Właściwości antyalergiczne czarnuszki

Czarnuszka to wyjątkowa roślina, która w naturalnej medycynie wschodniej znana jest od tysięcy lat. Była stosowana już w starożytnym Egipcie, o czym świadczy jej obecność w grobowcu Tutenchamona. Stąd jej alternatywna nazwa: „złoto faraonów”. Zachód dopiero od niedawna odkrywa walory zdrowotne- głównie właściwości antyalergiczne czarnuszki, które potwierdzają bardzo obiecujące wyniki badań.

Pochodzenie i charakterystyka czarnuszki

Czarnuszka siewna, z łac. *Nigella sativa*, pierwotnie występuje na terenie Iraku, Pakistanu, Indii i Turcji. Uprawiana jest także w basenie Morza Śródziemnego, a od jakiegoś czasu także w Polsce. Jest to roślina zielna, jednoroczna, należy do rodziny jaskrowatych. Charakteryzuje się ostrym, korzennym smakiem i zapachem. W przemyśle spożywczym używa się całych nasion czarnuszki, a także wytwarzanego z nich oleju. Z ziarenek można również przyrządzać lecznicze odwary i napary.



Kwiat czarnuszki Nigella sativa

Wartości odżywcze

Czarnuszka posiada bardzo bogaty skład odżywczy. Znajdziemy w niej **białko zawierające 8 na 9 aminokwasów egzogennych**, czyli takich, których człowiek powinien dostarczać wraz z pożywieniem. Roślina obfituje też w alkaloidy, **olejki eteryczne** (wśród których najcenniejszy zdrowotnie jest tymochinon), **nienasycone kwasy tłuszczowe**, w tym linolowy, będący antyoksydantem, oleinowy, alfa-linolowy oraz kwas eikozadienowy. Znajdziemy w niej też **nasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy, fitosterole, flawonoidy** oraz cały szereg witamin i składników mineralnych. Do najważniejszych należą **witamina A, E, B1, B6,** a także **wapń, magnez, żelazo, sód, potas, fosfor, mangan, selen, miedź oraz cynk**.

Korzystne działania nasion czarnuszki

Tak bogaty skład czynni z czarnuszki roślinę o wyjątkowo silnym działaniu prozdrowotnym, a nawet leczniczym. Do jej najważniejszych właściwości zalicza się:

- likwidowanie stanów zapalnych dróg oddechowych,
- działanie przeciwalergiczne, antyhistaminowe
- właściwości przeciwzapalne (niwelowanie objawów choroby reumatoidalnej),
- pomoc w biegunkach,
- niszczenie pasożytów układu pokarmowego,
- korzystne działanie na skórę (trądzik, łuszczyca, grzybica),
- przyspieszanie gojenia ran,
- działanie przeciwbólowe,
- właściwości przeciwgorączkowe,
- poprawa apetytu,
- stymulowanie laktacji.

Jednak najcenniejszym składnikiem czarnuszki jest związek

zawarty w jej olejku eterycznym – **tymochinon**, który wykazuje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, wzmacniające i chroniące wątrobę, nerki, żołądek i serce, podnoszące odporność organizmu, obniżające poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwrakowe, przeciwdrgawkowe, przeciwdepresyjne, wzmacniające pamięć i koncentrację oraz płodność u mężczyzn. Prawdopodobnie też, to właśnie **tymochinon odpowiada za właściwości przeciwalergiczne czarnuszki.**

Właściwości antyalergiczne czarnuszki – badania

Co prawda, kwestia wykorzystania rośliny, zarówno jej nasion, jak i oleju z niej wytwarzanego, nie została jeszcze dogłębnie zbadana, ale istnieje kilka przesłanek mówiących o tym, że **czarnuszka może być pomocna w leczeniu oraz zmniejszaniu objawów niektórych alergii**.

Przeprowadzono badanie na grupie 15 chorych na astmę, którym podawano wyciąg z nasion *Nigella sativa* przez okres 3 miesięcy. W wyniku tych działań nastąpiło **obniżenie dawek stosowanych leków przeciwastmatycznych oraz poprawa wartości spirometrycznych u tych osób**. W innych badaniach użyto oleju z czarnuszki, który w kapsułkach podawano dzieciom zmagającym się z katarem siennym, astmą oraz egzemą atopową. Kurację stosowano przez okres 6-8 tygodni z wykorzystaniem różnych dawek oleju. Wyniki pokazały, że po upływie określonego czasu **u pacjentów zmniejszyły się objawy kataru siennego i astmy**.

Ponadto także **właściwości przeciwzapalne czarnuszki mogą wesprzeć leczenie alergii**. Przeprowadzono eksperyment, w którym osoby cierpiące na katar sienny, czyli sezonowy nieżyt nosa, podzielono na grupy. Pierwszej z nich podano standardowy lek przeciwhistaminowy – cetyryzynę, a drugiej wyciąg z czarnuszki. Wyniki pokazały, że **objawy kataru w obu grupach zostały zniwelowane w podobnym stopniu, z tym że osoby**

zażywające *Nigella sativa* nie zmagały się ze skutkami ubocznymi, jak to miało miejsce w przypadku leków przeciwhistaminowych.

W innych badaniach wykazano również, że olejek eteryczny obecny w nasionach rośliny **hamuje kurczliwość mięśni tchawicy i jelit**. A tymochinon podawany w warunkach laboratoryjnych zwierzętom, **łagodzi stan zapalny w drogach oddechowych.**

Niestety, żadne z dotychczas przeprowadzonych badań nie dowiodło skuteczności zewnętrznego stosowania oleju z czarnuszki na skórę np. w przypadku atopowego zapalenia skóry czy egzem. Nie jest jednak wykluczone, że jego spożywanie może wspomóc leczenie tych dolegliwości.

Jak widać, dotychczasowe eksperymenty dają nadzieję na wykorzystanie czarnuszki w leczeniu alergii. Roślina może być szansą na naturalny lek, który wspomoże leczenie dolegliwości, a przy tym nie będzie wywoływał skutków ubocznych. Z pewnością dalsze badania nad właściwościami antyalergicznymi czarnuszki będą kontynuowane, już dziś jednak można stwierdzić, że wyniki przytoczonych eksperymentów są wysoce obiecujące. Z pewnością więc warto sięgnąć po czarnuszkę, a także olej z niej, jeśli cierpimy na alergię, zwłaszcza, że posiada ona także wiele innych, cennych dla zdrowia właściwości. Nie należy jednak samodzielnie rezygnować ze stosowanych leków, a spożywanie rośliny najlepiej skonsultować z lekarzem, który decyduje o leczeniu.



Owoc czarnuszki Nigella sativa

Justyna Chwiałkowska

Literatura:

http://alergia.org.pl/lek/index.php?option=com_content&task=view&id=531&Itemid=81

http://zioladlazdrowia.pl/artykul/nasiona-czarnuszki-siewnej-nadzieja-dla-alergikow/

Źródła obrazków:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nigella_damascena_Kaldari_01.jpg

http://world-crops.com/black-cumin-nigella-sativa/

https://www.anabolicmen.com/nigella-sativa-testosterone/

Alergia na jabłka

Jabłko to smaczny i zdrowy owoc. Niestety, nie wszyscy mogą go jeść. Alergia na jabłka jest dość powszechna wśród alergików, gdyż jabłko jest jednym z najbardziej uczulających owoców w naszym kraju. Które odmiany najbardziej uczulają? Z czym najczęściej się krzyżuje? Jakie są najczęstsze objawy alergii na jabłka?

Alergia na jabłka – przyczyny

Jabłko należy do rodziny Rosaceae. Główny alergen jabłka (Mal d 1) jest w 64,5 % taki sam, jak główny alergen brzozy (Bet v 1).*

Uważa się, że przyczyną objawów alergicznych po spożyciu tego owocu jest uczulenie na pyłek brzozy. Związek między alergią na pyłek brzozy a jabłkiem jest klasycznym przykładem alergii krzyżowej. Stwierdzono, że 50 – 80% pacjentów uczulonych na pyłek brzozy ma objawy alergiczne po spożyciu jabłka. Występują one z największą intensywnością podczas pylenia pyłku brzozy (reakcje natychmiastowe IgE – zależne), ale mogą one uczulać także poza sezonem pylenia, powodując opóźnione reakcje skórne, zależne od limfocytów T. *

Jabłko a reakcje krzyżowe

W jabłku znajdują się różne alergeny, które mogą reagować z innymi pokarmami. Przy alergii na jabłka dolegliwości mogą się pojawić po spożyciu niektórych owoców oraz warzyw.

Krzyżowo z jabłkiem reagują m.in.:

- banan
- kiwi
- mandarynka
- melon
- śliwka
- wiśnia
- czereśnia
- gruszka
- brzoskwinia
- morela
- figi
- orzechy
- marchew

- seler

Jakie są objawy alergii na jabłka?

Najczęstsze dolegliwości związane z uczuleniem na jabłko to:

- **objawy należące do alergii jamy ustnej (OAS)**, czyli m.in.: pieczenie, świąd i zaczerwienienie języka, śluzówki jamy ustnej i gardła, obrzęk warg i przełyku
- **pokrzywka lub wysypka** (możliwa również alergia kontaktowa podczas trzymania jabłka lub stosowania kosmetyków zawierających wyciągi z owoców)
- **biegunka**
- **astma**
- **wstrząs anafilaktyczny**

Co ciekawe, u niektórych pacjentów objawy pojawiają się dopiero w połączeniu z wysiłkiem fizycznym.

Ciekawostką jest także to, że **alergenność jabłek jest różna w poszczególnych gatunkach tego owocu. Zazwyczaj nowe odmiany alergizują częściej niż stare.**

Najczęściej uczulają :

- Golden Delicious
- Granny Smith
- Jonagold
- Braeburn

Mniejsze działanie alergizujące wykazują gatunki:

- Boscop,
- Jamba,
- Gloster,
- Gravenstein

Co w jabłku uczula najbardziej?

Im jabłko dojrzalsze, tym większa jest jego siła alergizująca. Większość alergenów znajduje się w skórce jabłka. Miąższ tego owocu zawiera ich znacznie mniej.

U większości pacjentów poddanie jabłek obróbce termicznej powoduje zmniejszenie lub brak objawów alergii.

W przypadku silnej alergii na jabłka należy unikać wszystkich gatunków jabłek, nawet po obróbce termicznej (zwłaszcza w okresie pylenia brzozy). Jeżeli jednak dolegliwości są słabe, można spróbować zjadania jabłek w postaci ugotowanej lub pieczonej. Najlepiej oczywiście zacząć od spożywania małych ilości odmian mniej alergizujących.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

* Kaczmarski M., Korotkiewicz – Kaczmarska E., *Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy*, Help Med, Kraków 2013, str. 100.

Wahl R., Silva – Rodrigues A. *Alergologia w praktyce, Alfa-Medica Press, Bielsko-Biała 2007.*

Źródło obrazka:

http://skillet.lifehacker.com/forget-red-delicious-here-are-the-apples-you-should-us-1732697809

Herbata z czystka Cistus incanus

Chyba żadne ze znanych ziół roślin nie zrobiło tak zawrotnej kariery jak czystek (*Cistus L.*). Ta pochodząca z krajów śródziemnomorskich roślina o delikatnych kwiatach, która nie sięga wyżej niż metr, podbiła polski rynek (i nie tylko). Stało się tak za sprawą jej niezwykłych, leczniczych właściwości, które na nowo odkryto. Już w starożytności znano jej szerokie działanie zdrowotne, zwłaszcza w Grecji i Turcji, gdzie herbata z czystka *Cistus incanus* (a także z innych rodzajów czystka) była popularna i istniała tradycja jej picia w celu poprawienia stanu zdrowia. Wierzono, że pomaga na stany zapalne układu pokarmowego, moczowego, oddechowego, a także w chorobach skóry i stawów. Warto dodać, że niemieccy naukowcy uznali czystek za roślinę roku 1999, badając jej przez wieki zapomniane właściwości zdrowotne.

Czystek szary, czyli *Cistus incanus* a zielona herbata

Czystek, a zwłaszcza czystek szary (*Cistus incanus*), będący mieszanką dwóch gatunków (*Cistus albidus i Cistus crispus*), zasłynął przede wszystkim z cech, które do tej pory przypisywano jedynie zielonej herbacie. Obydwie te rośliny są bowiem bogatym źródłem polifenoli, **jednak czystek wyróżnia fakt, iż nie stwierdzono żadnych efektów ubocznych jego stosowania.** Natomiast zielona herbata zawiera substancje psychoaktywne (np. teina, teofilina), które wpływają na stosunkowo krótkotrwałe ożywienie, poprawę zdolności poznawczych lub poprawę samopoczucia. Co ciekawe, herbata z czystka (rozcieńczona) może być podawana nawet dzieciom od 3 miesiąca życia. Związane jest to z tym, że w żadnej grupie wiekowej nie zaobserwowano skutków ubocznych. Pomimo tego w

przypadku małych dzieci i osób zażywających leki zaleca się konsultację z lekarzem. W przypadku tej pierwszej grupy chodzi m.in. o stężenie naparu, a w drugiej z możliwą interakcją tego ziela z przyjmowanymi lekami.

Polifenole – sekret działania czystka

Czystek, jako jedyny wśród europejskich roślin, zawiera tak dużą dawkę cennych polifenoli (polifenole są to organiczne związki chemiczne występujące tylko w roślinach o właściwościach silnie przeciwutleniających). Ich działanie polega przede wszystkim na usuwaniu z organizmu wolnych rodników, które powodują jego starzenie. Polifenole je neutralizują i podnoszą odporność organizmu na ataki wirusów i bakterii. Znany od tysięcy lat jako lek w krajach śródziemnomorskich, czystek, był używany przy leczeniu zakażeń i chorób płuc. Dziś herbata z czystka *Cistus incanus* może być bezpiecznie stosowana przy grypie, chorobach układu oddechowego, czy zapaleniu płuc, a także w wielu innych schorzeniach. Można ją stosować profilaktycznie lub leczniczo.



Kwiat czystka Cistus incanus

Herbata z czystka *Cistus incanus* – szerokie zastosowanie lecznicze

Oto niektóre zdrowotne właściwości, na które wpływa codzienne picie naparu z czystka:

- Wysoka zawartość polifenoli sprawia, że czystek posiada **silne działanie przeciwwirusowe**, przez co zmniejsza działanie wirusa grypy typu A aż dwukrotnie. Najnowsze wyniki badań pokazują także potencjał czystka w walce z wirusem HIV i filowirusami (Marburg i Ebola).
- Polifenole występujące w herbacie z czystka *Cistus incanus* odpowiedzialne są także za **hamowanie rozwoju stanów zapalnych w organizmie**, chociażby w przewodzie pokarmowym.
- **Borelioza** (choroba przenoszona przez kleszcze) jest w większości odporna na leki, ale **picie czystka łagodzi**

jej objawy i wspomaga leczenie. Dodatkowo picie czystka zmienia zapach skóry i podobno uodparnia ludzi i zwierzęta domowe na kleszcze i komary (ekstrakt z czystka można na przykład przemycać do karmy pupila).

- **Herbata z czystka wspomaga leczenie przewlekłego kataru i nieżytu nosa w czasie przeziębienia i grypy, a nawet zapalenia zatok.** Udowodniono, że czystek łagodzi objawy zapalenia górnych dróg oddechowych.
- Dzięki silnemu **działaniu przeciwzapalnemu i antyhistaminowemu *Cistus incanus* doskonale zwalcza objawy różnego rodzaju alergii,** a przy tym jest o wiele bezpieczniejszy niż leki na alergię, które możemy kupić w aptece, ponieważ w przeciwieństwie do nich, nie ma efektów ubocznych jej stosowania.
- Herbata z czystka *Cistus incanus* **reguluje pracę układu krążenia** dzięki właściwościom rozpuszczania skrzepów, co przyczynia się także do zapobiegania zawałom serca. Co więcej, wpływa on na zmniejszenie potliwości organizmu, zamieniając przykry zapach na neutralny (patrz punkt „leczenie boleriozy i jej zapobieganie").
- Czystek, **dzięki właściwościom przeciwgrzybicznym i antybakteryjnym, leczy różnego rodzaju stany zapalne skóry**, m.in. trądzik, łojotok, atopowe zapalenie skóry, czy wysypki u niemowląt spowodowane noszeniem pieluszek. Dodatkowo usuwa z organizmu szkodliwe substancje, które mogą powodować zmiany skórne.
- **Czystek *Cistus incanus* ma też zbawienny wpływ na układ pokarmowy**, ponieważ nie tylko go wzmacnia i reguluje jego funkcjonowanie, ale także walczy z bakteriami wywołującymi stany zapalne żołądka i jelit, ale również z groźną bakterią żołądkową zwaną Helicobacter pylori. **Stosuje się go także jako środek wspomagający leczenie kandydozy.**
- Czystek **hamuje także wzrost paciorkowców grupy A**, wśród których wymienia się bakterie wywołujące anginę (zapalenie migdałów), różyczkę, szkarlatynę i zapalenie ucha środkowego.

- **Osoby rzucające palenie mogą pić napar z czystka, co pomoże im usunąć toksyczne substancje z organizmu**, m.in. z wątroby. Działanie to również zawdzięczamy wysokiej zawartości polifenoli.
- Napar z czystka **wspomaga zachowanie higieny w jamie ustnej** i przyczynia się do wybielenia zębów, a także zapobiega próchnicy.
- **Czystek poleca się także jako suplement wspomagający leczenie przerostu prostaty i niektórych nowotworów.** Obecnie prowadzone są badania nad skutecznością polifenoli we wspomaganiu leczenia raka, np. raka piersi (w badaniu laboratoryjnym skutecznie hamował wzrost komórek rakowych).
- **Herbata z czystka *Cistus incanus* ma działanie odkwaszające (alkalizujące)**, dlatego polecany jest osobom, które spożywają w nadmiarze produkty wysoko zakwaszające organizm, np. cukier, mięso lub żywność wysoko przetworzoną.
- **Regularne stosowanie czystka przyczynia się także do „odmłodzenia organizmu”** przez oczyszczenie go z wolnych rodników, opóźnienie procesów starzenia i ogólnie do zwiększenia energii.



Herbata z czystka Cistus incanus

Regularne stosowanie – kluczowa sprawa

Należy dodać, że jednorazowe lub sporadyczne stosowanie herbaty z czystka nie przynosi większych efektów. Mówi się, że dopiero regularne, miesięczne stosowanie powoduje u niektórych osób widoczną poprawę. Inni natomiast na konkretne efekty czekają 3 miesiące. Jest to spowodowane tym, że organizm sukcesywnie, krok po kroku, oczyszcza się, czego zazwyczaj nie zauważamy od razu. Mówi się, że regularne stosowanie czystka powinno się przerwać po około roku i na jakiś czas „odpocząć od niego”. Potem można wrócić do stosowania tego zdrowego zioła.

Jak stosować czystek?

Herbata z czystka *Cistus incanus*

Jedną do dwóch łyżeczek czystka zalać gorącą wodą i pod przykryciem pozostawić na 10 minut. Ostudzoną herbatkę można pić nawet 3 razy dziennie. Można dodawać miód i cytrynę bez obawy, że wpłyną na jego działanie.

Odwar z czystka *Cistus incanus*

To nic innego jak ugotowane przez 20 minut ziele czystka (1-2 czubatych łyżek), który stosuje się zewnętrznie przy okładach i przemywaniu skóry w różnych zmianach trądzikowych, ukąszeniach przez owady, a także wewnętrznie (wystarczy wtedy zaledwie 100 ml). Można go pić 3 razy dziennie.

Jaki czystek kupować?

Najczęstszą postacią, pod jaką możemy kupić czystek, jest zmielone lub posiekane ziele przeznaczone do zaparzania w gorącej wodzie i przygotowywania herbatek. Najlepiej, żeby w skład wchodziły suszone listki i kwiaty, a nie gałązki. Można kupić również tabletki, saszetki oraz herbatki w saszetkach. Jednak największą popularnością cieszy się cięte lub siekane ziele, które zawiera najwięcej składników leczniczych. W miarę możliwości warto wybierać czystek z upraw ekologicznych, gdyż daje to pewność najwyższej jakości produktu.

Jak widać herbata z czystka *Cistus incanus*, dzięki wysokiej zawartości polifenoli, jest bardzo cennym suplementem diety, składnikiem, który ogólnie rzecz ujmując wpływa na poprawienie odporności i poprawę funkcjonowania całego organizmu. Zdecydowanie warto włączyć go do codziennej diety. Już starożytni doceniali jego szerokie zastosowanie zdrowotne. Teraz czas na to, abyśmy i my go docenili.

Estera Kociołek i Katarzyna Steinic

Czystek szary (*Cistus incanus)* możesz zakupić tutaj.

Literatura:

Harnisch G., *Czystek. Zdrowie i piękno dzięki jednej roślinie*. Vital. 2014. Białystok.

Vitali F. i in., *Antiproliferative and cytotoxic activity of extracts from Cistus incanus L. and Cistus monspeliensis L. on human prostate cell lines.* 2011. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20544500

Kalus U. i in., *Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study.* 2009. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19828122

Ehrhardt C. i in., *A polyphenol rich plant extract, CYSTUS052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or the tendency to induce viral resistance*. 2007. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17572513

Droebner K. i in., *CYSTUS052, a polyphenol-rich plant extract, exerts anti-influenza virus activity in mice*. 2007. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17573133

Attaquile G. i in., *Antioxidant activity and protective effect on DNA cleavage of extracts from Cistus incanus L. and Cistus monspeliensis L.* 2000. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10917563

Bouamama H. i in., *Antibacterial and antifungal activities of Cistus incanus and C. monspeliensis leaf extracts*. 1999. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10709448

Rebensburg S. i in., *Potent in vitro antiviral activity of Cistus incanus extract against HIV and Filoviruses targets viral envelope proteins*. 2016.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26833261

Attaquile G. i in., *Gastroprotective effect of aqueous extract of Cistus incanus L. in rats*. 1995. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7784302

Chinou I. i in. *Cytotoxic and antibacterial labdane-type diterpenes from the aerial parts of Cistus incanus subsp. creticus*. 1994. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8134413

Źródło zdjęcia – Kwiat czystka *Cistus incanus*: http://sagebud.com/hairy-rockrose-cistus-incanus

---

Mały alergik idzie do przedszkola

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, zaczyna się ważny etap w życiu każdej rodziny. Kiedy nadchodzi moment, gdy ukochane pociechy trafiają do przedszkola, przeżywają to zarówno rodzice, jak i dzieci. Chociaż pedagodzy zgodnie twierdzą, że dorośli często bardziej niż ich dzieci. Jednak, jak wszystko inne w rozwoju dziecka, także na ten etap potrzeba czasu i cierpliwości.

Mały alergik idzie do przedszkola – możliwe nasilenie alergii

Nowa sytuacja to niewątpliwie stres emocjonalny, który może nasilać różne zachowania, a nawet objawy fizyczne u dziecka, np.: ból brzucha, głowy czy podwyższoną temperaturę. Wynika to

jednak przede wszystkim z nieumiejętnego przygotowania dziecka do tego ważnego dnia i występuje sporadycznie u zaledwie kilku procent dzieci. Jeżeli chodzi o nasilenie alergii w pierwszych dniach przedszkola, ma to często związek ze stresem, ale częściej wiąże się z nowym otoczeniem, bakteriami, z którymi organizm dziecka musi się „zapoznać". Z reguły jednak mija to dosyć szybko.

Problem z wyżywieniem

W przypadku dzieci alergików czy dzieci cierpiących na różnego rodzaju nietolerancje pokarmowe oraz cukrzycę, stres rodziców i zmartwienia są o wiele większe. Istnieje kilka placówek państwowych, które przygotowują menu bezglutenowe, jednak jeżeli chodzi o znaczną większość nadal istnieją problemy z dostosowaniem żywienia. Wegetarianie, weganie, osoby z nietolerancją pokarmową wciąż narażeni są na kolejne perypetie w poszukiwaniu odpowiedniej opieki dla swoich dzieci. Nie jest to jednak niemożliwe, o czym za chwilę w dalszej części artykułu. Inaczej ma się kwestia z prywatnymi przedszkolami i punktami przedszkolnymi. Tutaj dzieci jest mniej, a i rodzice mogą pozwolić sobie na większe wymagania pod względem diety. Jest ona indywidualnie dostosowywana do danego dziecka albo rodzice mogą przynosić posiłki dla swoich dzieci.

Publikowanie menu – pomoc rodziców alergika

Często także niepubliczne i państwowe przedszkola idą na rękę rodzicom i pozwalają przynosić przygotowane wcześniej posiłki, które w kuchni są odgrzewane. Ze względu na różnego rodzaju nietolerancje czy alergie, obowiązkiem przedszkoli i placówek publicznych jest publikowanie menu z wyprzedzeniem oraz zaznaczenie produktów alergizujących. Dlatego opiekunowie mogą wcześniej zapoznać się z jadłospisem i donieść odpowiednie produkty, kiedy pojawi się jakiś składnik alergizujący bądź

ewentualnie przekazać wychowawcy, aby tego nie podawać dziecku danego dnia.

Ankiety początkowe – ważna kwestia

Kolejna ważna rzecz to ankiety początkowe. Zawsze znajduje się tam punkt, w którym należy podać wszelkiego rodzaju alergie i nietolerancje. Drogi rodzicu, to nie jest żadna fanaberia ani strata czasu. Wypełnij to dokładnie, zastanów się, czy istnieje choćby podejrzenie, że twoje dziecko jest uczulone na dany produkt (np. orzechy, mleko). To ważna wskazówka dla wychowawców, opiekunów twojego dziecka.

Przygotowanie przedszkolaka – alergika

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, potrzebuje szczególnego przygotowania. Dzieci, które cierpią na alergię lub nietolerancję, często otacza się nadmierną opieką. Parasol ochronny roztaczany nad nimi, może pomóc, ale także zaszkodzić. Zadaniem rodzica, jest przygotowanie odpowiedniego zabezpieczenia w postaci dopasowanego do potrzeb dziecka jedzenia, ale przede wszystkim przygotowanie malucha na różnego rodzaju problemy jakie może napotkać, kiedy zostanie bez mamy i taty. Dokładne tłumaczenie, dlaczego je inne pokarmy niż dzieci w jego wieku jest kwestią kluczową. I nie powinien przerażać nas fakt, że pomimo naszych rozmów, opowiadań, dziecko i tak będzie inaczej reagować, kiedy nagle znajdzie się w grupie. Uczulmy na to wychowawcę. A sami poświęćmy więcej czasu w domu, aby wytłumaczyć, dlaczego wszystkie dzieci dostały, np. kawałek schabowego lub twarożek, a nasze dziecko nie.

Porady dla rodziców małych alergików:

- **Upewnij się, że przedszkole dopuszcza zmiany w menu** dostosowane do twojego dziecka bądź możesz przynieść swoje jedzenie przygotowane w domu.
- **Dokładnie uzupełnij kartę przyjęcia dziecka** z wyszczególnieniem nietolerancji i alergii.
- **Porozmawiaj z dzieckiem**, opowiedz mu, jak będzie wyglądał jego dzień, jaka to cudowna przygoda i jak ciekawe będą teraz wspólne posiłki z innymi dziećmi.
- Jeżeli masz taką możliwość koniecznie **weź udział w dniach przygotowawczych** organizowanych przez przedszkole (obserwuj nie tylko dziecko, ale także, jak wyglądają posiłki).
- **Porozmawiaj z wychowawcą i opiekunami grupy**, nie myśl, że ktoś może patrzeć na ciebie, jak na nadopiekuńczego rodzica.
- **Zapoznaj się z menu przedszkola**, przygotowując posiłki, żeby wyglądem, przynoszone przez ciebie dania odbiegały jak najmniej od tego, co jedzą inne dzieci, np. jeżeli dzieci jedzą kotlet schabowy, niech twoje danie nie będzie w tym czasie makaronem.
- **Rozmawiaj z dzieckiem, zapytaj czy mu smakowało, jak przebiegł posiłek,** ale nie naciskaj, to nie jest najważniejszy element bycia w przedszkolu. Swoją troską możesz go przewrażliwić i wywołać niepotrzebne lęki. Zapytaj dyskretnie wychowawcę, odbierając dziecko, jak wyglądała kwestia posiłków.

Dieta przedszkolaka

Często pojawiają się wątpliwości o prawidłowe odżywianie i dostarczenie odpowiedniej ilości substancji odżywczych, zwłaszcza u dzieci z nietolerancją i alergią uczęszczających do przedszkola. Okazuje się jednak, że właśnie te przedszkolaki odżywiają się lepiej, zdrowiej niż dzieci „jedzące wszystko". Z czego to wynika? Głównie z nieuwagi rodziców, którzy pozostawiają odżywianie jedynie przedszkolom, a pozostałe posiłki swoich pociech zaspokajają śmieciowym jedzeniem. Tymczasem, kiedy mały alergik idzie do przedszkola, jego jadłospis jest bardziej zbilansowany i dokładniej sprawdzany!

Drogi rodzicu, wielu alergików oraz dzieci z nietolerancją pokarmową chodziło, chodzi i będzie chodzić do przedszkola. Nie musisz się bać! To naprawdę może być wspaniała przygoda, a twoje dziecko niczym nie będzie odstawało od innych!

Estera Kociołek

Polecamy także inne artykuły dotyczące alergii u dzieci:

- Alergia u dzieci i niemowląt – testy, objawy, diagnostyka
- Alergia krzyżowa, marsz alergiczny – co to jest?
- Korzyści z karmienia piersią
- Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Źródło obrazka: http://www.learningspices.com/exciting-and-healthy-lunch-for-kids-tips/

PROPOZYCJE PRZEPISÓW DLA PRZEDSZKOLAKÓW:

Pierwsze śniadanie:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo-daktylowy
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Pasta z bobu
- Chleb owsiany z teff
- Bułeczki dyniowe
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Budyń owocowy z teff
- Napój kokosowy

Drugie śniadanie:

- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z cukinii
- Zupa krem z kalafiora
- Krupnik z kaszą jaglaną

Obiad:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety z bobu
- Kotlety z ciecierzycy
- Kotlety gryczano-fasolowe
- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski „Minutki”

Podwieczorek:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe

- Muffinki z borówkami
- Ciastka gryczane bez pieczenia

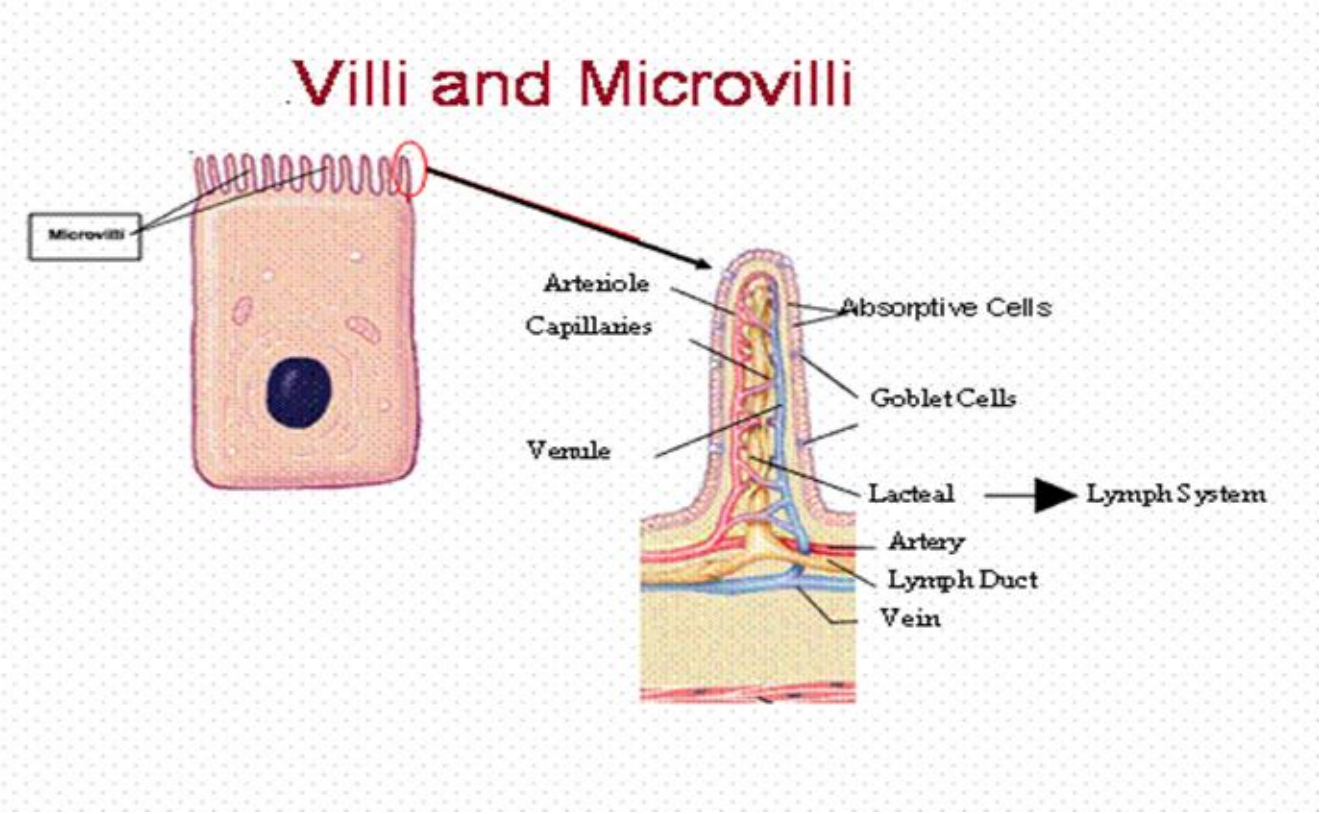
Nietolerancja laktozy

Osoby, które czują się źle po spożyciu mleka i jego przetworów często mają kłopot z rozstrzygnięciem, czy to jest alergia na mleko, czy nietolerancja laktozy. Są to dwa różne schorzenia, ale mogą występować równolegle. Alergia na białka zawarte w mleku to reakcja organizmu z udziałem układu odpornościowego (produkowane są przeciwciała, np. IgE, IgG, IgA). Może to skutkować objawami w różnych narządach i układach (więcej informacji znajdziesz tutaj). **Ze strony pacjentów, którzy już wiedzą, że mają uczulenie na mleko często pada pytanie, czy mogą pić mleko bez laktozy. Niestety nie. Uczulenie jest na białko, a laktoza jest cukrem! Produkty bezlaktozowe nie są pozbawione białek mlecznych!**

Na czym polega nietolerancja laktozy?

Nietolerancja laktozy wynika z niedoboru enzymu laktazy, który rozkłada laktozę na cukry proste: glukozę i galaktozę. Enzym laktaza jest wytwarzany w rąbku (brzeżku) szczoteczkowym znajdującym się na szczycie kosmka w jelicie cienkim i jego produkcja jest uwarunkowana genetycznie. U noworodka aktywność laktazy powinna być wystarczająca. Problem może wystąpić natomiast u wcześniaków, ale nietolerancja laktozy jest w tym

przypadku przemijająca.



Villi – kosmki jelitowe

Microvilli – rąbki (brzeżki) szczoteczkowe

Laktoza jest obecna w mleku kobiecym, a także w mleku wszystkich ssaków! W mleku kobiecym jest jej dużo więcej niż w mleku krowy, kozy czy owcy.

Objawy nietolerancji laktozy:

- nudności
- wzdęcia
- przelewania w jelitach
- uczucie pełności
- kolka jelitowa
- biegunka po około 30 minutach do 2 godzin po posiłku zawierającym ten cukier

U dorosłych symptomy są zazwyczaj łagodniejsze. U dzieci kwaśne stolce powodują silne podrażnienie okolic odbytu i

pośladków. Nasilenie objawów często zależy od ilości laktozy w diecie.

Przyczyny nietolerancji laktozy:

- pierwotne – genetyczne – nieodwracalne niedobory laktazy (wrodzone i nabyte)
- wtórne – często odwracalne: zanik lub spłaszczenie kosmków jelitowych (celiakia, alergie, wtórne zespoły złego wchłaniania, biegunki infekcyjne wirusowe i bakteryjne, lamblioza, choroba Leśniowskiego-Crohna, chemio- i radioterapia, antybiotykoterapia, leczenie kolchicyną), zmniejszenie powierzchni jelita (pooperacyjne)

Jak rozpoznać nietolerancję laktozy?

W celu zdiagnozowania tego schorzenia wykonuje się następujące badania:

- **test tolerancji laktozy** – badanie stężenia glukozy we krwi przed i po podaniu doustnym laktozy
- **wodorowy test oddechowy** – badanie poziomu wodoru w oddechu po obciążeniu rozpuszczoną w wodzie laktozą (niedostateczny rozkład laktozy w jelicie powoduje fermentację i wytwarzanie gazów, w tym wodoru, który z jelit przedostaje się z krwią do płuc i jest wydychany)
- **biopsję jelita cienkiego** i ocena aktywności laktazy w rąbku szczoteczkowym
- **testy genetyczne**

Dieta bez laktozy

W przypadku przyczyn genetycznych dietę bezlaktozową stosuje się przez całe życie. Przy wtórnych niedoborach laktazy

stosuje się czasowe wykluczenie lub ograniczenie ilości w diecie.

Należy dokładnie czytać etykiety kupowanych produktów, ponieważ laktoza może być dodawana do artykułów, w których możemy się jej nie spodziewać.

ZAWARTOŚĆ LAKTOZY W WYBRANYCH PRODUKTACH*

Produkty	Laktoza (g/100 g produktu)
Mleko 3,5% tłuszczu	4,6
Mleko 0,5% tłuszczu	4,9
Mleko w proszku pełne	38,7
Śmietana 18%	3,6
Jogurt naturalny	4,6
Kefir	4,2
Lody śmietankowe	4,4
Ser twarogowy półtłusty	3,2
Ser „feta”	1
Ser edamski	0,1

Inne źródła laktozy:

- pieczywo i wyroby cukiernicze
- lody
- słodycze
- płatki i kaszki zbożowe
- przekąski
- puree ziemniaczane w proszku
- zupy w proszku
- czekolada
- margaryna
- sosy sałatkowe, majonezy
- naleśniki

- konserwy mięsne
- niektóre leki, w których laktoza jest nośnikiem substancji działającej

Pomocne dla osób z niedoborem tego enzymu może być suplementowanie laktazy w postaci preparatu przed posiłkiem zawierającym produkty z mleka.

Informacje, **czym zastąpić mleko i nabiał** znajdziesz tutaj.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

”Dieta bezglutenowa i bezmleczna”, J. Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002

„Gastroenterologia praktyczna”, pod red. Jerzego Sochy, PZWL, Warszawa 1999

http://www.food-info.net/pl/intol/lact.htm

*Źródło obrazka: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/normal_phiz/classes_stud/en/med/lik/2%20course/5%20Cycle%20Physiology%20of%20d%D1%96g%D0%B5stion%20and%20kidney/02%20Digestion%20in%20intestine%20and%20colon.htm

*Źródło tabelki: ”Dieta bezglutenowa i bezmleczna”, J. Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 47.

Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

Pyłek traw jest najsilniejszym alergenem w naszej strefie klimatycznej. Trawy zaczynają pylić pod koniec kwietnia, ale stężenie ich jest wtedy tak małe, że nie dają objawów. Problemy zdrowotne u uczulonych na nie osób zaczynają się zazwyczaj w drugiej połowie maja, kiedy stężenie pyłków wzrasta do około 20 ziaren / m3 i trwają zwykle do połowy lipca. Okres pylenia jest inny w różnych regionach naszego kraju.

Trawy rosną w różnych klimatach. W Polsce mamy około 200 gatunków tych roślin.

Do traw uprawnych zaliczamy:

- pszenicę
- żyto
- jęczmień
- owies
- proso
- kukurydzę
- ryż
- sorgo
- bambus
- trzcinę cukrową

Trawy pastewne to:

- wyczyniec łąkowy
- tomka wonna
- rajgras wyniosły
- kupkówka pospolita
- życica trwała

- tymotka łąkowa
- wiechlina łąkowa

Podczas słonecznych dni największe pylenie występuje w godzinach między 5 a 8 rano i między 17 a 19 po południu. Objawy u chorych są nasilone w słoneczne i wietrzne dni, natomiast w pochmurne dni następuje złagodzenie dolegliwości. W nocy stężenie pyłku traw jest bardzo niskie. Nie zawsze jednak niski poziom pyłków oznacza bezpieczeństwo. Stwierdzono bowiem, że dużo alergenów pyłków traw znajduje się w powietrzu bezpośrednio po krótkotrwałych opadach deszczu. Ziarna pyłków w warunkach dużej wilgotności absorbują wodę, pęcznieją i pękają. Wtedy część alergenów wraz z cząsteczkami skrobi trafia do atmosfery. Podczas wdychania powietrza alergeny dostają się do dolnych dróg oddechowych, gdzie mogą wywoływać stan zapalny i duszności.

Ziarna pyłku traw znajdują się także w miodach, zwłaszcza wielokwiatowych (pszczoły odżywiają się pyłkami, które są dla nich źródłem białka).

Najczęstsze objawy alergii na pyłki traw to:

- łzawienie, pieczenie i zaczerwienienie spojówek
- świąd nosa i kichanie (często wielokrotne)
- wodnista wydzielina z nosa i upośledzenie jego drożności
- duszność
- napadowy kaszel
- świszczący oddech

Uczulonym na pyłki traw nie zaleca się podczas szczytowego pylenia:

- spacerów po łące i w pobliżu upraw zbóż (zwłaszcza żyta i kukurydzy, których pyłki wytwarzane są w bardzo dużych ilościach)

- przebywania w miejscu, gdzie kosi się trawę
- kontaktu z sianem (nawet wtedy, gdy w tym czasie trawy nie pylą)
- jadania warzyw i owoców, które reagują krzyżowo z pyłkami traw oraz miodu

Największe zagrożenie dla zdrowia alergików może powodować pyłek żyta, który jest bardzo lotny i przemieszcza się na duże odległości (dociera nawet do miast). Na szczęście pylenie tego zboża trwa niezbyt długo (7 – 15 dni).

Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

W reakcje krzyżowe z pyłkami traw mogą (ale nie wszystkie muszą) wchodzić następujące pokarmy:

- zboża i pseudozboża (żyto, pszenica, jęczmień, owies, kukurydza, ryż) i ich przetwory
- owoce: melon, arbuz, pomarańcza, jabłko, gruszka, śliwka, brzoskwinia, kiwi
- orzechy ziemne, laskowe, pistacjowe
- warzywa: pomidor (zwłaszcza surowy), ziemniak, pietruszka, seler, soja, groch, cebula, czosnek, burak
- przyprawy: imbir, tymianek
- wieprzowina

Trawy reagują krzyżowo również z lateksem.

Alergikom podczas pylenia traw poleca się przebywanie nad morzem (na wybrzeżu, kiedy wiatr wieje od strony morza) i w górach.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Więcej informacji na temat alergii krzyżowej znajdziesz tutaj.

Literatura:

„Alergia, choroby alergiczne, astma”tom I, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010

„Alergia pyłkowa”, Teresa Hofman, Jerzy Michalik, TotalDruk, Poznań 1998

„Profilina – alergen łączący alergie wziewną i pokarmową”, Radosław Gawlik, Alergia 1/4 2000, http://www.alergia.org.pl/lek.arch1/archiwum/00_01/profilina.html

„Alergia reakcje krzyżowe”, Polmed, http://www.polmed.pl/pub/pl/uploaddocs/alergia-reakcje-krzyzowe-polmed.pdf

Źródło obrazka: http://abcnews.go.com/Health/polar-vortex-pollen-heavy-allergy-season/story?id=23310000

Szparagi

Szparagi to długo oczekiwane przez wszystkich warzywa, które sezonowo pojawiają się z końcem kwietnia w naszym kraju. Występują trzy odmiany szparagów, które możemy kupić w sklepie czy na ryneczkach warzywnych. Wszystkie są niezwykle bogate w składniki odżywcze i, co ciekawe, bardzo niskokaloryczne.

Szparagi białe

To podłużne pędy, które rosną pod ziemią, są dosyć grube i przed ugotowaniem należy je obierać ze skórki. Inaczej będą łykowate podczas jedzenia. Mają delikatny, ale wyrazisty smak. Ze względu na swoją delikatną konsystencję białe szparagi

polecane są w dietach z nadwrażliwością żołądka i układu trawiennego.

Szparagi zielone

Ze względu na to, że ich wypustki sięgają ponad ziemię, przechodzą fotosyntezę i zmieniają swój kolor na zielony. To najcieńsza i uznawana za najsmaczniejszą odmianę o wyrazistym smaku. Ze względu na delikatne i cienkie podłużne pędy nie trzeba ich obierać ze skóry. Stąd zachowują największą ilość właściwości odżywczych, które znajdują się tuż pod skórką.

Szparagi fioletowe

Rosną blisko powierzchni ziemi i posiadają zabarwione na fioletowo łodygi. Co ciekawe, ta odmiana jest o wiele grubsza od dwóch pozostałych i zawiera duże ilości cukru. To najtrudniej dostępna odmiana ze wszystkich ze względu na trudności, jakie sprawia w uprawie.

Afrodyzjak o właściwościach leczniczych

Szparagi charakteryzują się dużą ilością składników mineralnych. Przede wszystkim zawierają potas, magnez, fosfor i duże ilości wapnia. Dodatkowo są bogactwem witamin: C, E, A, witamin z grupy B oraz dużą ilość błonnika. Zielone zawierają także chlorofil. Duża ilość kwasu foliowego to jedna z największych zalet tego warzywa. Szparagi doskonale nadają się dla kobiet w ciąży czy przy diecie leczącej niedokrwistość. Dodatkowo składniki zawarte w szparagach pomagają usuwać toksyny zbierające się w wątrobie. Warzywa te zawierają także inulinę – węglowodan, który wspomaga wzrost pozytywnych w naszym organizmie bakterii. Zawarty w nich beta karoten wpływa na poprawę wyglądu skóry, włosów i paznokci.

Asparagina i glutation zawarte w szparagach wpływają na podniesienie odporności organizmu.

Szparagi, obok lubczyku, stanowią najbardziej rozpoznawany i popularny afrodyzjak. Ze względu na kwas foliowy, który regulując we krwi histaminę, wpływa na spotęgowanie doznań oraz fito estrogeny, które u kobiet działają podobnie do estrogenu, wzmacniają popęd płciowy. Stąd używano ich w starożytności do leczenia niepłodności. Dodatkowo są na tyle bezpieczne, że mogą je spożywać kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Szparagi w kuchni

Miłośnicy szparagów sugerują, że najlepiej smakują te świeżo ugotowane, prosto z wody. Ze względu na swój charakterystyczny smak istnieją różne sposoby przygotowania podłużnych pędów: z dodatkiem soli, cukru, czy nawet z mlekiem. Nadają się również do zup warzywnych, kremów warzywnych, puree, itd.

Szparagi należą do rodziny liliowatych, w związku z czym osoby uczulone na cebulę, czosnek, pora czy aloes powinny uważać z ich spożywaniem.

Estera Kociołek

Polecamy przepisy na dania z szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami

Źródło zdjęcia: http://www.medicaldaily.com/asparagus-makes-pee-smell-weird-asparagusic-acid-which-isnt-found-anywhere-else-312498

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Brzozę chyba każdy rozpozna. To piękne drzewo może być jednak dla niektórych z nas nieprzyjazne. Alergia na pyłek brzozy staje się tematem coraz bardziej znanym, liczba uczulonych na pyłek brzozy rośnie. Wrażliwość na to drzewo jest większa u osób urodzonych w okresie od lutego do kwietnia. I chociaż wiele osób wie, jakie są objawy alergii na pyłek brzozy, niestety mało kto wie, że w okresie jej pylenia bardzo ważna jest również dieta. Osoby uczulone na pyłki brzozy powinny trzymać się od tych drzew z daleka. Wytwarza ono bowiem bardzo dużo pyłków, które silnie uczulają i są groźnym alergenem. Stężenie pyłku w pobliżu kwitnącego drzewa może przekraczać 16,2 miliona ziaren w 1m3 powietrza*. Te żółte, lotne pyłki przemierzają z wiatrem duże odległości. Docierają one do Szwecji kilka tygodni przed pyleniem w tym kraju*.

Pylenie brzozy

Szczyt pylenia brzozy przypada w Polsce na kwiecień, chociaż może być wcześniejsze lub opóźnione w zależności od warunków atmosferycznych i w każdym roku może przebiegać inaczej. Dlatego warto śledzić na bieżąco komunikaty o pyleniu w poszczególnych regionach kraju. Brzoza pyli nawet przy dużej wilgotności, a w kurzu domowym pyłek utrzymuje się do kilku tygodni po zakończeniu pylenia. **Zaobserwowano również, że w miastach ilość alergenów brzozy jest większa**. Wpływ na to ma prawdopodobnie zanieczyszczenie środowiska miejskiego (rośliny „przechodzą stres” i reagują zwiększeniem produkcji pyłków ze zmienioną budową). Również niedobór światła powoduje zwiększenie alergenności pyłku.

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Alergia na pyłek brzozy występuje częściej u dorosłych niż u dzieci. Zmienność okresu pylenia i występowanie w tym czasie wiosennych infekcji dróg oddechowych często utrudnia lekarzom postawienie diagnozy. Pomocna jest więc konsultacja z alergologiem i wykonanie wskazanych przez niego testów.

Objawy uczulenia na pyłki brzozy (często pojawiają się nagle):

- łzawienie i zaczerwienienie oczu
- kichanie (często wielokrotne)
- wodnisty katar
- swędzenie i zatkanie nosa
- świszczący oddech
- duszność

Alergia na pyłek brzozy – reakcje krzyżowe

Pyłek brzozy zawiera wiele alergenów, ale najważniejsze z nich to:

- **Bet v 1** – daje odczyny krzyżowe z olchą, leszczyną, roślinami z rodziny Różowate (m.in. z jabłkiem, gruszką, wiśnią, śliwką, poziomką)
- **Bet v 2** – jest identyczny jak profiliny – białka występujące w pyłkach różnych roślin (wspólny alergen). Dają on odczyny krzyżowe z innymi roślinami (np. tymotką, melonem, kiwi, migdałami, czereśniami, morelami, pomarańczą, awokado, słonecznikiem, oliwkami i innymi) oraz silnie uwalniają histaminę.

Należy tutaj dodać, że **nie u wszystkich osób występują wszystkie reakcje krzyżowe i nie ma potrzeby eliminować tych**

produktów, jeśli nie jest to konieczne. Niektórym osobom szkodzą tylko pojedyncze warzywa czy owoce, inni borykają się z nieprzyjemnymi objawami po zjedzeniu kilkunastu- lub nawet kilkudziesięciu z nich. **Niektóre osoby uczulone na pyłek brzozy źle reagują na warzywa i owoce tylko w postaci surowej, innym szkodzą również ugotowane (**mogą wystąpić opóźnione reakcje skórne z udziałem limfocytów T)**.**

Zespół Alergii Jamy Ustnej

U osób uczulonych na pyłek brzozy może rozwinąć się tzw. **Zespół Alergii Jamy Ustnej (Oral Allergy Syndrome – OAS).** Jest to zespół objawów związany z reakcją krzyżową pyłku drzew, pokarmów roślinnych i zwierzęcych (mleko, krewetki) z udziałem przeciwciał IgE. Jest to więc reakcja natychmiastowa. Występuje on u dorosłych (raczej nie występuje u dzieci, ale w dzieciństwie może być AZS). Początkowo pojawia się alergiczny nieżyt nosa związany z pyleniem brzozy, później dołączają się reakcje na pokarmy reagujące krzyżowo (najczęściej tylko surowe). Czasami zdarza się jednak, że najpierw występuje uczulenie na pokarmy, a później dochodzą objawy alergii pyłkowej.

Objawy Zespołu Alergii Jamy Ustnej (OAS):

CZĘSTE:

- pokrzywka kontaktowa
- nieżyt nosa
- obrzęk tkanek głębszych rąk i jamy ustnej
- obrzęk krtani
- duszność

RZADSZE:

- zapalenie spojówek i łzawienie oczu
- chrypka
- astma

- wstrząs anafilaktyczny

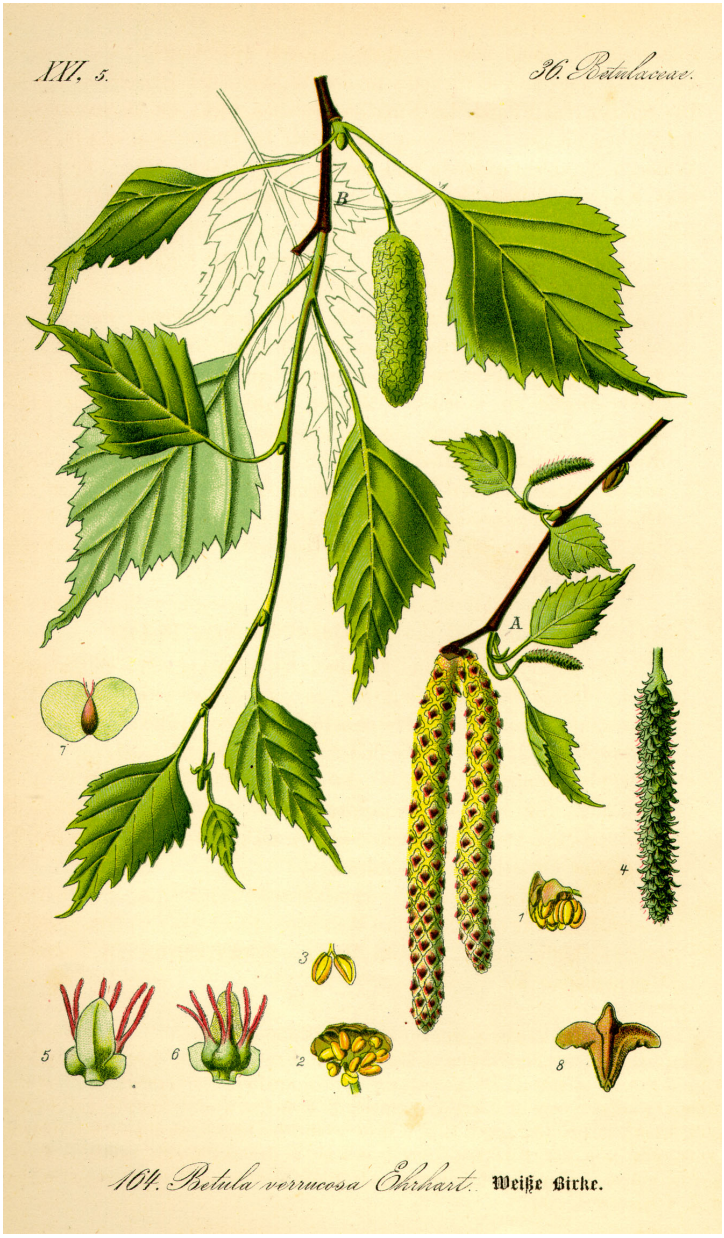
Dieta odgrywa istotną rolę, ponieważ unikanie szkodliwych dla chorego owoców i warzyw może spowodować zniesienie objawów na długie lata.

Zaleca się, żeby chorzy na OAS testowali swoje reakcje trzymając najpierw przez jakiś czas owoc czy warzywo w rękach. Po ok. 30 minutach braku objawów mogą oni wziąć do ust trochę testowanego pokarmu (nie połykać przez 15 minut). Brak objawów wskazuje, że ten owoc lub warzywo jest dobrze tolerowane. To postępowanie jest trochę kłopotliwe, ale okazuje się pomocne.

Wykazano, że pacjenci z OAS powinni unikać kremów zawierających produkty roślinne (np. rumianek), ponieważ mogą one spowodować długo utrzymujący się obrzęk w miejscu użycia.

Skuteczność leczenia pacjentów uczulonych na pyłki brzozy poprzez odczulanie nie jest do końca wyjaśniona. W niektórych przypadkach odnotowano poprawę, a w innych (nielicznych) zaostrzenie się objawów Zespołu Alergii Jamy Ustnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk



Brzoza

Literatura:

* „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Śląsk, Katowice – Warszawa 2004, str. 106

* „Alergeny”, Edward Rudzki, Medycyna Praktyczna, Kraków 2008, str. 168

„Uczulenie na pyłek brzozy – niedoceniana etiologia astmy atopowej w miastach” Kazimierz L. May, Pneumologia i Alergologia Polska, Warszawa 2000,

https://journals.viamedica.pl/pneumonologia_i_alergologia_pol/article/view/28331/23123

„Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: http://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/brzoza-brodawkowata-brzoza-zwisla–betula-pendula-id543,g2.html#foto

Ilustracja: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/78/Illustration_Betula_pendula0.jpg

---

Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe

Sorgo to niezwykłe zboże bezglutenowe pochodzące z tropikalnych części Afryki. W zależności od miejsca, uprawy ziarna mają różną kolorystykę: czerwone, żółte, brązowe, purpurowe i białe. Wyglądem i kształtem sorgo przypomina znaną powszechnie kukurydzę. To kolejne obok teff (także pochodzącego z Afryki) cenne zboże, które jest całkowicie pozbawione glutenu i bezpieczne dla alergików, osób cierpiących na nietolerancję pokarmową czy celiakię. Sorgo uprawiane było w Etiopii już 5 tysięcy lat temu stanowiąc podstawę wyżywienia tamtejszej ludności aż po dziś dzień, przede wszystkim przez niezwykły gen odporności. Afrykańskie proso odporne jest na trudne warunki pogodowe i suszę bez potrzeby użycia jakichkolwiek nawozów sztucznych. Naukowcy różnych krajów starają się wyodrębnić ten gen, aby móc

przenieść go w inne rośliny, czyniąc je bardziej odpornymi na warunki pogodowe.

Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe z Afryki

Sorgo nie ustępuje pod względem kalorycznym innym zbożom, 100 gramów nasion to około 360 kalorii. Co ciekawe łuska sorga zawiera skrobię. Samo ziarno bogate jest w białko, cenne aminokwasy: lizynę i tryptofan. Aminokwasy te odpowiadają za rozwój młodego organizmu, budowanie mięśni i kości. Lizyna wpływa na koncentrację oraz bierze udział w wytwarzaniu hormonów. Tryptofan wpływa na wytwarzanie w naszym organizmie enzymów odpowiedzialnych za układ nerwowy i pokarmowy. Jego niedobory mogą powodować bezsenność, a nawet depresję. Oba te aminokwasy nie są wytwarzane przez nasz organizm i muszą być dostarczane przez codzienną dietę.

Sorgo zawiera dużo błonnika, a także nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecane jest w diecie osób cierpiących na cukrzycę, ponieważ nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi.

Sorgo zawiera bardzo duże ilości niezbędnych dla naszego organizmu składników mineralnych, takich jak: miedź, cynk, żelazo, niacynę. Dzięki temu wpływa na poprawę odporności organizmu na infekcje oraz stany osłabienia. Reguluje poziom wapnia w organizmie, wpływa na produkcję czerwonych krwinek oraz przyspiesza metabolizm.

Sorgo w kuchni

Składniki z nieprzetworzonego sorgo mogą być trudniej wchłaniane przez organizm człowieka. Na szczęście na rynku możemy spotkać to afrykańskie proso pod różnymi postaciami: zarodków, płatków, mąki, itp. Służy do wypieków ciast, chleba (tu warto zmieszać mąkę sorgo z innymi mąkami bezglutenowymi),

nadaje się jako zagęstnik do sosów i zup oraz jako urozmaicenie różnych mąk bezglutenowych przy robieniu placków, naleśników, omletów, itp. Często pojawia się jako ciekawy dodatek do musli i jogurtów.

Estera Kociołek

źródło zdjęcia: https://pl.wikipedia.org/wiki/Sorgo#/media/File:Sorghum.jpg

---

Kiełki – najlepszy zastrzyk energii na wiosnę

Od wieków kiełki uważano za źródło zdrowych i leczniczych właściwości. Dzisiaj nie są już domeną tylko diety wegetariańskiej i możemy kupić je w wielu sklepach spożywczych. Ich życiodajna siła i niezwykłe właściwości potrzebne są zwłaszcza w okresie przesilenia wiosennego, kiedy brakuje bogatych w składniki odżywcze warzyw i owoców. Kiełki, dzięki swej niezwykłej naturze, zastępują suplementację witaminową i są o wiele łatwiej przyswajalne niż tabletki. Stanowią bardzo ważny element diety alergików (zwłaszcza na diecie eliminacyjnej). Poleca się je każdemu, kto chce wzmocnić swój organizm na wiosnę. Wybór jest duży i każdy alergik znajdzie kiełki dla siebie.

Uwięziona siła życiowa

Kiełki to prawdziwa bomba odżywczych składników dla organizmu. Nic dziwnego, skoro ogromna energia (wciąż badana przez naukowców) uwalniana jest podczas kiełkowania rośliny z nasiona. Wtedy też w młodej roślinie znajduje się najwięcej

składników odżywczych. Ten zapas unikalnych składników ma jej posłużyć do prawidłowego i szybkiego rozwoju. Złożone węglowodany i białka podczas procesu kiełkowania zostają zamienione na proste i łatwe do trawienia. Nic dziwnego, że właśnie te małe roślinki stają się przysmakiem wielu zwierząt na wiosnę. Warto, aby jedli je również ludzie.

Starożytne tradycje żywieniowe

Kiełki w kuchni i medycynie stosowano od tysięcy lat. Najczęściej powołujemy się na zwyczaje kuchni chińskiej, gdzie niemal od zawsze stosuje się kiełki fasoli i soi. Kiełki mają jednak o wiele szerszy zakres, bowiem już starożytni esseńczycy (grupa mistyków z Bliskiego Wschodu) stosowała kiełki do wyrobu chleba. Do Europy kiełki zawędrowały jako tani środek leczniczy stosowany przez żeglarzy w kilkumiesięcznych rejsach. Miały one zapobiegać szkorbutowi, chorobie wywołanej brakiem witaminy C. Podobne właściwości kiełków stosowano również na frontach pierwszej wojny światowej, aby dostarczyć żołnierzom w Indiach potrzebnych składników do walki ze szkorbutem.

Źródło życia

Kiełki zawierają przede wszystkim ogromne ilości witamin (A, z grupy B, C, D i E) i składników mineralnych (żelaza, potasu, magnezu, wapnia, fosforu). Dodatkowo posiadają łatwo przyswajalne białko. W zielonych kiełkach, puszczających listki, które zostaną wystawione na słońce, znajduje się także chlorofil. Ma on dobroczynny wpływ na nasz organizm. Ten zielony składnik poprawia dopływ krwi, uaktywnia enzymy, odnawia tkanki, łagodzi zapalenia. Dzięki tym łatwo przyswajalnym składnikom zapobiegają zachorowaniom na grypę i przeziębienia.

Surowa i naturalna żywność

Kiełki to doskonały przykład żywej żywności, która dostarcza składników odżywczych wspierających układ odpornościowy organizmu. Niektóre potrzebne nam enzymy zawarte są tylko w naturalnej, świeżej żywności, takiej jak kiełki. Dlatego też pomagają one w przyspieszaniu metabolizmu i wchłanianiu składników odżywczych w organizmie.

Kiełki – najlepszy zastrzyk energii na wiosnę

Na wiosnę jesteśmy szczególnie osłabieni po okresie zimowym i narażeni na działania wirusów i bakterii. Wzrasta liczba zachorowań na grypę, a przeziębienia stają się plagą. Wpływ na to ma przede wszystkim brak odpowiednich składników w diecie i osłabienie organizmu (jego układu odpornościowego). Zmęczenie, znużenie, osłabienie, senność, brak energii, a nawet stany przygnębienia to objawy osłabienia spowodowanego przesileniem wiosennym i niewłaściwym odżywianiem. Regularne spożywanie kiełków wpływa diametralnie na poprawę stanu zdrowia, wzmacnia organizm, dodaje sił. Dodatkowo kiełki chętnie stosowane są we wszystkich dietach odchudzających. Dostarczają duże ilości cennych składników odżywczych i są niskokaloryczne.

Właściwości poszczególnych kiełków

W Polsce najczęściej spotykanym kiełkiem jest rzeżucha, która przygotowuje się na wiosnę. Szybko wyrasta i cieszy niezwykłym, lekko pikantnym smakiem. Oto przegląd najczęściej spotykanych kiełków oraz składników, które zawierają:

- **Pszenica.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B, E, A, C, kwas foliowy. Składniki mineralne: żelazo, magnez, mangan, wapń, fosfor, potas, selen, jod, miedź, krzem. Węglowodany, białko i kwasy tłuszczowe omega-6. Ze

względu na lekko słodkawy smak są ulubionymi kiełkami dzieci.

- **Rzodkiewka.** Witaminy : A, B1, B2, B3, C w bardzo dużych ilościach. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, cynk, siarka, potas, fosfor, miedź. Dodatkowo białko, chlorofil, kwas p-aminobenzoesowy (PABA), inozytol.
- **Słonecznik.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B, D, E, C, A, K. Składniki mineralne: wapń, żelazo, fluor, jod, mangan, fosfor, potas, magnez. Nienasycone kwasy tłuszczowe, białko, sapoiny, taniny, lecytyna, betainy,
- **Pieprzyca** popularnie nazywana **rzeżuchą**. Witaminy: A, C, K. Składniki mineralne: wapń, żelazo, potas, cynk, fosfor, magnez, mangan, jod. Chlorofil. Olejki eteryczne.
- **Lucerna.** Witaminy: A, B1, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K. Składniki mineralne: wapń, miedź, potas, magnez, żelazo, selen, cynk. Oprócz tego również chlorofil, cenne sterole roślinne i saponiny.
- **Owies.** Witamina: E. Białko. Zawiera, wspierający leczenie schorzeń skóry i układu odpornościowego, beta glukan.
- **Jęczmień.** Witaminy: A, kompleks witaminy z grupy B, C, E. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor oraz glukany.
- **Żyto.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B,E. Składniki mineralne: magnez, fosfor, potas. Białko.
- **Orkisz.** Witaminy: A, C, K, PP, E oraz kompleks witamin z grupy B. Składniki mineralne: Wapń, żelazo, magnez, fosfor, cynk, potas. Białko, kwas pantotenowy, krzemowy oraz aminokwasy.
- **Kapusta.** Witaminy: C, E, K, A oraz kompleks z grupy B. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, selen. Zawierają duże ilości aminokwasów oraz chlorofil. Sulforafan, glukorafanina i Indol-3-karbinol które chronią przed rakiem (trzydniowe kiełki kapusty chronią od 10-100 razy więcej niż dojrzała roślina). Chlorofil.

- **Fasola Mung.** Witaminy: A, C. Składniki mineralne: fosfor, żelazo.
- **Burak.** Witaminy: A, C, B1. Składniki mineralne: potas, żelazo, wapń, magnez, miedź, mangan. Ze względu na zawartość kobaltu wspomagają tworzenie czerwonych krwinek. Zwierają również kwas foliowy i beta cyjaninę. Białko.
- **Brokuł.** Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6,B9, K, C, E. Składniki mineralne: żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas, cynk, selen, mangan. Zawierają również odmładzający koenzym Q-10, sulfofran, kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik, karoten, chlorofil, antyoksydanty.
- **Soczewica (zielona i czerwona).** Witaminy: A, C, K, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy). Składniki mineralne: Wapń, żelazo, fosfor, cynk, miedź, magnez, potas, bor, molibden, selen, sód, siarka. Dodatkowo beta-karoten, koenzym Q-10, lecytyna, amigdalina, lignany, kwas pangamowy (witamina B15), kwas p-aminobenzoesowy (PABA), białko.

Kupować czy hodować?

Kiełki można kupić w niemal każdym sklepie ze zdrową żywnością, ale także w marketach. Jednak ich świeżość oraz wygląd pozostawia czasami wiele do życzenia. Nie ma też pewności, czy do niektórych z nich nie został użyty nawóz. Kiełkowanie jest proste i tanie, dlatego lepiej samemu zrobić to w domu. Kiełki można wyhodować na odwróconym do góry dnem talerzu, przykrytym wilgotną ligniną. Proste w obsłudze kiełkownice można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub sklepie ogrodniczym. Mają różne formy – od plastikowych pięterek po zakrywane ceramiczne budyneczki. Ich działanie jest jednak identyczne – pozwolić nasionom wykiełkować w wilgoci. Kiełkownice możemy kupić w każdym sklepie ze zdrową żywnością, a nawet sklepie ogrodniczym. Dlatego najlepiej samemu zadbać o swoją życiodajną bombę witaminową, ponieważ kiełkowanie trwa tylko 2- 3 dni.

Estera Kociołek

Wszystkie wymienione w artykule nasiona do kiełkowania można znaleźć w naszym sklepie partnerskim www.sklepvita.pl.