

# Trądzik leczenie

Blog o leczeniu trądziku

## Secondary menu

## Sposoby na wyleczenie trądziku na plecach

Published on 08/05/2014 by Grzegorz Piekarczyk

Zwykle najczęściej uwagi poświęcamy zmianom na twarzy, bo to twarz zawsze jest widoczna. **Natomiast trądzik na plecach i innych częściach ciała bywa zanedbywany, zwłaszcza gdy zmiany są niewielkie.** Jednak lato wymusza zainteresowanie trądzikiem także na plecach. Konieczność rozbierania się na plaży, nad basenem wywołuje stan niepokoju. Pryszcze na plecach potrafią odstraszyć niejednego adoratora ładnej dziewczyny, a sympatyczny chłopiec może stracić wiele uroku, demonstrując niezdrową skórę.

Leczenie tego trądziku warto rozpocząć przed wyjazdem na wakacje. W zależności od stopnia nasilenia choroby, terapia może trwać sporo czasu, ale złagodzenie objawów można osiągnąć szybciej. **Radzę wziąć się za to już teraz.**

### Na łagodny trądzik na plecach

Trądzik na plecach może przybierać różne formy. **Jeśli ma charakter grudkowo – krostkowy, a zmiany są pojedyncze, można sobie pomóc domowymi sposobami.** Największą trudność w samodzielnym pielęgnowaniu skóry pleców stwarza utrudniona dostępność do tego miejsca.

Poproś domowników o pomoc przy nakładaniu maseczek, przemywaniu wywarami z ziół czy aplikacji kremów.

Samodzielnie możesz przygotować leczniczą kąpiel. Do ciepłej wody należy dodać rozpuszczoną kostkę drożdży. Drożdże, jako że zawierają wiele witamin, m. in. z grupy B, oraz cynk, które to składniki działają leczniczo na skórę trądzikową, można też wykorzystać do spożycia. Najpierw należy je sparzyć, potem rozpuścić w ciepłym mleku lub wodzie. Przygotowuje się z nich również maseczki, np. po zmieszaniu z miodem. Taki okład należy zmyć po 15 minutach. **Drożdże pozwalają na odblokowanie zacopowanych porów, ponadto zmniejszają wydzielanie łoju.**

Do kąpeli warto dodawać wyciągi z ziół działających łagodząco, np. z rumianku, nagietka, tymianku i rozmarynu.

Bardzo skuteczne jest codzienne picie wywaru z nagietka lub z fiołka trójlistnego oraz stosowanie tabletek normalizujących hormony i łożotok **najlepiej Nonacne, które zawiera roślinne sterole bardzo szybko poprawiające stan skóry.**

Do leczenia trądziku na plecach stosuje się te same preparaty co do twarzy. Specyfiki na trądzik nie powinny zawierać alkoholu i tłuszczów. Powodują one oczyszczenie skóry, odblokują zatkanie przez łoży pory, przyspieszają usuwanie zmian zapalnych, wygładzają i regenerują naskórek, zapobiegają powstawaniu kolejnych zmian.

Żeby nie pogarszać stanu skóry, **nie można do mycia pleców używać ostrych szczotek i myjek, by nie rozdrapywać krost i nie przenosić ropy wraz z bakteriami** w inne miejsca, co spowodowałoby nasilenie trądzika.

Należy ostrożnie korzystać z kąpeli słonecznych. Słońce nieco łagodzi objawy trądzikowe, ale nadmierne opalanie wysusza skórę, co powoduje łuszczenie się naskórka, który dodatkowo zatyka pory, co w rezultacie prowadzi do zaostrzenia choroby.

Pojedyncze wypryski na plecach można wysuszać, stosując punktowo żele czy plasterki.

### Leczenie specjalistyczne trądziku na plecach

Przy dokuczliwych objawach trądziku na plecach trzeba podjąć leczenie pod kierunkiem dermatologa. Tylko na receptę dostępne są maści z zawartością antybiotyku. Jednocześnie zaleca się stosowanie doustne antybiotyku. Jest to doksycyklina, minocyklina, tetracyklina. **Pierwsze efekty terapii dadzą się zauważyć już po 2 tygodniach, ale na pełne wyleczenie trzeba czekać kilka miesięcy. U kobiet stosuje się leczenie hormonalne.**

Na najcięższe stany trądziku, odporne na leczenie antybiotykami, stosuje się doustnie retinoidy, z których najsukuczniejsze są preparaty izotretynoiny. Innym lekiem są kortykosteroidy, które powstrzymują nieco aktywność androgenów. Kortykosteroidy wstrzykuje się w guzki i zmiany torbielowate, co zapobiega powstawaniu blizn potrądzikowych.

Takie terapie wymagają czasu, leczenie trwa miesiącami, ale kończy się sukcesem.

### Codziennność z trądzikiem na plecach

Utrudnieniem w leczeniu trądziku na plecach jest konieczność zakrywania skóry ubraniem. Należy **zadbać, by docierało do niej powietrze, nie dopuszczać do nadmiernego pocenia się.** W tym celu trzeba nosić odzież z naturalnych, przewiewnych materiałów, np. z bawełny. Do codziennej kąpieli należy używać mydła o neutralnym pH lub żeli przeznaczonych do cery trądzikowej. Preparaty myjące nie powinny podrażniać ani przesuszać skóry.

Dieta nie ma większego wpływu na pojawianie się trądziku, ale niektóre produkty mogą zaostrzać trądzik już istniejący. Należą do nich ostre przyprawy, czekolada, alkohol, smażone potrawy, nieświeże tłuszcze, produkty zawierające sztuczne barwniki i konserwanty. Skórze nie służy palenie papierosów, za to pomaga spożywanie porządnie wyszorowanych, by się pozbyć chemikaliów, owoców i warzyw.

**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. [Dowiedz się więcej!](#)

Posted in Sposoby na trądzik, Trądzik młodzieńczy, Trądzik pospolity | [Leave a response](#)

## Laserowe usuwanie trądziku i fototerapia LED

Published on 24/04/2014 by Grzegorz Piekarczyk

Laserowe usuwanie trądziku i generalnie fototerapia są bardzo polecanyimi zabiegami. Fachowcy twierdzą, że osiągają naprawdę niezłą skuteczność, a przy tym w ogóle nie szkodzą skórze. Czyż to nie paradoks? Przecież ci sami fachowcy z reguły ostrzegają nas przed słońcem, a głównym sprawcą np. przebarwień na skórze i utrwalania się różnych niedoskonałości jest promieniowanie UV.

Sprawa wygląda tak: **to czy i jak terapia światłem wpłynie na skórę zależy od źródła światła, jego siły, ukierunkowania i barwy.** Lasery i lampy LED umożliwiają dość precyzyjne wykonanie zabiegu, a co najważniejsze emitują światło o takich parametrach, które poważnie skórze nie szkodzą.

### Na jakiej zasadzie działa laserowe usuwanie trądziku?

Ciekawe czy was zaskocze  : laserowe usuwanie trądziku działa na tej samej zasadzie, co większość przeciwtrądzikowych kuracji. Zadaniem czy to lasera czy lamp LED (kolejnego źródła światła wykorzystywanego w fotoleczeniu pryszczy) jest przede wszystkim **wybicie bakterii powodujących trądzik.** To samo robią antybiotyki, do tego samego sprowadza się wiele innych kuracji nawet nieantybiotykowych. Jednym z ich celów jest zawsze eliminacja bakterii *Propionibacterium acnes*.

Zastanawiacie się, w jaki sposób światło te bakterie niszczy? To proste: bakterie w ramach swoich funkcji życiowych wytwarzają specjalne barwniki nazywane porfyrinami. Barwniki te absorbują światło o długości fali odpowiadającej niebieskiej barwie. To dlatego kolor niebieski uważa się za antyseptyczny, dlatego ledowe urządzenia do fototerapii trądziku świecą na niebiesko. Podobne światło generują lasery.

Przy okazji prowadzonych badań (grupa naukowców z Nowego Jorku skupiła się na tym problemie) okazało się też, że terapia laserem **może doprowadzić do zmniejszenia aktywności gruczołów łojowych**. Po kilku seriach naświetlań produkcja łoju może zmniejszyć się na tyle, że może dojść nawet do całkowitego wyleczenia trądziku. Tak w każdym razie wykazały badania przeprowadzone na 17 nastolatkach. Po czterech laseroterapiach wykonanych w czasie 4 miesięcy (z zachowaniem miesięcznych odstępów) u 16 nastolatków doszło do wyleczenia, u 1 osoby laseroterapia nie dała tak dobrych efektów.

#### A co ze skutkami ubocznymi?

To też ciekawe: okazało się, że laseroterapia nie powoduje żadnych skutków ubocznych. W każdym razie po przeprowadzeniu opisanych wyżej badań u nikogo z badanych takich skutków nie obserwowano, nawet na poziomie komórkowym (próbki tkanek poddanych naświetlaniu przebadano pod mikroskopem). **Na tej podstawie wysnuto wniosek, że laserowe usuwanie trądziku może być bardzo skuteczne i bezpieczne, ale dotyczy to jedynie osób z trądzikiem w stopniu umiarkowanym lub lekkim.** Bardzo silny trądzik nie kwalifikuje się do tego rodzaju terapii.

#### Laser czy światło LED

Jak już wspomniałem i laserowe usuwanie trądziku i fototerapia LED (usuwanie trądziku lampami ledowymi) **opierają się na tych samych zasadach** wykorzystując te same mechanizmy działania (wpływu) światła na bakterie i skórę. **Laser może zadziałać szybciej (choć nie musi)**, a do tego zabieg są drogim, kosztując od 300 do 1500 zł za zabieg, a zabiegi trzeba powtórzyć co najmniej kilkukrotnie (minimum 3-4 razy). Urządzenia LED wyposażone w niebieskie diody niszczące bakterie i diody czerwone o właściwościach m.in. regenerujących można kupić za kilkaset złotych (O! [tu ciekawa oferta do 28 kwietnia cena niecałe 500 zł](#)) i stosować je w domu.

**No i co tu dużo mówić: urządzenia LED są dużo bezpieczniejsze, a laser w niewprawnych i niedoświadczonych rękach może wyrządzić skórze poważne szkody.**

**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. [Dowiedz się więcej!](#)

Posted in [Sposoby na trądzik](#), [Trądzik młodzieńczy](#), [Trądzik pospolity](#) | [Leave a response](#)

## Proactive Solution

Published on 15/04/2014 by [Grzegorz Piekarczyk](#)

Wybór wśród maści i kremów przeciwtrądzikowych jest przeogromny. Jednak nie zawsze jeden krem czy jedna maść są w stanie skutecznie zmniejszyć objawy trądziku. Czasem trzeba stosować ich kilka, a czasem eksperymentować z wieloma, zmieniając je na inne wtedy, gdy nie przynoszą pożądanym efektów. Polecam eksperymentowanie. Jednym z lepszych środków tego typu jest moim zdaniem Proactive. Jeśli jeszcze go nie używaliście – wypróbujcie.

### Czym jest Proactive Solution?

Proactive Solution to preparat o składzie znacznie lepszym od wielu dostępnych na rynku kremów czy maści. W zasadzie Proactive to seria odpowiednio do siebie dobranych kosmetyków wspomagających leczenie trądziku na każdym etapie. W skład serii Proactive Solution wchodzi: płyn do oczyszczania twarzy, tonik, maseczka oczyszczająca oraz emulsja korygująca. Fakt: możesz stwierdzić, że takich produktów jest na rynku wiele, jednak Proactiv wyróżnia się przede wszystkim składem, który decyduje o jego skuteczności. Zawiera między innymi kwas salicylowy i siarkę, które w połączeniu z innymi znajdującymi się w tych kosmetykach składnikami dają naprawdę dobre efekty. Ważne jest też to, że poszczególne kosmetyki w całej serii świetnie się uzupełniają wzmacniając wzajemnie swoje działanie.

### Jak stosować Proactive Solution?

Aby efekty były jak najlepsze należy przede wszystkim pamiętać o właściwym stosowaniu kosmetyków z serii Proactive. Jeśli masz zamiar stosować je tylko wtedy kiedy masz na to ochotę to raczej je sobie odpuść. Każda udana kuracja wymaga pewnej regularności i systematyczności to samo dotyczy i Proactive i każdego innego środka. Dopiero po kilkunastu dniach / kilku tygodniach regularnego stosowania będziesz mógł / mogła na pewno stwierdzić, że Proactive działa lub nie działa. Wszystko wymaga czasu.

I trzymania się reguł (kolejności) postępowania.

I tak:

- najpierw należy stosować płyn do oczyszczania skóry, powinien być stosowany minimum dwa razy dziennie, rano i wieczorem. Regularne i systematyczne używanie pozwoli nie tylko pozbyć się istniejących wyprysków, ale także bardzo skutecznie przeciwdziała powstawaniu nowych,
- kolejnym kosmetykiem z serii, który powinien zostać użyty, jest tonik. Nie tylko pomaga on znacznie skuteczniej oczyścić skórę, ale także pomaga w tym, aby skóra odzyskała równowagę biologiczną, co jest niezwykle istotne, gdy chodzi o leczenie trądziku,
- w zależności od pory dnia po toniku należy użyć emulsję na dzień lub na noc. Odpowiednie dobrane składniki pozwalają na zwiększenie efektywności całej kuracji, jak wiadomo, skóra o wiele szybciej regeneruje się w nocy, dlatego też składniki emulsji na noc są nieco silniejsze,
- żeby jeszcze lepiej zadbać o efekty co pewien czas powinno się na twarz nakładać maseczkę która również znajduje się w zestawie.

Stosując się do zaleceń producenta już w ciągu tygodnia można zauważyć pierwsze objawy poprawy. Zaleca się jednak stosowanie serii Proactive przez minimum 60 dni, nawet jeżeli większość objawów ustąpi znacznie szybciej.

Powodzenia!

**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. [Dowiedz się więcej!](#)

Posted in [Sposoby na trądzik](#), [Trądzik młodzieńczy](#), [Trądzik pospolity](#) | [Leave a response](#)

## Tabletki Derminax – pomoc dla każdego?

Published on 12/04/2014 by [Grzegorz Piekarczyk](#)

Krosty na twarzy czy ciele, które są tak uciążliwe dla osób cierpiących na trądzik to nie tylko widoczne zmiany na skórze, lecz także zmiany pod skórą, których kremy i maści nie są w stanie zniwelować. Tabletki Derminax dzięki swojemu składowi pomagają leczyć także zmiany podskórne, które zazwyczaj są odpowiedzialne za odnawianie się krost na ciele.

**Pytanie czy robią to skutecznie i na stałe?**

### Derminax – skład tabletek

Zaletą tabletek Derminax jest przede wszystkim to, że zawierają przede wszystkim naturalne substancje, takie jak ekstrakt skrzypu polnego, ekstrakt pokrzywy czy witamina E. Jednym słowem skład jest nieco banalny, ale i tak niezły, bo zioła zawarte w Derminaxie są bezpieczne i znane ze swoich przeciwtrądzikowych właściwości. Dodatkowo składniki wzmacniają skórę, a to powoduje, że są one dobre praktycznie dla każdego, ryzyko wystąpienia niepożądanych objawów ubocznych jest bardzo niewielkie. Łagodność Derminaxu sprawia, że tabletki bez problemu mogą być stosowane łącznie z preparatami takimi jak maści czy kremy. Może się jednak zdarzyć, że ktoś jest uczulony na zawarte w tabletkach składniki (to dotyczy zresztą każdego preparatu, nie tylko Derminaxu) dlatego w razie wystąpienia nieprzewidywanych problemów lepiej odstawić tabletki i skontaktować się z lekarzem.

### Efekty działania tabletek Derminax

Tabletki Derminax dzięki odpowiedniemu połączeniu substancji naturalnych wpływających bardzo dobrze na eliminowanie trądziku i jego objawów pomagają w jego dość szybkim zwalczaniu. Bardzo skutecznie usuwają toksyny, które są główną przyczyną powstawania trądziku. Ponadto bardzo skutecznie wspomagają procesy odnowy naskórka czy też eliminację złożeń powstających w organizmie, które także są często przyczyną trądziku. Zazwyczaj pierwsze efekty widoczne są już po 2 tygodniach stosowania tabletek Derminax.

Należy jednak stosować się do zaleceń producenta w zakresie ich stosowania, nie można przekraczać określonej dziennej Nie przyspieszy to leczenia, wprost przeciwnie, może spowodować wiele nieprzyjemnych dolegliwości będących skutkami ubocznymi.

## Czy Derminax wygrywa z Nonacne?

Zdecydowanie nie. Skład, a co za tym idzie siła działania, są decydujące. W Nonacne są bardzo silne zioła o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwzapalnym i przeciwjotokowym. Derminax ma w zasadzie banalne składniki i typowe dla większości tabletek działanie.

**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. **Dowiedz się więcej!**

Posted in [Sposoby na trądzik](#), [Trądzik młodzieńczy](#), [Trądzik pospolity](#) | [Leave a response](#)

## Acnex kapsułki – kiedy warto je stosować?

Published on 23/03/2014 by Grzegorz Piekarczyk

Acnex ma naprawdę ciekawą ofertę produktów przeciwtrądzikowych dla nastolatków. Środki te są tanie, mają fajny skład, dobrze wpływają na skórę, a co najważniejsze oferta ma dwóch adresatów: chłopców i dziewczęta.

Skład środków dla dziewcząt i chłopców nie bardzo się różni, na pewno nie ma różnic w kapsułkach. To nimi zajmę się w pierwszej kolejności. O pozostałych produktach tej marki napiszę nieco później.



## Skład kapsulek Acnex

W zasadzie to nic rewolucyjnego. I w tym przypadku producent uznał, że obowiązkowymi składnikami są:

- bratek (fiolek trójbarwny),
- pokrzywa,
- skrzyp.

Takie zioła znajdziesz w większości tabletek na rynku i choć nie można odmówić im skuteczności, bo rzeczywiście w dłuższej perspektywie przyniosą pewną ulgę tzn. poprawiają stan cery, to jednak nie dorównują siłą działania takiej sarsaparilli czy czerwonej koniczynie (znajdziesz je w tych tabletkach).

Oprócz ziół w Acnex kapsułki upakowano bardzo dużo cennych witamin – szczególnie tych z grupy B – najróżniejszych oraz minerały, spośród których na uwagę zasługuje selen, wcale nie tak często spotykany w przeciwtrądzikowej suplementacji.

## Cena

Kapsułki Acnex są **bardzo tanie**, do nabycia w praktycznie każdej aptece (tak przynajmniej mi się wydaje, sprawdzałem kilk i były). Dla nastolatków w sam raz, ale czy aby na pewno?

## Skuteczność

I tu zaczynają się schody. Faktem jest, że Acnexowi i innym podobnym kapsułkom (witaminom z grupy B i wymienionym wyżej ziołom) skuteczności odmówić nie sposób, ale na osoby z średnio nasilonym lub intensywnym trądzikiem takie **bardzo łagodne**, szampowe specyfiki nie zawsze działają. Owszem, każdemu poprawia nieco wygląd cery, ale są zbyt słabe jeśli są stosowane bez żadnych innych dodatków.

Producent Acnex i na to znalazł sposób. Oferuje nastolatom również środki pielęgnacyjne i tu (uwaga podpytałem parę osób!) z tego co udało mi się ustalić wygląda na to, że znalazł niezłą receptę – kompleksowe potraktowanie trądziku wszystkimi tymi środkami przynosi znacznie lepsze efekty.

**Podsumowując: same kapsułki stosuj jeżeli masz lekki trądzik, przy intensywniejszych zmianach koniecznie zaopatr się również w resztę specyfików z tej serii i stosuj je regularnie. Po kilku tygodniach intensywność trądziku powinna się zmniejszyć.**

**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. **Dowiedz się więcej!**

Posted in [Sposoby na trądzik](#), [Trądzik młodzieńczy](#), [Trądzik pospolity](#) | [Leave a response](#)

## Bolące pryszcze na twarzy – skąd się biorą i jak się ich pozbyć?

Published on 11/03/2014 by Grzegorz Piekarczyk

Bolące pryszcze na twarzy i ciele biorą się stąd skąd wszystkie inne wypryski. Łój, obumarły naskórek i zanieczyszczenia zatykają pory (ujścia gruczołów łojowych), tworzy się stan zapalny, rozmnażają się bakterie i powstaje pryszcz, który boli mniej lub bardziej, a stopień nasilenia bólu jest uzależniony od intensywności stanu zapalnego.

## Czy bolące pryszcze można wyeliminować?

A przynajmniej zmniejszyć bolesność takiego pryszcza? Teoretycznie tak. Dobrym sposobem jest na przykład schłodzenie miejsca, które boli, ale trudno tę metodę polecać komukolwiek.

Moim zdaniem jedynym rozsądnym rozwiązaniem na **szybkie usunięcie, a przynajmniej przyspieszenie “dojrzwania” lub gojenia się bolącego pryszcza jest stosowanie punktowych preparatów na trądzik**. Jest ich sporo – rozejrzyj się po sieci.

Takie preparaty to świetny sposób na wyeliminowanie pojedynczych pryszczy, ale co zrobić gdy bolących intruzów jest więcej?

## Leczenie trądziku

Jeśli takich pryszczy jest więcej to ewidentnie świadczy o pojawianiu się lub nasilaniu się trądziku.

Mamy wtedy do czynienia z trądzikiem o średniej lub dużej intensywności.

Podjęcie kroków zaradczych jest w tym momencie niezbędne, a najlepszym rozwiązaniem jest wizyta u dermatologa i wdrożenie pełnowymiarowego leczenia. Trzeba przy tym pamiętać i o pielęgnacji, bo bez niej nie ma mowy o powodzeniu.

### Jak pielęgnować twarz z bolącymi pryszczami?

#### Polecam następujące czynności:

- bardzo dokładne, dogłębne oczyszczanie twarzy, ale bez zbędnego przesuszania, tu przydadzą się płyny oczyszczające z górnej półki, polecam **Hydroviton.CR**, który dosłownie wymiata zanieczyszczenia nawet te, tkwiące głębiej w skórze, nie tylko na jej powierzchni,
- używanie dobrego środka (kremu, żelu, olejku) o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych – radzę Ci zaopatrzyć się w **Trioxil**, a przynajmniej jakiś specyfik na bazie mocno skondensowanego wyciągu z rumianku lub olejku z drzewa herbacianego,
- dwa razy w tygodniu warto zrobić sobie parówkę, która odblokuje pory, a przy okazji (jeśli zrobisz parówkę ziołową) trochę podleczy stany zapalne skóry i może wybić trochę bakterii trądzikowych.

#### Tego absolutnie nie rób:

- nie wyciskaj pryszczy, wyciskanie nie zmniejszy bólu (będzie też bardziej bolesne niż wyciskanie zwykłych zaskórników), oddziałując mechanicznie na pryszcz z aktywnym stanem zapalnym możesz nabawić się jedynie przebarwień i blizn po trądziku, a tego lepiej uniknąć, poza tym wyciskanie bardzo często prowadzi do wtórnych zakażeń, wyciskając pryszczę możesz też doprowadzić do rozprzestrzenienia się trądziku na większym obszarze twarzy,
- nie wysuszaj pryszczy alkoholem, stosuj raczej preparaty do ich punktowego leczenia,
- uważaj z promieniowaniem UV, aktywny, bolący pryszcz naświetlony słońcem może pozostawić po sobie pamiętkę w postaci trwałego uszkodzenia skóry (najczęściej przebarwienia, którego trudno będzie się pozbyć).

Jeśli masz sporo takich pryszczy w ramach wspomagania kuracji przeciwtrądzikowej, którą stosujesz możesz też wypróbować naświetlania, które likwidują stany zapalne i niszczą bakterie trądzikowe.

**Podдай się paru zabiegom LED**, a jeśli stwierdzisz, że rzeczywiście na Ciebie działają zaopatr się w takie urządzenie do domowej fototerapii.



**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. [Dowiedz się więcej!](#)

Posted in [Sposoby na trądzik](#), [Trądzik młodzieńczy](#), [Trądzik pospolity](#) | [Leave a response](#)

## Kosmetyczne i dermatologiczne zabiegi na trądzik różowaty

Published on 03/03/2014 by [Grzegorz Piekarczyk](#)

Stan Twojej skóry wskazuje na to, że trądzik różowaty wymaga zmasowanego przeciwataku? Może czas iść do dermatologa lub kosmetyczki. I w jednym i w drugim przypadku uważaj i kieruj się renomą gabinetu (opiniami), ale od samych zabiegów nie strój, bo niektóre z nich rewelacyjnie poprawiają wygląd skóry eliminując, a przynajmniej zmniejszając w stopniu ZNACZĄCYM widoczne objawy trądziku różowatego.

W ramach walki z trądzikiem i rozszerzonymi, pękającymi naczynkami, które mu towarzyszą warto też wykorzystać dobrodziejstwa profesjonalnej kosmetyki tj. co najmniej kilka zabiegów, nieco delikatniejszych niż zabiegi lecznicze, które mogą nam pomóc przynajmniej sezonowo.

### Zabiegi w gabinecie kosmetycznym

Prawie na pewno nie zaszkodzą Ci żadne zabiegi, które polecają dla cery wrażliwej i cery naczynkowej. Dobra kosmetyczka będzie w stanie takie zabiegi polecić, jeśli nie – zmień gabinet, z którego usług korzystasz.

Ważne jest to, by przygotować się do lata (nasłonecznienia) i zimy (zimna), dlatego najlepiej dwa razy w roku tj. wiosną i jesienią przeprowadzić zabieg, który doprowadzi od obkurczenia się i wzmocnienia naszych naczynek krwionośnych. Nie wszystkie tego typu zabiegi są drogie. **Jonofereza** z chlorkiem wapnia albo **zabiegi ultradźwiękowe** wcale nie narażą Cię na jakieś wielkie straty finansowe. Na naczynka bardzo dobrze robią też maseczki z alg, godne polecenia są zwłaszcza chłodzące maseczki „gumowe”.

Kolejną grupą zabiegów na trądzik różowaty są naświetlania np. **lampą typu solux** (sollux) i **zabieg galwanizacji**. Jeśli możesz pozwolić sobie na luksus regularnego odwiedzania kosmetyczki dobrze zrobisz decydując się na wszelkie zabiegi relaksacyjne, **relaksacja skóry**, a **przy okazji całego organizmu (zabiegi te należą do dosyć przyjemnych) jest w trądziku różowatym jednym z podstawowych zaleceń**.

Oczywiście kosmetyczka nie będzie w stanie poradzić na źródło problemu. Zabiegi tego typu minimalizują jedynie objawy, sprawiają skórze ulgę, ale są nieinwazyjne i jako takie nie leczą, a raczej kondycjonują i wzmacniają, dlatego tak czy inaczej trzeba udać się do lekarza. Leczenia nie unikniesz zwłaszcza, że trądzik różowaty zagraża często oczom, a z tym żadna kosmetyczka i żaden kosmetyk sobie nie poradzi.

### Zabiegi dermatologiczne

Oprócz maści i leków przyjmowanych doustnie dermatologia dysponuje całkiem niezłym arsenałem różnego rodzaju zabiegów, dzięki którym można uporać się z trądzikiem różowatym. Leczenie maściami i leczenie lekami są konieczne by zadziałać na miejsca zmian trądzikowych i na cały organizm od środka, ale one nie są w stanie zminimalizować skutków trądziku tj. zmian, które z czasem niestety się utrwalają. **Takimi zmianami są bardzo rozszerzone pory, popękane naczynka (pajączki) czy wrzescie guzy zniekształcające rysunek twarzy**.

### Jakie zabiegi dermatologiczne mamy do dyspozycji?

Do dyspozycji mamy **laseroterapię**, **krioterapię** i **elektroterapię**, które radzą sobie z problemem naczynek, ale guzów niestety nie zlikwidują. W likwidacji przeróżnych zmian skórnych wykonuje się specjalne zabiegi – wycinanie ich specjalną metodą stosowaną jedynie w dobrze przygotowanych gabinetach medycznych.

Laser pozwala na pozbycie się pajączków poprzez ich „wypalenie”. Dobrze zrobiony zabieg, tj. zabieg precyzyjny pozwala pozbyć się paskudnych pajączków i rumieni.

Pojedyncze naczynka krwionośne można usunąć w czasie jednego zabiegu, ale jeśli jest ich więcej laseroterapię trzeba powtórzyć.

**Elektroterapia** to w rzeczywistości kilka zabiegów: elektroliza (chemia), termoliza (ciepło), blend (metoda łączona) i elektrokoagulacja, w której stosuje się specjalne elektrody. Zasada działania podobna do lasera. Zabieg też może wymagać powtórzenia.

**Krioterapia** to zabieg polegający na wymrożeniu pajączków. Jest stosowana w leczeniu wielu dolegliwości (zmian skórnych) i stosunkowo niezawodna. Niestety nie należy do najprzyjemniejszych, ale za to nie wymaga znieczulenia.

Każdy z wymienionych wyżej zabiegów jest zabiegiem inwazyjnym, obowiązują w nich pewne zalecenia i przeciwwskazania. Poinformuje Cię o nich lekarz.

**Na koniec jeszcze jedna uwaga: trądzik różowaty, a właściwie cera ze zmianami trądzikowymi, wymaga szczególnej pielęgnacji. Jeśli pielęgnacja zawiedzie trądzik się nasili. Zabiegi dermatologiczne i kosmetyczne to jedno, ale przede wszystkim trzeba dbać o siebie!**

*PS A już niedługo przedstawię kilka ciekawych urządzeń do galwanizacji, jonoferezy, „ultradźwiękowania” w domu. Zajrzyj za kilka dni. Zapraszamy*

**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. [Dowiedz się więcej!](#)

Posted in [Sposoby na trądzik](#), [Trądzik młodzieńczy](#), [Trądzik pospolity](#) | [Leave a response](#)

## O trądziku, niefrasobliwości w leczeniu, diecie i kefirze

Published on 27/02/2014 by [Grzegorz Piekarczyk](#)

Wiele osób boi się stosowania antybiotyków i leków hormonalnych. W pewnym sensie jest to strach uzasadniony, ponieważ nieodpowiedzialne stosowanie tego typu leków wiąże się z dość dużymi kosztami zdrowotnymi – powodowane przez nie skutki uboczne niosą ze sobą poważne konsekwencje i nie ma nic dziwnego w tym, że chcemy ich unikać.

Podobne stanowisko coraz częściej wykazują lekarze, tyle tylko, że pacjenci (w opozycji do lekarzy) często idą znacznie dalej. Lekarze dość sceptycznie podchodzą do **stosowania ziół i witamin** (tj. i owszem zalecają je ale wskazują na konieczność zachowania umiaru i podchodzenia do nich z dużą dozą ostrożności) tymczasem my – pacjenci sięgamy po nie z **pełną niefrasobliwością** nie licząc się zupełnie z tym, że i witaminy i zioła w nadmiarze mogą również zaszkodzić.

Ciekawym zjawiskiem jest przywiązywanie tak **ogromnej uwagi do witamin i minerałów** przy jednoczesnym maksymalnym **bagatelizowaniu wpływu** na nasz organizm makroskładników odżywczych takich jak **białka czy tłuszcze**.

Witaminy, zioła, herbatki są uzupełnieniem, a podstawą makroskładniki i ewentualne leczenie. Jeśli więc decydujemy się na stosowanie domowych sposobów na trądzik, sięgamy po każde zioło, o którym usłyszeliśmy że działa możemy szybko doprowadzić do sytuacji, w której być może trądzik ulegnie osłabieniu lub zniknie, ale przy okazji rozregulujemy własne organizmy.

Pamiętaj, że **zioła powinny być stosowane z umiarem, w bardzo uzasadnionych przypadkach. Wykazują one działanie lecznicze, ale te same zioła w większych dawkach mogą nawet doprowadzić do chorób lub rozregulowania organizmu.**

### Witamina A na trądzik

Ostatnimi czasy coraz niefrasobliwiej sięgamy po specyfiki z retinoidami. Zawierają je maści i kosmetyki na trądzik. Możemy też zastosować leczenie doustne.

Problem w tym, że retinoidy używane w nadmiarze (de facto witamina A) mogą poważnie uszkodzić nasze DNA. Trądzik zniknie, ale trudno przewidzieć na jakie choroby się narazimy w efekcie stosowania tak drastycznych i tak nieodpowiedzialnych kuracji.

**Innymi słowy retinoidy czyli leczenie witaminą A jest równie niebezpiecznym sposobem na trądzik jak stosowanie antybiotyków czy terapii hormonalnych.**

### Ochrona

Teoretycznie przed szkodliwym działaniem retinoidów i antybiotyków mogą nas chronić **probiotyki**. Lekarze polecają nam głównie jogurty lub specjalne kapsułki (tabletki).

**Moim (i nie tylko moim zdaniem) zdecydowanie bezpieczniejszy i skuteczniejszy jest zwykły kefir. Jeśli zależy Ci na ochronie, pozbyciu się trądziku i zdrowiu leczenie trądziku uzupełnij kefirem.**

**Nonacne** Nonacne to skuteczny i sprawdzony sposób na trądzik. [Dowiedz się więcej!](#)

Posted in [Sposoby na trądzik](#), [Trądzik młodzieńczy](#), [Trądzik pospolity](#) | [Leave a response](#)

## Leczenie trądziku światłem

Published on 26/02/2014 by [Grzegorz Piekarczyk](#)

To nie abstrakcja, a realna możliwość. W ofercie gabinetów kosmetycznych i dermatologicznych od dłuższego już czasu dostępne są zabiegi z zakresu światłoterapii (fototerapii) trądziku. **W zależności od sprzętu jaki jest do tego użyty można mówić o leczeniu laserowym (laseroterapii) bądź zabiegach z użyciem diod LED.**

Dzisiaj opowiem o **tej drugiej metodzie**, bo uważam ją za mniej kontrowersyjną, znacznie bezpieczniejszą, dostępnejszą i tańszą od laseroterapii.

Dziewczyny z mojej rodziny i ich znajome "oszałały" wprost na punkcie fototerapii – no może trochę przesadzam, w każdym razie wygląda na to, że lampy LED są rzeczywiście niezłe w poprawianiu kondycji skóry i to nawet skóry z trądzikiem.

### Jak działa światło?

Już Starożytni wiedzieli, że światło w jakimś stopniu leczy. Współczesna kosmetyka, dermatologia i medycyna potwierdzają te właściwości. Wykorzystując światło do różnych celów.

Jeśli wpływ na organizm uzależniony jest od długości fali, to ten parametr nadaje światłu odpowiednią barwę.

Co za tym idzie – różne kolory światła różnie oddziałują na tkanki i otoczenie tkanek.

I tak:

- **światło w kolorze żółtym** – działa regenerująco, koi podrażnienia, zmniejsza blizny i najprawdopodobniej pozytywnie wpływa na mieszki włosowe, przez co uważa się je za najlepsze w fototerapii łysienia,
- **światło czerwone** – również regeneruje, bo pobudza procesy produkcji włókien utrzymujących prawidłowe napięcie i strukturę skóry (kolagen, elastyna), poprawia pracę układu odpornościowego, ma działanie przeciwzapalne (przydatne w trądziku) i przyspiesza prawidłowe gojenie się uszkodzeń skóry (ran, krost etc.),
- **światło zielone** – jest najodpowiedniejsze na np. przebarwienia po trądziku bo reguluje procesy pigmentacji, poza tym działa kojąco i poprawia procesy nawilżania, odżywiania i dotleniania skóry, jednym słowem również w pewnym sensie poprawia jej regenerację,
- **światło niebieskie** – bardzo przydatne w leczeniu trądziku, bo działa przeciwbakteryjnie (!), jak twierdzą fachowcy wprost wybija bakterie trądzikowe, dodatkowo działa też przeciwzapalnie no i jest najlepszą profilaktyką przeciwtrądzikową,
- **światło fioletowe** – łączy jakby zalety światła czerwonego i niebieskiego, też przydatne w leczeniu trądziku, bo działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i regenerująco.

### Dlaczego LED?

Światło generowane przez diody LED nie jest tak niebezpieczne dla skóry jak światło lasera. Nie niszczy struktur skóry, ale łagodnie i skutecznie je naprawia. Chociaż teoretycznie jest słabsze to i tak trafia tam, gdzie trafić powinno czyli głęboko do wnętrza tkanek stymulując procesy naprawcze na poziomie skóry właściwej. Oddziałuje nawet na tkanki podskórne, jak twierdzą fachowcy **sięga nawet na głębokość 5 cm!**

### Fototerapia – możliwości

Zabiegi lampami LED wykonywane są w większości gabinetów kosmetycznych. Już po kilku zabiegach wykonanych profesjonalnym sprzętem da się zauważyć sporą poprawę.

Ale fototerapię LED można też przeprowadzać w domu. Właśnie przypomniałem sobie, że moja matula ma takie urządzenie do "ogrzewania" czy też naświetlania stawów, przy okazji wypytam i postaram się stwierdzić na ile jej pomogło.

Jeśli chodzi o fototerapię trądziku to można ją w domu wykonać **TAKIM** urządzeniem. Cena nie jest jakoś szczególnie powalająca, a koszt zakupu i tak zwraca się już po kilku / kilkunastu zabiegach (oczywiście porównując go z cenami zabiegów gabinetowych).



## Czy trądzik różowaty da się wyleczyć?

Published on 09/02/2014 by Grzegorz Piekarczyk

Zagrożenia trądzikiem całkowicie usunąć się nie da. Albo się ma do niego skłonności, albo nie. Jeśli tak – całe życie praktycznie należy mieć się na baczności mając na uwadze kilka elementów mogących decydować o jakości tego życia. Jakże to elementy i dlaczego cały czas trzeba się pilnować?

Choćby z tego powodu, że sam trądzik różowaty bywa bardzo oporny na leczenie, a sukces w tej dziedzinie zależy od bardzo wielu czynników. Wiele z nich uzależnionych jest od nas, toteż trudno jednoznacznie stwierdzić jak w danym wypadku przebiegnie leczenie. Tym bardziej, że akurat jeśli chodzi o trądzik różowaty **leczenie jest równie istotne jak profilaktyka czy też raczej profilaktyka jest nie mniej istotna niż leczenie.**

Jak alarmują zaangażowani dermatolodzy (wszyscy wiemy jak wygląda nasza służba zdrowia i wiemy też, że znalezienie dobrego zaangażowanego dermatologa graniczy w zasadzie z cudem) do zaostrożania się trądziku różowatego dochodzi najczęściej wskutek popełnianych przez nas błędów – do lekarza trafiamy bardzo późno, zbyt późno by można mówić o szybkim doprowadzeniu twarzy do w miarę satysfakcjonującego wyglądu, tym niemniej jest to możliwe i to na każdym etapie – trzeba jedynie wdrożyć odpowiednie leczenie, które powinno być tzw. **TERAPIĄ HOLISTYCZNĄ** i oprócz stosowania typowych przeciwtrądzikowych medykamentów powinno uwzględniać kwestie takie jak:

### Dieta

Jeśli chodzi o trądzik różowaty top jego leczenie czy też raczej całość podejmowanych działań przeciwtrądzikowych **musi w pewnym stopniu opierać się na diecie.** Udowodniono bowiem, chociaż dlaczego tak się dzieje jeszcze do końca nie wyjaśniono, że trądzik różowaty zaostrza się pod wpływem ostrych przypraw czy alkoholu i niektórych innych używek. Dodatkowo dolegliwość ta niezmiernie często współistnieje z zaburzeniami w kwasowości soku żołądkowego. Spórą rolę w jej powstawaniu mogą też odgrywać bakterie z gatunku helicobacter pylori – jak wiadomo ten gatunek drobnoustrojów obarczany jest też m.in. winą za chorobę wrzodową żołądka.

### Gospodarka hormonalna

Trądzik różowaty bardzo często aktykuje się w okresie okołomenopauzalnym. Jeśli pojawia się wcześniej ma tendencje do nasilania się przed miesiączką. Czasami więc regulacja gospodarki hormonalnej jest jednym z podstawowych kroków leczenia trądziku różowatego i zaangażowany dermatolog powinien mieć na uwadze również kwestie związane z hormonami.

### Pielęgnacja

Cera trądzikowa w przypadku trądziku różowatego ma bardzo specyficzne wymagania. Nasze nawyki pielęgnacyjne mogą wręcz decydować o tym, czy trądzik się rozwinię czy też nie. Jeszcze na etapie gdy na naszej twarzy okresowo pojawiają się pierwsze zwiastuny trądziku (należy do nich rumień wywołany np. przez stres, intensywnie oddziałujące czynniki atmosferyczne czy generalnie różnego rodzaju emocje, a nawet kulinarne ekstrema) należy od razu przyjrzeć się używanym kosmetykom i zmienić je na takie, które będą pomocne w łagodzeniu rumienia, uczucia pieczenia i ściągnięcia skóry. Najlepiej stosować kosmetyki dedykowane cerze z trądzikiem, bądź też kremy, balsamy, żele oczyszczające dla cery wrażliwej i alergicznej.

Jeśli chodzi o samo leczenie, po uwzględnieniu wszystkich wymienionych wyżej czynników, możemy liczyć na **pełne powrodozenie w walce z trądzikiem różowatym.** Pozostaje jeszcze kwestia doboru środków leczniczych, ale o tym decyduje dermatolog. Pamiętajmy o jeszcze jednym – im wcześniej zajmiemy się naszym trądzikiem (najlepiej jeszcze na etapie prerosacea tj. przed rozwinięciem pełnoobjawowego trądziku) tym większe są szanse na to, że nad nim zapanujemy.

### Niezwykle ważna profilaktyka

Jak łatwo się domyślić profilaktyka może odgrywać w tym przypadku rolę pierwszorzędną, a profilaktyka to przede wszystkim dbałość o zdrowie, nie postępowanie wbrew własnemu organizmowi oraz odpowiednia pielęgnacja cery trądzikowej. W tym ostatnim przypadku naprawdę gorąco polecam przede wszystkim stosowanie profesjonalnych dermokosmetyków bo niejednokrotnie przekonałem się, że są one najlepsze i najskuteczniejsze. To najlepsza broń do leczenia nie tylko trądziku ale wszelkich doległości skórnych. Zwykle drogeryjne kremy z reguły nie wystarczą toteż w kosmetyki warto zapatrywać się w drogeriach i w sklepach oferujących **wyroby dermokosmetyczne, vide: TEN SKLEP i produkty Skinception.**

1

2

3

...

31

Next →



- Sposoby na wyleczenie trądziku na plecach
- Laserowe usuwanie trądziku i fototerapia LED
- Proactive Solution
- Tabletki Derminax – pomoc dla każdego?
- Acnex kapsułki – kiedy warto je stosować?

#### Kategorie

- Blizny i przebarwienia po trądziku
- Leczenie trądziku
- Maseczki na trądzik
- Pielęgnacja skóry
- Recenzje
- Sposoby na trądzik
- Trądzik młodzieńczy
- Trądzik pospolity
- Trądzik różowaty

#### Recenzje

- Kosmetyczne i dermatologiczne zabiegi na trądzik różowaty
- O trądziku, niefrasobliwości w leczeniu, diecie i kefirze
- Leczenie trądziku światłem
- Nadtlenek benzoilu – kontrowersyjny, ale skuteczny. Czy warto się nim posłużyć w leczeniu trądziku?
- Świetny sposób na blizny po trądziku

#### Social Media

[Google](#)

#### Zapraszam na forum

[Forum o trądziku](#)