Miód w alergii

Miód oraz produkty pszczele mają szerokie zastosowanie w medycynie naturalnej. Wspomagają leczenie różnego rodzaju schorzeń oraz podnoszą ogólną odporność organizmu. Jak to jest jednak w przypadku miodu w alergii? Czy osoby uczulone oraz astmatycy mogą bez obaw sięgać po tego typu wyroby? Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Spróbujemy ją znaleźć w niniejszym artykule.

Skład miodu

Miód jest produktem spożywczym powszechnie uważanym za wyjątkowo zdrowy wyrób. I słusznie, gdyż obfituje w wiele cennych składników odżywczych. W zależności od odmiany znajdziemy w nim różne stężenie **flawonoidów, aminokwasów, enzymów, koenzymów, węglowodanów, fitosteroli, beta-karotenu oraz całego szeregu witamin i pierwiastków, m.in.: A, B1, B2, B6, B12, C, potas, magnez, żelazo, wapń, molibden**. Stanowi doskonały sposób na uzupełnienie niedoborów odżywczych w organizmie.

Wpływ na nasz organizm

Jego regularne spożywanie przede wszystkim **stymuluje system immunologiczny,** skraca czas trwania i intensywność przeziębień oraz infekcji. Ponadto **wypływa korzystnie na pracę serca oraz układ krwionośny, poprawia krążenie, działa krwiotwórczo, wspomaga leczenie chorób układu oddechowego i pokarmowego**. Miód może być pomocny w terapii hemoroidów, stanów zapalnych skóry oraz błon śluzowych, niektórych schorzeń ginekologicznych oraz wrzodów. Do tego działa **wzmacniająco na wątrobę, nerki, wspiera proces oczyszczania organizmu z toksyn i metali ciężkich**.

Miód w alergii

Wszystkie te zalety miodu przemawiają za tym, aby sięgać po niego jak najczęściej i na stałe wpisać go do codziennej diety. Czy jednak ten produkt będzie równie dobroczynny dla alergików? Z jednej strony **miód może działać jak swoista szczepionka przy uczuleniu na pyłki roślin**, wspomaga też leczenie kataru siennego czy astmy, z drugiej jednak istnieje większe prawdopodobieństwo, że u alergików wywoła reakcję uczuleniową. **Najczęściej reakcje alergiczne wywołują miody spadziowe i wielokwiatowe*.** Objawy uczuleniowe mogą się pojawić bezpośrednio po zjedzeniu miodu lub po kilku godzinach. **Jakie są objawy alergii na miód?**

Najczęściej występują:

- zaczerwienienie i świąd skóry
- pokrzywka
- bóle brzucha
- biegunka
- obrzęk warg i gardła
- wydzielina z nosa
- bóle głowy
- astma
- wstrząs anafilaktyczny

Alergia na miód występuje jednak dość rzadko. Częściej reakcja uczuleniowa pojawia się ze względu na zawartość kurzu, pyłków roślinnych czy niewielkich ilości pleśni w miodzie, na które alergicy mogą być wrażliwi. Miód może też wywoływać niekorzystne objawy u osób uczulonych na **jad pszczeli** (reakcje krzyżowe). Ważne jest więc by rozróżnić, co tak naprawdę jest alergenem. Jeśli wykluczymy alergię na sam miód, możemy wykorzystać go w terapii antyalergicznej, zwłaszcza w przypadku osób cierpiących na katar sienny związany z pyleniem roślin. Przy uczuleniu na miód należy brać pod uwagę również możliwość wystąpienia alergii kontaktowej (np. w kosmetykach).

Kuracje odczulające miodem

Ważne, by do kuracji odczulającej użyć **miodu wielokwiatowego z okolic naszego zamieszkania**. Taki produkt zawiera pyłki najczęściej występujące w naszym otoczeniu, a co za tym idzie te, na które jesteśmy najbardziej wrażliwi. Miód wielokwiatowy dostarcza też różnego rodzaju pyłków, jest więc duża szansa, że posiada w składzie także te, które u nas powodują dolegliwości. By terapia miodem była skuteczna, należy przeprowadzić ją na miesiąc lub dwa przed początkiem okresu pylenia. Trzeba ją rozpocząć od niewielkich dawek, najlepiej jednej łyżeczki dziennie i stopniowo zwiększać ilość według zaleceń lekarza. Po dojściu do maksymalnej dawki znów powoli schodzimy do ilości początkowej. Badania dowodzą, że tak przeprowadzona kuracja może złagodzić lub prawie zniwelować objawy sezonowego kataru siennego będącego wynikiem uczulenia na pyłki roślin.

Szybsze efekty można uzyskać, stosując **terapię plastrem miodu**. Taką kurację rozpoczyna się dwa tygodnie przed okresem pylenia. Polega ona na przeżuwaniu plastra przez około 15 minut, kilka razy dziennie.

Produkty pszczele

Właściwości antyalergiczne wykazuje także **mleczko pszczele**, które jest bezpieczne dla alergików i wspomaga leczenie astmy oraz sezonowe problemy z układem oddechowym. Astmatykom poleca się także **propolis**, który skutecznie **zwalcza stan zapalny w obrębie śluzówki dróg oddechowych**. Jego regularne stosowanie może znacząco zmniejszyć ilość przyjmowanych leków przeciwastmatycznych, a nawet spowodować ich całkowite odstawienie. Niestety, propolis jest substancją, która spośród produktów pszczelich najbardziej uczula. Jeśli więc cierpimy na jakiekolwiek alergie, należy stosować go bardzo ostrożnie, najlepiej pod kontrolą lekarza.

Przechowywanie i stosowanie miodu

Miód należy przechowywać w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu (w temperaturze około 15 stopni), ponieważ jego składniki są wrażliwe na działanie promieni słonecznych oraz wysoką temperaturę. Ważne jest więc, żeby miodu nie dodawać do gorących napojów, a także potraw. Najlepiej rozpuścić go w letniej, przegotowanej wodzie i odstawić na kilka godzin (lub na noc), żeby uaktywniły się zawarte w miodzie enzymy. Należy pamiętać, że spożywanie większych ilości miodu może powodować efekt przeczyszczający.

Miodu jednak nie podajemy dzieciom przed ukończeniem pierwszego roku życia z powodu możliwości zatrucia toksyną botulinową!

Miód i produkty pszczele mogą więc mieć dwojaki wpływ na organizm alergika. Z jednej strony wspomagają leczenie uczulenia na pyłki roślin (tu szczególnie skuteczny jest miód wielokwiatowy) oraz astmy, z drugiej jednak same w sobie mogą stanowić silny alergen. Na szczęście, badania pokazują, że typowa alergia na miód występuje dość rzadko. Istnieje większe prawdopodobieństwo, że pojawi się u osób uczulonych na jad pszczeli, żywność pochodzenia roślinnego, szczególnie korzeń selera, jabłka, wanilię, wiórki kokosowe, czy orzechy laskowe, a także niektóre leki, kosmetyki i środki czyszczące. Należy o tym pamiętać, planując odczulającą terapię miodem, plastrem miodu, mleczkiem pszczelim bądź propolisem. Najlepiej przeprowadzać ją pod okiem kompetentnego alergologa, specjalizującego się w apiterapii, czyli leczeniu miodem.

*Poszczególne grupy i odmiany miodów zawierają różną ilość pyłku. Spowodowane jest to budową kwiatu oraz zawartością pyłków w nektarze, a także zależy od sposobu pobierania miodu przez pszczelarza. Objawy alergii pyłkowej może powodować pyłek roślin wiatropylnych, który dostaje się do miodu razem ze spadzią. Dodatkowo alergie na miód wywoływane są często

przez pyłki roślin z rodziny Compositae (słonecznika, bylicy, złocienia, mniszka, nawłoci, ambrozji), rzadziej – pyłki traw (tymotki) i drzew (brzozy, leszczyny, oliwki).



Zastosowanie miodu w medycynie naturalnej

Justyna Chwiałkowska i Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

http://alergie.mp.pl/lista/74052,czy-miod-uczula

https://pasieka24.pl/index.php/pasieka-czasopismo-dla-pszczelarzy/53-pasieka-6-2011/543-alergenne-oddzialywanie-miodu-na-organizm-czlowieka

https://pasieka24.pl/index.php/pasieka-czasopismo-dla-pszczelarzy/105-pasieka-1-2003/1271-apiterapia

http://www.pszczoly.pl/rozne/o_miodzie_wielokwiat.php

https://www.doz.pl/czytelnia/a1026-Z_ula_do_apteki

http://www.mededu.home.pl/linki/AP2-2015_Pylek%20kwiatowy_w_produktach_pszczelich.pdf

---

Objawy alergii u dzieci i dorosłych

Alergię pokarmową u osób predysponowanych do jej wystąpienia może wywołać właściwie każdy pokarm. Uczulają najczęściej białka (roślinne lub zwierzęce), ale także metale czy leki. Obraz choroby zmienia się wraz z wiekiem chorego. Objawy alergii u dzieci i dorosłych są często różne. Zazwyczaj różnica dotyczy również produktów, które najczęściej wywołują reakcję układu odpornościowego. Ponadto, u każdego pacjenta symptomy mogą być inne przy uczuleniu na ten sam pokarm. Różna też może być ilość alergenu, która wywołuje objawy.

Najczęstsze alergeny uczulające dzieci to:

- mleko
- jaja
- pszenica
- soja
- orzechy ziemne
- ryby
- wołowina

Pokarmy uczulające dorosłych alergików:

- orzechy
- zboża zawierające gluten
- jaja
- soja i inne strączkowe
- mleko
- ryby i skorupiaki
- cytrusy

Marsz alergiczny:

Część dzieci wyrasta z alergii (ważna jest eliminacja uczulającego pokarmu, a jego czas ustala lekarz). Niestety, często z wiekiem choroba postępuje. Obserwuje się zmianę postaci i lokalizacji choroby atopowej. W pierwszym roku życia u dzieci mogą się pojawić dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ulewania, kolki, biegunki) i skóry (wysypki, AZS). Z czasem może się pojawić katar sienny, astma i objawy ze strony innych narządów. Różnorodność objawów często utrudnia diagnostykę. Alergię trzeba odróżnić od innych chorób, np. infekcji wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych, mukowiscydozy czy celiakii. Na skutek alergii może się bowiem pojawić np. enteropatia (zanik kosmków jelitowych) i w konsekwencji zaburzenia wchłaniania pokarmu. Ważne jest wtedy określenie, czy mamy do czynienia z celiakią bądź alergią.

Objawy alergii u dzieci i dorosłych:

Dziecko może być drażliwe, mieć bóle głowy i kłopoty ze snem. Objawem uczulenia u dzieci może też być mimowolne moczenie (zarówno w dzień, jak i w nocy), a także zlewne poty. W wieku

dorosłym mogą im m.in. dokuczać obrzęki, bóle stawów, nadmierne łzawienie oczu czy migreny. Warto zapoznać się więc z najczęstszymi objawami alergii pokarmowej u dzieci i dorosłych*.

Symptomy alergii u dzieci:

- objawy żołądkowo – jelitowe (niechęć do spożywania produktów mlecznych, ulewanie lub wymioty, kolka brzuszna, biegunki, zaparcia – u starszych dzieci)
- objawy skórne (zmiany wypryskowe na odkrytych częściach ciała, pokrzywka, liszaj grudkowy – u dzieci starszych)
- objawy z układu oddechowego i uszu (przewlekły kaszel, nieżyt nosa, astma, nawracające zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie ucha środkowego)
- przewlekłe niedożywienie
- zespół złego wchłaniania
- wstrząs anafilaktyczny
- objawy z układu moczowego (krwinkomocz, krwiomocz, mimowolne moczenie dzienne i nocne, zespół mocznicowy)
- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- trombocytopenia
- leukopenia
- zlewne poty

Symptomy alergii u dorosłych:

- alergiczne zapalenie jamy ustnej
- nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej
- refluks przełykowy (współistniejący często z astmą)
- ostra alergiczna reakcja błony śluzowej żołądka (bóle w nadbrzuszu i wymioty występujące bezpośrednio po

spożyciu pokarmu)
- przewlekła reakcja alergiczna żołądka i dwunastnicy (przewlekłe objawy dyspeptyczne)
- ostre i przewlekłe zaburzenia jelitowe (colitis allergica), biegunki
- alergiczny nieżyt nosa
- nieżyt ucha środkowego
- nieżyt krtani
- astma
- zmiany skórne (rumienie, grudki obrzękowe, bąble pokrzywkowe najczęściej towarzyszące innym objawom)
- Atopowe Zapalenie Skóry
- pokrzywka
- obrzęk naczynio-ruchowy
- wstrząs anafilaktyczny
- ataki migreny
- zespół przewlekłego zmęczenia
- zaburzenia snu
- obrzęki stóp, stawów, dłoni.

Jak widać lista objawów jest długa. Koniecznie należy zwróć się do lekarza, jeżeli zauważycie u siebie lub waszych dzieci takie objawy. Trzeba oczywiście przeprowadzić diagnostykę, bo przecież to nie musi być alergia, tylko inna choroba. W przypadku uczulenia i stosowania diety eliminacyjnej (najlepiej pod okiem dietetyka) trzeba zwrócić uwagę również na alergeny ukryte w pokarmach.

*M. Jarosz, Jan Dzieniszewski, Alergie pokarmowe, str. 31.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

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

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Olej kokosowy cieszy się w Polsce ogromną popularnością, chociaż jest to produkt sprowadzany z różnych, odległych części świata. Swoją niezwykłą karierę zrobił przede wszystkim jako tłuszcz o różnorakim zastosowaniu w wielu dziedzinach od kuchni, przez kosmetykę, aż do medycyny. Na polskim rynku przeważają dwa – kuchnia i kosmetyka. Można śmiało powiedzieć, że zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wszechstronne i z pewnością nie znamy jeszcze wszystkich jego zalet.

Orzechy kokosowe

Większość z nas wie, jak wygląda wielki orzech kokosowy, na widok którego przywołujemy myśli wielkich palm i egzotycznych plaż nad południowymi morzami. Dzisiaj orzechy kokosowe możemy kupić już w każdym markecie. Warto spróbować świeżego kokosa. Nie ma bowiem porównania z suszonymi kawałkami miąższu bądź wiórkami kokosowymi. Podobnie mleczko kokosowe, które wypełnia jego wnętrze. Rozbijanie młotkiem skorupy to także frajda dla dzieci.

Wewnątrz, zaraz pod skorupą znajduje się otoczony brązową, cienką skórką miąższ, bogaty w cenne tłuszcze, witaminy i minerały. Zawiera on aż 70 % tłuszczów, 14 % cukrów i 7% białka. Wszystkie te składniki stają się częścią oleju kokosowego, inaczej masła kokosowego.

Olej kokosowy – bogactwo składników odżywczych

Olej kokosowy to inaczej masło kokosowe, ponieważ w temperaturze pokojowej przybiera postać stałą, a rozgrzany

(nawet lekko ocieplony) zamienia się w postać ciekłą. Najcenniejszym olejem jest ten tłoczony na zimno, ekologiczny (inaczej BIO), który zachowuje podczas obróbki prawie wszystkie składniki białego miąższu oraz cenny, egzotyczny smak i zapach. Olej kokosowy to przede wszystkim łatwo przyswajalne, zdrowe kwasy tłuszczowe nasycone (m.in. laurynowy, palmitynowy, kaprylowy) oraz nienasycone (między innymi kwas oleinowy, linolenowy). Zawiera także witaminę B2, B6, C, E, kwas foliowy, potas, fosfor, żelazo, sód, magnez, cynk oraz wapń.

Właściwości lecznicze oleju kokosowego

Ze względu na to, że jest lekkostrawny, olej kokosowy polecany jest w diecie odchudzającej oraz jako zastępstwo innych tłuszczy, ponieważ nie powoduje przyrostu tkanki tłuszczowej. Przez to także wpływa na obniżenie cholesterolu we krwi i zapobiega chorobom serca. Posiada właściwości antygrzybiczne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dzięki czemu wspomaga ochronę organizmu oraz wpływa na poprawę jego odporności. Zawiera naturalne antyoksydanty, co sprawia, że zapobiega szybszemu starzeniu się skóry i uwalnianiu wolnych rodników. Dzięki cennym kwasom **tłuszczowym olej ten wpływa na poprawę pracy mózgu, a nawet stosowany jest w leczeniu takich chorób jak Alzheimer.** Przez niektórych dietetyków zalecane są trzy łyżeczki oleju kokosowego nierafinowanego na dzień dla wzmocnienia organizmu i regulacji układu trawienia.

Olej kokosowy dobry dla alergików

Swoją zawrotną karierę olej kokosowy zrobił również w kosmetyce, ze względu na dużą zawartość **substancji kojących i nawilżających, a przy tym antyalergicznych**. Dzięki temu często jest podstawą olejków, kremów, oliwek, balsamów dla dzieci i niemowląt, osób z chorobami skórnymi, kobiet w ciąży czy osób

ze skórą wrażliwą. Wiele osób dbających o wygląd stosuje go bez dodatków kosmetycznych, czyli w czystej postaci, ze słoiczka.

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Jak już wspomniano wcześniej, zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wspaniałe, dlatego sięga po niego coraz więcej osób. Ten niezwykle bogaty w składniki odżywcze produkt niemalże nie ma sobie równych.



Olej kokosowy dla urody

Oto zaledwie kilka rodzajów zastosowań oleju kokosowego w domowej kosmetyce dla alergików i nie tylko:

- Dzieci często smaruje się olejem kokosowym, gdyż niektóre oliwki mogą zawierać zbyt dużą ilość konserwantów czy dodatków zapachowych. Dodatkowo jego właściwości nawilżające i odżywcze wiążą się z ważnymi dla skóry witaminami z grupy B i witaminą E, które zawiera w dużych ilościach. Nic dziwnego, że **jest cennym składnikiem kosmetyków dla osób z atopowym zapaleniem**

skóry.

- U kobiet w ciąży stosowany jest od lat jako doskonały olejek zapobiegający powstawaniu rozstępów skóry.
- Służy jako środek łagodzący po zabiegach upiększających np. po depilacji, ponieważ, podobnie jak oliwa z oliwek, wspomaga regenerację naskórka.
- Łagodzi obtarcia, oparzenia (również te słoneczne), a także podrażnienia skórne.
- Olej kokosowy zawiera delikatny filtr słoneczny, który chroni przed szkodliwym działaniem promieni UV.
- Doskonale nawilża i zmiękcza suchą i zrogowaciałą skórę, zapobiegając jej pękaniu.
- Stosowany jest, wraz z połączeniem innych olejków, jako maska odżywcza do włosów.
- Po zmieszaniu z solą lub grubym cukrem można go używać jako peeling (wystarczy dokładnie przyjrzeć się składom peelingów w sklepie, aby przekonać się, że wiele z nich zawiera masło kokosowe).
- Można go stosować do całego ciała lub twarzy, zamiast balsamu i oliwki.

Masło kokosowe wciąż zyskuje większe grono zwolenników wśród osób, które samodzielnie w domu tworzą różnego rodzaju kosmetyki, ponieważ jest doskonałym łącznikiem wielu cennych substancji. Raczej nie uczula i dodatkowo nie wpływa na działanie innych dodawanych składników, przez co stanowi neutralną bazę.

Olej kokosowy w kuchni

Najpopularniejszy jest w kuchni azjatyckiej, stanowi tam pierwszy i podstawowy tłuszcz do smażenia i gotowania. Rafinowany (czyli dodatkowo oczyszczony, ale i pozbawiony wielu cennych składników) olej kokosowy można kupić w naprawdę dużych pojemnikach i słoikach. Jest on stosunkowo tani. Nie pachnie, nie ma też smaku, więc jest bezpieczny, jeżeli chcemy zachować walory naszego dania. Dla tych, którzy nie lubią smaku i zapachu kokosa, jest to dobre wyjście. Najbardziej bogaty w różne składniki odżywcze jest olej nierafinowany. Najlepiej, aby miał oznaczenie BIO, co znaczy, że jest ekologiczny. Wtedy mamy pewność, że sposób produkcji i przygotowania jest ekologiczny i bezpieczny.

Olej kokosowy można stosować w kuchni do wielu potraw jako zdrowy tłuszcz. Dzięki jego konsystencji można z niego robić smakowe masła i stosować na chleb (przepis tutaj). Poza tym nadaje się do smażenia i pieczenia jako olej roślinny, a także jako dodatek tłuszczu do ciast, wypieków, itp. **Może zastąpić każdy inny tłuszcz, który na co dzień stosowany jest w gotowaniu, ale dzięki swojemu pochodzeniu posiada o wiele więcej właściwości zdrowotnych.**

Estera Kociołek



Olej kokosowy w kuchni

Olej kokosowy możesz kupić tutaj.

Polecamy przepisy z wykorzystaniem oleju kokosowego:

- Krem karobowy z rodzynkami
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Masełko lniano – kokosowe
- Wegański ser z cieciorki
- Bułki owsiane z jabłkiem
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Dziki ryż z kurkami i warzywami

- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Majonez z orzechów nerkowca
- Sos a’la beszamel
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Cukinie faszerowane czarnym i czerwonym ryżem z warzywami
- Wegańskie czekoladki z bakaliami
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Torcik wegański Raffaello
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Bezglutenowa tarta jagodowa
- Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Gotowany sernik wegański z tofu
- Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach

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

---

Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników

Jajka występują w przepisach bardzo często i wydaje się, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak możliwe. W jaki sposób? Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników jest tańsze, łatwiej dostępne oraz zdrowsze w porównaniu do profesjonalnych zamienników dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością lub w marketach. Przyjrzyjmy się tym pierwszym. Pod artykułem znajdziecie wiele ciekawych linków do bezjajecznych przepisów!

Czym zastąpić jajko? Najpopularniejsze naturalne zamienniki jajek:

- **„kisiel” z siemienia lnianego** – sprawdzi się tam, gdzie jajka mają być użyte jako substancja wiążąca – np. w ciastach kruchych, kotletach. Jak go przygotować? 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki) i zostawiamy do napęcznienia (ok. 3-5 minut). Powstanie nam kleista masa. 1 czubata łyżka = 1 jajko;
- **owoce** – tutaj sprawdza się banan (pół banana = 1 jajko) lub mus jabłkowy. Wykorzystujemy to w tych przepisach, gdzie jajko ma za zadanie skleić (banan) lub rozluźnić ciasto (mus jabłkowy);
- **zmielone płatki owsiane** – 1 łyżkę płatków zalewamy 3 łyżkami gorącej wody, zostawiamy chwilę do napęcznienia. Jest to zamiennik 1 jajka. Można wykorzystać podobnie jak „kisiel” z siemienia lnianego. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś stosuje dietę bezglutenową, to polecamy opcję z siemieniem;
- **„kisiel” z łusek babki jajowatej** – 1 łyżkę łusek mieszamy z 0,5 szklanki wody mineralnej i czekamy 2-3 minuty, aż zrobi się gęste. Od czasu do czasu warto zamieszać. Taki „kisiel” z babki jajowatej nie ma smaku ani zapachu. Idealnie nadaje się do ciast, babeczek czy naleśników. Mieszanina ta to zamiennik 1 jajka;
- **mieszanina wody z mąką kukurydzianą/sojową/ryżową/z cieciorki** – łyżkę mąki zalewamy dwoma łyżkami wody. Taka mieszanina to zamiennik 1 jajka. Może być używana przy panierowaniu, np. kotletów czy ryb. Trzeba uważać, żeby nie była za gęsta – powinna mieć konsystencję odrobinę gęstszą niż roztrzepane jajko.

Naleśniki bez jajka – to nie jest problem!

Jajko jest w naleśnikach potrzebne, aby ciasto się skleiło i było sprężyste. Z powodzeniem jednak można:

- **pominąć je** – naleśnik będzie wtedy bardziej kruchy. Dobrze jest w takim przypadku wymieszać mąkę z której robimy naleśniki z mąką ziemniaczaną (2 czubate łyżki na 1,5 szklanki mąki).
- **dodać „kisiel" z siemienia lnianego lub „kisiel" z łusek babki jajowatej.** Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Przepisy bezjajeczne na stronie Alergiapokarmowa.pl:

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą

- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Bezjajeczne kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami

Bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Bezjajeczne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Wybrane bezjajeczne ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami

- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Bezjajeczne ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Pastę a'la jajeczną:

- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Źródło obrazka: http://www.organicauthority.com/not-your-average-egg-substitute-blood

---

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-k

ids-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

---

16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić

Witamina D – od kilku lat w okresie jesienno – zimowym robi się o niej bardziej głośno. Świadomość na temat jej działania jest coraz bardziej rozpowszechniona, lecz mimo wszystko, jak twierdzą specjaliści, wiemy o niej za mało i dość duża część naszego społeczeństwa ma jej niedobory zupełnie nie zdając sobie z tego sprawy. Co ciekawe, niedobory witaminy D mają nawet mieszkańcy krajów śródziemnomorskich (np. Włoch) i tam również zalecane jest zażywanie suplementów tej witaminy w miesiącach jesiennych i zimowych. Fakt ten tym bardziej uświadamia nam, osobom mieszkającym w chłodniejszym i mniej słonecznym klimacie, że my tym bardziej powinniśmy zwrócić uwagę na to, co warto wiedzieć o tej witaminie, o tym, gdzie się znajduje oraz jak i kiedy przyjmować jej suplementy. Poniżej znajdziecie najważniejsze informacje dotyczące witaminy D oraz listę 16 zalet witaminy D, czyli dlaczego

warto ją docenić.

Witamina D – co to jest

Witaminę D stanowią trzy związki rozpuszczalne w tłuszczach. Są to:

1. **kalcyferol** (witamina D1)
2. **ergokalcyferol** (witamina D2)
3. **cholekalcyferol** (witamina D3)

Witamina D1 jest obecna w tranie, **D2** w roślinach i grzybach, a **D3 jest wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słonecznych (UVB) i jest głównym źródłem pozyskiwania tej witaminy przez nasz organizm (około 80%)**.
W rezultacie przemian witaminy D z pożywienia i syntezy skórnej powstaje jej aktywna forma – kalcytriol, która ma budowę podobną do hormonów steroidowych i działa podobnie jak hormon. Kalcytriol reguluje około 500 genów i wpływa na wiele narządów naszego ciała.

16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić

1. **Wzmocnienie kości** poprzez regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej. Badania wykazują, że suplementacja witaminą D i wapniem przyczynia się do zmniejszenia ilości złamań, szczególnie u osób starszych.

2. **Zwiększenie siły mięśniowej** i cofanie występującego z wiekiem zaniku mięśni.

3. **Korzystne działanie na układ sercowo – naczyniowy**:

   - ochronne na mięsień sercowy (witamina D zapobiega przerostowi lewej komory serca)

- usprawnienie funkcjonowania śródbłonka naczyń krwionośnych
- zmniejszające stan zapalny naczyń
- zapobiegające rozwojowi miażdżycy
- obniżenie ryzyka nadciśnienia
- zmniejszenie występowania zakrzepów żylnych (działanie przeciwkrzepliwe)

4. **Korzystne działanie w otyłości** – tutaj szczególnie polecana jest suplementacja doustna. Zmniejsza się wtedy ryzyko pojawienia tzw. zespołu metabolicznego (współwystępowanie m.in. wzrostu trójglicerydów, spadku poziomu HDL, cukrzycy).

5. **Zapobieganie wystąpienia cukrzycy typu 2** poprzez regulację wydzielania insuliny i zwiększenie wrażliwości komórek na jej działanie.

6. **Zapobieganie wystąpienia cukrzycy typu 1.** Wykazano, że dzięki odpowiedniej ekspozycji na słońce i podaż witaminy D spada ryzyko występowania tej choroby u małych dzieci. Działanie tej witaminy polega w tym przypadku m.in. na hamowaniu reakcji autoimmunologicznej przeciwko komórkom beta trzustki, która powoduje ich zanik.

7. **Działanie tłumiące autoagresję** w przypadku chorób z tej grupy, m.in. stwardnienia rozsianego (SM), reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), choroby Hashimoto, nieswoistych zapaleń jelit, łuszczycy i innych.

8. **Zmniejszenie objawów astmy i alergii.**

9. **Korzystny wpływ na leczenie gruźlicy** (już od dawna lekarze w sanatoriach zalecali pacjentom chorym na gruźlicę aby przebywali na słońcu) **oraz innych infekcji (grypy, anginy, zapalenia oskrzeli), a także przy współistniejącej mukowiscydozie.**

10. **Ochronnie na układ nerwowy – korzystny wpływ na chorobę Parkinsona** (następuje nasilenie produkcji neuroprzekaźników,

szczególnie dopaminy), **Alzheimera i depresję.**

11. **Zmniejszenie występowania ryzyka nowotworów, zwłaszcza prostaty, piersi, jelita grubego, chłoniaków nieziarniczych i czerniaka.** Witamina D działa też hamująco na angiogenezę (tworzenie nowych naczyń przez guza) i stymuluje apoptozę (samounicestwianie się komórek nowotworowych).

12. **Korzystne działanie na jelita.** Przy stężeniu 25(OH)D powyżej 30 mikrogramów/ml **znacznie zwiększa się wchłanianie wapnia w jelitach** (w nieswoistych chorobach zapalnych jelit, celiakii, chorobach wątroby i trzustki występuje niedobór tej witaminy). **Odpowiednia podaż witaminy D zmniejsza stany zapalne w jelitach. Jest to bardzo ważna informacja dla alergików cierpiących na alergię pokarmową.**

13. **Korzystne działanie na skórę** – łagodzi różne stany zapalne.

14. **Zapobieganie problemom ze słuchem** (utrzymuje w dobrym stanie kosteczki ucha wewnętrznego).

15. **Korzystne działanie na rozwój dziecka w czasie ciąży i karmienia piersią.** Odpowiednia podaż witaminy D oraz wapnia u kobiet w ciąży i podczas karmienia piersią jest bardzo ważna. **Dzieci, których matki mają odpowiednie stężenie 25(OH)D są większe i uzyskują wyższą punktację w skali Apgar (zaraz po urodzeniu), a także rzadziej mają krzywicę, astmę i spada u nich ryzyko wystąpienia ostrych infekcji.**

16. **Witamina D ma pozytywny wpływ na długość i jakość życia.**

Witamina D w produktach spożywczych

Niestety w pożywieniu znajduje się niewystarczająca ilość tej witaminy. Poniżej podano kilka jej najważniejszych źródeł pokarmowych.

- Śledź w oleju – 808 IU/100g
- Gotowany/pieczony łosoś – 540 IU/100g
- Śledź marynowany – 480 IU/100g
- Ryby z puszki (tuńczyk, sardynki) – 200 IU/100g
- Żółtko jaja – 54 IU/ żółtko
- Dorsz świeży – 40 IU/100g
- Ser żółty – 7,6 – 28 IU/100g
- Mleko krowie – 0,4 – 1,2 IU/100g

Ważna informacja dla alergików! Produkty żywnościowe, w których występuje witamina D są niestety częstymi alergenami (patrz artykuł Alergia na ryby i Alergia na mleko i nietolerancja laktozy)**, dlatego szczególnie alergicy powinni stosować suplementy witaminy D.** Po pierwsze, ponieważ nie są w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości tej witaminy w pożywieniu, a po drugie witamina D zmniejsza stany zapalne w jelitach (patrz punkt 8 i 12), które obecne są u alergików.

Przebywanie na słońcu a witamina D

Dla zapewnienia odpowiedniego poziomu witaminy D w organizmie potrzebne jest przebywanie na słońcu. Położenie geograficzne Polski sprawia, że jej synteza może zachodzić tylko latem w godzinach południowych.

Produkcja witaminy D w organizmie zależy od kilku czynników. Należy tutaj wymienić:

- **wiek** (z upływem lat synteza skórna maleje)
- **rodzaj karnacji skóry** (osoby o jasnej skórze syntetyzują tą witaminę szybciej niż osoby o ciemnej karnacji)
- **wielkość powierzchni skóry**, która jest wystawiana na działanie słońca
- **niektóre choroby mogą wpływać na mniejszą syntezę** (np. choroby wątroby i nerek)

Dla umożliwienia syntezy tej witaminy **podczas przebywania na słońcu musimy odkryć minimum 18% ciała** (twarz, ramiona,

dekolt). Warto wspomnieć, że **stosowanie kremów z filtrem znacznie zmniejsza przenikanie potrzebnych promieni UVB**. Oczywiście nie znaczy to, że możemy się opalać bez umiaru, bo grozi nam poparzenie, a w konsekwencji może to skutkować nowotworem skóry. **Ważne jest, żeby przez pierwsze 15 – 20 minut opalania nie smarować się kremem z filtrem.**



16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić

Suplementacja witaminą D

Warto wspomnieć, że **w okresie jesienno – zimowym możliwości syntezy witaminy D ze skóry wystawionej na promienie słońca jest znikoma, dlatego też suplementacja powinna być obowiązkowa dla każdego, bez względu na wiek.** Osoby starsze i rzadko przebywające na świeżym powietrzu powinny ją zażywać nawet przez cały rok. Oczywiście dawki suplementu będą się różniły w zależności od kilku czynników.

- od poziomu 25(OH)D we krwi
- wieku
- współistniejących chorób.

Najlepiej zbadać poziom tej witaminy (25(OH)D3) we krwi

(badanie to jest dostępne w większości laboratoriów w Polsce) i odpowiednio do jej poziomu wprowadzać suplementację. Należy pamiętać, że **podaż od 5000 IU wymaga dodatkowej suplementacji witaminą K2-MK-7.**

Normy poziomu 25(OH)D3 we krwi dla dzieci i dorosłych (µg/ml):

- Niedobór <10
- Poziom niewystarczający 10-30
- Poziom wystarczający 30-100
- Toksyczność >100

Podsumowując, witamina D ma bardzo istotny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Lekarze biją na alarm informując, że duża część społeczeństwa może mieć niedobory tej witaminy, zwłaszcza w miesiącach od września do kwietnia. Niedobór witaminy D osłabia odporność, co grozi częstymi przeziębieniami i większą zachorowalnością na infekcje górnych dróg oddechowych. Możemy jednak zapobiec pogorszeniu stanu naszego zdrowia przyjmując dobrej jakości suplementy tej witaminy. W artykule podaliśmy 16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić i suplementować. Inwestycja w zdrowie przynosi wielkie korzyści!

Wiesława Skrzypczak i Katarzyna Steinic
Bibliografia:

http://www.czytelniamedyczna.pl/787,nowe-nieznane-funkcje-witaminy-d.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/5245,wplyw-witaminy-d-na-organizm-czlowieka.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3976,witamina-d-a-uklad-oddechowy.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3977,witamina-d-a-choroby-przewodu-pokarmowego.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3978,rola-witaminy-d-w-choroba

ch-ukladu-sercowonaczyniowego.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3974,witamina-d-wplyw-na-kosc.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3397,wplyw-niedoboru-witaminy-d-w-czasie-ciazy-i-laktacji-na-matke-i-dziecko.html

Źródła obrazków:

Zdjęcie główne: http://www.greenstyle.it/vitamina-d-un-aiuto-naturale-contro-il-tumore-al-colon-131515.html

Zdjęcie suplementów: http://www.riza.it/benessere/sos-salute/4778/contro-la-psoriasi-fai-il-pieno-di-vitamina-d.html

---

Dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia

Latem zazwyczaj nasza odporność jest większa i rzadziej chorujemy. Zanim jesień zadomowi się na dobre, stawiajmy na profilaktykę, żeby uniknąć kataru, kaszlu i złego samopoczucia związanego z chorobą. Mało kto zdaje sobie sprawę, jak ważna jest dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia, a także innych infekcji. Poniżej znajdziecie garść cennych informacji o tym, co robić, by wzmocnić odporność i jak najmniej chorować.

Odporność z jelit

Na sprawność naszego układu odpornościowego wpływa wiele

czynników. Prowadząc właściwy tryb życia (odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna, odpoczynek, sen), możemy mieć silny, odporny na infekcje organizm. **Dbajmy także o nasze jelita, bo z nich pochodzi 70% odporności!** Niewłaściwe odżywianie, zażywane leki (niektóre oczywiście konieczne!), używki (szczególnie alkohol i kawa), brak równowagi mikrobiomu w jelitach (korzystne i niekorzystne bakterie występują w nieodpowiednich proporcjach) oraz nadmiar stresu sprawia, że nie funkcjonują one prawidłowo, więc nie spełniają funkcji budowania odporności.

Odpowiednia dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia

Urozmaicona, bogata w składniki odżywcze dieta, może znacząco poprawić stan naszego zdrowia. Warto zwrócić uwagę na to, co jemy – po jakimś czasie zmiana stylu odżywania przyniesie efekty. **Dla alergików wartościowe jedzenie jest bardzo ważne, ponieważ nieodpowiednio zbilansowana dieta eliminacyjna może spowodować wystąpienie niedoborów ważnych składników pokarmowych, a tym samym gorsze samopoczucie i spadek odporności.**

- Warto, by na naszym stole częściej gościły **rośliny strączkowe** (soja, soczewica zielona i czerwona, groch, cieciorka, fasole – biała, czerwona, czarna, mung). W połączeniu z **produktami zbożowymi, najlepiej z pełnego ziarna**, kaszami i ryżem tworzą pełnowartościowe białko, a poza tym stanowią bogactwo składników mineralnych i witamin wspierających naszą odporność – żelazo, wapń, magnez, fosfor, potas, cynk, selen, kwas foliowy, witaminy z grupy B oraz błonnik.
- **Osoby na diecie bezglutenowej powinny wzbogacić swoje dania o naturalnie bezglutenowe pseudozboża, jak np. amarantus, komosę ryżową (quinoa), sorgo i teff, których wartości odżywcze znacznie przewyższają najczęściej**

jadane w tej diecie ryż, kukurydzę czy proso (kaszę jaglaną). Zamiast ziemniaków warto spożywać także częściej kaszę gryczaną i bataty.

- Niedocenione są często także **orzechy** (alergicy muszą na nie uważać, zwłaszcza na ziemne i laskowe), **nasiona lnu, słonecznika, dyni** oraz niezwykle cenne **nasiona chia** (przeczytaj o nich tutaj). Spożywając je dostarczamy organizmowi nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym omega 3, które znajdują się również w morskich rybach. Kwasy te spełniają w naszym organizmie bardzo ważną rolę. Poza wzmacnianiem układu immunologicznego, działają korzystnie na mózg, stawy, drogi oddechowe, skórę. Są także niezbędne dzieciom, żeby się zdrowo rozwijały.

Owoce i warzywa

Jeśli chcemy być zdrowi i odporni, nie możemy zapomnieć o jedzeniu warzyw i owoców (jak najwięcej na surowo). Nowa piramida żywienia pokazuje, że powinny one być podstawą naszego żywienia (wcześniej na pierwszym miejscu były produkty zbożowe). Najlepiej spożywać je w proporcji 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.

Wybierając warzywa i owoce warto zwrócić uwagę, żeby były to produkty ekologiczne – uprawiane bez sztucznych nawozów i pestycydów. Dla alergików jest to szczególnie ważne!

Naturalne witaminy

Warto szukać w jedzeniu **naturalnych źródeł witamin**.

- **Beta karoten (prowitaminę A)** znajdziemy w owocach i warzywach o barwie żółtej, pomarańczowej, czerwonej i zielonej (np. morele, brzoskwinie, pomarańcza, marchew, dynia, cukinia, papryka, pomidory, szpinak, brukselka, brokuły, sałata). Działanie tej witaminy wspomaga

obecność cynku (np. w fasoli, grochu, orzechach, pestkach dyni i słonecznika)

- **Naturalna witamina C** zawarta jest w większości warzyw i owoców, ale w największej ilości znajduje się ona w owocach róży, czarnej porzeczce, truskawkach, kiwi, cytrusach, papryce, natce pietruszki, brokułach, jarmużu, kapuście, rzeżusze.

Naturalne antybiotyki i probiotyki

- **Kiszona kapusta i ogórki (nie „kwaszona", bo jest to sztuczny proces),** a także **naturalne jogurty** z korzystnymi bakteriami to **naturalne probiotyki** mające duże znaczenie w budowaniu odporności. Czasami jednak te produkty nie wystarczą i trzeba zażywać probiotyki w postaci suplementu. Udowodnione działanie wzmacniające odporność mają m.in. szczepy bakterii *Lactobacillus casei DN – 144 001*, *Lactobacillus acidophilus LA – 5* i *Bifidobacterium lactis BB – 12*.
- **Cebula i czosnek** natomiast działają zabójczo na wirusy, bakterie i grzyby – uważane za naturalne antybiotyki. Podobnie **imbir**, który dodatkowo nas rozgrzewa. Włączenie tych produktów do diety może nam bardzo pomóc w okresie większej zachorowalności na infekcje.

Uwaga! Alergicy powinni unikać uczulających ich pokarmów, nawet jeśli ich działanie uważa się za korzystne dla zdrowia!

Spadek odporności – główne przyczyny

Niektóre produkty i nawyki żywieniowe przyczyniają się do spadku odporności.

- Należy tutaj wymienić **spożywanie w nadmiarze cukru i słodyczy.** Cukier hamuje zdolność białych krwinek do niszczenia zarazków. Lepiej więc z niego zrezygnować lub

ograniczyć i zastąpić wartościowszym miodem (dzieciom można podawać powyżej pierwszego roku życia, ale **uwaga na reakcje krzyżowe miodu z pyłkami roślin i jadem pszczół**), ksylitolem (cukrem brzozowym), bądź stewią.
- Do czynników osłabiających układ immunologiczny zalicza się także **alkohol** (działa jak cukier oraz niszczy śluzówkę jelit) i **kofeinę** (kawa, herbata, cola), które zaburzają wchłanianie składników odżywczych.
- Naszej odporności nie służy również **stres**, ponieważ **hamuje wytwarzanie białych krwinek.**

Suplementacja witaminy D

Ze względu na niewielką ilość słońca w okresie jesienno – zimowym, powinno się stosować suplement witaminy D. Nie dotyczy to tylko dzieci, ale także dorosłych. Osoby starsze i rzadko przebywające na świeżym powietrzu, powinny ją zażywać nawet przez cały rok. Najlepiej zbadać poziom tej witaminy we krwi – 25 (OH) D3 – i odpowiednio do jej poziomu wprowadzać suplementację (przy dawce powyżej 5000 IU powinno się dodatkowo zażywać witaminę K2).

Normy poziomu 25 (OH) D3 we krwi dla dzieci i dorosłych (ng/ml):

- Niedobór <10
- Poziom niewystarczający 10-30
- Poziom wystarczający 30-100
- Toksyczność >100

Jak widać, dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia jest czynnikiem niezwykle ważnym. Osoby cierpiące na alergie muszą sobie zdawać z tego sprawę i stosować możliwie jak najbardziej urozmaiconą oraz bogatą w naturalne składniki odżywcze dietę, aby w ten sposób dbać o właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego. Warto pamiętać, że są składniki odżywcze lub witaminy (jak np. witamina D), których niestety nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi we właściwych ilościach w

postaci pożywienia. W takich przypadkach warto sięgnąć po sprawdzone, skomponowane z naturalnych składników suplementy diety, które pomogą uzupełnić ewentualne niedobory.

Dbajmy o swoje zdrowie! Jedzmy z głową!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Źródło obrazka: http://sumedico.com/ssa-habilita-telefono-para-atender-casos-de-influenza/