

AZS Z PRAKTYCZNEGO PUNKTU WIDZENIA

Dlaczego leczenie to proces a nie szybkie rozwiązanie

Dominika Tomczak | DomiVita

„DZISIAJ POKAŻĘ WAM AZS NIE Z KSIĄŻKI…

TYLKO Z MOJEGO GABINETU.”

AGENDA

1. Co to jest AZS.
2. Zalecenia dietetyczne przy AZS.
3. Podeście homeopatyczne przy AZS.
4. Zaostrzenie w trakcie leczenia
5. Remedia ostrej fazy
6. Pielęgnacja skóry.
7. Suplementacja.
8. Pasożyty i protokoły odrobaczające
9. Wsparcie dla całej rodziny.

DLACZEGO TEN TEMAT ?

1

SETKI DZIECI W TERAPII

2

AZS TO CHOROBA CAŁEJ RODZINY

3

BRAK JEDNEGO ROZWIĄZANIA

„To nie jest tylko skóra. To jelita, emocje, historia dziecka.”

CO TO JEST AZS

CO TO JEST AZS

DEFINICJA AZS (oficjalnie)

Atopowe zapalenie skóry (AZS) to:

przewlekła, nawrotowa choroba zapalna skóry o podłożu immunologicznym i genetycznym, charakteryzująca się świądem, suchością skóry oraz typową lokalizacją zmian skórnych, często współistniejąca z innymi chorobami atopowymi, takimi jak astma czy alergiczny nieżyt nosa.

PRZYCZYNY AZS (oficjalnie)

- Genetyka (np. filagryna)
- Zaburzona bariera skóry
- Nadreaktywność immunologiczna
- Czynniki środowiskowe
- Mikrobiom skóry
- Alergie pokarmowe
- Stres

JAKIE CZYNNIKI WIDZĄ HOMEOPACI

CZYNNIKI FIZYCZNE

- Często leki przy zapłodnieniu In Vitro (hormony, encorton, leki na podtrzymanie ciąży)
- Leki podczas ciąży duphaston, luteina, nospa, globulki dopochowe, antybiotki w ciąży, leki na dojrzewanie płuc u dziecka
- Oksytocyna przy porodzie
- Antybiotyk przy porodzie u matek z dodatnim GBS
- Cesarskie cięcie
- Wpływ szczepień i innych zabiegów medycznych jak podanie witaminy K, zabieg Crediego i kolejne szczepienia po porodzie
- Brak karmienia piersią
- Pasożyty
- Bakterie (gronkowiec złocisty)
- Candida albicans

CZYNNIKI EMOCJONALNE

- Zła reakcja na widomość o ciąży – niechciana ciąża, ciąża ukrywana
- Duży przestrach lub przeżyty szok w ciąży (podejrzenie diagnozy zespołu Downa, zły rozwój dziecka)
- Śmierć bliskiego członka rodziny
- Emocje związane z odejściem z pracy
- Depresja poporodowa u mamy,
- Baby bluss lub poczucie braku wsparcia mamy po porodzie

ZALECENIA DIETETYCZNE PRZY AZS



ZALECENIA DIETETYCZNE PRZY AZS

Czy jest coś takiego jak dieta matki karmiącej?

Moje doświadczenie pokazuje, że nie ma nic cenniejszego niż mleko matki.

To właśnie ono buduje odporność, wspiera rozwój jelit i daje dziecku fundament zdrowia.

Dlatego tak ważne jest karmienie piersią przynajmniej do 1. roku życia, a u dzieci ze skłonnością do alergii i AZS — jeszcze dłużej.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje:

- wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia
- oraz kontynuację karmienia do 2. roku życia lub dłużej



W praktyce klinicznej często obserwuję, że eliminacja wybranych produktów z diety matki karmiącej może wyraźnie poprawić stan skóry dziecka.

Najczęściej dotyczy to:

- nabiału
- glutenu
- jaj

Kluczowe jest jednak podejście oparte na obserwacji:

- Warto eliminować jeden produkt na okres ok. 5–7 dni i uważnie monitorować reakcję skóry dziecka.
- Jeśli nie dochodzi do pogorszenia — produkt można stopniowo wprowadzić ponownie.

Jednoczesna eliminacja wielu składników utrudnia ocenę reakcji i nie pozwala na wyciągnięcie właściwych wniosków.

Jeśli karmienie piersią nie jest możliwe, niezwykle ważny staje się wybór odpowiedniego mleka zastępczego.

Warto zwracać szczególną uwagę na skład.
Unikać produktów zawierających:

- syrop glukozowo-fruktozowy
- rafinowane oleje roślinne

W swojej praktyce korzystam z rozwiązań, które sprawdziły się u wielu dzieci, takich jak:

- SMILK
- NARUM

ZŁY SKŁAD

składniki
koncentrat hydrolizowanego białka serwatkowego z **mleka**, maltodekstryna, oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, słonecznikowy, z organizmów jednokomórkowych), galaktooligosacharydy z **mleka** 8,82%, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, fruktooligosacharydy 0,62%, fosforan wapnia, olej **rybi**, chlorek potasu, cytrynian sodu, chlorek magnezu, węglan wapnia, chlorek choliny, kwas L-askorbinowy, tauryna, L-askorbinian sodu, siarczan żelazawy, inozytol, siarczan cynku, sól sodowa 5'-monofosforanu urydyny, 5'-monofosforan cytydyny, octan DL-alfa-tokoferolu, 5'-monofosforan adenozyny, sól sodowa 5'-monofosforanu inozyny, L-karnityna, nikotynamid, D-pantotenian wapnia, sól sodowa 5'-monofosforanu guanozyny, D-biotyna, siarczan miedzi, kwas foliowy, palmitynian retinylu, DL-alfa-tokoferol, cyjanokobalamina, chlorowodorek tiaminy, ryboflawina, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, siarczan manganu, jodek potasu, fitomenadion, selenin sodu.

DOBRY SKŁAD

Składniki:

- ekologiczne liofilizowane mleko pełne A2A2
- ekologiczny błonnik owsiany standaryzowany na 29 % beta-glukanu (owies)
- ekologiczny ekstrakt z owoców amli (*Emblica officinalis* Gaertn.) standaryzowany na 50 % witaminy C
- ekologiczny ekstrakt z plechy chrobotka reniferowego (*Cladonia rangiferina* (L.) Weber ex F.H. Wigg.) standaryzowany na zawartość witaminy D
- ekologiczny ekstrakt z liści szpinaku (*Spinacia oleracea* L.) standaryzowany na 10 % kwasu foliowego

NARUM

Według oznaczeń producenta rekomendowany jest od 1. roku życia, jednak w praktyce klinicznej bywa wprowadzany wcześniej — indywidualnie, w zależności od potrzeb dziecka.



Składniki:

- ekologiczne liofilizowane mleko pełne A2A2
- ekologiczny błonnik owsiany standaryzowany na 29 % beta-glukanu (owies)
- ekologiczny ekstrakt z owoców amli (*Emblica officinalis* Gaertn.) standaryzowany na 50 % witaminy C
- ekologiczny ekstrakt z plechy chrobotka reniferowego (*Cladonia rangiferina* (L.) Weber ex F.H. Wigg.) standaryzowany na zawartość witaminy D
- ekologiczny ekstrakt z liści szpinaku (*Spinacia oleracea* L.) standaryzowany na 10 % kwasu foliowego

SMILK

Nie posiada rejestracji w polskich ośrodkach pediatrycznych, natomiast w innych krajach dopuszczony jest do stosowania od pierwszych dni życia i znajduje zastosowanie w wielu przypadkach.



Składniki, minerały, witaminy i inne −

Składniki: odtłuszczone mleko w proszku, serwatka w proszku demineralizowana, tłuszcz mleczny,
Minerały: glicerofosforan wapnia, tlenek magnezu, chlorek sodu, siarczan miedzi II,glukonian żelaza II, jodek potasu, chlorek potasu, selenian VI sodu.
Witaminy: kwas L-askorbinowy, octan retinylu, octan DL-a-tokoferylu, monoazotan tiaminy, ryboflawina, nikotynamid, D-pantotenian wapnia, chlorowodorek pirydoksyny, D-biotyna, cyjanokobalamina, cholekalcyferol, filochinon, kwas pteroilomooglutaminowy.
Inne: dwuwinian choliny, inozytol, L-karnityna.

U STARSZYCH DZIECI Z AZS ISTOTNYM ELEMENTEM DIETY JEST OGRANICZENIE PRODUKTÓW WYSOKOHISTAMINOWYCH.

HISTAMINA MOŻE NASILAĆ:

ŚWIĄD



REAKCJE ALERGICZNE



STAN ZAPALNY SKÓRY



PRODUKTY WYSOKO HISTAMINOWE

Kategoria	Produkty
🥓 Mięsa i ryby	wędliny dojrzewające, kiełbasy, mięso przetworzone, ryby wędzone, konserwowe, owoce morza
🧀 Nabiał	sery dojrzewające (np. parmezan, cheddar, pleśniowe), kefir, jogurty długo fermentowane
🥦 Warzywa	pomidory, szpinak, bakłażan, kiszonki, awokado
🍓 Owoce	truskawki, cytrusy, banany, ananas, kiwi
🍫 Inne	kakao, czekolada, ocet, produkty fermentowane, żywność długo przechowywana

Cukier i żywność wysoko przetworzona nasilają stan zapalny i pogarszają kondycję skóry.

Warto je całkowicie wyeliminować lub maksymalnie ograniczyć

PRODUKTY DO WYKLUCZENIA:

Kategoria	Przykłady
🍬 Słodycze	cukier, cukierki, czekolada, batony, żelki, lizaki
🥤 Napoje	napoje gazowane, soki dosładzane, napoje smakowe
🍞 Produkty zbożowe	białe pieczywo, słodkie bułki, drożdżówki, płatki śniadaniowe
🍟 Fast food	frytki, nuggetsy, pizza, burgery
🥫 Gotowe produkty	dania instant, zupy w proszku, sosy gotowe, konserwy
🧁 Przekąski	chipsy, paluszki, krakersy, wafle smakowe

PODEJSCIE HOMEOPATYCZE DO AZS

PODEJSCIE HOMEOPATYCZE DO AZS

1

PRAWO HERINGA O KIERUNKU LECZENIA

2

12 OBSERWACJI KENTA



WPROWADZENIE

Jak rozpoznać, czy leczenie idzie w dobrym kierunku?

Kluczowe zasady homeopatii klasycznej

PRAWO HERINGA

Kierunek : od wewnątrz → na zewnątrz

Co się dzieje	Znaczenie kliniczne	Postępowanie
objawy przemieszczają się z narządów wewnętrznych na skórę	organizm się regeneruje	NIE tłumić

PRAWO HERINGA

Kierunek : z góry → w dół

Co się dzieje	Znaczenie kliniczne	Postępowanie
objawy schodzą z głowy do kończyn	prawidłowy kierunek leczenia	czekać

PRAWO HERINGA

Od bardziej istotnego → do mniej istotnego

Co się dzieje	Znaczenie kliniczne	Postępowanie
najpierw poprawa psychiki, potem ciała	głębokie leczenie	obserwować

PRAWO HERINGA

W odwrotnej kolejności

Co się dzieje	Znaczenie kliniczne	Postępowanie
objawy cofają się w odwrotnej kolejności ich pojawienia	prawdziwe zdrowienie	NIE ingerować



PRZEJŚCIE

A jak interpretować reakcję pacjenta?





OBSERWACJE KENTA

Nr	Obserwacja	Znaczenie	Postępowanie
1	Szybka poprawa	Dobry lek	Czekać
2	Pogorszenie → poprawa	Dobra reakcja	Czekać
3	Długotrwałe pogorszenie	Głęboka patologia	Ostrożna obserwacja

OBSERWACJE KENTA

Nr	Obserwacja	Znaczenie	Postępowanie
4	Brak zmian	Zły lek	Ponowna ocena
5	Objawy znikają, brak poprawy samopoczucia	Supresja	Zmienić lek
6	Powrót starych objawów	Postęp leczenia	NIE powtarzać leku

OBSERWACJE KENTA

Nr	Obserwacja	Znaczenie	Postępowanie
7	Nowe objawy	Zły lek	Zmienić
8	Najpierw poprawa psychiki	Dobry lek	Czekać
9	Ciało lepiej, psychika gorzej	Ryzyko supresji	Ponowna ocena

OBSERWACJE KENTA

Nr	Obserwacja	Znaczenie	Postępowanie
10	Pacjent lepiej się czuje, objawy są	Proces leczenia	Czekać
11	Poprawa → nawrót	Potrzeba powtórzenia	Powtórzyć lek
12	Krótkotrwała ulga	Lek powierzchowny	Zmienić



PODSUMOWANIE

Nie każda poprawa oznacza zdrowienie

i nie każde pogorszenie jest złe



ZŁOTY WNIOSEK

Najważniejsze jest zrozumienie
kierunku leczenia — nie tylko objawów

PODEJSCIE HOMEOPATYCZE DO AZS

W PRZEWLEKŁYM AZS KLUCZOWE JEST DOBRANIE LEKU KONSTYTUCYJNEGO — DOPASOWANEGO DO DZIECKA, JEGO HISTORII I EMOCJI.

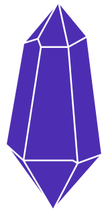
GRUPY REMEDIÓW, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ ZNAJDUJĄ ZASTOSOWANIE W PRAKTYCE KLINICZNEJ:



REMEDIA Z GRUPY MLEK



NOSODY JELITOWE



REMEDIA MINERALNE



REMEDIA ROŚLINNE



REMEDIA ZWIERZĘCE



REMEDIA MIAZMATYCZNE

REMEDIA Z GRUPY MLEK

Szczególnie gdy:

- brak karmienia piersią
- zaburzona więź
- poczucie odrzucenia / braku bezpieczeństwa

Lac maternum

- potrzeba bliskości
- dzieci wrażliwe
- reagujące skórą na brak kontaktu

Lac humanum

- brak „odżywienia emocjonalnego”
- trudności w regulacji
- nadwrażliwość

Lac caninum

- zmienność objawów
- brak poczucia własnej wartości
- chwiejność

NOSODY JELITOWE

Szczególnie gdy:

- historia antybiotykoterapii
- problemy jelitowe
- dysbioza

Morgan pure

- przewlekłe problemy skórne
- alergie
- zaburzenia mikrobioty

Proteus

- zmienność objawów
- nadreaktywność
- niestabilność emocjonalna i jelitowa

REMEDIA MINERALNE

Budują strukturę organizmu i odporność

Magnesia

- nadwrażliwość
- napięcie
- dzieci reagujące na stres

Natrium muriaticum

- zamknięcie emocjonalne
- tłumienie uczuć
- sucha skóra

Silicea

- osłabienie
- skłonność do infekcji
- problemy skórne przewlekłe

Calcarea carbonica

- dzieci spokojne
- wolniejsze
- skłonność do alergii i nadwagi

Baryta carbonica

- opóźnienie rozwoju
- nieśmiałość
- wycofanie

Arsenicum album

- silny niepokój
- piekący świąd
- pogorszenie w nocy

Phosphorus

- wrażliwość, otwartość, potrzeba kontaktu
- szybkie wyczerpanie

Sulfur

- gorące, czerwone zmiany
- silny świąd
- pogorszenie przy cieple

Calcarea phosphorica

- szybki wzrost
- osłabienie
- problemy rozwojowe

REMEDIA ROŚLINNE

Silnie związane z emocjami

Lycopodium

- brak pewności siebie maskowany kontrolą
- problemy jelitowe

Pulsatilla

- potrzeba bliskości
- płaczliwość
- zmienność objawów

Thuja

- dzieci po szczepieniach
- skłonność do przewlekłych zmian skórnych

Ignatia amara

- silne reakcje na stres i emocje (żal, strata, napięcie)
- zmienność objawów
- skóra reagująca na przeżycia wewnętrzne

REMEDIA ZWIERZĘCE

Intensywne emocje, napięcia wewnętrzne

Sepia

- wycofanie
- zmęczenie
- brak kontaktu
- „odcięcie emocjonalne”

Lyssinum

- silne napięcie
- impulsywność
- reakcje skrajne

Apis mellifica

- obrzęki
- pieczenie
- nagłe reakcje skórne

REMEDIA MIAZMATYCZNE

Głęboka przewlekłość, „tło choroby”

Medorrhinum	Psorinum	Carcinosinum	Tuberculinum
• skrajności • impulsywność • szybkie pogorszenia	• przewlekłe, oporne zmiany • bardzo sucha skóra, • brak reakcji	• perfekcjonizm • tłumienie emocji • dzieci „zbyt grzeczne”	• zmienność • niepokój • potrzeba zmian • nawracające problemy



PODSUMOWANIE

Nie leczymy AZS

—

leczymy dziecko i jego historię.

DOBÓR REMEDIUM OPIERA SIĘ NA:

OBRAZIE FIZYCZNYM	EMOCJACH	HISTORII ŻYCIA

ZAOSTRZENIE W TRAKCIE LECZENIA

ZAOSTRZENIE ZMIAN SKÓRNYCH W TRAKCIE LECZENIA TO CZĘSTO ELEMENT PROCESU ZDROWIENIA.

ZGODNIE Z PRAWEM HERINGA:

objawy przemieszczają się z wnętrza organizmu na zewnątrz

Pojawienie się lub nasilenie zmian skórnych może świadczyć o tym, że organizm „wyprowadza” chorobę na poziom skóry

CO WTEDY ROBIĆ?

W przypadku bardzo nasilonych i dokuczliwych objawów:

- można czasowo włączyć lek w ostrej fazie
- aby zmniejszyć świąd i dyskomfort
- pomóc dziecku przetrwać trudny moment

KLUCZOWA ZASADA

NIE ZATRZYMUJEMY PROCESU LECZENIA — JEDYNIE ŁAGODZIMY OBJAWY.

REMEDIA OSTREJ FAZY
(ŚWIĄD, ZAOSTRZENIE AZS)

REMEDIA OSTREJ FAZY

W ostrych zaostrzeniach AZS dobór leku opiera się na charakterze świądu i obrazie skóry.

Remedium	Obraz ostrej fazy
Mezereum	grube strupy, sączenie, intensywny świąd nasilający się nocą, drapanie do krwi
Rhus toxicodendron	pęcherzyki, silny świąd, poprawa przy ruchu i cieple, pogorszenie w spoczynku
Arsenicum album	piekący świąd, niepokój, pogorszenie w nocy, dziecko niespokojne, chce być blisko
Apis mellifica	obrzęk, zaczerwienienie, pieczenie jak po oparzeniu, brak pragnienia
Urtica urens	pokrzywkowe zmiany, nagły świąd, pieczenie, często po reakcjach alergicznych
Histaminum	uogólnione reakcje alergiczne, nasilony świąd, nadreaktywność skóry

REMEDIA OSTREJ FAZY

W ostrych zaostrzeniach AZS dobór leku opiera się na charakterze świądu i obrazie skóry.

Remedium	Obraz ostrej fazy
Sulfur	pieczenie, czerwone zmiany, nasilenie przy cieple (łóżko!), dziecko się odkrywa
Graphites	pękająca skóra, lepka wydzielina, sączenie, pogrubiała skóra
Petroleum	bardzo sucha, pękająca skóra, krwawienie, szczególnie zimą
Hepar sulfur	nadwrażliwość na dotyk, bolesne zmiany, szybkie nadkażenia
Croton tiglium	intensywny świąd z pęcherzami, natychmiastowa potrzeba drapania



PIELĘGNACJA SKÓRY PRZY AZS

Skóra jest drogą eliminacji — nie tylko problemem do „wyciszenia”.



AFORYZM
(INSPIROWANY ORGANONEM)

„Wszelkie leczenie miejscowe, które usuwa objawy ze skóry,
nie usuwając ich przyczyny, może prowadzić
do pogłębienia choroby wewnętrznej.”

(na podstawie zasad Organonu, §3, §7, §201–203)

KLUCZOWA MYŚL

Zmiany skórne są często:

- formą „wyrzutu” choroby na zewnątrz
- elementem procesu zdrowienia

PODEJŚCIE PRAKTYCZNE

- Im mniej — tym lepiej
- Nie tłumimy zmian na siłę
- Obserwujemy reakcję skóry

NATURALNE WSPARCIE (jeśli potrzebne)

- Łój wołowy
- Masło shea
- Olej kokosowy

Stosowane delikatnie, bez nadmiaru



UWAGA

Silne preparaty (np. sterydy) mogą tłumić objawy, przenosząc problem głębiej do organizmu.



W wybranych przypadkach pomocne mogą być bandaże (opatrunki) ochronne, które zmniejszają świąd i poprawiają komfort snu dziecka.

- ograniczają drapanie
- chronią skórę przed uszkodzeniem
- wspierają regenerację naskórka



SUPLEMETACJA

Jako wsparcie terapii AZS

SUPLEMENTACJA JAKO WSPARCIE TERAPII AZS

W swojej praktyce często wspieram dzieci podstawową suplementacją, która wpływa na poprawę funkcji jelit, a tym samym na kondycję skóry.

Kluczowe znaczenie ma:

Odbudowa bariery jelitowej | **Wsparcie mikrobioty** | **Regulacja odpowiedzi immunologicznej**

Jelita i skóra są ze sobą ściśle powiązane — poprawa jednego obszaru wpływa na drugi.

PREBIOTYKI I PROBIOTYKI W AZS

Mikrobiota jelitowa odgrywa kluczową rolę w rozwoju odporności i kondycji skóry.

DZIECI URODZONE PRZEZ CC

- nie przechodzą przez kanał rodny
- brak kontaktu z mikrobiotą matki
- pierwsza kolonizacja: środowisko szpitalne

Może to wpływać na:

- rozwój układu immunologicznego
- większą skłonność do alergii i AZS

PRAKTYKA NA ŚWIECIE

W niektórych krajach zachodnich stosuje się tzw. „vaginal seeding”
Polega na przeniesieniu mikrobioty matki (z pochwy) na skórę noworodka po porodzie CC

Praktyka badawcza / eksperymentalna:

- Wielka Brytania
- Hiszpania
- Szwecja

Nie jest to standardowa rekomendacja medyczna (ze względu na ryzyko infekcji)

WSPARCIE PRAKTYCZNE

Dlatego w praktyce klinicznej tak duże znaczenie ma wsparcie mikrobioty jelitowej.

REKOMENDOWANE PREPARATY

NARUM BABY

- Zawiera szczep Lactobacillus acidophilus (Narine)
- Wspiera odbudowę mikrobioty jelit
- Korzystny wpływ na odporność i skórę

OMNIBIOTIC PANDA

- Dedykowany niemowlętom i małym dzieciom
- Wspiera rozwój układu immunologicznego
- Pomocny w alergiach i AZS

SANPROBI IBS

- Reguluje pracę jelit
- Wspiera równowagę mikrobiologiczną
- Szczególnie przy problemach jelitowych

Można podawać z mlekiem matki lub z mlekiem zastępczym

U dzieci urodzonych przez cesarskie cięcie wsparcie mikrobioty jest szczególnie istotne — zwłaszcza w pierwszym roku życia.

SUPLEMENTACJA

Witamina D3

- wspiera układ immunologiczny
- reguluje odpowiedź zapalną
- niedobory często obserwowane u dzieci z AZS

Omega-3

- działanie przeciwzapalne
- wspiera barierę skórną
- może zmniejszać nasilenie świądu

Cynk

- wspiera regenerację skóry
- wpływa na gojenie zmian
- kluczowy dla odporności

PASOŻYTY I PROTOKOŁY ODROBACZAJĄCE

PASOŻYTY I PROTOKOŁY ODROBACZAJĄCE

W wybranych przypadkach wsparcie przeciwpasożytnicze może być pomocne w terapii AZS.

KIEDY ROZWAŻAĆ?

- najczęściej u starszych dzieci
- przy współistniejących objawach jelitowych
- w przewlekłych, opornych przypadkach

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- jeśli jelita są nadal nieszczelne → protokoły mogą nasilić objawy skórne
- organizm może nie być gotowy na intensywne oczyszczanie

MŁODSZE DZIECI

U bardzo małych dzieci często wystarczająca jest dobrze dobrana homeopatia, bez konieczności wprowadzania intensywnych protokołów.

PODEJŚCIE PRAKTYCZNE

U starszych dzieci możliwe jest łączenie metod

Przy stosowaniu ziół:

- obserwujemy reakcję organizmu
- w przypadku zaostrzenia → **odstawiamy**

KAŻDY ETAP TERAPII MUSI BYĆ DOSTOSOWANY DO GOTOWOŚCI ORGANIZMU DZIECKA.



WSPARCIE CAŁEJ RODZINY

WSPARCIE RODZINY

Proces leczenia AZS to nie tylko terapia dziecka — to zaangażowanie całej rodziny.

ROLA RODZINY

- konsekwencja w codziennych wyborach
- wspólne podejście do diety i stylu życia
- zrozumienie, że to proces — nie szybkie rozwiązanie

DIETA W PRAKTYCE

Zasada 80/20

- 80% — środowisko domowe (pełna kontrola, właściwe wybory)
- 20% — szkoła, przedszkole, sytuacje społeczne

Elastyczność zamiast restrykcji

KLUCZOWA MYŚL

TO PROCES, KTÓRY MOŻE TRWAĆ OD KILKU MIESIĘCY DO KILKU LAT.

WYMAGA:

- **KONSEKWENCJI**
- **CIERPLIWOŚCI**
- **ZAUFANIA DO DROGI**

Najlepsze efekty osiągamy wtedy, gdy dziecko nie jest „na diecie”...
ale cała rodzina zmienia styl życia.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ