

# Cześć Alicja!

## Oto Twój pełny raport po wizycie w SkinAlyze

Na podstawie ankiety oraz konsultacji wstępnej nasz zespół specjalistów opracował dla Ciebie personalizowany plan działania. Pamiętaj, że droga do pięknej i zdrowej skóry może być długa i nie zawsze jest prosta, ale jesteśmy tu po to, aby Cię przez nią przeprowadzić,

Twoja skóra wymaga kilkietapowego działania, rozłożonego w czasie.

Jak to będzie wyglądać?

Zerknij na harmonogram po prawej stronie

# SkinAlyze

Tutaj jesteś



Twoja skóra ma zaburzoną barierę i źle znosi aktywną pielęgnację.

W **I etapie** skupimy się na odbudowie bariery, w czym pomoże nam pielęgnacja oraz odpowiednia suplementacja i dieta. Pamiętaj, że musisz przestrzegać zaleceń, ale też uzbroić się w cierpliwość, bo ten etap potrwa 1-2 miesiące.

Na tym etapie powinnaś również wykonać dodatkowe badania diagnostyczne (lista na kolejnej stronie), abyśmy mogli lepiej dobrać kolejne etapy terapii.

Ten etap potrwa 1-2 miesiące, w zależności od Twojego zaangażowania i odpowiedzi Twojej skóry.

W **II etapie** skupimy się na aktywnej terapii i będziemy stopniowo wprowadzać składniki kosmetyków, które pomogą Twojej skórze. Pamiętaj, że pielęgnacja kosmetyczna nie zastępuje leczenia dermatologicznego więc jeśli jesteś pod opieką lekarza to stosuj się do jego zaleceń.

W **III etapie** skupimy się na podtrzymaniu efektów oraz utrwaleniu Twoich nowych nawyków pielęgnacyjnych, tak aby Twoja skóra pozostała piękna i zdrowa.

Tu zmierzasz

Na kolejnych stronach znajdziesz zalecenia pielęgnacyjne, dietetyczne oraz sugerowane badania diagnostyczne, które powinnaś wykonać.

## Jak stosować?

## Wskazówki pielęgnacyjne

- Pamiętaj, aby zawsze zmyć makijaż przed snem - stosuj dwuetapowe oczyszczanie skóry, a wieczorem użyj najpierw olejku, masełka lub emulsji, a dopiero w drugim kroku domyj skórę żelem oczyszczającym.
- Twarz wycieraj jednorazowymi ręcznikami.
- Często zmieniaj poszewkę na poduszkę i wybieraj najlepiej te z jedwabiu.
- Do oczyszczania skóry nie używaj szczoteczek ani gąbeczek.
- Pamiętaj, aby regularnie oczyszczać akcesoria do makijażu.

Masz jakieś pytania odnośnie zaleceń?

Chętnie na nie odpowiemy!

[kontakt@skinalyze.pl](mailto:kontakt@skinalyze.pl)

Zaufaj ekspertom od skóry

Zaufaj **SkinAlyze**

## Zalecenia pielęgnacyjne

### Pielęgnacja podstawowa

#### Pielęgnacja poranna



##### 1) Żel do mycia twarzy - do wyboru

- Obecnie stosowany kosmetyk marki Bioderma - kontynuacja
- ProXN Recovery Cleansing Oil 200 ml



##### 2) Serum - do wyboru

- Dermomedica, Healing B3-LA Serum, Serum na dzień i na noc 30 ml
- Skin 1004, Madagascar Centella Ampoule, Odżywcze serum do twarzy z wąkrotą azjatycką z Madagaskaru 55 ml



- **Rano:** umyć twarz żelem do mycia twarzy, osuszyć ręcznikiem unikając pocierania skóry, nałożyć serum. Po wchłonięciu nałożyć krem z filtrem. W razie uczucia dyskomfortu można nałożyć przed kremem z filtrem krem nawilżający.
- **Wieczorem:** tak samo jak w pielęgnacji porannej, ale zamiast kremu z filtrem nakładamy krem na noc. Olejek ProXN można zostawić na 10 minut, a następnie zmyć - pozwoli to odbudować barierę skórą.



##### 3) Krem z filtrem

- Holika Holika - kontynuacja

#### Pielęgnacja wieczorna



##### 1) Oczyszczanie - pierwszy etap - do wyboru

- Bioderma Sensibio Micellar cleansing oil
- ProXN Recovery Cleansing Oil 200 ml



### Pielęgnacja dodatkowa

##### 1) Maska 1x w tygodniu - do wyboru

- Maska z kwasem azelainowym, Dermomedica Azelaic B3 Nanocellulose Face Mask
- Mediheal N.M.F. maska-ampułka nawilżająca przeciwzmarszczkowa 29ml



### Suplementacja

- Kwasy Omega-3, Norsan Omega-3 Total, Płynny olej rybny z witaminą D, 200 ml
- Health Labs CurcuminMe, 60 kapsułek



##### 3) Serum - do wyboru

- Dermomedica, Healing B3-LA Serum, Serum na dzień i na noc 30 ml
- Skin 1004, Madagascar Centella Ampoule, Odżywcze serum do twarzy z wąkrotą azjatycką z Madagaskaru 55 ml



##### 3) Krem

- Cell Fusion C Calming Down Cream, Krem łagodzący do skóry wrażliwej 50 ml

## Zalecenia dietetyczne

### Jedz różnorodne warzywa każdego dnia

- Staraj się spożywać co najmniej 400 g warzyw dziennie.
- Wybieraj świeże, surowe warzywa, ale gotowane czy pieczone też są wartościowe.
- Kolorowe warzywa dostarczają antyoksydantów, które pomagają zwalczać stany zapalne.



### Włącz do diety owoce jagodowe

- Owoce takie jak jagody, maliny czy truskawki mają mniej cukru.
- Jedz je razem z białkiem i tłuszczem, np. z jogurtem naturalnym i orzechami, aby utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.



### Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

- Zastąp białe pieczywo i makarony ich pełnoziarnistymi odpowiednikami.
- Pełne ziarna mają niższy indeks glikemiczny i więcej błonnika.
- Błonnik pomaga utrzymać uczucie sytości i stabilizuje poziom cukru we krwi.
- Pamiętaj o piciu odpowiedniej ilości wody przy zwiększonym spożyciu błonnika.



### Zadbaj o regularne spożycie białka

- Spożywaj 20–30 g białka w każdym posiłku.
- Źródła białka: mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe.
- Dziennie celuj w 1 g białka na kilogram masy ciała.
- Jedz ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu (porcje około 150 g).
- Wybieraj ryby dziko żyjące z dużych zbiorników wodnych.
- Sięgaj po chude mięso, takie jak indyk; ogranicz wieprzowinę i wołowinę do 1–2 razy w tygodniu.



### Unikaj tłuszczów trans i przetworzonej żywności

- Ogranicz produkty takie jak ciastka, margaryny, fast foody czy gotowe sosy.
- Tłuszcze trans mogą nasilać stany zapalne w organizmie.



### Spożywaj zdrowe tłuszcze

- Dodawaj do posiłków oliwę z oliwek, nasiona, orzechy czy olej z czarnuszki.
- Kwasy omega-3 z tłustych ryb, nasion chia i orzechów włoskich mają działanie przeciwzapalne.



# SkinAlyze

### Dodawaj przyprawy o działaniu przeciwzapalnym

- Używaj kurkumy, cynamonu czy curry w codziennych potrawach.
- Przyprawy te są bogate w antyoksydanty.



### Jedz regularne posiłki bez podjadania

- Spożywaj 4–5 posiłków dziennie o stałych porach.
- Regularność pomaga kontrolować apetyt i unikać niezdrowych przekąsek.



### Zwracaj uwagę na kolejność spożywania posiłków

- Zaczynaj od warzyw bogatych w błonnik.
- Następnie jedz produkty białkowe.
- Węglowodany zostaw na koniec.
- Taka kolejność może pomóc w stabilnym uwalnianiu glukozy do krwi.



### Eliminuj produkty, które pogarszają stan Twojej skóry

- Ogranicz: nabiał, cukier, słodzone, produkty wysoko przetworzone



# Zalecenia odnośnie preparatu leczniczego Tetralysal 300mg

będące odpowiedzią naszego farmaceuty na Twoje pytanie

# SkinAlyze

**Tetralysal to preparat będący antybiotykiem (zawiera limecyclinę).**

W przypadku leczenia trądziku różowatego u osób dorosłych dawka:

- zalecana początkowo u dorosłych wynosi 600 mg (kapsułki jeżeli stosujemy Tetralysal 300mg) na dobę przez 10 dni
- następnie 300 mg (1 kapsułka jeżeli stosujemy Tetralysal 300mg ) na dobę, przez okres od 3 do 6 miesięcy.
- Dawkowanie może być również dostosowane indywidualnie przez lekarza.

## Jak przyjmować?

Tetralysal należy przyjmować z odpowiednią ilością płynów (woda), aby zmniejszyć ryzyko podrażnienia oraz owrzodzeń przełyku.

Uwaga: popijać przegotowaną wodą o temperaturze pokojowej (nie powinno się popijać wodami mineralnymi i wysokozmineralizowanymi, gdyż obecne minerały strącają lek w przewodzie pokarmowym przez co nie wchłania się i spada efektywność). Dodatkowo należy zachować odstęp z przyjmowanymi posiłkami (zwłaszcza wysokobłonnikowe oraz produkty mleczne).

## Możliwe działania niepożądane oraz na co zwrócić uwagę

Tetralysal może bardzo rzadko wywoływać działanie fototoksyczne. Działania fototoksyczne – zwłaszcza gdy narażenie na promieniowanie UV. Podczas leczenia wskazane jest jednak unikanie promieni słonecznych i innych źródeł (np. solaria).

Unikać łączenia terapii Tetralysalem z innymi lekami m.in.:

- leki zobojętniające stosowane w nadkwasocie,
- retinoidy doustne.

W przypadku wystąpienia działań niepożądanych konieczna jest konsultacja z lekarzem, bądź farmaceutą.

## Pamiętaj o probiotyku!

Podczas długiej farmakoterapii należy zwrócić uwagę, na dobranie preparatu będącego prebiotykiem, bądź probiotykiem. Rekomendujemy preparat Multilac, który stosuje się raz na dobę – koniecznie należy zachować odstęp z antybiotykiem minimum 2h.





## Co oferujemy?

### Wizyta online z personalizowanymi zaleceniami po wizycie

W oparciu o dokładny wywiad nasz zespół kosmetologów dobierze dla Ciebie pielęgnację oraz przekaże Ci instrukcje odnośnie stosowania poszczególnych kosmetyków.



### Omówienie zaleceń na spotkaniu online

Specjalista wyjaśni Ci wszystkie zalecenia i odpowie na Twoje pytania.

### Usługa Kosmetyki w Twoim domu

Nasi eksperci zajmą się kompletowaniem Twojego zamówienia, a paczka z nowymi kosmetykami zostanie dostarczona na wskazany adres. Wszystko po to, aby maksymalnie ułatwić Ci wdrożenie nowych nawyków pielęgnacyjnych.



### Szybki czat ze specjalistą

Masz pytania, które nie mogą czekać do kolejnej wizyty? Zapytaj na czacie!



## Jak to wygląda?

Zależy Ci na kompleksowej opiece?

Skorzystaj z naszych pakietów opieki specjalistycznej!

# SkinAlyze

## Dlaczego my?

Interdyscyplinarny zespół ekspertów

Holistyczne podejście do Twojej skóry

Poszukiwanie przyczyny Twoich problemów skórnych

Personalizowane zalecenia pielęgnacyjne

|                                                                | Standard | Premium |
|----------------------------------------------------------------|----------|---------|
| Jedna wizyta online z personalizowanymi zaleceniami po wizycie | ✓        | ✓       |
| Dostęp do czatu ze specjalistą                                 | ✓        | ✓       |
| Omówienie zaleceń na spotkaniu online                          | ✓        | ✓       |
| Usługa "Kosmetyki w Twoim domu" (+ cena kosmetyków)            | ✗        | ✓       |
| Cena                                                           | 199 zł   | 299 zł  |

Nasza opieka nie ma charakteru subskrypcji! Plany pielęgnacyjne oraz zalecenia, które dla Ciebie stworzymy są zaprojektowane tak, aby zagwarantować realną poprawę stanu Twojej skóry. Jest to jednak długotrwały proces, który wymaga stosowania się do zaleceń i regularnych kontroli stanu skóry. Z tego względu opieka specjalistyczna powinna być zaplanowana na minimum 3-6 miesięcy lub dłużej. Ostatecznie jednak to Ty decydujesz jak długo chcesz być z nami.