasada 5S: