

PRELEKCJA PT. „Zdrowe wychowanie dziecka”

ELIMINOWANIE SUBSTANCJI SZKODLIWYCH Z NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA DZIECKA

Monika Szławieniec-Reczuch

Informacje przygotowane w oparciu o literaturę:

Pat Thomas- „Świadome zakupy czyli co naprawdę kupujemy”.

Jerzy Maslanky- „ Ekomedycyna- nie bójmy się raka i chorób serca”.

Dzieci są nadzwyczaj wrażliwe na zanieczyszczenia środowiska , częściowo dlatego, że ich reakcje na kontakt z toksynami często znacznie różnią się od tych jakie występują u dorosłych. Tkanka nerwowa dzieci jest wrażliwa przez okres pierwszych 10 lat życia. Ich układy mają mniej rozwiniętą zdolność rozkładania substancji toksycznych. Dzieci jedzą, piją i wdychają więcej powietrza na kg wagi ciała niż dorośli, co oznacza że przyjmują więcej toksyn. W ostatnich latach wzrosła liczba zachorowań na nowotwory, astmę, alergię oraz zaburzenia typu ADHD. Wielu przyszłych rodziców uważa, że dopóki dziecko jest w łonie matki, zanieczyszczenia pochodzące ze środowiska nie są dla niego groźne. W rzeczywistości łożysko działa jak gąbka a nie filtr. Wszystko co dostaje się do organizmu matki dociera także do ciała płodu przez łożysko, min. metale ciężkie, pestycydy, dym nikotynowy, substancje chemiczne z pożywienia matki. Obecnie stwierdzono, że względnie niewielki poziom skażenia substancjami chemicznymi, który nie wywołałby żadnych skutków u dorosłego może uszkodzić płód. Wg naukowców zmiana diety przez przyszłych rodziców i ograniczenie kontaktu z toksynami pozwoliłoby zmniejszyć o 50% ryzyko wad rozwojowych u noworodków. Obecnie większość ludzi spędza 90% czasu w domach, szkołach, zakładach pracy, przebywając tym samym w ciągłym kontakcie ze szkodliwymi oparami **środków czyszczących**. Wg amerykańskiej Agencji Ochrony Konsumenta ponad 150 związków chemicznych, których używamy w pomieszczeniach jest przyczyną alergii, zmęczenia, bólów głowy, nowotworów, zaburzeń psychicznych i wad urodzeniowych. Proszę przy tym pamiętać, że nadmierne chronienie dzieci przed brudem i zarazkami nieodwracalnie niszczy zdolność organizmu do prawidłowego reagowania na alergeny, bakterie, wirusy. Układ immunologiczny nie będzie działał prawidłowo kiedy pojawi się choroba. Udowodniono, że dzieci z przesadnie czystych domów częściej chorują.

Niemowlaki już na starcie narażone są na wiele szkodliwych substancji chemicznych, które znajdują się min. w materacach z gąbki zabezpieczonych substancjami przeciwzapalnymi, z którego mogą uwalniać się opary toksycznego **formaldehydu** powodującego np. astmę. Formaldehyd występuje poza tym w domowych środkach czyszczących (wybielacze, odświeżacze powietrza, środki czyszczące do dywanu, środki do higieny ciała). Oliwki dla niemowląt to 100% **oleje mineralne** (ciekła parafina) z dodatkiem

substancji zapachowych. Oleje mineralne nie pozwalają skórze oddychać, nawilżać się i pozbywać toksyn. Choć są używane ze względu na ich właściwości natłuszczające, dzięki którym skóra wydaje się początkowo miękka, to ostatecznie oleje mineralne działają na skórę wysuszająco. Poza tym zwiększają wrażliwość skóry na słońce i mają związek ze zwiększonym ryzykiem zachorowań na raka skóry. Jednorazowe pieluchy z bielonego chlorem papieru to codzienny kontakt skóry dziecka z kancerogennymi **dioksynami**, które powodują zaburzenia hormonalne, a u chłopców mogą spowodować nawet bezpłodność. Kolejny przykład to plastikowe butelki i naczynia, gumowe zabawki, które uwalniają **ftalany** zaburzające równowagę hormonalną. Szczególnie niebezpieczne są odświeżacze powietrza (zapachowe wtyczki do kontaktów, świece zapachowe, zapachy do auta), wywołują reakcje alergiczne. Zawierają neurotoksyczne **propelenty** uszkadzające płuca jeśli wdychane są przez długi czas. Obecnie prawie wszystkie pasty do zębów i płyny do płukania jamy ustnej zawierają **SLS**- środek podrażniający śluzówkę układu pokarmowego, najbardziej kontrowersyjnym jednak składnikiem jest **fluor**. Nie ma zbyt wielu dowodów naukowych żeby chronił zęby przed próchnicą i wzmacniał szkliwo. W istocie fluor to trucizna ogólnoustrojowa, a w przeciętnej tubce jest go tyle, że dawka ta mogłaby uśmiercić małe dziecko. Fluor działa uczulająco, jest przyczyną refluksu, chorób kości, niedoczynności tarczycy. Kontakt z fluorem zawartym w paście do zębów przed upływem 6 r.ż. stanowi czynnik zagrożenia fluorozą, która powoduje przebarwienia szkliwa.

Aktualnie w środowisku znajduje się nadmiar ksenoestrogenów- to nierozpuszczalne związki pochodne chloru: **PVC, POP, PCB**, wysoce trujące i kancerogenne o strukturze chemicznej podobne do estrogenu. Obecnie ich ilość w przyrodzie wielokrotnie przewyższa niebezpieczne dla zdrowia stężenie. Jest to przyczyna min. zaburzeń hormonalnych u co drugiej już dzisiaj osoby. Obserwuje się także coraz więcej wad wrodzonych u dzieci. To również przyspieszony okres dojrzewania wśród dziewcząt. Średnio ich gotowość rozrodcza zaczyna się obecnie już w wieku 10 r. ż. Ksenoestrogeny stosowane są głównie w produktach wykonanych z plastiku i gumy. Takie same szkodliwe właściwości ma większość substancji zawartych w kosmetykach, przede wszystkim: **parabeny, talk, dwutlenek tytanu, aluminium=glin, fragrance, dioksan, SLS, SLES**. Jeszcze szerszą listę niebezpiecznych chemikaliów w kosmetykach opublikowało Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Konsumentów. Istnieją niezliczone strony www, na których wymienia się szkodliwe substancje stosowane w kosmetyce. Należy zaznaczyć, że zdecydowana większość produktów chemicznych szkodliwych dla zdrowia pochodzi z **ropy naftowej**, którą naukowcy uznają za jedną z największych trucizn. Przemysł kosmetyczny szczególnie korzysta z jej usług, min. syntetyczne zapachy potrafiące wywołać zaburzenia układu nerwowego oraz alergię. Substancje pochodne ropy naftowej (np. petrolatum, olej mineralny, parafina, wazelina) znajdziemy również w plastikowych workach, pojemnikach na żywność, butelkach, pastach do butów, nieplamiących obrusach, pestycydach i herbicydach. Bardzo szkodliwy jest także **teflon** (powłoki patelni, ubrania nieprzemakalne, farby do ścian), który potrafi wywołać nieprawidłowości rozwojowe u dzieci, zaburzenia hormonalne a nawet nowotwory.

Swój wkład w zanieczyszczenie środowiska ma też ok. 15 000 różnych substancji chemicznych w formie **herbicydów i pestycydów**. Trafiają one w ilości ok. 1 miliarda kg rocznie do gleby, wód, lasów, a stamtąd dzięki reakcji łańcuchowej do roślin, zwierząt i ostatecznie do ludzi. Lista kancerogennych i dopuszczonych do użytku codziennego pestycydów jest długa i niekoniecznie zawiera ona wyłącznie te używane w przemyśle rolnospożywczym. Pestycydy są używane również w środkach do tępienia insektów, budownictwie

(np. drewniane place zabaw, stoły piknikowe konserwowane pestycydami przed kornikami i gniciem), a nawet w szamponach i obrożach przeciwpchelnych dla psów i kotów. Pestycydy wpływają na układ immunologiczny, OUN, endokrynologiczny i geny, powodując ich uszkodzenie, zaburzenie rozwoju we wczesnych latach dzieciństwa. Nie tylko szkodzą nam pestycydy ale również **radioaktywny deszcz, ludzkie i zwierzęce odchody zawierające sztuczne hormony i antybiotyki, wylwywy z zakładów przemysłowych, chlorowana i fluoryzowana woda, metale ciężkie w spalinach samochodowych, pole elektromagnetyczne**. Zgodnie z tym co podaje amerykańska Agencja Ochrony Środowiska (EPA) pole elektromagnetyczne z linii wysokiego napięcia, telefonów komórkowych, mikrofalówek, czy jakichkolwiek innych urządzeń elektrycznych nawet wyłączonych ale w stanie czuwania, bezpośrednio wpływa na zaburzenie wydzielania hormonu wzrostu i metabolizm melatoniny oraz intensywność i jakość podziału komórek. Impulsy elektryczne mózgu człowieka mają częstotliwość od 1 Hz (podczas snu) do 30 Hz w ciągu dnia, natomiast częstotliwość prądu 60 Hz. Jak się okazuje jest to dla ciała nienaturalną stymulacją prowadzącą do zwiększonej ilości produkcji zmutowanych komórek. Dr Marjorie Spears z Teksasu udokumentował 13- krotny wzrost zachorowania na raka mózgu wśród tych, którzy regularnie poddawani są wpływom pola elektromagnetycznego. Z kolei dane naukowców Uniwersytetu Colorado, wykazały, że dzieci żyjące blisko linii wysokiego napięcia 5-krotnie wykazują wyższą zachorowalność na wszelkie postacie raka, w porównaniu do tych, które żyją daleko od nich.

Uciec przed substancjami, które nas trują jest praktycznie nie możliwe, jesteśmy po prostu na nie skazani. Co więc zrobić? Możemy wyeliminować związki toksyczne z naszego najbliższego otoczenia, gdzie spędzamy najwięcej czasu, oto przykłady:

- Czytaj nalepki na opakowaniach, skład chemiczny produktów. Te, na których widnieją tasiemce nazw z chemii nieorganicznej i których nie rozumiesz, odłóż z powrotem na półkę sklepową.
- Zainstaluj filtr do wody lub kup dzbanek z filtrem węglowym by wyeliminować, rdze, pestycydy, metale ciężkie i chlor z wody.
- Do sprzątania mieszkania używaj naturalnych środków, np. octu, sody.
- Ogranicz dostęp dzieci do sprzętu emitującego fale elektromagnetyczne, tj. komputera, komórek, telewizora.
- Nie używaj obroży przeciwpchelnych i ochronnych przed kleszczami u swoich czworonogów, można ją zastąpić miksturą: do tyżeczki alkoholu dodać po 2 krople olejków eterycznych cedru, lawendy, tymianku, drzewa herbacianego, zmieszać z sokiem wyciśniętym z 2 ząbków czosnku, nasączyć miksturą parcianą lub skórzaną obroż psa, okres działania: 1m-c. Zamiast gotowym szamponem możesz umyć futro zwierzęcia szarym mydłem z dodatkiem kilku kropel olejku herbacianego.
- Zastąp kosmetyki naładowane chemią kosmetykami organicznymi, które bazują na naturalnych substancjach.
- Talk jest rakotwórczy, dlatego nie zasypuj pośladków niemowlaka pudrem, który zawiera talk.
- Używaj nienawilżanych i nieperfumowanych chusteczek do przecierania pośladków niemowlaka.
- Stosuj zamiast oliwek na bazie olei mineralnych, olei naturalnych, np. kokosowy, oliwkowy, migdałowy, arganowy.

- Obficie pieniące żele i płyny do kąpieli zastąp szarym mydłem lub innym zawierającym co najmniej 70% tłuszczu roślinnego, im bardziej się pienią, tym więcej dodano detergentów.
- Można ograniczyć kontakt małego dziecka ze szkodliwymi substancjami przez zastąpienie plastikowych zabawek, pudełek w pokoju kartonami i drewnianymi zabawkami.
- Nie pasta do zębów a szczoteczka czyści zęby. Jeśli używasz past do zębów to najlepiej bez fluoru lub o niskiej zawartości fluoru ok. 500 ppm., w ilości pół ziarna grochu.
- Zastąp proszki i płyny do prania np. orzechami piorącymi, są naturalne i wydajniejsze niż proszek.
- Utrzymuj mieszkanie w czystości ale nie sterylnej, często wietrz pomieszczenia.
- Pierz nowe ubrania przed użyciem – pomoże to zmniejszyć poziom toksycznych substancji często występujących w nowych ubraniach.
- Nie kupuj ubrań z miękkim, gumowatym nadrukiem, ponieważ może zawierać ftalany.

Nie popadajmy również w skrajność, myśląc że zagrożenie czai się wszędzie: w powietrzu, wodzie, pożywieniu, w przedmiotach których używamy. Nie oto chodzi abyśmy chodzili w maseczce na twarzy. Można jednak dokonać wyborów skłaniających się w stronę natury.