



*Váš akční plán proti akné*

6 VĚCÍ, KTERÉ PRO SVOU  
PLEŤ MŮŽETE UDĚLAT  
JEŠTĚ DNES

Ahoj,

Vítám Vás na cestě k pleti bez akné 😊

Děkuju, že jste si stáhli tento akční plán proti akné a rozhodli jste se tak začít řešit akné přírodní cestou.

Pro pořádek bych chtěla říct, že nejsem lékař, výživový poradce ani vědec. Všechny informace, které zde uvádím, vycházejí z mých vlastních pozitivních zkušeností a ze zahraničních webů zabývajících se holistickou léčbou akné.



Pokud se už dlouho trápíte s akné a máte ho plné zuby, pak jste zde na správném místě. Můj blog Ne akné vzniknul právě pro nás – lidi, kteří se trápí s akné, nedaří se jim ho zbavit tradiční léčbou a chtějí více informací o tom, jak s akné bojovat, tak abychom neškodili svému tělu a zbavili se akné nadobro.

Věřím, že akné není jen onemocnění kůže, ale souvisí také s naším trávením, hormony a psychickou pohodou.

V tomto plánu Vám popíšu 6 základních věcí, které Vám pomůžou vyčistit pleť. Můžou Vám znít divně, protože nenásledují běžné rady jako například „Pravidelně čistit pleť“. Žádné z těchto rad se netýkají léků, mastiček, antibiotik a podobně. Nevěřím totiž, že reálně pomůžou vyléčit příčinu akné – z tohoto důvodu se akné často vrací. Můžete být k některým radám skeptičtí. Víím, že já jsem se na některé ze začátku také dívala s nedůvěrou. Ale čím dál častěji se mi potvrzuje, že na nich něco je.

Co mě vůbec opravňuje psát o akné? Protože jsem akné měla odjakživa. V pubertě jsem si myslela, že mám hrozné akné, to jsem ale ještě nevěděla, co se mi na obličeji udělá v osmadvaceti. Obličej se mi úplně splášil. Protože jsem už nechtěla brát žádná antibiotika nebo na sebe patlat mastičky a vodičky od kožařky, začala jsem hledat informace o tom, jak akné doopravdy vyléčit. A to co nejvíce přírodní cestou. Protože přírodní léčba jde až ke kořeni problému a neléčí jen symptomy na kůži.

Tyto kroky, které uvádím, mi na začátku pomohly akné nejvíce utlumit. Na úplné vyléčení je většinou potřeba více kroků na ráz a doba, než se akné zbavíte úplně, je silně individuální. Nicméně spoustu věcí můžete relativně snadno změnit už teď a uvidíte výsledky.

Držím Vám palce při Vaší cestě za čistou pletí bez akné.

*Katka*

[ne-akne.cz](http://ne-akne.cz)

# 6 VĚCÍ, KTERÉ PRO SVOU PLEŤ MŮŽETE UDĚLAT JEŠTĚ DNES

## 1. Jemně pečujte o svou pleť

Vykašlete se na běžné čistící gely, krémy a speciální přípravky na akné. Ať už jsou z drogerie nebo z lékárny. Oproti běžnému přesvědčení na akné nefungují a mohou někdy akné dokonce zhoršovat. Jsou totiž příliš agresivní, často pleť vysušují a dráždí. Útočíte tak nejen na pupínky, ale také na pleť, která jen dělá svou práci.

Místo toho se začněte o svou pleť starat jemně a citlivě. Můžete si obličej mýt manukovým nebo jiným neopracovaným medem. Hydratovat pleť můžete pomocí pár kapek konopného oleje, které vmasírujete do vlhké pokožky. Na jednotlivé pupínky můžete použít levandulový nebo tea tree olejček.

Pomůžete tak pleť se zahojit, místo abyste ji neustále atakovali vysušujícími přípravky. Kůže se tak bude moct rychleji vrátit do svého přirozeného stavu.

Zde najdete více informací o [medu](#) a o [pleťových olejích](#).

## 2. Zvolněte

Stres je jedním z hlavních spouštěčů akné. Jasně, v této době není možné se stresu vyhnout, vystresovaní jsme skoro všichni. U nás, co máme akné, se však stres bohužel projevuje v podobě nových pupínků. Zkuste začít meditovat pár minut denně nebo zkuste některá dechová cvičení, které vám pomůžou se zklidnit a zvolnit. Udělejte si čas sami na sebe a dělejte to, co vás baví. Snažte se dostatečně spát a pravidelně cvičit.

Zde najdete informace o tom, [jak stres způsobuje akné](#), a jaké techniky (včetně meditace a dýchání) Vám pomůžou [se stresem bojovat](#).

## 3. Začněte užívat probiotika

Akné je úzce spojeno s našim trávením. Naš trávící systém je plný hodných a zlých bakterií, které, když jsou v rovnováze, zajišťují správný průběh trávení, tvorbu a vstřebávání živin a kontrolují zánět v těle. Pomocí probiotik nebo zakysaných či kvašených potravin můžete podpořit hodné bakterie a tím rovnováhu bakterií ve střevech. Ne všechna probiotika jsou však

stejně účinná, vyplatí se trochu zapátrat po internetu. Já používám probiotika Linex Forte, která obsahují bakterie Lactobacillus acidophilus a Bifidobacterium animalis.

Zde najdete více informací o [vlivu trávení na naši pleť](#) a o [užívání probiotik](#).

## 4. Pijte vodu nebo mátový čaj

Vše, co pijete, nahraďte vodou a bylinkovými čaji (ideálně mátovým). Limonády, mléko, káva, slazené nápoje a džusy můžou různými způsoby podporovat vznik akné, proto se jim vyhýbejte. Voda pomáhá vyplavovat toxiny, čistit pleť a hydratovat ji.

Pro lepší chuť můžete do vody přidat citron nebo mátu, která pomáhá regulovat hladinu testosteronu v krvi.

## 5. Přestaňte si mačkat pupínky

Když si mačkáte pupínky, tak zatlačujete bakterie hlouběji do kůže a pomáháte šířit bakterie také do okolních pórů – proto se vám většinou dělá víc pupínků na jednom místě. Navíc si zaděláváte na jizvy a na pigmentové skvrny po akné, kterých se obtížně zbavuje.

Zde si můžete přečíst víc o [mačkání pupínků](#), proč je špatné a jak s ním přestat.

## 6. Vyřad'te z jídelníčku cukr a mléčné výrobky

Cukr i mléčné výrobky zvyšují hladinu inzulínu v krvi, narušují hormonální rovnováhu a podporují vznik zánětu v těle. Výsledkem toho pak vzniká akné (ale i jiné civilizační choroby). Zkuste na 30 dní z jídelníčku vynechat cukr, mléčné výrobky, ale i med a podobná sladidla a pomozte tak pleti, aby se vyčistila zevnitř.

Zde najdete informace o tom, jak [cukr](#) a [mléčné výrobky](#) způsobují akné.

Tady si přečtete, jaké [náhražky cukru](#) můžete s klidem používat a čím [nahradit kravské mléko](#).

## Bonus: 2 Nejdůležitější vitamíny a minerály proti akné

1. **Zinek:** [Zinek](#) je minerálem číslo jedna v léčbě akné. Působí příznivě na imunitní systém a zabraňuje uvolňování příliš mnoha zánětlivých látek do krve. Nejvíce zinku obsahují údajně *ústřice*, pak také *dýňová a sezamová semínka*, *hovězí maso* nebo *kešu ořechy*.

2. **Vitamín C:** Vitamín C snižuje stresový hormon kortizol a je také potřeba pro tvorbu kolagenu a hojení ran. Vysoký obsah vitamínu C mají například *borůvky, zelí, brambory, rybíz, růžičková kapusta, šípek, rakytník nebo camu camu*.

Pamatujte, že těchto 6 kroků funguje nejlépe dohromady, protože bojují s akné ze všech úhlů. Pokud si vyberete dva nebo tři z nich, tak výsledky pravděpodobně také zaznamenáte, ale efekt nebude takový, jako kdybyste podnikli všech šest kroků zároveň.

Zajímá Vás, jak se zbavit akné nadobro? Chcete získat všechny informace o přírodní léčbě akné na jednom místě? Pak si kupte moji e-knihu [Přírozně čistá pleť](#), do které jsem shrnula všechno, co vím o akné a jak se ho zbavit!

Držím Vám palce na Vaší cestě za čistou pleť!

*Katka*

