

**Mylným řešením u tohoto problému je používání vysušující kosmetiky nebo sprchových mýdel a šamponů, které naopak pokožku vybízejí ještě k větší produkci kožního mazu.**

### Růžovka (rosacea)

**Růžovka** je vyrážka vyvolaná rozšířením drobných podkožních krevních žilek na tvářích, nose i čele. Nemocný má rudý zduřelý nos, zduřelé tváře nebo trvalé zčervenání ostatních částí obličeje. Někdy se objevují červené, hnisavé tečky, často je proto mylně považována za akné – netvoří se však uhry. Lidé trpící růžovkou mívají často i zánět spojivek. Nejčastěji se vyskytuje ve středním věku s kolísavým průběhem zlepšení a zhoršení stavu. Zhoršení stavu nastává stresem a setrváváním

v nepříjemných situacích a postaveních, dále pak nevhodným jídlem hlavně ostrým nebo nadměrném požívání alkoholu a kofeinu a při výkyvech teplot jako je prudké sluneční záření nebo silný mráz. Toto onemocnění způsobuje streptokok.

### Couperose



**Couperose** jsou metličkovité žilky a malé rozšířené krevní cévy nacházející se v blízkosti povrchu kůže, které se projevují jako fialové, modré nebo červené mapy na pokožce. Žilky jsou podobné křečovým žílám, ale jsou podstatně v průměru tenčí a nejsou hmatatelné. Příčinou vzniku metličkových žilek je porucha pevnosti

a pružnosti žilní stěny. Pokud nejsou cévy dostatečně pružné, mohou se za určitých okolností rozšiřovat. Jestliže se problém.....

Str. 66

Jistě každý z nás zažil pocit strachu, kdy se obáváme sami o sebe nebo o své blízké. Srdce začne velice rychle tlouct, zvýší se tep, začneme se potit a v oblasti hrudi cítíme nepříjemný svíravý pocit. Pokud nám jde skutečně o naše zdraví nebo o život, tak v tomto případě nás naše emoce nabádá k boji nebo útěku a je i žádoucí. Problém nastává, když k reakci **bojuj nebo uteč** nemáme pádný důvod (**jsme podvědomě naprogramováni**) a dostáváme se tak do chronické stresové reakce. Pokud tento stres přetrvává příliš dlouho, začne se během času projevat i na našem zdravotním stavu. Opakem jsou povznášející emoce, jako je láska, péče, ocenění a vděčnost. Srdeční rytmus je velmi pravidelný a koherentní. Lidé, kteří jsou zamilovaní, najednou jakoby zkrásní a omládnou. Celý svět vnímají krásný a lásku, radost a štěstí vyzařují i napohled.

**Pokud dokážeme emoce ovlivňovat sami - zhmotňujeme si svá přání**

Dnes už je vědecky dokázáno, že svým myšlením a pocitem si dokážeme plnit svá přání a formou různých meditací a technik uzdravovat i naše tělo.

Tělo nám dává neustálé impulzy, co se v nás v daný okamžik odehrává. Stačí jenom sledovat, jak se cítíme a tento pocit a myšlenku změnit.

**Tělo je úžasný nástroj a nebylo stvořeno, aby bylo nemocné – je především velmi mocné.**

Mnoho z nás velmi dobře nechápe fungování a mechanismy našeho těla. Mylně se domníváme, že tělo je pouze jenom hmota náchylná k různým onemocněním, která je odkázaná ke stárnutí a smrti.

Tělo je především živý organismus, který se skládá z milionů buněk. Tyto buňky velmi dobře reagují na naše emocionální podněty. Pokud bychom mu vědomě naslouchali, mohli bychom se předem vyvarovat jakéhokoliv onemocnění.

Naším emocionálním nastavením, které jsme převzali od svých rodičů a vychovatelů, nedovolujeme našemu tělu, aby se mohlo znovu zregenerovat a zapnout své opravné mechanismy. Svým nezdravým myšlením a nevědomým používáním ega naše tělo přivádíme do soustavného stresu a blokuje mu schopnost regenerace a uzdravení.