

Vademecum pielgrzymia cdn.

- » Sprawy w promieniu 3 km pielgrzym załatwia na piechotę
 - » Myć nogi czy nie myć
 - » Między skarpetkami nie powstają bąble
 - » Odzienie pielgrzymia
 - » Co pielgrzym „na głowie ma”?
 - » Co pielgrzym nosi w plecaku?
 - » Ile pielgrzym pije, czego i dlaczego?
 - » Co pielgrzym je i dlaczego?
 - » Dlaczego pielgrzym nie może kąpać się w jeziorach, rzekach i stawach?
 - » Ile pielgrzym ma bąbelków i po co?
 - » Czego z bąbelkami robić nie wolno
 - » Przyczyny powstawania bąbelków
 - » Bóle stopy i podudzia wywołane złym obuwiem
 - » Asfaltówka? Alergia na asfalt?
 - » Obrzęk limfatyczny skóry podudzi
 - » Do Nieba nie ma połączenia telefonicznego
-

Sprawy w promieniu 3 km pielgrzym załatwia na piechotę

Stopa pielgrzymia służy do modlitwy. Pielgrzym modli się całą duszą i całym ciałem, a w szczególności stopami. Przez narastające zmęczenie i ból wydeptuje sobie ścieżkę do Nieba. Rozmiałowaną w Jezusie duszą dotyka Nieba i jak powiedział w przenośni poeta ‘chodzi stopami po niebie a butami po ziemi’.

Przed ostrymi kamieniami i gorączką asfaltu chronią stopę pielgrzymia odpowiednie buty. Aby stopy pielgrzymia wytrzymały tę kilkudniową ‘modlitwę’, stara się on im w tym pomóc, odpowiednio je trenując. Zachowuje on przez cały rok ducha pielgrzymia i na co dzień pozwala stopom chodzić co najmniej 5 km, najwyżej jednak 10 km, aby nie marnować przydzielonego mu na ziemi czasu. Jest godnym polecenia, aby raz w tygodniu przejść dystans 20 km, a raz w miesiącu marsz 40 km. W ten sposób pielgrzym jest zawsze gotowy w drogę.

Dla wybierającego się po raz pierwszy na pielgrzymkę wskazane jest rozpoczęcie ćwiczeń co najmniej pół roku przed nią. Należy podkreślić, że człowiek z natury swojej stworzony jest nie do jeżdżenia albo siedzenia, ale do chodzenia.

Stopy, nogi i stos pacierzowy (kręgosłup), aby mogły prawidłowo funkcjonować, potrzebują przede wszystkim codziennego chodzenia. Nie powinno to być całoroczne lenistwo, a potem zryw pielgrzymkowy, tylko regularny nawyk chodzenia. Wszystkie sprawy w promieniu 3 km pielgrzym załatwia na piechotę przez cały rok. Gdy przyjdzie czas pielgrzymki, nogi wytrzymają całodzienny marsz.

Myć nogi czy nie myć

Niektórzy pielgrzymi nie myją nóg, gdyż częściowo zapobiega to powstaniu bąbelków. Także żołnierze przed długim marszem nie myli nóg – mniej było wtedy bąbli. Chodzi po prostu o to, że cała skóra, a w szczególności stopy produkują swoje własne smarowidło, podobne do łaju albo woszczyzny, które nie zmywane chroni skórę i zmniejsza tarcie pomiędzy skórą stopy, skarpetką i butem.

Mamy jednak XXI wiek. Niemyte nogi śmierdzą. Powstające na niemytych nogach bąble częściej ulegają zakażeniom. Myjemy nogi codziennie, zawsze mydłem, dokładnie spłukując tak, aby żadne resztki mydła nie pozostały na skórze. Pozwalamy nogom przez noc oddychać, odpoczywać i regenerować się. Rano przed założeniem skarpetek nakładamy cienką warstwę wazeliny. Najbardziej łojopodobna jest normalna szara wazelina. 50 g kupione w aptece wystarczy na całą pielgrzymkę. Może być także wazelina biała. Ta wazelina zastępuje własny łój, bąbelki rzadziej powstają, a nogi nie 'wanają'.

Między skarpetkami nie powstają bąble

Skarpetki to dodatkowa skóra pielgrzyma. To jasne, że lepiej mieć dwie dodatkowe skóry niż jedną. Ponadto między skarpetkami nie powstają bąble. To jest pierwsza i najważniejsza funkcja skarpetek. Zapamiętaj: to one zmniejszają siły tarcia między skórą stopy a podeszwą i cholewkami. Najmniejsza siłą tarcia występuje między skarpetkami. Stary dylemat – jakie skarpetki – można definiować następująco:

1. Nic ze sztucznego tworzywa.
2. Bez wpijających się, uciskających mankietów.
3. Na tyle gładkie na ile to możliwe, bez grubych szwów, grubej osnowy.
4. Same z siebie nie powinny stopy uciskać, szczególnie małego paluszka.
5. Po praniu muszą być dobrze wypłukane. Najlepiej włączyć pralkę na dodatkowy cykl płukania.

Pranie ręczne w płynach do prania przeważnie kończy się alergią na skórze stopy.

W prawidłowym pełnym bucie wskazana jest gruba skarpetka zewnętrzna, najlepiej z czystej wełny, i lekka wewnętrzna z czystej bawełny.

Jeżeli but jest przy tym odpowiedniej wielkości i z lekkiej skóry, bez tworzywa sztucznego, to stopa tak odziana działa w bucie jak pompa ssąco-tłocząca. Za każdym postawieniem stopy zasysa powietrze do buta, a za każdym podniesieniem wyciska powietrze z parą wodną przez szczeliny i przez skórę buta. To zdumiewające, ale łatwe do weryfikacji: po długim marszu w jednej skarpetce i pełnym bucie skarpetki są mokre. Gdy założymy drugą grubą skarpetkę na zewnątrz to nogi będą suche. W czasie drogi but będzie oddychał, a stopa w bucie będzie działała jak miech kowalski wydalając za każdym krokiem parę wodną na zewnątrz.

Odzienie pielgrzyma

Pielgrzym współczesny nie nosi siermięgi, worka jutowego czy włosienicy. Pielgrzymka sama w sobie jest obciążeniem do granic wydolności dla większości pielgrzymów. Dlatego odzienie pielgrzyma powinno być wypróbowane, wygodne i schludne. Zarówno obcisłe jeansy jak i szerokie szarawary będą w długim marszu uwierały, aż spowodują głębokie otarcia. Także szwy grubo obrzucone od wewnątrz grubą nitką z tworzywa sztucznego będą głęboko przecierały skórę. Dlatego spodnie powinny być z lekkiego, naturalnego materiału, lekko leżące, ale nie obszerne.

Złudzeniem jest mniemanie, że w długich spodniach idzie się gorzej niż w krótkich. Pałące słońce, wiatr, smagające trawy, gałązki krzaków i tnące na postojach owady są dla skóry nóg wszelką plagą, przed którą chronią długie, lekkie przewiewne spodnie.

Jest rzeczą oczywistą, że szorty nie należą do codziennego stroju Dzieci Bożych, a w szczególności nie przystoją do powagi i godności pielgrzyma.

Nierzadko podczas pielgrzymki praży słońce, dlatego godne polecenia są koszulki z rękawkami sięgającymi zgięcia łokciowego. Koszulki tylko na szeleczki czy francuskie dekolty nie tylko nie zdobią, ale przez nadmierne odkrywanie narażają na poparzenie słoneczne i smaganie – wysuszenie skóry na wietrze. Po kilku dniach pielgrzymki większość pielgrzymów wyczuwa potrzebę stosownego stroju.

Należy pamiętać, że długotrwałe opalanie zawsze jest szkodliwe. Już po kilku godzinach prowadzi do utraty połowy kwasu foliowego w surowicy krwi. Niedobór tej witaminy jest główną przyczyną wad wrodzonych u ludzi.

Nadmierne odsłanianie ciała jest zawsze okazywaniem, że w duszy jeszcze nie wszystko w porządku. Zmysłowość też należy do naszego Dzieciństwa Bożego, lecz nadmierne jej eksponowanie nigdy do dobrego nie prowadzi i przystoi, aby na pielgrzymce tych nowych miar się nauczyć, jeżeli świat współczesny stara się nas ich pozbawić.

My uważamy, że kobieta i mężczyzna są równi między sobą i przed Bogiem. W wielu uduchowionych i wymodlonych twarzach dziewcząt i chłopców z zaznaczonym pielgrzymim utrudzeniem, bez trudu można rozpoznać anielskie oblicze i w tej twarzy jak w zwierciadle można rozpoznać czystość duszy – to maluje się po prostu na twarzach.

Skrywaną przez wielu pielgrzymów przypadłością jest bolesne ocieranie się uda o udo bezpośrednio w kroczu. Nie zapobiegają tutaj żadne pudry, a dobrze służą bokserki z krótkimi nogawkami 5-10 cm bez szewka. Niekiedy części bielizny mają pierwotnie twarde szewki ze stilonowej nitki. Jeżeli były dodatkowo na tej nitce prasowane (żelazko, prasowalnica), to stają się bardzo ostre, mogą ocierać do krwi. Rozwiązaniem tego problemu jest noszenie tych części spodniej garderoby na lewą stronę.

Należy ciągle podkreślać, że nie wyszukujemy sobie cierpienia i nie zadajemy go sami w sposób umyślny przez złe odzienie czy buty, a przyjmujemy w pokorze i z wytrwałością

cierpienie, które nam będzie zadane. Jezus ofiaruje nam tyle cierpienia, ile będziemy w stanie ponieść, na spełnienie własnych intencji według potrzeb, a resztę oddajemy w Jego ręce, bo On wie najlepiej, jak to dla dobra całego świata spożytkować. Także nasza klęskę, gdy musimy się poddać i wrócić do domu, przyjmujemy z pokorą ucząc się przegrywać i poddawać, aby tym bardziej nasza dusza dorastała do zadań, które Jezus chciałby włożyć na nasze barki.

Co pielgrzym „na głowie ma”?

Pielgrzym ma na głowie nosić czapkę. Chroniącą głowę przed przegrzaniem i twarz przed poparzeniem słonecznym. Przed słońcem najlepiej chroni biała czapka, czy jasna, miękka, przewiewna, łatwo przepuszczająca parę wodną. Może być też słomkowy kapelusik.

Przy zbliżaniu się temperatury do 30° C i braku chmur nakrycie głowy staje się świętym obowiązkiem, ponieważ udar słoneczny jest śmiertelnym niebezpieczeństwem w takich warunkach. W pielgrzymce chodzi jednak o oświecenie przez Ducha Świętego, a nie o ugotowanie go w słońcu. Pomyślmy także o niepotrzebnych kłopotach dla pielgrzymkowej służby zdrowia, gdy ktoś ma objawy udaru słonecznego.

Co pielgrzym nosi w plecaku?

Pielgrzym nosi w plecaku to, co jest absolutnie niezbędne; każdy niepotrzebny kilogram będzie w drodze ciężył coraz bardziej. Konieczny jest napój 1-1,5 litra płynu uzupełnianego potem na postojach, nieprzemakalny lekki płaszcz albo parasol. Jedna porcja pożywienia na następny postój jeżeli pielgrzym czuje, że będzie głodny. Suche skarpetki na zmianę, gdyby zostały przemoczone, notatnik, długopis.

Im plecak lżejszy, tym łatwiej skoncentrować się nie na jego noszeniu, ale na rekolekcjach w drodze.

Bardzo przydatnym okazuje się kawałek folii, najlepiej dwukolorowej, 60×150 cm, na której nogi można wygodnie wyciągnąć, niezależnie od jakości podłoża.

Przy ustabilizowanej pogodzie wystarczy butelka płynu i rulon folii przy pasku, a plecak jest zbędny.

Ile pielgrzym pije, czego i dlaczego?

Pielgrzym przyjmuje w zależności od masy własnej i temperatury powietrza od 2 do 8 litrów płynów dziennie. Najlepszym napojem jest normalna woda pitna, źródłana.. Jako płyn pitny może być jeszcze uznana słaba, lekko osłodzona herbata albo lekki kompot. Także zupa i mleko liczą się do bilansu.

Oranżada, lemoniada, coca-cola, tzw. nektary nie gaszą pragnienia, a zazwyczaj powodują problemy żołądkowe: odbijania, zgagi.

Normalny człowiek w temperaturze pokojowej, nie wykonujący wysiłku fizycznego potrzebuje od 2,2 do 2,4 litra płynu dla właściwego funkcjonowania przemiany materii i wydalania produktów odpadowych tej przemiany.

Człowiekowi nie wolno oszczędzać wody do picia. Organizm człowieka nie gromadzi żadnych zapasów wody, a musi ona być w sposób ciągły uzupełniana w stosunku do potrzeb i strat. W zależności od temperatury i wysiłku zapotrzebowanie na wodę rośnie expotencjalnie.

Należy podkreślić, że nie należy dopuszczać do zmuszania organizmu do oszczędzania wody. Przewlekłe oszczędzanie wody prowadzi do powstawania kamieni nerkowych, częściowo jest przyczyną powstawania kamieni żółciowych i ślinowych. Ponadto jest główną, prawie jedyną przyczyną przewlekłych zaparć.

Należy też rozumieć, że nasze nerki wykonują pracę nie wtedy, kiedy wydziela się pierwotny mocz, ale dopiero wtedy, gdy z tego pierwotnego moczu odciągają wodę i składniki potrzebne organizmowi, pozostawiając do wydalenia składniki szkodliwe. Gdy końcowy mocz zostanie zagęszczony do 1,5 litra to dalsza praca nerek jest zbędna i na dłuższą metę szkodliwa.

Nerki mogą zagęścić końcowy mocz do 0,5 litra, ale zmuszone są przy tym do wykonywania niepotrzebnej pracy, a przez niepotrzebne zagęszczanie rośnie niebezpieczeństwo powstawania kamieni nerkowych.

Jeżeli kontrola jest możliwa to należy wiedzieć, że normalnym moczem jest mocz bardzo jasny albo słomkowy. Natomiast ciemny albo brązowy świadczy o deficycie wody. Gdy czujemy przy tym wyraźną suchość w ustach i pragnienie, to brakuje w organizmie co najmniej litr wody. Jeśli przy wstawaniu po postoju kręci nam się w głowie to znak, że brakuje nam około dwóch litrów wody. Jeżeli ktoś padnie po drodze z odwodnienia, to brakuje mu co najmniej trzech litrów wody. Aby nie dopuścić do takiej sytuacji należy pić, a nie tylko zwilżać usta. Podstawową potrzebę zapewnimy organizmowi wypijając 5 razy dziennie 0,5 litra płynu. Zaspokajając w ten sposób potrzeby organizmu nie doznamy szkody, nie przysporzymy pracy służbie zdrowia, nasz Anioł Stróż będzie miał jeden kłopot z głowy, a Jezus będzie się cieszyć, że możemy dalej wędrować.

Co pielgrzym je i dlaczego?

Pielgrzym je to, co dostanie. Dziękuje za to, co otrzyma. Błogosławi Boga za dary nieba, dziękuje swoim dobroczyńcom za te dary serca i spożywa, aby się posilić i móc wędrować dalej.

Pielgrzym nie wybrzydza, nie wydziwia, nie wybiera, nie sugeruje, co by mu najbardziej smakowało, lecz raduje się że nie musi tego wszystkiego dźwigać, gotować, przygotowywać, a dobroczyńcy umożliwiają mu dalsze wędrowanie. Pielgrzym wie, że najpierw trzeba się posilić, a potem dopiero może chłonać Ewangelię. Pielgrzymka nie jest i nie może być obozem kondycyjno-odchudzającym. Jeżeli cały rok folgujemy sobie w jedzeniu to pielgrzymka nie może być karą za to.

Pielgrzymka może i powinna być raczej powrotem do normalnego rozsądnego odżywiania się. A więc spożywamy co najmniej jedną bułkę czy kromkę chleba na śniadanie. Na obiad talerz zupy z niewielką ilością klusek, co najmniej dwa kartofle i trochę mięsa, jeśli dostaniemy. Na kolację nie zapominając o pomidorach, owocach i innych warzywach. Zawsze należy wykorzystać okazję i spożywać wystawione przez gospodarzy mleko i kompot, owoce i warzywa, aby wyrównać potrzeby witaminowe, ale nie należy nigdy jeść więcej, niż jemy na co dzień.

Zdarza się, że przez staropolską gościnność i ucztę wystawiane przez wielu dobroczyńców można przy braku umiaru przytyć na pielgrzymce.

Na odwrót pielgrzym, który będzie powtarzał bezsensowne, zawsze szkodliwe ostre diety w drodze, to po kilku pielgrzymkach zaczną mu trzeszczeć wszystkie stawy a szczególnie kolanowe, zaś po kilkunastu latach skończy się to ciężkimi degeneracjami stawów. Spowodowane jest to ostrymi niedoborami białek i witamin w takich dietach, a przecież w drodze występuje wzmożone zapotrzebowanie na nie.

Cuda są i zdarzają się także na pielgrzymce. Nie wolno nam jednak żądać cudu ani oczekiwać go tam, gdzie jest niepotrzebny. Potrzebni jesteśmy Panu Jezusowi zdrowi i silni, duchem i ciałem, i głównie tacy mamy być w rękach Pana Boga narzędziem do przeobrażania świata na lepsze. Staramy się przeto ponad wszystko ducha rozwijać i ciało umacniać, bo Bóg potrzebuje naszych rąk i sił do budowania Królestwa Bożego na ziemi. Jeżeli jednak darowana jest nam łaska przemieniania świata na lepsze przez nasze cierpienia, to przyjmujemy je z pokorą i wytrwałością.

Dlaczego pielgrzym nie może kąpać się w jeziorach, rzekach i stawach?

Niestety mimo zakazów pielgrzymi próbują zażywać kąpiele. Przy wędrowce w skwarze i kurzu jest to całkiem normalne uczucie – wreszcie móc się zamoczyć w wodzie. Ponieważ jednak pielgrzym daje z siebie wszystko i idzie często – nawet sobie tego nie

uświadamiając – na granicy własnych możliwości – to dodatkowy szok termiczny prowadzi do nagłego spadku ciśnienia, do nagłych masowych zaburzeń równowagi, zawrotów głowy, co prowadzi do całkowitej utraty orientacji i utonięcia.

Już na postojach wielu pielgrzymów cierpi z powodu kurczów mięśniowych. W zimnej wodzie dochodzi do masowego kurczu mięśni ogarniającego najpierw łydkę, błyskawicznie wstępującego na udo, obezwładniającego dolną nogę, potem kończynę górną i całą połowę ciała.

Dopłynięcie do brzegu czy chociaż wyjście z wody staje się niemożliwe. Bolesną prawdą jest, że co roku toną pielgrzymi, którzy łamią zakaz kąpieli. Należy ciągle podkreślać, że w tym zakazie nie tkwi dodatkowa ofiara, ale szczególne ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem grożącym człowiekowi po skrajnym wysiłku, gdy wchodzi do zimnej wody.

Jeszcze bardziej narażają się ci, którzy w takich warunkach próbują ratować tonącego. Należy wzywać pomocy, rzucić tonącemu linę, podać długą gałąź albo popchnąć w jego kierunku coś pływającego. Lecz jeśli nie jesteśmy ratownikiem, który trenował w ekstremalnych warunkach, to rzucając się do wody raczej sami utoniemy, a tonącemu nie pomożemy.

Należy też dodać, że także po pielgrzymce musimy odpocząć i wrócić do stanu równowagi i w żadnym razie na drugi dzień po jej zakończeniu nie próbujemy przepłynąć przez jezioro.

Ile pielgrzym ma bąbelków i po co?

Pielgrzym ma od zera do 64 bąbelków. Pielgrzym ma bąbelki aby wiedział, że za mało używał nóg przed pielgrzymką, żeby zrozumiał, że ma złe buty albo złe skarpetki. Ponadto aby wiedzieć, jak bardzo palenie papierosów ogranicza krążenie krwi w stopach. Aby się nauczyć, że trzeba codziennie chodzić 5 do 8 km. Aby do następnej pielgrzymki odpowiednio się przygotować.

Na mojej pierwszej pielgrzymce po pierwszym etapie miałem 36 bardzo bolesnych bąbli, a do końca wędrówki mimo, że połowę trasy mnie wieziono, miałem ich 64. Dwa lata później, już wolny od nikotyny, po odpowiednim treningu i w lepszych butach nie miałem ani jednego.

Opatrywałem poranione, zbąblowane stopy pielgrzymów nieraz do północy. Masowałem zmęczone stopy na postojach, masowałem zacierające się ścięgna i za pomocą dużego noża poprawiałem kształt obcasów.

Obserwowałem, pytałem, wyjaśniałem i mogę śmiało twierdzić, że dobre buty to 50%, a wychodzone nogi to 30% gwarancji, że nie będzie bąbelków.

Pielgrzym ma bąbelki po to, by zgłosić się z nimi do punktu medycznego, a nie po to, by starać się je przetrzymać. Prawidłowo leczone bąbelki pozostawiają jeszcze dość cierpienia, aby spełniły się nasze intencje. Nielezione będą się rozrastały i uniemożliwią dalsze pielgrzymowanie.

Czego z bąbelkami robić nie wolno:

Po pierwsze – nie wycinać.
Po drugie – nie przecinać.
Po trzecie – nie infekować.
Po czwarte – nie rozdzierać.
Po piąte – nie zadawać bólu.

1. Mimo, że boli i piecze, skóra bąbelkowa jest najlepszym naturalnym opatrunkiem. Jej wycięcie spowoduje powstanie następnego dnia w tym samym miejscu bolesnej rany, która uniemożliwi nam dalsze wędrowanie.

2. Duże przecięcie całego bąbla spowoduje efekt częściowo podobny jak przy wycinaniu i dodatkowo stan zapalny pod resztkami skóry.

3. Nieprawidłowe, niezgodne z zasadami higieny zaopatrywanie bąbelka spowoduje jego zainfekowanie i następny stan zapalny, a w dalszej kolejności ropienie. Nogi przed zaopatrywaniem bąbelków należy umyć, a najlepiej wymoczyć w wodzie z mydłem. Skórę przed wykonaniem zabiegu należy zdezynfekować.

Najwyższy czas, aby skończyć z przecenianiem dezynfekującej mocy spirytusu. Przetwory spirytusu działają tylko na powierzchni skóry i są mało skuteczne. Nowoczesne, atestowane substancje do dezynfekowania działają na: bakterie, grzyby i wirusy; także w głębokich porach skóry. Oczywiście muszą one mieć czas na zadziałanie, to znaczy po nawilżeniu nimi powierzchni należy odczekać 30 sekund i dopiero potem wykonywać zabieg.

Aby nie tracić czasu i nie niecierpliwic się, należy najpierw przygotować pole zabiegu, przez nawilżenie go płynem dezynfekującym, a potem przygotować: igłę, waciki, maść, gazę przylepną itp. Trwa to około 30 sekund. Potem sprawnie i i szybko wykonujemy zabieg i zaopatrujemy odpowiednio pole po zabiegu.

4. Przekłuwanie igły przez bąbelek, a potem wykonywanie nią ruchów rozdzierających należy odrzucić i nie akceptować.

5. Zajodnowanie albo polanie spirytusem na bąbelek po takim zabiegu jest niezrozumieniem roli lekarza albo pielęgniarki jako miłośnierzego samarytanina. Należy przede wszystkim unikać zadawania bólu. Po prostu wybierać metody, które nie bolą. A jeżeli bąbelek jest głęboki, zapalny i bardzo bolesny, to należy go najpierw znieczulić przez nałożenie na kilka minut maści znieczulającej albo przez upuszczenie strzykawką trochę płynu i dostrzyknięcie środka znieczulającego .

Przyczyny powstawania bąbelków

Pierwotną przyczyną powstawania pęcherzy na stopach podczas marszu jest miejscowe mechaniczne przeciążenie skóry, która nie wytrzyma: ocierania, pociągania, wkleszczania, szarpania i reaguje obronnie wytworzeniem bąbelka w centrum tegoż maltretowania.

Gdy jednak pęcherz jest już utworzony i przepelniony płynem, to jego dalsze uciskanie za każdym krokiem powoduje dalsze rozwarstwianie się skóry na brzegach i jego rozrastanie. W ekstremalnych warunkach widzi się pęcherze, które obejmują całe przedstopie. Dlatego bardzo ważnym jest odpowiednio wczesne wykonanie zabiegu.

Celem zabiegu jest takie zaopatrzenie bąbelka, aby wydzielany płyn mógł w miarę swobodnie odpływać na zewnątrz, jednakże jego wnętrze powinno pozostać niedostępne dla bakterii, grzybów i wirusów, a wtedy ma szansę wyleczyć się sam w dalszej wędrówce.

Bóle stopy i podudzia wywołane złym obuwiem

Najczęstszą dolegliwością jest przeciążenie mięśni, ścięgien i troczków z przodu goleni. Są to:

- mięsień piszczelowy przedni
- mięsień prostownik długi palców
- mięsień prostownik długi palucha

Nie wnikając w szczegółowe funkcje anatomiczne można powiedzieć, że mięśnie te podnoszą stopę i palce do góry, a u pielgrzyma hamują stopę przed klapnięciem przedostopiem o podłoże o podłoże przy wykroku. Umożliwiają lekkie, płynne położenie stopy wykroczonej na powierzchni. Jeżeli ktoś bardzo mało chodził to na początku ta grupa mięśni będzie zawsze bolała do czasu, aż się odpowiednio wytrenują. Jeżeli obcas buta jest nieprawidłowo ukształtowany to obciążenia na te mięśnie są 2-3 krotnie większe niż podczas chodzenia na bosą.

Drugą co do częstości przypadłością są bóle i dolegliwości przodostopia spowodowane przez zbyt wąskie buty w przodostopiu. Gdy są to buty pełne, pomocne jest wiązanie tylko u góry, a pozostawienie w przodostopiu 2 do 3 wolnych oczek.

Trzecią co do częstotliwości przyczyną dolegliwości są głęboko wykolebkowane wkładki albo głębokie wąskie kolebki w sandałach. Wkładkę wyjmujemy i odrywamy albo odrzynamy wszystkie nakładki oprócz peloty środkowej i tą samą – skórę z pelotą wkładamy do buta, a bóle pięty ustępują w drodze.

Asfaltówka? Alergia na asfalt?

Alergia na asfalt nie istnieje.

Jest to błędne rozpoznanie przyczyny występującej alergii. Na odkrytych powierzchniach nóg asfaltówka nie występuje, a pojawia się tam, gdzie skóra ma albo miała kontakt ze skarpetami, pończochami, spodniami lub spódniczką.

Asfaltówka występuje u ludzi, którzy już mają skłonność do alergii albo tłącą się alergię. Asfaltówka jest ostrym wybuchem alergii kontaktowej na detergenty i sztuczne enzymy z proszków i płynów do prania, niedostatecznie wypłukanych z kontaktującej się ze skórą odzieży.

Asfaltówka może się pojawić także przez niedostateczne spłukanie ze skóry resztek mydła, a w szczególności płynów do kąpieli. Skóra na nogach w czasie marszu poci się i przegrzewa. W pocie rozpuszczają się resztki proszków do prania i przechodzą na skórę. W przegrzanej skórze wnikają one przez otwarte pory w głąb skóry – wtedy może się zacząć reakcja alergiczna.

Aby zapobiec asfaltówce nie należy używać płynów ani płynnych mydeł do kąpieli, tylko normalnego mydła szarego albo oliwkowego. Po kąpieli skórę należy bardzo dokładnie spłukać!

Błędnym jest założenie, że nowoczesne pralki płuczą doskonale. Jest wręcz odwrotnie – płuczą niedostatecznie. Bieliznę po skończonym cyklu prania (5 razy płukanie) należy jeszcze raz włączyć na dodatkowy cykl płukania. Dopiero powtórny cykl płukania, czyli razem 8 do 10 pojedynczych cykli obniża poziom detergentów i enzymów piorących w ubraniu na tyle, że asfaltówka nie będzie występowała.

W ogóle – aby przepoczone ubranie nie ‘gryzło’, nie ‘szczypało’ i nie ‘swędziało’ należy wszystkie rzeczy zabierane na pielgrzymkę dodatkowo wypłukać. Konieczne w tym miejscu jest podkreślenie, że niedopuszczalnym z punktu widzenia higieny antyalergiczej jest używanie dodatków chemicznych ‘zmiękczających’ do bielizny, pościeli czy ręcznika.

Jeśli ktoś koniecznie chce dostać asfaltówki to najlepiej codziennie wyprać ręcznie pończochy w płynie typu ‘ludwik’ i po jednorazowym płukaniu zakładać je na nogi.

Obrzęk limfatyczny skóry podudzi

Zaczyna się obrączkowym obrzękiem skóry powyżej kostek. Wstępuje na całe podudzie. Skóra jest napięta, gładka, lśniąca i bardzo bolesna. Ból nasila się i powoduje uczucie jak gdyby skóra miała się rozedrzeć za każdym krokiem (można mieć o nim pojęcie jeżeli kiedyś komuś wykonano na przedramieniu – dla głupiego żartu – tak zwaną pokrzywkę). Ból ten uniemożliwia dalszą wędrówkę.

Obrzęk i ból są tak nasilone, że nawet doświadczony lekarz może postawić błędną diagnozę zakrzepicy żył głębokich podudzia albo zakrzepicy żył powierzchniowych. Zakrzepica żył głębokich podudzia jest śmiertelnie niebezpieczną chorobą, natomiast obrzęk limfatyczny skóry nie jest groźny. Ale dlatego właśnie w razie wątpliwości chory musi być konsultowany, najlepiej w poradni chirurgicznej przy szpitalu.

Leczenie polega przede wszystkim na spoczynku. Maści, leki przeciwzapalne pomagają tylko w spoczynku. Przy próbie dalszego wędrowania obrzęk i ból gwałtownie się nasila. Aczkolwiek przyczyna tej choroby nie jest znana to myślę, że sprawdzi się moja hipoteza, iż obrzęk limfatyczny skóry podudzi po dłuższym marszu występuje na skutek niedoboru selenu w organizmie. Podobnie jak jod także i selen jest pierwiastkiem, którego zaczyna brakować w pożywieniu w Europie. Jajka, wątróbki, podroby i kanadyjska pszenica są bogate w selen. Selen zawarty w tabletkach drożdżowych – masowo sprzedawany w aptekach i sklepach – jest dla naszego organizmu praktycznie niedostępny. Tylko sól sodowa selenu w tabletkach jest bezpośrednio dostępna dla naszego organizmu. Człowiek potrzebuje na co dzień około 100 mikronów selenu, czyli na cały rok około 35 miligramów! Na następną pielgrzymkę zabiorę ze sobą zapas wysoko dawkowego selenu, aby potwierdzić albo wykluczyć moją hipotezę.

Leczniczo należy wziąć przez trzy dni 3 razy 300 mikrogramów, aby ostre niedobory szybko wyrównać. Następnie przez tydzień raz dziennie 300 mikrogram i na dłuższy czas 100 mikrogram dziennie.

Do Nieba nie ma połączenia telefonicznego

Podczas pielgrzymki łączymy się tylko z Niebem z pomocą specjalnych połączeń znanych i niezmiennych od wieków. Należy umówić się z rodziną, że tylko po apelu, ok. g. 21.30 wymieniamy się informacjami i dzielimy radościami. Jeśli ktoś wysłał z pielgrzymki kilkadziesiąt SMS-ów to najczęściej utracił szansę duchowego jej przeżycia, a chciał tylko pokazać wszystkim, że na niej był.

Należy sobie w pełni uświadamiać, że jeżeli w małym kościółku o konstrukcji żelbetowej włączonych jest dwieście telefonów, to na głowę przypada nie jeden, ale kilkadziesiąt watów. A nie do oszacowania są fale odbite, błędzące i interferujące, czyli jak mówią studenci 'mózg się lasuje'. Nieczęsto uświadamianym a śmiertelnym niebezpieczeństwem jest nadciągająca burza. Już pojedyncze telefony wywołały uderzenie pioruna, a kilkadziesiąt włączonych telefonów tworzy między grupą pielgrzymkową a stacją nadawczą kanał 'troszeczkę' zjonizowanego powietrza, który niechybnie zostanie wybrany i zamieniony w kanał śmiertelnej plazmy przez pojawiający się w okolicy piorun.

Telefonem komórkowym na pielgrzymce szkodzimy naszej duszy niepotrzebnym zagłuszaniem, niepotrzebnie absorbujemy nasz umysł przez koncentrowanie się na rzeczach nieważnych i zatruwamy nasz organizm przez nadmierną ekspozycję w sumujących się polach elektromagnetycznych.