

DEEPAK CHOPRA, M.D.
KIMBERLY SNYDER, C.N.

Nejprodávanější autoři podle *New York Times*

*Tipy,
nástroje
a recepty*

Radikální krása

ZMĚŇTE SE
ZEVNITŘ
A ZMĚNÍTE SE
I NAVENEK



Pochvalné ohlasy na Deepaka Chopru a Kimberly Snyder

„Být zdravá znamená procvičovat tělo i mysl. Deepakova a Kimberlyina nová kniha přináší holistický přístup k životu díky nejvyspělejší výživě, meditaci, józe a spánku – to vše je nutné k vytvoření krásného života uvnitř i zvenčí.“

Maria Shriver

„V tomto úžasném programu od dvou inspirujících osobností zdravého životního stylu jdou ruku v ruce síla a krása. Je to energické, zábavné a jednoduše super. Nejenže toho spoustu zjistíte o výživě, meditaci, józe a spánku, navíc si zamilujete ty úžasné recepty!“

Eva Longoria

„Kimberlyin program měl obrovský vliv nejen na moje zdraví, ale na celý můj život. Radikální krása je povinnou četbou a dalším krokem na cestě ke krásnému životu. Je vážně úžasná.“

Drew Barrymore

„Deepak mi dal mou první mantru. Je to můj učitel a přítel, který rozumí minulosti, přítomnosti i budoucnosti; je věčnou inspirací, která nás posunuje na vyšší úroveň. Vždy byl průkopníkem v oblasti myslí, těla i duše, a tato kniha rozhodně obohatí své čtenáře.“

Donna Karan

„Naučte se novému přístupu ke kráse, který vám pomůže cítit se jistější a přítomnější v každodenním životě, zevnitř i zvenčí.“

Lucy Liu

DEEPAK CHOPRA, M.D.
KIMBERLY SNYDER, C.N.

Radikální krása

ZMĚŇTE SE ZE VNITŘ
A ZMĚNÍTE SE I NAVENEK



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Rady a doporučení uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autor, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bezpečné, a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Původně vyšlo jako *Radical Beauty: How to Transform Yourself from the Inside Out* v nakladatelství The Crown Publishing Group, New York, USA

České vydání po dohodě s Harmony Books, členem skupiny Crown Publishing Group, divizi Penguin Random House LLC

© Deepak Chopra a Kimberly Snyder, 2016

Fotografie: Ylva Erevall

Překlad © Eva Dejmková, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-167-3

Kniha je věnována tobě, kdo ji právě čteš.

Ať plně přijmeš a osvojíš si jedinečnou
radikální krásu, kterou již teď oplýváš.

Úvod.....	9
PILÍŘ 1: Vnitřní výživa.....	19
Změna 1: Opusťte své předpojaté názory na jídlo.....	21
Změna 2: Získejte kontrolu nad přirozenými procesy svého těla	29
Změna 3: Radikálně krásné poměry a rovnováha makroživin	59
Změna 4: Pociťte spojení se svým jídlem.....	84
Změna 5: Zařadte top radikálně krásné potraviny a návyky	95
PILÍŘ 2: Vnější výživa.....	111
Změna 6: Zařadte do péče o pokožku přírodní složky	113
Změna 7: Naučte se vyživovat svou kůži zvnějšku dovnitř.....	128
Změna 8: Věnujte se konkrétním kožním problémům.....	136
Změna 9: Vypěstujte si silné a zdravé vlasy a nehty	148
PILÍŘ 3: Vrcholně krásný spánek	161
Změna 10: Pochopte spojení mezi spánkem, krásou a pohodou	163
Změna 11: Naladte se na přirozené rytmy svého těla.....	171
Změna 12: Zavedte zdravé spánkové návyky.....	179
PILÍŘ 4: Prvotní krása.....	193
Změna 13: Využijte krásu ročních období	194
Změna 14: Jak vyvážit sluneční a měsíční energii a energii všech živlů	205
Změna 15: Buďte blíž k přírodě doma i venku.....	215

OBSAH

PILÍŘ 5: Krása pohybu..... 227

Změna 16: Zaveďte plynulý pohyb po celý den229

Změna 17: Praktikujte dechová a jógová cvičení pro krásu246

PILÍŘ 6: Duchovní krása..... 266

Fáze 1: První náznaky probuzení272

Fáze 2: Otevření dveří273

Fáze 3: Oddanost cestě.....280

Fáze 4: Spočínutí v existenci290

Fáze 5: Pravé já se stává jediným já295

Příloha: Recepty pro radikální krásu 301

Saláty302

Polévky.....304

Hlavní chody307

Dezerty315

Poděkování317

Poznámky319

O autorech343

Rejstřík344

se věřit, že co se týče produktů, procedur a cvičení, více rovná se lépe, a tedy více rovná se větší krása.

V této definici krásy jde bohužel pouze o dojem. Definice krásy jako externí věci není nová. Je vlastně podobná prázdným kaloriím: nejprve se zdá přitažlivá, ale nakonec ve vás zanechá pocit nespokojenosti. Detaily toho, co je považováno za krásné, se mohou měnit, jak jeden výstřelek střídá druhý, ale jedno zůstává stálé – naše fascinace krásou. Lidé si krásy cení a snaží se o ni již celá staletí, začalo to už v prvních lidských civilizacích. Starověcí Egypťané a Babyloňané používali primitivní formu očních linek, aby si zvýraznili oči. Ve starověkém Řecku si ženy nanášely tvářenku z drcených moruší, aby si rozzářily tváře. Na staletí starých asijských sveticích z rýžového papíru jsou namalované obrazy žen s porcelánovou pletí a lesklými vlasy.

Proporce a velikost idealizovaných tvarů se sice kulturu od kultury liší, existuje však několik společně sdílených přesvědčení ohledně krásy. Zaprvé, existuje myšlenka, že krása je omezená a prchavá komodita, jako by krása byla rezervována pouze pro mladou a omezenou, geneticky požehnanou část společnosti. Další, v mnoha kulturách rozšířené přesvědčení je, že krása je relativní jev. Tedy že může být měřena pouze porovnáním s ostatními. Vlasy nebo oči jedné ženy jsou krásné, pouze pokud jsou krásnější než vlasy či oči jiné ženy. Tato myšlenka udržuje mezi ženami nešťastnou, zbytečnou a velmi rozšířenou rivalitu.

Nový přístup: Radikální krása

V jednadvacátém století už všichni potřebujeme nové pojetí toho, co to vlastně je skutečná krása. My oba můžeme říct, že je to něco, čemu rádi říkáme „radikální krása“. Co to znamená? Radikální krása nemá nic společného s módním make-upem, pomíjivými výstřelky nebo nejistým porovnáváním se s ostatními. Radikální krása sahá za fyzické tělo a zahrnuje všechny části vnitřní i vnější bytosti. Je to něco, co existuje univerzálně, ale zároveň je to naprosto jedinečně vaše. Živí to a zvýrazňuje vaši přitažlivost a jistotu, vaši vitalitu a celkové zdraví, od tělesných tkání po vnější, viditelné části vašeho těla. Radikální krásy

dosáhnete, když získáte nejvyšší a nejautentičtější potenciál vaší skutečné přirozené krásy. To znamená, že radikální krása je základní právo každického z nás.

Určité druhy make-upů a kosmetických výrobků jsou úžasné pro dočasné zvýraznění očí nebo vyhlazení pleti, ale je toho mnohem víc, čím můžete své vrozené kráse pomoci. O to v radikální kráse jde. Není mělká a omezená na určité části těla, jde hluboko pod povrch.

Pro některé ženy bude naprostou novinkou přemýšlet o kráse jako o něčem víc než jen tvaru obličeje, postavě, barvě vlasů a pleti... ale rozhlédněte se po přírodě. Co vidíte? Krása a harmonie jsou univerzální síly, které se projevují všude. Elegantní vrba i silný dub, oba jsou krásné, každý svým způsobem. Příroda je neuvěřitelně štedrá v podobách existující krásy a to platí i pro lidské bytosti. V přírodním schématu má každá bytost svou čistou a jedinečnou krásu. Vezměte si do ruky okvětní lístek růže a uvidíte, že krása není omezena na ohromující vodopády a dramatické západy slunce. Úžasnou harmonii objevíte i v těch nejobyčejnějších věcech: když rozříznete grep, když si prohlédnete vzor na kameni nebo prozkoumáte propojenou, žilnatou strukturu listu pokojové rostliny. Krása opravdu existuje v každickém projevu přírody, jen ji musíme vidět.

*Jste součástí přírody, proto máte právo
nárokovat si nejvyšší potenciál své přirozené krásy
- svou radikální krásu.*

Narodili jsme se s nárokem na svou část univerzální krásy. Když odblokujete svůj nejvyšší potenciál krásy, včetně své nejvyšší možné hladiny energie, vitality a zdraví, pomůže vám to sjednotit se s vesmírem. Samotná podstata vesmíru je vyjádřit nejhlubší krásu. Vlny na moři ladně přicházejí a zase odcházejí. Déšť prostě padá a mušle na pláži jen tak leží v písku a ztělesňují své krásné barvy a tvary. Jak se bude rozvíjet vaše radikální krása, bude se i z vás stávat stále opravdovější vyjádření vaší vlastní krásy.

Jste jedineční, a proto je zcela zbytečné porovnávat se s ostatními. Příliš mnoho lidí vidí krásu jako porovnávání lepšího a horšího. Tak vzniká propast, rozpor mezi tím, co je teď, a tím, co je ideální. Co se týče radikální krásy, tady žádný prostor pro porovnávání nebo soupeření neexistuje. Každý z nás je tu, aby vyjádřil svou nejvyšší krásu, a krása nikoho jiného ji nemůže zastínit. Můžete však posílit krásu jiného člověka – své matky, dcery nebo kamarádky – tím, že z ní uděláte aspekt své vlastní krásy. Můžete svobodně oslavovat krásu někoho jiného, zatímco si budete jistí svou vlastní krásou. To by byla skvělá změna!

„Jste zrcadlem božské krásy. Není nic krásnějšího než přirozenost. Nesnažte se tedy být někým, kým nejste. Buďte nejopravdovějším, nejupřímnějším vyjádřením sebe sama. Všichni se díváme na fotky herců a modelek, kteří mají představovat ideál naší společnosti. Ve skutečnosti je však zřejmě většina těchto lidí extrémně nejistá ohledně vlastní přitažlivosti, protože jejich hodnota je subjektem neustále se měnícího názoru veřejnosti, se kterou se nikdy nesetkali. Snažte-li se být jako ti lidé z médií, snažte se být někým, kým nejste. Když se snažíte být někým, kým nejste, nemůžete být krásní, protože krása je skutečný aspekt vás samotných.“

Deepak Chopra, kniha *The Path to Love*

Šest pilířů radikální krásy

Začali jsme s inspirující vizí. Dále jsou na řadě praktické rady, jak převést jakoukoliv vizí do vašeho života. Radikální krásy můžete dosáhnout, když se budete řídit šesti pilíři radikální krásy, které tvoří pevnou oporu sestavenou z fungujícího učení o životním stylu. Ta posílí vyjádření vaší nejvyšší krásy. Řada praktických návodů, rytmů a rutin prospěje nejen vám, ale podpoří krásu a zdraví celé planety.

V ájurvédě, tradičním systému indického lékařství, existuje rčení o tom, jak vše v přírodě funguje ve společné harmonii: „Jako je makrokosmos, tak je i mikrokosmos, jak jsou velcí, tak jsou i malí.“ Mít zdravé

Trávení a stárnutí

Kromě účinného oběhu je klíčem k vyživení buněk a tkání také optimální trávení. To pak vede k vynikajícímu zdraví, vitalitě a kráse. Tělo vylučuje pevný odpad přes trávicí trakt, ale pokud tam dochází k nějaké blokaci nebo nedostatečnému vyměšování, může nastat toxické přetížení. Dokonce může dojít k opětovnému vstřebávání toxinů do krevního řečiště přes stěnu tlustého střeva (tomuto problému se říká syndrom zvýšené propustnosti střeva).

Ledviny, plíce, játra a kůže jsou dalším vylučovacími, čistícími orgány, které také mohou svou funkci vykonávat účinněji, pokud v tlustém střevě nedochází k problémům. Osa střevo–játra odkazuje k blízkému anatomickému i funkčnímu vztahu mezi gastrointestinálním traktem a játry. Mezi těmito dvěma orgány dochází k interakci a výměně.¹⁸ Studie publikovaná v časopisu *World Journal of Gastroenterology* zjistila, že užívání probiotik na podporu střev pomáhá i játrům.¹⁹ Řada lidí uvádí, že po úlevě od zácpy se jim také zlepšilo úporné akné a mastná pleť, což mohou být příznaky přetížených jater.

Mezi zdravím střev a kvalitou pokožky existuje silné spojení. Jedna studie zjistila, že syndrom bakteriálního přerůstání (SIBO, z anglického Small Intestine Bacterial Overgrowth) se vyskytuje desetkrát častěji u lidí trpících růžovkou a že úprava tohoto syndromu u těchto osob vedla k výraznému klinickému zlepšení stavu jejich pleti.²⁰ Důkaz o propojení střev–trávení–pokožky také můžeme spatřovat v tom, že probiotika zlepšují stav pleti. První případ studování tohoto spojení proběhl v roce 1961, kdy doktor Robert Siver sledoval 300 pacientů, kterým byla podávána běžně dostupná probiotika. Zjistil, že u 80 % pacientů, kteří trpěli akné, došlo k určitému klinickému zlepšení.²¹ Novější studie, například jedna studie z Itálie, ukazují, že pokud pacienti s akné kromě standardní léčby užívají i probiotika, dojde u nich k lepším klinickým výsledkům než u těch praktikujících pouze standardní léčbu.²²

I když budete užívat jednotlivé vitamíny, například biotin (vitamín B₇), vitamín C nebo zinek (který se obecně na akné doporučuje), abyste zlepšili vzhled své pleti či kvalitu vlasů, nebude to doopravdy fungovat, pokud máte narušené zažívání. Zažívání je integrativní

Můžete být chronicky dehydrovaní (i když o tom možná ani nevíte)

Řada z nás si neuvědomuje, že jsme chronicky dehydrovaní. Je to velký problém, protože řada chronických potíží s krásou, například slabé vlasy a suchá pokožka, je způsobována nebo zhoršována právě chronickou dehydratací. Dehydratace způsobuje, že vaše ledviny i zbytek těla zadržuje vodu. To vede k tomu, že metabolický odpad neodchází z těla tak, jak by měl, a to zase způsobuje ucpání a přispívá k zrychlenému stárnutí.

Bude zřejmě třeba, abyste pili více vody, než si myslíte, a zajistili tak správnou hydrataci svému systému. To platí hlavně, pokud žijete v suchém klimatu, hodně se potíte při cvičení, pijete alkohol, přijímáte velké množství kofeinu nebo konzumujete stravu bohatou na bílkoviny. (Tělo potřebuje více vody, aby vypláchl dusík z bílkovin.)

Kolik vody tedy doopravdy potřebujete? Záleží to na vaší hmotnosti, fyzické aktivitě, zdravotním stavu a na tom, kde žijete. Pokud hledáte nějaké číslo, podle kterého se řídit, pak je velmi obecným doporučením vypít 0,5 litru vody na každých 15 kilogramů hmotnosti. Například pokud vážíte 60 kilogramů, měli byste vypít 2 litry vody denně, protože $60 : 15 = 4$, a $4 \times 0,5 = 2$. Sledujte svou moč, která by měla být průzračná nebo světle žlutá, a snažte se vyhýbat pocitu žízně.

Vždy mějte na stole, v kabelce nebo v autě vodu v pokojové teplotě. Pokud pijete smoothies a zelené šťávy, získáváte určitou hydrataci z těchto zdrojů. Šťavnaté ovoce a zelenina, jako okurky nebo řapíkatý celer, jsou také dobrým zdrojem hydratace. Pokud pijete alkohol, který dehydruje, zvyšte příjem vody následující den a rozhodně pijte hodně vody i při pití alkoholu (i předtím a potom).

proces vstřebávání a přijímání vitamínů a ostatních živin a vylučování toho, co tělo nepotřebuje. Dává tedy smysl, že optimální zažívání pomáhá vyživovat a vytvářet krásnou, zdravou pokožku.

Efektivnější trávení také umožní produktivnější čištění toxinů z těla a usnadní dosažení a udržení zdravé hmotnosti. Je zdokumentováno, že lidé trpící obezitou mají výrazně oslabenou funkci střev oproti ostatním lidem.²³ Obézní jedinci mají problémy s efektivním trávením a absorpcí potravin, trpí gastrointestinálními nemocemi, mají nestabilní či patologickou střevní mikroflóru, oslabenou imunitu a celkově

nižší životní pohodu. To vše ukazuje na špatné střevní zdraví.²⁴ Strava bohatá na zeleninu a vlákninu vede k zdravější funkci tlustého střeva a menšímu riziku onemocnění.²⁵

Pokud trpíte zácpou, je třeba, abyste s tím okamžitě něco udělali kvůli své kráse a zdraví. Dalším symptomem špatného zažívání je snad nejméně oblíbený příznak ze všech – nadýmání. Opravdu není nic příjemného na tom, když máte pocit, že vám břicho roztrhne šaty, nebo když se potřebujete soustředit na schůzku či na domácí úkol svých dětí, a v tom cítíte, jak se nafukující břicho dere přes kalhoty a silně se dožaduje, abyste věnovali pozornost jen a pouze jemu.

Nadýmání je víc než jen nepříjemnost; je to znamení, že je vaše trávení nějakým způsobem narušené. Naštěstí máme spoustu „radikálně krásných doporučení“, které vám pomohou jednou provždy nadýmání omezit. Následující tipy vám pomohou podpořit sílu trávení, ulevit zácpě a nepravidelnému, nepříjemnému či neúplnému vyprazdňování, zamezit jednou provždy nadýmání a posílit energii. To vše může přispět k rozvinutí vaší vlastní přirozené krásy.

Radikální kroky ke zlepšení trávení a omezení nadýmání

Nyní již víte, jak důležité je pro vaši krásu dobré trávení. Teď se zaměříme na nejefektivnější kroky, které můžete podniknout pro jeho zlepšení.

PROBIOTIKA

Vysoce kvalitní probiotický doplněk stravy pomůže vyvážit bakterie ve vašich střevech a podpořit tak dobré trávení. Když vybíráte doplněk stravy, nezapomeňte, že nejde jen o čísla; nehledejte jen nejvyšší počty kultur na obalu. Hledejte produkt, který má co nejširší paletu půdních bakterií (SBO, z anglického Soil-based organisms), což jsou takové druhy bakterií, které přežijí působení žaludečních kyselin a dlouhodobě osídlí střeva. Tak si vyděláte cestu k trvalému střevnímu zdraví

Steak vs. cigareta

Dobře si uvědomujeme, že miliony lidí láká vysokoproteinová a vysoko-tučná strava, hlavně pak Atkinsova dieta, která propaguje hubnutí pomocí naprostého vyřazení všech cukrů a sacharidových potravin ze stravy a spoléhá na máslo, sýr, vejce, drůbež, maso a ryby. Paleo je novou vysokoproteinovou dietou, ale bez mléčných výrobků. Lidské tělo se sice dokáže přizpůsobit speciálnímu procesu (zvanému ketóza), který mění bílkovinu a tuk v krevní cukr, ale holým faktem je, že naši předci se tak extrémní stravou neživili. V porovnání s námi jedli více ořechů, ovoce, bobulí a zeleniny, vždy v celé a zralé podobě. Je pozoruhodné, že lidské tělo dokáže získat potřebný cukr (glukózu) normálním, rychlým způsobem ze stravy obsahující cukry a sacharidy, jež se na glukózu rychle rozloží, nebo složitým způsobem tak, že obětuje další kalorie na rozložení tuků a bílkovin, makroživin obvykle využívaných ke stavbě buněk.

Tento složitý způsob čili ketóza vede k hubnutí právě díky kaloriím navíc, které se při ní spálí. Neexistuje však žádná holistická studie, která by zjistila, jaký celkový vliv má tato strava na zdraví, když se tak stravují lidé s různými možnými zdravotními riziky. Navíc, jak už jsme zmiňovali, hromadění ketonů může způsobit nerovnováhu, která vede k nadměrné produkci kyselin,⁴⁶ což může přivodit acidózu v těle a zrychlit proces stárnutí.

Součástí radikální krásy není žádná extrémní dieta, hlavně ne taková, která naprosto vylučuje jednu z makroživin. Tyto diety sice mohou pomoci s hubnutím, alespoň krátkodobě, ale celkový dopad požívání steaků je hlavně ten, že se v těle ukládají toxiny z masa samotného – hlavně pokud bylo zvíře odchováno v současných umělých podmínkách, na antibiotikách a hormonech – a také kyselé metabolické vedlejší produkty. To není směr, který byste si pro své tělo a svou stravu vybrali.

Maso pak může být ještě toxičtější kvůli způsobu, jakým ho uvaříte. Grilování a opékání na ohni znamená přeměnu (pálení) živočišných tuků na nebezpečné chemické látky.

Množství benzo(a)pyrenu, rakovinotvorné látky, v grilovaném mase, bylo ve studiích určeno na zhruba 4 nanogramy na gram⁴⁷ a množství stejné látky v cigaretách se odhaduje na 4 až 30 nanogramů na gram.⁴⁸ V restauraci váží průměrný steak 250 gramů, což znamená, že když sníte jeden steak, je to stejně karcinogenní, jako když vykouříte 33 až 250 cigaret (v závislosti na druhu cigaret).

Průzkum zveřejněný v *Proceedings of the National Academy of Sciences* prokázal, že produkty pokročilé glykace čili AGEs (vhodný akronym, protože age znamená anglicky věk či stárnutí) se v těle přirozeně vyskytují v malém množství, ale ve velkém množství se nacházejí v zahřátých živočišných produktech, například v grilovaném mase.⁴⁹ Tyto AGEs mohou způsobit poškození mozku⁵⁰ a ničí kolagen a elastin, které jsou potřeba, aby vaše pokožka zůstala pružná a odolná. Když je kůže poškozená vlivem AGEs, rychleji stárne a tvoří se na ní vrásky. Pomyslete na to vypečené kuřátko, které se opékalo v troubě, jeho kůže je křupavá a suchá, a takovou kůži vy byste určitě mít nechtěli.

Studie zveřejněná v časopise *Cell Metabolism* prokázala, že osoba, která konzumuje velké množství živočišných bílkovin (přes 20 % kalorií z masa), má čtyřikrát větší pravděpodobnost úmrtí na rakovinu, což je podobné číslo jako u kuřáků.⁵¹ Stejná studie zjistila, že nadměrná konzumace bílkovin vede k zvýšenému riziku cukrovky a celkové úmrtnosti, a že bílkoviny získané z rostlinných zdrojů jsou spojeny s nižší úmrtností, než co se týče živočišných zdrojů.⁵² Přispívajícím faktorem mohou být heterocyklické aminy (HCA), které vznikají během tepelného zpracování masa a jež mohou být karcinogenní,⁵³ a dále také karcinogenní nitrosaminy, jež jsou přítomny v průmyslově zpracovaném mase⁵⁴ (ano, čtete správně, karcinogenní látky jsou obsaženy v masech, která si kupujete v řeznictví nebo na trhu). I vaření bio a nezpracovaného masa při vysokých teplotách může zvýšit vznik nitrosaminů.⁵⁵

Nemusí se z vás stát vegan, pokud nechcete, přesto však můžete dosáhnout radikální krásy.

Jen to nepřehánějte s červeným masem a steaky. Volte raději zkrášlující, celá a rostlinná jídla. Omezte konzumaci červeného masa jen na občasné příležitosti – dejte si ho maximálně párkrát do měsíce – a vybírejte si maso v bio kvalitě.

ALFA-HYDROXYKyseliny (AHA)

Exfoliace pomáhá kůži zbavovat se starých, poškozených povrchových buněk, aby na jejich místě mohly vyrůst nové a mladé. Pokud se starých buněk nezbavíte, bude pro vaše tělo složitější absorbovat ingredience z kosmetických přípravků; budou prostě jen ležet na vrstvě starých, odumřelých kožních buněk a nijak vám neprospějí. To je přece plýtvání! Vlastně se to podobá konceptu vnitřní detoxikace. Musíte udělat prostor pro nové materiály, aby mohly vstoupit a být vstřebány a přijaty a aby se staly palivem pro vaši krásu.

AHA odstraňují staré buňky bez fyzického oškrabování abrazivními látkami ze zrn, granulí, meruňkových jader apod. Takové oškrabování může vést k poškození kapilár a pórů. Pokud však máte tmavou či hodně citlivou pokožku, dávejte si pozor na podráždění. Existují různé druhy kyselin AHA v různých koncentracích, včetně kyseliny jablečné, mandlové, mléčné nebo glykolové. Kyselina mandlová a jablečná je pro tmavou pleť bezpečnější, ale rozhodně se zeptejte svého dermatologa, zda je pro vaši pokožku vhodná a v jaké koncentraci ji máte použít. AHA také mohou způsobit větší citlivost na sluneční paprsky, takže se rozhodně dobře chráňte.

ZELENÝ ČAJ

Zelený čaj je fantastická přísada, kterou byste měli zahrnout do každodenní péče o pleť, a to díky polyfenolům, typu flavonoidů, které mají silnou antioxidační schopnost. Při aplikaci na kůži pomáhá zelený čaj zmírňovat záněty v kůži, čímž zpomaluje tvorbu linek a vrásek, nebo jim dokonce předchází, a také brání povadnutí pleti. Některé studie ukazují, že zelený čaj dokonce dokáže zmírnit poškození způsobené znečištěným prostředím a slunečními paprsky.⁹

PEPTIDY

Peptidy jsou fragmenty proteinů, jež mají blahodárny vliv na pokožku. Zejména pomáhají hojit poškozenou tkáň, jizvy a vrásky a stimulují růst normální, zdravé kůže. Některé průzkumy ukazují, že peptidy mohou posílit buněčnou komunikaci¹⁰ a regulovat výměnu a rychlost růstu mezi jednotlivými vrstvami kožních buněk. Peptidy také mohou

z pleti. Zároveň pomáhá vyživovat pokožku minerály a fytoživinami. Je skvělý pro mastnou pleť a bývá často používán na zábaly těla. Nedoporučuje se na citlivou a suchou pleť. Žlutý kaolin je jemný a podporuje krevní oběh v pokožce; je vhodný k použití na citlivou i velmi suchou pleť.

Bentonitový jíl je získáván z ložisek zvětralého sopečného popela. Absorbuje toxiny jako těžké kovy a další škodliviny z povrchu vaší pleti stejně účinně jako savá houba. Na této schopnosti absorpce toxinů se podílí i jeho elektrický náboj. Bentonitový jíl má negativní náboj a přitahuje tedy kladně nabitě molekuly. Většina toxinů je pozitivně nabitá, proto jíl tělo přirozeně zbavuje toxinů, které vtahuje do sebe a zadržuje je tam.¹¹

Nezávadnost kosmetiky: Nutnost pro vaši celkovou krásu

To, že kosmetický přípravek nevinně „sedí“ v regále v drogerii, ještě neznamená, že je bezpečný a že nebude mít toxický účinek na vaše tělo. Americký úřad pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) nemá oprávnění požadovat po společnostech, aby testovaly bezpečnost svých kosmetických produktů a ingrediencí v nich obsažených, které nejsou schválené či kontrolované před tím, než se dostanou do obchodů. FDA provádí předprodejní kontrolu pouze tehdy, je-li určité barvivo či účinná látka ve výrobku klasifikovaná jako volně prodejný lék.^{12, 13} FDA rovněž nemá pravomoc požadovat stažení škodlivé kosmetiky z prodeje, a výrobci nemají povinnost hlásit agentuře poškození způsobená kosmetickými výrobky. FDA spoléhá na to, že to společnosti nahlásí dobrovolně¹⁴ (ano, čtete správně, dobrovolně!).

Kosmetika v Evropské unii podléhá mnohem přísnějším opatřením. V Evropské unii již bylo zakázáno používání více než tisícovky přísad. Oproti tomu FDA zakázala použití jenom zlomku ingrediencí, například některých barviv a dalších zakázaných substancí.¹⁵ Další děsivou skutečností je, že federální zákony umožňují společnostem neuvádět některé chemické látky na etiketě, například ty, jež jsou považovány za obchodní tajemství, pak také některé složky vůní a nanomateriály.¹⁶

FDA nehraje velkou roli v regulaci bezpečnosti kosmetických přísad, a tak zmocnila kosmetický průmysl, aby se hlídal sám pomocí Rady pro kontrolu kosmetických přísad (Cosmetic Ingredient Review panel). Dodnes, za svou třicetiletou existenci, prohlásila tato rada za nebezpečné jedenáct přísad či chemických sloučenin,¹⁷ navíc její doporučení či zákazy nejsou pro společnosti zavazující.¹⁸ Takže žádná velká kontrola vlastně neprobíhá. Co to znamená pro nás, zákazníky?

Přísady obsažené v kosmetických výrobcích se vstřebávají pokožkou, ale často také dochází ke spolknutí nebo vdechnutí látek ze sprejů či pudrů. Řada z nich může narušit hormony a zapříčinit vznik vývojových či reprodukčních poruch a alergických reakcí, nebo se chovají jako karcinogeny a vytvářejí v těle další škody.^{19, 20} Je nesmírně důležité porozumět etiketám, protože, jak říká FDA, popisy jako „hypoalergenní“ či „přírodní“ mohou znamenat cokoliv, nebo naopak vůbec nic.²¹ Nepředpokládejte, že kosmetické společnosti a jiné organizace – vládní, či nikoliv – myslí především na vaše dobro. Je důležité sledovat etikety a dívat se na etiku těch společností, jejichž výrobky si zvolíte k používání vnějšímu či vnitřnímu. A konečně, musíme hlídat své rodiny i sami sebe a nenechávat své bezpečí v rukou někoho jiného.

Toxické přísady v produktech péče o pokožku, kterým je třeba se vyhnout

Existuje bezpočet toxinů a přísad v komerčních výrobcích péče o pleť, dekorativní kosmetice, péče o tělo a dalších kosmetických produktech. Jejich výčet a popis by zaplnil celou tuto knihu (i více). Jsou tu však takové, které patří k těm nejhorším a nejčastějším. Více informací najdete na internetových stránkách hnutí Campaign for Safe Cosmetics (safecosmetics.org) a Environmental Working Group (ewg.org/skindeep/), to jsou dva skvělé zdroje, kde si můžete ověřit toxicitu konkrétních produktů či přísad. Tyto organizace, stejně jako některé studie, věří, že toxické ingredience mohou způsobit poškození DNA, chovat se jako karcinogeny, způsobit abnormality mozku,

Vlasový přeliv k vyvážení pH

Jablečný ocet je fantastický k obnovení rovnováhy pH ve vlasech a pomůže také odstranit zbytky produktů péče o vlasy. Rozmarýn pomáhá stimulovat skalp a podporuje růst vlasů.

1 hrnek bio jablečného octa	¾ hrnku teplé vody
15 kapek rozmarýnového oleje	

Příspěvky smíchejte a nalijte na mokré vlasy. Dávejte pozor, ať se vám přeliv nedostane do očí a na obličej. Vmasírujte a po chvíli opláchněte.

Nejlepší přípravky péče o vlasy

Abyste našli ty nejlepší možné přísady v šamponech a kondicionérech, které pomohou vyživit vaše vlasy, je potřeba dívat se dál než jen na slogany a pěkná balení navržená marketingovým oddělením. Samozřejmě, že vybrané produkty musí vyhovovat vašemu typu vlasů. Existují však některé přísady, které fungují univerzálně na různé typy vlasů. Produkty s těmito ingrediencemi najdete v obchodech se zdravou výživou, ale jsou čím dál běžnější a můžete je sehnat i v supermarketu nebo v lékárně.

BAMBUCKÉ MÁSLLO

Je to skvělý přírodní změkčovač. Potáhne povrch vlasového vlákna olejem a tím redukuje množství odpařované vody, takže vlasy zůstanou hydratované a bohaté.

KOKOSOVÝ OLEJ

Skvělý tučný změkčovač, který uzamkne vlhkost uvnitř vlasu. Kokosový olej pomáhá, aby vlasy byly zářivější a zdravější.

Nejlepší radikálně krásné pozice pro krásu a detoxikaci

Níže uvádíme ty nejefektivnější a nejlhodnější pozice, které byste měli zařadit do svého životního stylu. Můžete vyzkoušet pár pozic, které se vám líbí nejvíc, nebo je zkuste úplně všechny a sledujte, na které vaše tělo a mysl nejlépe reagují. Můžete je začlenit do každodenního programu hned ráno po probuzení, protože většina z nich se dá pohodlně cvičit hned vedle postele nebo rovnou v posteli, pokud máte pevnou matraci. Jiné pozice, například *pasčimottanasana*, což je nervy zklidňující sklon trupu k nohám vsedě, jsou skvělé k večernímu cvičení, protože mají dobrý účinek na trávení a na potlačení úzkosti – což je užitečné, když se připravujete k tolik důležitému krásnému spánku.

Pokud s jógou začínáte, jste těhotná nebo trpíte nějakým zdravotním problémem, poraďte se se svým lékařem, než s cvičením začnete.

TADÁSANA (pozice hory)



PROSPĚCH: Tato pozice přináší hluboké uvědomění do zdánlivě prostého postoje. Posiluje nohy, zpevňuje břicho a hýždě a zlepšuje držení těla.

POPIS: Stůjte rovně s nohama u sebe. Srovnejte chodidla paralelně vedle sebe, paty dejte mírně od sebe, prsty na nohou směřují vpřed. Pevně uzemněte svou energii čtyřmi rohy svých nohou a jemně se vytáhněte z páteře. Narovnejte hrudník a ramena, ale bradu nechte rovnoběžně se zemí. Ruce dejte k sobě v *andžalí* mudře (dlaně tlačte do sebe), nebo nechte paže viset podél boků.

NEJLEPŠÍ DOBA KE CVIČENÍ: Tuto pozici můžete cvičit kdykoliv, ale fantastická je obzvláště na začátku dne, budete se pak cítit vysocí, sebejistí a ukotvení.

DEZERTY

BÁJEČNÝ MANDLOVÝ KOKTEJL PRO KRÁSU

1 PORCE

- 1 hrnek neslazeného mandlového mléka
- 1 lžíce mandlového másla
- 2 lžičky kokosového nektaru nebo surového bio medu
- špetka strouhaného muškátového oříšku
- špetka strouhaného kardamomu
- ½ lžičky chia semínek
- 1 lžička drcených kakaových bobů (nemusí být)

Všechny přísady dejte do mixéru a rozmixujte dohladka.

HEDVÁBNÁ ČOKOLÁDOVÁ PĚNA

4 PORCE

- 1 hrnek bio hořké čokolády nebo kakaových bobů
- 1 lžíce kokosového oleje
- 340 g bio nízkotučného, pevného, hedvábného tofu
- ¼ hrnku javorového sirupu nebo kokosového nektaru
- 1 lžička pravého vanilkového extraktu
- nastrouhaný neslazený kokos na ozdobu (nemusí být)
- nasekané nebo nadrcené mandle na ozdobu (nemusí být)

V malém hrnci na nízkém plameni rozpustíte čokoládu a rozehtějte kokosový olej. Míchejte, aby se čokoláda nepřipálila. Když se rozpustí, sundejte ji z plotýnky a míchejte, aby získala krémovou konzistenci. Dejte stranou zchladnout.

BUĎTE KRÁSNĚJŠÍ, ZDRAVĚJŠÍ A MĚJTE VÍCE ENERGIE NEŽ KDYKOLIV PŘEDTÍM!

REVOLUČNÍ NOVÝ PŘÍSTUP VÁM POMŮŽE UVĚDOMIT SI, ŽE SKUTEČNÁ KRÁSA JE VAŠE ZÁKLADNÍ PRÁVO.

Vůbec poprvé Deepak Chopra, průkopník integrativní medicíny a autor bestselleru *What Are You Hungry For?*, a Kimberly Snyder, slavná výživová poradkyně a autorka bestselleru *Detoxikace pro krásu*, nabízejí nový, vzrušující, praktický a celostní přístup k proměně vašeho těla zevnitř i zvenčí. V šesti pilířích zdravého života, které se soustředí na vnitřní a vnější výživu, spánek, přirozený život, vyhýbání se nadměrnému stresu a lepšímu pochopení spojení mezi pocity a záněty z jídla, autoři poskytují praktické tipy, nástroje, inovativní postupy a potraviny, které vám umožní dosáhnout maximální potenciální krásy i zdraví.

Nabízejí nejnovější informace o potravinách, které podpoří metabolismus i krevní oběh, jenž do těla rozvádí krásné živiny. Vysvětlí použití těch nejlepších přípravků péče o pokožku a přidají i něco z ájurvédské medicíny. Poučí vás, jak pracovat s pokožkou, abyste vyrovnali svůj nervový systém a zpomalili tak stárnutí. Autoři vám také ukážou, jak pozitivní život založený na citech a klidu podpoří vaši přirozenou a nadčasovou krásu. To vše se spojí v celek, který vám pomůže vytvořit si zdravější tělo i mysl, posílí svůj přirozený jas, přitažlivost a zářivou vitalitu.

Díky účinným prostředkům péče o pleť a tělo, které si sami připravíte doma, si můžete poradit s různými problémy od akné po suchou pokožku a vrásky. Techniky zde uvedené vám pomohou sladit se s přírodními rytmy a tím posílit svou přirozenou krásu.

Mimo jiné zde najdete strategické stravovací tipy i lahodné recepty. *Radikální krásu* vám pomůže cítit se sebejistěji a vypěstovat si krásnou, hladkou a zářivou pokožku, zdravé vlasy, jasné oči a – což je zřejmě vůbec nejlepší – napojit se na skutečnou krásu, kterou už v sobě máte.

„Díky Kimberlyiným radám jsem změnila své stravovací návyky jednou provždy.
Teď mám více energie, lepší pleť i zdraví celkově.“

REESE WITHERSPOON



9 788075 541673
Doporučená cena 369 Kč

www.anag.cz


ANAG®
ANDRAGOGOS
AGENCY