

Mám problémy s akné, už asi rok beru minervu, už se mi zlepšilo, ale rozhodně ne úplně. Nejvíc mě teď už trápí jizvičky po akné a zarudlá místa. Zajímalo by mě, co s tím? Přemýšlela jsem o chemickém peelingu nebo něčem podobném, ale nevím, jak moc by mi to mohlo pomoci, nikde jsem ani nenašla nějaké srovnání, jak pleť vypadá před tím a po několika aplikacích...

Předpokládám, že myslíš nejčastější jizvy - a to drobné vtažené jizvičky. Lehkou optickou korekci lze docílit chemickým peelingem, kůže je po něm vyhlazenější, jasnější, jizvičky mírně vyhlazenější, pigmentace bledší. Asi nejúčinnější metodou je laser, dříve se používal hlavně resurfacing klasickým CO<sub>2</sub> laserem, jedná se ale o poměrně drastický zákrok s 4-6 týdenním hojením kůže, který měl nejlepší korekční účinek, dnes již je ale ve větších laserových centrech k dispozici tzv. frakcionovaný CO<sub>2</sub> laser, kdy se s několika ošetřeními (obvykle 5 a více) pouze s několikadenním hojením dá dosáhnout sice ne tak dobrého efektu, ale s menšími potenciálními nežádoucími účinky, nevýhodou je vysoká cena. Zatím můžeš zkusit nějaký přípravek s vyšší koncentrací ovocných kyselin - např. Glyco-A, Neostrata s 10 či 15% AHA, případně ten chemický peeling v ordinaci dermatologa.



**Slyšel jsem, že akné je způsobeno také špatnou stravou nebo poruchou zažívacího ústrojí, a proto bych se chtěl zeptat, jestli neexistuje nějaký doplněk stravy v podobě vitamínů čajů, či čehokoliv jiného, co stojí za zkoušku?!**

U onemocnění akné se doporučuje zdravá vyvážená strava - hlavně dostatek zeleniny případně ovoce, omezení sacharidů tj. cukrů (i polysacharidů, tj. složených cukrů, nejvíc těch s vysokým glykemickým indexem - hlavně výrobky z bílé mouky - rohlíky, koláče...) a živočišných tuků, dostatečný příjem nenasycených mastných kyselin, důležitý je dostatek tekutin samozřejmě neslazených. Existují mnohé podpůrné vitaminové přípravky ke zlepšení akné, nejvíce je asi v odborných kruzích doporučován zinek v dávkování 30-50mg za den po dobu 3-6 měsíců. Nezapomínej, že k ovlivnění projevů akné je hlavně zapotřebí dlouhodobá a pravidelná péče o pleť specializovanou kosmetikou či přípravky od dermatologa, dokud vlastně z akné „nevyrostete“.

## Bobové dráhy (letní, některé celoroční)

**Tip na bezva výlet s aktivní zábavou pro všechny.**

Bobová dráha to je především nevšední atraktivní zážitek z rychlé jízdy, jejíž rychlost si každý volí podle svých schopností. Na jedno nebo dvoumístných bobech mohou jezdit bez problémů všechny věkové generace, většinou děti od osmi let samostatně, do osmi let v doprovodu rodičů. Někde se jezdí i za umělého osvětlení.

**Bobová dráha „HappyWorld Harrachov“ – [www.bobovka.cz](http://www.bobovka.cz)**

Bobová dráha v Harrachově je asi 1 km dlouhá, má sedmáct zatáček, dvě atraktivní nadzemní křižení a je osvětlena.

**Bobová dráha Prosek (Praha) – [www.bobovadraha.cz](http://www.bobovadraha.cz)**

Nerezová bobová dráha s celoročním provozem je dlouhá téměř 1 km. Vozíky jsou dvousedadlové, takže mohou jet i rodiče s malými dětmi.

**Bobová dráha Kutná Hora – [www.bobovadrahakutnahora.cz](http://www.bobovadrahakutnahora.cz)**

Bobová dráha s převýšením 42 m je dlouhá 1,5 km a je umístěna ve sportovním areálu Klimeška. Je nejdelší v České republice a druhá nejdelší v Evropě.

**Bobová dráha na Lipně – [www.slideland.cz](http://www.slideland.cz)**

Bobová dráha s nerezovým korytem je dlouhá téměř 1 km. Kolečkové boby jsou pro jednu nebo dvě osoby.

**Bobová dráha v Janově nad Nisou – [www.bobovadrahajanov.cz](http://www.bobovadrahajanov.cz)**

Bobová dráha s převýšením 78 m je přes 1 km dlouhá. Má 22 zatáček a její raritou je karusel, ve kterém se bob otočí o 450 stupňů.

**Letní bobová dráha Kaste Petříkov – [www.kaste.cz](http://www.kaste.cz)**

Bobová dráha je dlouhá 800 m, má 15 zatáček, 3 terénní zlomy a má také nejvyšší 100 m převýšení. Boby jsou dvoumístné.

**Relax Parku Pec pod Sněžkou – [www.relaxpark.cz](http://www.relaxpark.cz)**

Bobová dráha je výjimečná atypickou tratí se speciálními okruhy vedoucích v některých místech až 8 m nad zemí. Převýšení je 90 m.

**Bobová dráha „HappyWorld Špindlerův Mlýn“ – [www.bobovka.cz](http://www.bobovka.cz)**

Bobovka má délku necelých 1,5 km a jezdec si užije dvaadvacet zatáček, pět jumpů (terénních zlomů) a tři tunely.

**Bobová dráha „HEIpark Tošovice“ – [www.heipark.cz](http://www.heipark.cz)**

Délka bobové dráhy s převýšením 77 m je kolem 1 km. Má 17 zatáček, 1 krajzl, 1 velký jump a 14 malých jumpů.



Další tipy najdeš na [www.aknelinka.cz](http://www.aknelinka.cz)