



ZDRAVÍ A KRÁSA 05. 05. 2020

Toužíte po omlazení pleti? Sáhněte si pro elixír mládí!

Žádné omlazení pleti by bez dostatečného spánku nefungovalo. Je nejdůležitějším a nejjednodušším dobíjením vitality. Stejně jako dáváme na nabíječku...

Elixír mládí se snaží lidé nalézt odjakživa. A po omlazení pleti touží každá žena, která kdy po zemi chodila. I když nám však spousta obchodníků a prodejců říká, že má pro nás to pravé. A čím je víc je to pravé, tím je to dražší. Nic nefunguje tak, jak bychom si představovali. Jak tedy najít ten správný elixír mládí?

Na úvod nutno podotknout, že jen jediný elixír mládí vám nepomůže. Je třeba je kombinovat. A to hned několik. Teprve pak může být omlazení pleti i celé naší bytosti dokonalé. A budete to vidět. Jenže nic není zadarmo. Tedy i některý elixír mládí bude vyžadovat vaše plné zapojení. Pojďme se na ně podívat zblízka:

Elixír mládí číslo 1: Spánek

Žádné omlazení pleti by bez **dostatečného spánku** nefungovalo. Je nejdůležitějším a nejjednodušším **dobíjením vitality**. Stejně jako dáváme na nabíječku náš telefon, je třeba, abychom dobili baterky sobě. Ovšem pozor – nejde jen o to, kolik hodin denně spíme, ale kdy spíme. Zatímco **počet hodin spánku je velmi individuální** záležitost, čas ulehnutí do postele bychom měli dodržovat všichni stejně. **Omlazení pleti i celého těla** tak bude mnohem více fungovat a bude efektivnější. Chcete-li, aby spánek fungoval jako [elixír mládí](#), jděte spát nejpozději ve 22 hodin. **Poslouchejte své tělo**. Pokud jste unavení, běžte spát klidně dříve. Právě **přirozený rytmus spánku** člověk mnohem lépe naplní energií a odreaguje ho. Spánek pak bude **silný elixír mládí**. A hlavně příjemný!

Elixír mládí číslo 2: Relaxační cvičení

Nebaví vás **meditace a cvičení** už vůbec ne? Ani v takovém případě však tento odstavec nepřeskakujte. Rozhodně vás kvůli **omlazení pleti** nebudete nutit nehybně sedět a odreagovávat se. Ani vás nevyženeme na desetikilometrový běh. Řeč je spíš o **relaxačním protažení**. Jogíni říkají, že **den bez cvičení je ztracený, jako by nebyl**. Jenže protáhnout se můžete i mimo lekci jógy.



Stačí se na chvíli zastavit a **protáhnout celé své tělo**. Dokonce i obličej si můžete protáhnout. K takovému **omlazení pleti** slouží takzvaná **obličejová jóga**. A je to velmi účinný elixír mládí. Budete-li ji provádět pravidelně, saami uvidíte, že **vrásky mizí a pleť se vypíná**.

Elixír mládí číslo 3: Správné potraviny

Pokud toužíme po omlazení pleti i celého těla, pak musíme **elixíry mládí i jíst**. A která potravina je nejlepší elixír mládí? Je jich hodně. A budete překvapeni, jaké obyčejné potraviny se mezi těmi nejlepšími skrývají. Tak třeba:

- **Brambory** – šťáva ze syrových brambor vnitřně pomůže **proti pálení žáhy**. Zevně si poradí s vráskami i suchou pletí.
- **Kmín** – olej z obyčejného kmínu pomáhá na omlazení pleti. **Zpomaluje stárnutí** a je považován za silný a účinný elixír mládí. Vnitřně pak pomáhá posilovat obranyschopnost organismu.
- **Křen** – [posiluje odolnost těla, likviduje bakterie a viry, pečuje o naše zdraví](#). **Je to skvělý elixír mládí**. I jeho vnitřní užití se projeví na omlazení pleti.
- **Olej z pšeničných klíčků** – je naprosto dokonalý na **omlazení pleti i vlasové pokožky**. Je skvělý dokonce pro alergiky a atopiky. Poradí si s ekzémem. Celý organismus chrání před stárnutím a označení „elixír mládí“ si tak právem zaslouží.
- **Mrkev** – ano, zcela obyčejná mrkev, kterou jíme pro lepší zrak. **Funguje i jako zajímavý elixír mládí**. Vitamín A, který obsahuje, totiž pomáhá omlazení pleti. **Osvěžuje ji a dodává jí pěknou barvu**. Ovšem pozor – aby se vitamín A správně vstřebal, je nutné užít jej společně s tukem. Stačí tedy mrkev pokapat třeba několika kapkami olivového oleje.
- **Česnek** – ne příliš voňavý, o to ale účinnější elixír mládí. **Pomáhá na posílení celého těla**, ale i na omlazení pleti. Česnek navíc snižuje tlak a cukr, ničí parazity v těle a **pomáhá při nemocech z nachlazení**.

Elixír mládí číslo 4: Voda

[Úplně obyčejná, čistá voda](#). Měli bychom ji denně **do těla dostat alespoň v množství jednoho litru**. Nemluvíme o čaji, šťávě ani limonádě. Mluvíme o čisté vodě bez bublinek. **Ideálně z co nejčistšího zdroje**. Klidně pijte i jiné tekutiny, ale ten jeden litr by měl být opravdu **jen čistá voda**. Nejste-li přesvědčeni o kvalitě vody z kohoutku, **pořídte si domů filtry**, které ji alespoň trochu očistí. Skvělý zdroj vody pak hledejte například **v prověřených lesních studánkách**.