

IZABELA PIETRZAK

ZROZUMIEĆ PIEŁĘGNACJĘ

NAPRAWA BARIERY
NASKÓRKOWEJ



OGÓLNE WSKAZÓWKI JAK DBAĆ PRAWIDŁOWO O
SKÓRĘ PRZEZ CAŁY ROK

*Cieszę się, że mogę Cię
wspierać moją wiedzą
i doświadczeniem.*

Justyna Pietruska



CO znajdziesz w tym e-booku:

- CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA
KONDYCJĘ SKÓRY
- PRZYCZYNY NIESZCZELNEJ BARIERY
- OBJAWY WSKAZUJĄCE NA
ZABURZENIA FUNKCJONOWANIA
SKÓRY
- MOJE SPRAWDZONE PRODUKTY

Treść niniejszego e-booka stanowi zbiór informacji merytorycznych. Porady w nim zawarte nie stanowią substytutu konsultacji u specjalisty związanym z kosmetologią lub dermatologią. Autorka nie przyjmuje zobowiązań wynikających ze szkód, mogących być skutkiem wykorzystania przez Czytelników informacji z e-booka.

WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA STAN SKÓRY

• CZYNNIKI WEWNĘTRZNE

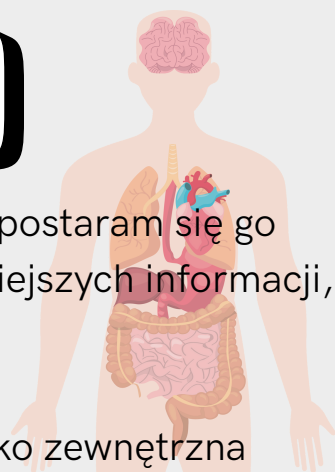
Niestychnanie rozległy temat więc postaram się go maksymalnie streścić do najważniejszych informacji, od których warto zacząć.

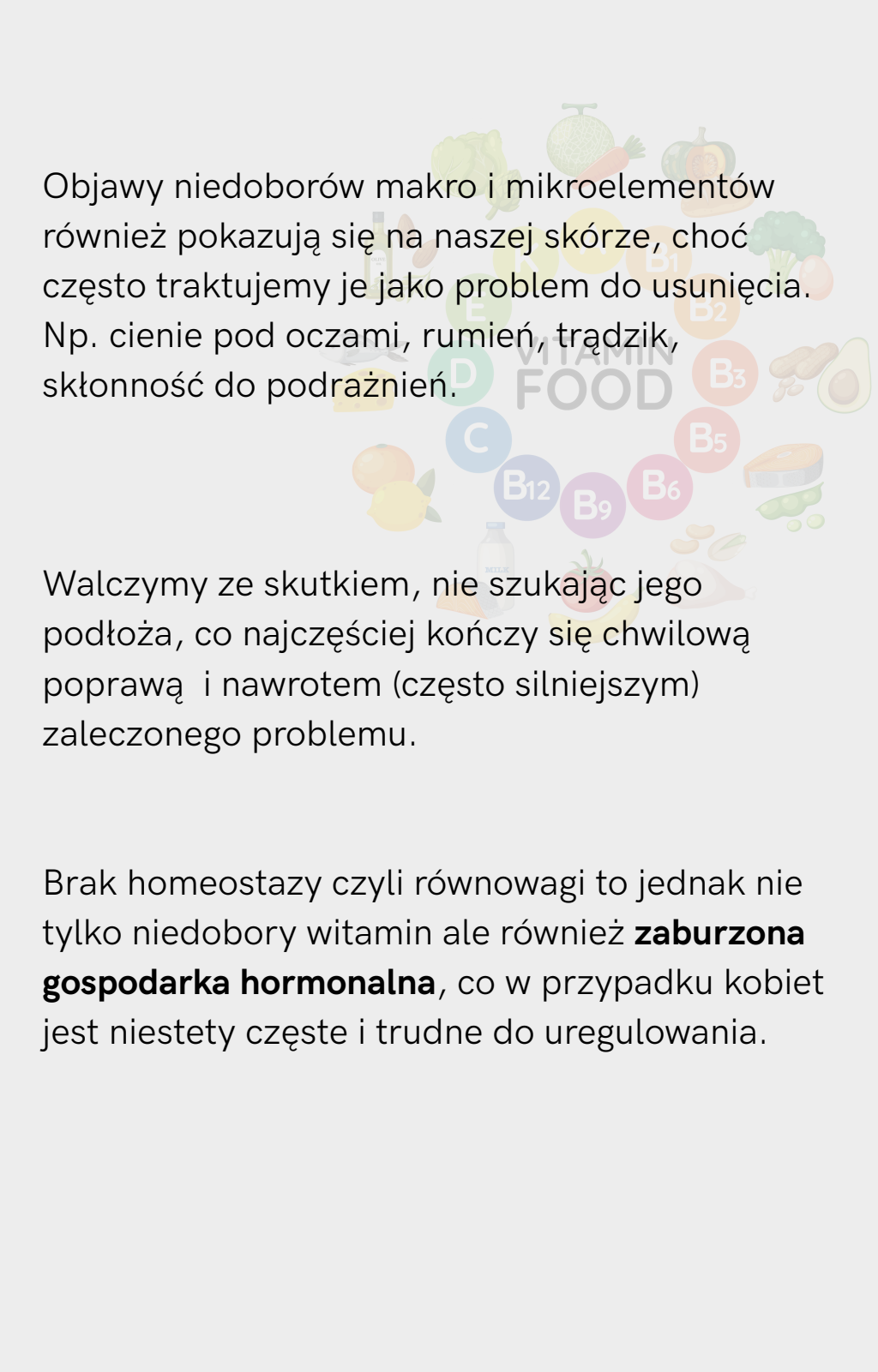
Dotychczas uważano, że skóra jako zewnętrzna powłoka, która przede wszystkim ma chronić ciało, otrzymuje od organizmu wszystkie składniki odżywcze "na koniec".

Obecnie jednak wiemy, że istnieje tzw.

OŚ JELITO - MÓZG i **OŚ JELITO- SKÓRA**.

Zależność stanu skóry od stanu zdrowia jest niezaprzeczalna. **Skóra jest zatem najlepszym WSKAŹNIKIEM naszego zdrowia**. Nie bez powodu sięgamy po magnez i potas kiedy drżą nam mięśnie, lub po cynk i biotynę kiedy wypadają włosy.





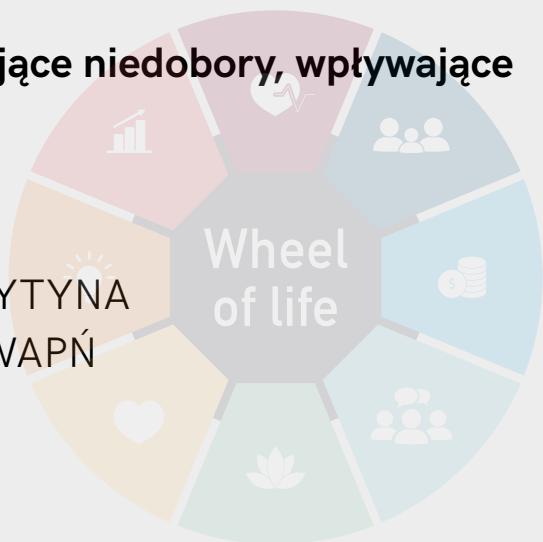
Objawy niedoborów makro i mikroelementów również pokazują się na naszej skórze, choć często traktujemy je jako problem do usunięcia. Np. cienie pod oczami, rumień, trądzik, skłonność do podrażnień.

Walczymy ze skutkiem, nie szukając jego podłoża, co najczęściej kończy się chwilową poprawą i nawrotem (często silniejszym) zaleczonego problemu.

Brak homeostazy czyli równowagi to jednak nie tylko niedobory witamin ale również **zaburzona gospodarka hormonalna**, co w przypadku kobiet jest niestety częste i trudne do uregulowania.

Najczęściej występujące niedobory, wpływające na stan skóry to:

- OMEGA-3
- ŻELAZO I FERRYTYNA
- WITAMINA D I WAPŃ
- WITAMINA B12
- CYNK



Na stan skóry kobiety wpływają natomiast hormony:

- PŁCIOWE
- TARCZYCY
- NADNERCZY
- TRZUSTKI I WĄTROBY
- PRZYSADKI

Jednym słowem - wszystkie! Warto więc regularnie wykonywać badania i monitorować swój stan zdrowia.

BRAK NAWODNIENIA!!!

Nie będę rozwijać tego tematu ze względu na jego oczywistość :)

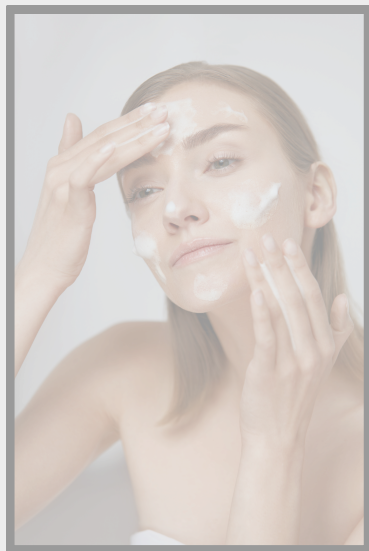


WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA STAN SKÓRY

- CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE

Wszystko, co bezpośrednio ma kontakt z naszą skórą stanowi czynnik zewnętrzny, który wpływa na jej stan.

Skupimy się tu na pielęgnacji i celowo pominię czynniki takie jak zanieczyszczenia środowiska czy trudne warunki pracy.



Skóra jest naszym płaszczem ochronnym, a jej budowa uniemożliwia wnikanie większości czynników zewnętrznych - **NIESTETY KREMÓW RÓWNIEŻ ;)**

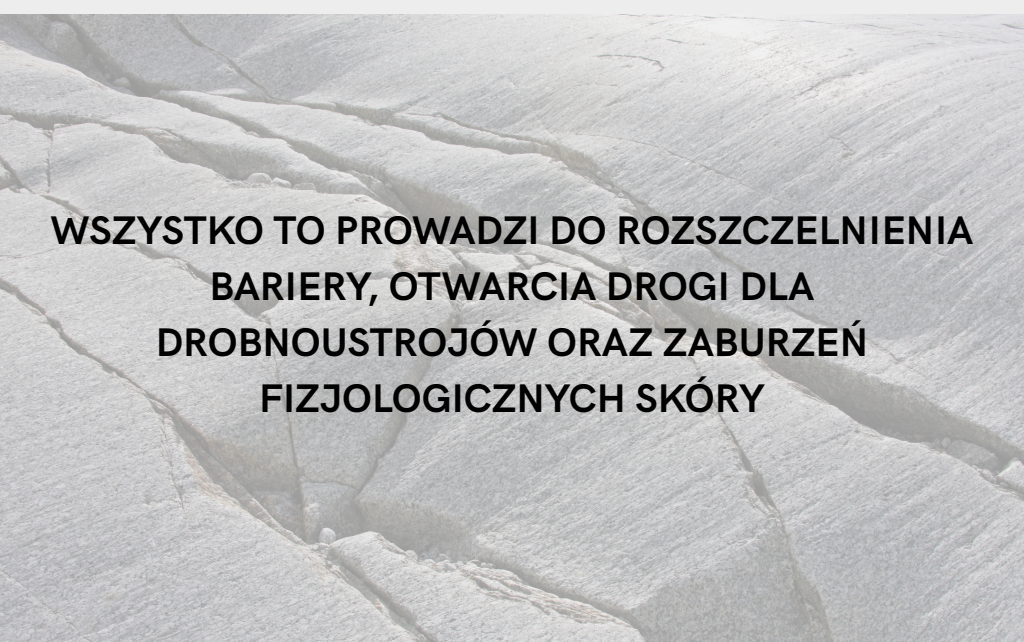
Dlaczego zatem tak łatwo zniszczyć tą barierę?

Podstawową ochroną naskórka jest film wodno-lipidowy- sebum, pot i mikroflora.

Budowa warstwowa warstwy rogowej oraz płaszczy ochronny stanowią zdrową i naturalną barierę.

Zaburzyć ją można przez:

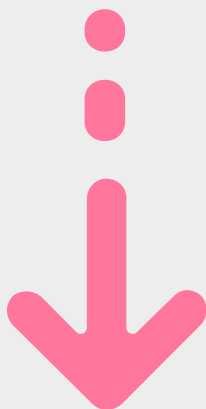
- **BRAK SCHEMATU PIELEGNACJI**
- stosowanie agresywnych środków myjących
- używanie kosmetyków matujących
- samodzielne wykonywanie zabiegów z przerwaniem ciągłości naskórka (rolery, mikronakłuwanie)
- nadmierne dotykanie, drapanie skóry

A microscopic image showing the skin's barrier layer, which is severely cracked and fragmented. The cracks are deep and irregular, illustrating the damage to the skin's natural protective film.

**WSZYSTKO TO PROWADZI DO ROZSZCZELNIENIA
BARIERY, OTWARCIA DROGI DLA
DROBNOUSTROJÓW ORAZ ZABURZEŃ
FIZJOLOGICZNYCH SKÓRY**

Objawy zaburzonej bariery naskórkowej:

1. Suchość skóry,
2. Zaczerwienienie,
3. Pieczenie i dyskomfort,
4. Złuszczenie się naskórka,
5. Wzmożone napięcie skóry i uczucie ściągnięcia
6. Nadmierna aktywność gruczołów łojowych.



**OBJAWY TE NASILAJĄ SIĘ CZĘSTO
PO MYCIU TWARZY**

JESTEM TU, ŻEBY POMÓC CI UŁOŻYĆ
CODZIENNĄ PIELEGNACJĘ OPARTĄ NA
SPRAWDZONYCH I ŁATWO DOSTĘPNYCH
KOSMETYKACH.



**JEŚLI JEDNAK MASZ WĄTPLIWOŚCI
- UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ W
TEJ SPRAWIE, A JA WYJAŚNIĘ CI
KROK PO KROKU JAK ROZWIĄZAĆ
TWÓJ PROBLEM.**

NA POCZĄTEK ZRÓB PRZEGLĄD
SWOICH KOSMETYKÓW I USUŃ
NADMIAR. POZBĄDŹ SIĘ PRZEDE
WSZYSTKIM TYCH, KTÓRE SĄ JUŻ
DŁUGO OTWARTE I RZADKO Z
NICH KORZYSTAŁAŚ.



NA CZAS REGENERACJI WYŁĄCZ Z
UŻYTKU SKŁADNIKI AKTYWNE
(RETINOIDY, KWASY, WIT C,
NIACYNAMID ITP). JEŚLI MASZ
WĄTPLIWOŚCI -WYŚLIJ MI ZDJĘCIA
SKŁADU

PRZYKŁADOWA PIELEGNACJA

Na dzień 

1. OCZYSZCZANIE - MYJEMY 1 RAZ,
LETNIAŁĄ WODĄ (1 PRODUKT DO
WYBORU)



1. PHARMCERIS PHYSIOPURIC GEL
2. NATURE BIOSTIMULATES
BIOREWITALIZUJĄCY ŻEL MYJĄCY
3. CERAWE EMULSJA OCZYSZCZAJĄCA

PRZYKŁADOWA PIEŁĘGNACJA

Na dzień 

2. SERUM - 1 PRODUKT DO WYBORU



1. PHARMCERIS HYALURO SENSIBIOTIC
2. NATURE BIOSTIMULATES SKIN SERUM
3. HEALTH LABS SERUM Z LAKTOFERYNĄ

PRZYKŁADOWA PIEŁĘGNACJA

Na dzień 

2. KREM - 1 DO WYBORU



1. MEDESTELLE ULTRA NAPRAWCZY
2. NATURE BIOSTIMULATES DO SKÓRY SUCHEJ LUB TŁUSTEJ
3. PHARMACERIS LEKKI KREM GŁĘBOKO NAWILŻAJĄCY

PRZYKŁADOWA PIELEGNACJA

Na noc 

1. OCZYSZCZANIE - JEŚLI MASZ
MAKIAŻ LUB SPF ZASTOSUJ
OCZYSZCZANIE DWUETAPOWE



1. CERAVE OLEJEK
2. BANDI EMOLIENCYJNE MASEŁKO
OCZYSZCZAJĄCE
3. PHARMCERIS PHYSIOPURIC GEL
4. CERAVE EMULSJA OCZYSZCZAJĄCA

PRZYKŁADOWA PIELĘGNACJA

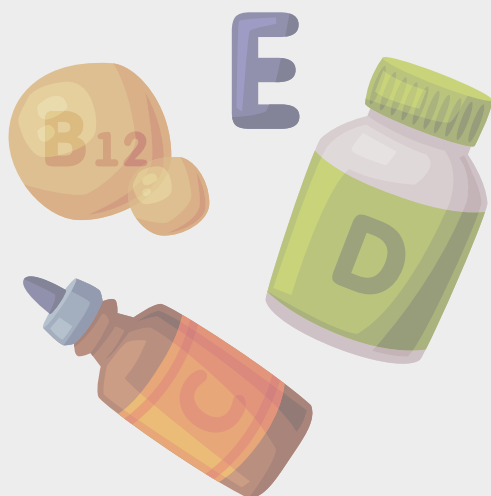
Na noc 

1. REGENERACJA I NAWILŻANIE



1. CICAPLAST BAUME B5 - DLA BARDZO ROZDRAŻNIONEJ SKÓRY
2. ECTOKREM
3. MEDESTELLE ULTRA NAPRAWCZY
4. PHARMACERIS A CORNEO-SENSILIUM
5. NATURE BIOSTIMULATES - KREM POZABIEGOWY/MASKA KREMOWA

KAŻDA TERAPIA POWINNA BYĆ
RÓWNIEŻ WZBOGAĆONA
ODPOWIEDNIĄ SUPLEMENTACJĄ,
JEDNAK BEZ WCZEŚNIEJSZYCH
BADAŃ NIE ZALECA SIĘ
SUPLEMENTOWANIA PREPARATÓW
DOUSTNYCH.



ŻYCZĘ CI ABY NOWA
RUTYNA PIELEGNACYJNA
ZAPROWADZIŁA CIĘ DO CELU

ZDROWA SKÓRA JEST PIERWSZYM
KROKIEM DO WYMARZONEGO
WYGLĄDU.

JEŚLI CHCESZ
DOPYTAĆ O KTÓRYŚ
KOSMETYK -
SKONTAKTUJ SIĘ ZE
MNA W KOLEJNEJ
WIADOMOŚCI LUB
TELEFONICZNIE:
570 307 837



IZA
WWW.IZAPIETRZAK.PL