

Jak se zbavit akné a co prozradí obličejové mapy o zdraví

Akné je jedním z nejrozšířenějších a nejvytrvalejších problémů s pletí. Trpí jím přes 85 % teenagerů, ale neobjevuje se výhradně jen u nich. Věděli jste však, že umístění akné na určitém místě obličeje může poukazovat na specifický zdravotní problém? Podle našeho výčtu snadno zjistíte, jaký problém možná trápí zrovna vás!

Nejlepším pomocníkem v boji proti akné je řádná a pravidelná péče, jejímž základem je čištění pleti. Pokud jste se rozhodli zatočit s pupínky, spolehněte se také na zdravou stravu, sport a hlavně pravidelnou návštěvu kosmetického salonu.

Co si představit pod pojmem akné?

Většinou se nám jako první pod tímto pojmem vybaví nepříjemné a v některých případech bolestivé pupínky s bílým vrškem. Akné ale může mít více projevů – dělí se na přetrvávající léze (černé tečky a bílé pupínky) a na zánětlivé léze (papuly, pastuly a hrbolky). Akné je multifaktoriální chronické zánětlivé onemocnění, proto se ho dá obtížně zbavit, a stejně těžko se hledají konkrétní příčiny, proč se objevuje.

I. Příčiny akné

Je téměř nemožné identifikovat jeden konkrétní faktor, který má na svědomí tvorbu akné. K očividným příčinám ale patří zmnožení bakterií, hyperkeratóza (nadměrné rohovatění kůže) a dědičnost. Existují samozřejmě i další, méně viditelné příčiny akné – například další zdravotní problém.

II. Faktory zhoršující akné

Akné může zhoršit vliv vnějšího prostředí a složení stravy. Na naši pleť nemá dobrý vliv ani horké a dusné prostředí, proto se mu raději vyhýbejte. Stejně tak zvažte dlouhý pobyt na sluníčku, jež pleť vysušuje. Stav akné zhoršuje i amatérské vymačkávání a škrábání pupínků. I když akné není nakažlivé, právě při těchto neodborných postupech vždy dochází k zánětlivé reakci a může dojít k jeho rozšíření.

Opatrnosti je třeba i při výběru kosmetiky. Přípravky, které obsahují například lanolín, parafínový olej nebo některé druhy rostlinných olejů, mohou zhoršit akné, protože tyto látky působí komedogenně (ucpávají póry). Další příčinou zhoršení akné bývá menstruace. Většinou platí, že těsně před menstruací a v její první polovině se kvalita pleti zhoršuje, jakmile menzes skončí, vaše pleť se zase výrazně zlepší.

Ať už se ale akné vyskytne kdekoliv na těle, snažte se na postižené místo nesahat. Přenášíte tím totiž z rukou maz a nečistoty, a zbytečně tím můžete přispět ke zhoršení akné.

III. Akné a strava

Někteří lékaři se domnívají, že mezi stravou a akné neexistuje spojitost, nicméně právě tento názor mnohé studie vyvracejí. Zvláště jídla obsahující transmastné tuky mají velmi negativní účinek v tom, že snižují množství esenciálních tuků v těle, což má špatný vliv i na pokožku.

Akné může mít u každé z nás jinou příčinu.

Akné na obličeji

Obličej patří (spolu s našimi rukama) k nejzatěžovanějším částem naší pokožky, jelikož je neustále vystaven vlivu vnějšího prostředí a teplotních a klimatických změn. Proto je důležité o pleť obličeje správně pečovat a vyvarovat se chyb, kterých se podle zkušených kosmetiček často dopouštíme.

Jsou obličejové akné mapy pravdivé?

Je důležité si uvědomit, že akné je multifaktoriální nemoc, což znamená, že za tvorbou akné se většinou skrývá více než jedna příčina. Spojení částí obličeje s určitými orgány je většinou alespoň do určité míry prokázáno v odborných studiích, ale záleží na vaší individuální citlivosti, jak moc se toto spojení projeví právě ve vašem obličeji.

Při vlastní diagnóze akné také určitě nedělejte předčasné závěry. I když se například traduje, že akné na straně čelisti je spojeno s hormonální nerovnováhou, stejně tak se může objevit u lidí, kteří mají například alergickou reakci na prací prášek, v němž perou povlečení, nebo na nějaký kosmetický prostředek. Proto je nejdříve nutné vyloučit možné vnější vlivy.

IV. Akné na čele a mezi obočím

Čelo náleží do takzvané T zóny, což je část obličeje, na níž se tvoří větší množství mazu. Konkrétně sem patří čelo, nos a brada. Pokud se vám dělá akné právě na čele, pak je to možná indikace nezdravého životního stylu, zejména stravy a nedostatku spánku. Některé mapy ještě ukazují spojitost s játry, ale v tomto případě neexistuje jednoznačná vědecky potvrzená shoda.

V. Akné na nose

Akné právě na tomto místě je pravděpodobně spojeno s problémy se srdcem a především s vysokým krevním tlakem. Studie například dokázaly a potvrdily spojení srdečního infarktu s tím, když teče krev z nosu. Nos patří k částem obličeje, které vytvářejí nejvíce mazu, a proto je také nejnáchylnější k různým formám akné. Kromě toho máme většinou tendence se nosu často dotýkat, a tím pouze šířit bakterie, které mohou za ucpání pórů.

Pokud se vám akné objevuje na tomto místě, zkuste kombinovat čištění pleti a zdravý jídelníček, bohatý na vitamín B6 a B12. Ty našemu srdci prospívají.

VI. Akné na tvářích

Vědci už dávno potvrdili, že kouření může způsobovat akné, protože brzdí přísun kyslíku do pleti. Na tvářích se také důsledkem kouření může rozvinout takzvané acne rosacea, což je nepřírozně začervenalá kůže, která může, ale nemusí, být kombinována s pupínky. Nedostatek kyslíku také způsobuje výskyt „krupičky“, což jsou malé pupínky bez bílého vršku.

Dalším faktorem, který souvisí s výskytem akné v této části obličeje, je používání těžkého make-upu a hutných krémů, které nenechají kůži dýchat.

VII. Akné na uších

Pokud vás trápí akné právě na uších, možná obraťte svoji pozornost k vlastním ledvinám. Spojitost mezi nimi je totiž zřejmá – při stavu oslabených ledvin se objevuje specifický typ zvonění v uších, kterému se latinsky říká tinnitus.

Tento projev akné vás také může upozornit na nedostatečnou hydrataci. Snad v každém článku zaměřeném na péči o pleť autoři zdůrazňují důležitost pravidelného pitného režimu na kvalitu pleti. A jistě to neplatí jen při výskytu akné zrovna na uších...

VIII. Akné po stranách čelisti

Pokud vás trápí akné na tomto místě, je velká pravděpodobnost, že to souvisí s hormonální nerovnováhou. Především ženy mohou vysledovat, zda se jim akné zlepšuje nebo zhoršuje v závislosti na jejich menstruačním cyklu. Pokud je akné doprovázeno nebývalým nárůstem počtu viditelných chloupků na tvářích a na krku, pak je na zvážení návštěva lékaře.

Fluktuaci hormonů může ale také způsobovat zvýšená konzumace cukru a karbohydrátů, stejně jako nedostatek spánku a stres. V mnoha případech můžete svým hormonům pomoci bylinnými přípravky, jako je například Měsíček lékařský nebo Andělíka čínská, kterým se přezdívá ženské bylinky.

IX. Akné na bradě

Brada je často spojována s trávicím traktem, takže pokud vás trápí akné právě na tomto místě, je možné, že je to upozornění, abyste se zamyslela, zda nemáte také problémy se zažíváním. Rozhodně ale neuškodí, když do svého jídelníčku přidáte potraviny bohaté na vlákninu.

X. Akné na krku

Jednou z příčin akné na krku může být hormonální nerovnováha, stejně jako u akné po stranách čelisti. Stejně tak je možné, že máte tyto problémy i kvůli reakci na vlasovou kosmetiku nebo neprodyšné oblečení.

XI. Jak se akné zbavit?

Mnoho žen se trápí s akné dlouhá léta, a částečně to může být i kvůli tomu, že se vždy zaměří pouze na jednu z příčin. Buď radikálně změní svou životosprávu, nebo naopak sáhnou po jiných kosmetických přípravcích. Proto je nutné si uvědomit, že akné se efektivně zbavíte pouze tehdy, když budete tyto dvě metody kombinovat. Co to znamená? V první řadě se objektivně podívejte na svůj každodenní jídelníček a celkovou životosprávu. Pijete dostatečně? A co pohyb, neprospěla by vám sem tam nějaká procházka?

Samořejmě je také nutné řešit akné samotné. K tomu je zapotřebí najít si kvalitní kosmetiku, která vám s tím pomůže. My máme například odzkoušený Aktivní booster při akné české značky Essenté, se kterým máme skvělé výsledky. Funguje rychle a spolehlivě, představuje i perfektní pomoc při náhlém výskytu akné, které dokáže zlikvidovat hned v počátku.

Ke zdárnému boji s akné pak budete potřebovat ještě něco důležitého, a sice vlastní vytrvalost. Akné totiž nezmizí za jediný den, pokožka potřebuje nějakou dobu na regeneraci. Proto je třeba neházet hned po třech dnech metaforickou flintu do žita, ale vytrvat. Vaše pleť se vám za to odvděčí čistotou, jemností a zdravým vzhledem.