Poradnik dla rodziców dzieci z AZS

DIETA DZIECI Z ATOPOWYM ZAPALENIEM SKÓRY
PORADY DIETETYCZNE I SPECJALNIE DOBRANE PRZEPISY

Mniam!

Patronem serii jest krem Dermaveel®
Dermaveel – uśmiech dla skóry z AZS

Dermaveel®

Dermaveel® – innowacja terapii AZS, bez sterydów

Dermaveel® zawiera naturalne substancje czynne, bez kortyzonu, działające trójtorowo w przypadku łagodnych i umiarkowanie nasilonych zmian w przebiegu AZS:

- łagodzi objawy – świąd, zaczerwienienie, suchość skóry, redukuje nasilenie zmian różnego typu (rumień, obrzęk, sączenie, nadżerki itd.)
- pomaga odbudować składniki błon lipidowych i chroni przed utratą wody, przywraca prawidłową barierę skóry,
- wzmacnia i utrzymuje funkcje obronne skóry, pomaga zapobiegać zaostrzeniom choroby

Baza kremu **Dermaveel®** zawiera cenne ceramidy i skwalen. „Naśladuje" ona płaszcz lipidowy skóry, a zatem ułatwia wchłanianie się składników leczniczych, dobrze nawilża i chroni skórę.

Dermaveel® może być stosowany zarówno z innymi preparatami miejscowymi, albo samodzielnie w trakcie całego cyklu zaostrzenie-remisja.

Dermaveel® jest dobrze tolerowany. Może być stosowany długotrwale na miejsca zmienione chorobowo, aby te szczególnie wrażliwe okolice ciała stały się bardziej odporne na nawroty choroby.

Krem **Dermaveel®**:

- ✓ może być stosowany bez względu na miejsce, w którym pojawia się zmiana, także na twarz
- ✓ jest ekonomiczny w użyciu – tuba 30 ml wystarcza na ok. 1 miesiąc terapii
- ✓ bez parabenów i innych konserwantów, olejów mineralnych, substancji zapachowych, barwników

więcej informacji na **www.dermaveel.pl**

WAŻNE KROKI KU LEPSZEMU...

Jeśli jesteś rodzicem dziecka z AZS, to wiesz, iż masz pod opieką szczególnego pociechę. AZS to przykre schorzenie o przewlekłym i nawrotowym charakterze, które wpływa na samopoczucie zarówno dziecka, jak i rodziców. Dzieci chorujące na AZS często przedstawiają na rysunkach swoją skórę jako... potwora. Aby łatwiej było funkcjonować z tą chorobą i przynieść uśmiech skórze z AZS, warto:

1) przestrzegać zaleceń lekarza dotyczących terapii
2) dbać o zdrową, właściwą dietę malucha i rodziny
3) prowadzić aktywny tryb życia, na świeżym powietrzu, dostosowany do wieku i możliwości dziecka

To trzy ważne kroki do tego, aby szybciej opanować dolegliwości, wydłużyć czas bez zaostrzeń, złagodzić nasilenie objawów w okresie zaostrzeń choroby (zmniejszając zapotrzebowanie na stosowanie miejscowych sterydów w tym okresie) oraz zapobiegać kolejnym nawrotom choroby.

W terapii AZS pomocny jest krem Dermaveel, oparty na naturalnych substancjach czynnych, bez sterydów, o łagodnej dla skóry formule. Stosowany na zmiany łagodzi stan zapalny, wzmacnia barierę naskórkową, zwiększa odporność skóry na działanie czynników zewnętrznych, pomagając zapobiec nawrotom choroby. **W przestrzeganiu zaleceń lekarza pomaga specjalna aplikacja na smartfony Dermaveel** – tu można zaprogramować cały proces leczenia, zgodnie z ordynacją lekarską, ustawić stosowne przypominajki, wpisać komentarze o stanie skóry, a także nagrodzić dziecko zabawą z kameleonkiem Derkiem za to, że tak wspaniale pamięta o odpowiedniej terapii. Nawet jeśli malec nie lubi się „smarować", teraz proces leczenia będzie na pewno łatwiejszy.

Gdy opiekujemy się pacjentem z AZS, ważne jest unikanie ekspozycji na roztocza kurzu domowego oraz silne alergeny i czynniki drażniące (alergeny kota, dym tytoniowy, drażniące substancje chemiczne, aerozole). Trzeba także pamiętać, aby wietrzyć pomieszczenia i **spędzać mniej czasu w pomieszczeniach zamkniętych.** A w dbaniu o dobrą dietę, pomocą niech posłuży niniejszy przewodnik.

AZS A ALERGIA POKARMOWA

Związki pomiędzy alergią pokarmową a AZS nie są w pełni wyjaśnione. Obecnie najważniejszym ogniwem w patogenezie choroby jest zaburzenie funkcji bariery epidermalnej (naskórkowej). Jest ona wywołana mutacją genu filagryny. Filagryna to jedno z kluczowych białek warunkujących prawidłowe funkcjonowanie naskórka. Jest to także prekursor naturalnego czynnika nawilżającego NMF, który tworzy cienką powłokę na powierzchni naskórka. W wyniku niedoboru filagryny oraz zaburzeń różnicowania komórek nabłonkowych skóry i błon śluzowych, bariery ochronne nie funkcjonują właściwie. **Defekty bariery skórnej, jelitowej i układu oddechowego mogą odpowiadać za wzrost ryzyka uczuleń, a więc pojawienia się choroby alergicznej, w tym alergii pokarmowej i AZS.** Defekt skóry osłabia ją, zwiększa jej przepuszczalność dla alergenów oraz ułatwia utratę wody. Wówczas alergeny pokarmowe i pochodzące z powietrza mogą łatwiej penetrować do organizmu. **„Uszkodzona" skóra stanowi bardzo istotne ogniwo w rozwoju alergii pokarmowej.** U ponad 40% niemowląt i małych dzieci ze średnio-ciężkim i ciężkim AZS, występowanie AZS jest skorelowane z występowaniem alergii pokarmowej, IgE-zależnej, wywołanej powszechnie spożywanymi produktami, stanowiącymi źródło alergenów (białka jaja kurzego, mleka krowiego, orzeszków arachidowych, soi, pszenicy, innych zbóż, mięsa, ryb, owoców, warzyw). Z badań wynika, iż u ok. 40-90% badanych chorych z AZS potwierdzono uczulenie na jeden lub więcej alergenów pokarmowych (dodatni wynik testów skórnych). W przypadku potwierdzenia związku przyczynowo-skutkowego (eliminacja pokarmu = skuteczny efekt, podanie pokarmu = nawrót powtarzalnych objawów), u pacjentów z AZS należy zastosować leczniczo indywidualnie dobraną dietę eliminacyjną, czyli usunięcie szkodliwego pokarmu z diety. Powinna dotyczyć wyłącznie tych pacjentów, u których w sposób obiektywny potwierdzono niekorzystny wpływ nadwrażliwości pokarmowej na przebieg kliniczny choroby. **Dieta taka powinna być bardzo dokładnie zbilansowana jakościowo i ilościowo.** Usunięty z jadłospisu produkt spożywczy należy bowiem zastąpić innym, niealergizujących składnikiem o równoważnych lub podobnych właściwościach odżywczych. **Czas diety eliminacyjnej powinien być indywidualny dla każdego chorego.** Eliminacja dotyczy zazwyczaj jednego lub dwóch składników odżywczych. Chociaż złożone mechanizmy niepożądanych reakcji na żywność i substancje w niej zawarte są trudne do zdiagnozowania, to istnieją sposoby na **ułożenie dla osób alergicznych indywidualnych programów żywieniowych,** dzięki którym można osiągnąć bardzo dobre efekty terapeutyczne.

Eliminacja pokarmów stałych z diety dziecka jest zalecana tylko wtedy, gdy po wprowadzeniu nowego pokarmu następuje ewidentne nasilenie objawów chorobowych.

DOBRE ŻYWIENIE OD SAMEGO POCZĄTKU...

Zacznijmy od **wydłużenia czasu karmienia wyłącznie piersią do 4.-6. miesiąca życia,** bowiem dane z badań klinicznych potwierdzają zmniejszenie występowania AZS w grupie ryzyka (dzieci z dodatnim wywiadem rodzinnym w kierunku atopii) przy dłuższym karmieniu piersią. **Pokarmy stałe powinny być wprowadzane do diety malca między 4. a 6. miesiącem życia, gdyż sprzyja to immunotolerancji wobec podawanych pokarmów.**

Rozszerzając dietę dziecka należy brać pod uwagę te najbardziej alergizujące produkty. U dzieci z AZS dochodzi do wyraźnego złagodzenia objawów, po rezygnacji z tych właśnie produktów. Jeżeli taka eliminacja nie przynosi poprawy, to, po uprzednim wykonaniu badań w kierunku celiakii, należy **rozszerzyć ją o pozostałe zboża glutenowe, czyli żyto i jęczmień, a także wieprzowinę, wołowinę i cielęcinę.**

Im bardziej monotonna jest dieta, tym większe ryzyko reakcji obronnej organizmu. Zatem **dążymy do maksymalnego urozmaicania diety zwyczajowej,** aby organizm dostawał potrzebną ilość niezbędnych składników odżywczych i nie musiał bronić się przed bombardowaniem go takim samym zestawem produktów dzień po dniu. Diety eliminacyjne można i powinno się komponować tak, aby był **duży wybór i możliwa rotacja produktów.** Dzieci można inspirować własnym przykładem, nie poddawać się jedynie ich preferencjom, gdyż wiadomo, że **dziecko wybierze łatwe smaki,** czyli słodkie, tłuste i wybierze z tego, do czego ma dostęp. Rolą rodziców jest to, aby na stole pojawiały się produkty i dania bardziej przemyślane, niż mrożona pizza z supermarketu, czy tzw. kanapka z żółtym serem i keczupem, parówka z bułką, czy słodzone płatki śniadaniowe z mlekiem.

Ważne zagadnienie zdrowotne związane z odżywianiem stanowi **mikroflora jelitowa** (mikrobiota), która **jest pierwszą linią obrony przed szkodliwymi czynnikami.** Od mikroflory jelitowej, czyli bakterii zasiedlających przewód pokarmowy, zależy prawidłowy rozwój układu immunologicznego, w szczególności w okresie noworodkowo-niemowlęcym. W normalnych warunkach przewód pokarmowy zasiedlony jest podczas porodu naturalnego i karmienia piersią, przez florę matki, która stwarza naturalną barierę przeciw niestrawionym cząstkom pokarmowym, toksynom i pasożytom, a także odżywia enterocyty (komórki nabłonka jelit). Mikrobiota produkuje substancje przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i antywirusowe, a także stymuluje układ odpornościowy. Wytwarza również kwasy organiczne i hamuje wzrost patogenów. Mikroflora jelitowa ma zdolność neutralizowania azotanów, przeciwdziała wyrzutom histaminy (mediatora reakcji alergicznej), wiąże jony metali ciężkich i cząsteczki innych toksyn, a także absorbuje wiele substancji kancerogennych i hamuje niekontrolowany rozrost komórek błony śluzowej jelit.

Zdrowe jelita to podstawa dobrej odporności każdego organizmu. Wśród czynników zapewniających zdrowy stan jelit jest jelitowa flora bakteryjna, która wpływa na prawidłowe trawienie. Wcześniej jednak treść pokarmowa trafia do żołądka, gdzie procesy trawienne powinny odbywać się w środowisku kwaśnym, zwłaszcza trawienie białek wymaga bardzo niskiego pH. Dlatego też **nie należy przeszkadzać naturalnym procesom trawiennym i nie pić w trakcie jedzenia,** aby nie rozcieńczać kwasu solnego w żołądku. **Pić należy na czczo, między posiłkami,** ale nie podczas jedzenia. Dobre nawodnienie organizmu jest kluczowe dla prawidłowo przebiegających procesów metabolicznych, w tym oczyszczania organizmu.

Śniadania

OWSIANKA

SKŁADNIKI:

- 250 ml mleka owsianego (dla osób na diecie bezglutenowej można użyć mleko ryżowe)
- 5 łyżek płatków owsianych (dla osób na diecie bezglutenowej można użyć płatki owsiane bez glutenu)
- szczypta ksylitolu lub syropu klonowego
- ½ dojrzałego banana (lub innych owoców)
- ¼ jabłka
- szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE: mleko gotujemy w niedużym garnku. Płatki owsiane płuczemy i dodajemy do mleka, gotujemy bez przykrycia na małym ogniu przez 5 minut, do momentu, aż mleko prawie zniknie z garnka, a owsianka zrobi się gęsta. Dodajemy wcześniej obrane, pokrojone na małe kawałeczki jabłka oraz plasterki banana. Całość mieszamy i gotujemy przez ok. 2 minuty (aż jabłka i banan zmiękną). Gotową owsiankę wykładamy na talerz, ewentualnie dosładzamy ksylitolem lub syropem klonowym. Jeśli owsianka jest zbyt gęsta, można dodać więcej mleka roślinnego.

OWOCOWY PUDDING Z TAPIOKI NA MLEKU KOKOSOWYM

SKŁADNIKI:

- 100 g drobnych kulek z tapioki
- 400 ml mleka kokosowego (1 puszka)
- 300 ml zimnej wody
- ½ łyżeczki utartej laski wanilii
- 3-5 łyżki syropu klonowego na sos
- 250 g mrożonych lub świeżych śliwek (lub innych owoców)
- 2-3 łyżki syropu klonowego do smaku

PRZYGOTOWANIE: tapiokę zalewamy wodą, odstawiamy na pół godziny, śliwki rozmrażamy lub oczyszczamy świeże, dodajemy syrop, miksujemy na mus.

Do namoczonej tapioki dodajemy mleko kokosowe, syrop klonowy i wanilię, gotujemy na średnim ogniu około 10-15 minut do momentu, aż kulki tapioki staną się przeźroczyste. Mieszamy od czasu do czasu. Uważamy, aby pudding się nie przypalił (jak pudding wydaje się za gęsty dolejmy jeszcze 50 ml wody). Gotowy pudding przekładamy do pucharków, polewamy przygotowanym musem śliwkowym i serwujemy. Smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno. Możemy użyć dowolnych owoców o których wiadomo, że są dobrze tolerowane przez naszą pociechę.

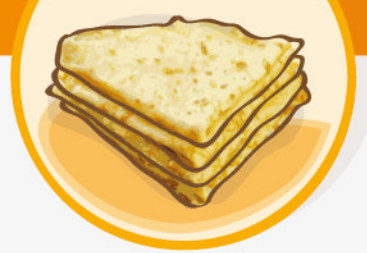
BUDYŃ JAGLANY Z MLEKIEM ROŚLINNYM

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki kaszy jaglanej (zmielonej, prawie jak na mąkę)
- 250 ml mleka klaczy lub roślinnego
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- 1 łyżka syropu klonowego
- inulina do posypania owoców (opcjonalnie)
- owoce świeże lub rozmrożone

PRZYGOTOWANIE: kaszę jaglaną prażymy na patelni, na małym ogniu, następnie mielimy na drobniutką kaszkę, prawie na mąkę (np. w młynku do kawy). Gotujemy 150 ml mleka, dodajemy masło i syrop, mieszamy. Do pozostałego zimnego mleka dodajemy kaszę jaglaną, mieszamy. Do gotującego się mleka wlewamy kaszę, zmniejszamy ogień i gotujemy do momentu zgęstnienia i miękkości kaszki często mieszając (gdy budyń zgęstnieje, a wyczuwamy grudki kaszki, dolewamy dodatkowo ok. 25 ml mleka lub wody i kontynuujemy gotowanie, aż kaszka będzie miękka).

Gotowy budyń przekładamy do miseczki, dodajemy odpowiednie owoce świeże lub rozmrożone, dosładzamy syropem i/lub oprószamy inuliną.



NALEŚNIKI JAGLANE Z KAROBEM

SKŁADNIKI:

- 100 g suchej kaszy jaglanej
- 100 g mąki kukurydzianej
- 1 łyżka siemienia lnianego złocistego + 3 łyżki gorącej wody
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1-2 łyżki karobu w proszku
- 1 łyżka oleju z pestek winogron lub oleju rzepakowego,
- ½ łyżeczki utartej laski wanilii
- 250 ml domowego mleka jaglanego (o temperaturze pokojowej)
- 50 -75 ml wody mineralnej gazowanej
- olej rzepakowy lub ryżowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE: kaszę jaglaną prażymy na suchej patelni, mielimy na mąkę, umieszczamy w misce. Dodajemy mąkę kukurydzianą, sodę oczyszczoną, przesiany karob w proszku, mieszamy. Świeżo zmielone siemię lniane łączymy z gorącą wodą, dokładnie mieszamy otrzymując gęstą papkę, którą dodajemy do mąki. Do odmierzonego mleka jaglanego dolewamy wodę, olej, wanilię, mieszamy. Płynne składniki stopniowo wlewamy do mąki, miksujemy do uzyskania konsystencji ciasta naleśnikowego (w razie konieczności dolewamy więcej mleka jaglanego lub wody). Rozgrzewamy patelnię z niewielką ilością oleju. Naleśniki smażymy na średnim ogniu, z każdej strony (jedna ok. 1 minuty, druga ok. 30 sekund). Podajemy z odpowiednimi owocami lub z pastą z warzyw/soczewicy/fasoli/cieciorki lub sałatką.

Chleby

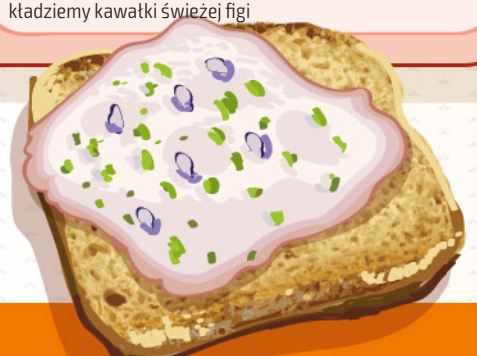
KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY

SKŁADNIKI NA PASTĘ:

- 200 g czerwonej soczewicy łuskanej
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy
- 2 pomidory
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 1 łyżeczka zmielonych nasion czarnuszki
- szczypta pieprzu
- 2 cm korzenia imbiru
- 1 mała słodka papryka
- liście kolendry
- opcjonalnie 2-3 świeże figi

PRZYGOTOWANIE: cebulę obieramy i kroimy w kostkę, imbir obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach, podobnie czosnek. W garnku podsmażamy cebulę, dodajemy imbir i czosnek, sól, pieprz, mieszamy. Gdy cebula się zeszkli dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę i pomidory (wcześniej ściągamy skórkę), wypłukaną soczewicę i 2 szklanki wody. Gotujemy ok. 20 min. Na końcu dodajemy czarnuszkę i pokrojone listki kolendry. Mieszamy.

Pastę nakładamy na odpowiedni do diety chleb, na wierzchu kładziemy kawałki świeżej figi



KANAPKI Z PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI

SKŁADNIKI:

- 250 g ugotowanej czerwonej fasoli
- 1 ząbek czosnku
- 3-4 łyżki pasty tahini (pasta sezamowa)
- 2 łyżki oleju lnianego lub innego roślinnego (nie słonecznikowego)
- 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- 50 ml wody
- sól morska lub himalajska
- świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE: fasolę moczymy przez noc. Wylewamy wodę w której się moczyła, zalewamy świeżą wodą, gotujemy do miękkości ok. 50 minut. Odcedzamy, studzimy, dwukrotnie mielimy lub rozdrabniamy blenderem. Dodajemy zmiażdżony ząbek czosnku, sok z cytryny, pastę sezamową, olej oraz wodę, blendujemy na gładki krem (jeśli pasta wydaje się za gęsta dodajemy kolejną porcję zimnej wody). Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Pastę nakładamy na odpowiedni do diety chleb (można polać łyżeczką oleju lnianego).

CHLEB Z KOMOSY RYŻOWEJ

SKŁADNIKI:

- 100 g mąki ryżowej
- 300 g ugotowanej komosy ryżowej (ok. 100g suchej)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 25 ml oleju ryżowego lub rzepakowego
- 150 ml świeżego soku jabłkowego lub wody
- duża szczypta soli
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub innych ziół czy odpowiednich przypraw

PRZYGOTOWANIE: ugotowaną komosę, mąkę ryżową i ziemniaczaną umieszczamy w misce, mieszamy mikserem składniki rozdrabniając komosę. Wlewamy sok lub wodę oraz olej Miksujemy uzyskując gładką i gęstą masę. Doprawiamy solą, ziołami i przyprawami. Blaszkę lub żaroodporne naczynie wykładamy papierem do pieczenia. Nagrzewamy piekarnik do 180°C. Ciasto wykładamy łyżką na papier, rozsmarowujemy na grubość ok. 5 mm i wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy 30 minut (chleb lekko się zrumieni, a po wystudzeniu będzie giętki). Jeśli chcemy uzyskać twardszy, bardziej łamliwy, pieczemy kolejne 10 minut (można go rozsmarować cieniej, wtedy po upieczeniu przypomina chipsy). Wystudzony chleb kroimy na dowolnej wielkości kromki.

CHLEB NA ZAKWASIE JAGLANYM

SKŁADNIKI:

- 125 g mąki teff jasnej
- 125 g mąki kukurydzianej
- 50 g mąki z tapioki
- 1 łyżeczka czarnuszki
- 1 płaska łyżeczka soli himalajskiej
- 25 g zmielonego siemienia lnianego złocistego + 50 ml gorącej wody
- ok. 300 g zakwasu jaglanego
- 300-325 ml wody
- 1 łyżka syropu klonowego lub melasy trzcinowej

PRZYGOTOWANIE: foremkę na chleb smarujemy olejem, posypujemy mąką teff lub kukurydzianą. Mąki przesiewamy do większej miski, dodajemy sól i czarnuszkę, mieszamy. Świeżo zmielone siemię lniane zalewamy gorącą wodą, dokładnie mieszamy uzyskując pulchną papkę, odstawiamy do przestudzenia. Zakwas mieszamy z wodą, dodajemy papkę z siemienia i syrop klonowy lub melasę trzcinową. Mieszamy, wsypujemy pozostałe składniki i mieszamy ciasto (powinno być luźne, w razie potrzeby dolewamy wody). Ciasto przekładamy do przygotowanej foremki. Foremkę szczelnie owijamy folią aluminiową, odstawiamy na 5-6 h do wyrośnięcia Przykryty chleb wstawiamy do zimnego piekarnika, podgrzewamy go do 230°C. Po pół godzinie odwijamy folię (dzięki niej chleb nie będzie pękał), pieczemy kolejne 30 minut, aż chleb z wierzchu będzie rumiany. Wyjmujemy, studzimy chwilę w foremce, przekładamy na kratkę, układając go górą do dołu.

BEZGLUTENOWY ZAKWAS JAGLANY NA CHLEB

SKŁADNIKI:

- 100 g pełnoziarnistego prosa lub pełnoziarnistej mąki jaglanej
- 150 ml letniej przegotowanej wody
- 1 łyżeczka soku z kiszonej kapusty (ekologicznej)
- 1 łyżeczka nierafinowanego cukru trzcinowego na dokarmienie
- 100 g mąki z pełnoziarnistego prosa
- 150 ml letniej przegotowanej wody

PRZYGOTOWANIE: proso pełnoziarniste mielimy na mąkę. Nagrzewamy piekarnik do 100°C, umieszczamy w nim dokładnie umyty i osuszony słoik lub naczynie szklane, w którym umieścimy zakwas. Pasteryzujemy go przez 15 minut. Wyjmujemy, odstawiamy do przestudzenia. W słoiku umieszczamy zmieloną mąkę i cukier, mieszamy drewnianą łyżką. Letnią wodę mieszamy z sokiem z kiszonej kapusty, takim roztworem zalewamy przygotowaną mąkę. Dokładnie mieszamy wyłącznie drewnianą łyżką. Słoik przykrywamy gazą lub czystą ściereczką, odstawiamy w ciepłe miejsce (ok. 30°C) na 3 dni, aż zacznie się fermentacja, czyli pokażą się bąbelki powietrza. Każdego dnia mieszamy zakwas. Czwartego dnia dodajemy kolejną porcję mąki i wody, mieszamy i odstawiamy na 24 godziny. Przed użyciem zakwas mieszamy. W słoiku pozostawiamy 3 łyżki zakwasu, resztę dodajemy do wypieku chleba.

Pozostały zakwas przechowujemy w słoiku delikatnie zakręconym, w lodówce przez tydzień, następnie wyjmujemy, dokarmiamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 24 h. Używamy go do pieczenia (im starszy zakwas tym silniejszy).

Napoje koktajle

ZIELONY KOKTAJL

SKŁADNIKI:

- ½ avocado
- 2 duże liście jarmużu
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego siemienia lnianego złocistego, sok z cytryny lub sok z żurawiny do smaku
- 100-200 ml wody mineralnej niegazowanej
- 200 ml naturalnego soku jabłkowego bez cukru
- 1-2 łyżki syropu klonowego – opcjonalnie

PRZYGOTOWANIE: liście jarmużu myjemy i oczyszczamy z twardej części, jabłko obieramy i pozbawiamy gniazda nasiennego, umieszczamy w blenderze. Dodajemy połowę soku jabłkowego i wody, wsypujemy świeżo zmielone siemię lniane, miksujemy. Próbujemy, doprawiamy do smaku sokiem z cytryny lub z żurawiny, opcjonalnie dosładzamy syropem klonowym. Dolewamy tyle płynów, aby uzyskać odpowiednią konsystencję koktajlu.

ZIELONY KOKTAJL BOGATY W ŻELAZO

SKŁADNIKI:

- 2 liście jarmużu, pół pęczka świeżej natki pietruszki
- 1 kiwi/jabłko lub sok z połowy cytryny lub limonki
- 250 ml mleka ryżowego lub wody mineralnej
- 1 łyżeczka ziaren siemienia lnianego złocistego
- syrop klonowy do smaku lub bez syropu

PRZYGOTOWANIE: liście jarmużu myjemy i oczyszczamy z twardej części, natkę pietruszki dokładnie myjemy, odcinamy ogonki. Kiwi obieramy ze skórki, kroimy na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze, miksujemy. Opcjonalnie doprawiamy do smaku syropem klonowym lub lekko dosładzamy ksylitolem.

KOKTAJL JAGLANO-JAGODOWY

SKŁADNIKI:

- ¾ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 bardzo dojrzałę banany
- szklanka jagód
- 3 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE: wrzucamy wszystkie składniki (z wyjątkiem owoców) do wysokoobrotowego miksera i miksujemy na jednolitą masę. Dodajemy owoce i krótko blendujemy. Jeżeli koktail jest mało słodki można dodać syrop klonowy do smaku lub ksylitol.

Sałatki

SAŁATKA Z JARMUŻEM I CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI:

- ok. 250 g świeżego jarmużu
- 2 szalotki lub 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku, (można pominąć)
- 100 g ugotowanej ciecierzycy
- 2 łyżki oleju z pestek winogron lub oliwy z oliwek
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki tahini- pasty sezamowej (można pominąć)

PRZYGOTOWANIE: na dużej patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy pokrojoną w piórka szalotkę i ząbek czosnku, szklimy, dodajemy pokrojone w mniejsze części liście jarmużu (bez twardych części), mieszamy, solimy, smażymy 2 minuty, aż liście lekko zmiękną. Dodajemy ugotowaną ciecierzycę, mieszamy, zestawiamy z ognia, przykrywamy. Pastę sezamową mieszamy z sokiem z cytryny, doprawiamy solą do smaku. Ciepłą sałatkę wykładamy na talerz, skrapiamy sokiem z cytryny i oliwą, doprawiamy solą lub polewamy przygotowanym sosem z tahini.

KOMOSA RYŻOWA ZE SZPINAKIEM I PASTERNAKIEM

SKŁADNIKI:

- 150 g białej komosy ryżowej (quinoa) + 150 ml wody
- 100 g świeżego szpinaku
- 1 korzeń pasternaku
- 1 łyżka ziaren słonecznika
- 2 łyżki oleju z pestek winogron lub oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki świeżego imbiru, sok z cytryny do smaku (lub ocet jabłkowy)
- świeże zioła np. oregano, tymianek, bazylia
- sól himalajska
- świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE: komosę ryżową dokładnie płuczemy (dwu-trzykrotnie), zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień, gotujemy pod przykryciem do momentu aż cała woda wsiąknie w nasiona. Szpinak myjemy, oczyszczamy z twardych łodyżek, osuszamy. Pasternak myjemy, obieramy przy pomocy obieraczki do warzyw, kroimy w cieniutkie paski Na dużej patelni rozgrzewamy olej, dodajemy wstążki pasternaku, podsmażamy je na średnim ogniu przez minutę, dodajemy szpinak, skrapiamy go sokiem z cytryny (lub octem jabłkowym), smażymy chwilę, do momentu, aż lekko zmięknie. Dodajemy ugotowaną komosę ryżową, starty imbir, mieszamy, doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Posypujemy świeżo uprażonymi nasionami słonecznika i opcjonalnie świeżymi ziołami. Podajemy na ciepło.

CUKINIA Z POMIDORAMI I BAZYLIOWYM PESTO

SKŁADNIKI:

- 2 nieduże cukinie

SKŁADNIKI NA BAZYLIOWE PESTO:

- 2 szklanki porwanych liści bazylii
- ¼ szklanki pestek dyni, uprażonych i przestudzonych
- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz

SKŁADNIKI NA POMIDOROWĄ SALSĘ:

- 4 pomidory malinowe
- 2 - 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE: cukinię kroimy na cienkie paski (można użyć obieraczki do warzyw), aż dojdziemy do pestek. Gotowe paseczki przekładamy do miski z lodowatą wodą i odstawiamy do lodówki.

W międzyczasie przygotowujemy pesto: wszystkie składniki, oprócz oliwy, umieszczamy w naczyniu blendera lub moździerza i krótko ucieramy na grudkowatą pastę. Następnie dodajemy oliwę i ponownie miksujemy, dodając tyle oliwy, aby pesto miało odpowiednią konsystencję. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Następnie przygotowujemy salsę: pomidory należy sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki, posiekać w bardzo drobną kostkę, obsypać solą i odlać sok zebrany na desce, a posiekane pomidory przełożyć do dużej miski. Doprawić pieprzem, dodać oliwę i wymieszać.

Cukinię schłodzoną w lodówce odcedzamy tuż przed podaniem, mieszamy w dużej misce z salsą i podajemy z pesto z bazylii.

Obiady kolacje

KOTLETY Z KOMOSY RYŻOWEJ ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI:

- 100 g komosy ryżowej, ziarna + 375 ml wody (ok. 300 g komosy po ugotowaniu)
- 2 łyżki świeżo zmielonego lnu złocistego (może być ciemny)
- 3-4 łyżki posiekanych liści szpinaku
- 3 łyżki startych batatów lub marchewki
- 2-3 łyżki masła klarowanego
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku, sól morska i pieprz do smaku
- zmielony słonecznik do panierowania – opcjonalnie

PRZYGOTOWANIE: komosę ryżową kilkakrotnie płuczemy, zalewamy czystą wodą i doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień, garnek przykrywamy i gotujemy około 20 minut, do miękkości, w razie potrzeby odcedzamy, a następnie odstawiamy do przestudzenia Część batata obieramy i ścieramy na grubych oczkach. Szpinak myjemy i drobno kroimy. Rozgrzewamy niedużą patelnię, dodajemy oliwę lub masło klarowane, drobno pokrojoną cebulę, zmiażdżony czosnek: lekko podsmażamy (uwaga aby nie przypalić!), dodajemy batata i szpinak, całość mieszamy i podsmażamy, aż warzywa zmiękną – ok. 1-2 minut. Do jeszcze ciepłej komosy dodajemy usmażone warzywa, zmielone siemię lniane, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Mieszamy tworząc zwartą masę. Formujemy kotleciki. Kotlety smażymy lub pieczemy w piekarniku.

Smażenie: rozgrzewamy patelnię wraz z masłem klarowanym i smażymy kotlety na średnim ogniu, aż się zrumienią z każdej ze stron (nie przewracajmy kotletów za wcześnie, niech się zrumienią z jednej strony zanim przełożymy na drugą, są delikatne).

Pieczenie: rozgrzewamy piekarnik do 190°C, blaszkę do pieczenia wykładamy papierem, układamy na niej gotowe kotlety (możemy kotlety umieścić również w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem klarowanym) i pieczemy ok 20 minut. Kotlety podajemy najlepiej na ciepło z dodatkiem warzyw. Zamiast szpinaku można dodać jarmuż lub natkę pietruszki. Kotlety pieczone w piekarniku mają bardziej chrupiącą skórkę niż te usmażone na patelni. Kotlety można obtoczyć w zmielonym słoneczniku, który dodatkowo je sklei.

KOPYTKA GRYCZANE Z DYNIĄ

SKŁADNIKI:

- 250 g ugotowanej kaszy gryczanej/100 g suchej kaszy gryczanej niepalonej + 200 ml wody
- 50 g puree z pieczonej dyni (Hokkaido)
- ½ łyżeczki soli himalajskiej lub morskiej
- mąki kukurydzianej lub ryżowej
- 25 g mąki z ciecierzycy lub gryczanej
- 1 łyżka oleju z pestek winogron

PRZYGOTOWANIE: kaszę gryczaną płuczemy, zalewamy wodą, solimy, gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, aż cała woda wsiąknie w kaszę. Odstawiamy i pozostawiamy pod przykryciem ok. 10 minut. Gorącą kaszę rozdrabniamy blenderem na bardzo gładką, gęstą masę i odstawiamy do całkowitego wystudzenia. Dolewamy olej, dodajemy mąkę kukurydzianą lub ryżową, mąkę z ciecierzycy, puree z dyni, stopniowo wyrabiając ciasto. Ciasto dzielimy na dwie części, rolujemy w wałki na stolnicy podsypanej mąką lub wysmarowanej olejem, kroimy w niewielkie romby. Do gotującej się osolonej wody wkładamy po kilka kopytek, mieszamy aby nie przywarły do dna. Kiedy wypłyną na powierzchnię, zmniejszamy ogień i gotujemy jeszcze 3-4 minuty. Dolewamy do garnka pół szklanki zimnej wody (hartujemy), a następnie przy użyciu łyżki cedzakowej wyciągamy kopytka na talerz. Podajemy na ciepło, posmarowane olejem roślinnym lub masłem klarowanym, oprószone odpowiednimi ziołami. Kopytka mogą być w zestawie z uduszonym kawałkiem mięsa lub gulaszem mięsno-warzywnym.

BURAKI FASZEROWANE RYŻEM

SKŁADNIKI:

- 6 niedużych buraczków
- ½ szklanki ryżu
- 1 pęczek kolendry
- ½ pęczka mięty
- 1-2 łyżki soku z limonki lub octu winnego
- 2 cm świeżego imbiru
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- sól morska lub himalajska
- pieprz

PRZYGOTOWANIE: piekarnik rozgrzewamy do 220 stopni. Buraczki myjemy, owijamy każdego w folię aluminiową i pieczemy przez 60 minut do czasu, aż będą miękkie i z łatwością będzie się dało wbić w nie widelec. W międzyczasie przygotowujemy farsz: ryż płuczemy, zalewamy szklanką wody, dodajemy sól i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem do czasu, aż wchłonie całą wodę. Następnie kolendrę i miętę siekamy, imbir trzemy na tarce, dodajemy posiekane zioła z imbirem oraz resztę przypraw. Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy. Upieczone buraczki rozwijamy z folii, obieramy i drążymy przy pomocy małej łyżeczki lub łyżki do melonów. Do każdego buraczka wkładamy czubatą łyżkę farszu, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i przykrywamy pokrywką lub folią aluminiową. Wsuwamy do piekarnika rozgrzanego do 175 stopni na 10 - 15 minut. Podajemy na ciepło z ulubioną surówką lub następnego dnia na zimno. Buraki można upiec dzień wcześniej.

ZUPA DYNIOWO-BROKUŁOWA

SKŁADNIKI:

- 200 g dyni (Hokkaido)
- 200 g brokułów
- ½ cebuli czerwonej lub białej
- 1,5 l wywaru z warzyw lub przegotowanej wody
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 2 łyżki oleju z pestek winogron
- gałka muszkatołowa – opcjonalnie
- sól morska lub himalajska
- świeżo zmielony pieprz
- świeży tymianek
- opcjonalnie ocet winny

PRZYGOTOWANIE: dynię myjemy, oczyszczamy, obieramy, kroimy w mniejsze kawałki. Dyni Hokkaido nie trzeba obierać ze skórki. Brokuły myjemy, pozbawiamy twardej łodygi, dzielimy na mniejsze różyczki. W ok. 3 l garnku, na rozgrzanym oleju, szklimy drobno pokrojoną cebulę, dodajemy dynię, smażymy ok. 2 minuty często mieszając Dolewamy wywar/bulion warzywny (wcześniej przygotowany), gotujemy do miękkości dyni ok. 10-15 minut. Dodajemy brokuły i starty imbir, gotujemy maksymalnie 4 minuty. Ugotowaną zupę miksujemy na gładki krem, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i odpowiednimi przyprawami. Można dodać trochę octu winnego. Zupę podajemy na ciepło np. z kaszą jaglaną.

PIZZA GRYCZANA

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 175 g mąki z kaszy gryczanej niepalonej
- 25 g siemienia lnianego złocistego
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżki oleju ryżowego
- 125 ml ciepłej wody przegotowanej

SKŁADNIKI NA PIZZĘ:

- ok. 100- 150 g brokułu
- 1-2 pomidory
- 4-5 pieczarek
- świeża rukola, bazylia
- oregano
- tymianek lub inne zioła, jeśli nie ma przeciwwskazań

PRZYGOTOWANIE: w niedużym garnku zagotowujemy wodę, dodajemy brokuł podzielony w mniejsze różyczki, gotujemy 3 minuty. Wyjmujemy przy pomocy łyżki cedzakowej. Kaszę gryczaną mielimy na mąkę, odmierzamy 175 g i wsypujemy do miski. Siemię lniane mielimy na mąkę, dodajemy do mąki gryczanej wraz z solą i sodą, mieszamy. Dolewamy 2 łyżki oleju i stopniowo wlewamy ciepłą wodę. Zagniatamy ciasto. Jeśli ciasto się klei, zwilżamy dłonie olejem i dokańczamy wyrabianie. Odstawiamy na chwilę, przykrywamy. Nagrzewamy piekarnik do 200°C. Blaszkę do pieczenia wykładamy papierem do pieczenia lub smarujemy bezpośrednio olejem, rozkładamy ciasto dłońmi lub wałkujemy w kształt koła, średnio ok. 25-27 cm, na grubość 0,5 cm. Ciasto smarujemy domowym sosem pomidorowym. Wykładamy umyte, pokrojone pieczarki, plasterki pomidora oraz wcześniej przygotowany brokuł. Pizzę przykrywamy kawałkiem folii aluminiowej lub kawałkiem papieru do pieczenia i dopiero wkładamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy przez 15 min. pod przykryciem i kolejne 5 min. bez przykrycia. Wyjmujemy, podajemy od razu z dodatkiem świeżej rukoli, najlepiej ekologicznej.

PLACKI CUKINIOWE

SKŁADNIKI:

- 300-400 g cukinii (jedna większa, niezbyt gruba cukinia zielona)
- ¼ cebuli
- 1 łyżka zmielonego lnu najlepiej złocistego
- 3-4 łyżki mąki z ciecierzycy lub kukurydzianej
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki zimnej wody
- sól himalajska
- zmielone nasiona czarnuszki
- opcjonalnie śmietana owsiana lub ryżowa
- koperek zielony
- olej rzepakowy lub ryżowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE: mąkę ziemniaczaną umieszczamy w kubku, dodajemy zimną wodę, mieszamy. Młodą cukinię myjemy, obieramy ze skórki lub nie, ścieramy na tarce o grubszych oczkach, odciskamy sok. Dodajemy drobno startą cebulę, zmielony len oraz roztwór mąki ziemniaczanej z wodą. Len należy mielić bezpośrednio przed użyciem. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, stopniowo dodajemy mąkę, mieszamy i sprawdzamy konsystencję – powinna być zwarta, aby nadawała się do wyłożenia na patelnię. Placuszki można doprawić różnymi ziołami i przyprawami, dobranymi indywidualnie. Przygotowaną masę z cukinii odstawiamy na czas rozgrzewania patelni, jeśli cukinia puści sok, należy go odlać aby masa nie była zbyt wilgotna. Rozgrzewamy patelnię, dodajemy olej, masę cukiniową wykładamy porcjami, tworząc placuszki o średnicy ok. 10 cm, smażymy je na średnim ogniu, z każdej ze stron na rumiany kolor. Placuszki podajemy jako samodzielne danie, zaraz po usmażeniu, najlepiej z gęstą zimną „śmietaną" roślinną z dodatkiem zielonego koperku.

PASZTET Z CIECIERZYCY

SKŁADNIKI:

- 140 g pestek dyni (można pół na pół z pestkami słonecznika)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 marchewki ugotowane, obrane i drobno pokrojone
- 1 ząbek czosnku zmiażdżony (można pominąć)
- 2 łyżki oliwy z oliwek + do posmarowania keksówki
- 250 g ugotowanej ciecierzycy (wcześniej namoczonej na noc)
- 200 ml przetartych pomidorów
- 1 łyżka świeżo zmielonego lnu
- 1 łyżeczka oregano
- sól morska lub himalajska
- pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE: pestki prażymy na suchej patelni i miksujemy w blenderze na średnią grubość lub mielimy w młynku. Cebulę i czosnek szklimy na oliwie. Do ugotowanej ciecierzycy dodajemy marchew, przetarte pomidory. Dusimy na średnim ogniu ok. 10 minut, doprawiamy oregano. Powstałą mieszankę blendujemy jak na zupę krem, dodajemy podsmażoną cebulę, zmielone pestki dyni i/lub słonecznika, mielony len, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Keksówkę smarujemy oliwą, oprószamy bezglutenowymi płatkami owsianymi, przekładamy do niej powstałą masę warzywną i zapiekamy ok. 40-50 minut w piekarniku w temperaturze 190°C. Upieczony pasztet wyjmujemy z piekarnika i studzimy w keksówce. Podajemy bardzo dobrze ostudzony, najlepiej na drugi dzień (za wcześnie krojony może się rozpadać).

Desery

DESER CHIA Z KAROBEM

SKŁADNIKI:

- 5-6 łyżeczek nasion chia
- 2 łyżki melasy karobowej
- 200 ml mleka jaglanego

Przygotowanie: Ziarna chia zalewamy mlekiem i melasą z chleba świętojańskiego (karobu) mieszamy, odstawiamy na noc do lodówki. Przed podaniem ponownie mieszamy, możemy dodać ulubione (odpowiednie do diety) owoce.

LODY JAGLANE Z MANGO

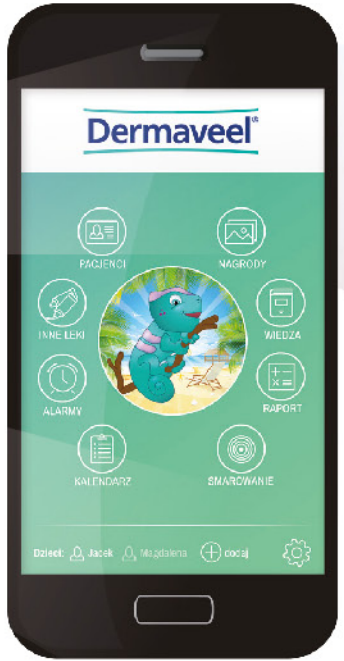
SKŁADNIKI:

- 100 g suchej kaszy jaglanej
- 300 ml mleka roślinnego (jaglanego, ryżowego lub kokosowego)
- 1 łyżka oleju kokosowego lub 1 łyżka masła klarowanego
- 2 łyżki soku z cytryny (można pominąć)
- syrop klonowy do smaku
- 1 dojrzałe duże mango lub inne owoce około 300 g np. brzoskwinie, banany, truskawki, maliny

Przygotowanie: kaszę jaglaną prażymy na suchej patelni, płuczemy wrzącą wodą, zalewamy gorącym mlekiem roślinnym bezglutenowym, dodajemy olej kokosowy lub masło klarowane i gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem, przez około 5-7 minut. Kasza ma być lekko wodnista, płyn nie wchłonie się całkowicie (jeśli wyszła zbyt sucha dolejmy ok. 50 ml „mleka" podczas blendowania). Ciepłą kaszę dokładnie blendujemy, dodajemy owoce, dosładzamy syropem klonowym, doprawiamy sokiem z cytryny do smaku, odstawiamy do przestudzenia. Przestudzone lody wkładamy do pojemnika i wstawiamy do zamrażarki na około 40-60 minut. Lekko zmrożone lody wyjmujemy, przekładamy do blendera i napowietrzamy miksując, ponownie umieszczamy w zamrażarce i czynność po godzinie jeszcze raz powtarzamy (najlepiej już ręcznym blenderem). Lody zamrażamy przez 60-90 minut, sprawdzamy ich konsystencję i podajemy z dodatkiem świeżych owoców.
Ważna jest jakość kaszy jaglanej oraz proces jej przygotowania (istnieje ryzyko że wyjdzie gorzkawy smak).

Bibliografia:
1) „Atopowe zapalenie skóry w praktyce" pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Romana Nowickiego, Cornetis, Wrocław 2013.
2) „ABC atopowego zapalenia skóry – AZS w pytaniach i odpowiedziach" pod redakcją prof. Romana Nowickiego, Termedia, Warszawa 2015.
3) Jadwiga Przybylska, „Dieta u dzieci z AZS", Medycyna Biologiczna, nr 3 2015, Warszawa.

Wsparcie systematyczności leczenia AZS



Innowacyjna aplikacja Dermaveel®

- przypomina o aplikacji preparatów miejscowych
- w prosty sposób prowadzi zapis informacji o stanie skóry pacjenta dzień po dniu
- codziennie nagradza dziecko za wytrwałość w leczeniu i edukuje dzięki spotkaniom z kameleonem Derkiem i jego wędrówkom po całym świecie
- podpowiada ciekawe zabawy dla rodziców i dzieci
- przypomina o wizytach lekarskich
- zawiera bazę wiedzy o AZS dla rodziców

Aplikacja Dermaveel jest bezpłatna, pobrać ją można z Googleplay na smartfony z systemem Android.

Krem Dermaveel® jest patronem aplikacji na smartfony

-Heel

Specjalistyczny, innowacyjny krem, bez sterydów, do stosowania w AZS

polecany przez DERMATOLOGÓW I PEDIATRÓW

- zawiera naturalne składniki o szerokim profilu działania
- sprawdzony w terapii atopowego zapalenia skóry u dzieci
- jest dobrze tolerowany, może być stosowany długotrwale

Więcej informacji na **www.dermaveel.pl**

Gdzie kupić Dermaveel?
Wejdź na **www.KtoMaLek.pl**

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

Dermaveel krem, produkt złożony. **W jakim celu stosuje się krem Dermaveel:** wyrób medyczny stosowany w leczeniu wspomagającym atopowego zapalenia skóry (AZS) oraz innych dermatoz o niewiadomej etiologii, w przebiegu których występuje sucha skóra, zaczerwienienie i świąd skóry. **Ostrzeżenia i środki ostrożności:** nie należy stosować kremu Dermaveel w przypadku stwierdzonej nadwrażliwości na ektoinę lub jakikolwiek inny składnik kremu. Dermaveel nie powinien być stosowany na zainfekowaną skórę. Wyłącznie do stosowania zewnętrznego na skórę. **Rodzaje opakowań:** tuba zawierająca 15ml lub 30ml kremu. **Dystrybutor:** Heel Polska Sp. z o.o.

-Heel

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.