

dr Jill Crista

# PLEŚŃ

UKRYTA  
PRZYCZYNA  
CHOROÓB



5 prostych i bezpiecznych sposobów  
na pokonanie pleśni i odzyskanie zdrowia

PLEŚŃ UKRYTA  
PRZYCZYNA  
CHOROÓB

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-523-8

Tytuł oryginału: *Break The Mold. 5 Tools to Conquer Mold and Take Back Your Health*

Copyright © 2018 by Jill Crista

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## **Dedykacja**

Dziękuję ekipie renowacyjnej,  
która uzdrowiła mój dom.  
Jestem Wam dożywotnio wdzięczna  
za Waszą dobroć i cierpliwość.  
Wasza praca ratuje ludzkie życie.

# SPIS TREŚCI

<b>Kwestionariusz doktor Cristy .....</b>	<b>8</b>
<b>CZĘŚĆ 1. Brudna, zgniła pleśń .....</b>	<b>13</b>
Gdybym wiedziała to wcześniej .....	15
1.1. Ukryty cel .....	25
1.2. Poznaj swojego wroga .....	51
1.3. Objawy zatrucia pleśnią .....	57
1.4. Diagnostyka i testy .....	85
<b>CZĘŚĆ 2. 5 narzędzi .....</b>	<b>95</b>
Z szerszej perspektywy .....	97
2.1. Unikanie .....	107
2.2. Podstawy .....	125
2.3. Ochrona .....	145
2.4. Naprawa .....	165
2.5. Walka .....	183
<b>CZĘŚĆ 3. Budynki .....</b>	<b>217</b>
Pleśń w budynku nie oznacza nic dobrego .....	219
3.1. Ocena przestrzeni zamkniętej .....	223
3.2. Remediacja .....	229
3.3. Zapobieganie .....	245
Materiały dodatkowe .....	253
Podziękowania .....	259
Bibliografia .....	261

# Kwestionariusz doktor Cristy data

## KATEGORIA 1.

ZAZNACZ WSZYSTKIE OBJAWY, KTÓRYCH DOŚWIADCZYŁEŚ  
W CIĄGU OSTATNICH 3-6 MIESIĘCY

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Zamglenie umysłu                              | <input type="checkbox"/> Poczucie przytłoczenia              | <input type="checkbox"/> Częste przeziębienia                             |
| <input type="checkbox"/> Uczucie ciągłego zmęczenia                    | <input type="checkbox"/> Epizodyczny/chroniczny suchy kaszel | <input type="checkbox"/> Wolne powracanie do zdrowia po przebyciu choroby |
| <input type="checkbox"/> Częsty katar                                  | <input type="checkbox"/> Podrażnienie płuc                   | <input type="checkbox"/> Zmęczenie po wysiłku                             |
| <input type="checkbox"/> Kichanie                                      | <input type="checkbox"/> Płucie krwią                        | <input type="checkbox"/> Częste doświadczanie wyładowań statycznych       |
| <input type="checkbox"/> Ból zatok                                     | <input type="checkbox"/> Polipy w jamie nosowej              | <input type="checkbox"/> Odczuwanie intensywnego pragnienia               |
| <input type="checkbox"/> Spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła | <input type="checkbox"/> Nalot na języku                     | <input type="checkbox"/> Problemy ze snem                                 |
| <input type="checkbox"/> Krwotoki z nosa                               | <input type="checkbox"/> Rany jamy ustnej                    | <input type="checkbox"/> Wrażenie wewnętrznego rozwibrowania              |
| <input type="checkbox"/> Powiększone węzły chłonne                     | <input type="checkbox"/> Guzy tylnej ściany gardła           | <input type="checkbox"/> Skołowacenie                                     |
| <input type="checkbox"/> Płytki oddech                                 | <input type="checkbox"/> Pleśniawka                          | <input type="checkbox"/> Zawroty głowy                                    |
| <input type="checkbox"/> Częste ziewanie                               | <input type="checkbox"/> Ból lub swędzenie kanałów usznych   | <input type="checkbox"/> Wrażenie odurzenia                               |
| <input type="checkbox"/> Palpitacje serca                              | <input type="checkbox"/> Dzwonienie w uszach                 | <input type="checkbox"/> Częste oddawanie moczu                           |
| <input type="checkbox"/> Bóle głowy                                    | <input type="checkbox"/> Wrażliwość na hałas                 | <input type="checkbox"/> Infekcje drożdżakowe                             |
| <input type="checkbox"/> Katar sienny                                  | <input type="checkbox"/> Wysypka skórna                      | <input type="checkbox"/> Zmiana apetytu                                   |
| <input type="checkbox"/> Podrażnienie gałek ocznych                    | <input type="checkbox"/> Pieczenie lub swędzenie skóry       | <input type="checkbox"/> Gazy jelitowe                                    |
| <input type="checkbox"/> Zamglenie wzroku                              | <input type="checkbox"/> Podatność na tworzenie się siniaków | <input type="checkbox"/> Mdłości  |
| <input type="checkbox"/> Częste zmiany pola widzenia                   | <input type="checkbox"/> Pajęczki                            | <input type="checkbox"/> Wzdęcia  |
| <input type="checkbox"/> Alergie                                       | <input type="checkbox"/> Wrażliwość na metki i szwy ubrań    | <input type="checkbox"/> Zatwardzenie                                     |
| <input type="checkbox"/> Ciemne kręgi pod oczami                       | <input type="checkbox"/> Anemia                              | <input type="checkbox"/> Głód słodkości                                   |
| <input type="checkbox"/> Wrażliwość na światło                         | <input type="checkbox"/> Żylaki                              | <input type="checkbox"/> Głód alkoholowy                                  |
| <input type="checkbox"/> Nerwowość/niepokój                            | <input type="checkbox"/> Obrzęk kończyn dolnych              |   |
| <input type="checkbox"/> Złe samopoczucie lub depresja                 | <input type="checkbox"/> Częste odkaszliwanie                |   |
|  | <input type="checkbox"/> Ból gardła                          |   |

## KATEGORIA 1. WYNIK \_\_\_\_\_

LICZBA ZAZNACZONYCH OBJAWÓW: \_\_\_\_\_

0-4 zaznaczonych pól = Wynik 0

5-9 zaznaczonych pól = Wynik 1

10-15 zaznaczonych pól = Wynik 2

16+ zaznaczonych pól = Wynik 3

# Kwestionariusz doktor Cristy

## KATEGORIA 2.

ZAZNACZ WSZYSTKIE OBJAWY, KTÓRYCH DOŚWIADCZYŁEŚ  
W CIĄGU OSTATNICH 3-6 MIESIĘCY

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sapanie   | <input type="checkbox"/> Wrażliwość na chemikalia                            | <input type="checkbox"/> Trudności z zebraniem myśli                        |
| <input type="checkbox"/> Astma   | <input type="checkbox"/> Nieprawidłowe reakcje na antybiotyki                | <input type="checkbox"/> Dezorientacja                                      |
| <input type="checkbox"/> Pieczenie płuc                                      | <input type="checkbox"/> Zakażenie wirusem Epsteina-Barr                     | <input type="checkbox"/> Problemy z równowagą                               |
| <input type="checkbox"/> Powracające infekcje układu oddechowego             | <input type="checkbox"/> Powracające infekcje drożdżakowe                    | <input type="checkbox"/> Spowolniony czas reakcji                           |
| <input type="checkbox"/> Migreny   | <input type="checkbox"/> Bakteryjne infekcje pochwowe                        | <input type="checkbox"/> Problemy z koordynacją ruchową                     |
| <input type="checkbox"/> Alergie, których objawów nie można złagodzić lekami | <input type="checkbox"/> Nawracająca grzybica stóp i swędzenie okolic krocza | <input type="checkbox"/> Drętwienie lub mrowienie                           |
| <input type="checkbox"/> Nosowy ton głosu                                    | <input type="checkbox"/> Łuszczenie skóry                                    | <input type="checkbox"/> Nerwobóle  |
| <input type="checkbox"/> Zatykające się uszy                                 | <input type="checkbox"/> Epizodyczne przyspieszone bicie serca               | <input type="checkbox"/> Niedające się wyjaśnić zmiany cyklu miesięczkowego |
| <input type="checkbox"/> Chroniczne zapalenie zatok                          | <input type="checkbox"/> Ból klatki piersiowej                               | <input type="checkbox"/> Nadaktywność pęcherza moczowego                    |
| <input type="checkbox"/> Wymioty   | <input type="checkbox"/> Objaw Raynauda                                      | <input type="checkbox"/> Infekcje pęcherza moczowego                        |
| <input type="checkbox"/> Naprzemienne zatwardzenia i biegunki                | <input type="checkbox"/> Zespół bezdechu sennego                             | <input type="checkbox"/> Wrażliwość na stęchliznę                           |
| <input type="checkbox"/> Biegunka  |  |   |
| <input type="checkbox"/> Nadwrażliwość jelit                                 |  |   |
| <input type="checkbox"/> Nietolerancje pokarmowe                             |  |   |

## KATEGORIA 2. WYNIK \_\_\_\_\_

LICZBA ZAZNACZONYCH OBJAWÓW:

0-2 zaznaczonych pól = Wynik 0

3-5 zaznaczonych pól = Wynik 1

6-9 zaznaczonych pól = Wynik 2

10+ zaznaczonych pól = Wynik 3



1.1.

## Ukryty cel

Ukryty cel pleśni jest tożsamy z rolą, jaką odgrywa ona w środowisku naturalnym – jest nią recykling i rozkład. Prawda jest taka, że w jakimś sensie potrzebujemy pleśni. Nie moglibyśmy się bez niej obejść. Te mikroskopijne formy życia przekształcają odpady organiczne w składniki odżywcze, które są niezbędne dla prawidłowego wzrostu nowych roślin. W przypadku przestrzeni otwartych pleśń spełnia pożyteczną rolę, lecz w budynkach jej działalność może być groźna. Kiedy pleśń zadomowi się w pomieszczeniach, jej wzrost wymyka się spod kontroli. W takiej sytuacji jej szlachetny altruizm przemienia się w chęć przetrwania i dominacji. Jeśli nie przystąpisz do walki, pleśń opanuje twój dom, dobytek i ciało.



Co musisz wiedzieć o pleśni:

### **PLEŚŃ...**

1. jest bardzo wytrzymała
2. wytwarza niebezpieczne gazy
3. chce dominować
4. atakuje twoje ciało
5. produkuje toksyczne wyziewy
6. nie podda się bez walki
7. osłabia cię
8. pobudza twój apetyt
9. otumania, rozleniwia i doprowadza do szaleństwa
10. wywołuje reakcje alergiczne
11. doprowadza do rozwoju nietolerancji pokarmowych
12. sprawia, że stajesz się wrażliwy na chemikalia
13. sprawia, że stajesz się wrażliwy na pola elektromagnetyczne
14. jest trudna do zidentyfikowania
15. może być źle zdiagnozowana
16. jest elementem skandalicznego zaniedbania

Kolejne sekcje tego rozdziału szczegółowo omawiają każdy z wymienionych punktów. Jeśli wystarcza ci powyższa lista i nie jesteś zainteresowany jej rozwinięciem, przejdź do rozdziału 1.3. *Objawy zatrucia pleśnią* i sprawdź, czy jesteś ofiarą tej groźnej choroby lub cierpi na nią ktoś, kogo znasz. Pamiętaj, że nawet jeśli wykazujesz objawy zatrucia, twój stan może cię poprawić!

## 1. PLEŚŃ JEST BARDZO WYTRZYMAŁA

Pleśń jest wyjątkowo wytrzymała. Z tego względu ten jeden z najstarszych organizmów żyjących na Ziemi można porównać do żołnierza piechoty morskiej. Stosowana przez pleśń taktyka przetrwania obejmuje następujące elementy:

- A. Pleśń potrafi pozostawać niezauważona.
- B. Pleśń potrafi korzystać z ukrytych źródeł wilgoci.
- C. Pleśń zdobywa terytorium, eliminując swoich przeciwników.
- D. Pleśń jest nieustępliwa: potrafi przeczekać zagrożenie i pojawić się w chwili zaistnienia warunków umożliwiających jej rozwój.

**A. Pleśń potrafi pozostawać niezauważona.** Może rozwijać się wewnątrz budynków, nie ujawniając śladów swojej obecności. Jej wykrycie jest niezwykle trudne. Często na opanowanych przez nią powierzchniach nie pojawia się nic podejrzanego i nie czuć żadnego zapachu. Pleśń rośnie pod podłogami i wewnątrz ścian. Często myli się ją z kurzem lub plamami na dywanie. Niewystawiona na działanie powietrza, toksyczna pleśń rzadko wydziela jakikolwiek zapach. Jeśli w twoim domu unosi się woń stęchlizny, z pewnością masz problem. Niemniej pamiętaj, że obecność pleśni nie musi objawiać się za pośrednictwem zapachu.

**B. Pleśń potrafi korzystać z ukrytych źródeł wilgoci.** Aby rosnąć, pleśń potrzebuje tylko odrobiny wilgoci – obecność wody nie jest koniecznością. Jej świat ma skalę prawdziwie miniaturową. Dla zarodnika pleśni niewielka kropelka

wody jest jak jezioro. Wysoka wilgotność pomieszczenia jest wszystkim, czego potrzebuje ten organizm.

Pleśń żywi się każdą substancją zawierającą węglowodany. Nie jest wybredna. Nie gardzi suchym tynkiem, sklejką, podkładem podłogowym, dywanem, kartonem, korkiem, płytą wiórową, płytą OSB ani wszelkiego typu przetworzonym drewnem. Ulubionym pożywieniem pleśni są materiały poddane rozdrobnieniu lub powleczone papierem – im bardziej zużyte, tym lepiej. Właśnie dlatego, w porównaniu do sklejki, częściej atakowane są bardziej przetworzone płyty OSB.

## Pleśń karmi się kurzem

Pleśń potrafi rosnąć nawet na pokrytym kurzem cemencie.

Wspominając o kurzu, należy dodać, że to nim karmi się pleśń. Obecność unoszących się w powietrzu drobin i wysoka wilgotność to idealne środowisko rozwoju zarodników grzybów pleśniowych. Pomyśl o ramkach na zdjęcia, szczytach futryn, poustawianych książkach i schowkach pełnych rzeczy. Jak często odkurzasz wymienione powierzchnie i przedmioty?

(Uwaga na marginesie: redaktorzy niniejszej książki w tym momencie przerwali pracę i zaczęli odkurzać swoje biura i domy. Jeśli ty również czujesz nagłą potrzebę przystąpienia do porządków, nie powstrzymuj się. To całkowicie naturalne. Nie jesteś hipochondrykiem. Cały czas aktywnie się uczysz i zdobywasz nowe doświadczenia. Książka może chwilę poczekać. Teraz zacznij sprzątać).

- C. Pleśń zdobywa terytorium, eliminując swoich przeciwników.** Pleśń jest wojownikiem atakującym z ukrycia, który aktywnie walczy o utrzymanie swoich włości. Jeśli inne zarodniki lub bakterie przypuszczą atak na jej



## 1.3.

# Objawy zatrucia pleśnią

Skupmy się na objawach. Pamiętaj, że pleśń dysponuje dwoma rodzajami broni – przybierają one postać zarodników i gazów. Najbardziej niebezpieczne są mykotoksyny. Grzyby pleśniowe odpowiadają za rozwój objawów pojawiających się na różnych obszarach ciała. Z uwagi na unikalną budowę biochemiczną każdego z nas, reakcje na obecność mikroorganizmów chorobotwórczych mogą być bardzo różne. Niektórych cechuje wyjątkowa wrażliwość. Inni są bardziej odporni. W ostatecznym rozrachunku wszystko sprowadza się do wielkości przyjętej dawki trucizny i osobistego poziomu wrażliwości.

### **OBJAWY obecności pleśni są...**

- zróżnicowane
- możliwie niejasne
- rzadko występują w pojedynkę

Objawy zatrucia pleśnią nie mają postaci schludnej listy dolegliwości, na które cierpią wszyscy chorzy. W przypadku tego schorzenia lepiej przyjrzeć się ogólnemu obrazowi. Im więcej wykazujemy symptomów, tym większe prawdopodobieństwo zdiagnozowania zatrucia.

W związku z powyższym, niemal każda spotkana przeze mnie ofiara pleśni była znerwicowana oraz miała trudności z wyrażeniem swoich obaw i lęków. Z tego względu rodzina i przyjaciele chorych często nie zdają sobie sprawy z doświadczanych przez nich problemów.

## Nie istnieje jeden objaw decydujący o zdiagnozowaniu zatrucia pleśnią

Psychiczne objawy zatrucia mogą przybierać formę niepokoju, stresu lub poczucia przytłoczenia. Niektórzy pacjenci opisują wrażenie niemożności znalezienia wewnętrznego spokoju lub boją się nadchodzącej katastrofy.

Inni zaczynają unikać społecznych interakcji. Na szczęście po rozwiązaniu problemu pleśni wymienione objawy najczęściej znikają.

### HISTORIA ZESTRESOWANA

Pewnego dnia złożyła mi wizytę kobieta skarżąca się na syndrom chronicznego zmęczenia. Lista doświadczanych przez nią objawów obejmowała wyczerpanie, zatkane zatoki, bezsenność i stany lękowe. Chora leczyła zatoki za pomocą spreju zawierającego sterydy oraz przyjmowała leki nasenne. Doświadczane przez nią lęki zdiagnozowano jako ataki paniki, które z czasem zdarzały się coraz częściej. Kobiecie przepisano leki mające

złagodzić stany lękowe oraz polecano unikanie sytuacji stresujących. Jak na ironię, medykamenty zwiększały jedynie poziom jej nerwowości i uniemożliwiały normalne funkcjonowanie. Nic dziwnego, że kobieta szukała innych metod terapii.

Jako konserwator zabytków, pacjentka pracowała w pięknie odrestaurowanej wiktoriańskiej posiadłości. W wolnych chwilach kobieta odwiedzała rozsiane po kraju historyczne budynki, a zatrzymywała się w starych zajazdach i motelach. Historia była jej pasją. Choć w pracy doświadczała ona silnego stresu, pacjentkę uspokajały weekendy spędzane w domu. Chora uważała, że odczuwa chroniczne zmęczenie ze względu na charakter wykonywanej pracy. Natomiast coraz częściej pojawiające się stany lękowe łączyła z teoretyczną koniecznością przejścia na wcześniejszą emeryturę.

Okazało się, że u źródła problemów pacjentki rzeczywiście leży jej praca. Opisywane przez nią dolegliwości nie miały jednak żadnego związku ze stresem – szkodziło jej środowisko, w którym przyszło jej przebywać na co dzień. Ustaliliśmy, że lęki, których doświadczała, przybierały na sile w czasie pracy oraz w chwilach przebywania w zatęchłych pomieszczeniach starych moteli i zajazdów. Z racji wykonywanego zawodu, pacjentka musiała przyzwyczać się do zatrutej atmosfery zabytkowych budowli. Kobieta sądziła, że jej problemem są związane z wiekiem alergie i wysoki poziom stresu. Na swoje nieszczęście nie zauważyła ona obecności pleśni atakującej zatoki i wywołującej ataki paniki, gdyż objawy zatrucia nie pojawiały się zaraz po rozpoczęciu pracy.

Budynek, w którym pracowała kobieta, został zaatakowany przez pozostającą w ukryciu pleśń. Choć w złapaniu oddechu pomagał jej sprej na zatoki, jego używanie niosło ze sobą pewne konsekwencje. Zawarte w nim steroidy



## 2.3.

# Ochrona

Czy pamiętasz jeszcze przekrój przypominający pomarańczę? Na jego przykładzie widać, że aby uzyskać dostęp do środka, należy przedrzeć się przez dwie zewnętrzne warstwy. OCHRONA należy do wewnętrznych sekcji tego schematu. Pomimo że pleśń uszkadza wszystkie układy ludzkiego ciała, niektóre jego elementy wymagają dodatkowej ochrony przed zagrożeniami. Do tych obszarów należą:

- Mózg i układ nerwowy
- Układ odpornościowy
- Układ oddechowy
- Układ pokarmowy
- Wątroba i nerki
- Skóra
- Pęcherz moczowy
- Oczy



Pisząc rozdział zatytułowany OCHRONA, sporządziłam listę narzędzi, których zastosowanie nie jest konieczne. Chcę, abyś znał konkretne metody pozwalające bronić się przed atakiem pleśni. Wykorzystaj narzędzia, które najbardziej pasują do objawów, których doświadczasz.

### Rozdział OCHRONA opisuje następujące aspekty terapii...

- ① Spoiwa
- ② Ruch żółci
- ③ Peloidoterapia
- ④ DHA
- ⑤ Kwercytyna
- ⑥ Ostropest
- ⑦ Kurkuma

#### ① SPOIWA

Jeśli kiedykolwiek dowiadywałeś się czegoś o leczeniu zatrucia pleśnią, zapewne wiesz coś na temat spoiw, czyli substancji ułatwiających pracę żółci. Z czego wynika ich popularność?

Żółć wiąże mykotoksyny, działając niczym kurier transportujący niebezpieczne substancje. W ramach procesu trawienia ta ważna wydzielina przenosi różnego rodzaju związki



## 2.4.

# Naprawa

Być może zastanawiasz się, dlaczego postanowiłam poświęcić cały rozdział problematyce NAPRAWY. Często porównuję zatrucie pleśnią do ataku rakiety naprowadzanej ciepłem. Pleśń nie tylko zaburza funkcjonowanie organizmu, ale również aktywnie poszukuje stanowiących dla niej zagrożenie struktur, które mogłyby naprawić szkody przez nią wyrządzone. Głównym elementem procesu NAPRAWY jest usunięcie nadmiaru mykotoksyn oraz następujące po nim doprowadzenie do porządku uszkodzonego ciała.



## WYRZĄDZONE PRZEZ MYKOTOKSYNY SZKODY, KTÓRE MOŻNA NAPRAWIĆ

Mykotoksyny są najbardziej szkodliwym produktem aktywności pleśni. Te niebezpieczne substancje mogą nas zatrucić, nie pozostawiając za sobą żadnego śladu ani zapachu. Poniżej przedstawiam negatywne skutki działania mykotoksyn, które wymagają pilnej NAPRAWY:

- Zatrucie mózgu i nerwów
- Osłabienie odporności
- Uszkodzenie wyściółki przewodu pokarmowego i pęcherza moczowego
- Zaburzenia funkcjonowania wątroby i obniżenie poziomu glutationu
- Uszkodzenie nerek
- Osłabienie mięśnia sercowego i nieprawidłowa regulacja temperatury ciała
- Zatrucie skóry
- Przeprogramowanie genów skutkujące osłabieniem systemów obronnych ciała
- Przyspieszenie tempa starzenia związane ze stresem oksydacyjnym

Jeśli wytrwale podążałeś za wytycznymi wykresu przypominającego pomarańczę, wiesz, co należy robić. Podobnie jak w przypadku poprzedniego rozdziału, wybierz narzędzie, które najbardziej odpowiada twojej sytuacji. Jeśli badania wykazały, że cierpisz na zatrucie mykotoksynami, musisz zatroszczyć się o prawidłowy poziom glutationu.



## 3.2.

# Remediacja

### **KU PRZESTRODZE**

Aby zachować zdrowie w okresie remediacji, musisz podjąć środki ostrożności. Najcenniejszym z nich jest UNIKANIE. Trzymaj się z daleka od budynków, pojazdów, kamperów i tym podobnych miejsc, które uległy uszkodzeniu przez wodę i nie zostały odpowiednio odrestaurowane. Nie istnieją systemy filtracji powietrza czy wentylatory, które mogłyby nadażyć za zdolnością pleśni do wytwarzania toksyn.

Jednocalowy kwadrat toksycznej pleśni zawiera milion zarodników. Każdego dnia potrafią one wytworzyć wystarczającą ilość gazów i toksyn, aby wypełnić wiele balonów. Jeśli zdecydujesz się pominąć środki zaradcze i przefiltrować powietrze, nie uzyskasz wyczekiwanych rezultatów. Przeciwnik ma nad tobą przewagę liczebną i prędzej czy później cię pokona.

## ZABEZPIECZENIE POWIERZCHNI

Zabezpieczenie powierzchni jest kolejnym ważnym środkiem ostrożności – obszar pokryty pleśnią należy zasłonić plastikiem. Kiedy próbujesz pozbyć się pleśni, jej reakcją obronną jest produkcja jeszcze większej ilości mykotoksyn i wystrzeliwanie zarodników w powietrze, aby zapewnić przetrwanie gatunku. Kiedy pleśń rozpada się, jej toksyczne pozostałości zatruwają środowisko chemikaliami.

Zabezpieczenie powierzchni obejmuje także zastosowanie powietrza bogatego w jony. Powietrze jest wysysane na zewnątrz z zamkniętego obszaru, więc jeśli plastikowa osłona zostanie przerwana, toksyczne opary znajdą się na zewnątrz twojego domu. Jest to kluczowy powód, dla którego oczyszczanie miejsca zamieszkania z pleśni należy pozostawić profesjonalistom. Posiadają oni wszystkie niezbędne narzędzia i odpowiednie przeszkolenie.

Czasami zabezpieczenie powierzchni jest konieczne nawet podczas sprawdzania, czy znajduje się na niej pleśń, jeśli pobieranie próbek wymaga poważnego naruszenia materiałów budowlanych. W naszym domu przez otwór w suficie wydostała się wystarczająca ilość toksyn, aby wywołać chorobę. Tak, to prawda, że reaguję na pleśń niczym kanarek, ale jeśli małe otwory wiertnicze mogą uwolnić tyle szkodliwych substancji, ile potrzeba, abym zachorowała, to jaka ich ilość wystarczy, aby pokonać mniej wrażliwy organizm? Taka, która rozprzestrzeni się po mieszkaniu po zerwaniu wykładziny, czy może rozbiciu płyty gipsowo-kartonowej? Czy naprawdę warto się rozchorować, aby poznać odpowiedź na to pytanie? Powierzchnie testowane na

obecność pleśni należy zabezpieczyć plastikową folią. Zrób to, zanim twój wróg wymknie się spod kontroli.

## SPRZĘT OCHRONNY

Jeśli musisz wejść do pomieszczenia zalanego przez wodę, aby ocenić powstałe szkody, zalecam ci zastosowanie odpowiedniego sprzętu ochronnego. Przeprowadziłam całkiem sporo konsultacji telefonicznych z lekarzami leczącymi pacjentów, którzy zachorowali po wejściu do swojego domu po huraganie lub powodzi. W najgorszym stanie byli ludzie, którzy sprząkali pomieszczenia bez odpowiedniego wyposażenia. Problem polega na tym, że nie w pełni rozumieli oni zagrożenie, jakie niesie ze sobą pleśń. Wchodzili do pomieszczeń bez środków ochrony osobistej – nawet rękawiczek – i zatruli swój organizm.

Właściwy sprzęt chroniący przed wdychaniem zarodników jest ważny, ale nie zapominaj o gazach. Aktywne i umierające pleśnie wydzielają mykotoksyny, a także niezwykle drobne cząsteczki gazów takich jak aldehydy i alkohole, które potrafią przenikać przez wszystkie maski filtrujące i odzież. I niekoniecznie mają zapach. Dlatego właśnie nie zalecam przeprowadzania remediacji samodzielnie.

## DZIWACY POZOSTAJĄ ZDROWI

Nie martw się, że w swoim stroju ochronnym będziesz wyglądać jak totalny głupek. Osoby zawodowo zajmujące się usuwaniem pleśni również je noszą. W ten sposób udaje



**Dr Jill Crista** jest naturoterapeutką, autorką bestsellerów i uznaną specjalistką chorób wywołanych przez pleśń. Sama zmagana się z zatruciem pleśnią i teraz pomaga ludziom odzyskać zdrowie po ekspozycji na toksyczną pleśń.

**Czy wiesz, że pleśń może czaić się w Twoim domu i cały czas zatruwać Twój organizm? Może rozwijać się niepostrzeżenie, bez wydzielania jakiegokolwiek zapachu.**

Z tej książki dowiesz się, jakie szkodliwe i niebezpieczne dla zdrowia związki wydziela pleśń. Są one cichym i niezauważalnym zabójcą, przyczyniającym się do powstawania wielu chorób. Autorka udowadnia, że osoby, które mają kontakt z toksyczną pleśnią, bez przerwy chorują.

**Do najczęstszych schorzeń wywołanych przez zatrucie pleśnią należą:**

- zapalenie zatok,
- astma,
- problemy z funkcjonowaniem płuc,
- alergia,
- nietolerancje pokarmowe,
- osłabienie odporności,
- chroniczna wysypka,
- stany łękowe,
- bezsenność,
- podrażnienie jelit bądź pęcherza moczowego,
- rozwój chorób wątroby i nerek,
- niektóre rodzaje raka.

Autorka łączy w książce wiedzę naukową i tradycyjne techniki leczenia. Prezentuje 5 najskuteczniejszych metod w walce z pleśnią, które możesz zastosować samodzielnie. Pomogą Ci one powrócić do zdrowia, tak jak Autorce i tysiącom innych osób. Odkryjesz skuteczną terapię przeciwgrzybiczą opartą na naturalnych produktach. Poznasz wykaz roślin, których spożywanie jest bezpieczne i niezbędne, aby odtruć organizm ze szkodliwych substancji wydzielanych przez pleśń.

**Wygraj z toksyczną pleśnią i odzyskaj zdrowie**

Patroni:



Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-523-8

