

# CO ZROBIĆ Z PYŁKAMI I ZE SMOGIEM?

**JESTEŚMY W PEŁNI SEZONU PYLENIA ROŚLIN. CHYBA KAŻDY CHORY NA ALERGIE WZIEWNE USŁYSZAŁ JUŻ OD SWEGO LEKARZA ALERGOLOGA SAKRAMENTALNE „NALEŻY UNIKAĆ KONTAKTU Z ALERGENEM”. ALE JAK TO ZROBIĆ W PRAKTYCE? KIEDY POWIETRZE NA ZEWNĄTRZ JEST PEŁNE PYŁÓW, NA KTÓRE JESTEŚ UCZULONY PRZEZ KILKA MIESIĘCY W ROKU?**

TEKST: dr n. med. Mirosław Mastej

Często jesteśmy uczuleni na kilka rodzajów pyłków, a dodatkowo na zarodniki grzybów, które wysiewają się w wilgotne dni, niezależnie od pory roku. Czy mamy zatem nie wychodzić z domu całymi dniami? Nie poczuć wiatru i promieni słonecznych? Zamknąć się w domu i nie otwierać okien?

**OTO KILKA KONKRETYCH RAD, JAK W TAKICH SYTUACJACH POSTĘPOWAĆ:**

**1** Stężenie pyłków roślin w powietrzu może być nawet kilka razy wyższe w powietrzu atmosferycznym niż w pomieszczeniu zamkniętym, a więc rzeczywiście ostrożnie z wietrzeniem pokoju w okresie pylenia takiej rośliny, na którą jesteś uczulony.

**2** Jeśli mieszkasz w mieście pamiętaj, że powietrze w okresie letnim w ciągu dnia nagrzewa się od asfaltu, chodników, murywnych budynków i wielkich powierzchni dachów, po czym unosi się w górę razem z pyłkami i - bardzo często w nocy, po ochłodzeniu - opada z dużo większą zawartością pyłków niż byś przypuszczał. Ostrożnie więc ze spaniem przy otwartym oknie i wietrzeniem pokoju w nocy. Jeśli już, to najlepiej wietrzyć w najgorętszych godzinach. Jeśli mieszkasz na wsi lub w mniejszym mieście, gdzie powietrze „nie stoi”, ten problem nie występuje. W nocy powietrze jest mniej zanieczyszczone.

**3** Jeśli zdarzy się w ciągu lata deszcz i ulewa to pamiętaj, że przez



# Therapy Air® iOn



## dr n. med. Mirosław Mastej

Lekarz z zawodu i powołania. Prowadzi „Centrum Zdrowia Dr Mastej” w Jaśle. Orędownik zdrowego żywienia. Medyczne obszary zainteresowania to m.in.: wpływ diety i środowiska na funkcjonowanie organizmu człowieka, chronobiologia, farmakologia, lipidologia, immunologia i alergologia. e-mail: miroslaw@mastej.pl

kilka godzin powietrze zawiera dużo mniej pyłków niż w suche, bezdeszczowe dni. Dlatego spacer po ulewie mniej naraża na kontakt z alergenem. Wtedy też wietrzyśmy pokój. Zachowaj jednak ostrożność, jeśli deszczy i ulewy trwają kilka dni, a Ty jesteś uczulony na zarodniki grzybów. Może ich być więcej w czasie dłuższej utrzymującej się wilgoci, zwłaszcza w okolicach zbiorników wodnych (jeziora, morze, bagna, starorzecza) i gęstych, wilgotnych lasów. Najlepsze są pierwsze godziny po krótkotrwałej maksymalnie jednodniowej ulewie. Zwłaszcza z piorunami, gdyż powietrze jest oczyszczane dodatkowo ozonem, zabijającym i niszczącym większość biologicznych zanieczyszczeń powietrza. Ozon jest nieocenionym „lekiem” dla powietrza wymyślonym przez Matkę Naturę.

**4** Od kilku lat w Polsce można oczyszczać powietrze w swoim pokoju, sypialni, biurze, warsztacie, gabinecie, pomieszczeniu, gdzie pracujemy. Wystarczy zaopatrzyć się w dobrej jakości i optymalnie wydajny dla danej powierzchni (kubatury) oczyszczacz powietrza. To, co najważniejsze w takim urządzeniu to system filtrów oraz moduł generujący jony ujemne do powietrza. Im więcej filtrów, w tym o różnej gęstości „sita”, czy wyposażonych w dodatkowe technologie, tym lepiej. Oprócz filtrów zatrzymujących duże cząsteczki powinien być filtr typu HEPA, zatrzymujący najmniejsze cząsteczki. Dobrze też, aby był również filtr z węglem aktywnym, który zatrzymuje zapachowe substancje lotne oraz usuwa niektóre szkodliwe gazy. Nie ma on większego znaczenia dla alergików na pyłki roślin, ale zdarzają się alergie krzyżowe i nietolerancja zapachów, więc może się okazać pomocnym.

Jeśli już myślimy o oczyszczaniu domowym, to najlepiej zainwestować nieco więcej i mieć także filtr z aktywnym węglem. To niezbędne minimum jeśli chodzi o filtry. Jeśli oczyszczacz ma jeszcze jakieś inne filtry, np. działające aktywnie przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo to świetnie. Drugim niezbędnym elementem urządzenia, niezależnym choć współpracującym z systemem filtrów jest moduł generujący jony ujemne. Oddziaływanie jonów ujemnych na zdrowie jest tak korzystne, że nazywane są „witaminami z powietrza”. Przyroda wykształciła naturalne systemy eliminacji zanieczyszczeń biologicznych powietrza: ozon, rodniki hydroksylowe i jony ujemne. Jonizacja to jedna z najbardziej skutecznych metod uzdatniania powietrza. W czystym powietrzu stosunek jonów dodatnich do ujemnych wynosi 1,2 do 1,0. W pomieszczeniach mieszkalnych i biurowych stężenie jonów ujemnych maleje przez cząsteczki kurzu, opary chemikaliów, opary z części mebli i przedmiotów wytworzonych z materiałów sztucznych, farb, lakierów, działanie urządzeń elektrycznych takich jak telewizory, komputery, urządzenia klimatyzacyjne. Wówczas jonów dodatnich może być nawet kilka razy więcej niż ujemnych a my czujemy się w takim pomieszczeniu źle. Jony ujemne korzystnie wpływają na samopoczucie i ogólny stan zdrowia każdego. Wzmacniają system odpornościowy organizmu, pomagają w leczeniu alergii, astmy i chorób układu oddechowego. W powietrzu naładowanym jonami ujemnymi w takim pokoju lub sypialni czujemy rześkość, jak po burzy z piorunami i świeżość, jak w najwyższych partiach gór czy w lesie.



**Therapy Air® iOn** - efektywny, pięciostopniowy system oczyszczania powietrza, który optymalnie usuwa zanieczyszczenia, a także bakterie w tym niezwykle niebezpieczne dla dzieci i noworodków bakterie legionella, znajdujące się w powietrzu. Urządzenie wyposażone jest także w generator jonów ujemnych zwanych „witaminami z powietrza”.

Urządzenie TherapyAir iOn jest szczególnie zalecane do pomieszczeń w których przebywają dzieci lub osoby z alergiami wziewnymi. Powinni go używać wszyscy dbający o zdrowie własne i swojej rodziny.

**Therapy Air® iOn** firmy Zepter składa się z 5 różnych filtrów oraz generatora jonów ujemnych działających spójnie, w celu zapewnienia czystego, nieskażonego powietrza.

## 5 FILTRÓW - UNIKALNA BARIERA

- **filtr antystatyczny** (Pre-Electrostatic) - eliminuje większe cząsteczki kurzu, pleśni, włosów, łupieżu, sierści zwierząt itd.
  - **filtr antybakteryjny** (Medium) - usuwa pozostałe mniejsze cząsteczki kurzu, bakterie większe od 1 mikrona, pyłki itd., chroniąc filtr HEPA zlokalizowany obok.
  - **filtr HEPA** (HEPA Filter) eliminuje najmniejsze cząsteczki kurzu i dymu tytoniowego podczas, gdy antybakteryjny tiabendazol (organiczny antybakteryjny związek chemiczny) usuwa bakcyle, pleśń i zarazki w celu powstrzymywania ryzyka infekcji.
  - **filtr anty-alergiczy** (AG Allergy) - jest kompozycją srebra, apatyty (minerału) i antybakteryjnego czynnika, który jest szczególnie skuteczny w walce z bakterią Legionella (Legionella bakcyl), która jest szkodliwa dla naszych niemowląt. Filtr zawiera ekstrakt liści miłorzębu japońskiego, które są wykorzystywane do walki z astmą, chorobami płuc i problemami z krążeniem oraz w eliminowaniu przyczyn alergii, wirusem grypy i bakteriami.
  - **filtr z węglem aktywnym** (AC Deodorant) - eliminuje nieprzyjemne zapachy podczas gotowania, toksyczne gazy i inną woń dzięki atrybutowi, jaki posiada polegającym na wysokim wchłanianiu.
- Filtry te nie pozwalają na przenikanie zanieczyszczeń, czyli urządzenie uwalnia jedynie czyste powietrze. Oczyszczone powietrze dodatkowo przechodzi przez moduł zawierający generator jonów, czyli miejsce nasyczone jonami ujemnymi.

