

# KŮŽE A VZHLED

## 1. Akné, mastná pleť

### Biologicky:

Zánět mazových žláz – přebytek mazu, ucpané póry, vliv hormonů (puberta, stres, cyklus), nadprodukce androgenů. Mastná pleť je výsledkem zvýšené aktivity mazových žláz, často v kombinaci s oslabenou detoxikací.

### Emoce:

Pleť je naše vizitka. Akné ukazuje na stud, tlak z hodnocení, strach z odmítnutí. Mastnota je jako vnitřní přetlak, který se tlačí na povrch. Je to snaha schovat se, ale zároveň touha být viděn a přijat. Pleť často odráží konflikt mezi tím, jak se chci ukázat, a tím, co chci skrýt.

👉 Emoce: stud, nejistota, žárlivost, frustrace, pocit méněcennosti, strach z hodnocení.

### Přesvědčení:

- „Když mě uvidí takového, nebudu přijatý.“
- „Moje skutečné já je odpudivé.“
- „Musím skrývat svou bolest.“
- „Lidé mě hodnotí jen podle vzhledu.“
- „Nejsem dost atraktivní, abych měl hodnotu.“

## 2. Suchá pleť, šupinatění

### Biologicky:

Oslabená kožní bariéra, nedostatek hydratace, hormonální změny. Kůže ztrácí pružnost a schopnost chránit.

### Emoce:

Suchá kůže symbolizuje nedostatek jemnosti, něhy a výživy – nejen fyzické, ale i emoční. Člověk se cítí oschlý, nedotýkaný, nedoplňovaný láskou. Suchost ukazuje na nedostatek schopnosti přijímat – jako by život „nevhlačoval“ srdce.

☞ Emoce: prázdnota, smutek, osamění, tvrdost, chlad, nedostatek něhy.

### Přesvědčení:

- „Nezasloužím si péči a lásku.“
- „Musím být tvrdý, jinak neobstojím.“
- „Nemůžu potřebovat blízkost.“
- „Když se otevřu, ublíží mi.“

## **3. Ekzém**

### Biologicky:

Zánět kůže – imunitní přecitlivělost, oslabení bariéry, vliv stresu a alergií. Kůže svědí, mokvá, praská.

### Emoce:

Ekzém je tělo, které „leze z kůže“. Svědění je nespokojenost, kterou člověk nedokáže jinak vyjádřit. Mokvání je obraz nevyplakaných emocí. Suchost a praskání ukazují na chybějící něhu a bezpečí. Ekzém bývá signálem: „Můj vnitřní neklid už nemůžu skrývat.“

☞ Emoce: podráždění, žárlivost, stud, smutek, zoufalství, pocit odmítnutí.

### Přesvědčení:

- „Moje tělo je nečisté.“
- „Když ukážu svou bolest, odmítnou mě.“
- „Nesmím projevit, jak moc mě to bolí.“
- „Musím skrývat, co cítím.“
- „Nezasloužím si péči a jemnost.“

## 4. Lupénka

### Biologicky:

Autoimunitní nemoc, při které se kožní buňky obnovují příliš rychle. Výsledkem jsou šupinaté, ztluštělé plochy, často zhoršující se stresem.

### Emoce:

Lupénka ukazuje na vnitřní tlak a obranu. Tělo si vytváří „druhou kůži“, aby se chránilo před světem. Člověk se bojí zranitelnosti a odmítnutí, proto se obrňuje. Je to snaha oddělit se, postavit bariéru mezi sebou a okolím.

👉 Emoce: izolace, strach z odmítnutí, vnitřní tlak, stud, agrese proti sobě.

### Přesvědčení:

- „Musím se obrnit, abych přežil.“
- „Nikdo mě nepřijme takového, jaký jsem.“
- „Musím se oddělit od ostatních.“
- „Můj vnitřní tlak je nebezpečný.“
- „Nemůžu ukázat svou zranitelnost.“

## 5. Herpes (opar), pásový opar

### Biologicky:

Herpes virus zůstává v těle a aktivuje se při oslabení imunity, stresu či vyčerpání. Opary na

rtech i bolestivé vyrážky pásového oparu.

#### Emoce:

Herpes odráží potlačené napětí a konflikt. Opar na rtech je často „spálená pravda“, slova, která člověk nedokázal říct. Pásový opar je bolest, která se drásavě dere na povrch, symbolizuje potlačený hněv a křivdu.

👉 Emoce: stud, vina, hněv, frustrace, pocit nespravedlnosti.

#### Přesvědčení:

- „Nemůžu říct, co mě bolí.“
- „Moje pravda je nebezpečná.“
- „Musím skrývat svou bolest.“
- „Když se projevím, ublížím.“

## **6. Bércové vředy**

#### Biologicky:

Chronické defekty kůže, špatné prokrvení, cévní nedostatečnost, oslabená regenerace. Hojí se velmi pomalu.

#### Emoce:

Bércové vředy ukazují na dlouhodobé, nevyřešené bolesti a stagnaci. Člověk nese staré břemeno a nemůže ho zahojit. Je to jako otevřená rána minulosti, která se znovu a znovu připomíná.

👉 Emoce: bezmoc, rezignace, zoufalství, smutek, pocit trestu.

#### Přesvědčení:

- „Moje rány se nikdy nezahojí.“
- „Musím nést bolest, i když mě ničí.“
- „Nemám právo na regeneraci.“

- „Jsem odsouzený trpět.“
- „Moje minulost mě nikdy nepustí.“

## **7. Vlasy – vypadávání, lámavost, řídkost, špatná kvalita**

### Biologicky:

Příčinou mohou být hormony (štítná žláza, pohlavní hormony), stres, autoimunitní procesy, nebo toxická zátěž. Vlasy jsou ukazatelem vitality, hormonální rovnováhy a celkové regenerace organismu.

### Emoce:

Vlasy symbolizují životní sílu, energii a spojení se svou identitou. Řídnutí a slabost vlasů ukazuje na oslabení vitality – jako by životní energie neproudila plně do těla. Člověk může cítit vyčerpání, ztrátu pevnosti a jistoty v životě, oslabení sebevědomí nebo pocit, že „slábne“ i uvnitř. Vlasy bývají také spojeny se sebevyjádřením a ženskou/mužskou identitou – jejich oslabení odráží strach ukázat svou plnou sílu a hodnotu.

☞ Emoce: smutek, nejistota, strach, pocit vyčerpání, nízké sebevědomí, ztráta vitality.

### Přesvědčení:

- „Ztrácím svou životní sílu.“
- „Jsem slabý/slabá, nemám energii obstát.“
- „Nemám vitalitu.“
- „Nemám pevné kořeny, o které se můžu opřít.“

## 8. Nadměrné pocení

Biologicky:

Nadměrná činnost potních žláz, často vliv stresu, nervozity, hormonálních změn.

Emoce:

Pocení je přirozený mechanismus ochlazení, ale nadměrné pocení často vyjadřuje vnitřní úzkost, nejistotu, stud. Jako by tělo nedokázalo unést tlak a muselo se zbavit napětí.

☞ Emoce: nervozita, stud, strach z hodnocení, úzkost, napětí.

Přesvědčení:

- „Jsem neustále pod tlakem.“
- „Nesmím ukázat, jak se cítím.“
- „Lidé mě budou soudit, když se prozradím.“
- „Moje tělo mě zrazuje.“

## 9. Celulitida

Biologicky:

Porucha ukládání tuku, oslabení vaziva, vliv hormonů a životního stylu.

Emoce:

Celulitida je téma sebelásky a přijetí těla.

Symbolizuje odmítání svého vzhledu a nespokojenost se sebou.

☞ Emoce: stud, nejistota, pocit nedostatečnosti, odmítání sebe, žárlivost.

Přesvědčení:

- „Moje tělo není v pořádku.“
- „Když mě uvidí, odmítnou mě.“
- „Musím se stydět za své tělo.“

## 10. Nehty

### 1. Kousání nehtů (onychofagie)

#### Biologicky:

Zlozvyk, který může vést k poškození nehtového lůžka a infekcím. Často začíná v dětství, zhoršuje se při stresu a nervozitě.

#### Emoce:

Kousání nehtů je způsob, jak uvolnit napětí, které si člověk nedovolí projevit navenek. Je to výraz vnitřní úzkosti, strachu a pocitu, že musí sám sebe „kontrolovat“ nebo trestat. Může odrážet i potlačený hněv, který se obrací dovnitř.

👉 Emoce: nervozita, úzkost, napětí, stud, sebekritika.

#### Přesvědčení:

- „Musím se ovládat, i když to bolí.“
- „Nemám právo projevit svůj hněv.“
- „Musím trestat sám sebe.“
- „Když ukážu nervozitu, odmítnou mě.“

### 2. Zarůstající nehet

#### Biologicky:

Nehet roste do kůže, způsobuje bolest a zánět. Často vlivem tlaku (nevhodná obuv, mechanické zatížení).

#### Emoce:

Zarůstající nehet symbolizuje téma směru – jít vpřed je bolestivé, protože se člověk „zařezává do sebe“. Je to konflikt mezi vlastní cestou a tlakem zvenčí.

☞ Emoce: odpor, frustrace, bezmoc, strach, vztek na sebe.

Přesvědčení:

- „Nemůžu kráčet svou cestou bez bolesti.“
- „Když jdu vpřed, musím se trestat.“
- „Není bezpečné jít vlastní cestou.“
- „Můj růst je nebezpečný pro druhé.“

### **3. Lámové, slabé nehty**

Biologicky:

Nedostatek minerálů, oslabená výživa, hormonální nerovnováha, stres. Nehty ztrácejí pevnost, jsou tenké a lámou se.

Emoce:

Slabé nehty ukazují na nedostatek vnitřní pevnosti a jistoty. Člověk se cítí křehký, snadno zranitelný, bez opory. Nehty jako symbol „drápků“ – schopnosti bránit se a ukázat sílu – jsou oslabené.

☞ Emoce: nejistota, slabost, pocit křehkosti, strach, bezmoc.

Přesvědčení:

- „Jsem příliš slabý, abych obstál.“
- „Nemám čím se bránit.“
- „Snadno se zlomím, nemám pevnost.“
- „Nemám právo ukázat svou sílu.“