

# KDY 1/2 TĚŠ SVĚDĚ, JE TO HORĚNÍ NE 1/2 ĎE!

Neděle, 05. července 2023

Jestli někdo věděl, jak to je za svět - vat tak "porn" svědění, 3/4 by "lov" k vysoko il z k 3/4, pak je to pravě atopik udrbalá! Právěky, masti "a" a jen občas "leva". Kdy 3/4 u 3/4 se zdá, 3/4 se vě obrac - k lepšmu a pokoška se hoj zdánlivě ulevujících -ch po krájbání - a kolotoč zánětu a hojení - se rozjede znovu. Pědeve -m v chladnějších -ch lid

Často stávají - na svědění - pokoška. Většina z nich si ale neuvědomí, 3/4 jde o problém spojený s chladnější -m rokem -m obdobím. Věte, jak tomuto nepříjemnému problému zabránit?

## Svědění -

je nepříjemný pocit unikátní - pro k 3/4 " 3/4 dn 1/2 jin 1/2 orgán kromě k 3/4 ho nemá. U zvlášť a u lidí - málo svědění - k 3/4 p vodní, ochrannou funkci. Upozoruje totiž na přítomnost parazitů, hmyzu či jiných živočichů rostlin, tedy na nebezpečí - pro daný organismus a riziko ohrožení jeho fungování, a 3/4 i 3/4ivota. Jen 3/4 svědění - bez přítomnosti - svý p vodní, prospívání 1/2 smysl a světoho nositele hendikepuje.

## K 3/4 svědění - nejčastěji v oblasti

jemné, tenké k 3/4, tedy v kožních -ch ohbách, jako jsou zákolenní, loketní - jamky, zápěstí, v -ka, krk, ale i v místech těen - k 3/4, jako jsou lopatky, v pase, boky a lýtka.

## Silně,

dlouhodobě svědění - k 3/4 je často horší - než 3/4 bolest, nutí - ke krájbání - co 3/4 vede k zraťování - k 3/4 a zánětu a ten zase vyvolává a zhoršuje svědění - . Jedná se tu o jakýsi bludný kruh svědění - a krájbání - . Svědění - vede přes krájbání - k poranění - k 3/4, kde se pak snadno uchycují - a pomnožují - bakterie, co 3/4 vede k dalšímu zhoršení svědění - , zhoršení - hojení - k 3/4 a i kožních - choroby a přítomnosti i infekci.

## Svědění - lze vhodnou prevencí, p - o

k 3/4 i a l -bou zmírnit. Šplně vyl -en - nen - vědy reálné " 3/4 zle 3/4 - na tom, zda se podaří - odhalit spouštěče svědění - a zda jsou odstranitelné. Součástí - zvládnání - svědění - je i vyhbání - se určitým faktorem, který svědění - vyvolává - a zhoršuje. Jedná se o tzv. spouštěče, jejichž omezením lze svědění - často předejít a ho zmírnit. Těkají se to jak vlivem -m -stn -ch, tak celkově -ch. Mezi ně patří -:

## 1.

Teplota - p -etopení -m -stnosti, neprodyšných oblečeních, horké koupele, sauna, teplo v láku. Počíte si do lánice zvlhčovač vzduchu a spěte se zavěšenými dvěmi, aby vlhkost neunikala ven.

## 2.

Těen - a dráždění - k 3/4 - Noste raději oblečen - vyrobené z měkkých tkanin, jako je například bavlna. Pokud si chcete vzít teplý vlněný svetr, oblečte si jej na kožili z bavlny nebo hedvábně, aby se nedotýkal vašich - pokoška. Jestli 3/4 máte citlivou pleš, použijte přání - prádla a povlečen - jemné, nekoncentrované, hypoalergenní - prací - prostředky a vyhněte se změkčovačům.

Á.  
Aktivity spojené se zapájením, pocením a tělením

Á.  
Potrava, nápoje a láky zhoršující - svědění - kůže

Co  
dělat, když u to tak moc svědění?

## Nejkrát

Ohraň pá-snička, kterou atopici neradi slyší.  
Kdo nezávil, nedovede si totiž představit ten neodbytný pocit bolavého másto po tědně podbrat a alespoň na chvíli propadnout iluzi levy. Skutečnost je však taková, že po mechanickém těením se to jeví zhoršující. Obelstít nesnesitelné nutkání máte tak, že danou plochu budete jen poplácávat. Vyhnete se tak poružením - kožní integrity, která vede k dalšímu šíření těením - zánětu.

## Chladit

Stejně jako krát - i horká voda zdlívá.  
přinášející levu. V sledkem je však opuchající vyrážka, která představuje v mluvně argument tohoto onemocnění. Využijte gelových polštářů a vychlaťte si jich v mrazíku př do zísoby. Budou se hodit zvláště v noci, kdy se ekzém aktivuje a ruší - od spánku. Díky jejich skladnosti je snadno přibalíte i na dovolenou.

## Mastičky a nejzájící - žmatlímá - patlíma

Přmi vybírání - vhodná kosmetika se vyplatí -  
obezřetnost. Nenechte se opat rohlíkem a věnujte pozornost spíše složenému produktu než bílému obalu. Mnoho krémů, bohužel často i ty z lákavých uráen na atopickou pokožku, obsahují minerální oleje, která brání přmirozené funkci kůže. Parafín a minerální oleje ale ucpávají přmi, vytvářejí vodotěsnou vrstvu a dochází tak k dalšímu dráždění - kůže. Zdravější a hodnotnější jsou rostlinné oleje.

Blahodějný vliv má na pokožku lopuchový olej,  
nimbový olej (neem) má navíc silný antibakteriální účinky. Krémy s kortikoidy by měly být ponechány v záloze jako poslední možnost a měly by být užívány pouze na doporučení dermatologa.

Tělo funguje trochu jako automat, co hodíte  
dovnitř, to se dříve či později projeví navenek. Přmi atopickým ekzémem je vhodná v jídelně omezit živočišná bílkovina a maso, mléko a mléčné produkty, diskutabilní jsou i tropické plody. Budete-li máně sladit, prospějete těm nejen pokožce, která bude pomaleji stárnout, ale i celému tělu.

Pamatujte, že také dlouhodobé stresy a  
psychická nepohoda mají na stav kůže neblahý vliv. Veselí mysl př zdraví!

udrbanĀj