

ONLINE KURZ

# KRÁSNÁ A ZDRAVÁ PLEŤ KROK ZA KROKEM

# 05

MODUL

## Životní styl versus vaše pleť

LEKCE 1

**ZA ŽIVOT**  
*krásnější*

[www.zazivotkrasnejsi.cz](http://www.zazivotkrasnejsi.cz)

# 05

## LEKCE 1

Dostáváme se k poslední části celého komplexního systému péče o pleť. Existuje totiž spousta dalších proměnných, které zásadně ovlivňují naši pleť a lidské zdraví. A to je celkový životní styl. Chápu, asi nechcete slyšet žádné kázání o tom, jak máte žít nebo jíst zdravě, ale přesto mi zkuste dát šanci a chvíli poslouchejte.

Už jsme si několikrát zopakovaly, že kůže je největší orgán lidského těla. Už víte i to, že **starat se o pleť není žádná frajeřinka ani povrchní záležitost, ale že je to zkrátka zásadní věc pro udržení lidského zdraví**. Ale nemůžete čekat, že i když se začnete starat o pleť, a přesto budete huntovat svoje tělo, budete vypadat mladě a svěže. **Tělo a kůže jsou dost významně propojené a všechno, co uděláte pro svoji pleť se odrazí na těle**. A obráceně. Pojdme si tedy říct alespoň pár základních oblastí, které mají vliv na vaši pleť i vaše lidské zdraví, a na které je fajn se trochu víc zaměřit.

### 1

## Pitný režim

Už jsme o tom mluvily. A už taky víte, že **jediný způsob, jak zajistit svojí pleti hydrataci zevnitř je právě dostatečný pitný režim**. Berte to tak. Tělo je ze 60% tvořeno vodou, je to nosná látka pro spoustu biochemických procesů uvnitř těla, pomáhá udržet v kondici náš imunitní systém a odplavovat z těla všechny toxiny a nepotřebné látky. Je taky ale dobré myslet na to, že **kůže je posledním orgánem v řadě, kam voda přitéká**. Před ní jsou například ledviny, plíce, srdce a tak dále. Proto je důležité mít to na paměti a pitný režim si opravdu hlídat.

**Obecně se doporučuje denně vypít 3 až 4 dl vody na 10 kg váhy**. Samozřejmě nejvýhodnější je neperlivá pramenitá voda, ale skvěle fungují i ředěné bylinkové neslazené čaje. Vodu si můžete také ochutit třeba čerstvým ovocem, mátou, meduňkou nebo citrónem. Ale udělejte všechno pro to, abyste se vyhnuly slazeným a perlivým limonádám, které jsou plné cukru. Vzpomeňte si na proces glykace a předčasného stárnutí, které jsme probíraly v prvním modulu.

# 05

## LEKCE 1

Pokud vám to s pitným režimem moc nejde, zkuste to trénovat. Dejte si sklenici vody na noční stolek, na pracovní stůl, nebo si na každý den připravte alespoň 1,5 litrovou lahev a upíjejte vodu po doušcích, ať máte kontrolu, kolik vody skutečně během dne přijmete.

## 2 Stravovací režim

Tohle jsme si asi každá zažila na vlastní kůži. Že **špatná strava se projeví na vzhledu vaší pokožky**. Poslední dobou se různé intolerance na lepek nebo laktózu skloňují v každém pádě, ale z mojí zkušenosti už je tohle jenom důsledek úplně jiného problému. Původ může být totiž úplně někde jinde. **Pokud máte výraznější problémy s pletí nebo s alergiemi, zaměřte se na svoje střeva**. Zvýšená propustnost střev a poškození střevní stěny dokáže totiž na pleti udělat pěknou paseku.

Při správné funkci má střevní sliznice fungovat především jako bariéra, která zajišťuje správné vstřebávání živin a minerálů, a zároveň chrání před průnikem nebezpečných látek do krevního řečiště. Je to stejné jako když proséváte mouku na koláč. To dobré projde přes síto a větší zrnka nebo “bordel” se zachytí v sítu. Jenže když se svým sítem budete špatně zacházet, naděláte si v něm díry a příště máte v koláči i to, co jste nechtěly.

Stejně je to se střevní sliznicí. **Při jejím poškození se zvětší prostory mezi buňkami a najednou se vám do těla i do krevního řečiště snadno dostanou nestrávené zbytky potravy, patogenní (nebezpečné) bakterie, ale i toxický odpad z obsahu střev**. Tohle všechno má pak za následek poškození zdravé rovnováhy těla a dochází ke vzniku zánětu. Takovému poškození střevní sliznice se říká **Syndrom zvýšené propustnosti střev** a je to bohužel fenomén dnešní doby.

Zvýšená střevní propustnost má za následek řadu chronických a autoimunitních onemocnění jako např. alergie, únava, bolesti hlavy, zpomalení metabolismu, časté infekce dýchacích cest, celiakie, trávicí obtíže, nesnášenlivost potravin, metabolický syndrom, roztroušená skleróza,

# 05 LEKCE 1

diabetes, astma, artritida, ulcerózní kolitida, Crohnova choroba, ale i další psychická onemocnění jako autismus, deprese nebo úzkosti. **Tenhle syndrom má ale zásadní souvislost s většinou kožních problémů jako jsou ekzémy, akné nebo lupénka.**

Pokud máte podezření, že se vás tohle téma týká, v bonusových lekcích najdete přesný návod, jak při léčbě syndromu postupovat a jak střeva zahojit.

Chcete-li alespoň trochu zapracovat na zlepšení svého stravovacího režimu, zapojte do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny, které jsou zdrojem vitamínů a antioxidantů, konzumujte méně průmyslově zpracovaných produktů a vyměňte jednoduché cukry za kvalitní a komplexní sacharidy jako jsou luštěniny, cereálie, žitné pečivo, ovesné vločky nebo rýže. Zapojte do svého jídelníčku i víc rostlinných produktů (luštěniny, tofu, sladké brambory), které jsou zdrojem polyfenolů, karotenoidů a antioxidantů.

Pro zdraví naší kůže jsou také nezbytné kvalitní tuky ve formě nenasycených mastných kyselin. Významnou roli tu hrají důvěrně známe omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, které se zapojují do zánětlivých procesů. Zdrojem zdravých tuků jsou především ryby, avokádo nebo ořechy a semínka.

Co by mělo mít svoje místo ve vašem jídelníčku jsou vývary z kostí. Ptáte se proč? Mají totiž hned několik pozitivních benefitů. Vývary jsou nejen takové pohlazení pro vaše zažívání, protože pomáhají hojit střevní sliznici, ale obsahují také kolagen a spoustu důležitých aminokyselin, které jsou pro naši kůži nezbytně nutné.

## 3

### Vyspěte se!

Vypadá vaše pleť unavená? Tak se prostě vyspěte. **Spánek je totiž jedna z nejlepších věcí, kterou pro svoji pleť můžete udělat.** Myslím, že tohle už jsme si taky každá zažila na vlastní kůži. Když nemáme dostatek spánku, pleť nám to dá hned najevo.

# 05

## LEKCE 1

Krom toho, že jsme unavené a bez nálady, vylezou nám i kruhy pod očima, někdy dokonce otoky a většinou nás přijde navštívit nějaký ten pupínek navíc. Pojdme si ale říct, proč je sedm až osm hodin spánku pro vaši pleť tak důležité.

**Během doby, co vy odpočíváte a spíte, tělo má prostor a čas k regeneraci.** Krev vám začne proudit směrem do kůže (zatímco během dne proudí převážně do středu těla) a mnohem lépe jí okysličuje. Začínají se víc syntetizovat molekuly kolagenu, vstřebávají se živiny a vyplavují se toxiny.

Pokud vás zajímá, kde se berou otoky a tmavé kruhy pod očima, mám pro vás jedno vysvětlení. Špatná zpráva je, že to je dědičné, takže poděkovat můžete svým rodičům. Tmavé kruhy pod očima ale souvisí převážně se špatným prokrvením pokožky (tohle ale můžete podpořit i správným očním krémem, který prokrvení zlepší). Pokud ale trpíte nespavostí nebo spíte špatně dochází k tomu, že přebytečná tekutina pod kůží se nevytloučí do močového měchýře, ale hromadí se v obličejí.

Je to i tím, že v oblasti pod očima je nejméně tuku, takže tady je zadržování vody nejvíce patrné. Ale na vině je také špatné fungování lymfatického systému. Pokud vás tedy trápí otoky pod očima, začněte s pravidelnou masáží očního okolí a pokud ani to nezabere, doporučuji navštívit specialistu a udělat si celkovou ruční lymfatickou masáž, která otevře lymfatické uzlíky a podpoří odtok lymfy.

### 4

## Nestresujte se!

Já vim, tohle je taková ohraná písnička. A rozhodně se to líp říká, než se to dělá. Ale určitě je dobré myslet na to, jak moc nás stres ovlivňuje a naučit se s ním pracovat. **Jasně, nejde to všechno ze dne na den, ale nevzdávejte to.** Je to situace, kterou se prostě musíme naučit zvládat. Ať už chcete nebo ne. **Stres je totiž zabiják všeho a našemu tělu dokáže hodně uškodit.**

# 05

## LEKCE 1

Jestli potřebujete ještě nějaké detailnější vysvětlení, tak tady ho máte. Každá stresová reakce spouští uvolňování hormonů adrenalinu a kortizolu, které nám pomáhají zvýšit energii a vyrovnat s nenadálou a stresovou situací. Jenže z dlouhodobého hlediska vysoká hladina těchto hormonů způsobuje oslabení kožní bariéry, což má za následek vznik kožních problémů, zánětů, chronických onemocnění a zhoršené hojení ran.

Pokud se vám tedy někdy stalo, že vám při nějaké vypjaté stresové situaci naskákaly pupínky, je to z toho důvodu, že nadprodukce právě kortizolu stimuluje mazové žlázy, které začnou produkovat mnohem více mazu. Mimochodem kortizol je také nazýván jako hormon stárnutí.

Zvládání stresu je určitě obrovská disciplína, o které by se dalo mluvit hodiny. Ale nebyla bych to já, kdybych pro vás neměla nějaký tip, jak na to. Nemusíte na to být úplně samy a můžete si určitě pomoci. Jestli máte pocit, že k tomu potřebujete nějakou odbornou pomoc, určitě to není od věci a není to něco, za co byste se musely stydět, ale mám pro vás ještě jeden tip.

### **To, co skvěle pomáhá v boji se stresem jsou přírodní adaptogeny.**

Adaptogeny jsou rostliny nebo komplexy fyto látek z rostlin, které se po tisíce let používají ve východních tradičních kulturách. Přežívají statisíce let v nepříznivých podmínkách, kde většinou žádné jiné organismy nepřežijí. Ale tyhle speciální druhy se dokázaly adaptovat a přežít.

A v lidském těle fungují podobně. **Zvyšují odolnost organismu vůči širokému spektru škodlivých faktorů (stresorů), a to jak chemických, fyzických nebo biologických. Jinými slovy, adaptogeny způsobují nespecifickou obrannou odpověď organismu na stres, pomáhají znovu nastolit rovnováhu, regenerují a chrání organismus a zároveň jsou netoxické.**

### **Jak vlastně adaptogeny fungují?**

Pokud jste vystaveni nějaké stresové situaci, vaše tělo začne vylučovat specifické hormony (CRH a ACTH), které způsobují úzkost a následně spouští uvolňování kortizolu a adrenalinu.

# 05 LEKCE 1

Adaptogeny pomáhají tím, že snižují potřebu našeho těla produkovat stresové hormony v reakci na stres. Nedochází tak k vyvolání úzkosti a k dalším negativním dopadům, které vznikají v souvislosti se stresem, jako je zánět, hormonální nerovnováha a další psychosomatická onemocnění. **K dalším pozitivním účinkům adaptogenů patří: regenerace mozkových buněk, zlepšení imunity, ochrana před negativními vnějšími vlivy a zářením, snížení únavy, protizánětlivý účinek nebo antikarcinogenní účinek.**

## 5

### Kouření

Tady se nebudeme dlouho zastavovat. Slibuju! Já vám tady určitě nechci kázat, co máte nebo nemáte dělat, protože už jste přece velké holky. Ale přiznejme si na rovinu, že kouření k dobré pleti (ani k dobrému zdraví) nijak zásadně nepřispívá. A protože jsem tady od toho, abych vás naučila mít zdravou pleť, je mojí povinností vám jenom říct, co taková cigareta s vaší kůží vlastně dělá.

**Kouření snižuje celkové množství kyslíku v krevním řečišti. A už jsme si vysvětlily, že krev se dostává do kůže až jako poslední v okamžiku, kdy spíte, což znamená, že už ho tam je opravdu pramálo.** V důsledku toho samozřejmě kožní buňky strádají, nestačí se regenerovat, buněčná obnova je pomalá a buňky odumírají podstatně rychleji než je potřeba. Díky nižšímu prokrvení je pokožka i méně vyživovaná, pleť je více unavená a mdlá, mění se její textura a dochází k předčasnému stárnutí.

Pokud do téhle skupiny patříte (a nechce z ní vystoupit) je víc než potřeba i svoji pleť dbát a zařadit do svého rituálu i pravidelné užívání potravinových doplňků ve formě antioxidantů.

## 6

### Alkohol

Pokud jste téma kouření nepřeskočily, tak u konzumace alkoholu dochází k úplně opačnému efektu než u kouření.

# 05

## LEKCE 1

Ten totiž naopak **způsobuje rozšiřování cév, takže kůži pak protéká mnohem více krve.** Zní to jako dobrá zpráva co? Ale není to úplně tak. **Díky rozšířené cévy mohou způsobovat praskání jemných vlásečnic a zarudlou pokožku.** Navíc vyšší konzumace alkoholu způsobuje dehydrataci (mimochodem, proto nás vždycky pak bolí hlava) a zvyšuje výskyt jemných linek a vrásek.

Jestli chcete tip, jak zmírnit dopad působení alkoholu na vaši pleť, tak tady ho máte. Snažte se během popíjení dostatečně doplňovat čistou vodu. Druhý den vám hodně prospěje ošetřit obličej chladivou hydratační maskou (zkuste ideálně plátýnkovou), která bude nabitá antioxidanty a zvlhčujícími látkami, které podpoří hydrataci pleti a dodají potřebné živiny.

## 7 Doplnky stravy

Pokud chcete zdraví svojí pokožky podpořit, určitě není od věci začít se suplementací důležitých vitamínů a minerálů, protože i když je vaše strava pestrá a vyvážená, s největší pravděpodobností jenom ve stravě “neujíte” dostatek všech vitamínů, minerálů a stopových prvků, které naše tělo potřebuje. Tak to prostě je. **Základem je komplex vitamínů A, E, C, B komplex a selen a zinek.** V případě, že vás trápí větší míra stresu, určitě bych navrhovala zařadit již zmíněné adaptogeny, které dokáží doslova divy.

Pokud chcete více zacílit na zmírnění předčasného stárnutí vyplatí se určitě k vitamínům přidat další **antioxidanty**, které bojují s volnými radikály. Svoje místo tu má určitě i užívání kolagenu, který je teď velmi populární. Jeho užívání má ale svá specifika.

Ve většině doplňků se nachází **kolagen typu I a II.** Typ I najdete v kůži, šlachách, kostech nebo vazivu. Typ II je v chrupavce. Při výběru toho správného produktu je proto dobré se na tyto typy dívat, ať víte, kde vám produkt bude působit.

Při hledání určitě narazíte i na to, že existuje tzv. nativní kolagen, který je formě kostiček, a pak je hydrolyzovaný kolagen neboli hydrolyzované peptidy, které jsou ve formě prášku a jsou rozpustné ve vodě.

# 05

## LEKCE 1

Právě hydrolyzovaný kolagen je vlastně naštěpená molekula kolagenu na jednotlivé, kratší peptidy a aminokyseliny, které jsou schopné se lépe vstřebat. ALE!

**Aby se z jednotlivých aminokyselin mohl v těle znovu poskládat kolagen do funkční formy, je k tomu potřeba vitamín C, který je součástí celé syntézy.** Nedostatek vitamínu C vede k tvorbě nestabilního a deformovaného kolagenu, takže tkáním ani kůži výrazně nepomůže a jejich funkci nikterak nepodpoří. Proto vždy vybírejte produkt, který už vitamín C obsahuje, případně si ho k tomu doplňte. Dneska už opravdu existuje velká škála produktů, které jsou více multifunkční a obsahuje kromě kolagenu, i céčko nebo i kyselinu hyaluronovou.

Jestli vás **trápí akné nezbytným doplňkem budou už zmíněné vitamíny A, E, C a z minerálů rozhodně zinek. Vhodné je určitě přidat i ledvinový bylinkový čaj.** Z dalších bylin to je **kopřiva, rozmarýn a nimba**, což je kůra indického stromu, která se používá na celou řadu obtíží. Skvěle ale funguje právě na léčbu infekcí a kožních onemocnění jako je akné, lupénka nebo různé typy ekzémů.

**Pro ekzémy a další dermatitidy je vhodné doplnit také pupalkový olej, vitamín D, omega 3 nenasycené kyseliny.** Zkusit můžete i slzovku neboli Jobovy slzy. Slzovka má značné detoxikační účinky a pomáhá čistit nejen střeva, která jsou pro zdraví kůže naprosto zásadní, ale i játra. Má tedy svůj smysl jak v léčbě akné, tak jiných kožních onemocnění.

V další lekci najdete i soubor se spoustou tipů na konkrétní produkty i s odkazem, kde si je můžete koupit.

