

Pleśń

– ukryta przyczyna chorób

dr Jill Christa

Pleśń

– ukryta przyczyna chorób

5 prostych i bezpiecznych sposobów
na pokonanie pleśni i odzyskanie zdrowia



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

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-???-?

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

Copyright © 2018 by Jill Crista

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

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

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



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

PRINTED IN POLAND

Dedykacja

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

SPIS TREŚCI

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

Kwestionariusz doktor Cristy data _____

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

Aby otrzymać wersję kwestionariusza do druku, wyślij wiadomość na adres support@crista.com.

KATEGORIA 1

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

LICZBA ZAZNACZONYCH OBJAWÓW: _____

0-4 zaznaczonych pól = Wynik 0

5-9 zaznaczonych pól = Wynik 1

10-15 zaznaczonych pól = Wynik 2

16+ zaznaczonych pól = Wynik 3

KATEGORIA 1. WYNIK _____

Przejdź do KATEGORII 2.

Kwestionariusz doktor Cristy dalsza część

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

Aby otrzymać wersję kwestionariusza do druku, wyślij wiadomość na adres support@crista.com.

KATEGORIA 2

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

LICZBA ZAZNACZONYCH OBJAWÓW:

0-2 zaznaczonych pól = Wynik 0

3-5 zaznaczonych pól = Wynik 1

6-9 zaznaczonych pól = Wynik 2

10+ zaznaczonych pól = Wynik 3

KATEGORIA 2. WYNIK _____

Przejdź do KATEGORII 3.

Kwestionariusz doktor Cristy dalsza część

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

Aby otrzymać wersję kwestionariusza do druku, wyślij wiadomość na adres support@crista.com.

KATEGORIA 3

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Codzienne używanie spreju udrożniającego | <input type="checkbox"/> Astma, której objawów nie można złagodzić lekami | <input type="checkbox"/> Syndrom cyklicznych wymiotów |
| <input type="checkbox"/> zatoki, naczynia Neti | <input type="checkbox"/> Idiopatyczne zapalenie płuc | <input type="checkbox"/> Ból lub powiększenie wątroby |
| <input type="checkbox"/> lub innych podobnych środków | <input type="checkbox"/> Włóknienie płuc | <input type="checkbox"/> Stłuszczenie wątroby |
| <input type="checkbox"/> Przebyte operacji zatok | <input type="checkbox"/> Problemy z oddychaniem | <input type="checkbox"/> Niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby |
| <input type="checkbox"/> Syndrom chronicznego stanu zapalnego | <input type="checkbox"/> Aspergiloza | <input type="checkbox"/> Polipy jelitowe |
| <input type="checkbox"/> MARCoNS | <input type="checkbox"/> Arytmia | <input type="checkbox"/> Ból lub powiększenie nerek |
| <input type="checkbox"/> Alergia na orzeszki ziemne | <input type="checkbox"/> Problemy z krzepnięciem krwi | <input type="checkbox"/> Schorzenia nerek |
| <input type="checkbox"/> Syndrom chronicznego zmęczenia | <input type="checkbox"/> Dolegliwości naczyń krwionośnych | <input type="checkbox"/> Nefroza |
| <input type="checkbox"/> Trudności z chodzeniem | <input type="checkbox"/> Zespół Churga-Strauss | <input type="checkbox"/> Chroniczny ból okolic miednicy |
| <input type="checkbox"/> Dysautonomia | <input type="checkbox"/> Nietolerancja histaminy | <input type="checkbox"/> Niepłodność |
| <input type="checkbox"/> Zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS) | <input type="checkbox"/> Rumień guzowaty | <input type="checkbox"/> Rak wątrobowokomórkowy |
| <input type="checkbox"/> Utrata słuchu | <input type="checkbox"/> Eozynofilowe zapalenie przełyku | <input type="checkbox"/> Przebyta bądź istniejąca choroba nowotworowa |
| <input type="checkbox"/> Zmieszanie | <input type="checkbox"/> Wrzody | <input type="checkbox"/> Mastocytoza |
| <input type="checkbox"/> Demencja | <input type="checkbox"/> Dolegliwości jelitowe niezwiązane z celiakią | <input type="checkbox"/> Przebywanie w zalanym budynku |
| <input type="checkbox"/> Utrata pamięci | <input type="checkbox"/> Obecność krwi w stolcu | <input type="checkbox"/> Kontakt z pleśnią |
| <input type="checkbox"/> Drgawki | | <input type="checkbox"/> Pozytywny wynik testów Shoemakera |
| <input type="checkbox"/> Sarkoidoza | | |

LICZBA ZAZNACZONYCH OBJAWÓW:

0-2 zaznaczonych pól = Wynik 0

3-5 zaznaczonych pól = Wynik 1

6-9 zaznaczonych pól = Wynik 2

10+ zaznaczonych pól = Wynik 3

KATEGORIA 3. WYNIK _____

Przejdź do WYNIKÓW

Kwestionariusz doktor Cristy WYNIKI

OSZACOWANIE CAŁKOWITEGO RYZYKA ZWIĄZANEGO Z OBECNOŚCIĄ PLEŚNI

Po wypełnieniu trzech stron kwestionariusza zsumuj uzyskane punkty

KATEGORIA 1., WYNIK: _____ +

KATEGORIA 2., WYNIK: _____ +

KATEGORIA 3., WYNIK: _____ = POZIOM RYZYKA _____

OSZACOWANIE CAŁKOWITEGO RYZYKA ZWIĄZANEGO Z OBECNOŚCIĄ PLEŚNI

0-4 = Niskie prawdopodobieństwo zatrucia pleśnią

5-9 = Możliwe zatrucie pleśnią

10+ = Wysokie prawdopodobieństwo zatrucia pleśnią lub biotoksynami

Inne czynniki, które należy wziąć pod uwagę:

- Borelioza, msids, współistniejąca infekcja związana z ukąszeniem kleszcza (wypełnij kwestionariusz Horrowitza)
- Inne toksyny środowiskowe (takie jak: rtęć, ołów, pm_{2,5}, glifosat, pestycydy, lotne związki organiczne)
- Pasożyty wewnętrzne, chroniczne infekcje wirusowe lub inne infekcje bezobjawowe
- Nietolerancje pokarmowe
- CVIDS lub inne niedobory odporności

Powyższy kwestionariusz służy jako pomoc edukacyjna. Jego przeznaczeniem nie jest diagnozowanie ani leczenie chorób. Wymienione symptomy należą do listy objawów zgłaszanych przez pacjentów cierpiących na zatrucie pleśnią. Pojawianie się kilku z nich nie zostało potwierdzone w badaniach naukowych.



CZEŚĆ 1

**BRUDNA,
ZGNIŁA PLEŚŃ**



Gdybym wiedziała to wcześniej

Żałuję, że nie wiedziałam o pleśni wówczas, gdy mogłam jeszcze coś zmienić.

Nie zdołałam zauważyć, jak atakuje ona moich pacjentów, moją rodzinę oraz mnie samą w moim własnym domu. Nie wiedziałam, jak można ją rozpoznać i nie miałam pojęcia o tym, jakie szkody może wyrządzić mojemu zdrowiu.

Napisałam tę książkę dla osoby, którą byłam 15 lat temu. W tamtym okresie potrzebowałam takiej lektury. Gdybym posiadała wtedy wszystkie niezbędne informacje, mogłabym ocalić moich pacjentów i ich bliskich przed czekającą ich krzywdą – od miesięcy spędzonych na walce z chorobą, utraty zdrowia, pieniędzy i radości życia.

Przez ten czas dużo się nauczyłam. Teraz wiem, jak radzić sobie z pleśnią. Pragnę przekazać ci tę wiedzę oraz narzędzia potrzebne do pokonania tego zagrożenia. Po przeczytaniu tej książki przestaniesz być bezbronną ofiarą pleśni i dowiesz się, jak z nią wygrać.

Potrzebujesz sprawdzonych rozwiązań, które przedstawiam w niniejszej książce.

POWÓD, DLA KTÓREGO CZYTASZ TĘ KSIĄŻKĘ

Chcesz poczuć się lepiej, czyż nie? Z oczywistych względów pragniesz otrzymać listę objawów i lekarstw, które ci pomogą. Z uwagi na to, że sama jestem dość niecierpliwa, doskonale cię rozumiem. Jeśli nie możesz dłużej czekać, przejdź do *Części 2. – Pięć narzędzi* i poznaj moje sprawdzone rozwiązania.

Aby w pełni zrozumieć działanie pleśni, należy dokładnie zapoznać się z informacjami zamieszczonymi w *Części 1. – Brudna, zgniła pleśń*. Dowiedz się, co czyni ją tak odporną i w jaki sposób pozbyć się jej na dobre. Jako jeden z najstarszych organizmów na Ziemi, pleśń jest bardzo wytrzymała. Ma ona tendencję do ciągłego pojawiania się w tych samych miejscach. Aby pokonać pleśń, musisz poznać jej słabości.

DLACZEGO MOŻESZ MI ZAUFAĆ

Doświadczyłam tego samego co ty. Nie tylko udzielałam porad medycznych wielu pacjentom borykającym się z problemem pleśni – sama byłam jednym z nich. Aby zostać ekspertem od tych chorób, musiałam zapłacić wysoką cenę: każdego dnia zmagalam się z negatywnymi efektami obecności toksycznej pleśni. Jeśli sięgnąłeś po tę książkę jako chory, głęboko ci współczuję.

W mojej zawodowej pracy konsultowałam się z wieloma pacjentami cierpiącymi na chroniczne zmęczenie i dolegliwości, których nikomu nie udało się zdiagnozować. Właśnie tak zetknęłam się z problemem pleśni. Jestem naturopatką. Oznacza to, że moim zadaniem jest lokalizowanie i eliminacja przyczyn powstania choroby. Dlaczego jest to aż tak ważne? Należy wiedzieć, że zazwyczaj po usunięciu źródła rozwoju schorzenia stan pacjenta ulega wyraźnej poprawie. Proces zdrowienia może przebiegać bardzo prosto. Nasze ciała naturalnie dążą do zachowania zdrowia. Najtrudniejszym etapem leczenia jest identyfikacja prawdziwych przyczyn pojawienia się choroby. Znalezienie jej źródła jest głównym zadaniem lekarza.

Zastosowanie założeń naturoterapii w praktyce okazuje się być bardzo efektywne. Ten typ leczenia polega na pracy z ciałem, a nie przeciwko niemu. Niestety, wśród moich pacjentów istniała niewielka grupa osób niereagujących na standardowe etapy terapii. Ich stan wcale się nie poprawiał. Pomimo ich ciągłej pracy, po wielu wizytach nie byli oni zdrowsi. Szczerze mówiąc, ich wiara w moje kompetencje i możliwości, która kazała im do mnie wracać, była dla mnie zagadką.

Pewnego dnia jeden z moich pacjentów znalazł w swoim domu coś bardzo niepokojącego – silnie trującą czarną pleśń. Kiedy o tym usłyszałam, pomyślałam, że to być może właśnie ten czynnik nie pozwala temu głęboko zdezeterminowanemu choremu wrócić do zdrowia. Czy nie to jest powodem cierpienia innych? W tamtym okresie nie potrafiłam odpowiedzieć na to pytanie, gdyż, szczerze mówiąc, nie byłam dostatecznie zaznajomiona ze wszystkimi aspektami szkodliwości pleśni.

Po przeczytaniu kilku książek z zaskoczeniem odkryłam, że pleśń była głównym powodem braku reakcji opisywanego pacjenta na terapię. To samo dotyczyło innych chorych. Byłam naprawdę zdumiona. Choć udało mi się znaleźć olbrzymią ilość materiałów dotyczących pleśni i toksycznych efektów jej działania, brakowało mi praktycznych informacji. Ten niedostatek spowodowany był niewielką liczbą przeprowadzonych badań klinicznych.

Naukowcy zainteresowani pleśnią i wydzielanymi przez nią truciznami (zwanymi mykotoksynami) skupili się na zwierzętach hodowlanych i ich pokarmie. Ludzie odpowiedzialni za ich żywienie – wiedzą o niebezpieczeństwach z nią związanych. Specjaliści w tej dziedzinie opracowali nawet skuteczne techniki ochrony zwierząt.

Jednak z jakichś powodów naukowcy nie znajdują środków finansowych na badanie pleśni z perspektywy ludzkiej. Brak testów i technik leczenia sprawia, że w starciu z dolegliwościami wywołanymi obecnością tego groźnego organizmu lekarze i pacjenci pozostają bezradni.

Odkąd kilka dekad temu dowiedziałam się o problemach związanych z pleśnią, sytuacja pozostaje w zasadzie bez zmian. Choć dysponujemy lepszymi testami, nadal nie przeprowadzono badań klinicznych, które dostarczyłyby przekonujących dowodów. Pomimo to obserwacja zwierząt pozwala nam uzyskać cenne informacje, gdyż te same reguły dotyczą zarówno nas, jak i ich. Co więcej, możemy się uczyć od naszych przodków.

Dzięki zastosowaniu wiedzy naukowej, tradycyjnych metod leczenia oraz rad otrzymanych bezpośrednio od moich nauczycieli udało mi się opracować skuteczne metody leczenia moich pacjentów, a ich stan w końcu się poprawił.

CHOROBA ŚRODOWISKOWA PRZESTRZENI ZAMKNIĘTYCH

Dolegliwości związane z pleśnią określam terminem „choroby środowiskowej przestrzeni zamkniętych”. Są one znane ludzkości, odkąd zaczęliśmy zamieszkiwać jaskinie, drewniane chaty, a w końcu – kamienne domy. Nawet Biblia wspomina o pleśni, zarówno w sensie ludzkiego zdrowia, jak i choroby ducha. Pomimo braku badań klinicznych nasi przodkowie opracowali skuteczne metody profilaktyki i leczenia tych schorzeń.

Niedostateczna liczba badań niekoniecznie przekłada się na brak efektywnych terapii. Tradycyjni uzdrowiciele należący do kultur pierwotnych potrafią radzić sobie z chorobami wywołanymi przez pleśń. Niestety, współcześni lekarze medycyny konwencjonalnej nie korzystają z ich wiedzy.

Chociaż udało mi się ustalić, że źródłem problemów moich pacjentów jest pleśń, czułam, że bez nowoczesnych form terapii nie jestem przygotowana do stawienia czoła chorobie. Musiałam polegać na radach moich nauczycieli, wykształceniu i własnych eksperymentach.

Przeglądałam wyniki badań dotyczących zwierząt i zaczęłam rozumieć, w jaki sposób pleśń szkodzi organizmom żywym. Dzięki doświadczeniu w stosowaniu ziół i składników odżywczych potrafiłam wykorzystać informacje dotyczące zwierząt w pracy z ludzkim ciałem. Opracowałam techniki wymierzone przeciwko specyficznym problemom związanym z obecnością pleśni. Kierując się poradami moich nauczycieli, „eksperymentowałam” na pacjentach dotkniętych opisywaną chorobą i udało mi się osiągnąć pewien sukces. Dzięki moim zabiegom choroby nagle

zaczęli reagować na leczenie. Po usunięciu czynnika zagrażającego zdrowiu ich stan wyraźnie się poprawił.

O tamtego czasu staram się edukować w tej kwestii pracowników służby zdrowia. Zorganizowałam specjalistyczny kurs, którego tematem jest wpływ pleśni na ludzki organizm. Objaśniam na nim najnowsze metody diagnostyczne i terapie. Jeśli chcesz, aby twój lekarz przeszedł kurs radzenia sobie z pleśnią, zasugeruj mu zajrzenie na stronę internetową DrCrista.com i przeczytanie artykułu *Doctors – Are you missing mold illness in your patients?* Lektura tego tekstu sprawi, że zrozumie on naukowe podstawy informacji zawartych w niniejszej książce.

NABIERANIE SZLIFÓW

Problem pleśni dotknął mnie także osobiście. Jak na ironię, podczas zimy, którą spędziłam na opracowywaniu mojego kursu, mój dom został zaatakowany przez pleśń. Kiedy zdobywałam informacje na temat opisywanej choroby i przygotowywałam materiały edukacyjne, mój stan zdrowia stopniowo uległ pogorszeniu. Na nieszczęście nie uświadomiłam sobie tego w porę.

Choć edukowałam innych, sama nie zauważyłam, że moja rodzina boryka się z problemem pleśni. Istnieje konkretny termin określający to szczególne zjawisko – pleśń mózgu. Mamy z nim do czynienia wtedy, gdy nie potrafimy zebrać myśli, a nasz umysł spowija niedająca się usunąć mgła.

Nie doceniłam pleśni. Pod koniec lata przeprowadziliśmy się do stosunkowo nowego domu. Od momentu

przeprowadzki, kiedy nie padało, okna zostawialiśmy szeroko otwarte. Pamiętam, że tamta jesień była wyjątkowo sucha. Z tego powodu nasze okna były otwarte prawie przez cały czas. Jeśli nigdy nie byłeś w Wisconsin o tej porze roku, gorąco cię zapraszam. Jesienią jest tu niezwykle pięknie. Gdy nadeszła zima, zaczęliśmy zamykać okna coraz częściej, a w końcu włączyliśmy ogrzewanie. Choć ja i moje dzieci doświadczyliśmy dziwnych objawów chorobowych, w tamtym okresie nie zdawałam sobie sprawy z powagi sytuacji. Nie zauważyłam pleśni w moim własnym domu.

JAK UGOTOWAĆ ŻABĘ

Czy kiedykolwiek słyszałeś o „gotowaniu żaby”? Mówi się, że jeśli włożysz zwierzę do wrzącej wody, ono natychmiast z niej wyskoczy. Żaba szybko wyczuje nagłą, zagrażającą życiu zmianę otoczenia i za wszelką cenę będzie chciała uniknąć niebezpieczeństwa. Co ciekawe, jeśli włożysz żabę do zimnej wody i zaczniesz bardzo powoli ogrzewać naczynie, zwierzę pozostanie na swoim miejscu i w końcu się ugotuje. Zdolność organizmów żywych do adaptacji bywa przyczyną ich zguby. Osobiście, z uwagi mój na szacunek dla płazów, nie odważyłam się na przetestowanie tej teorii w praktyce, ale wierzę, że to zjawisko odegrało pewną rolę w moim życiu. Kiedy zrobiło się zimno, coraz częściej zamykaliśmy okna. Brak dostępu do świeżego powietrza naraził nas na kontakt z niezdrową atmosferą wnętrza domu. Naszą sytuację można porównać do powolnego gotowania żaby. Niezauważalna zmiana, która zaszła w naszym otoczeniu, sprawiła, że reakcje obronne mojego ciała zwyczajnie nie zadziałały.

Ludzka zdolność do adaptacji przyczyniła się do naszej zguby. Stopniowe wchodzenie w kontakt z coraz większą ilością produkowanych przez pleśń toksyn w końcu ugotowało nasze żaby.

Na szczęście wcześniejsze zalanie domu ujawniło się na kuchennym suficie. Tynk zaczął pękać i nabierać żółtawej barwy. Po kilku tygodniach od zaobserwowania tego zjawiska niewielka plama zamieniła się w prawdziwy potop, którego źródło znajdowało się w łazience na piętrze. Okazało się, że woda ścieka aż do piwnicy, a opłakany stan budynku utrzymywał się od czasu jego wybudowania. Na każdej zalanej powierzchni pojawiała się trująca pleśń, która wpływała na atmosferę panującą we wszystkich pomieszczeniach naszego domu.

Jak widzisz, podchodzę do problemu mojego zatrucia pleśnią z pełną otwartością. Sama padłam ofiarą tej choroby, podobnie jak moje dzieci i pacjenci. Kiedy wspominam początkowe etapy mojej pracy, często do głowy przychodzi mi zdania typu: „O Boże! To była pleśń, a ja nic nie zauważyłam”. Opisywane schorzenie może przypominać zapalenie zatok, astmę, alergię, nietolerancję pokarmową, chroniczną wysypkę, stany lękowe, bezsenność oraz podrażnienie jelit bądź pęcherza moczowego. Pleśń powoduje rozwój chorób wątroby i nerek, jak również niektórych rodzajów raka.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że znasz kogoś cierpiącego na zatrucie pleśnią. Pomyśl o osobach, które wyraźnie sobie nie radzą lub bez przerwy chorują. Wiele z nich doświadcza objawów, które przeszkadzają im w codziennym życiu. Niektórzy nie chodzą z tego powodu do pracy lub szkoły. Zdarza się, że snują bogate plany na

przyszłość, które w ostatnim momencie odwołują. U tego typu pacjentów diagnozuje się dziwne i nieznane nikomu choroby, w których nazwach występują słowa takie jak „idiopatyczny” i „sarkoidoza”. Wiele z nich łączy się w jakiś sposób z funkcjonowaniem płuc lub obecnością stanów zapalnych. Co gorsza, ich leczenie bywa skomplikowane, nieskuteczne i ryzykowne. Z uwagi na to, że pleśń atakuje wiele układów naszego ciała, objawy zatrucia mogą przypominać inne choroby. Na tę przypadłość możesz cierpieć również ty. Aby to sprawdzić, wypełnij kwestionariusz, który znajdziesz na początku książki. Jeśli otrzymasz pozytywny wynik, wiedz, że nie jesteś sam.

Moim celem jest rozpowszechnianie informacji dotyczących zagrożeń związanych z obecnością pleśni. Kiedy odkryliśmy zalanie naszego domu, wszystkie elementy układanki połączyły się w spójną całość. Od tamtej chwili wiemy, że to pleśń jest źródłem naszych bolączek. Po zdiagnozowaniu choroby natychmiast podjęłam leczenie, którego elementy sprawdziły się w przypadku innych chorych. Po pewnym czasie nasz stan się poprawił. Jeśli cierpisz na zatrucie pleśnią, pilnie potrzebujesz narzędzi opisywanych w niniejszej książce.



1.1

Ukryty cel

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

Co musisz wiedzieć o pleśni:

PLEŚŃ...

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

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

1. PLEŚŃ JEST BARDZO WYTRZYMAŁA

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

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

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

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

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

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

Pleśń karmi się kurzem

Pleśń potrafi rosnąć nawet na pokrytym kurzem cemencie.

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

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

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

dom, pleśń wyemituje toksyczne związki, które wytrują najeźdźców. Te chemikalia nazywamy mykotoksynami.

D. Pleśń jest nieustępliwa. Kolonia pleśni potrafi poświęcić własne zasoby w celu zapewnienia przetrwania gatunku. Po wyczuciu zagrożenia wystrzeliwuje ona w powietrze zarodniki z nadzieją, że jej potomstwo spadnie na podłoże umożliwiające wzrost i rozwój.

Często porównuję zarodniki pleśni do kapsuły młodego Supermana. Kiedy rodzice tej komiksowej postaci wiedzieli, że ich planeta ulegnie zniszczeniu, włożyli swoje dziecko do maszyny, którą wystrzelili w kosmos, z nadzieją, że ocala mu życie. Kapsuła Supermana miała za zadanie podtrzymać życie zamkniętej w niej osoby do momentu znalezienia gościnnej planety. Zarodniki spełniają podobną rolę. Są one wyposażone w pożywienie, informacje pozwalające na przetrwanie oraz narzędzia potrzebne do znalezienia nowego miejsca na rozwój. Unoszące się w powietrzu zarodniki przez cały czas szukają wilgoci.

Nie pozwól, aby twój dom przemienił się w gościnną planetę umożliwiającą rozwój pleśni. Bądź czujny i z uwagą śledź zmiany wilgotności pomieszczeń.

2. PLEŚŃ WYTWARZA NIEBEZPIECZNE GAZY

Pojawiająca się w przestrzeniach zamkniętych pleśń produkuje różnego rodzaju toksyczne gazy. Najgroźniejsze z nich są mykotoksyny. Te trujące związki są na tyle niebezpieczne, że można z nich wytworzyć śmiertelnie zabójczą broń chemiczną. Toksyny wytwarzane z pleśni należą do

arsenału armii wielu państw świata. Przytaczając powyższe fakty, nie chcę siać paniki. Wspominam o tym tylko po to, abyś mógł zdać sobie sprawę z zagrożenia związanego z kontaktem z tymi substancjami. Oto, jak potężne i potencjalnie niebezpieczne są toksyny produkowane przez pleśń. Praca z mykotoksynami wymaga specjalnego przeszkolenia i odpowiedniego sprzętu ochronnego. To dopiero gazy! Dlaczego więc nie przejmujemy się faktem, że mieszkamy w wypełnionych nimi domach?

Kiedy pleśń zaczyna walczyć o terytorium, ludzie – a także zwierzęta domowe – zostają złapani w krzyżowy ogień. Aby wyeliminować konkurencję, te mikroskopijne organizmy nie wahają przed użyciem broni chemicznej. Toksyny produkowane przez pleśń przesączają się przez płyty gipsowo-kartonowe, izolacje, podłogi, farby i wiele innych materiałów budowlanych, zanieczyszczając tym samym nasz dobytek i powietrze wewnątrz domu. Co

Mykotoksyny nie mają żadnego zapachu

gorsza, obecności tych niebezpiecznych substancji nie można wyczuć nosem.

Zgadza się... mykotoksyny, najbardziej trujące produkty aktywności pleśni, nie mają żadnego wyczuwalnego zapachu.

Z drugiej strony, wszyscy znamy zapach pleśni – tę stęchlą i nieprzyjemną woń. Źródłem tego zapachu są inne substancje chemiczne produkowane przez pleśń, takie jak lotne związki organiczne (VOC), aldehydy i alkohole. W kontakcie z powietrzem zaczynają one zwyczajnie śmierdzieć. W sytuacji gdy pleśń znajduje się za warstwą materiałów budowlanych, prawdopodobnie nie wyczujesz tego zapachu.

Kiedy przebywamy w chmurze niewidzialnych i bezwonnych mykotoksyn, ich część wnika do wnętrza naszego ciała. Te groźne substancje przedostają się do naszych płuc nawet łatwiej niż zarodniki pleśni. Różnią się one od zarodników. Te ostatnie są jak kapsuły lub żywe nasiona, natomiast mykotoksyny to chemikalia w postaci gazu.

TWOJE PŁUCA KONTRA PLEŚŃ



Mykotoksyny są około 50 razy mniejsze od zarodników. Potrafią się one dostać w głąb naszych dróg oddechowych oraz przeniknąć przez wyściółkę nosa, zatok i płuc. Nasza skóra nie stanowi skutecznej linii obrony przed mykotoksynami – dotyczy to zwłaszcza dłoni i stóp. Jeśli przypadkiem zjemy te groźne substancje, mogą one zniszczyć wyściółkę naszych jelit i zatruć organy wewnętrzne, a nawet przeniknąć przez łożysko i zaatakować płód.

Mykotoksyny szkodzą wszystkim organizmom żywym – ludziom, zwierzętom i roślinom.

Gdy poczujesz stęchły, słabo wyczuwalny, pleśniowy odór, uciekaj. Jego istnienie wskazuje na to, że wytwarzane przez pleśń gazy przedostają się do twojego ciała i wpływają na twoje zdrowie. Stęchlizna zdradza obecność toksycznych chemikaliów.

Nigdy nie sądziłam, że pleśń może zaatakować wewnątrz mojego domu, który nie był stary i nie cuchnął stęchlizną. Dawniej kojarzyłam ten problem ze starymi budynkami. Byłam przekonana, że skoro wiem tyle o pleśni i nie wyczuwam jej zapachu, to jestem bezpieczna.

Przyznaję, że nie doceniłam problemu.

3. PLEŚŃ CHCE DOMINOWAĆ

Pleśń zachowuje się niczym tyran, który dręczy słabszych od siebie. Niektórzy z nas są bardziej wrażliwi od innych. Wiele dowodów wskazuje na to, że pleśń ma talent do znajdowania takich ludzi. Poziom naszej wrażliwości uzależniony jest od naszego materiału genetycznego i nie ma nic wspólnego z siłą fizyczną. Spotkałam okaleczonych przez pleśń wyczynowych sportowców, którzy próbowali usunąć ją bez użycia sprzętu ochronnego.

Zatrucie pleśnią uważam za „chorobę kanarkową”, czyli taką spowodowaną przez warunki środowiskowe, których intensywność może być zmienna. Niektórzy reagują dopiero na stosunkowo duże dawki patogenów, a inni chorują już w kontakcie z niewielką ilością tych substancji. Tych ostatnich można porównać do wykorzystywanych przez górników

kanarków, które alarmowały o wysokim stężeniu szkodliwych gazów i wiążącym się z tym niebezpieczeństwem.

Czy wiesz, co działo się z zabieranymi do kopalń kanarkami? Ptaki przestawały śpiewać i umierały! Kanarki tak silnie reagowały na toksyny środowiskowe, że ich

**Każdy reaguje
na pleśń inaczej**

organizmy ulegały śmiertelnemu zatruciu. Ta makabryczna, lecz skuteczna praktyka zapewniła bezpieczeństwo tysiącom istnień ludzkich. Gdyby górnicy zlekceważyli ostrzeżenie w postaci martwego ptaka, mogliby ponieść najwyższą cenę.

Pleśń działa podobnie. Jej obecność wpływa na każdego z nas inaczej. Pierwsze reagują kanarki. Pleśń żeruje na ich wrażliwości, która sprawia, że inni kwestionują zasadność ich skarg. Jeżeli znasz kogoś, kto stale opowiada o objawach swojej choroby, a twój dom uległ w przeszłości zalaeniu, dla własnego dobra wysłuchaj jego relacji.

Odmienne poziomy wrażliwości można wytłumaczyć różnicami genetycznymi. Organizm każdego z nas posiada unikalną pulę genów, które wpływają na stan naszego zdrowia. Właśnie dlatego nasze reakcje na toksyczną pleśń mogą być różne. Przykładowo, niektórzy ludzie mają alergię na zarodniki pleśni. Inni nie borykają się z tym problemem. Podobnie, istnieje grupa osób wyjątkowo podatnych na działanie toksyn pleśniowych. Nie wszyscy posiadają jednak decydujące o tym geny. Różne organizmy nie reagują w ten sam sposób na taką samą ilość zarodników pleśni lub toksyn. Niemniej zapewniam, że nie ma ludzi całkowicie odpornych na zagrożenia związane z mykotoksynami. Pamiętaj, że wojskowi nie bez powodu używają tych związków w charakterze broni. Pojawienie się objawów jest jedynie kwestią dawki i odpowiednio długiego kontaktu.

4. PLEŚŃ ATAKUJE TWOJE CIAŁO

Pleśń zasiedlająca uszkodzony budynek może zaatakować twoje ciało. Jeśli kiedykolwiek mieszkałeś lub pracowałeś w pomieszczeniu zdradzającym objawy obecności pleśni, możesz być chory nawet po definitywnym opuszczeniu tego miejsca. Choć nie przebywasz już w pobliżu źródła toksyn, być może pleśń przeniosła się na twoje rzeczy lub do twojego ciała.

Wnętrza zalanych budynków tworzą ekosystemy sprzyjające rozwojowi chorób. Bardzo często stanowią one dom dla wielu nieproszonych gości. Podobnie jak w filmach katastroficznych, w takich miejscach każdy może liczyć tylko na siebie i nie można ufać nikomu. O przetrwanie walczą w nich bakterie, pasożyty i grzyby.

Wymienione organizmy zasiedlają warstwę śluzu z materiału biologicznego zwanego biofilmem. Ten działający na podobieństwo ukrytej sieci nieprzyjemny szlam utrzymuje się w wilgotnych miejscach, ukrywając złoczyńców, którzy wymieniają się informacjami pozwalającymi przetrwać oraz rywalizują o dominację. Przykładowo, chorobotwórcze pleśnie potrafią wspólnie unikać niebezpieczeństwa i pojawić się w momencie umożliwiającym sprawne wypuszczenie nowych zarodników.

Organizmy zamieszkujące biofilm próbują przechytrzyć konkurencję, szkodząc swoim przeciwnikom. Pomyśl o pojazdach przedstawionych w filmie „Mad Max”, wydmuchujących spaliny w twarze bohaterów. To właśnie te gazy – mykotoksyny i wytwarzane przez bakterie endotoksyny – powodują rozwój groźnych chorób.

Informacje wysyłane przez mieszkańców pokrywającego zalany budynek biofilmu trafiają do intruzów, którzy zdążyli wnikać do wnętrza twojego organizmu. Niezdrowe środowisko budynku, w którym przebywasz, staje się stopniowo elementem twojego ciała. Problem może dotknąć twoich zatok, płuc lub układu pokarmowego. To, że zdecydowałeś się na opuszczenie zalanego budynku, nic nie zmienia – pleśń podąża za tobą.

**Gdziekolwiek idziesz,
twój problem
podąża za tobą**

5. PLEŚŃ PRODUKUJE TOKSYCZNE WYZIEWY

Kiedy pleśń przeniknie do wnętrza twojego ciała, zadomawia się w zatokach i wywołuje nieświeży oddech. Nie chodzi mi jednak o brzydki zapach z ust. Toksyczny wyziew, o którym piszę, zawiera groźne toksyny chorobotwórcze. Z uwagi na to, że pleśń zamieszkująca zatoki konkuruje z koloniami zasiedlającymi pokrywający zalane powierzchnie biofilm, chce ona wytruć wszystkie organizmy mogące zagrozić jej terytorium. W tym celu wytwarza groźne dla zdrowia mykotoksyny.

Właśnie to sprawia, że twój oddech może być szkodliwy nie tylko dla ciebie, ale i dla innych. Z każdym wdechem napełniasz płuca trującymi mykotoksynami. Za każdym razem, gdy robisz wydech, uwalniasz te związki na zewnątrz. Wdychane mykotoksyny przenikają przez powłoki ciała i trują organizm. Wydychane związki mogą powodować rozwój chorób u twoich bliskich. Wielokrotnie widziałam,

jak członkowie rodziny chorych na zatrucie pleśnią cierpią na te same dolegliwości, pomimo że nie wykazywali oni objawów obecności samych mykotoksyn.

Niektórzy ludzie lekceważą problem pleśni zatokowej. Ich zdaniem każdy człowiek posiada w nosie i zatokach pewną ilość grzybów pleśniowych. Skoro ciało każdego z nas zasiedlane jest przez te mikroskopijne organizmy, dlaczego tylko niektórzy ludzie chorują?

**Przebywanie
w zalanym budynku
wyjaśnia zagadkę
przeistaczania się
zwykłych grzybów
zatokowych w chorobę**

Czynnikiem decydującym o tym, kto z nas zachoruje, jest przebywanie w budynku uszkodzonym przez wodę.

Badacze nazywają to zjawisko kolonizacją, która różni się od infekcji w zasadniczy sposób. Gdy grzyby zamieszkujące jamę nosową zetkną się z niezdrowym środowiskiem budynku uszkodzonego przez wodę, przeistaczają się w organizmy chorobotwórcze. Wcześniej spokojnie egzystująca kolonia zmienia się w obraz prawdziwej apokalipsy.

6. PLEŚŃ NIE PODDA SIĘ BEZ WALKI

Pleśń umiera w sposób gwałtowny, wyrzucając z siebie duże ilości mykotoksyn. Co gorsza, w kontakcie z innymi wytwarzanymi przez pleśnie truciznami te substancje stają jeszcze groźniejsze. To zjawisko można nazwać efektem dodatkowym. W typowym budynku uszkodzonym przez

wodę o dominację walczy więcej niż jeden gatunek pleśni. Przypomnij sobie akcję filmu „Mad Max”. Umierające, lecz w pełni uzbrojone kolonie niebezpiecznego biofilmu bombardują gazem całe otoczenie. Czasem wyobrażam sobie, że pleśń odchodzi z groźnymi słowami: „Jeśli umrę, zabiorę cię ze sobą”.

Po osiągnięciu odpowiedniego stężenia materiały, które posłużyły do skonstruowania budynku, mogą gromadzić w sobie mykotoksyny. Dlatego nawet po usunięciu źródła gazu stan zdrowia niektórych domowników może pozostawać bez zmian. Powodem tego zjawiska jest fakt, że elementy konstrukcyjne budynku przesiąknęły szkodliwymi substancjami.

Co gorsza, umierająca pleśń rozpada się na niewielkie fragmenty, których liczba wzrasta w zastraszającym tempie. Z pojedynczego zarodnika może powstać 500 takich kawałków. Choć ich rozmiar nie dorównuje zarodnikom, są one większe od pojedynczych cząsteczek mykotoksyn. Zamieszczony powyżej schemat płuc ilustruje, w jaki sposób odłamki przemieszczają się w górę układu oddechowego, ignorując systemy obronne naszego organizmu. Po przeniknięciu w głąb ciała opisywane fragmenty drażnią tkankę płuc. Co więcej, przenoszone przez nie białka i DNA wywołują gwałtowne reakcje alergiczne.

Ze względu na związany z umieraniem pleśni wzrost stężenia mykotoksyn i powstawanie szkodliwych fragmentów nie zalecam przeprowadzania sprzątanía typu „zrób to sam” (DIY). Dotyczy to w szczególności osób, które już teraz wykazują objawy zatrucia. Nie ryzykuj i zadzwoń po specjalistów.