

Co „siedzi” w naszej glebie?

Jedna z moich pacjentek ma działkę przy trasie szybkiego ruchu Warszawa-Kraków. Około 100 m od szosy. Kiedy przynosi do przychodni warzywa ze swojej działki i zachęca do skosztowania, notorycznie mówię – NIE. Takie warzywa są „bogate”, ale nie w witaminy i minerały, tylko w metale ciężkie – ołów i kadm.

W Polsce gleby najbardziej zanieczyszczone metalami ciężkimi znajdują się na Śląsku i Podbeskidziu. Właściwie w tych rejonach nie powinno się uprawiać rzodkiewki, pietruszki, marchewki, buraków i większości roślin pastewnych. Warzywa te chłoną niczym gąbka metale ciężkie. Specjaliści od „zdrowej żywności” zachęcają, by zrezygnować tam z tych upraw, a zająć się uprawą wikliny, Inu lub konopi. Podobnie warszawskie ogródki działkowe, zajmujące ponad 1500 hektarów nie są „filtrującymi płucami stolicy”, ale „źródłem” warzyw przesyconych ołowiem, kadmem i miedzią.

Co kryje się w tych warzywach?

OŁÓW – totalnie zaburza gospodarkę elektrolitową, obniża poziom magnezu i powoduje wzrost poziomu wapnia. Poza tym ogromnie osłabia odporność. Wywołuje także upośledzenie umysłowe, agresję, prowadzi do powstawania nowotworów.

KADM – sprzyja łamliwości kości, bywa przyczyną anemii, może uszkadzać nerki.

PESTYCYDY – zawarte w glebie także uszkadzają komórki i mogą doprowadzić do powstawania procesów nowotworowych.

AZOTANY – nagminnie stosowane do nawożenia roślin spod folii i tak zwanych „nowalijek” także nas trują.

Okazało się, że obszary o ogromnym zanieczyszczeniu gleby to 20% ziem w Polsce. Z badań ekspertów na podstawie 50 tys. próbek gleby z Polski wynika, że najmniej skażona gleba znajduje się na Mazurach i zachodzie kraju.

Jak uchronić się od spożywania zatrutych warzyw?

Wykonać badanie gleby – zlecić to Okręgowej Stacji Chemiczno-Rolniczej. Określa się wtedy zawartość w glebie trzech metali ciężkich: kadmu, ołowiu i niklu. Warto także kupować owoce i warzywa w sklepach, które zaopatrują się w produkty w gospodarstwach ekologicznych. Tam bowiem producenci muszą przestrzegać norm ekologicznych i posiadać atest Ekolandu (organizacji rolników produkujących zdrową żywność). Jeżeli zjemy ogórka lub pomidora z ogródka działkowego, usytuowanego przy trasie szybkiego ruchu, to tak, jakbyśmy faszrowali się metalami ciężkimi, doprowadzając do samozagłady.

Ścieki, deszcze, z którymi opadają pyły, wiatr rozwijający zanieczyszczenia, spaliny samochodowe – to główne przyczyny doprowadzające do skażeń gleby. Największe stężenie w glebie pierwiastków niebezpiecznych dla zdrowia spotykamy w pobliżu hut, kopalni, składowisk odpadów i przy drogach szybkiego

ruchu. W tych miejscach zbiera się w glebie najwięcej ołowiu, kadmu, rtęci, niklu, chromu i kobaltu. Z badań przeprowadzonych ostatnio w naszym kraju wynika, że na zneutralizowanie metali ciężkich w naszych glebach potrzebujemy 300 do 350 lat.

Pamiętajmy także, że warzywa i owoce spożywane z ogródków działkowych przy ruchliwych drogach są bezpieczne dla zdrowia, jeśli działki znajdują się w odległości co najmniej 150 do 200 metrów od nich.

Na koniec kilka wskazówek, jak uchronić się przed toksynami w owocach i warzywach na naszych działkach!

Jeżeli istnieje duże prawdopodobieństwo, że gleba na naszej działce jest nafaszrowana metalami ciężkimi, zrezygnujmy z uprawy warzyw liściastych (sałaty, szczawiu, szpinaku), a także warzyw korzeniowych (marchwi, pietruszki, buraków). Sadźmy warzywa, które wchłaniają minimalne ilości metali ciężkich (kapusta, rośliny strączkowe: fasola, bób). Poza tym nie stosujmy kompostu z roślin uprawianych na terenach miejskich i posadźmy gęsty żywopłot, by chronił naszą działkę od środowiska zewnętrznego. A może zrezygnować z warzyw i owoców, a zająć się uprawą kwiatów?

■ lek. med. Wojciech Urbaczka

foto. Katarzyna Piotrowska

