

pri preventívnom ošetrovaní pokožky na predkoleniach pri žilovej nedostatočnosti (kŕčových žilách), kde poruchy cievneho zásobovania kože a jej nedostatočná výživa okrem farebných škvŕn a jej suchosti vytvárajú zvýšený predpoklad usídľovania sa baktérií a vznik nepríjemných, odolávajúcich a často sa opakujúcich mikróbnych ekzémov. Denné používanie týchto produktov je dobrou voľbou pre ľudí pracujúcich manuálne kedy dochádza k drobným poškodeniam pokožky (pozor, nie len v autodielni ale napr. aj pri práci na počítači...). Ako jedna z mála na trhu navyše poskytuje rada MicroSilver ošetrovanie počnúc pokožkou vlasov pri tvorbe lupín cez ústnu dutinu kde pôsobí aj proti tvorbe zubného kazu, pôsobí na pokožku tela udržiavaním jej kyslého plášťa, končiac starostlivosťou o nohy.

A ktoré ochorenia kože najviac trápia Vás, Vašich známych či klientov? Jedným z najčastejších zdravotných problémov vôbec s ktorým sa obraciate na infolinku je nesporne atopická dermatitída (AD) – alebo atopický ekzém (v literatúre ju môžete nájsť aj pod inými názvami – neurodermitis atopica, neurodermitis diffusa, prurigo Besnier...). O čo vlastne ide? Atopická dermatitída je ochorenie vrodené, zápalové, dlhotrvajúce, ktorého prejavy sa vracajú – recidivuje a zároveň sa menia v závislosti od veku pacienta. Postihuje takmer 10–20% detí a mladých ľudí vo väčšine vyspelých krajín. Čo je ale závažné je nárast jeho výskytu za posledných 30 rokov dvojnásobne až trojnásobne! V polovici prípadov sa AD objavuje už v 1. roku života („červené líčka“ dojsť nie sú v tomto prípade prejavom kypiaceho zdravia, naopak, tieto detičky majú atopický ekzém!) a v ďalších 30% medzi 1. až 5. rokom života. Asi u 80% pacientov sa v puberte pridružujú prejavy alergie dýchacieho systému, nádcha či astma. Výrazný vzostup atopických ochorení v 20. storočí sa dáva do súvisu so zmenami v hygienickom prostredí (sterilné pôrodné sály, menej infekcií, viac antibiotík, zvýšený oxidačný stres, sterilita potravín) a zmenami v stravovacích návykoch (potraviny s vyšším obsahom alergénov, málo fermentovaných potravín, menej antioxidantov v potravinách, prevaha 6-omega mastných kyselín v potravinách). Mnoho autorov prikladá mimoriadny význam pri vzniku alergických ochorení zloženiu črevnej mikrobioty u novorodencov

a malých detí s vrodenou atopickou náchylnosťou (kam potom nasmeruje vývoj imunity opakované a časté, no často aj bezdôvodné užívanie antibiotík?!). Základom ochorenia je genetický základ – vrodené vlohy a vplyvy vonkajšieho prostredia. Kým to prvé ovplyvniť nevieme, to druhé je z veľkej časti v „našich rukách“. Napriek tomu, že doposiaľ liečba, ktorá by dokázala atopický ekzém vyliečiť úplne, raz a navždy neexistuje, komplexný prístup vrátane komplementárnej starostlivosti môže viesť k úspešnej kontrole ochorenia. K základom starostlivosti o atopickú kožu je obnova a udržiavanie kožnej bariéry a potláčanie svrbenia a zápalu. Samozrejmosťou by malo byť vylúčenie faktorov vedúcich k jeho zhoršeniu. Pravidelným nálezom je suchosť kože – vzniká nadmernou stratou vody cez pokožku, poruchou hydratácie pokožky a stratou elektrolytov. Obsah vody v koži má vôbec rozhodujúci význam pre jej mäkkosť a plasticosť. Pokiaľ koži chýba vlhkosť, stáva sa suchou, drsnou, praská a svrbí. Následkom narušenia bariéry potom môžu vzniknúť rôzne infekcie, môže nastať prienik dráždivých chemických látok a iných alergénov. Hydratácia pokožky musí byť zabezpečená niekoľkokrát za deň, optimálne po kúpeli. Výber produktu na ošetrovanie môže byť individuálny, musí ale pacientovi vyhovovať, čo je základný predpoklad aby ho používal dlhodobo. Vzhľadom na rôzne štádiá ekzému a rôznorodosť foriem produktov na lokálne ošetrovanie odporúčam ich použitie u konkrétneho pacienta konzultovať osobne na infolinke. Zo všeobecných zásad ale odporúčam: na „mokrú“, tzn. na

štádiá ekzému s mokvaním ošetrovať roztokmi (napr. Aloe Vera Emergency spray formou obkladov);

je vhodné uchovávať produkty v chladničke – „studený“ krém znižuje svrbenie; ošetrovanie ekzému určitým produktom nie je jeho „skúšaním“ – tzn. hodnotiť účinok možno po cca 3–4

týždňoch pravidelného ošetrovania; pri ošetrovaní „novým“ produktom si vyberte časť zapálenej pokožky veľkosti detskej dlane, na ktorej budete pozorovať prípadné prejavy neznášanlivosti či podráždenia, aj keď môže ísť niekedy len

