

# Obsah



Úvod.....	9
Život v symbióze .....	10
Posouvání vědy .....	10

KAPITOLA 1: <i>Osa mezi zažívacím traktem, mozkem a kůží</i> .....	13
Střeva a kůže .....	16
Mozek a kůže .....	17
Několik výživových tipů na pomoc proti stresu.....	20

KAPITOLA 2: <i>Mikrobiom – chybějící článek pro zdravou kůži?</i> .....	27
Struktura, funkce a význam mikrobiomu kůže .....	29
Struktura kůže .....	31
Čím se vyznačuje zdravá kožní mikrobiota?.....	33
Klíčové hráči .....	34
Jak se vyhnout nerovnováze (dysbióze) .....	37

KAPITOLA 3: <i>Životní styl a mikrobiom</i> . . . . .	41
Všichni vydáváme „oblak biomu“ . . . . .	42
Spolupráce rohové vrstvy a mikrobiomu. . . . .	43
Vnější faktory ovlivňující mikrobiom kůže. . . . .	45
Zpochybňování „hygienické hypotézy“ . . . . .	48
Kosmetické a lokálně užívané přípravky . . . . .	51
Strava . . . . .	53
KAPITOLA 4: <i>Kožní onemocnění spojená s kožním mikrobiomem</i> . . . . .	56
Probiotika a prebiotika . . . . .	57
Mikroby, prebiotika, probiotika a chronická kožní onemocnění . . . . .	60
KAPITOLA 5: <i>Co je dobré vědět o prebiotikách a probiotikách</i> . . . . .	70
Běžná probiotika. . . . .	71
Probiotika – jak fungují a co hledat na etiketě. . . . .	75
Prebiotika . . . . .	81
KAPITOLA 6: <i>Výživa vlídná k mikrobům</i> . . . . .	91
Jak správná výživa podporuje zdraví kůže. . . . .	92
Jste to, co jíte, trávíte a co „vyživujete“ . . . . .	93
Zkrášlete kožní biom výživou vlídnou k mikrobům . . . . .	93
Výživa vlídná k mikrobům – úvahy o stravování. . . . .	95
Makronutrienty . . . . .	97
Obliba fermentovaných potravin. . . . .	102
Prebiotické a probiotické doplňky stravy . . . . .	108

<b>KAPITOLA 7: Přípravky vlídné k mikrobům . . . . .</b>	<b>112</b>
Přírodní živly pro kožní mikrobiom. . . . .	115
Vyživující maska s probiotiky a medem. . . . .	118
Co najdeme v přípravcích s probiotiky . . . . .	120
Posilování biomu zevně. . . . .	124
<b>KAPITOLA 8: Životní styl pro zdravý biom . . . . .</b>	<b>127</b>
Plán pro pěstování zdravého kožního mikrobiomu. . . . .	129
Výživové nezbytnosti pro zdravý biom . . . . .	130
Doplňte své zásoby v kuchyni . . . . .	132
Začněte den spokojeně a vlídně k biomu. . . . .	134
Pokrmy pro zdravý biom . . . . .	135
Šťávy, vývary a čaje. . . . .	137
Péče o pokožku pomocí zdravého biomu . . . . .	138
Zklidňující a hydratační probiotická maska. . . . .	139
<b>KAPITOLA 9: Recepty pro podporu zdravého biomu. . . . .</b>	<b>144</b>
Quinoa s červenými paprikami . . . . .	145
Pečený losos s pestem . . . . .	146
„Zelený“ salát s řepou a miso-avokádovým dresinkem . . . . .	147
Pražená cizrna. . . . .	148
Omeleta s kimči . . . . .	149
Balsamický dresink . . . . .	149
Grilovaný losos se zeleninou . . . . .	150
Vývar z kostí . . . . .	151
Tonikum čistící biom . . . . .	152
Vývar k očištění biomu. . . . .	153

Čerstvé šťávy .....	154
Antioxidační smoothie pro jemnou pokožku .....	154
Čistící smoothie .....	155
Smoothie na posílení kůže, vlasů a nehtů .....	156
Smoothie pro rozjasnění pleti .....	157
<i>Závěr</i> .....	158
<i>Seznam zdrojů</i> .....	160
<i>Rejstřík</i> .....	182
<i>Poděkování</i> .....	188
<i>O autorce</i> .....	191