



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 978-83-8168-296-1

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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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.

Določono 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](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

# SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DR. RUEDIGERA DAHLKE .....	13
PODZIĘKOWANIE .....	29
DZIĘKI, DEO! .....	31
UWAGA: SUBSTANCJE TOKSYCZNE! .....	35
<b>Fluorek</b> .....	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
<b>Aluminium</b> .....	145
Co łączy aluminium i raka piersi? .....	146
Jakie związki aluminium są niebezpieczne? .....	149
<b>Konserwanty i środki do dezynfekcji</b> .....	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



<b>Składniki „pielęgnacyjne”</b> .....	176
Parafina .....	177
Silikon .....	180
QACs i POLYQUADs .....	183
Gliceryna (Glicerol) .....	183
<b>Tenzydy</b> .....	186
Tenzydy agresywne .....	187
Tenzydy umiarkowanie podrażniające .....	188
Tenzydy łagodne .....	188
Sodium Lauryl Sulfate .....	189
<b>PEG, PPG i związki pokrewne</b> .....	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
<b>Składniki „łagodzące podrażnienie”</b> .....	203
Polidokanol .....	207
Substancje o działaniu miejscowo znieczulającym .....	210
<b>Ochronne filtry przeciwsłoneczne</b> .....	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

<b>DEA, TEA i MEA</b> .....	225
Rakotwórcze nitrozoaminy .....	225
Jeszcze więcej zagrożeń dla zdrowia .....	232
<b>Substancje zapachowe</b> .....	233
26 znanych złoczyńców .....	233
Syntetyczne wonne związki pizmowe .....	236
Koktajle zapachowe o nieznanym skutkach .....	237
Cykloheksanol .....	241
<b>Ftalany</b> .....	246
Ftalany a ciąża .....	248
Podwyższone ryzyko cukrzycy .....	250
Astma .....	250
<b>Barwniki, środki barwiące i wybielające</b> .....	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

<b>Substancje o działaniu anti-aging</b> .....	263
Przeciwutleniacze .....	264
Resweratrol i sirtuina .....	266
Fitohormony .....	267
AHA .....	268
Kolagen i elastyna .....	269
Fuleren .....	269
<b>Nanocząsteczki</b> .....	270
Nanokapsułki .....	271
Nanopigmenty .....	272
<b>Substancje o działaniu przeciwłupieżowym</b> .....	275
Klimbazol .....	276
Ketokonazol .....	276
Pirytionian cynku .....	277
Dwusiarczek selenu .....	278
Pirokton olaminy (Octopirox) .....	279
<b>Środki porotwórcze</b> .....	280
Wąchać do przyjazdu pogotowia .....	280
<b>Witaminy</b> .....	284
Witaminy syntetyczne .....	285
<b>Boran sodu – szczególnie niebezpieczny!</b> .....	289
<b>PRODUCENCI I PRODUKTY POD LUPĄ</b> .....	303
<b>Jak jesteśmy konsekwentnie wyprowadzani</b>	
<b>w pole</b> .....	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
<b>Czym zatem jest zdrowa kosmetyka naturalna? .....</b>	<b>318</b>
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
<b>Dzisiaj szampon, jutro rak? .....</b>	<b>331</b>
Pobudka .....	334
<b>I CO TERAZ? .....</b>	<b>337</b>
<b>POSŁOWIE JÜRGENA ROTH A .....</b>	<b>345</b>
<b>WYKAZ SKŁADNIKÓW .....</b>	<b>349</b>
<b>PRZYDATNE LINKI .....</b>	<b>396</b>
Podstawy prawne .....	396
Wykaz składników .....	396
Badania/ostrzeżenia przed niebezpiecznymi produktami .....	397
Pozostałe linki .....	398
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>399</b>

**Dla mojega brata Ralfa**



# PRZEDMOWA

## DR. RUEDIGERA DAHLKE

**N**iniejsza 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 osobście 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 fluorek i ma skłonności do zwapniania pod jego wpływem, jak potwierdza pewne badanie przeprowadzone przez angielskich naukowców. Być może to jest powód, dlatego 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 fluorozy 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 chciał 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 nóżek 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](http://www.dahlke.at))

---

\* Publikacje dr. Dahlke dostępne są w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).



**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:

