

ATOPIA

WYDAWNICTWO POLSKIEGO TOWARZYSTWA CHOROÓB ATOPOWYCH

NR 2/2018



DIETA
Zamienniki cukru

ATOPOWA RODZINA
Drużyna PTCA

Z WIZYTĄ U EKSPERTA
Marsz alergiczny i astma

ZDROWIE I PIELEGNACJA
Fitoterapia

DLA NAJMŁODSZYCH
Bajka terapeutyczna
Słonik Tulsi cz. 3

**Alergia i układ
immunologiczny**

PTCA
POLSKIE TOWARZYSTWO CHOROÓB ATOPOWYCH

Wydanie magazynu „ATOPIA” jest interaktywne

Oznacza to, że ilekroć w tekście znajdziesz frazę oznaczoną ikonką , możesz poprzez kliknięcie tej frazy uzyskać dostęp do dodatkowych materiałów źródłowych, na przykład szerszych definicji, materiałów video czy innych rekomendowanych miejsc docelowych w Internecie.

Kliknij w okładki
i pobierz **BEZPŁATNIE**

wcześniejsze wydawnictwa Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych



REDAKCJA MAGAZYNU „ATOPIA”

POLSKIE TOWARZYSTWO CHOROÓB ATOPOWYCH

Ul. Suwak 4, 02-676 Warszawa, e-mail: info@ptca.pl

Reklama: e-mail: info@ptca.pl

Opracowanie graficzne: Limbach Studio, e-mail: magda.limbach@gmail.com

28



ATOPOWA RODZINA

- 4 --- Aktualności PTCA
- 7 --- Drużyna PTCA



20

ZDROWIE I PIELĘGNACJA

- 8 --- Woda termalna Avène
- 12 --- Zapobieganie atopowemu zapaleniu skóry
- 14 --- Produkty naturalne
- 20 --- Fitoterapia w leczeniu AZS
- 27 --- Atopowe produkty

38



Z WIZYTĄ U EKSPERTA

- 28 --- Alergia i układ immunologiczny
- 36 --- Marsz alergiczny i astma

DIETA

- 38 ---Zamienniki cukru
- 43 ---Przepisy



43

OPOWIADANIE DLA DZIECI

- 51 --- BAJKA - opowiadanie dla najmłodszych, Słownik Tulsi, cz. 3
- 57 --- Schemat diagnozy i leczenia AZS

PIKNIK BEZPIECZEŃSTWA

W dniu 18. maja br. dzięki zaproszeniu Przedszkola nr 352 na warszawskim Ursynowie, uczestniczyliśmy w dorocznym Pikniku Bezpieczeństwa. Pogoda dopisała. Na naszym stoisku, odwiedzający mogli min.:

- ▶ zmierzyć miernikiem poziom nawodnienia warstwy naskórkowej skóry
- ▶ zobaczyć jak działa oxytopulsoksymetr
- ▶ podać epinefrynę (adrenalinę w autostrzykawce) – z użyciem trenażera
- ▶ zapoznać się z naszym kwartalnikiem „Atopia” i „Pakiem Informacyjnym dla Szkół i Przedszkoli”
- ▶ Zobaczyć jak prawidłowo aplikować emolient na skórę
- ▶ Zrobić miejscowy mokry lub suchy opatrunek z użyciem bandaża Comfast™
- ▶ Każdy odwiedzający otrzymał od nas pakiet prezentów składający się z zestawu dermokosmetyków serii #OillanJunior, wyrobów medycznych marki #Comfast, materiałów PTCA i gadżetów, miarek-breloczków.

Dziękujemy Radzie Rodziców i Dyrekcji Przedszkola, za zaproszenie, dziękujemy odwiedzającym, którzy sprawili, że się nie nudziłyśmy no i serdeczne podziękowania dla Firm – Ocenic S.A – marka Oillan Junior oraz BestMedicalBrands - marka Comfast™ Easywrap™, za wsparcie i za przekazanie pokażnej ilości produktów i próbek dla naszych gości.

„Odetchnij z ulgą-walka z chorobami płuc i alergią”



PTCA zostało partnerem merytorycznym kampanii edukacyjnej „Odetchnij z ulgą-walka z chorobami płuc i alergią”.

Marsz alergiczny może się rozpocząć już w pierwszych miesiącach życia.

Lekceważenie objawów chorób atopowych, może skutkować rozwojem astmy oskrzelowej. Jak sobie z tym radzić?

@WarsawPress we współpracy z Polskim Towarzystwem Chorób Atopowych podjęło tematykę marszu

alergicznego i astmy w swojej najnowszej kampanii edukacyjnej „Odetchnij z ulgą – walka z chorobami płuc i alergią”. Wydawnictwo Kampanii w wersji papierowej ukazało się w dniu 09.04.2018 r., jako dodatek do wydania papierowego Gazety Wyborczej. W projekcie znalazła się wypowiedź Przewodniczącego Rady Naukowej PTCA - Profesora Romana Nowickiego. Cały artykuł znajdziecie w dalszej części Atopii, w dziale „Z wizytą u eksperta”. Zapraszamy do lektury!

Konkurs Avène

W dniach 23 kwietnia do 30 maja br. PTCA wraz z naszym Partnerem, Marką Avène ogłosiło konkurs, w którym można było wygrać min. 3-tygodniowy pobyt w Centrum Hydroterapii Avène we Francji oraz darmowe zestawy produktów. Konkurs był kierowany do rodzin z dzieckiem, które ma zdiagnozowane AZS.

Ogłoszenie konkursu 30 czerwca, trzymamy kciuki!



Test Wiedzy o AZS - Podsumowanie



10 kwietnia zakończyliśmy nasz „Test Podstawowej Wiedzy o AZS”  , który PTCA przeprowadziło wspólnie z Partnerem Wspierającym - marką La Roche-Posay. Podsumowując, zanotowaliśmy łącznie 501 osób, które zmierzyły się z wyzwaniem, z czego 70 testów uzyskało maksymalną punktację

15/15, poprawnych odpowiedzi. Zgodnie z zapowiedziami 50 uczestników testu, którzy uzyskali najlepsze wyniki i zrobili to w czasie najkrótszym od daty publikacji testu, otrzymało pakiet z nagrodami. W pakiecie znalazły się następujące dermokosmetyki: La Roche-Posay Lipikar Baume AP+ 200ml, La Roche-Posay Lipikar Syndet AP+ 200ml, La Roche-Posay Lipikar Stick AP+. Zwycięzcom gratulujemy i życzymy zadowalających efektów stosowania dermokosmetyków marki La Roche-Posay.



BEZPŁATNE KONSULTACJE DERMEDIC - KLINIKA ZDYBSKI

Informujemy, że nasz Partner Wspierający - Dermedic-Klinika Zdybski, prowadzi bezpłatne konsultacje dermatologiczne dla dzieci w wieku 6-12 lat, które zmagają się ze zdiagnozowaną i leczoną od minimum roku, ciężką postacią AZS.

Zapisy pod nr. tel. 601936924,
email: klinikazdybski@gmail.com,
adres: Klinika Zdybski ul. Sienkiewicza 65/14, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
Zapraszamy!

BEZPŁATNE BADANIA I ZABIEGI DLA DOROSŁYCH ATOPIKÓW!

Lek. Anna Płatkowska-Szczerek, Klinika Psychodermatologii UM w Łodzi, Klinika Promedion w Warszawie oraz Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych w maju zaprosiło 60 dorosłych osób z atopowym zapaleniem skóry na bezpłatne badania oraz zabiegi z użyciem osocza bogatopłytkowego lub komórek macierzystych.

Warunkiem skorzystania z oferty było członkostwo w Polskim Towarzystwie Chorób Atopowych.

TEST DERMOKOSMETYKÓW OILLAN BALANCE

W tym miesiącu, producent dermokosmetyków Oillan Balance do pielęgnacji skóry wrażliwej i alergicznej u osób dorosłych oraz PTCA zaprosiły do testu dermokosmetyków.

Zestaw składający się z 4 preparatów (Dermatologiczna emulsja do mycia twarzy, Dermatologiczny płyn micelarny, Multilipidowy krem do twarzy, Multiregenerujący krem pod oczy i na powieki)

otrzymało bezpłatnie do testowania 100 osób-Członków PTCA.

18 czerwca na naszym profilu FB, została opublikowana lista osób, które otrzymały zestawy kosmetyków do testowania. Życzymy udanego testowania!



USTANOWIENIE OGÓLNOPOLSKIEGO DNIA CHOROÓB ATOPOWYCH

Z przyjemnością informujemy, że Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych oraz Fundacja Alabaster złożyły wniosek oraz rozpoczęły formalny proces o ustanowienie Ogólnopolskiego Dnia Chorób Atopowych. O szczegółach będziemy Was informować na bieżąco na naszym profilu na Facebooku.



AZS - JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ ?



9 kwietnia w studio Polskiego Radia Dzieciom, w audycji „Strefa Rodzica”, o atopowym zapaleniu skóry, rozmawiały Marta Świtek, Rzecznik Prasowa Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych oraz dr Lidia Ruszkowska.

Bardzo ciekawa audycja, zapraszamy do wysłuchania w kanale wideo PTCA na Youtube – AtopiaTV.

BAZA WIEDZY O CHOROBAH ATOPOWYCH I ALERGIACH

DRODZY CZYTELNICY, BARDZO CZĘSTO W GRUPACH WSPARCIA PROWADZONYCH POD PATRONATEM PTCA, ALE TAKŻE NA NASZYM PROFILU FACEBOOKU POJAWIAJĄ SIĘ PODOBNE PYTANIA. CZĘSTO ADMINISTRACJA ODSYŁA DO PODOBNYCH ŹRÓDEŁ. PONIŻEJ ZNAJDZIECIE LISTĘ LINKÓW ODSYŁAJĄCYCH DO SPRAWDZONYCH I RZETELNYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O AZS I ALERGIACH:



kliknij i wejdź na stronę

- 1) Baza plików Grupy Wsparcia (wewnętrzna na FB)
[ZapalenieAtopoweSkory/files/](#)
- 2) [Strona główna Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych \(PTCA\)](#)
- 3) [Grupa Wsparcia dla Rodziców Dzieci z AZS](#)
- 4) [Grupa Wsparcia dla Dorosłych Atopików](#)
- 5) [Grupa „AZS BAZarek sprzedaż i wymiana \(tylko dla Członków PTCA\)](#)
- 6) [Profil fejsbukowy PTCA:](#)
- 7) [Formularz deklaracji przystąpienia do PTCA \(członkostwo\)](#)
- 8) [Strona pobierania darmowego kwartalnika „ATOPIA” oraz „Pakietu Informacyjnego dla Szkół i Przedszkoli”](#)
- 9) [Baza polecanych lekarzy:](#)
- 10) [Baza wiedzy o chorobach atopowych:](#)
- 11) [Schemat diagnozy i leczenia AZS](#)
- 12) [Aktualny kalendarz pylenia w Polsce:](#)
- 13) [Radzenie sobie ze świadem-materiał od IFSI:](#)
- 14) [Baza wiedzy o metodzie mokrego opatrunku \(Wet Wraps Therapy\)](#)
- 15) [Artykuły i nowości ze strony PTCA:](#)
- 16) [Baza Wiedzy o Alergiach](#)
- 17) [Przepisy kulinarne dla alergików](#)
- 18) [Baza Przedszkoli przyjaznych alergikom:](#)
- 19) [Baza wiedzy o produktach naturalnych w leczeniu AZS:](#)



- 20) [Test wiedzy o AZS](#)
- 21) [Pobieralnia artykułów i poradników \(dla Członków PTCA\)](#)
- 22) [Strefa Rabatów na produkty atopowe \(dla Członków PTCA\) dla zarejestrowanych](#)
- 23) [„Kanał wideo „AtopiaTV”](#)
- 24) [Kontakt do Rzecznika Prasowego PTCA](#)
- 25) [Regulamin Grupy Wsparcia dla Rodziców:](#)
- 26) [Administratorzy Grup Wsparcia \(dla rodziców i pacjentów z AZS\):](#)
Hubert Godziątkowski
Michał Ania Przyborski
Joanna Pa
Koleta Pe
Katarzyn Mirecka
Justyna Samiecová
- 22) [Strefa Rabatów na produkty atopowe \(dla Członków PTCA\)](#)

DRUŻYNA PTCA

Drodzy Czytelnicy w tym i kolejnych numerach naszego magazynu chcielibyśmy Wam przybliżyć sylwetki osób dzięki którym powstało i codziennie dla Was działa i tworzy się nasza atopowa społeczność. Poznajcie zatem Martę, Monikę i Huberta

Marta Świtek

Rzecznik Prasowy PTCA

Odpowiada za to, jak nas widać i słychać w mediach tradycyjnych i elektronicznych. Wspomaga Stowarzyszenie używając profesjonalny sprzęt fotograficzny i filmowy, który zawodowo wynajmuje. Prywatnie mama bardzo ruchliwego atopika – małej Tosi, której historie poznaliście czytając pierwsze wydanie magazynu „ATOPIA”.

Sama również od dziecka zmagą się z chorobą atopową. Chętnie rozmawia o swoich doświadczeniach z terapią córeczki i stara się pomóc innym rodzicom.

e-mail: marta@ufomedia.pl

Monika Wyrzykowska

Członek Założyciel PTCA, Członek Komisji Rewizyjnej PTCA, Prezes Fundacji Alabaster

Kiedyś bankowic, od 7 lat pracuje warsztatowo z grupami ludzi w różnym wieku, pomagając pokonać własne bariery, zrozumieć siebie, poszerzyć wiedzę, rozwiązać jakiś problem lub stworzyć coś razem, np. sztukę teatralną.

W pracy porusza się w obszarze psychologii i sztuki, głównie technik teatralnych i dramowych. Bardzo lubi tworzyć przestrzenie, narracje, struktury (jest trenerką, lalkarką i scenografką). Ostatnio zgłębia holistyczną medycynę naturalną.

W Stowarzyszeniu opracowuje i realizuje wybrane projekty, w tym wszystkie projekty szkoleniowo-warsztatowe. Píše też opowiadania dla dzieci do magazynu „ATOPIA”.



Monika od dziecka jest atopikiem. Jej córka przez pierwsze 7 lat życia zmagala się z atopią (AZS, astma), po której obecnie pozostały tylko alergię wziewne.

e-mail: monika.wyrzykowska@ptca.pl

Hubert Godziatkowski

Założyciel PTCA, Członek Zarządu PTCA

Pomysłodawca i założyciel PTCA oraz naszych fejsbukowych Grup Wsparcia. W Stowarzyszeniu odpowiedzialny za ogólną strategię rozwoju organizacji oraz projekty o charakterze innowacyjnym i związane

z nowoczesnymi technologiami. Pisuje od czasu do czasu do „Atopii” i nieustannie z kimś dyskutuje.

Z wykształcenia ekonomista, MBA w handlu zagranicznym, były nauczyciel akademicki (ekonomia). Obecnie zawodowo prowadzi firmę o profilu medycznym. Gorący orędownik metody mokrych opatrunków w leczeniu AZS. To dzięki jego staraniom Wet Wrap

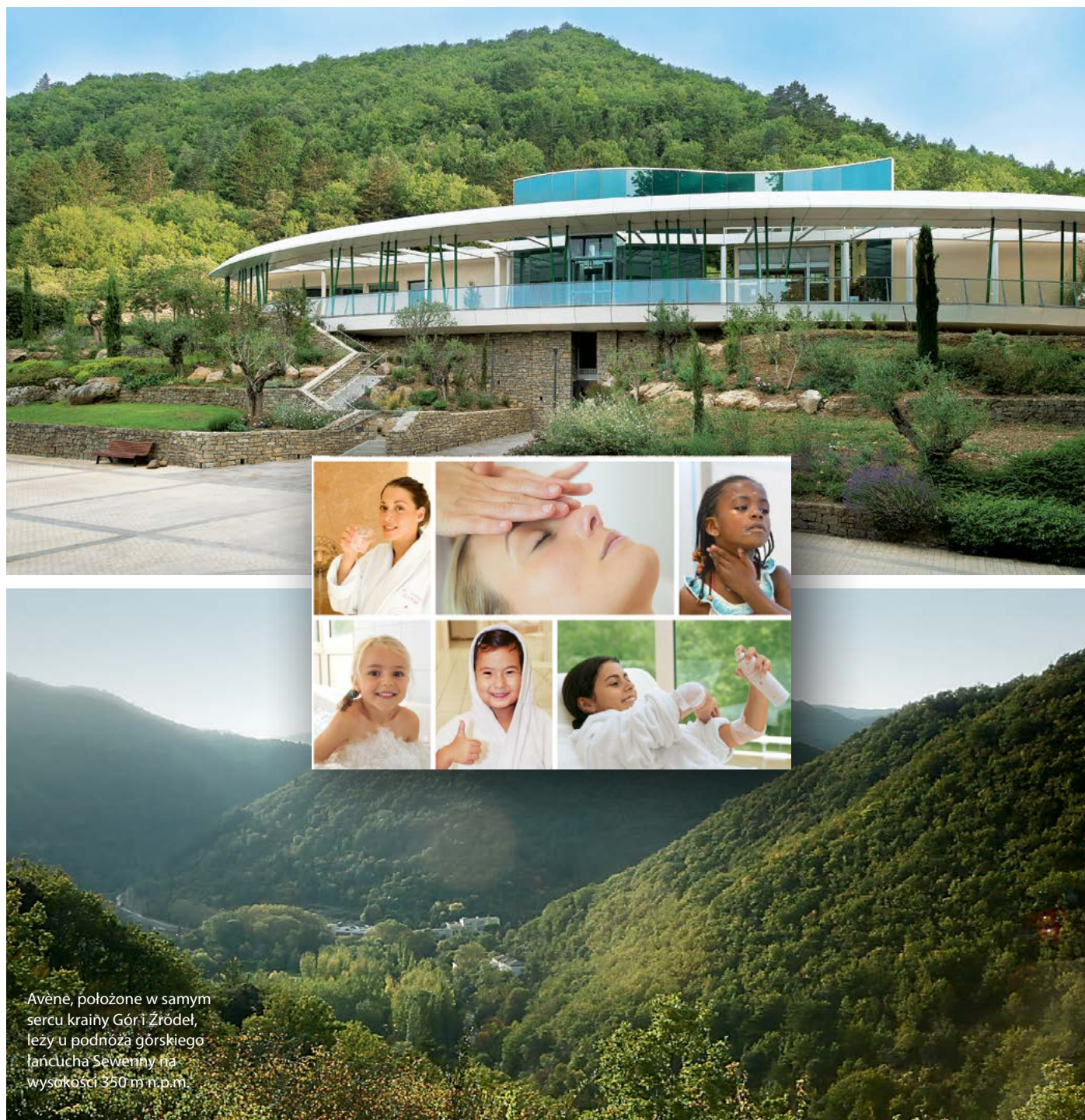
Therapy pojawiło się w Polsce.

Prywatnie tata Tymka i Igora. Starszy, Tymek z ciężką atopią i epizodyczną astmą oskrzelową. Hubert bardzo chętnie wspiera innych rodziców i pacjentów, dzieli się wiedzą, mocno współpracuje z kadrą medyczną, szkoli lekarzy w zakresie WWT i wszędzie gdzie może zaszczepia wiedzę o problemach rodzin atopowych w Polsce. Zawsze ma coś do powiedzenia.

Hobbystycznie większość swojego życia poświęcił hokejowi na lodzie. Najpierw jako zawodnik reprezentacji Polski, potem sędzia międzynarodowy i w końcu obserwator międzynarodowy. Przez 12 lat pracował społecznie jako szef szkolenia polskich sędziów. Autor 3 kolejnych polskich edycji „Przepisów gry w hokeja na lodzie” oraz wielu poradników i wdrożeń.

e-mail: hubert.godziatkowski@ptca.pl





Avène, położone w samym sercu krainy Gór i Źródeł, leży u podnóża górskiego łańcucha Sewenny na wysokości 350 m n.p.m.

WODA TERMALNA AVÈNE

I JEJ ZASTOSOWANIE W CHOROBY SKÓRY

Balneologia (z łac.: balneum – łaźnia, z gr.: lógos – słowo, nauka) to jedna z najstarszych dziedzin medycyny uzdrowiskowej zajmująca się badaniem właściwości leczniczych wód podziemnych i borowin oraz zastosowaniem ich w lecznictwie, zwłaszcza terapii chorób przewlekłych.

Trudno jest jednoznacznie określić, kiedy po raz pierwszy w historii ludzkości zastosowano wodę termalną w celu rehabilitacji lub leczenia różnych chorób przewlekłych, takich jak schorzenia reumatologiczne, układu oddechowego, czy też schorzenia dermatologiczne. Wiemy natomiast na pewno, że historia Wody termalnej Avène rozpoczęła się ponad dwieście lat temu, kiedy to odkryto jej dobroczynne właściwości. Odkrycie to zaowocowało otwarciem w roku 1743 pierwszego uzdrowiska, do którego zaczęli przyjeżdżać i leczyć się kuracjusze z dolegliwościami skóry.

Woda termalna Avène pochodzi ze źródła Sainte-Odile usytuowanego na terenie Centrum Hydroterapii, położonego w dolinie Naturalnego Parku w Regionie Langwedocji, u podnóża Sewenów. Historycznie źródło zostało uznane za obiekt pożytku publicznego w 1874 roku i wciąż zdumiewa obfitością wody i stałością jej przepływu.

Woda termalna to znacznie więcej niż sama woda. Pochodzi z naturalnych źródeł ukrytych w głębi ziemi. Ich wysoka temperatura powoduje, iż podczas wędrówki wody przez skały i glebę, rozpuszczają się w niej wszystkie minerały i naturalne elementy. Innymi słowy, Woda termalna Avène zostaje zaopatrzona w śladowe mikroelementy o niskiej zawartości minerałów i obojętnym pH.

Badania nad właściwościami wody termalnej Avène trwają już ponad 30 lat a w trakcie ich trwania potwierdzono jej unikalny skład mineralny oraz dziedzictwo biologiczne. Do dnia dzisiejszego skuteczność terapii Wodą termalną Avène potwierdzono w ponad 150 badaniach, zarówno in vitro, jak i klinicznych.

SKŁAD MINERALNY:

Woda termalna Avène klasyfikowana jest jako woda o niskiej zawartości minerałów zawierając jony wapnia, magnezu i dwuwęglanów. Charakteryzuje się znaczną ilością krzemianów, niską zawartością sodu, neutralnym pH oraz proporcją jonów wapnia do magnezu 2:1. Proporcja ta pełni kluczową rolę w różnicowaniu komórek naskórka i jest zaburzona w chorobach skóry takich jak AZS czy łuszczyca.

Woda termalna Avène zawiera też wiele śladowych pierwiastków korzystnych dla skóry.

WŁAŚCIWOŚCI BIOLOGICZNE:

12 lat badań nad Wodą termalną Avène pozwoliło na odkrycie mikroflory Aqua Dolomiaie, która została zidentyfikowana i opisana przez naukowców z ośrodków badawczych Pierre Fabre. Przełomem badań nad mikroflorą stało się opatentowanie substancji aktywnej I-modulia*, która jest kluczowym składnikiem gamy emolientów Xera Calm A.D., stworzonej z myślą o skórze atopowej. Emolienty zawarte w gamie produktów Xera Calm A.D. mają bezpośredni wpływ na redukcję uczucia swędzenia, zmniejszenie stanu zapalnego oraz przywrócenie naturalnych systemów obronnych skóry¹ w uciążliwych dolegliwościach skórnych. Trudno się więc dziwić, iż w dobie poszukiwania terapii opartych na darach natury, woda termalna stała się obiektem licznych badań naukowych a balneoterapia stała się kluczowym elementem kuracji Uzdrowiska Avène, które rokrocznie wita ponad 2500 kuracjuszy i oferuje zarówno dorosłym jak i dzieciom możliwość kuracji, do której wskazaniami są głównie: atopowe zapalenie skóry u dzieci i dorosłych, wszystkie formy egzemy, świąd i świąd chroniczny, łuszczyca, rybia łuska, blizny i ślady po oparzeniach, liszaje skórno-słuzówkowe oraz inne schorzenia dermatologiczne.

KLINICZNIE UDOWODNIONA MOC

W licznych badaniach klinicznych udowodniono, iż ten naturalny skarb matki ziemi poprzez swoje właściwości kojąco-łagodzące może w znacznym stopniu pomóc osobom z takimi schorzeniami skóry, jak egzema (choroby o charakterze wyprysku – w tym również Atopowe Zapalenie Skóry), łuszczyca czy rybia łuska.

W celu oceny, w jakim stopniu stosowanie Wody termalnej Avène wpływa na przebieg AZS przeprowadzono badania porównawcze, gdzie u pacjentów z symetrycznymi zmianami chorobowymi na rękach stosowano na jednej ręce tylko emolient, natomiast na drugiej ręce dodatkowo Wodę termalną Avène (2 razy dziennie). Oceniano takie objawy choroby jak rumień, złuszczenie naskórka, ścżenie i strupy, ▶



stosując 4 stopniową skalę ich intensywności. W przypadku pacjentów, u których stosowano emolient razem z Wodą termalną Avène zaobserwowano większą redukcję zarówno suchości skóry jak i wszystkich objawów stanu zapalnego oraz uczucia dyskomfortu, związanego szczególnie z odczuwaniem świądu.

Porównanie efektu terapii na obu rękach pozwoliło na wysunięcie wniosku, iż większa poprawa w redukcji objawów zapalnych spowodowana była dodatkowym zastosowaniem Wody termalnej Avène.²

SKÓRA WRAŻLIWA I NADREAKTYWNA

Z problemem skóry wrażliwej i nadreaktywnej boryka się duża grupa pacjentów, szczególnie kobiet. Objawami tego typu skóry są: mrowienie, uczucie gorąca, czasami ból i świąd spowodowany różnymi czynnikami (fizycznymi, chemicznymi, psychologicznymi i hormonalnymi), które u zdrowych ludzi nie wywołują tego typu reakcji. Nie sposób również dziś nie wspomnieć o skórze zmęczonej słońcem – nawet gdy chronimy ją filtrami przeciwsłonecznymi, kilkakrotne zastosowanie sprayu w słoneczny dzień przyniesie jej wyczuwalną ulgę i ukojenie.

Udowodniono, iż kilkakrotne stosowanie Wody termalnej Avène jest bardzo korzystne w kuracjach skóry wrażliwej jak również w ostrych fazach zapalnych i alergicznych takich schorzeń jak trądzik różowaty, egzema (choroby



Siedem lat później w pobliżu źródła wybudowano uzdrowisko, do którego zaczęli przyjeżdżać i leczyć się kuracjusze z dolegliwościami dermatologicznymi.

o charakterze wyprysku) łojotokowe zapalenie skóry.³ W licznych badaniach farmakologicznych udowodniono również działanie przeciwzapalne, przeciwpodrażnieniowe, korzystny wpływ na metabolizm i strukturę komórek naskórka oraz działanie antyoksydacyjne.

Jakość i skład Wody termalnej Avène są bezustannie kontrolowane aby zapewnić pacjentom wszystkie korzyści, o których wspomniałem powyżej.

Jeżeli nie są Państwo pewni, czy Woda termalna Avène może być korzystna w Państwa przypadku, Państwa dermatolog pomoże w podjęciu decyzji, czy warto spróbować tej formy balneoterapii.

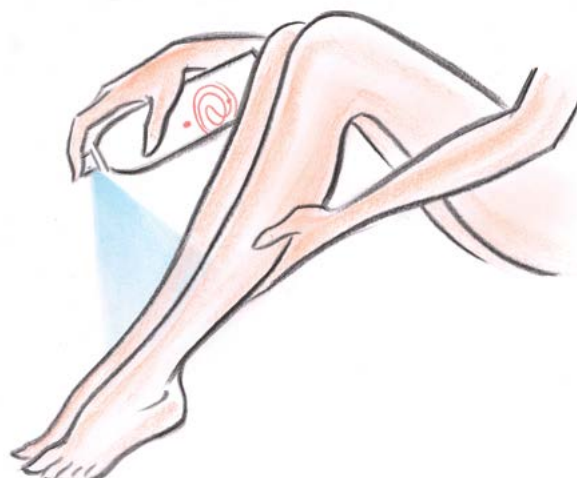
<https://www.youtube.com/watch?v=2XqCa0oNsOs> 

PROGRAM PIELĘGNACJI SKÓRY SWĘDZĄCEJ I SKŁONNEJ DO ATOPII EAU THERMALE AVÈNE

- Unikaj produktów do mycia zawierających mydło, które wysuszy skórę Twojego dziecka i pozostanie na niej nawet przez 8 godzin.
- Zamiast mydła, użyj Xera Calm A.D olejku oczyszczającego uzupełniającego lipidy, który pozostawia skórę miękką i jedwabistą gładką, nie szczypie w oczy, nie zawiera substancji zapachowych ani mydła. Może być stosowany równolegle z kuracją leczniczą.



- Unikaj myjek lub gąbek, które tylko pogorszą stan skóry i mogą przenosić bakterie – użyj swoich rąk aby dokładnie oczyścić zmienione obszary ciała. Twoje dłonie są czystsze i delikatniejsze.
- Wysoka temperatura powietrza wzmacnia suchość skóry dlatego prysznic lub kąpiel powinny trwać do 5 minut. Temperatura wody nie powinna być większa niż 32 stopnie.
- Po wysuszeniu skóry, delikatnie rozpyl Wodę termalną Avène delikatną mgiełką na zmienione obszary skóry Twojego dziecka. Masuj delikatnie skórę, aby ją zwilżyć a następnie za pomocą chusteczki delikatnie usuń nadmiar wody, nie podrażniając skóry. Woda pomoże ukoić podrażnienie i swędzenie, które może pojawić się po kąpiel.
- Jak tylko skóra wchłonie wodę, natychmiast rozpocznij jej nawilżanie balsamem lub kremem uzupełniającym lipidy Xera Calm A.D.. Pozwoli to zatrzymać Wodę termalną Avène w warstwie rógowej skóry.
- W okresie letnich gorących dni warto przechowywać produkt w lodówce, aby uczucie ukojenia było jeszcze większe.



Przypisy

Joanna Narbutt, Aleksandra Lesiak: „I-modulia® w badaniach klinicznych – zastosowanie emolientów u chorych na atopowe zapalenie skóry”; Forum Dermatologicum Numer 4, Tom 2, 2016; 139-143.

Scientific Avène thermal Spring Water data on file. February 2010, PFDC

ZAPOBIEGANIE ATOPOWEMU ZAPALENIU SKÓRY JUŻ OD PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

Najnowsze badania naukowe zaowocowały

2 głównymi odkryciami, dotyczącymi atopowego zapalenia skóry:

Po pierwsze, jest to choroba dziedziczna.

Po drugie, ważne jest zapobieganie od pierwszych dni życia u dzieci, które mają w rodzinie AZS.

Dlaczego należy podejmować działania już od pierwszych dni życia, zanim pojawi się atopowe zapalenie skóry?

Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że stosowanie emolientów u noworodków, które mają w rodzinie osoby z AZS zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia u nich atopowego zapalenia skóry o 33% do 50%*. Ochrona od pierwszych dni życia jest szczególnie ważna, gdyż może ona zastopować „marsz atopowy”.

Marsz atopowy to sytuacja, w której atopowemu zapaleniu skóry u dzieci często towarzyszą dwie związane z alergią choroby układu oddechowego: astma między 2. a 4. rokiem życia i następujący po niej nieżyt nosa w drugim stadium.

Co należy zrobić, gdy u dziecka zdiagnozowano AZS?

Atopowe zapalenie skóry przebiega inaczej w okresach nawrotu i remisji. W okresach remisji stosuj krem lub balsam emolient 1-2 razy na dzień na całe ciało, aby ukoić i odbu-

dować skórę. Ponawiaj aplikację, jeśli skóra nadal jest sucha. Do kąpieli stosuj łagodne środki myjące przeznaczone do skóry atopowej, nieperfumowane i bez dodatku mydła. Dolewaj olejek do kąpieli, aby zmiękczyć wodę i zniwelować wysuszające działanie twardej wody.

W okresie nawrotu egzemy, kiedy na skórze pojawiają się czerwone, suche lub śączące się zmiany, a świąd staje się silniejszy, lekarz może przepisać krótkotrwałą

terapię do miejscowego stosowania na zmiany zapalne, np. steroidy. W czasie terapii zaleca się dalszą aplikację emolientu na całe ciało (omijając śączące się zmiany), aby złagodzić suchość skóry. Dla optymalnej pielęgnacji nadal stosuj produkty do mycia przeznaczone specjalnie dla skóry atopowej.

Czy AZS jest chorobą dziedziczną?

Tak, badania naukowe wykazały, że prawdopodobieństwo wystąpienia AZS u dzieci do 2 r.ż. wzrasta, gdy jedno z rodziców lub oboje cierpią na tę chorobę.



dr Clarence de Belilovsky,
dermatolog i członek zespołu
Mustela® Expert Circle.

Prawdopodobieństwo wystąpienia AZS wzrasta jeśli ktoś w rodzinie też boryka się z tą chorobą



o 40% do 50%
u dzieci, których jedno z rodziców ma AZS

o 50% do 80% jeśli oboje rodzice
cierpią na AZS

Böme 2003, Taib 2008

Od 33% do 50% zmniejsza się
prawdopodobieństwo wystąpienia objawów klinicznych atopowego zapalenia skóry u noworodków, które mają w rodzinie AZS, jeśli emolient jest stosowany codziennie od pierwszych dni życia*

mustela®

SKÓRA SKŁONNA
DO ATOPII

OCHRONA SKÓRY SKŁONNEJ DO ATOPII OD I. DNIA ŻYCIA

Innowacyjne receptury,
na bazie Avocado Perseose®
oraz Destylatu Oleju Słonecznikowego®
stymulują syntezę lipidów, zapewniają
nawilżenie i ukojenie skóry.

95% REDUKCJA
SWĘDZENIA*
POTWIERDZA

SZUKAJ
W
APTEKACH



60 LAT BADAŃ W DERMATOLOGII

* Respondenci ocenili produkty jako skuteczne w łagodzeniu swędzenia skóry. Badanie kliniczne, samoocena pod kontrolą dermatologiczną.

MUSTELA®, WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD SKÓRY

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

PRODUKTY NATURALNE



Istnieje gama darów natury, które z powodzeniem mogą być stosowane we wsparciu leczenia AZS i pielęgnacji. Niedawno uruchomiona na www.ptca.pl, baza produktów naturalnych cieszy się wśród internautów bardzo dużym zainteresowaniem. W artykule przedstawiamy kilka pozycji z bazy.

Hubert Godziątkowski

SÓL Z MORZA MARTWEGO

Oryginalna, wysokozmineralizowana, nieoczyszczona magnezowo-potasowa sól z Morza Martwego w przeciwieństwie do nieoryginalnych soli lub np. soli z Bałtyku, zawiera ponad 40 dobroczynnych pierwiastków i tylko maksymalnie 7% NaCl (sól kuchenna). Sól z Bałtyku, w swoim składzie ma prawie 90% zwykłej soli kuchennej.

Zatem przy terapiach naturalnych bardzo ważne jest źródło pochodzenia soli i pewność, że jest to sól z Morza Martwego, a nie inna. Oryginalne sole, pochodzą zazwyczaj z Izraela lub Jordanii.

WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE

Najcenniejszym i najbardziej popularnym gatunkiem soli z Morza Martwego, znanym z leczniczego działania na skórę człowieka, jest sól magnezowo-potasowa, potocznie nazywana „karnalitową”. Jest to sól o właściwościach terapeutycznych i stosuje się ją w walce z problemami dermatologicznymi (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, egzema, trądzik itp).

Taka sól charakteryzuje się bardzo wysokim stężeniem takich pierwiastków jak magnez, potas czy wapń.

W nieco mniejszych ilościach, w soli karnalitowej, znajdują się też żelazo, chrom, mangan i cynk. To unikatowe połączenie pierwiastków powoduje, że jest to sól bardzo pożądana i niezastąpiona w leczeniu chorób skóry (kąpiele solankowe).

Pacjenci mogą zaopatrywać się w taką sól i sami, przygotowywać kąpiele (rozpuszczanie kryształków soli np. w wannie), lub też korzystać z dobroczynnych kąpeli solankowych, w specjalnych basenach solankowych.

Sól z Morza Martwego poza stosowaniem w zakresie leczenia skóry, ma właściwości lecznicze w stanach depresyjnych i schorzeniach neurologicznych (nerwice). Najczęściej spotykaną i popularną sól z Morza Martwego, można zakupić w postaci naturalnej, to znaczy nieoczyszczonej. Sól nieoczyszczona „naturalna”, pozyskiwana jest



w procesie ewaporacji (odparowania wody z Morza Martwego). Taka sól dobrze tolerowana jest przez skórę atopową i osoby cierpiące na alergie ponieważ nie poddawana jest żadnej obróbce ani oczyszczaniu.

Dlatego też w takiej soli można znaleźć drobne zanieczyszczenia w postaci ziarenek piasku i jest to rzecz zupełnie normalna, za to mamy produkt w 100% naturalny, bez jakiegokolwiek ingerencji chemicznej i mechanicznej z zewnątrz.

Stosowanie soli z Morza Martwego jest terapią naturalną z grupy „tańszych” oraz można ją stosować bez ograniczeń. Sól z Morza Martwego kupuje się w opakowaniach najczęściej 0,5 albo 1-kilogramowych.

Ze względu na swoje dobrodziejstwo i właściwości lecznicze, kąpiele solankowe są głównie dedykowane i polecane osobom z atopowym zapaleniem skóry oraz z łuszczycą.

Zakłada się, że aby uzyskać efekt terapeutyczny w kąpielach solankowych, stężenie soli rozpuszczonej w wodzie powinno przekraczać 1%. Co w praktyce oznacza 100g soli z Morza Martwego na każde 10 litrów wody w wannie. ▸

MASŁO SHEA (KARITE)

Do naszych ulubionych należą mieszanki masła shea z olejem arganowym oraz masła shea z olejem z czarnuszki. Takie mikstury idealnie sprawdzają się w leczeniu atopii i są fajną terapią naturalną, bezpieczną i dobrze tolerowaną przez dzieci. Po wielu próbach, najlepszy efekt otrzymujemy po zmieszaniu w proporcji 85% nierafinowanego masła shea i 15% wybranej oleiny (argan lub czarnuszka).

Wg nas masło shea to idealne rozwiązanie w codziennej pielęgnacji skóry atopowej i nie tylko.

Nazwa rodzajowa: INCI: Butyrospermum Parkii

PODSTAWOWE WŁAŚCIWOŚCI MASŁA SHEA:

- ▶ mocno nawilżające i natłuszczające
- ▶ poprawia komfort życia pacjentów z atopowym zapaleniem skóry
- ▶ nadaje się do stosowania w metodzie mokrych opatrunków (Wet Wrapping) – uzupełnia w skórze niedobory witamin
- ▶ wygładza
- ▶ jest przeciwzmarszczkowe
- ▶ nie alergizuje, bez składników drażniących
- ▶ posiada naturalny filtr słoneczny – występuje jako masło jadalne
- ▶ szeroko stosowane w Afryce

SKĄD JEST MASŁO ?

Masło Shea (zwane również Karite), jest pozyskiwane z owoców drzewa shea, rosnącego na terenie Zachodniej Afryki na otwartych przestrzeniach sawanny. Ze względu na fakt, że drzewo shea owocuje dopiero po 30-40 latach, bardzo mało jest plantacji tych drzew. Dzięki temu masło shea pochodzi przede wszystkim z dziko rosnących roślin.

Masło shea jest pozyskiwane unikalną ręczną metodą. Nie zawiera żadnych konserwantów i barwników, nie jest dezodoryzowane, posiada naturalny łagodny zapach. **Masło nawilża i natłuszcza skórę. Jest bogate w witaminy A i E oraz witaminę F, która pozwala rozluźnić mięśnie. Substancje zawarte w maśle chronią i wzmacniają cement komórkowy warstwy rogowej skóry co poprawia jej elastyczność.** Jest też naturalnym filtrem słonecznym, dlatego idealnie nadaje się do opalania, szczególnie dla osób o skórze wrażliwej ze skłonnościami do alergii i ze skórą atopową!

Nie ma działania alergizującego, może być aplikowane na wszystkie obszary ciała, również u niemowląt.

Masło Shea w czystej postaci stosuje się do pielęgnacji skóry na całym ciele oraz do masażu. Jako składnik



używa się go do produkcji kremów, lotionów, kosmetyków do makijażu, kremów do opalania, kremów po goleniu i mydeł. W czystej postaci rozpuszcza się w dłoni w temperaturze ok. 33 stopni C.

Nakładane na skórę, tworzy delikatną, ochronną i pielęgnacyjną warstwę. Może być używane na twarzy oraz w tak delikatnych miejscach twarzy jak np. skóra pod oczami. Masło Shea ze względu na swoje właściwości, rekomendowane jest dla atopików, można stosować u niemowląt od pierwszych dni życia.

Z naszego doświadczenia wiemy, że najlepszym rozwiązaniem jest maselko w 100% naturalne, tłoczone na zimno i w żaden sposób nierafinowane, ani nie wzbogacone o żadne dodatki.

Czasami prosta rafinacja mająca na celu zmianę koloru (na biały) lub niwelację specyficznego zapachu, albo zmianę konsystencji na bardziej puszystą – niestety zabijają najcenniejsze efekty jakie się uzyskuje po stosowaniu produktu w 100% naturalnego.

OLEJ Z CZARNUSZKI EGIPSKIEJ

Olej z czarnego kminu nazywany potocznie olejem z czarnuszki siewnej lub egipskiej.

Oczywiście jak przystało na terapię naturalne piszemy o takim oleju prawdziwym to znaczy nierafinowanym, tłoczonym na zimno.

Ostatnimi czasy olej z czarnuszki cieszy się bardzo dużym powodzeniem ze względu na swoje lecznicze właściwości, o których poniżej, relatywnie niewysoką ▶

cenę i łatwość stosowania (zarówno zewnętrznie jak i wewnętrznie).

TROSKĘ O OLEJU, JAK POWSTAJE I PO CO SIĘ GO UŻYWA...

Olej z nasion czarnuszki egipskiej był stosowany już od starożytności. Czarnuszka nazywana jest też potocznie „złotem faraonów”. W świecie arabskim czarnuszka nawet dzisiaj jest uznawana za panaceum.

Olej z czarnuszki (Nigelle) jest wyciskany z bardzo małych czarnych ziarenek (jak na zdjęciu) astrów o białych kwiatach. Zawiera kwasy tłuszczowe nienasycone i poly-nienasycone, wit. E i A oraz sole mineralne. Jest to prawdziwy eliksir młodości o działaniu przeciwzmarszczkowym. Dobrze wnika w skórę i odżywia ją, poprawia miękkość i elastyczność naskórka, działa nawilżająco. Zmniejsza wrażliwość skóry na promieniowanie UV.

Jest idealnym elementem terapii przy atopowym zapaleniu skóry (stosowany zarówno zewnętrznie jak i wewnętrznie), oprócz doskonałych właściwości poprawy jakości skóry, dobrze wpływa na układ trawienny i poprawę pracy jelit.

WŁAŚCIWOŚCI OLEJU Z CZARNUSZKI:

- ▶ poprawia kondycję skóry, przede wszystkim suchej, atopowej i dojrzałej
- ▶ opóźnia proces powstawania zmarszczek
- ▶ szczególnie polecany jest do skóry alergicznej, ponieważ łagodzi stany zapalne
- ▶ polecany jest przy różnego rodzaju chorobach skórnych typu atopowe zapalenie skóry, trądzik, grzybica czy zapalenia. Działa łagodząco i ochronnie
- ▶ zmiękcza i wygładza skórę, nawilża i wzmacnia przesuszone oraz zniszczone włosy, a także łagodzi podrażnienia, również te wywołane nadmierną ekspozycją na słońce
- ▶ ma właściwości regenerujące, może być stosowany do masażu, który rozluźni spięte mięśnie i działa przeciwbólowo
- ▶ Polecany dla skóry suchej, wrażliwej, podrażnionej oraz w stanach zapalnych.

Dobre właściwości lecznicze wykorzystywane są też przez producentów innych naturalnych produktów. Ostatnio bardzo dużym powodzeniem cieszą się np. mydła Aleppo z dodatkiem właśnie oleju z czarnuszki.

Jednak najpopularniejszą wersją jest nadal czysta oleina, tłoczona na zimno, bez żadnych dodatków i w 100%, tak jak natura chciała.



OLEJ ARGANOWY

Ostatnimi czasy, „złoto Maroka” przeżywa swój prawdziwy renesans i dodawany jest do różnych rzeczy, począwszy od kosmetyków, kremów, dermokosmetyków, kosmeceutyków, na płynach do naczyń i mgiełkach na twarz skończywszy.

Olej arganowy nazywany jest też najdroższym kosmetykiem na świecie i eliksirem młodości, dlatego często pomimo informacji na etykietach wielu produktów, donosnie krzyczących o zawartości tego super oleju, w składzie na próżno można szukać tej substancji.

My preferujemy używanie tego oleju w najczystszej postaci poprzez samodzielne dodawanie do potraw, picie oddzielnie czy też mieszanie z bazami i wytwarzanie „swoich kremów”. Z naszego doświadczenia możemy potwierdzić, że dodanie max 20% oleju arganowego do np.: masła Shea (super właściwości masła Shea opisaliśmy wcześniej) – pozwala na uzyskanie super kremu do codziennej pielęgnacji skóry atopowej u dzieci czy na przykład do zwalczania cellulitu, zmarszczek czy blizn pooperacyjnych.

WPROWADZAMY W TAJNIKI OLEJU ARGANOWEGO:

100% czysty ekologicznie, organiczny olej arganowy wytwarzany jest z nasion arganii żelaznej (Argania Spinosa). Spożywczy olej arganowy smakuje podobnie jak orzeszki ziemne i ma lekko czerwony kolor. Co ciekawe olej arganowy zawiera dwa razy więcej witaminy E niż oliwa z oliwek. Należy go spożywać na zimno. Można go ▶

używać bezpośrednio lub dodawać odrobinę do sałatek oraz ryb.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE:

- ▶ obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi
- ▶ podnosi odporność na zakażenia, działa immunostymulująco
- ▶ pobudza komórki mózgu i wątroby do prawidłowego działania
- ▶ zmniejsza ryzyko miażdżycy i zawałów
- ▶ wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych, chroni czerwone krwinki przed rozpadem
- ▶ działa przeciwzapalnie
- ▶ prozdrowotnie może być spożywany nawet trzy razy dziennie po jednej łyżeczce

„ELIKSIR MŁODOŚCI”

Z kolei olej kosmetyczny często jest nazywany „eliksirem młodości”. Posiada charakterystyczny złoty kolor i jest praktycznie bezzapachowy. Przeznaczony jest do użytku zewnętrznego. Można wmasowywać go w twarz i dekolt, stosować jako balsam do ciała, serum do włosów i paznokci.

Olejek arganowy znakomicie likwiduje wszystkie problemy suchości, szorstkości i łuszczenia i to do tego stopnia, że polecany bywa również osobom ze schorzeniami takimi jak łuszczyca czy egzemy. Zawarty w składzie **stygmasterol, tirukallol i witamina E**, regenerują naskórek i wzmacniają komórki. Olej może być używany codziennie. Można go stosować także do masażu.

OKO NA MAROKO

Drzewo arganowe jest drzewem endemicznym, co znaczy, że spotykane jest tylko i wyłącznie na określonych obszarach Maroka. Jest tam około 20 milionów drzew. Żyje od 150 do 200 lat i dorasta do 8-10 m wysokości. Argania została wpisana na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Bardzo ciekawie wyglądają zbiory owoców arganowca, z których pozyskuje się olej. Grube i poskręcane pnie pozwalają wspinać się kozom, które odżywiają się jego liśćmi oraz owocami przypominającymi nieco oliwki. To właśnie one, a nie maszyny wstrząsają drzewem i owoce samoczynnie spadają. Owoce są zielone i mięsiste, ale nieco większe i bardziej okrągłe niż oliwki.

Wewnątrz owocu w bardzo twardej skorupie (10-krotnie twardsza niż skorupa orzecha laskowego), znajdują

się dwa lub trzy bogate w olej (aż 30-55%), nasiona w kształcie migdałów.

Ziarna są suszone i prażone. Następnie w kamiennych żarnach rozbija się ich twardą skorupę. Do ziaren dodaje się wodę i uzyskuje pastę, z której już wyciska się olej. Na koniec poddawany jest on wielokrotnej filtracji. Do wyprodukowania 1 litra oleju potrzeba aż 30 kg owoców – stąd relatywnie wysoka cena oryginalnego prawdziwego oleju arganowego, bez domieszek.

OLEJ CZY OLEJEK?

Na koniec warto wyjaśnić kwestię – olej czy olejek?

Określenie „olej” i „olejek” używane jest wymiennie. Tymczasem różnica między olejkiem, a olejem jest znaczna. Właściwie są to dwie zupełnie różne substancje. Olej roślinny jest to substancja o konsystencji oleistej, pozyskiwana z dowolnej rośliny. Z kolei olejek eteryczny to ciekła, lotna substancja zapachowa, znajdująca się najczęściej w specjalnych komórkach tkanki wydzielniczej roślin.

Żeby stosować olejek bezpośrednio na skórę, należy go rozpuścić w innej cieczy na przykład właśnie w oleju. Często tworzone są mieszanki kilku olejów roślinnych, do których dodaje się nieco olejku eterycznego nadającego im określony zapach. Tak więc „olejek” to nic innego, jak mieszanina różnych olejów, gdzie ten najdroższy zazwyczaj stanowi tylko niewielką część produktu.

Dlatego też nasza rada, **szukając produktu naturalnego idealnego dla Waszej skóry czy zdrowia, szukajcie buteleczki z etykietą „OLEJ Arganowy BIO” – nie olejek, tylko olej i zawsze u sprawdzonego źródła**. Optymalnie jest zakupić produkt „w wersji spożywczej”, bo w takiej postaci mamy dowolność, to znaczy możemy stosować zarówno wewnętrznie (pić oddzielnie, dodawać do potraw), jak i również używać zewnętrznie i smarować dowolną część ciała bezpośrednio lub dodać do swojego wymarzonego kosmetyku własnej roboty.

Proces wytwarzania oleju jest skomplikowany i wymaga użycia wielu owoców i wybierając produkty dużo tańsze niż średnie można się spodziewać, że otrzymamy mieszaninę różnych olejów, znacznie tańszych i niekoniecznie wartościowych w aspekcie dbania o skórę i zdrowie. ■





best medical
BRANDS

Szeroki wybór najwyższej jakości, naturalnych produktów do wsparcia w leczeniu chorób skóry, znajdziesz w internetowym sklepie medycznym na www.bestmedicalbrands.com



FITOTERAPIA W LECZENIU AZS

PRZYKŁAD LUKRECJI

Wobec niejednoznacznego czy wręcz „podejrzanego” statusu ziołolecznictwa (fitoterapii) we współczesnej medycynie wypada zgłosić na wstępie pewne zastrzeżenia, aby uniknąć bardzo nieprzyjemnych (także dla mnie jako miłośnika ziół) nieporozumień i przekłamań.

Autor: Tomasz Kamiński znany jako "Diabolo Chemikant"

Przed wszystkim więc raz na zawsze zapamiętajmy, że interesując się właściwościami i przydatnością ziół w leczeniu określonych schorzeń (jakie tam akurat dolegają nam lub naszej rodzinie), nie zapisujemy się wcale automatycznie do znachorów, oszołomów czy denialistów rozumu (słowem: do tzw. medycyny alternatywnej). Na odwrót – takiemu zainteresowaniu, ze względu na ważkość problemów zdrowotnych jak i nierzadko silne działanie pozornie niewinnych „ziołek”, powinno towarzyszyć pogłębione zainteresowanie zarówno samą chorobą, jak i, w pewnym zakresie, także farmakologią i toksykologią interesujących nas środków. Mówiąc po ludzku: interesujemy się w pewnym, dostępnym nam stopniu, dlaczego dany środek może lub powinien działać korzystnie w danym schorzeniu i czego można po nim oczekiwać (jakich korzyści i zagrożeń). Fitoterapia (inaczej ziołolecznictwo) przynależy do świata medycyny (nawet, jeśli obecnie/chwilowo sytuuje się na jej obrzeżach), a nie do nurtów ją negujących. Jako wiedza ekspercka jest kultywowana przez naukę i naukowców, a nie przez szemranych sprzedawców suplementów czy „antyszczepów”. Proszę nigdy tego nie mylić, ani nie dać się nabrać demagogom: pracując z ziołami współdziałamy z medycyną, a nie przeciwko niej.

Wracając do farmakologii i toksykologii: czytamy sobie dla przykładu, że lukrecja ma dobrze wykazane działanie przeciwzapalne, kortykotropowe, przeciwserotoninowe i przeciwhistaminowe, że rozjaśnia skórę i wiąże w niej wodę, że działa przeciwświądowo (także wykrztuśnie, przeciwwirusowo, antyseptycznie) – i już domyślamy się, że może być użyteczna w leczeniu chorób alergicznych i atopowych¹. Nasze domysły szybko potwierdzimy czytając o tradycjach stosowania lukrecji – zarówno tych ludowych, jak i lekarskich, oficjalnych, zapisanych w farmakopeach i klasycznych podręcznikach lekarskiej fitoterapii (w Polsce będą to często dzieła autorstwa lub pod redakcją zmarłego siedem lat temu prof. Aleksandra Ożarowskiego). Podręczniki te zresztą wskazują nie tylko, jak stosować dany surowiec zielarski w danym

FITOTERAPIA (INACZEJ ZIOŁOLECZNICTWO) PRZYNALEŻY DO ŚWIATA MEDYCYNY, A NIE DO NURTÓW JĄ NEGUJĄCYCH.

schorzeniu (np. lukrecję w leczeniu atopowego zapalenia skóry, a właściwie erytrodermii), ale także podają wiele argumentów za stosowaniem fitoterapii w ogóle – jakby ich autorzy, już we wczesnych latach 80-tych, odczuwali przemożną potrzebę podkreślenia, że ziołolecznictwo naprawdę jest częścią medycyny i że jego stosowanie naprawdę ma głęboki sens – nawet, jeśli ma charakter tzw. leczenia pomocniczego.

„W leczeniu ogólnym [erytrodermii – przyp. TK] bardzo często stosuje się związki sterydowe, leki immunosupresyjne, antybiotyki, natomiast leki ziołowe są używane jako wspomagające i uzupełniające, głównie uspokajające, powodujące zmniejszenie świądu i stanu zapalnego. Szczególna rola przypada tu związkom czynnym zawartym w lukrecji gładkiej, zwłaszcza kwasowi glicyretynowemu i flawonoidom,

które ze względu na swoje właściwości działają na ustrój człowieka w sposób zbliżony do sterydów, ale bez niekorzystnych powikłań, jakie sterydy mogą powodować, a nawet im zapobiegają i usuwają. Sok z lukrecji działa silnie przeciwzapalnie, przeciwhistaminowo i przeciwserotoninowo, wyraźnie przyspiesza gojenie owrzodzeń żołądka i dwunastnicy. Dlatego też wyciąg z lukrecji ma duże zastosowanie w leczeniu tych wszystkich dermatoz, które wymagają przewlekłego ogólnego leczenia sterydami, np. pęcherzyce, przewlekły uogólniony wyprysk, liszaj rumieniowaty układowy, zapalenie złuszczone skóry (erytrodermia) i inne, gdyż umożliwia obniżenie dawek dobowych sterydów oraz w pewnym zakresie zapobiega lub usuwa powikłania po ich stosowaniu. Zalecane więc jest po wstępnym rozpoczęciu leczenia sterydami i osiągnięciu poprawy klinicznej podawanie co drugi dzień zamiast określonej optymalnej dawki sterydów — lukrecji.

W innej książce Ożarowskiego³ opisano nieco inny wariant stosowania soku lukrecjowego oczyszczonego: aplikowanie pacjentom tego środka pozwalało na wielokrotne zmniejszenie przyjmowanych dawek kortyzonu, nawet z 50 do 1 mg na dobę⁴. Czy tamta wiedza i praktyka medyczna stała się nagle przebrzmiała, nieaktualna bądź zgoła „nieprawdziwa”? Nie sądzę – jednak jeśli dziś ▸

1| Patrz np.: Kamila Kucharska-Ambrożej: *Aktualny stan wiedzy na temat chemizmu i aktywności biologicznej lukrecji gładkiej Glycyrrhiza glabra*

L. Postępy Fitoterapii 2/2017. Dostęp online na stronie: <http://www.czytelniamedyczna.pl>

2| *Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy* pod redakcją Aleksandra Ożarowskiego, wyd. III, Warszawa 1982, s. 666

3| Nie odnalazłem jej u siebie w domu ani nie pamiętam tytułu, proszę tej informacji nie traktować jako porady tylko ciekawostkę

4| Właściwie ta sama procedura z tym, że podano konkretne i wymowne liczby

powołamy się na możliwość stosowania lukrecji (skądinąd nie tylko jej) w uzupełnieniu, a niekiedy może nawet zastępstwie sterydu ogólnego to nierzadko spotkamy się z poważnym „fochem” ze strony medycyny, że oto gadamy co popadnie i że nie mamy wcale na to dowodów. Jesteśmy stawiani w sytuacji, gdy mamy w zębach przynosić dowody na potwierdzenie swoich słów, by w ogóle mieć prawo się odezwać. Samo wysunięcie propozycji leczenia ziołami bywa traktowane jak atak na podstawy medycyny: można zostać poproszonym o zajrzenie do oficjalnych wytycznych leczenia danych schorzeń⁵ celem sprawdzenia, czy jest tam coś o ziołach. To trochę jakby odsyłać fizyka-eksperymentatora, choćby i pólamatora, do podręcznika fizyki, czy aby opisano w nim zaobserwowane przez niego rzekomo nowe zjawisko: widzisz, nie ma nic takiego!

Tymczasem to nie my, pacjenci i miłośnicy ziół czy zielarze-amatorzy, odpowiadamy za brak aktualnej i uznawanej wiedzy o faktycznej wartości lukrecji jako leku w leczeniu chorób atopowych, alergicznych czy szerzej autoimmunizacyjnych (także np. reumatycznych) – odpowiada za to medycyna, w mniejszym stopniu jako nauka zaś w ogromnym jako biurokracja czyli osławiona „służba zdrowia”. Wobec rozwoju samych nauk medycznych, jak i metodologii ich badań pogłębienie i aktualizacja nawet dobrze ugruntowanej wiedzy i praktyki dawniejszej jest koniecznością – ale w przypadku ziołolecznictwa, szczególnie chorób poważniejszych niż przysłowiowa „chrypka” (nie lekceważcie jednak i prawosłazu, jeszcze o nim wspomnimy), to sama medycyna odeszła od tego podstawowego wymogu. Niestety konsekwencje tego stanu rzeczy nie służą jej ku zreflektowaniu się, przyznaniu do błędu, tylko zamykaniu ust rzecznikom ziołolecznictwa: siedź cicho chyba, że przyniesiesz mi w zębach przekonujący dowód. Przy czym dowodem faktycznie uznawanym, bez zastrzeżeń będą koniec końców jedynie szeroko zakrojone, wielośrodkowe badania kliniczne, na które należy wyłożyć grube miliony dolarów – tylko one poskutkują wprowadzeniem badanego środka do leczenia na szeroką skalę. I przecież skądinąd nie bez racji.



Praktyczne wyparcie ziół z terapii poważniejszych chorób nie jest więc skutkiem uknutego przez kogoś spisku tylko, jak to określam, błędu systemowego, do którego nikt za bardzo się nie chce przyznać. Czy można go jakoś zniwelować by zyskać przychylniejsze spojrzenie medycyny na zioła?

Być może tak – po pierwsze uznajmy, że możliwa do stosowania wiedza medyczna nie jest wyłącznie wynikiem najnowszych badań i kosztownych procedur, tylko dalece bardziej rozbudowanym systemem obejmującym także klasyczną literaturę lekarską (niewiele stoi na przeszkodzie by uznać w dużym zakresie aktualność książek Ożarowskiego), a nawet długotrwała tradycja stosowania (znany napis z torebek z ziołami) znajdująca przecież zwykle całkiem liczne potwierdzenia w rozmaitych mniejszych i większych badaniach różnego rodzaju.

O ile badania in vitro czy na myszach nie kwalifikują jeszcze lukrecji jako potężnego leku (którym ta przecież jest) to jednak istotny jest fakt, że potwierdzają one, a nie obalają jej dobrze znane i opisane przez naukę właściwości. Po drugie przynajmniej ziołom pewien uprzywilejowany status środków, które rzadko będą wymagały, aż tak gruntownych badań, jak nowoodkryte substancje rozmaitego pochodzenia co pozwala wiele z nich (niekoniecznie pokrzyk wilczą jagodę; lukrecję w pewnym zakresie tak) stosować z mniejszym rygoryzmem i niejako „na luzie”, także w warunkach domowych. Swoją drogą: czy takie zasady przypadkiem nawet teoretycznie nie obowiązują? Laikowi trudno się w tym połapać, ale wydaje mi się, że można by tak właśnie ów dość mglisty status ziół we współczesnej medycynie ująć – przynajmniej zgadza mi się to z tym, co zapamiętałem z lektury „Farmakologii i toksykologii” Mutschlera oraz z rozmów z ludźmi medycyny (on-line, a rzadziej „w realu”). Wśród tych ostatnich da się ostatnio odczuć nowy trend: nie zaprzeczają skuteczności, potencjalnie nawet wysokiej, leku ziołowego; akcentują za to, że niestety nikt w Polsce się na nim nie zna i nie ma na ten temat aktualnych publikacji⁶. „Winnego” tej sytuacji już wcześniej ustaliliśmy.

Domyślam się, że tego typu roztrząsania są śmiertelnie nudne, a przy tym wydają się zupełnie jałowe. Trudno ich jednak nie podjąć skoro postuluję jakąś tam (i wcale nie-błahą) skuteczność ziół podczas, gdy te oficjalnie zdają się ►

5] Swoją drogą oczywiście warto i należy je czytać!

6] Nie, nie przeprowadziłem na ten temat badań/ankiety więc nie mam „dowodu” – mam odczucie, zwłaszcza w odniesieniu do młodych lekarzy. Dość często wydają się szczerze zainteresowani ziołami ale nigdy nie mieli na nie czasu wobec natłoku innej, paląco pilnej wiedzy niezbędnej w ich zawodzie

po prostu nie istnieć. Jak to bowiem jest, że zioła są skuteczne, a jednocześnie medycyna praktycznie w ogóle ich nie stosuje? Jak wyjaśnić ten paradoks inaczej, niż wiecznym głędzeniem o spisku bigfarmy? Pewną próbą odpowiedzi są właśnie powyższe roztrząsania. Jeśli dostarczyły komukolwiek choćby niewielkiej rozrywki, to już jestem odkupiony. Nie zamierzam wszystkich naszych rozważań o ziołach okraszać takimi wywodami – ten jest wyjątkowy ponieważ jest wstępem do większego cyklu artykułów (jeśli redakcja pozwoli).

W kolejnych odcinkach skupimy się bardziej na praktycznym stosowaniu ziół w leczeniu AZS – będziemy przybliżać „sylwetkę” danego surowca zielarskiego (lub grupy surowców), oraz opisywać zasady jego przetwarzania i stosowania, nie przejmując się nadmiernie ilością, ani jakością badań, które by to potwierdzały. Zgodnie z tym, co już napisano: zwykle muszą nas zadowolić dawniejsze i nowsze tradycje stosowania znajdujące jakiegokolwiek potwierdzenie w różnego rodzaju badaniach „przyczynkarskich” tj. drobniejszych, mniej znaczących, nie na ludziach lub na niewielkich grupach pacjentów itd. – słowem „o ograniczonej wiarygodności”, ale jednak potwierdzających użyteczność danego surowca. W przypadku lukrecji wskazaliśmy dwa źródła które już, moim zdaniem, wystarczająco legitymują ją jako (nie tylko) domowy lek na AZS – innych szukać nie musimy choć oczywiście poszperać zawsze warto, bo dowiemy się innych ciekawych rzeczy. Będę się również kierował własnym doświadczeniem z ziołami, co uważam za jak najbardziej zasadne i prawidłowe – nie piszę bowiem pracy naukowej, tylko domowy poradnik.

Czym więc jest lukrecja? Lukrecja gładka jest okazałą byliną z rodziny bobowatych (wykształca więc charakterystyczne dla tych roślin kwiatostany, a następnie „strączki” pełne nasion) pochodzącą z obszarów śródziemnomorskich. Jej części podziemne (korzeń i kłącze/rozłogi) stanowią surowiec zielarski oraz spożywczy (czarne cukiereczki z wyciągiem, przyprawa, alternatywny słodzik pasujący do kawy i bitej śmietany, niepasujący do czarnej herbaty). Jest to surowiec zasobny zwłaszcza w saponiny triterpenowe, kwasy organiczne i specyficzne flawonoidy⁷ o działaniu, z tego, co najbardziej nas interesuje: przeciwzapalnym i „sterydopodobnym”, także przeciwalergicznym, przeciwsłabym i proregeneracyjnym wobec tkanek, z któ-



**LUKRECJA GŁADKA
JEST OKAZAŁĄ BYLINĄ
Z RODZINY BOBOWATYCH
POCHODZĄCĄ Z OBSZARÓW
ŚRÓDZIEMNOMORSKICH.**

rymi mają kontakt.

Opisane wcześniej stosowanie soku lukrecyjowego oczyszczonego skojarzonego ze sterydoterapią wymaga kontroli lekarskiej obejmującej m.in. dokładne rozpoznanie stanu zdrowia pacjenta, ustalenie schematu leczenia oraz dawek (jak i dostępu do takiego preparatu farmaceutycznego, jakim jest sok lukrecyjowy) – krótko mówiąc jest to tzw. wyższa szkoła jazdy, raczej leczenie szpitalne, niż domowe (a w „służbie zdrowia” raczej nikt nie ma na to czasu, nawet jeśli ma wiedzę). Mamy jednak do dyspozycji szereg innych, mniej wymagających, bezpiecznych zastosowań oraz łatwo dostępny surowiec w postaci suszonego korzenia (w całości lub rozdrobnionego).

Z definicji najbezpieczniejsze jest zastosowanie zewnętrzne, miejscowe czyli „na skórę” – główne związki czynne lukrecji tj. saponiny mają w roztworze wodnym postać koloidu (czyli jakby „dymu”, a nie właściwego roztworu) przez co najprawdopodobniej w ogóle nie przenikają przez skórę do organizmu (za duże cząstki). Wyciągi z lukrecji są spotykane w cieszących się dobrą

Wyciągi z lukrecji są spotykane w cieszących się dobrą ▶

⁷ Głównie likwirytyna (liquiritin) i jej pochodne



renomą preparatów do pielęgnacji skóry atopowej, w tym w przebadanym/zarejestrowanym, pediatrycznym Bio-Eulenie firmy Aboca – lekkiej w konsystencji maści zawierającej, oprócz lukrecji, także wyciągi z aloesu, dziurawca (olejowy), kocanek piaskowych⁸ i prawoślazu (kleiki prawoślazu tworzą łagodząco-osłonowy film na skórze). Preparat miałby silniejsze działanie, gdyby dodać do niego wyciąg z korzenia mahonii lub glistnika (surowce bogate w alkaloidy izochinolinowe doczekają się kiedyś odrębnego omówienia), a prawoślaz zastąpić żywokostem⁹ jednak wówczas nie byłby już być może tak całkiem „pediatryczny” i wymagał szerzej zakrojonych i kosztowniejszych badań¹⁰. Tak czy inaczej już sama lukrecja zapewnia mu (jak i innym, podobnym środkom, także domowej produkcji) przyzwoite działanie przeciwzapalne i przeciwświądowe, mogące nierzadko stanowić skuteczne rozwiązanie odwiecznego problemu atopowego „czym smarować twarz” (lub też małe dzieci).

Drugim i bardziej radykalnym zastosowaniem zewnętrznym lukrecji jest kąpiel ziołowa. Kąpiele ziołowe są opisywane w literaturze lekarskiej (znów Ożarowski) i należą do normalnych, tradycyjnych środków w terapii rozmaitych chorób, szczególnie skórnych. Ja oceniam ich działanie jako znakomite i w swym charakterze wręcz bliższe działaniu ogólnoustrojowemu, niż miejscowemu (oddziaływanie na całą skórę jako organ, a nie „powierzchnię ciała” – taką złotą regułę sobie ukułem, by to opisać/wyjaśnić). Literatura medyczna sugeruje temperaturę ok.

38 stopni i czas kąpieli 20 minut choć akurat w przypadku lukrecji i w ogóle „kąpiele saponinowych” zaleca się niekiedy czas dłuższy, nawet 40 minut jak i wyższą temperaturę, pozwalającą tyle czasu w kąpiei wytrwać (szybko wszak stygnie). Przygotowanie kąpieli zabiera trochę czasu: torebkę (50 gramów) suchego, rozdrobnionego korzenia wysypujemy do największego garnka w domu i zalewamy do pełna wodą, powoli zagotowujemy, a następnie gotujemy na małym gazie mieszając dość często, aby surowiec nie zalegał kożuchem na powierzchni tylko „frულა”

w garnku z ukropem po całej jego objętości. Kwadrans gotowania zasadniczo wystarcza (można dłużej) – po tym czasie wyłączamy palnik i odstawiamy całość pod przykryciem na 20 minut, po czym zlewamy zawartość garnka do wanny przez sito lub gazę, uzupełniamy wannę wodą i rozpoczynamy kąpiel (nie zapomnijmy też o przepłukaniu „fusów” silnym strumieniem wody!).

Ja właśnie dzięki lukrecji pokochałem kąpiele ziołowe ponieważ dawały one mojej wówczas ciężko chorej żonie co najmniej 2 dni (a nieraz i 3-4 dni) bardzo wyraźnej poprawy stanu skóry, podczas gdy silny steryd wystarczał na pół doby. Inaczej mówiąc kąpiele zio-

łowe, ze szczególnym uwzględnieniem lukrecjowych, po prostu pozwalały jej jakoś przeżyć najcięższe zimy. Ponieważ jednak skóra atopowa dość szybko „obojętnieje” na środki aplikowane notorycznie, trzeba jednak stosować różne zioła. Prostem i dobrym pomysłem są naprzemienne kąpiele w ziołach o odmiennym profilu działania, np. we ▶

**PONIEWAŻ JEDNAK
SKÓRA ATOPOWA DOŚĆ
SZYBKO „OBOJĘTNIEJE”
NA ŚRODKI APLIKOWANE
NOTORYCZNIE, TRZEBA
JEDNAK STOSOWAĆ
RÓŻNE ZIOŁA. PROSTYM
I DOBRYM POMYSŁEM SĄ
NAPRZEMIENNE KĄPIELE
W ZIOŁACH O ODMIENNYM
PROFILU DZIAŁANIA,**

8| Kocanki piaskowe *Helichrysum arenarium* L. – brak liczby pojedynczej!

9| Jest to rzecz oczywista dla każdego farmakognosty czy zielarza i w tych kręgach nie wymaga dowodzenia. Można nie wierzyć i puścić mimo uszu choć... nie warto

10| Co bywa dla producentów sporym problemem i czego się raczej unika

11| O saponinach warto przeczytać dostępne on-line opracowania, choćby te dwa bardzo odmienne:

12| Justyna Stefanowicz-Hajduk, J. Renata Ochocka: *Saponiny steroidowe – występowanie, właściwości i zastosowanie w leczeniu*. Postępy Fitoterapii 1/2006, s. 36-40. Dostęp online na stronie: <http://www.czytelniamedyczna.pl>

13| Henryk różański: *Kąpiele saponinowe*, <http://rozanski.li/477/kapiel-saponinowe/>

wtorki saponinowe¹³ (lukrecja, mydlnica, wyka, konieczyna czy też ziele roślin psiankowatych), a w czwartki garbnikowe (taninowe), o działaniu ściągającym (kora dębu lub wierzby, pięciornik, liście jeżyny; patrz także opis stosowania tanin w oficjalnych wytycznych terapeutycznych dla AZS) – w przypadku silniejszego zaostrzenia zawsze dodawałem do nich jeszcze garść ziela glistnika. Jeśli będzie konieczna kąpiel w weekend to można spróbować dla odmiany uczep/nagietek i/lub przetacznik/babkę (dobre będą mieszanki 2-3 ziół). Po kąpiei nie płuczemy skóry wodą tylko owijamy się w ręcznik i uciekamy pod kołdrę. Nadal oczywiście obowiązuje reguła 5 minut polegająca na tym, że należy w ciągu tego czasu posmarować całą atopową skórę raczej tłustym smarowidłem/emolientem.

Uwaga: w kąpiei lukrecja potrafi powodować u niektórych osób pieczenie skóry, wg mojej wiedzy i obserwacji pozostaje ono bez związku z uzyskiwanym efektem terapeutycznym. Można powiedzieć, że przypomina w tym punkcie jeden z dostępnych na polskim rynku immunosupresantów w maści, który u niektórych osób powoduje pieczenie twarzy.

Wobec powszechnej wiedzy o delikatności i wrażliwości skóry atopowej powyższe opisy mogą się komuś wydać czystą grozą: jak to, nie będzie żadnej gwałtownej reakcji, nie złego się nie stanie? Cóż – pewnie może się stać i pewnie pierwsze kontakty z każdym nowym ziołem powinny być znacznie bardziej ostrożne i ograniczone, nie zaczynamy ich od kąpiei. Kąpiel ziołowa jest procedurą specjalną przeznaczoną dla osób odważnych i będących w dużej potrzebie – np. takiej, że typowe, standardowe leki i zalecenia nie przynoszą im zadowalających efektów. Ktoś taki może wypróbować kąpiele ziołowe i może być bardzo miło zaskoczony ich pozytywnym efektem; może również być zawiedziony¹⁴. Dla nas była to dobra, a wręcz znakomita alternatywa dla nadużywania sterydów i bardzo kosztownych „jakościowych” kosmetyków najbardziej renomowanych firm (chodzi o te bardziej zaawansowane receptury zawierające niekiedy także wyciągi roślinne – także z lukrecji). No i last but not least: jest to procedura opisywana w XX-wiecznych podręcznikach lekarskich pisanych

**KĄPIEL ZIOŁOWA JEST
PROCEDURĄ SPECJALNĄ
PRZEZNACZONĄ DLA
OSÓB ODWAŻNYCH
I BĘDĄCYCH W DUŻEJ
POTRZEBIE – NP. TAKIEJ, ŻE
TYPOWE, STANDARDOWE
LEKI I ZALECENIA
NIE PRZYNOSZĄ IM
ZADOWALAJĄCYCH
EFEKTÓW.**

nie przez szaleńców i ignorantów, tylko przez profesorów nauk medycznych.

Stosowanie doustne naszego zioła jest już obwarowane poważnymi zastrzeżeniami: lukrecja wypłukuje z ustroju potas, a zatrzymuje sód (może powodować obrzęki choć zwykle świadczą one o niedomodze nerek), a nadużywana może skutkować arytmia serca, czy wręcz poważnymi zmianami i uszkodzeniami narządów wewnętrznych, m.in. zniszczeniem kłębuszków nerkowych. Są to jednak pojedyncze notowane przypadki osób nie umiejących się powstrzymać przed ciągłym zjadaniem się lukrecją w formie cukiereczków

i żelków¹⁵. Mniejsze dawki czy to przyprawowe, czy zielarskie nie są groźne, szczególnie jeśli podejmujemy próbę kuracji np. dwutygodniowej i nie opartej na skoncentrowanych dawkach tylko na „dosypce” lukrecji do ziołowych herbat o profilu przeciwwzapalno-przeciwświądowym, choćby bazujących na ziele babki, pokrzywy, przetacznika leśnego czy krwawnika. Bardzo przyjemny i praktyczny w stosowaniu jest również wyciąg płynny oparty na odwarze sporządzany wg przepisu dr Henryka Różańskiego, konserwowany dodatkiem gliceryny i miodu oraz odpowiednią obróbką¹⁶ – poza innymi zaletami jest to szczególnie przysmak oraz skuteczny syrop „na gardło i kaszel”.

Proponowanie schematów bardziej zaawansowanych terapii oraz maksymalnych dawek nie mieści się w granicach tego skromnego szkicu, jak już pisaliśmy poważne kuracje oparte na wyciągach lukrecji ocierają się raczej o leczenie szpitalne, niż babcino-domowe¹⁷. W niewielkich dawkach oraz w zastosowaniu zewnętrznym będzie jednak lukrecja i bezpieczna, i nierzadko skuteczna: pozwoli osiągnąć na mniejszą skalę efekty podobne do opisanych w cytowanym wcześniej fragmencie poradnika dla lekarzy tj. znaczne zredukowanie ilości i częstotliwości stosowania leków syntetycznych (choćby maści sterydowych) oraz uzyskanie dla nich rzeczywistej, wartościowej alternatywy (jakże pożądaney w przypadku np. skóry twarzy!). I to jest właśnie przykładowe rozwiązanie problemu postawionego w tytule – na przykładzie lukrecji. ■

14| Nie szukałem badań dla procedury „kąpiel lukrecjowa” i nie wiem, jaki mógłby być odsetek pacjentów szczęśliwych w stosunku do zawiedzionych; ogólna wiedza o lukrecji pozwala jednak ostrożnie typować pozytywny efekt takich ewentualnych testów – jeśli nie wstrząsający to w każdym razie obiecujący

15| Przypominam sobie przypadek kobiety, która próbowała uzyskać z tego tytułu wysokie odszkodowanie od producentów tych łakoci – sąd nie przyznał jej racji

16| Receptura *ekstraktu lukrecjowego* dostępna na stronie: <http://www.luskiwnik.pl/autoimmunologia/new-page.htm> (ja dodaję do niego jeszcze 0,2% sorbinianu potasowego hamującego rozwój pleśni – uwaga, jest skuteczny w środowisku kwaśnym!)

17| Można mi więc tu zarzucić brak wykształcenia medycznego – upraszam jednak Czytelników o odrobinę dobrej woli

Dermaveel®

Uśmiech dla skóry z AZS
– innowacyjna opcja miejscowej terapii,
bez sterydów



Krem **Dermaveel®**
zawiera naturalne substancje czynne,
o szerokim spektrum działania:

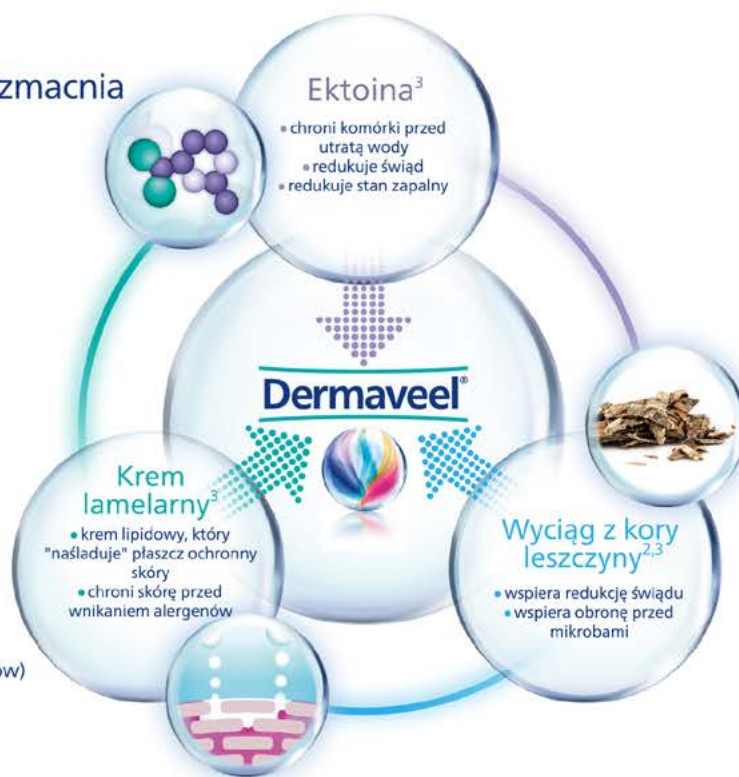
- ✓ łagodzi objawy **AZS**: świąd, zaczerwienienie, suchość, skóry¹
- ✓ redukuje nasilenie zmian różnego typu: rumień, obrzęk, sączenie, nadżerki, itd.¹
- ✓ działa przeciwalergicznie²
- ✓ pomaga wbudować składniki błon lipidowych i chroni naskórek przed utratą wody^{1,3}
- ✓ przywraca prawidłową barierę skóry, wzmacnia i utrzymuje funkcję obronną skóry³
- ✓ zapobiega zaostrzeniom choroby¹

Dermaveel **jest stosowany w monoterapii**
łagodnych zmian w przebiegu AZS
oraz **w politerapii** zmian
o nasileniu umiarkowanym.^{2,3}

- Może być stosowany bez względu na miejsce występowania zmian.
- Jest dobrze tolerowany i może być stosowany tak długo, jak potrzeba.
- Bez barwników, substancji zapachowych, konserwantów (np. parabenów) oraz olejów mineralnych.



polecany przez
DERMATOLOGÓW
I PEDIATRÓW



Gdzie kupić Dermaveel? Wejdź na www.KtoMaLek.pl

Jeśli krem Dermaveel nie jest dostępny od ręki w aptece, poproś farmaceutę, aby go dla Ciebie zamówił.

Czerwiec 2018

1. Aleksandra Wilkowska, Elżbieta Grubska-Suchanek, Roman Nowicki, Evaluation of safety and efficacy of Dermaveel in treatment of atopic dermatitis, Alergologia Polska, nr 4/2015.

2. Vengadeshrabhu Karuppagounder et al. Tannic acid modulates NF-κB signaling pathway and skin inflammation in NC/Nga mice through PPARγ expression. Cytokine. Volume 76, Issue 2, December 2015, Pages 206–213.

3. Roman Nowicki et al., „Atopowe zapalenie skóry – aktualne wytyczne terapeutyczne. Stanowisko Ekspertów Sekcji Dermatologicznej Polskiego Towarzystwa Alergologicznego i Sekcji Alergologicznej Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego”, Postępowanie Dermatologiczne 2015; XXXII (4): 239–249.

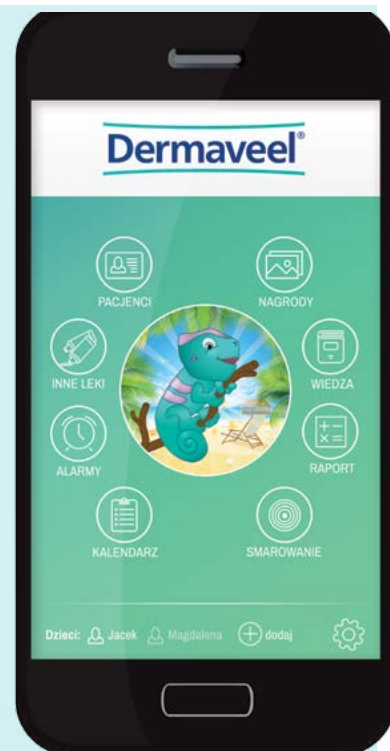
-Heel



Aplikacja Dermaveel

Monitorujesz terapię AZS swojej pociechy? Ściągnij wygodną aplikację Dermaveel na smartfony. Wszystkie informacje masz w jednym miejscu. W aplikacji Dermaveel ustawisz plan terapii, przypominałki o posmarowaniu skóry zleconymi preparatami, prowadzisz zapis informacji o stanie skóry, czy planowanych wizytach kontrolnych. Za wytrwałość Twoje dziecko codziennie jest nagradzane ciekawymi, edukacyjnymi przygodami Kameleona Derka, który podróżuje po całym świecie.

Aplikację ściągniesz z Google play.



Calendeel – delikatny żel na podrażnienia wrażliwej skóry dla całej rodziny

Calendeel zawiera składniki redukujące obrzęk, zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, a także przyspieszające gojenie i regenerujące skórę. Żel nawilża, działa antyoksydacyjnie i tworzy „plasterkę ochronny” w miejscu podrażnienia. Ma delikatną, glicerynową bazę. Calendeel może być stosowany w podrażnieniach na tle alergicznym, termicznych, po ukąszeniach owadów, czy też po goleniu oraz depilacji. Zawiera 11 cennych naturalnych składników oraz witaminę E. Formuła żelu jest przyjazna wrażliwej skórze - bez konserwantów (w tym parabenów) oraz barwników. Calendeel może być stosowany u dzieci.



Filtry do nosa marki WoodyKnows

przeciw alergenom wziewnym - wygodne i całkowicie niewidoczne wkładki do nosa z wymiennymi filtrami. Skutecznie filtrują: pyłki drzew i traw; sierść psów i kotów; pleśnie, grzyby pleśniowe; kurz, roztocza kurzu domowego; smog, pyły zawieszone (PM10/PM2.5). Zostały zarejestrowane przez amerykańską Agencję Żywności i Leków jako wyrób medyczny klasy I. Ciesz się zaufaniem użytkowników w ponad 40 krajach od 2006 roku. Oddychaj czystym powietrzem – zawsze i wszędzie!



ALERGIA I UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Zjawisko alergii wiąże się z nadmierną odpowiedzią układu odpornościowego, najczęściej na powszechne substancje, takie jak np. żywność czy pyłki.

Układ odpornościowy jest złożonym układem, który normalnie chroni organizm przed obcymi „najeźdźcami”, takimi jak bakterie i wirusy, a także bada anormalne zmiany w komórkach naszego organizmu, takie jak na przykład rak.

Alergeny są to z kolei substancje, które są dla organizmu obce i to one powodują reakcję alergiczną. IgE to przeciwciała alergiczne.

Chociaż wiele osób z czasem wyrasta z alergii, to alergie mogą rozwijać się jednak w każdym wieku, także w wieku dorosłym.

Podczas gdy środowisko odgrywa rolę w rozwoju alergii, to warto zauważyć, że istnieje większe ryzyko rozwoju chorób alergiczych, jeśli u danej osoby zaobserwowano alergię w rodzinie, zwłaszcza u rodziców czy rodzeństwa.

CZYM JEST ALERGIA?

Alergia odnosi się do nadmiernej reakcji układu odpornościowego, w odpowiedzi na ekspozycję na pewne substancje obce. Odpowiedź jest ponadnormatywna, ponieważ te obce substancje są zwykle postrzegane przez organizm jako nieszkodliwe u osób niealergiczych i nie powodują u nich reakcji. Z kolei u osób alergiczych organizm rozpoznaje obcą substancję, a alergiczna część układu immunologicznego generuje odpowiedź.

Substancje prowokujące mechanizmy alergiczne, nazywane są „alergenami”. Przykłady alergenów obejmują” pyłki, roztocza, pleśnie, białka zwierzęce, pokarmy i leki. Gdy alergiczny osobnik wchodzi w kontakt z alergenem, układ odpornościowy wywołuje odpowiedź poprzez przeciwciała IgE. Mówi się, że osoby podatne na alergię są uczulone lub „atopowe”.

CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA ALERGII:

Około 10%-30% osób w uprzemysłowionym świecie cierpi z powodu chorób alergiczych, a ta liczba cały czas rośnie. Alergiczny nieżyt nosa (alergie nosowe) dotyka około 20% populacji. Ciekawostką jest to, że np. w USA, biorąc pod uwagę zwolnienia lekarskie, koszty leków, absencje w szkołach, ciężar ekonomiczny chorób alergiczych w tym kraju wyliczono na ponad 2 miliardy dolarów amerykańskich rocznie.

Astma dotyka około 8%-10% populacji. Szacowane koszty leczenia astmy w USA przekraczają około 20 miliardów dolarów rocznie.

Alergie pokarmowe dotyczą około 3%-6% dzieci i około 1%-2% dorosłych. Częstość występowania chorób alergiczych znacznie wzrosła w ciągu ostatnich dwóch dekad i nadal rośnie.

CO POWODUJE ALERGIE?

Poznanie schematów może pomóc wyjaśnić, jak rozwijają się alergie. Kilka miesięcy po przybyciu nowego kota do domu, tata zaczyna mieć swędzące oczy i epizody kichania. Jedno z trojga dzieci cierpi na kaszel i świszczący oddech. Mama i pozostałe dwoje dzieci nie doświadczają żadnej reakcji mimo obecności kota. Jak to się dzieje?

Układ odpornościowy jest zorganizowanym mechanizmem obrony organizmu przed obcymi „najeźdźcami”, szczególnie infekcjami. Jego zadaniem jest rozpoznawanie i reagowanie na te obce substancje, które nazywane są antygenami. Antygeny często prowadzą do odpowiedzi immunologicznej, poprzez wytwarzanie przeciwciał, które

są białkami ochronnymi i są specyficznie skierowane przeciwko konkretnym antygenom.

Te przeciwciała lub immunoglobuliny (IgG, IgM i IgA) mają funkcje ochronne i pomagają niszczyć obcą cząstkę przez przyłączenie się do jej powierzchni, co ułatwia innym komórkom immunologicznym jej ostateczne zniszczenie. Osoba uczulona opracowuje jednak specyficzny typ przeciwciała zwanego immunoglobuliną E lub IgE, w odpowiedzi na pewne normalnie nieszkodliwe obce substancje, takie jak np. sierść kota. Inne antygeny, takie jak bakterie, nie prowadzą do wytwarzania IgE,

a zatem nie powodują reakcji alergiczych. Po utworzeniu IgE może on rozpoznać antygen, taki jak sierść kota, a następnie wywołać reakcję alergiczną. IgE został odkryty i nazwany w 1967 roku przez Kimishige i Teriko Ishizaka. Na przykładzie kota domowego, tata i najmłodsza córka opracowały przeciwciała IgE w dużych ilościach, które były skierowane przeciwko alergenowi kota. Tata i córka są teraz uczulone lub skłonne do wywoływania reakcji alergiczych po wielokrotnym narażeniu na alergen kota. Zazwyczaj występuje okres „uczulenia” od dni do lat przed reakcją alergiczną. Chociaż czasami może się zdarzyć, że po pierwszej ekspozycji na alergen wystąpiła reakcja alergiczna, konieczna jest wcześniejsza ekspozycja, aby układ immunologiczny zareagował. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że niemożliwe jest uczulenie na coś, na co dana osoba nigdy wcześniej nie była narażona, ▶

GDY ALERGICZNY OSOBNIK
WCHODZI W KONTAKT
Z ALERGENEM, UKŁAD
ODPORNOCIOWY
WYWOŁUJE ODPOWIEDŹ
POPRCZ PRZECIWCIAŁO
IGE. MÓWI SIĘ, ŻE OSOBY
PODATNE NA ALERGIE
SĄ UCZULONE LUB
„ATOPOWE”.

- ▷ chociaż pierwsza ekspozycja może być subtelna lub nieznana.

Pierwsza ekspozycja może wystąpić nawet u dziecka w łonie matki, poprzez mleko matki lub przez skórę.

IgE to przeciwciało, które wszyscy mamy w niewielkich ilościach. Jednak osoby z alergiami generalnie wytwarzają IgE w większych ilościach. Historycznie, to przeciwciało było ważne w chronieniu nas przed pasożytami. W powyższym przykładzie, podczas okresu uczulenia, sierść kota IgE jest nadprodukowana i pokrywa inne komórki zaangażowane w reakcję alergiczną, takie jak komórki tuczne i bazofile, które zawierają różne mediatory, takie jak histamina.

Komórki te są zdolne do wywołania reakcji alergicznej na kolejne ekspozycje na alergen kota (kocięgo naskórka).

Białko kotów jest rozpoznawane przez IgE, co prowadzi do aktywacji komórek, co dalej prowadzi do uwalniania wyżej wspomnianych mediatorów alergiczych. Te substancje chemiczne powodują typowe objawy alergiczne, takie jak zlokalizowany obrzęk, stan zapalny, swędzenie i wytwarzanie śluzu. Po zagruntowaniu lub uwrażliwianiu, układ odpornościowy jest zdolny do wzmożenia tej nadmiernej odpowiedzi wraz z kolejnymi ekspozycjami na alergen.

Po ekspozycji na sierść kota, podczas gdy tata i córka produkują IgE, mama i pozostałe dwoje dzieci produkują inne klasy przeciwciał, które nie wywołują reakcji alergiczych. U tych niealergiczych członków rodziny białko kotów jest eliminowane bezobjawowo przez układ odpornościowy i kot nie ma na niego wpływu.

Z kolei inna część układu odpornościowego, komórki T, może być zaangażowana w reakcje alergicze w skórze, tak jak ma to miejsce w przypadku olejów roślinnych, takich jak trujący bluszcz, trujący dąb, trujący sumak, reakcje na metal, takie jak nikiel, lub niektóre chemikalia. Komórka T może rozpoznać określony alergen w substancji kontaktującej się ze skórą i wywołujący reakcję zapalną. Ta reakcja zapalna może powodować swędzenie, wysypkę i dyskomfort.

KTO JEST NARAŻONY NA ALERGIE I DLACZEGO?

Alergie mogą rozwijać się w każdym wieku, ale na przykład większość alergii pokarmowych zaczyna się w młodym

wieku, a z wielu z nich się „wyrasta”.

Alergie środowiskowe mogą rozwijać się w dowolnym momencie życia. Początkowa ekspozycja lub okres uczulenia mogą rozpocząć się nawet przed porodem. Poszczególne osoby mogą również z czasem wyrastać z alergii. Nie jest w pełni zrozumiałe, dlaczego jedna osoba rozwija alergię, a inna nie, ale istnieje kilka czynników ryzyka dla chorób alergiczych. Historia rodzinna (wywiad) lub genetyka odgrywają dużą rolę i wiążą się z wyższym ryzykiem alergii, jeśli rodzice lub rodzeństwo mają alergię.

Istnieje wiele innych czynników ryzyka rozwoju chorób alergiczych. Dzieci urodzone z cesarskiego cięcia mają wyższe ryzyko alergii w porównaniu do dzieci, które są urodzone siłami natury. Narażenie na dym tytoniowy i zanieczyszczenie powietrza zwiększają ryzyko alergii. Chłopcy częściej są uczuleni niż dziewczynki. Alergie są bardziej powszechne w krajach zachodnich, a rzadziej u osób prowadzących „rolniczy” styl życia. Ekspozycje na antygeny, stosowanie antybiotyków i wiele innych czynników, z których niektóre nie są jeszcze znane, również przyczyniają się do rozwoju alergii. Ten skomplikowany proces nadal pozostaje obszarem intensywnych badań medycznych.



JAKIE SĄ POWSZECHNE RODZAJE STANÓW ALERGICZNYCH I JAKIE SĄ GŁÓWNE OBJAWY ALERGII?

Części ciała podatne na objawy alergiczne obejmują oczy, nos, płuca, skórę i przewód żołądkowo-jelitowy. Choć różne choroby alergicze mogą wyglądać inaczej, wszystkie są wynikiem nadmiernej odpowiedzi immunologicznej na obce substancje, u wrażliwych osób. Poniżej znajdują się krótkie opisy powszechnych zaburzeń alergiczych, zwanych też „chorobami atopowymi”:

ALERGICZNY NIEŻYT NOSA

Alergiczny nieżyt nosa (katar sienny, ANN), jest najczęstszą chorobą alergiczną i odnosi się do objawów nosowych spowodowanych aeroalergenami. Całoroczny alergiczny nieżyt nosa zwykle wywołany jest przez alergeny wewnętrzne, takie jak roztocza, sierść zwierząt lub pleśń. Sezonowe alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa zwykle spowodowane jest przez pył drzewny, trawę lub pyłki ▷

traw. Wiele osób łączy w sobie zarówno sezonowe, jak i całoroczne alergie. Objawy są wynikiem zapalenia tkanek, które wyściełają wnętrze nosa, po ekspozycji na alergen. W ten proces mogą być również zaangażowane także oczy, uszy, zatoki i gardło. Najczęstsze objawy ANN to:

- katar
- zatłoczony nos
- kichanie
- swędzący nos, uszy, gardło

CIEKAWOSTKA: W 1819 roku angielski lekarz John Bostock opisał najpierw katar sienny, wyszczególniając własne sezonowe objawy nosowe, które nazwał „letnim katarem”. Choroba została nazwana później gorączką sienną ponieważ uważano, że jest wywoływana przez „świeżo ścięte siano”

➔ Więcej na temat Alergicznego Nieżytu Nosa, przeczytasz w bazie wiedzy PTCA na temat chorób atopowych

ASTMA

Astma to taki stan układu oddechowego, który wynika ze stanu zapalnego i nadreaktywności dróg oddechowych, prowadzący do nawracających, odwracalnych zwężeń dróg oddechowych. Astma często może współistnieć z alergicznym nieżytem nosa. Inne typowe czynniki wyzwalające astmę obejmują infekcje wirusowe dróg oddechowych i ćwiczenia fizyczne. Typowe objawy astmy to:

- skrócenie oddechu
- świszczący oddech
- kaszel
- ucisk w klatce piersiowej

➔ Więcej na temat Astmy, przeczytasz w bazie wiedzy PTCA na temat chorób atopowych

ALERGICZNE ZAPALENIE SPOJÓWEK (OCZY ALERGICZNE, ZAPALENIE SPOJÓWEK)

Alergiczne zapalenie spojówek to zapalenie tkanek (błon) pokrywających powierzchnię gałki ocznej i dolną powiekę. Zapalenie występuje w wyniku reakcji alergicznej i może wywoływać następujące objawy, które zwykle występują na obojgu oczach:

- zaczerwienienie pod powiekami i oka ogólnie
- łzawe, swędzące oczy
- obrzęk błony śluzowej

➔ Więcej na temat Alergicznego Zapalenia Spojówek, przeczytasz w bazie wiedzy PTCA na temat chorób atopowych

WYPRYSK ATOPOWY (ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY, AZS)

Wyprysk atopowy (atopowe zapalenie skóry, AZS) jest chorobą dermatologiczną (dermatoza, choroba skóry), powszechnie występującą u niemowląt. Występuje zwykle u osób zagrożonych innymi schorzeniami alergicznymi (astma i alergiczny nieżyt nosa), ale zwykle nie jest spowodowana bezpośrednim narażeniem na alergen. Wysypka wynika ze skomplikowanego procesu zapalnego. Typowe, główne objawy:

- sucha skóra
- uporczywy świąd
- stany zapalne (wyprysk atopowy) na twarzy, za łokciami i za kolanami,

➔ Więcej na temat Atopowego Zapalenia Skóry, przeczytasz w bazie wiedzy PTCA na temat chorób atopowych

POKRZYWKĄ

Pokrzywka jest jedną z postaci alergii skórnej, która powstaje np. po zetknięciu się skóry z alergenem lub w reakcji organizmu na jakiś lek. Objawia się nagle pojawiającymi się zmianami na skórze przypominającymi bąble po oparzeniu pokrzywą, stąd też wywodzi się jej nazwa. Cechą charakterystyczną jest silny świąd, zmiany skórne, często szybko pojawiają się i równie szybko znikają.

Pokrzywka jest o tyle istotna, że jest jednym z głównych objawów niebezpiecznego dla życia wstrząsu anafilaktycznego.

➔ Więcej na temat Pokrzywki, przeczytasz w bazie wiedzy PTCA na temat chorób atopowych

ANAFILAKSJA

Wstrząs anafilaktyczny jest potencjalnie zagrażającą życiu reakcją alergiczną, która może wpływać na wiele narządów w tym samym czasie. Alergeny, które zazwyczaj prowadzą do anafilaksji, to żywność, leki i jad (użądlenia pszczoł). Alergeny środowiskowe rzadko prowadzą do anafilaksji. Mogą wystąpić niektóre lub wszystkie z następujących objawów:

- pokrzywka, obecna w 80%-90% przypadków
- zatkanie nosa, katar, swędzenie oczu
- obrzęk języka i / lub gardła
- dyskomfort w jamie brzusznej, nudności, wymioty, biegunka
- skrócenie oddechu, świszczący oddech, kaszel
- niskie ciśnienie krwi, prowadzące do zawrotów głowy, utraty przytomności lub szoku ➤

Wstrząs anafilaktyczny jest nagłym, zagrażającym życiu stanem, który występuje, gdy naczynia krwionośne rozszerzają się nadmiernie z powodu reakcji alergicznej, która powoduje znaczny spadek ciśnienia krwi. Może to spowodować niewystarczający przepływ krwi do narządów w ciele lub wewnętrżny wylew.

GDZIE ZNAJDZIEMY ALERGENY?

Alergeny mogą być wdychane, połknięte (zjedzone lub połknięte), nałożone na skórę lub wstrzyknięte do organizmu w postaci leku lub przypadkowo przez użądlenie owada. Objawy i stany, które z tego wynikają, w dużej mierze zależą od drogi „wejścia” i rodzaju alergenu. Struktura chemiczna alergenów wpływa bezpośrednio na sposób narażenia na te substancje.

Pyłki lotne (aeroalergeny), mają na przykład niewielki wpływ na skórę. Są łatwo wdychane, przez co powodują więcej objawów ze strony nosa i układu oddechowego, z ograniczonymi objawami skórnymi. Kiedy alergen zostanie połknięty lub wstrzyknięty, mogą podróżować do innych części ciała i wywoływać objawy odległe od miejsca ich „wejścia”. Na przykład, alergen w żywności mogą powodować uwalnianie mediatorów w skórze i powodować pokrzywkę. Specyficzna struktura białkowa określa charakterystykę alergenu. Białko kota, Fel d 1, z *Felis domesticus* (udomowiony kot), jest dominującym alergenem kota. Każdy alergen ma unikalną strukturę białkową, która prowadzi do jego alergicznych cech.

We wdychanym powietrzu

Oprócz tlenu powietrze zawiera wiele różnych cząstek, w tym alergenów. Typowymi chorobami wywoływanymi przez alergen w powietrzu są: katar sienny, astma i alergiczne zapalenie spojówek. Następujące alergen mogą wywoływać reakcje alergiczne, podczas wdychania przez uczulone osoby.

- pyłki z drzew, traw i / lub chwastów
- roztocza
- białka zwierzęce, w tym łupież, skóra i / lub mocz
- zarodniki pleśni
- części ciała owadów, zwłaszcza karaluchów

W tym, co spożywamy

Żywność i leki mogą również powodować reakcje alergiczne, z których niektóre mogą być ciężkie. Reakcje te często rozpoczynają się od miejscowego mrowienia lub swędzi, a następnie mogą prowadzić do wysypki lub dodatkowych objawów, takich jak obrzęk, nudności, wymioty, biegunka lub trudności w oddychaniu. Oto dwa najczęstsze alergen, które są spożywane:

POKARMY: Najczęstsze alergen pokarmowe to mleko krowie, jaja, orzechy ziemne, pszenica, soja, skorupiaki, ryby płetwiaste i sezam. Alergie na mleko krowie, jaja, pszenicę i soję występują najczęściej u dzieci i często ustępują, z czasem. Najczęstsze alergen u dorosłych to orzeszki ziemne, orzechy z drzew i skorupiaki. **Należy zauważyć, że gluten nie jest powszechną alergią pokarmową, a prawdziwa nadwrażliwość na gluten lub inaczej celiakia jest zależna od innego rodzaju przeciwciała (nie IgE, ale IgA), a także prowadzi do różnych objawów (w tym przewlekłego dyskomfortu w jamie brzusznej, nudności, wymioty, zmiana stolca, niedokrwistość).**

LEKI: Chociaż każdy lek może wywoływać reakcję alergiczną, typowe przykłady obejmują jednak antybiotyki (takie jak penicylina) i środki przeciwzapalne, takie jak aspiryna i ibuprofen. Warto zauważyć, że wiele osób, które myślą, że są uczulone na leki, faktycznie może tolerować lek bez trudności.

W tym, co dotyka naszej skóry

Kontaktowe zapalenie skóry, de facto jest stanem zapalnym, który spowodował kontakt z substancją drażniącą. Większość tego typu reakcji są to reakcje nieobjawiające IgE (reakcje IgE niezależne) i są raczej spowodowane przez inny typ komórek zapalnych. Główne substancje, które powodują alergiczne kontaktowe zapalenie skóry to:

- niektóre rośliny trujące (sumak, bluszcz, dąb)
- chemikalia/detergenty
- barwniki
- metale ciężkie (głównie nikiel i chrom)
- niektóre kosmetyki lub ich składniki ▷



W TYM CO „WSTRZYKNIĘTO” W NASZE CIAŁO

Najcięższe reakcje występują często, gdy alergen jest wstrzykiwany do organizmu i uzyskuje bezpośredni i szybki dostęp do krwiobiegu. Dostęp dożylny niesie ze sobą zwiększone ryzyko reakcji ogólnoustrojowych, takich jak anafilaksja. W tym przypadku przez „wstrzyknięcie” rozumiemy, zarówno celowe działanie człowieka (leki podawane dożylnie), jak i na przykład użądlenie owada. Występujące powszechnie, wstrzykiwane alergeny mogą powodować ciężkie reakcje alergiczne. Są to zazwyczaj (alergeny):

- jad owadów błonkoskrzydłych
- leki podane w iniekcji

JAK DIAGNOZUJE SIĘ ALERGIE?

Zazwyczaj, rozpoznanie alergii rozpoczyna się od szczegółowej historii, wywiadu i badania fizykalnego. Wiele osób z alergiami posiada innych członków rodziny cierpiących na alergię. Oprócz historii i badania, testy skórne i czasami panele z krwi (test określający poziom IgE), mogą pomóc w diagnozowaniu alergii. Podczas interpretacji wyników tego testu należy wziąć pod uwagę kilka ważnych kwestii:

W przypadku alergii środowiskowych, takich jak zwierzęta domowe, roztocza, pyłki i pleśń, test skórny jest najlepszym testem pomagającym w diagnozowaniu alergii. Stosowanie panelu z krwi w poszukiwaniu przeciwciała alergicznego (IgE), w tym przypadku jest mniej wrażliwe i może pominąć pewne alergię.

W przypadku alergii pokarmowych, najważniejszą częścią diagnozy jest historia zdrowotna. Testy skórne lub panel z krwi (specyficzne badanie IgE), należy zamawiać tylko wtedy, gdy historia rzeczywiście sugeruje alergię pokarmową. Bez sugestywnego wywiadu, testy na alergię pokarmową i panele z krwi, nie są zbyt specyficzne i mają wysoki odsetek wyników fałszywie pozytywnych. W przypadku alergii pokarmowych, zlecenie testów skórnych lub badania krwi (specyficzne badania IgE) dla szerokich paneli żywnościowych jest odradzane, zważywszy na wysoki odsetek wyników fałszywie dodatnich. Dodatkowo na dziś już wiemy, że wyniki tych badań są miarodajne, tylko wtedy gdy zostały potwierdzone klinicznie (w obserwacji).

W przypadku alergii na leki historia/wywiad jest najważniejszym elementem w diagnostyce. Jedynym antybiotykiem ze zwalidowanym testem skórnym, w zasadzie jest penicylina. Testy skórne penicyliny mogą być bardzo pomocne w ustaleniu, czy dana osoba jest prawdziwie uczulona na penicylinę i tym samym na antybiotyki pokrewne. Panel z kwi (specyficzne badania IgE) nie jest szczególnie pomocny w diagnozowaniu alergii na leki.

Czasami, na przykład z alergią pokarmową i alergią na leki, pomimo szczegółowej historii i przeprowadzonych odpowiednich badań, diagnoza alergii pozostaje nadal niejasna. W takich sytuacjach należy rozważyć „stopniową prowokację”, która jest „złotym standardem” lub najlepszym testem do diagnozy alergii. Prowokacja powinna zawsze być wykonana z lekarzem alergologiem, w otoczeniu przystosowanym do radzenia sobie z poważną reakcją alergiczną, taką jak na przykład anafilaksja.



JACY SPECJALIŚCI ZAJMUJĄ SIĘ ALERGIKAMI?

Chociaż lekarze podstawowej opieki zdrowotnej są generalnie dobrze przygotowani do leczenia łagodnych objawów alergii, to jednak lekarze alergolodzy/immunolodzy leczą osoby z bardziej uciążliwymi alergiami. Wiele alergologów leczyczarównodzieci,jakidorośli,aleniektórzyspecjalizują się wyłącznie w konkretnej grupie pacjentów. Ciekawostką jest to, że w niektórych krajach nomenklatura medyczna nie określa takiej specjalizacji medycznej jak alergologia. Znacznym utrudnieniem jest fakt, że istnieje wiele chorób o podłożu alergicznym, których objawy są wielonarządowe, a opieka nad takim pacjentem wymaga udziału czasami kilku specjalistów. Takim przykładem jest Atopowe Zapalenie Skóry, gdzie tylko podejście wielospecjalizacyjne (holistyczne), jest gwarantem sukcesu w leczeniu i utrzymaniu akceptowalnego poziomu jakości życia pacjenta. Na AZS często „choruje cała rodzina”. Dlatego atopicy wymagają zazwyczaj opieki dermatologicznej, alergologicznej, czasami immunologicznej oraz psychologicznej. W przypadku alergii pokarmowych, nierzadko korzysta się z wiedzy alergologów/gastroenterologów. ▷

JAKIE SĄ OPCJE LECZENIA I LEKI NA ALERGIE?

Ścieżka leczenia alergii zależy od konkretnego przypadku i stanu. Niektóre ogólne wytyczne są następujące:

Alergiczny nieżyt nosa i zapalenie spojówek

- środki kontroli środowiska: mają ograniczoną skuteczność
- w przypadku roztoczy kurzu pomaga zmniejszenie wilgotności w domu w domu, pranie pościeli w temperaturze minimum 60 st. C oraz stosowanie pokrowców antyroztozczowych na pościel i materac,
- w przypadku zwierząt, ich unikanie jest najbardziej skuteczne
- alergia na kota jest w powietrzu, więc posiadanie kota w domu wywoła objawy alergiczne
- trzymanie psów poza sypialnią może pomóc w złagodzeniu objawów. Kąpanie kotów i psów może nieco zmniejszyć obciążenie alergenem
- nie ma czegoś takiego jak hipoalergiczny pies, ale hodowano hipoalergiczne koty
- pyłki, utrzymywanie zamkniętych okien i przebywanie w pomieszczeniu w dniach wysokiego pylenia, może być pomocne
- doustne leki przeciwhistaminowe
- donosowe leki przeciwhistaminowe
- miejscowe leki przeciwhistaminowe do oczu
- kortykosteroidy donosowe
- immunoterapia alergenowa (patrz poniżej)

Astma

- stosowanie inhalatorów
- kortykosteroidy wziewne, wziewne kortykosteroidy / długo działające kombinacje leków rozszerzających oskrzela, długo działające leki przeciwmuskułkowe
- doustne leki podtrzymujące (leki przeciw leukotrienom, teofilina)
- leki wstrzykiwane, które muszą być podawane w placówce medycznej
- immunoterapia alergenowa (patrz poniżej)
- doustne sterydy

Wyprysk atopowy (Atopowe Zapalenie Skóry)

- intensywne nawilżenie, reżim emolientowy
- mokre opatrunki (Wet Wrap Treatment)
- miejscowe kortykosteroidy
- miejscowe inhibitory kalcyneuryny
- doustne leki przeciwhistaminowe
- leki immunosupresyjne systemowe w ciężkich przypadkach
- fototerapia

Pokrzywka

- doustne leki przeciwhistaminowe
- doustne sterydy
- leki wstrzykiwane podawane w placówce medycznej
- leki immunosupresyjne w ciężkich przypadkach

Anafilaksja

Epinefryna jest jedyną metodą leczenia anafilaksji, która jest ciężką reakcją alergiczną, która może obejmować wiele układów organizmu i zagrażać życiu. Epinefryna jest podawana z automatycznym iniektorem do mięśnia w bocznym udzie. Do 20%-30% ciężkich reakcji alergicznych może wymagać leczenia więcej niż jedną dawką epinefryny, więc osoby, które noszą adrenalinę, powinny w idealnym przypadku mieć dwa automatyczne wstrzykiwacze. Jeśli osoba doświadcza anafilaksji i używa epinefryny, powinna zadzwonić pod numer ratunkowy, aby być odpowiednio monitorowanym.



Immunoterapia alergenowa (allergy shots/ „strzały alergenowe”) Udowodniono, że „strzały alergenowe” zmniejszają objawy alergii środowiskowych i astmy, a także mogą być korzystne w wyprysku atopowym. Immunoterapia alergenowa powinna być przepisywana przez alergologa i zastrzyki zawsze powinny być podawane w placówce opieki zdrowotnej, odpowiednio wyposażonej w celu radzenia sobie z poważną reakcją alergiczną (anafilaksją). „Strzały alergenowe” pomagają w zmniejszeniu wrażliwości organizmu na alergeny powodowane przez winowajcę, takie jak zwierzęta domowe, roztocza, pyłki i pleśń.

Ostatnio zatwierdzono także immunoterapię, którą można podawać z tabletką pod językiem (immunoterapia ▶

podjęzykowa). Na dzisiaj jest to dostępne tylko dla trawy i ambrozji. W przeciwieństwie do zastrzyków alergicznych, immunoterapię podjęzykową można podawać w domu, ponieważ ryzyko ostrej reakcji alergicznej jest znacznie mniejsze.

Warto jednak pamiętać, że chociaż w tej dziedzinie prowadzone są intensywne badania, immunoterapia nie jest rutynowo stosowana w leczeniu alergii pokarmowych. Leczenie alergii pokarmowej polega głównie na unikaniu karmienia pokarmami zawierającymi alergeny i radzeniu sobie z przypadkowymi ekspozycjami, łącznie z odpowiednimi lekami.

CZY ISTNIEJĄ DOMOWE SPOSOBY NA ALERGIE?

Chociaż istnieją badania badające rolę witamin, leków ziołowych i innych terapii w leczeniu alergii, obecnie nie ma sprawdzonych środków do stosowania samodzielnie w domu, które skutecznie leczyłyby alergię.

JAKIE SĄ ROKOWANIA DLA ALERGIKÓW?

Generalnie, ludzie z alergiami mają całkiem nieźle rokowania. Wiele dzieci „wyrasta” z alergii wraz z upływem czasu, szczególnie dotyczy to alergii na żywność i leki, takie jak penicylina. Z drugiej strony, alergię mogą rozwijać się w każdym wieku. Wg stanu wiedzy na dziś, alergię nie powinny wpływać na średnią długość życia, a przy właściwym leczeniu większość osób

z alergiami powinna utrzymywać akceptowalny komfort i jakość życia.

CZY MOŻNA ZAPOBIEGAĆ ALERGIOM?

Równoległe z ciągle rosnącą częstością występowania chorób alergicznych, w wielu badaniach badano czynniki ryzyka dla alergików i sposoby ich modyfikacji, aby potencjalnie zapobiegać alergiom. Rozwój alergii jest wynikiem złożonej zależności między genotypem osoby, a jej interakcją ze środowiskiem. Posiadanie członków rodziny z chorobami alergicznymi, też zwiększa ryzyko alergii.

Liczne uwarunkowania środowiskowe, takie jak karmienie piersią, cięcia cesarskie, dieta podczas ciąży, poziom witaminy D, stosowanie antybiotyków, stosowanie probiotyków, ekspozycja na zwierzęta, ekspozycja na zanieczyszczenia i dieta w okresie niemowlęcym-mogą również wpływać na rozwój alergii.

Spośród wszystkich dotychczas zbadanych czynników wydaje się, że wprowadzenie wysokoalergicznego żywności do diety dziecka przed ukończeniem pierwszego roku życia może zmniejszyć ryzyko alergii pokarmowej, zwłaszcza alergii na orzeszki ziemne. Udo-

wodniono również, że immunoterapia alergenowa (strzały alergiczne), zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii środowiskowych i astmy. Znaleźnieniu dodatkowych sposobów zapobiegania chorobom alergicznym pozostaje nadal aktywnym obszarem badań medycznych. ■

GENERALNIE, LUDZIE
Z ALERGIAMI MAJĄ
CAŁKIEM NIEZŁE
ROKOWANIA. WIELE DZIECI
„WYRSTA” Z ALERGII
WRAZ Z UPŁYWEM
CZASU, SZCZEGÓLNIE
DOTYCZY TO ALERGII NA
ŻYWNOSĆ I LEKI, TAKIE JAK
PENICYLINA.

Latopic®

PIERWSZY KROK W ALERII POKARMOWEJ
I ATOPOWYM ZAPALENIU SKÓRY

Latopic®
doustny
działa od
wewnątrz

od 1.
DNIA
ŻYCIA

Latopic®
emolienty
działają od
zewnątrz

Kompleksowe
działanie
emolientów
od zewnątrz
i probiotyku
od wewnątrz



Żywność specjalnego
przeznaczenia
medycznego

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.LATOPIC.PL

IBSS
biomed

M5LAT06009



MARSZ ALERGICZNY I ASTMA

Marsz alergiczny może się rozpocząć już w pierwszych miesiącach życia. Lekceważenie objawów chorób atopowych, może skutkować rozwojem astmy oskrzelowej. Jak sobie z tym radzić?

prof. Roman J. Nowicki – Przewodniczący Rady Naukowej PTCA

ATOPIA, ŁĄCZNIK MIĘDZY ALERGIĄ I ASTMĄ

Astma jest przewlekłą chorobą zapalną dróg oddechowych. Zapaleniu towarzyszy nadreaktywność oskrzeli, czego skutkiem jest rozlane ograniczenie przepływu powietrza w płucach. Zmiany te prowadzą do nawracających ataków świszczącego oddechu, duszności, uczucia ściskania w klatce piersiowej i kaszlu. U większości pacjentów z astmą występują cechy atopii lub inne indykatory uczulenia. To dlatego alergenów występujących zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz pomieszczeń, mogą prowoko-

wać zaostrzenia astmy. Już dawno stwierdzono silną korelację między astmą, a innymi chorobami alergicznymi.

Właśnie dlatego między innymi uczulenie na alergen roztoczy kurzu domowego, kota, psa i grzybów pleśniowych są niezależnymi czynnikami ryzyka objawów astmatycznych u dzieci do 3. r.ż. Należy jednak podkreślić, że zależność między ekspozycją na alergen, a alergią nie jest prosta. Zależy bowiem od rodzaju alergenu, czasu ekspozycji na ten alergen, dawki, a także czynników genetycznych i środowiskowych. ▷

Nie mniej brak leczenia lub niewłaściwe leczenie alergii, zwłaszcza alergicznego nieżytu nosa, grozi rozwojem astmy oskrzelowej. Łącznikiem między chorobami alergicznymi i astmą jest wrodzona cecha organizmu nazywana atopią. Manifestację atopii stanowi nieprawidłowa odpowiedź układu immunologicznego na powszechne antygeny środowiskowe. Głównym dowodem obecności takiego wspólnego mechanizmu immunologicznego jest ewolucja chorób alergicznych – tzw. marsz alergiczny lub inaczej marsz atopowy.

PODSTAWOWYM LECZENIEM PRZYCZYNOWYM ANN JEST UNIKANIE ALERGENU, PŁUKANIE NOSA HIPERTONICZNYMI ROZTWORAMI CHLORKU SODU I PRZYJMOWANIE LEKÓW, DOUSTNYCH PRZECIWHISTAMINOWYCH ORAZ DONOSOWYCH KORTYKOSTEROIDÓW.

ALERGIE I CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

Jak wyjaśniliśmy wcześniej, gdy mamy do czynienia z alergią obejmującą różne narządy, w zależności od wieku pacjenta, możemy mówić o postępującym marszu alergicznym. Ujmując rzecz w dużym skrócie, u dzieci najczęstszą manifestacją alergii jest Atopowe Zapalenie Skóry (AZS) lub alergia pokarmowa, przechodząca w późniejszym wieku w alergiczny nieżyt nosa (ANN), alergie wziewne, a następnie w astmę alergiczną.

Warto zauważyć, że alergiczny nieżyt nosa, który w nomenklaturze medycznej, zaliczany jest do grupy

tzw. chorób atopowych, jest istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju astmy. Ponad 70% chorych na astmę ma objawy alergicznego nieżytu nosa, a u 20% pacjentów z ANN w dalszej kolejności dochodzi do rozwoju astmy oskrzelowej. Tak więc dobrze lecząc alergiczny nieżyt nosa, można skutecznie kontrolować objawy astmy i zapobiec jej zaostrzeniom. ANN to zespół objawów wywołanych przez zależną od przeciwciał IgE reakcję zapalną błony śluzowej nosa, w odpowiedzi na alergen. Do tych objawów należy przede wszystkim zatkanie nosa, surowiczo-śluzowa wydzielina ściekająca po tylnej ścianie gardła, kichanie, zaburzenia powonienia oraz objawy oczne. Zdarza się, że u pacjentów występuje zapalenie zatok.

Podstawowym leczeniem przyczynowym ANN jest unikanie alergenów, płukanie nosa hipertonicznymi roztworami chlorku sodu i przyjmowanie leków, doustnych przeciwhistaminowych oraz donosowych kortykosteroidów.

ZAPOBIEGANIE ROZWOJOWI ASTMY OSKRZELOWEJ

Biorąc pod uwagę wskazane zależności oraz charakterystykę marszu alergicznego, śmiało można stwierdzić, że prawidłowe leczenie oraz kontrola objawów chorób z grupy „atopowych”, jest istotnym elementem w profilaktyce i zapobieganiu rozwojowi astmy oskrzelowej. Więcej informacji na temat chorób atopowych, włączając astmę oskrzelową, alergiczny nieżyt nosa czy alergiczne zapalenie spojówek, znajdziecie w bazie wiedzy Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych (PTCA). PTCA to Stowarzyszenie zrzeszające pacjentów oraz opiekunów pacjentów dotkniętych chorobami atopowymi.

Zapraszamy na naszą stronę internetową www.ptca.pl, gdzie można się zarejestrować i zostać Członkiem Stowarzyszenia i aktywnie włączyć się w sprawy społeczności. ■

PTCA PATRON MERYTORYCZNY AKCJI „ODETCHNIJ Z ULGĄ”





ZAMIENNIKI CUKRU

Obecnie rafinowany cukier możemy zastąpić wieloma innymi produktami, które obok kalorii i słodkiego smaku mogą być źródłem witamin, minerałów czy wykazywać cenne właściwości zdrowotne.

O konieczności ograniczania słodczy i kalorycznych napojów słyszał i wie już każdy. Dziś wiemy, że cukier nie krzepi, jednak czy chcąc być zdrowym, musimy całkowicie rezygnować ze słodkiego smaku i przyjemności? Na rynku występuje sporo zamienników, które poddaliśmy szczegółowej analizie, pod względem ich wartości odżywczych, kaloryczności, indeksu glikemicznego, zastosowania w codziennej diecie, a także możliwości spożywania przez dzieci czy osoby przewlekle chorujące na takie choroby jak cukrzyca, insulinooporność, czy choroby układu krążenia. Zachęcamy Was do wnikliwej analizy i dopasowania odpowiedniego zamiennika, nie obawiając się o zdrowie i rozkoszując się słodkim smakiem. Przygotowując zdrową kuchnię dla naszych dzieci pamiętajmy, że mają one inne poczucie smaku, nie mają jeszcze naszych „dorosłych” przyzwyczajeń i wbrew pozorom bardzo często smakują im potrawy, które nam dorosłym wydają się bez smaku, niedoprawione, niedosolone, czy też za mało słodkie. Jeżeli już chcemy podać coś słodkiego, to wybierajmy te zdrowe zamienniki białego cukru, bo nie jest on zdrowy i bez znaczenia jest czy biały czy brązowy – jest bezdyskusyjnie niezdrowy.

OWOCE

Najlepiej spożywać owoce dojrzałe, ponieważ są lepiej trawione, a do tego słodsze. Słodkie, surowe owoce mogą z powodzeniem zastępować inne słodzik w przypadku dań zarówno ciepłych, jak i zimnych. Fruktaza zawarta w owocach, dzięki błonnikowi i substancjom aktywnym, jest dla nas dużo bardziej bezpieczna niż ta wyekstrahowana, w postaci proszku, soków, napojów czy też dodawana do słodkości. Najczęściej surowe owoce osładzają jagłanki, ryżanki, owsianki, gryczanki, ale także warzywne koktajle czy ciasta lub ciasteczka. Taki „słodzik” jest najmniej przetworzony, najzdrowszy i bardzo prosty w użyciu. Najlepiej słodzą jabłka, banany, winogrona, gruszki.

Inna formą, nieco bardziej przetworzoną są musy owocowe, dużo słodsze, ponieważ przygotowując mus, owoce pozbawiamy wody. Taki mus możemy zaprawić lub po prostu zamrozić i dodawać w razie potrzeby do wszystkiego, co wymaga słodzenia.



KUPUJĄC SUSZONE OWOCE NALEŻY ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, CZY NIE SĄ ONE SIARKOWANE. TO BARDZO ISTOTNE, ABY OWOCE BYŁY SUSZONE W TRADYCYJNY SPOSÓB, A WIĘC NA SŁOŃCU.

Słodzić możemy również sokami owocowymi. Nic nie słodzi lepiej niż sok jabłkowy czy też winogronowy. Jednak należy stosować to rozwiązanie z umiarem i w niewielkich ilościach, a więc jako skromny ilościowo dodatek. Sokami ze słodkich owoców możemy osłodzić powidła czy dżemy domowej produkcji.

Bardzo dobrym zamiennikiem cukru są suszone owoce. Należy pamiętać, że osoby borykające się ze zbyt wysokim poziomem glukozy we krwi powinny stosować je z umiarem. Używamy ich w zasadzie do wszystkiego, owsianek, jagłanek, ciast, ciasteczek czy koktajli, można ich również używać do wypieku pasztetów czy chleba. Kupując suszone owoce, należy zwrócić uwagę na to, czy nie są one siarkowane. To bardzo istotne, aby owoce były suszone w tradycyjny sposób, a więc na słońcu. Nie powinny również zawierać dodatku tłuszczu np., do rodzynek bardzo często dodaje się olej np. słonecznikowy. Zupełnie niedopuszczalne jest, aby w składzie suszonych owoców znajdowały się substancje słodzące (np. syrop glukozowo-fruktozowy).

Najlepiej do słodzenia nadają się takie owoce jak:

- 1. Banany** – do koktajli owocowych z jogurtem naturalnym lub mlekiem, ciastek owsianych bez mąki i cukru, ciast i owsianki
- 2. Suszone owoce**, np. rodzyunki, morele, figi, śliwki – dodatek do śniadaniowej owsianki lub jagłanki, jogurtu naturalnego, do ciast i ciasteczek, omletu na słodko, sałatek
- 3. Ananas** – do koktajli, twarożku
- 4. Soki owocowe** – do wody i herbaty, do dosładzania dżemów, jogurtów i wypieków

MIÓD

Produkowany przez pszczoły, głównym jego składnikiem są cukry – fruktoza i glukoza, które są bardzo dobrze przyswajalne przez ludzki organizm. Miód ma podobną kaloryczność do białego cukru –

324kcal/100g. Jednak w zależności od odmiany miodu, a zatem od proporcji glukozy i fruktozy, jego indeks glikemiczny jest inny i waha się między 50-87 IG. Zależność jest taka, że im więcej fruktozy w miodzie, tym indeks glikemiczny jest niższy.

Oprócz cukrów w miodzie znajdziemy takie składniki mineralne jak wapń, fosfor, żelazo, magnez, potas, fluor, ▶

kobalt i jod. Żelazo z miodu jest przyswajalne w około 60% i wykorzystywane do produkcji hemoglobiny. Miód jest także źródłem witamin z grupy B, białka, wosków, olejków lotnych, garbników, pyłków kwiatowych, enzymów oraz kwasów organicznych. Te właśnie składniki mają prozdrowotne właściwości. Łagodzą objawy kaszlu, astmy, kataru siennego, poprawiają pracę układu trawien-
nego. Miód działa również przeciwbak-
teryjnie i przeciwgrzybicznie, dlatego doskonale sprawdza się w okresach przeziębienia i choroby.

Należy pamiętać, iż dobroczynne działanie miodu zanika w temperaturze powyżej 40 stopni. Dlatego też, najlepiej stosować go jako dodatek do dań, które nie wymagają przygotowania w wysokiej temperaturze. Pierniki i ciastka korzenne na miodzie to oczywiście podstawa, ale pamiętajmy, że wtedy miód traci swoje właściwości odżywcze i pozostaje jedynie słodkim zamiennikiem cukru.

SYROP KLONOWY

Syrop klonowy to tradycyjny kanadyjski przy-
smak pozyskiwany z soku z pnia kolonu, jest przezroczysty, ma lekko żółte zabarwienie i słodkawy smak. Syrop otrzymuje się w procesie odparowywania wody, nie zawiera żadnych konserwantów. Dostarcza mniej kalorii niż biały cukier - 270kcal/100g, ale zawiera duże ilości sacharozy, która podnosi poziom cukru we krwi, dlatego też, nie powinien być stosowany u diabetyków. Indeks glikemiczny syropu wynosi 65, czyli nieco mniej niż cukru. Syrop zawiera sole mineralne, takie jak wapń, potas, magnez, fosfor oraz mangan, witaminy z grupy B, w składzie znajdziemy również niacynę, biotyne, kwas foliowy oraz polifenole, które mają właściwości antyoksydacyjne.

Syrop klonowy doskonale sprawdzi się jako polewa do naleśników, gofrów, panekjków czy tostów. Można go stosować do wypieku ciast i ciasteczek, a także jako składnik marynat do mięs czy sosów sałatkowych.

SYROP Z AGAWY

Syrop ten wywodzi się z Meksyku i wytwarzany jest z niektórych gatunków agawy lub kaktusa. Charakteryzuje się smakiem porównywalnym do rozrzedzonego miodu lub lekkiego syropu klonowego. Jest dużo słodszy od cukru,

dlatego można używać go mniej. Dostarcza 300kcal/100g, a jego zaletą jest niski indeks glikemiczny, który waha się w przedziale od 15 do 30 IG, w zależności od producenta. Jest słodkością na którą mogą sobie pozwolić diabetycy. Zawarta w syropie fruktoza to cukier prosty, znacznie wolniej przyswajalny przez organizm niż glukoza. Agawa

z której jest produkowany zawiera w sobie znaczne ilości inuliny, naturalnego prebiotyku, który pozytywnie wpływa na rozwój flory jelitowej, obniża poziom cholesterolu, lipidów oraz usprawnia pracę przewodu pokarmowego. Inulina nie jest trawiona przez organizm, przez co zmniejsza kaloryczność posiłku.

Syrop jest również źródłem błonnika przez co przyspiesza przemianę materii i zapobiega zaparciom. Syrop jest produktem bezglutenowym i wegańskim. Swoje zastosowanie znajduje jako polewa do gofrów, naleśników, omletów, jako dodatek do lodów, jogurtów, wypieków, a nawet marynat do mięs.

KSYLITOL – CUKIER BRZOWY

Jest to cukier pochodzenia naturalnego, pozyskiwany z kory brzozy. Naturalnie występuje w śliwkach, malinach, truskawkach i kalafiorze. W 100 g znajduje się 240kcal, cechuje go bardzo niski indeks glikemiczny IG=8, dzięki czemu nie powoduje nagłych wyrzutów insuliny do krwiobiegu. Ksylitol ma pozytywny wpływ na nasz organizm - działa antybakteryjnie, wzmacnia odporność, polepsza wchłanianie wapnia do kości. Hamuje rozwój grzybów i drożdżaków, chroni zęby przed próchnicą, wzmacnia szkliwo oraz chroni dziąsła. Wybierając cukier brzozowy należy pamiętać, aby wprowadzać go stopniowo do diety oraz nie przekraczać zalecanej dziennej dawki (ok 15 g - 3 łyżeczki do herbaty), ponieważ może mieć efekty przeczyszczające. Z tego powodu nie zaleca się podawania ksylitolu dzieciom poniżej 3 roku życia. Używamy go do słodzenia napojów, do wypieków oraz przetworów owocowych. Cukier ten jest odporny na działanie wysokiej temperatury.

Ważne. Przy zakupie musimy wykazać się dużą czujnością, ponieważ rosnącą popularność ksylitolu zaczęli wykorzystywać producenci. Przy zakupie musimy zwrócić uwagę na informację w jaki sposób jest pozyskiwany, aby nie dać się



SYROP KLONOWY
DOSKONAŁE SPRAWDZI
SIĘ JAKO POLEWA DO
NALEŚNIKÓW, GOFRÓW,
PANKEJKÓW CZY TOSTÓW.

oszuć. Obecnie większość ksylitolu, tego dostępnego na półkach sklepowych i tańszego pozyskiwana jest z kukurydzy. Oryginalny ksylitol pochodzi z Finlandii i pozyskiwany jest z kory brzozy, a nie produkowany z kukurydzy modyfikowanej genetycznie.

W produktach spożywczych ksylitol kryje się pod symbolem E967, a znaleźć go możemy w gumach do żucia i słodyczach.

ERYTRYTOL

Należy do tej samej grupy co ksylitol, czyli jest alkoholem cukrowym z grupy polioli. Poliole są to związki, które odznaczają się niską wartością energetyczną oraz tym, że nie podnoszą poziomu glukozy we krwi. Erytrytol naturalnie występuje między innymi w niektórych owocach (gruszkach, melonach i winogronach), grzybach

kapeluszowych i owocach morza, fermentowanych napojach oraz algach morskich. Do użytku spożywczego produkuje się go w procesie fermentacji glicerolu z wykorzystaniem odpowiedniego szczepu drożdży.

Występuje w takiej samej postaci jak biały cukier, jest od niego mniej słodki. Jest bardzo niskokaloryczny, 100g erytrytolu

dostarcza 20kcal, a jego indeks glikemiczny wynosi

IG=0, tym samym nie wpływa na poziom glukozy i insuliny we krwi. Cukrzycy więc mogą sięgać po niego bez obaw o swoje zdrowie. Nie jest w przeciwieństwie do cukru i innych słodzików metabolizowany przez organizm, lecz jest z niego wydalany w niezmienionej formie wraz z moczem. Ma również zdolności do hamowania procesów fermentacji niektórych cukrów przez bakterie w jamie ustnej, dlatego może ograniczać rozwój próchnicy. Z powodzeniem może być dodawany do kawy, herbaty czy domowych wypieków i deserów. Od 2008 r., w Polsce jest stosowany w przemyśle spożywczym jako dodatek do lodów, dżemów, galaretek, owoców kandyzowanych, gum do żucia. Znajduje się na liście dodatków spożywczych pod symbolem E968.

STEWIA

Zwana inaczej „słodkim ziołem”. Jest krzewem pochodzącym z Ameryki Południowej (Paragwaj). Jest około 300 razy słodsza od cukru i praktycznie bezkaloryczna, a indeks gli-

kemiczny wynosi IG=3. Do jej produkcji używa się świeżych liści, w sprzedaży dostępna jest w formie suszonych liści, proszku, kryształów oraz w płynie. Stewia zawiera witaminy z grupy B, witaminę C oraz cenne minerały: magnez, chrom, wapń, potas, cynk, żelazo, selen, a także tłuszcze i białka. Zmniejsza apetyt, tłumi uczucie głodu oraz zwiększa tolerancję glukozy. Może być stosowana przez diabetyków, osoby na diecie redukcyjnej i wspomagająco przy leczeniu grzybicy. W medycynie naturalnej wykorzystywana jest bardzo często jako środek bakteriobójczy. Stevia ma charakterystyczny nieco gorzkawy posmak, który nie każdemu może odpowiadać. Może być używana do wypieków, sprawdza się jako dodatek do napojów oraz owocowych przetworów. Podczas pieczenia dość szybko ulega karmelizacji. Decydując się na ten zamiennik

cukru należy pamiętać, aby kupować tylko zielone bądź brązowe ekstrakty lub proszki, a unikać przejrzystych ekstraktów i białych proszków, ponieważ te zostały silnie przetworzone i pozbawione cennych składników odżywczych.

MELASA

Potocznie nazywana „czarnym złotem”. Jest to produkt uboczny powstający podczas produkcji cukru. Występuje w formie gęstego ciemnobrązowego syropu. Ze względu na surowiec z którego powstaje jest dzielona na trzcinową i buraczaną. Zawiera 40-50% sacharozy, aminokwasy, związki mineralne takie jak: żelazo, magnez, potas, wapń, miedź, fosfor, chrom, cynk oraz witaminy z grupy B. 100 g melasy to ok 290 kcal, a indeks glikemiczny wynosi IG=55. Nie jest zatem polecana osobom walczącym o uregulowanie poziomu cukru we krwi. Osobom zdrowym nie zaleca się przekraczać 2 łyżeczek dziennie. Warto wiedzieć iż, zbyt duże ilości melasy mogą wywoływać efekt przeczyszczający, dlatego powinna być ostrożnie stosowana u dzieci.

Melase poleca się głównie osobom cierpiącym na niedobory żelaza i anemię. Ze względu jednak na niehemową (czyli gorzej przyswajalną) postać w której występuje w melasie, trzeba ją spożywać wraz ze źródłem witaminy C czyli najlepiej z owocami zawierającymi dużą ilość tej witaminy – truskawki, ▶



STEWIA ZAWIERA WITAMINY Z GRUPY B, WITAMINĘ C ORAZ CENNE MINERAŁY: MAGNEZ, CHROM, WAPŃ, POTAS, CYNK, ŻELAZO, SELEN, A TAKŻE TŁUSZCZE I BIAŁKA.

czarne porzeczki, pomarańcze, kiwi. Inaczej żelazo nie zostanie w pełni przyswojone. Melasa pomaga również w obniżaniu złego cholesterolu, wspomaga pracę układu odpornościowego, immunologicznego i nerwowego. Na rynku możemy spotkać także melasę z karobu czyli mączki chleba świętojańskiego, która reguluje pracę jelit oraz poprawia trawienie, dlatego stosuje się ją przy zaburzeniach żołądkowych. Znajduje także swoje zastosowanie w leczeniu astmy i problemach alergicznych. Wspomaga kurację antygrypową i przeciwwskazłową oraz poprawia odporność organizmu.

Melasą możemy posmarować pieczywo, dodać do musli, twarogu czy naleśników. Nadaje się do słodzenia kawy, herbaty, wypieków ciast i pierników, a także jako składnik marynat. Stanowi doskonałą alternatywę dla osób, które nie tolerują kakao.

Ważne. Jeżeli zdecydujemy się na kupno melasy, przeczytajmy dokładnie etykietę. Zdarza się niestety często tak, że producenci dodają do niej dwutlenku siarki, wtedy lepiej jest poszukać takiej bez konserwantów.

LUKRECJA

Głównym składnikiem produktów z lukrecją jest wyciąg z korzenia lukrecji. Należy ona do jednych z najstarszych roślin wykorzystywanych w ziołolecznictwie, znana była już w starożytnym Egipcie, Rzymie i Chinach.

Ze względu na swoje właściwości produkty z lukrecją zaleca się przy infekcjach gardła i dróg oddechowych. Ceniona za właściwości wykrztuśne, rozkurczowe i przeciwzapalne. Zawiera flawonoidy, izoflawony, fitosterole oraz olejek eteryczny. 100 g lukrecji to 375 kcal, indeks glikemiczny IG = 5. Lukrecja znana jest głównie z landrynek i żelków, ale nie wszyscy lubią jej smak.

Jednak mimo wielu cudownych właściwości, jakie posiada lukrecja, nie każdy może po nią sięgać. Zawarte w niej związki mogą wchodzić w niebezpieczne interakcje z różnymi lekami, obniżać ich skuteczność. Lukrecję należy stosować ostrożnie u pacjentów z nadciśnieniem, obrzękami, niewydolnością nerek, nie powinny jej stosować kobiety w ciąży i karmiące.

CUKIER KOKOSOWY

Produkowany z pąków palmy kokosowej. Zawiera aminokwasy, witaminy z grupy B, minerały takie jak: potas, wapń,

żelazo, cynk, magnez oraz witaminę C. Wyróżnia się niskim indeksem glikemicznym IG = 35, w 100 g znajduje się 354kcal, dlatego może być stosowany przez diabetyków. Cechuje go lekki karmelowo-kokosowy smak, który doskonale sprawdzi się do kawy, herbaty, jako dodatek do owsianki, wypieków ciast i ciasteczek, ale także ma swoje zastosowanie w daniach kuchni tajskiej.



CUKIER KOKOSOWY CECHUJE GO LEKKI KARMELOWO-KOKOSOWY SMAK, KTÓRY DOSKONAŁE SPRAWDZI SIĘ DO KAWY, HERBATY, JAKO DODATEK DO OWSIANKI, WYPIEKÓW CIAST I CIASTECZEK

SYROP DAKTYLOWY

Daktyle są naturalnie bardzo słodkie. Zawierają dużo wartościowych składników odżywczych, jak karoten, witaminy z grupy B, witamina E, wapń, żelazo i fosfor. Gotowy syrop daktylowy zawiera witaminy i składniki mineralne takie jak suszone owoce. Czasami można go znaleźć w sklepach, jednak jego cena jest bardzo wysoka. Najlepiej jest więc przygotować syrop samodzielnie.

100 g daktyli należy zalać 200 ml gorącej wody, odczekać 3 godziny i zmiksować. Aby uzyskać klarowny syrop, trzeba go przetrzeć przez sito. Syrop daktylowy jest słodszy niż cukier. Możesz wykorzystać syrop do kawy, ciast, naleśników i owsianki, jako dressing do sałatek lub marynatę do mięs. Kaloryczność syropu wynosi 270kcal/100g, indeks glikemiczny syropu zależy od sposobu jego przygotowania i może wynieść 35-60.

MORWA

Jest rośliną pochodzącą z Azji (głównie Chiny), której właściwości lecznicze są znane i wykorzystywane od wieków. Owoce morwy białej i czarnej są tak samo słodkie jak cukier, a jednak zdrowe. Zawarte w nich pektyny poprawiają pracę jelit, a flawonoidy niszczą wolne rodniki. Zawierają glukozę, fruktozę, sacharozę oraz kwasy organiczne. Suszona morwa może zastąpić cukierki, a rozdrobniona może posłużyć jako cukier do deserów i wypieków.

Jeżeli żaden z zamienników cukru nie trafi w nasze gusta, a nie potrafimy zrezygnować ze słodzenia, warto pamiętać, żeby wybrać nierafinowany cukier trzcinowy, który jest sproszkowanym sokiem trzcinowym. Zawsze będzie zdrowszą alternatywą dla białego cukru. ■

PLACEK ZE ŚLIWKAMI POD KRUSZONKĄ

W DIECIE BEZ MLEKA I JAJ



PLACEK ZE ŚLIWKAMI POD KRUSZONKĄ



Składniki na ciasto:

- ▶ 100g mąki ryżowej ☐
- ▶ 100 g mąki jaglanej ☐
- ▶ 200 g masła roślinnego ☐
- ▶ 50 g cukru kokosowego ☐

Składniki na kruszonkę:

- ▶ 200 g mąki owsianej ☐
- ▶ 100 g oleju kokosowego (w stałej formie) ☐
- ▶ 3 łyżki ksylitolu ☐
- ▶ Owoce: 1 kg śliwek węgierek ☐
- ▶ 1 łyżeczka oleju kokosowego ☐

Sposób przygotowania:

Ciasto. Mieszmamy oba rodzaje mąki z cukrem, dodajemy miękkie masło, po czym zagniatamy ciasto. Formujemy kulę, zawijamy w folię spożywczą i odkładamy do lodówki na 30 minut.

Kruszonka. Składniki zagniatamy na masę, formujemy kulę, zawijamy w folię spożywczą i odkładamy do lodówki na 30 minut.

Następnie ciasto rozwałkowujemy na dowolnej formie wyłożonej papierem do pieczenia. Nakłuwamy widelcem i wkładamy na 15 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 st.

W międzyczasie przygotowujemy śliwki, które wypestkowujemy, kroimy w plastry. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju kokosowego, dodajemy śliwki i dusimy ok 7-8 minut, tak aby odparowały nadmiar wody.

Na podpieczony lekko spód układamy śliwki, posypujemy kruszonką i pieczemy w piekarniku 30 minut w temperaturze 180 st.

JAGODZIANKI

W DIECIE BEZ MLEKA I JAJ



JAGODZIANKI



Składniki na ciasto:

▶ 4 szklanki mąki pszennej	☐
▶ 1/2 szklanki cukru trzcinowego	☐
▶ 1/4 łyżeczki soli	☐
▶ 1 szklanka mleka roślinnego - najlepsze będzie waniliowe	☐
▶ 30 g świeżych drożdży	☐
▶ 1/3 szklanki oleju	☐

Składniki na jagodowe nadzienie:

▶ 500 g jagód	☐
▶ 2 łyżki cukru trzcinowego	☐
▶ 2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej	☐

Drożdże kruszymy, wrzucamy do miski, w której będziemy wyrabiać ciasto, zasypujemy cukrem, i odstawiamy na 5-10 minut, aby drożdże zaczęły się rozpuszczać. Następnie zalewamy mlekiem roślinnym, przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 10 minut. Następnie dodajemy sól, wanilię, olej i delikatnie mieszamy.

Stopniowo przesiewamy mąkę, wyrabiamy ciasto najlepiej rękami, powinno być gładkie i elastyczne. Przy wyrabianiu możesz podsypywać mąką, ale nie za dużo, bo ciasto wyjdzie twarde. Wyrobite ciasto, należy delikatnie oprószyć mąką, odstawić w ciepłe miejsce pod przykrytą ściereczką na około godzinę do wyrośnięcia.

Składniki farszu wymieszać w miseczce.

Stolnicę oprószyć niewielką ilością mąki. Przełożyć na nią ciasto, wyrobić, a następnie podzielić na dwie części. Rozwałkować na grubość około 5 mm, wyciąć za pomocą szklanki okręgi.

Nałożyć nadzienie i skleić ciasto tak, aby wyszła podłużna bułeczka. Jagodzianki należy ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i ostawić na około 15 minut.

Piekarnik rozgrzewamy do 200 st. i pieczemy przez około 18-20 minut, do czasu, aż się zarumienią.

Jeszcze gorące najlepiej jest posmarować gęstym lukrem, który przygotujesz z soku z cytryny lub limonki oraz cukru pudru.

PUDDING JAGLANO - CZEKOLADOWY Z MALINAMI

W DIECIE BEZ MLEKA I JAJ



PUDDING JAGLANO - CZEKOLADOWY Z MALINAMI



kupione

Składniki:

- ▶ pół szklanki kaszy jaglanej ☐
- ▶ 2 szklanki mleka roślinnego np.: migdałowego ☐
- ▶ laska wanilii ☐
- ▶ 6 daktyli bez pestek (jako zamiennik cukru) ☐
- ▶ 3 łyżki kakao ☐
- ▶ 200 ml gęstego mleczka kokosowego z puszki ☐
- ▶ świeże maliny ☐

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną w pierwszej kolejności płuczemy (2-3 razy), po osuszeniu prażymy, zalewamy mlekiem roślinnym, dodajemy pokrojone daktyle, wanilię i gotujemy 15 minut. Po wystudzeniu dodajemy mleko kokosowe oraz kakao, a następnie miksujemy.

Maliny rozgniatamy widelcem, dzielimy na 2 części. Do pucharków wkładamy maliny, na to mus czekoladowy i ponownie maliny. Przed podaniem schładzamy w lodówce. Smacznego.

TARTA OWOCOWA Z KREMEM KOKOSOWYM

W DIECIE BEZ MLEKA I JAJ



TARTA OWOCOWA Z KREMEM KOKOSOWYM



kupione

Składniki na ciasto:

- ▶ pół szklanki mąki orkiszowej ☐
- ▶ 2 łyżki mąki owsianej ☐
- ▶ 2 duże łyżki kakao lub karobu ☐
- ▶ 4 łyżki oleju kokosowego (w stałej formie) ☐
- ▶ 2 łyżki ksylitolu ☐
- ▶ jako zamiennik jajka - łyżka siemienia lnianego z 2 łyżkami wody ☐

Składniki na krem kokosowy:

- ▶ 5 łyżek wiórków kokosowych ☐
- ▶ 400 ml schłodzonego mleczka kokosowego z puszki ☐
- ▶ laska wanilii ☐
- ▶ 1 łyżeczka ksylitolu ☐
- ▶ 1 łyżka agaru ☐

Owoce: -maliny, truskawki, borówki, jeżyny ☐

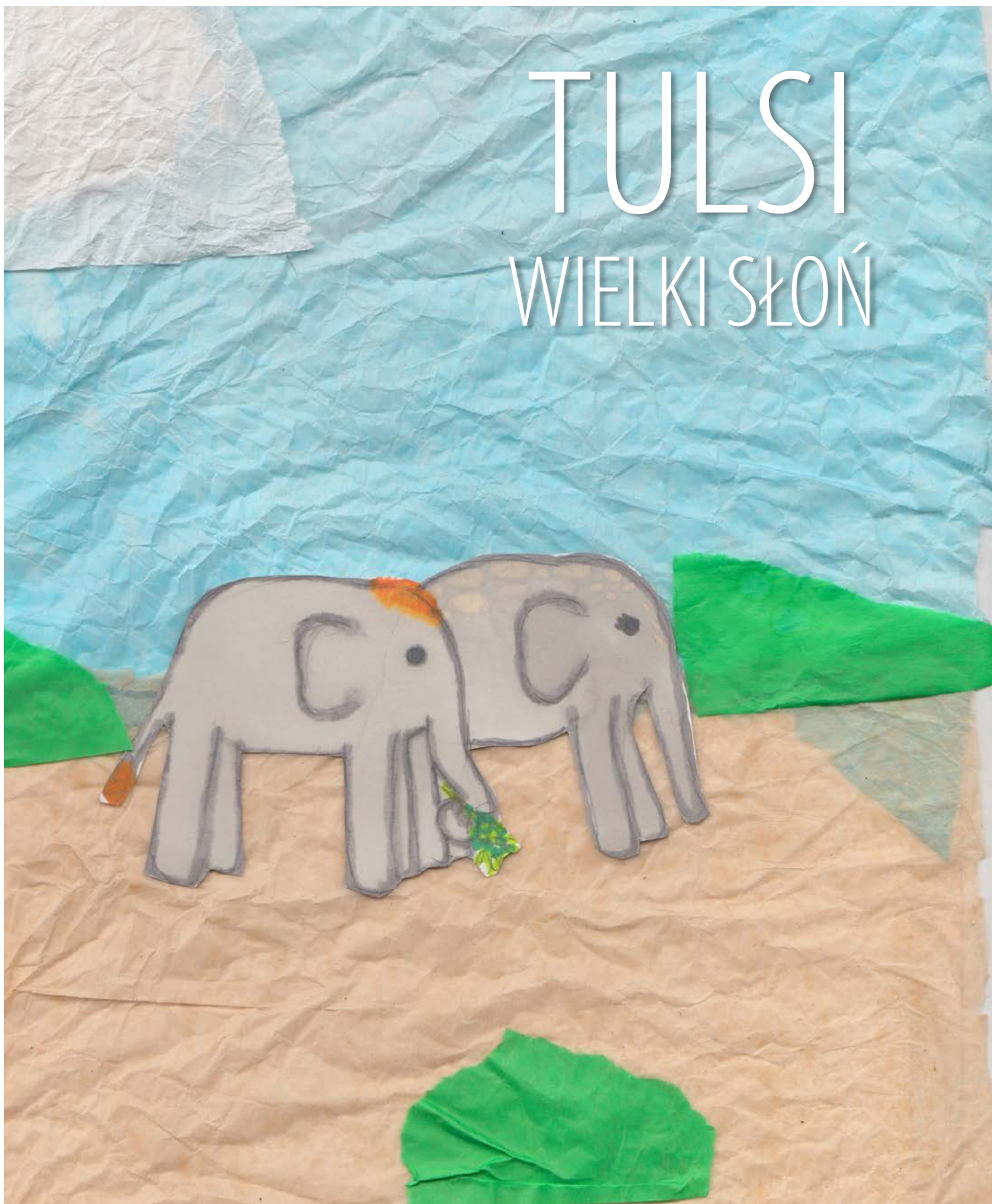
Sposób przygotowania:

Ciasto. Wszystkie składniki zagniatamy na ciasto, formujemy kulę, zawijamy w folię i odkładamy na 30 minut do lodówki. Następnie rozwałkowujemy i wykładamy do okrągłej formy, uprzednio wysmarowanej olejem kokosowym. Nakłuwamy widelcem i pieczemy 30 minut w temperaturze 180 st, aż się zrumieni. Następnie schładzamy.

Krem. Wiórki prażymy na suchej patelni. Ze schłodzonego mleczka odlewamy wodę, a następnie gęste mleczko miksujemy z wanilią, wiórkami, ksylitolem i agarem.

Masę wkładamy na wystudzony spód odstawiamy do lodówki, aż do zastygnięcia, przed podaniem dekorujemy świeżymi owocami.

TULSI WIELKI SŁOŃ



ILUSTROWAŁA MARIANNA CISZECKA (12 LAT) DO OPOWIADANIA SWOJEJ MAMY MONIKI WYRZYKOWSKIEJ

W poprzednich odcinkach Tulsi, mała słonica, spotkała w dżungli samotnego słonika, który zgubił swoje stado. Wyglądał nieco odmiennie. Na jego głowie sterczał rudy czubek włosów. Zarówno Tulsi, jak i inne młode słonie, odrzuciły i wyśmiały obcego, który oddalił się w nieznane. Po naradzie, słonie zdecydowały się jednak pomóc obcemu. Na wyprawę poszukiwawczą wybrali się Tulsi i jej starszy kolega, Dhiir. Błądzili po lesie bez rezultatu podczas gdy w tym czasie mały słoń znaleziony został przez ich stado. Co więcej został on posądzony o zjedzenie smakołyków na przyjęcie urodzinowe Kalpany. Dyskusja o tym co zrobić ze słonikiem trwała długo. Ostatecznie podjęto decyzję o pozostawieniu go w stadzie.

Urodziny Kalpany były bardzo udane. Przynieśliśmy sobie dużo smacznych bananów z polanki, którą odkryliśmy w lesie z Dhiirem. Bawiliśmy się w chowanego, w berka, budowaliśmy wieże z przewróconych drzew. Wszyscy byli w świetnych humorach. Choć może nie wszyscy. Widziałam jak Gadźradź patrzył od czasu do czasu na naszego nowego kolekę, Dhiradźa z pewnym zamyśleniem i jakby smutkiem. Nie wiem jak określić to spojrzenie. W każdym razie, nie było ono wesołe.

Stado zdecydowało się zostać w tym miejscu jeszcze kilka dni. Jedzenia było dużo. W wysychającej rzece, w cieniu drzew, utrzymywały się spore kałuże. Było nam dobrze.

Bardzo zaprzyjaźniłam się z Dhiradźem. Był miły i lubił pomagać. Potrafił znajdować owoce i smaczne pędy w lesie. Jak raz rozboleł mnie brzuch, zaprowadził mnie w miejsce, gdzie rosły ciekawie i mocno pachnące roślinki. Powiedział, że mam ich dużo zjeść. Pomogło.

O rety, a czym ty tak pachniesz Tulsi? – spytał Gadźradź, kiedy wróciliśmy do stada.

To jest mięta. – poinformował Dhiradź.

Cokolwiek to jest będzie ciebie teraz łatwo wytropić. Właśnie idziemy się bawić we flagi. Nie wiem, czy w tym stanie nadajesz się do zabawy. Każdy ciebie łatwo znajdzie. – zachichotał Gadźradź. – Może już lepiej idźcie sobie do lasu szukać innych pachnących roślinek.

Przestań Gadźradź. Chcę się z wami bawić. Wiesz, że bardzo to lubię.

No dobra, dobra.... Zaczynamy koło zwalonego drzewa, tam gdzie rzeka wypływa z lasu, albo może, gdzie powinna wypływać. Dhiradź, czy ty znasz zasady gry?

Nie.

To posłuchaj. Dzielimy się na dwie drużyny. Każda drużyna znajduje duży przedmiot, który będzie ukrywała przed drugą grupą. Ten przedmiot nazywamy flagą. Przedmiot musi być charakterystyczny. Może to być gałąź, do której przywiążecie kolorowe trawy. Musi być rozpoznawalny wśród innych roślin lub kamieni. Każda drużyna pokazuje drugiej swój przedmiot, a następnie każda z drużyn idzie

ten przedmiot schować. Drużyna wyznacza swoich reprezentantów do obrony przedmiotu i do ataku, czyli poszukiwaczy przedmiotu drużyny przeciwnej. Jeśli ktoś z danej drużyny wejdzie na pole przeciwnika może zostać zbity. Wtedy odpada z gry. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza znajdzie flagę drugiej drużyny.

A nie moż na zrobić tak, żeby ta osoba zbity została jakoś odczarowana przez kolegów ze swojej drużyny? – spytał Dhiradź.

Dhiradź, my się bawimy w ten sposób. Wszyscy znają takie właśnie zasady gry, więc nam nie mieszaj. Albo się bawisz, albo nie. – powiedział Gadźradź

Ja tylko chciałem, żeby było ciekawiej.

Hej, wszyscy! Lubicie naszą grę taką jaka jest? – Gadźradź wiedział, że wszyscy to potwierdzą, bo każdy lubił się w to bawić.

Tak. Tak. No jasne. – odezwały się głosy

Widzisz Dhiradź. Jest wystarczająco dobrze. Jak chcesz to wymyśl nową grę i nam zaproponuj. Ta gra jest taka jaka jest i jej nie zmienimy. – Gadźradź odwrócił się i zaczął dzielić nas na dwie drużyny.

Dhiradź nic nie powiedział, ale widziałam, że zrobiło mu się smutno. Bawiliśmy się świetnie aż do wieczora. Byliśmy z Dhiradźem w jednej grupie. Razem z Dhiirem byliśmy w ataku i udało nam się zdobyć flagę przeciwnej drużyny dwa razy.

Następnego dnia przywódczyni stada, Kaszvi, zwołała nas wszystkich żeby powiedzieć, że przyszedł już czas wędrówki nad Wielkie Jezioro. Nie lubiłam tej wędrówki. Zawsze o tej porze roku, na początku maja, upały stawały się nieznosne. Deszcz przestawał padać. Rzeki wysychały. My natomiast musieliśmy wędrować nad Wielkie Jezioro. Przez kilkanaście dni bez wody i z niewielką ilością jedzenia. Prawie wszystko było suche, albo zjedzone. Prawdą jest, że w tym czasie, kiedy trudno było znaleźć wodę gdziekolwiek, Wielkie Jezioro było ratunkiem. Prawdą jest też, że wspólne oczekiwanie deszczu przynosiło rezultaty. Starsi mówili, że to tylko dlatego, że stada zbierają się razem w jednym miej- ▸

scu, bez kłótni i walki o teren, bez utarczek o pożywienie, że właśnie dlatego przychodzi na ziemię deszcz. Tego nie byłam pewna. Zastanawiało mnie zawsze, czy ten deszcz nie przychodził przypadkiem zawsze o tej porze roku, bez względu na nasze nastawienie. Z drugiej strony, to wspólne oczekiwanie deszczu miało swoje uroki. Poznawaliśmy inne słonie. Byliśmy wszyscy razem. Kapaliśmy się w jeziorze, choć wszędzie wokoło panowała susza.

Kaszvi, jak co roku, opowiadała o Wielkim Jeziorze, o tradycji wspólnego spotkania i o mitycznym Białym Słoni, który przynosi deszcz, a który mieszka nad Wielkim Jeziorem i zaprasza wszystkie słonie do siebie na powitanie opadów. Obok mnie stał Dhiraj. Słuchał uważnie.

Hej Dhiraj. Czemu tak słuchasz? Nie znasz tej opowieści?

I tak, i nie. Ta jest trochę inna.

O! A czym się różni opowieść w Twoim stadzie od naszej opowieści?

U nas opowiada się o tym, że biały, trójgłowy słoń wyłania się co roku z mlecznego jeziora, aby później stać się wierzchowcem boga Indry, władcy burzy, piorunów, nieba, istot dobrotliwych i bohaterskich, pogromcy złych mocy i demonów. Walczy z mocami chaosu i, w zależności od humoru, zsyła deszcz lub gromy. Dlatego też oddając hołd Białemu Słoniowi z Wielkiego Jeziora tym samym przemawiamy do bóstwa związanego z deszczem i chmurami deszczowymi. Do jakiegoś bóstwa, które nie jest słoniem? A co to za pomysł? Po co jakieś dodatkowe bóstwo? Biały Słoń jest wystarczająco mocny, by sam sprowadzić deszcz. Ja wierzę, że nie jest mu potrzebny nikt do pomocy. – zza moich pleców odezwał się Gadźradź. Nie zauważyłam wcześniej, że stał tak blisko. Poczekalam, aż odejdzie.

A mnie ta historia zaciekawiła. Ciekawe skąd w Waszej opowieści wzięło się to bóstwo i dlaczego nasza historia jest krótsza. Ale mniejsza o to. Dla mnie najważniejsze jest to, że cała ta podróż to dla mnie ból i swędzenie. Po drodze nie ma wody, w której mogłabym się wykąpać i nawilżyć. Cały czas świeci na nas słońce, a my wędrujemy. Długo wędrujemy. Już wiesz jaką mam delikatną skórę. Od nadmiaru słońca robi się czerwona, wyskakują mi bąble i bardzo mnie swędzi. Nie umiem sobie jakkolwiek pomóc.

Pomyślę o tym.

Ale o czym ty będziesz myśleć?

No po prostu pomyślę o tym.

Aha. To znaczy nie rozumiem, ale dobrze. Pomyśl.

Następnego ranka, już o świcie, kiedy słońce nie paliło jeszcze ziemi, udaliśmy się do koryta wyschniętej rzeki, by pokryć się na drogę błotem z ostatnich kałuż. Wszyscy, poza



mną. Mi zasychające błoto szkodziło. Kiedyś posmarowałam się błotem, jak zrobiły mi się ranki na plecach i to mnie potem bardzo swędziało i bolało. Od tamtej pory unikałam błota.

Czemu się nie smarujesz? – spytał Dhiradź

Szkodzi mojej skórze.

A to dziwne. Powinno pomagać.

Kiedyś spróbowałam i mi zaszkodziło.

Może powinnaś spróbować jeszcze raz?

Hej Dhiradź. Tulsi najlepiej wie co dla niej dobre, a co nie. Prawda, Tulsi? – nie wiadomo skąd pojawił się Gadźradź.

No tak ... – odpowiedziałam niezbyt pewnie.

Gadźradź uśmiechnął się do mnie i poszedł do swoich kolegów. Dhiradź zamilkł i zajął się nakładaniem na siebie błota, a ja poszłam do mamy schronić się w jej cieniu. Tak, z niewiadomych przyczyn Gadźradź nie lubił Dhiradźa.

Wędrowaliśmy już dziesiąty dzień. Było bardzo gorąco. Wszystkim chciało się pić. Zbliżaliśmy się do miejsca, gdzie ▸



było okresowe jezioro. Zazwyczaj kiedy do niego docieraliśmy na jego środku pozostawało jeszcze wystarczająco wody i wilgoci, by trochę się napić, ochłodzić i nałożyć na siebie nową warstwę błota. Tym razem jezioro było prawie suche. Napijcie się z tego co jest, tak, żeby dla każdego starczyło i odpocznijcie. – powiedziała Kaszvi. – wyruszymy w nocy w dalszą drogę. Zostało nam kilka dni wędrówki. Mam nadzieję, że znajdziemy wodę w rzece, którą będziemy mijali. Na niebie świeciły gwiazdy. Księżyc tej nocy zamienił się już w cieniutki rogalik. Nie mogłam spać. Skóra bardzo mnie już swędziała, od słońca i przesuszenia. Bałam się, że jeśli niczym jej nie zwilżę to zacznie pękać. Stado powoli budziło się. Ja też wstałam i zaczęłam szukać swojego nowego kolegi. Nigdzie go nie było. Już miałam iść do mamy, by o tym jej powiedzieć, gdy zjawił się niosąc ze sobą kawałki kory i jakieś liście. Co to jest Dhiradź? Po co to przyniosłeś? Czy to jest do jedzenia? – spytałam

To dla ciebie. Jak szliśmy wydawało mi się, że widzę takie drzewo, które łagodzi podrażnienia skóry. Poszedłem sprawdzić i mam coś dla ciebie. Musimy tę korę mocno podeptać i zmiażdżyć kamieniami, żeby puściła soki, a potem pomieszać z błotem i na ciebie nałożyć. Widziałem, że twoja skóra jest już mocno różowa.

Tak, boli mnie. Ale ja się boję kłaść na siebie błoto, bo mnie jeszcze bardziej wysusza.

Myślałem o tym. To błoto, co na siebie kiedyś położyłaś musiało mieć w sobie coś co ciebie podrażniło. To nie samo błoto ci zaszkodziło. Tylko to coś, co w nim było. Proszę cię, spróbuj. Inaczej będziesz miała ranki na plecach.

No dobrze.

Nie mieliśmy wiele czasu. Zmiażdżyliśmy tyle kory ile się dało. Dhiradź pomógł mi wymieszać błoto z korą i położyliśmy na moje plecy śliczny błotny placek. Stado wyruszyło w drogę.

Hej Tulsi, a co ty masz na sobie? Przecież nikt nie miał kłaść na siebie błota, bo dla wszystkich by nie starczyło.

Gadźradź, no przecież wiesz, że mam delikatną skórę!

Zasady to zasady. Poza tym od kiedy ty nagle kładziesz na siebie błoto? Zawsze mówiłaś, że ci szkodzi.

Dhiradź przyniósł jakąś leczniczą korę. Podobno ma mi pomóc.

Aha! I ty mu wierzysz. Skąd on niby ma wiedzieć, że ta kora leczy twoją chorobę. Przecież on jest jeszcze mały.

Zaczęłam się zastanawiać. A jak rzeczywiście mi zaszkodzi. Nie mam pewności, czy Dhiradź ma rację. Idąc biłam się z myślami, czy zostawić błoto i czekać w niepewności, ▸

czy zacznie mnie boleć, czy pozbyć się go i pilnować się po prostu cienia mamy. Skóra zaczęła mnie jakby bardziej swędzieć. Już chciałam znaleźć jakiś patyk, żeby się podrapać, kiedy przyszedł Dhiir.

Cześć Tulsi. Jak się czujesz? Ostatnio mało ze sobą rozmawiamy.

Cześć. Tak, to prawda. Dużo czasu spędzam z Dhiradżem. Czy Tobie też to przeszkadza?

Jak to też?

Eeee... czasem mam wrażenie, że Gadźradź denerwuje, że ja lubię Dhiradźa i że inni go też lubią.

No wiesz... Gadźradź zawsze był najważniejszy. Nie lubi konkurencji. Nie, mi to nie przeszkadza. Myślałam nawet, że dołączę do tych waszych wypraw do lasu, ale wyruszyliśmy do Wielkiego Jeziora, więc teraz już jest za późno.

Tulsi – po chwili ciszy Dhiir zaczął znowu. – a czy myślałaś o tym, że może Dhiradź od nas odejść jak dojdziemy do Wielkiego Jeziora?

Nie. A dlaczego miałby odejść?

Może spotkamy tam jego stado.

Zupełnie o tym nie pomyślałam. Ojej! Ja nie chcę żeby on odchodził! Na chwilę zapomniałam, że Dhiir idzie obok mnie. Moje myśli dobiegły do Wielkiego Jeziora. Widziałam jak Dhiradź wita się z mamą, a żegna ze mną. Ja nie chcę! Ja chcę się z nim nadal bawić, rozmawiać, spędzać razem czas. To nie jest w porządku.

Co tak zamilkłaś Tulsi? – Dhiir przypomniał o sobie.

No bo nie pomyślałam o tym. – mówiłam powoli – i jest mi smutno.

Hm, no tak, przyzwyczaiłaś się do niego. Ja też. Dobrze, że przyjeśliśmy go do stada.

Tak.... Ale mi się wcale nie podoba, że teraz ma odejść! – krzyknęłam i poszłam na koniec stada. Chciało mi się płakać. Teraz, kiedy sobie znalazłam dobrego przyjaciela mam go zaraz stracić? To jest zupełnie niesprawiedliwe!

Wędrowałam sama. Kiedy widziałam, że Dhiir, Dhiradź lub ktoś inny mnie szuka, chowałam się za dużymi słońiami. Było mi bardzo smutno. Wieczorem zatrzymaliśmy się na postój w niewielkim zagajniku. Cień drzew był przyjemny. Niestety, w wyschniętej rzece nie było już wody. Wszystkim bardzo chciało się pić. Kaszvi zebrała wszystkich wokół siebie.

Wiem, że jesteście bardzo spragnieni. Jedyne co możemy zrobić, to zjeść resztkę soczystych liści z drzew. Jutro czeka nas ostatni dzień wędrowki. Wieczorem powinniśmy dotrzeć do jeziora. Wyruszamy wcześniej, jeszcze przed świtem.

Kiedy to usłyszałam zachciało mi się płakać. Jak to? To już

jutro. Bardzo chciało mi się pić, więc zależało mi na dotarciu do jeziora, ale nie chciałam, żeby Dhiradź sobie poszedł.

Tulsi – to był Dhiradź – Co się stało? Nie chcesz ze mną rozmawiać? Cały dzień gdzieś się chowałaś.

Nie. Nic takiego. Rozmawiałam z mamą.

Hm. Jesteś pewna?

Tak

A jak się czujesz?

O co pytasz?

No przecież, że o twoje plecy. Przecież miałaś na sobie cały dzień błoto z sokiem z kory.

O rety! Zupełnie o tym zapomniałam. Wcale mnie nie swędziało, ani nie bolało. Chyba naprawdę mi pomogło.

Oj tak. Świetnie. To znaczy bardzo dobrze się czuję. Zupełnie zapomniałam, że mam to błoto na sobie. Bardzo mi pomogłeś. Dziękuję. – popatrzyłam na niego i się rozpłakałam.

Tulsi, ale dlaczego ty płaczesz. To nic takiego. Po prostu ci pomogłem. Nauczyłem się tego od mojej babci i od mojej mamy. A one od swoich mam i babć. W mojej rodzinie prawie wszyscy znają się na roślinach i na tym co która leczy. Nie ma powodu do płaczu. Chyba, że jednak coś się stało.

No bo ty jutro nas zostawisz... A ja nie chcę żebyś sobie poszedł.

Hm. Jakoś nie wiedziałem jak o tym z tobą porozmawiać.

Tak, jutro może spotkam moją mamę. Bardzo na to czekam.

Mam nadzieję, że tam będzie i że się odnajdziemy. Bardzo za nią tęsknię. Ale bardzo ciebie lubię i będzie mi trudno się z tobą pożegnać.

Mi też.

Wiesz co, myślę sobie, że to jest bardzo dobre, że się w ogóle spotkaliśmy. Gdybym się nie zgubił i gdybyś ty nie chciała mnie ratować, to byśmy nie spędzili ze sobą tyle czasu, nie bawilibyśmy się. Nie pomógłbym ci ochronić skóry przed słońcem. Nic z tego by się nie zdarzyło.

Ale ja bym chciała więcej.

Ja też, ale też chcę być z mamą.

Zapadła cisza.

Nie jest łatwo pogodzić się z faktem, że kogoś już nie zobaczymy. Tak jakby zniknął kawałek mnie. Jak to jest, że ktoś tak trochę staje się mną, a przecież kiedyś nawet nie wiedziałam, że istnieje. Poznaliśmy się tylko kilka tygodni temu. To wszystko jest bardzo dziwne. I nagle przyszła do mnie inna myśl.

Wiesz, ja w zasadzie nie powinnam się smucić. Dhiir miał rację. Ty też. To dobrze, że się w ogóle spotkaliśmy. Cieszę się, że się znamy. I tak sobie myślę, że zawsze będziesz ze mną. Teraz już wiem jakie rośliny brać na bolący brzuch, jakie na ▶

moją skórę. Nauczyłeś mnie kilku rzeczy. Poza tym za rok się znowu spotkamy. Nad Wielkim Jeziorem. Poproszę Kaszvi, żebyśmy wtedy wyruszyli wcześniej. Ty też tak zrób.

No jasne. – Dhiradź uśmiechnął się do mnie.

Następnego dnia wędrowaliśmy razem cały czas rozmawiając. W południe dołączył do nas Dhiir. Rozmawialiśmy o lesie, o roślinach, o tropieniu innych zwierząt. Zastanawialiśmy się jak to jest z tym deszczem. Dlaczego raz jest go za dużo, a innym razem pojawia się susza. Choć bardzo chciało nam się pić, czas minął nam szybko. Przed zachodem słońca dotarliśmy nad jezioro. Poprosiłam mamę, żeby pozwoliła mi razem Dhiirem i Dhiradżem poszukać mamy Dhiradża. Bała się nas puścić. Wokoło było bardzo dużo słoni. Łatwo było się zgubić. Dała się jednak przekonać, że z Dhiirem będę bezpieczna. Obiecałam, że wrócimy zanim słońce zajdzie za horyzont.

Chyba się nie uda – Dhiradź był coraz bardziej smutny. – Nikogo nie rozpoznaję. Tu jest tyle słoni. Setki. Nie mamy szans.

Nie martw się. Jutro będziemy szukali dalej. Dziś robi się już późno. Słońce prawie dotyka ziemi. Musimy wracać. – powiedział Dhiir

Zawróciliśmy. Dhiradź szedł smutny. Widać było, że tęskni. Chciałam mu pomóc, ale nie wiedziałam jak. Wszyscy milczeliśmy.

Dhiradź! – ktoś nagle wrzasnął zatrzymując się gwałtownie przed nami.

Nie mogłam w to uwierzyć. Zobaczyłam przed sobą drugiego słonia z rudym czubkiem. Tylko trochę większego od Dhiradża.

Jesteś! Jesteś! Jak się cieszę! – słonica zaczęła śpiewać i tańczyć przed nami.

Popatrzyłam na Dhiradża. Jego buzia śmiała się, a z oczu popłynęły łzy.

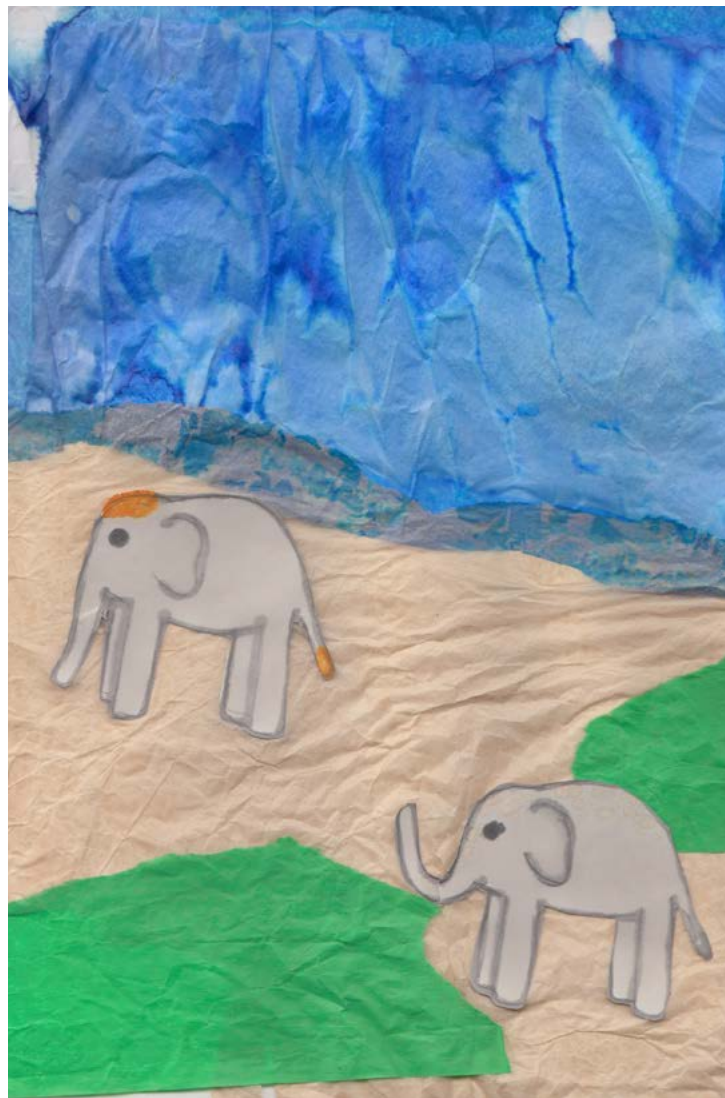
Tulsi, przedstawiam ci moją szaloną siostrę, Gite.

Gita przestała tańczyć i przytuliła do mnie swoją głowę.

Myslałam, że Dhiradź już zginął, że nigdy go nie spotkam. Dziękuję, że się nim zaopiekowaliście. Dhiradź, chodź, chodź. Musisz spotkać się z mamą.

Dhiradź popatrzył na mnie.

Idź. No nie patrz tak. Idź. Jutro się zobaczymy.



Razem z Dhiirem patrzyliśmy jak Dhiradź odchodzi szczęśliwy z siostrą. Staliśmy chwilę nie ruszając się z miejsca. Słońce ciągle jeszcze barwiło jezioro na złoto i czerwono. Na niebie widać było pierwszą gwiazdę. Uśmiechnęłam się do siebie.

Hej Tulsi. Idziemy?

Tak. ■.

Opowieść o Tulsi dedykuję mojej wspaniałej córce Mariannie, której pojawienie się na tym świecie było największym prezentem i dzięki której, a też i dla której, dokonałam wielu ciekawych, nowych, zaskakujących i szalonych rzeczy. Między innymi napisałam to opowiadanie, choć zawsze myślałam, że tego nie potrafię

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

Schemat diagnozy i postępowania

