

# Medarek

## ZINKOVÁ MAST

## ZINKOVÁ MAST S PROPOLISEM

Návod na použití, tipy,  
rady a zkušenosti ostatních



ODNÍ  
EPTURA  
Medarek   
ZINKOVÁ  
MAST  
Tradiční zinková mast  
netradičně pouze  
z přírodních surovin  
50%

## Jaký je mezi nimi rozdíl?

Obě zinkové masti jsou vhodné pro děti od narození, kojící i těhotné ženy. Zinková mast s propolisem však není kvůli propolisu vhodná pro časté mazání. Navíc je po třech týdnech doporučováno udělat týdenní pauzu v mazání. Doporučujeme ji spíše na červená zarudlá místa, ostatní kožní problémy můžete mazat zinkovou mastí bez propolisu. Ta je vhodná na opravdu časté mazání a dlouhodobé používání bez omezení.

## Na co je využít?

Obě masti se výborně hodí na „ekzémy“ způsobené kvasinkovou infekcí kůže, na akné, kopřivku ze slunce či z jídla, na opary, neštovice, opruzeniny i jako prevence opruzenin a na jiné kožní obtíže.

## Jak často mazat?

Zpravidla platí pravidlo, že čím častěji mažeme, tím rychleji se dostaví výsledek. Většinou doporučujeme mazat i 10x denně, pořádně vetřít do kůže a klidně namazat 2x stejné místo. Zinkovou mast s propolisem používejte méně, postačí 2x denně. Berte ji spíše jako doplňkovou mast obzvláště u malých dětí. Můžete s ní namazat nejhorší ložiska na kůži, na zbytek postačí čistá zinkovka.

## Další tipy

Pokud chceme znát výsledky mazání zinkovou mastí, nepoužíváme žádnou jinou mast či olej. Nemůžeme totiž odhadnout, jak kůže bude reagovat na vzájemné působení dvou či více různých krémů, mastí či olejů. Mohou působit protichůdně a my bychom se dostali do začarovaného kruhu, kdy jedna mast promastí a druhá vysuší.

V létě dávejte pozor na správné skladování všech našich mastí, které se při vyšších teplotách roztečou. Nenoste je tak v kabelce, nevozte je delší dobu v autě a nenechávejte je na slunci. U zinkových mastí to platí dvojnásob, protože pokud se mast rozteče, zinek klesne na dno, což je samozřejmě nežádoucí. V tuto chvíli můžete zkusit mast pořádně zamíchat – pokud při mazání nechává bílou stopu, je to v pořádku.

## Zaměřeno na kvasinku

Nejčastější důvod, proč si lidé naši zinkovou mast koupí, je ekzém u dítěte. Kvasinková infekce kůže způsobená kvasinkou rodu *Candida Albicans* je často lékaři nesprávně diagnostikována jako atopický ekzém. Většinou je lidem doporučováno ekzém promašťovat různými přípravky z lékárny, které ale stav kůže postupně zhoršují. Nevyhnutelná pak bývá návštěva kožního lékaře, který zpravidla nasazuje léčbu kortikoidy. Ty však neřeší příčinu, ale pouze tlumí reakci imunitního systému, proto se po vysazení problémy často vrací. Mimo to také mají řadu nežádoucích účinků od ztenčování kůže po psychické problémy. I proto často lidé hledají jinou alternativu.

Je důležité vědět, že kvasinka žije v každém z nás, a že ji nemůžeme vnímat pouze negativně. Věděli jste, že je schopna eliminovat těžké kovy v těle? Ty se tam dostávají např. při očkování, protože očkovací látky obsahují mimo jiné částice olova, nerezové oceli aj. Problémy však dělá pouze přemnožená kvasinka, kterou je třeba zredukovat.



## Jak poznat kvasinku?

Kvasinková infekce kůže se projevuje zpravidla červenými ohraničenými ložisky, které po koupeli či zpcení zčervenají. Po promaštění kůže oleji či mastnými krémy kůže se stav zhoršuje.



*Červená ložiska*

U kojenečích dětí je často kvasinková infekce kůže způsobena přemírou cukru v maminčině stravě. Kvasinka totiž „miluje sladké“, a právě to jí pomáhá v rozmnožování. Maminka si může udělat jednoduchý slinový test, díky kterému zjistí, jak je na tom s kvasinkou ona. Návod najdete na našem blogu na Medarkovi. Je-li test pozitivní a děťátko má kožní obtíže odpovídající kvasinkové infekci kůže, je pravděpodobné, že je na vině opravdu kvasinka.

## Čím mazat ložiska?

Ložiska potřebují vysušit, protože suchá kůže je pro kvasinku nehostinným prostředím. Naším zákazníkům i našim dětem se velmi osvědčila Zinková mast. Je však třeba důsledně dodržovat následující postup:

Dítě mažeme několikrát denně (až 10x) na místech s výskytem ložisek. Řádně vetřeme do kůže, mast barví a lze špatně vyprat z oblečení. Kůže dítěte bude lehce bílá a začne pomalu „šupinkovatět“. Některé děti se loupou více, jiné mají pouze lehce suchou kůži. V žádném případě nedoporučuji suchou kůži promazávat, či jinak zvláčňovat. Je třeba vydržet a suchou kůži v tuhle chvíli neřešit. Na základě vlastní zkušenosti doporučuji po dobu mazání masti dítě nekoupat (alespoň pár dní, pouze omýt genitálie a zadeček, obličej) a hlavně zajistit, aby se dítě nezpotilo. Pokud koupete, je dobré pouze dítě rychle osprchovat a osušit. Pokud sledujete po koupeli či zpcení zhoršení, mazejte dále. Kůži můžete zvláčňovat a promašťovat až ve chvíli, kdy se neobjevují červená ložiska. Nejdříve zkuste olejem (doporučuji dýňový, meruňkový, v žádném případě nepoužívejte chemické komerční masti, popř. můžete zkusit naši Mast pro nejmenší, Bio bambucké máslo aj.) promazat kousek kůže, kde dříve bylo ložisko. Počkejte alespoň den, a pokud ložisko znovu nezčervená, můžete se zinkovou mastí přestat a mazat kůži olejem pro zvláčnění. Léčba zinkovou mastí v případě ekzému způsobeného kvasinkou trvá 3 - 14 dní (dle zkušeností). Při vážném stavu však může trvat i déle a někdy je třeba podpořit boj zevnitř.

Pokud kůže dítěte po použití zinkové masti zčervená a ekzém se horší, jde pravděpodobně o alergickou reakci na zinek. Mast si ponechejte na akné, vyrážku po slunci, opary aj. a dítě již nemažte.



*Suchá ložiska při mazání zinkovou mastí*

## Čím podpořit boj s kvasinkou?

Je důležité si uvědomit, že mast může vyřešit kožní projevy přemnožené kvasinky, ale neřeší příčinu. Tu řeší pouze důsledná úprava vaší životosprávy, především stravy, kterou můžeme podpořit vhodně zvolenými doplňky stravy. Kojící maminka by měla v co největší míře omezit rafinovaný cukr, sladké ovoce i sacharidové přílohy. Nízkosacharidová dieta (zvaná také Low carb) není vůbec na škodu, přičemž sacharidy samozřejmě zcela nevynechává, pouze snižuje jejich příjem. Sama mám s Low carb stravováním při kojení dobrou zkušenost. Kvasinku dokáže také potlačit oregánový olej, který může v micelizované formě i miminko. Dalšími pomocníky může být černý kmín, velmi doporučované grepové semínko či kmínový olej. Receptů na Low carb stravování najdete na internetu opravdu hodně. Vhodné je také podpořit pestrou a bohatou střevní mikroflóru kvalitními probiotiky a to jak pro miminko, tak pro kojící maminku.

Zvítězit nad přemnoženou kvasinkou není lehké, někdy to trvá dlouhé měsíce. Je důležité převzít zodpovědnost za zdraví své i svých dětí do vlastních rukou a nespoléhat pouze na lékaře.

**Držíme Vám palce a v případě dotazů se na nás můžete kdykoliv obrátit.**



**KONTAKT**

**E: [lucie@medarek.cz](mailto:lucie@medarek.cz)**

**Telefon: 774141059**

**Fb: Medarek - Včelařství Horákoví**

**[www.medarek.cz](http://www.medarek.cz)**