

# DOM ALERGIKA



**HAPPY evolution**  
HAPPY EVOLUTION  
GLOBAL ASSOCIATION

Autorski projekt Magazynu Hipoalergiczni Nr 1'2017 1 kwietnia – 30 września 2017 r. Cena 1,50 zł (w tym VAT 8%)

## JAPOŃSKIE ROZWIĄZANIA NA CZYSTOŚĆ

### Czyścić bakterie bakteriami?

Umyć okna, wyczyścić łazienkę, wyprać dywany, usunąć brzydki zapach z butów, odświeżyć zapach w szafie... i nie nabawić się alergii na toksyny czy zapachy?

**C**zystość dzięki bakteriom? Przyzwyczailiśmy się już do obrazka z telewizji: przerażona zarazkami kobieta, atakuje łazienkę lub zlew w kuchni żrącą substancją, ubrana w długie rękawice, a czasem nawet w maseczkę ochronną. Nie jest to jednak to, co było potrzebne ludzkości przez tysiące lat, by utrzymać swoje otoczenie w niezbędnej czystości. Pomocne były zawsze naturalne kwasy organiczne, enzymy i mikroorganizmy z ziołami, owocami i otrębami zbóż. Brzmi jak science fiction?

„Czysty” znaczy dla większości z nas – „pozbawiony bakterii i innych mikroorganizmów”. Spece od marketingu marek środków czystości i do dezynfekcji każą nam wierzyć, że

istnieje rodzaj „idealnej” czystości i że jest ona naszym celem. **Mikroorganizmy jednak zasiedlają wszelkie powierzchnie, które nas otaczają.** Prawda jest taka, że żyjemy w OCEANIE MIKROORGANIZMÓW. Są wśród nich zarówno te szkodliwe, jak i te niezbędne dla naszego zdrowia. Silnie działające środki dezynfekujące zabijają zarówno „złe bakterie”, jak i niestety pożyteczne mikroorganizmy w całym naszym otoczeniu. Mamy dwie możliwości. Albo pozostawiamy ponowne zasiedlenie wyczyszczonej powierzchni przypadkowi, albo zasiedlimy oczyszczoną powierzchnię wybranymi i przyjaznymi dla życia mikroorganizmami.

**Co robią naturalne środki czystości?** Odświeżają, ale nie za po-

mocą syntetycznych substancji zapachowych, lecz dzięki dezynfekcji i usuwaniu nieprzyjemnie pachnących zanieczyszczeń. Naturalne, pozytywne bakterie ograniczają rozwój chorobotwórczych bakterii oraz roztoczy! Co ciekawe, zasiedlają nasz dom pożyteczną mikroflorą, biologicznie czyszcząc wnętrze – w tym samym dezynfekując powietrze. Polecamy to rozwiązanie dla alergików i tych osób, które niedobrze znoszą intensywne, sztuczne środki zapachowe. Środki są bezpieczne w użyciu bez rękawic ochronnych. Zalecane są dla osób ze skórą wrażliwą, dla osób z astmą i alergiami. Naturalne środki czyszczące z probiotykami są bezbolesne dla brudu, ale łagodne dla skóry człowieka i środowiska. ■

c.d. str. 2.

## REDUKCJA ROZTOCZY

### Antyroztoczowe sztuczki

**N**ajwiększym zbiornikiem alergenów roztoczy kurzu domowego jest łóżko, w tym łóżeczko dziecka. Można jednak zmniejszyć ich stężenie poprzez zastosowanie produktów antyroztoczowych, które stanowią barierę dla roztoczy i ich odchodów, uniemożliwiając im przedostawanie się bezpośrednio do otoczenia alergika. Zalecenia dotyczące łóżek<sup>1</sup>

- Stosować pokrowce barierowe na pościel i materace
- Prać powłoczki, pościel, pled i koce w temperaturze >60°C
- Starannie myć wszystkie twarde elementy konstrukcji łóżka, na którym może osiadać kurz, wodą z octem lub kwaskiem cytrynowym
- Odkurzać materac przynajmniej raz w miesiącu odkurzaczem bezworkowym
- Korzystać z pościeli wypełnionej włóknami odpornymi na pranie w wysokich temperaturach
- Nie dopuszczać do zawilgocenia pościeli, po nocy odwracać ją na drugą stronę

- Uczulone na roztocze dziecko nie powinno spać na dolnej części piętrowego łóżka
- Stosować „roztoczozszczelne” pokrowce, czyli takie, gdzie:
  - materiał nie ma warstwy ochronnej, słyhać, że pokrowiec nie szeleści, nie daje efektu „plastikowego”
  - zdolność materiału do filtracji wynika z jej zwartej struktury utworzonej z ciasno splecionych mikrowłókien
  - jest poddawany zabiegom chemicznym, które mogłyby mieć wpływ na zdrowie i które mogłyby powodować uczulenia
  - materiał, w którym nawet bardzo małe cząsteczki alergenów roztoczy pozostają pod warstwą tkaniny pokrowca i nie mają kontaktu z osobą cierpiącą na alergię

Osiągnięcie takiego stopnia ochrony nie wymaga ani stosowania „plastikowej” powłoki, ani dodatkowych zabiegów chemicznych. Wielkość porów materiału Evolon® waha się w granicach od 1 do 5 mikro-

metrów, co sprawia, że barierowość wyrażona stopniem zatrzymywania alergenów roztoczy kurzu domowego jest nie mniejsza niż 97% dla cząstek o średnicy 1,0 mikrometra. Stawia to Evolon® na wysokiej pozycji wśród materiałów barierowych na świecie. Evolon® daje też możliwość do wolnie częstego prania w temperaturze do 95°C. Skuteczność Evolon® dla alergików potwierdzają certyfikaty wydane przez ECARF (Fundacja Europejskiego Centrum Badań nad Alergiami), jak również wyniki badań przeprowadzonych przez niezależne instytucje: Hygiene-Institut des Ruhrgebiets, Gelsenkirchen (Niemcy), IBT Reference Laboratory (USA). Właściwości antybakteryjne tkaniny zostały pozytywnie ocenione przez Hohenstein Research Institute, Bönningheim (Niemcy).

### Drogi Czytelniku,

**P**ewnie zastanawiasz się nad tym, czy warto poświęcić kilkanaście minut na przestudiowanie tej gazetki. Jednak będąc alergologiem, alergikiem czy rodzicem astmatyka lub atopika, warto poznawać nowości, jakie niesie nam świat w służbie zdrowia wrażliwców. Ale nie tylko!

Przygotowaliśmy dla Was kilka nowinek, o których nie dowiedziecie się ani z massmediów, ani od znajomych, gdyż ciekawostki, takie jak „dobroczynne bakterie” czy plazmowe oczyszczanie powietrza, to nowatorskie rozwiązania. Nie są one dostępne dla szerokiej widowni.

Chcemy zainteresować Was naszymi odkryciami oraz zasadami aranżacji wnętrza, które zebrałiśmy w użyteczny przewodnik, skonsultowany wcześniej nie tylko z lekarzami, ale także naukowcami.

Życzymy udanych odkryć i czekamy na Wasze sugestie!

Redagowały:



**hipoalergiczni**

lekkie o alergii,  
poważnie o alergenach

<sup>1</sup>Zródło: Barbara Majkowska-Wojciechowska, Marek L. Kowalski "Metody profilaktyki alergii na roztocze", s. 216-221, "Alergia na roztocze" red. Barbara Majkowska-Wojciechowska, Łódź, MEDITON Oficyna Wydawnicza, 2005

## ŁAZIENKA ALERGIKA

## Olejki czy ropa naftowa?

Kąpiel w pianie zamiast odprężenia, powoduje dyskomfort i wysypkę na skórze. Pachnące, świeżo uprane ubrania wywołują swędzenie. Każda dłuższa wizyta w łazience kończy się atakiem kaszlu i łzawieniem oczu. Tak może wyglądać życie alergika, który nie zatroszczył się o to, co i w jaki sposób stosuje w łazience. Jak zapobiec alergii oraz jej objawom?

## WINNA KOSMETYCZKA?

Przed wszystkim warto gruntownie przejrzeć stosowane kosmetyki. Zdarza się, że uczulenie pojawia się dopiero po wielu latach stosowania produktów zawierających alergeny. Większość popularnych kosmetyków zawiera barwniki i substancje zapachowe. Składniki te są popularnymi alergenami, dlatego lepiej sięgać po produkty bezzapachowe, najlepiej certyfikowane. Jeśli masz wątpliwości, zamiast pachnących, kolorowych kremów dobrym wyborem będą naturalne olejki roślinne – kokosowy, jojoba, arganowy czy też masło shea. Uważać trzeba również na kosmetyki myjące, szczególnie te, które obficie się pienią. Zawarte w nich substancje mogą podrażniać skórę, a ostatecznie prowadzić do alergii.

## ALERGIZUJĄCE PRANIE

Groźne alergeny zawarte są również w produktach do prania i płukania. Alergie wywołują nie tylko agresywne substancje zapachowe, ale także wybielacze, środki zmiękczające. W trosce o swoje zdrowie wybieraj więc proszki i płyny o jak najprostszym składzie. Możesz także skorzystać z naturalnych metod prania, np. w organicznych środkach piorących. W Internecie dostępne są także przepisy na proszki do prania domowej roboty. Dodatkowym zabezpieczeniem przed alergią jest dwukrotne, długie płukanie ubrań. Pozwala to skutecznie usunąć detergenty z tkanin.

## JAK DBAĆ O CZYSTOŚĆ ŁAZIENKI?

Łazienka to pomieszczenie, które narażone jest na wilgoć. W zestawieniu z wysoką temperaturą oraz panującą zwykle w łazienkach ciemnością, stwarza ona świetne warunki do rozwoju grzybów i pleśni. Szczególnie często, problem występuje w łazienkach z niesprawną wentylacją. Warto więc w ciągu dnia zostawiać drzwi od łazienki otwarte, aby umożliwić cyrkulację po-



wietrza i wyrównać poziom wilgoci. Po każdej kąpieli również zalecane jest wietrzenie łazienki.

## BUDUJĄC ŁAZIENKĘ

Zastosowane w łazience materiały wykończeniowe także mają wpływ na komfort alergików. Polecanym materiałem izolacyjnym jest wełna mineralna, która jest odporna na rozwój grzybów. Testy naukowe potwierdzają jej wysoką odporność na rozwój grzybów z gatunku: *Aspergillus Niger*, *Aspergillus versicolor*, *Aternaria alternata*, *Aureobasidium pullulans*, *Chaetomium globosum*, *Cladosporium cladosporioides*, *Eurotium herbatiorum*, *Myrothecium verrucarium*, *Penicillium chrysogenum*. Innym polecanym rozwiązaniem jest instalacja filtra HEPA, który pochłonie unoszące się w powietrzu alergeny. Warto również rozważyć gliniane tynki oraz gliniane pojemniki i dozowniki. Gliniany tynk ma zdolność absorpcji szkodliwych substancji z powietrza i reguluje wilgotność powietrza na poziomie optymalnym dla człowieka.

## HIPOALERGICZNA PIEŁĘGNACJA

Wybieraj wyroby znakowane wiarygodnym certyfikatem **ekologicznym** np. Ecocert, Cosmos Standard Organic, Soil Association, BDIH, Bio-Garantie i **hipoalergicznym** np. AllergyCertified, Astma-Allergi Denmark, DAB, ECARF, GLUTEN FREE. Wybieraj produkty wykonane z surowców roślinnych uprawianych zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego, czyli bez użycia pestycydów, GMO, nawozów sztucznych oraz innych substancji chemicznych o udowodnionej szkodliwości, bez degradacji ekosystemów leśnych oraz bioróżnorodności. Jeśli to możliwe unikaj produktów, które zawierają substancje syntetyczne, do których to produkcji wykorzystywano surowce mineralne, wydobyte w sposób naruszający naturalny ekosystem.



## UNIKAJ I NIE POLECAJ ALERGIKOM PRODUKTÓW, KTÓRE ZAWIERAJĄ SZKODLIWE SKŁADNIKI:

- Sztuczne barwniki oraz substancje zapachowe
- Formaldehyd i jego donory
- Methylchloroisothiazolinone i Methylisothiazolinone
- Nanocząsteczki
- Wybielacze na bazie chloru
- Parabeny
- Związki etoksylogowane (PEG, PPG)
- Silikony
- Sódium Lauryl Sulfate i Sódium Laureth Sulfate
- Substancje ropopochodne (np. parafina, oleje mineralne)
- Fosforany i fosfoniany (w detergentach)

## STOSUJ NATURALNE PRODUKTY

EM WHITE REFRESH jest ekologicznym środkiem do odświeżania i utrzymywania czystości. Receptura została opracowana przez Profesora Teruo Higa w Japonii. Jest to unikalna formuła o działaniu probiotycznym i antyutleniającym:

- odświeżanie i rewitalizacja: oprysk w rozcieńczeniu z wodą 1:20 (np. 25 ml na 1/2 litra wody)
- mycie i czyszczenie: w rozcieńczeniu z wodą w proporcji od 1:20 do 1:100
- przyjazny dla ludzi, zwierząt i środowiska naturalnego.
- cena 19,00 zł, poj. 500 ml, emgreen.pl



Pamiętaj, że kupując produkt, głosujesz portfelem również na te podmioty, które wytwarzają dobra konsumenckie. Lepiej, aby nie niszczyły one środowiska, w którym przyjdzie żyć naszym wnukom. Warto więc wybierać certyfikowane produkty, które nie naruszają zasad zrównoważonego rozwoju – polecane certyfikaty: Forest Stewardship Council, Soil Association, Rainforest Alliance, Fairtrade).

## Trwała ziołowa farba do włosów w żelu

100% pokrycia siwych włosów  
- trwały kolor -

Bez amoniaku  
Bez parabenów  
Bez rezorcyny  
Bez alkoholu  
Bez henny  
Bez przykrego zapachu  
Bez glutenu

Zawiera 8 organicznych ekstraktów ziołowych:

Aloe Vera, Limnantes Alba, Cinchona Calisaya, Echinacea Angustifolia, Betula Alba, Juglans Regia, Rheum Palmatum, Hamamelis Virginia

Testowana dermatologicznie

1 do 2 aplikacji

Antica Erboristeria SpA  
MADE IN ITALY

**Herbatint to specjalne farby oparte na organicznych ekstraktach ziołowych, zapewniających łagodne wniknięcie barwnika w strukturę włosa i nadające włosom naturalny kolor. Cena: 43,99 zł, Producent: Antica Erboristeria www.herbatint.pl**