

# *DESATERO ATOPIKA V REMISI*

*od (A)top život®*



# Co tě čeká?

*Moje jméno je Inka, jsem atopik jako ty, ekzém mě trápil jako tebe a netušila jsem, co dělat, stejně jako asi teď tápeš ty. **Taky jsem ale teď v dlouhodobé remisi, založila jsem projekt (A)top život® a pomáhám atopikům na cestě ke zdravé a čisté pokožce bez příznaků ekzému.***

***Pojď se naučit prvních deset kroků na cestě k tvé vysněné pokožce – období bez projevů ekzému. Pojď si osvojit základní Desatero atopika v remisi.***

## Důležité upozornění

***Děkuji moc za stažení e-booku a vloženou důvěru. Jeho tvorba mi dala práci, proto pokud ho chceš sdílet s někým blízkým, prosím, odkaž ho ke stažení na [atopzivot.cz](http://atopzivot.cz). E-book je chráněn autorským zákonem.***

*Dále prosím ber na vědomí, že nejsem lékař a ani informace v tomto e-booku nejsou lékařská doporučení. Nepřebírám žádnou odpovědnost za to, jak informace v tomto e-booku využiješ a jak je budeš aplikovat. Každé tělo je individuální. V případě dotazů se na mě neboj obrátit. A teď už se pojdme vrhnout na to desatero!*

*Inka a (A)top život.*

# *Každý atopik v remisi..*

## *1. Ví, jak se starat o svou pokožku*

*Možná si říkáš, že to je přece jasné, že tě to učí už od mala – pokožku s ekzémy je nutné neustále promazávat. Ale napadlo tě někdy, že **každá fáze ekzému si žádá jinou péči**? Že jsou fáze, kdy je vhodné ekzém nejdříve vysušit, ano mluvím o mokvající fázi ekzému, kterou je naprosto nevhodné promašťovat.*

*Mazání by pro pokožku mělo být příjemné, nemělo by dráždit a mělo by být prospěšné. Je ale důležité pochopit, že **žádná mastička ekzém nevyléčí. Poskytuje pouze určitou úlevu a komfort**. Nejedná se o léčbu a atopik ví, že se na mastičku a krém nemá spoléhat.*

*Přesto je potřeba se o pokožku starat. Každá kůže je individuální a sedne ji jiný krém v určitých fázích. Obecně se ale **vyhýbej parfemaci, alkoholu a jiným škodlivým látkám**.*

*Zajímá tě, jak přesně se o pokožku starat v určitých fázích, jaké zvolit produkty a čemu se vyhnout, kdy využít obklady, jak si poradit s infekcí a zlatým stafylokokem? Přidej se do [online kurzu Žij bez ekzému](#).*

## 2. Ví, jaké jsou spouštěče jeho ekzému

**Bez znalosti spouštěčů a toho, jak funguje tvoje tělo se dále nepohneme.** Každý máme spouštěče jiné a rozhodně neplatí, že všichni máme alergie a nesmíme jíst lepek. Vsadím se, že jsi slyšel už několik nevyžádaných rad a komentářů, z čeho ten ekzém máš. Pravdou ale je, že to máš šanci vědět a zjistit opravdu jen ty. **Pomoci by ti mělo vedení deníku.** Ekzém ovlivňuje strava, spánek, okolí, vztahy, hormonální nerovnováha, roční období, kvalita vody... a je toho mnohem víc.

## 3. Ví, co jíst a neomezuje se

Strava je nedílnou součástí péče o ekzematickou pokožku. **Bohužel dost často je vhodná strava pro atopiky špatně interpretována a dochází k podvýživě a budování nezdravého vztahu k jídlu a vytváření stresu, že nemůžeme nic jíst.** Pravda je taková, že strava by měla být co nejpestřejší, vyvážená se všemi makroživinami a nemělo by docházet k démonizaci jednotlivých potravin. Neexistuje univerzální dieta pro všechny.

**Samozřejmě je vhodné při vzplanutí ekzému omezovat:**

- Rafinované cukry
- Průmyslově zpracované potraviny
- Nasycené tuky
- Alkohol
- Kofein
- Pálivé jídlo

*A ani v běžném jídelníčku by takové potraviny neměly převažovat. **Prim by měla hrát zelená zelenina, která působí protizánětlivě, kvalitní maso, luštěniny a obiloviny.** Určitě myslí i na to, že pokud máš potvrzené alergie a intolerance, pak dává smysl potraviny ze svého jídelníčku vyřadit. Vypozorování alergií a jak zajistit všechny testy učím ve svém kurzu.*

## **4. Ví, že šetrná domácnost uleví pokožce**

*Nezáleží jen na tom, co jíš a co si mažeš na pokožku, **ale i na tom, v jakém prostředí trávíš čas a taky čím si pereš oblečení.** Přejít na netoxickou domácnost přináší neuvěřitelnou úlevu většině atopiků. Už jen změna konvenčního zeleného pracího prášku na netoxický udělá velkou změnu. **Se změnou domácnosti začni pomalu, postupně a neboj se aplikovat pravidlo 80:20.** Ulevit ti může i **sušička na prádlo, filtr na sprchu nebo parní čistič.** Spoustu netoxických přípravků máš i doma - **citron, jedlá soda, ocet, sůl.** Nezapomeň ale, že co je přírodní nebo nontoxic, neznamená automaticky, že na to nemůžeš mít alergii a reakce. **Vždy vše otestuj.***

## **5. Ví, že musí mít zdravý mikrobiom**

*Zdravý mikrobiom úzce souvisí s vyváženou stravou. Protože pokud se stravuješ chudě a chybí ti živiny, nemůžeš mít silný a zdravý mikrobiom. Proč je mikrobiom tak důležitý? **Nachází se tam až 80 % našeho imunitního systému, podílí se na obranyschopnosti organismu, včetně schopnosti bojovat s infekcemi a zároveň je střevní mikrobiom velmi propojený s tím kožním. Pokud je tedy střevní mikrobiom v nepohodě, nemůže být v pořádku ani naše pokožka.***

## **6. Ví, že nesmí zanedbávat kvalitní spánek**

*Já vím. **Při vzplanutí ekzému je velmi těžké mít kvalitní spánek a pokud chybí kvalitní spánek, horší se ekzém. Je to velmi náročný začarovaný kruh, ale je opravdu důležité sebrat sílu a z kruhu vystoupit. Spánek je esenciální a podílí se na regeneraci organismu. Bez spánku prostě nefungujeme a jak má fungovat největší orgán našeho těla – kůže? Nastav si se mnou kvalitní spánek v lekci Spánek.***

## 7. Ví, že stres není kamarád

Z průzkumu komunity (A)top život® prokazatelně vyplývá, že **hlavním spouštěčem ekzému je stres**. Nestresuj se, je hloupá rada, ale něco na tom bude. Zkus si alespoň na chvíli odpočinout, relaxovat, říct NE, prostě se zastavit. **Ekzém nám ve většině případů dává najevo, že je toho prostě už hodně**. Tělo si žádá o pauzu, o tvou pozornost, je to vlastně taková kontrolka, tak ho poslouvej. Dnes už víme, že stres je strůjcem mnoha chorob a že spousta onemocnění je také psychosomatických. Řešení obtíží se tedy mnohem častěji týká péče o duševní zdraví a ani ty bys svou psychiku a mentální kondici neměl brát na lehkou váhu. Když máš vybitý telefon, co uděláš... ?

## 8. Ví, že musí vyřešit vztah se sebou i s okolím

**Nakonec to všechno končí a začíná u nás samotných**. Vsadím se, že se kvůli ekzémům nenávidíš. Že stojíš před zrcadlem a cítíš úzkost, nechceš se na sebe podívat, rušíš plány, máš na sebe vztek. Kladeš si otázky, proč právě ty máš ekzém a neustále s ním bojuješ. Jenže to je jedna ze základních chyb. Věř mi, že pokud si připustíš, že ekzém máš, někdy tu s tebou bude a někdy ne, bude mnohem snažší s ním pracovat a pochopit ho, jak funguje a nakonec dosáhnout remise.

**A co vztahy s okolím?** Nemáš náhodou ekzém, když musíš jít někam, kde být nechceš a být s někým, s kým být nechceš? **Toxické vztahy a toxická místa vidím dnes a denně**. Zamysli se, jestli by ti nebylo lépe, pokud bys něco ukončil/a.

*V online kurzu si probereme, jak řešit stres, jak komunikovat s okolím, naučíš se dechové techniky, techniky, které zamezí škrábání a ukážu ti, jak se mít rád a cítit se sebevědomě.*

## **9. Ví, že sdílení a komunita pomáhá**

*Ve dvou se to lépe táhne. Ale v komunitě (A)top život nás je ještě víc! **Zapoj se a sdílej své pocity s těmi, kteří ti rozumí.** Garantuji ti, že ucítíš úlevu.*

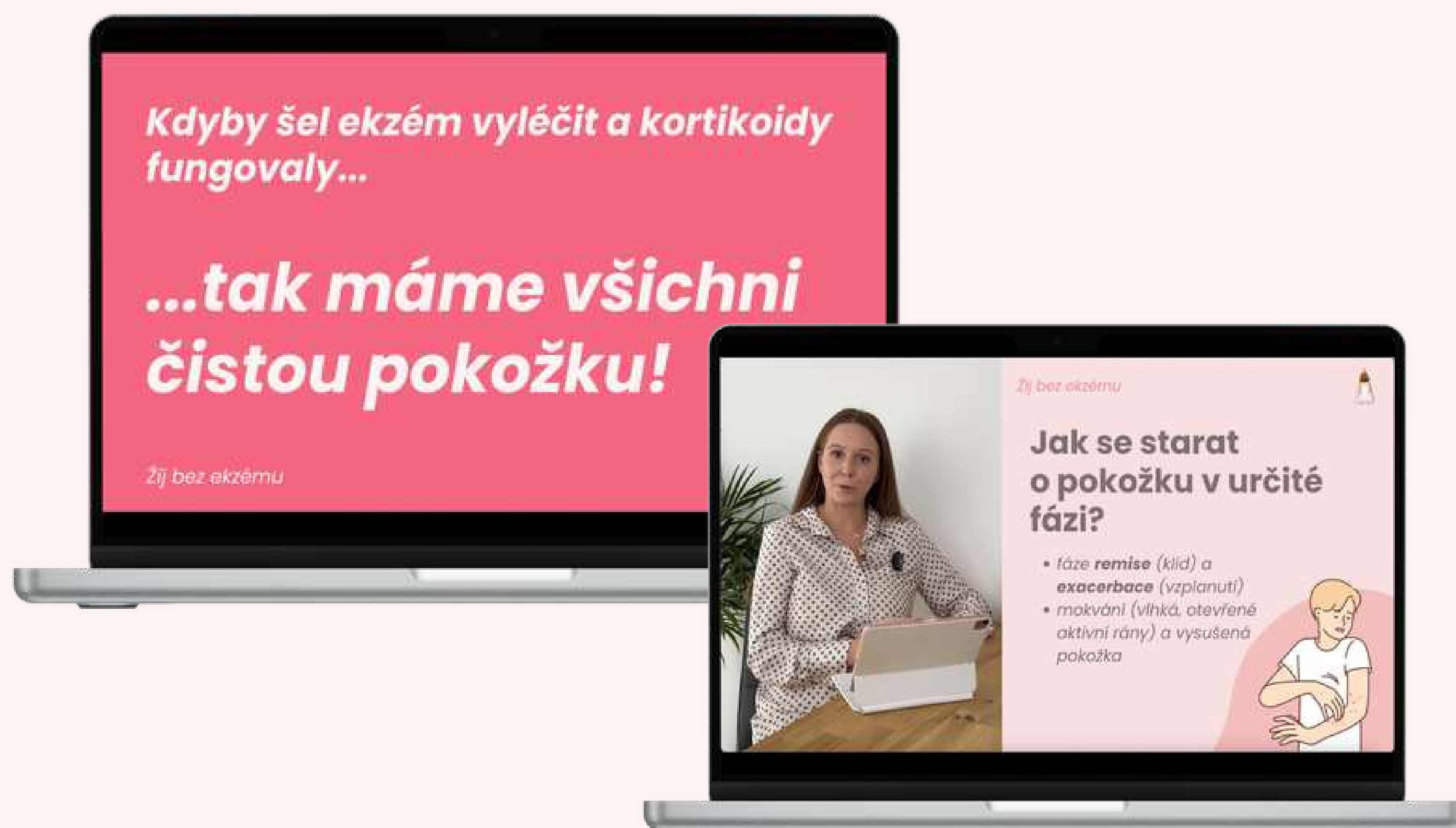
## **10. Ví, že kortikoidy nejsou řešením**

*Asi už ti došlo, že **kortikoidy ti ekzém nevyléčí. Dokonce mohou problém ještě prohloubit a způsobit nežádoucí účinky.** Rozhodnutí ohledně kortikoidů je vždy na tobě, ale byla bych ráda, kdybys pochopil/a, že neléčí, ale **pouze potlačující příznaky a nepřinášejí dlouhodobé řešení.***

# A ví, že na sobě musí chtít pracovat.

A pokud si došel/a až sem, asi jsi pochopil/a, že musíš chtít ve svém životě něco změnit. **Že tím, kdo tě uzdraví jsi TY. TY to máš v rukou a nikdo jiný. TY si zajistíš čistou pokožku. V čem ti mohu pomoci já?** Mohu tě tím provést, mohu tě krok po kroku vzít a ukázat ti cestu. Mohu ti dát kompas a směřovat tě, být po celou dobu s tebou a tvou cestu mnohonásobně urychlit.

Proto jsem vytvořila online kurz Žij bez ekzému, který obsahuje všechno důležité k tomu, abys dosáhl/a dlouhodobé remise, aby ses měl rád/a a věděl, jak tvůj ekzém funguje. Nemusíš zmateně hledat na internetu a zkoušet jednu zázračnou radu za druhou, stačí vstoupit do kurzu a všechny informace najdeš uceleně na jednom místě, logicky srovnané. Je to také jediný kurz o atopickém ekzému, který se věnuje duševnímu zdraví a spánku.



**Chci víc informací o tom, jak se naučit žít bez ekzému!**



S kódem **DESATERO** máš na kurz **slevu!**