

I znów nieoceniony Zbyszek Bastowski z „Arkadii Cairns” w Australii przysłał ciekawy list, poruszając w nim tym razem sprawę uczuleń, a także wyraził zgodę na jego publikację w OPTY, za co mu w imieniu czytelników (także tych internetowych), serdecznie dziękuję. A problem nie jest błahy. Obecnie ocenia się, że w Polsce jedna trzecia szkolnej młodzieży (tj. 33% wszystkich uczniów) ma alergię! Problemy z alergią, nasiliły się w Polsce zwłaszcza w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Gdy sięgam pamięcią do moich szkolnych czasów, to nikt z moich kolegów w podstawówce, a później z koleżanek i kolegów w liceum, alergii nie miał (a przynajmniej się do tego nie przyznawał)! Owszem, zdarzały się sporadycznie, nie mające nic wspólnego z alergią, tygodniowe katary, ale o jakiejś epidemii w czasie kwitnienia roślin i drzew, czy z powodu jakichś innych przyczyn, mowy nie było. Zdarzały się jedynie (choć bardzo rzadko) alergię na nabiał, a zwłaszcza białko jaja kurzego. Można zapytać: - co się w takim razie zmieniło przez te kilkanaście lat? Na pewno zmieniły nam się środki piorące, środki higieny ciała, a także żywność, do której dodaje się obecnie różne preparaty chemiczne, jak na przykład czyni się to w przypadku chleba, do którego w fazie produkcji dodaje się wiele tzw. „polepszaczy”, w tym środków spieniających, aby pieczywo było dobrze wyrośnięte i puszyste.

Czy to co wymieniałem powyżej jest właśnie przyczyną wszechobecnych dziś alergii? List Zbyszka, a także doświadczenia innych osób wydają się to potwierdzać. Czy Żywnienie Optymalne może zapobiec problemom związanym z alergiami? Z praktyki wynika, że nie do końca. Po chwilowej poprawie często następuje powrót choroby. Ale jak mawia dr Ponomarenko: „Optymalny też ma skończoną wytrzymałość na szkodliwe czynniki. Jeśli by wrzucić optymalnego do pieca hutniczego, to mimo większej posiadanej odporności niż inni ludzie - też się spali”. A przecież, u jednych optymalnych ta wytrzymałość jest większa, a u innych mniejsza. Zacytuję też słowa innego lekarza, Krzysztofa Krupki: „Łańcuch pęka w miejscu najslabszego ogniwa (najmniejszej odporności na oddziałujący czynnik). Podobnie jest z człowiekiem”. Podobnie bywa też z astmą, która w niektórych przypadkach też może mieć podłoże alergiczne. Niedawno student medycyny opowiadał mi o przypadku pacjenta chorego na ciężki przypadek astmy, któremu nie pomagały żadne lekarstwa, jak też inne sposoby, które stosował. Niemiecki lekarz zalecił mu, aby usunął całkowicie ze swego życia wszelkie detergenty i środki piorące. Miał jedynie używać do prania pościeli i odzieży zwykłego szarego mydła i płukać wszystko po praniu co najmniej pięć razy, aż do zupełnej czystości pozostałej po płukaniu wody. Nawet leżąc na suchej, wypranej w proszku pościeli wdycha Pan cały czas zawarte w środkach piorących cząsteczki detergentów, które przedostają się w ten sposób do Pańskiego organizmu - objaśniał go lekarz. Pacjent zastosował się do jego wskazówek. I stał się cud. Astma znikła! Podobne do niemieckiego lekarza sposoby na choroby można znaleźć w książce „Kuracja Życia” dr Huldy R. Clark. Dla wielu osób zalecenia w niej zawarte wydają się zbyt przesadne, ale jak widać z powyższego przykładu mogą w niektórych wypadkach być jedynym ratunkiem dla wielu chorych osób. Jaki jest najprawdopodobniej mechanizm oddziaływania detergentów i środków piorących (czyli środków obniżających napięcie powierzchniowe cieczy) na człowieka wyjaśniła mi moja żona - chemiczka: „Wszystkie komórki człowieka, a zwłaszcza komórki błon śluzowych, otoczone są półprzezroczystą błoną komórkową zbudowaną w dużej części z tłuszczu (w większości z cholesterolu) stanowiącą barierę dla niepożądanych substancji mogących wnikać do komórki. Naiwnością byłoby oczekiwać, że środki obniżające napięcie powierzchniowe cieczy nie będą oddziaływać na półprzezroczystą błonę komórek człowieka. Podobnie, jak to się dzieje w przypadku cieczy (proszę zaobserwować co się dzieje z tłustą warstewką na powierzchni cieczy po kapnięciu na nią jakiegoś środka do mycia naczyń), powodują one także w przypadku komórek

zmniejszenie grubości błony komórkowej, a co za tym idzie zwiększenie jej przepuszczalności, co umożliwi przenikanie przez nią różnych innych szkodliwych substancji. Spełniają one dla nich w tym wypadku rolę „Konia Trojańskiego”. Organizm rozpoznaje te substancje jako zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania, uruchamiając w następstwie reakcję odpornościową. U jednych ludzi będzie to silniejsza reakcja i nastąpi w krótszym czasie, u innych może przebiegać wolniej i łagodniej, ale w każdym przypadku przenikanie obcych substancji będzie dla organizmu szkodliwe, zwłaszcza na dłuższą metę”.

Jeśli ktoś wczytał się dokładnie w książki doktora Kwaśniewskiego, to na pewno zauważył jego uwagę, że mycie się mydłem i środkami chemicznymi usuwa ochronną warstwę tłuszczu znajdującą się na ciele człowieka - co jak pisze Doktor - jest szkodliwe.

Okazuje się, że stare żartobliwe hasło zawarte w tytule niniejszego komentarza do listu Zbyszka wcale nie jest pozbawione sensu, jak by się to mogło na pierwszy rzut oka wydawać.

A jeśli chodzi o mycie głowy, to poleciłbym Zbyszkowi stary tradycyjny sposób: użycie do mycia głowy żółtek zamiast mydła, czy szamponu.

Janusz Żurek

Mądrzy ludzie żyją... w brudzie!

List Zbyszka Bastowskiego z „Arkadii Cairns” w Australii Czyli:
Jak pozbyłem się tego straszego śwędzenia skóry i powiek...

Swędzenie skóry przydarzyło się mi gdy nie ukończyłem jeszcze 24 lat. Swędzenie to scharakteryzowałbym w następujący sposób: Zaczynało się jakby ukłuciem bardzo cienką igłą i natychmiast przechodziło w straszne swędzenie rozchodzące się promieniście od miejsca „ukłucia” dalej i dalej. Było nie do wytrzymania, musiałem się drapać. Nie było przy tym żadnego zabarwienia skóry. Najwięcej takich punktów „wybuchalo” na łydkach i bokach. Mniej powyżej kolan, na rękach. Były niemal wszędzie na ciele, z wyjątkiem głowy i wszystkiego co w kroczu od przodu do tyłu.

Byłem z tym problemem kilka razy u dermatologa. Był to starszy doświadczony człowiek. Przepisywał maści, ale to nie pomagało. W końcu przepisał 10 ampulek wapna (calcium) i witaminy C dożylnie. Gdy zbliżałem się do końca zastrzyków, swędzenie znikło. Powtórzyło się około pięć lat później. Tamtego dermatologa już nie było na tym świecie. Poszedłem do lekarza ogólnego. Nie zgodził się na wapno + witaminę C, ale i nie miał też dla mnie żadnych innych propozycji. Poszedłem do innego lekarza - okulisty, który miał zastępstwo za lekarza ogólnego w przychodni (to wszystko działo się w Stoczni Gdańskiej). Powiedziałem mu co mi się przydarzyło poprzednio i jak zostało to rozwiązane. Nie bardzo chciał mi dać te zastrzyki, ale i on nie widział żadnego innego rozwiązania. W końcu po moich naleganiach przepisał mi 5 zastrzyków i powiedział, że spróbujemy „zdopingować” organizm, aby sam „zawalczył”. Tamtych 10 zastrzyków przyjmowałem codziennie, tych 5, co drugi, czy trzeci dzień. Swędzenie ustało w kilka dni po piątym zastrzyku (wapno + witamina C).

Minęły lata, znalazłem się w Australii (Melbourne) gdzie dopadło mnie inne swędzenie - swędzenie powiek na obrzeżach. Nie miało ono charakteru takiego jak tamto, ale było straszne. W Polsce pomagało drapanie, tu i im więcej tarłem, tym więcej swędziało. Można było oszaleć. Poszedłem do lekarza ogólnego, a potem do okulisty. Okulista nazywał się Kowal, ale nie miał nic wspólnego z polskim pochodzeniem, choć jego dziadek mieszkał w Polsce gdzieś przy obecnej granicy w białostockim. Ten Kowal dał mi dwa rodzaje kropli i powiedział, że będę je już zakraplał do końca życia. Krople zapuszczałem rano i wieczorem. Gdy tylko kropli nie zapuściłem swędzenie pojawiało się z powrotem.

Minęło następnych 6 lat, znaleźliśmy się w Brisbane. Chodziłem do lekarza ogólnego, który przepisywał mi te same krople i straszył cholesterolem. Minął następny rok, czy dwa. Poszedłem do okulisty. Był to człowiek starszy, choć nie stary, ale doświadczony i wiedział co robił. W ciągu dwóch lat byłem u niego ze cztery do pięciu razy. Też przepisywał te same krople, bo mu powiedziałem, że skutecznie działały.

Jednego razu zapytałem: - czy rzeczywiście będę musiał brać te krople do końca życia? Nie patrząc na mnie zapytał: - odkąd Pan je bierze? - Biorę je już około 4 czy 5 lat - odpowiedziałem. Powiedział: „You got stuck to it” czyli „Przyzwyczyłeś się do nich”. Przyzwyczyłem się... Hm - pomyślałem i zapytałem: - wobec tego musiałem się do nich przyzwyczyać? Nic nie odpowiedział. Siedział cicho i pisał, pisał, pisał... Potem wstał i prowadząc mnie do wyjścia powiedział: Nawiń na zapałkę watkę i codziennie rano zaraz po wstaniu wycieraj dolną krawędź powieki. Do każdego oka używaj nową watkę i każdego dnia zmieniaj na nową.

Wziąłem watkę, zawinałem ciasno na zapałkę i wycierałem, ale ta cholerna wata drażniła, a jej pajęczynki zostawały na moich oczach. Jak miałem to robić?! - Nie robiłem. Za niedługo wróciłem do tego lekarza z innym problem (okulary). Pod koniec wizyty zapytał: „No co, pomogło to wycieranie dolnych krawędzi powiek, prawda?” Nie pomogło, bo z takich to a takich przyczyn nie mogę tego robić - odpowiedziałem. Rób, bo pomoże - odpowiedział. Nie zapytałem jak miałem to robić. Znow spróbowałem i znow z takim samym efektem. Za chwile jednak przyszła mi myśl, aby watkę zwilżyć wodą. Tak zrobiłem i... już więcej nie miałem kłopotu z watą pozostającą na oczach. Codziennie rano przecierałem nie tylko krawędzie dolnych powiek

Written by Janusz Żurek / Zbigniew Bastowski

Thursday, 01 April 2004 00:00 - Last Updated Tuesday, 20 July 2004 13:09

odciągając je od oka, ale i powiek górnych. Tak minęły pierwsze 24 godziny. Swędzenie się nasilało. Chciałem już zapuścić krople, ale przetrzymałem. Podobnie było następnego dnia i następnego i... tak minął pierwszy tydzień bez kropli, pierwsze 10 dni, pierwsze dwa tygodnie, pierwszy miesiąc, drugi miesiąc, a potem zapomniałem, że miałem to przekłete swędzenie. Minęły lata (chyba z 15 lat). Przyzwyczailem się do wycierania krawędzi dolnych powiek, choć nie wiem co by było gdybym ich nie wycierał (swędzenia powiek do dziś nie mam i lekarstw żadnych nie biorę).

Od zakończenia tego swędzenia powiek minęło 6, lub więcej lat i wróciło tamto przekłete swędzenie skóry na całym ciele. Nie było tak samo mocne, ale przerażało mnie na samą myśl, że może się takim stać na dniach, bo z każdym dniem było gorsze. Znów się drapałem po całym ciele. Do lekarzy nie chodziłem, ale moja żona Ewa namówiła mnie na wizytę u pewnego lekarza chińskiego pochodzenia, urodzonego w Papua Nowa Gwinea, a wykształconego w Australii. Był to młody człowiek, miał wtedy za sobą ledwo 6, czy 7 lat praktyki. Poszedłem do niego. Koło biurka w gabinecie miał obraz miejsca, w którym się urodził - Rabaul w Papua Nowa Gwinea - ocean, góry, zieleń... Powiedziałem z czym przyszedłem i powiedziałem, co na to już dwa razy podzielało: wapno i witamina C - dożylnie. On skrzywił się lekko w uśmiechu i powiedział: - dam ci mydło, takie mydło co nie zmywa tłuszczu wytwarzanego przez skórę. Kup je i nie używaj zwykłego mydła.

Tak na prawdę to mydło raczej kojarzyło mi się z dziegciem. To nie było mydło, tylko jakaś żywica - nie pamiętam dokładnie co. Nie dowierzałem, powiedziałem, że wołałbym to wapno i witaminę C. Potwierdził, że wystarczy to mydło. Kupiłem mydło, nasmarowałem się, a ono nie dawało żadnej piany, tylko ślizgało się po skórze. Wypłukałem się, wytarłem i wyszedłem spod prysznicza. Tego wieczora jeszcze skóra swędziała. Rano, gdy się obudziłem, swędzenia nie było! Pomyślałem - jeżeli nie tego ranka, to na pewno następnego. Ale nic takiego nie nastąpiło (teraz gdy to wszystko piszę, aż się drapać zacząłem). Tak minęło mi swędzenie skóry na całym ciele - od mydła - niemydła, które nie zmywa naturalnego tłuszczu wytwarzanego przez skórę. Potem to swędzenie znów mi się zdarzyło, bo znów myłem się zwykajnym mydłem. Znów zastosowałem tamto mydło i... znów swędzenie poszło w niepamięć. Sytuacja ta powtarzała się jeszcze kilka razy, ale zawsze radziłem sobie sam, aż... jednego razu przestaliśmy z Ewą zupełnie używać mydła do mycia, chyba, że po jakiejś brudnej pracy. Teraz od lat nie używam mydła - jedynie do mycia włosów, a i to wiem, że źle robię - tylko nie wiem jak po kilku dniach mam znieść te tłuste makarony na głowie. Może kiedyś i z tym jakoś sobie poradzę.

Podsumowując stwierdzam że:

(1) W moim przypadku nie mam wątpliwości, że swędzenie skóry na całym ciele było spowodowane codziennym usuwaniem naturalnego tłuszczu wytwarzanego przez skórę. Aby zlikwidować to swędzenie, należy przestać się myć mydłem. Wystarczy codzienna kąpiel pod prysznicem. CIEPŁA WODA usuwa brud, lecz nie usuwa naturalnego tłuszczu ze skóry! Okazuje się, że mycie się samą ciepłą wodą codziennie nie pozostawia nieprzyjemnego zapachu potu dla innych wokół nas. Dla ścisłości podaję, że mydło ciągle używam do mycia głowy, pod pachami i do stóp. Jest to najtańsze najprostsze mydło. Jest to jedyny środek czyszczący, który używam w mojej codziennej higienie ciała. Zęby myję szczotką z ciepłą wodą, a potem pastą do zębów (bez fluoru) myję szczoteczkę. Na marginesie dodam, że od czasu przejścia na ŻO (ponad 3 i pół roku temu), żaden ząb mi się nie popsuł i czuję, że zęby mam teraz mocniejsze i że nie są tak wrażliwe na zmianę temperatury jak poprzednio.

(2) Swędzenie powiek miało również podłoże alergiczne. Aby je usunąć, wystarczy raz dziennie, z samego rana, zaraz po wstaniu z łóżka przetrzeć dolne powieki odciągając je od oka. Przeciera się w kierunku od nosa do skroni wacikiem zwilżonym mocno ciepłą wodą. Każde oko wyciera się nowym wacikiem, który po przetarciu wyrzuca się. Trzeba być cierpliwym, bo przyzwyczajenie do lekarstw będzie jeszcze przez jakiś czas chciało nas zniewolić. Zwycięstwo nie jest łatwe, jednak leży w naszych rękach.

Tak pozbyłem się moich swędzeń. Czy wam się to uda...? Zobaczymy. Ufam, że napiszecie do mnie jak wam poszło.

Wasz Zbyszek

Był to list Zbyszka Bastowskiego z Centrum Informacyjnego Żywnienia Optymalnego, Szkoły Żywnienia Optymalnego „Arkadia Cairns/Australia”.

e-mail: zbastowski@bigpond.com