Eva Kalembová

Nutriční specialista
a zakladatelka projektu JDE O DĚTI

Výživa & naturopatie v trichologii

Když lokální péče dostane biologické zázemí

Eva Kalembová, Bc. DiS. — nutriční terapeutka

„Kůže je zrcadlem vnitřního prostředí.“

Zdraví pokožky a vlasové pokožky není jen o produktech.

Je výsledkem propojení **těla, mysli a výživy**. Všechno, co se děje uvnitř, se dřív nebo později projeví navenek.

Potíže pokožky hlavy jsou multifaktoriální

- **Psychika & stres** (spánek, rytmus dne)
- **Genetika & epigenetika** (dispozice × životní styl)
- **Exposom** (strava, světlo, toxiny, pohyb)
- **Sociální rytmus** (práce, rodina)
- **Aktuální zdravotní stav** (diagnózy, léky)

Systémové osy, které vidíme na kůži

- **Střevo–imunita–kůže/vlasy** (bariéry, zánětlivý tón)
- Seborea, ekzém, akné
- **Metabolická stabilita** (glykemie, energetická dostupnost)
- Padání vlasů, únava
- **Neuroendokrinní osa** (HPA, štítná žláza, pohl. hormony)
- **Biotransformace & žluč** (játra, odtok)
- Mastnota, šedý tón pleti
- **Mikrocirkulace** (přívod živin)

Hierarchie intervencí

(od základů k cílené péči)

Level 0 – Kontext: psychická zátěž, spánek, denní světlo, rytmus.

Level 1 – Základy výživy: energetická adekvátnost, bílkoviny, kvalitní tuky, vláknina, hydratace.

Level 2 – Jemné doladění: stabilní glykemie, timing jídel, mikronutrienty podle potřeby.

Level 3 – Naturopatická podpora: rostlinné směsi/čaje, adaptogeny, hořké byliny na trávení, omega-3

Level 4 – Cílené doplňky: po screeeningu (Fe, D, Zn, B12…) a s ohledem na léky/diagnózy.

Level 5 – Specializovaná péče: trichologie/dermato, fyzio, psychoterapie; lékařská indikace.

Psychika jako startovní bod

- Chronický stres → aktivace HPA osy → zvýšený kortizol → vyšší mazotvorba a zánět
- Nedostatek spánku → snížená regenerace, vyšší propustnost bariér
- Emoční zátěž → vliv na trávení a vstřebávání
- 🌿 *Zklidnění nervového systému je prvním „výživovým“ krokem pro pokožku.*

Psychika a nervový systém (první páka)

01

Cíl: snížit bazální stresový tón → zlepšit zánětlivý profil a regeneraci.

02

Minimální protokol: 7–8 h spánku, 1–2 mikropauzy/den s dechovým cvičením, 30–60 min denního světla.

03

Výživové kroky: pravidelnost jídel, večer více bílkovin + hořčík v potravě, méně kofeinu po poledni.

04

Naturopatie: jemné nervina (meduňka, mučenka večer), adaptogeny ráno (rhodiola/ashwagandha dle tolerance).

Genetika & epigenetika (co lze ovlivnit)

- Genetika není osud
- Genetická predispozice ≠ nevyhnutelnost
- Polyfenoly, omega-3, antioxidanty, kvalitní spánek → pozitivní epigenetické signály
- **Co neovlivníme:** predispozice (např. citlivost k zánětu, keratinová struktura).
- **Co ovlivníme:** epigenetické značky skrze spánek, pohyb, stravu (omega-3, polyfenoly), stres management.
- **Prakticky:** místo „DNA diet“ začni u jídelníčku s vysokou nutriční hustotou a nízkou zánětlivostí.

Metabolická stabilita (bez ní výsledky nepřijdou)

- **Signály nestability:** velké glykemické výkyvy, vlčí hlad, večerní přejídání, únava po jídle.
- **Kroky:** bílkoviny 1,2–1,6 g/kg
- Každé jídlo = bílkoviny + vláknina + kvalitní tuky; komplexní sacharidy
- Omezení ultra-zpracovaných jídel.
- **Naturopatie:** hořké byliny před jídlem (podpora trávení/žluči), skořice/ocet k jídlům s vysokým škrobem.
- Výživa není dieta – je to tkáňová regenerace.

Pět nejčastějších výživových sabotérů pokožky

Nedostatek bílkovin
Nízký ferritin/železo
Nedostatek zinku a vitaminu D
Kalorický deficit (časté u žen)
Ultra-zpracované potraviny → glykemické špičky
⚠️ *Lokální terapie bez těchto základů je jen poloviční.*

Střevo & bariéry (osa kůže–vlasy)

- Zdravé střevo = klidná pokožka
- Dysbióza → zvýšený zánět → akné, ekzém, seborea
- **Cíl:** dobré trávení, pravidelná stolice, bez nadměrného nadýmání/bolestí.
- **Kroky:** 25–35 g vlákniny/den (zelenina, luštěniny, celozrnné), fermentované potraviny dle tolerance, dostatek tekutin.
- **Naturopatie:** šetrné protizánětlivé koření (kurkuma+pepř), heřmánek/máta na dyskomfort, lněné semínko.

Mikronutrienty (cíleně, ne „naslepo“)

01

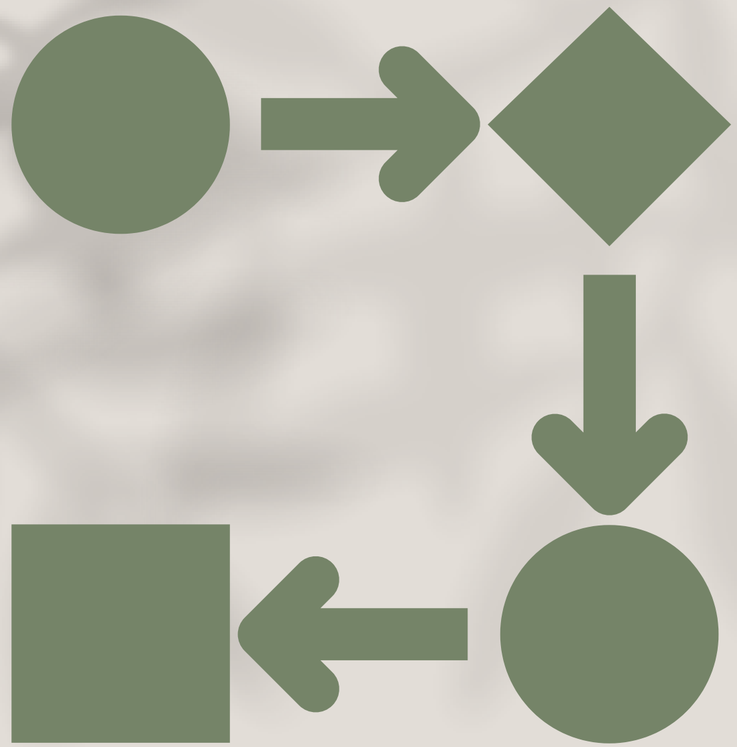
Časté limitující: železo (ferritin), zinek, vitamín D, B12/folát, selen.

02

Postup:
1) talíř
2) u symptomů/lab nálezu cílené doplnění
3) kontrola interakcí s léky

03

Naturopatie:
potravinové zdroje jemné formy doplňků rotace - omezená doba užívání



Detoxikační kapacita a játra

- **Smysl:** podpořit přirozené fáze biotransformace a odtok žluči.
- **Kroky:** bílkoviny (aminokyseliny!), košťálová zelenina, hydratace, pravidelný pohyb/pocení.
- **Naturopatie:** ostropestřec krátkodobě, artyčok/kořen pampelišky; vyhnout se extrémním „detoxům“

Mikrocirkulace a tkáně (vč. vlasové pokožky)

Cíl: přísun kyslíku a živin do periferních tkání.

Kroky: aerobní pohyb 150–300 min/týdně, síla 2×, dýchání nosem, práce s držením těla.

Naturopatie: kaštan/hamamel pro žilní návrat, jemná lokální péče (např. scalp masáž, teplo–chlad).

Praktický algoritmus pro klienta (12 týdnů)

Týdny 1–4 (Základy):

Spánek 7–8 h, 2× denně 5 min dechu; 3–4 jídla/den s 25–40 g bílkovin; 30 g vlákniny/den; 2 l tekutin.

Naturopatie: hořké byliny před obědem/večeří, večer meduňka/levandule.

Týdny 5–8 (Doladění):	Stabilní glykemie (škrob až po bílkovinách/zelenině), řízený kofein, pravidelný pohyb.	Podle symptomů/lab: Fe, D, Zn, B12 → cíleně, limitovaně (8–12 týdnů), kontrola tolerance.
Týdny 9–12 (Cílení):	Přidej specifika pro kůži/vlasy (omega-3 2–3× týdně ryba; zinek ze stravy), scalp rituál + mikrocirkulace.	Psychika: 1 krátké antistresové návyky zakotvit do denního rytmu

Red flags & kdy poslat k lékaři

- Náhlé masivní padání vlasů, noční pocení, nevysvětlitelný úbytek hmotnosti, krev ve stolici, těžká únava, febrilie, nové vyrážky s bolestí.
- Jakékoliv zhoršení při zavádění doplňků/rostlin → vysadit, konzultovat.

„Podpoř tělo, aby se mohlo uzdravit samo.“

- Naturopatické principy v péči o kůži
- Podpora **trávení a detoxikace**: hořké byliny, artyčok, ostropestřec
- **Protizánětlivá výživa:** kurkuma, zázvor, zelený čaj, omega-3
- **Adaptogeny:** ashwagandha, rhodiola, schizandra
- **Byliny na nervový systém:** meduňka, mučenka, levandule

Jana, 34 let — difuzní řídnutí vlasů po stresu

Vstupní stav (měsíc 0):

- **Hlavní potíž:** 10 týdnů zvýšené padání, citlivá a svědící vlasová pokožka, mastné kořínky, lupy.
- **Kontekst:** 3 měsíce vysokého pracovního stresu + porucha spánku (5–6 h), 2 kafe po 16:00, nepravidelná jídla (2× denně), nízký příjem bílkovin (~35–45 g/den).
- **Zvyky:** minimum ryb, zeleniny, tekutin, žádný řízený pohyb.
- **Trichologické vyšetření (Kapyderm):** difuzní ztenčení, mastná seborea, mírné začervenání a olupování.
- **Základní lab. (u praktika/dermatologa):** ferritin 17 µg/l (nízký), vit. D 46 nmol/l (nižší optimu), TSH v normě, krevní obraz jinak v referenci.

Společný postup: výživa + naturopatie

- **Výživa:** stabilizace energie a **bílkovin 90–100 g/den**, 30 g vlákniny/den, **omega-3** ze stravy, pravidelnost 3–4 jídla.
- **Naturopatie (jemně):** hořké byliny před obědem/večeří (trávení/žluč), večer meduňka/mučenka (nervina), protizánětlivé koření (kurkuma+pepř).
- **Poznámka:** Doplňky cíleně až po screeningu a s ohledem na léky. Ne „všechno všem“.

Týdny 1–4: Základy a stabilizace

Spánek a stres: večerní rutina (světlo/telefon OFF, 10 min dech 4-6, krátká sprcha, bylinkový čaj).

Jídelní rytmus: 3–4 jídla/den; **každé jídlo = bílkoviny + vláknina + kvalitní tuk**.

Praktické cíle:

snídaně 25–30 g bílkovin (např. bílý jogurt + tvaroh + ořechy + ovoce),

oběd: zdroj bílkovin (ryba/kuře/luštěniny) + komplexní sacharid + salát,

večeře lehčí bílkoviny (vejce/tvaroh/luštěniny + zelenina).

Naturopaticky: 10–15 kapek hořkých bylin 10 min před hlavními jídly; večer meduňka/mučenka.

Hydratace: 2 l/den, káva do 14:00, druhé kafe nahradit čajem.

Kontrola na konci 4. týdne:

- subjektivně **–40 % svědění**, **–30 % lupů**, padání stále zvýšené, ale ne eskalující.
- lepší spánek (6,5–7 h), zmizely „večerní vlčí hlady“

Týdny 5–8: Doladění a cílené mikroživiny

01

Lab. revisit (po dohodě s lékařem): potvrzen nízký ferritin → **cílené doplnění železa** (forma a dávkování dle lékaře), vitamin D dle doporučení (krátkodobě).

02

Strava: 2–3× týdně ryba (losos/sardinky/makrela), ořechy/semínka denně, luštěniny 3× týdně.

03

Glykemie: škrob až po bílkovině a zelenině; vynechat sladké nápoje.

04

Pohyb: 3× týdně 30–40 min svižná chůze + 2× krátký silový blok (20 min).

Kontrola na konci 8. týdne:

padání stabilizováno, subjektivně **+ lehké zlepšení hustoty** v partiích kolem pěšinky,

seborea výrazně mírnější, pokožka méně reaktivní, mytí snesitelnější,

energie během dne stabilní, bez „propadů“ po obědě.

Týdny 9–12: Mikrocirkulace & udržitelnost

- **Scalp rituál:** 3× týdně 5 min masáž (vlažné ruce, krouživé pohyby)
- **Pohyb:** přidat 1 delší vycházku o víkendu (60–90 min v parku).
- **Strava:** rotace bílkovin (ryba/vejce/luštěniny/drůbež), zelenina min. 400 g/den.
- **Naturopatie:** po 8–10 týdnech **pauza** u adaptogenů/nervin (rotace, aby si tělo „nezvyklo“).
- **Návyky:** „ochranné okno“ bez modrého světla 60 min před spaním.

Finální kontrola (12. týden):

- **Padání v normě**, subjektivně „**pevnější vlas**“, méně mastné kořínky, **lupy minimální**.
- **Pokožka** klidná, bez svědění.
- **Ferritin** v mezi plánu stoupá (cílem je >50–70 µg/l dle lékaře a symptomů).
- Jana chce pokračovat v **udržovacím režimu**.

Co přinesla spolupráce (měřitelné výstupy)

⏱️ **Čas do zlepšení komfortu pokožky:** první 2–4 týdny
💧 **Seborea/lupy:** −60–70 % do 8.–12. týdne (subjektivní i fotografická dokumentace)
📉 **Padání vlasů:** stabilizace ~6.–8. týden; první subjektivní zahuštění ~10.–12. týden
🧪 **Ferritin:** trend ↑ (cílené, lékařsky vedené doplnění + strava)
😴 **Spánek:** +1–1,5 h (z 5–6 h na 6,5–7,5 h), méně ranní únavy
🧠 **Stres:** nižší bazální napětí, méně odpoledních „cravings“

Děkuji za pozornost

- Toto není kouzlo jednoho produktu ani jedné byliny. **Je to systém**: spánek → talíř → mikroživiny → scalp péče → mikrocirkulace.
- **Tricholog** vidí kůži. **Nutriční terapeut** vidí vnitřní biochemii. **Spolu** doručíme výsledek, který klient uvidí i ucítí.
- Časová osa růstového cyklu vlasu znamená, že první ‚pevnější efekt' je reálně vidět až po 8–12 týdnech — nastavme očekávání.

Prostor pro vaše dotazy

- Eva Kalembová Bc. Dis.
- www.jdeovas.cz
- www.jdeodeti.cz
- 775656218