



ZDRAVÍ A KRÁSA 10. 05. 2019

Trápí vás pupínky? Léčba akné, co doopravdy pomůže

Někdy je akné pouhé podráždění pokožky, někdy dlouhodobý hormonální problém. Zkusme si všimnout, kdy se akné objevuje. Pomůže nám to zjistit, jaká...

Akné nestresuje jenom dospívající. Je problémem i dospělých. Průzkum ukázal, že většina dospělých by se radši potýkala s vráskami, než s akné. A není divu. Kromě toho, že se objevují nepříjemné jizvy po akné a bolestivá zanícení, akné hlavně snižuje naše sebevědomí. Ale můžeme s ním jednou provždy zatočit. Poradíme, co pomáhá na akné. Ať už je to akné na zádech, obličeji anebo jiných místech, můžeme s ním bojovat. Správná léčba akné totiž opravdu existuje.

Léčba akné? Pravidelná péče je základ

Někdy je akné pouhé **podráždění pokožky**, někdy dlouhodobý **hormonální problém**. Zkusme si všimnout, kdy se akné objevuje. Pomůže nám to zjistit, jaká léčba akné je nejlepší právě pro nás. Bohužel, většinou **pouhé čištění pokožky nezabírá**. Proto je nejlepší zavést důkladnou a účinnou rutinu v péči o pleť.

Čistíme pokožku ráno a večer. Pokud nosíme make-up, sundejme ho hned, jak přijdeme domů. Léčba akné musí být pravidelná. Dobrým pomocníkem jsou antibakteriální přípravky.

Nepoužívejme agresivní kosmetiku, která pleť vysušuje. Úplně se vyhněme přípravkům obsahujícím alkohol.

Po přípravcích proti akné použijme jemný a hydratační krém, ideálně proti akné. Účinný je například krém z [organické aloe vera](#). Je navíc i antibakteriální.

Jemný peeling nám pomůže zanešení pleti odstranit. Ale pozor, hrubý peeling naopak může pleť podráždit. Léčba akné se pak ztěžuje.

Pupínky nevymačkávejme. Můžou způsobit ošklivé jizvy po akné. Pokud si nemůžeme pomoci, důkladně ránu vydezinfikujeme.

12 zaručených tipů, co pomáhá na akné

Není akné jako akné. Zatímco některým z nás se akné objeví příležitostně nebo se na tváři objeví pouze pár pupínků, jiní máme akné v podstatě pořád. Určitě jsme zjistili, že doporučení ostatních na naše akné málokdy platí. Je to proto, že **existuje celá řada druhů akné**. A proto je také léčba akné u každého jiná. Co platí pro všechny je, že [léčba akné musí být celková](#). Jak zvnějšku, tak zevnitř. **Co pomáhá na akné?**

1. Změňme životní styl

Pravidlo, které slyšíme skoro pořád. Ale na akné opravdu platí. **Dostatek spánku** zajistí, že si pokožka přes noc odpočine a bude mít čas se vyčistit. Pokud **kouříme**, tělo si zaplavujeme škodlivými látkami, které se dostanou i do naší pleti. Zbavování se toxinů je v tom, co pomáhá na akné, klíčové. **Dostatečná konzumace zeleniny a ovoce** nám zase dodá spoustu vitamínů a minerálů, které pokožce dají vitalitu. Zkusme proto popřemýšlet, v čem by náš životní styl šel zlepšit. Pokožka to uvítá a léčba akné bude účinnější.

2. Pijme hodně vody

Voda tělo nejenom **hydratuje**. Pomáhá mu zbavovat se škodlivých látek, které nám zanáší pleť. Jako léčba akné je nezbytná, podporuje **samočistící procesy organismu**. Voda je proto jedním z nejdůležitějších kroků, co pomáhá na akné. Zkusme si hlídat pitný režim. Alespoň dva litry denně nám opravdu mohou pomoci.

3. Při boji s akné nezatěžujme tělo toxiny

Kouření, alkohol, sladkosti, průmyslově upravené potraviny, přepálené jídlo a další škodlivé látky způsobují výskyt akné. Pokud se nechceme svých sladkých neřestí zbavit úplně, **alespoň je omezme**. Léčba akné na zádech i obličeji bude hned snadnější.

4. Čistíme játra, pro léčbu akné je to nezbytné

Játra jsou orgánem, který naše tělo **čistí od škodlivých látek**. A tedy i klíčem k tomu, co pomáhá na akné. Pokud játra nefungují správně nebo jsou zahlcená toxiny, projeví se to i na naší pleti. Na trhu najdeme ne jeden přípravek na čištění jater. Ideálně si vyberme opravdu účinný a organický, jako je například [koncentrát z aloe vera](#).



5. Pořídme si doplňky stravy

Máme za to, že pokožku je třeba čistit zvenčí. Ale pravdou je, že musíme dbát i o organismus celkově. Vitamíny a minerály totiž můžou akné zničit úplně. Jejich nedostatek naopak může vznik akné zapříčinit. Proto by je naše léčba akné neměla opomíjet. **Vitamín A** ničí volné radikály, podporuje hormonální rovnováhu a působí protizánětlivě. Nedostatek **vitamínu B5** se projevuje právě jako akné. **Vitamín B6** nastolí rovnováhu hormonů, stejně jako **vitamín B12**. **Biotin** je pleti prospěšný celkově a **vitamín E** zabraňuje vzniku pupínků. **Vitamín C** navíc podporuje uzdravování jizev. Z minerálů je nám prospěšný **selen** a **zinek**.

6. Sluníčko pomáhá na akné na zádech i obličejí

Na akné je sluníčko náš **nejlepší přítel**. Sluneční paprsky se s akné můžou vypořádat rychle a účinně. Ať už máme akné na zádech nebo na pleti, zkusme postiženou oblast vystavovat slunci **alespoň půl hodiny denně**. Uvidíme, že slunce je zaručeným pomocníkem, co pomáhá na akné. Nezapomeňme na opalovací krém.

Pozor ale na [zákeřné jarní sluníčko](#).



7. Hlídejme si, co přijde do kontaktu s pletí

Některá kosmetika může **pleť podráždit anebo ji zanést**. Dobře pozorujeme, jestli nám některé druhy kosmetiky, co máme doma, neškodí. Ale nejsou to jen make-up a krémy. Pokud si na pleť saháme špinavýma rukama, máme k tváři přitisklý telefon plný bakterií anebo se pohybuje v zakouřeném prostředí, jen pleti škodíme. Léčba akné pak přijde vniveč.

8. Při léčbě akné vyzkoušejme aloe vera

Aloe vera je **silným přírodním detoxikantem**. Navíc poskytuje tělu **vitamíny**, které léčba akné nezbytně vyžaduje. Nejenom, že zabraňuje jeho vzniku a pokožku čistí, ale díky aloe vera se **rychle zahojí jizvy po akné**. Ale pořídme si přípravky z organického, [za studena lisované aloe vera](#). Co pomáhá na akné, je například čistý [Aloe Vera Gel](#).



9. Nebojme se poradit s dermatologem, co pomáhá na akné

Některé druhy akné sami nevyřešíme. Zejména pak hormonální akné. Dermatolog nám pomůže přesně určit, **jaký druh akné máme**. Podle toho se pak volí správná léčba akné. Navíc nám může předepsat krémy a léky, které na akné zaberou.

10. Zajišťujeme pokožce hydrataci

Léčba akné někdy může spočívat v co největším vysušení pleti. Ale to je **velká chyba**. Pokud pleť jen vysušujeme a nedáváme jí potřebnou hydrataci, začne produkovat nadbytečný maz a bude podrážděná. Výsledkem je **větší výskyt akné**. Proto nezapomínejme na hydratační krémy.

11. Abychom se zbavili akné, vyhýbejme se stresu

Stres hraje v úspěšné léčbě akné velkou roli. Se stresem totiž **automaticky přichází akné**. V dnešní době se úplně vyhnout stresu nejde. Ale alespoň se o to můžeme pokusit v některých oblastech našeho života. Vnitřní klid je jedním z faktorů, co pomáhá na akné.

12. Při léčbě akné budme vytrvalí

Často si už s akné nevíme rady. Vyzkoušíme vše a s malým úspěchem. **Ale nepolevujme**. Výsledky se někdy dostaví **za několik týdnů, ne-li měsíců**. Zkusme do našeho života zařadit co nejvíce změn, jak zvenku, tak zevnitř. Každý z nás je jiný, a proto nezoufejme. Na boj s akné nejsme sami.