



Marion
Schimmelpfennig

Niebezpieczne kosmetyki

Jak uniknąć nowotworów, bezpłodności,
chorób tarczycy, przedwczesnego starzenia
i innych dolegliwości



Niebezpieczne kosmetyki

Marion
Schimmelpfennig

Niebezpieczne kosmetyki

Jak uniknąć nowotworów, bezpłodności,
chorób tarczycy, przedwczesnego starzenia
i innych dolegliwości

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska
Korekta: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-174-2

Tytuł oryginału: *Giftcocktail Körperpflege: Der schleichende Tod aus dem Badezimmer*

Copyright © J.K. Fischer Verlag
Fotografie: © Informacje pod zdjęciami

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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. Dłożono 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.

Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności w razie braku aktualności podanych źródeł internetowych.



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 – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DR. RUEDIGERA DAHLKE	13
PODZIĘKOWANIE	29
DZIĘKI, DEO!	31
UWAGA: SUBSTANCJE TOKSYCZNE!	35
Fluorek	38
Zabójczy pierwiastek fluor i jego trujące rodzeństwo	40
Cudowna przemiana: jak z niebezpiecznych odpadów zrodziła się profilaktyka zdrowotna	42
<i>Niepokój w branży</i>	45
<i>Machina propagandowa w ruch</i>	53
<i>Fluorek i bomba atomowa – związek z siłą wybuchu</i>	59
<i>Fala fluorku zalewa Europę</i>	74
Fluorek nie jest żadnym istotnym składnikiem odżywczym!	89

Jak nieskuteczny jest fluorek w walce z próchnicą oraz jak tworzy się statystyki	93
Fluorek przyczyną chorób	103
<i>Obniżona wydajność mózgu</i>	104
<i>Przedwczesne starzenie</i>	112
<i>Rak</i>	115
<i>Choroby tarczycy</i>	122
<i>Uszkodzenia nerek i wątroby</i>	125
<i>Problemy z płodnością</i>	127
<i>Fluoroza zębów</i>	132
<i>Fluoroza kości</i>	136
Fluorek w produktach do pielęgnacji ciała – tuszowanie połączone z niebezpieczną energią	140
Aluminium	145
Co łączy aluminium i raka piersi?	146
Jakie związki aluminium są niebezpieczne?	149
Konserwanty i środki do dezynfekcji	154
Formaldehyd/uwalniacze formaldehydu	155
Związki halogenoorganiczne	158
<i>Klimbazol</i>	159
<i>Triklosan</i>	159
<i>Butylokarbaminian jodopropynyli</i>	162
Parabeny	163
EDTA	172
Przeciwutleniacze	174
<i>Galusan</i>	175
<i>BHT i BHA</i>	175
Chlorek benzalkoniowy	176

Składniki „pielęgnacyjne”	176
Parafina	177
Silikon	180
QACs i POLYQUADs	183
Gliceryna (Glicerol)	183
Tenzydy	186
Tenzydy agresywne	187
Tenzydy umiarkowanie podrażniające	188
Tenzydy łagodne	188
Sodium Lauryl Sulfate	189
PEG, PPG i związki pokrewne	197
Zakażenie podejrzanym o wywoływanie raka 1,4-dioksanem	198
Skóra bardziej przepuszczalna	200
Trądzik majorka	201
Przemyt metali ciężkich	201
A tlenek etylenu?	202
Sodium Laureth Sulfate	202
Składniki „łagodzące podrażnienie”	203
Polidokanol	207
Substancje o działaniu miejscowo znieczulającym	210
Ochronne filtry przeciwsłoneczne	216
Jak to jest z tym promieniowaniem UVA i UVB?	218
Im wyższy wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej, tym lepiej?	219
Ochrona przed czerniakiem	219
Działanie hormonalne i inne wątpliwe	220

DEA, TEA i MEA	225
Rakotwórcze nitrozoaminy	225
Jeszcze więcej zagrożeń dla zdrowia	232
Substancje zapachowe	233
26 znanych złoczyńców	233
Syntetyczne wonne związki pżmowe	236
Koktajle zapachowe o nieznanym skutkach	237
Cykloheksanol	241
Ftalany	246
Ftalany a ciąża	248
Podwyższone ryzyko cukrzycy	250
Astma	250
Barwniki, środki barwiące i wybielające	251
Barwniki	251
<i>Azozwiązki</i>	252
<i>Związki halogenoorganiczne</i>	254
<i>Farby do tatuażu</i>	255
Preparaty do koloryzacji włosów	256
<i>Amoniak</i>	257
<i>6-Amino-m-krezol</i>	258
<i>Fenylendiamina</i>	259
<i>Rezorcyna</i>	260
<i>Toluen</i>	260
<i>Fenacetyna</i>	260
Fenoloftaleina	261
Kremy wybielające	261
<i>Arbutyna</i>	262

Substancje o działaniu anti-aging	263
Przeciwutleniacze	264
Resweratrol i sirtuina	266
Fitohormony	267
AHA	268
Kolagen i elastyna	269
Fuleren	269
Nanocząsteczki	270
Nanokapsułki	271
Nanopigmenty	272
Substancje o działaniu przeciwłupieżowym	275
Klimbazol	276
Ketokonazol	276
Pirytionian cynku	277
Dwusiarczek selenu	278
Pirokton olaminy (Octopirox)	279
Środki porotwórcze	280
Wąchać do przyjazdu pogotowia	280
Witaminy	284
Witaminy syntetyczne	285
Boran sodu – szczególnie niebezpieczny!	289
PRODUCENCI I PRODUKTY POD LUPĄ	303
Jak jesteśmy konsekwentnie wyprowadzani w pole	306
„Drogie” składniki	306
Ustawa o ochronie konsumentów = ustawa o ochronie producentów?	308

Probiotyczny czy prodiotyczny?	309
Obietnice bez pokrycia w zakresie bezpieczeństwa produktu	309
Jak producenci robią nas w konia	311
Ile pielęgnacji jest faktycznie w pielęgnacji ciała?	315
Czym zatem jest zdrowa kosmetyka naturalna?	318
Co stosują odpowiedzialni producenci kosmetyków naturalnych	322
Które produkty są godne polecenia?	324
<i>Pielęgnacja zębów</i>	326
<i>Pielęgnacja skóry i włosów</i>	328
Zgrzew tuby nie jest oznaką jakości produktu	330
Dzisiaj szampon, jutro rak?	331
Pobudka	334
I CO TERAZ?	337
POSŁOWIE JÜRGENA ROTH A	345
WYKAZ SKŁADNIKÓW	349
PRZYDATNE LINKI	396
Podstawy prawne	396
Wykaz składników	396
Badania/ostrzeżenia przed niebezpiecznymi produktami	397
Pozostałe linki	398
BIBLIOGRAFIA	399

PRZEDMOWA

DR. RUEDIGERA DAHLKE

Niniejsza książka skonfrontuje Was z tym, co zawsze chcieliście słyszeć o toksynach występujących w Waszym otoczeniu albo też z tym, czego nigdy nie chcieliście słyszeć, a co koniecznie powinniście wiedzieć. Jako wegetarianin żyjący w duchu „Peace-Food” myślałem, że w tej materii wszystko już wiem, zatem jakże zdziwiona była moja mina w czasie lektury, kiedy odkryłem, że nasza sytuacja od dawna jest dużo gorsza i dużo bardziej niebezpieczna niż sądziłem. Jako lekarz specjalista w zakresie postu i doradca ds. żywienia wiem oczywiście, co znajduje się w przeciętnym pożywieniu, a czego w ogóle nie powinno tam być. Nigdy nie miałem zaufania do powszechnie stosowanych kosmetyków, a przez to, że ich nie stosuję, czułem się bezpiecznie. Mimo to ta książka otworzyła mi oczy w kontekście pacjentów. W moim otoczeniu już od dawna nikt nie stosuje fluorku w paście do zębów, ale w dalszym ciągu szokuje mnie fakt, jak on się tam znalazł. Jako człowiek,

który w żadnym wypadku nie przejawia skłonności do teorii spiskowych, zostałem wystawiony na pewną próbę czytając niezwykle zgłębiane i poparte licznymi dowodami informacje zawarte w rozdziałach tej książki, które pozbawiły mnie jakichkolwiek złudzeń i wiary w dobrą wolę firm kosmetycznych. Czyta się ją jak kryminał, mimo że zajmuje się jedynie zwykłymi rzeczami naszego dnia codziennego. Aby wycofać się z tej toksycznej gospodarki – chociażby tylko we własnym ciele – należy wiedzieć co nieco, a ta książka trafnie i zwięźle to ujmuje. Przypadnie ona do gustu czytelnikom moich książek o odżywianiu, od „Peace-Food”, „Peace Food – das vegane Kochbuch” [Peace Food – wegańska książka kucharska] aż po „Vegan Einsteiger-Programm” [Program weganizm dla początkujących], ale będę ją także polecał w kolejnych wydaniach fanom pozycji poświęconych tematyce postu.

Poruszyła mnie także droga autorki do zgłębienia tematu, gdyż przypomina mi moją do książki „Choroba jako droga”. Jej własne nieprzyjemnie doświadczenia z dezodorantem sprowadziły Marion Schimmelpfennig na ścieżkę poznania i być może uratowały jej życie. I to samo może zrobić ta książka dla wielu innych kobiet dzielących jej los.

Jako że do znawców kosmetyków nie należę, cały ogrom zagrożenia płynący od kosmetyków w ogóle nie był mi znany. Wszystko zaczyna się od bardzo podstawowych danych. Nie wiedziałem, że osoba dorosła w krajach zachodnich stosuje dziennie średnio 9 produktów do pielęgnacji ciała, które łącznie zawierają ponad 100 różnych substancji chemicznych. A że ja, podobnie jak wielu moich znajomych, nie używam żadnego z nich, to z kolei niektóre kobiety zapewne – ze statystycznego punktu widzenia – stosują ich znacznie więcej. Jako lekarz

zawsze wiedziałem, że smarowanie czasem jest gorsze od połykania, gdyż pożywienie w żołądku jest wystawione na silne działanie kwasów. W odniesieniu do skóry substancje problematyczne i trujące mogą przecież w pewnych okolicznościach od razu przenikać do krwi, a następnie rozchodzić się do wszystkich narządów i tam się gromadzić. Plastry nikotynowe i hormonalne równie skutecznie transportują swoje substancje czynne do krwiobiegu i sytuacja ma się podobnie w przypadku produktów do pielęgnacji ciała i kosmetyków, i to często z uszczerbkiem dla użytkowników, gdyż środki te są pełne szkodliwej chemii.

Kosmetyki i tak zwane środki do pielęgnacji osobiście uważam za bezpodstawnie drogie, tym bardziej dziwi mnie, kiedy czytam, że wydatek na zakup składników stanowi jedynie 1% ceny końcowej. Duża część pozostałych kosztów idzie na opakowanie i marketing. Czytając dalej dowiedziałem się, jak nieistotną kwestią jest ich cena, pod względem finansowym, kiedy mogą nas kosztować najpierw zdrowie, a w końcu i życie.

Już przed wieloma laty pewien ginekolog powiedział mi, że ani razu nie zdiagnozował raka piersi u kobiet, które nigdy nie stosowały dezodorantów. Później jednak doszedłem do wniosku, że praktycznie wszystkie kobiety używają dezodorantów. Do tego zauważyłem, jak dramatycznie w poprzednich dziesięcioleciach wzrosła liczba zachorowań na raka piersi równoległe z tym trendem. Jednak na temat przyczyn tych horrendalnych wskaźników wzrostu nie ma póki co żadnych sprawdzonych informacji naukowych. Równie niewiele o tym, dlaczego ogniska nowotworowe częściej umiejscawiają się w górnych zewnętrznych kwadrantach piersi, mogą powiedzieć sami naukowcy. A to jest przecież dokładnie obszar w pobliżu ramion, gdzie aplikuje się dezodorant. Niemal wszystkie antyperspiranty zawierają alu-

minium, które blokuje pory, co zresztą jest rolą takiego dezodorantu, a przed czym jednak ostrzegają wszyscy homeopaci. Tłumienie wydzielin organizmu jest bezpośrednim sposobem na nabawienie się choroby. Zagadką dla medycyny konwencjonalnej pozostaje również kwestia, dlaczego na raka piersi częściej chorują kobiety o wyższej pozycji społecznej. Obawiam się, że one fundują sobie jeszcze więcej takich dezodorantów. Czy zatem założenie, że istnieje związek między tymi, które zawierają aluminium a rakiem piersi, nie jest oczywiste?

Oczywiście, nie odnosi się to tylko do aspektu cielesnego, a jako autor „Choroby jako symbolu” wiem i uważam za oczywiste, że zawsze idzie to w parze – w moich oczach – z ważniejszym nawet elementem duchowym. Ciało jest przecież domem duszy i nie ma powodu, by je czynić tak słabym i kruchym, jak dzieje się to w wyniku stosowania takich niebezpiecznych substancji.

Autorka wobec powyższych wniosków i podejrzeń rzeczywiście znajduje badania, które wykazują zależności między aluminium a rakiem piersi. I które dowodzą, że u kobiet, używających więcej dezodorantów, raka piersi diagnozuje się w dużo młodszym wieku niż u kobiet, które używały ich mniej. Związki aluminium blokujące pory i tym samym przeciwdziałające poceniu się odgrywają zatem tutaj swoją rolę.

Prof. Exley, ekspert w zakresie aluminium, tak oto podsumowuje obecny stan badań na polu raka piersi i aluminium: stwierdzono występowanie aluminium w piersi w stężeniu, które znacznie przewyższa wartości w surowicy krwi; eksperymenty pokazują, że może ono powodować uszkodzenie komórek nabłonkowych. Konsekwencją takich uszkodzeń jest niestabilność genomowa, jak wystąpienie mutacji i aberracja chromosomów. Poza tym aluminium przyłącza się do receptorów estrogeno-

wych, przez co zakłóca gospodarkę hormonalną. Pierwiastek ten w piersi może również zmieniać mikrootoczenie, co prowadzi do zaburzeń gospodarki żelazowej, oksydacyjnych uszkodzeń białek komórkowych, reakcji zapalnych i zmienionej ruchliwości komórek. Są to zmiany, które można zaobserwować również w procesie powstawania nowotworu. Te fakty powinny nam w zasadzie wystarczyć, aby raz na zawsze trzymać się z dala od wszystkich preparatów zawierających aluminium.

W rzeczywistości bioaktywne związki tego metalu występują nie tylko w dezodorantach, ale również w kremach przeciwsłonecznych oraz lekach na poparzenia słoneczne. W szczepionkach pełnią one rolę adiuwantu, z kolei wiele wodociągów stosuje je do uzdatniania wody. Aluminium znajduje się również w preparatach do pielęgnacji ciała i kosmetykach w formie pudru glinowego oraz barwnika, chociażby w kredkach do oczu, maskarach, eyelinerach, cieniach do powiek i pomadkach do ust.

Do tego dochodzi jeszcze utrudnienie w postaci gromadzenia się tego pierwiastka w organizmie, który wskutek zwiększania swojej ilości z czasem może prowadzić do poważnych problemów. Od dawna wiadomo, że aluminium w dużych dawkach wywołuje ciężkie powikłania, jak uszkodzenia centralnego układu nerwowego. Tego, że pacjenci chorzy na Alzheimera wchłaniają większe jego ilości z przewodu żołądkowo-jelitowego niż osoby zdrowe, jak również wykazują podwyższone jego wartości w mózgu, dowiedziono już dawno temu. W eksperymentach na zwierzętach demencję wywołano nawet bezpośrednio przez aluminium. Nie poprzestając na tym, autorka skrupulatnie dociekała dalej i odkryła niesłychane rzeczy. Komu choć trochę zależy na (prze)życiu, ten po przeczytaniu tego rozdziału zrezygnuje

z zawierających aluminium dezodorantów, kosmetyków i tak zwanych środków leczniczych.

Jeszcze bardziej niesłychana jest historia fluorku i tego, w jaki sposób trafia on do naszego organizmu. Przyzwyczailem się już do wielu rzeczy, wszystko jestem w stanie zrozumieć, ale to wciąż mnie przeraża. Fluorek zawarty w dzisiejszych pastach do zębów był początkowo stosowany jako preparat owadobójczy, którego celem było zwalczanie nawet tak wytrzymałych zwierząt jak szczury, wszy i karaluchy. Jest to niebiodegradowalna substancja szkodliwa dla środowiska, która w USA do 1945 roku była klasyfikowana jako substancja toksyczna. Nawet dzisiaj tam, gdzie powstaje ona w procesach przemysłowych, jest traktowana i utylizowana jako substancja szkodliwa; ale, gdy tylko bierzemy ją do ust, zasada ta przestaje obowiązywać.

Cała sytuacja jest jednak jeszcze bardziej skomplikowana. O ile aluminium zawarte w dezodorantach spełnia swoją funkcję, gdyż blokuje pory, o tyle na temat działania fluorku zapobiegającego powstawaniu próchnicy, nie ma ani jednego badania potwierdzającego to. Nawet żadna podwójna ślepa próba nie była w stanie dowieść statystycznie istotnej korzyści płynącej ze stosowania domieszek fluorku w pastach do zębów, soli kuchennej czy wodzie pitnej. Wręcz przeciwnie, badania przeprowadzone w USA, w Kanadzie i Nowej Zelandii wykazały, że na obszarach, gdzie nie stosuje się fluoryzowanej wody pitnej, próchnica zdarza się rzadziej. Pewne na tę chwilę jest to, że fluorki zwiększają ryzyko zachorowania na raka i nie pomagają w walce z próchnicą. Jak zatem trafiły do naszego życia?

Lista szkód wywołanych przez fluorki jest długa. Szczury, które otrzymywały wodę do picia z fluorem, wykazywały objawy podobne do ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej

z deficytem uwagi). Epidemia ADHD przebiega w czasie niemal równoległe do wzrostu ilości fluorków w naszym życiu, co powinno nas naprawdę niepokoić.

Pewny pod względem naukowym jest fakt, że dziewczęta, które piją fluoryzowaną wodę, osiągają dojrzałość płciową średnio sześć miesięcy wcześniej, co bierze się z obniżonej produkcji melatoniny. Skoro 50% dziewcząt w USA dzisiaj zaczyna miesiączkować jeszcze przed ukończeniem 10. roku życia, to nie jest to nic dobrego.

Jak już wspomniałem, pacjenci chorzy na Alzheimerera mają nadmiernie duże ilości aluminium w mózgu. Fluorek z kolei wiąże się z nim i transportuje go do naszego mózgu, bez problemu pokonując barierę krew-mózg.

A podejrzenia są jeszcze bardziej dramatyczne. Fluorki odkładają się w rejonie hipokampu, zakłócając tym samym różne procesy. Hipokamp w mózgu jest odpowiedzialny za podejmowanie decyzji i związane z tym działania. W razie jego uszkodzenia człowiek postrzega inaczej rzeczywistość, nie widzi wielu rzeczy, ma też gorszą pamięć. Jeżeli ma trudności z podejmowaniem decyzji, równie gorzej idzie mu stawanie w obronie własnych przekonań, trudniej zwalczyć mu stres, staje się ociężały i tym samym zachowuje się w sposób służalczy. Wierzy w to, co mu się (ciągle) wmawia, gdyż jego umiejętność racjonalnego myślenia jest ograniczona. Czy to przypadkiem nie jest sposób na sprowadzenie człowieka do jego obecnego stanu? W Niemczech politykom wierzy jeszcze tylko 13% populacji, w USA jedynie 10%, a mimo to w dalszym ciągu nic się w tej kwestii nie zmienia i że niby ludzkości ma odpowiadać wszystko, co możliwe, bez najmniejszego sprzeciwu?

Lista tej beznadziei sięga jeszcze dalej: w mózgu zwierzęcia doświadczalnego zaobserwowano, jak już niewielkie dawki flu-

orku glinu zmieniają naczynia włosowate, redukują pobór tlenu i prowadzą do powstania szczególnie krystalicznych struktur. To wszystko występuje również u pacjentów z Alzheimerem oraz innych osób zmagających się z chorobami demencyjnymi.

Z renomowanego Uniwersytetu Harvarda napłynęły informacje na temat rozwoju układu nerwowego u dzieci pod wpływem fluorku. Wiadomo wprawdzie, że duże jego dawki u osób dorosłych wykazują działanie neurotoksyczne oraz że u szczurów zaobserwowano obniżoną zdolność uczenia się i zapamiętywania, ale jego wpływ na rozwój układu nerwowego u dzieci był dotychczas niezbadany. Metaanaliza, podsumowanie różnych badań, wykazała wyraźnie, że fluorek w wodzie pitnej wpływa negatywnie na dziecięcy rozwój umysłowy. Naukowcy na podstawie danych zebranych od ponad 8000 dzieci w wieku szkolnym doszli do wniosku, że fluorki obniżają zdrowie i rozwój funkcji kognitywnych ze dzieci, które były wystawione na działanie większych dawek fluorku, odznaczały się znacznie niższym poziomem inteligencji. Nawet niższe dawki miałyby taki sam skutek. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest to, że fluorek tak łatwo pokonuje barierę krew-mózg. Obciążenie nim dziecięcego mózgu, który jeszcze nie jest w pełni rozwinięty i znacznie bardziej podatny na toksyny, prowadzi do trwałych uszkodzeń. Autorka zebrała ponad 100 badań z całego świata, które wskazują, że fluorki uszkadzają mózg. 36 badań potwierdza przy tym obniżony poziom IQ w przypadku ich umiarkowanych dawek.

Wiadomo również, że fluorki gromadzą się w szyszynce, tak zwanej epifizie, która jest odpowiedzialna za metabolizm serotoniny i melatoniny. Informacja szczególnie ważna dla osób uduchowionych: ten gruczoł, który jest bezpośrednio związany z aktywnościami psychicznymi, jak wizje i medytacje, jaw-

nie przyciąga fluorków i ma skłonności do zwapniania pod jego wpływem, jak potwierdza pewne badanie przeprowadzone przez angielskich naukowców. Być może to jest powód, dlaczego współcześni ludzie praktycznie nie mają wizji i często w porównaniu z ludźmi w przeszłości zaniedbują spoglądanie w głąb siebie samych. Być może też w ten sposób dochodzi do pewnego rodzaju niedoboru hormonu szczęścia, serotoniny, który obserwuję od lat i który w efekcie końcowym doprowadził do powstania „Take me – Glücksnahrung” [rodzaj pełnowartościowych produktów spożywczych powstałych wyłącznie na bazie naturalnych składników – przyp. tłum.].

Fluorek może w dodatku nakłonić układ odpornościowy do zaatakowania własnych tkanek organizmu. Badania potwierdzają, że zmienia on formy endogennych protein, wskutek czego organizm przestaje rozpoznawać swoje własne białka i atakuje je, aby zniszczyć. Czy mogłoby to być źródłem procesów rosnącej autoagresji, jak chociażby współczesna epidemia Hashimoto, która powoduje, że miliony, głównie kobiet, zwalczają swoją własną tarczycę i w końcu tracą ją? Od dawna wiadomo, że fluorek ma wpływ na funkcjonowanie tarczycy. Z tego też powodu wcześniej u pacjentów z nadczynnością tego organu stosowano lekarstwa zawierające fluorki. Dane pochodzące z tamtego okresu wykazują, że nawet 2 do 3 mg fluorku – dawka dobową, którą dzisiaj łatwo osiągnąć – wystarczy, aby spowolnić pracę tarczycy u osoby dorosłej. U dzieci zagrożenie jest jeszcze większe. Przy wadze 14 kg nawet już niewielka dawka wynosząca jedynie 0,7 mg na dobę może prowadzić do zaburzeń pracy tarczycy. Najczęstszym problemem związanym z tym narządem w takich krajach jak Niemcy jest głównie jego niedoczynność – zaburzenie, które jest wywoływane właśnie przez nadmiar fluorku.

W USA przez ostatnie 20 lat wraz z regularnym spożywaniem fluoryzowanej wody do picia liczba noworodków z wrodzoną niedoczynnością tarczycy wzrosła o prawie 75%. Nieleczona może prowadzić do upośledzenia umysłowego, zaburzeń rozwoju i problemów z sercem. Co więcej, u tych dzieci obserwowano również opóźnione ząbkowanie, jak i uszkodzenia szkliwa zębów – przy czym to ostatnie jest objawem możliwej fluorozoy zębowej. W rzeczywistości zatem fluorek, zamiast wzmacniać zęby, szkodzi im. Przy tym wszystkim nie dziwi fakt, że autorka znalazła również informacje na temat jego szkodliwości na nerki i wątrobę, i to przy dawkach oficjalnie uznanych za „niskie”.

Niestety, nie trzeba wcale pić wody fluoryzowanej, żeby osiągnąć niebezpieczne wartości. Dzięki dzisiejszym produktom spożywczym, napojom, soli kuchennej, produktom do pielęgnacji zębów czy lekom dawka ta jest łatwo osiągalna, co prowadzi do błędnego koła. Nerki zwykle zapobiegają nagromadzeniu się niebezpiecznie wysokiego stężenia fluorku w organizmie, gdyż dużą jego część wydalają wraz z moczem. Niemniej jednak, kiedy dojdzie do ich uszkodzenia – chociażby wskutek trwałego wysokiego obciążenia fluorkiem – już nie są w stanie tak dobrze i skutecznie go wydaląć. W konsekwencji gromadzi się go w nerkach jeszcze więcej, przez co ulegają one jeszcze większemu osłabieniu i prowadzą do wzrostu ryzyka związanego z ich dalszymi uszkodzeniami.

W rejonach nadmiernie obciążonych fluorkiem powstaje niemal pięć razy więcej kamieni moczowych. W wątrobie fluorek powoduje powstawanie złogów tłuszczu i niszczy komórki wątroby, gdyż nie jest już ona w stanie ani go zredukować, ani wydaląć. Próbuje związać go w żółci, wskutek czego fluorek coraz bardziej zatyka drogi żółciowe i prowadzi do kolejnych uszkodzeń wątroby.

Trzy badania przeprowadzone przez chińskich naukowców, które poświęcone były mózgowi nienarodzonego dziecka, wykazały, że fluorek powoduje uszkodzenia neurologiczne, w tym zniszczenie komórek nerwowych, i prowadzi do ograniczenia liczby neuroprzekaźników.

Niestety, lista szkód jest tak długa, że gdyby chcieć je tu wszystkie wymienić, nie wystarczyłoby miejsca w ramach przedmowy. Co więcej, otwarte pozostaje pytanie: jakim cudem taka toksyna została przez medycynę dopuszczona do użytku? Odpowiedź na nie autorka ujawnia nam niczym w kryminale. Z powodu swojej toksyczności różne gałęzie gospodarki nie były w stanie pozbyć się odpadów zawierających fluor i aluminium. Zwłaszcza gospodarka atomowa USA w czasach projektu Manhattan, czyli budowy pierwszej bomby atomowej, borykała się z tym właśnie problemem. Próby odprowadzania odpadów do rzek prowadziły do masowych zgonów ryb i drastycznych kar. Autorka ujawnia, jak pod przykrywką najwyższej rangą armii przemysłowi udało się pozbyć tej toksyny w drodze „utylicacji” do medycyny. To, że przemysł farmaceutyczny, a wraz z nim również lekarze, chętnie współuczestniczył w tej makabrycznej burlesce, stanowi kolejny, szczególnie mroczny rozdział w historii medycyny.

Niestety, to jeszcze nie koniec. Marion Schimmelpfennig podąża kolejnym tropem i natrafia na coś przerażającego – wychodząc od kosmetyki, przez substancje konserwujące, aż do witamin, składników życia. Przemysł wykorzystuje wszelkie środki manipulacji, które autorka konsekwentnie objaśnia. O tworzywach naturalnych mówi się tak długo, jak długo zawierają one chemię. Oczywiście, wszystko na tej planecie powstało z natury, również ropa naftowa naturalnie wywodzi się z natury. Jak jednak pokazują nam tragedie tankowców, nie oznacza to wcale, że jest zdrowsza.

Naturalne przeciwutleniacze są naturalne i ważne. Jedną z wielu zdrowotnych korzyści w pełni roślinnego sposobu odżywiania w rozumieniu „Peace-Food” jest jego bogactwo w zrównoważone, wegańskie pożywienie. Natomiast syntetyczne przeciwutleniacze stosowane w przemyśle nie są ani naturalne, ani zdrowe, a mimo to chętnie wykorzystywane jako środki konserwujące. I tak oto dobro przeradza się w zło i różnice pomiędzy nimi ewidentnie ulegają zatraceniu. Tego, kto zna Schicksalgesetze [książka autorstwa R. Dahlke, znaczenie: reguły losu – przyp. tłum.], a zwłaszcza „zasadę cienia”, nie zdziwi fakt, że kremy nawilżające z gliceryną tak naprawdę wysuszają skórę od wewnątrz, a preparaty do pielęgnacji uszkodzają ją. Kolagen i elastyna stanowią produkty „anti-aging” powoli odchodzące do lamusa, które sprawiają, że po ich nałożeniu skóra od razu wygląda na odświeżoną i gładszą. Wynika to z tego, że składają się one z nierozpuszczalnych białek fibrylarnych, które ze względu na wielkość swoich molekuł nie są w stanie przenikać w głąb skóry. W taki oto sposób pozostawiają na skórze grubą warstwę nieprzepuszczającą wilgoci, która ma za zadanie nadać skórze jędrność, a zamiast tego ją „dusi”. Zatem ten wychwalany długotrwały efekt i wpływ na tkankę łączną jest wyssaną z palca bajką. Jeżeli jeszcze na dodatek uświadomimy sobie, że substancje te są pozyskiwane ze świńskiej skóry, odpadów rybnych czy zmielonych nówek kurzych, to już nam wystarczy, by nie wsmarowywać ich w twarz. Zdrowa sucha skóra tak naprawdę nie stanowi problemu, o czym przekonuję się już od 60 lat. A najlepszą jej pielęgnacją jest bez wątpienia głaskanie.

Co więcej, wcale nie potrzebujemy takich środków jak tenzydy, by się rozluźnić w wodzie. Jedyne, czego nam potrzeba, to dużo dobrej wody i więcej odprężenia w ciele. Z kolei preparaty

przeciwsłoneczne chronią nas przed wchłanianiem istotnej dla życia witaminy D. A to, że są one do tego szkodliwe, nie powinno już nikogo dziwić. Regularnie potrzebujemy słońca, ale nie należy przesadzać. Zatem w ogóle taka ochrona przed słońcem nie jest nam potrzebna, bowiem w pierwszej kolejności prowadzi do choroby.

Celowe dezorientowanie konsumentów w branży kosmetycznej świętuje swój imponujący triumf. Słowa takie jak „delikatny” czy „łagodny” nierzadko oznaczają „miejscowo znieczulający”. Wyrażenie „zawiera składniki pochodzące w 100% z naturalnych źródeł” informuje nas jedynie o tym, że produkt zawiera również substancje, które pochodzą z naturalnych źródeł. Konsument jednak oczywiście myśli, że wszystkie składniki tego produktu są naturalne, ale wtedy wyrażenie to powinno brzmieć „ze składników pochodzących w 100% z naturalnych źródeł”. W taki oto sposób swoich klientów w pole wyprowadza światowa firma jak Palmolive, stosując językowe sofizmaty.

Autorka wskazuje również na ogromną różnicę między naturalnym a syntetycznym także w odniesieniu do witamin. Witamina E, jak pokazują badania, kiedy pochodzi z laboratorium chemicznego, jest szkodliwa, podczas gdy naturalna jest jak najbardziej wartościowa. Również z biochemicznego punktu widzenia obydwa warianty nie są identyczne. Substancje sztuczne są z reguły lekko zmienione w porównaniu z ich naturalnymi odpowiednikami i w tym właśnie tkwi problem. To jest jak z niemieckimi wyrazami Schlüsseln (klucze) i Schlössern (zamki). Niby drobne różnice, ale mogą spowodować, że drzwi nie będą chciały się już otworzyć i dojdzie do uszkodzenia zamków.

Również to, co do tej pory uchodziło w naszym mniemaniu za makabryczne „kwiatki” współczesnego życia, znajduje wyja-

śnienie w tej książce. Kiedy czytamy o dzisiejszych problemach amerykańskich strażników cmentarnych, którzy nie są w stanie odnowić nagrobków nawet po 20 latach, staje się jasne, jak bardzo zaburzona jest równowaga naszego świata. Trupy już praktycznie się nie rozkładają, lecz są możliwie jak najlepiej konserwowane i chronione przez rozkładem dzięki całej gamie substancji konserwujących, które utrudniały im życie i jedynie konserwują stan po śmierci. Nasze życie znajduje się pod ciągłym ostrzałem niebezpiecznych toksyn, bo przemysł obchodzi przepisy i podejmuje bezwzględne ryzyko, śmierć się wypiera, a zwłoki odbiera się naturalnej kolei rzeczy. Co jest jeszcze bardziej makabryczne, to stworzenie bezlitosnego i praktycznie zupełnie nastawionego na własne korzyści przemysłu i nieświadomych klientów.

Jednak to, co na pierwszy rzut oka brzmi tak deprymująco, przy drugim spojrzeniu nie stanowi już takiego nierozwiązywalnego problemu. Konsekwencje tego dla mnie są proste: nie potrzebujemy ryzyka, jakie podejmuje przemysł w przypadku kosmetyków, bo tak naprawdę w ogóle nie potrzebujemy chemicznych kosmetyków i preparatów do pielęgnacji. Słowo pielęgnacja jest z pewnością jednym z najbardziej nadużywanych słów. Kto w taki sposób pozwala nakładać na naszą, jakże przepuszczalną skórę, tak wiele szkodliwych, niebezpiecznych i niedozwolonych substancji, jak robi to wspomniany przemysł, z pewnością nie ma na myśli pielęgnacji i w pełni zasługuje na zarzut bezczelności.

Z drugiej jednak strony, zanim znów przejdziemy do oczerziania przemysłu powinniśmy uświadomić sobie, że my sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowie i również możemy silniej oddziaływać na przemysł, niż się nam wydaje. To przede wszystkim od Was zależy, moje drogie Panie. Przestańcie zatem

kupować te przemysłowe bomby chemiczne, a wówczas przestaną one być chodliwe i w efekcie końcowym nie będą produkowane. Posłuży to nie tylko Wam, ale również naszemu środowisku.

Nie potrzebujemy ani konserwantów, ani też gotowych dań z wieczną datą do spożycia, gdyż rujnują one nasze zdrowie. Zdrową, naturalną alternatywą jest proste życie pełne świeżych darów natury. Dzięki nim utrzymamy w dobrej formie nie tylko naszą skórę, ale również nasz cały organizm – dzięki „Peace-Food”. Doświadczam tego od lat i dzielę się tym z coraz bardziej świadomymi ludźmi.

W tym kontekście przedmiotowa książka może być kluczem do odpowiedzi. Wstrząsa jak mało która, odkrywa spiskowe, niemal niepojęte zależności i ujawnia niewiarygodne błędne koła, w które nieświadomie wpadają współcześni ludzie. Będę ją dalej rekomendował i włączę ją do listy lektur obowiązkowych w ramach literatury dla lekarzy z zakresu medycyny integralnej.

Dr Ruediger Dahlke*

TamanGa, wrzesień 2013 (www.dahlke.at)

* Publikacje dr. Dahlke dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

PODZIĘKOWANIE

Właściwie w ogóle nie planowałam umieszczać podziękowania. Myślałam, że sama dam radę opracować tę książkę. A jak wiadomo, pycha przed upadkiem chodzi.

Największą pomoc otrzymałam właśnie od pewnego mężczyzny, który – jak sądziłam – z pewnością miał dużo ważniejsze rzeczy do roboty niż ciągle udzielanie mi odpowiedzi na moje pytania. Tego człowieka wielu z nas zna jako „Pana Aluminium” – Christopher Exley, światowej sławy badacz w zakresie aluminium i zdrowia, profesor chemii bionieorganicznej na Uniwersytecie Keele. Bez niego i bez jego odpowiedzi na wiele pytań, książka ta stanowiłaby jedynie powierzchowny obraz problemu. Dziękuję Chris!

Równie wielkie wsparcie otrzymałam ze strony dyplomowanego chemika Petera Meiersa, który o historii fluorku wie o wiele więcej niż ktokolwiek inny. Ponadto, chciałabym również podziękować w szczególności niżej wymienionym osobom za ich czas, współpracę i porady: autorowi Dieterowi Broersowi, biolo-

gowi i ekspertowi w dziedzinie aluminium i fluorku Doug'owi Crossowi, naukowcom dr Phillipie Darbre, Mariannie Krause, Nielsonowi E. Skakkebaekowi, dr Jennifer Luke i prof. dr. Hansowi-Rudolfowi Gattowi, jak również fizykowi i ekspertowi w dziedzinie fluorku prof. Rudolfowi Ziegelbeckerowi. Z całego serca dziękuję również Romanowi Bleichenbacherowi z codecheck, stomatologowi dr. Dieterowi Heese, autorowi Heinzowi-Peterowi Tjaden jak i Ass. Iur. Axel Fischer oraz mojemu szacownemu koledze, lingwiście Jochenowi Berndtowi.

A nade wszystko z całego serca dziękuję dr. Ruedigerowi Dahlke i Jürgenowi Rothowi, dwóm autorom bestsellerów, którzy byli tak przekonani do mojego projektu, że zgłosili gotowość do opatrzenia pierwszego dzieła kompletnie nieznannej autorki słowem wstępu i zakończenia. Szczerze mówiąc, nigdy nawet nie przeszło mi to przez myśl.

Pozostałe osoby, które pomogły mi w zebraniu wszystkich istotnych informacji, prosiły mnie ze zrozumiałych względów, o niewymienianie ich z imienia i nazwiska, zatem szanuję ich wolę.

Poza tym jestem winna ogromne podziękowania mojemu wydawcy Janowi Karlowi Fischerowi, gdyż to on był tym, który miał pomysł na tę książkę i przez długie tygodnie do mnie wydzwaniał, aż wreszcie zgodziłam się ją napisać. Dziękuję również mojemu wydawnictwu, które bardzo mnie wspierało podczas pracy nad tym projektem.

zwierząt domowych uważajcie, co jecie!) wprowadzie doprowadziły do rozwoju guzów nowotworowych, niemniej jednak inne eksperymenty tego nie potwierdzają. Bądź co bądź, BHT w dalszym ciągu znajduje się w fazie badań.

Chlorek benzalkoniowy

Niektóre związki polikwaternium (POLYQUADs) oraz czwartorzędowe związki amoniowe (QACs), przykładowo chlorek benzalkoniowy, także mają swój znaczący wkład w zakresie konserwacji i dezynfekcji. Często występują w płukankach i kuracjach do włosów w formie odżywek, antystatyków czy substancji tworzących powłokę ochronną na powierzchni włosów i z tego względu również często nie są określane jako środki konserwujące.

Chlorek benzalkoniowy znajdziemy w wielu artykułach do dezynfekcji i czyszczenia. Stanowi również składnik wielu algicydów, np. do stosowania w basenach. Jest także wykorzystywany jako konserwant w kroplach do nosa i do oczu, jednakże przy dłuższym stosowaniu może powodować zespół suchego oka i poważnie uszkadzać rogówkę. Oczywiście, występuje również w produktach do pielęgnacji ciała. Chlorek benzalkoniowy gromadzi się w błonach komórkowych organizmów żywych, przez co może osłabiać ich pracę. Przy stężeniu powyżej 1% obserwuje się kontaktowe zapalenie skóry.

Składniki „pielęgnacyjne”

Słowem wabikiem najczęściej używanym w przemyśle jest „pielęgnacja”. Moim zdaniem jest to zarazem najczęściej nadużywa-

ny termin, gdyż to, co producenci sprzedają nam jako składniki „pielęgnacyjne”, z reguły jest czystym złem.

Skoro już mowa o nadużyciu i wprowadzaniu w błąd, niektóre firmy w tej kwestii są wyjątkowo zuchwałe. Jeden z przykładów dotyczy firmy Johnson & Johnson i jej marki Penaten. Na ulotce informacyjnej *Oleje roślinne i parafinowe w pielęgnacji niemowląt – Prezentacja w oparciu o doniesienia naukowe* usiłuje się sprzedać nam oleje parafinowe zupełnie poważnie jako w pełni naturalne. Z ulotki wynika, że bazują one na „roślinach i organizmach morskich”, które w wyniku „procesów naturalnych” przekształciły się w ropę naftową, że do ich produkcji stosuje się „złożone metody” oraz, że te wysoko oczyszczone oleje „w żadnym wypadku” nie zawierają „substancji alergizujących”. Brzmi nieźle, prawda?

Jedno trzeba im przyznać: nie skłamali. Ale prawdy też nam nie powiedzieli.

Parafina

Droga firmo Johnson & Johnson! Każda – naprawdę każda! – substancja na naszej pięknej planecie bazuje poniekąd na składnikach naturalnych. Jest to drobiazgowo, myślące i nie o to też chodzi. Chodzi o to, że z tych substancji stworzycie coś nienaturalnego i niezdrowego. Ropa naftowa, tym samym parafina, mimo swoich naturalnych korzeni, stanowi niezwykle niebezpieczną dla naszego życia substancję i niesie ze sobą duży potencjał ryzyka – albo inaczej, dlaczego wskutek wypadków tankowców na morzu ginie tak wiele zwierząt morskich? Nawet wysokotoksyczna rycyna z nasion rącznika pospolitego bazuje na roślinach. Nawet wzbogacony uran znajdujący się

w elektrowniach jądrowych co do zasady pochodzi z natury. „Naturalny proces”, w którym rośliny i zwierzęta morskie (rzekomo) ulegają przekształceniu w ropę naftową, jest naturalny o tyle, że nie powstaje z rąk człowieka – proces sam w sobie jest procesem chemicznym! Gdzie tu logika?! To, co określam mianem „złożonych metod”, to nic więcej jak te same sztuczne, czysto techniczne metody, dzięki którym produkuje się również benzynę, diesel i olej opałowy, a które wymagają ogromnego i tym samym obciążającego dla środowiska zużycia energii. Twierdzenie, że oleje parafinowe nie zawierają alergenów, jest mydleniem oczu, ponieważ parafina poza parafiną nie zawiera nic więcej – żadnych witamin, mikroelementów, kwasów tłuszczowych czy składników odżywczych. To sprawia, że jest ona nie tylko zbędna dla organizmu, ale również długo utrzymuje swój ładny wygląd. Parafiny z biologicznego punktu widzenia są martwe, nie stanowią zatem żadnej wartości odżywczej dla grzybów i bakterii i z tego też względu nie ulegają biodegradacji. A że nie jest wchłaniana przez skórę i tym samym spłukiwana przy każdym myciu, dziennie wiele jej ton trafia do naszych ścieków, co jest bardzo obciążające dla środowiska. A propos, twierdzenie, że ropa naftowa powstaje z roślin i zwierząt morskich, nie zostało w ogóle udowodnione⁹¹ – po dziś dzień naukowcy spierają się o to, jak, względnie z czego dokładnie powstaje ropa.

Fakty są następujące:

Parafiny to zbiorczy termin na określenie niezliczonych sztucznie wytwarzanych substancji. Często produkuje się je z taniej ropy naftowej lub z produktów ubocznych ropy. Są po pro-

⁹¹ <http://www.3sat.de/page/?sourcec=/hitec/142766/index.html>, <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ia-erdoel.html>

stu naprawdę niedrogim substytutem najwyższej jakości olejów roślinnych. Jeżeli jednak myślicie, że kosmetyka na bazie parafiny to tania kosmetyka, znów jesteście w błędzie, gdyż istnieje bardzo wiele produktów droższych lub w ogóle drogich, które zawierają składniki na bazie oleju mineralnego, na przykład krem do rąk La Roche-Posay Lipikar Xerand lub krem przeciw rozstępom Vichy Complete Action Anti Stretch Mark Cream.

Parafina występuje pod wieloma różnymi nazwami, np. jako cerezyna, adypinian diizopropylu, spirytus mineralny, olej parafinowy, izoparafina, utwardzony, uwodorniony wosk mineralny, izoheksadekan, parafina, wosk syntetyczny, olej mineralny, petrolatum, wazelina, parafina twarda, krystaliczny wosk mineralny, wosk mikrokrystaliczny czy ozokeryt.

Tworzy na skórze warstwę nieprzepuszczającą wody, która wiąże wilgoć. Nie ma ona zatem żadnego działania pielęgnującego, ponieważ powstała warstwa uniemożliwia samoregenerację skóry i w dłuższej perspektywie prowadzi do uszkodzenia jej ochronnego płaszcza kwasowego. Tym samym nie następuje nawilżenie głębszych warstw skóry, a jedynie powierzchniowe związanie wilgoci. Po oczyszczeniu skóry wilgoć szybko odparowuje. Wynik: skóra jest bardziej sucha niż przedtem. Powłoka olejowa na niej ma jednak jeszcze inne działanie. Z uwagi na to, że nagromadzony łój nie znajduje ujścia, może dojść do lekkiego zanieczyszczenia skóry.

Na potwierdzenie często cytowanych w internecie wiedzy, że parafina zawarta w produktach do pielęgnacji ciała może się odkładać w wątrobie, nerkach i układzie limfatycznym, powodować uszkodzenia płuc oraz zawierać rakotwórcze policykliczne węglowodory aromatyczne, nie mogłam niestety znaleźć żadnych naukowych dowodów. To pierwsze tyczy się zwłaszcza

sytuacji, w której dochodzi do wdychania lub połknięcia parafiny, drugie z kolei mogłoby mieć miejsce wyłącznie w przypadku skażenia jej tymi substancjami.

Silikon

Gładka skóra, błyszczące włosy, make-up, który wytrzyma cały dzień – to nam obiecuje reklama. Jednak kto się temu bliżej przyjrzy, dostrzeże, że nie wszystko złoto co się świeci.

Silikony to iście syntetyczne substancje – molekularne związki krzemu i tlenu, które powstają w połączeniu z chlorowanym węglowodorem. Tak jak parafina, silikon nie ma żadnych właściwości pielęgnacyjnych, niemniej jednak jako taki jest nam wciskany.

Producenci chcą wmówić odbiorcom, że silikony zawarte w kremach pielęgnują skórę sprawiając, że staje się ona gładka. Faktem jest, że pozorują swoje działanie pielęgnacyjne poprzez tworzenie powłoki na skórze. Nie wspierają jednak procesu jej regeneracji. Wręcz przeciwnie, nieprzepuszczająca wody ani powietrza warstwa może z czasem znacznie osłabiać barierę skórną. Dzieje się dokładnie to samo, co w przypadku parafiny. Pod warstwą silikonu gromadzi się wilgoć i wysoka temperatura, aż skóra pęcznieje i wygląda „jędrnie”. Jednakże poprzez takie jej „zatykanie” zaburzają się procesy naturalne, np. rozkład i przekształcanie endogennych tłuszczów i kwasów tłuszczowych⁹². Nie dochodzi również do pobudzenia naturalnej odnowy komórkowej. Po oczyszczeniu woda, która nagromadziła się bezpo-

⁹² <http://www.dermaivduals.de/deutsch/publikationen/inhaltsstoffe/fette-und-oele-kohlenwasserstoffe-in-kosmetika.html>

średnio pod warstwą silikonu, odparowuje, pozbawiając resztek wody warstwy skóry znajdujące się poniżej pozostałych. Wiele osób stosujących kremy zawierające silikon lub parafinę, określa swoją skórę jako suchą i ma potrzebę częstszego jej smarowania. Silikony i parafiny na skórze nie pielęgnują jej – powodują jedynie powstanie błędnego koła!

Producenci mówią, że silikony zawarte w szamponach i odżywkach do włosów pielęgnują włosy, ułatwiają ich rozczesywanie i nadając im połysk. Fakt jest taki, że jedynie optycznie poprawiają wygląd zniszczonych włosów poprzez pokrycie rozdwojonych końcówek. Nie mają jednak działania regeneracyjnego. Co więcej, ich warstwa powoduje, że włosy stają się niedotlenione i brak im wilgoci. Może to je wysuszać, przez co stają się porowate i tym samym osłabieniu ulega ich naturalna odporność na łupież. Jednakże niewiele uda Wam się dostrzec, gdyż powłoka silikonu pokrywa wszystko. Zwróćcie też uwagę na slogan reklamowy: zamiast „uzdrowia włosy”, słyszymy i czytamy zawsze tylko „dla zdrowo *wyglądających* włosów”. Świta coś?

W pewnym momencie pod warstwą silikonu włosy jednak tak zaczynają się rozdzwajać i łamać, że nawet on już nie jest w stanie wszystkiego przykryć. Naturalnie substancja odkłada się również na skórze głowy i wskutek niedotlenienia prowadzi często do sporych problemów z łupieżem. Czy Wasze włosy stały się ciężkie i trudne do ułożenia? Jeśli tak, to zapewne znajduje się na nich sporo silikonu.

Kto przestawi się na pielęgnację włosów produktami niezawierającymi go, powinien z kolei przygotować się na to, że kiedy po jakimś czasie zaczną Wam się rozdzwajać końcówki i dostrzeżecie inne uszkodzenia włosów, wiedźcie, iż nie wynika to z do-

brego szamponu naturalnego, lecz z tego, że uszkodzenia te już tam były, jednakże z powodu znajdującej się na nich warstwy silikonu pozostawały w ukryciu!

Silikony można łatwo rozpoznać po ich końcówkach „kony” i „siloksany”. W pielęgnacji ciała i kosmetyce stosuje się trzy różne ich rodzaje: rozpuszczalne w wodzie, warunkowo rozpuszczalne w wodzie i nierozpuszczalne w wodzie. Te pierwsze, jak sama nazwa wskazuje, łatwo można zmyć. W przypadku drugiego i trzeciego rodzaju jest to trudniejsze. Bez odpowiedniego szamponu oczyszczającego (który z kolei często powoduje podrażnienie skóry głowy) powłoka silikonu utrzymuje się na włosach i po prostu okleja skórę na głowie.

Silikonami rozpuszczalnymi w wodzie są np. lauryl methicone copolyol, polysiloxane, hydroksypropyl, dimethicone copolyol czy PEG/PPG-14/4 dimethicone.

Warunkowo rozpuszczalne w wodzie silikony obejmują m.in. behenoxy dimethicone, stearoxy dimethicone, amodimethicone.

Z kolei do silikonów nierozpuszczalnych w wodzie zalicza się stearyl dimethicone, dimethiconol, cetearyl methicone, trimetylosililoamodimetikon, cetyl dimethicone, cykometikon czy cyklopentasiloksan.

Według Federalnego Urzędu ds. Ochrony Środowiska kosmetyka na bazie silikonów zatruwa także środowisko, gdyż to, co codziennie spłukujemy z siebie pod prysznicem, co następnie jest transportowane wraz ze ściekami do oczyszczalni, niestety nie ulega biodegradacji.

QACs i POLYQUADs

Czwartorzędowe związki amoniowe QACs i związki polikwaternium POLYQUADs również są substancjami syntetycznymi, znajdującymi zastosowanie głównie jako składniki tworzące powłokę, wybielające i antystatyczne. Są jeszcze tańsze niż silikony i podobnie jak one w ogóle lub w niewielkiej części biodegradowalne. Zwykle powodują podrażnienie skóry i na niej zachowują się praktycznie jak parafina i silikon.

Związków polikwaternium powinno się unikać również dlatego, że substancje te są tak agresywne, iż mogą nawet zaфарbować jasne pranie na ciemny kolor. Powód: z uwagi na to, że polikwaternium jest kationowe, powierzchnia ubrań ma ładunek dodatni. To prowadzi do tego, że rozpuszczone w – naładowanych ujemnie – mydlinach pigmenty koloru lub brudu nakładają się na ubrania i odkładają na nich na stałe. Do tego wszystkiego polikwaternium-7 może dodatkowo zawierać śladowe ilości akrylamidu, który zalicza się do środków podrażniających skórę, uczulających, potencjalnie rakotwórczych i mutagennych.

QACs i POLYQUADs można rozpoznać po określeniach *quaternium plus liczba* oraz *polyquaternium plus liczba*.

Gliceryna (Glycerol)

Dochodzimy do bardzo drażliwego tematu: mianowicie do substancji nawilżającej, jaką jest gliceryna. Już słyszę ten okrzyk „Ale przecież stara, dobra gliceryna nie może być zła?”

Gliceryna jest potoczną nazwą i zwyczajowym określeniem substancji propano-1,2,3-triol. To nic innego jak alkohol cu-

krowy. Nazwa glicerol została wprowadzona z uwagi na to, że prawidłową końcówką na określenie alkoholu jest *-ol*.

Gliceryna może powstawać przemysłowo z propylenu albo chemicznie jako produkt uboczny zmydlenia naturalnych tłuszczów i olejów. Duże jej ilości uzyskuje się również w formie produktu ubocznego produkcji biodiesla. Wysokiej czystości syntetyczna gliceryna, stosowana w produktach do pielęgnacji ciała, nie pochodzi ze zwierzęcych czy roślinnych produktów wstępnych, lecz jest produkowana syntetycznie.

„Stara, dobra gliceryna” dodawana do naszych produktów do pielęgnacji ciała jako środek nawilżający jest zatem głównie syntetyczna.

Jednak to nie wszystko. Gdy tylko wilgotność powietrza spadnie poniżej 65% (tak jest np. w chłodniejszych porach roku albo w pomieszczeniach dogrzewanych), gliceryna wyciąga wilgoć z głębszych warstw skóry i utrzymuje ją na powierzchni. Skóra wysusza się praktycznie z wewnątrz na zewnątrz.

Fakt, że gliceryna nie pomaga w pielęgnacji suchej skóry oraz że tradycyjne produkty mogą wywoływać alergie, potwierdzają nawet niektórzy producenci. Z jednego z patentów firmy Henkel⁹³ dla produktu do oczyszczania skóry i włosów możemy wywnioskować co następuje:

„W odnośnych czasopiśmiech specjalistycznych z zakresu dermatologii mnożą się doniesienia o rosnącej nietolerancji produktów codziennego użytku wśród dużej liczby ludności”. [...] „Zwykle podejmuje się próby przeciwdziałania dalszemu wysuszeniu się suchej skóry poprzez dodawanie do preparatów odżywczych lipi-

⁹³ <http://www.google.com/patents/WO2009000570A2?cl=de>

Uwaga: substancje toksyczne!

dów albo substancji utrzymujących wilgoć, jak gliceryna czy inne podobne substancje hydratywowane wiążące wodę. Mimo wszystko nie dochodzi jednak do powstrzymania reakcji keratolitycznej suchej skóry wywołanej tenzydami”.

W liczącym 126 stron dokumencie *Warenkunde* austriackiej firmy IKOS Ganzheitskosmetik można dosłownie przeczytać:

W przypadku dawkowania poniżej 10% nie istnieje niebezpieczeństwo wysuszenia skóry. Gliceryna jest zwykle zmieszana z innymi środkami nawilżającymi, ponieważ pozostawia ona na skórze uczucie klejenia się.

Ile procent gliceryny zawierają Wasze kremy do rąk albo lotiony do ciała? Producenci oczywiście nam tego nie zdradzą, gdyż jest to część ich tajemniczej receptury, ale, biorąc pod uwagę to, jak wspomnieliśmy wcześniej, że gliceryna jest zwykle łączona z innymi substancjami zatrzymującymi wilgoć, najwyraźniej próbuje się wypędzić diabła Belzebubem.

À propos, w medycynie paliatywnej zaleca się stosowanie szpatulek powiadamiających glicerynę⁹⁴, ponieważ „zawierają one wiążącą wodę, co dodatkowo działa *wysuszająco*”.

I co?

Jakie substancje nawilżające w takim układzie w ogóle można jeszcze stosować?

Cóż, bardzo niewiele osób faktycznie potrzebuje substancji nawilżających! Sucha zdrowa skóra jest problemem przejściowym,

⁹⁴ Hense, J., Dr.: Palliation respiratorischer Symptome. Der Urologe, Januar 2007.

który może powstać przykładowo wskutek działania środowiska, nadmiernego promieniowania słonecznego, suchego powietrza czy też wysuszających albo podrażniających skórę preparatów do jej pielęgnacji. Oznacza to z kolei, że środki zatrzymujące wilgoć jedynie maskują problem suchej skóry, ale nie zwalczają jej przyczyny.

Dajcie swojej skórze możliwość zgromadzenia wilgoci w naturalny sposób, przyjmując dużo płynów i nie oklejając się tymi wszystkimi powłokami nieprzepuszczającymi powietrza. I na miłość boską, zrezygnujcie z tych wszystkich syntetycznych preparatów utrzymujących wilgoć (i nie mówimy tutaj o *emolientach*).

Tenzydy

Tenzydy (łac. *tendere* = naprężyć) są substancjami, które zmniejszają napięcie powierzchniowe wody, umożliwiając tym samym emulgację olejów w wodzie. Do tenzydów, oprócz emulgatorów, zalicza się również detergenty. Są to aktywne substancje czyszczące i to głównie o te tenzydy chodzi nam w tym rozdziale.

Większość tenzydów stosowanych w preparatach do pielęgnacji ciała jest wytwarzana syntetycznie. Wynika to z tego, że można je korzystnie wyprodukować z tanich chemikaliów. Pozyskiwanie naturalnych tenzydów, jak lecytyna, saponina czy fosfatydylocholina, w których skład wchodzi tłuszcze zwierzęce albo roślinne lub cukier, są niezwykle wymagające i w związku z tym bardzo drogie. Dla porównania: na german.alibaba.com kilogram zapianu saponiny kosztuje prawie 25 euro, natomiast sodium lauryl sulfate zaledwie 1 do 2 euro!



Marion Schimmelpfennig przez trzy dekady działała w branży marketingowej na stanowiskach dyrektora ds. budżetu oraz copywritera w międzynarodowych agencjach reklamowych i PR. Pracując tam uzyskała wgląd w praktyki stosowane w wielkich koncernach spożywczych i farmaceutycznych, a także poświęciła wiele czasu na ich wnikliwą analizę. Obecnie pisze książki popularnonaukowe i artykuły.

**Zastanawiasz się, dlaczego wypadają Ci włosy, masz alergię,
a skóra Cię swędzi i jest podrażniona?
Kupujesz kolejne kosmetyki przekonana o ich cudownych
właściwościach?
Prawda o nich może Cię zdziwić...**

Autorka ujawnia szokujące fakty na temat:

- praktyk stosowanych przez przemysł kosmetyczny,
- toksycznych substancji obecnych w kosmetykach,
- szkodliwych konserwantów w preparatach do pielęgnacji,
- związku między kosmetykami a alergiami, podrażnieniem i pieczeniem skóry,
- szamponów przeciwłupieżowych powodujących łupież,
- toksyn powodujących przedwczesne starzenie, bezpłodność, choroby tarczycy czy nowotwory,
- manipulacyjnych technik stosowanych przez koncerny kosmetyczne.



Poznaj całą prawdę o kosmetykach

Patroni:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-174-2



9 788381 681742