

MOCNO SUBIEKTYWNY PRZEWODNIK PO
PODSTAWOWYCH
TERAPIACH NATURALNYCH
W DBANIU O SKÓRĘ ATOPOWĄ



Spis treści

ŻYWORÓDKA PIERZASTA	3
NATURALNE MYDŁA ALEP	5
(MYDŁA Z ALEPPO)	5
WET WRAPS - METODA MOKRYCH OPATRUNKÓW.....	11
TERAPEUTYCZNA SÓL Z MORZA MARTWEGO – NATURALNA, NIEOCZYSZCZONA	20
MASŁO SHEA (KARITE) NIERAFINOWANE I TŁOCZONE NA ZIMNO	22
SREBRO KOLOIDALNE - NANOKOLOID SREBRA	25
NATURALNE INDYJSKIE ORZECHY PIORAĆCE	29
OLEJ Z CZARNUSZKI EGIPSKIEJ (SIEWNEJ).....	33
OLEJ Z KONOPI BIO (KONOPNY) ZIMNOTŁOCZONY, NIERAFINOWANY	35
EKTOINA	39
WITAMINA D	41
ALOES	47
OLEJ ARGANOWY	49
TAMANU OLEJ	53
ALERGIA NA ROZTOCZA KURZU DOMOWEGO	56
CZYSTEK – CIĘTE LIŚCIE DO SPORZĄDZANIA ODWARU	69
KORA LA PACHO "HERBATA INKÓW" NA ODPORNOŚĆ	71
CZOSNEK	73
Podziękowania:	76

ŻYWORÓDKA PIERZASTA

Na pierwszy ogień, ciekawa roślina, żyworódka, coraz bardziej popularna i często stosowana w naturalnych terapiach skóry.

Żyworódka pierzasta – zastosowanie i informacje o substancji

Żyworódka pierzasta (*Kalanchoe daigremontina*)



To wieloletnia, wiecznie zielona roślina o łodydze dochodzącej do 1 metra wysokości. Jej soczyste sercowate liście osiągają do 30cm długości. Na ich brzegach wyrastają zarodki zdolne do łatwego zakorzenienia się. Posiada bardzo szerokie zastosowanie zarówno zewnętrzne jak i wewnętrzne.

To niezwykła roślina – dosłownie z dnia na dzień leczy wszelkie trudno gojące się rany i wszelkiego rodzaju infekcyjne zmiany skórne.

Właściwości antyseptyczne to tylko jedna z wielu jej niezwykłych cech leczniczych. Inną cechą jest jej pozytywny wpływ proces przywracania metabolicznej równowagi organizmu.

Surowcem leczniczym są świeże liście lub świeże szczypty pędów, z których otrzymuje się sok lub miazgę. Sok zawiera flawanoidy, katechiny, witaminę C i mikroelementy: glin, magnez, selen, wapń, potas, krzem, mangan, miedź i inne.

Działa bakterio- i wirusobójczo, pobudza regenerację uszkodzonych tkanek, działa uodporniająco. Leczy trudno gojące się rany, poparzenia, odleżyny i wrzody, zapalenia błony śluzowej, paradontozę zapalenie spojówek.

Stosowana jest w chirurgii, zwłaszcza przy przeszczepach skórnych. Sok lub liście pomagają po chemio i radioterapii, wzmacniają serce, poprawiają i regulują układ krążenia. Żyworódka ma właściwości żółciopędne, pomaga w leczeniu prostaty. Poprawia pamięć.

Zastosowanie zewnętrzne:

- Wszelkie uszkodzenia powierzchniowe skóry, głębokie zranienia cięte i szarpane, blizny pooperacyjne, pęknięcia poporodowe, pęknięcia sutków itd.
- Oparzenia skóry
- Wrzodziki, trądzik, wągry
- Ropne chroniczne wycieki
- Długo niegojące się rany
- Egzema, wyprysk atopowy
- Łupież.
- Brodawki (popękane)
- Piegi
- Gangrena (jak i choroba Bürgera)
- Reumatyzm
- Zapalenia stawów
- Bóle głowy

NATURALNE MYDŁA ALEP (MYDŁA Z ALEPPO)

W tym rozdziale kolejną ciekawą rzecz na rynku produktów naturalnych, słynne mydła Alep (nazwa od miejscowości produkcji, Aleppo w Syrii).

Lecznice, Oliwkowo-Laurowe Mydła ALEPPO

Jeśli poszukujecie w 100% naturalnego mydła powstałego z niealergizujących składników, soczyście zielone w środku, wyprodukowanego zgodnie z tradycyjną recepturą, która ma już ponad 4 tysiące lat...



Jeśli poszukujecie naturalnego panaceum na wiele problemów skórnych...

To musicie koniecznie dowiedzieć się o oryginalnych Syryjskich i certyfikowanych mydłach z Aleppo.

Ceny na rynku są przystępne, a jakość gwarantowana, również dzięki wydawanym certyfikatami takim jak ECOCERT, COSMEBIO czy też potwierdzonym badaniom dermatologicznym.

Trochę o Aleppo - jednym z najstynniejszych mydeł świata

Pierwsze wzmianki odnośnie produkcji mydła sięgają niezwykle odległych czasów, 5 tysięcy lat temu. Za odkrywców mydła uchodzą Fenicjanie, którzy jak się okazuje wynaleźli nie tylko pieniądze. Za "matkę wszystkich mydeł" uchodzi jednak tradycyjne szare mydło Alep, oryginalnie produkowane w Syrii w mieście Aleppo.

Nazwa Aleppo wywodzi się po prostu od miasta położonego w północno-zachodniej Syrii w którym te produkty są wytwarzane.

Co czyni Aleppo najczystszy i jednym z najlepszych mydeł na świecie? Przede wszystkim unikalna i wielowiekowa receptura.

Wysokiej jakości naturalne oleje roślinne z pierwszego tłoczenia połączone z tradycyjnymi metodami produkcji dają w efekcie produkt wyjątkowy, niepowtarzalny i stanowiący panaceum na wiele problemów skórnych.

Podstawowe mydło z Aleppo jest mydłem trójskładnikowym, które na podstawie receptury, powstaje z oleju z oliwek, oleju laurowego oraz ługu naturalnego. To właśnie prostota i wartości poszczególnych składników, stanowią o wartości mydła.

Olej z oliwek jest istotnym źródłem witaminy E, pozostawia naszą skórę nawilżoną, natłuszczoną oraz pozostawia na cerze warstwę ochronną. Z kolei olej laurowy (wawrzyn), charakteryzuje się właściwościami antyseptycznymi, a więc jest bakteriobójcze (prewencja przed zakażeniami na skórze atopowej) i ma właściwości silnie oczyszczające.

Dzięki swoim parametrom, we współczesnej medycynie, mydło Aleppo znajduje zastosowanie głównie w leczeniu cery atopowej (przy atopowym zapaleniu skóry), jak i również doskonale sprawdza się w innych dermatozach i egzemach, dla skóry trądzikowej, czy też u pacjentów borykających się z problemami łuszczycowymi.

W zależności od producenta, mydła Alep oferowane są też pod innymi nazwami handlowymi. Dlatego też możemy się spotkać z określeniami: szare mydło syryjskie, mydło oliwkowo-laurowe, savon d'Alep, mydło ghar czy po prostu mydło laurowe.

Jak powstaje oryginalne mydło z Aleppo?

Nie wchodząc głęboko w proces produkcji, po długotrwałym gotowaniu i mieszaniu składników, mydła przelewane są dużych form, gdzie obłożone specjalnym pergaminem schną. Oryginalność pochodzenia mydła Aleppo potwierdzona jest ręcznym odcisniętą pieczęcią na jego powierzchni. Mydła po wyschnięciu, są cięte (również ręcznie) na mniejsze kostki.

Teraz przychodzi kolej na najważniejszy etap produkcji, to jest „leżakowanie”. Od czasu leżakowania zależy jakość mydła i jego bogactwo w składniki lecznicze i naturalne. Wg tradycyjnej receptury, mydło Alep, nie powinno leżakować krócej aniżeli 9 miesięcy.

W tym okresie mydła zdecydowanie zmieniają barwę i z soczyście zielonych stają się beżowe lub bardziej brunatne, w zależności od udziału procentowego oleju laurowego w mydle. Niemniej, wewnątrz mydła pozostaje jednak soczyście zielone o czym można się przekonać po przekrojeniu mydła.

Jak już opisywaliśmy wcześniej, czteroskładnikowe mydła z Aleppo mogą się charakteryzować różnymi właściwościami, z przewagą nawilżających lub leczniczych (bakteriobójczych) i jest to zależne głównie od stężenia oleju laurowego w mieszance mydła. Obecnie w sprzedaży spotykamy mydła wykonane tylko i wyłącznie z oliwy z oliwek czyli bez zastosowania oleju laurowego, aż po takie, które w swoim składzie mają nawet 80% oleju laurowego.

Decyzja, które mydło wybrać będzie zatem zależeć od efektów jakich oczekujemy po stosowaniu. Poniżej krótko też opiszemy, w jaki sposób dobrać właściwe stężenie (% zawartość oleju laurowego) mydła Aleppo dla siebie bądź dziecka.

Które Mydło z Aleppo powinno się wybrać ?

Co do zasady, naturalne mydła Alep są idealnym rozwiązaniem gdy mamy do czynienia z bardzo suchą i wrażliwą skórą oraz dla osób o cerze skłonnej do podrażnień i z występującym miejscowo stanem zapalnym (rumieniem).

Aleppo mydło w przekroju

Dwa podstawowe składniki naturalne czyli olej oliwny oraz olej laurowy oraz zastosowane ich odpowiednie proporcje, decydują o podstawowych właściwościach gotowego mydła Alep.

Składnik główny czyli olej z oliwek charakteryzuje się silnymi właściwościami nawilżającymi, poprzez wspomaganie funkcji odbudowy płaszcza hydrolipidowego i wydzielanie sebum. Dzięki zastosowaniu tego składnika nasza skóra staje się jędrna, nawilżona i szybciej regeneruje się.

Tymczasem olej laurowy wykorzystywany w mydłach z Aleppo (w różnych proporcjach/stężeniach), charakteryzuje się właściwościami leczniczymi, a w szczególności działa antyzapalnie, przeciwgrzybiczo i jest antyseptyczny.

Ogólna zasada jest taka, że im więcej procentowego udziału oleju laurowego w stosunku do oleju oliwnego tym mniejsze właściwości nawilżające, a większe lecznicze. Mydła z miasta Aleppo ze względu na swoje właściwości idealnie sprawdzają się w dbaniu o skórę atopową u osób dotkniętych atopowym zapaleniem skóry.

Reasumując, w doborze odpowiedniego dla skóry mydła Alep, kierujemy się przede wszystkim oczekiwanymi efektami stosowania i wybieramy spośród mydeł o różnej zawartości % oleju laurowego (różne dostępne stężenia). I tak:

Według naszej wiedzy, osoby, które po raz pierwszy będą stosować mydło z Aleppo, powinny zacząć od stężeń mniejszych, gdzie zawartość oleju laurowego nie przekracza 5%. Technika rozpoczynania od stężeń mniejszych i stopniowe używanie mydeł coraz „mocniejszych”, pozwoli zaadoptować się skórze i przyzwyczaić do produktów naturalnych i bezboleśnie „odstawić” dotychczas używane wersje syntetyczne.

Poniżej znajdziecie ogólne opisy właściwości dla mydeł o różnych stężeniach oleju laurowego:

(1)

Mydło z Aleppo, Pure Olive 100% oleju z oliwek:

To najdelikatniejsze ze wszystkich mydeł Alep, zawierające wyłącznie olej z oliwy (bez oleju laurowego).

(2)

Mydło z Aleppo, stężenie 5%:

Jest mydłem o silnych właściwościach nawilżających i delikatnych cechach leczniczych. Stosuje się jako mydło wyjściowe przy pierwszym stosowaniu Alep i bardzo delikatnych, niezauważalnych zmianach skórnych. Mydła Aleppo, w tym stężeniu są najchętniej kupowanymi, również ze względu na restrykcyjne certyfikaty, takie jak ECOCERT czy COSMEBIO. Stosuje się je się gdy jedynym oczekiwanym rezultatem jest ekstremalne nawilżenie oraz dla niemowląt.

(3)

Mydło z Aleppo, o stężeniu 12%:

To kolejne mydło, które stanowi kolejny etap w procesie odnowy stanu skóry i stosowane wtedy gdy wypróbowano już mydła o stężeniach do 5% i nie zanotowano negatywnych skutków używania na skórze. Po mydła o tej zawartości oleju laurowego, sięgają osoby, które oczekują silniejszego efektu leczniczego (antyzapalne, antygrzybicze i antyseptyczne).

(4)

Mydła z Aleppo, o stężeniach ok. 20%:

są to mydła uniwersalne i stosowane w ramach codziennej higieny ogólnej dla całej rodziny. Można je z powodzeniem stosować do mycia twarzy, jak i reszty ciała, a nawet włosów. Mydła o stężeniu do 20% nie są traktowane jako preparat stosowany leczniczo, lecz mają już cechy redukujące świąd czy też rumień zapalny.

(5)

Mydła z Aleppo o stężeniach ok. 40 % i więcej:

Szare mydła o silnych właściwościach leczniczych przy jednoczesnym zachowaniu funkcji nawilżania skóry (działanie oleju oliwnego). Alep o tym stężeniu właściwie nie stosuje się na co dzień tylko w okresie prowadzenia kuracji leczniczej mającej na celu leczenie różnych dermatoz, włączając silne zmiany zapalne występujące w atopowym zapaleniu skóry.

(6)

Mydła z Aleppo o stężeniach powyżej 70%:

Taki Alep w zasadzie nie stosuje się na skórę ale wykorzystuje na przykład do prania ręcznego. Bardzo silne właściwości wysuszające nie są sprzyjające w stosowaniu na skórze atopowej czy w innych dermatozach, gdzie suchość skóry należy do objawów głównych.

Natomiast do prania dla alergików czy atopików i członków ich rodziny, doradzamy zakup specjalnych płatków do prania na bazie mydła marsylskiego Le Cerail.

(7)

Mydła z Aleppo o stężeniu 12% z różnymi dodatkami:

Z naszego doświadczenia i innych atopowych rodziców, dla skóry podatnej na alergię i częste podrażnienia w tym dla atopików, zalecamy stosowanie mydła Alep z zawartością Oleju Nigella (czarnuszka siewna).

(8)

Mydła z Aleppo w płynie:

To rozwiązanie dla osób, które cenią sobie oprócz walorów leczniczych również wygodę. Oryginalne Aleppo w płynie, produkowane również w Syrii, zachowuje wszelkie walory mydła o 5% stężeniu oleju laurowego i jest bardzo wygodne w stosowaniu w stosunku do dużych i bardzo twardych „standardowych” kostek mydła wykonanego ręcznie wg starodawnych receptur.

WET WRAPS - METODA MOKRYCH OPATRUNKÓW

Teraz o kolejnych metodach wspierających walkę z chorobami skóry i



polepszających komfort życia osób cierpiących na atopowe zapalenie skóry czy np inne egzemę, liszaj, łuszczycę.

Chcielibyśmy Wam przedstawić metodę mokrych opatrunków (wet wrapping)- stosowaną głównie w celu redukcji uczucia świądu (swędzenia) ale także poprawy jakości skóry poprzez zahamowanie odpowiedzi zapalnej i wazokonstrykcję (redukcję rumienia na skórze).

Czym jest Mokry Opatrunek ?

Mokre opatrunki to specjalne techniki bandażowania, które mogą być stosowane w ramach leczenia umiarkowanego i ciężkiego, wyprysku. Mokry opatrunek obejmuje stosowanie podwójnych warstw bandaży w formie rękawa lub podwójnych warstw gotowej do użycia odzieży, przy jednoczesnym użyciu steroidów o średnim potencjale lub emolientów, kremów lub maści.

W poniższym linku można sprawdzić słownikową definicję Mokrego Opatrunku:

http://pl.wikipedia.org/wiki/Mokry_opatrunek

Ważnym jest, aby ktoś kto zna procedury oceny stanu skóry dziecka (lekarz dermatolog, lekarz alergolog, pielęgniarka środowiskowa, lekarz pierwszego kontaktu, pediatra) wspólnie wraz z Wami zdecydował, czy mokry opatrunek (Wet Wrap), jest odpowiednią metodą leczenia Twojego dziecka.

Uwaga: metoda mokrych opatrunków przeprowadzana w nocy nie może być stosowana w zastępstwie rutynowych zabiegów nawilżających w ciągu dnia.

Reżim leczniczy wymaga równoległego stosowania Wet Wrapping w nocy i standardowej rutyny w dzień.

Jak to działa ?

Chociaż istnieje niewiele badań klinicznych w Polsce na temat mokrych opatrunków, jednakże liczne sprawozdania rodziców wielu dzieci, potwierdzają skuteczność tej metody. Z kolei w Europie zachodniej i USA, metoda jest znana od prawie 30 lat i wspierana przez największe światowe autorytety w dziedzinie dermatologii i alergologii (np. Prof. Oranje z Holandii czy Prof. Mark Boguniewicz z USA-prekursor amerykańskiej szkoły leczenia AZS)

Zakłada się, że efekt mokrego opatrunku opiera się na trzech zjawiskach: parowanie, nawadnianie i ochrona.

Parowanie: stopniowe wysuszenie warstwy mokrej ma chłodzący i kojący wpływ na skórę, w związku z tym dochodzi do redukcji swędzenia (świądu) i dyskomfortu noszącego. Teoria mokrego opatrunku wskazuje na nawet 74% redukcję uczucia świądu u pacjenta). Istotnym jest zatem, aby bandaże były nawilżane aby nie dopuścić do całkowitego ich wyschnięcia.

Nawodnienie: polega na ponownym oddaniu wilgoci na skórę. Skóra w ten sposób pochłania znaczną ilość stosowanego emolientu, co w konsekwencji prowadzi do zmiękczenia i „wyciszenia” skóry. Wytworzenie środowiska o wilgotności 100% i kolejny powrót do wilgotności na poziomie 60%, ma właściwości wazokonstrykcyjne, dzięki czemu zmniejszeniu ulega rumień i redukuje się odpowiedź zapalna.

Ochrona: warstwy odzieży lub bandaża stanowią mechaniczną barierę, która w znaczący sposób ogranicza siłę drapania, zapobiega mechanicznym uszkodzeniom skóry (podczas drapania, warstwa nie przemieszcza się po skórze), przez co proces gojenia znacznie się skraca. Bariera jest również separatorem niedopuszczającym do bezpośredniego kontaktu ciała z potencjalnymi alergenami lub trygerami wywołującymi egzemę.

Uwaga: Należy pamiętać, że mokry opatrunek daje efekt zwiększonej absorpcji steroidów topicznych/kremów/maści/emolientów niż normalnie.

Dlatego też, często w metodzie mokrego opatrunku, lekarze prowadzący zalecają stosowanie lżejszych steroidów aniżeli byłoby to uzasadnione przy leczeniu bez użycia mokrego opatrunku.

Kto może mi pokazać jak przeprowadzić mokry opatrunek ?

Bardzo ważnym jest, abyś zobaczył jak prawidłowo stosować bandaże i ubranka. Jeśli nie jesteś pewien jakie są podstawowe zasady działania oraz efekty, w takim przypadku poproś o wsparcie kadrę medyczną.

W Internecie lub na stronie www.comfifast.pl, można też znaleźć film z instruktażem przeprowadzania mokrego opatrunku. Kliknij link i obejrzyj film.

<https://www.youtube.com/watch?v=00X48A2dX1c>

Kiedy stosować Mokry Opatrunek

Mokre opatrunki są szczególnie przydatne dla dzieci z umiarkowanym lub ciężkim wypryskiem, gdy zalecane jest stosowanie steroidów lub maści leczniczych miejscowo.

Szczególne wskazania dotyczą stosowania w nocy, gdy nasila się swędzenie i gdy nasilony świąd powoduje zaburzenia snu dziecka, a co za tym idzie, również jego rodziców. Bezsenność dziecka jest związana z tzw. cyklem swędzenie-drapanie.

Rozważając stosowanie metody mokrego opatrunku, należy jednocześnie zredukować temperaturę w pomieszczeniu jak i również nie przerywać standardowej rutyny nawilżania w dzień.

Mokre opatrunki czasami można stosować dwa razy dziennie, ale generalnie stosowanie w nocy wydaje się bardziej skuteczne. Dzieci, które uczęszczają do szkoły, mogą być bardzo zakłopotane swoim wyglądem (noszenie bandaży), co może spowodować niepotrzebny stres. W takich przypadkach wskazane jest aby zamiast bandaży stosować gotowe ubranka specjalnie przygotowane do pokrycia dowolnej części ciała i jednocześnie omówić aspekty psychospołeczne z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pediatrą/ dermatologiem/ alergologiem.

Jak stosować mokre opatrunki ?

Istnieje kilka niezależnych definicji, co uznawane jest za mokry opatrunek. Definicja może zależeć od części świata, w której żyjesz. Generalnie, poniżej przedstawiamy 2 metody (Metoda I i Metoda II), najczęściej stosowane i rekomendowane.

Generalnie w każdej z metod mamy do czynienia z jedną warstwą mokrą i jedną warstwą suchą.

Metoda I obejmuje moczenie wewnętrznej warstwy w ciepłej wodzie. Metoda II polega na moczeniu wewnętrznej warstwy w dużych ilościach balsamu/środka nawilżającego.

W obydwu przypadkach najskuteczniejszą formą mokrego opatrunku jest stosowanie go bezpośrednio po kąpieli.

Uwaga: Należy pamiętać, że mokry opatrunek obniża temperaturę ciała pacjenta

Niezbędne wyposażenie

(Poniższe zapotrzebowanie dotyczy metody mokrego opatrunku wykonywanego za pomocą bandażu w postaci rękawa. Inaczej wygląda procedura gdy stosuje się gotowe do użytku elementy odzieży leczniczej (czapeczki, koszulki, rękawiczki, pończochy, legginsy, skarpetki).

- ✓ Ostre nożyczki, najlepiej pielęgniarki, które mają szpic i ostry i tępy. Wtedy krawędź boczną można przyłożyć do skóry dziecka, jeśli bandaż potrzebuje cięcia. Ostry szpic może być użyty do wykonania otworów w bandażu, jeśli to wymagane.
- ✓ Emolient (nawilżający krem lub maść). Im bardziej gęsty/lepki, tym lepiej
- ✓ Steroid miejscowy jeśli przepisano
- ✓ Prawidłowe bandaże (przycięte na długość)-przygotowane jeszcze przed kąpielą
- ✓ Substytut mydła i oleje do kąpieli jeśli używane
- ✓ Miękkie ręczniki
- ✓ Zabawka / książka / film, aby uspokoić i odwrócić uwagę dziecka,

Sposoby kąpania bezpośrednio przed mokrym opatrunkiem

Bez względu na to jakiej metody mokrego opatrunku używasz, dziecko należy kąpać jak zwykle w kąpieli emolientowej, używając substytutu mydła (na przykład mydło Alep). Woda powinna być ciepła, ale nie gorąca, a dziecko powinno moczyć się w wannie przez około 10-15 minut.

To jest czas, by wprowadzić „grę wstępną” – pewną formę zabawy, wprowadzającą do codziennej rutyny. Wykorzystaj ten czas tak, aby był możliwie najlepszą zabawą dla dziecka. Jakaś zabawka “przyjaciel” przed rozpoczęciem procedury mokrego opatrunku może pomóc młodszym dzieciom lepiej zaakceptować cały dalszy proces.

Bardzo ważnym elementem leczenia jest stosowanie w kąpieli substytutu mydła- specjalnego preparatu do kąpieli dla osób z atopową skórą.

Po kąpieli...

Po zakończeniu kąpieli skórę należy delikatnie osuszyć/oklepać suchym miękkim ręcznikiem. Wycieranie/tarcie nie jest wskazane ponieważ może usunąć duże ilości skóry i dziecko będzie później odczuwać ból. Jest również prawdopodobne, że tarcie wywoła “swędzenie” i spowoduje, że dziecko będzie się drapać. Jeśli używasz miejscowego sterydu powinien on być stosowany po łagodnym osuszeniu tylko na tych obszarach skóry, które są zaczerwienione lub bolesne.

Różne metody mokrego opatrunku (I i II)

METODA I

Emolient i/lub miejscowy steryd należy aplikować na skórę, bezpośrednio po kąpieli, a jeszcze zanim zostanie nałożona wewnętrzna warstwa bandaża w formie rękawa lub element odzieży leczniczej.

Wewnętrzną warstwę moczy się w ciepłej wodzie w misce i delikatnie wyciska, pozbywając się nadmiaru wody.

- ✓ Ramię – zmierz i przytnij długość bandaża od początku ramienia do czubka palca wskazującego, potrzebujesz dwie długości bandaża o tej samej długości (2 warstwy)
- ✓ Noga – zmierz i przytnij długość bandaża. Mierz począwszy od uda, poprzez kostkę i aż do palca dużego. Potrzebujesz dwie długości (2 warstwy)
- ✓ Korpus (ciało) – Mierz długość bandaża począwszy od karku (środek szyi) aż do nasady pośladków. Wytnij po obu stronach dziury na ramiona. Potrzebujesz dwie długości bandaża (2 warstwy).

W tej metodzie przy pomiarze, długości kończyn mogą być podwojone zamiast ciąć 4 oddzielne długości. W pierwszej kolejności zakładamy moką warstwę po czym robimy zakładkę i ponownie pokrywamy ręce lub nogi, warstwą suchą. W bandażach przygotowanych na ręce, wycinamy małe dziurki na kciuk. Ta metoda wymaga aby wewnętrzna warstwa była cały czas nawilżona. Do ponownego nawilżania (po odchyleniu warstwy suchej), można używać rozpylacza do wody.

METODA II

Emolient i / lub miejscowy steryd należy aplikować na skórę, bezpośrednio po kąpieli, a jeszcze zanim zostanie nałożona wewnętrzna warstwa bandaża w formie rękawa lub elementu odzieży leczniczej.

Wewnętrzną warstwę bandaża lub elementu odzieży pokrywa się obficie kremem lub emolientem.

- ✓ Ramię – zmierz i przytnij długość bandaża od początku ramienia do czubka palca wskazującego, potrzebujesz dwie długości bandaża (2 warstwy)
- ✓ Noga – zmierz i przytnij długość bandaża. Mierz począwszy od uda, poprzez kostkę i aż do palca dużego. Potrzebujesz dwie długości (2 warstwy)
- ✓ Korpus (ciało) – Mierz długość bandaża począwszy od karku (środek szyi) aż do nasady pośladków. Wytnij po obu stronach dziury na ramiona. Potrzebujesz dwie długości (2 warstwy).

Ta metoda wymaga aby wewnętrzna warstwa była cały czas nawilżona emolientem lub kremem. Do ponownego pokrycia warstwy wewnętrznej kremem lub emolientem, odchył warstwę zewnętrzną i nanieś emolient lub krem bezpośrednio na warstwę moką.

Jak długo powinno się stosować mokry opatrunek ?

Długość stosowania zależy przede wszystkim od tego, jak skóra dziecka reaguje na leczenie. Generalnie zakłada się, że przy używaniu steroidów, czas stosowania nie powinien przekraczać 7-14 dni. Jeśli w wyniku takiego działania, stan skóry znacznie się polepszy, przy ostrym przebiegu egzemy, można dalej kontynuować leczenie mokrym opatrunkiem, jednakże już przy użyciu emolientu (zamiast steroidu).

Zasięgnij porady lekarza lub pielęgniarki, aby upewnić się, że dalsze stosowanie mokrego opatrunku będzie dla Twojego dziecka efektywne. Po zakończeniu leczenia mokrym opatrunkiem, nadal pozostajesz w reżimie ciągłego nawilżania i smarowania skóry emolientami lub maściami miejscowo. W takim przypadku przechodzisz na metodę opatrunku suchego (emolient/krem/maść + jedna warstwa bandaży w formie rękawa).

Kiedy nie należy stosować mokrego opatrunku ?

Mokry opatrunek tworzy środowisko o bardzo dużej wilgotności, co sprzyja rozwojowi bakterii. Dlatego też nie stosuj mokrego opatrunku w przypadku gdy pojawiają się zauważalne bakteryjne lub wirusowe stany zakaźne. Duża wilgotność mogłaby doprowadzić do rozprzestrzeniania się zakażenia po skórze. W przypadku zakażeń stosuje się metodę opatrunków suchych (1 warstwa + przypisane maści/emolienty/kremy

Spraw aby to była zabawa!

Jak przy każdej formule leczenia, mokry opatrunek również wymaga czasu i cierpliwości, aby Twoje dziecko zaakceptowało nową formułę działania.

- Jeśli wiek na to pozwala, zaangażuj dziecko w proces przygotowywania bandaży
- Przygotuj zestaw ulubionych zabawek
- Puść film video
- Śpiewaj piosenki, recytuj wiersze
- Przyznawaj gwiazdki
- Nagradzaj naklejkami

Bez względu na to z jakich metod relaksowania dziecka korzystasz, zarezerwuj je tylko i wyłącznie dla metody mokrych opatrunków.

KORZYŚCI MOKREGO OPATRUNKU

- ✓ Poprawia się jakość snu
- ✓ Bandaże chronią skórę przed drapaniem
- ✓ Warstwy stanowią barierę dla alergenów zewnętrznych
- ✓ Warstwy “wyciszają” skórę i redukują świąd
- ✓ Dzięki właściwościom wazokonstrykcyjnym, zmniejsza się rumień
- ✓ Redukuje się odpowiedź zapalna

SŁABE STRONY MOKREGO OPATRUNKU

- ✓ Mokry opatrunek jest czasochłonny i wymaga dużego zaangażowania i akceptacji dziecka
- ✓ Mokrego opatrunku nie stosuje się gdy skóra jest zakażona.
- ✓ Mokry opatrunek szybko wysycha i wymaga ponownego nawilżania poprzez nanoszenie wody lub emolientów

Przydatne Podpowiedzi (hinty)

- ✓ Mokre opatrunki wysychają szybko, szczególnie latem. Spróbuj przejść na bardziej tłuste emolienty.
- ✓ Do ponownego zwilżania używaj flanelowej szmatki lub rozpylacza do wody (np. woda termalna w spray).
- ✓ W metodzie II, ponownie nakładaj emolient na warstwę mokrą.
- ✓ Przygotuj i przytnij bandaże jeszcze przed rozpoczęciem kąpieli.
- ✓ Używaj bardziej tłustych i ciężkich emolientów.
- ✓ Zbyt lekkie emolienty za szybko wysychają.
- ✓ Jeżeli zauważysz, że skóra uległa zakażeniu lub jej stan znacznie się pogorszył, zaprzestań mokrego opatrunku i zgłoś się po poradę do lekarza.
- ✓ Wirus opryszczki pospolitej (herpes simplex) w takim wypadku może szybko przemieszczać się pod bandażem i doprowadzić do poważniejszych zakażeń, jeśli nieleczony.
- ✓ Jeśli to możliwe, stosuj mokry opatrunek w nocy, tak aby skóra przyzwyczaiła się do 24 godzinnego rytmu gdy jest zarówno przykryta jak i odkryta.

- ✓ Stosowanie mokrego opatrunku u niemowląt i małych dzieci, zazwyczaj wymaga udziału dwóch osób – pomagaj jak to tylko możliwe i poproś o pomoc partnera.

Odzież lecznicza do mokrego opatrunku

Ostatnio na polskim rynku pojawiła się gotowa do użycia i łatwa w obsłudze odzież lecznicza do wsparcia w leczeniu metodą mokrego opatrunku. Na odzież leczniczą Comfifast™ Easywrap do wsparcia metody mokrego opatrunku, składają się: czapeczki kominiarki, koszulki, rękawiczki, legginsy, pończochy i skarpetki.

Przydatne Źródła

Na Świecie funkcjonuje kilku producentów wiskozowych bandaży w formie rękawa i odzieży leczniczej, dedykowanych do metody mokrych opatrunków.

W Polsce dostępne są wyroby medyczne marki Comfifast™ (Comfifast™ Easywrap™ i Comfifast™ MultiStretch™), produkowane przez Synergy Health plc (UK) i dostępne u wyjątkowego dystrybutora na Polskę, Firmę BestMedicalBrands.

Produkty dostępne w sklepie internetowym, na

www.bestmedicalbrands.com

Infolinia (+48) 22 468 18 12 - tak też można zasięgnąć porady na temat metod mokrego i suchego opatrunku.

TERAPEUTYCZNA SÓL Z MORZA MARTWEGO – NATURALNA, NIEOCZYSZCZONA

Mamy dla Was opis ciekawego rozwiązania terapeutycznego wykorzystywanego w dbaniu o skórę atopową ale także dla tych wszystkich, którzy potrzebują relaksu czy ich skóra wymaga suplementacji cennych pierwiastków.



Taką terapią naturalną, z pewnością jest stosowanie w kąpielach oryginalnej nieoczyszczonej soli z Morza Martwego.

Wysokozmineralizowana, nieoczyszczone magnezowo-potasowa sól z Morza Martwego (sprawdzona i oryginalna) w przeciwieństwie do nieoryginalnych soli lub np. soli z Bałtyku, w swoim składzie 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. Zazwyczaj oryginalne sole pochodzą z części jordańskiej Morza Martwego lub Izraela.

Sól z Morza Martwego, jej właściwości i zastosowanie

Najcenniejszym i chyba 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 kąpiele solankowych, w specjalnych basenach solankowych – jest kilka takich miejsc w Polsce, np. tu: <https://www.facebook.com/terapiasport?pnref=lhc>

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 na etapie ewaporacji (odparowania wody z Morza Martwego). Taka sól dobrze tolerowana jest przez skórę atopową i osoby cierpiące na alergię 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.

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

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.

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

MASŁO SHEA (KARITE) NIERAFINOWANE I TŁOCZONE NA ZIMNO



Tu mamy dla Was produkt naturalny, który bardzo lubimy i stosujemy w wielu konfiguracjach. Zarówno bezpośrednio do smarowania na skórę jak i również do tworzenia różnych mieszanek w zależności od potrzeb i stanu skóry.

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 elastyczność skóry. Jest też naturalnym filtrem słonecznym. Jest więc też idealne 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 częściach 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 masło w 100% naturalne, tłoczone na zimno i w żaden sposób nierafinowane ani nie wzbogacane 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.

SREBRO KOLOIDALNE - NANOKOLOID SREBRA

Mamy dla Was kolejną ciekawą propozycję terapii naturalnej. Tym razem skupiamy się na walce z bakteriami i wirusami tak dokuczliwymi, szczególnie w leczeniu atopowego zapalenia skóry.



Mamy alternatywę dla antybiotyków, tańszą, bezpieczniejszą, bardziej skuteczną i stosowaną od setek lat.

Dlaczego stosuje się srebro ?

W historii starożytnej możemy znaleźć wiele informacji i odnośników na temat używania srebra. Ówczesne narody, chociażby Rzymscy legionieści przykładali srebrne monety do ran zadanych im podczas bitew, ponieważ rany te szybciej się goiły.

Na przykład Grecy pokrywali srebrem powierzchnie naczyń, z których spożywali pokarm i napoje by zneutralizować zawarte w nich bakterie i wirusy. W Indiach zawijano jedzenie w srebrne folie, aby podczas długich podróży zachowywało dłużej swoją świeżość. Polska szlachta mniej chorowała, spożywając pokarm i napoje ze srebrnych naczyń używając przy tym srebrnych sztućców. Podobnie czyniły inne narody na całym świecie.

Srebro nanokoloidalne w medycynie współczesnej znane jest od prawie 100 lat. Jednogłośnie uznawane jest za naturalny lek.

Główne cechy srebra nanokoloidalnego:

- ✓ bezpieczne
- ✓ nietoksyczne
- ✓ działa jak antybiotyk
- ✓ zabija ponad 650 patogenów
- ✓ niszczy grzyby i pleśń

- ✓ zabija pasożyty
- ✓ wspomaga rozwój komórek
- ✓ nie akumuluje się w organizmie
- ✓ nie podrażnia błon śluzowych
- ✓ nie uzależnia
- ✓ nie zawiera wolnych rodników
- ✓ oczyszcza wodę
- ✓ działa przeciwzapalnie
- ✓ odkaża powierzchnie zewnętrzne
- ✓ jest bio-przyswajalne
- ✓ nie podrażnia śluzówek oczu
- ✓ nie reaguje z lekami
- ✓ wzmacnia odporność organizmu
- ✓ jest bezpieczne dla kobiet w ciąży i matek karmiących
- ✓ bezbarwne, bez zapachu

Ze względu na silne działanie bakteriobójcze, srebro koloidalne okazało się wysoce skuteczne w zapobieganiu i leczeniu infekcji i chorób, łącznie z AIDS, gronkowcami i paciorkowcami rezydującymi zwłaszcza na skórze atopowej, skłonnej i narażonej na częste nadkażenia i zakażenia.

Stosowanie zewnętrzne:

Nanokoloidalne srebro stosowane jest poprzez nanoszenie roztworu bezpośrednio na skórę przy pomocy kataplazmów (okładów) lub rozpylacza (spray), w przypadku takich podrażnień jak:

- ✓ oparzenia (w tym słoneczne)
- ✓ trądzik
- ✓ wysypka, swędzenie skóry
- ✓ opryszczka
- ✓ zakażenia drożdżami
- ✓ brodawki miękkie skóry
- ✓ zmiany skórne (rumień)
- ✓ infekcje uszu i oczu

- ✓ ostre zapalenie spojówek
- ✓ grzybice skóry
- ✓ ospa wietrzna
- ✓ zapalenie skóry
- ✓ otwarte rany i skaleczenia
- ✓ ukąszenia owadów
- ✓ łuszczyca
- ✓ kurzajki

Można też spryskać nanokoloidami srebra różnego rodzaju powierzchnie, w celu wyeliminowania nadmiaru bakterii i wirusów:

- ✓ toalety
- ✓ mieszkania
- ✓ biura
- ✓ sklepy
- ✓ solaria
- ✓ siłownie

A w nich:

- ✓ sanitariaty: umywalkę, wannę, brodzik
- ✓ maszynkę do golenia. a nawet szczoteczkę do zębów, czy wewnątrz naszej pralki (dodając łyżeczkę produktu w miejsce płynu do płukania tkanin)
- ✓ dywany i wykładziny
- ✓ kanapy, sofy i fotele
- ✓ owoce i warzywa
- ✓ kwiaty
- ✓ wnętrze butów
- ✓ klimatyzację
- ✓ powierzchnie łóżek w solariach (pamiętajmy by użyć nanokoloidu srebra po solarium spryskując nim całe ciało)
- ✓ idealny jako antyperspirant,
- ✓ i wiele wiele innych.

Stosowanie wewnętrzne:

Srebro w postaci nanokoloidalnej jest przyswajalne w około 98-99% , kiedy minerały w postaci tabletek są przyswajalne tylko w 40-60%. Pamiętajmy, że produkt nasz jest produktem naturalnym i w przeciwieństwie do tabletek w organizmie nie odkładają się związki chemiczne.

Naturalnych nanokoloidów nie można przedawkować, a w przeciwieństwie do chemicznej postaci srebra (inaczej jonowej) nie grozi nam zachorowanie na tzw. srebrzycę.

Produkt ten jest roztworem o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i grzybobójczym. Służy do użytku wewnętrznego i zewnętrznego. Jest naturalnym antybiotykiem: efektywnym, łagodnym i nietoksycznym. Nie kumuluje się w organizmie i zostaje w ciągu kilku dni z niego wydalony.

Jeśli antybiotyk eliminuje około 6-7 szkodliwych bakterii, to srebro nanokoloidalne niszczy ponad 650 chorobotwórczych bakterii, wirusów, grzybów i pleśni !

Nanokoloidalne srebro można aplikować doustnie, aby leczyć prawie wszystkie dolegliwości. Roztwór jest wchłaniany również z jamy ustnej przez śluzówkę do krwiobiegu. Niekiedy roztwór stosuje się doustnie i miejscowo, jak w przypadku trądziku. Srebro jest usuwane przez nerki, układ chłonny i jelita.

NATURALNE INDYJSKIE ORZECHY PIORAĆE



Chcielibyśmy Wam przedstawić kolejną ciekawą alternatywę naturalną, do stosowania w codziennym życiu rodziny atopowej ale nie tylko.

Tym razem o orzechach piorących indyjskich, gatunek *Sapindus Mucorossi*.

Orzechy są takim produktem, który wywołuje dość skrajne emocje oraz skrajne podejścia do ich stosowania. Z jednej strony mamy wielu zwolenników takiego „Eko prania” i nie widzących innych możliwości prania jak właśnie w orzechach (ze względu na brak detergentu, substancji drażniących oraz pełną hipoalergiczną), z drugiej strony mamy grupę osób, które szczególną uwagę zwracają na fakt, że pranie w orzechach nadaje białźnie specyficzny „octowy” zapach oraz, że orzechy nie są w stanie doprać plam, a biała bielizna prana regularnie w orzechach, szarzeje.

Niestety jak to bywa, zawsze coś za coś..Niektórzy ze względu na silne alergie swoich dzieci i swoje nie mają specjalnie innego wyjścia i piorąc w orzechach wprowadzają nieco modyfikacji do procesu prania (o czym troszkę niżej), inny podejmując decyzję o wyborze orzechów jako substytut dostępnych na rynku detergentów-muszą we własnym sumieniu rozważyć czy są w stanie poświęcić piękny zapach świeżo upranej bielizny, jej miękkość i brak plam (wszystko dzięki optycznym wybielaczom, odplamiaczom, zmiękcaczom, substancjom zapachowym) – na rzecz Eko prania w zgodzie z naturą i w dbałości o komfort i bezpieczeństwo alergika czy atopika.

O gustach się nie dyskutuje...

Jak wspomnieliśmy wcześniej, „Eko wariaci”, modyfikują proces prania w orzechach indyjskich poprzez np. dodawanie do prania łyżeczki sody oczyszczonej i lub

wyciśniętego soku z cytryny. Takie proste zabiegi w naturalny sposób – jak mówią użytkownicy- są wystarczające do pozbycia się „octowego zapachu” oraz uzyskania miękkości po praniu oraz pozbycia się uciążliwych plam..

No dobrze, teraz trochę o samych orzechach piorących...

Oczywiście omawiamy – w 100% naturalne indyjskie orzechy piorące. Istnieje kilka gatunków orzechów używanych do prania. Ze względu na najlepsze właściwości (zawartość saponiny), wg nas najlepszym gatunkiem orzechów jest Sapindus Mucorossi.

Orzechy piorące to po prostu ekologiczna, wydajna alternatywa dla chemicznych środków do prania. 100-procentowo biologiczny i delikatny dla prania środek piorący nadaje się do wykorzystania zarówno przy praniu ręcznym jak i w pralce i to niezależnie od temperatury prania.

Orzechy piorące, czyli tak naprawdę ich łupiny, to eko produkt. Pochodzące z Indii lub Nepalu orzechy są owocami drzewa Sapindus Mucorossi nazywanego także orzechowcem myjącym i mydłowcem.

Zebrane orzechy nie od razu nadają się do prania lub mycia. Dopiero po rozłupaniu i usunięciu środka, skorupy suszy się, aż nabiorą brązowego koloru. Najlepsze owoce powinny być suszone w naturalny sposób.

Jak działają takie orzechy?

Właściwości piorące zapewnia orzechom znajdująca się w łupinach saponina. Stanowi ona 13-15% składu łupin, po zetknięciu wyschniętej skorupki z wodą zawarta w nich saponina zamienia się w myjącą, bezwoną pianę. Co ciekawe głównym zadaniem saponiny na drzewie jest jego ochrona przed grzybami, bakteriami i insektami.

Jak i co można prać przy użyciu orzechów?

Orzechy piorące bez problemu poradzą sobie ze standardowo zabrudzonym praniem. Kolorowe i białe pranie. Można w nich prać również ciuszki bawełniane i jedwabne. Ręczniki frotte wyprane w orzechach są delikatne i puszyste.

Znakomicie nadają się do każdej temperatury prania. Gdy stosuje się orzechy piorące, wg użytkowników, użycie płynu do płukania nie jest wymagane. Dla naturalnego zapachu można do pralki (w przegródce na płyn) dodać eteryczny olej, np. olejek lawendowy. I pranie eko gotowe, a rzeczy miękkie i odświeżone.

Jak pisaliśmy wcześniej, co również zostało potwierdzone przez praktyków Ekosprzątania, orzechy mogą niedopierać białych rzeczy i może brakować wtedy efektu „wybielenia”. Jednak wystarczy wtedy dodać odrobinę sody oczyszczonej do pralki.

I krótka porada dla fanów orzechów piorących: Nie polecamy orzechów do prania polaru (może zaabsorbować tłuszcz i polar straci właściwości termiczne) czy też pieluch tetrowych (mogą utracić swoją dużą naturalną chłonność).

Dla kogo pranie przy użyciu orzechów?

Dla wszystkich Eko wariatów . Orzechy piorące nie uczulają, są hipoalergiczne. Idealnie nadają się więc do prania dla osób wrażliwych na środki chemiczne, a także do prania rzeczy dla niemowląt oraz powinny być używane w gospodarstwach domowych gdzie przynajmniej jeden domownik cierpi na atopowe zapalenie skóry. Orzechy piorące Działają bakterio i grzybobójczo.

Ile orzechów na ile prań?

5-7 orzechów podzielonych na pół można używać kilka razy. Najlepiej wrzucić je do bawełnianego woreczka lub zwyczajnie do pranej skarpetki i później wprost do bębna pralki. Piorąc w orzechach można stosować wszystkie temperatury prania (30-90°C).

Dlaczego wg nas warto używać orzechów piorących?

Przede wszystkim dlatego, że są zdrowe, eko i fajne. Poza tym są bardzo ekonomiczne w użyciu. Torebka kilogramowa dobrych orzechów kosztuje pomiędzy 30-40 zł i może starczyć na wiele miesięcy codziennych prań. No i orzechy są biodegradowalne, to znaczy, że nie zanieczyszczają środowiska naturalnego.

OLEJ Z CZARNUSZKI EGIPSKIEJ (SIEWNEJ)



No i przysłała ta wiekopomna chwila. Czas na kolejny super naturalny produkt, który szeroko polecany jest przez wiele osób ceniących sobie skuteczne terapie naturalne w codziennej dbałości o naszą skórę (i nie tylko).

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

Oczywiście jak przystało na terapie 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 zewnątrznie jak i wewnątrznie)

Troszkę o oleju, jak powstaje i po co się go używa...

Olej z nasion czarnuszki egipskiej 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 polynienasycone, wit. E i A oraz sole mineralne. Jest to prawdziwy eliksir młodości o działaniu przeciwzmarszczkowym.

Witamina E - zwana także „witaminą młodości” - odpowiedzialna za przedwczesne starzenie się organizmu.

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.

Najważniejsze 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. O mydłach Aleppo pisaliśmy już we wcześniejszym rozdziale.

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

Dla leniuchów, którzy mają za dużo pieniędzy i nie lubią produktów pakowanych w przyciemniane nie za "wyjściowe" butelki apteczne, są też wersje z dozownikiem i takim blichtrzem marketingowym.

OLEJ Z KONOPI BIO (KONOPNY) ZIMNOTŁOCZONY, NIERAFINOWANY

Tu mamy dla Was kolejny surowiec naturalny, uznawany za wartościowy w świecie leczenia terapiami naturalnymi.

Dziś jest mowa o konopiach-tak ostatnio popularnych w mediach, ze względu nie tylko na swoje właściwości lecznicze ale też z innych bardziej przyziemnych powodów..no cóż.

Zazwyczaj wszystko co najlepsze to albo tuczy albo jest zakazane...



Właściwości lecznicze konopi są chyba wszystkim dobrze znane a najlepszą alternatywą jest stosowanie (zarówno wewnątrz jak i zewnątrz) oleju z nasion konopi siewnych i o tym będzie nasza konopna rozprawka..

Porządny olej konopny BIO powinien być wytłoczony na zimno, metoda tradycyjną i wyłącznie z wyselekcjonowanych odmian konopi siewnej. Tak pozyskany surowiec uwalnia typowo orzechowy smak z przyjemnym delikatnym posmakiem.

Olej konopny jest znany z wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych takich jak kwas oleinowy, linolowy i linolenowy, jak również gamma-linolenowego, obecnych w kompozycji unikalnej dla oleju konopnego wśród wszystkich olejów najlepszych dla ludzkiego odżywiania. Co ważne, nie zawiera cholesterolu i wspomaga zarówno metabolizm komórek jak i system immunologiczny.

I tu drobna uwaga. Ze względu na swoją strukturę i budowę (o których poniżej), olej z konopi nie nadaje się do smażenia !

Dlaczego olej konopny jest dla nas wartościowy?

Właśnie olej konopny jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 i 6 (aż 80% jego składu). Kwasy tłuszczowe to pożądanym składnik w codziennym menu. Organizm ludzki, sam ich nie produkuje, dlatego tak ważne jest, aby dostarczać ich optymalną ilość w codziennej diecie.

Olej konopny to mocny dostawca witaminy K, niezbędnej do syntezy istotnych dla organizmu człowieka białek i enzymów. Witamina K ma właściwości przeciwkrwotoczne i odpowiada za krzepliwość krwi, działa przeciwgrzybicznie, antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo oraz bierze udział w formowaniu tkanki kostnej.

Olej konopny zalecany jest w diecie oraz zewnętrznie dla osób cierpiących na różne dermatozy, a w szczególności atopowe zapalenie skóry, egzemy, łuszczyce, liszaj. Jedną z teorii patogenezy AZS mówi o niewłaściwej relacji kwasów tłuszczowych omega-3 i 6 w organizmie chorej osoby.

Kwas gamma-linolenowy zawarty w oleju reguluje poziom lipidów we krwi, a tym samym zapobiega miażdżycy, zawałom serca oraz udarom.

Jeżeli w naszej codziennej diecie brakuje kwasów tłuszczowych nasze paznokcie stają się kruche i łamliwe, włosy matowe, występują także problemy ze skórą i łupieżem. Większość chorób skóry (dermatoz) jest wywołana właśnie niedoborem kwasów tłuszczowych.

Kto powinien stosować olej z konopi ?

W zasadzie każdy powinien go używać. Stanowi ważny składnik w zdrowej i zbilansowanej diecie. Szczególnie polecany jest osobom osłabionym, wyniszczonym chorobą, cierpiącym na awitaminozę. Nasiona konopne, z których powstaje olej są bogate w fitynę dzięki czemu znajdują zastosowanie w leczeniu hysterii, neurastenii, krzywicy i niedokrwistości. W medycynie owoc konopi znalazł zastosowanie również jako środek przeciwbólowy, nasenny oraz moczopędny.

Stosowanie zewnętrzne – bezpośrednio na skórę lub jako składnik kremu/kosmetyku

Skład chemiczny oleju z konopi jest bardzo zbliżony do naturalnego tłuszczu ochronnego wydzielanego przez ludzką skórę (łój), dzięki czemu, zastosowany w preparatach kosmetycznych, poprawia gospodarkę lipidami, szczególnie skóry łojotokowej i trądzikowej - łój staje się rzadszy i nie czopuje ujść gruczołów łojowych, co min. zapobiega powstawaniu zmian trądzikowych.

Aktywność dermatologiczna i kosmetyczna EFA jest związana z możliwością wbudowywania ich w struktury cementu międzykomórkowego, co skutkuje tym, że skóra staje się bardziej elastyczna, poprawiają się jej funkcje barierowe przed szkodliwymi czynnikami środowiska zewnętrznego (zanieczyszczenia, alergeny, UV), zmniejsza się TEWL i w efekcie poprawia nawilżenie naskórka oraz wzrasta produkcja czynników przeciwzapalnych.

EFA (Essential Fatty Acid) są prekursorami hormonów miejscowych, min. prostoglandyn, które utrzymują skórę w dobrej formie oraz zapobiegają jej przedwczesnemu starzeniu.

Zielonkawy kolor oleju jest wynikiem zawartości chlorofilu, naturalnie występującego w nasionach, który działa przeciwzapalnie i łagodząco.

Nierafinowany olej z konopi jest uzyskiwany drogą naturalną w wyniku tłoczenia na zimno nasion "Cannabis Sativa". Surowiec do tłoczenia jest pozyskiwany jedynie z certyfikowanych upraw ekologicznych. Zawiera ok. 75% niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), a szczególnie należące do esencjonalnych kwasów tłuszczowych (EFA) kwas linolowy (56%) i alfa-linolenowy (19,4%), oraz witaminy A, D i E, fitosterole, fosfolipidy i minerały.

Olej z konopi jest jedynym olejem naturalnym charakteryzującym się idealną proporcją NNKT, pełniących kluczową rolę w metabolizmie lipidów w organizmie człowieka. Proporcja ta wynosi dokładnie 3:1 - kwas linolowy (LA) należący do rodziny kwasów omega-6 do kwasu alfa-linolenowego (LNA lub ALA) należącego do rodziny kwasów omega-3.

Niedobór EFA powoduje, że zanika naturalna odporność skóry na działanie czynników zewnętrznych, częściej pojawiają się podrażnienia, zaczerwienienia, przebarwienia, stany zapalne, łojotok, trądzik, wyprysk atopowy i łuszczyca. Skóra staje się sucha (wzrost TEWL) i mało elastyczna, co przyspiesza tworzenie się zmarszczek.

Olej z konopi, dzięki wysokiej zawartości EFA, wykazuje wybitne działanie odżywcze, immunostymulujące, przeciwalergiczne, regeneracyjne i przeciwstarzeniowe. Wpływa korzystnie na strukturę i wygląd skóry, która staje się bardziej elastyczna i uzyskuje ładniejszy koloryt, a wszelkiego typu podrażnienia i chorobowe stany zapalne (łuszczyca, AZS, egzema) ulegają złagodzeniu.

Olej konopny jest łatwo absorbowany przez skórę, charakteryzuje się dobrą rozsmarowywalnością i brakiem nadmiernej tłustości po aplikacji. Dzięki wysokiej zawartości kwasu linolowego wpływa na zwiększoną przepuszczalność naskórka oraz wykazuje zdolność głębokiej penetracji tkanek, co czyni go doskonałym nośnikiem substancji naprawczych i odmładzających.

Olej z konopi, dzięki bogatej zawartości aminokwasów, wykazuje także korzystne działanie na skórę głowy i włosy (efekt filmogeniczności i substancywności).

Generalizując olej z konopi sam w sobie albo jako dodatek do kosmetyków (np. maść konopna) - jest doskonałą alternatywą dla drogich kosmetyków i jest genialny w swojej prostocie i jednocześnie ze względu na swoje właściwości powinien doskonale wspierać terapie naturalne u osób cierpiących na różnego rodzaju dermatozy, a przede wszystkim atopowe zapalenie skóry, łuszczyce, liszaj, egzemy.

EKTOINA



EKTOINA – cząstka naturalna wykorzystywana w walce z objawami alergii

Dzisiaj o ciekawym odkryciu naukowców, które dość skutecznie jest wykorzystywana w walce z alergiami, a właściwie jej objawami, chociażby gdy skóra jest sucha i

utraciła swoje naturalne możliwości zatrzymania wody komórkowej.

Czym jest ektoina ?

Przyjrzyjmy się bliżej tej tajemniczej substancji...Ektoina jest cząstką naturalną o bardzo silnych właściwościach ochronnych i nawilżających. To właśnie te właściwości i umiejętność zatrzymania wody w komórce-spowodowały, że cząstką zainteresowali się naukowcy podczas badań nad naturalnymi możliwościami zahamowania procesu utraty wody przez skórę człowieka.

Ektoina to cząstka, która w naturze, w procesie fermentacji, wytwarzana jest przez mikroorganizmy, nazywane ogólnie ekstremofilami. Ekstremofile jak sama nazwa wskazuje to takie organizmy, które żyją i potrafią przetrwać w skrajnie niesprzyjających warunkach środowiskowych.

Ekstremolity, dla przykładu żyją np. w słonych jeziorach, w gejzerach, kraterach wulkanów czy też na pustyniach i w taflach lodu arktycznego. To właśnie wytwarzana przez te organizmy ektoina, chroni je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak promieniowanie UV, bardzo wysoka lub bardzo niska temperatura czy też duża suchość otoczenia.

W zależności od miejsca, w których ekstremolity żyją, przybierają inną nazwę:

- ✓ Termofile (gorące gejzery i wulkany).
- ✓ Halofile (słone jeziora).
- ✓ Psychrofile (pod taflą arktycznego lodu).

Jak działa ektoina i kto może korzystać z jej dobrodziejstw ?

Jak wykazały różne badania, ektoina działa ochronnie i stabilizująco również na komórki człowieka. Dlatego też stosowana jest w łagodzeniu objawów alergii błon śluzowych nosa i oczu takich jak: kichanie, blokada nosa, wodnisty katar, łzawienie czy zaczerwienienie powiek. Takie preparaty uzyskuje się poprzez dodanie cząstek ektoiny do np. kropli do nosa czy też kropli do oczu.

Ektoina wykorzystywana jest również w dermatologii, gdzie znajduje zastosowanie głównie w leczeniu i łagodzeniu objawów atopowego zapalenia skóry i innych dermatoz, których objawem jest sucha skóra i gdzie mamy do czynienia z dysfunkcyjnym płaszczem hydrolipidowym skóry.

Badania, w których stosowano ektoinę potwierdziły, że cząsteczka dzięki wyjątkowym właściwościom wiązania wody, nawilża skórę, zmniejsza świąd i szorstkość.

Działanie ektoiny polega w głównej mierze na wiązaniu cząsteczek wody, tworzeniu tzw. hydrokompleksów ektoinowych, które tworzą niejako "pancerz" chroniący komórkę przed utratą wody.

Także śmiało można powiedzieć, że ektoina posiada działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne i nawilżające.

Ektoina stosowana na skórę w postaci kremu (kremy z dodatkiem cząstek ektoiny) zmniejsza utratę wody, nawilża skórę, zmniejsza świąd i szorstkość skóry. Łagodzi objawy, które towarzyszą atopowemu zapaleniu skóry. Ektoina wykazuje również działanie przeciwzapalne, co zostało potwierdzone badaniami in vitro i in vivo.

Badania potwierdziły dobry profil bezpieczeństwa stosowania ektoiny. Dlatego też produkty zawierające w swym składzie ektoinę mogą być stosowane również u najmłodszych dzieci.

Z naszego punktu widzenia najciekawsze jest zastosowanie cząstek ektoiny w kremach, ze względu na specyfikę chorób dermatologicznych. Na polskim rynku są dostępne takie kremy czy maści, które zawierają cząstkę ektoiny. Warto przyjrzeć się tym produktom i spróbować potencjału natury w dbaniu o naszą skórę.

WITAMINA D



Witamina D - zastosowanie i przydatność w dbaniu o skórę i w leczeniu dermatoz w tym atopowego zapalenia skóry.

Liczne choroby cywilizacyjne

Zanim przejdę do związku między witaminą D a AZS, wypada stwierdzić, że deficyt witaminy D ma swój udział w większości chorób cywilizacyjnych.

Wyniki badań z ostatnich lat wykazały, że deficyt witaminy D towarzyszy wielu chorobom cywilizacyjnym, w tym nowotworom, chorobom sercowo-naczyniowym wraz z nadciśnieniem tętniczym oraz niektórym chorobom neurologicznym i psychicznym.

Jest on coraz częściej postrzegany jako czynnik ryzyka ich wystąpienia. Oddzielną grupę stanowią choroby o podłożu immunologicznym: choroby autoimmunologiczne, cukrzyca typu 1 oraz infekcje związane z niedoborami odporności. Do tej grupy można również włączyć AZS. Można z pewną ostrożnością stwierdzić, że mamy do czynienia wprost z „pandemią” niedoboru witaminy D, co potwierdzają badania przeprowadzone w Polsce.

Dlatego też w 2013 r. zespół ekspertów zajmujących się witaminą D opracował wytyczne dotyczące suplementacji witaminą D oraz określił grupy ryzyka deficytu witaminy D.

Chorzy na AZS oraz astmę zostali włączeni do grupy ryzyka, z zaleceniem kontrolowania stężenia witaminy D w surowicy, a w przypadku niedoboru – wdrożenia programu suplementacji.

Witamina D a naskórek

Zależność między witaminą D a AZS stwierdza się już na poziomie genetycznym. Deficyt witaminy D oraz występowanie specyficznych mutacji w genach odpowiedzialnych za aktywność i metabolizm witaminy D są wymieniane jako czynniki prognostyczne w AZS w najnowszym podsumowaniu ogónogenomowych badań asocjacyjnych.

Generalnie można powiedzieć, że zarówno niedobór witaminy D, jak i zaburzenia w jej metabolizmie mogą mieć zasadniczy wpływ na rozwój oraz przebieg AZS. Witamina D wraz z wapniem poprawia szczelność bariery naskórkowej poprzez stymulację produkcji filagryny i inwolukryny oraz innych elementów tworzących barierę naskórkową.

U cierpiących na AZS witamina D może wpływać na poprawę stanu skóry oraz zwiększać ekspresję peptydów antybakteryjnych (zmniejszenie ryzyka zakażeń bakteryjnych na atopowej skórze). Jak czytamy w różnych źródłach, witamina D wpływa na szereg procesów wewnątrzkomórkowych potencjalnie ograniczających rozwój AZS.

Witamina D odpowiada zarówno za prawidłowy proces regeneracji naskórka, jak i prawidłowe działanie bariery naskórkowej, szczególnie za tworzenie warstwy nieprzepuszczalnej dla wody. Witamina D jest również istotnym modulatorem odpowiedzi immunologicznej oraz stymulatorem syntezy peptydów antybakteryjnych. W niektórych badaniach wykazano ustępowanie wyprysku atopowego po podaniu witaminy D.

Badania populacyjne prowadzone na świecie wskazują, że nasłonecznienie, jak i dieta mają zasadniczy wpływ na rozwój AZS. Stwierdzono znaczne różnice w częstości występowania AZS w różnych krajach i w różnych regionach tego samego państwa ze względu na to, że skórna produkcja witaminy D zależy od nasłonecznienia. Nie powinno dziwić, że coraz częściej prezentowane są wyniki badań wskazujących, że niedobór witaminy D jest czynnikiem sprzyjającym rozwojowi AZS oraz warunkującym jego zaostrzenie.

Badania

W ostatnich badaniach, które udało nam się odnaleźć, przeprowadzonych w grupie prawie 500 dzieci z AZS oraz ponad 300 dzieci bez objawów chorób alergicznych, u których przeprowadzono pomiar stężenia witaminy D, wykazano istotny statystycznie wpływ niedoboru witaminy D na rozwój i przebieg AZS oraz stężenie immunoglobuliny E (IgE).

Podobny efekt obserwowano również w nieco mniejszej grupie dzieci egipskich. W innych badaniach, w których oznaczano stężenie witaminy D w krwi pępowinowej u 239 noworodków, wykazano zależność między jej stężeniem a wystąpieniem AZS. Nie znaleziono natomiast takiej korelacji w przypadku astmy czy alergicznego nieżytu nosa.

W jeszcze innym badaniu, obejmującym grupę 290 pacjentów z nadwagą (zmniejszone stężenie witaminy D, ponieważ jest ona gromadzona właśnie w tkance tłuszczowej), wykazano 5-krotnie częstsze występowanie AZS u osób z niedoborem witaminy D w porównaniu z osobami z jej optymalnym stężeniem.

Stwierdzono również zależność między stężeniem witaminy D a indeksem SCORAD oraz podatnością niemowląt na alergię pokarmową (zwłaszcza na mleko i pszenicę). W kilku publikacjach sugeruje się też, że częstość występowania alergii pokarmowej zwiększa się w miarę oddalania się odrownika, co związane jest ze zmniejszającym się stężeniem witaminy D u niemowląt.

Ze względu na zależność między AZS a alergią pokarmową wydaje się, że niedobór witaminy D jest czynnikiem rokowniczym w przypadku obu tych schorzeń. Chociaż większość źródeł potwierdza wpływ niedoboru witaminy D na rozwój AZS, to należy tu wspomnieć, że istnieją również doniesienia medyczne o braku takiej zależności.

Niemniej jednak przedstawione wyniki kilku badań sugerują jednak możliwość złagodzenia objawów AZS poprzez suplementację witaminą D.

Idąc dalej, jeszcze w innych badaniach sugeruje się również istnienie zależności między stężeniem witaminy D u matki, suplementacją w czasie ciąży oraz karmienia piersią a rozwojem AZS u dzieci.

Tu trzeba również wspomnieć, że niektórzy badacze wykazywali wręcz odwrotną korelację, sądząc oni, że suplementacja witaminą D we wczesnym dzieciństwie może prowadzić do zwiększenia ryzyka wystąpienia AZS u sześciolatków.

Reasumując, jednak większość badań wykazuje pozytywne skutki suplementacji wit. D i wskazuje na istotny wpływ i zależność jej stężenia w organizmie i objawów AZS, niemniej znane są też doniesienia o braku korelacji stężenia wit. D z wystąpieniami różnych dermatoz.

Rekomendacje

Generalnie, najnowsze rekomendacje środowisk medycznych wskazują na potrzebę regularnej suplementacji witaminą D przez całe życie człowieka, zwłaszcza podczas okresu intensywnego wzrostu i rozwoju biologicznego. I chociaż jest to uznawane przez niektórych lekarzy za sprawę kontrowersyjną, zaleca się suplementację również kobietom w ciąży oraz noworodkom.

Pomimo rekomendacji decyzja co do suplementacji w pierwszym trymestrze ciąży należy do lekarza prowadzącego.

Istotne jest dostosowanie programu suplementacji do aktualnego stężenia witaminy D u danej osoby, dlatego zaleca się jego monitorowanie w celu uniknięcia ryzyka wystąpienia hiperkalcemii.

Najlepszym źródłem witaminy D jest skóra poddana naświetlaniu niewielkimi dawkami promieniowania ultrafioletowego. Wystarczy ok. 0,25–0,50 minimalnej dawki rumieniowej (minimal erythema dose – MED), aby wytworzyć ok. 2000–4000 IU witaminy D, co w pełni powinno pokryć dzienne zapotrzebowanie.

Niezbędną dawkę witaminy D można uzyskać, eksponując na słońce kończyny górne i dolne przez ok. 15 minut trzy razy w tygodniu. Oczywiście czas naświetlania w dużej mierze zależy od ilości światła słonecznego, czyli zachmurzenia, pory roku, pory dnia, szerokości geograficznej czy wysokości nad poziomem morza.

Wykazano, że naświetlenie skóry 1 MED skutkuje wytworzeniem 20 000 IU witaminy D.

Nie należy jednak stosować tak wysokich dawek ze względu na zwiększone ryzyko powstawania nowotworów skóry, w tym czerniaka.

Należy natomiast przypomnieć, że fototerapia jest uznawana za jedną z metod terapeutycznych w AZS. Uważa się, że skuteczność fototerapii wiąże się z wytwarzaniem właśnie witaminy D podczas naświetlania - przypuszczenia badaczy bez konkretnych dowodów medycznych.

Wiemy też, że miejscowe podawanie witaminy D i jej analogów znalazło zastosowanie w leczeniu licznych schorzeń skóry (dermatoz), zwłaszcza łuszczycy. Wydaje się jednak, że pomimo dobrych efektów suplementacji, miejscowe stosowanie preparatów zawierających witaminę D w AZS wymaga dalszych intensywnych badań z uwagi na obserwowane przez niektórych badaczy (i komunikowane) efekty negatywne.

Wykazano np., że u 2-letniego dziecka, u którego omyłkowo zdiagnozowano łuszczycę, zastosowanie analogu witaminy D – kalcypotriolu – spowodowało pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Podobny efekt uzyskano w trakcie badań na mysim modelu AZS (szczep Stat6VT), w którym stwierdzono powstawanie zmian skórnych charakterystycznych dla AZS po zastosowaniu kalcypotriolu.

Ze względu na bardzo niewiele danych z piśmiennictwa medycznego oraz przypadki negatywnych skutków, wydaje się, że zastosowanie naskórne witaminy D i jej pochodnych musi być poprzedzone jej aplikacją na niewielkim fragmencie zajętej skóry w celu oceny potencjalnej przydatności tego leczenia lub wyeliminowania ewentualnych zagrożeń związanych z pogorszeniem przebiegu choroby.

Witamina D nieodłącznie wiąże się z naskórkiem, w którym powstaje, ulega aktywacji oraz reguluje szereg ważnych procesów fizjologicznych, w tym proces odnowy naskórka oraz działanie układu odpornościowego.

Rozumując logicznie, można dojść do wniosku, że wszelkie zaburzenia dotyczące witaminy D powinny sprzyjać rozwojowi chorób skóry, w tym AZS. Dlatego też istotne jest monitorowanie stężenia witaminy D oraz jej odpowiednia suplementacja jako dodatek do standardowej terapii.

Naszym zdaniem, pozytywny wpływ dużych dawek witaminy D oraz jej miejscowego zastosowania na występowanie oraz nasilenie objawów AZS wymaga jednak dalszych szczegółowych badań i nie jest na dzień dzisiejszy tak oczywiste i jednoznaczne jak by się to mogło wydawać.

Reasumując, w naszym odczuciu, z witaminą D w praktyce jest tak jak z różnego rodzaju substancjami dodawanymi często do maści recepturowych dla dzieci z AZS (mocznik, cholesterol itp.) - co jednej skórze pomaga innej wręcz szkodzi..Nie pozostaje nam jak zwykle, testować, sprawdzać, obserwować..

ALOES

Czyli o tym jak pomaga natura

Mamy dla Was kolejny produkt naturalny szeroko stosowany i skuteczny w walce o lepsze jutro naszej skóry i nie tylko...

Aloes zawiera wyjątkowo bogatą kompozycję związków i substancji, które wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają swoje działanie.



Są w nich wszystkie witaminy rozpuszczalne w wodzie oraz liczne minerały, m.in. : magnez, selen, fosfor, cynk, żelazo, wapń.

W liściach znajduje się 18 z 22 aminokwasów występujących w ludzkim organizmie, a wśród nich jest 7 z 8 aminokwasów egzogennych, których organizm nie może wytworzyć sam, a które są konieczne do prawidłowej produkcji białka. Możemy w nich znaleźć także związki o właściwościach biostymulujących, pobudzających układ immunologiczny.

Układ immunologiczny, czyli odpornościowy człowieka jest silnie stymulowany przez sok z aloesu, co oznacza, że nasz organizm sam zaczyna zwalczać chorobę. To chyba najcenniejsza - choć na razie najmniej poznana jeszcze - właściwość aloesu.

Równie pomocny jak sok może być żel, czyli miąższ po wyplukaniu z niego soku. Żel z aloesu przydatny jest w wielu schorzeniach skóry, wymagających łagodzenia i uśmierzania bólu. Może być używany jako środek oczyszczający, antyseptyczny, przeciwświądowy, przeciwgorączkowy, odżywczy, nawilżający, rozszerzający naczynia krwionośne, oraz posiadający właściwości przeciwzapalne i promujące rozrost komórkowy.

Aloes działa poprzez to, że głęboko i bardzo szybko wnika w tkanki. Wchłania się 4 razy szybciej niż woda. Zapewnia utrzymanie prawidłowego nawodnienia skóry przez długi czas.

Oczyszcza, ujędrnia i regeneruje naskórek oraz poprawia miejscowe krążenie krwi. Dostarcza antyoksydanty pomagające zwalczać wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się skóry. Ma naturalne filtry chroniące skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Aloes pomaga utrzymać na skórze lekko kwaśny odczyn, przez co staje się ona odporniejsza na różnego rodzaju podrażnienia.

Aloes za roślinę leczniczą był uważany już od najdawniejszych czasów. Pierwsze wzmianki zostały odnalezione na sumeryjskich tabliczkach glinianych pochodzących z czasów około 3 tysiące lat przed naszą erą.

Szczególną karierę ta roślina zrobiła wraz z rozwojem ruchów ekologicznych. Natura może nam bardzo wiele zaoferować i być alternatywą dla farmakologii i leków. Ma to szczególne znaczenie przy schorzeniach skórnych, gdzie brak chemicznych składników jest bardzo istotny oraz u najmniejszych użytkowników - naszych dzieci.

Aloes stosowany jest w leczeniu w wielu postaciach. To co najważniejsze, co powinniśmy wiedzieć o produktach z aloesu, to przede wszystkim to, że w leczeniu schorzeń skórnych najlepszym rozwiązaniem jest użycie tzw żelu aloesowego, będącego dodatkiem preparatu, na bazie możliwie najbardziej obojętnej dla skóry czyli np. na bazie hydrożelowej (powstaje z wody). Takie preparaty w najskuteczniejszy sposób toczą bój z różnymi schorzeniami skórными.

Istotne jest również to, aby miąższ wykorzystany do produkcji różnego rodzaju preparatów dla naszej skóry, pochodził od roślin min. 3-letnich - zapytajcie o to sprzedawcę - Aloes ma taką charakterystykę, że właśnie po 3 latach uzyskuje opisane powyżej właściwości lecznicze.

OLEJ ARGANOWY

Czyli z czym to się je...

W tym rozdziale mamy dla Was jeden z naszych ulubionych produktów natury czyli prawdziwy olej arganowy BIO.



Ostatnimi czasy, "Złoto Maroka" przeżywa swój prawdziwy renesans i dodawany jest do różnych rzeczy, począwszy od kosmetyków, kremów, dermokosmetyków, kosmeceutyków, na płynach do naczyn 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, donośnie krzyczących o zawartości tego super oleju, w składzie na próżno można szukać tej substancji...

My preferujemy używanie tego oleju w najczystszej postaci i 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 opisywaliśmy na naszej stronie wcześniej) - pozwala na uzyskanie super kremu do codziennej pielęgnacji skóry atopowej u dzieci czy na przykład do zwalczania cellulitu, zmarszczek czy blizn pooperacyjnych. Polecamy ten produkt z całego serca.

Standardowo poniżej 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 dekollet, 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 stigmasterol, 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.

TAMANU OLEJ

Mamy dla Was coś akurat na lato, na plażę, po plaży, po oparzeniach, na blizny, po operacjach..

Generalnie Olej Tamanu jest jednym z naszych ulubionych olejów, dzięki kilku niesamowitym właściwościom znajdującym zastosowanie w nie tylko dbaniu ale też leczeniu skóry, o czym poniżej...



Właściwości Tamanu

Właściwości oleju Tamanu wynikają z obecności w nim nietypowych, charakterystycznych tylko dla tego oleju związków chemicznych, które zostały zidentyfikowane dzięki badaniom naukowym. Dwa, główne składniki aktywne oleju to kwas kalofillowy i kallofilloidyna - naturalne flawonoidy o działaniu gojącym, przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, antybiotycznym i przeciwobrzękowym.

Olej Tamanu:

- ✓ działa antybakteryjnie, antywirusowo, przeciwgrzybicznie, antybiotycznie i przeciwreumatycznie,
- ✓ posiada właściwości gojące, przeciwzapalne i przeciwbólowe,
- ✓ zwalcza wolne rodniki, jest zaliczany do tzw. antyoksydantów,
- ✓ intensywnie regeneruje skórę i redukuje blizny.

Zastosowanie

100% ekstrakt z orzechów drzewa Tamanu o wyjątkowym działaniu nawilżającym oraz leczniczym został odkryty wieki temu przez mieszkańców Polinezji, których skóra narażona była na silne działanie promieni słonecznych i wiatru. Mieszkańcy ziem nad Pacyfikiem używali oleju Tamanu od wielu lat w leczeniu ran, oparzeń słonecznych oraz zmian skórnych.

Olej Tamanu wykorzystywano również, jako pomoc w leczeniu reumatyzmu i nerwobólów. Matki stosowały olej tamanu do łagodzenia odparzeń popieluszkowych u niemowląt. Wpływ oleju tamanu na redukcję blizn oraz świeżych rozstępów został przebadany w 2001r. przez firmę BioScience Laboratories.

Po 9 tygodniach zastosowania oleju tamanu na blizny (dwa razy na dzień), bez używania żadnych dodatkowych kosmetyków i preparatów, nastąpiła wyraźna poprawa stanu skóry. Blizny stały się mniej widoczne, zmniejszyła się ich szerokość i długość.

Sposób użycia:

Rozgrzać kilka kropli oleju między palcami, aplikować bezpośrednio na skórę, punktowo nakładając na miejsca zmienione chorobowo. Olej może być stosowany na twarz, okolice oczu, szyję, dekol, jak i na całe ciało oraz skórę głowy. Pomimo gęstej, tłuszczowej formy, wchłania się dobrze w skórę, dając poczucie nawilżenia, uelastycznia i odżywia. Oryginalny tłoczony na zimno olej Tamanu posiada naturalny korzenny intensywny zapach i charakterystyczną zielonkawą barwę.

Zastosowanie oleju Tamanu:

- ✓ zmiany skórne i rumień występujące przy dermatozach (atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, liszaj)
- ✓ oparzenia słoneczne, przebarwienia skóry
- ✓ blizny, świeże rozstępy
- ✓ gojenie ran
- ✓ grzybica stóp i paznokci
- ✓ oparzenia
- ✓ pielęgnacja skóry tłustej i trądzikowej,
- ✓ łagodzenie stanów zapalnych,
- ✓ łojotok, egzema i łuszczyca
- ✓ pochłaniania szkodliwego promieniowania UV.

Sposób wytwarzania oleju Tamanu

Olej jest najcenniejszą i najbardziej popularną substancją pozyskiwaną z drzewa Tamanu. Drzewo kwitnie dwa razy w roku i wydaje owoce, które w smaku przypominają jabłko. Nasiona suszy się przez co najmniej 2 miesiące. Olej Tamanu otrzymuje się poprzez wytłaczanie i prasowanie na zimno wysuszonych pestek z dojrzałych owoców. Aby otrzymać ok. 5 kg zimnotłoczonego oleju Tamanu, zużywa się średnio do 100 kilogramów dojrzałych owoców.

Bio-olej

Olej tamanu zaliczany jest do tzw. bio-olejów, czyli olejów o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) niezbędnych do utrzymania zdrowej i odpowiednio nawilżonej skóry. Kwasy NNKT nie są produkowane przez nasz organizm, dlatego muszą być dostarczane z zewnątrz w pożywieniu lub na skórę w postaci odpowiednich preparatów lub wyrobów naturalnych. Objawem niedoboru kwasów tłuszczowych jest osłabienie bariery ochronnej skóry, spowolniony proces gojenia, suchość naskórka, dermatozy, łuszczenie, stany zapalne, zwiększona skłonność do zaskórników i wyprysków oraz częste podrażnienie i zaczerwienienie skóry.

ALERGIA NA ROZTOCZA KURZU DOMOWEGO

Czyli rzecz o tym jak metodami naturalnymi poradzić sobie z tym pajęczakiem dokuczliwym?



Tym razem w ramach terapii naturalnych przy atopii poopowiadamy Wam o naturalnych metodach walki z alergenami roztoczy kurzu domowego.

Alergia na roztocza to coraz częściej spotykana nadwrażliwość o charakterze wziewnym towarzysząca innym chorobom atopowym.

Dodatkowo czas sprzyja bo właśnie od końca lipca mamy nagły wzrost aktywności alergenów roztoczy i w kolejnych miesiącach, aż do lutego u wielu alergików obserwuje się wzmożone objawy tej alergii.

Główne objawy to kichanie, świąd, alergiczny nieżyt nosa, łzawienie, zapalenie spojówek z astmą oskrzelową włącznie. Temat potraktujemy kompleksowo, będzie długo ale rzeczowo...

CO TO SĄ ROZTOCZA I GDZIE WYSTĘPUJĄ ?

Roztocze kurzu domowego – to grupa saprofitycznych, mikroskopijnych (0,1–0,5 mm długości) pajęczaków z rzędu roztoczy (Acari), żyjących w kurzu domowym i żywiących się głównie złuszczonej naskórki ludzkiej lub odzwierzęcej (pies, kot).

Idealnym otoczeniem dla rozmnażania i skupiania roztoczy są środowiska o dużej wilgotności i relatywnie wysokiej temperaturze w stosunku do otoczenia.

W środowisku domowym występują w powietrzu, zmieszane z unoszącym się kurzem domowym.

Najczęstsze ich występowanie to miejsca gdzie mamy do czynienia z dobrymi warunkami do ich rozwoju, czyli wszędzie tam gdzie jest dostęp do złuszczonego naskórka człowieka lub psa i kota, dużej ciepłoty i wilgoci (np. w wyniku pocenia się).

Główne siedliska roztoczy, poza unoszącym się kurzem domowym, to przede wszystkim materace łóżek, kołdry, poduszki i dywany, na których bawią się dzieci oraz pluszowe zabawki przytulanki.

Te niewidoczne gołym okiem pajęczaki występują w ponad 30-tysiącach gatunków. Do najczęściej występujących należą:

- ✓ Skórożarłoczek skryty (*Dermatophagoides pteronyssinus*)
- ✓ *Euroglyphus maynei*
- ✓ *Dermatophagoides farinae*

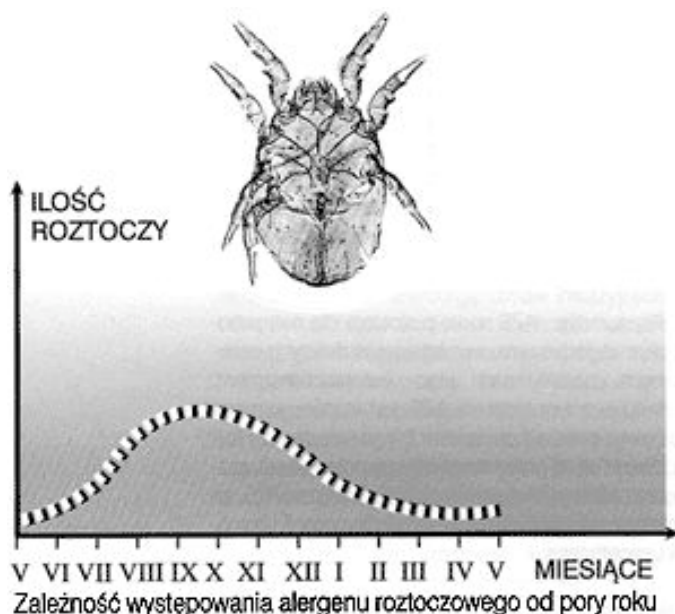
Roztocze, a konkretnie ich odnóża oraz odchody (szczególnie enzymy trawienne w nich zawarte) są silnymi alergenami powodującymi reakcje alergiczne u alergików i atopików, takie jak kaszel, duszności, czy też swędzenie u osób uczulonych. Zmieszane z powietrzem podczas oddychania, dostają się do dróg oddechowych i stają się istotnym trygerem nasilenia czy też wywołania manifestacji skórnych, np. u osób cierpiących na atopowe zapalenie skóry. Ze względu na niekorzystne dla człowieka efekty działalności roztocza, często nazywane są „pajęczakiem dokuczliwym”

WYSTĘPOWANIE ROZTOCZY

Więcej roztoczy żyje w domach drewnianych, nieogrzewanych niż murowanych z centralnym ogrzewaniem. Ilość roztoczy nie zależy od wieku i konstrukcji domów lecz od ich mikroklimatu. Mieszkania wybudowane w okolicy jezior i stawów lub w obecności drzew zacieniających ich wnętrza, mają znacznie więcej roztoczy niż pozostałe.

Obserwowano trzykrotnie więcej roztoczy w domach rolników niż w mieszkaniach wielkomiejskich i prawie całkowity ich brak w oddziałach szpitalnych.

Poziom roztoczy w mieszkaniu związany jest też z porą roku.



Jest ich 10 razy więcej w łóżku niż w kurzu z podłogi. Na kocu obserwujemy 47 razy większe zagęszczenie roztoczy niż w kurzu na podłodze z okolicy drzwi i 55 razy większe niż kurz z okolicy, gdzie wytwarzane było ciepło.

Materace łóżek zamieszkują głównie *Dermatophagoides* sp. (90%), podczas gdy podłoga jest zamieszkiwana przez bardziej zróżnicowaną faunę roztoczą. Wiąże się to najprawdopodobniej z nanoszeniem innych gatunków pajęczaków na butach i ubraniu człowieka.

Istotny jest materiał, z którego wyprodukowano materac. Nie stwierdzono roztoczy w materacach z włosia końskiego i bawełny oraz tylko niewielką ilość w materacach z pianki poliesterowej. Znalaziono jednak roztocze na ubraniach domowników. Najwięcej alergenu było na parterze. Niższe stężenia alergenu znaleziono na krzesłach czyszczonych metodą suchą aniżeli moką.

Roztocza, uczulają głównie swoimi odchodami, mającymi rozmiary około 20 mikrometrów

ALERGIA NA ROZTOCZA KURZU DOMOWEGO

Roztocza kurzu domowego są głównym alergenem odpowiedzialnym za trwający przez cały rok alergiczny nieżyt nosa (ANN), swędzenie, zmiany skórne, zaostrzenia atopowego zapalenia skóry (AZS) oraz astmę oskrzelową.

Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci obserwuje się tendencję do wzrostu występowania reakcji uczuleniowych na roztocza kurzu domowego. W ostatnich badaniach przeprowadzonych w Polsce, na grupie 1337 chorych cierpiących z powodu nieżytów nosa wykazano, że alergia na roztocze (*Dermatophagoides farinae* i *pteronyssinus*) stanowiła około 20%.

Wśród roztoczy, gatunki, które uczulają, nie są pasożytami. Gdyby nie ich zdolności do uczulania, to nie byłyby dla domowników problemem. Stanowią one tylko znikomą część wszystkich obecnie znanych 30.000 gatunków roztoczy.

Wśród niealergogennych wyjątkowo okazałe osobniki osiągają do 1 mm. Sporadycznie wielkość roztoczy jest mniejsza niż 0,1 milimetra.

Występują w różnych środowiskach, najczęściej w glebie, gdzie w 1 m³ można znaleźć setki tysięcy osobników. Dla człowieka chorobotwórczym roztoczem jest świerzbowiec (*Sarcoptes scabiei*) – gatunek odpowiedzialny za powstawanie świerzbu.

Objawy uczulenia na roztocze mieszkaniowe to przede wszystkim zatkany nos, szczególnie w godzinach rannych, zmiany skórne i zaostrzenie AZS, wzmożony świąd oraz objawy astmy oskrzelowej, w 90% występujące w nocy. Nasilenie dolegliwości występuje jesienią, w czasie zamykania okien i częstego przebywania w pomieszczeniach.

Objawy spotęgowane są włączeniem centralnego ogrzewania. Stąd też dzieci w wieku niemowlęcym są szczególnie narażone na warunki do wdychania silnie uczulającego antygeny, co powoduje, że objawy uczulenia występują już u niemowlaków.

Osoby podejrzane o uczulenie na roztocze kurzu domowego powinny mieć wykonane testy alergiczne naskórkowe.

Inną metodą diagnostyczną jest próba prowokacyjna donosowa, dospójówkowa lub dooskrzelowa. Badania te powinny być wykonane w specjalistycznych ośrodkach medycznych.

Generalnie osobom uczulonym na alergeny roztoczowe zaleca się:

- ✓ usunięcie skupisk kurzu
- ✓ częstą wymianę pościeli i materacy
- ✓ nieodkurzanie
- ✓ polerowanie i czyszczenie gładkich powierzchni pastami
- ✓ likwidację jaśków, kap, pokryć meblowych, mebli tapicerowanych
- ✓ częste wietrzenie
- ✓ stosowanie specjalistycznych barierowych, antyroztoczowych pokrowców na materace, kołdry i poduszki

Należy pamiętać, że uczulenie na roztocze kurzu domowego jest schorzeniem o charakterze przewlekłym. Typowy dla tego typu chorób rozwój, polega na stopniowym pojawianiu się coraz to bardziej dominujących objawów astmy oskrzelowej.

Zaleca się inwestowanie w rozwiązania antyroztoczowe i antyalergiczne oraz konieczność okresowych konsultacji chorych z każdego przedziału wiekowego u specjalistów alergologa lub dermatologa.

PROFILAKTYKA W WALCE Z ROZTOCZEM KURZU DOMOWEGO

Idealnym siedliskiem i emitentem roztocza jest łóżko, w którym śpimy oraz pościel (ze względu na idealną wilgotność i temperaturę dla rozmnażania się tego pajęczaka dokuczliwego).

W pierwszej kolejności zatem, poniżej znajdziecie kilka porad, w jaki sposób zminimalizować ryzyka alergii oraz zminimalizować jej objawy, wywoływane przez alergeny roztocza kurzu domowego zasiedlającego nasze łóżka:

1 – PROFILAKTYKA – ŁÓŻKO

- ✓ Należy stosować specjalne anty-roztoczowe i antyalergiczne lub antybakteryjne pokrowce na materac, kołdrę i poduszki.

- ✓ Pokrowce antyroztoczowe prać minimum co 3 miesiące i w wysokich temperaturach sięgających nawet 90 stopni C (o ile materiał na to pozwoli).
- ✓ Prać inne elementy pościeli (kołdry, powłoczki, poduszki, kapy itp.), często w miarę możliwości, w możliwie wysokich temperaturach (w zależności od dopuszczalnych przez maksymalnych temperatur rekomendowanych przez producenta).
- ✓ Odkurzać materace łóżek (po wcześniejszym zdjęciu pokrowców antyroztoczowych) lub przed ich pierwszym założeniem.
- ✓ Starać się nie odkurzać w obecności alergików i atopików
- ✓ Wszystkie inne elementy konstrukcji łóżka, regularnie czyścić, w ten sposób aby pozbyć się potencjalnych rezerwuarów kurzu domowego, który jest nośnikiem alergenów roztocza, wdychanym później przez domowników.
- ✓ W miarę możliwości, wietrzyć pościel-względnie odwracać po nocy na drugą stronę, tak aby pozbyć się wilgoci.
- ✓ Jeśli jest taka możliwość umieszczać poduszki, pluszaki w workach plastikowych i wkładać na noc do zamrażarki (niskie temperatury zabijają roztocza).
- ✓ Raczej nie używać pościeli wypełnionej naturalnym pierzem.
- ✓ W przypadku łóżeczka dziecięcego nie dopuszczać aby znajdowały się w nim pluszowe zabawki – przytulanki.
- ✓ Pokrowce antyroztoczowe i antybakteryjne prać w pralce automatycznej, zawsze z rozpiętym zamkiem błyskawicznym/rozdzielczym.

- ✓ Pokrowce antyroztozczowe należy prać w takich samych preparatach do prania, w jakich pierze się odzież wierzchnią alergików i atopików (bez enzymów, zmiękczaczy, wybielaczy chloru, substancji zapachowych itp).

2 – PROFILAKTYKA W POMIESZCZENIU GDZIE ŚPIMY – CAŁA SYPIALNIA

- ✓ Należy unikać wszelkiego rodzaju dywanów, bieżników, wykładzin czy chodników. Idealna jest podłoga drewniana, z linoleum czy też PCV.
- ✓ W sypialni, nie powinny znajdować się szafy, w których przechowuje się odzież wierzchnią.
- ✓ Należy unikać mebli, które wyściełano grubymi materiałami (tapicerowane) i perforowanych (zminimalizować powierzchnie w których może gromadzić się kurz domowy)
- ✓ Wg badań nad roztoczymi, cała populacja roztoczy nagromadzona w kurzu domowym, wymiera, gdy poddana jest temperaturze poniżej -8 stopni Celsjusza, przez co najmniej 9 godzin. Przedmioty, które gromadzą kurz, a z różnych powodów muszą być używane lub na co dzień lub znajdować się w sypialni, można na ten czas umieścić w zamrażarce.
- ✓ Należy usunąć ozdoby typu zasłony, ciężkie kotary itp. i zastąpić je na przykład roletami wykonanymi z syntetycznych materiałów.
- ✓ Raczej nie stosować nawilżaczy powietrza – a przynajmniej dbać aby wilgotność w pomieszczeniu, w którym śpimy, nie przekroczyła 50%.

3 – PROFILAKTYKA OGÓLNA W MIESZKANIU

- ✓ Nie dopuszczać do zbyt dużej wilgotności, poprzez działania rutynowe:
- ✓ często wietrzyć pomieszczenia- w kuchni stosować wyciągi nadmiar pary

- ✓ nie suszyć prania w pomieszczeniach gdzie śpimy- w łazience zamontować wentylator osuszający powietrze (np. po kąpielu)- po myciu podłogi (np. mopem, na mokro), wycierać ją do sucha-nie czekać aż odparuje
- ✓ Unikać „ciężkich” materiałów w całym mieszkaniu/domu-rezygnacja z dywanów, wykładzin, chodniczków, zasłon, draperii, kotar itp.
- ✓ Regularnie sprzątać podłogi, czyścić meble – w taki sposób aby nie dopuszczać do gromadzenia się kurzu domowego
- ✓ Nie odkurzać bezpośrednio przed snem
- ✓ Nie palić tytoniu, w pomieszczeniach, gdzie przebywają alergicy
- ✓ Jak udowodniono, palenie tytoniu na balkonie czy na tarasie nie rozwiązuje kwestii substancji drażniących w mieszkaniu alergików - szkodliwe substancje na ubraniach wierzchnich, przenoszone są ponownie do pomieszczeń
- ✓ Należy unikać takich form sprzątnięcia, które sprzyjają unoszeniu się kurzu domowego w powietrzu (miotły, suche miotełki do kurzu itp.) - w takim przypadku, odchody roztocza, mieszają się z cząsteczkami pyłu domowego i wdychane, dostają się bezpośrednio do górnych dróg oddechowych alergika.

4 – ZWIERZĘTA DOMOWE W DOMU ALERGIKA

Głównym pożywieniem roztocza jest naskórek, złuszczonej warstwy naskórkowej, nie tylko ludzkiej ale także psa i kota. W związku z powyższym, bardzo niezalecane jest posiadanie psów i kotów w mieszkaniach, gdzie u domowników stwierdzono alergię na alergeny roztocza kurzu domowego. W przypadku gdy jest inaczej, kategorycznie zabrania się wpuszczaniu psów i kotów do pomieszczeń sypialnych.

JAK DOBRAĆ NAJLEPSZE PRODUKTY PRZECIW ROZTOCZOM ?

Generalnie walka z alergiami w leczeniu przyczynowym, polega na eliminacji potencjalnego alergenu z otoczenia domowników. Eliminacja potencjalnych zagrożeń, to brak konieczności prowadzenia leczenia objawowego manifestacji alergii (maści sterydowe, sterydy wziewne, leki immunosupresyjne itp).

Nie inaczej jest w przypadku alergii związanej z roztoczymi kurzu domowego. Aby zminimalizować ryzyko kontaktu z alergenem należy stosować produkty tzw. barierowe, czyli te, które uniemożliwią mieszanie się alergenów roztoczy z wdychanym kurzem domowym.

Ze względu na opisywane we wcześniejszych akapitach charakterystyczne miejsca występowania i namnażania się roztoczy, wg nas jedynym sensownym rozwiązaniem jest stosowanie specjalistycznych produktów medycznych przeciwroztoczowych-barierowych, czyli różnego rodzaju pokrowców na materace i pościel czyli kołdry i poduszki.

Obecnie ze względu na „modę” na alergię, na rynku można znaleźć wiele produktów barierowych, które w lepszy czy gorszy sposób spełniają podstawową funkcję przeciwroztoczową. Jakie produkty wybrać, aby nie zostać „nabitym w butelkę” nie przepłacić, a przede wszystkim dobrze zabezpieczyć się przed objawami alergii na roztocza ?

Poniżej zamieszczamy listę rzeczy, na które należy zwracać szczególną uwagę przy wyborze najlepszego pokrowca antyroztoczowego.

Jak już wspominaliśmy w wielu miejscach można takie produkty nabyć. Akurat my i nasza najbliższa rodzina, zaopatrujemy się w wyspecjalizowanym sklepie medycznym internetowym, który specjalizuje się tylko i wyłącznie w produktach dla alergików i atopików, w tym miejscu zawsze możemy liczyć na dobrą radę, podpowiedź ale przede wszystkim na najwyższą jakość i certyfikowane produkty. Oferta tego sklepu przypadła nam do gustu, również ze względu na bardzo dobre ceny i szeroki wybór różnych materiałów - każdy znajdzie dla siebie coś odpowiedniego.

Opisywany sklep znajdziecie pod adresem www.bestmedicalbrands.com

Tu wskazujemy na główne aspekty, na które należy zwrócić uwagę lub które trzeba sprawdzić, przed zakupem konkretnego rodzaju pokrowca antyroztoczowego/barierowego.

1. Materiał pokrowca i jego skład:

Dobry materiał musi charakteryzować się bardzo gęstą strukturą tkania, tak aby był barierą dla cząsteczek nie większych aniżeli odchody roztoczy, przy jednoczesnym zachowaniu odpowiedniego współczynnika przenikalności powietrza i pary wodnej (tak aby był „oddychający” i przeciwdziałał poceniu się). Jednocześnie skład materiału musi gwarantować możliwość transportu wody (odparowywania), tak aby maksymalnie utrudnić roztoczom rozmnażanie się-możliwie niska wilgotność podłoża (materaca, kołdry, poduszki).

Na rynku spotyka się surowce, które zostały stworzone tylko i wyłącznie w celu walki z roztoczami, a więc do produkcji pokrowców barierowych. Przykładem takiego materiału jest np. Evolon®. Przed zakupem twojego pokrowca, sprawdź zatem w pierwszej kolejności z jakiego materiału jest wykonany. Jeśli jest to Evolon®, to już jest szansa, że finalny produkt będzie spełniał podstawowe oczekiwania w zakresie ochrony barierowej przed roztoczami kurzu domowego.

Wspomniany materiał Evolon®, jest materiałem sztucznym i nietkanym i wykonany w 100% z poliestru i poliamidu. pomimo doskonałych właściwości barierowych nie może być jedyną dostępną alternatywą do wyboru.

Ostatnio rozwój technologii i duże zainteresowanie produktami dla alergików i atopików, pozwolił na wytwarzanie produktów barierowych (spełniające podstawową funkcję antyroztoczową), z materiałów tkanych, w pełni naturalnych lub mieszanych. Przykładami mogą być pokrowce antyroztoczowe wykonane w 100% z czystej bawełny lub powstałe w wyniku tkania łącznego mikrofibry i włókien bambusa.

Zastosowanie bawełny miało na celu dostarczenie maksymalnie możliwego komfortu, trwałości produktu i zminimalizowania ryzyk związanych z alergizowaniem materiału, natomiast zastosowanie bambusa miało na celu wzbogacenie produktów antyroztoczowych o dodatkową funkcję bakteriobójczą i termoregulacyjną

Ale to nie wszystko...

2.Kraj pochodzenia produktu, klasyfikacja

Generalnie, mówi się, że najwyższej klasy produkty, adekwatne do używania w Polsce, powinny charakteryzować się miejscem wytworzenia w jednym z krajów europejskich.

Warto też zwrócić uwagę na klasyfikację produktu. Jeśli pokrowiec antyroztozczowy opatrzony jest informacją, że został sklasyfikowany jako Wyrób Medyczny Klasy I, to tym lepiej.

Taka klasyfikacja produktu, mówi nam o tym, że producent dochował wszelkiej staranności w procesie produkcji, z zachowaniem wszelkich procedur zarezerwowanych dla tego typu produktów (stosowane jako wsparcie w leczeniu chorób) oraz dodatkowo będziemy mieć pewność, że produkt posiada certyfikat CE, który to symbol świadczy o zgodności z normami EWG (na podstawie Declaration of Conformity) i jednoczesnej zgodzie na sprzedaż takiego produktu na terenie całej Unii Europejskiej.

Poza tym wyroby medyczne objęte są procedurą „zgłaszania działań niepożądanych”, co gwarantuje, pełną kontrolę agend rządowych nad cyklem życia produktu, w dowolnym kraju dystrybucji i zapewnia ewentualne reakcje i decyzje w przypadku zgłoszeń działań niepożądanych przez użytkowników.

3.Proces wykończenia (proces szycia/produkcji i zastosowane materiały pomocnicze):

Produkty barierowe - pokrowce anty-roztozczowe to nie tylko materiał, z którego są wykonane.

W procesie produkcji, używa się różnych procesów (pranie, płukanie, łączenie, wszywanie, klejenie, barwienie itp.) jak i również „dokłada się” do produktu, dodatkowe elementy, typu zaszewki chroniące zamek błyskawiczny, zamki błyskawiczne, innego rodzaju zapięcia oraz przede wszystkim stosuje się nici.

Od tego, jak przebiega proces, w jaki sposób „wzbogaca się” produkt końcowy, będzie zależało wiele rzeczy, w jaki sposób produkt końcowy, będzie spełniał swoje funkcje i wpływał na otoczenie. Informacja o procesie wytworzenia i stosowanych materiałach pomocniczych jest istotna aby odpowiedzieć sobie na pytanie, np. czy:

- ✓ produkt jest bezpieczny dla mojego zdrowia
- ✓ produkt może być stosowany dla niemowląt i dzieci
- ✓ produkt nie został wzbogacony o szkodliwe dodatki chemiczne (np. klej)
- ✓ produkt jest bezpieczny dla środowiska (podlega recydingowi)
- ✓ produkt nie został powleczony „laminowany” substancją nienajlepszą dla alergików - produkt jest zalecany do stosowania u alergików i atopików

Generalnie przy wyborze odpowiedniego produktu, warto sprawdzić czy producent bądź dystrybutor informuje nas o tym w jaki sposób powstał produkt czyli np.

- ✓ Czy zastosowano specjalne certyfikowane zamki błyskawiczne
- ✓ Czy produkt posiada specjalne zaszewki lub klapki chroniące zamek
- ✓ Czy nie stosowano w produkcji procesów chemicznych i czy nie dodano żadnych składników chemicznych
- ✓ Czy użyto nici odpowiednich dla alergików (certyfikowane)
- ✓ Czy pokrowce mogą być prane w wysokich temperaturach (co najmniej) 60° C (bardzo istotne z punktu widzenia funkcji antyroztoczowych), itp.

Odpowiedzi na pytania związane z adekwatnością dla alergików, z bezpieczeństwem stosowania produktu, jego skutecznością i możliwością stosowania u dzieci i niemowląt, znajdziecie też w specjalnych branżowych Certyfikatach.

Certyfikaty są wystawiane dla produktu bądź linii produktowej, i powinny być dostępne dla kupującego/użytkownika do wglądu, w formie materiału informacyjnego lub w informacji o produkcie (zamieszczona informacja o istnieniu Certyfikatu), że takowy został Certyfikowany.

4. INNE DROBNIEJSZE RZECZY

Poza głównymi kryteriami wyboru dobrego produktu anty-roztoczowego, warto też sprawdzić kilka dodatkowych rzeczy:

- ✓ czy materiał nie szeleści i nie jest zbyt sztywny (zbyt sztywny i szeleszczący, na dłuższą metę będzie uciążliwy w stosowaniu)
- ✓ czy dostępny zakres rozmiarów pokrowców odpowiada moim potrzebom ?
- ✓ czy aby na pewno nie jest niczym pokryty („laminowany”)
- ✓ czy producent lub dystrybutor załącza do produktu ulotkę produktową w języku polskim wraz z instrukcją użytkowania i zaleceniami do stosowania ?
- ✓ Czy produkt objęty jest gwarancją producenta?

Mamy nadzieję, że ten rozdział przybliżył Wam nieco istotę walki z alergenami roztoczy kurzu domowego.

CZYSTEK – CIĘTE LIŚCIE DO SPORZĄDZANIA ODWARU



Tym razem serwujemy Wam czystek. Czystek często przewija się w rozmowach Mam, które stosują terapie naturalne w leczeniu dzieci z atopowym zapaleniem skóry, tak więc rozkminiamy, co to za ziółko..

Jak przygotować odwar?

Łyżeczkę ciętego czystka zalać wrzątkiem i niech naciąga pod przykryciem około 10 minut. Herbatkę z czystka przede wszystkim należy pić konsekwentnie. Jednorazowe napicie się tej herbatki nic nie zdziała.

Wypicie jej od czasu do czasu także niewiele zmieni. Po prostu należy pić ją stale i regularnie. Efekty odczuwalne mogą być nawet po tygodniu, choć takie bardzo zauważalne po minimum miesiącu regularnego stosowania.

Znaleźliśmy 7 powodów, dla których warto pić herbatę z czystka...

1. Czystek jest jedną z najsilniej działających roślin jeśli chodzi o wzmacnianie układu immunologicznego.
2. Czystek charakteryzuje się wysoką zawartością polifenoli (podobno nawet większą niż czerwone wino), silnych przeciwutleniaczy. Są to substancje, które mają właściwości antyoksydacyjne, tzn. neutralizują wolne rodniki, które mogą się przyczynić do powstania wielu chorób, w tym tych nowotworowych.
3. Może pomóc w usuwaniu toksycznych metali ciężkich z organizmu (szczególnie łatwo wiąże kadm), dlatego herbata polecana jest palaczom.

4. Polifenole hamują powstawanie i rozwój stanów zapalnych w organizmie, a także wzmacniają i dodają energii.

5. Polifenole mają właściwości ochraniające naczynia krwionośne i hamujące utlenianie się „złego” cholesterolu LDL, zapobiegając tworzeniu się blaszek miażdżycowych.

6. Czystek wpływa na higienę jamy ustnej. Warto profilaktycznie przepłukiwać usta naparem z czystka w taki sam sposób, w jaki płucze się zęby płynem antybakteryjnym. Czystek niszczy drobnoustroje i ma działanie lekko wybielające.

7. Regularne picie czystka zmienia zapach wydzielin ciała. Po kilku tygodniach picia naparu można zauważyć jak łagodzi się przykry zapach potu.

Jego spożywanie nie ma żadnych skutków ubocznych. Ale pamiętajmy jednak, że czystek jest jedynie suplementem diety. To nie jest lek i nie uleczy żadnych chorób. Nie należy go traktować jako cudowne lekarstwo na wszystko, ale jako „wspomagacz”.

W związku z tym zioło to można polecić jedynie jako uzupełnienie diety w cenne dla organizmu polifenole, co z pewnością wzmocni organizm, poprawi jego funkcjonowanie, ogólne samopoczucie oraz poprawi odporność i zadziała antybakteryjnie.

I pamiętajcie, przy wyborze i zakupach, żeby zawsze było to cięte zioło, bez gałązek, które tylko wypełniają opakowanie.

KORA LA PACHO "HERBATA INKÓW" NA ODPORNOŚĆ

Tym razem serwujemy Wam La Pacho – co powinniśmy wiedzieć o tym produkcie naturalnym ?

La Pacho jest długowiecznym drzewem porastającym zbocza Andów w Ameryce Południowej. Drzewo to potrafi przeżyć tam nawet 700 lat.



Napar z kory La Pacho zwany także „herbatą Inków” ma właściwości immunostymulujące, czyli wzmacniające układ odpornościowy człowieka.

Inkowie już przed wiekami wykorzystywali La Pacho w ziołolecznictwie. Karierę w światowej medycynie naturalnej kora ta zrobiła dopiero w latach pięćdziesiątych XX wieku.

Suszoną korę drzewa można nabyć w sklepach zielarskich lub innych oferujących produkty leczenia naturalnego. Wyciąg z La Pacho jest dostępny również w formie tabletek oraz nalewki.

Właściwości (działania udokumentowane badaniami naukowymi):

- antybakteryjne,
- przeciwgrzybicze,
- przeciwzapalne,
- przeciw pasożytnicze,
- przeciwwirusowe,

Zastosowanie:

- zakażenia grzybicze,
- na przeziębienie, grypę i inne infekcje górnych dróg oddechowych (bakteryjne i wirusowe)
- na wrzody żołądka
- na łuszczycę i atopowe zapalenie skóry

Detox

Warto wspomnieć również o zwalczaniu toksyn - jest to tak zwany "lapachowy detoks", który przeprowadza się w różnym okresie czasu, ale najczęściej zaleca się miesięczną kurację. W skutek wyzbycia się z ciała dużej ilości toksyn mogą się pojawić mdłości, biegunki, a nawet wymioty.

Wszystko to w zależności od tego jak dużo toksyn do usunięcia znajduje się w konkretnym organizmie. Jeżeli jednak po paru dniach te objawy nie ustąpią należy odstawić napar.

Jak parzyć?

W smaku wywar wydaje się być gorzkawy, dla niektórych natomiast metaliczny. Jednak jego przyjemny aromat zachęca do spożycia. Aby przygotować odwar z La Pacho potrzebujemy około 1 litra wrzątku, około 1 i 1 łyżkę stołową kory. La Pacho należy gotować od 10 do 15 minut. Następnie zdjąć z ognia i naparzać około 15 – 20 minut pod przykryciem.

Wywar pije się po przestudzeniu. Zdecydowanie najwygodniej jest przygotować większą ilość na raz i pić cały dzień od 4 do 6 szklanek. W czasie stosowania La Pacho należy obserwować swoje ciało i w przypadku obaw lub niepożądanych efektów należy kurację niezwłocznie przerwać.

Kto nie powinien spożywać La Pacho

Z badań wynika, że substancja czynna – lapachol, może zmniejszać krzepliwość krwi. Z "herbaty Inków" powinny bezwzględnie zrezygnować kobiety w ciąży, jak również te karmiące. Nie powinno się jej podawać także małym dzieciom. Dodatkowo należy uważać na jednoczesne stosowanie lapacho wraz z lekami przeciwwzakrzepowymi. Przed zastosowaniem warto jednak skonsultować się z lekarzem.

CZOSNEK



Czosnek w aspekcie stosowania w ramach terapii naturalnych związanych z leczeniem atopii czy alergii, jest produktem kontrowersyjnym.

Z jednej strony ma nieocenione walory w zakresie radzenia sobie z infekcjami i zakażeniami ale z drugiej strony, czosnek potrafi uczulić czy też zaostrzyć zmiany atopowe lub nawet wywołać stany zapalne skóry.

Niemniej czosnek jest istotnym graczem na giełdzie leczenia naturalnego i nie można o nim nie wspomnieć opisując spektrum możliwości jakie daje nam natura.

Tak więc mamy dla Was chyba lidera w zakresie zastosowań terapii naturalnych – czosnek. Jego właściwości, szczególnie w aspektach kulinarnych zna każdy. Jednak może są rzeczy, których o czosnku nie wiecie ?

Zacznijmy od nich:

Czosnek jest z nami już ponad 5 tysięcy lat.

Czosnek pochodzi z Azji, a szeroko stosowany był przez ludy starożytne w tym Greków Egipcjan czy Rzymian. Pierwsze wzmianki o tej roślinie pojawiały się we wnętrzu piramidy Cheopsa i ruinach Pompei. Wówczas przypisywano czosnkowi wręcz magiczną moc. I nie mówimy tu o odstraszeniu wampirów i złych mocy ale o wierze Egipcjan, że daje „serce i odwagę”, a Arabowie traktowali go jak amulet i zawsze zabierali ze sobą na pustynię.

Istnieje ponad 260 odmian czosnku

Czosnek wygląda charakterystycznie i budową przypomina inne warzywa typu cebula czy szczypior. W rzeczywistości najbardziej spokrewniony jest z ..lilią. Uprawiany jest niemalże na całym świecie ale najczęściej we Włoszech i Hiszpanii.

Zdrowotne właściwości czosnku

Czosnek to absolutny lider w świecie leczniczych roślin: jest naturalnym antybiotykiem, hamuje rozwój bakterii, zwalcza infekcje, obniża ciśnienie krwi.

Dlaczego czosnek cieszy się tak długo stałym powodzeniem?

Wystarczy zjadać tylko jeden ząbek czosnku dziennie, by w krótkim czasie odczuć jego zbawienny wpływ na zdrowie. W tym niewielkim ząbku kryje się bowiem cała apteka – związki flawonoidowe, aminokwasy, saponiny, cukry, związki śluzowe, witaminy (B1, B2, PP, C, prowitamina A), liczne sole mineralne (m.in. potasu, wapnia, magnezu) oraz rzadkie mikroelementy (m.in. kobalt, chrom, nikiel).

Jednak z punktu widzenia właściwości prozdrowotnych, najcenniejsze w czosnku są olejki eteryczne bogate w siarczki i allicynę, związek o charakterystycznym ostrym zapachu.

Oczywiście najlepsze właściwości ma czosnek surowy, lecz ze względu właśnie na jego specyficzny zapach, nie przez wszystkich akceptowany, rzadko jadamy go w tej postaci.

Czosnek pomaga zwalczyć infekcję

Badania wykazały, że czosnek bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego i je zwalcza. To zasługa lotnych związków siarkowych i olejków eterycznych. Dlatego w okresie jesienno-zimowym czosnek powinien na stałe zagościć w naszym menu.

Podobnie podczas przeziębienia czy grypy – ciepłe mleko ze zmiażdżonym ząbkiem czosnku ułatwia odkrztuszanie, rozgrzewa, wzmacnia potliwość, obniżając gorączkę, i udrażnia drogi oddechowe.

Czosnek chroni także przed zawałem i udarem

Czosnek ma właściwości przeciwzakrzepowe podobne jak aspiryna – znacząco zmniejsza lepkość krwi. Ale to nie wszystko – działa także na śródbłonek naczyń, powodując rozkurcz naczyń krwionośnych, co w efekcie może zapobiec zawałowi serca i udarowi mózgu. Dodatkowo zaś zmniejsza zmiany miażdżycowe. Badania wykazały, że regularne jedzenie czosnku poprawia elastyczność ścian naczyń krwionośnych, dzięki czemu usprawnia się przepływ krwi.

Czosnek wspomaga trawienie

Czosnek bardzo korzystnie wpływa na pracę układu trawiennego – przyśpiesza i nasila wydzielanie żółci, usprawnia pracę jelit i tym samym zapobiega powstawaniu nieprzyjemnych wzdęć. Dlatego jest doskonałym dodatkiem nie tylko do mięs, ale też do wielu innych potraw tłustych i ciężko strawnych.

Kiedy czosnek może zaszkodzić?

Oprócz niezaprzeczalnych właściwości leczniczych, czosnek może czasem szkodzić. W niektórych przypadkach może wywoływać reakcje alergiczne, migreny oraz powodować stany zapalne skóry. Czosnek może też zaszkodzić podczas rozmowy rekrutacyjnej – tak półżartem ale charakterystyczny ostry zapach po jego spożyciu, nie dla każdego jest akceptowalny.

Jak więc pokonać „czosnkowy oddech” ?

Swój intensywny zapach roślina zawdzięcza substancji zwanej AMS. Związek ten nie rozpada się podczas trawienia, w związku z czym musi być wydalony z organizmu przez oddech i pot.

Na czosnkowy oddech jest jednak sposób - szklanka tłustego mleka po posiłku. Zdaniem naukowców z Ohio State University, tłuszcz zawarty w mleku neutralizuje zawarte w czosnku związki siarkowe.

Właściwości odświeżające oddech wykazują również suszone śliwki, bazylia i bakłażan - jednak w ich przypadku efekty nie są aż tak odczuwalne.

Podziękowania:

Niniejsze opracowanie powstało dzięki Firmie BestMedicalBrands oraz Stronie na FB: Atopia – terapie naturalne



Większość opisywanych tu produktów terapii naturalnych można zakupić w medycznym sklepie internetowym dla atopików i alergików

WWW.BESTMEDICALBRANDS.COM



best medical
BRANDS