



Oswoić autoimmunologię
czyli o diecie i nie tylko



Zdrowie

to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)



Czynniki wpływające na stan zdrowia



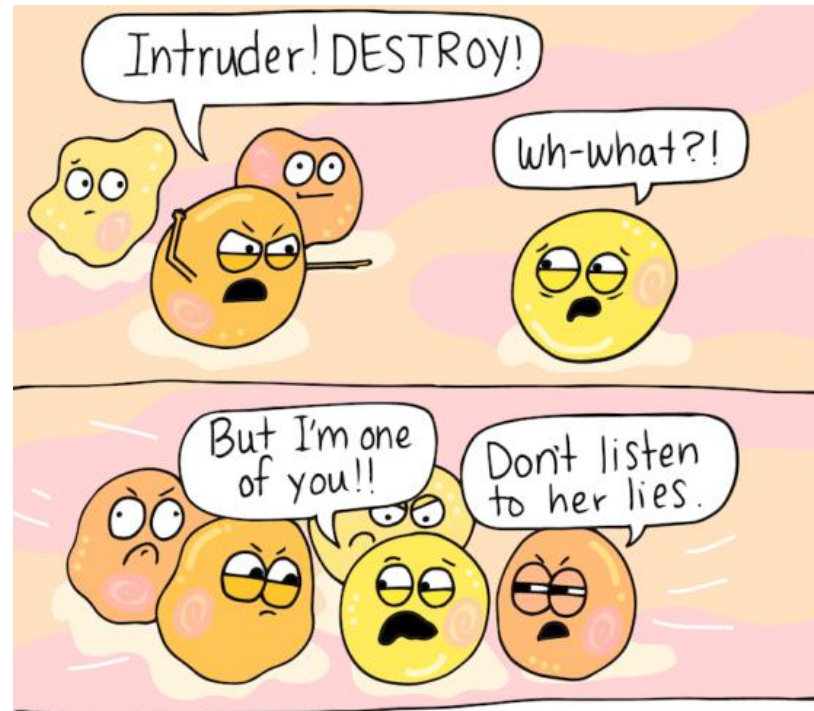
Nadmiar bodźców zaburza funkcjonowanie organizmu

Główne organy systemu immunologicznego człowieka



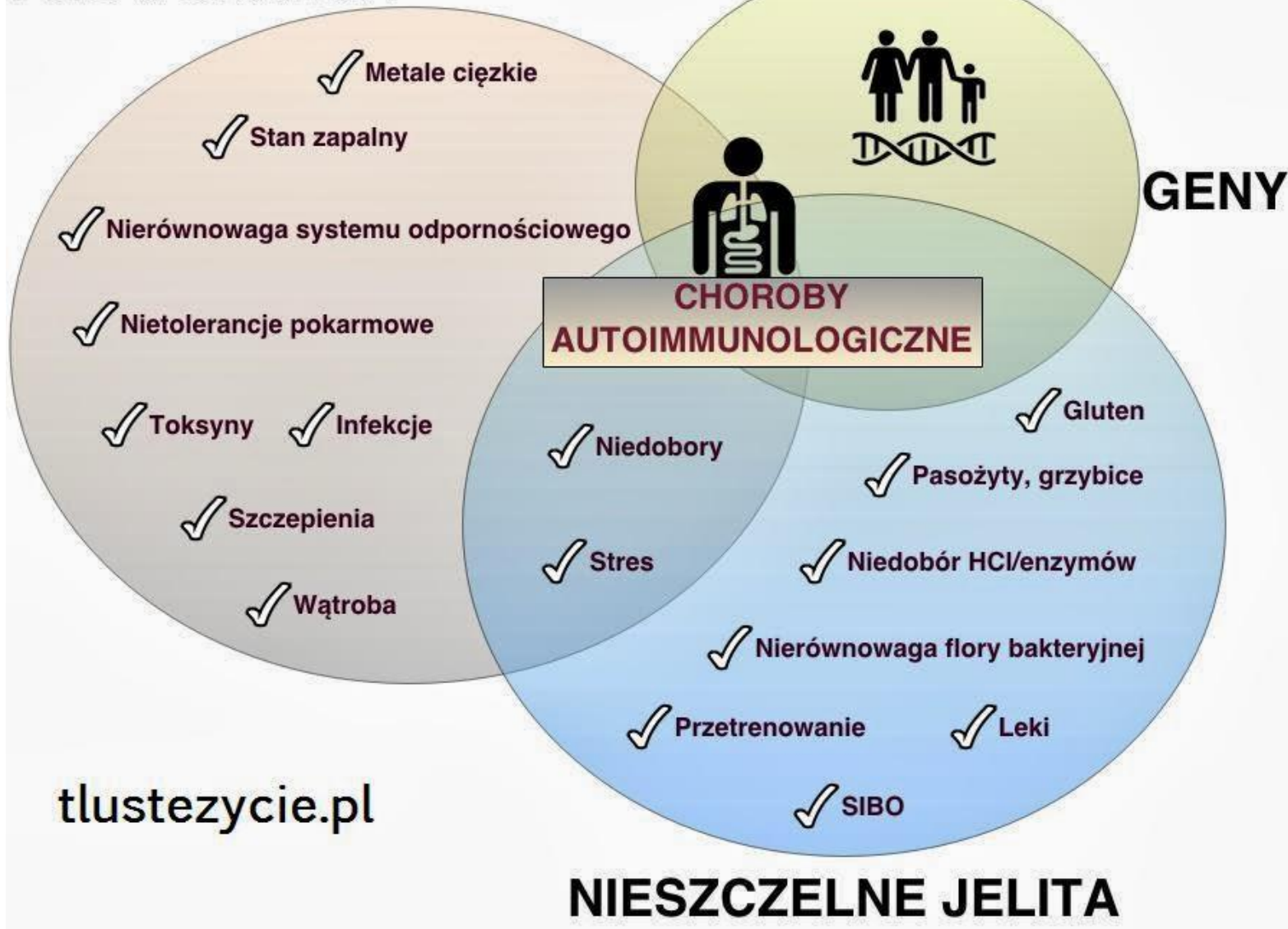
Autoimmunizacja

- autodestrukcja, autoagresja
- powstawanie przeciwciał lub „uczulonych” limfocytów skierowanych przeciwko własnym tkankom

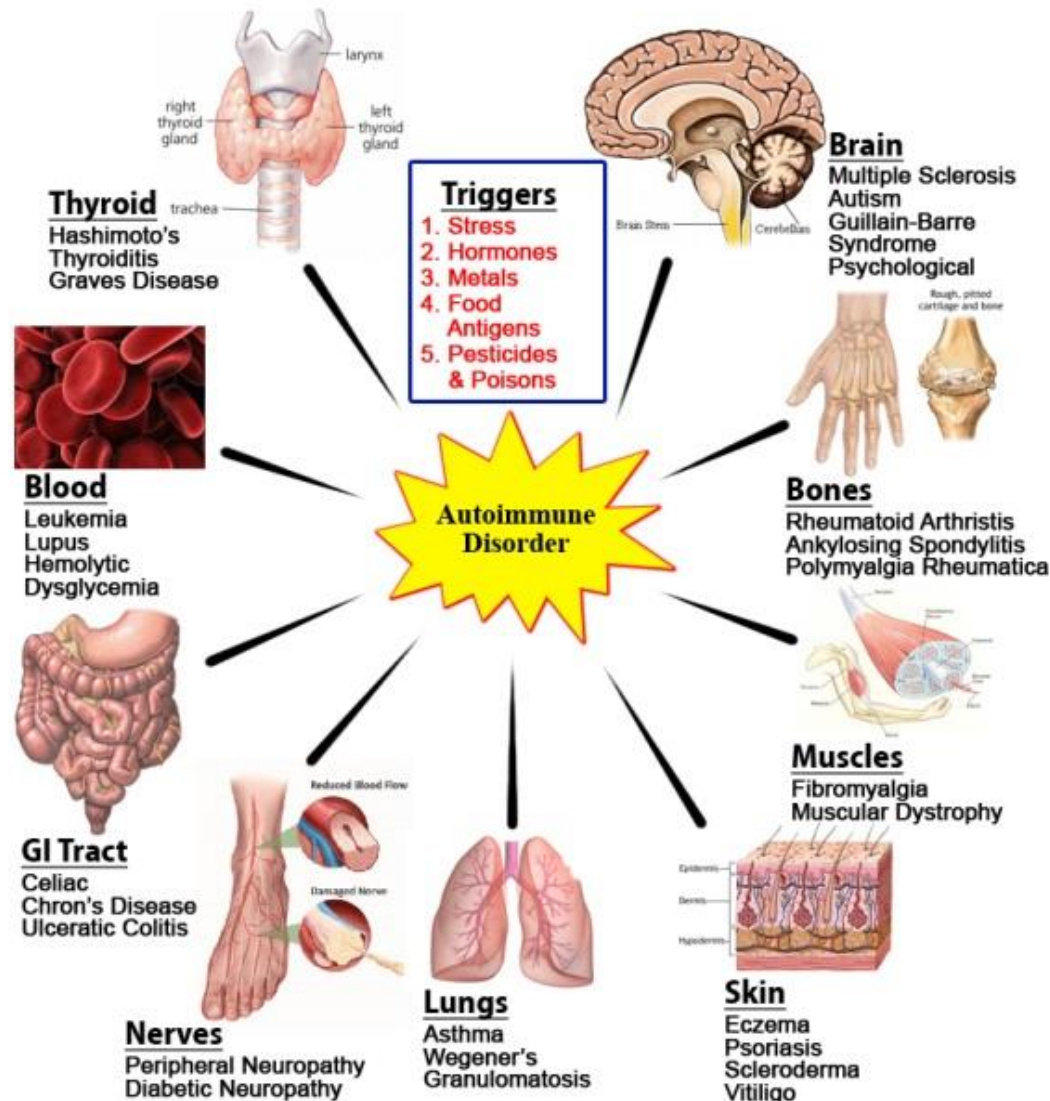


Autoimmune disorders in a nutshell.
•Beatrice the Biologist•

PROWOKATOR



Tissues of The Body Affected By Autoimmune Attack

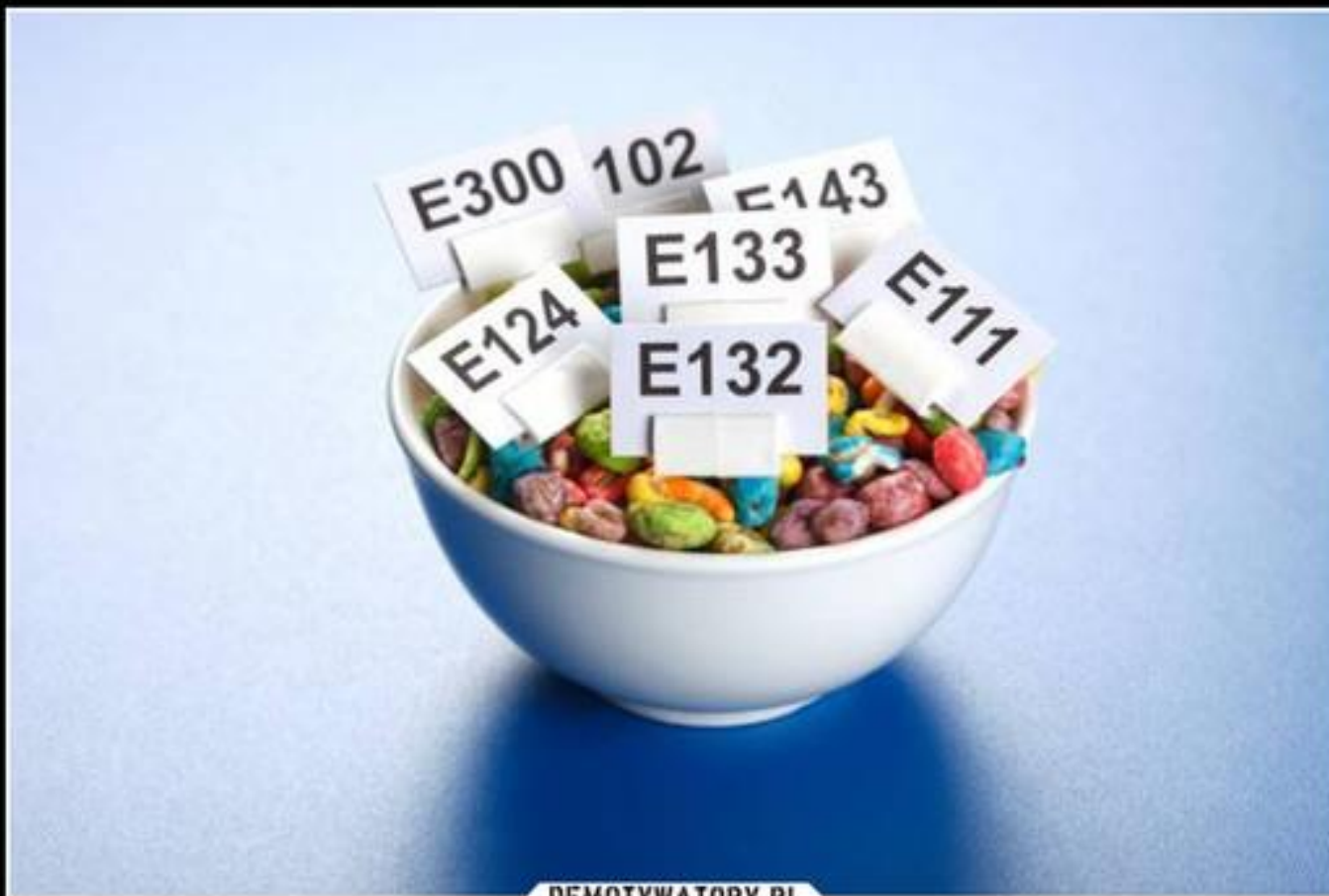




JUST TRY TO
BE HAPPY WITH
YOURSELF

Your body is a
reflection of what you
are. If you want to look
healthy you will have to
be healthy.





DEMOTYWATORY.PL

Paradoks XXI wieku

Na papierosy, alkohol, narkotyki, rozrywkę, samochód i dobrą benzynę do niego, stać wielu. Ale na żywność która by nie szkodziła, już nie.

Nie tylko żywność szkodzi



Skóra- największy organ człowieka



Toksyczne składniki kosmetyków

- **SLS – Sodium Lauryl Sulfate**
- **SLES – Sodium Laureth Sulfate**
(Laurylosiarczan sodu)



Typowe detergenty syntetyczne, obecne w niemal każdym toniku, balsamie, żelu pod prysznic czy szamponie.

Powodują:

- przesuszenie i podrażnienie skóry,
- wywołują świąd i wypryski
- szczególnie szkodliwie działają na skórę dzieci, niemowląt oraz na skórę w okolicach narządów płciowych
- podrażnienie oczu i zapalenie spojówek i nieżyt nosa
- przenikają ze skóry do krwi wywołując działanie ogólne
- ulegają kumulacji w ustroju, są metabolizowane w wątrobie
- uszkodzają układ nerwowy i układ odpornościowy skóry
- obniżają stężenie estrogenów, mogą wzmacniać niekorzystne objawy menopauzy
- mogą indukować procesy nowotworowe

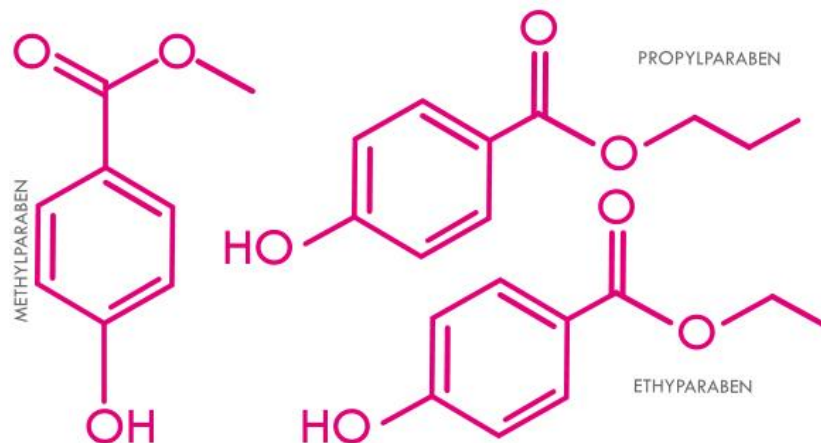
Toksyczne składniki kosmetyków

- **methylparaben**
- **propylparaben**
- **ethylparaben**

Stosowane jako konserwanty –
przedłużają trwałość kosmetyków

Powodują:

- alergiczne stany zapalne skóry (wyprysk kontaktowy = egzema)
- wchłaniają się ze skóry do krwi i limfy działając ogólnie
- działają estrogennie
- mogą niekorzystnie wpływać na rozwój zarodka i płodu u kobiet ciężarnych
- na mężczyzn działają feminizująco



Toksyczne składniki kosmetyków

- **sole aluminium (sole glinu)**

Niwelują pocenie się, blokując działanie gruczołów potowych

- przenikają przez skórę i kumulują się w organizmie
- powodują zapalenie gruczołów łojowych, podrażniają i wysuszają skórę
- mają właściwości silnie rakotwórcze



Toksyczne składniki kosmetyków

- **olej mineralny, parafina, paraffinum liquidum**

Produkty destylacji ropy naftowej

Rozpuszczają większość składników, stanowią typowy wypełniacz zwiększający objętość kosmetyku

- zatykają pory, absorbują kurz i bakterie
- hamują wymianę gazową i metaboliczną w skórze
- stwarzają na skórze warunki beztlenowe, sprzyjając rozwojowi bakterii wywołujących trądzik
- powodują kumulację toksycznych metabolitów
- przyspieszają procesy starzenia



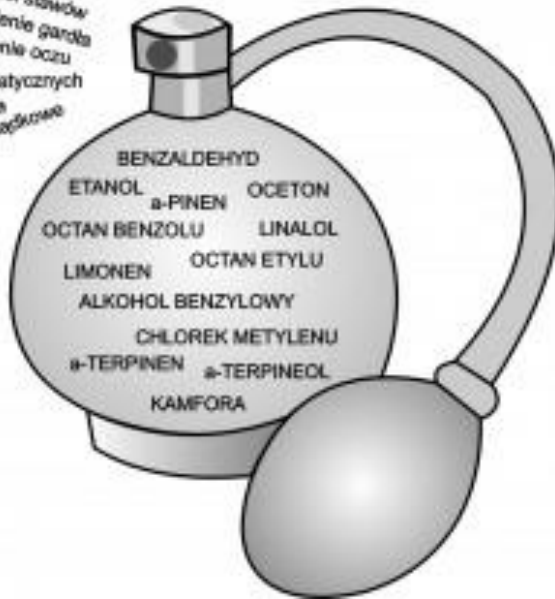
Wystrzegaj się tych składników

- Paraffinum Liquidum
- Paraffin
- Synthetic Wax
- Isoparaffin
- Mineral Oil
- Vaseline
- Petrolatum
- Ceresin
- Isododecane
- Isobutane
- Isohexadecane
- Ozokerite
- Cera Microcristallina



Toksyczne perfumy

Ból głowy bóle mięśniowe ból stawów
ból zatok wzrost ciśnienia zapalenie gardła
wzdęcia ból gardła zawroty głowy podrażnienie oczu
męczliwość drażliwość
Kaszel obrzęki gruczołów limfatycznych
spłatanie płuczenie świąd wysypka
problemy jelitowo-zatokowe



- 95% składników to syntetyczne środki zapachowe powstałe na bazie ropy naftowej
- właściwości rakotwórcze, embriotoksyczne, alergogenne, powodujące zaburzenia centralnego układu nerwowego

Kosmetyki a toksyczność

SHAMPOO

AVERAGE NUMBER OF CHEMICALS: 15
MOST WORRYING: Sodium Lauryl Sulphate; Tetrasodium and Propylene Glycol.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Irritation; possible eye damage.

EYE SHADOW

CHEMICALS: 26
MOST WORRYING: Polyethylene terephthalate.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Linked to cancer; infertility; hormonal disruptions and damage to the body's organs.

LIPSTICK

CHEMICALS: 33
MOST WORRYING: Polymethyl methacrylate.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Allergies; links to cancer.

NAIL VARNISH

CHEMICALS: 31
MOST WORRYING: Phthalates.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Linked to fertility issues and problems in developing babies.

PERFUME:

CHEMICALS: 250
MOST WORRYING: Benzaldehyde.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Irritation to mouth, throat and eyes; nausea; linked to kidney damage.

FAKE TAN

CHEMICALS: 22
MOST WORRYING: Ethylparaben, Methylparaben, Propylparaben.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Rashes; irritation; hormonal disruption.

HAIRSPRAY

AVERAGE NUMBER OF CHEMICALS: 11
MOST WORRYING: Octinoxate, Isophthalates.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Allergies; irritation to eyes, nose and throat; hormone disruption, linked to changes in cell structure.

BLUSHER:

CHEMICALS: 16
MOST WORRYING: Ethylparabens, Methylparaben, Propylparaben.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Rashes; irritation; hormonal disruptions.

FOUNDATION

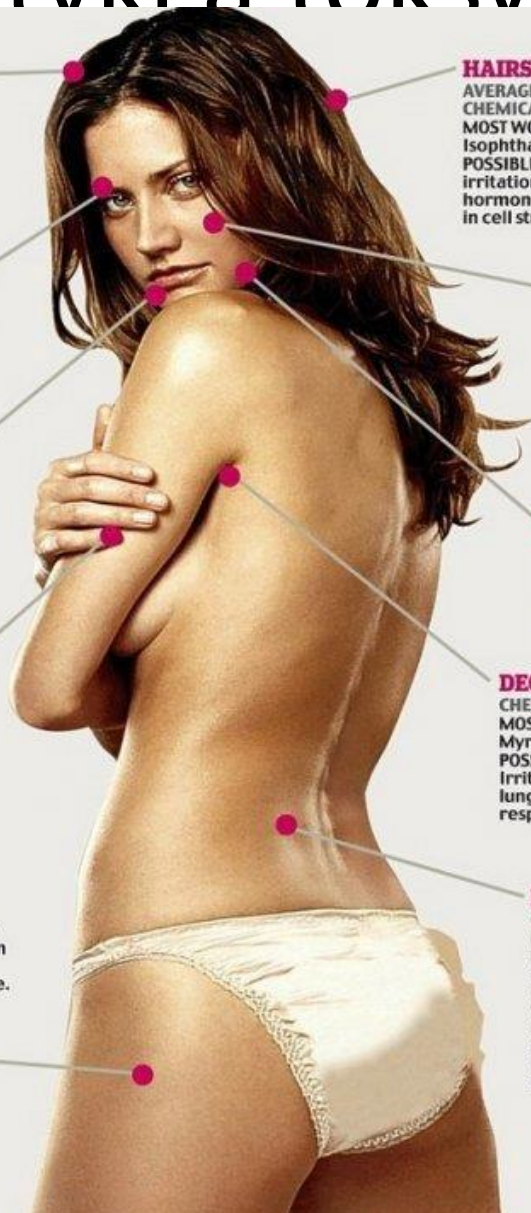
CHEMICALS: 24
MOST WORRYING: Polymethyl methacrylate.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Allergies; disrupts immune system; links to cancer.

DEODORANT:

CHEMICALS: 15
MOST WORRYING: Isopropyl Myristate, 'Parfum'.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Irritation of skin, eyes and lungs; headaches; dizziness; respiratory problems.

BODY LOTION

CHEMICALS: 32
MOST WORRYING: Methylparaben, Propylparaben, Polyethylene Glycol, which is also found in oven cleaners.
POSSIBLE SIDE-EFFECTS: Rashes; irritation; hormonal disruption.



Pasta do zębów

Skład:

- glikol propylenowy
- sztuczne barwniki
- triclosan
- słodziki
- detergenty i środki powierzchniowo czynne
- gliceryna
- carbomer
- sodium hydroxide
- **FLUOR**

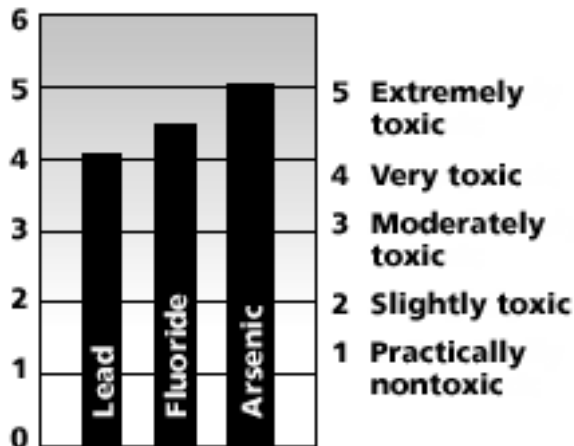


Zabójczy fluor

THIS IS THE CHEMICAL AND THE PROTECTIVE CLOTHING USED IN WILMINGTON, MASS., WHERE FLUORIDATION WAS ABANDONED AFTER 7 YEARS' TRIAL. (See reverse side for letter by Edmund Sargent, Water Supt.)



- zaburza funkcjonowanie mózgu, spowalnia reakcje sensoryczne i umysłowe (dawka fluorku potasu o stężeniu 0,45 ppm)
- zaburza syntezę kolagenu, prowadząc do zmian w ścięgnach, mięśniach, płucach, nerkach
- powoduje dezorientację układu immunologicznego, stymulując produkcję autoprzeciwciał
- hamuje reakcje obronne organizmu
- powoduje zaburzenia w pracy ponad 300 enzymów
- obniża aktywność tarczycy
- przyczynia się do rozwoju raka kości
- prowadzi do przedwczesnego starzenia się organizmu
- szczególnie niebezpieczny dla dzieci



Ziołowy proszek do mycia zębów (wg Svobody)

- 5 łyżeczek kory dębu
- 3 łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki soli morskiej lub kamiennej
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- ¼ łyżeczki olejku z drzewa herbacianego

Wykonanie:

najpierw zmiel zioła w młynku do kawy, aby miały konsystencję proszku. Następnie do młynka wsyp sól i włóż młynek jeszcze na 1 sekundę. Przed każdym użyciem warto dodać 1 kroplę olejku miętowego lub pomarańczowego. Przechowuj w szczelnym naczyniu.



Toksyny środowiskowe osłabiają układ odpornościowy

Rodzaje toksyn:

- chemiczne (metale ciężkie, antybiotyki, szczepionki)
- mikrobiologiczne (grzyby, bakterie, wirusy)
- toksyny wydzielane przez pasożyty
- toksyny popromienne
- toksyny psychiczne



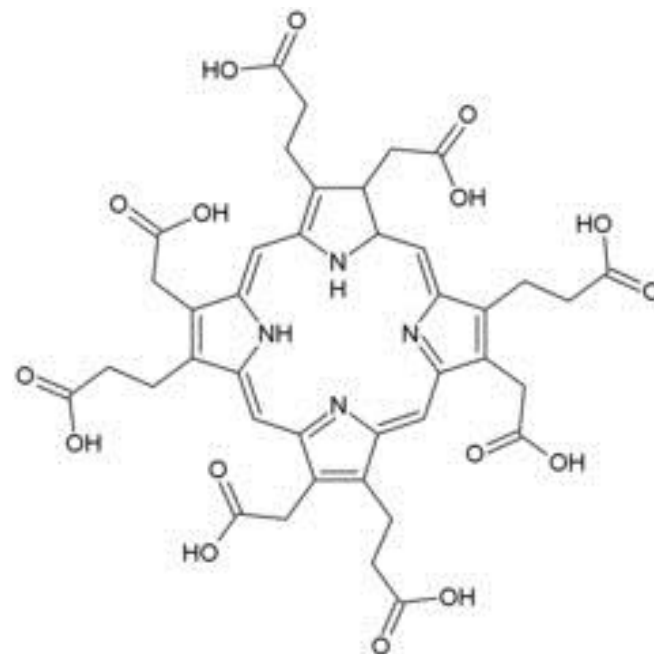
Objawy obciążenia toksynami

- chroniczne zaparcia
- nadwaga
- obniżenie sprawności fizycznej i umysłowej
- ogólne przemęczenie
- pogorszenie trawienia
- złe samopoczucie
- bóle głowy (migreny)
- nieprzyjemny zapach ciała
- choroby skóry
- zły stan włosów i paznokci
- częste infekcje
- nalot na języku
- „uczulenie” na żywność
- zespół jelita drażliwego
- mdłości, metaliczny smak w ustach



Test na uroporfiryny w moczu

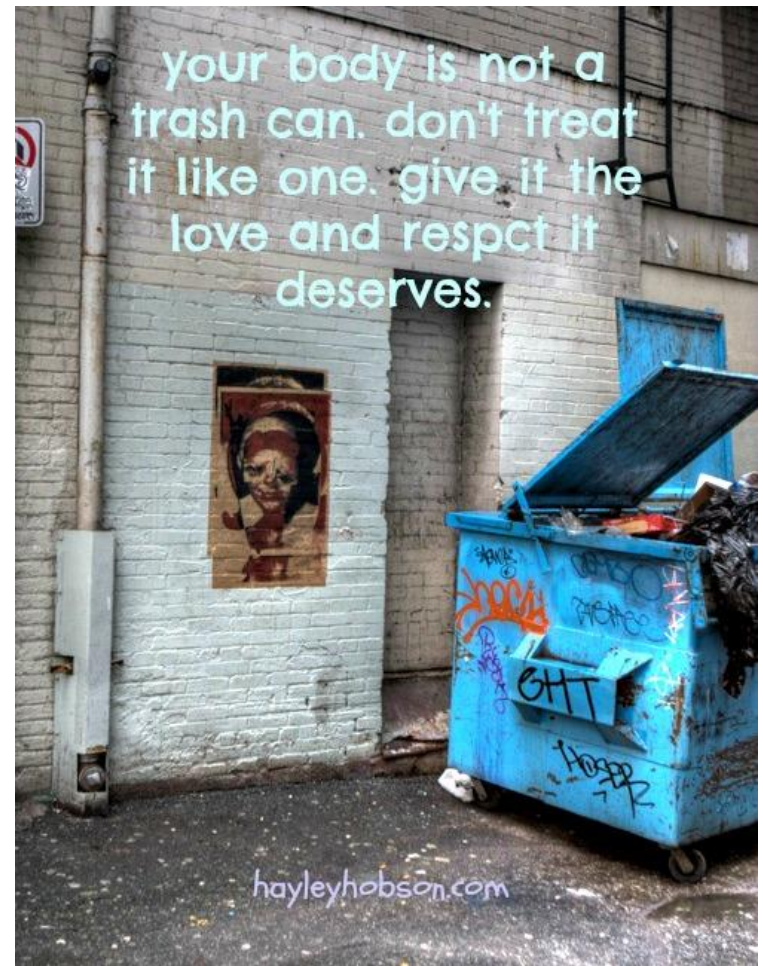
Rtęć (inne metale ciężkie również) zakłóca syntezę hemu, prowadząc do wydzielania w moczu uroporfiryny i koproporfiryny. Powoduje też produkcję prekoproporfiryny, która może być uznana za specyficzny wyznacznik zatrucia rtęcią.



Detox



- zmniejszenie ekspozycji na toksyny środowiskowe
- suplementacja witaminami, minerałami
- wspomaganie procesu metylacji (kwas foliowy, wit B6, SAMe)
- ostropest plamisty-ochrona wątroby
- duże ilości wody

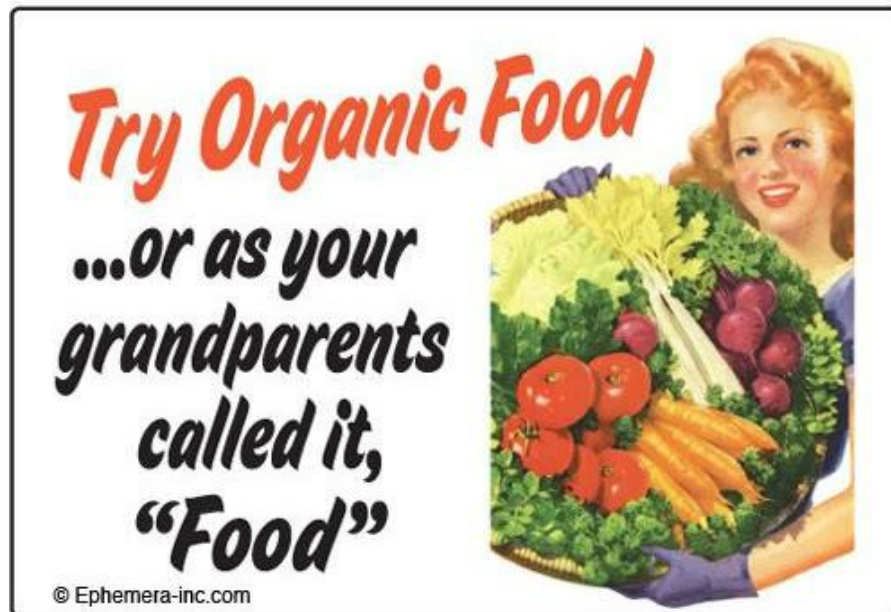


Czy wiesz, co jesz?

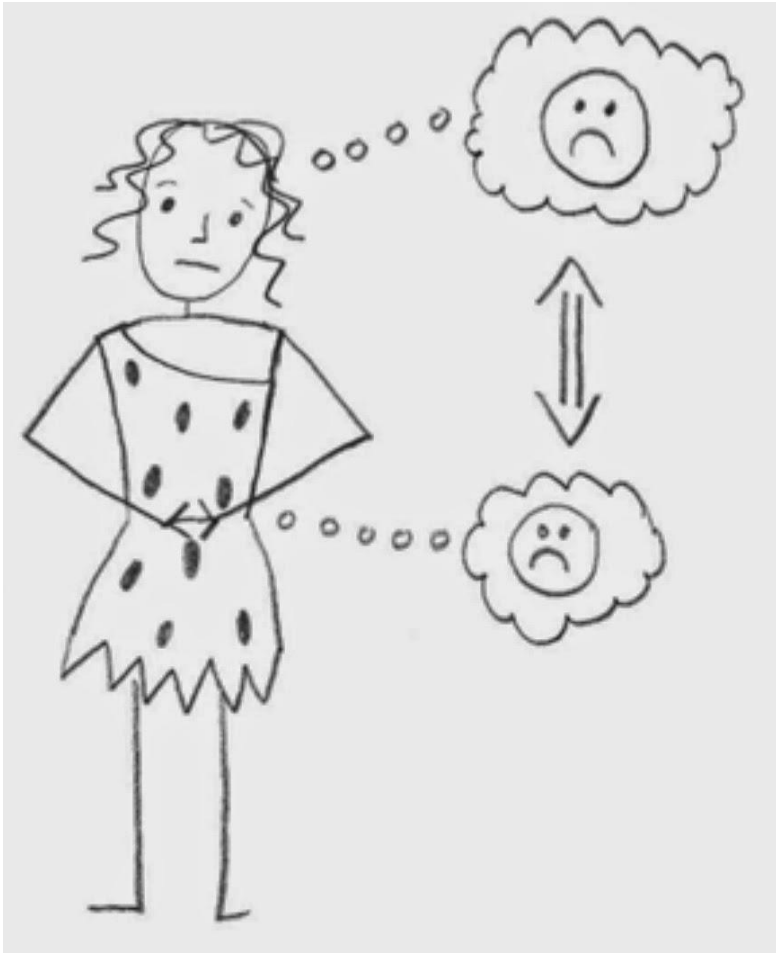


Dieta autoimmunologiczna

- bez cukru
- bez glutenu
- bez laktozy
- bez chemii



Jelita - drugi mózg

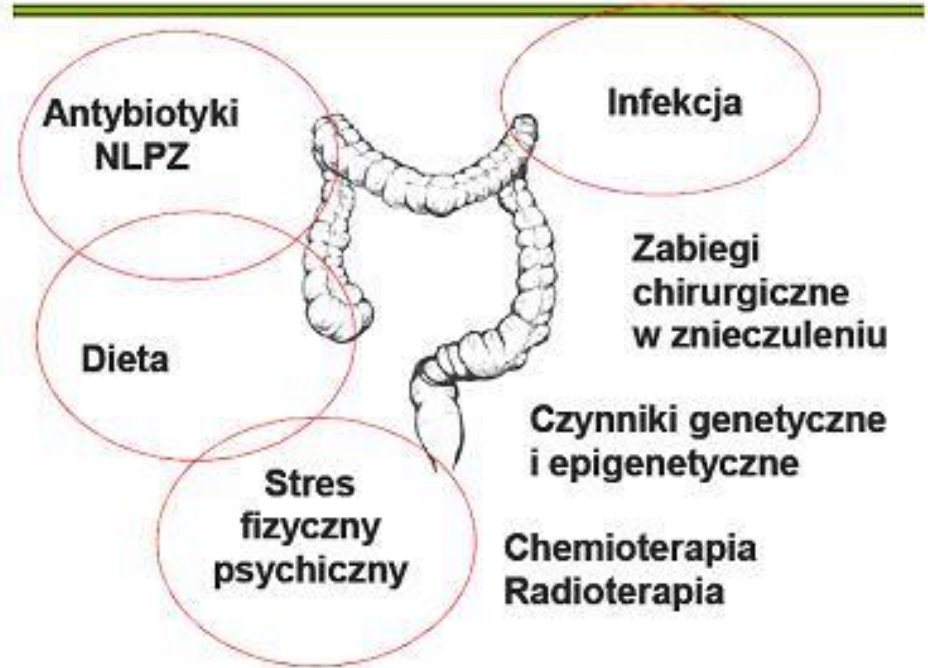


- 90% informacji z jelit wędruje do mózgu
- 10% zapewnia informację zwrotną
- chore jelita = chory mózg!

Jelita a odporność

- mikroflora jelitowa jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu
- dysbioza bakteryjna w jelicie jest przyczyną powstawania licznych chorób

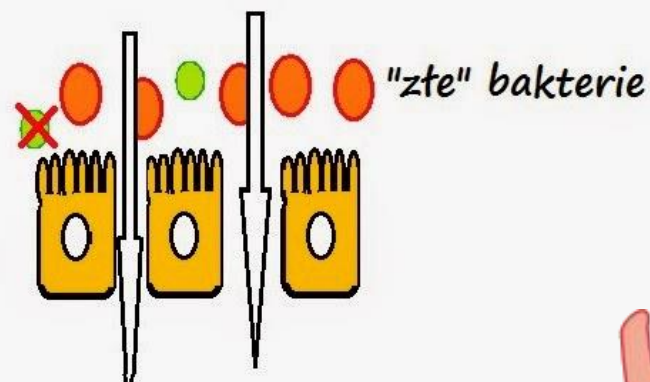
Czynniki wpływające na dysbiozę & IBS



Dysbioza jelitowa



zdrowe jelito



zespół przeciekającego
jelita



Badanie składu flory jelitowej

- KyberKompakt – bakteriologiczna diagnostyka kału + KyberMyk- badanie diagnostyczne w kierunku obecności grzybów + badanie parazytologiczne w kierunku: glista ludzka, tasiemiec.

Test/Bezeichnung	Ergebnis	Einheit	Normalwert	Grafik
Stuhlflora-Analyse				
pH-Wert	6.8		6.0 - 7.0	
aerobe Leitkeime				
Escherichia coli	4.0×10^6	KbE/g	$10^6 - 10^7$	
E. coli (lactosenegativ)	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Proteus species	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Klebsiella species	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Enterobacter species	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Hafnia alvei	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Serratia species	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Morganella morganii	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Citrobacter species	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Pseudomonas species	$<10^4$	KbE/g	$<10^4$	
Enterokokken	2.0×10^3	KbE/g	$10^6 - 10^7$	
anaerobe Leitkeime				
Lactobacillus species	1.6×10^9	KbE/g	$10^5 - 10^7$	
Bifidobacterium species	1.3×10^9	KbE/g	$10^8 - 10^{10}$	
Gram negative Anaerobier	10^{12}	KbE/g	$10^8 - 10^{10}$	
Clostridium species	$<10^5$	KbE/g	$<10^5$	
Pilze				
Candida species	$<10^2$	KbE/g	$<10^2$	
Candida albicans	3.2×10^3	KbE/g	$<10^2$	
Geotrichum species	$<10^2$	KbE/g	$<10^2$	

Zespół przeciekającego jelita

- dysbioza
- zła dieta
- przewlekły stres
- nadmiar toksyn



Objawy nieszczelnego jelita

- problemy trawienne (niedobory enzymów)
- sezonowe alergie
- astma
- zaburzenia hormonalne/PMS
- choroba autoimmunizacyjna
- chroniczne zmęczenie
- fibromialgia
- problemy z pamięcią, koncentracją
- niepokój, depresja
- trądzik, trądzik różowaty, egzema
- przerost Candidy
- alergie i nietolerancje pokarmowe
- niedobory witamin i mikroelementów



Zonulina

białko, które rozszczelnia
przestrzenie pomiędzy
komórkami jelit



Badanie poziomu zonuliny



Leaky-Gut-Syndrom



Gluten



- białko występujące w zbożach (pszenica, żyto, jęczmień)
- prowadzi do rozszczelnienia jelit i wielu stanów chorobowych



Gluten uzależnia

Skutki działania pszenicy docierają do mózgu w postaci opiatopodobnych peptydów, a wyzwalane przez nie na krótki czas egzorfiny powodują uzależnienie



Choroby glutenozależne



- celiakia
- choroba Duhringa
(opryszczkowe zapalenie skóry)
- alergia na gluten (IgE, IgG)
- nadwrażliwość na gluten

Dieta bezglutenowa

- to nie jest trudne!!!!
- zmień przyzwyczajenia



Czego należy unikać?

- pieczywo, makarony, ciasta, bułka tarta, desery
- produkty i dodatki mogące zawierać ukryty gluten (sosy, musztardy, czekolada, panierowane ryby, skrobia modyfikowana, sól, białko roślinne, dodatki żelujące, produkty kupowane na wagę, mrożonki warzywno-owocowe)



Pamiętaj o....



- gotuj sam – pamiętaj by produkty „glutenowe” nie stykały się z bezglutenowymi
- tylko oznaczone restauracje
- nie kupuj produktów sypkich, mrożonych

Ukryty gluten

- klej pocztowy
- klej w plastrach opatrunkowych
- klej – elektrody EKG
- kosmetyki (błyszczczyki, pomadki, fluidy)

Składniki: Ryż brązowy 34%, ryż biały 25%, grys kukurydziany, olej rzepakowy, sól, papryka w proszku 1,3%, aromaty (w tym dymu wędzarniczego), cukier, cebula, wzmacniacze smaku (E621, E627), pomidory w proszku, serwatka w proszku (z mleka), fruktoza, proszek serowy, czosnek w proszku, przyprawy i zioła, barwnik: annato. Zawiera **mleko** i produkty pochodne łącznie z **laktozą** oraz **gluten** z jęczmienia.



Nietolerancja laktozy

laktoza = cukier mleczny

laktaza = enzym w jelicie
cienkim trawiący laktozę

- nietolerancja wrodzona,
pierwotna i wtórna
- nietolerancja laktozy dotyczy
około 20-37% Polaków



Objawy nietolerancji laktozy



- skurczowe bóle brzucha
wzdęcia
- słyszalne ruchy perystaltyczne
jelit
- przelewanie
- uczucie pełności i napięcia
- cuchnące, obfite biegunki na
przemian z zaparciami
- bóle głowy
- zawroty głowy
- kłopoty z pamięcią
- bóle stawowo-mięśniowe
- zaburzenia rytmu serca

Dlaczego unikać mleka?

- kazeina i białka mleka są szkodliwe – zmiany w percepcji i zachowaniu
- reakcje alergiczne
- jak narkotyk
- nietolerancja laktozy
- toksyczne lektyny (genetyczne modyfikacje pasz, pestycydy, antybiotyki, hormony)



Dlaczego bez cukru?

- zaburzenia równowagi mikroflory jelitowej
- rozwój Candidy
- cukier = toksyna
- insulinooporność
- cukrzyca



Insulinooporność

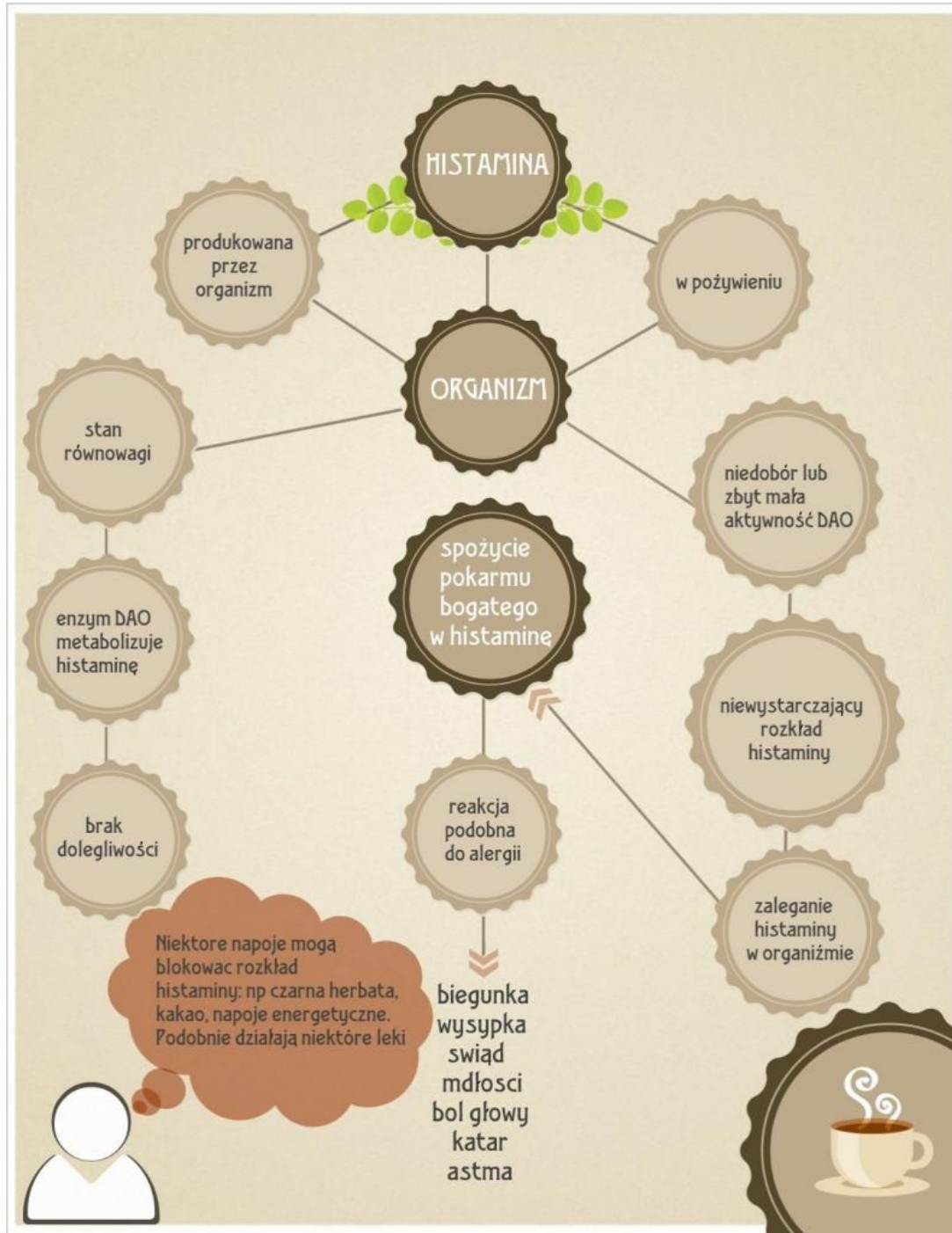
- zmęczenie, senność (zwłaszcza po posiłku)
- spadki energii, drażliwość, problemy z koncentracją, uczucie jak po wypiciu alkoholu
- napady silnego głodu, słabnięcie bez posiłku co 2-3h
- wzrost wagi bez wyraźnego powodu
- wzrost poziomu trójglicerydów
- wysokie ciśnienie krwi
- ciągłe zachcianki na słodkie lub pieczywo



Nietolerancja histaminy

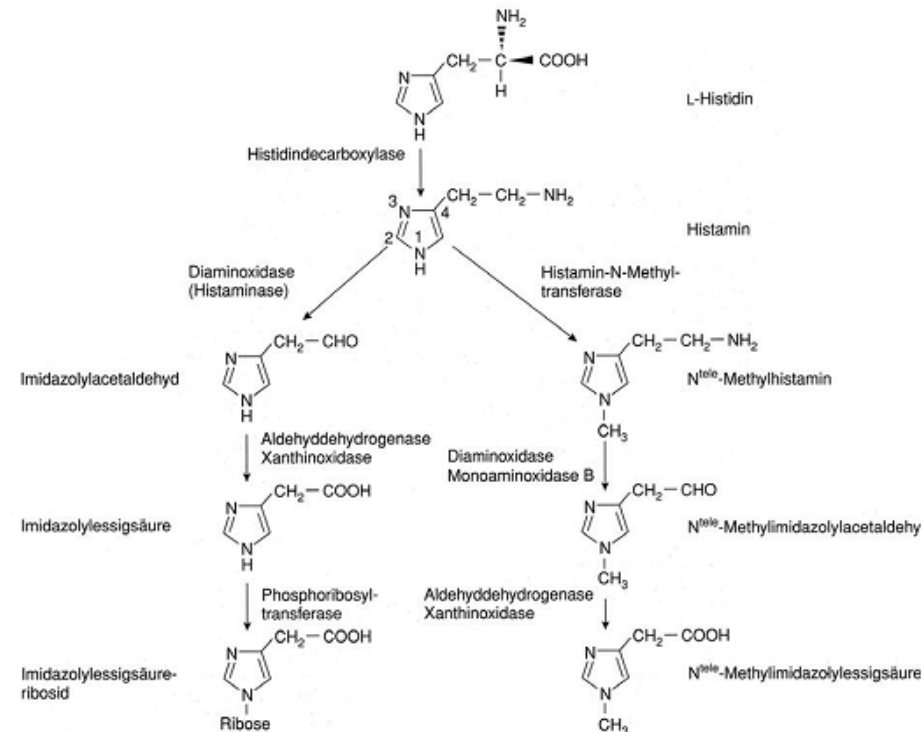


- bóle głowy, w tym migrenowe
- zatkany nos i wodnisty katar
- zaburzenia rytmu serca (tachykardia=szybkie tętno) lub skurcze dodatkowe
- biegunki, bóle brzucha
- świąd skóry i tworzenie się bąbli
- obrzęk powiek
- pokrzywka
- bóle na początku miesiączki



Diagnostyka nietolerancji histaminy

- oksydaza diaminowa – DAO
- histamina i produkty metabolizmu histaminy (histydyna, histamina, kwas imidiazolooctowy, N-metylohistamina, kwas N-metyloimidiazolooctowy)



Dieta antyhistaminowa

Zakazane są:

- produkty pszenne
- sery dojrzewające
- pomidory i ich przetwory
- rośliny strączkowe
- szpinak
- grzyby
- kiszonki (kapusta, ogórki)
- kiwi, banany, truskawki, ananasy, maliny, cytrusy
- wieprzowina, mięso wędzone, surowe, solone
- ryby o ciemnym mięsie (makrela, sardynki, tuńczyk) oraz wędzone i marynowane
- czekolada, kakao, mocna czarna herbata,
- orzechy
- ocet i potrawy z jego dodatkiem



Goitrogeny

- tofu, soja
- brukselka, kapusta, brokuły, kalafior, brukiew, rzepa, gorczyca, rzodkiewki, chrzan
- orzeszki ziemne, słodkie ziemniaki, gruszki, proso, truskawki, pędy bambusa



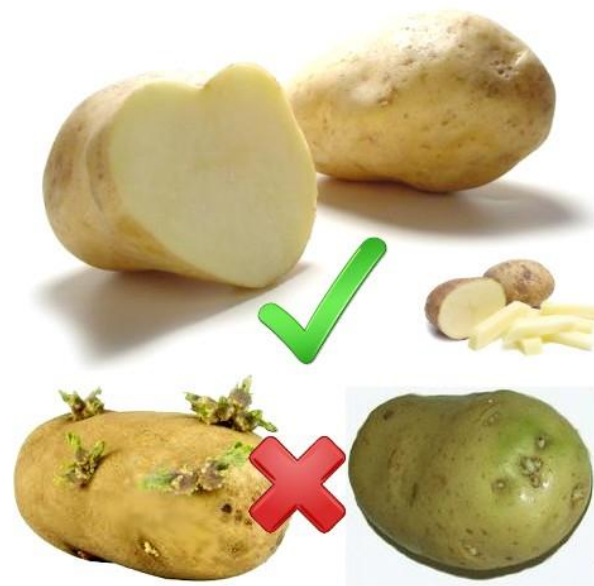
Warzywa psiankowate

- pomidor
- ziemniak
- papryka (większość jej odmian i przyprawa)
- bakłażan
- tytoń
- ponad 200 roślin i przypraw :)



Skutki działania solaniny

- mdłości, wymioty, kolki, biegunki
- przewlekłe bóle stawów i zapalenie stawów (solaniny uwalniają wapń z kości i magazynują go w różnych częściach ciała)
- osteoporoza
- depresja
- migreny
- zespół jelita drażliwego (IBS)
- zaburzenia wchłaniania wapnia i witaminy D3



Czego unikać w pożywieniu?

- **Barwniki – grupa E100**

(E 102 tartrazyna, E 104 żółcień chinolinowa, E 110 żółć pomarańczowa, E 124 czerwień koszenilowa, E 173 aluminium)

- **Konserwanty – grupa E200**

(E 210 kwas benzoesowy i benzoesany, E 214 ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego, E 220 dwutlenek siarki i siarczany, E 249 azotyn III potasu E 249 i E 250 azotyn III sodu, E 251 azotan V sodu i V potasu)

- **Przeciwutleniacze – grupa E300**

(E 310 galusan propyl, E 311 galusan oktylu, E 320 BHA, E 321 BH, E 335 winiany sodu, E 336 winiany potasu)

- **Emulgatory – grupa E400**

(E 400 kwas alginowy, E 407 karagen, E 450 difosforany, E461 metyloceluloza)

- **Wzmacniacze smaku – grupa E600**

(E621 glutaminian sodu, E622 glutaminian potasu)

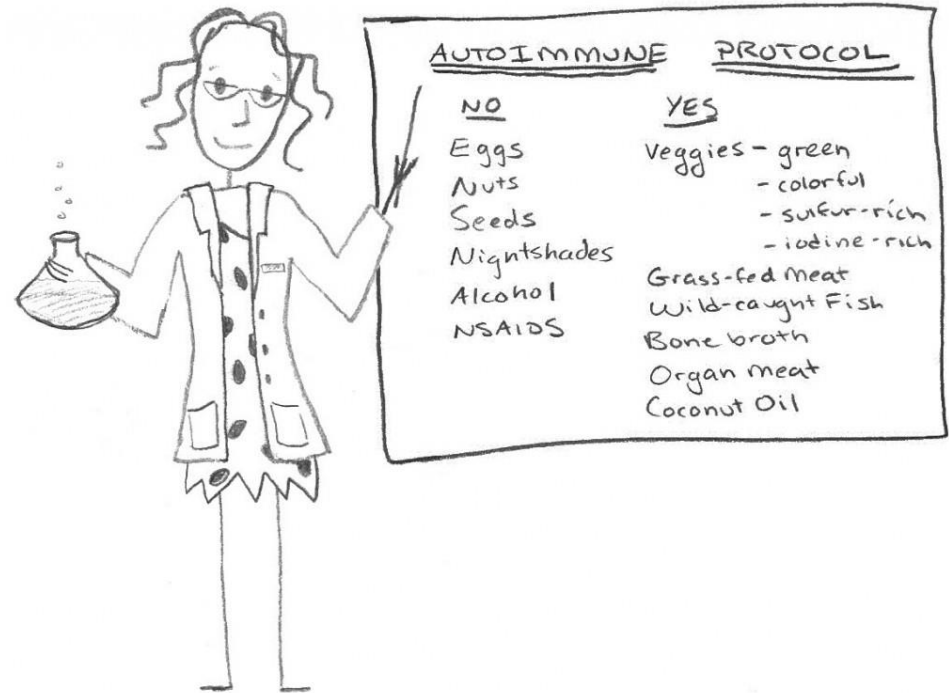
- **Zamienniki cukru**

(sacharyna, aspartam)



Diety w chorobach autoimmunologicznych

- dieta bezglutenowa, beznabiałowa
- dieta bez chemii
- dieta eliminacyjna (alergie, nietolerancje pokarmowe)
- dieta bez goitrogenów
- dieta antyhistaminowa
- dieta przeciwzapalna
- dieta eliminacyjna (SCD, GAPS)

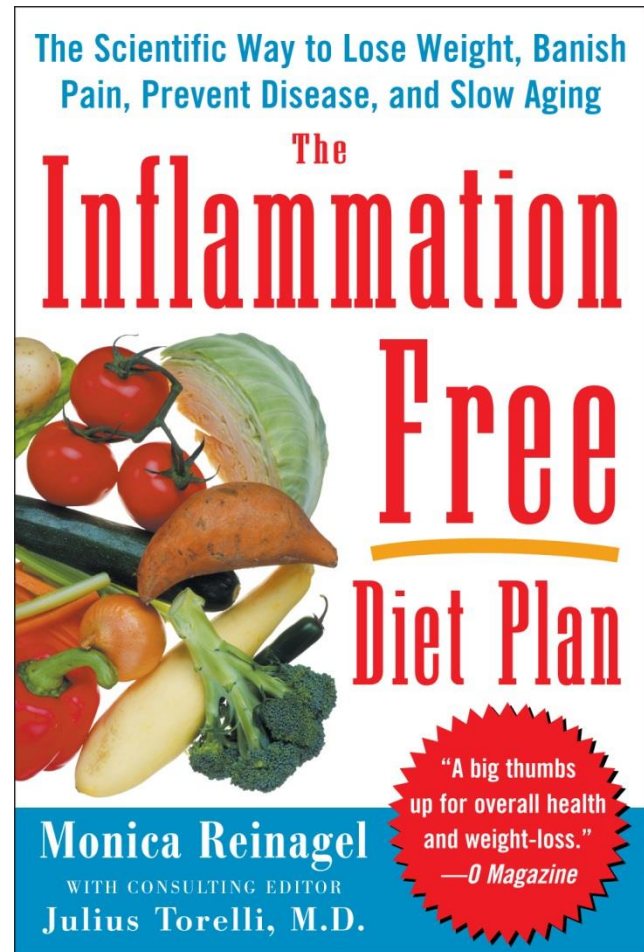


Dieta przeciwzapalna

Inflammation factor (IF)=
czynnik przeciwzapalny

Informuje nas o tym, czy dany
produkt ma właściwości prozapalne
(-) czy przeciwzapalne (+)

- ilość i typ tłuszczu w produkcie
- zawartość NNKT
- zawartość witamin i soli mineralnych
- wysokość IG
- zawartość składników o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym



Dieta przeciwzapalna

Zalecany dzienny IF :

- Profilaktycznie **+50**
- Terapeutycznie **+200**

- Jajko IF -45
- Kawior IF +78
- Kromka chleba IF -33

Przeciętny dzienny IF w
USA to:

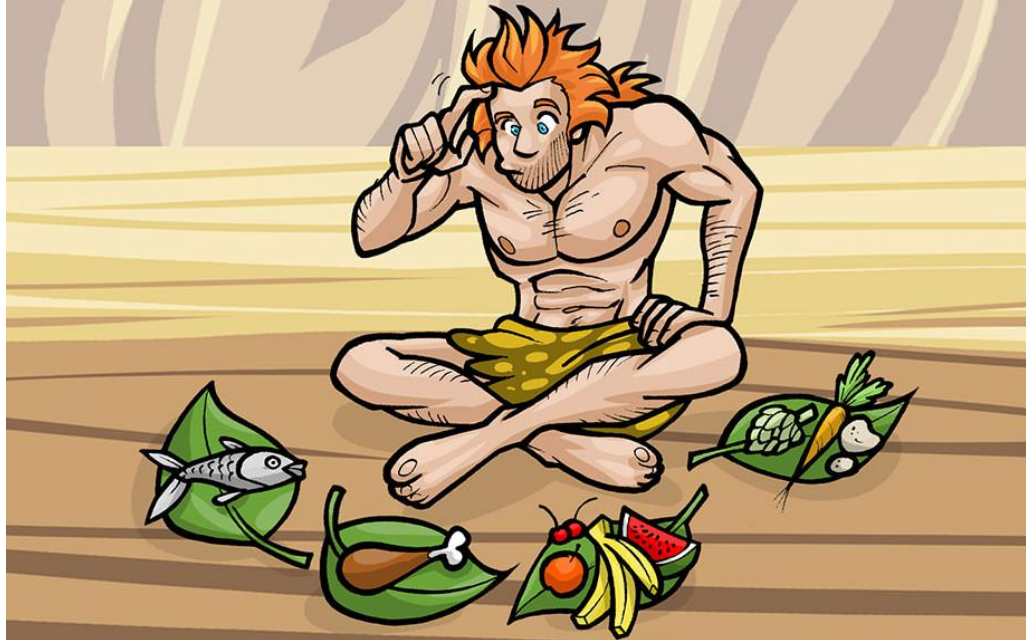
- 900

Suma IF 0



Dieta paleo

dieta oparta na przypuszczalnej diecie
naszych przodków z okresu paleolitu



Dieta paleo



Dozwolone:

- warzywa, owoce
- jaja
- orzechy, grzyby
- mięso
- ryby

Zabronione:

- zboża
- cukier
- rafinowane oleje
- nabiał
- ziemniaki

Dieta SCD

SCD = specific carbohydrates diet

Szczególna dieta węglowodanowa wyklucza spożywanie węglowodanów złożonych (laktoza, sacharoza, fruktoza, skrobia itp.)

Jest pomocna w leczeniu schorzeń układu pokarmowego: choroby Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, zapalenia uchyłków, biegunek, nietolerancji pokarmowych, autyzmu....



Dieta SCD

Dozwolone:

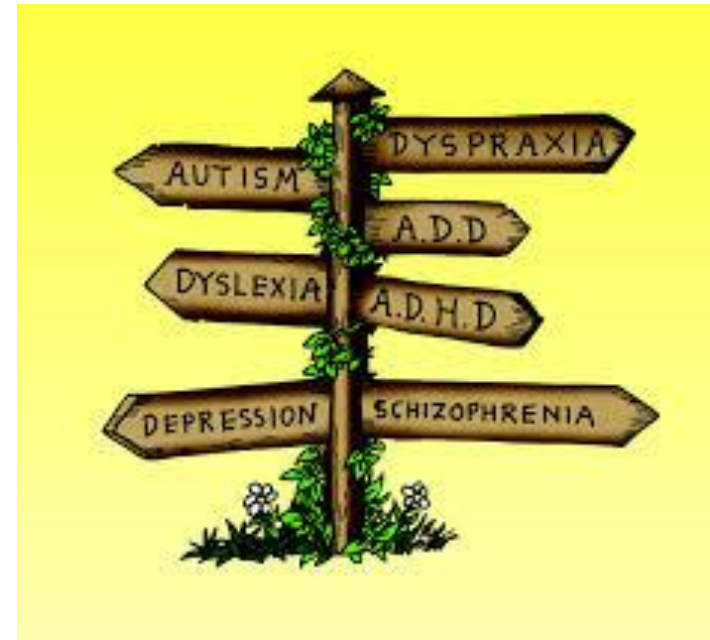
- mięso (nie wędliny)
- większość warzyw oprócz skrobiowych (ziemniaki, bataty)
- owoce (banany tylko przezrzałe)
- nabiał z probiotykami ?
- orzechy
- niektóre rośliny strączkowe (niektóre odmiany fasoli)
- woda, słaba herbata, kawa, niesłodkie alkohole

Zabronione:

- zboża, pseudozboża (gryka, quinoa)
- puszkowane owoce i warzywa, kupne soki
- rośliny strączkowe (soja, ciecierzycy, niektóre fasole)
- warzywa skrobiowe (ziemniaki, bataty, pasternak, kukurydza)
- większość kupnego nabiału
- kakao

Dieta GAPS

Celem diety jest detoksykacja organizmu, oczyszczenie i uzdrowienie systemu pokarmowego, by przestał być źródłem toksyn, a stał się źródłem substancji odżywczych



Dieta GAPS

Polecane:

- mięso, ryby i wywary z nich (szczególnie ważne buliony z kości)
- jaja
- owoce
- nasiona i orzechy
- fasola i warzywa strączkowe z małą ilością skrobi
- miód
- tłuszcze zwierzęce
- własnoręcznie robione kiszonki
- własnoręcznie robione jogurty, kefiry ?
- napoje: wywary mięsne, świeżo wyciskane soki, woda, herbaty ziołowe, herbata imbirowa, słaba herbata i kawa

Zakazane:

- wszystkie ziarna zbóż i produkty z nich wytworzone,
- warzywa zawierające skrobię
- cukier i produkty go zawierające
- nabiał (laktoza) i przetworzona przemysłowo żywność nabiałowa



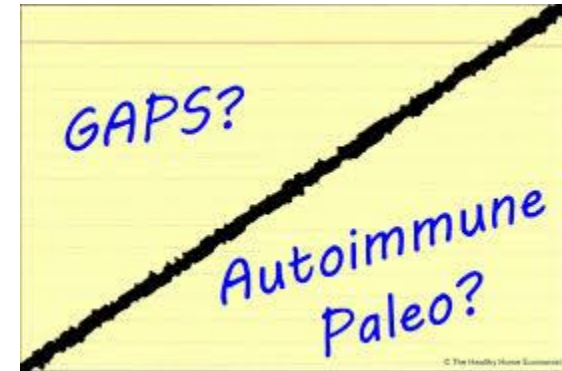
Podsumowanie – dieta w autoimmunologii

Polecane:

- mięso wolne od hormonów i antybiotyków
- ryby: łosoś, pstrąg, dorsz, szprotki
- owoce z małą ilością cukru
- warzywa (z wyjątkiem psiankowatych i krzyżowych)
- zdrowe tłuszcze
- napoje – woda, herbata

Zakazane:

- zboża
- nabiał
- warzywa psiankowate
- rośliny strączkowe
- przetworzone oleje roślinne
- przetworzone mięsa
- niektóre przyprawy
- alkohol, kawa
- cukier, czekolada, słodziki
- lecytyna sojowa



Podsumowanie-szkodliwy wpływ środowiska

- syntetyczne dodatki do jedzenia
- amalgamowe plomby
- leki i suplementy o kiepskim składzie
- dym nikotynowy
- alkohol
- kawa
- pestycydy i środki owadobójcze
- sztuczne słodziki
- perfumy
- parabeny i inne substancje chemiczne w kosmetykach
- środki czyszczące
- proszki i płyny do prania
- odświeżacze powietrza



Dziękuję za uwagę 😊

mgr inż. Agnieszka Ciechońska

Pełnomocnik ds. pacjenta Fundacji JakMotyl

dietoterapeuta

technolog żywności, specjalizacja: chemia aromatów i surowców kosmetycznych

dietoterapia@wp.pl