

NIETYPOWA DROGA DO PIĘKNEJ SKÓRY

PEŁNA LEKKOŚCI,
PRZYJEMNOŚCI
I ROŚLINNOŚCI



D A R M O W Y E B O O K



PO CO

TEN EBOOK?

Your best skin ever

Cześć. Tu Natalia Martin - założycielka Boskiej Pszczoly. Przez lata walczyłam ze swoją własną, problematyczną skórą, wierząc, że muszę ją pilnować i kontrolować, by ją okiełznać. Czas z tym skończyć i poznać prawdziwy sekret idealnej cery.



Czas odwrócić role i pozwolić naszej skórze... być skórą i zaopiekować się nami, a nie na odwrót. Bo życie jest za krótkie, żeby spędzić je przed lustrem, walcząc ze swoją własną skórą, która może stać się naszym największym sprzymierzeńcem, jeśli tylko jej na to pozwolimy. Jak to zrobić? Czytaj dalej, a odpowiedź będzie jasna jak słońce.



część I

W POSZUKIWANIU SKÓRY IDEALNEJ

Jak myślisz, kto ma
najpiękniejszą skórę na
całym świecie?





JANOMAMOWIE

Indiańskie plemię w amazonii na podium

Naukowcy również pragnęli odznaleźć skórę idealną i znaleźli ją wśród Janomamów - indiańskiego plemienia w Ameryce Południowej, które nie miało w ogóle kontaktu z zachodnią cywilizacją oraz zachodnimi kosmetykami.



jak to możliwe i to bez kosmetyków?



Jaki cudem plemię indiańskie w Ameryce Południowej, bez dostępu do super nowoczesnych laboratoriów, technologii i wypasionych kosmetyków ma o wiele lepszy stan skóry od naszej?





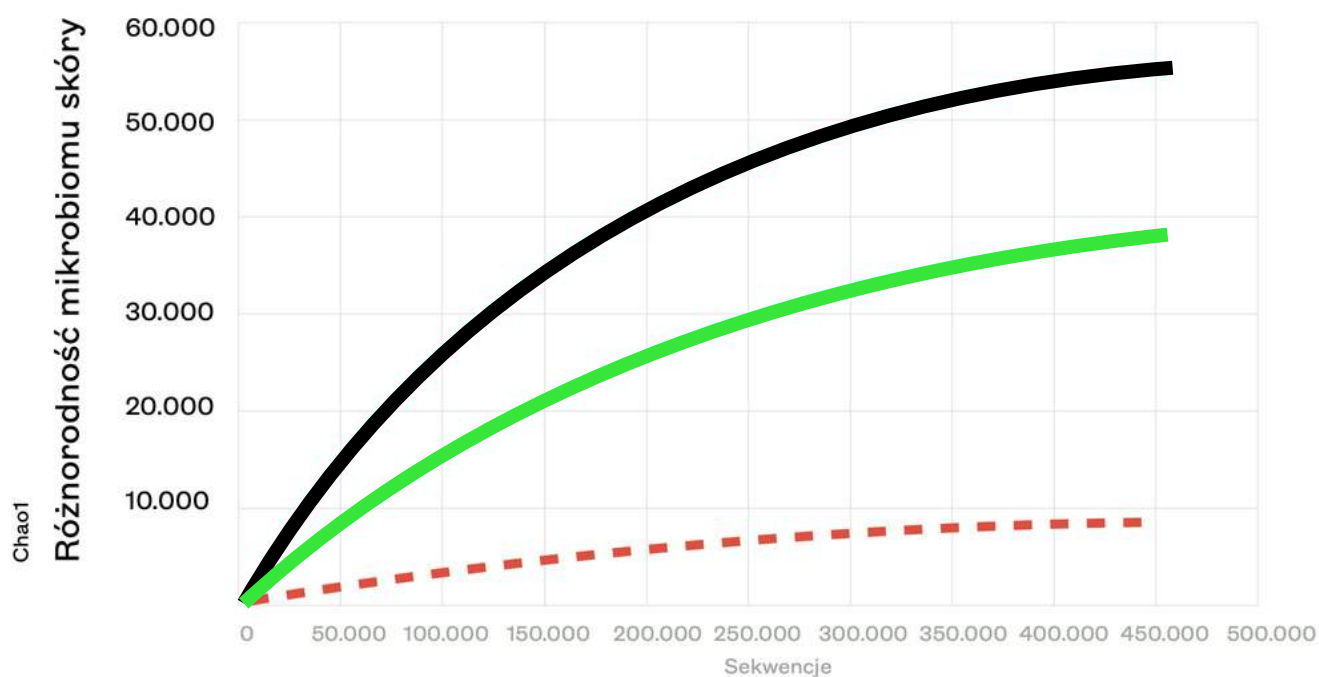
Kluczem do ich zdrowej, idealnej cery jest niezwykła bioróżnorodność mikrobiomu ich skóry.

Zostało to potwierdzone naukowo:
im większa różnorodność mikroflory
skóry, tym jest ona zdrowsza.

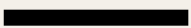
Bardziej gładka, elastyczna,
nawilżona, bez alergii, wyprysków,
chorób i stanów zapalnych. Po
prostu: idealna.



Im większa
różnorodność
mikrobiomu, tym
skóra jest zdrowsza:



Źródło: Christopher Wallen-Russell, Sam Wallen-Russell, "A New Benchmark to Determine What Healthy Western Skin Looks Like in Terms of Biodiversity Using Standardised Methodology", Cosmetics 2020 | <https://www.mdpi.com/2079-9284/7/4/79/htm>

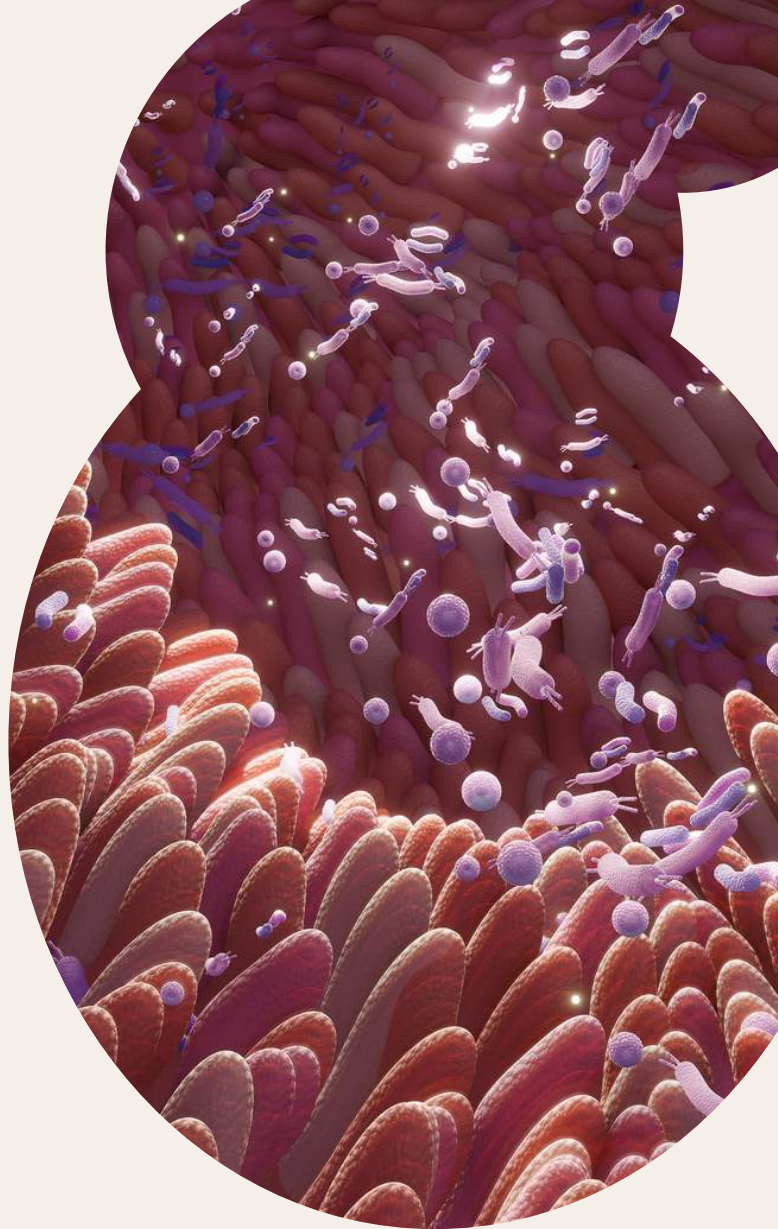
-  Skóra idealna "z dala od cywilizacji"
-  Zdrowa skóra zachodnia
-  Niezdrowa skóra zachodnia

MIKRO -ORGANIZMY TO TWOJE OSOBISTE KOSMETYCZKI

**Im więcej ich masz,
tym więcej zabiegów
pielęgnacyjnych są w
stanie dla Ciebie
zrobić.**

To dzięki współpracy z mikroorganizmami (link [tutaj](#)) nadmiar sebum jest odpowiednio metabolizowany, martwe komórki naskórka szybko usuwane, skóra jest chroniona przed patogenami chorobowymi, składniki odżywcze są odpowiednio wchłaniane, stany zapalne hamowane, a bariera utrzymująca odpowiednie nawilżenie i jędrność skóry perfekcyjnie zachowana.

Oj! Lepiej mieć tych bakterii jak najwięcej - i to każdego rodzaju! Badania potwierdzają (link [tutaj](#)), że to różnorodność gatunkowa jest najważniejszą cechą zdrowej, silnej skóry, a nie przewaga jakiegoś konkretnego szczepu „dobrej” bakterii czy może brak „złych” bakterii. Jeśli będzie ich wystarczająco dużo, skóra poradzi sobie ze wszystkim. Jak u plemienia Janomamów w Ameryce Płd.





**Zdrowy, zrównoważony
mikrobiom skóry jest jak
różnorodny las deszczowy -
im więcej współistniejących
szczepów bakterii, tym
zdrowsza jest skóra.**

dermatolog
dr. Whitney Bowe
Nowy York

Tekst oryginalny: "A
healthy or 'balanced'
skin microbiome is like
a diverse rainforest—
the more strains which
coexist, the healthier
the skin."

PODSUMOWUJĄC



Tak jak w naturze,
tak i na naszej skórze

BIORÓŻNORODNOŚĆ TO SEKRET IDEALNEJ SKÓRY

**Jak zwiększyć
bioróżnorodność
swojej skóry?**



część 2

5 PROSTYCH METOD NA SKÓRĘ PEŁNĄ ŻYCIA



1



2

3

4

5



PO PIERWSZE

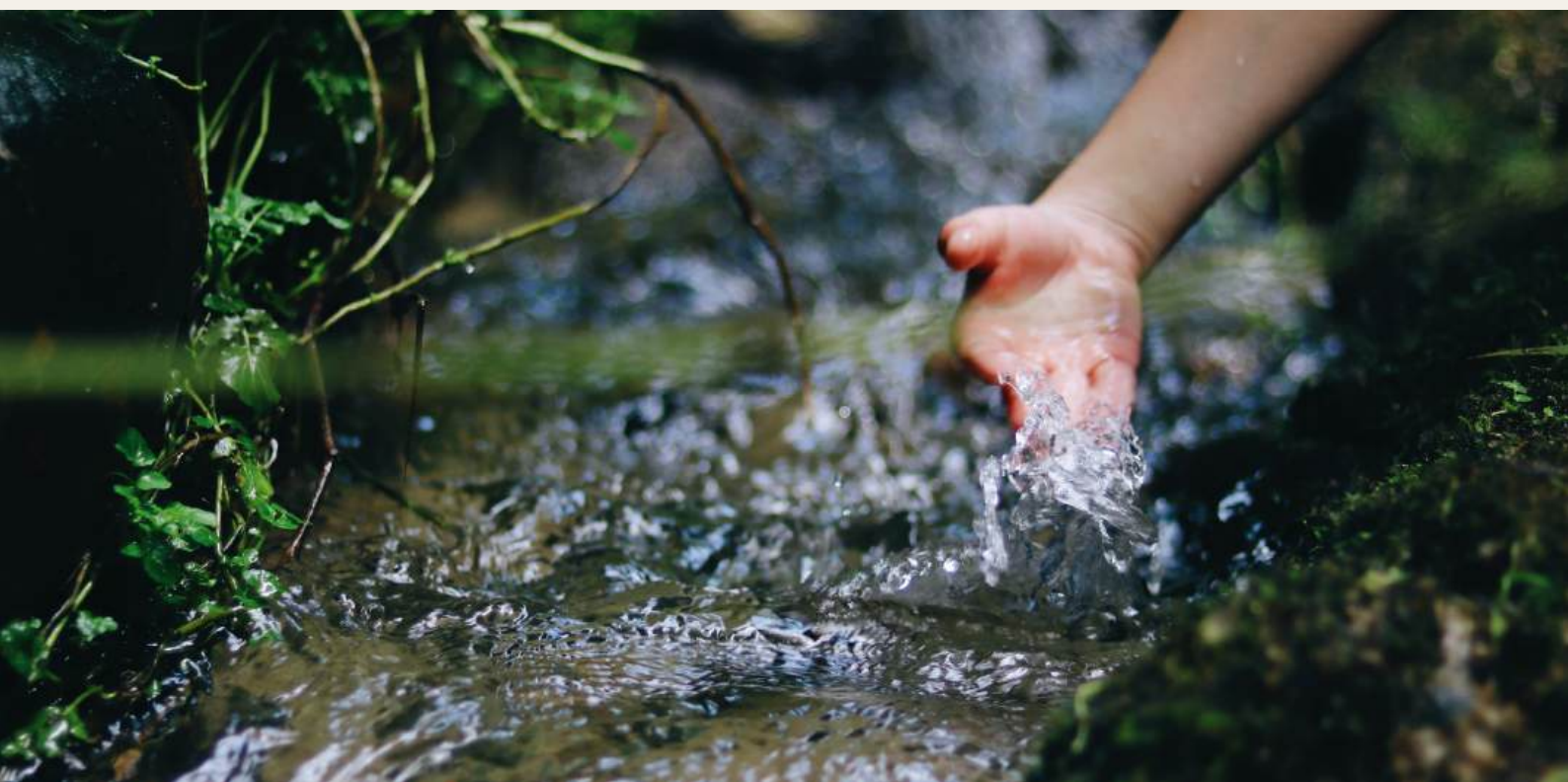
NIE MYJ SIĘ TYLKO I TO SZCZEGÓLNIE W PIANIE



Możesz swobodnie odpuścić sobie mycie twarzy dwa razy dziennie – raz to i tak bardzo dużo. Poranne oczyszczanie twarzy jest w większości przypadków całkowicie zbędne, bo zmywasz wtedy wszystko to, co Twoja skóra tak dzielnie produkowała dla Ciebie przez całą noc.



Jeśli potrzebujesz porannego odświeżenia, to po prostu chlup!! i opłucz skórę twarzy samą wodą lub zrób jeden psik!! i spryskaj ją mgiełką kwiatową, ale już nie szoruj i nie czyść i nie pień. A jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez porannego oczyszczania to wybierz do tego zadania surowy olejek lub oleożel, a nie pianę stulecia. Bo olejek nie zaburzy tak Twojej bariery skórnej i nie wypłuczesz aż tylu składników ze swojej bezcennej warstwy rogowej naskórka.

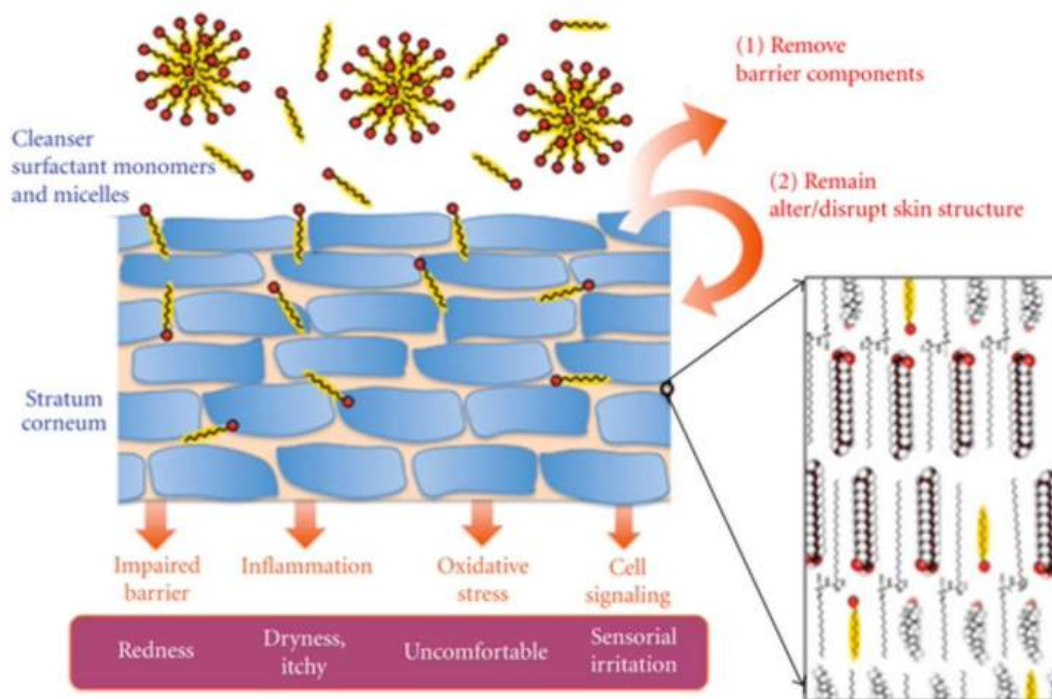




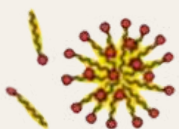
czy piana szkodzi?

Badania pokazują (link [tutaj](#) oraz [tutaj](#)), jak pieniające się detergenty super skutecznie myją, ale przy okazji wypłukują z warstwy rogowej naskórka cenne składniki Twojej skóry – jak ceramidy i lipidy – prowadząc do zaczerwienienia, suchości i zaburzeń bariery skóry, która jest domem naszego mikrobiomu.

Pieniące środki myjące mogą zaburzać warstwę rogową naskórka i pozostawać w niej nawet po zmyciu:



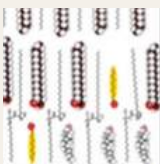
Źródło: Russel M Walters J, Guangru Mao, Euen T Gunn, Sidney Hornby| "Cleansing formulations that respect skin barrier integrity", Dermatol Res Pract. 2012 | <https://www.mdpi.com/2079-9284/7/4/79/htm>



Monomery i micelle środka myjącego (detergentu)



Warstwa rogowa naskórka (łac. stratum corneum)



Lipidy naszego naskórka (ceramidy, kwasy tłuszczowe, cholesterol) i części środka myjącego, który zaczyna się zdomawiać obok nich

OCZYSZCZANIE OLEJOWE POTRAFI ZDZIAŁAĆ CUDY

Spróbuj przez miesiąc myć twarz i ciało wyłącznie surowymi, zimnotłoczonymi olejkami myjącymi lub oleożelami i zobaczysz, że wcale nie będziesz chodzić brudna jak Kopciuszek, a Twoja skóra odwdzięczy Ci się blaskiem.





**W przypadku skóry,
zdrowie nie oznacza
super czystości.**

dermatolog
dr. Whitney Bowe
Nowy York

Tekst oryginalny:
„Healthy skin is anything
but squeaky clean”

PODSUMOWUJĄC



**Wprowadź jeden
oczyszczający masaż
twarzy dziennie
olejkiem myjącym
lub oleożelem**

I powiedz:
Pa! Pa!
Piano

część 2

5 PROSTYCH METOD NA SKÓRĘ PEŁNĄ ŻYCIA



2



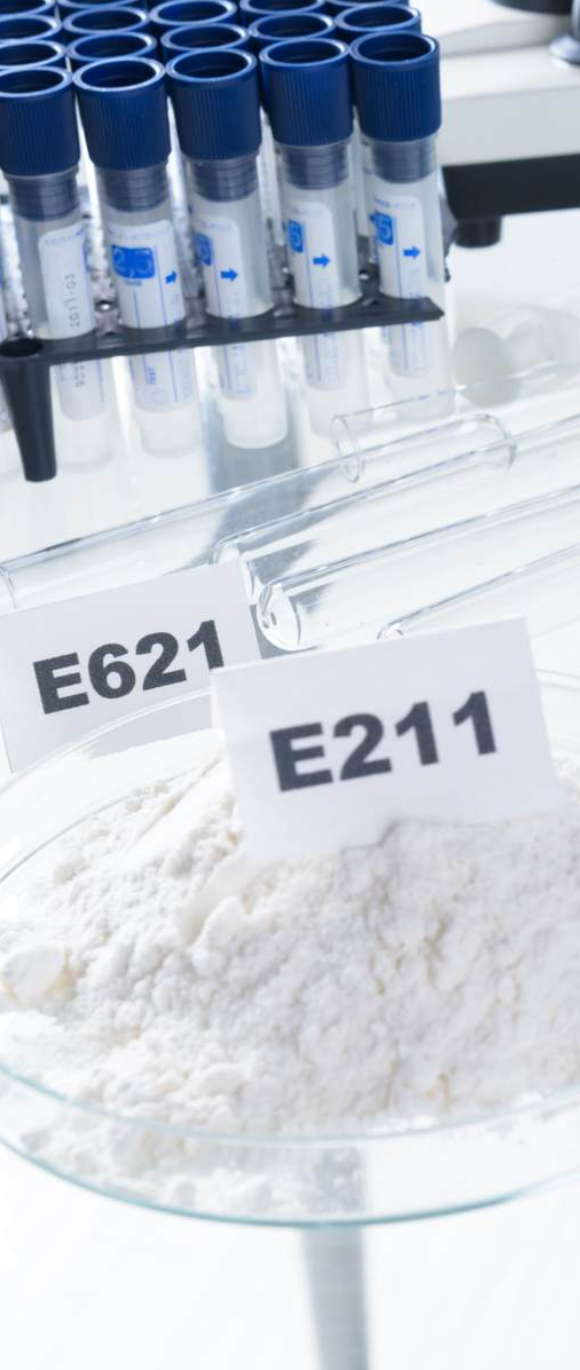


DRUGIE

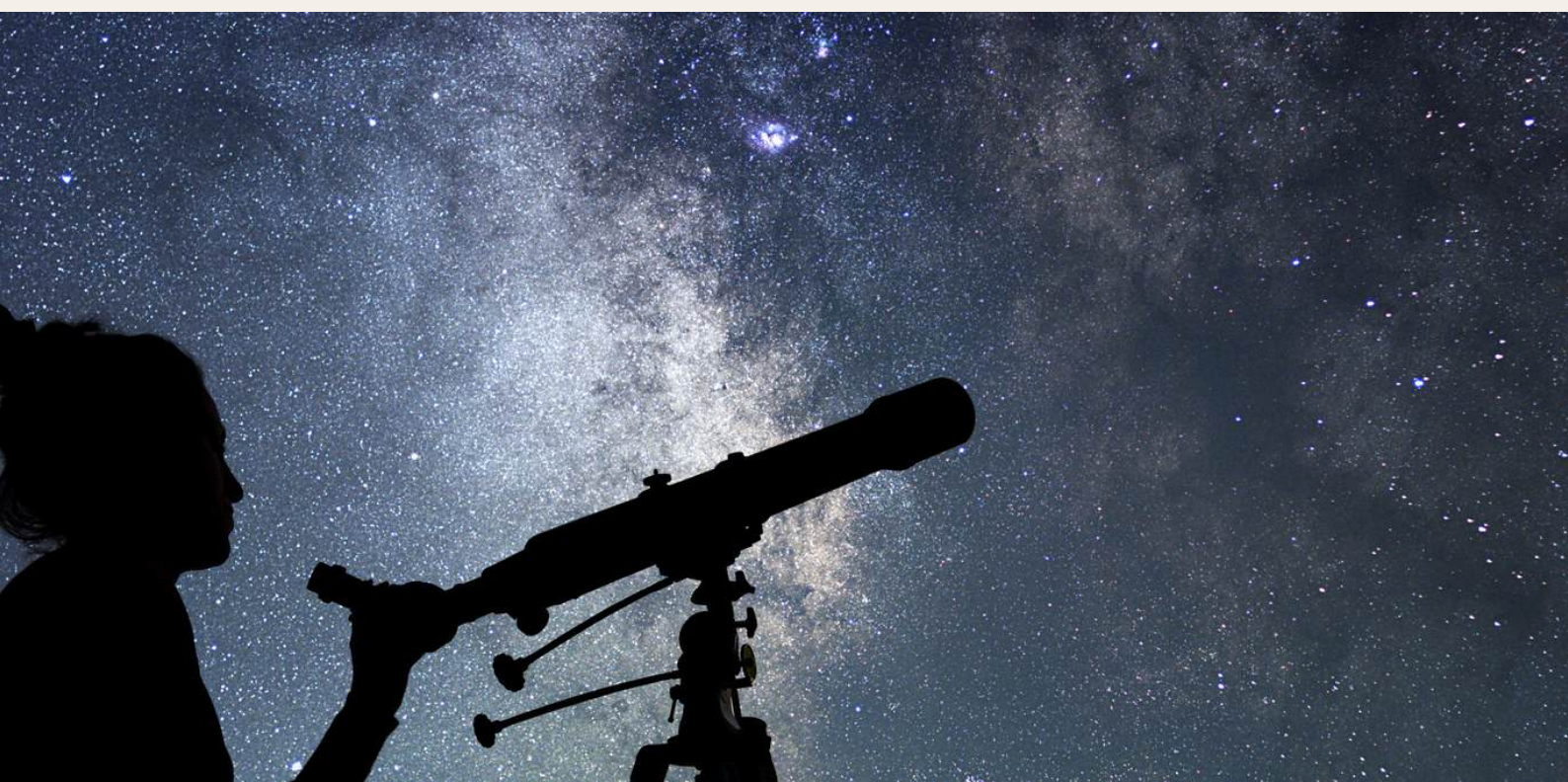
OTOCZ SWOJE CIAŁO 100% NATURA I MĄDROŚCIĄ ROŚLIN



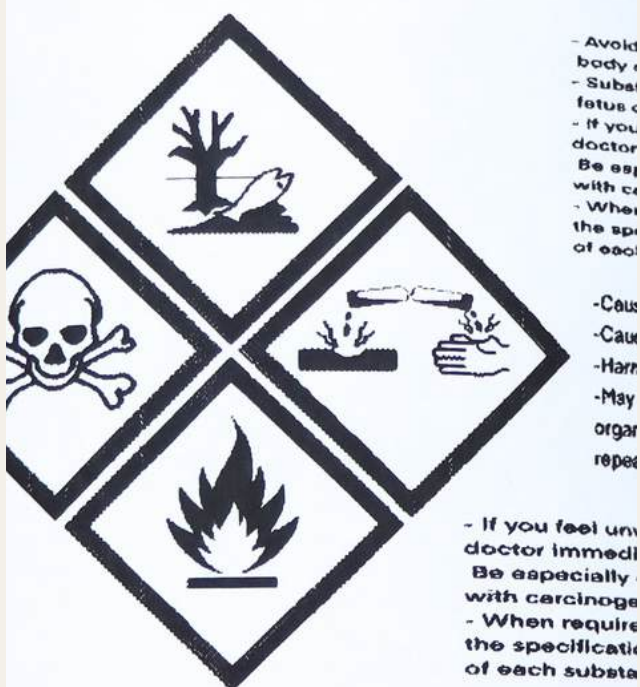
Kosmetyki mają naturalny skład często na 97-99%. Prawda? Tak blisko 100%, a jednak to nie to samo. Bo ten niepozorny 1% w kosmetyku to najczęściej silny, syntetyczny konserwant, który co prawda skutecznie zabija złe bakterie w Twoim kremie, ale przy okazji robi też spustoszenie wśród tych dobrych bakterii.



Coraz częściej unikamy żywności z syntetycznymi konserwantami w naszej diecie, więc dlaczego wciąż nakładamy je na swoją skórę? Na największy organ naszego ciała, którego mikrobiom jest niczym galaktyka pełna miliarda gwiazd. Tylko zamiast gwiazd, mamy bakterie. Dbajmy więc o nasze "gwiazdy", aby żyło im się jak najlepiej.



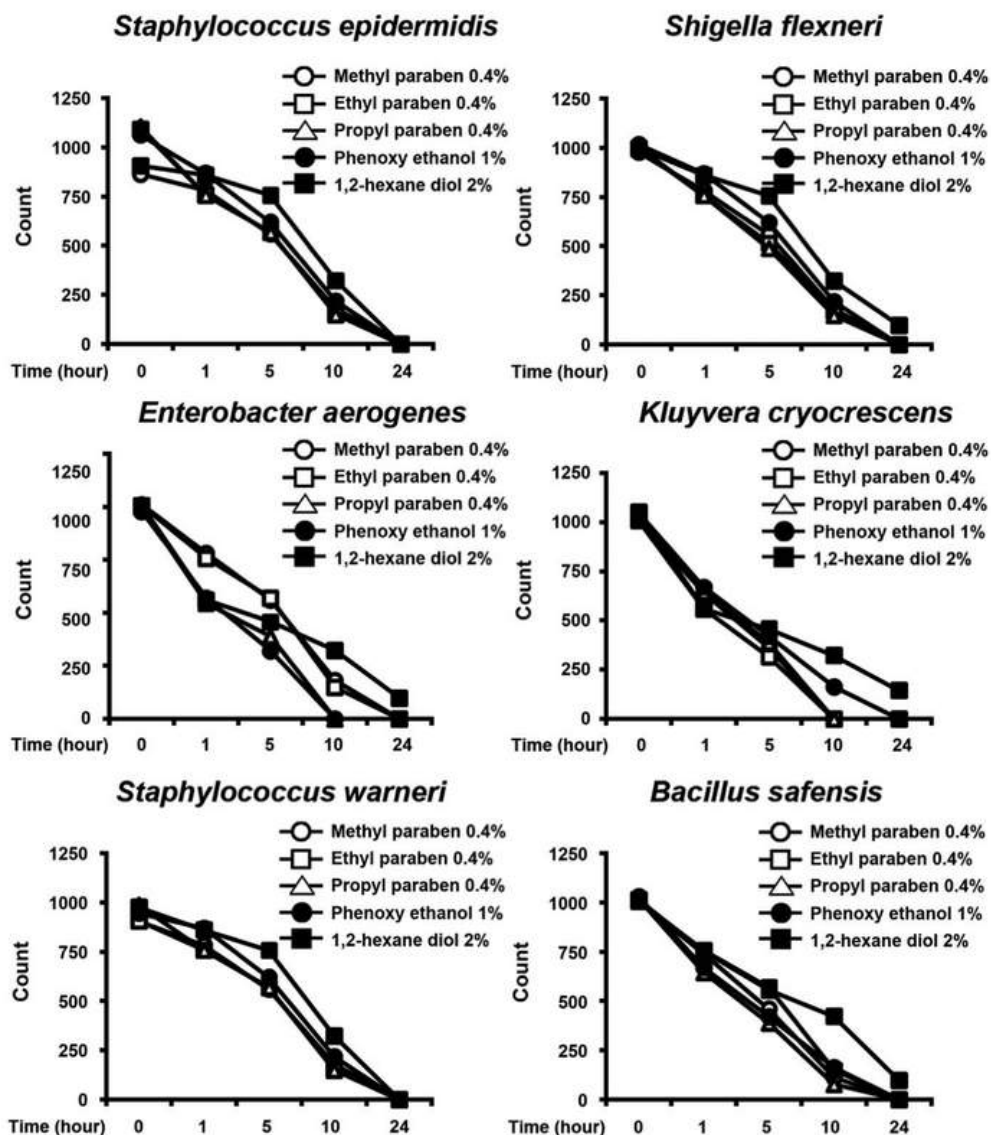
daj swojej skórze życie



Najłatwiej zadbać o mikrobiom naszej skóry poprzez wyeliminowanie składników, które zaburzają życie dobrych bakterii żyjących na naszej skórze. Są dwa główne składniki przyczyniające się do zmniejszania różnorodności naszego mikrobiomu i są to: sztuczne konserwanty i pieniące się detergenty. Nie używaj ich na co dzień i będziesz na dobrej drodze.

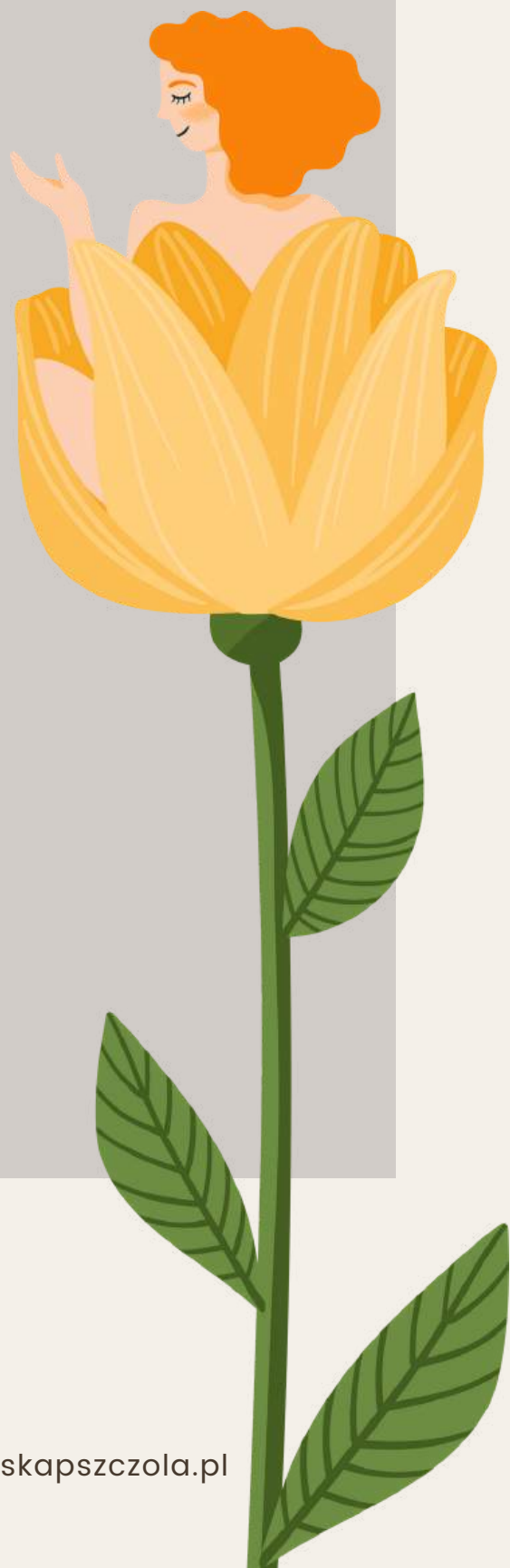
Za to kontakt z prawdziwą naturą, a nie tą z laboratorium, wzmacnia florę naszej skóry (badania tu i tu).

Silne, syntetyczne
konserwanty równie
skutecznie eliminują
patogeny jak i dobre
bakterie naszej mikroflory:



ROŚLINY NAS OCAŁĄ

Postaw na czysty, prosty skład w 100% ze składników naturalnych, który będzie naturalnie odżywczym pokarmem i prebiotykiem dla Twojej skóry. Wówczas, Twój mikrobiom może z czasem stać się Twoją najlepszą kosmetyczką i zacząć dbać o Ciebie. A nie na odwrót.





**Wszystko, co zawiera
w sobie konserwant,
zapewne uszkadza
część mikroflory
Twojej skóry.**

lekarz i pisarz
dr James Hamblin
autor książki „Clean”

Tekst oryginalny:
"Anything with
a preservative in it is
probably damaging
some part of your
microbiome"

PODSUMOWUJĄC

A stylized illustration of a man and a woman in profile, facing each other in a garden. The man on the left has dark hair and a beard, with his eyes closed. The woman on the right has dark curly hair and is smiling. They are surrounded by various plants, including a large blue flower with a dark center, pink flowers, and green foliage. The background is a light cream color.

Zaprzyjaźnij się z lasami i łąkami i powiedz “nie” konserwantom

lub używaj tylko tych naturalnych,
nie tak mocnych, by zwiększać
różnorodność Twojego
mikrobiomu.

część 2

5 PROSTYCH METOD NA SKÓRĘ PEŁNĄ ŻYCIA



3





PO TRZECIE

POSTAW NA NIEPRZETWORZONE 🍐 SKŁADNIKI NATURALNE



Składniki naturalne, a składniki pochodzenia naturalnego to dwa inne światy. Składniki naturalne nie zostały w żaden sposób przetworzone chemicznie, więc są najbliższej mądrości natury. Ich struktura chemiczna jest bowiem niezmienną, dokładnie taka jak natura je dla nas zaplanowała. Nie myl ich jednak ze składnikami pochodzenia naturalnego (!)

Jest wiele poziomów naturalności w kosmetykach naturalnych. Poziom 1 to składniki najmniej przetworzone, najbliższej natury. Ich chcemy jak najwięcej:



1

Składniki naturalne (natural)

to najczystsze składniki, poddane tylko obróbce mechanicznej, np. zimnotłoczony olej z pestek moreli czy ekstrakt z aloesu.



2

Składniki pochodzenia naturalnego (natural origin)

czyli składniki pozyskane z natury, ale które przeszły proces obróbki chemicznej (reakcji chemicznych) np: hydrolizy, jak gliceryna roślinna, czy uwodornienia, jak skwalan.

3

Składniki "jak w naturze" (nature identical)

to składniki nie pozyskane z natury, tylko przetworzone syntetycznie, ale które pod względem struktury chemicznej są identyczne jak ich odpowiedniki w naturze, np. kwas cytrynowy (nie ten z cytryny, tylko stworzony od podstaw w laboratorium).



Oleje roślinne oraz olejowe wyciągi ziołowe to przykład składników prawdziwie naturalnych. Wyciskane prosto z żywych roślin, ich nasion, pestek i owoców. Co więcej, oleje nie potrzebują konserwantów. Naturalna witamina E, tak zwana witamina młodości, przedłuża ich termin ważności, a inne bioaktywne składniki w nich zawarte sprawiają, że potrafią opóźniać procesy starzenia (link [tutaj](#)), działają przeciwzapalnie, naprawiają barierę skórną, wspierają gojenie się ran i chronią skórę przed utratą wody. Badania [tutaj](#).



nie każdy olej ma taką moc



Trzeba jednak wiedzieć jakich olejów botanicznych używać, a od jakich najlepiej trzymać się z daleka. Co więcej, wiele składników bioaktywnych w lipidach jest wrażliwych na wysoką temperaturę. Podczas rafinacji olejów temperatury sięgają 100-200°C , a podczas robienia emulsji (czyli kremów) ok. 70-80 °C . Szukaj więc kremów robionych metodą „na zimno” lub jeszcze lepiej – delektuj się czystym olejkiem do twarzy zamiast kremu.

SUROWE, CZYLI ZIMNOTŁOCZONE I NIERAFINOWANE OLEJE GÓRĄ

Wystarczy zerknąć na badanie ([klik](#)) porównujące surowy, nierafinowany olej słonecznikowy, pełen składników bioaktywnych, z wersją rafinowaną. Po podgrzaniu olej ten miał:

- 98.6% mniej karotenoidów
- 8.5% mniej witaminy E
- 19.5% mniej fitosteroli
- 45% mniej skwalenu

To chyba wiadomo już jaki olej botaniczny będzie bardziej odżywczy dla Twojej skóry :) Taki, który jest pełen karotenoidów, witaminy E, fitosteroli i skwalenu. Ale uwaga! Nie pomył skwalenu (przez „e”), który jest bioaktywnym składnikiem wielu olejów, od skwalanu (przez „a”),



który jest uwodornioną wersją skwalenu poddaną wysokiej temperaturze, przez co traci on swoje właściwości antyoksydacyjne. Choć w zamian za to powstaje wtedy olejek bardzo trwały, lekki i nietłusty. Wybór więc należy do Ciebie jaki olejek wolisz nakładać na swoją skórę – co nieco bardziej tłusty, pełen antyoksydantów, czy przetworzony skwalan, ale za to lekki i nietłusty.

widzisz tą różnicę w kolorze?



A to ten sam olej z dzikiej róży!
U góry w wersji silnie rafinowanej
(podgrzanej) oraz na dole w
wersji surowej, nierafinowanej
(niepodgrzanej) pełnej życia
i kolorów. Taki surowy olej
zawiera:

- fitosterole (6.485 mg/kg)
- kwas retinowy (0.36 mg/kg)
- witaminę E (1.100 mg/kg)
- karotenoidy (108 mg/kg)



**W składzie kosmetyku
szukaj składników
w pełni naturalnych
i surowych (tzw. RAW)
- to one powinny
dominować,
a nie składniki
“naturalnego
pochodzenia”**

Natalia Martin
Założycielka
Boskiej pszczoły

PODSUMOWUJĄC

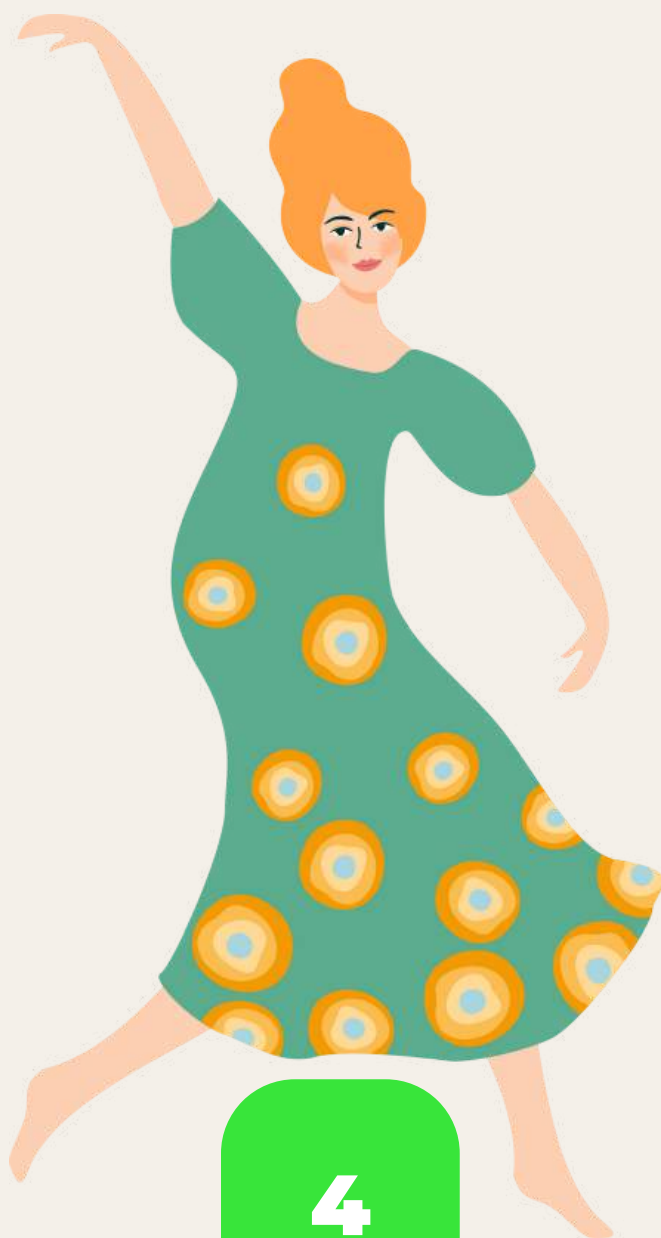


**Częstuj skórę
składnikami
jak najmniej
przetworzonymi,
najlepiej
surowymi**

lub tymi
z wysokim indeksem
naturalności, a nie
tylko pochodzenia
naturalnego

część 2

5 PROSTYCH METOD NA SKÓRĘ PEŁNĄ ŻYCIA



4





PO CZWARTE

NIE GOTUJ TYLE  JEDZ ŚWIEŻE OWOCE PEŁNE ENZYMÓW I WITAMIN



Świeże, surowe składniki, jak owoce, zioła, zielenina i warzywa, zawierają o wiele większe ilości błonnika niż jedzenie przetworzone - smażone lub gotowane. A błonnik to klucz do zwiększenia różnorodności bakterii jelitowych (wideo o tym [tutaj](#)), które komunikują się z tymi na naszej skórze dzięki tzw. osi jelito - skóra.



Jabłka, gruszki, banany, jagody, seler naciowy, ogórki, marchewki, pomidory, oregano, mięta, sałata, rukola. Im większa różnorodność w Twojej diecie świeżych owoców, warzyw, ziół i zieleniny, tym większa będzie różnorodność dobrych bakterii. W przeciwieństwie do jedzenia pełnego tłuszczu (dominacja mięsa, mleka, sera), które zmniejsza tę różnorodność (badania tutaj).



czy to na pewno ma sens?



Wystarczy spojrzeć na to co jedzą społeczeństwa, które mają wysmienity stan zdrowia i u których w ogóle nie występuje trądzik (oj tak!), jak na przykład na przebadanej przez naukowców wyspie Papui Nowej Gwinei (link [tutaj](#)), aby zakochać się w świeżym, nieprzetworzonym jedzeniu.

Co więc jedzą, a czego nie jedzą mieszkańcy słynnej “beztrądzikowej” wyspy Kitava?



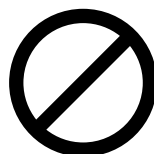
.....
Te produkty
stanowią podstawę
ich diety
.....

Bulwy roślinne
(jak słodkie
ziemniaki)

Owoce
(w tym
banany)

Ryby

Kokosy



.....
Spożycie tych
produktów jest bliskie
zeru lub znikome
.....

Produkty
mleczne

Alkohol, kawa
i herbata

Oleje i margaryny

Zboża (mąka)

Cukier

Bazą diety są produkty
nieprzetworzone,
a ilość błonnika w diecie
wynosi aż 45 g dziennie.



SŁYNNNA DERMATOLOG RÓWNIEŻ WSKAZUJE NA MAKĘ, CUKIER I MLEKO JAKO ŹRÓDŁO PROBLEMÓW SKÓRNYCH

Whitney Bowe - dermatolog i badawczyni naukowa, w swojej książce "Dirty Looks. The Secret to Beautiful Skin" dzieli się swoim ogromnym doświadczeniem z pacjentami z problemami skórnymi oraz wynikami najnowszych badań naukowych. A sercem jej programu jest... dieta! Bo choć droga do pięknej skóry jest zawsze holistyczna, to jednak kondycja naszych jelit oraz bakterii w nich żyjących ma według dermatolog największy wpływ na wygląd naszej skóry.

Wnioski dermatolog?

Przetworzone węglowodany, jak biała mąka i ryż, makarony czy rafinowany cukier, to wróg numer 1 pięknej skóry.

Na drugim miejscu powinniśmy wykluczyć produkty mleczne i zastąpić je roślinami bogatymi w antyoksydanty. Dodatkowo, zamiast tłuszczów omega-6 wybierajmy zdrowe tłuszcze omega-3 oraz nie zapominajmy o prebiotykach i probiotykach.





**Gdy Twoja dieta
zawiera jagody, maliny,
wiśnie i tym podobne,
otrzymujesz szereg
ochronnych
antyoksydantów,
które chronią
Twoją skórę
przed wolnymi
rodnikami.**



dermatolog
Leslie Baumann

Tekst oryginalny:
"Fruits and vegetables
owe their vibrant
colors to antioxidants,
and berries are a
wonderful source. If
your diet includes
blueberries,
raspberries, cherries,
and the like, you'll get
a range of protective
antioxidants that
shield your skin from
free radicals."

PODSUMOWUJĄC



**Wcinaj do woli
wszystko co świeże,
kolorowe oraz co
najważniejsze:
nieprzetworzone!**

...bo więcej dobrych
bakterii w jelicie, to
więcej dobrych
bakterii na skórze :)

część 2

5 PROSTYCH METOD NA SKÓRĘ PEŁNĄ ŻYCIA



5





PO PIĄTE

ZRÓB CZYSTKĘ NA PÓŁCE W ŁAZIENCIE I WEŻ GŁĘBOKI ODDECH



Uwierz: skóra i Twój mikrobiom nie potrzebują tych wszystkich produktów, które masz na półce :) Nasz świat kremów, peelingów, serum, kwasów i maseczek to zupełnie inny świat niż nasza skóra, największy ludzkie narząd, który żyje, oddycha i musi radzić sobie z tymi wszystkimi składnikami, którymi jest przez nas codziennie bombardowany.



Zostaw w łazience 2-3 produkty do pielęgnacji i testuj je przez min. 4 tygodnie, bo właśnie w takim czasie skóra się całkowicie odnawia i dopiero wtedy zobaczysz efekty nowych rytuałów pielęgnacyjnych. A dodatkowo wpiszesz się w modny dziś trend skinalism'u.





tak mało i to wystarczy?

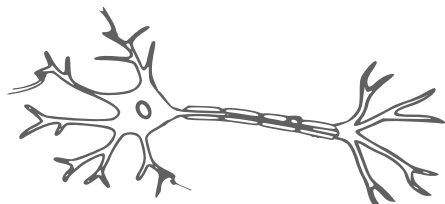
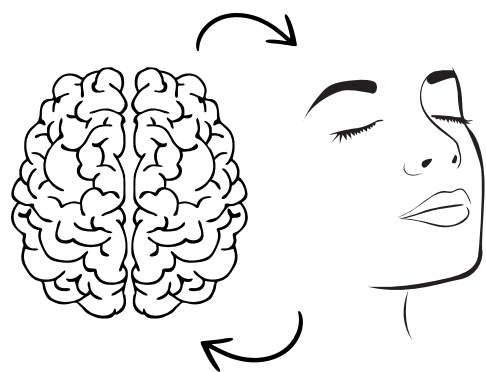
Pielęgnacja skóry jest o wiele prostsza niż stara się nam to wmówić przemysł kosmetyczny. Tak naprawdę dla większości z nas wystarczy tylko coś do mycia i nawilżenia twarzy oraz dostarczenia skórze antyoksydantów. I tyle.

Ja osobiście używam do pielęgnacji twarzy jedynie olejku kurkumowego do mycia, mgiełki z aloesem jako bazy nawilżającej pod serum jagodowe lub olejek (zamiast kremu). I przyznam, że moja skóra, mimo że jest problematyczna to jeszcze nigdy nie była tak promienna i pełna życia.

Nie tylko nasza skóra
potrzebuje chwili oddechu,
ale również my sami.
Poznaj siłę osi
MÓZG - SKÓRA



To dwukierunkowy
mechanizm komunikacji
między układem nerwowym,
immunologicznym i skórą.
Nasze myśli, emocje i stan
psychofizyczny wpływają na
skórę poprzez
neuroprzekaźniki,



hormony stresu (np. kortyzol)
oraz układ odpornościowy.
Stres, lęk czy depresja mogą
nasilać problemy skórne,
takie jak trądzik, atopowe
zapalenie skóry czy
łuszczyca, poprzez
wywoływanie stanów
zapalnych i zaburzenie
bariery ochronnej skóry.

Dbając o zdrowie
psychiczne, poprzez
techniki relaksacyjne i
odpowiedni sen, skutecznie
wspomożesz zdrowie
swojej skóry. Osobiście
polecam Ci aplikację
Headspace do medytacji
oraz jogę nidrę na lepszy
sen (np. na YouTube).
Potraktuj też samą rutynę
pielęgnacyjną niczym
medytację i chwilę dla
siebie na relaksujący masaż
i wklepanie olejku w skórę.

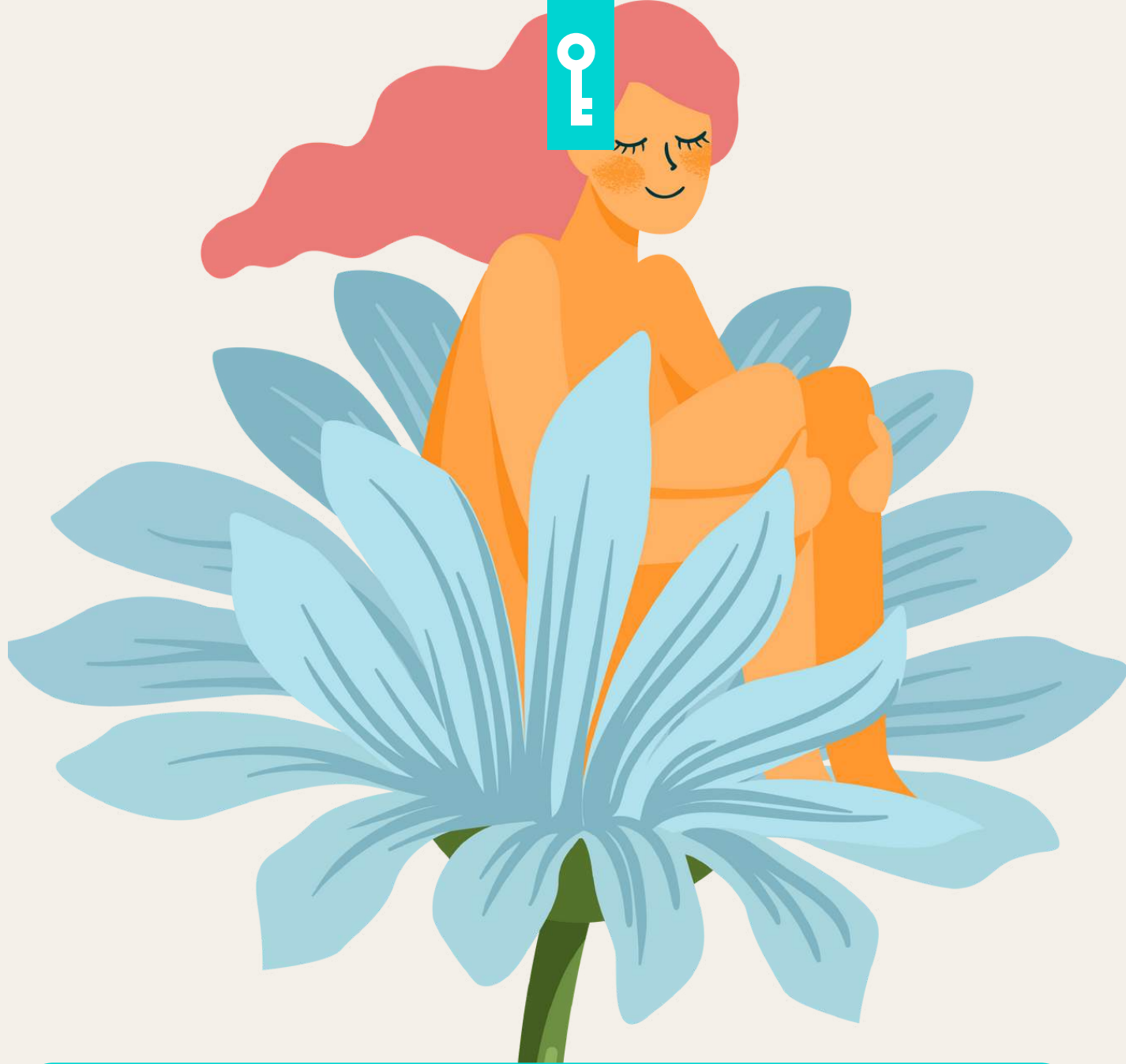


**Bardzo często
nieświadome emocje
i stresory, które
kumulują się w ciągu
dnia, mogą wydostać
się na zewnątrz przez
skórę.**

Katie Silcox
Specjalistka od Ajurwedy

PODSUMOWUJĄC

Tekst oryginalny:
Skin health can dramatically improve when we refocus our mindset and make a commitment to mindfulness. So often unconscious emotions and stressors that build up during the day can come out through our skin"



**Zamiast bombardować
skórę coraz to nowymi
produktami, daj swojej
skórze odetchnąć.
I sobie też.**



**I choć mikrobiom nie
wzmocni się z dnia na
dzień, to jednak po
miesiącu czy dwóch....**





**...nie poznasz
siebie i swojej
pięknej skóry!**



Dziękuję za
Twoją uwagę

WWW.BOSKAPSZCZOLA.PL

