

## Jak se zbavit akné – 5 zlatých tipů



Akné patří mezi častá kožní onemocnění a setkáváme se s ním hlavně v období hormonálních změn jedince – v období puberty. Akné se však může objevit i v dospělém věku a může nám zkomplikovat nejen společenský život, ale také negativně ovlivnit naši náladu. Jak průzkumy ukazují, akné má vliv na naši psychickou pohodu a je častou příčinou deprese. Jedinci, které dlouhodobě sužuje akné, trpí depresivními stavy, nechtějí chodit mezi lidi a ztrácí vztah sami k sobě. V dnešním článku vám přinášíme **5 zlatých tipů jak se zbavit akné**:

### Tip # 1 – Kontrolujte svoji hladinu hormonů

Hormonální změny se týkají většinou žen a jsou spojené s menstruačním cyklem, užíváním antikoncepce, obdobím těhotenství a porodu. Hladina hormonů zodpovědných za vaši pleť se však může změnit i při změně váhy, působením stresu či únavy. Pokud u vás tedy vzniklo akné během výše zmíněných životních období, poradte se se svým gynekologem a nechte si udělat hormonální rozbor. Zvýšená hladina hormonu testosteron je častou příčinou zhoršené kvality kůže a je prospěšné ji snížit (často pomocí antikoncepce).

### Tip # 2 – Vyhněte se levným přípravkům v obchodech

Doopravdy si myslíte, že když si na pleť namažete krém či vodičku za padesát korun, vaše problémy ze dne na den zmizí? Reklama je mocný nástroj a bohužel v nás někdy vzbuzuje mylná očekávání. Navíc každé pleti vyhovuje jiný přípravek a ten „pro všechny“ zákonitě nemůže vyhovovat všem. Zajděte si raději k lékaři, který vám doporučí přípravky vhodné konkrétně pro vás, nebo si přečtěte více o akné v e-knize [„Jak se zbavit akné“](#)

### Tip # 3 – Jezte lehkou a vyváženou stravu

I když dodnes nebylo vědecky dokázáno, že jídlo přímo ovlivňuje stav pleti, vztah mezi zdravou životosprávou a zdravím našeho těla je více než jasný. Pokud své tělo přetěžujeme, nemá tolik energie řešit další potíže. Naopak, pokud tělo nezatěžujeme, ponecháváme svému systému více energie pro léčbu a regeneraci.

#### **Tip # 4 – Nehazardujte s váhou**

Neustálé přibírání a ubírání na váze je smrtonosnou pastí pro vaši pleť. Vaše tělo potřebuje rovnováhu, aby bylo schopno zajistit rovnovážnou hladinu svých hormonů. Kromě toho se vystavujete vysokému riziku jo-jo efektu.

#### **Tip # 5 – Nehrajte si na hrdiny**

Mnozí z nás vyhledají odbornou pomoc až v momentě, kdy je nejhůře. Je však mnohem lepší začít s léčbou akné ve fázi, kdy ještě nemáte po celém obličeji boláky. Najděte si takového lékaře, který vám vyhovuje, a nebojte se za něj dát více peněz. Přece jen jde o vaše zdraví.

Více informací o tom, jak se zbavit akné, najdete v průvodci [„Jak se zbavit akné“](#)



© Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)