



# Afty

## Příznaky

- Bílé skvrny na ústní sliznici s červeným, zaníceným krajem. Zejména při jídle způsobují silné bolesti. Vyskytují se většinou na tvářích, jazyku nebo patře.

## Příčiny

Zatím nám není známo, co vlastně afty způsobuje. Dříve se diskutovalo především o možnosti, že afty vznikají jako alergická reakce na různé toxické látky obsažené například v chemicky ošetřovaném ovoci a zelenině.

Ústní sliznice je úzce spojena s naší psychickou stránkou. Důkazem toho je, že stálý stres spojený se strachem či agresí vysušuje sliznici a ta je pak náchylnější k infekcím a zánětům.

## Co pomáhá ústní sliznici

### Vitamin B<sub>12</sub>, kyselina listová, železo a zinek

Vědci dokázali, že pacienti, u kterých se afty často opakují, trpí nadprůměrným nedostatkem těchto biologických látek. Některé studie přinesly povzbudivé výsledky. Poté, co se zlepšil přísun těchto látek, došlo k výraznému snížení výskytu aftů. Zvláště úspěšně působil zinek a oba vitaminy B, čemuž se nelze divit, když si uvědomíme, jak jsou tyto látky důležité pro imunitní systém a funkci sliznic. Zajímavý je fakt, že pacienti, kteří trpí afty, mají současně i nedostatek železa. Pravděpodobně se jedná o vedlejší projev nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>, protože tyto látky (vitamin B<sub>12</sub> a železo) hrají hlavní roli v krevním hospodářství. Nedostatek kyseliny listové a vitamínu B<sub>12</sub> vede spolu s nedostatkem železa ke snižování krvetvorby. Užívání železitých přípravků je zpravidla jen málo účinné; proto by se jimi měly afty ošetřovat jen v krajním případě.

## Vybudování střevní flóry

Preparáty zinku a vitamínu B bychom neměli užívat bez lékařského doporučení, protože právě předávkování vitamínu B může afty způsobit. Lepším řešením je úprava jídelníčku. Pomocí pro-biotických jogurtů (bez barviv a aromatických látek) vybudujeme střevní flóru – právě ve střevch je vytvářen vitamin B<sub>12</sub>. Místo müsli, ovesných vloček a jiných cereálií, které svými fytyáty ztěžují příjem zinku, si ráno raději dopřejte sýr a celozrnný chléb. Zásobením kyselinou listovou zajišťuje listový salát, brokolice, květák,



## Afty

růžičková kapusta, kadeřavá kapusta, rajčata, burské oříšky a okurky. Pozor, kyselina listová je velice citlivá na vzduch, teplo a světlo. Zelenina by se tedy neměla dlouho skladovat ani vařit.

## Rooibos

Patří k léčivým rostlinám s velmi silným účinkem proti zánětům sliznic. Kromě toho působí antialergicky, což by mohlo mít význam, pokud přijmeme výše uvedenou teorii, že afty vznikají jako alergická reakce na toxické látky. Jedna japonská studie dokládá úspěšné použití rooibosu při terapii Behcetovy nemoci (těžké onemocnění sliznice úst a genitálií).

Vyplachujte si ústa 4-5krát denně čajem z rooibosu. Po vypláchnutí čaj spolkněte, zárodky, které se při vyplachování vyloučily se v žaludku zničí.

### **Příprava čaje:**

*zalijte 1 polévkovou lžičci čaje 1 šálkem vařící vody, nechejte 5 minut luhovat, pak přecedte.*

## Zajímavosti

**Rudbekie (třapatka nachová – echinacea)** je po dlouhou řadu let známa jako prostředek, který posiluje imunitní systém; vědecké studie její účinnost potvrdily.

**Stále se opakující afty** jsou znamením oslabené imunitní obrany v ústní sliznici. Můžete ji posílit šalvějovým ústním sprejem z lékárny (případně echinaceovým, ale ten není pravděpodobně nyní na českém trhu k dostání). Další opatření k posílení imunitní ochrany je pití čaje z pelyňku brotanu.

### NAŠE RADY

- Dlouhodobě jezte denně porci pro-biotického jogurtu. Pozor, během akutního výskytu aftů nepožívejte žádné mléčné produkty, vede to ke zpomalení ozdravné tvorby sliznice a ke zbytečnému zatížení lymfatického oběhu.
- Omezte cereálie k snídani, místo toho snídejte chléb se sýrem a tu a tam se salámem.
- Konzumujte více listové zeleniny, rajčat a zelí.
- 5krát denně si vypláchněte ústa rooibosovým čajem. Čaj vařte ze zeleného rooibosu, protože fermentaci ztrácí čaj účinnost.



# Akné

## Příznaky

- Nejprve se objeví vřídek s černou tečkou.
- Později se objeví zanícení, které se zvětší do puchýřku, naplněného hnisem.

## Příčiny

Hlavní příčinou akné je zrohovatění mazové žlázy. Maz pak nemůže vytékat, průchody jsou uzavřené a zanítí se. Tento proces vyvolává nadměrná aktivita mazové žlázy. Mnoho postižených se domnívá, že vliv na tvorbu akné má konzumace sladkostí. Tato okolnost však není prokázána. Vedlejší roli bezesporu hraje psychika. U pacientů s akné je často patrná psychická nevyrovnanost, kterou pacienti nezdídky vyrovnávají větším příjmem sladkostí. Mlsání tak není příčinou akné, ale jen doprovodným jevem.

## Opatrně s jodem!

Různé studie prokázaly, že velké množství jodu ve stravě může vyvolat kožní změny podobné akné. Kdo tedy jí mnoho ryb, řas (především preparátů z mořských řas), měl by zvážit, zda právě toto není příčinou akné. Někteří léčitelé a lékaři vidí také v běžné jodové soli jednu z možných příčin vzniku vřídků na kůži.

## Akné a alergie

K tématu akné a strava už bylo věnováno hodně výzkumů, a také toho bylo hodně napsáno. Výsledky však nejsou jednotné. Dá se ale říct, že pacienti s akné trpí často kromě toho nějakou alergií, která ještě zesiluje svědění kůže. Jinými slovy – ne každé akné je důsledkem alergie, ale často jsou příznaky akné alergiemi zesilovány.

## Co vaší kůži pomáhá

### Vitamin A

Hraje v normální funkci kůže důležitou roli. Pacienti s akné mají stále nedostatečné hodnoty vitamínu A v kůži, ačkoliv v potravě vlastně dostatečné množství této látky požíli. Je to upozornění, že jim chybí něco, co by transportovalo vitamin A do pokožky. Kromě potravin, kde je dostatek vita-



## Akné

minu A (oranžové ovoce a zelenina), je vhodné přidat do pokrmů například olej z pšeničných klíčků nebo ořechy s vysokým obsahem vitamínu E, protože tato látka uvolňuje vitamin A z tělesných zásob v játrech.

### Zinek

Je pokládán doslova za kožní minerál. Když chybí, mohou se vyskytnout záněty kůže. Vyšší dávky zinku mohou pomoci při léčbě už rozvinutého akné.

Potraviny s vysokým obsahem zinku jsou např. sýry, ústřice, pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky, sezam, mák. Pozor! Fytáty z cereálií jako jsou ovesné vločky, cornflakes a müsli brzdí příjem zinku, pacienti trpící na akné by měli příjem těchto potravin snížit. Hodnoty fytátů v celozrnných výrobcích jsou naproti tomu bezproblémové. Léky jako penicilin, tetracyklin, izoniazid a diuretika čerpají ze zinkových rezerv.

### Opatrně s preparáty vitamínu B!

Také vysoké dávky vitamínu B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub> mohou vyvolat akné. Je to opět důkaz toho, jak citlivě reaguje látková výměna kůže na extrémní dávky účinných látek. Akné zmizí, pokud se preparáty vysadí.

### Zajímavosti

**Pravděpodobnost, že dítě v pubertě onemocní akné,** pokud jím trpěli oba rodiče, je asi 50 %. Nemá cenu si stěžovat na výživu, zánětlivé onemocnění kůže dostalo dítě do kolébky.

**Ozařování UV zářením jako „akné-terapii“** dermatologové doporučují. Ozařování působí protizánětlivě, a tím, že kůže zhnědne, získá i lepší vzhled. Současně však UV záření způsobuje vyšší produkci mazu, takže asi u třetiny pacientů se po ozařování počet vrátek zvýšil.

### NAŠE RADY

- Nemějte strach ze sladkostí!
- Ráno snidejte chléb se sýrem místo müsli. Jezte více ořechů, do salátu dávejte olej z pšeničných klíčků.
- Jíte doplňky výživy z mořských řas? Pokud trpíte akné, měli byste s nimi přestat.