

Jestliže jsou tvé problémy s akné minimální, mohou ti pomoci i některé domácí přípravky, jakými jsou kvasnicové tablety nebo napařování pleti nad odvarem z heřmánku. Návštěva kožního lékaře se doporučuje ihned, jakmile jsou zanícené uhříky velké a bolestivé, jestliže se po akné tvoří jizvy anebo když přípravky, které je možné koupit bez receptu, nepřinášejí zlepšení.

Velmi důležitý poznatek, kromě jiného, je i toto: cítíš-li se dobře, daří se dobře i tvé pleti. Když se ocitneš v psychické nepohodě nebo pod tlakem, jako by pupínky a uhříky jen kvetly. Proto si občas dopřej pauzu. I když jsi třeba vystresovaný ze zkoušení ve škole, zkus myslet na to, že by ses neměl rukama dotýkat svého obličeje, ani když jsi nervózní.

Žádný sport – anebo si raději sport užít?

Když jsi fit, máš daleko více sebevědomí a jsi mnohem vyrovnanější, máš mnohem vyšší fyzickou i duševní výkonnost. Pevný zadek, pružné svaly či více pohyblivosti – dělat něco pro svoje tělo, zdraví a příjemný pocit není pouze trendy, ale je to i zdravé. Jaký sport nebo druh pohybu upřednostňuješ, není příliš důležité – hlavně když rozvíjí tvou sílu, ladnost a výkonnost. Tanec, plavání, skateboard, snowboard, jízda na kole, turistika... Správná směsice sportů ti bude přinášet zábavu a sílu a kromě jiného prospěje i tvé duši ve chvílích, kdy jsi bez nálady, anebo když je tvá nálada na bodu mrazu. Pohyb prospívá tělu i duši a zlepšuje náladu.

Je kouření erotické?

Ne. Anebo jsi už snad někdy políbil plný popelník? No ano, je to stará hláška a má už hodně dlouhé vousy – stejně jako už bylo o kouření dávno všechno řečeno. Zde si tedy ještě jednou připomeneme to nejdůležitější:

- Ten, kdo kouří, hazarduje se svým zdravím i životem. Kuřákům hrozí kromě jiného bronchitida, bolesti hlavy, poruchy krevního oběhu, srdeční infarkt a rakovina plic.
- Každodenně umírá ve světě na následky kouření téměř 14 000 lidí.
- Kdo se kouření zbaví, výrazně snižuje veškerá rizika. Již první den po poslední cigaretě klesá riziko srdečního infarktu.

Přestat kouřit anebo kouření alespoň radikálně omezit ti přinese mnoho. Budeš se cítit mnohem zdravěji, ušetříš spoustu peněz, tvoje oblečení už nebude cítit kouřem. A kromě toho: tvé polibky budou opět mnohem více chutnat.