

EKZÉM A KONTAKTNÍ ALERGIE

(<https://svetnontoxic.org/netoxick-svt#/ekzem/>)

OBSAH

1. *Jaké jsou nejčastější příčiny a spouštěči ekzémů?*
 2. *Druhy ekzému*
 3. *Kvasinkový ekzém*
 1. *Zinková mast – hlavní pilíř péče o kvasinkový ekzém*
 2. *Jak o ekzém pečovat přes den*
 3. *Co je při léčbě kvasinkového ekzému důležité*
 4. *Seboroický ekzém (seбореja) u miminek a malých dětí*
 5. *Kontaktní ekzém*
 6. *Ekzém jako projev potravinové alergie*
 7. *Ekzém jako projev alergie na plísň*
 8. *Jak a kde začít?*
 9. *Netoxická domácnost a péče o ekzematickou pokožku*
 10. *Infekce*
 11. *Impetigo*
 12. *Folikulitida*
 13. *Impetigizace*
 14. *Další opatření v péči o ekzém*
 15. *Oblečení a textil*
 16. *Strava*
 17. *Probiotika*
 18. *Co byste měli vědět o kortikoidech, které se používají obvykle jako první volba dermatologů při léčbě ekzému*
-

EKZÉM A NETOXICKÉ POSTUPY TERAPIE

Na začátku léčby ekzému se každý zajímá, co je jeho příčinou. Jak rozpoznat, o jaký druh ekzému se jedná? Je to reakce na vybranou chemickou složku? Reakce na potravinu nebo kovy? Jde o reakci těla na přemnožení kvasinek či jiných patogenních organismů nebo o reakci na něco v okolí? Něco, v čem žijete, např. spóry plísní na zdech, srst, pyl, nebo jde dokonce o alergii na chlad? Jde o projev narušené imunity a střevního mikrobiomu např. vlivem očkování? Může být ekzém geneticky podmíněný?

Ekzém se může objevit téměř kdykoli, není pravidlem, že pokud jste jako děti ekzémem netrpěli (atopici, alergici), nemůžete se setkat s vleklou kožní reakcí v dospělosti.

JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY A SPOUŠTĚČI EKZÉMŮ?

Ekzémem nejvíce ohroženou skupinu tvoří:

- **děti**, u kterých alespoň jeden z rodičů trpěl či stále trpí ekzémem (pokud ekzémem trpěli nebo trpí oba rodiče, riziko se pochopitelně zvyšuje);
- **osoby s narušenou imunitou.**

U dětí se nejčastěji setkáváme s termínem **atopický ekzém**, případně **ekzém způsobený přemnoženou kvasinkou**.



Ekzém na rukách

Další typ ekzému můžeme označit jako **kontaktní** a jedná se primárně o reakci kůže na nějakou nešetrnou látku, chemickou složku (např. v kosmetice, pracím prášku), se kterou přijde kůže do styku.

Všechny typy ekzémů může zkomplikovat **sekundární infekce**, tedy bakteriální infekce, kterou si dítě/dospělý způsobí narušováním kůže škrábáním, čímž může dojít k infikaci ranek. Tam se pak velmi dobře daří různým patogenům, které často osidlují kůži, zejména pak **stafylokokovi** (s.

aureus) a různým druhům **streptokoka** (nejčastěji streptokok skupiny A). V tomto případě tak nebojujete jen s hledáním příčiny a spouštěče, ale také s nutností zabránit rozšiřování infekce.

Některé ekzémy mohou být kombinované, např. kvasinka + kontaktní reakce, potravinová alergie + kontaktní reakce apod. Velmi důležité je nedpoeňovat rizika tzv. **křížených alergií**, kdy organismus reaguje citlivě hned na několik potravinových či vnějších alergenů. Trpí-li pacient potravinovou alergií, doporučujeme bdělost v pylové sezóně a pro jistotu se připravit na to, že pyly, trávy a sezónní vnější alergenys mohou zhoršovat ekzém, který se jinak jeví jako reakce na potraviny nebo chemii.

V dnešní době vzrůstá počet dětí i dospělých s projevy **narušené imunity**. Nezanedbatelný vliv má kromě genetiky zcela jistě také velké množství **toxických látek** (obsažených např. v kosmetice, lécích, potravinách, životním prostředí), kterým je organismu denně vystavován, ale také přehnaná snaha o sterilní prostředí. Úzkostlivá snaha o 100% čisté prostředí, ve kterém žijeme, bohužel vede k omezování diverzity bakterií, se kterými je člověk ve styku a vůči kterým má šanci vybudovat si obranyschopnost. Laicky řečeno, čím větší snaha o čistotu a dezinfekci, tím méně odolnými se stáváme. Ne nadarmo tedy ve statistikách mapujících různé druhy alergií dopadají nejlépe děti, které vyrůstají spíše na vesnici, mezi zvířaty, s více sourozenci. Mají totiž od malička v okolí více podnětů, se kterými se imunita seznamuje a na které se učí správně reagovat. **Každý alergik a atopik trpí přehnanou imunitní reakcí.**

Klíčovou otázkou tedy je, jak pracovat s imunitou, aby se alergie a atopie dala úspěšně léčit jinak než kortikoidy a antihistaminiky? Toto téma je stále ve fázi výzkumu. Nadějně výsledky přináší studie zabývající se vztahem mezi lidským mikrobiomem a vznikem alergií. Pozornost můžete také věnovat **alternativní medicíně**, která se snaží pracovat na komplexní úrovni. Léčit holisticky je zcela jistě i v případě alergie a atopie dobrá volba. Nicméně vždy platí, že **zázraky se u těchto onemocní nekonají na počkání** a bez vlastního úsilí (tj. bez zavedení domácnosti bez toxických látek, změny stravy aj.) nelze očekávat, že potíže vaše či vašeho dítěte vyřeší homeopatikum nebo bylinná směs. Snažte se tedy slepě nespolehat na alternativní směry a používat je v terapii spíše jako podpurný doplněk, mnohé můžete pro léčbu vykonat i vy sami.

KVASINKOVÝ EKZÉM



Kvasinkový ekzém u batolete.

Jak poznáme, že se jedná o problém s kvasinkou?

U dětí se kvasinkový ekzém často projevuje **červenými svědivými ložisky, zejména v záhybech**, jako jsou loketní a kolenní jamky, pod krkem, na zadečku, zkrátka všude tam, kde kůže hůře dýchá. Ekzém se však neomezuje jen na záhyby a může se objevit v podstatě kdekoli po těle, např. i na břiše nebo na zádech. Typická pro kvasinkový ekzém jsou ale právě ložiska v ohybech.

CO JE KVASINKA ZAČ?

Kvasinkou je myšlen mikroorganismus *Candida*, nejčastěji ***Candida albicans***, který je označován za spíše nepřátelskou bakterii, neboť se při přemnožení nechová ke svému hostiteli příliš ohleduplně, ale spíše mu **způsobuje problémy**. Mnoho kvasinek osidluje zcela běžně náš střevní mikrobiom i kůže a je přirozenou součástí naší mikrobioty. Zdravá imunita si s populací candidy umí velmi dobře poradit a její populaci si sama reguluje. Máme-li imunitu a především střevní mikrobiom v pořádku, pak nedostane candida šanci nám škodit a projevit svoji odvrácenou tvář.

Mezi symptomy přemnožené kvasinky patří mimo jiné nadýmání, průjemy nebo jiné trávicí problémy, stolice nepřirozené, mazlavé a lepkavé konzistence, svědění zejména v oblasti vaginální, řitní, dále vaginální výtoky, prasklinky v oblasti koutků úst a začervenalé svědivé

ekzémy, zejména v oblasti, kde dochází ke tření, zapaření, tj. například v podkolenních jamkách, ohybu lokte, tříselech, zadečku apod.

CO HRAJE DO KARET PŘEMNOŽENÍ CANDIDY?

Zejména **sladká a rafinovaná jídla** s vysokým obsahem jednoduchých cukrů, **přemíra ovoce, bílé mouky, smažených pokrmů, ale také mléčné produkty** (i ty totiž obsahují cukr - fruktózu a mléčný cukr, tzv. laktózu), vyjma kvalitních, fermentovaných mléčných výrobků (kefir, jogurt -> snížená laktóza). **Cukr** je pro kvasinku živnou půdou, ve snaze potlačit její rozpínání ve střevě je tedy nezbytně nutné **omezit cukry na minimum**. Není však nutné zcela vyřadit sacharidy ze zeleniny a některých obilovin, zejména bezlepkové obiloviny zachovejte. Bezpodmínečně nutné je **vyhýbat se sladkostí**, jako jsou bonbóny, sušenky, čokoláda, sladké pečivo, slazené nápoje, džusy, limonády, ovocná pyré, marmelády a sladidla. Podrobnější tipy a jídelníček najdete v odkazech týkajících se protikvasinkové diety. Mějte ale na paměti, že **dietu nelze držet v kuse několik měsíců**, pak by docházelo vlivem příliš jednostranné diety již k nutričním deficitům. Pokud tedy držíme přísnou protikvasinkovou dietu s minimem ovoce, bez mléka a lepku, je vhodné dbát na dostatečný přísun zeleniny z co nejkvalitnějších zdrojů, zařazovat kvalitní bezlepkové obiloviny, později lze zkusit i např. žitný nebo špaldový chléb, ovesné pečivo. Více se dozvíte ve skupinách či na webových stránkách, které se na tuto problematiku specializují.

Upozorňujeme, že u přísných protikvasinkových diet dochází k enormnímu zatížení jater, a proto je vždy nutné podpořit játra např. kvalitním čajem z kořene pampelišky, tinktura ostropestřec, tinktura artyčok, lékořice, zázvor, případně vhodnými bylinami. (Mimo kojení a těhotenství lze např. měsíček, jitrocel, pokud nejsou kontraindikované stavem nebo jinou nemocí. U kojení používat hlavně pampelišku, kopřivu, šťáva z černé ředkve také čistí játra. Lze užívat jako kúru 3x denně 30 ml po jídle po dobu 4-5 dnů.)

CO JEŠTĚ OVLIVŇUJE PŘEMNOŽENÍ KVASINKY?

Přemíra cukru není jedinou příčinou přemnožení kvasinky, přispívá k tomu také naše domácnost. Jak? V domácnosti používáme enormní množství výrobků, které obsahují **nejrůznější chemikálie**. Tyto chemikálie, často zdraví škodlivé, **zasahují do naší mikrobioty, ničí prospěšné bakterie a negativně ovlivňují naši imunitu**. Jde především o různé druhy léčiv, zejména pak **antibiotika a hormonální antikoncepci**, ale svůj podíl viny nesou také chemikálie

obsažené v kosmetice či drogerii. Věnujte také pozornost výběru **vhodného oblečení**, těsné oblečení a oblečení vyrobené ze syntetických materiálů může také zhoršovat projevy kvasinky na kůži.

PÉČE O KŮŽI S PŘEMNOŽENOU KVASINKOU

Kvasinka je lipofilní (tj. má ráda tuky), což v praxi znamená, že **promašťování příliš nepomáhá**, naopak projevy spíše zhoršuje. Na tento typ ekzému se tak zejména v prvních fázích léčby nehodí na péči o pokožku oleje ani másla, je vhodné kůži spíše **dezinfikovat, vysušovat a zklidňovat** (např. pomocí zinkové masti, viz níže), pokud je nutno namazat, tak spíše mimo červená ložiska. Mažeme lehce, např. **zklidňujícími přípravky značky Weleda** (zklidňující mléko nebo krém) . Na mazání se dále velmi dobře osvědčil i **opalovací krém značky Badger**, který obsahuje zinek a díky vhodnému složení zvláčňuje pokožku, aniž by ji přehnaně promašťoval. Lze ho sehnat na americkém e-shopu i-Herb, ale i na českých e-shopech (viz doporučené produkty). Pokud chcete na okolí bez kvasinky nebo výrobu zinkovky **použít máslo, volte mangové**, to se v praxi ukazuje jako velmi dobře snášené u kvasinkového ekzému. Pamatujte na to, že mazání je velice individuální záležitost, a co bude vyhovovat jednomu dítěti, nemusí vyhovovat druhému. Některé netoxické krémy a masti (zejména se zklidňujícími extrakty) mohou také velice dobře uklidňovat kůži, vybírejte ze souboru doporučených produktů nebo se o výběru poraďte s adminkami skupiny. Pokud byste chtěli zvolit na mazání olej, mohl by vyhovovat díky svým antimykotickým a antibakteriálním vlastnostem kvalitní kmínový a případně i neem olej, ale raději až u větších dětí a dospělých, případně vždy provést test snášenlivosti.

ZINKOVÁ MAST – HLAVNÍ PILÍŘ PÉČE O KVASINKOVÝ EKZÉM



Na vysušování kvasinkového ekzému **doporučujeme především domácí zinkovou mast. Používejte ji hlavně na noc, protože zároveň mírní svědění, které zejména v noci nepříjemně obtěžuje. Zinkovou mast důrazně nedoporučujeme kupovat v lékárnách, neboť zpravidla nemá vhodné složení (obvykle obsahuje ropné složky, minerální oleje, nevhodné emulgátory atd., viz Jakým látkám se vyhýbat ve složení).**

Existují dvě verze domácí zinkové masti:

zinková mast s **olejem**, kdy se oxid zinečnatý smíchá s vybraným tukem (tip např. na variantu s neem olejem najdete [zde](#));

a tzv. **vysušovací (suchá verze)**, kdy oxid zinečnatý nemícháme s olejem, ale s vodní složkou, tj. destilovanou vodou, převařenou vodou nebo tzv. čištěnou vodou, případně vodou s příměsí alkoholu, např. tinktury (dezinfikuje a alkohol zároveň funguje jako konzervant), hojivý efekt bude mít o to větší, když přidáte např. kapku dubovek nebo propolisové tinktury. Je možné použít i hydrolát pokud ho dotyčný dopře snáší (např. heřmánkový, levandulový, růže).

Oxid zinečnatý můžete koupit on-line nebo můžete zkusit štěstí v lékárně, každopádně vždy dbejte na to, aby nešlo o oxid zinečnatý ve formě nano částic, které mohou pronikat kůží do těla, což není žádoucí.

Připravte si malý vzorek obou verzí domácí „zinkovky“ (s olejem, např. mandlovým nebo s jiným, který vyzkoušíte jako dobře snášený, a druhou verzi s vodou). Vyzkoušejte, která vám lépe sedne. Někdy je nutno hledat vhodné denní mazání, když je kůže zároveň dost vysušená, ale stále v zánětu a zarudlá. V takovém případě je nutné najít správnou míru vysušování a promazávání. Každé dítě a každý ekzém může na mazání reagovat trochu jinak.

U kvasinkových ekzémů může olej v zinkovce někdy trochu zlobit (např. zhorší zčervenání nebo se léze začnou rozšiřovat). Kdyby to byl váš případ, **použijte vysušovací verzi** zinkovky (tj. s vodou, ne s olejem)! U ní **dbejte na uchování v lednici a rychlé spotřebování**. Dávku nemíchejte nikdy větší než na cca 3 dny. Používejte sterilní skleničku (kupte novou nebo vyvařte, preferujte sklo před plastem, lépe se dezinfikuje).

Problémová místa není třeba zinkovkou “zasádrovat”, mažte zlehka tak, aby kůže měla stále možnost dýchat. **Pokud si nejste zcela jisti přípravou zinkovky do zásoby, můžete zvolit také následující postup:**

Plochu nejprve zvlhčete tamponkem s bylinným odvarem (např. řepík, šalvěj, dubová kůra, nebo u dobré snášenlivosti výše zmíněný hydrolát) nebo čajem (černý čaj, rooibos) a na lehce vlhkou kůži naneste přímo prášek oxidu zinečnatého a rozetřete.

Na tělo můžete zinek potírat samotný, v obličejí se však tato aplikace nedoporučuje kvůli riziku vdechnutí při nanášení, tam je lepší nanášet již namíchaný zinek.

JAK O EKZÉM PEČOVAT PŘES DEN

Přes den **potírejte problematická místa** např. odvarem z **řepíku, dubové kůry** (pozor, dost barví, takže nedávat dvě hrsti na litr, ale lžičku na 500 ml), dále odvarem ze **šalvěje, odvarem z neem listů** (viz níže), nebo ředěným **hypermanganem** (návod níže). U bylin vždy platí nejprve **vyzkoušet, zda není alergická reakce**. Tyto vysušující komponenty můžete zkusit prostřídat a sledovat, který bude u vás nejvíce účinkovat. Všechny **mají dobré antimykotické (protiplísňové) vlastnosti**, proto se hodí v boji s kvasinkovým ekzémem. Každá kůže a každý jedinec má jinou snášenlivost, musíte vyzkoušet, která bylina či roztok vám bude nejvíce vyhovovat.

Na hydrataci a antibakteriální působení lze použít i vhodný hydrolát - květovou vodu. Na rozdíl od esenciálních olejů, kde je bezpečné použití omezeno věkem, jsou hydroláty- květové vody, vhodné i pro ty nejmenší děti. U kokových infekcí by se mohla dobře uplatnit manuka květová voda, u dalších ekzémů např. heřmánková květová voda, třezalkový hydrolát.

Nepřehánějte to s potíráním, ať kůži nepřesušíte, stačí aplikovat 2x denně a zinkovku na noc, pokud je silná infekce, pak i zinkovku 2x denně.



V případě, že by některé ranky byly otevřené, použijte na ně **Hemagel** nebo, pokud dítě nemá alergii na včelí produkty, můžete k hojení narušené kůže vyzkoušet kvalitní, nejlépe **raw včelí med v bio kvalitě**. Ideální jsou zábaly na noc. Raw med lze přimíchat i do netoxické masti. Raw med má výrazné

antibakteriální vlastnosti, pomáhá hojit. Každý med ale nemusí být stejně účinný, záleží, na jakých byliny a rostliny mají včely v dané oblasti možnost létat, a jak čistá je daná lokalita.

Ideální se jeví medy z CHKO, kde je i dostatek bylin, např lípa, mateřídouška, takové raw medy pak mají skutečně silně blahodárné účinky na hojení a doporučujeme z nich zkusit o noční hojivé zábaly.

U zainfikovaných a otevřených ran, které je třeba stahovat, je také možné vyzkoušet **tinkтуру ze sedmikrásky**. Nasbírejte květy sedmikrásky v čisté oblasti, nikoli u chodníků, silnic, polí. Nechte je chvíli položené v prostoru, nejlépe venku, aby z květů odlétl případný drobný hmyz. Hrst květů

vložte do čisté sklenice a zalijte vysokoprocenním alkoholem nebo čistým 60% lihem (seženete v lékárně). Pokud používáte vodku, měla by mít také kolem 60 %. Květy by měly být zcela ponořené. Dobře uzavřete a nechte 4 týdny macerovat , občas protřepejte, nejlépe jednou denně.

JAK SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT ROZTOK HYPERMANGANU NA DEZINFEKCI KŮŽE?

Hypermangan je **dezinfekční a vysoušecí činidlo**, které dobře hubí některé druhy hub, plísní a bakterií. Používejte ho pouze tehdy, pokud nebude dráždit.

Roztok připravíte **smísením několika krystalků čistého hypermanganu** (lze bez problému koupit v lékárně) **s převařenou vodou**. Připravte malé množství, spotřebujte do dvou dnů a pak připravte nový roztok. Používejte skleněné nádoby. **POZOR, hypermangan v surové podobě silně barví a může popálit kůži**, takže se ho nedotýkejte holou rukou, používejte lžičku a rukavice!

Při přípravě roztoku pracujte raději nad vanou nebo nějakou větší nádobou a spadlé krystalky rychle spláchněte, aby nezabarvily povrch. Na obrázku níže vidíte roztoky různých koncentrací. Na kojence připravte nejprve slabý roztok, barvou odpovídající skleničce úplně vlevo. Barva prostředního roztoku je maximální možná, sklenička vpravo obsahuje roztok hypermanganu v příliš silné koncentraci, takový roztok by barvil do hněda.

Roztoky hypermanganu



Sklenice vlevo - slabý roztok vhodný pro kojence.

Prostřední sklenice - maximální možná koncentrace pro použití.

Sklenice vpravo - příliš silná koncentrace, která není vhodná k použití

Pokud by vám nevyhovoval hypermangan, vyzkoušejte ředěný **Jodisol**. Jedná se o roztok ethanolu a *povidonum iodinum*. Nekupujte jiné prostředky na bázi jodu, většinou obsahují přídavné látky, které nejsou vhodné. Na ošetření mokvavých nebo zanícených míst používejte ředění v poměru 1:10 (tj. 1 díl Jodisolu a 9 dílů převařené vody).



CO JE PŘI LÉČBĚ KVASINKOVÉHO EKZÉMU DŮLEŽITÉ



Průběh léčby kvasinkového ekzému dle návodu výše.

Mezi základní kroky, které je třeba při výskytu kvasinkového ekzému podniknout, patří jednoznačně:

- úprava stravy (především **protikvasinková dieta**)
- zavedení vhodných **probiotik a prebiotik**.
- doplňte léčbu o **Enterogel**, netoxický střevní sorbent, který pomáhá eliminovat toxické látky ze střeva, a pomáhá tak podpořit léčbu různých druhů ekzémů, snižuje působení histaminu, toxické látky z léků atd. Běžně dostupný v lékárnách, mohou ho i kojenci.
- u dospělých osob můžete léčbu podpořit vnitřním podáním kmínového oleje nebo kapslí se sušeným neem listem. (v bio kvalitě na iHerb např. [zde](#)).

- podpořit funkci jater, která jsou při protikvasinkové dietě velmi zatěžována. Tipy viz výše

Pokud ekzém neustupuje, je třeba ho léčit pod dozorem lékaře, prostředky proti kvasinkám jsou velmi silné a není dobré jimi léčit dítě doma či “přes internet”.

PROTIKVASINKOVÁ DIETA

Tato dieta je poslední roky velkým trendem v mnoha alternativních přístupech léčby ekzému a problémů s kůží. Než ale začnete s dietou, dobře se informujte a snažte se ujistit, že příčinou ekzému je skutečně přemnožená kvasinka. Dokonce, i když se vás přemnožená kvasinka opravdu týká, je nutno mít na paměti, že laické postupy mohou vést k silné nežádoucí detoxikační reakci s následnými vedlejšími nežádoucími účinky, tzv. **candida die-off effect (Herxheimerova reakce)**, tedy nepříjemným stavům způsobeným toxiny z mikroorganismů, které při razantní očistě začnou zaplavovat systém. Není vůbec výjimkou, že tyto symptomy jsou často dlouhotrvající a mohou zásadním způsobem zkomplikovat léčbu. Velice razantní dieta při velkém přemnožení kvasinky s sebou nese rizika těchto nežádoucích reakcí, rozumnější je tedy **nevylučovat všechny sacharidy ze stravy najednou, ale vyřadit nejprve rafinované cukry a potraviny průmyslově zpracované, bílou mouku, mléko, houby, plísňové sýry a kvasnice.** Zachovat můžete bezlepkové obiloviny, kvalitní kváskový chléb nebo špaldu, rýži, pohanku, luštěniny, amarant, quinou a kysané produkty, např. kozí kefír, bílý bio jogurt.

Než se vrhnete na protikvasinkovou dietu, nejprve si velice pečlivě nastudujte její možná rizika, nežádoucí projevy, které mohou nastat v průběhu léčby, zjistěte si maximální množství informací, **nespoléhejte se na pofidérní weby a internetové rady laiků z diskuzí.** Dobře zvažte, zda je tato terapie pro vás např. během kojení možná, resp. do jaké míry. [Zde](#) najdete velice obsáhlé informace k léčbě candidy, přečtěte si, jak se projevuje tzv. *candida die-off efect*, projděte si, jak podpořit játra, která mohou být u diety vlivem odplavování toxinů z odumírajících hub přetížená.

SEBORHOICKÝ EKZÉM (SEBORHEA) U MIMINEK A MALÝCH DĚTÍ

Dětská seborhea může potkat velké množství malých dětí. Projevuje se tvorbou krust zejména



žluté barvy především v oblasti vlasové pokožky, může se začít objevit i v oblasti obočí, nebo se rozšiřovat dále do obličeje, nejtypičtější je však výskyt ve vlasové části hlavy. Tento typ ekzému způsobuje pravděpodobně přemnožená kvasinka, případně i jiné mikroorganismy, které se ve staré neodloučené kůži množí. Typický je

nakyslý zápach. Kůže při tomto onemocnění může svědit. Stav zhoršuje pocení, vlhko, teplo a časté zakrývání hlavičky, kdy pokožka příliš nevětrá. Postup léčby by měl být podobný jako u ekzému kvasinkového popsaného výše, zejména úprava stravy s omezením sacharidů a bílé mouky.

Péče o dětskou seborheu vylučuje aplikaci zinkové pokožky ve vlasové části, lze aplikovat pouze na obličej mimo oblast očí a pokud se tvoří krusty, tak raději ani tehdy ne, protože strupy a krusty by se neměly extrémním vysušováním provokovat k předčasnému sloupnutí, pokud již pod nimi není zhojení kůže. Odlučování šupin šetrným způsobem nicméně nutné, protože tyto pak slouží jako vhodný prostor a “krmivo” pro nežádoucí mikroorganismy. Odlučování provádějte pomocí osvědčeného postupu:



je

Po koupání, kdy je pokožka změkklá a vlhká, vetřete do postižené oblasti malé množství kokosového nebo jiného zvoleného oleje (vhodný je např. mandlový, slunečnicový- ideálně lisovaný za studena a v bio kvalitě, pupalkový, meruňkový, měsíčkový macerát). Snášenlivost oleje byste si měli nejprve ověřit na malé ploše pokožky, dřív, než jej použijete na větší část kůže. Pokud by se vyskytla jakákoli nežádoucí reakce, např. výrazné zčervenání, svědění, pak olej nepoužívejte, zkuste jiný, může se jednat o alergii. Olej jemně vmasírujte do pokožky. Následně vyčesávejte jemným dětským kartáčkem uvolněné šupiny. Na obličejové oblasti můžete zvolit

stejný postup (vyhněte se okolí očí) a olej posléze stírejte vlhkou bavlněnou plenou. Postupujte jemně, neodlučujte kůži násilím. Pokud se neodloučí žádné šupiny, nevadí, opakujte postup při dalším koupání. Dbejte na kvalitu zvoleného oleje, nepoužívejte rafinované oleje.

Nepoužívejte žádné chemické prostředky, kosmetické produkty ani oleje s přísadami, nepoužívejte parfémované oleje, masti, ani produkty s vonnými silicemi z esenciálních olejů. Malá miminka mohou tyto složky výrazně dráždit.

Zbytky oleje vždy dobře setřete vlhkou plenou, pokožka by neměla zůstat přehnaně mastná, kvasinka je lipofilní a v mastném prostředí se množí. Tuk/olej se používá pouze jako “pomůcka” pro změkčení a odloučení krust, sám o sobě neeliminuje výskyt mikroorganismů. Kokosový olej se v praxi jeví jako nejvhodnější (pokud ho dítě snáší), z důvodu obsahu kyseliny kaprylové, která má antimykotické působení.

Kůži můžete následně zklidnit odvarem z černého čaje nebo řepíku, pokud by ale odvar příliš vysušoval, ponechte pokožku po aplikaci a setření oleje již volně dýchat.

Koupel: Zde můžete používat do koupele kromě zvoleného oleje také odvar z květů slézu, která pokožku zvláční, zamezí jejímu přesychání a zároveň zklidňuje a hojí kůži.

KONTAKTNÍ EKZÉM



Kontaktní ekzém, který vzniká jako reakce na prací prášek, nešetrnou syntetiku, parfém nebo nevhodný konzervant, se dá zmírnit na minimum tak, že vše vyperete (ideálně 2x) ve vhodném pracím prostředku (více se dočtete v souboru o praní a souboru s doporučenými produkty) spolu s netoxickým máchadlem (ocet nebo 5-10% roztok kyseliny citronové). Vhodný prostředek, který doporučujeme ze

začátku všem alergikům, je založený na mýdle a prací sodě. Alergie na sodu je ojedinělá, ale může se vyskytnout, v takovém případě zvolte spíše tekutý mýdlový prostředek a na změkčení vody prostředek se zeolity.

PRAVIDLA PŘI KONTAKTNÍM EKZÉMU JSOU NÁSLEDUJÍCÍ:

Naprosto zásadní je **pračku před praním v netoxickém prostředku vyčistit** (dát prát na 90 stupňů s 200 g kyseliny citronové);

- **NIKDO z rodiny nesmí prát v toxickém prostředku či používat aviváž**, naprosto nevhodné jsou veřejné prádelny, dítě či osoba s reakcí by také neměli přijít do styku s prádlem praným v komerčním prostředku (např. když dítě hlídá babička a přespává tam, dokonce i když dítě někdo chová nebo objímá, i to může znovu vyvolat kontaktní reakci!);
- je třeba eliminovat i ostatní potenciálně alergizující produkty v domácnosti - tj. prostředky osobní hygieny, šampony, sprchové gely, úklidové prostředky (všechny netoxické alternativy najdete [zde](#)).

PŘEHLED MOŽNÝCH KONTAKTNÍCH ALERGENŮ

<http://www.contactdermatitisinstitute.com/allergen-information.php>

<http://www.netdoctor.co.uk/conditions/skin-and-hair/a3647/allergic-contact-eczema/>

<http://www.alive.com/health/natural-solutions-for-eczema/> <http://www.the-dermatologist.com/content/review-acds%E2%80%99allergen-od-year-2000-2015>

http://www.medscape.com/viewarticle/706406_1

EKZÉM JAKO PROJEV POTRAVINOVÉ ALERGIE

Při ekzému vyvolaném stravou je třeba jako první krok **vynechat po nějakou dobu ze stravy nejčastější alergen** (to se týká i kojících maminek) - hlavně **lepek, mléko, ořechy, sóju a hovězí a kuřecí maso**. Problém ale často dělá i ryba, některé druhy ovoce nebo vejce, zejména pak bílek.



Eliminační dietou lze zjistit, na co dotyčný

reaguje. Všechny potřebné informace k eliminační dietě naleznete ve specializovaných facebookových skupinách či on-line, např. [zde](#). Často jde doslova o detektivní práci, neboť

reakce na potraviny mohou být různě silné. U potravin, na které jsou reakce slabé, bude rozhodovat množství a frekvence požití, u potravin se silnou reakcí je naopak problém i stopové množství. Proto je vhodné doplnit eliminační dietu i o **test potravinových intolerancí**, pokud je to vzhledem k věku dítěte již možné, aby bylo možné vyloučit nejsilnější alergeny, a přitom neochuzovat jídelníček zbytečně, pokud na jiné běžné alergeny reakce není. Testy potravinových alergií však nejsou vždy zcela průkazné, není výjimkou, že nevyjde žádná reakce, a dítě přesto na potravinu reaguje. V takovém případě mluvíme o tzv. **intoleranci**, ta se časem může upravit, zejména pak tehdy, když se zaměříte na stav střev, tj. budete **pečovat o střevní mikrobiom**, aby střevo nebylo propustné, narušené a dařilo se v něm prospěšným střevním bakteriím. Ty se budou množit jen za předpokladu, že je správně “nakrmíte”, což nejde vždy ruku v ruce s dlouhodobou eliminační dietou. **Dbejte tedy na dostatečný přísun vlákniny a přirozených probiotik.** V [tomto článku](#) se dozvíte více o stravování při atopické dermatitidě.

Potravinové alergie se laboratorně zjišťují poměrně obtížně, nutno o ně **zažádat na alergologii/imunologii** a ne vždy jsou lékaři ochotni pacienta testovat. Bohužel se často setkáváme s odmítavým přístupem, do procesu schvalování patrně výrazně zasahují pojišťovny. **U malých dětí se testy zpravidla neprovádí, pokud k tomu nejsou pádné důvody** (např. výrazné a dlouhodobé problémy se stolicí), neboť výsledky mohou být neprůkazné, střevo a imunita dítěte je ve vývinu a je pravda, že i stav mikrobiomu se významně mění v závislosti na stravě a dalších okolnostech.

Stav střeva, zánět, vstřebávání, to vše můžete vhodně zvolenou stravou a terapeutickou dietou značně ovlivnit. **U větších dětí a dospělých lze potravinové alergie orientačně otestovat zakoupeným testem *Food detective*.** Nemusí být 100% spolehlivý, testuje cca 40 potravin, ale jako orientační vodítko může pomoci. U kojených dětí lze otestovat maminku, její intolerance mohou významně ovlivnit i stav miminka.

Pokud vůbec pomůže úprava stravy, účinky jsou většinou vidět až po čase. Např. u eliminační diety lepku a laktózy se uvádí minimální doba 6-8 týdnů, po tuto dobu je nutno zcela vyloučit uvedené látky i ve stopovém množství. Potravinové alergeny mohou být různé a u ekzému může reakce často způsobovat i několik potravin či složek současně. Potravinové alergie jsou často následkem **narušené funkce střev** (propustné střevo, tzv. **leaky gut syndrom**), **disbiózy střev** (narušená rovnováha bakterií, narušená mikrobiota - *nahrazuje dřívější označení mikroflóra*), **narušené imunity**. Tyto nepříjemné stavy mohou nastat zejména kvůli chybám ve stravě, braní antibiotik, léků, očkování, zásahům do imunity, chemii a toxickým látkám v prostředí a stravě.

Opět zde doporučujeme zařadit po dobu léčby střevní detoxikační sorbent Enterosgel, u ekzémů souvisejících s potravinovou alergií, stejně jako u kvasinkových ekzémů, se jeví jako dobrý podpůrný prostředek.

EKZÉM JAKO PROJEV ALERGIE NA PLÍSNĚ

V tomto případě je nezbytně nutné odstranit plíseň (*prohledej skupinu pomocí lupy, hesla plíseň, plísní*) a vyčistit celou domácnost.

Obecně je při ekzému vhodné luxovat, častěji vytírat podlahu a utírat prach (netoxicky!). Nutno dlouhodobě podporovat imunitu (tipy na skupině vyhledáte lupou nebo v souboru imunuta).

Vyhýbejte se konzumaci potravin, které obsahují přirozenou plíseň, nebo jsou náchylné na tvorbu plísní (ořechy, soja, plísňové sýry, houby..)

Velmi dobrý článek o různých druzích ekzémů naleznete také zde.

JAK A KDE ZAČÍT?

U ekzému je v první řadě třeba **zjistit příčinu**, bez toho ho nelze efektivně vyléčit. Příčiny mohou být různé (viz výše). **Léčba ekzému je bohužel běh na dlouhou trať**, nespolehejte, že se problém vyřeší zázračnou mastičkou, a nečekejte, že problém zmizí během několika dnů po přechodu na netoxickou domácnost. **Netoxická domácnost neznamená automaticky terapii ekzému**, jedná se o podpůrnou fázi léčby, která je nevyhnutelná zejména tehdy, když jde o podezření na kontaktní dermatitidu, a fakticky všude tam, kde chceme imunitě pomoci.

Chemikálie totiž výrazně narušují naši kožní bariéru, často vstupují kůží a inhalací do organismu a interagují nežádoucím způsobem, což má za následek poruchy imunity. **Neházejte tedy flintu do žita, pokud se výrazné zlepšení nedostaví hned v prvních dnech, dejte tělu čas si zvyknout a vyčistit se.**

NETOXICKÁ DOMÁCNOST A PÉČE O EKZEMATICKOU POKOŽKU

Foto: Epikutánní kožní testy

U starších dětí nebo dospělých je dobré **vyžádat si u lékaře epikutánní kožní testy** (tzv. *patch test*) na různé alergen. Klasicky se testuje na pyly, zvířata, potraviny, prach. Ostatní alergen, jako jsou látky v kosmetice nebo jiných výrobcích, se automaticky bohužel netestují. Jedná se například o konzervanty, formaldehyd, nikl, latex, parfémy, PPD (v tmavých barvách na vlasy), lanolin, léky, pryskyřice a další. **Testy provádí většinou kožní lékař na větších klinikách nebo v nemocnici, případně alergolog/imunolog.**

Více o epikutánních testech si přečtete zde:

<http://www.bez-alergie.cz/aktualne/epikutanni-testy-119>

<https://www.dermatologiepropraxi.cz/pdfs/der/2011/03/14.pdf>

CO ALE MŮŽETE UDĚLAT IHED?

Nezbytné je bezodkladně odstranit toxickou kosmetiku, nahradit ji kosmetikou bezpečnou (ideální je obejít se zcela bez kosmetiky a místo ní používat pouze čistě přírodní suroviny) a začít používat netoxické **prací a čistící prostředky**. Jedná se o nejjednodušší a nejrychlejší opatření. Je důležité si uvědomit, že praní a kosmetika jsou při léčbě ekzému prioritou, protože právě ty zatěžují ekzemickou pokožku nejvíce (v kontaktu se zbytky pracích prostředků jsme v podstatě nepřetržitě a kosmetiku používáme v menší či větší míře denně).

V **doporučených produktech** naleznete konkrétní tipy na netoxické prací, mycí a kosmetické produkty přímo s odkazy, kde je lze sehnat. Pokud ještě neumíte číst složení a nejste si jistí nezávadností produktu, řiďte se při výběru vždy raději našimi šetrnými doporučeními.

INFEKCE

Kůže může být infikována např. kvasinkou nebo stafylokokem, což bývá průvodním jevem při ekzému a u atopických ekzémů je to bohužel velice časté. Opět se jedná o začarovaný kruh disbiózy střeva, kdy přemnožené patogenní organismy mají tendenci zesilovat svoji populaci, rozrůstat se, a bohužel tak znepříjemňují život svému hostiteli. Množí se nejen ve střevě, ale i na kůži.

V případě stafylokoka se vlivem škrábání tento patogen zanáší do rány, a vzniká tak **infekce**. Máte-li podezření na přítomnost stafylokoka, můžete si nechat udělat kontrolní stěry, jeho přítomnost na kůži se často pozná i pouhým pohledem. Bývají přítomna **hnisavá ložiska, krusty, mokvání, tvorba strupů**, ložiska se velice špatně hojí . Na léčbu se většinou předepisují ATB - vnitřně, ve formě masti nebo obojí. Antibiotika však ne vždy pomohou, navíc opět oslabují imunitu a střevo. **Stafylokok (zejména S. aureus) bývá značně rezistentní. Jedinou skutečně účinnou pomocí je vlastní funkční imunita.** Stafylokok obvykle kolonizuje kůži i velkého procenta zdravých lidí, a pokud je imunita v pořádku, nemají vůbec žádné příznaky a nejsou si jeho přítomnosti ani vědomi. Problém nastává až u jedinců oslabených, často právě u dětí.

Pokud už se nevyhnete ATB a váš lékař je ochotný spolupracovat, zkuste si vyžádat práškovou formu, kterou lze smíchat s nějakým vhodným netoxickým základem, ať se vyhnete vazelině a toxickým složkám ATB mastí.

V boji proti patogenním organismům mohou dle vědeckých studií pomoci také **esenciální oleje**. Kolonie bakterií a kvasinek si kolem sebe vytvářejí tzv. biofilm, který slouží jako jejich ochranná bariéra. S proniknutím k patogenu přes buňky biofilmu mají často problém i ATB. Robert Tisserand ve svých *Zápisích z aromadeníku* uvádí, že *“jsou [...] esenciální oleje účinnější [než ATB] při ničení bakterií v biofilmu, protože jím pronikají snadněji a bakterie si na ně (prozatím) nevytvářejí rezistenci.”* Se zlatým stafylokokem si tak dokáže poradit např. tea tree EO. Dle Tisseranda tea tree také vykazuje dobré výsledky při odstranění MRSA (metilicilin-resistentního zl. stafylokoka) na kůži. Používá se v následujícím ředění:

- 5 % v prostředcích na mytí těla,
- 4 % v masti,
- 10 % ve formě krému.

Vhodným podpurným prostředkem u infekcí zlatým stafylokokem se jeví také tinktura z lichořeřišnice a echinacea, oboje lze použít jak vnitřně tak zevně (u dětí ředit destilovanou vodou v poměru 1:3). Tinkury lze sehnat ve zdravých výživách a v eshopech.

IMPETIGO



Impetigo nebulózní (impetigo contagiosa), impetigo bulózní (impetigo bullosa) je nakažlivé bakteriální kožní onemocnění postihující nejvrchnější vrstvu kůže. Vyskytuje se nejčastěji u dětí předškolního věku a více v létě. Bez rozdílu pohlaví. Projevuje se jako puchýřovitá vyrážka na různých částech těla. Příčinou onemocnění je infekce streptokokem (*s.pyogenes*) nebo stafylokokem (*s.aureus*). Tyto bakterie se běžně přes ochrannou vrstvu zdravé kůže do těla nedostanou. Pokud je však kůže člověka oslabena například

ekzémem nebo narušena (poraněním, odřením, štipancem a podobně), mohou se ranou bakterie dostat hlouběji, kde se snáze pomnoží a způsobí zánět. Jedná se o vysoce nakažlivé onemocnění! Pacient je nakažlivý až do doby, kdy puchýřky zcela zaschnou a vytvoří se na nich krusta.

Impetigo se často vyskytuje v dětských předškolních kolektivech, nákaze se také daří v teplém a vlhkém prostředí (léto, bazény a podobně). Ohroženější jsou také lidé s některými kožními onemocněními (např. atopická dermatitida), pacienti léčení kortikosteroidy nebo například s cukrovkou.

Příznaky impetiga:

Impetigo se vyskytuje ve dvou formách, jejichž projevy se liší.

IMPETIGO NEBULÓZNÍ (NAKAŽLIVÉ, IMPETIGO CONTAGIOSA)

Je nejčastější formou onemocnění. Projevuje se jako červený bolák, může se vyskytovat kdekoli na těle, ale nejčastěji na obličeji u nosu nebo úst. Skvrna se pomalu začne přeměňovat na puchýřek naplněný zprvu čirou, později zakalenou tekutinou. Puchýřek časem praská, tekutina vytéká a na místě se tvoří žlutohnědý strup, tzv. medová krusta. Strupy mohou svědit, nejsou však bolestivé. Může je doprovázet zvětšení



lymfatických uzlin či změny v krevním obraze. Obvykle není provázeno celkovou reakcí organismu.

IMPETIGO BULÓZNÍ

Bulózní impetigo je méně časté a vyskytuje se u novorozenců nebo menších dětí do 2 let věku. Zde je příčinou onemocnění *Staphylococcus aureus*. Vyskytuje se především v místech vlhké zapářky, dále na trupu a končetinách. Puchýře bývají nebolestivé, naplněné vodou, mohou mít zarudlé okraje. Snadno praskají, kůže se ale hojí bez jizev.

FOLIKULITIDA

Folikulitida je zánět vlasových váčků způsobený stafylokokem.

IMPETIGIZACE

Velice často dochází k infekci předem oslabené kůže, například při atopickém ekzému. Infekce takového ložiska kůže se označuje impetigizace.

Impetigo obvykle nejde zaléčit pouze v domácích podmínkách a je nutno aplikovat lokální ATB, v případě těžké infekce se volí i celková atb.

Jako doplňkovou léčbu můžete zvolit vše, co platí pro léčbu zlatého stafylokoka.

KOUPELE

Při infekci stafylokokem **mohou pomáhat koupele v jablečném octu**, který působí desinfekčně (*1 až 4 hrnky do vany, raději začít slabším roztokem a postupně přidávat*). Doporučujeme mýt se jen vodou, tedy **nepoužívat žádné šampony ani sprchové gely**. Později můžete použít kvalitní a šetrné tuhé netoxické mýdlo. **Na dezinfekci zanícených ložisek doporučujeme odvar** ze šalvěje, dubové kůry a zkuste prostřídat s roztokem Jodisolu v poměru 1:10 (řed'te převařenou vodou). Nekupujte Betadine ani jiné jodové roztoky, které již mají nevhodné přídatné látky. Jodisol velice dobře pomáhá hubit některé bakterie a nežádoucí mikroorganismy, které se v narušené kůži množí.



Při ekzému také mohou pomoci zásadité koupele **MeineBase** (německý výrobce Jentschura). Často se také doporučují koupele v **epsomské soli**, která zklidňuje a lehce detoxikuje. U rozsáhlých nebo akutních ekzémů ale doporučujeme začínat jen koupelí nohou nebo rukou, nikoli celotělovou

koupelí, neboť MeineBase v těle provokuje detoxikační procesy a při ekzému by mohlo dojít dočasně k výraznému zhoršení. Postupovat je tedy nutno pomalu a s kratší dobou, postupně se dopracovat na 30minutové koupele a celotělové koupele aplikovat až tehdy, když budete mít vyzkoušeno, že koupele dítě dobře snáší.

Epsomskou sůl doporučujeme kupovat z e-shopů, kde je jako země původu uvedeno Německo. Pozor, sůl je projímavá, pokud si dítě srkne, ale nemusíte se bát, neublíží.

Dávkování epsomské soli (na vel. standardní vany, pro malé vaničky upravte):

- do 30 kg -> 1/2 hrnku;
- od 30 kg -> 1 hrnek;
- dospělí -> 2 hrnky.

Pro koupele můžete použít také vhodné byliny. Používejte raději jen **černý čaj a řepík**, pokud kůže potřebuje spíše vysušit. Heřmánek není vhodný, vysušuje moc. Můžete také vyzkoušet **odvar z dubové kůry a odvar šalvěje lékařské**.

Pokud budete do koupele přidávat **esenciální olej** (při ekzému hojí levandulový EO, u stafylokokové infekce je účinný tea tree), vždy **je potřeba jej předem (než ho přidáte do vody) rozmíchat v jiném olejovém médiu** (více viz [soubor o bezpečnosti používání EO](#)). V opačném případě se EO s vodou nepromíchá, bude plavat na hladině a může podráždit nebo popálit pokožku.

Další možností, jak koupelemi pečovat o kůži ekzematika je přimíchání odvaru léčivých bylin, v terapii kožních infekcí se tradičně osvědčuje protizánětlivý **řepík, heřmánek, dvouzubec trojdílný** (vynikající u stafylokoků i candida albicans - kvasinka). Velmi dobře o záněty na kůži lze pečovat také koupelemi s nálevem z **květů slézu**! Ten zároveň pokožku i zvláčňuje a brání přehnanému vysušení, díky kterému by se následně zesilovalo svědění.

MAZÁNÍ PŘI STAFYLOKOKOVÉ INFEKCI

Foto: Nimbový olej



Promazávat se doporučuje čistým olejem nebo kvalitním máslem, ale i zde je třeba být při výběru opatrný a nejprve vybraný olej otestovat na kousku kůže, např. na zápěstí. Dobrým prostředkem se nám jeví **neem olej (nimbový olej)**, který má širokospektrální antibakteriální i antifungicidní účinky. Seženete ho i v ČR (volte raději bio kvalitu) nebo na [iHerb](#), projděte také soubor lékárníčka, kde jsou další odkazy. Dále lze použít čisté **bambucké nebo mangové máslo**, to ale nemusí vyhovovat tam, kde je přítomna i kvasinka. U másla je vždy potřeba vyzkoušet reakci, protože

na kvasinkové ekzémy naopak vhodné není, a u bambuckého másla by si měli dávat pozor alergici, kteří mají reakce na ořechy. Bambucké máslo je původem plod, nikoli ořech, ale přesto na něj někteří alergici na ořechy reagují, nutno vyzkoušet testem snášenlivosti.

Odborníci doporučují také **slunečnicový olej**. Jeho použití však **nedoporučujeme dlouhodobě**, protože pak může vysušovat. **Dobré je také vědět, že slunečnice vytahuje z půdy těžké kovy, pokud tedy používáte slunečnicový olej, pak dbejte na BIO kvalitu z ověřeného zdroje.**

Vyzkoušet můžete také kvalitní **kmínový olej** (antibakteriální účinky, dobře se vstřebává), **olej z malinových semen**, ten se dobře hodí zejména do směsí s másly nebo jinými oleji (pozor na skladování, je velmi náchylný k oxidaci), **brutnákový olej**, který má zároveň hojivé a protizánětlivé účinky. **Pokožku promazávejte ihned nebo do pár minut po koupeli, na ještě mírně vlhkou pokožku.** Vlhkost kůže zaručí lepší vetření oleje nebo másla. Při použití na suchou

kůži nebude mít olej žádný hydratační efekt, naopak může vysušovat. Nepoužívejte silnou vrstvu, vždy jen jemně, aby se olej dobře vstřebal, nemá to být neproniknutelný film, kůže musí dýchat.

Dobře se osvědčily i masti s přídavkem propolisu, pozor u alergiků na včelí produkty. Propolis je silně antibakteriální a hojivý. Pěkné složení má například tato propolisová mast, případně si lze vyrobit vlastní za použití vhodného másla nebo čistého sádla (ideálně v bio kvalitě, které nabízí například ekofarma Sasov, na netu lze dohledat možnosti odběru). Mast se míchá pomocí smíchání másla či sádla a propolisové tinktury v teplé vodní lázni. Poměry jsou cca 5-10% tinktury na masťový základ. Proved'te nejprve test snášenlivosti propolisu-tinktury na zápěstí. Pokud se neobjeví do 3 hodin žádná reakce, můžete propolis používat.

Na hojení pomáhá i měsíčkový balzám či kvalitní měsíčkový olej (macerát). Na začátku je však kvůli rozjetému ekzému lepší používat co nejčistší a nejjednodušší prostředky, protože je nutné ho zklidnit. Je dobré vědět, že i na měsíček se může vyskytnout alergie - bývá spojena s alergií na heřmánek. Pokud alergií pacient netrpí, pak je vhodné měsíčkový macerát přidávat zejména do koupele.

Dobré výsledky v boji s ekzémem má také **neem a pupalkový olej** (ten lze i vnitřně). Pupalkový je však náchylný k oxidaci, proto jej kupujte pouze od prověřeného výrobce (viz soubory). Pokud pokožka nereaguje dobře na neem olej, použijte neem ve formě odvaru z prášku ([prášek z listů neem](#)). Více o neem oleji a jeho účincích na pokožku se dozvíte v [tomto videu](#).

Dalším dobrým prostředkem na hojení ekzému se ukazuje **balzám z očištěného hovězího loje**. Můžete si ho koupit či vyrobit. Z loje se dělají i mýdla.

Rány můžete pomoci hojit potíráním kvalitním (!) **manuka medem**, případně i **třezalkovým nebo levandulovým macerátem**, hojivý je též třezalkový hydrolát, který není na rozdíl od EO fotosenzitivní. Manuka med v solidní kvalitě lze zakoupit i v oddělení potravin prodejen Marks & Spencer, bohužel jeho cena je dost vysoká. Máte-li možnost sehnat kvalitní raw med z čisté oblasti, nejlépe v bio kvalitě, můžete zkusit i ten, za předpokladu, že pacient není alergik na včelí produkty.

Prostředky založené na **ropě** (*vazelína, petrolatum, oilatum, parafín, minerální olej apod.*), které automaticky předepisují dermatologové spolu s kortikoidy, nejsou dobrou volbou. **Kůže pod takovými prostředky nedýchá, což může napomáhat množení plísní nebo kvasinek.** Domácí vazelínu si lze vyrobit z olivového oleje a vosku.

Mazání aplikujte VŽDY na vlhkou kůži, u ekzémů mají emolienia špatný efekt, pokud se nanáší na suchou kůži.

SVĚDĚNÍ



Se svěděním mohou pomoci například:

1. **homeopatický prostředek Sulphur (síra) 30C**, a to např. od společnosti Boiron, k dostání je také od jiných výrobců na iHerb. Opatrně u dětí, které mají prokázanou intoleranci laktózy, homeopatika v kuličkách ji obsahují.
2. **chladivé obklady a NT wet wrapping neboli mokré zábaly** (např.

vychlazené gelové polštářky a gelové dečky nebo vlhká studená plena). Na mokré zábaly se používá NT olej nebo máslo, které pacient dobře snáší, přes něj se na 1-3 hod. přiloží mokrá gáza, plena a přes ni suchá savá vrstva. Po odstranění zábalu se kůže opět dobře promastí. Vhodné zejména u atopických ekzémů, kde je porucha udržování vlhkosti v kůži a také u mokvajících AE.

3. **koupele s jablečným octem**. Pozor, pokud je ekzém do krve, tak může pálit a štípat. Je vhodné začít pomalu od 1 lžice a postupně zvyšovat koncentraci a sledovat, jak tělo reaguje. Jablečný ocet doporučujeme domácí nebo bio z kvalitního zdroje.
4. **koupele v ovesných vločkách** neboli ovesné koupele. Ovesná koupel zvláční jemnou a citlivou pleť. Pomáhá při svědění kůže, proti suchosti, uklidňuje podrážděnou pokožku a přispívá k obnově ochranné kožní bariéry. Koupele jsou vhodné i pro děti s chronickým atopickým ekzémem a velmi pozitivně se podílí na odstranění těchto nepříjemných onemocnění.
5. **koupele v přesličce rolní, s měsíčkem a řepíkem** na doporučení admičky Kataríny Hrivňákové. Zalijte bylinky vroucí vodou, nechte 15 minut louhovat a následně buď sced'te, nebo rovnou nalijte do vany i s bylinkami. Přeslička má vysoký obsah minerálních látek, téměř 10 % kyseliny křemičité, dále pak vápník, hořčík, draslík, které pomáhají zpevňovat kůži a sliznice, vazivové a pojivové tkáně, také kosti, chrupavky, zuby, vlasy a nehty. Velmi užitečnou vlastností přesličky je, že zastavuje krvácení, a proto je vhodná také jako obklad při poranění, krvácení z nosu (odvarem lze vyplachovat nos), hemoroidech, děložnímu krvácení, endometrióze (v těchto

případech je vhodnější vyrobit silnější odvar, tedy přesličku cca 20 minut vařit a teprve poté použít slitý nálev). Výborně se hodí také na poraněnou pokožku.

6. **koupele v čisté mořské soli.** Lze sehnat občas v DM (*Das gesunde plus mořská sůl*). U dětí třetinovou dávkou.
7. **homeopatika** na zmírnění alergických obtíží, můžete zkusit také **tinkтуру z kopřivy**, která tlumí potíže alergického rázu. Některé tyto produkty můžete vyzkoušet z iHerb. U vnějších alergií na pylly a trávy lze nasadit **enzymoterapii** (*Enzymedica Allerase* - lze sehnat i v ČR, např. [zde](#)), nebo produkty s **práškem z křepelčích vajec** (čtěte složení, aby v nich nebyla dráždivá a nevhodná aditiva, a pozor u alergiků na vejce, ti nesmí používat ani produkty z křepelčích vajec).
8. Byliny v boji proti svědění: Zde literatura zmiňuje účinnou směs např. v tomto složení: květ heřmánku, nať benediktu lékařského a list máty peprné. U malých dětí do 2 let raději vynechejte mátu. Množství se obvykle udává dvě lžice byliny na 500ml. Byliny v poměru 1:1:1 přelijte vroucí vodou, nechte 15-20min louhovat a poté buď používejte do koupele, nebo můžete i kůži potírat, případně nálev použít ve formě obkladu.
9. Propolisové masti nebo obklady ředěnou propolisovou tinkturou.
10. Roobois čaj na pití zmírňuje projevy svědění. Dávejte přednost organic produkci.
11. Pokud je nutno bránit dítěti, aby si v noci rozškrábalo kůži nehty, používejte ochranu na ručičky, nebo přímo oblečení pro ekzematiky. Např. zde: <https://www.proalergiky.cz/eshop/odevy-pro-atopicky-ekzem?fbclid=IwAR3xbJXVskn11HFMCKUPcl5lQEhYWA5rP2nnpLIzHaWEuJkYXLAwsWTFsoc>

DALŠÍ TIPY

Na dezinfekci a hojení lze úspěšně použít i **extrakt z listů neem** (lze ředit vodou). Výborně posiluje i hojivé účinky zinkovky, pokud ho smícháte s [oxidem zinečnatým](#).

Vhodný je také **odvar z prášku z listů neem** (*půl lžičky prášku zalít 200 ml horké vody, nechat cca 10 min. louhovat*), slitým nálevem pak otírejte pokožku. Nepoužívejte na oblast kolem očí, nesmí se dostat do oka! Prášek se snažte kupovat spíše v bio kvalitě.

Nepoužívejte vlhčené ubrousky! Zadeček omývejte jen vodou a čistým olejem, otírejte čistým olejem a papírovou utěrkou nebo nastříhanou bavlněnou plenkou.

Používat můžete také kvalitní **tinkтуру z lichořeřišnice**.

Pokud je již dítě na příkrmech, přidávejte mu do nich kvalitní **pupalkový olej**. Má silné protizánětlivé účinky a podporuje léčbu atopie/alergie.

Podpora imunity je na místě vždy, jak u dětí, tak u dospělých postižených ekzémem. Používejte dlouhodobě přirozená i kvalitní orální probiotika, dále raw vit C, vhodné tinktury nebo byliny (např. neem, astragalus, eleuterokok, echinacea, penízovka, v období zvýšeného rizika viroz a infekcí kvalitní betaglukany např. biocell od Mycomedica nebo Epicor)

DALŠÍ OPATŘENÍ V PÉČI O EKZÉM

Je potřeba doma neprodleně přestat (týká se všech členů domácnosti!) používat cokoli s **umělou vůní**. Jde o jeden z nejčastějších alergenů a může obsahovat celou řadu toxických a dráždivých složek.



Šetrné produkty firmy Sonett

Doporučujeme **prát v netoxickém pracím prášku/gelu** (viz [soubor doporučené produkty](#)) nebo **prášku z mýdla, mýdlového slizu nebo v mýdlových ořeších** (viz [soubor věnovaný praní](#), ve kterém najdete vše důležité o praní včetně receptu na výrobu domácího pracího prášku na bílé i barevné prádlo). Je také vhodné dávat při praní **extra máchání**.

Pozor na přítomnost sody u

domácích pracích prášků nebo i netoxických prášků, soda může ekzém iritovat, proto je nutno vždy prádlo nechat dobře vymáchat a raději nepoužívejte sodu, pokud perete do 40 °C.

Namísto aviváže používejte ocet nebo ještě lépe 10% roztok kyseliny citronové (100 g kyseliny citrónové na 900 ml převařené nebo destilované vody, uchovávat ve vydezinfikované, ideálně skleněné láhvi). Všechno oblečení i povlečení je nutné ve zmíněném prášku (ořeších) několikrát přeprat. Perte v šetrném prostředku i vaše oblečení - dítě s ním také přichází do styku.

Povlečení i spodní prádlo perte často, také plyšáky a látkové hračky, v textilu přežívá stafylokok. K praní lze přidávat tea tree esenciální olej kvůli dezinfekci. Ten můžete přidat přímo do bubnu s prádlem, cca 10 kapek, nebo do máchadla (*na 1 litr domácího máchadla 20 kapek tea tree oleje*).

Zaměřte se také na **prostředek na nádobí**. Zbytky jaru na něm totiž zůstávají i po oplachování.

Domácnost lze jednoduše čistit pomocí **octa, sody, mýdla, případně lze použít na dezinfekci a bělení (u sanity) perkarbonát**.

Pokud sami ekzémem netrpíte a nechcete se vzdát některého svého oblíbeného kosmetického prostředku, ujistěte se alespoň, že neobsahuje **žádné vůně ani parfemace** (ve složení pod názvy *Parfum, Fragrance*) a **žádný silný konzervant** (*Methylisothiazolinone, Phenoxyethanol* nebo jiné, založené na formaldehydu: *MDM hydantoin, Imidazolidinyl urea, Diazolidinyl urea Quaternium-15, Bronopol: 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol*), kterými byste kontaktem děti dráždili. **Vyvarujte se všichni používání parfémů, toaletních vod apod.**

Děti s ekzémem, u kterých je zároveň podezření na nebo potvrzená některá alergie na vnější alergen (roztoci, pyly, plísň), **nevod'te na pískoviště**. Bohužel u alergických a atopických dětí se velmi často objevuje zhoršení ekzému právě po kontaktu s pískem na pískovištích.

Pravděpodobně díky kumulaci pylů, plísni a mikroorganismů.

Je důležité **posílit střevo, a tím imunitu, kvalitními probiotiky**. Dávejte dítěti také **prebiotikum**, to poskytuje správné podmínky ve střevě pro prospěšné bakterie (pomáhá probiotikům lépe se usídlit, přežívat a množit se). Je-li to s ohledem na dietu možné, zařaďte každý den kvalitní **kysané produkty, kysanou zeleninu pickles, domácí kysané zelí, kozí kefír, bio kravský kefír, bio kozí, ovčí nebo bio kravský jogurt**, nemá-li dítě problém s tolerancí kaseinu. Kefír si také můžete vyrobit sami pomocí bio kozího mléka (seženete ve zdravé výživě, od eko farmářů a v některých marketech, např. Globus) a tibetské kefirové houby.

K vyzkoušení se nabízejí také tzv. **mokrý zábal (wet wrapping)** - podrobněji viz výše, oddíl věnovaný svědění.

Pomoci může i **fototerapie neboli léčba světlem**.

Orálně podpořte léčbu kvalitním **pupalkovým olejem a Enterosgelem**. Pupalkový olej je náchylný na oxidaci, proto by měl být z čerstvého lisu a ideálně v bio kvalitě. Prověřený pupalkový olej od francouzské destilerie Florihana seženete [zde](#).

OBLEČENÍ A TEXTIL

Oblečení volte pokud možno **pouze bavlněné**, ideálně **hedvábné** (i na spaní).

Vyvarujte se oblečení s nášivkami, které zespoda kůže dráždí, nebo s většími gumovými obrázky, pod nimiž nemůže kůže normálně dýchat. Bavlněné oblečení oblékejte spíše volnější, kůže pak lépe dýchá. Naopak hedvábní léčí, je tedy na kůži vhodnější. Důležité je, aby kůže co nejvíce větrala a dýchala. Snažte se tedy



děti oblékat spíše méně než více. Oblečení nebo povlečení z **bio bavlny** lze již sehnat i v běžných marketech, např. v obchodech jako C&A, Lidl, bio povlečení lze sehnat také od Tchibo, nebo v e-shopech specializujících se na bio bavlnu. Více se dočtete v souboru [Textil](#).

Spíše než bavlněný doporučujeme **hedvábný povlak na polštář**. Bavlna, na rozdíl od hedvábní, z kůže odvádí vlhkost. Hedvábní navíc snižuje frikci, tj. odírání kůže.

STRAVA

U ekzému může často pomoci **protikvasinková dieta** (více informací viz výše). Podrážděná kůže a oslabené střevo totiž mohou být důvodem k rozmnožení kvasinek.

Lactobacillus sakei

Lactococcus lactis

Bifidobacterium longum

Lactobacillus paracasei

Propionibacterium freudenreichii

Bifidobacterium animalis

Pokuste se najít čistá probiotika, která budou obsahovat především první tři kmeny. Vhodný se jeví jejich obsah v rozpětí **3-50 billion CFU/d**.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O KORTIKOIDECH, KTERÉ SE POUŽÍVAJÍ OBVYKLE JAKO PRVNÍ VOLBA DERMATOLOGŮ PŘI LÉČBĚ EKZÉMU

Masti, krémy, emulze a další lékové formy používané v kožním lékařství obsahují často tzv. kortikoidy (kortikosteroidy). Jde o uměle připravené hormony, svým složením podobné glukokortikoidům, produkovaným kůrou nadledvin. Mají **protizánětlivý, protialergický a protisvědčivý účinek** a jsou určeny především **k léčbě akutního ekzému**. Dlouhodobé používání preparátů z této skupiny však s sebou nese určitá rizika. Lokální léky s obsahem kortikoidů by měly být proto užívány, jen pokud je to opravdu nezbytné, měly by být užívány pouze krátkodobě a výhradně dle instrukcí ošetřujícího lékaře. Je nesmírně důležité si uvědomit, že **kortikoidy neléčí vlastní onemocnění, jen tlumí jejich průběh!**

Při dlouhodobém používání kortikoidů dochází k potlačení vlastní obranné reakce kůže.

Proto se na pokožce v průběhu terapie kortikoidy mohou častěji vyskytnout projevy bakteriální, houbové nebo virové infekce. Při intenzivní dlouhodobé léčbě kortikoidy může vznikat tzv. **atrofie kůže**, tzn. ztenčení kůže, jemné řasení a prosvítání cév. Kůže je potom zranitelnější. Kortikoidy také **způsobují stažení krevních vlásečnic**. Pokud se k ošetření pokožky používají přípravky s obsahem hormonů dlouhodobě, ztrácejí stěny vlásečnic svou pružnost, zůstávají trvale rozšířeny a snadno praskají.

Negativní dopad může mít používání kortikoidů také **v oblasti obličeje**. Při delším podávání dochází k postupnému přivyknutí kůže na podávané přípravky. Po jejich vysazení se může na pokožce objevit výsev červených drobných zánětlivých pupínek kolem úst. Jde o tzv. **periorální dermatitidu**.

Komplikací lokální léčby kortikosteroidy může být také **kontaktní alergie** na tuto účinnou součást zevní terapie. Alergie na kortikoidy se na pokožce projevuje ekzémovými změnami. Musí se na ni tedy myslet vždy, když léčba ekzému i při správném používání nevede ke zklidnění zánětu. Odhalit příčinu kontaktní alergie lze provedením speciálních kožních testů, které se pomocí náplastí aplikují na pokožku.

Při dlouhodobém ošetřování rozsáhlých postižených ploch s akutními projevy (mokvající silně zánětlivé změny) **hrozí riziko vstřebávání kortikoidů do krve**. Vstřebané kortikoidy působí tlumivě na produkci přirozených hormonů kůry nadledvin. To se projevuje jako akutní neschopnost organismu reagovat na zátěž, stres.

Dlouhodobé používání silných hormonálních prostředků a jejich vstřebávání **vedou dále k chronickým změnám**. Tyto poruchy se podobají příznakům vyskytujícím se při nadprodukcii přirozených hormonů produkovaných v organismu či vedlejšími účinkům při systémové léčbě kortikoidy. **Dochází k poruše metabolismu kostí, nástupu osteoporózy, vzniku tukového polštáře na zádech, změnám nálad, vzniku akné, zvýšení krevního tlaku, může dojít ke vzniku žaludečních vředů, snížení produkce inzulinu, změně tvaru obličeje (tzv. měsíčkovitá tvář).** Těmito závažnými poruchami jsou ohroženy zejména malé děti, také u těhotných žen je nutné aplikovat tyto prostředky velmi opatrně.

U některých osob mohou kortikoidy způsobovat hypersenzitivitu! Při dlouhodobém užívání kortikoidů hrozí po jejich vysazení regrese, tzv. **Red Skin Syndrome**.

DOPORUČENÉ PRODUKTY NAJDETE NA TOMTO ODKAZU:

https://docs.google.com/document/d/1QFwOo8OkGWhZuv_2YwSBLlgdQtccEMfU5XODsVA039E/edit#heading=h.mfysoivxoyxk

Zpracovala Pavla Pavlišťová, sestaveno teamem organizace Svět non toxic z.s. Kopírování a používání textu je zakázané!

Text slouží výhradně pro účely organizace Svět Non Toxic, další šíření a kopírování pouze s naším písemným svolením. Mějte prosím na paměti, že sestavení a ověření souboru s informacemi takového rozsahu zabere několik měsíců, v případě shromažďování a ověření zkušeností mnohdy i let práce. Respektujte prosím, že šířením informací bez našeho vědomí,

může dojít k překroucení nebo vytržení z kontextu a případné nesprávné aplikaci. Pokud si sami nejste jisti, jak postupovat, můžete se na nás obrátit.

Oceníme, když nám za naši snahu pomůžete dobrovolným příspěvkem na účet spolku.

Pokud Vám informace v tomto a jiných souborech byly prospěšné a rádi byste podpořili naši činnost, můžete zaslat jakýkoli dobrovolný příspěvek na účet registrovaného spolku Svět Non Toxic, z. s. Tímto nás podpoříte v další osvětové aktivitě, pořádání besed, přednášek, natáčení videí na YT kanál Svět non toxic aj.

ČÍSLO ÚČTU SVĚT NON TOXIC, Z. S.:
2301559464 /2010 (FIO BANKA)

Za obsah externích odkazů nepřebíráme žádnou zodpovědnost.

Veškeré informace, obsah a materiály tohoto dokumentu slouží pouze k informačním účelům a nenahrazují konzultace, diagnostiku, ani lékařskou péči kvalifikovaného lékaře.

Informace zahrnuté v tomto dokumentu vycházejí z různých zdrojů a nejsou kompletní. Informace získané z tohoto dokumentu jsou podávány "tak jak jsou" a bez záruky správné interpretace, implementaci a využití.

PROHLÁŠENÍ: Informace sdílené na této stránce mají pouze informativní charakter, neneseme zodpovědnost za jakákoli případná rizika spjatá s interpretací a aplikací, které by vedly ke zhoršování zdravotního stavu, nebo nebyly v souladu s léčbou doporučenou lékařem.

Zodpovědnost za praktikování doporučovaných postupů si nese každý sám. Sdílíme zde informace a zkušenosti, které ale neslouží jako náhrada lékařské péče. Autoři souborů neposkytují individuálnímu čtenáři žádné odborné rady, služby ani garance. Myšlenky, postupy a doporučení zde uvedená nenahrazují návštěvu lékaře nebo lékařský dozor, pokud ho váš zdravotní stav vyžaduje. Nejsme odpovědní za jakékoli škody či ztráty považované za vzniklé na základě informací nebo doporučení na této stránce. **JAKÉKOLIV KOPÍROVÁNÍ bez souhlasu autorů JE PŘÍSNĚ ZAKÁZANÉ!**