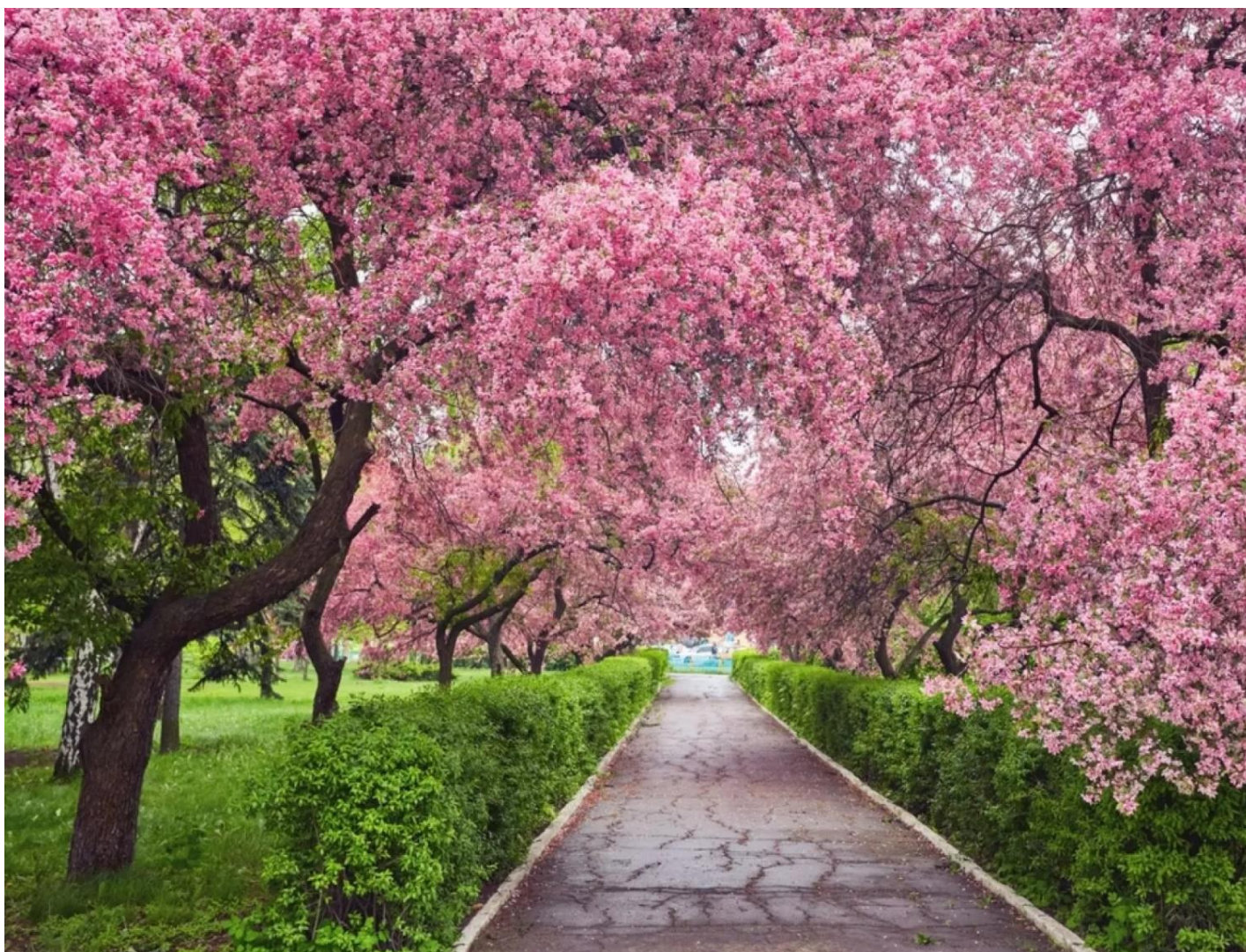


Gazetka Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

kwiecień 2024

Pod Skaczącym Delfinem



„Gdy wieją wichry zmian jedni budują mury, a inni wiatraki.”

Przysłowie chińskie

W numerze: Szlachetne Zdrowie, Rośliny nas ocalą, Laboratorium smaku, Kolorowanka antystresowa, Kącik Przedszkolaka

Szlachetne zdrowie- Wiosna i alergie

Eksperci są zaniepokojeni i alarmują, że niedługo może być tak, że alergikiem będzie już co drugi Europejczyk. Aktualnie 170 mln mieszkańców Starego Kontynentu cierpi na sezonową alergię, w tym 70 mln choruje na astmę.

Skąd to się bierze i czym tak właściwie jest alergia

Jest to gwałtowna odpowiedź układu odpornościowego na czynniki, które powinny być dla organizmu obojętne, ale pojawia się błąd, nieprawidłowość w odczytywaniu informacji biochemicznej czyli jednym słowem patologia układu odpornościowego, który zaczyna te czynniki uważać za niebezpieczne, a co za tym idzie mniej lub bardziej gwałtowną reakcją obronną, by to niebezpieczeństwo zneutralizować. Alergia może zacząć się w dowolnym etapie życia człowieka, a rozpoczyna się od pierwszego kontaktu układu odpornościowego z potencjalnym „wrogiem” czyli tzw. antygenem lub potocznie alergenem. Wówczas limfocyty B wytwarzają przeciwciała- cząsteczki białek immunoglobuliny E znanej w skrócie jako IgE.

Dzięki nim układ odpornościowy „poznaje wroga” i w razie ponownego pojawienia się tej cząsteczki, IgE reagują błyskawicznie, by antygen zneutralizować i usunąć poza organizm.

Reakcja alergiczna powoduje wyrzut m.in. histaminy, co objawia się np. swędzącą wysypką, wodnistym katarzem, kaszlem, bólami brzucha, biegunką, wypryskami, zapaleniem spojówek, a w skrajnych przypadkach wstrząsem anafilaktycznym. Są to próby „wypchnięcia” z organizmu substancji uznanych za szkodliwe niebezpieczne.

Rozróżniamy kilka rodzajów alergii:

Wziewna

czyli alergen dostaje się do organizmu przez drogi oddechowe np. najbardziej popularne pyłki traw, drzew i kwiatów.

Pokarmowa

alergen dostaje się do organizmu wraz ze spożywanym pokarmem, np. popularny gluten(białko zbożowe) czy laktoza(cukier mleczny), ale też orzechy, owoce, niektóre warzywa np. seler naciowy, owoce morza, ryby, czekolada

Kontaktowa

objawy pojawiają się przy zewnętrznym kontakcie skóry z alergenem np. lateks, zwierzęta(sierść, ślina, naskórek, łój) czy metale, najczęściej wykorzystywane w jubilerstwie, ale także naczyniach domowego użytku jak np. miedziane tygielki do kawy.

Krzyżowa

Jest to najbardziej złożona zależność reakcji alergicznych gdzie podczas występowania czynnika uczulającego występuje reakcja niezależna również na czynniki wcześniej, czy poza sezonem nie uczulające. Zazwyczaj jest to zależność: pyłki traw, drzew, kwiatów powodują reakcje alergiczne na pokarmy jak zboża, rośliny korzeniowe, orzechy....

np. osoby uczulone na pyłącą brzozę mogą odczuwać w tym okresie dolegliwości reakcji alergicznych na takie pokarmy jak: jabłka, banany, kiwi, pomarańcze, orzeszki ziemne, marchewkę, seler naciowy czy pomidor.

Reakcje krzyżowe występują nie tylko sezonowo w okresie pylenia roślin, ale mogą występować za każdym razem, kiedy występuje kontakt z "głównym" alergenem np. roztocza powodują reakcje alergiczne również na owoce morza.

Kiedy zauważymy u siebie objawy takie jak swędzenie skóry, katar zaraz po wyjściu z domu, mimo, że nie jesteśmy przeziębieni, pieczenie oczu, które nie wynika z długotrwałego wpatrywania się w ekran czy złe samopoczucie po zjedzeniu czegoś, co nigdy wcześniej nie szkodziło, należy zgłosić się do lekarza alergologa, który zleci odpowiednie testy.

Są dwa rodzaje testów: skórny i z krwi

Test skórny

Polega on na tym, że na skórze rysuje się tabelkę z oznaczonymi cyframi polami(dla łatwiejszego identyfikowania alergenu). Następnie nanosi się na pola kroplę roztworu alergenu i nakłuwa się skórę w celu jego „konfrontacji” z układem odpornościowym. Proces trwa około 20 minut. Reakcja alergiczna objawia się zaczerwienieniem i powstaniem bąbla różnej

wielkości. Wielkość bąbla zależy od intensywności reakcji alergicznej. Mierzy się jego rozmiar w milimetrach i przyporządkowuje na skali od 0 do 5, gdzie 0 jest najniższą wartością czyli brak reakcji uczuleniowej do 5 czyli silna reakcja uczuleniowa.

Jeżeli wcześniej pojawił się wstrząs nie wykonuje się testów skórnych tylko z krwi, gdzie próbka krwi jest poddawana kontaktowi z ekstraktem alergenu.

Test z krwi

Jak już było wspomniane wyżej testy z krwi robi się przy wystąpieniu wstrząsu, również w przypadku podejrzenia wystąpienia tak gwałtownej reakcji na czynnik alergizujący, ale też w celu uszczegółowienia, potwierdzenia lub wykluczenia alergii na konkretne możliwe alergeny, zwłaszcza przy alergiach pokarmowych lub odczynnikach trudno dostępnych w postaci preparatów skórnych.

Jak walczyć z alergią

Najpopularniejszym sposobem jest przyjmowanie leków antyhistaminowych. Wiele z nich jest dostępnych bez recepty, ale lepiej nie sięgać po nie, kiedy tylko wydaje się nam, że mamy alergię, bo możemy wyrządzić sobie więcej szkody niż pożytku.

Na dodatek specyfiki te nie leczą alergii, tylko łagodzą jej objawy we wczesnym stadium i przy lekkich objawach. Przy nasilonych objawach należy udać się bezzwłocznie do lekarza, który przepisze odpowiedni lek.

Ponadto stosuje się preparaty do nosa lub wziewne z glikokortykosteroidami, leki antyleukotrienowe oraz kremy i maści na alergiczne dolegliwości skórne. Kiedy leki nie działają, albo działają za słabo stosuje się tzw. Immunoterapię alergenową, czyli po prostu odczulanie, które ma na celu zmniejszenie wrażliwości układu odpornościowego na alergen, tak, by nie powodował choroby.

Jeżeli mamy lekkie dolegliwości alergiczne jak np. tylko katar sienny i nie chcemy brać tabletek, możemy zastosować kuracje ziołowe, np. przygotowując i pijąc napar z ziela nawłoci, wodę z czerwonej cebuli, wywar z nasion czarnuszki.

Możemy też zastosować płukanki do nosa z roztworu soli morskiej, ale tu uwaga! Sól morską wysusza śluzówkę nosa, co może powodować dolegliwości związane z tzw. „suchym nosem”, warto po takim płukaniu zastosować olej w aerozolu do nawilżenia śluzówki oraz ochrony jej przed nadmiernym wnikaniem alergenów drogą oddechową.

Na alergię skórne warto polecenia są zioła: fiołek trójbarwny, z którego można przygotować tonik do przemywania skóry, okłady z naparu rumiankowego albo świetlika lekarskiego, lub też maść muskatołową (tu uwaga może uczulać i należy zmyć po 15 min).

Jeśli zaś chodzi o alergię pokarmową możemy skorzystać np. z preparatu z nasion kopru włoskiego (skurcze jelit, trawienie i wzdęcia), nalewki z czarnych jagód (biegunki), czy mieszanki ziołowej w postaci naparu z majeranku, krwawnika, srebrnika, szanty, korzenia prawoślazu, liści melisy, kłącza perzu i porostu islandzkiego (problemy żołądkowe np. nadkwasota).

Oczywiście trzeba pamiętać, że zioła działają powoli i czasem nie są wystarczające. Przy zażywaniu leków należy najpierw skonsultować ich zażywanie z lekarzem, gdyż zioła mogą wchodzić w reakcje z lekami i powodować niechciane skutki uboczne!

Rośliny nas ocalą- wiśnia

Wiśnia to niewielki owoc pestkowy, który należy do tej samej rodziny różowatych co morele, brzoskwinie i śliwki. Rozróżnić można dwa typy wiśni: słodkie i kwaśne. Ich ojczyzną jest Europa i zachodnia Azja. Swoją angielską nazwę cherry wiśnia zawdzięcza starożytnemu tureckiemu miastu Cerasus. Pierwsze wzmianki na jej temat pochodzą sprzed ponad 300 lat p.n.e., kiedy to została opisana przez greckiego botanika Teofrastusa.

Owoce wiśni zawierają:

- antocyjany – wzmacniają i odtruwają serce oraz zwiększają elastyczność naczyń włosowatych, pozytywnie wpływają na produkcję czerwonych krwinek;
- błonnik,
- potas, żelazo, cynk, miedź, witaminy A,D,E, witaminy z grupy B, witaminę C,
- kwasy organiczne i garbniki – to związki obecne w ogonkach wiśni, które według współczesnej fitoterapii pomagają zapobiegać powstawaniu zatorów i skrzeplin w naczyniach krwionośnych.
- flawonoidy(cyjanidyny, antocyjanidyny, proantocyjanidyn).

W naturoterapii właściwości wiśni wykorzystywane są do obniżenia gorączki, redukcji bólu mięśni i rozrzedzenia śluzu w infekcjach dróg oddechowych. Takie działanie związane jest z flawonoidem-cyjanidyną, który charakteryzuje się działaniem silniejszym niż aspiryna.

Flawonoidy zawarte w owocach wiśni nadają owocom głęboką czerwono-niebieską barwę. Im ciemniejsze wiśnie, tym lepsze dla zdrowia, ponieważ zawierają wyższe stężenie tych substancji. Naukowcy zbadali ich zdolność do działania antyoksydacyjnego i przeciwbólowego, polegającego na hamowaniu aktywności i wytwarzania czynników prozapalnych na poziomie komórkowym (cyklooksygenazy COX-1 i COX-2).

Jednocześnie dowiedziono, że antocyjanidyny znajdujące się w wiśni posiadają lepsze działanie antyoksydacyjne niż witamina E, dostarczana na tym samym poziomie.

Ponadto w cierpkich wiśniach wykryto znaczne ilości melatoniny, hormonu wpływającego na proces snu, który również jest bardzo silnym antyoksydantem. Wiśnie i melatonina mogą też zapewniać znaczącą ochronę przeciwnowotworową. To związki, które wspomagają profilaktykę przeciwnowotworową, przedłużają sprawność fizyczną i psychiczną, a także spowalniają procesy starzenia. Ze względu na imponującą zawartość antyoksydantów wiśnie zostały wpisane na szanowaną listę ORAC. To spis produktów, które chronią ciało przed negatywnym wpływem reaktywnych form tlenu.

Kwaśne wiśnie zawierają alkohol perillylowy (POH), naturalny składnik wydający się niezmiernie skutecznym w ograniczaniu występowania wszelkich rodzajów nowotworów. Badania sugerują, że alkohol perillylowy powstrzymuje rozwój komórek nowotworowych, pozbawiając ich protein, których potrzebują, aby się rozmnażać. Dzięki zawartości potasu i sodu wiśnie charakteryzują się działaniem moczopędnym. Dzięki temu wspomagają leczenie jego schorzeń, takich jak zapalenie pęcherza czy kamica nerkowa.

Wiśnie są szczególnie przydatne w przypadku dny moczanowej. Choroba ta jest pewną odmianą zapalenia stawów, związaną z nieprawidłowym, wysokim stężeniem kwasu moczowego we krwi. Antocyjanidyny zawarte w wiśniach wykazują właściwości hamujące aktywność oksydazy ksantynowej, enzymu biorącego udział w produkcji kwasu moczowego.

Badania kliniczne pokazały, że spożywanie około 250 g świeżych wiśni dziennie bardzo skutecznie obniża poziomu kwasu moczowego i zapobiega atakom dny.

Wiśnie są niskokaloryczne (50 kcal w 100 g), co czyni składnikiem dozwolonym w wielu dietach. Zawierają duże ilości pektyn, czyli błonnika, który zapewnia uczucie sytości i wspomaga przemianę materii. Naukowcy zaobserwowali, że częste jedzenie wiśni może wspomóc redukcję tłuszczu brzuszego, który jest częstym problemem mężczyzn.

Witamina B2, A i C mają największy udział w owocach wiśni. Natomiast wśród składników mineralnych dominują potas, miedź, cynk, żelazo i mangan. Oprócz tego wiśnie to dobre źródło węglowodanów i błonnika pokarmowego. Według danych USDA w 100 gramach tych owoców zawarte jest 2 g błonnika oraz 16 g węglowodanów.

Garść wiśni bez pestek (około 70 g) dostarcza 34 kcal. Dzięki czemu, można pozwolić sobie na spożycie ich w większej porcji. Dla przykładu 0,5 kg wiśni to około 243 kcal. W przybliżeniu odpowiada to liczbie kcal zawartych w jednej średniej bułce drożdżowej.

Działania niepożądane wiśni i przeciwwskazania

Wiśnie przeznaczone do spożycia nie powinny być nadpsute ani nadgniłe. Takie owoce zawierają rakotwórcze pleśnie, mykotoksyny, które mogą być przyczyną ostrych zatruc, alergii czy rozwoju grzybicy.

Z kolei w pestkach wiśni znajdują się bardzo szkodliwe substancje cyjanogenne (związki kwasu pruskiego). Samo połknięcie pestki wiśni nie jest groźne dla zdrowia. Zostanie ona po prostu wydalona. Groźniejsze jest jej rozbicie czy pogryzienie, co może zdarzyć się wśród dzieci, a także zwierząt domowych.

Zupełnie bezpieczne są natomiast suplementy zawierające w swoim składzie wyciąg z owoców wiśni. Przed ich zakupem warto jednak skorzystać z porady farmaceuty.

Uprawa wiśni

Wiśnie mają mało wymagające potrzeby klimatyczno-glebowe. Co więcej, ich uprawy można spotkać nawet w północno-wschodnich rejonach. Owocować mogą również na piaszczystych glebach. Jednak jedynym wymogiem są znaczne ilości wapnia w glebie. Wiśnia jako drzewo owocowe to roślina bardzo wrażliwa na przymrozki. Co ciekawe, jest najbardziej wytrzymała na niekorzystne warunki atmosferyczne, gdy uprawiana jest w formie krzaczastej. W takich warunkach również najlepiej owocuje.

Laboratorium smaku- zupa z korzenia lotosu i żeberek wieprzowych

Brzmi jak czyste szaleństwo, ale jest obłędna w smaku. Zupa jest trochę praco i czasochłonna, ale warta każdej poświęconej na przygotowanie chwili. Najlepsza na gorąco, jednocześnie rozgrzewa i orzeźwia. To odżywczy bulionik z przyjemną chrupkością korzenia lotosu i delikatną miękkością mięsa z żeberek. Po prostu poezja.

Składniki:

- 400 gram żeberek wieprzowych
- 1 średni korzeń lotosu(lub opakowanie suszonych korzeni 150g)
- 4 szklanki wody
- 2 plastry imbiru
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka oleju do smażenia(lub masła klarowanego)
- Sól dla smaku
- Biały pieprz do smaku(można zastąpić czerwonym cayenne)
- mała cebulka
- 2 suszone daktylę(w oryginale czerwone chińskie, ale zwykłe też dają radę)

Instrukcje:

1. Korzeń lotosu(świeży), należy obrać i pokroić w cienkie plasterki lub małe kawałki. Umieścić korzeń lotosu w misce z wodą, aby zapobiec brązowieniu podczas przygotowywania pozostałych składników.
 - 1a. W przypadku suszonego korzenia lotosu najpierw trzeba go namoczyć. Należy moczyć suszony korzeń około 2 godziny w letniej wodzie. Po namoczeniu odsączyć. Dopiero wtedy będzie gotowy do użycia.
2. W dużym garnku rozgrzać olej do smażenia na średnim ogniu. Dodać najpierw cebulkę i lekko podsmażyć. Następnie dodać posiekany czosnek i plastry imbiru i smażyć, aż zaczną pachnieć.
3. Dodać żeberka wieprzowe do garnka i smażyć je ze wszystkich stron przez kilka minut.
4. Odsączyć korzeń lotosu i dodać do garnka wraz z 4 szklankami wody i daktylami. Doprowadzić zupę do wrzenia.
5. Gdy zupa się zagotuje, zmniejszyć ogień do na minimum i gotować jeszcze przez około 1 lub do momentu, aż żeberka wieprzowe będą miękkie, a korzeń lotosu będzie ugotowany. Usunąć wszelkie zanieczyszczenia lub pianę, jeżeli się pojawi.
7. Doprawić zupę solą i pieprzem do smaku według własnych upodobań.
8. Przed podaniem wyjąć plastry imbiru z garnka.
9. Nalać do misek zupę z żeberek wieprzowych z korzeniem lotosu. Można udekorować posiekaną zieloną cebulką.
10. Podawać gorące!

Uwaga: Możesz dostosować czas gotowania, jeśli wolisz, aby korzeń lotosu był bardziej miękki lub twardszy.

Dodatkowo można dodać inne warzywa lub zioła dla wzmocnienia smaku zupy, takie jak marchewka czy suszone jagody goji. To bardzo ważne, żeby plasterki były w miarę cienkie, bo się potem naprawdę długo gotuje.



zdjęcie własne

Kolorowanka antystresowa



Kącik Przedszkolaka

