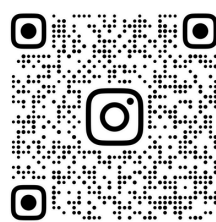


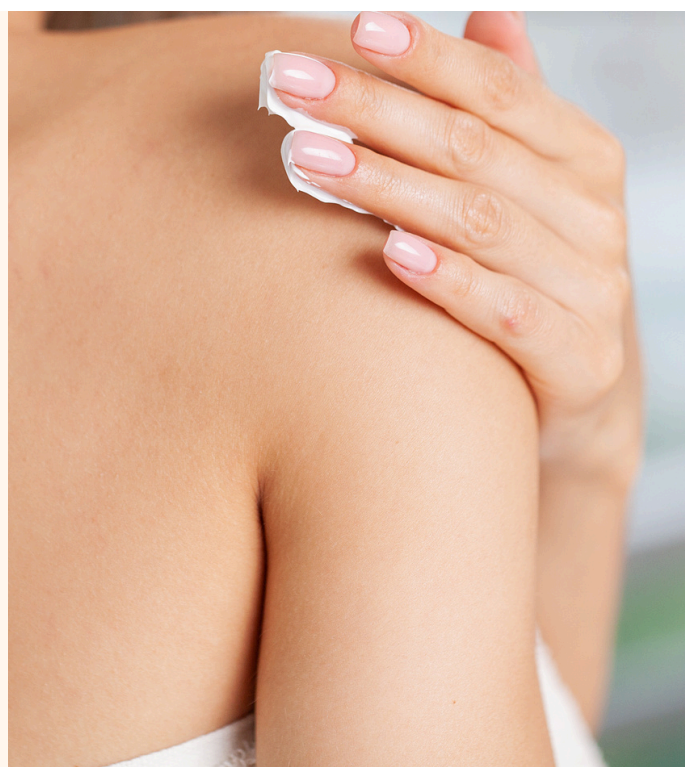


PEČUJ O SVOU KŮŽI PŘIROZENĚ



ATOP.FAMILY

VŠE, CO POTŘEBUJETE
VĚDĚT O SVÉ POKOŽCE
A JAK SI POMOCI S
AUTOIMUNITNÍMI
ONEMOCNĚNÍMI,
KOUKNĚTE NA
VÝSLEDKY!



KDO JSEM?

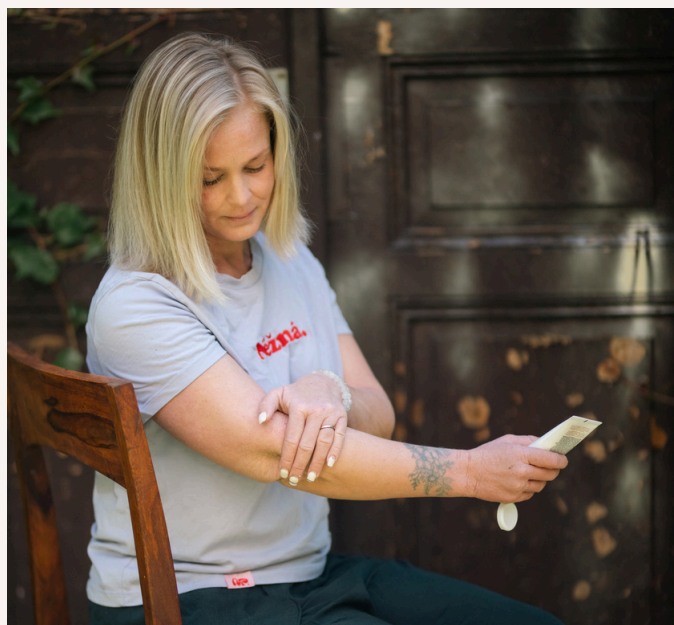
POJĎME SE POZNAT..

Ahoj! Jmenuji se Jana a dnes se s Tebou podělím o vše, co jsem se naučila o své kůži a o to, jak jsem za posledních několik let dala své atop kůži klid.

Ekzém mám odjakživa a bylo to pro mě normální - mám k němu všechny genetické předpoklady, které byly ještě umocněné antibiotiky podanými ihned po porodu (zvyšuje šanci na autoimunity jako je ekzém a alergie až o 70%) a poučili mě, že je to autoimunitní onemocnění a jako takové - nevyléčitelné a jediná cesta jsou kortikoidy. Tento přístup u mě vyvrcholil v roce 2021 TSW (reakce na vysazení už nezabírajících kortikoidů, více u mě na profilu). Naštěstí mi život do cesty poslal aromaterapii a já mohla začít experimentovat sama na sobě. Došla jsem k závěru, že moje tělo je díky přírodnímu přístupu na dobré cestě k uzdravení a že nacházím velkou úlevu od zmíněného TSW. V mém životě už je minimum látek, které by to spouštěly, a přestože se má kůže dříve ve stresu zhoršovala, dnes už umím pracovat i s ním.

A o to všechno se s vámi dnes chci podělit!

xoxo Jana



OBSAH

Jak strava ovlivňuje naši pokožku

4

Potraviny, které způsobují záněty

5

Souvislost mezi imunitou a autoimunitními chorobami

7

Tiší zabijáci imunity

10

Jak škodlivé chemikálie ovlivňují naši imunitu

11

Kde se takové chemikálie nacházejí

12

Jak snížit expozici

13

Čištění pleti přírodními produkty

17

Suplementace při lupénce a autoimunitních onemocněních

19

Probiotika, která užívám a další mé doplňky

20

Vnější péče o pleť

22

Jak a začít

24



Co vše ovlivňuje naši kůži

Atopický ekzém a celkově stav naší pokožky je velmi komplexní problém, který ovlivňuje opravdu mnoho faktorů. Každý z nás má jiný spouštěč. Některé ovlivnit nedokážeme, třeba jako počasí, ale mnoho z nich je v našich silách.



Životní styl

Na naši pleti se podepíše nejvíce to, jak o sebe pečujeme a jak žijeme.

Zdravotní stav

Kůže funguje jako barometr, jakékoli zakolísání imunity na ní můžeme prakticky ihned vidět.

Psychická pohoda

Stejně jako náš zdravotní stav ovlivňuje naši psychiku, tak psychika ovlivňuje náš zdravotní stav.

Prostředí

Svět je plný toxinů, tak aspoň doma si udělejme zdravé útočiště bez škodlivin, které zatěžují naše tělo.

Kosmetika

Výběr produktů na péči o pokožku nepodceňujte a čtěte podrobně složení. Ne vše co má na sobě nápis přírodní je opravu čisté a přírodní.

Oblečení

výběr přírodních nebarvených materiálů je pro atopiky základ.

Strava

Jsme to co jíme a jaké doplňky stravy užíváme.

Počasí

Mráz, vlhko, moc sluníčka, to vše nám náš ekzém může rozjet. Bohužel tento faktor neovlivníme, ale o to důležitější je konzistentní péče a zaměření na to, co je v našich silách.

Jak strava ovlivňuje naši pleť?



Kolikrát jste už slyšeli, že je důležité změnit/upravit jídelníček, pokud chcete dát své kožní problémy do pořádku?

Zkoušeli jste to? Zním nespočet lidí, kteří upravili svůj jídelníček, jakkoli je to v dnešním světě těžké, ale stále se nedočkali výsledků, které chtěli.

Aby bylo jasno, myslím si, že výživa je velmi důležitá, že hraje velkou roli, ale změna mi nepomohla.

Důvodem je, že výživa není to jediné, na čem záleží. Ano, je důležitá, velmi důležitá, ale není jediná, která ovlivňuje autoimunitní onemocnění – nejen lupénku, ale každé autoimunitní onemocnění. Je tu ještě jedna velmi důležitá věc, kterou si zde projdeme, ale předtím se s vámi chci podělit o to, čemu se vyhnout nebo co omezit ve vaší stravě.



POTRAVINY, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ ZÁNĚTLIVÉ PROCESY V TĚLE

a mají tak neblahý vliv na stav naší kůže a
naše autoimunitní onemocnění

CUKR

Nadměrný příjem přidaného cukru může zvýšit hladinu zánětlivých markerů v těle. Syčené nápoje, sladkosti a mnoho zpracovaných potravin často obsahují vysoké hladiny cukru.

Tip: vyhněte se sladkostem, džusům a výrobkům s vysokým obsahem cukru, ideálně mlsejte oříšky či ovoce - bobulovité má nejmenší obsah cukru

RAFINOVANÉ SACHARIDY

Bílý chléb, bílá rýže, těstoviny a další produkty z rafinované mouky mohou způsobit náhlé skoky v hladině cukru v krvi, což může vyvolat zánět.

Tip: Je těžké všechny tyto potraviny vyloučit, ale je snadné snížit jejich spotřebu.



ZPRACOVANÉ MASO

Vysoký příjem zpracovaných masných výrobků, jako jsou klobásy a párky či salámy, může zvýšit zánět kvůli jejich vysokému obsahu nasycených tuků a určitých sloučenin vznikajících při vaření při vysokých teplotách.

Tip: Omezte příjem těchto živočišných produktů

ALKOHOL

Konzumace velkého množství alkoholu může vést k zánětu, zejména v játrech.

Tip: Omezte příjem alkoholu a dbejte na dostatečnou hydrataci



Bylo by ideální, kdyby naše strava byla 100% dokonalá a zdravá, ale budme realisté. I pro mě, která pracuji z domova a vařím nám jídla, je to velmi těžké. Jak je to potom s těmi, kteří pracují 8 hodin na pracovišti a nemají čas na dokonale naplánovanou stravu.

Proto...

**MALÉ KRŮČKY JSOU TY, KTERÉ PŘINÁŠEJÍ VELKÉ
VÝSLEDKY.**

...a to nejdůležitější teprve přijde, což je souvislost mezi imunitou a autoimunitními chorobami.

Souvislost mezi imunitou a autoimunitními chorobami

Jak síla naší imunity ovlivňuje rozvoj a potlačování našich autoimunitních onemocnění

Aktivace autoimunitních onemocnění při slabé imunitě se může zdát paradoxní, neboť autoimunitní onemocnění se vyznačují hyperaktivní imunitní reakcí. Existuje však několik mechanismů, které vysvětlují, proč se autoimunitní onemocnění mohou zhoršit nebo znovu aktivovat, když je imunitní systém oslaben.

01 **Dysfunkce regulačních T-buněk**

Regulační T-buňky hrají klíčovou roli v prevenci autoimunitních reakcí. Slabá imunita může vést k dysfunkci nebo snížení počtu Tregs, což umožňuje eskalaci autoimunitních reakcí. Bez adekvátní regulace může imunitní systém napadnout vlastní tkáň.



02 **Změněná rovnováha cytokinů**

Cytokiny jsou proteiny, které regulují imunitní reakce. Při slabé imunitě může docházet k nerovnováze v produkci cytokinů, s nárůstem prozánětlivých cytokinů, které podporují záněty a autoimunitní procesy. Tato nerovnováha může spustit nebo zhoršit autoimunitní reakce.

03 **Zvýšená náchylnost k infekcím**

Slabý imunitní systém zvyšuje náchylnost k infekcím. Některé infekce mohou působit jako spouštěče autoimunitních onemocnění prostřednictvím mechanismů, jako jsou molekulární mimikry, kdy patogeny podobné vlastním antigenům matou imunitní systém a spouštějí útok na jeho vlastní tkáň.

Souvislost mezi imunitou a autoimunitními chorobami

04 Nedostatečné odstraňování apoptotických buněk

Apoptotické buňky (buňky procházející programovanou buněčnou smrtí) musí být z těla účinně odstraněny. Při slabé imunitě může být tento proces narušen, což vede k nahromadění buněčných zbytků, které mohou vyvolat autoimunitní reakci.

06 Reaktivace latentních infekcí

Slabý imunitní systém může umožnit reaktivaci latentních infekcí, jako je virus Epstein-Barrové nebo herpes viry. Tyto reaktivace mohou vyvolat autoimunitní reakce, protože virové infekce mohou změnit imunitní homeostázu a spustit útoky na vlastní tkáň.

05 Genetická predispozice a epigenetické faktory

Lidé s genetickou predispozicí k autoimunitním onemocněním mohou být zvláště citliví na aktivaci autoimunitních procesů při oslabené imunitě. Epigenetické změny, které ovlivňují genovou expresi beze změny sekvence DNA, mohou hrát roli i v aktivaci autoimunitních onemocnění v podmínkách oslabené imunity.



To vše ukazuje, jak může slabý imunitní systém přispět k aktivaci a zhoršení autoimunitních onemocnění, přestože jsou primárně spojeny s nadměrnou imunitní aktivitou.

Udržování optimální funkce imunitního systému proto představuje důležitý aspekt v prevenci a zvládání autoimunitních onemocnění.

PŘESTOŽE SI AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ SPOJUJEME S NADMĚRNĚ AKTIVNÍM IMUNITNÍM SYSTÉMEM, SLABÁ IMUNITA JE ČASTO JEJICH SPOUŠTĚČEM.

Což znamená, že kromě výživy bychom se měli soustředit především na naši imunitu. Myslím, že každý ví, co ovlivňuje imunitu a jak ji posílit, ale tady je malá připomínka.

Zdravá strava

Jezte hodně ovoce a zeleniny bohaté na vitamíny a antioxidanty. Zahrňte bílkoviny a probiotika z potravin, jako jsou jogurty a fermentované potraviny. Dbejte na hydrataci.

Kvalitní spánek

Spěte 7-9 hodin v noci, abyste svému tělu umožnili regeneraci a posílení imunitního systému.

Pravidelná fyzická aktivita

Věnujte se mírnému cvičení, jako je chůze, plavání nebo jízda na kole.

Méně stresu

Cvičte techniky snižování stresu, jako je meditace, jóga nebo hluboké dýchání. Dodržujte základy psychohygieny. Najděte si svůj rituál na zklidnění. Aromaterapie je dokonalý pomocník.

ALE KDO JE DNES NEJVĚTŠÍM ‚TICHÝM ZABIJÁKEM‘ IMUNITY?



tichými zabijáky imunity jsou

ČISTICÍ PROSTŘEDKY

Ano, čtete správně. Nejen čisticí prostředky, ale jakýkoli produkt, který obsahuje škodlivé chemikálie, které opakovaně napadají naše tělo. Když je naše tělo opakovaně den co den vystaveno této zátěži, náš imunitní systém musí neustále pracovat, což vede k jeho oslabení a víme, co znamená slabý imunitní systém v souvislosti s autoimunitními chorobami.

Jak škodlivé chemikálie ovlivňují naši imunitu?



Škodlivé chemické látky mají významný negativní dopad na imunitní systém, což může vést k oslabení obranyschopnosti organismu proti infekcím, zvýšenému riziku autoimunitních onemocnění a dalším zdravotním problémům.

IMUNOSUPRESE

Některé chemikálie, jako jsou pesticidy, těžké kovy a průmyslové chemikálie, mohou snížit schopnost imunitního systému reagovat na patogeny, a tím zvýšit náchylnost k infekcím.

AUTOIMUNITNÍ REAKCE

Některé chemikálie mohou spustit imunitní systém, aby napadl vlastní buňky těla, což může vést k rozvoji autoimunitních onemocnění, jako je revmatoidní artritida, lupus, lupénka a roztroušená skleróza.

KARCINOGENEZE

Některé chemikálie jsou známé karcinogeny, což znamená, že mohou způsobit rakovinu. Mohou poškodit DNA buněk, včetně buněk imunitního systému, a snížit jejich schopnost rozpoznávat a ničit rakovinné buňky.

ALERGIE A ASTMA

Vystavení chemikáliím, jako je formaldehyd, ftaláty a další, může zvýšit riziko vzniku alergií a astmatu. Imunitní systém se může stát precitlivělý, přehnaně reagovat na neškodné látky.

HORMONÁLNÍ NARUŠENÍ

Některé chemikálie, známé jako endokrinní disruptory (např. bisfenol A, ftaláty), mohou ovlivnit hormony, které jsou klíčové pro správné fungování imunitního systému, což může vést k dysfunkci imunitní odpovědi.

ZÁNĚTLIVÉ REAKCE

Vystavení chemikáliím může způsobit chronický zánět, který může oslabit imunitní systém a vést k rozvoji chronických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a další.

Pro udržení zdravého imunitního systému je důležité minimalizovat vystavení škodlivým chemikáliím správným zacházením s chemikáliemi, pokud je to možné, používáním přírodních produktů pro domácnost a osobní péči a pobytem v čistém prostředí.

Kde se takové chemikálie nacházejí?

01

Pesticidy a herbicidy:

- Ovoce a zelenina, které nejsou pěstovány ekologicky; repelenty.
- Chemikálie: glyfosát, chlorpyrifos.

02

Těžké kovy:

- Konzervy, některé mořské plody, staré barvy (olovo), baterie (kadmium), teploměry (rtuť).
- Chemikálie: Olovo, kadmium, rtuť.

03

Průmyslové chemikálie:

- Plastové lahve a nádoby na potraviny, nekvalitní hračky, barvy, rozpouštědla.
- Chemikálie: Polychlorované bifenyly (PCB), formaldehyd, ftaláty.

04

Karcinogenní chemikálie:

- Tabákové výrobky, nekvalitní kosmetika, znečištěné ovzduší.
- Chemikálie: Benzen, formaldehyd, polycyklické aromatické uhlovodíky (PAH).

05

Endokrinní disruptory:

- Plastové nádoby na potraviny, lahve na vodu, prostředky osobní péče (krémy, šampony), pesticidy.
- Chemikálie: Bisfenol A (BPA), ftaláty, parabeny.

06

Chemické látky, které způsobují alergie a astma:

- Osvěžovače vzduchu, čisticí prostředky, kosmetika, parfémy.
- Chemikálie: Formaldehyd, terpeny, těkavé organické sloučeniny (VOC).

Jak snížit expozici?

Je těžké vyhnout se všemu, co negativně ovlivňuje naše tělo, ale určitě můžeme tuto expozici snížit.



Biopotraviny

U ekologických produktů je méně pravděpodobné, že budou obsahovat pesticidy a herbicidy.



Skleněné zboží

Vyhněte se plastovým nádobám, zejména těm, které obsahují BPA.



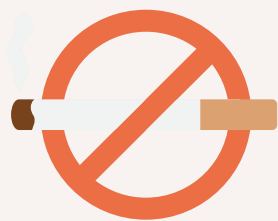
Kosmetika

Používejte produkty, které neobsahují parabeny, ftaláty a další škodlivé chemikálie.



Osvěžení prostoru

Pravidelně svůj domov větrejte, abyste snížili koncentraci těkavých organických sloučenin (VOC).



vyhýbat se tabákovým výrobkům

Aktivní a pasivní kouření zvyšuje expozici karcinogenům.



Přírodní čisticí prostředky

Vybírejte produkty s přírodními složkami nebo si vyrobte vlastní čisticí směsi.

ČIŠTĚNÍ PŘÍRODNÍMI PRODUKTY

Čisticí prostředky nám dokáží hodně škodit a snadno a levně se jim můžeme úplně vyhnout. Pokud jste jako já, pak najdete dobré přírodní produkty a důvěřujete jim, a pokud nejste jako já, pak si ty produkty vyrobíte sami. Zanechávám vám 3 recepty na čisticí prostředky, které můžete vyzkoušet ještě dnes!

Univerzální čisticí prostředek

Ingredience:

- 1 šálek vody
- 1 šálek bílého octa
- Šťáva z jednoho citronu
- 10-20 kapek levandulového nebo tea tree esenciálního oleje (volitelně)

Instrukce:

- Smíchejte vodu a ocet v rozprašovači.
- Přidejte citronovou šťávu a esenciální olej.
- Láhev protřepejte, aby se ingredience dobře promíchaly.
- Použijte sprej k čištění kuchyňských povrchů, koupelnových obkladů a jiných tvrdých povrchů. Naneste produkt, nechte ho několik minut působit a poté otřete čistým hadříkem.

Čistič skel a zrcadel

Ingredience:

- 2 šálky vody
- 1/2 šálku bílého octa
- 1/4 šálku alkoholu (70% koncentrace)
- 1-2 kapky esenciálního oleje dle vašeho výběru (např. levandule nebo máta peprná)

Instrukce:

- Smíchejte všechny ingredience ve spreji.
- Láhev protřepejte, aby se ingredience dobře promíchaly.
- Použijte sprej k čištění skleněných povrchů a zrcadel. Nastříkejte povrch a poté otřete čistým hadříkem nebo papírovou utěrkou.

Pasta na odolné skvrny

Ingredience:

- 1/2 šálku jedlé sody
- 1/4 šálku tekutého nebo kastilského mýdla
- 1 lžíce bílého octa
- 10 kapek EO z tea tree nebo citronu

Instrukce:

- V misce smíchejte sodu a mýdlo, dokud nezískáte pastu.
- Přidejte ocet a esenciální olej a dobře promíchejte.
- Pastu nanášejte na odolné skvrny v kuchyni nebo koupelně (např. na dlaždicích, dřezu, troubě).
- Nechte několik minut působit, poté povrch vydrhněte houbou nebo kartáčem a opláchněte vodou.

Pokud rádi vyrábíte své vlastní produkty, je to pro vás! Pokud jste jako já a nejste ten typ, pak jsou následující stránky určeny právě vám! Já jsem ten, kdo si raději koupí hotové, než aby si vyrobil vlastní od začátku!

Příběhy



Jana

Zkusila jsem všechno, ale až teď mám pocit, že to je ono a cítím úlevu.

Trpím atopickým ekzémem a TSW. Zkoušela jsem všechno možné, ale nic nepřinášelo trvalou úlevu. Až jsem před více než dvěma lety narazila na eseniciální oleje, ani ve snu mě tenkrát nenapadlo jak moc to ovlivní moji cestu. S přírodní péčí a přechodem na low tox domácnost jsem konečně začala vnímat, že se opravdu něco mění – a hlavně že to dává smysl.

Když jsem začala používat tyto produkty, moje lupénka zmizela!

Před 6 lety začalo moje dobrodružství, ve kterém jsem se rozhodla proměnit náš domov v domov bez chemikálií, bezpečnou oázu, a to především kvůli dětem. Netušila jsem, že toto rozhodnutí bude znamenat úplné vymizení lupénky z mé kůže. Upřímně, nikdy jsem si nemyslel, že najdu 100% přírodní produkty, ale našel jsem to.

Přírodní produkty u nás doma naprosto změnily hru.



Iva



Thieves

od Young Living

V moři produktů, které samy sebe nazývají přírodními, ale mají k tomu daleko. Je těžké najít dobré produkty, které vašemu tělu skutečně neublíží. Chápu, pokud jste skeptičtí, protože jsem také taková byla a reagovala bych na jakýkoli „přírodní“ produkt: k přírodnímu má daleko.

Dokud jsem se nedozvěděla o produktech Thieves. Podrobně si prostudovala jejich složení a doslova na vlastní kůži se nepřesvědčila, proč je důležité vybírat si do domácnosti přírodní produkty.

Proč jsem chtěl mít doma přírodní produkty?

Hormonální rovnováha

Hormony jsou často téma, které jde stranou, ale pro mě bylo velmi důležité. Věděla jsem, že komerční čisticí prostředky jsou hlavními endokrinními disruptory, zejména u dětí, a to byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem chtěla dostat všechny chemikálie z našeho domova.

Výhody pro imunitu

Se malými dětmi doma jsem chcete mít domov, který podpoří jejich imunitu a nebude ji den za dnem kompromitovat. Přírodní produkty k tomu pro mě byly logickým prvním krokem a také ke zdravému životnímu stylu.

Největší podíl na rozhodnutí mají moje děti.

Když se stanete rodičem, díváte se na některé věci pečlivěji než dřív. Moje dítě a zdraví rodiny byly mou nejvyšší prioritou a rozhodně sehrály velkou roli při rozhodování, proč je čas začít u nás doma používat přírodní produkty.

JAK PŘÍRODNÍ PRODUKTY OVLIVNILY STAV MÉ POKOŽKY?



O tom, jak zásadní vliv na oslabení naší imunity mají škodlivé chemikálie v komerčních čistících prostředcích, jste se již dočetli zde a také jste četli o tom, jak je slabá imunita často spouštěčem autoimunitních reakcí. Myslela jsem si, že se kožních problémů nikdy nezbavím a je to něco, co mě bude provázet celý život, takže jsem se to nesnažila nijak ovlivnit.

Používáním přírodních produktů u nás doma, kousek po kousku, moje pokožka je lepší a lepší. Je tedy zcela v klidu, bez ohledu na míru stresu, kterému jsem vystavena. Když jsem si všimla, že to začíná ustupovat, hned jsem věděla příčinu a zavedením suplementace, konkrétně probiotik, byla moje pleť úplně obnovená a čistá.

ZKRÁCENÝ RECEPT BY TEDY BYL:

**VÝŽIVA + CHEMICKÁ ELIMINACE +
PROBIOTIKA + PRÁCE SE STRESEM**

Thieves

produkty, které dnes doma používám

Používání přírodních produktů je pro mou rodinu normální a na co jsme zvyklí. Dnes už si nedokážeme představit, že by to bylo jinak a používat něco, co neslouží našemu tělu.



Čistič Thieves

Tohle byl můj druhý produkt, bez kterého nemůžu žít! Univerzální čistič, díky němu jsem vyhodila všechny čistící prostředky z domácnosti. Ano, všechny. Tato půllitrová láhev mi vydrží na 6 měsíců a používám ji na úklid všeho, co máme doma!



Prací gel

Tohle byl kvůli mé kůži první produkt z této řady. Prací prostředek – jak důležité je, čím prádlo pereme! Oblečení je v kontaktu s kůží 24/7 a škodlivé chemikálie se neustále dostávají do našeho těla přes kůži. Proto byl tento produkt na mém seznamu priorit.



Thieves Scrub

Tento prášek je můj zachránce pro všechny povrchy v koupelně a kuchyni. Posypu jím dřez a umyvadlo, nastříkám Thieves čističem a vydrbu. Promění se v pastu, která odstraní vše, snadno se odstraňuje a neobsahuje žádné škodlivé chemikálie.



Thieves pěnové mýdlo

Všichni používáme mýdlo na ruce několikrát denně. Přemýšleli jste někdy o tom, kolik chemikálií si s nimi přinášíme do těla? To je přesně důvod, proč toto mýdlo v naší rodině používáme posledních několik let!



Saponát na nádobí

Prostředek na mytí nádobí – už jste ochutnali prostředek na nádobí? Možná je čas přejít na přírodní prostředek na mytí nádobí, který nezanechá škodlivé chemikálie, které přijmete s jídlem! Tento produkt je jeden z mých oblíbených a neštípou mě po něm ruce.



Čištění ovoce a zeleniny

U ovoce a zeleniny nikdy nevíte čím byly ošetřeny a co si nimi dáváte do těla. Proto je toto namáčení ideální, protože když s ním omýváte ovoce a zeleninu, můžete si být jisti, že v nich nebudou žádné pesticidy.

Thieves

**produkty, které dnes
doma používám**



Thieves tablety do myčky

Tablety jsou novinka a já jsem z nich nadšená. Jsou vyvinuté s ohledem na zdraví a bezpečnost celé rodiny – bez sulfátů, fosfátů, parabenů, ftalátů, chloru, syntetických vůní, barviv a GMO.

Co je na nich ale opravdu skvělé, je jejich složení: přírodní povrchově aktivní látky a charakteristická směs esenciálních olejů Thieves od Young Living dokážou odstranit mastnotu a špínu bez chemie, takže nádobí zůstává křišťálově čisté a bez zbytků. Tyto tablety zvládnou všechno, takže si můžete užívat nejen čisté nádobí, ale i klidnější domácnost a ještě čistší planetu.



Thieves ubrousky na úklid

Poslední přírůstek v mé low tox domácnosti. Ubrousky Thieves® Multipurpose Wipes jsou u mě doma absolutní must-have! Miluju, jak snadno a rychle se s nimi uklízí – sbohem špínu, ahoj lesku a klidu na duši. Poradí si se vším, od prachu po nepořádek, a přitom zanechávají krásnou osvěžující citronovou vůni díky esenciálním olejům Thieves® a myrtovníku citronovému.

Jsou vyrobené z přírodních, biologicky rozložitelných vláken, šetrné k pokožce i domácímu prostředí, a navíc bezpečné – žádné sulfáty, parabeny ani ftaláty. Ať už je používám doma, nebo na cestách, vždycky mi dávají pocit pořádku a bezpečí.

Díky low-tox přístupu k domácnosti jsme si vytvořili prostředí, které podporuje zdraví a pohodu celé rodiny. Každý produkt, který u nás používáme, má jasný smysl, je šetrný a bezpečný, a přitom účinný. Díky tomu je úklid i péče o domácnost jednoduchá, efektivní a bez kompromisů – a my si můžeme být jistí, že vše, co používáme, opravdu slouží nám i našemu tělu.

VÝZNAM SUPLEMENTACE U ATOPU, PSORIÁZY A AUTOIMUNITNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Věřím, že pokud jíme zdravě a hlídáme si, co jíme, není situace tak špatná. U mě však jeden doplněk stravy hrál hlavní roli ve stavu mého autoimunitního onemocnění.

Jsou to probiotika.

Kvalitní probiotika mohou pomoci při autoimunitních onemocněních z několika důvodů souvisejících s jejich dopadem na střevní mikroflóru, imunitní systém a zánětlivé procesy v těle.

1. Střevní mikroflóra hraje důležitou roli v regulaci imunitního systému.

Dysbióza neboli nerovnováha střevního mikrobiomu může spouštět zánětlivé procesy a přispívat k rozvoji autoimunitních onemocnění. Probiotika pomáhají udržovat zdravou rovnováhu mikroorganismů ve střevě, což může snížit riziko autoimunitních reakcí.

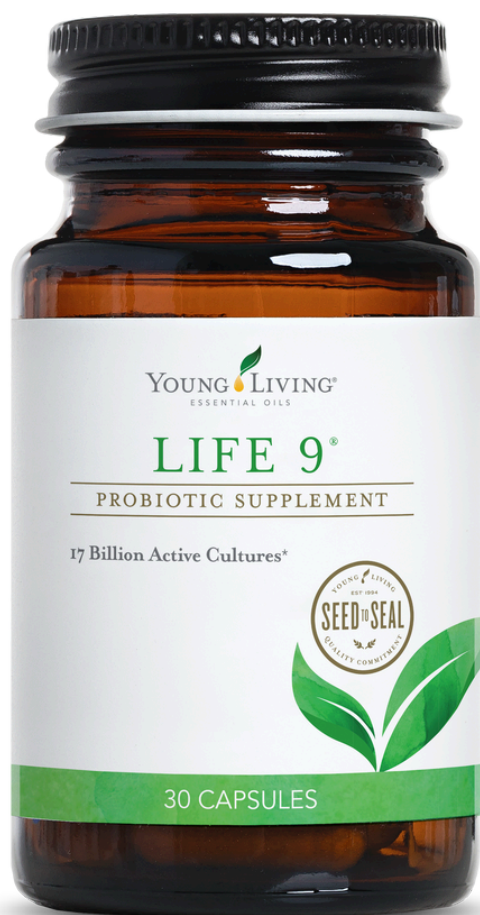
2. Probiotika mohou modulovat aktivitu imunitního systému stimulací produkce regulačních T-buněk (Treg buněk), které hrají klíčovou roli při potlačování autoimunitních reakcí. Treg buňky pomáhají udržovat toleranci k vlastním tkáním a zabraňují nadměrné imunitní reakci.

3. Mnoho probiotik má protizánětlivé vlastnosti. Mohou snížit produkci prozánětlivých cytokinů a zvýšit produkci protizánětlivých molekul, což může snížit zánět spojený s autoimunitními onemocněními.

4. Probiotika mohou posílit střevní bariéru a snížit propustnost střev. „Netěsné střevo“ může umožnit průchod škodlivých látek a mikrobů do krevního oběhu, což může spustit autoimunitní reakce. Zlepšení integrity střevní bariéry může toto riziko snížit.

5. Probiotika mohou produkovat mastné kyseliny s krátkým řetězcem (např. butyrát), **které mají protizánětlivé vlastnosti** a mohou podporovat střevní bariéru a zdraví imunitního systému.

Probiotikum, které používám



LIFE 9 OD YOUNG LIVING

Upřímně řečeno, jakékoli probiotikum, které si vyberete, bude v pořádku. Samozřejmě jsou lepší a horší, ale i když si vyberete ten nejhorší, pleti to pomůže. Víte, co se říká o autoimunitních onemocněních – všechno začíná trávením? Opravdu to začíná a proto používám probiotikum Life 9, které se mi nejvíce osvědčilo.

Life 9 obsahuje devět různých kmenů prospěšných bakterií, včetně *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis* a *Lactobacillus plantarum*. Tyto kmeny byly vybrány pro své známé příznivé účinky na trávicí systém. Každá kapsle Life 9 obsahuje 17 miliard aktivních kultur, které pomáhají obnovit a udržovat zdravou střevní mikroflóru.

Jiné doplňky, které používám



Sulfurzyme

Sulfurzyme je doplněk stravy, který kombinuje MSM

(methylsulfonylmethan), přírodní organický zdroj síry, s plody goji. Tento doplněk je určen k podpoře zdraví kloubů, kůže, vlasů a nehtů a k podpoře imunitního systému.

MSM je důležité pro tvorbu kolagenu a elastinu, které jsou klíčové pro zdravé pojivové tkáně a kůži. Plody Goji jsou bohaté na antioxidanty, vitamíny a minerály, což dále podporuje celkové zdraví a vitalitu. Sulfurzyme má pomoci snížit zánět, zlepšit pohyblivost kloubů a udržovat zdravou pokožku.



Ningxia Red

Ningxia Red je doplněk stravy vyrobený z pyré a šťávy z plodů goji s přidavkem různých ovocných šťáv a esenciálních olejů. Tento doplněk je určen k podpoře celkového zdraví a pohody, zvýšení energie a posílení imunitního systému.

NingXia Red je bohatá na antioxidanty, vitamíny a minerály, které pomáhají bojovat proti oxidativnímu stresu a podporují buněčné zdraví. Mezi hlavní ingredience patří plody goji, šípková šťáva, borůvky, třešně, švestky a arónie, dále esenciální oleje z citronu, pomeranče, yuzu a vanilky.

Pro využití všech výhod tohoto nutričně bohatého nápoje se doporučuje konzumovat NingXia Red denně podle pokynů na obalu.

Vnější péče o pleť

JAK PEČOVAT O PLEŤ ZVENČÍ PŘIROZENÝM ZPŮSOBEM?

I když je nejdůležitější řešit problém zevnitř, je dobré se o pleť adekvátně starat i zvenčí. Když na to přijde, vybírejte čisté, kvalitní, prověřené a přírodní produkty, které vaši pleť udělají jen dobře.

Kosmetika

Kůže potřebuje dýchat. Nechte ji tedy dýchat a **respektujte její potřeby a tip své pleti**. Také myslete na to, že méně je více, když sníte množství produktů, které používáte, budete překvapeni, o kolik lépe bude vaše pleť vypadat. Základ ale je vždy stejný. **Kvalitní, jemná péče bez zbytečného vrstvení dává pokožce prostor pro vlastní obnovu.**

Esenciální oleje

Esenciální oleje jsou skvělé pro péči o jakýkoli typ pleti, důležité je volit podle typu i nosič. Jsou přísadou prakticky všech kosmetických produktů a jejich účinky na naši pokožku znali už staří Egypťané! Můžeme z nich vyrobit DIY séra, která **pleť vyživí a pomohou ji regenerovat!**



Vnější péče o pokožku

Kosmetika

Vlasy i pokožka těla si zaslouží stejný respekt jako naše pleť. **Denně na ně působí stres, znečištěné prostředí i chemie z běžné kosmetiky.** Když jim ale dopřejeme návrat k **jednoduchosti a přírodním složkám, začnou se měnit.** **Přírodní šampony, kondicionéry a sprchové gely** od YL jsou postavené na **čistých rostlinných bázích, esenciálních olejích a jemných tenzidech, které pokožku ani vlasovou pokožku nezatěžují.** Jsou šetrné, ale přesto účinné – nechávají tělo pracovat tak, jak má, **bez narušování jeho přirozené rovnováhy.**

Když dáte svému tělu prostor dýchat i při každodenní hygieně, odmění se vám **zdravější, klidnější a přirozeně zářivou pokožkou i vlasy.**

Níže se s vámi podělím o to, které esenciální oleje můžete bezpečně používat pro péči o pleť. Rád bych zmínil, že je vždy používáte ve zředěné formě, abyste projevili jejich nejlepší účinky!



ESENCIÁLNÍ OLEJE

pro péči o pleť



Levandule

Levandulový esenciální olej má uklidňující účinek na pokožku, protože snižuje podráždění a zarudnutí. Pomáhá bojovat proti bakteriím způsobujícím akné. Podporuje hojení drobných ran a jizev. Udržuje rovnováhu přírodních olejů v pokožce. Pomáhá bojovat proti stárnutí pleti.



Kadidlo

Esenciální olej z kadidla působí na pokožku a podporuje obnovu buněk a hojení jizev. Redukuje jemné linky a vrásky, zlepšuje pružnost pokožky. Pomáhá v boji proti akné a infekcím. Snižuje zánět a zarudnutí. Pomáhá udržovat hydrataci pokožky.



Copaiba

Esenciální olej Copaiba působí na kůži a snižuje zánět a zarudnutí. Zmírňuje podráždění a zklidňuje pokožku. Pomáhá bojovat proti infekcím a akné. Podporuje hojení ran a obnovu buněk. Chrání pokožku před oxidativním stresem a stárnutím.

ESENCIÁLNÍ OLEJE

pro péči o pleť



Heřmánek římský

Pomáhá při podráždění, začervenání a citlivé kůži. Je jemný i pro tu nejkřehčí pleť.

Tea Tree

Má čisticí a antibakteriální síla přírody. Podporuje zdravý vzhled pokožky, pomáhá při pupíncích, škrábancích i drobných nedokonalostech.

Helichrysum

Podporuje hojení, zmírňuje jizvy, modřiny i drobná poranění. Ideální při potřebě obnovy a hlubší výživy pokožky.

Vanilka

Snižuje zánět a podráždění kůže, pomáhá hloubkové hydrataci a regeneraci.

Blue Tansy

Pomáhá při napjaté, reaktivní a podrážděné kůži. Podporuje regeneraci, tlumí zarudnutí a dodává pokožce pocit úlevy.

Vhodné nosiče pro esenciální oleje

Co se atopické pokožky týče je druh nosiče opravdu důležitý. Zatímco na rollonky určené na imunitu, spánek, nachlazení a další je nejlepší rostlinný olej, za mě top V-6, u atopu velmi záleží na typu a fázi v jaké se nachází.

Mně se nejvíce osvědčilo míchat si vlastní masti buď se zinkovou (doporučuji Protože jsi) a nebo jakákoli základní mast, která Ti nevadí (doporučuji kosmetiku Protože jsi nebo SOAPHORIA EXTREMEPROTECT+ Proteinový ochranný krém) nebo másla jako je mangové, meruňkové, avokádové, které jsou bohaté na vitamíny, která kůže potřebuje.

Pokud si nejsi jistá, napiš mi a ráda Ti poradím, u atopu je opravdu důležitý individuální přístup a rady na míru, protože každý jsme jiný.



Hydroláty*

- extrémně mokvavý ekzém
- ve velkých ložiskách

Zinkovka

- mokvavý ekzém
- kopřivka a puchýřky
- "živá", zanícená pokožka

krémy a másla

- suchý ekzém - másla
- dehydratovaná pokožka - spíše krémy
- šupinkatá místa
- zacelená kůže
- na doléčení a promazávání

*pokud nepřidáš glycerin nebo gel s Aloe Vera, nezapomeň vždy před použitím protřepat, oleje jinak plavou nahoře a s vodou se nepromísí

JAK A KDE ZAČÍT SE ZMĚNOU?



JÍT POMALU

KROK ZA KROKEM

POŽÁDAT O POMOC

Chci vám zdůraznit, že změna se sotva může stát přes noc a rozhodně to není něco, co byste měli očekávat. Když začnete měnit produkty u vás doma, dělejte to pomalu, ale jistě, měsíc po měsíci, kousek po kousku! kde začít? Je to snadné! koukněte na další stránku!



✓ *áš první krok* ***Thieves Make A Shift***

Pokud chcete udělat první krok a začít eliminovat chemikálie z vašeho domova, je tu premiová startovací řada Make A Shift s Thieves, která vám pomůže udělat velký první krok a odstranit většinu chemikálií z vašeho domova! Co v ní je:

Thieves® Foaming Hand Soap
Thieves® Household Cleaner
Thieves® Kitchen & Bath Scrub
Thieves® Laundry Soap
Thieves® Bar Soap
Thieves® Washing Up Liquid
Thieves® 15 ml
Lemon 15 ml
Young Living Purification® 15 ml
Brožura Make A Shift s Thieves®

Tento balíček je ideální pro začátek, protože s ním vyřešíte veškerý úklid v domácnosti.



Váš první krok

Thieves Make A Shift

Chcete-li si jej objednat, jednoduše si vytvořte svůj profil kliknutím na pole "Nakupovat" a přidejte do košíku Thieves Premium Starter Kit. V závorce najdete jazyková označení, ve kterých bude katalog dodán, zvolte tedy CZ.

Cena balíčku je 176 Eur.

Všechny tyto produkty vydrží velmi dlouho, takže po měsíci nebude potřeba doplňovat zásoby, nemusíte se bát! Vydrží několik měsíců, takže je to opravdu dobrý obchod!

NAKUPOVAT

Pokud potřebujete pomoc, neváhejte mě kontaktovat buď prostřednictvím e-mailu nebo na Instagramu @atop.family

JSEM TU PRO TEBE

Každý z nás je jiný. Máme jinou pokožku, jiný příběh, jinou citlivost. A právě proto může chvíle trvat, než si vše vychytáme – zvláště pokud jde o péči o kůži, která často odráží i to, co se děje uvnitř nás.

Neporovnávej se a naslouchej svému tělu.
A pokud na té cestě budeš potřebovat podpořit,
poradit nebo jen sdílet, neboj se mi napsat.
Jsem tady pro tebe.

Jana

ATOP *family*

