



FRYWOLNE CZY BABCINE?

OLGA PIETKIEWICZ

Niewymowne, ineksprimable, reformy, desusy, batki, majtadały..., czyli po prostu majtki. Dziś mowa będzie nie o maseczkach, jakże popularnym i kontrowersyjnym temacie ostatnich miesięcy i o ich wpływie na naszą vitalność, ale, wciąż pozostając przy temacie zdrowia, zajmę się zgoła zupełnie inną częścią naszej garderoby, czyli popularnymi majtkami. Tę część bielizny wszyscy doskonale znamy, każdego ranka je zakładamy i nie wyobrażamy sobie funkcjonowania bez nich, choć zaledwie 100 lat temu nie były tak powszechne, jak obecnie. Trudno oprzeć się pokusie przytoczenia paru faktów historycznych wpisa-

nych w ewolucję tej części naszej bielizny, a zatem...

Przez wieki majtki nosili jedynie mężczyźni. W XVI w. pierwsze pantaloney założyły włoskie kurtyzany jako swój strój roboczy. Fakt ten zasiał tak wielkie zgorzienie wśród pruderyjnej części społeczeństwa, że stanowisko w tej sprawie musiał zająć sam kościół. Zakazano oficjalnie noszenia majtek wszystkim uczciwym i bogobojnym kobietom. Przez następnych 100 lat ta część bielizny uznawana była za wulgarną, wysoce nieprzyzwoitą i nad wyraz niestosowną. Wśród prawdziwie cnotliwych dam majtki stały się sym-

bolem zgorzienia i rozpusty. Wymagano natomiast, aby nosiły je kobiety gorszego stanu, czyli pokojówki i służące, zwłaszcza te, które „wykonywały prace na wysokościach”, jak np. mycie okien. W XVIII w. paryskie tancerki wywijając spódnicami w rytm modnego wówczas kankana, pokazywały to i owo ku ucieście zebranej pod sceną gawiedzi. Zgorzony tym faktem król Ludwik XVI nakazał występować im w pantalonach. Artyści jednak znani są z tego, że trudno jest zmusić ich do czegokolwiek – tak było także i w tym przypadku – tancerki niechętnie występowały przyodziane zgodnie z królewskim dekretem. Utworzono zatem





specjalne stanowisko „Inspektora do spraw długości pantalonów”, który chodził codziennie na spektakle wyposażony w miarkę i sprawdzał obecność majtek oraz długość nogawek u poszczególnych tancerek (zastanawiam się, ilu mężczyzn zazdrościło mu tej pracy?) W zasadzie noszenie majtek stało się sprawą oczywistą dopiero po 2. Wojnie Światowej. Wraz z tym, jak skracała się długość kobiecych sukienek, ewoluowały także majtki do coraz skromniejszej formy. Prawdziwą rewolucją były stringi, które stworzył w 1974 r. australijski projektant mody Rudi Gernreich dla swojej przyjaciółki z okazji jej zamążpójścia. Zapewne sam stylistą nie podejrzewał, że jego dzieło zrobi tak wielką furorę i zawojuje cały świat.

Powróćmy jednak do tematu zdrowia jako nadrzędnego i spróbujmy zadać proste pytanie — **czy majtki mają wpływ na nasze zdrowie? Otóż okazuje się, że mają i to całkiem spory. Nieodpowiednie, czyli zbyt obcisłe, wykonane ze sztucznych materiałów, mogą przyczynić się do obtarc, jak również infekcji miejsc intymnych.** To właśnie stringi, czyli wąski pasek materiału wciśnięty pomiędzy pośladki, mogą zwiększać ryzyko przemieszczania się chorobotwórczych drobnoustrojów z okolic odbytu w stronę pochwy i cewki moczowej. **Dlatego na co dzień lepiej dla naszego zdrowia jest zakładać wygodną bieliznę bawełnianą (lub choćby z wkładką bawełnianą), a zimą dodatkowo ciepłą.** Zminiaturyzowanym majtkom ulokowanym pod mini spódniczkami trudno przypisać funkcje chroniące przed zimmem, dlatego wraz z obniżeniem się temperatury na zewnątrz warto zakładać majtki grubsze i bardziej zabudowane.

Pamiętam, jak w jesienno-zimowy wieczór stałam na przystanku autobusowym. Było ciemno, zimno, wiał przejmujący do szpiku kości wiatr. Pogoda okropna... Nie daleko stanęła szczuplutka, może 20-letnia dziewczyna. To, że nie miała czapki, szalika i rękawiczek pomine, ale skupię się ra-

czej na tym, co wtedy miała na sobie. Ubrana była w kusą kurteczkę sięgającą zaledwie pasa i jeszcze bardziej kusą spódniczkę, której materiał przy podmuchach wiatru unosił się niczym zasłonka, odsłaniając raz po raz cztery litery w dość skąpych figach. Nogi tego dziewczęcia obleczone zostały w cieniućkie, przezroczyste rajstopki i do dziś nie wiem, czy to właśnie jej nogi, czy też rajtuzy miały kolor amarantu. Dziewczyna drżała z zimna jak osika, dzielnie trwając w oczekiwaniu na autobus. Niestety takie obrazki raz po raz pojawiają się w zasięgu wzroku. Chęć atrakcyjnego wyglądu jest często dużo większa niż zdrowy rozsądek.

Przypomniała mi się tamta sytuacja ostatnio, kiedy mój gabinet odwiedziła młoda kobieta chcąca zdrowo się odżywiać. Podczas rozmowy okazało się, że klientka nie może zająć w prawidłową ciążę. Za każdym razem zarodek zagnieżdża się w jej jajowodzie, nie schodząc do macicy. W ten sposób już trzykrotnie rozwinęła się u niej ciąża pozamaciczna. Zapytałam o przemarznięcia i stany zapalne przydatków. Dziewczyna niestety potwierdziła moje przypuszczenia. Kilkukrotnie cierpiała z powodu właśnie takich sytuacji. Ciało kobiety jest tak „zaprojektowane”, aby mogło być miejscem bezpiecznego rozwoju dziecka, a potem urodzenia go. Właśnie dlatego damskie biodra są szersze, niż męskie i to w ich okolicach odkłada się tkanka tłuszczowa mająca chronić usytuowane tam organy wewnętrzne. Jeśli nabłonek migawkowy wyściełający jajowody wchodzi w stan zapalny, z czasem staje się coraz bardziej pogrubiony, aż w końcu przestaje być w ogóle drożny. Wtedy schodząca do macicy, zapłodniona komórka jajowa uwięźnię w zbyt ciasnym przejściu jajowodów. Rozwija się patologiczna ciąża. Niestety odwrócenie takiej sytuacji to ogromny problem. **Na pewno trzeba wyeliminować stany zapalne i nie doprowadzać do następnych, na co jest mnóstwo ziół i sposobów. Najważniejsze jednak to zawsze stawiać ponad wszelkie mody zdrowie jako wartość najwyższą.**

A skoro temat dzisiejszego artykułu zaprowadził nas aż do zagadnienia płodności, to jako dietetyk podpowiem, że zdecydowanie obniżają ją: tłuszcze trans (dania smażone, margaryny), kofeina (regularne picie kawy zwiększa ryzyko poronienia), produkty sojowe, metale ciężkie zawarte w pokarmach. **Natomiast dobra dieta może zwiększyć szanse zajścia w ciążę nawet o 70%. W menu na płodność ważne są dobrej jakości białka roślinne, błonnik, produkty bogate w przeciwutleniacze takie jak witaminy C i E, cynk, kwas foliowy, luteina, beta-karoten, czyli żółtka jaj, orzechy i warzywa – oczywiście, jak najczystsze ekologicznie.** No i rzecz nie mniej istotna — unikanie wyziębienia brzucha, aby nie zapraszać tam stanów zapalnych, czyli zakładanie stosownych majtek dopasowanych do pór roku.

I jeszcze jedna, krótka sugestia na koniec. Błona śluzowa pochwy oraz gruczoły znajdujące się w niej, jak i w okolicach szyjki macicy produkują śluz, dzięki któremu narząd ten sam się oczyszcza. Jeśli ograniczymy dostęp powietrza, to stwarzamy idealne warunki dla rozwoju grzybów i bakterii, czyli zapraszamy infekcje intymne. Tak, jak w dzień majtki są nieodłączną częścią naszej garderoby i trudno wymagać od kogokolwiek, aby biegał po ulicach bez nich, to jednak kiedy nocą udajemy się na spoczynek, warto ich nie zakładać. Taki dostęp powietrza, czy jak niektórzy wręcz twierdzą - „przewietrzenie” zdecydowanie poprawi jakość flory bakteryjnej tej części naszego ciała, przyczyniając się do lepszego samopoczucia i zdrowia.



Olga Piethiewicz

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywienio-wiec, dziennikarka. Ukończyła także wyższe studia zootechniczne i audytu energetycznego. W swojej codziennej pracy wykorzystuje również zdobytą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.