

Udostępniono na licencji **GNU FDL 1.3** (https://pl.wikipedia.org/wiki/GNU_Free_Documentation_License).

Wersja: 181030-0828-djrzulf - zawsze aktualną znajdziesz na <http://alt-e.eu/dotlen.pdf>

English version: <http://alt-e.eu/oxygen.pdf>

Prywatne doświadczenia w stosowaniu wewnętrznym wody utlenionej.

Licencjonowany fizjoterapeuta

Przemysław S. Knysz

*Niesiemy nowe nie po to, by mącić umysły, lecz by je oświecać;
po to, by niszczyć naukę, lecz by ją prawdziwie podbudować.*

Galileusz, 1564-1642

Spis treści

| | |
|---|----|
| Przedmowa | 4 |
| 1. Wprowadzenie | 6 |
| 1.1. Stres oksydacyjny | 8 |
| 1.2. Metabolizm komórek | 8 |
| 1.3. Nadtlenek wodoru w organizmie | 9 |
| 1.4. Procesy antyoksydacyjne | 9 |
| 1.5. Antyoksydanty powodują nowotwory | 9 |
| 1.6. Szkodliwość tlenu | 10 |
| 1.7. Nadtlenek wodoru jest dobry | 11 |
| 1.8. Nadtlenek wodoru jest zły | 13 |
| 2. Nadtlenek wodoru – trucizna czy lekarstwo na miarę XXI wieku | 15 |
| 3. Smog i powietrze – główne źródło naszych problemów | 16 |
| 3.1. Co się działo w okresie grzewczym | 18 |
| 4. Własne doświadczenia w stosowaniu nadtlenu wodoru | 21 |
| 4.1. Zaopatrzenie | 21 |
| 4.2. Rodzaje | 21 |
| 4.3. Przechowywanie | 21 |
| 4.4. Działania niepożądane | 21 |
| 4.5. Suplementacja wodą | 22 |
| 4.6. Inne zastosowania | 22 |
| 5. Terapie dodatkowe | 23 |
| 5.1. Przeszkórna symulacja nerwów - TENS | 23 |
| 6. Niezdiagnozowana borelioza | 24 |
| Zakończenie | 26 |
| Bibliografia | 27 |

Przedmowa

Urodziłem się w lipcu w 1982 roku. Moje zdrowie zostało zakłócone w latach 90 XX wieku, gdy zostałem pogryziony przez kleszcze w lasach mazurskich. To był jeden z większych niekorzystnych przełomów zdrowotnych w moim życiu. Po tym wydarzeniu zaczęły się częste infekcje górnych dróg oddechowych leczone różnego rodzaju antybiotykami, co doprowadziło u mnie do wielu problemów ze zdrowiem, takich jak częste biegunki, zgaga, wszelkiego rodzaju uczulenia skórne, aż w końcu w 11 roku życia usłyszałem od lekarza „astma oskrzelowa”, której objawy w tamtych czasach były skutecznie tłumione sterydem Berotec (*fenoterol*), ale dzięki temu środkowi dożyłem czasów współczesnych.

W 2015 roku rozpocząłem studia medyczne na kierunku Fizjoterapia, gdzie zacząłem zgłębiać anatomię oraz fizjologię człowieka oraz wszystkie tajniki dziedzin fizjoterapii, które doprowadziły m.in. do powstania niniejszego opracowania (jak i wersji wcześniejszych) oraz innych w temacie zdrowia, dostępnych do pobrania z mojej strony <http://www.alt-e.eu/>. Z biegiem czasu pojawiły się również moje wystąpienia w tematach ogólnie pojętego zdrowia, które były nagrywane dzięki uprzejmości kolegów z branży ISP (tak się składa, że jestem inżynierem informatyki z 15 letnim stażem, prowadzącym firmę dostarczającą usługi dostępu do Internetu różnymi technologiami).

Wszystko co tutaj opisałem, przeprowadzałem na sobie lub jest to doświadczenie ludzi, którzy od grudnia 2016, gdy zakładałem grupę na portalu Facebook „**Publiczne badania nad stosowaniem wewnętrznym wody utlenionej**”¹, dzielili się swoimi doświadczeniami w komentarzach czy postach. Wiele tych osób znam osobiście, więc nie sądzę by kłamali, ale przecież jest to opracowanie człowieka, co pije wodę utlenioną i nadal się nie otruł.

Jeśli chcesz dołączyć do grupy, należy podać magiczne hasło, jest ono ukryte w tekście i składa się z trzech słów.

Chciałbym podziękować mojej rodzinie za wysoki stopień cierpliwości wobec mojej osoby, szczególnie mojej żonie i dzieciom. Wszyscy oni byli motorem moich działań i dzięki temu to opracowanie zobaczyło światło dzienne.

12 lipca 2018 roku obroniłem pracę licencjacką na kierunku Fizjoterapia pt. „**Borelioza jako skomplikowany problem diagnostyczno-terapeutyczny**”², w której pozbierałem wszystkie dostępne informacje na temat tej choroby oraz powiązań, dostępne w literaturze medycznej.

Poprzednia wersja (170101-1316-djrzulf) tego opracowania jest dostępna pod adresem <http://alt-e.eu/dotlen-170101.pdf>, zachowuję ją, gdyż może komuś odpowiadać poprzednia forma.

Jeśli ktoś neguje informacje podane w tym opracowaniu, to jest mi z tego powodu bardzo wszystko jedno. Każdy ma prawo umrzeć zgodnie w procedurami. Informuję, że nie jestem fanem Jerzego Zięby czy innych naturoterapeutów, jestem fanem myślenia, myślenia o człowieku w całości, tak jak nauczyli mnie świetni wykładowcy podczas toku moich studiów.

Zawsze moim ideom przyświecało dzielenie się wiedzą, szczególnie gdy przystąpiłem do projektu PLD Linux, jednak zwracam uwagę, że idea Open Source jest ideą „*free as in freedom*”, a nie „*free as a beer*”, a tego typu idee mają szansę bytu tylko przy odpowiednim wsparciu finansowym, więc jeśli w jakikolwiek informacje zawarte w tym opracowaniu pomogły Ci zidentyfikować problem zdrowotny, a co więcej, pomogły Ci w jakikolwiek sposób z niego wyjść, to nie krępuj się skorzystać z linku <https://zrzutka.pl/urahf3>, co prawda nie są to treści z książki typu „Ukryte Terapie” Jerzego Zięby za 90 PLN. Jeśli jednak stwierdzisz, że nie dorzucisz się do zrzutki, to nic się nie stanie, przecież się nie obrażę i nie usunę tego opracowania, ale

¹ <https://fb.com/groups/dotlen/>

² http://bit.ly/Knycz_Fizjoterapia_Borelioza

miłym gestem z Twojej strony będzie udostępnianie tego opracowania dalej czy też polubienie mojej strony na Facebook'u <https://fb.com/AlternatywneCentrumZdrowia>.

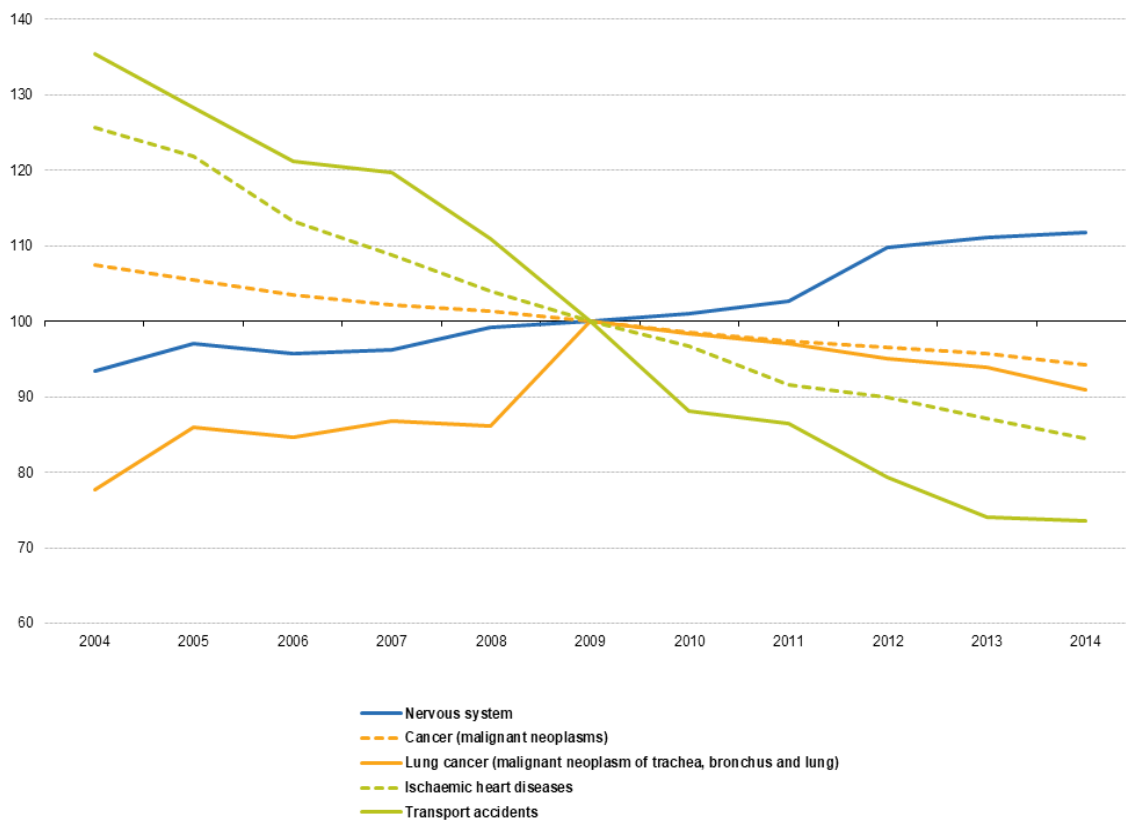
W opracowaniu używam zamiennie terminów woda utleniona, nadtlenek wodoru, perhydrol, hydrogen peroxide czy też H₂O₂. Jeśli używam terminu woda utleniona bez stężenia, to rozumiemy się, że chodzi o stężenie 3%, jeśli używam terminu perhydrol bez wskazania stężenia, czy nadtlenek wodoru, to mam na myśli stężenie 30% i gatunek czysty do analizy.

Pierwsza część magicznego hasła, to „oxygeni”.

Żeby to się lepiej czytało to oprócz oryginalnych tytułów prac są dołączone od razu linki do kliknięcia. No to zaczynamy, miłej lektury.

1. Wprowadzenie

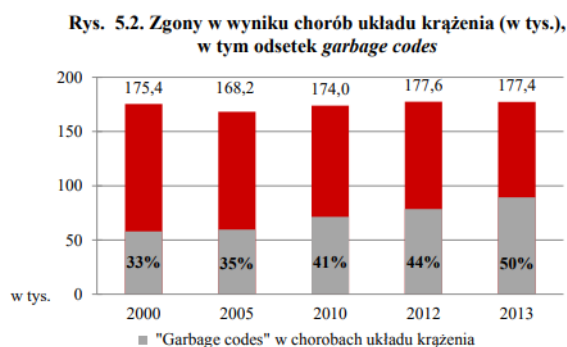
Wzrost ilości chorób neurologicznych w obecnych czasach jest dość niepokojący. Pokazują to dość wyraźnie statystyki Komisji Europejskiej³.



Note: 2004, 2005 and 2010, provisional. 2011-2014: for the age standardisation, among older people, the age group aged 85 and over was used rather than separate age groups for 85-89, 90-94 and 95 and over.
Source: Eurostat (online data codes: hlth_cd_asdr and hlth_cd_asdr2)

Obraz 1 - Źródło EC: Dane statystyczne dotyczące przyczyn zgonu

W statystykach zaczynają wyraźnie dominować choroby neurodegeneracyjne, takie jak stwardnienie rozsiane (*multiple sclerosis, SM*), zespół Parkinsona, czy Alzheimer. Oprócz tego odnotowuje się wzrost chorób związanych z układami krążenia, co znów pokazują statystyki GUS⁴.

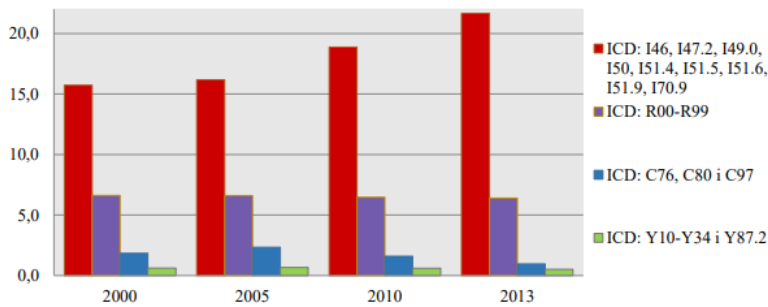


Obraz 2 - Źródło: GUS

³ European Commission Causes of death statistics 2017 (http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes_of_death_statistics/pl)

⁴ Główny Urząd Statystyczny Statystyka zgonów i umieralności z powodu chorób układu krążenia. 2016 (http://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/22/1/1/statystyka_umieralnosci_w_wyniku_chorob_ukladu_krazenia.pdf)

Rys. 5.3. Odsetek *garbage codes* w latach 2000 - 2013 (lista podstawowa)



Obraz 3 - Źródło: GUS

Udary mózgu czy zawały występują u coraz młodszych ludzi. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego nikt nie widzi, że jest wspólny mianownik chorób, które zaczynają wyraźnie przyspieszać? Być może jest on uważany za powód zbyt błahy i oczywisty?

„Badania Światowej Organizacji Zdrowia (ang. *World Health Organization, WHO*) z 2005 roku w temacie wpływu zanieczyszczeń, wskazują na zwiększenie śmiertelności przy ekspozycji na pyły zawieszone w stężeniach dla $PM_{2,5} > 35 \mu\text{g}/\text{m}^3$ oraz $PM_{10} > 70 \mu\text{g}/\text{m}^3$ w ekspozycji rocznej oraz $PM_{2,5} > 150 \mu\text{g}/\text{m}^3$ oraz $PM_{10} > 75 \mu\text{g}/\text{m}^3$ w ekspozycji dobowej. Współczesne badania powietrza w Polsce z 2016 nie pozostawiają złudzeń, że sytuacja ulegnie poprawie w ciągu najbliższej dekady, skoro problem jest znany od trzynastu lat i nie są wprowadzane żadne skuteczne rozwiązania systemowe, a dobrze widać jak zanieczyszczone powietrze wpływa na pogorszenie jakości życia naszego społeczeństwa. [...]

W ciągu ostatniej zimy w 2018 roku przy niskich temperaturach powyższe normy były wielokrotnie przekroczone, natomiast w inne dni, gdzie temperatura była wyższa, normy były przekraczane około dwukrotnie. Nie dysponujemy badaniami, które jasno zobrazują statystyki śmiertelności przy tak dużej intensywności pyłów zawieszonych, jednakże należy założyć, że statystyki te nie będą dekrementowały.”⁵

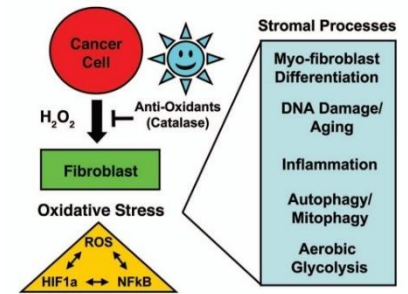
Zapewne zastanawiasz się skąd pomysł na picie wody utlenionej? I tu Cię zaskoczę – zaufałem znajomemu, który mi powiedział „spróbuj to od 6 kropeł 30% nadtlenku wodoru 2x dziennie”, a jak się przekonałem, że to nie jest żaden efekt placebo, zacząłem zgłębiać temat, jak to działa? Dlaczego całe studia medyczne powtarzają nam jak mantrę, że woda utleniona na podstawie najnowszych badań działa szkodliwie na tkanki i jest wycofywana z placówek medycznych? Czyżby się pomylili w badaniach? Dlatego też postanowiłem prześledzić dlaczego współczesne badania naukowe wskazują, że jest to trucizna. Spędzając którąś niedzielę na PubMed - NCBI⁶ i przeglądając wiele prac naukowych w temacie nowotworów, spotkałem sporo odnośników do terminu „stres oksydacyjny”, co odprowadziło mnie do pracy Paget’a, w której to pracy zostało użyte to stwierdzenie pierwszy raz.

⁵ Przemysław S. Knych Borelioza jako skomplikowany problem diagnostyczno-terapeutyczny. 2018 (http://bit.ly/Knych_Fizjoterapia_Borelioza)

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

1.1. Stres oksydacyjny

W 1889 roku Paget przeanalizował 735 przypadków raka piersi gdzie znalazł w komórkach nowotworowych nadtlenek wodoru. Znajdując H_2O_2 w komórce rakowej postawił hipotezę „ziarna”⁷ nowotworu⁸, która obrazuje metabolizm komórki nowotworowej przedstawiony na obrazie nr 4. Według tej teorii komórka nowotworowa produkuje nadtlenek wodoru, celem wywołania stresu oksydacyjnego w zdrowych komórkach, by uszkodzić jej DNA i ... doprowadzać do nowotworzenia. Gdzieś po drodze natrafiłem na badania Warburga w temacie metabolizmu komórek nowotworowych⁹, w której analizował w jaki sposób komórka nowotworowa się odżywia. Badania odkryły następującą prawidłowość:



Obraz 4 - Źródło: *Hydrogen peroxide fuels aging, inflammation, cancer metabolism and metastasis*

„They determined the glucose and lactic acid in the axillary veins of hens having in one wing a Rous sarcoma, and found in 100 cc. Of blood 23 mg. less glucose and 16 rag. more lactic acid on the tumor side than on the normal side. A corresponding experiment with a human fore-arm tumor showed in 100 cc. of blood 12 rag. less glucose and 9 rag. more lactic acid on the tumor side.”.

Podsumowując – krew pobrana z żyły, po której stronie znajdował się nowotwór zawierała mniej glukozy i więcej kwasu mlekowego w stosunku do krwi pobranej z żyły, ze strony po której nowotworu nie było. Odkrycia Warburga pokazują, że komórki nowotworowe pozyskują energię podczas procesu glikolizy beztlenowej – stąd ubytek glukozy i zwiększona ilość kwasu mlekowego.

Jak się nad tym głębiej zastanowimy, to dochodzimy do wniosku, że pojawia się błąd logiczny – jakim cudem komórka nowotworowa produkuje nadtlenek wodoru, skoro odkrycia Warburga pokazują, że one tlenu nie używają w metabolizmie? Jak to się stało, że obydwie prace naukowe otrzymały nagrodę Nobla? Nikt nie zauważył, że wnioski idące z tych prac są sprzeczne?

1.2. Metabolizm komórek

Świetnie widać również metabolizm komórek nowotworowych w badaniu pozytronową tomografią emisyjną (PET/CT). Polega ono na podaniu glukozy znakowanej fluorem radioaktywnym i dzięki temu, że komórki nowotworowe zużywają więcej glukozy niż komórki zdrowe, są wyraźnie widoczne w technice obrazowej¹⁰.



Obraz 5 - Źródło: *Shri Ram Murti Smarak Institute of Medical Sciences, Bareilly*

⁷ M. Lisanti,, U. Otschoorn, Zhao Lin i in. „Hydrogen peroxide fuels aging, inflammation, cancer metabolism and metastasis” (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3180186/#R1>)

⁸ *Hydrogen peroxide fuels aging, inflammation, cancer metabolism and metastasis*

⁹ O. Warburg, F.Wind, E. Negelein *The metabolism of tumors in the body.* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2140820/pdf/519.pdf>)

¹⁰ <http://www.srms.ac.in/>

Wiedza przedstawiana na studiach fizjoterapeutycznych, na wykładach z fizjologii wyjaśnia proces uzyskania energii przez komórkę – ma ona do swojej dyspozycji dwie glikolizy: tlenową oraz beztlenową.

„Wytwarzanie energii w komórce jest istotą oddychania wewnętrznego (internal respiration), czyli oddychania wewnątrzkomórkowego. Proces oddychania wewnątrzkomórkowego przebiega w dwóch fazach. W pierwszej fazie – beztlenowej – i w drugiej – tlenowej. W fazie beztlenowej energia pozyskiwana jest w procesie glikolizy z głównego składnika odżywczego jakim jest glukoza. Przekształceniu glukozy w pirogronian towarzyszy powstanie dwóch cząsteczek ATP. Nie wymaga to obecności tlenu. W fazie tlenowej tlen jest niezbędny do dalszego pozyskiwania energii z pirogronianu w wyniku jego rozkładu do dwutlenku węgla i wody. W razie braku tlenu w komórce, zachodzi tylko glikoliza beztlenowa kończąca się przekształceniem pirogronianu w mleczan.”¹¹. Warto dodać, że glikoliza tlenowa dostarcza nam sumarycznie 36 cząsteczek ATP.

1.3. Nadtlenek wodoru w organizmie

„Neutrofile niszczą mikroorganizmy, wytwarzając wolne tlenowe rodniki przy udziale fosforanu dinukleotydu dihydronikotynoamidoadeninowego – NADPH (dihydronicotinamide adenine dinucleotide phosphate). W czasie tzw. oddychania wybuchowego NADPH odbiera jeden elektron od cząsteczki tlenu i powstaje anion o wolnym rodniku.

Nadtlenek wodoru nie tylko sam wykazuje działanie bakteriobójcze, ale w reakcji katalizowanej przezjony żelazowe wytwarzany jest wodorotlenek (HO) – najsilniej działający utleniacz.

Anion ten ma słabe działanie bakteriobójcze, ale pod wpływem enzymów powstaje silnie działający nadtlenek wodoru i tlen cząsteczkowy.”¹²

Więc nadtlenek wodoru nie jest wytwarzany przez komórkę nowotworową, lecz przez neutrofile, które wyprodukowały go, żeby ją zwalczyć. Czyli możliwe jest to, że Paget zauważył proces niszczenia komórki nowotworowej w skutek działania nadtlenku wodoru, tylko uważam, że zostały mylnie skojarzone fakty gdyż sądził, że to komórka nowotworowa go wyprodukowała i atakuje organizm nosiciela.

1.4. Procesy antyoksydacyjne

Do ich eliminacji aktywuje się antyoksydacyjny układ ochronny ADS¹³ (ang. *antioxidant defense system*), który zabezpiecza komórki przed działaniem ROS (ang. *reactive oxygen species*), dobrze ten mechanizm jest ujęty w rozdziale „Antyoksydacyjny układ ochronny”. Więc wygląda na to, że z wolnymi rodnikami poradzi sobie ADS oraz odpowiednie enzymy (m.in. katalaza).

1.5. Antyoksydanty powodują nowotwory

Zakorzenione przekonanie, które istnieje we współczesnym społeczeństwie, że antyoksydacja może nas uchronić przed nowotworzeniem jest zasługą reklam serwowanych przez współczesne media. Natomiast badania, które pokazują na modelu mysim wprowadzanie antyoksydantów, wyciągają zupełnie odwrotne wnioski.

„Antioxidants are widely used to protect cells from damage induced by reactive oxygen species (ROS). The concept that antioxidants can help fight cancer is deeply rooted in the general population, promoted by the food supplement industry, and supported by some scientific studies. However, clinical trials have

¹¹ W. Traczyk *Fizjologia człowieka w zarysie*.

¹² *Fizjologia człowieka w zarysie*

¹³ A. Czajka *Wolne rodniki tlenowe a mechanizmy obronne organizmu*. 2006 (http://www.nowinylekarskie.ump.edu.pl/uploads/2006/6/582_6_75_2006.pdf)

reported inconsistent results. We show that supplementing the diet with the antioxidants N-acetylcysteine (NAC) and vitamin E markedly increases tumor progression and reduces survival in mouse models of B-RAF- and K-RAS-induced lung cancer.”¹⁴

Człowiek nie mysz, ktoś powie, oczywiście, ale wiele mechanizmów fizjologicznych działa bardzo podobnie. Logika podpowiada, że skoro antyoksydanty zmniejszają dostępność tlenu na obwodzie, a to może doprowadzać do nowotworzenia. Nie będę ujmował tutaj zalet stosowania jakichkolwiek antyoksydantów¹⁵, ale jak widać ta wiedza jest niespójna – jedni twierdzą, że antyoksydanty nas ratują przed nowotworzeniem, a niektórzy uważają, że powodują nowotworzenie... Więc kogo słuchać? Otóż uważam, że po części każdy z tych naukowców ma rację, z tymże nikt nie bierze pod uwagę aspektów dostępności tlenu, bo część naukowców wierzy w to, że tlen jest szkodliwy. Jak żyć Panie premierze?

1.6. Szkodliwość tlenu

Nie sposób zauważyć, że mamy do czynienia z kółkiem wyznaniowym dzielącym się na dwa obozy – naukowców, którzy wierzą w szkodliwość tlenu i głoszącym, że stres oksydacyjny powoduje nowotwory i naukowców, który go negują, twierdząc, że tlen jest najważniejszym czynnikiem życia i nie ma nic wspólnego z nowotworami.

W takim razie zadać następujące pytania: Dlaczego w polskich szpitalach podłącza się na OIOMie czysty tlen przepuszczany przez płuczkę wody destylowanej do oddychania ludziom po różnych incydentach zdrowotnych? Dlaczego widzi się na oddziałach kardiologicznych czy neurologicznych ludzi podłączonych do takiego samego zestawu, czasami nawet powyżej tygodnia?

Na praktykach klinicznych w szpitalu podczas moich studiów mieliśmy przyjemność być na oddziale noworodkowym, gdzie Pani ordynator opowiadała historię sprzed 13 lat, gdzie noworodek przyszedł na świat z punktacją 1/10 w skali Apgar i lekarze nie dawali mu szans na przeżycie. Podjęli na oddziale decyzję o uruchomieniu namiotu tlenowego i jego stan uległ znaczącej poprawie. Co więcej, użyła terminu „tlen leczy”, ale też zwróciła uwagę, że niestety prawdopodobnie przez duże stężenie tlenu w namiocie, nastąpiło uszkodzenie jego wzroku. Obecnie taka procedura wygląda inaczej, ze względu na to, że czysty tlen przepuszczany przez płuczkę destylu i jest podawany bezpośrednio do nozdrzy, więc nie występuje ekspozycja na niego przez narząd wzroku, a ponadto nie występuje przesuszenie śluzówek.

Śledząc dalej szkodliwość tlenu natrafiłem na bardzo ciekawe badania dotyczące tym razem askorbinianu farmakologicznego i jego możliwościach mediowania podziału komórek nowotworowych jelita grubego.

„It has been hypothesized that cancer cells demonstrate increased steady-state levels of mitochondrial reactive oxygen species (ROS) including superoxide (O₂•⁻) and hydrogen peroxide (H₂O₂). [...]

The results of the current study demonstrate that pharmacological ascorbate is capable of inhibiting the reproductive integrity of colon cancer cell lines (HCT 116 and HT-29) by a mechanism that is mediated by H₂O₂ using concentrations that are easily achievable with the IV administration of ascorbate in clinical trials with pancreatic cancer, lung cancer, and brain cancer patients done at The University of Iowa Hospitals and Clinics . Previous publications have shown that in general pharmacologic concentrations of ascorbate

¹⁴ V. Sayin , M. Ibrahim, E. Larsson i in. *Antioxidants accelerate lung cancer progression in mice*. 2014 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477002>)

¹⁵ T. Byers, G. Perry *Dietary carotenes, Vitamin C and Vitamin E as protective antioxidants in human cancers* (<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.nu.12.070192.001035?journalCode=nutr>)

also selectively kill cancer cells vs. normal cells . Therefore the current results continue to support the potential clinical utility of pharmacological ascorbate as an adjuvant in the treatment of colon cancer.”¹⁶

Gdzie wykorzystuje się tlen w terapiach? Chociażby w komorze hiperbarycznej, gdyż oprócz podniesienia ciśnienia jest również zakładana maska tlenowa. Osoby korzystające z tego typu zabiegów odnotowują po kilku sesjach poprawę koncentracji i pamięci, poprawę sił witalnych.

1.7. Nadtlenek wodoru jest dobry

Zanim zacząłem używać perhydrol, zostałem poinstruowany, że jest to silny utleniacz, który w kontakcie ze skórą powoduje uszkodzenia, należy go przelewać z okularach i rękawiczkach. Gdzieś po drodze podczas moich eksperymentów z tym środkiem, gdy przelewałem z opakowania 1L do małej buteleczki o pojemności 100ml nie zauważyłem, że spora ilość substancji wylała mi się na dłoń po stronie wewnętrznej, ponieważ reakcja nie jest natychmiastowa. Po zakończeniu przelewania, zaniósłem małą buteleczkę do kuchni. Po około 5 minutach poczułem niesamowite szczypanie na dłoni, aż do kości. Popatrzyłem na dłoń, była cała biała, z czego największa reakcja była na palcu II i III. Niezwłocznie wsadziłem rękę pod zimną wodę, szczypanie chwilowo się zintensyfikowało, a następnie zaczęło ustępować.

Pomyślałem sobie, że pewno mi odpadną te palce, no bo skoro je utleniłem, to zaraz obumrą. Obserwowałem przez dwie godziny tę dłoń i byłem zszokowany, że po godzinie odczyn wyraźnie się zmniejszył, a następnie zaniknął całkowicie po drugiej godzinie, a w miejscach zabielenych, kolor wrócił do wyjściowego i dodatkowo zauważyłem, że w tych miejscach skóra jest bardziej gładka. Potem wielokrotnie wylewałem sobie perhydrol na suche ręce – najpierw 1 kropelka, potem 10 kropelek. Robiłem również eksperymenty, najpierw mocząc dłonie w wodzie, a potem wylewając podobne dawki. Za każdym razem efekt był ten sam – skóra gładka i zregenerowana. Warto zaznaczyć, że efekt zabielenia dłoni nie występuje gdy dłonie są mocno wilgotne. Eksperyment ze skórą dłoni prezentuję na krótkim filmiku na moim kanale Youtube¹⁷. Więc jak to wytłumaczyć, że nie doprowadziło to do permanentnego uszkodzenia naskórka? Czy jest jakaś granica utleniania żywego organizmu?

Moje eksperymenty z moczeniem nóg z dodatkiem perhydrolu pokazują, że trzymanie stóp w roztworze 2L ciepłej (nie za gorącej) wody oraz 125ml nadtlenu wodoru 60% przez godzinę, nie wyrządza żadnej krzywdy. Efekty podczas takiego eksperymentu są dostępne na moim krótkim filmie¹⁸.

Na poniższych zdjęciach są widoczne popularnie zwane „pieprzyki”, niektórzy też nazywają je „wątrobiaki”. Na praktykach klinicznych na oddziale chirurgii onkologicznej zapytałem o te przebarwienia i otrzymałem odpowiedź, że „czarno-brązowe przebarwienia skórne są to nowotwory niezłośliwe”.

W eksperymencie zastosowałem nadtlenek wodoru 30% czysty do analizy, parę kropeł na wacik kosmetyczny i przejechałem nie tylko bezpośrednio na skórę zmienioną chorobowo, ale też z pewnym marginesem zahaczając skórę zdrową. Praktycznie po kilku sekundach zareagowała ta zmiana wybarwiając się na biało, natomiast skóra obok nie reagowała w ogóle. Po kilku minutach było widać odczyn na zdrowej skórze (delikatne zaczerwienienie), jednakże ustąpił po ok 15 minutach. Biały odczyn na zmianie skórnej natomiast utrzymywał się kilka godzin. Co kilka dni traktowałem to miejsce w ten sam sposób co opisałem powyżej i efekty można zaobserwować na poniższych zdjęciach.

¹⁶ K. Brandta, K. Fallsa, J. Schoenfeld i in. *Augmentation of intracellular iron using iron sucrose enhances the toxicity of pharmacological ascorbate in colon cancer cells* 2017 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213231717306444?via%3Dihub>)

¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=YZC910W2hA>

¹⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=XBgtKvZ44Oo>



Obraz 6 - Źródło: materiały własne

Być może powyższa reakcja jest związana z tym, że skoro według ustaleń Warburga komórki nowotworowe tlenu nie używają, to może być dla nich toksyczny?

Eksperymentując dalej, zastosowałem tym razem na innej zmianie skórnej, co nie wystawała. Tutaj reakcja była troszeczkę inna. Nałożyłem na wacik kosmetyczny 4 krople nadtlenu wodoru 30%, przesmarowałem przez to miejsce i nie wystąpiła żadna reakcja. Postanowiłem więc przyłożyć wacik w to miejsce na dłuższy czas. Po 3 minutach poczułem szczypanie i zauważyłem, że zmiana przybrała kolor biały, więc trwało to dłużej, niż przy odstającym. Co ciekawe dzień po tym zabiegu już wszystkie odstawały i reagowały bezpośrednio na kontakt z substancją. Niestety wystąpiło bardzo duże przesuszenie skóry przez co przed każdym kontaktem z perhydrolem zwilżałem to miejsce. Ten dolny dość dziwnie zareagował, bo trzy dni później wokół niego pojawiły się czarno-brązowe kropki, co wyglądało jakby chciał się wyprowadzić w inne miejsce. Nie ukrywam, że ta reakcja była dość zaskakująca. Etapy zastosowania są widoczne na poniższych zdjęciach.



Obraz 7 - Źródło: materiały własne

1.8. Nadtlenek wodoru jest zły

Gdziekolwiek się nie wpisze, czy w PubMed czy w wyszukiwarce Google, znajdziemy wiele badań, które pokazują szkodliwość spożycia nadtlenu wodoru w większych stężeniach. Badania, które przeprowadził Hatten¹⁹ udowadniają, że spożycie wysokich stężeń nadtlenu wodoru zwiększa śmiertelność.

„In the 10-year study period, 41 of 294 patients (13.9%; 95% confidence interval 10.2% to 18.4%) with symptoms after high-concentration peroxide ingestion demonstrated evidence of embolic events, and 20 of 294 (6.8%; 95% confidence interval 4.2% to 10.3%) either died or exhibited continued disability when the poison center chart was closed. Improved outcomes were demonstrated after early hyperbaric oxygen therapy. Endoscopy revealed grade 3 or 4 lesions in only 5 cases.”

Czyli spożycie stężonego nadtlenu wodoru w dużej ilości może być szkodliwe, natomiast nie da się zauważyć, że nie są dostępne żadne badania w przypadku fenomenu, który nie tylko ja zauważyłem na swoim organizmie, ale również osoby aktywnie uczestniczące w grupie na portalu Facebook²⁰ - podają w tym miejscu 2/3 do niej: „vitae”.

W toku swoich poszukiwań natrafiłem na bardzo ciekawy przypadek opisywany przez zespół ZRM przypadek spożycia 100ml perhydrolu²¹.

„Podstawowy Zespół Ratownictwa Medycznego w składzie 3 ratowników medycznych został zadysponowany w kodzie 1 do 27 letniego mężczyzny, który przypadkowo spożył około 100 ml perhydrolu. Substancja znajdowała się w butelce po energy drinku, w domu chorego. W chwili przybycia ZRM pacjent wymiotujący (!) - jak podaje rodzina pacjent po spożyciu substancji wypił 1 litr mleka oraz około 0,5 litra maślanki i zaczął prowokować wymioty (wymioty świeżą krwią i skrzepami).

Mężczyzna zgłasza pieczenie w jamie ustnej oraz ból w nadbrzuszu nasilający się przy przełykaniu; pobudzony psycho-ruchowo. Jak podaje nie leczy się na żadne choroby, brak uczuleń, nie przyjmuje leków, ostatni posiłek około 7 godzin wcześniej. [...]

W SOR pacjent przebywał kilka godzin na obserwacji, wykonano telefon do ośrodka ostrych zatruc, który zalecił również obserwację - szczególnie pod kątem neurologicznym; wszystkie parametry w normie, w badaniach laboratoryjnych znacznie podwyższone enzymy wątrobowe (czy miało to związek ze spożyciem substancji?), nie wyraził zgodę na hospitalizację. Przy odpisywaniu pacjenta zgłaszał on dobre samopoczucie, pieczenie w jamie ustnej znacznie zmniejszone, wymioty ustąpiły.”

Co do tego zdarzenia należy zadać sobie pytanie – dlaczego nie została wykonana badanie przełyku i żołądka? Jak to się stało, że pacjent został wypisany bez objawów? Więc zatrut się czy się nie zatrut? Może miał szczęście, ponieważ przypadek opisywany przez Ciechanowicza²² poniósł poważniejsze konsekwencje i są bardzo dobrze udokumentowane.

„Pięćdziesięcioletnia kobieta, dotychczas nie leczona, została przyjęta do Kliniki Toksykologii Akademii Medycznej w Gdańsku z powodu przypadkowego spożycia 100 ml perhydrolu. Substancja znajdowała się w nieoznakowanej butelce, w domu chorej. Przy przyjęciu do Kliniki pacjentka była przytomna, z pełnym kontaktem słowno-logicznym, akcją serca 76/min., CTK 120/60 mmHg, MAP 80 mmHg,

¹⁹ B. Hatten, L. French, B. Horowitz i in. *Outcomes After High-Concentration Peroxide Ingestions* 2017. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28153539>)

²⁰ *Publiczne badania nad stosowaniem wewnętrznym wody utlenionej* <https://fb.com/groups/dotlen/>

²¹ K. Kotliński *Zatrucie perhydrolem w praktyce ratownika medycznego.* 2015 (<http://paramedicpoland.blogspot.com/2015/07/zatrucie-perhydrolem-w-praktyce.html>)

²² R. Ciechanowicz, J. Sein Anad, Z. Chodorowski i in. *Ostre zatrucie nadtlakiem wodoru powikłane zatorami powietrznymi ośrodkowego układu nerwowego - opis przypadku.* 2007 (http://www.wple.net/plek/numery_2007/numer-4-5-2007/339-340-ciechanowski-perhydrol.pdf)

BR 16/min. Chora zgłaszała pieczenie w jamie ustnej oraz ból w okolicy podmostkowej oraz nadbrzuszu nasilający się przy przełykaniu. Podczas obserwacji szpitalnej kilkakrotnie stwierdzono wymioty świeżą krwią oraz skrzepami. Podobne objawy występowały także w domu przed przyjazdem karetki Pogotowia Ratunkowego. W wykonanej gastroduodenofiberoskopii stwierdzono nadżerkowe zapalenie błony śluzowej żołądka oraz obecność licznych owrzodzeń pokrytych brunatnymi skrzepami. Przełyk, odźwiernik oraz opuszka dwunastnicy okazały się prawidłowe. Po upływie kilku następnym godzin pojawiły się początkowo dyskretne, a następnie nasilające się jakościowe zaburzenia świadomości. W badaniu neurologicznym stwierdzono cechy świeżego lewostronnego niedowładu połowicznego z wyraźnie zaznaczonym objawem Babińskiego po tej samej stronie. Utracie orientacji auto- i allopsychicznej towarzyszył znaczny niepokój oraz pobudzenie psychoruchowe. Pomimo braku widocznych zatorów gazowych w badaniu tomokomputerowym ośrodkowego układu nerwowego (TK), u chorej wykonano w trybie pilnym sesję terapii hiperbarią (HBO) wg tabeli USN 6. Po zabiegu doszło do wyraźnej poprawy stanu klinicznego oraz powrotu kontaktu słowno-logicznego i ustąpienia lewostronnego objawu Babińskiego. Po wykonaniu kolejnych 7 sesji HBO uzyskano całkowite ustąpienie objawów niedowładu połowicznego. W kontrolnym badaniu TK głowy nie stwierdzono żadnych odchyśleń od normy. W przezprzełykowym badaniu echokardiograficznym z podaniem kontrastu pod koniec długotrwałej próby Valsalwy wykluczono obecność drożnego otworu owalnego (PFO). W kontrolnej gastroduodenofiberoskopii wykonanej po ok. 6 tygodniach od chwili zatrucia opisano obecność w przełyku nieregularnej linii Z, która mogła odpowiadać przełykowi Barretta. W badaniu histopatologicznym pobranych wycinków z pogranicza żołądkowo-przełykowego wykazano jedynie prawidłowe utkanie błony śluzowej. [...]

Wnioski

1. Pojawienie się objawów neurologicznych u chorych zatrutych roztworem nadtlenu wodoru może sugerować obecność zatorów gazowych ośrodkowego układu nerwowego.
2. Zachowana ciągłość przegrody międzyprzedsionkowej nie wyklucza możliwości powstania zatorów tlenowych naczyń mózgowych.
3. Brak cech embolizacji powietrznej w badaniu TK głowy nie wyklucza rozpoznania zatorowości tlenowej.
4. Wystąpienie ciężkich klinicznych objawów embolizacji powietrznej naczyń mózgowych w przebiegu zatrucia nadtleniem wodoru powinno być wskazaniem do zastosowania terapii hiperbarycznej.”

2. Nadtlenek wodoru – trucizna czy lekarstwo na miarę XXI wieku

Znam osobiście jeden przypadek, który spożył 35ml perhydrolu i swoje wrażenia spożycia takiej ilości opisał następująco (pisownia oryginalna)²³:

„Hejehe no pół kieliszka wypitałem poczułem się jak asterisk po wypiciu magicznego napoju ... dym mi uszami poszedł. Łep mi urwało jak po setce fety ... niedobrze mi się zrobiło , pot zimny na czoło... w przełyku i wnętrznościach mrówki... a jak się lepiej poczułem to jak by mi ktoś mózg wyszorował. Siła jak po magicznym napoju asteriksa... ale miała wstręt kilka tygodni ... Ale jest w tym moc!! Trochę się śmiałam z tego ale teraz sobie chwałę i nie przedawkowuje”.

Sam od pewnego czasu przyjmuję w sposób bezpośredni, gdzie przygotowuję trochę śliny przed językiem, wkrapiam tam kilka kropeł perhydrolu, poczekam aż zacznie się pieniść, następnie tą pianą płukam usta przez ok 30 sekund, a następnie ją połykam. Ten eksperyment udokumentowałem na filmie²⁴.

Spożycie nadtlenu wodoru 30% zacząłem od sześciu kropeł do 250ml wody dwa razy dziennie dnia 12.09.2016. Od tego czasu praktycznie stosuję w różnych dawkach i różnych stężeniach w zależności od klasycznych objawów niedotlenienia, takimi jak senność, częste ziewanie, mroczki przed oczami czy zawroty głowy (szczególnie podczas wstawania z pozycji leżącej, czy z krzesła zwane również zaburzeniami ortostatycznymi, związane z centralizacją ciśnienia i odpływem krwi z wyższych partii ciała). Eksperymenty przyjmowania roztworu nadtlenu wodoru 30% wraz z jedzeniem rozpocząłem w grudniu 2016, gdzie pierwszy raz rozpocząłem spożycie obiadu przepijając małymi łydkami roztwór 250ml wody z 10 kroplami perhydrolu, co nie spowodowało senności po spożyciu. Zjawisko „zmęczenia” po jedzeniu dokładniej opisuje Enders²⁵:

„Jednak przyptywu energii nie należy oczekiwać bezpośrednio po zakończeniu posiłku. W tym momencie wiele osób odczuwa raczej zmęczenie. Bo przecież pożywienie wcale nie dotarło jeszcze do jelita cienkiego, tylko cały czas jest przygotowywane do dalszej obróbki. Nie czujemy już wprawdzie głodu, ponieważ mamy rozciągnięty pod wpływem pokarmu żołądek, ale jesteśmy tak samo ospali i niemrawi jak przed posiłkiem, a tymczasem musimy jeszcze zebrać siły na żmudne mieszanie i rozdrabnianie. W tym celu większa ilość krwi kierowana jest do narządów trawiennych. Mózg, jak wskazują naukowcy, jest wówczas ukrwiony słabiej i dlatego odczuwamy zmęczenie.”

Książka Enders zawiera bardzo dokładny opis działania układu trawiennego w oparciu o najnowszą wiedzę medyczną oraz wpływu bakterii (nie tylko jelitowych) na nasz organizm, a dodatkowo jest napisana bardzo przystępnym językiem.

A jak już o jelitach mowa, warto zwrócić uwagę, że są badania w temacie bakterii *Lactobacillus*, które są znane z produkcji kwasu mlekowego, ale również produkują nadtlenek wodoru²⁶.

Więc jak tak naprawdę jest z tym nadtlaniem wodoru? Może jest tak jak powiedział Paracelsus „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo tylko dawka czyni trucizną” (*łac. Omnia sunt venena, nihil est sine veneno. Sola dosis facit venenum*).

²³ Publiczne badania nad stosowaniem wewnętrznym wody utlenionej (<https://www.facebook.com/groups/dotlen/permalink/497706970581537/>)

²⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=TPbPDewT7EU>

²⁵ Giulia Enders *Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała*. 2014

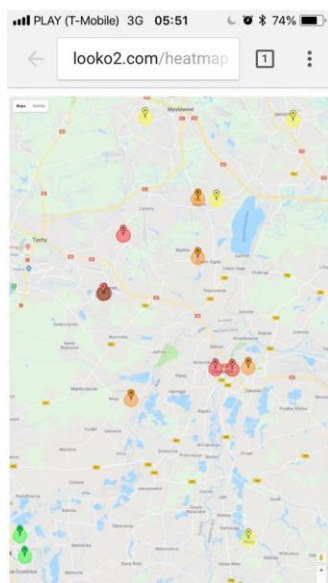
²⁶ D. Eschenbach, P. Davick, B. Williams *Prevalence of hydrogen peroxide-producing Lactobacillus species in normal women and women with bacterial vaginosis*. 1989 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC267286/>)

3. Smog i powietrze – główne źródło naszych problemów

Nie wiem dlaczego o smogu jest głośno tylko w zimę, robi się akcje „Nie wychodź z domu, bo powietrze truje”, skoro spotyka się również normy przekroczone o 100% w okresie letnim. WHO w 2005 roku ustaliło normy pyłów zawieszonych na następującym poziomie:

| Guidelines | |
|--------------------------|---|
| PM_{2,5}: | 10 µg/m³ annual mean 25 µg/m³ 24-hour mean |
| PM₁₀: | 20 µg/m³ annual mean 50 µg/m³ 24-hour mean |

Obraz 8 - Źródło: WHO



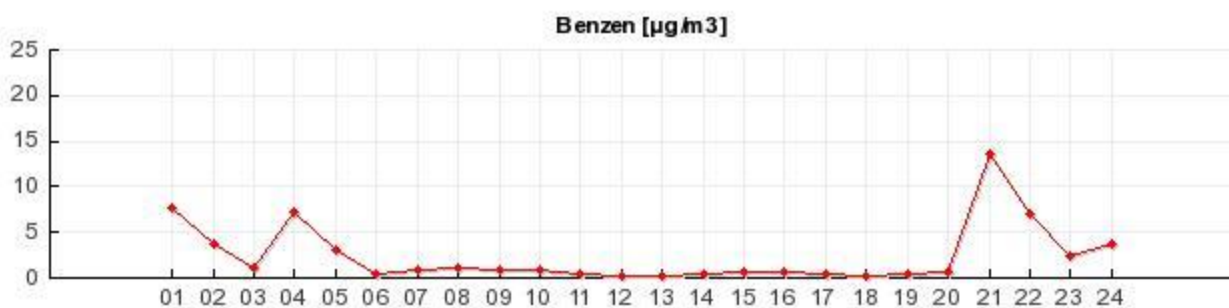
Obraz 9 - Źródło: materiały własne 21.04.2018



Obraz 10 - Źródło: materiały własne 16.08.2018

Zamiast walczyć środkami farmakologicznymi z częstymi migrenami, które nierzadko występują właśnie gdy czujniki przekraczają normy alarmowe, wystarczy wyjechać w góry powyżej 1500m n.p.m., wejść do lasu i pooddychać świeżym powietrzem – dotlenić się, bo większość naszych problemów wynika z niedotlenienia ustroju.

Kolejną rzeczą wpływającą na nasze zdrowie to benzopireny ($C_{20}H_{12}$). Wyniki pomiarów benzenu w Płocku z dnia 02.09.2016²⁷:



Obraz 11 - Źródło: Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Warszawie

Co się dzieje jak norma jest przekroczona? Poniższe cytaty (pisownia oryginalna) pomogą rozpałić wyobraźnię²⁸:

„Dziś w nocy z orlenu je***o tak, jak chyba jeszcze nigdy. A ja głupi szukałem czy mi gaz w restauracji się nie ulatnia gdzieś. Jak nie mieszkałem w Płocku to za każdym razem jak przyjeżdżałem czułem ten specyficzny zapach chociaż osoby mieszkające w Płocku na stałe nic nie czuły. My jesteśmy po prostu przyzwyczajeni. To powiedzcie mi jak bardzo musiało walić wczoraj skoro było to aż tak odczuwalne nawet dla mieszkańców? Po co mamy się bawić w akcje promocyjne, żeby przyciągać turystów? Żeby stwierdzili że

²⁷ WIOŚ Warszawa <http://sojp.wios.warszawa.pl/page=raport-godzinowy&data=02-09-2016&site%20id=16&csq%20id=1414&dane=w2>

²⁸ <https://bezprawnik.pl/benzen-w-plocku/>

u nas wali? Jak mamy namawiać mieszkańców do spędzania czasu na starym mieście skoro wczoraj około 23:30 nie dało się wytrzymać na powietrzu. Ten smród był aż duszący! To jest jakiś żart! Oczywiście żadne normy nie zostały przekroczone. A za benzynę dalej będziemy płacić najwięcej w Polsce bo przecież takie są prawa rynku. Mam w d* wasze prawa rynku.”

„W drugiej połowie września z mieszkańcami Płock zaczęły dziać się dziwne rzeczy, na dodatek na skalę do tej pory niespotykaną. Trudno było zrzucić te historie wyłącznie na przypadek czy zmiany aury pogodowej (zwłaszcza, że był to wyjątkowo ciepły wrzesień). W społecznościach lokalnych masowe stały się historie o złym samopoczuciu, senności, mieszkańcy miasta od dłuższego czasu narzekają na to, że są rozdrażnieni i boli ich głowa. Tu i ówdzie dało się słyszeć w sklepie, że jakaś sąsiadka zemdląła w sklepie, a ktoś inny zwymiotował.

Logiczne uzasadnienie tych okoliczności pojawiło się 22. września 2016 roku w komunikacie miejskich ośrodków monitorowania zanieczyszczeń powietrza. Stężenie benzenu wynosiło wtedy do 60 µg/m³, podczas gdy średnia roczna norma wynosi 5 µg/m³. To oczywiście oznacza, że w skali całego roku zanieczyszczenie wcale nie musi przekraczać dopuszczalnych norm... Ale są trzy rodzaje kłamstw, a jednym z nich niewątpliwie jest statystyka. Faktem jest bowiem, że od blisko miesiąca, co kilka dni, dawki benzenu w płockim powietrzu znacząco przekraczają dopuszczalne stężenie i płocczanie informują o tym doświadczając tych zjawisk organoleptycznie.”

3.1. Co się działo w okresie grzewczym

„Już wczoraj było źle, wskaźniki pokazywały, że stężenie pyłu w powietrzu wynosi ok 300% powyżej normy. Ale okazuje się, że może być jeszcze gorzej! Dziś stężenie w powietrzu wynosi 526 % powyżej normy.

Najgorzej jest w Katowicach, Rybniku i Zabrze. Tak wysokie stężenie smogu może grozić wystąpieniem objawów chorób układu oddechowego. Najbardziej narażone są dzieci, kobiety w ciąży i osoby starsze. Organizacje ochrony środowiska apelują, by pozostać w domu.”²⁹

Tak wyglądał filtr powietrza u mojego znajomego z Gliwic³⁰ po tygodniu używania, zdjęcie zostało opublikowane dnia 26.11.2016 na portalu Facebook:



Obraz 12 - Źródło: portal Facebook

²⁹ <http://www.tv5.pl/informacje/alarm-smogowy-na-slasku-tak-zle-jeszcze-nie-bylo>

³⁰ Facebook: <https://goo.gl/2Pr0zU>

Co jest jeszcze bardziej szokującego w temacie smogu? Że społeczeństwo nie wie, że zdjęcia poniżej przedstawiają smog, uważając go za marketing nakręcający sprzedaż oczyszczaczy powietrza i że się przed nim nie i tak uchronimy oraz o tym, że był od zawsze i demonizujemy problem.





Jak nie wiało to tak wyglądał Śląsk końcówką 2016 i początkiem 2017 roku. Więcej zdjęć, które obrazują stan jakości powietrza są do odnalezienia w moim albumie na portalu Facebook³¹ oraz na innych profilach o tematyce zanieczyszczenia powietrza^{32 33 34}.

³¹ <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1216647148382370.1073741842.100001112891870&type=1&l=ba758b503e>

³² <https://www.facebook.com/Chcemy-wiedzie%C4%87-czym-oddychamy-w-naszym-mie%C5%9Bcie-Czechowice-Dziedzice-1283586815013569/?fref=ts>

³³ <https://www.facebook.com/smog.bielsko.biala/?fref=ts>

³⁴ <http://www.wyjsciesmoga.pl/>

4. Własne doświadczenia w stosowaniu nadtlenu wodoru

4.1. Zaopatrzenie

Woda utleniona w różnych stężeniach jest dostępna w dobrych sklepach chemicznych stacjonarnych jako perhydrol czy też nadtlenek wodoru. Ja korzystałem ze sklepu stacjonarnego „Chemia Katowice” Bielsko-Biała, Korczaka 34 oraz przez sklep internetowy ENVOLAB (<http://www.envolab.pl/>).

4.2. Rodzaje

Do dyspozycji mamy kilka gatunków nadtlenu wodoru – techniczny 30%, 35% i 60%, czysty do analizy (CZDA) 30% oraz spożywczy 35%. Ktoś może teraz wyrazić zdziwienie, jak to spożywczy? Otóż w Polsce nadtlenek wodoru 35% jest używany w procesach przetwarzania mleka jako środek biobójczy.

Miałem okazję kosztować każdy rodzaj i najmniej metaliczny posmak był przy stężeniu 35% o klasie czystości „spożywczy”, posmak był bardziej wyczuwalny przy wersji CZDA 30%, natomiast najbardziej wyczuwalny był techniczny, a w szczególności w stężeniu 60%. Różnicy w działaniu nie odczułem.

4.3. Przechowywanie

Większe opakowania (1-5L) przechowuję w zamrażarce, natomiast w torbie mam małą buteleczkę z zakraplaczem 50ml jak jestem gdzieś w podróży. Na początku przechowywałem buteleczkę w lodówce jednak gdy sięganie po nią stało się na tyle powszechne, że potrafiła zniknąć cała zawartość w ciągu tygodnia, to przechowywanie w chłodniejszym miejscu nie miało specjalnie sensu. Natomiast jeden z grupowiczów pochwalił się jak wygląda buteleczka 35% zostawiona na 3 miesiące na szafie³⁵.



Obraz 13 - Źródło: materiał Facebook

4.4. Działania niepożądane

Po pierwszych dawkach nadtlenu, przez kilka dni utrzymywały się bóle brzucha, nudności, czasami wymioty samym śluzem (bez treści pokarmowych) oraz rozwolnienia, jednakże te efekty nie były w stanie przyćmić poprawy witalności. Po ponad miesiącu pojawił się pierwszy poranek z bólem głowy i oczami zaklejonym wydzieliną ropną. Pod lewym okiem pojawił się stan zapalny uniemożliwiający mi wyraźnie widzenie, Ogólnie samopoczucie moje przez dzień było znośne, natomiast po południu wystąpiły silne bóle głowy, a wieczorem wystąpiły wymioty. Po wymiotach moje samopoczucie uległo dość szybkiej poprawie (ból głowy zniknął praktycznie od razu). Przed snem przyjąłem 15 kropeł nadtlenu wodoru 30% i dzień

³⁵ [Publiczne badania nad stosowaniem wewnętrznym wody utlenionej \(https://web.facebook.com/groups/dotlen/permalink/561439377541629/\)](https://web.facebook.com/groups/dotlen/permalink/561439377541629/)

później wstałem bez bólu głowy, lewe oko tylko lekko było zaropiałe, natomiast problemy z dnia wcześniejszego już nie wystąpiły.

4.5. Suplementacja wodą

Po około dwóch tygodniach wyraźnie wzrosło u mnie zapotrzebowanie na wodę, co zaczęło się objawiać przesuszeniem ust i skóry. Warto w tym miejscu wspomnieć, co opracowania naukowe nam mówią w tym temacie³⁶:

„Dzieci 1-3 lat - 1.3L, dzieci 4-6 lat - 1.7L, dzieci 7-9 lat - 1.9L, dziewczęta 10-18 lat - 2.3L, chłopcy 10-18 lat - 3.3L, kobiety > 19 lat - 2.7L, mężczyźni > 19 lat - 3.7L.”

4.6. Inne zastosowania

Na skórę twarzy stosowałem bezpośrednio roztwór nadtlenu wodoru 10%, natomiast po ogoleniu się nawilżałem skórę wodą z kranu, po czym kilka kropel 30% dawałem na zwilżoną rękę i wcierałem w skórę podrażnioną maszynką. Zademonstrowałem to na filmiku na kanale YouTube³⁷.

Do kąpieli używałem proporcji 80-100L wody i 0,5L nadtlenu wodoru 30%, natomiast do moczenia stóp 2L wody oraz 250ml nadtlenu wodoru 60% technicznego, co prezentuję na filmie³⁸.

Ciekawym doświadczeniem było rozpoczęcie mycia zębów od 1 kropelki nadtlenu wodoru 30%. Na początku występował efekt drażniący, gdzie po tygodniu odstąpiły się szyjki zębowe. Jednakże kontynuując używanie, po kolejnym tygodniu dziąsła wróciły na swoje miejsce. Zastosowanie w ten sposób można oglądnąć na filmiku³⁹. Badania, które przeprowadził Soares wskazują na to, że zastosowane protokoły eksperymentalne dostarczyły znaczącej poprawy wybielania zębów związanej ze zmniejszoną toksycznością dla komórek miążgi⁴⁰.

Nebulizację przeprowadzałem z 5ml soli fizjologicznej oraz od 1 do 3 kropelek nadtlenu wodoru 30%. Przy zwiększaniu dawki występował efekt przesuszenia gardła wymagający przepłukania go roztworem soli fizjologicznej.

³⁶ Normy żywienia człowieka, red. nauk. M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk, 2008

³⁷ https://youtu.be/8B2iRELSPqI?list=PLCftiMqCx-Mo0t_S3y1FEhdgLPBkrO2C1

³⁸ https://youtu.be/XBgtKvZ44Oo?list=PLCftiMqCx-Mo0t_S3y1FEhdgLPBkrO2C1

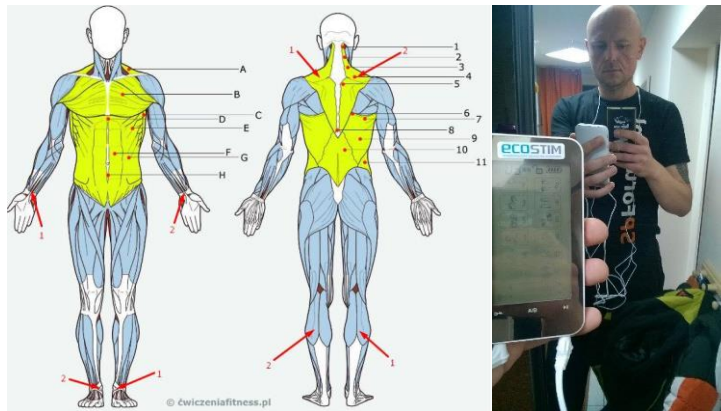
³⁹ https://www.youtube.com/watch?v=V_VMPLx81Tw

⁴⁰ D. Soares, F. Basso, J. Hebling i in. *Concentrations of and application protocols for hydrogen peroxide bleaching gels: effects on pulp cell viability and whitening efficacy*. 2014 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24239924>)

5. Terapie dodatkowe

5.1. Przeskórna symulacja nerwów - TENS

Słuchając o dobrodziejstwie różnego rodzaju prądów elektrycznych na wykładach, zakupiłem mało zaawansowany elektrostymulator, w którym nie można regulować częstotliwości. Rozpocząłem od 30 minutowej sesji TENS ok 70Hz w ustawieniu obwodowym (elektrody na rękach lub na barkach oraz nogach) w pierwszym dniu i stopniowo zwiększałem czas trwania sesji, natomiast natężenie ustawiałem na poziomie wyczuwalnym lecz nie drażniącym. Eksperyment zakończyłem po prawie 4 tygodniach (czego świadkami są moi koledzy ze studiów, bo nosiłem elektrostymulator podczas wykładów czy ćwiczeń klinicznych), gdzie sesja jednorazowa elektrostymulacji kończyła się po 10 godzinach bez przerw. Nie wystąpiły żadne efekty uboczne. Natomiast w toku zgłębiania wiedzy z różnej literatury, natrafiłem na następujący fragment:



„O ile wcześniej uważano azot za gaz inercyjny [bezczynny], to teraz amerykańscy uczeni ustalili, że w silniku spalania wewnętrznego, przy temperaturze powyżej 1000°C, azot zawarty w powietrzu łączy się z tlenem, tworząc tlenki azotu (substancje posiadające dość wysoką aktywność chemiczną). Jeśli przyjąć, że w taki właśnie sposób proces ten zachodzi w organizmie (G. Pietrakowicz), to synteza aktywnych połączeń azotu w zasadzie staje się w nim możliwa. Chemikom znany jest fakt, że w roztworach wodnych (krew) tlenki azotu przekształcają się w azotany [nitraty], a następnie w aminokwasy - podstawę budowy struktur białkowych. Znana jest opinia wielu badaczy uważających, że pierwotna cząsteczka białka powstała z azotu zawartego w powietrzu, przy oddziaływaniu wyładowań elektrycznych i wysokich temperatur. No i mamy reaktor termojądrowy w organizmie, o którym wiele się mówi, ale nikt nie umiał wyjaśnić, na czym polega. Staje się jasne, dlaczego w wielu przypadkach sportowcy stosujący określony tryb odżywiania nie tracą wagi po udziale w maratonie, a nawet przybierają na masie. Podobne zjawisko zaobserwowała również G.S. Szatałowa. Opowiadała, że po wielokrotnym przejściu przez piaski Karakumów u uczestników wycieczki, mimo niskokalorycznego pożywienia, waga pozostała bez zmian lub nawet się zwiększała. By nie pogubić się w dalszej części naszych rozważań, należy od razu powiedzieć kilka słów o ukazanym w tabeli gazie argonie, na który zazwyczaj nikt nie zwraca uwagi. Jak dowiedli zajmujący się opracowaniem zestawów podtrzymania procesów życiowych w statkach kosmicznych W. Smolin, B. Pawłow i inni, gaz ten zwiększa rezystancję (opór) organizmu w stosunku do azotu przy obniżonym poziomie tlenu (hipoksji) - zarówno w podwyższonym jak i w normalnym ciśnieniu, a także przy kompresji i dekompresji. Wskazana praca otwiera kuszące perspektywy nie tylko dla przyszłych lotów kosmicznych, ale i dla ochrony zdrowia w ogóle (opracowanie mieszanek tlenu z argonem, helem, ksenonem i kryptonem w celu leczenia rozmaitych dolegliwości).”⁴¹

Zjawisko, które występuje podczas elektrostymulacji zostało opisane m.in. w badaniach z 1982 roku⁴²:

„Direct electric currents ranging from 10 microA to 1000 microA increase ATP concentrations in the tissue and stimulate amino acid incorporation into the proteins of rat skin. The amino acid transport through the cell membrane, followed by the alpha-aminoisobutyric acid uptake, is stimulated between 100 microA and 750 microA. The stimulatory effects on ATP production and on amino acid transport, apparently

⁴¹ Iwan Nieumywakin – Woda utleniona na straży zdrowia

⁴² N. Cheng, H. Van Hoof, E. Bockx i in. *The effects of electric currents on ATP generation, protein synthesis, and membrane transport of rat skin* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7140077>)

mediated by different mechanisms, contribute to the final increased protein synthesizing activity. DNA metabolism followed by thymidine incorporation remains unaffected during the course of current application. The effects on ATP production can be explained by proton movements on the basis of the chemiosmotic theory of Mitchell, while the transport functions are controlled by modification in the electrical gradients across the membranes.”

Zanim rozpocząłem eksperymenty sprawdziłem oczywiście przeciwskazania do elektrostymulacji.

6. Niezdiagnozowana borelioza

Po rozpoczęciu stosowania nadtlenu wodoru wiele osób zadawało mi pytanie „Knycz, z czego się leczysz, że tego używasz?” i wiele osób usłyszało dokładnie taką samą odpowiedź „Nie wiem, ale jak się dowiem, to Ci powiem”. Nie będę się szczególnie tutaj rozpisywał na temat boreliozy, gdyż wszelkie informacje zawarłem w swojej pracy licencjackiej pt. „Borelioza jako skomplikowany problem diagnostyczno-terapeutyczny”⁴³, jednakże chciałbym uzupełnić moją historię (numer 6) o pewne związki przyczynowo-skutkowe, które wystąpiły w moim przypadku.

W latach 90 XX wieku przebywając na Mazurach podczas wakacji zostałem pogryziony przez kleszcze. Nie miałem rumienia. Od tego momentu zaczęły się moje prawdziwe problemy ze zdrowiem, pojawiające się różnego rodzaju wysypki skórne po jedzeniu, a w 1994 została u mnie zdiagnozowana astma oskrzelowa, która była leczona różnego rodzaju sterydami, następnie po wdrożeniu terapii zacząłem puchnąć – nie ważne co jadłem, przybierałem na wadze. Występowały okresowo częstomocz oraz zaburzenia termoregulacji wraz z częstymi infekcjami górnych dróg oddechowych, które leczone były antybiotykami. Nie dbając już o dietę (żadna nie przynosiła efektów), zacząłem przetładowywać się cukrami prostymi, co w wieku 21 lat doprowadziło do mnie do otyłości (110 kg) oraz nadciśnienia tętniczego, które na początku było leczone werapamilem, a w wieku 24 lat bisoprololem najpierw 5 mg, a następnie 10 mg. Gdy nie spożyłem tego lekarstwa wieczorem, to rano wstawałem z CTK 160/120, co doprowadzało do mnie do zawrotów głowy oraz porannych wymiotów. Objawy przypominały bardzo zatrucie alkoholowe wraz z migreną utrzymująca się cały dzień, bez reakcji na ibuprofen czy paracetamol.

Najgorszy okres jaki pamiętam, to rok 2012, gdzie miesięcznie potrafiłem spożywać do 100 tabletek paracetamolu czy ibuprofenu.

Waga wynosiła szczytowo 126kg co można zobaczyć na filmie promocyjnym firmy internetowej z Czechowic-Dziedzic⁴⁴ czy na dołączonym zdjęciu wraz z porównawczym zdjęciem z 2017 (73kg).

Występowały bardzo częste zaburzenia termoregulacji (zimne ręce oraz nogi), czy też zimno w upalne dni, dodatkowo pojawiły się objawy od strony serca takie jak przyspieszona akcja, pomimo dobrego ciśnienia regulowanego przez bisoprolol, klucia serca, czy uczucie jakby serce miało zaraz wyskoczyć z klatki piersiowej, szczególnie że nie było to związane z żadnym wysiłkiem. Bardzo często występowały też obrzęki limfatyczne. Radykalna zmiana diety (eliminacja całkowicie pieczywa oraz produktów z dodatkiem jakichkolwiek cukrów) rozpoczęła u mnie proces zrzucania wagi, moje zdrowie uległo znaczącej poprawie, dużo się nawadniałem.



Obraz 14 - Źródło: materiały własne

⁴³ http://bit.ly/Knycz_Fizjoterapia_Borelioza

⁴⁴ https://www.youtube.com/watch?v=3PxPG4_sE-k&t=17s

Jak rozpoczynałem studia w 2015 to ważyłem 90kg i bardzo często występowały u mnie objawy zeszywnienia porannego lub też odnerwienia spłotów barkowych uniemożliwiający jakąkolwiek kontrolę nad rękami po obudzeniu przez okres 3-4 minut. Zdarzały się też poranki jak na kacu, pomimo tego, że alkohol całkowicie wyeliminowałem ze spożycia.

Po rozpoczęciu stosowania nadtlenu wodoru zaburzenia termoregulacji ustąpiły, jak również przestały się pojawiać zeszywnienia poranne. W grudniu 2016 rozpocząłem eksperyment z elektrostymulatorem TENS oraz zwiększenie dawki do 100 kropeł perhydrolu dziennie, dokładniej 10 kropeł jednorazowo na 250ml wody w 10 dawkach. Po 3 tygodniach wyszedł mi klasyczny rumień na brzuchu, taki jak widuje się na zdjęciach z prac w temacie rumienia wędrującego (łac. *erythema migrans*) i na drugi dzień zrobiłem badanie Western Blot IgG oraz IgM, które nie wyszło co prawda oznaczone jako „pozytywne”, jednakże niektóre słupki wydawały się podejrzanie wysokie.

Zacząłem zgłębiać temat tej choroby, interpretacji testów, a szczególności opracowania Wielkoszyńskiego, który ma bardzo duże doświadczenie w diagnostyce chorób odkleszczowych⁴⁵. Stosując dodatkowo suplementację, którą opisałem w swojej pracy licencjackiej, po roku ten sam test pokazał, że przeciwciał w żadnych klasach nie ma. Porównując testy osób, które spotkałem na swojej drodze zbierając materiały do swojej pracy licencjackiej, pokazywała się pewna prawidłowość zmniejszania przeciwciał w klasie IgG po 3, 6 czy 9 miesiącach od rozpoczęcia kuracji podobnymi metodami, które ja stosowałem, natomiast w klasie IgM nie było widać, żadnych przeciwciał, co by sugerowało brak nowych infekcji.

„Dlaczego nie leczyłeś boreliozy antybiotykiem”? Odpowiedzią na to pytanie niech będą badania w temacie leczenia boreliozy przeprowadzone na Uniwersytecie Tulane które Przemysław S. Knychyżkają, że 28 dniowa kuracja antybiotykowa w wielu przypadkach może okazać się niewystarczająca⁴⁶.

Analizując swój przypadek, pod kątem fizjologii z wykładów, to zaburzenia termoregulacji oraz częstomocz to były objawy niesprawnego działania układu endokrynnego. Nie dysponuję swoimi badaniami w tym kierunku, natomiast przypadki zawarte w mojej pracy licencjackiej wykazują pewną prawidłowość, że wiele osób narzekających na podobne stany, ma poziom TSH mieszczący się w normie jednak przekracza 50% wartości prawidłowych, natomiast analogicznie występuje spadek FT3 oraz FT4 poniżej 50% wartości mieszczącej się w normach. Część osób jest pod opieką endokrynologa i poddawana leczeniu farmakologicznym lewotyrosyną, jednakże odnotowują jedynie poprawę witalności, jednakże rzadko niwelują objaw zimnych rąk i nóg.

Kolejnym objawem, który wystąpił to niedokrwienie mózgu poprzez zaburzenia ortostatyczne, objawiające się czasami omdleniami. Zaburzenia koncentracji, skupienia i pamięci. Po rozpoczęciu suplementacji nadtlakiem objawy te całkowicie zniknęły.

Czy to było efektem boreliozy? Wiele osób ma wspólne objawy, które również wymieniłem w mojej pracy licencjackiej i niestety powielają się w bardzo wielu przypadkach, które są zdiagnozowane jako przewlekły stan boreliozy. Dzięki badaniom Boylana, wiemy, że bakteria *Borrelia burgdorferi* jest beztlenowa i celem ROS nie jest nasze DNA, tylko błona komórkowa tej bakterii⁴⁷.

⁴⁵ T. Wielkoszyński *Diagnostyka serologiczna choroby z Lyme (boreliozy i zakażeń *Borrelia burgdorferi*)* (<http://www.wielkoszynski.webity.pl/zakres-c59bwiadczzen/borelioza/diagnostyka-zakazen-borrelia-burgdorferi/>)

⁴⁶ M. Embers, N. Hasenkampf, M. Jacobs i in. *Variable manifestations, diverse seroreactivity and posttreatment persistence in non-human primates exposed to *Borrelia burgdorferi* by tick feeding.* PLOS ONE 2017 (<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0189071>)

⁴⁷ J. Boylan, K. Lawrence, J. Downe i in. **Borrelia burgdorferi* membranes are the primary targets of reactive oxygen species* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2327290/>)

Zakończenie

Przykro mi jest czytać czy też oglądać negatywne opinie o mojej osobie, szczególnie przez osoby mające zaprogramowane myślenie i straszą stresem oksydacyjnym. Być może mój organizm jest bardziej wytrzymały na utlenianie w stosunku do badań, które przedstawiają ten proces jako doprowadzający do niszczenia? Zamiast mnie krytykować, to może lepszym kierunkiem byłoby zorganizowanie niezależnych badań w tym temacie, chociażby ze względu na to, że wiele placówek prowadzonych przez lekarzy podaje nadtlenek wodoru w proporcjach 250ml wody do iniekcji na 0,2ml perhydrolu, więc warto by było ustalić bezpieczną dawkę, a nie głosić, że to truje. Ostatnio tego typu wlew (dokładniej z solą fizjologiczną i perhydrole) zaprezentował Jerzy Zięba w materiale wideo⁴⁸.

Od rozpoczęcia stosowania nadtlenku w suplementacji nie miałem stanów chorobowych oprócz incydentów opisywanych powyżej. Ciekawym jest też to, że astma oskrzelowa ustąpiła po serii trzy tygodniowej nebulizacji z dodatkiem nadtlenku wodoru, opisaną wcześniej. W listopadzie 2016 roku ostatni raz brałem steryd wziewny ułatwiający mi oddychanie i od tego czasu nie wystąpiły żadne problemy z taktem płucnym.

Czy stres oksydacyjny jest faktycznie taki szkodliwy czy jest tylko szkodliwy do pewnego poziomu (np. jak braknie w ustroju źródeł antyoksydacyjnych)? Chciałbym znać odpowiedź na to pytanie. Zachęcam do dołączenia do grupy „**Publiczne badania nad stosowaniem wewnętrznym wody utlenionej**”, do której należy podać ostatnią część klucza „est”, to może wspólnie znajdziemy odpowiedź na nie?

Nie napisałem tego opracowania, żeby kogokolwiek przekonać do stosowania tego środka, jednakże wolałbym przekonać kogokolwiek do badań w tym kierunku, a wyniki podać do wiadomości publicznej. Nie powinno być tak, że są dwie grupy naukowców i obie mają badania potwierdzające swoje prawdy, a to nie mieści się w głowie informatyka, gdzie jak wiemy wyniki oczekiwane przez nas to 0 (fałsz) lub 1 (prawda), a jakieś stany pośrednie to błąd, którego trzeba znaleźć przyczynę.

⁴⁸ <https://www.facebook.com/ukrytetherapie/videos/2099985913574189/>

Bibliografia

1. B. Hatten, L. French, B. Horowitz i in. *Outcomes After High-Concentration Peroxide Ingestions* 2017. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28153539>)
2. A. Czajka *Wolne rodniki tlenowe a mechanizmy obronne organizmu*. 2006 (http://www.nowinylekarskie.ump.edu.pl/uploads/2006/6/582_6_75_2006.pdf)
3. D. Eschenbach, P. Davick, B. Williams *Prevalence of hydrogen peroxide-producing Lactobacillus species in normal women and women with bacterial vaginosis*. 1989 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC267286/>)
4. D. Soares, F. Basso, J. Hebling i in. *Concentrations of and application protocols for hydrogen peroxide bleaching gels: effects on pulp cell viability and whitening efficacy*. 2014 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24239924>)
5. European Commission *Causes of death statistics* 2017 (http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes_of_death_statistics/pl)
6. G. Enders *Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała*. 2014
7. Główny Urząd Statystyczny *Statystyka zgonów i umieralności z powodu chorób układu krążenia*. 2016 (http://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/22/1/1/statystyka_umieralnosci_w_wyniku_chuk.pdf)
8. I. Nieumywakin *Woda utleniona na straży zdrowia*
9. J. Boylan, K. Lawrence, J. Downe i in. *Borrelia burgdorferi membranes are the primary targets of reactive oxygen species* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2327290/>)
10. K. Brandta, K. Fallsa, J. Schoenfeld i in. *Augmentation of intracellular iron using iron sucrose enhances the toxicity of pharmacological ascorbate in colon cancer cells* 2017 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213231717306444?via%3Dihub>)
11. K. Kotliński *Zatrucie perhydrolem w praktyce ratownika medycznego*. 2015 (<http://paramedicpoland.blogspot.com/2015/07/zatrucie-perhydrolem-w-praktyce.html>)
12. M. Embers, N. Hasenkampf, M. Jacobs i in. *Variable manifestations, diverse seroreactivity and posttreatment persistence in non-human primates exposed to Borrelia burgdorferi by tick feeding*. PLOS ONE 2017 (<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0189071>)
13. M. Lisanti, U. Outschoorn, Zhao Lin i in. *Hydrogen peroxide fuels aging, inflammation, cancer metabolism and metastasis* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3180186/#R1>)
14. N. Cheng, H. Van Hoof, E. Bockx i in. *The effects of electric currents on ATP generation, protein synthesis, and membrane transport of rat skin* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7140077>)
15. M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk *Normy żywienia człowieka*, 2008
16. O. Warburg, F. Wind, E. Negelein *The metabolism of tumors in the body*. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2140820/pdf/519.pdf>)
17. P. Knych *Borelioza jako skomplikowany problem diagnostyczno-terapeutyczny*. 2018 (http://bit.ly/Knych_Fizjoterapia_Borelioza)
18. R. Ciechanowicz, J. Sein Anad, Z. Chodorowski i in. *Ostre zatrucie nadtlenkiem wodoru powikłane zatorami powietrznymi ośrodkowego układu nerwowego - opis przypadku*. 2007 (http://www.wple.net/plek/numery_2007/numer-4-5-2007/339-340-ciechanowski-perhydrol.pdf)
19. V. Sayin, M. Ibrahim, E. Larsson i in. *Antioxidants accelerate lung cancer progression in mice*. 2014 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477002>)
20. T. Byers, G. Perry *Dietary carotenes, Vitamin C and Vitamin E as protective antioxidants in human cancers* (<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.nu.12.070192.001035?journalCode=nutr>)
21. W. Traczyk *Fizjologia człowieka w zarysie*.