

Przypisy

Rozdział 1. Źródła inspiracji, Wprowadzenie do *Odżywiania dla zdrowia*

¹ Combs G.F. Jr., *Selenium in global food systems*, „British Journal of Nutrition”, 85, 5 maja 2001, s. 517–547.

² Rayman M.P., *The importance of selenium to human health*, „Lancet”, 356 (9225), 15 lipca 2000, s. 233–241.

³ *Ibid.*

⁴ Pizzulli A., Ranjbar A., *Selenium deficiency and hypothyroidism: A new etiology in the differential diagnosis of hypothyroidism in children*, „Biological Trace Element Research”, 77 (3), grudzień 2000, s. 199–208.

⁵ Whanger P.D., *Selenium and the brain: A review*, „Nutrition Neuroscience”, 4 (2), 2001, s. 81–97.

⁶ Pizzulli A., Ranjbar A., *op. cit.*

⁷ Sandstrom P.A., Murray J. i in., *Antioxidant defenses influence HIV-1 replication and associated cytopathic effects*, „Free Radical Biology and Medicine”, 24 (9), czerwiec 1998, s. 1485–1491.

⁸ Deidda D., Lampis G., *Antifungal, antibacterial, antiviral and cytotoxic activity of novel thio- and seleno-azoles*, „Pharmacological Research”, 36 (3), wrzesień 1997, s. 193–197.

⁹ Sinatra S.T., DeMarco J., *Free radicals, oxidative stress, oxidized low density lipoprotein (LDL), and the heart: Antioxidants and other strategies to limit cardiovascular damage*, „Connecticut Medicine”, 59 (10), październik 1995, s. 579–588.

¹⁰ Vijaya J., Subramanyam G. i in., *Selenium levels in dilated cardiomyopathy*, „Journal of the Indian Medical Association”, 98 (4), kwiecień 2000, s. 166–169.

¹¹ Darlington L.G., Stone T.W., *Antioxidants and fatty acids in the amelioration of rheumatoid arthritis and related disorders*, „British Journal of Nutrition”, 85 (3), marzec 2001, s. 251–269.

¹² Mai J., Sorensen P.S., Hansen J.C., *High dose antioxidant supplementation to MS patients. Effects on glutathione peroxidase, clinical safety, and absorption of selenium*, „Biological Trace Element Research”, 24 (2), luty 1990, s. 109–117.

¹³ *Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*, National Academy of Sciences, Waszyngton, DC 1997.

¹⁴ Iannello S., Belfiore F., *Hypomagnesemia. A review of pathophysiological, clinical and therapeutical aspects*, „Panminerva Medica”, 43 (3), wrzesień 2001, s. 177–209.

¹⁵ Saris Nils-Erik L., Mervaala E. i in., *Magnesium: An update on physiological, clinical and analytical aspects*, *Clinica Chimica Acta*, „International Journal of Clinical Chemistry”, tom 294 (1–2), czerwiec 2000, s. 1–26.

¹⁶ Durlach J., Pages N., i in. *Biorhythms and possible central regulation of magnesium status, phototherapy, darkness therapy and chronopathological forms of magnesium depletion*, „Magnesium Research”, 15 (1–2), marzec 2002, s. 49–66.

¹⁷ Dean C., *MD The Miracle of Magnesium*, Ballentine Books, Nowy Jork 2003.

¹⁸ Durlach J., Pages N. i in., *op. cit.*

¹⁹ Russell I.J., Michalek J.E., Flechas J.D., Abraham G.E., *Treatment of fibromyalgia syndrome with Super Malic: A randomized, double blind, placebo controlled, crossover pilot study*, „Journal of Rheumatology”, 22 (5), maj 1995, s. 953–958.

²⁰ Magaldi M., Moltoni L. i in., *Changes in intracellular calcium and magnesium ions in the physiopathology of the fibromyalgia syndrome*, „Minerva Medica”, 91(7–8), lipiec–sierpień 2000, s. 137–140. (Artykuł w jęz. włoskim).

- ²¹ Ng S.Y., *Hair calcium and magnesium levels in patients with fibromyalgia: a case center study*, „Journal of Manipulative Physiological Therapeutics”, 22 (9), listopad–grudzień 1999, s. 586–593.
- ²² Chilton S.A., *Cognitive behaviour therapy for the chronic fatigue syndrome. Evening primrose oil and magnesium have been shown to be effective*, BMJ 312 (7038); dyskusja 1098, 26 kwietnia 1996, s. 1096.
- ²³ Shilis M.E., *Magnesium in health and disease*, „Annual Review of Nutrition”, 8, 1988, s. 429–460.
- ²⁴ Dean C., *op. cit.*
- ²⁵ Shilis M.E., *op. cit.*
- ²⁶ Haas Elson M., MD *Staying Healthy with Nutrition*, Celestial Arts Publ, Berkeley, CA 1992, s. 167.
- ²⁷ Squier T.C., *Oxidative stress and protein aggregation during biological aging*, „Experimental Gerontology”, 36 (9), wrzesień 2001, s. 1539–1550.
- ²⁸ Seelig M. S., *Magnesium Deficiency in the Pathogenesis of Disease: Early Roots of Cardiovascular, Skeletal, and Renal Abnormalities*, Plenum Medical Book Co., Nowy Jork 1980.
- ²⁹ Kawahara M., Kuroda Y., *Intracellular calcium changes in neuronal cells induced by Alzheimer's beta-amyloid protein are blocked by estradiol and cholesterol*, „Cellular and Molecular Neurobiology”, 21 (1), luty 2001, s. 1–13.
- ³⁰ O'Neill C., Cowburn R.F. i in., *Dysfunctional intracellular calcium homeostasis: a central cause of neurodegeneration in Alzheimer's disease*, „Biochemical Society Symposia”, (67), 2001, s. 177–194.
- ³¹ Johnson S., *The multifaceted and widespread pathology of magnesium deficiency*, „Medical Hypotheses”, 56 (2), luty 2001, s. 163–170.
- ³² Shilis M.E., *op. cit.*
- ³³ Dean Carolyn, MD *The Miracle of Magnesium*, Ballentine Books, Nowy Jork 2003, s. 23.
- ³⁴ Mattson M.P., Chan S.L. i in., *Presenilin mutations and calcium signaling defects in the nervous and immune systems*, „Bioessays”, 23 (8), sierpień 2001, s. 733–744.
- ³⁵ Anderson I., Adinolfi C. i in., *Oxidative signalling and inflammatory pathways in Alzheimer's disease*, „Biochemical Society Symposia”, (67), 2001, s. 141–149.
- ³⁶ Morris M.C., Evans D.A. i in., *Dietary intake of antioxidant nutrients and the risk of incident Alzheimer disease in a biracial community study*, „Journal of the American Medical Association”, 287 (24), 26 czerwca 2002, s. 3230–3237.
- ³⁷ Rock E., Astier C. i in., *Magnesium deficiency in rats induces a rise in plasma nitric oxide*, „Magnesium Research”, 8 (3), wrzesień 1995, s. 237–242.
- ³⁸ Ornish D., Scherwitz L.W. i in., *Effects of stress management training and dietary changes in treating ischemic heart disease*, „Journal of the American Medical Association”, 249 (1), 7 stycznia 1983, s. 54–59.
- ³⁹ Iannello S., Belfiore F., *op. cit.*
40. Davis M.M., Jones D.W., *The role of lifestyle management in the overall treatment plan for prevention and management of hypertension*, „Seminars in Nephrology”, 22 (1), styczeń 2002, s. 35–43.
- ⁴¹ Milan A., Mulatero, P. i in., *Salt intake and hypertension therapy*, „Journal of Nephrology”, 15 (1), styczeń–luty 2002, s. 1–6.
- ⁴² Ornish D., Scherwitz L.W. i in., *Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease*, „Journal of the American Medical Association”, 280 (23), 16 grudnia 1998, s. 2001–2007.

- ⁴³ Kontakt: Dean Ornish, MD, Founder and President, Preventive Medicine Research Institute, Clinical Professor of Medicine, University of California, San Francisco, 900 Bridgeway, Suite 1, Sausalito, California 94965, USA; e-mail: DeanOrnish@aol.com.
- ⁴⁴ The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases.
- ⁴⁵ Atkins R.C., *Nowa rewolucyjna dieta doktora Atkinsa*, Amber, Warszawa 2000.
- ⁴⁶ Qureshi A.A., Sami S.A. i in., *Effects of stabilized rice bran, its soluble and fiber fractions on blood glucose levels and serum lipid parameters in humans with diabetes mellitus Types I and II*, „Journal of Nutritional Biochemistry”, 13 (3), marzec 2002, s. 175–187.
- ⁴⁷ Qureshi A.A., Mo H. i in., *Isolation and identification of novel tocotrienols from rice bran with hypocholesterolemic, antioxidant, and antitumor properties*, „Journal of Agricultural and Food Chemistry”, 48 (8), sierpień 2000, s. 3130–3140.
- ⁴⁸ Kim K.M., Yu K.W. i in., *Anti-stress and antifatigue effects of fermented rice bran*. *Bioscience*, „Biotechnology and Biochemistry”, 65 (10), październik 2001, s. 2294–2296.
- ⁴⁹ Macdonald L.A., *Carbohydrate as a nutrient in adults: Range of acceptable intakes*, „European Journal of Clinical Nutrition”, 53, Supl. 1, kwiecień 1999, s. S101–S106.
- ⁵⁰ Cicero A.F., Gaddi A., *Rice bran oil and gamma-oryzanol in the treatment of hyperlipoproteinaemias and other conditions*, „Phytotherapy Research”, 15 (4), czerwiec 2001, s. 277–289.
- ⁵¹ Wei Y.H., Lu C.Y. i in., *Oxidative stress in human aging and mitochondrial disease – consequences of defective mitochondrial respiration and impaired antioxidant enzyme system*, „Chinese Journal of Physiology”, 44 (1), 31 marca 2001, s. 1–11.
- ⁵² Mai J., Sorensen P.S., Hansen J.C., *High dose antioxidant supplementation to MS patients. Effects on glutathione peroxidase, clinical safety, and absorption of selenium*, „Biological Trace Element Research”, 24 (2), luty 1990, s. 109–117.
- ⁵³ Darlington L.G., Stone T.W., *Antioxidants and fatty acids in the amelioration of rheumatoid arthritis and related disorders*, „British Journal of Nutrition”, 85 (3), marzec 2001, s. 251–269.
- ⁵⁴ Linnane, A.W., Zhang, C. i in., „Human aging and global function of coenzyme Q10”. *Annals of the New York Academy of Sciences* 959: s. 396–411; dyskusje 463–465, czerwiec 2002
55. Lamson D.W., Plaza S.M., *Mitochondrial factors in the pathogenesis of diabetes: A hypothesis for treatment*, „Alternative Medical Review”, 7 (2), czerwiec 2002, s. 94–111.
- ⁵⁶ Beal M.F., *Coenzyme Q10 as a possible treatment for neurodegenerative diseases*, „Free Radical Research”, 36 (4), czerwiec 2002, s. 455–460.
- ⁵⁷ Lister R.E., *An open, pilot study to evaluate the potential benefits of coenzyme Q10 combined with Ginkgo biloba extract in fibromyalgia syndrome*, „Journal of International Medical Research”, 30 (2), marzec–kwiecień 2002, s. 195–199.
- ⁵⁸ Sen C.K., Khanna S. i in., *Oxygen, Oxidants, and Antioxidants in Wound Healing: An Emerging Paradigm*, „Annals of the New York Academy of Sciences”, 957, maj 2002, s. 239–249.
- ⁵⁹ Bagchi D., Bagchi M. i in., *Cellular Protection with Proanthocyanidins Derived from Grape Seeds*, „Annals of the New York Academy of Sciences”, 957, maj 2002, s. 260–270.
- ⁶⁰ Levinson Harold N., *Total Concentration: How to Understand Attention Deficit Disorders, with Treatment Guidelines for You and Your Doctor*, M. Evans, Nowy Jork 1990.
- ⁶¹ Ladd S.L., Sommer S.A. i in., *Effect of phosphatidylcholine on explicit memory*, „Clinical Neuropharmacology”, 16 (6), grudzień 1999, s. 540–554.
- ⁶² Sahakian B., Joyce E., Lishman W.A., *Cholinergic effects on constructional abilities and on mnemonic processes: A case report*, „Psychological Medicine”, 17 (2), maj 1987, s. 329–333.

- ⁶³ Rosenberg G.S., Davis K.L., *The use of cholinergic precursors in neuropsychiatric diseases*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 36 (4), październik 1982, s. 709–720.
- ⁶⁴ Filla A., Campanella G., *A six-month phosphatidylcholine trial in Friedreich's ataxia*, „Canadian Journal of Neurological Sciences”, 9 (2), maj 1982, s. 147–150.
- ⁶⁵ Hsu H.H., Grove W.E. i in., *Gastric bezoar caused by lecithin: An unusual complication of health faddism*, „American Journal of Gastroenterology”, 87 (6), czerwiec 1992, s. 794–796.
- ⁶⁶ Ghoneum M., Jewett A., *Production of tumor necrosis factor-alpha and interferon-gamma from human peripheral blood lymphocytes by MGN-3, a modified arabinoxylan from rice bran, and its synergy with interleukin-2 in vitro*, „Cancer Detection and Prevention”, 24 (4), 2000, s. 314–324.
- ⁶⁷ Herberman R.B., *Cancer immunotherapy with natural killer cells*, „Seminars in Oncology” 29 (3 supl. 7), czerwiec 2002, s. 27–30.
- ⁶⁸ Ghoneum M., *Anti-HIV activity in vitro of MGN-3, an activated Arabinoxylane from rice bran*, „Biochemical Research Communications”, 243, 1998, s. 25–29.
- ⁶⁹ Basse P.H., Whiteside T.L., Herberman R.B., *Cancer immunotherapy with interleukin-2-activated natural killer cells*, „Molecular Biotechnology”, 21 (2), czerwiec 2002, s. 161–170.
- ⁷⁰ Ghoneum M., Manatalla G., *NK immunomodulatory function in 27 patients by MGN-3, a modified arabinoxylane from rice bran*, Abstract, 87. American Association of Cancer Research, Waszyngton, DC, kwiecień 1996.
- ⁷¹ Ghoneum M., *Immunomodulatory and Anticancer properties of MGN-3, a modified xylose from rice bran, in 5 patients with breast cancer*. Abstract, American Association for Cancer Research Special Conference: The Interface between basic and applied research, Baltimore, MD., listopad 1995.
- ⁷² Ghoneum M., *NK Immunorestitution of Cancer Patients by MGN-3, a modified arabinoxylane rice bran (study of 32 patients up to 4 years)*. Abstract, 6th International Congress on Anti-Aging and Bio-medical Technologies (American Academy of Anti-Aging Medicine), Las Vegas, Nevada, grudzień 1998.
- ⁷³ Badania prowadzone na ponad 100 pacjentach: Mamdooh Ghoneum, PhD, Chief of Research, Dept of Otolaryngology, Charles D. Drew University of Medicine and Science, 1621 East 120th Street, Los Angeles, CA 90059 USA.
- ⁷⁴ *Op. cit., Production of tumor necrosis factor-alpha...*
- ⁷⁵ Jariwalla R.J., *Inositol hexaphosphate (IP6) as an anti-neoplastic and lipid-lowering agent*, „Anticancer Research”, 19 (5A), wrzesień–październik 1999, s. 3699–3702.
- ⁷⁶ Grases F., Costa-Bauza A., *Phytate (IP6) is a powerful agent for preventing calcifications in biological fluids: Usefulness in renal lithiasis treatment*, „Anticancer Research”, 19 (5A), wrzesień–październik 1999, s. 3717–3722.
- ⁷⁷ El-Sherbiny Y.M., Cox M.C. i in., *G0/G1 arrest and S phase inhibition of human cancer cell lines by inositol hexaphosphate (IP6)*, „Anticancer Research”, 21 (4A), lipiec–sierpień 2001, s. 2393–2403.
- ⁷⁸ Deliliers G.L., Servida F. i in., *Effect of inositol hexaphosphate (IP6) on human normal and leukaemic haematopoietic cells*, „British Journal of Haematology”, 117 (3), czerwiec 2002, s. 577–587.
- ⁷⁹ Shamsuddin A.M., *Metabolism and cellular functions of IP6: A review*, „Anticancer Research”, 19 (5 A), wrzesień–październik 1999, s. 3733–3736.
- ⁸⁰ Valencia S., Svanberg U. i in., *Processing of quinoa (Chenopodium quinoa, Willd): effects on in vitro iron availability and phytate hydrolysis*, „International Journal of Food Science and Nutrition”, 50 (3), maj 1999, s. 203–211.
- ⁸¹ Centeno C., Viveros A., *Effect of several germination conditions on total P, phytate P, phytase, and acid phosphatase activities and inositol phosphate esters in rye and barley*, „Journal of Agricultural and Food Chemistry”, 4 (7), lipiec 2001, s. 3208–3215.

⁸² Rowland R., *American Heart Association weighs in on fat substitutes*, „AHA Scientific Statement”, 10 czerwca 2002.

⁸³ Shide DJ., Rolls B.J., *Information about the fat content of preloads influences energy intake in healthy women*, „Journal of the American Dietetic Association”, 95, 1995, s. 993–998.

⁸⁴ Young L.R., Nestle M., *The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic*, „American Journal of Public Health”, 92 (2), luty 2002, s. 246–249.

⁸⁵ Smith B.L., *Organic foods vs supermarket foods: element levels*, „Journal of Applied Nutrition”, 45 (1), 1993.

⁸⁶ Worthington V., *Nutritional quality of organic versus conventional fruits, vegetables, and grains*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine”, 7 (2), kwiecień 2001, s. 161–173.

⁸⁷ Dr. Charles M. Benbrook, Northwest Science and Environmental Policy Center, Sandpoint Idaho, www.biotech-info.net, 3 maja 2001.

⁸⁸ Clover C., Jones G., *The Calgary Herald*, Wed, 2 czerwca 1999, s. B8, „The Daily Telegraph”, London.

⁸⁹ Davies C., *GM crop firms should be liable for any damage done, says Prince*, „The Daily Telegraph”, London, 12 czerwca 2002.

⁹⁰ Strona internetowa organizacji Sierra Legal Defence Fund: www.sierralegal.org, 17 czerwca 2002.

⁹¹ *Genetically modified organisms 25 years on*, The Institute of Science in Society Feature Articles. [Zaprezentowany na: First National Conference on Life Sciences, Selangor, Malezja, 21–22 maja 2002]. www.i-sis.org.uk.

⁹² Pollock K.M., *Exercise in treating depression: broadening the psychotherapist's role*, „Journal of Clinical Psychology”, 57 (11), listopad 2001, s. 1289–1300.

⁹³ Lane A.M., Lovejoy D.J., *The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood*, „Journal of Sports Medicine and Physical Fitness”, 41 (4), grudzień 2001, s. 539–545.

⁹⁴ Somer E., *Food & Mood: The Complete Guide to Eating Well and Feeling Your Best*, Henry Holt, Nowy Jork 1999.

⁹⁵ Atkins R.C., *Nowa rewolucyjna dieta doktora Atkinsa*, Amber, Warszawa 2000.

⁹⁶ W latach 60. XX w. dieta Stillmana, w 70. dieta dr. Atkinsa; dieta Scarsdale'a w późnych latach 70. i 80.; ostatnio w latach 90. aż do początku XXI wieku nowa rewolucyjna dieta dr. Atkinsa; dieta „pogromców cukru” (Sugar Buster's Diet); dieta nałogowych zjadaczy węglowodanów (The Carbohydrate Addict's Diet) dieta Rachael i Richarda Hellerów; dieta Suzanne Somer; „Moc białek” (Protein Power), dieta Mary i Michaela Eadesów oraz inne.

⁹⁷ Alford B.B., Blankenship A.C., Hagen R.D., *The effects of variations in carbohydrate, protein, and fat content of the diet upon weight loss, blood values and nutrient intake of adult obese women*, *Journal of the American Dietetic Association* 90: s. 534–540, 1990

⁹⁸ Sarwer D.B., Wadden T.A., *The treatment of obesity: what's new, what's recommended*, „Journal of Womens Health and Gender Based Medicine”, 8 (4), maj 1999, s. 483–493.

⁹⁹ Swaminathan R., *Nutritional factors in osteoporosis*, „International Journal of Clinical Practice”, 53 (7), październik–listopad 1999, s. 540–548.

¹⁰⁰ Taal M.W., Brenner B.M., *Evolving strategies for renoprotection: non-diabetic chronic renal disease*, „Current Opinion in Nephrology and Hypertension”, 10 (4), lipiec 2001, s. 523–531.

¹⁰¹ Brand-Miller J.C., Holt S.H. i in., *Glycemic index and obesity*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 76 (1), lipiec 2002, s. 281S–285S.

¹⁰² *Ibid.*

¹⁰³ Lichtenstein A.H., Schwab U.S., *Relationship of dietary fat to glucose metabolism*, „Atherosclerosis”, 150 (2), czerwiec 2000, s. 227–243.

¹⁰⁴ Chen H., Ward M.H. i in., *Dietary patterns and adenocarcinoma of the esophagus and distal stomach*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 75 (1), styczeń 2002, s. 137–144.

¹⁰⁵ Brown W.V., Karmally W., *Coronary heart disease and the consumption of diets high in wheat and other grains*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 41 (5 Suppl), maj 1985, s. 1163–1171.

¹⁰⁶ Fleming R.M., *The effect of high-, moderate-, and low-fat diets on weight loss and cardiovascular disease risk factors*, „Preventive Cardiology”, 5 (3), lato 2002, s. 110–118.

¹⁰⁷ Cordain L., Miller J.B., Eaton S.B., Mann N., *Macronutrient estimations in hunter-gatherer diets*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 72 (6), grudzień 2000, s. 1589–1592.

¹⁰⁸ Cordain L., Miller J.B., Eaton S.B. i in., *Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 71 (3), marzec 2000, s. 682–692.

¹⁰⁹ Dickson J.H., *Scientists analyze Stone Age man's last meal*, „Archaeology Today”, 10/24/2001.

¹¹⁰ Nestle M. *Animal v. plant foods in human diets and health: Is the historical record unequivocal?* „Proceedings of the Nutrition Society”, 58 (2), maj 1999, s. 211–218.

¹¹¹ Raporty miesięczne USDA/NASS od roku 2001.

¹¹² Waters F., *Oswald White Bear Fredericks, The Book of The Hopi*, reprint, Viking Press, 1985.

¹¹³ Székely, Edmond Bordeaux. *The Essene Gospel of Peace* San Diego, CA: Academy of Creative Living, 1971–74.

¹¹⁴ Wielu badaczy Biblii, współczesnych esseńczyków, vegetarian, chrześcijan i dietetyków zadaje sobie pytanie, czy Jezus był vegetarianinem. Oto niektóre z argumentów przemawiających za tą koncepcją: 1) W Biblii nigdzie nie znajdziemy opisu Jezusa spożywającego mięso. Biblijna opowieść o tym, jak Jezus napelniał sieci rybackie, by nakarmić tłum głodnych, przypomina teksty opisujące Gautamę Buddę stwarzającego mięso dla swoich uczniów. Ortodoksyjni buddyści twierdzą, że mięso stworzone przez Chrystusa czy Buddę nie pociąga za sobą konsekwencji w postaci negatywnych związków karmicznych dla osób, które je spożyli. 2) Istnieją pewne świadectwa przynależności Jezusa do esseńczyków, czyli wspólnoty vegetarian żyjących na pustyni na obszarze, w którym Jezus spędził większość swojego życia. Opisany w Nowym Testamencie 40-dniowy post Jezusa na pustyni to standardowa dieta oczyszczająca stosowana przez mistrzów wspólnoty esseńczyków. 3) Niektórzy uczeni uważają zwoje odkryte w połowie XX wieku nad Morzem Martwym za teksty starsze i wiarygodniejsze od innych źródeł literackich. Część z tych dokumentów interpretowano w taki sposób, by zasugerować, że Jezus był esseńczykiem. W rzeczywistości tylko jeden dokument – *Ludzka ewangelia Jezusa* – uzyskany od jezuitę należącego do grupy badaczy zwojów Johna Allegro, jest zapisem nauk Jezusa jako esseńskiego nauczyciela. (Dokument ten nie jest uznawany za wiarygodny przez niektóre oficjalne kościoły).

Podobnego odkrycia, poprzedzającego znalezisko zwojów znad Morza Martwego, dokonano już w 1891 roku. Pewien duchowny z Wielkiej Brytanii, wielebny G. J. Ouseley, otrzymał i przetłumaczył dokument, który podobno został ukryty przez starożytnych esseńczyków w buddyjskim klasztorze w Tybecie. Dokument ten, przetłumaczony jako *Ewangelia Świętej Dwunastki*, zawiera w większości teksty występujące w czterech ewangeliach biblijnych, ale przedstawia również nauki, w których Jezus sprzeciwia się zabijaniu zwierząt i spożywaniu ich mięsa. Cytat z wprowadzenia do tej książki brzmi: „(...) Rzymscy dostojnicy kościoła na Soborze Nicejskim przeciwstawili się tym doktrynom i usunęli je z ewangelii, które poddali radykalnym zmianom po to, aby mogły być dobrze przyjęte przez Konstantyna. Cesarz za bardzo lubił czerwone mięso i rzeki wina płynące

podczas ciągnących się do północy uczt, aby zaakceptować religię, która zakazywała takich przyjemności – był to przecież dla niego główny powód zacieklej prześladowania pierwszych chrześcijan, którzy głosili takie nauki. Z tej przyczyny Ojcowie Kościoła zmienili treść ewangelii w taki sposób, by miłość i współczucie były przynależne tylko takim istotom, jakimi są ludzie, zwierzęta zaś wykluczono spośród istot godnych tych uczuć”.

Węgierski lekarz, profesor Edmond Bordeaux Székely, w Królewskiej Bibliotece w Wiedniu odkrył ewangeliczny tekst zapisany w języku starosłowiańskim. Później w Bibliotece Watykańskiej odnalazł jego oryginał napisany w języku aramejskim. Z tego dokumentu Székely wybrał przypisywane Jezusowi fragmenty nauk dotyczące zdrowia cielesnego, obejmujące również zalecenia stosowania diety wegetariańskiej. Wybór ten opublikował w języku niemieckim pod pseudonimem Heliand w 1937 roku. Później tekst ten został wydany po angielsku jako *Esseńska Ewangelia Pokoju*.

W ostatnich latach dokonuje się odkryć rozmaitych fragmentów tekstów oraz całych tekstów. Tak jak przytoczane powyżej dokumenty, wiele z nich niesie ze sobą podobne przesłanie, czasami wyrażone za pomocą identycznych słów.

Informacje te są istotne z tego względu, że myśl chrześcijańska przenika nasze życie – prawo, moralność, postawy i zwyczaje – prawdopodobnie o wiele silniej niż jakakolwiek inna koncepcja. Jeśli przyjęlibyśmy, że pierwotne nauki chrześcijańskie zalecały rozwijanie współczucia wobec zwierząt, moim zdaniem mogłoby to gruntownie i pozytywnie wpłynąć na nasz sposób życia na tej planecie.

Żadna z powyższych informacji nie została podana jako dowód na to, że pierwsi chrześcijanie byli wegetarianami. Jednakże mam nadzieję, że wiadomości te pobudzą twórcze myślenie i będą zachętą do dalszych poszukiwań.

¹¹⁵ Yamori Y., Miura A., Taira K., *Implications from and for food cultures for cardiovascular diseases: Japanese food, particularly Okinawan diets*, „Asia-Pacific Journal of Clinical Nutrition”, 10 (2), 2001, s. 144–145.

¹¹⁶ Nestle M., *op. cit.*

¹¹⁷ Pitshkelauri G.Z., tłum./wyd. Lesnoff-Caravaglia G., *The Longliving of Soviet Georgia*, Human Sciences Press, Nowy Jork 1982.

¹¹⁸ Atkins R.C., *Nowa rewolucyjna dieta doktora Atkinsa*, Amber, Warszawa 2000.

¹¹⁹ Shintani T.T., Beckham S. i in., *The Hawaii Diet: ad libitum high carbohydrate, low fat multi-cultural diet for the reduction of chronic disease risk factors: obesity, hypertension, hypercholesterolemia, and hyperglycemia*, „Hawaii Medical Journal”, 60 (3), marzec 2001, s. 69–73.

¹²⁰ Campbell T.C., Cox C., *The China Project: Revealing the Relationship Between Diet and Disease*, Paracelsian, Inc, www.paracelsian.com, Ithaca, NY 1996, s. 10.

¹²¹ Shintani T.T., Beckham S. i in., *op. cit.*

¹²² Campbell T.C., Cox C., *op. cit.*

¹²³ Grogan B.C., *Authentic Chinese Cuisine: For the Contemporary Kitchen*, Book Pub. Co., Summertown, Tenn. 2000.

124. „Powszechnie uważany za najwybitniejszego buddystę tradycji chińskiej w czasach współczesnych” (Richard Hunn). „Dzierżawca dharmy wszystkich pięciu szkół buddyźmu Chan; główny reformator epoki odnowy chińskiego buddyźmu (1900–1950). Urodzony w Chuan Chou (Quan Zhou), w prowincji Fucien (Fujian). Jako dziewiętnastolatek opuścił dom rodzinny. W wieku 20 lat przyjął mnisie ślubowania od mistrza Miao Lien i otrzymał imię dharmy Ku Yen (Hsu Yun). Gdy miał 56 lat, osiągnął ostateczne przebudzenie w Kao Min Ssu w Yang Chou (Yang Zhou). Po tym wydarzeniu rozpoczął pracę nad odnową i rozpowszechnianiem nauk buddyjskich. W końcu został poproszony o objęcie patronatu nad zrujnowaną wówczas świątynią Sześciu Patriarchów (Tsao-Chi/Chao Xi), którą odbudował i wyposażył w nowe obiekty sakralne i klasztory. Założył także wiele szkół i szpitali. Umarł w

120. roku życia. Podróżował do Malezji i Tajlandii, gdzie nauczał samego króla. Autobiografia: *Empty Cloud* [Pusta chmura](tłum. Charles Luk).” – cytat z *The Seeker's Glossary of Buddhism*.

¹²⁵ Sturm R., Wells K.B., *Does obesity contribute as much to morbidity as poverty or smoking?*, „Public Health”, 115 (3), maj 2001, s. 229–235.

¹²⁶ Gillman M.W., Rifas-Shiman S.L. i in., *Risk of overweight among adolescents who were breastfed as infants*, „Journal of the American Medical Association”, 285 (19), 16 maja 2001, s. 2461–2467.

¹²⁷ Kruzel M.L., Janusz M., *Towards an understanding of biological role of colostrinin peptides*, „Journal of Molecular Neuroscience”, 17 (3), grudzień 2001, s. 379–389.

¹²⁸ Ogra P.L., Dayton D.H. (wydawcy), *Immunology of breast milk: A monograph of the National Institute of Child Health and Human Development*, Raven Press, Nowy Jork 1979.

¹²⁹ Janusz M., Lisowski J., *Proline-rich polypeptide (PRP) – an immunomodulatory peptide from ovine colostrum*, *Archivum Immunologiae et Therapiae Experimentalis*, 41 (5–6), Warszawa 1993, s. 275–279.

¹³⁰ Ley B.M., *Immune system control: colostrum & lactoferrin*, BL Publications, Detroit Lakes, MN 2000.

¹³¹ Ballard F.J., Nield M.K. i in., *The relationship between the insulin content and inhibitory effects of bovine colostrum on protein breakdown in cultured cells*, „Journal of Cellular Physiology”, 110 (3), marzec 1982, s. 249–254.

¹³² Mero A., Miikkulainen H. i in., *Effects of bovine colostrum supplementation on serum IGF-I, IgG, hormone, and saliva IgA during training*, „Journal of Applied Physiology”, 83 (4), październik 1997, s. 1144–1151.

¹³³ Sporn M.B. i in., *Bovine colostrum used for wound healing*, „Science”, 219, 1983, s. 1329–1331.

¹³⁴ Rump J. A., Arndt R., *Treatment of diarrhoea in human immunodeficiency virus–infected patients with immunoglobulins from bovine colostrum*, „Clinical Investigations”, 70 (7), lipiec 1992, s. 588–594.

¹³⁵ Greenberg P.D., Cello J.P., *Treatment of severe diarrhea caused by *Cryptosporidium parvum* with oral bovine immunoglobulin concentrate in patients with AIDS*, „Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes and Human Retrovirology”, 13 (4), grudzień 1996, s. 348–354.

¹³⁶ Mortensen E.L., Michaelsen K.F. i in., *The association between duration of breastfeeding and adult intelligence*, „Journal of the American Medical Association”, 287 (18), 8 maja 2002, s. 2365–2371.

¹³⁷ Hanson L.A., Stromback L. i in., *The immunological role of breast feeding*, „Pediatric Allergy and Immunology”, 12 (s14), maj 2001, s. 15.

¹³⁸ Hanson L.A., *Human milk and host defence: Immediate and long-term effects*, „Acta Paediatrica”, supl. 88 (430), sierpień 1999, s. 42–46.

¹³⁹ *Dr. Schulze's Bi-Monthly Newsletter* [Natural Healing Publications, tel.: 877 832 2463], maj 2002, s. 5.

¹⁴⁰ McCullough M.L., Feskanich D. i in., *Adherence to the Dietary Guidelines for Americans and risk of major chronic disease in men*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 72 (5), listopad 2000, s. 1223–1231.

¹⁴¹ Według amerykańskiego Narodowego Stowarzyszenia Handlu Specjalną Żywnością [National Association of Specialty Food Trade (NASFT)], 2002.

Rozdział 4. Gorąco/zimno, Rozdział 5: Wewnętrzny/zewnętrzny: Budowanie odporności oraz Rozdział 6: Nadmiar i niedobór

¹ O'Connor J., Bensky D., *Acupuncture: A Comprehensive Text*, Eastland Press, Seattle, WA, 1981, s. 39.

² Russell-Manning B., *Self-Treatment for AIDS*, Greensward Press, San Francisco, 1989, s. 58.

³ Clifford D.P., Repine J.E., *Hydrogen peroxide mediated killing of bacteria*, „Molecular and Cellular Biochemistry”, 49, 1982, s. 143–149.

⁴ Więcej informacji na temat wody utlenionej (nadtlenku wodoru) można uzyskać od Fr. Wilhelma, pisząc na adres: 6600 Trail Blvd., Naples, FL 33940, USA.

⁵ Freibott G. i in., *Oxidation – the key to cancer and degenerative diseases*, „Cancer News Journal”, 18 (4), zima, s. 83–84.

⁶ Pang T.Y., *Chinese Herbal*, Tai Chi School of Philosophy and Art (Publisher), Rt 1, Box 117, East Sound, WA, 1982, s. 38

7. Teff (trawa lub miłka abisyńska) to maleńkie, podobne do ziaren zbóż nasiona rośliny pochodzącej z Etiopii, która obecnie jest również uprawiana w Stanach Zjednoczonych. Coraz szerzej dostępna w sklepach oferujących nieprzetworzoną żywność ekologiczną. Teff doskonale reguluje poziom cukru we krwi i zawiera bogaty zestaw składników odżywczych, szczególnie dużą zawartość białka i żelaza. Nasiona te mogą służyć wzbogaceniu potraw z innych zbóż, na przykład prosa, owsa lub ryżu. Teff posiada unikalne cechy odżywcze i kaloryczne, niespotykane w innych pokarmach, dlatego Etiopczycy cenili je bardziej niż inne zboża. Odkryliśmy, że teff, a przede wszystkim jego ciemne odmiany, wzmacnia nerki, zwłaszcza ich aspekt Yin, dzięki czemu pomaga zmniejszyć wpływ stresu i wspomaga odnowę organizmu, metabolizm płynów oraz wzrost i rozwój ciała.

Rozdział 7. Przejście na nową dietę

¹ Chen J., Campbell T.C. i in., *Diet, Lifestyle and Mortality in China: a Study of the Characteristics of 65 Counties*, Cornell University Press, współwydawcy: Oxford University Press i The China People's Medical Publishing House], Ithaca, NY 1990, s. 97.

² King R.G., *Do raised brain aluminum levels in Alzheimer's dementia contribute to cholinergic neuronal deficits?*, „Medical Hypotheses”, 14 lipca 1984, s. 301–306.

³ Roberts E., *A systems approach to aging, Alzheimer's disease, and spinal cord regeneration*, „Progress in Brain Research”, 86, 1990, s. 347–348.

⁴ Candy J.M. i in., *Aluminosilicates and senile plaque formation in Alzheimer's disease*, „The Lancet”, 1 (8477), 15 lutego 1986, s. 354–357.

⁵ Jones H.B., Jones H., *Sensual Drugs*, Cambridge University Press, Cambridge, England 1977, s. 255, 306. W tym samym tomie świetnych badań udokumentowano dodatkowe skutki stosowania marihuany: uszkodzenie kwasów nukleinowych RNA/DNA, atrofię mózgu, jak również nieodwracalne uszkodzenia mózgu, zakłócenia metabolizmu komórkowego i inne. Druga część, *The Marijuana Question* (Nowy Jork: Dodd, Mead & Co., 1985), napisana przez Helen Jones i Paula Lovingera, omawia dalsze badania nad stosowaniem marihuany.

⁶ Jacob S.W., Francone C.A., *Structure and Function in Man*, W.B. Saunders and Co., Philadelphia, PA, 1974, s. 42.

Rozdział 8. Woda

¹ Cyt. za „Federalnymi badaniami wody” dokonanymi przez badacza chorób nowotworowych dr. W. D. Kelleya, autora *One answer to cancer: an ecological approach to the successful treatment of malignancy*, Kelley Foundation, 1974.

² Bridges M.A., *Bridges' Dietetics for the Clinician*, wyd. V, poprawione [zob. badania dr. H.J. Johnsona nad witaminą E], Lea & Febiger, Philadelphia, PA 1949.

³ Price J.M., *Coronaries Cholesterol & Chlorine*, Jove Publications, Nowy Jork 1984.

⁴ Bensky, D. & Gamble, A., *Chinese Herbal Medicine—Materia Medica*. Seattle: Eastland Press, 1986, s. 576

⁵ Yiamouyiannis J., *Fluoride: The Aging Factor*. Delaware, OH: Health Action Press, 1986

⁶ Von Mundy V.G., *Influence of fluorine and iodine on the metabolism, particularly on the thyroid gland*, „Muenchener Medizinische Wochenschrift” 105, s. 182–186, 1963

⁷ Stole V. i in., *Effect of fluoride on the biogenesis of thyroid hormones*, „Nature” 188 (4758): s. 855, 1960

⁸ Yiamouyiannis J., *op. cit.*, s. 43–69

⁹ Robbins, J. *Diet for a New America*. Walpole, NH: Stillpoint Pub., 1987, s. 367

¹⁰ *Ibid.*, s. 373

¹¹ Lappe F., Collins J., *I in. Food First*. Houghton–Mifflin, Boston, MA, 1977. Zalecane ze względu na informacje na temat światowego niedostatku pożywienia jako rezultatu rodzaju spożywanych pokarmów, światowej polityki i manipulacji finansowej.

Rozdział 9: Białko i witamina B₁₂

¹ Jedną z pierwszych książek podkreślających znaczenie „pełnych” białek dla wegetarian była *Diet for a Small Planet* (Dieta dla małej planety) autorstwa Frances Moore Lappé. Jednak od czasu jej pierwszego wydania w 1972, autorka zmieniła opinię na ten temat: „Jak pisałam w moich pierwszych publikacjach, prawdą jest, że możemy uzyskać większą ilość białka, łącząc zboża z roślinami strączkowymi, na przykład jedząc ryż z soczewicą... Przez lata doszłam jednak do wniosku, że jeśli stosujemy zrównoważoną dietę (a nie „śmieciowe” jedzenie i jedynie pewne podstawowe produkty roślinne), nie występuje żadne niebezpieczeństwo dostarczania zbyt małej ilości białka. Wykazałam, że nawet jeśli nie zwraca się uwagi na komplementarność [pokarmów pod względem maksymalnej zawartości białka] i nie stosuje się w diecie pokarmów pochodzenia zwierzęcego – mięsa, ryb, jajek, nabiału itd. – to i tak można uzyskać wszelkie niezbędne białka dzięki zdrowej diecie opartej na zbożach i warzywach” – „East West Journal”, luty 1982.

² Rose W., „The amino acid requirements of adult man”, *Nutritional Abstracts and Reviews*, 27, s. 631, 1957

³ Guyton A.C., *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Co., 1986, s. 831

⁴ Hua H., *Buddha Root Farm*, Buddhist Text Translation Society, San Francisco, CA 1731 15th St. San Francisco, CA 94103, 1976, s. 64. W tekście będącym zapisem wykładu wygłoszonego w 1975 roku w Oregonie na „Odosobnieniu Czystej Krainy” chiński patriarcha buddyzmu zen Hsuan Hua zasugerował, że pozbawienie życia wyżej rozwiniętego zwierzęcia, ze względu na jakość jego odczuwania, jest równoważne ze zniszczeniem całego gatunku roślin. Jeśli jest to prawdą, wykorzystywanie roślin w ilości niezbędnej dla człowieka w ciągu całego jego życia jest z pewnością lepsze pod względem skutku (karmicznego) gromadzącego się w wyniku zabicia nawet jednego zwierzęcia.

⁵ Deng Ming–Dao, *The Wandering Taoist*, San Francisco: Harper and Row, 1983

⁶ Gerras C., *The Complete Book of Vitamins*, Emmaus, PA: Rodale Press, s. 222

⁷ Bensky D. & Gamble A., *Chinese Herbal Medicine – Materia Medica*, Seattle: Eastland Press, 1986, s. 475

⁸ Briggs D.R. i in., *Vitamin B₁₂ activity in comfrey (Symphytum sp.) and comfrey products*, „Journal of Plant Foods”, 5, s. 143–147, Londyn 1983

⁹ Dagnelie P.C. i in., *Vitamin B₁₂ from algae appears not to be bioavailable*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 53, s. 695, marzec 1991

¹⁰ Areeku S. i in., *The source and content of vitamin B₁₂ in the tempehs*, „Journal of the Medical Association of Thailand”, 73, s. 152–156, marzec 1990

- ¹¹ Albert M.J., Mathan V.I., Baker S.J., *Vitamin B₁₂ synthesis by human small intestinal bacteria*, „Nature”, 283, 21 lutego 1980, s.781–782.
- ¹² Lindenbaum J. i in., *Neuropsychiatric disorders caused by cobalamin deficiency in the absence of anemia or macrocytosis*, „New England Journal of Medicine”, 318, 1988, s. 1720–1728.
- ¹³ Craig G.M. i in., *Masked vitamin B₁₂ and folate deficiency in the elderly*, „British Journal of Nutrition”, 54 (3), listopad 1985, s. 613–619.
- ¹⁴ Giugliana E.R.J. i in., *Serum vitamin B₁₂ levels in parturients, in the intervillous space of the placenta and in full-term newborns and their interrelationships with folate levels*, *American „Journal of Clinical Nutrition”*, 41, luty 1985, s. 330–335.
- ¹⁵ Van Den Berg H., Dagnelie P.C., Van Staveren W.A., *Vitamin B₁₂ and seaweed*, „The Lancet”, 30 stycznia 1988, s. 242–243.
- ¹⁶ Herbert V., Drivas G., *Spirulina and vitamin B₁₂*, „Journal of the American Medical Association”, 248 (23), 1982, s. 3096–3097.
- ¹⁷ Stabler S.P. i in., *Inhibition of cobalamin-dependent enzymes by cobalamin analogues in rats*, „Journal of Clinical Investigation”, 87, kwiecień 1991, s. 1422–1430.
- ¹⁸ Dostalova L., *Vitamin status during puerperium and lactation*, „Annals of Nutrition and Metabolism”, (Basel, Switzerland) 28, listopad–grudzień 1984, s. 385–408.
- ¹⁹ *Pregnant vegetarian, Nutrition and the M.D.* (Van Nuys, CA), 10, maj 1984, s. 4–5.
- ²⁰ Specker B. i in., *Increased urinary methylmalonic acid excretion in breast-fed infants of vegetarian mothers and identification of an acceptable dietary source of vitamin B₁₂*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 47 (1), styczeń 1988, s. 89.
- ²¹ Craig G. i in., *Masked vitamin B₁₂ and folate deficiency in the elderly*, „British Journal of Nutrition” (Cambridge, U.K.), 54, listopad 1985, s. 613–619.
- ²² Abramsky O., *Common and uncommon neurological manifestations as presenting symptoms of vitamin B₁₂ deficiency*, „Journal of the American Geriatrics Society”, 20, luty 1972, s. 95–96.
- ²³ McLaren D.S., *A fresh look at protein-calorie malnutrition*, „The Lancet”, 2, 1966, s. 485–488.
- ²⁴ Winick M., *Nutrition and Drugs*, Wiley, Nowy Jork, 1983.
- ²⁵ Shinwell E.D., Gorodischer R., *Totally vegetarian diets and infant nutrition*, „Pediatrics”, 70, październik 1982, s. 582–586.
- ²⁶ Hendler S., *The Doctor's Vitamin and Mineral Encyclopedia*, Simon and Schuster, Nowy Jork 1990, s. 377–379; zob. również odniesienia w indeksie do „funkcjonowania umysłu” [mental functioning].
- ²⁷ Steenblock D., *Chlorella: Natural Medicinal Algae*, Aging Research Inst., El Toro, CA 1987, s. 4.
- ²⁸ Hills C. [wyd.], *The Secrets of Spirulina: Medical Discoveries of Japanese Doctors*, University of the Trees Press, Boulder Creek, CA 1980, s.11, 206.
- ²⁹ Allen L.H. i in., *Protein-induced hypercalcuria: a longer-term study*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 32, kwiecień 1979, s. 741–749.
- ³⁰ Lu H., *Doctor's Manual of Chinese Medical Diet*, Academy of Oriental Heritage, Vancouver, B.C., Kanada 1981.
- ³¹ Flaws B., Wolfe L., *Prince Wen Hui's Cook*, Paradigm Pub., Brookline, MA, 1983.
- ³² Ni M., *The Tao of Nutrition*, The Shrine of Eternal Breath of Tao, Los Angeles, CA 1987.

Rozdział 10. Oleje i tłuszcze

- ¹ Carroll K.K., *Dietary fats and cancer*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 53 (supl. 4), kwiecień 1991, s. 1064S–1067S.

- ² Statland B.E., *Nutrition and cancer*, „Clinical Chemistry”, 38 (8B Pt 2), sierpień 1992, s. 1587–1594.
- ³ Chen J., Campbell T.C. i in., *Diet, Lifestyle and Mortality in China: a Study of the Characteristics of 65 Counties*, Cornell Univ. Press [współwydawcy: Oxford Univ. Press oraz The China People's Medical Publishing House], Ithaca, NY 1990, s. 97.
- ⁴ Dannenberg A.L., Kannel W.B., *Remission of hypertension: the „natural” history of blood pressure treatment in the Framingham Study*, „Journal of the American Medical Association”, 257, 1987, s. 1477–1483.
- ⁵ O'Brien J.S. i in., *Quantification of fatty acid and fatty aldehyde composition of ethanolamine, choline and serine glycerophosphatides in human cerebral grey and white matter*, „Journal of Lipid Research”, 5, 1964, s. 329–338.
- ⁶ Walker B.L., *Maternal diet and brain fatty acids in young rats*, „Lipids”, 2, 1967, s. 497–500.
- ⁷ Lamprey M.S., Walker B.L., *A possible essential role for dietary linolenic acid in the development of the young rat*, „Journal of Nutrition”, 106, październik 1976, s. 86–93.
- ⁸ Simopoulos A.P., *Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 54, wrzesień 1991, s. 438–463.
- ⁹ Harris W.S. i in., *Will dietary omega-3 fatty acids change the composition of human milk?* „American Journal of Clinical Nutrition”, 40, 1984, s. 780–785.
- ¹⁰ Sinclair A.J., *Incorporation of radioactive polyunsaturated fatty acids into liver and brain of the developing rat*, „Lipids”, 2, 1975, s. 175–184.
- ¹¹ Mohrhauer H., Holman R.T., *The effect of dietary essential fatty acids upon composition of polyunsaturated fatty acids in depot fat and erythrocytes of the rat*, „Journal of Lipid Research”, 4, 1963, s. 346–350.
- ¹² „Earthrise Newsletter”, nr 10, Earth-rise Company (P.O. Box 1196, San Rafael, CA 94915), 1988; odniesienia do badań przeprowadzonych w Chinach i Meksyku zacytowano na s. 4.
- ¹³ Putnam J.C. i in., *The effect of variations in dietary fatty acids on the fatty acid composition of erythrocyte phosphatidylcholine and phosphatidylethanolamine in human infants*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 36, 1982, s. 106–114.
- ¹⁴ Rudin D.O., *Omega-3 Fatty Acids in Medicine*, [w:] *1984–85 Yearbook of Nutritional Medicine*, wyd. J. Bland, Keats Pub., New Canaan, CT 1985, s. 41.
- ¹⁵ Begin M.E., Ells G., Das U.N., Horrobin D.F., *Differential killing of human carcinoma cells supplemented with n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids*, „Journal of the National Cancer Institute”, 77 (5), listopad 1986, s. 1053–1062.
- ¹⁶ Keane W.R. i in., *Hyperlipidemia and the progression of renal disease*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 47, 1988, s. 157–160.
- ¹⁷ Rudin D.O., Felix C., *The Omega-3 Phenomenon*, Rawson Associates, Nowy Jork 1987, s. 46, 47, 87.
- ¹⁸ Lee T.H. i in., *Effects of dietary fish oil lipids on allergic and inflammatory diseases*, „Allergy Proceedings”, 12, wrzesień–październik 1991, s. 299–303.
- ¹⁹ Ornish D., Schorwitz L., Doody R., *Effects of stress management training and dietary changes in treating ischemic heart disease*, „Journal of the American Medical Association”, 249 (1), 7 stycznia 1983, s. 54.
- ²⁰ Blaufox M.D. i in., *The dietary intervention study of hypertension (DISH)*, „Cardiovascular Reviews and Reports”, 6, wrzesień 1985, s. 1036.
- ²¹ Bland J.S., *Review of Molecular Medicine*, tom I, JSB and Associates, 3215 56th St. NW, Gig Harbor, WA 1985, s. 198.
- ²² Horrobin D.F. i in., *The reversibility of cancer: the relevance of cyclic AMP, calcium, essential fatty acids and prostaglandin E₁*, „Medical Hypotheses”, 6 (5), maj 1980, s. 469–486.

- ²³ Vaddadi K.S., *Use of gamma-linolenic acid in the treatment of schizophrenia and tardive dyskinesia*, „Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids”, 46, maj 1992, s. 67–70.
- ²⁴ Campbell A., MacEwen C., *Systemic treatment of Sjogren's syndrome and the Sicca syndrome with Efamol (evening primrose oil), vitamin C, and pyridoxine*, [w:] *Clinical Uses of Essential Fatty Acids*, (red.) D.F. Horrobin, Eden Press, Montreal, Quebec, Kanada, 1982, s. 129–137.
- ²⁵ Horrobin D.F., Manku M.S., *Possible role of prostaglandin E1 in the affective disorders and in alcoholism*, „British Medical Journal”, 280 (6228), 7 czerwca 1980, s. 1363–1366.
- ²⁶ Horrobin D.F., *A biochemical basis for alcoholism and alcohol-induced damage including the fetal alcohol syndrome and cirrhosis interference with essential fatty acid and prostaglandin metabolism*, „Medical Hypotheses”, 6 (9), wrzesień 1980, s. 929–942.
- ²⁷ Horrobin D.F., *Gamma-linolenic Acid in Medicine*, [w:] *1984–1985 Yearbook of Nutritional Medicine*, (red.) J. Bland, Keats Pub., New Canaan, CT 1985, s. 31.
- ²⁸ Cunnane S.C., Manku M.S. i in., *Abnormal essential fatty acid composition of tissue lipids in genetically diabetic mice is partially corrected by dietary linoleic and gamma-linolenic acids*, „British Journal of Nutrition”, 53 (3), maj 1985, s. 449–458.
- ²⁹ Horrobin D.F., *The use of gamma-linolenic acid in diabetic neuropathy*, „Agents and Actions”, supl. 37, 1992, s. 120–144.
- ³⁰ Houtsmuller A.J. i in., *Favourable influences of linoleic acid on the progression of diabetic micro- and macroangiopathy*, „Nutritional Metabolism”, 24, 1980, s. 105–118.
- ³¹ *Ibid.*, s. 253, 258–259.
- ³² *Clinical Uses of Essential Fatty Acids*, (red.) D.F. Horrobin, Eden Press, Montreal, Quebec, Kanada 1982.
- ³³ Fredericks C., *Nutrition Guide for the Prevention and Cure of Common Ailments and Diseases*, Simon and Schuster, Nowy Jork 1982.
- ³⁴ Horrobin D.F., *Gamma-linolenic Acid in Medicine*, [w:] *1984–85 Yearbook of Nutritional Medicine*, (red.) J. Bland, Keats Pub., New Canaan, CT 1985, s. 25.
- ³⁵ Erasmus U., *op. cit.*, s. 252.
- ³⁶ Horrobin D.F., *Journal of Holistic Medicine*, 3 (2), 1981, s. 118.
- ³⁷ Regtop H., *Nutrition, Leukotrienes and Inflammatory Disorders*, [w:] *1984–85 Yearbook of Nutritional Medicine*, (red.) J. Bland, Keats Pub, New Canaan, CT, 1985, s. 63.
- ³⁸ Bland J.S., *op. cit.*, s. 37.
- ³⁹ Bland J.S., *Review of Molecular Medicine*, Tom II, HealthComm, Inc., Gig Harbor, WA 1987, s. 65.
- ⁴⁰ *The Shurangama Sutra*, commentary by Tripitaka Master Hsuan Hua, Tom VII, Box 217, Buddhist Text Translation Society, Talmage, CA 1981, s. 14.
- ⁴¹ Mensink R.P., Katan M.B., *Effect of dietary trans fatty acids on high-density and lo-density lipoprotein cholesterol levels in healthy subjects*, „New England Journal of Medicine”, 323 (7), sierpień 16, 1990, s. 439–445.
- ⁴² Grundy S.M., *Trans monounsaturated fatty acids and serum cholesterol levels*, „New England Journal of Medicine”, 323 (7), 16 sierpnia 1990, s. 480–481.
- ⁴³ Erasmus U., *Fats and Oils*, Alive Pub., Vancouver, B.C., Kanada 1986, s. 100.
- ⁴⁴ Ballentine R., *Diet and Nutrition*, The Himalayan International Institute, Honesdale, PA 1978, s. 96–98.
- ⁴⁵ Erasmus U., *op. cit.*, s. 304.
- ⁴⁶ Carroll K.K., *Dietary fats and cancer*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 53 (supl 4), kwiecień 1991, s. 1064S–1067S.
- ⁴⁷ Ballentine R., *Transition to Vegetarianism*, The Himalayan International Institute, Honesdale, PA 1987.

⁴⁸ W celu uzyskania dalszych informacji i zakupu produktów z oleju z orzeszków ziemnych oraz innych środków leczniczych należy skontaktować się z: Edgar Cayce Heritage Products, Virginia Beach, N.C. 23458, USA.

⁴⁹ Erasmus U., *op. cit.*, s. 110.

⁵⁰ Atkins R.C., *Dr. Atkin's Nutrition Breakthrough*, William Morrow and Co., Nowy Jork 1981.

⁵¹ Smith R.S., *The macrophage theory of depression*, „Medical Hypotheses”, 35, sierpień 1991, s. 298–306.

⁵² Kromhout D., *The importance of N-6 and N-3 fatty acids in carcinogenesis*, „Medical Oncology and Tumor Pharmacotherapy”, 7 (2–3), 1990, s. 173–176.

⁵³ Trichopoulou A. i in., *Consumption of olive oil [and margarine] and specific food groups in relation to breast cancer risk in Greece*, „Journal of the National Cancer Institute”, 87 (2); 18 stycznia 1995, s.110–116.

Rozdział 11. Substancje słodzące

¹ Ballentine R., *Diet and Nutrition*, The Himalayan International Inst., Honesdale, PA 1978, s. 53–61, 483–491.

² Rohe F., *The Complete Book of Natural Foods*, Shambhala Pub., Boulder, CO, 1983, s. 43–51.

³ Yudkin J., *Pure, White and Deadly: Problem of Sugar*, Penguin Pub., Nowy Jork 1988.

⁴ Dufty W., *Sugar Blues*, Warner Books, Nowy Jork 1975.

⁵ McDougall John, McDougall M., *The McDougall Plan*, Piscataway, New Century Pub., New Jersey 1983, s.110–116.

⁶ Beguin M.H., *Natural Foods, Healthy Teeth*, La Chaux-de-Fonds, Edition de l'Etoile, Switzerland 1979.

⁷ Price W., *Nutrition and Physical Degeneration*, The Price-Pottenger Nutrition Foundation, La Mesa CA 1945.

⁸ *International Congress Series*, International Federation of Diabetes, nr 209, Buenos Aires, sierpień 1970.

⁹ Miguel O., *New oral hypoglycenate*, „Medical Review of Paraguay”, 8, nr 5, 6, lipiec–grudzień 1966, s. 200.

¹⁰ Kinghorn A.D., Soejarto D.D., *Current status of stevioside as a sweetening agent for human use*, „Economic and Medicinal Plant Research”, 1, Academia Press Inc., 1983.

Rozdział 13. Przyprawy, kofeina i dodatki korzenne

¹ Jarvis D.C., *Folk Medicine*, Fawcett Crest, Greenwich, CT, 1956.

² Kirschmann J.D., *Nutrition Almanac*, McGraw-Hill, Nowy Jork 1984, s. 44.

³ Hunter B.T., *Fact/Book on Food Additives and Your Health*, Keats Pub., New Canaan, CT 1972, s. 70–74.

⁴ Zeegers M.P.A. i in., *Are coffee and tea consumption associated with urinary tract cancer risk? A systematic review and meta-analysis*, „International Journal of Epidemiology”, 30, 2001, s. 353–362.

⁵ Rohe F., *The Complete Book of Natural Foods*, Shambhala Pub., Boulder, CO 1983, s. 258–259.

⁶ Williams P., *Coffee intake of elevated cholesterol and apolipoprotein B levels in women*, „Journal of the American Chemical Society”, 253, 1985, s. 1407.

⁷ Li Shih-Chen (kompilator), Smith F.P. & Stuart G.A. (tłum.), *Chinese Medicinal herbs*, Georgetown Press, San Francisco 1973, s. 82.

⁸ Stoner G.D. i in., *Polyphenols as cancer chemopreventive agents*, „Journal of Cellular Biochemistry”, 22, supl. 1995, s.169–180.

⁹ Mifeumder A. i in., *Effects of tyrophostins, protein kinase inhibitors, on human immunodeficiency virus type 1 integrase*, „Biochemistry”, 34 (46), 21 listopada 1995, s. 15111–15122.

¹⁰ Burke T.R. Jr. i in., *Hydroxylated aromatic inhibitors of HIV-1 integrase*, „Journal of Medicinal Chemistry”, 38 (21), 13 października 1995, s. 4171–4178.

¹¹ Carper J., *Food – Your Miracle Medicine*, Harper-Row/Collins, Nowy Jork 1993.

¹² Porta M. i in., *Association between coffee drinking and K-ras mutations in exocrine pancreatic cancer*, „Journal of Epidemiology and Community Health”, 53, 2001, s. 702–709.

Rozdział 14. Witaminy i suplementy

¹ Livesley B., *Vitamin C and plasma cholesterol*, „The Lancet”, 2 (8414), 1 grudnia 1984, s. 1275.

² Cameron E., Pauling L., *Cancer and Vitamin C*, W.W. Norton and Co. (Distributors), Nowy Jork 1979, s. 208.

³ Stone I., *The Healing Factor*, Grosser and Dunlap, Nowy Jork 1972.

⁴ Kirschmann J.D., *Nutrition Almanac*, McGraw-Hill, Nowy Jork 1984, s. 44.

⁵ Teraguchi S., Ono J. i in., *Vitamin production by Bifidobacteria originated from human intestine (Thiamine, riboflavin, pyridoxine, niacin, folacin, vitamin B₁₂, vitamin C)*, „Nippon Eiyo Shokuryo Gakkaishi”, („Journal of the Japanese Society of Nutrition and Food Science”), 37 (2), 1984, s. 157–164, (artykuł w języku japońskim z podsumowaniem w jęz. angielskim).

⁶ Cameron E., Pauling L., *op. cit.*, s. 210.

⁷ Lane B.C., *1984–1985 Yearbook of Nutritional Medicine*, Keats Publ., New Canaan CT 1985, s. 244.

⁸ *Ibid.*, s. 245.

⁹ Finley E.B., Cerklewski F.L., *Influence of ascorbic acid supplementation on copper status in young adult men*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 37 (4), 1983, s. 553–556.

¹⁰ *The Complete Book of Vitamins*, „Staff of Prevention Magazine”, Rodale Press, Emmaus, Pa 1977, s. 292.

¹¹ Pauling L., *Vitamin C and The Common Cold*, Freeman and Co., San Francisco, W.H 1977.

¹² Eaton S.B., Konner M., *Paleolithic nutrition. A consideration of its nature and current implications*, „New England Journal of Medicine”, 312 (5), 31 stycznia 1985, s. 283–289.

¹³ Roberts H.J., *Perspective on vitamin E as therapy*, „Journal of the American Medical Association”, 246 (2), 1981, s. 129–131.

¹⁴ Bland J.S., *Review Of Molecular Medicine*, tom I, JSB & Assoc, 1985, s. 220.

¹⁵ Chandra R.K., *Excessive intake of zinc impairs immune responses*, „Journal of the American Medical Association”, 252 (11), 21 września 1984, s. 1443–1446.

¹⁶ Ostatnio w odniesieniu do produktów żywnościowych coraz bardziej rygorystycznie stosuje się badania nad leczniczymi właściwościami chemicznych składników roślinnych. Owe składniki roślinne wykazują cechy, które różnią się od standardowych składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i aminokwasy. W popularnych pokarmach odnajduje się miliony związków chemicznych, stanowiących – ze względu na ich skład chemiczny – bogaty obszar możliwych badań. Jednakże zanim zaczniesz się spożywać dany pokarm, należy wziąć pod uwagę jego podstawowe właściwości. Na przykład podstawowe właściwości soi obejmują działanie nawilżające i ochładzające, co sprawia, że jest ona szczególnie korzystna dla osób *suchych* i *przegrzanych*. Nasiona soi zawierają także związek chemiczny genisteinę, która podobno zapobiega rozwojowi raka piersi, niemniej jednak osoba o *zimnej* konstytucji (często marznąca) i z oznakami *wilgoci* (z nadmiarem śluzu i tendencją do zatrzymania wody w organizmie) może w wyniku spożycia soi stać się jeszcze bardziej *zimna* i *wilgotna*. Oprócz tego pożywienie nawilżające zwiększa prawdopodobieństwo

rozwoju choroby nowotworowej (zob. s. 410). Stosowanie wyekstrahowanego, wyodrębnionego związku chemicznego może rozwiązać ten problem, ale – jak zostało wcześniej omówione – przyjmowanie wyizolowanych sztucznie składników może także zaburzyć równowagę organizmu.

Jednym z najlepszych zastosowań roślinnych substancji chemicznych jest traktowanie ich jako wyznacznika w wyborze danego pokarmu spośród innych, posiadających odpowiednie właściwości podstawowe. Na przykład najkorzystniej jest wybierać pożywienie dostosowane do własnej konstytucji i kondycji – ogrzewające pokarmy dla osób wychłodzonych, gorzkie na stany nadmiarowe, pożywienie wzmacniające dla osób osłabionych i wątłych, odtruwające dla zatrutych itd. Po dokonaniu takiego podstawowego wyboru można wybrane pokarmy uporządkować ze względu na wartości odżywcze – ich związki chemiczne, nutraceutyki (substancje lecznicze), witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe, enzymy itd. Można nawet brać pod uwagę ich kolor, kształt, aromat i strukturę. W wyborze pożywienia powinna odgrywać również pewną rolę intuicja poparta obiektywną wiedzą na temat pokarmów. Im większa nasza świadomość, tym więcej mamy zaufania we własne wybory pożywienia jako lekarstwa.

Uwaga: „nutraceutyki” to pochodzące od roślin związki chemiczne, rozpoznane w farmakologii jako posiadające właściwości lecznicze.

¹⁷ Omenn G.S. i in., *Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease*, „New England Journal of Medicine”, 334 (18), 2 maja 1996, s. 1150–1155.

¹⁸ Hennekens C.H., *Lack of effect of long-term supplementation with beta carotene on the incidence of malignant neoplasms and cardiovascular disease*, „New England Journal of Medicine”, 334 (18), 2 maja 1996, s.1145–1149.

¹⁹ Greenberg E.R., Sporn M.B., *Antioxidant vitamins, cancer, and cardiovascular disease*, „New England Journal of Medicine”, 334 (18), 2 maja 1996, s.1189–1190.

²⁰ *The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group. The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers*, „New England Journal of Medicine”, 330 (15), 14 kwietnia 1994, s.1029–1035.

²¹ Greenberg E.R. i in., *A clinical trial of antioxidant vitamins to prevent colorectal adenoma. Polyp Prevention Study Group*, „New England Journal of Medicine”, 331 (3), 21 lipca 1994, s. 141–147.

Rozdział 15. Wapń

¹ Abraham G., *Role of nutrition in managing the premenstrual tension syndromes*, „Journal of Reproductive Medicine”, 32(6), czerwiec 1987, s. 405–422.

² Regtop H., *Is magnesium the grossly neglected mineral?* „International Clinical Nutrition Review”, 3, lipiec 1983, s.18–19.

³ Levine B., Coburn J., *Magnesium: the mimic/antagonist of calcium*, „New England Journal of Medicine”, 310, 10 maja 1984, s. 1253–1255.

⁴ Miller R., *Osteoporosis, calcium and estrogens*, „FDA Consumer”, 18 (9), listopad 1984, s. 17.

⁵ *Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators. Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results From the Women's Health Initiative randomized controlled trial*, „Journal of The American Medical Association”, 288 (3), 17 lipca 2002, s. 321–333.

⁶ Paty J., *Bone mineral content of female athletes*, „New England Journal of Medicine”, 311, 1984, s. 1320.

⁷ Ellis F. i in., *Incidence of osteoporosis in vegetarians and omnivores*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 25, 1972, s. 555–558.

⁸ Faelton S. i in., *Complete Book of Minerals for Health*, Rodale Books, Emmaus, PA 1981, s. 22.

⁹ Kervran C.L., *Biological Transmutations, and their Application in Chemistry, Physics, Biology, Ecology, Medicine, Nutrition, Agriculture, Geology*, Swan House Publ., Binghamton, NY 1972.

Rozdział 16. Produkty z pokarmów zielonych

¹ Rudolph T., *Chlorophyll*, Nutritional Research, San Jacinto, CA 1957.

² Wiznitzer T. i in., *Acute necrotizing pancreatitis in the Guinea pig; effect of chlorophyll-alpha on survival times*, „American Journal of Digestive Diseases”, 21 (6), czerwiec 1976, s. 459–464.

³ Negishi T. i in., *Inhibitory effect of chlorophyll on the genotoxicity of 3-amino-1-methyl-5H-pyrido (4,3-b) indole (Trp-p-2)*, „Carcinogenesis”, 10 (1), 1989, s. 145–149.

⁴ Yoshida A. i in., *Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis*, „Gastroenterologia Japonica”, 15 (1), 1980, s. 49–61.

⁵ Ong T. i in., *Chlorophyllin: a potent antimutagen against environmental and dietary complex mixtures*, „Mutation Research”, 173, luty 1986, s. 111–115.

⁶ Di Raimondo F., *Chlorophyll effects on development of bacteria and on streptomycin antibiosis*, „Rivista dell Istituto di Sieroterapia Italiano”, (część I) 24, lipiec–wrzesień 1949, s. 190–196.

⁷ Ammon R., Wolff L., *Hat Chlorophylleine baktericide bzw. bakteriostatische Wirkung?*, „Arzneimittel-Forschung“, 5, czerwiec 1955, s. 312–314.

⁸ Kutscher A., Chilton N., *Observations on clinical use of chlorophyll dentifrice*, „Journal of the American Dental Association”, 46, kwiecień 1953, s. 420–422.

⁹ Lam F., Brush B., *Chlorophyll and wound healing; experimental and clinical study*, „American Journal of Surgery”, 80 (1), sierpień 1950, s. 204–210.

¹⁰ Offenkrantz F., *Water-soluble chlorophyll in treatment of peptic ulcers of long duration*, „Review of Gastroenterology”, 17, maj 1950, s. 359–367.

¹¹ Patek A., *Chlorophyll and regeneration of blood; effect of administration of chlorophyll derivatives to patients with chronic hypochromic anemia*, „Archives of Internal Medicine”, 57, styczeń 1936, s. 73–84.

¹² Russell-Manning B., *Wheatgrass Juice, Gift of Nature*, Greensward Press, Los Angeles, CA 1974.

¹³ Licata V., *Comfrey and Chlorophyll*, Continental Health Research, Santa Ana, CA 1971.

¹⁴ *The Secrets of Spirulina/Medical Discoveries of Japanese Doctors*, (red.) C. Hills, University of the Trees Press, Boulder Creek, CA 1980.

¹⁵ Prywatna korespondencja z badaczem G.M.L. Pattersonem, 6 grudnia 1989.

¹⁶ *Ibid.*, s. 11, 206.

¹⁷ Switzer L., *Spirulina/The Whole Food Revolution*, Proteus Corp., Berkeley, CA 1980, s. 56.

¹⁸ Yamane Y., *The effect of spirulina on nephrotoxicity in rats*, The Annual Symposium of the Pharmaceutical Society of Japan, Pharmacy Dept., Chiba University, Japan, April 15 1988.

¹⁹ Troxler R., Saffer B. (badacze z Harvard School of Dental Med.), *Algae derived phycocyanin is both cytostatic and cytotoxic (dose-response) to oral squamous cell carcinoma (human or hamster)*. Materiały dostarczone na International Association for Dental Research General Session, 1987.

²⁰ Hills C., *Rejuvenating the Body*, University of the Trees Press, Box 644, Boulder Creek, CA 1980, s. 58.

²¹ Prudden J., Balassa L., *The biological activity of bovine cartilage preparations*, „Seminars on Arthritis and Rheumatism”, 3 (4), 1974, s. 287–321.

- ²² Day C.E., *Control of the interaction of cholesterol ester-rich lipoproteins with arterial receptors*, „Atherosclerosis”, 25, listopad–grudzień 1976, s. 199–204.
- ²³ Kojima M. i in., *A Chlorella polysaccharide as a factor stimulating RES activity*, Dept. of Pathology, Fukushima Medical College, Fukushima City, Japan. „Journal of the Reticuloendothelial Society”, 14, 1973, s. 192–208.
- ²⁴ Kojima M. i in., *A new Chlorella polysaccharide and its accelerating effect on the phagocytic activity of the reticuloendothelial system*. Materiały dostarczone na symposium II: Phagocytic Activity of RES, Dept. of Pathology, Fukushima Medical College, Fukushima City, Japan.
- ²⁵ White R., Barber G., *An acidic polysaccharide from the cell wall of Chlorella pyrenoidosa*, badania: Dept. of Biochemistry, Ohio State Univ. 484 W. 12 Ave., Columbia, OH 43210.
- ²⁶ Komiyama K. i in., *An acidic polysaccharide Chlon A from Chlorella pyrenoidosa*, (Antitumor activity and immunological response). Badania: The Kitasato Institute, Japan.
- ²⁷ Vermeil C., Morin O., *Role experimental des algues unicellulaires prototheca et Chlorella (Chlorellaceae) dans l'immunogenese anticancer-cereuse (sarcome muin BP 8)*, Societe de Biologic de Rennes, posiedzenie z 21 kwietnia 1976.
- ²⁸ Hamada M. i in., *Immune responsiveness of tumor-bearing host and trial of modulation*. Wspólne badania: 1) Dept. of Serology, Kanazawa Medical Univ., Uchinada, Ishikawa, 920–02, Japan. 2) Dept. of Biochemistry, Taipei Medical College, Taipei, R.O.C.
- ²⁹ Konishi F. i in., *Antitumor effect induced by a hot water extract of Chlorella vulgaris (CE): Resistance to meth-a tumor growth mediated by CE-induced polymorphonuclear leukocytes*, Dept. of Immunology, Medical Inst. of Bioregulation, Kyushu Univ., Fukuoka 812, Japan, [w:] *Cancer Immunology Immunotherapy*, Springer-Verlag, 1985.
- ³⁰ Vermeil O. i in., *Anti-tumoral vaccination by peritoneal injection of micro-vegetable (yeasts and unicellular algae). Conceptual error or reality?* „Archives Medicales de L'Oest-Tome”, 14 (10), s. 423–426.
- ³¹ Tanaka K. i in., *Augmentation of antitumor resistance by a strain of unicellular green algae, Chlorella vulgaris*, Dept. of Immunology, Medical Inst. of Bioregulation, Kyushu Univ., 69,3-1-1 Maidashi Higashi-Ku, Fukuoka 812, Japan, [w:] *Cancer Immunology Immunotherapy*, Springer-Verlag, 1984.
- ³² Hashimoto S. i in., *Effects of soybean phospholipid, chlorella phospholipid, and clofibrate on collagen and elastin synthesis in the aorta and on the serum and liver lipid contents in rats*, [w:] *Scientific Research Digest on Chlorella*, Hokkaido, Japan, Medicinal Plant Institute of Hokkaido, Hokkaido, 089–37, Japonia, 1987, s. 481–487.
- ³³ Sano T., Tanaka Y., *Effect of dried, powdered Chlorella vulgaris on experimental atherosclerosis and alimentary hypercholesterolemia in cholesterol-fed rabbits*, „Artery”, 14 (2), 1987 s. 76–84.
- ³⁴ Sawyer P. i in., *Demonstration of a toxin from Aphanizomenon flos-aquae*, „Canadian Journal of Microbiology”, 14, 1968, s. 1199.
- ³⁵ Alam M. i in., *Purification of aphanizomenon flos-aquae toxin and its chemical and physiological properties*, „Toxicon” („Pergamon Press”, Wielka Brytania), II, styczeń 1973, s. 65–72.
- ³⁶ Prywatna korespondencja z dr. W. Barrym z 1988.
- ³⁷ Barton L.L., *Studies on (Mice with) Dietary Supplements of Super Blue Green at Ultra High Levels*, badania: Dept. of Biology, Univ. of New Mexico, Albuquerque, N.M. 87131, 20 kwietnia 1984.
- ³⁸ Sawder P., *op. cit.*, s. 1201.
- ³⁹ Kulvinskas V., *Algae in your Salad*, „Serenity Magazine Fall”, 1987.
- ⁴⁰ Hagiwara Y., *Green Barley Essence*, Keats Pub, New Canaan, CT 1986, s. 74, 135.

⁴¹ Kubota K. i in., *Isolation of potent anti-inflammatory protein from barley leaves*, badania: Dept. of Pharmaceutical Sciences, Science University of Tokyo [Ichigaya-funagawara-machi, Shinjuku-ku], Tokyo, 162, Japonia. Część materiału zamieszczono w „Japanese Journal of Inflammation”, tom 3 (4), 1983. Porównanie P4DI i sterydów omówiono w: *A preliminary report on how the juice of young green barley plants can normalize and rejuvenate cells...*, sygnowanym przez dr. Yasuo Hotta, Biology Dept., Univ. of California, San Diego, CA.

⁴² Christopher J., *School of Natural Healing*, BiWorld Pub., Provo, UT 1976, s. 543.

⁴³ Hagiwara Y., *op. cit.*, s. 83–132.

⁴⁴ Erasmus U., *Fats and Oils*, Alive Books, Vancouver, B.C. 1986, s. 251.

⁴⁵ *The Secrets of Spirulina/Medical Discoveries of Japanese Doctors*, (red.) C. Hills, University of the Trees Press, Boulder Creek, CA 1980, s. 55–66, 103.

⁴⁶ „Harvard Medical Area Focus”, 14 maja 1987.

⁴⁷ National Research Council, *Diet, Nutrition and Cancer*: raport komitetu ekspertów „błękitnej wstążki” opublikowany przez NRC. (Jeden z wniosków: „Rosnąca liczba danych na temat zachorowań epidemicznych wskazuje, że istnieje odwrotnie proporcjonalna relacja pomiędzy ryzykiem zachorowania na raka a spożyciem pokarmów zawierających witaminę A. Dane epidemiologiczne są wystarczające, aby stwierdzić, że pokarmy bogate w karoten lub witaminy A przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej”).

⁴⁸ Shekelle R.B. i in., *Dietary vitamin A and risk of cancer in the Western Electric study*, „The Lancet”, 2 (8257), 28 listopada 1981, s. 1186–1190 (Artykuł ten jest relacją z trwających dziewiętnaście lat badań przeprowadzonych na 1954 mężczyznach w średnim wieku i przedstawia wniosek, że liczba przypadków występowania raka płuc jest odwrotnie proporcjonalna do ilości spożywanego beta-karotenu; mówiąc inaczej, im więcej beta-karotenu znajduje się w diecie, tym mniej stwierdza się przypadków raka).

⁴⁹ Omenn G.S. i in., *Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease*, „New England Journal of Medicine”, 334 (18), 2 maja 1996, s. 1150–1155.

⁵⁰ Hennekens C.H., *Lack of effect of long-term supplementation with beta carotene on the incidence of malignant neoplasms and cardiovascular disease*, „New England Journal of Medicine”, 334 (18); 2 maja 1996, s. 1145–1149.

Rozdział 17. Prosty sposób na przeżycie

¹ Strom A., Jensen R., *Mortality from circulatory diseases in Norway 1940–1945*, „The Lancet”, 1, 20 stycznia 1951, s. 126–129.

² Rudin D.O., Felix C., *The Omega-3 Phenomenon*, Rawson Associates, Nowy Jork 1987, s. 33–34.

Rozdział 18. Radowanie się pożywieniem

¹ Walford R.L., *The 120 Year Diet – How to Double Your Vital Years*, Simon and Schuster, Nowy Jork 1986.

² Ross M.H., *Dietary behavior and longevity*, „Nutrition Reviews”, 35 (10), październik 1977, s. 257–265.

³ Szekely E.B., *The Essene Gospel of Peace, Book One*, International Biogenic Society, 3085 Reynard Way, San Diego, CA 1981.

Rozdział 20. Posty i oczyszczanie

¹ Cousens G., *Spiritual Nutrition and The Rainbow Diet*, Cassandra Press, P.O. Box 2044, Boulder, CO 1986, s. 147–148.

² Albright J., *Our Lady of Medjugorje*, The Riehle Foundation, P.O. Box 7, Milford, Ohio 45150.

³ Cousens G., *op. cit.*, s. 155.

⁴ *Ibid.*, s. 147.

⁵ Biblia. Poszczaący Mojżesz (dwukrotnie): Księga Wyjścia 34, 28; Księga Powtórzonego Prawa 9,9;9,18; poszczaący Jezus: Ewangelia według św. Mateusza 4,2.

Rozdział 21. Pożywienie dla dzieci

¹ Ballentine R., *Diet and Nutrition*, Himalayan Inst., Honesdale, PA 1978, s. 129.

² Leonard J., Hofer J., Pritikin N., *Live Longer Now*, Grosset and Dunlap, Nowy Jork 1974, s. 10.

³ Sampsidis N., *Homogenized!*, Sunflower Pub. P.O. Box 25, Glenwood Landing, N.Y.

⁴ Svoboda R., *Prakruti*, Geocom, Albuquerque, NM 1989, s. 72.

⁵ Hergenrath J. i in., *Pollutants in breast milk of vegetarians*, „New England Journal of Medicine”, 304 (13), 26 marca 1981, s. 792.

⁶ Cunningham A., *Morbidity in breast-fed and artificially fed infants*, „Journal of Pediatrics”, 90, 1977, s. 726–729.

⁷ Addy D.P., *Infant Feeding: a current view*, „British Medical Journal”, 1, 22 maja 1976, s. 1268–1271.

⁸ Newton N., *The uniqueness of human milk. Psychologic differences between breast and bottle feeding*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 24, sierpień 1971, s. 993–1004.

⁹ Lippmann M., *Chemical Contamination of the Human Environment*, Oxford Univ. Press, Oxford, Anglia 1979, s. 146.

¹⁰ Ballentine R., *Diet & Nutrition*, Himalayan International Inst., Honesdale, PA 1978, s. 119.

¹¹ Wetzel W.E., i in., *Carotene jaundice in infants with „sugar nursing bottle syndrome”*, „Monatsschrift Kinderheilkunde”, 137, październik 1989, s. 659–661.

¹² Baker J.P. i in., *Conscious Conception*, Freestone Pub., Monroe, UT 1986.

¹³ Chang S., *The Great Tao*, Harper and Row, San Francisco, CA 1985, s. 325.

¹⁴ Zaburzeniu polegającemu na niedostatecznej zdolności do skupienia się (zespół niedostatku uwagi – *Attention Deficit Disorder*, ADD) często towarzyszy nadaktywność (zespół niedostatku uwagi i nadaktywności ruchowej – *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, ADHD). Według wschodnich systemów medycznych nadmierna aktywność i niezdolność do skupienia uwagi często mają wspólną przyczynę: niedobór aspektu Yin, reprezentującego spokojny i receptywny wymiar ludzkiej osobowości. W takich zaburzeniach wieku dziecięcego niedostatek Yin często dotyczy nerek i wątroby. (Przekładając to na terminologię medycyny zachodniej, chodzi tu o niedostatek metabolitów i hormonów wytwarzanych przez nerki i wątrobę, które w tym celu wykorzystują obfite i zrównoważone zasoby witamin, minerałów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych, enzymów itd.). Problem odbudowania Yin w organizmie dziecka nie różni się bardzo od odbudowywania go u dorosłego.

Jedną z możliwych przyczyn niedoboru Yin u dzieci jest dziedziczenie i niedobór Yin u rodziców. Badania wykazują, że u rodziców, którzy sami cierpią na depresję, niedostatek uwagi, nadaktywność i inne zaburzenia rozwojowe, występuje zwiększone ryzyko posiadania potomstwa z ADHD. Ponieważ dzieci znajdują się w fazie wzrostu o charakterze Yang, która potrzebuje wsparcia zasobów Yin, łatwo dochodzi u nich do co najmniej nieznacznego niedoboru Yin. Jako że aspekt Yin i wspierające go składniki odżywcze zostają zniszczone przez oczyszczoną żywność, syntetyczne środki chemiczne, pestycydy, promieniowanie z komputerów i telewizorów, mocno przyprawione potrawy, światła fluorescencyjne, smog i inne liczne współcześnie występujące środki toksyczne, zaleca się, aby dzieci z niedoborem Yin prowadziły jak najbardziej naturalny styl życia i taką dietę. Do występowania tego syndromu u dzieci dodatkowo zdaje się przyczyniać chaos panujący w domu, wraz z pozostałymi źródłami stresu omówionymi w części „Pożywienie a zachowanie”.

Specyficzne pokarmy lecznicze, które często są bardzo pomocne w leczeniu tych zaburzeń, szczególnie jeśli są regularnie podawane przez lata, obejmują wodorosty, dostarczające bogactwa minerałów potrzebnych do uspokojenia umysłu i ciała, które można dodawać do gotowania potraw z roślin strączkowych i zapiekanek. Wielu dzieciom z ADHD pomaga także codzienne przyjmowanie kilku tabletek sproszkowanego kelpu. W budowaniu esencji Yin mogą być też pomocne pokarmy takie, jak spirulina, tempeh, masło i ghee (klarowane masło), migdały i rozmaite produkty pochodzenia zwierzęcego wymienione w części na temat niedoborów (s. 293–297). Kwasy tłuszczowe omega-3 i GLA, np. w postaci oleju z nasion lnu i ogórecznika, bardzo pomagają odbudować Yin wątroby i są wskazane, kiedy dziecko jest niesforne lub szczególnie złośliwe się albo gdy zachowuje się destrukcyjnie. Badania wykazują, że u dzieci z ADHD występuje tendencja do niedoboru wspomnianych kwasów tłuszczowych. Objawy zespołu ADHD często nasilają się na skutek infekcji pasożytniczych. Jak sugerowano w rozdziale *Żywność dla dzieci*, przy zakażeniach pasożytami u dzieci pomocny może być czosnek, ale ze względu na jego intensywnie gorącą naturę, która wypiera hormony i płyny Yin, lepiej u dzieci stosować żel z aloesu lub srebro koloidalne – zob. program oczyszczania z pasożytów w Dodatku A. Oba te środki są na ogół bezpieczne dla dzieci i pomagają odżywić ich receptywny aspekt Yin, jednocześnie usuwając z organizmu wiele postaci pasożytów i innych czynników chorobotwórczych. Z tego powodu, a nie ze względu na występowanie pasożytów, niektórzy rodzice przez dłuższy czas podają swoim dzieciom jeden lub oba te środki, aby pomóc odżywić ich aspekt Yin.

Nadaktywność i niedostatek uwagi reprezentują umysł i ciało, które poruszają się, często w chaotyczny sposób, od jednego działania, przedmiotu czy pomysłu do kolejnego. Chaotyczna lub destrukcyjna zmiana, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym, jest w medycynie chińskiej opisywana jako syndrom wiatru. Zaburzenia związane z wiatrem pogarszają się pod wpływem pożywienia wytwarzającego *gorąco* i działania wzmagającego napięcia, przez sposób żywienia wywołujący zastój wątroby (s. 324) oraz spożywanie jajek, mięsa kraba i gryki. Bez względu na to, czy przyczyną zespołu nadaktywności ruchowej ADHD jest uraz, infekcja pasożytnicza, wpływ dziedziczności, czynniki dietetyczne czy środowiskowe lub jakiegokolwiek ich połączenie, jego objawy mogą zostać przynajmniej do pewnego stopnia uleczone dzięki systematycznemu stosowaniu się do odpowiednich wskazówek, jak np. podane w tym przypisie. Dzieci rosną, dlatego często wyrastają ze swoich zaburzeń, jeśli tylko otrzymają odpowiednie dietetyczne i emocjonalne wsparcie.

¹⁵ Roizen N.J. i in., *Psychiatric and developmental disorders in families of children with attention-deficit hyperactivity disorder*, „Archives of Pediatric and Adolescent Medicine”, 150 (2), luty 1996, s. 203–208.

¹⁶ McCormick L.H., *Depression in mothers of children with attention deficit hyperactivity disorder*, „Family Medicine”, 27 (3); marzec 1995, s. 176–179.

¹⁷ Comings D.E., *Role of genetic factors in depression based on studies of Tourette syndrome and ADHD probands and their relatives*, „American Journal of Medical Genetics”, 60 (2). 24 kwietnia 1995, s. 111–121.

¹⁸ Stevens L.J., *Essential fatty acid metabolism in boys with attention-deficit hyperactivity disorder*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 62 (4), październik 1995, s. 761–768.

Rozdziały 22–28. Pięć Elementów i systemy narządowe

¹ Lane B.C., *Nutrition and Vision*, [w:] *1984–85 Yearbook of Nutritional Medicine*, (red.) J. Bland, Keats Pub., New Canaan, CT 1985, s. 244.

² Goldman A.S., *Immunologic Aspects of Human Milk*, Symposium on Human Lactation, U.S. Dept. of Health, Education, and Welfare, DHEW Publication (HSA) 79–5107, wydawca: L. Waletsky. Arlington, VA, 7–8 października 1976.

³ Mellander O., Valquist B., *Breast feeding and artificial feeding. Norrbotten Study*, „Acta Paediatrica”, supl. 116, 48, 1959, s. 1.

⁴ Matthews T., Nair C. i in., *Antiviral activity in milk of possible clinical significance*, „The Lancet”, 2 (8000), 25 grudnia 1976, s. 1387–1389.

⁵ Williams R., *The Trusting Heart*, „Psychology Today”, styczeń–luty 1989, s. 35.

⁶ Marx J., *Anxiety peptide found in brain*, „Science”, 227, 1985, s. 934.

⁷ Belongia E. i in., *An investigation of the cause of the eosinophilia-myalgia syndrome associated with tryptophan use*, „New England Journal of Medicine”, 323 (6), 9 sierpnia 1990, s. 357–65.

⁸ Teoria mikroorganizmów pleomorficznych (wielopostaciowych) – szczególnie ta proponowana przez Antoine’a Bechampa, żyjącego w XIX wieku krytyka Pasteura – wskazuje, że mikroby chorobotwórcze przyjmują specyficzne formy, które odpowiadają środowisku panującemu w organizmie (*milieu*). Zatem teoria ta zakłada, że „wszystko” zależy od samego *milieu*, czyli całościowego wewnętrznego środowiska, a rodzaj i liczba szkodliwych wirusów, bakterii czy innych mikrobów, jakie rozwijają się z prymitywnych i nieszkodliwych postaci spotykanych we wszystkich organizmach, odzwierciedla jedynie stopień zatrucia ciała, włączając w to zaburzenia związane z obecnością wilgoci i śluzu. Z jednej strony, próby wyleczenia choroby poprzez zniszczenie tak zwanych „przyczynowych” mikroorganizmów zmniejszają prawdopodobieństwo trwałego wyleczenia, ponieważ według tej teorii owe mikroby nigdy nie zostają naprawdę usunięte, lecz zamiast tego przekształcają się w jeszcze niebezpieczniejsze formy, które po pewnym czasie zaczynają się gwałtownie rozwijać – czasami nawet po wielu latach – w jeszcze głębsze zaburzenia. Z drugiej strony, jeśli wraz ze „zniszczeniem” mikroorganizmów jednocześnie zostanie oczyszczony cały organizm, wtedy przestanie istnieć toksyczne środowisko wewnętrzne, które wspierało patogenne przekształcanie się chorobotwórczych mikrobów. Stosowanie odpowiedniego pożywienia, ziół, ćwiczeń fizycznych oraz inne praktyki zdrowotne mają na celu zarówno usunięcie czynników chorobotwórczych, jak i oczyszczenie organizmu, podczas gdy większość leków syntetycznych zdaje się tylko eliminować mikroorganizmy chorobotwórcze. Teoria pleomorficznych organizmów, potwierdzana przez liczne wyniki badań bakteriologicznych, jest zasadą wykorzystywaną przez różne holistyczne systemy lecznictwa, ale nie spotyka się z aprobatą większości lekarzy praktykujących medycynę akademicką. Oprócz Bechampa teorię tę stosowali lub opisywali liczni XX-wieczni badacze.

⁹ West J., *Important Facts You Should Know About AIDS: Diseases and Diets the Authorities Fail To Tell You: Pasteur, Bechamp & AIDS*, Bundaber, Queensland, Australia: AIDS biological Research Centre, 1988.

¹⁰ Mattman L., *Cell Wall Deficient Forms*, CRC Press, Cleveland, OH 1974.

¹¹ Pearson R.B., *Pasteur Plagiarist, Impostor. The Germ Theory Exploded*, Health, Inc., Denver, CO 1942.

¹² Enby E. i in., *Hidden Killers*, Sheehan Communications, 1990.

¹³ Domingue G.J., *Naked bacteria in human blood*, „Microbia”, tom 2, nr 2, 1976.

¹⁴ Bechamp A., *Sang et son troisieme element anatomique* [Krew i jej trzeci anatomiczny element], Veritas Press, Australia 1988 [przedruk i tłumaczenie; pierwotnie wydane: J. Ouseley, London 1912].

¹⁵ O'Neill M., *Eating to Heal: The New Frontiers*, „The New York Times”, 7 lutego 1990, s. B5.

¹⁶ West D.W. i in., *Dietary intake and colon cancer: sex- and anatomic site-specific associations*, „American Journal of Epidemiology”, 130, listopad 1989, s. 883–894.

¹⁷ Harris R.W. i in., *A case-control study of dietary carotene in men with lung cancer and in men with other epithelial cancers*, „Nutrition and Cancer”, 15 (1), 1991, s. 63–68.

- ¹⁸ Singh V.N., Gaby S.K., *Premalignant lesions: role of antioxidant vitamins and beta carotene in risk reduction and prevention of malignant transformation*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 53 (supl. 1), styczeń 1991, s. 386S–390S.
- ¹⁹ Fontham E.T., *Protective dietary factors and lung cancer*, „International Journal of Epidemiology”, 19, supl. 1, 1990, s. S32–S42.
- ²⁰ Statland B.E., *Nutrition and cancer*, „Clinical Chemistry”, 38 (8B Pt 2), sierpień 1992, s. 1587–1594.
- ²¹ Dard D. i in., *Hemorrhoids: dietary factors*, „Revue Medicale de la Suisse Romande”, 110, kwiecień 1990, s. 381–384.
- ²² Friedman G.D., Fireman B.H., *Appendectomy, appendicitis, and large bowel cancer*, „Cancer Research”, 50, grudzień 1990, s. 7549–7551.
- ²³ Klurfeld D.M., *Dietary fiber-mediated mechanisms in carcinogenesis*, „Cancer Research”, 52 (supl. 7), 1 kwietnia 1992, s. 2055s–2059s.
- ²⁴ Shankar S., Lanza E., *Dietary fiber and cancer prevention*, „Hematology/Oncology Clinics of North America”, 5, luty 1991, s. 25–42.
- ²⁵ Melange M., Vanheuverzwyn R., *Etiopathogenesis of colonic diverticular disease; role of dietary fiber and therapeutic perspectives*, „Acta Gastroenterologica Belgica”, 53, maj–czerwiec 1990, s. 346–350.
- ²⁶ Yang P., Banwell J.G., *Dietary fiber: its role in the pathogenesis and treatment of constipation*, „Practical Gastroenterology”, 6, 1986, s. 28–32.
- ²⁷ Frank B., *Nucleic Acid Therapy in Aging and Degenerative Disease*, Psychological Library Publishers, Nowy Jork 1968.
- ²⁸ Kirschmann J.D., *Nutrition Almanac*, McGraw-Hill, Nowy Jork 1984, s. 31.
- ²⁹ *Ibid.*, s. 15.
- ³⁰ Kohler G. i in., *Growth-stimulating properties of grass juice*, „Science”, 83, 1936, s. 445.
- ³¹ Kohler G. i in., *The relation of the „grass juice factor” to guinea pig nutrition*, „Journal of Nutrition”, 15, 1938, s. 445.
- ³² Colio, Babb, *Study of a new stimulatory growth factor*, „Journal of Biological Chemistry”, 174, 1948, s. 405.
- ³³ Kohler G. i in., *The grass juice factor*, „Journal of Biological Chemistry”, 128, 1939, s. 1w.
- ³⁴ Bensky D., Gamble A. (tłum.), *Chinese herbal Medicine: Materia Medica*, Eastland Press, Seattle, WA 1986, s. 508.
- ³⁵ Allen R., Lust J., *The Royal Jelly Miracle*, Benedict Lust Publ., Simi Valley, CA 1958, s. 20, 21.
- ³⁶ Murray M., *Sea Energy Agriculture*, Valentine Books, Winston–Salem, NC 1976, s. 12.
- ³⁷ Vorberg G., *Ginkgo Biloba Extract: A longterm study of chronic cerebral insufficiency in geriatric patients*, „Clinical Trials Journal”, 22, 1985, s. 149–157.
- ³⁸ Bauer U., *Six-month double-blind randomized clinical trial of Ginkgo Biloba Extract versus placebo in two parallel groups in patients suffering from peripheral arterial insufficiency*, „Arzneim-Forsch”, 34, 1984, s. 716–721.
- ³⁹ Hindmarch I., Subban Z., *The psychopharmacological effects of Ginkgo Biloba Extract in normal health volunteers*, „International Journal of Clinical Pharmacological Research”, 4, 1984, s. 89–93.
- ⁴⁰ Gebner B. i in., *Study of the long-term action of a Ginkgo Biloba Extract on vigilance and mental performance as determined by means of quantitative pharmaco-EEG and psychometric measurements*, „Arzneim-Forsch”, 35, 1985, s. 1459–1465.
- ⁴¹ Patriarcha buddyzmu chińskiego, czcigodny mistrz Hsuan Hua, spoczął w pokoju 7 czerwca 1995 roku. Po kremacji jego ciała w prochach znaleziono aż 10 000 *sharira*. Jego nauki stanowiły inspirację dla wielu zagadnień poruszanych w tej książce, zwłaszcza dotyczących rozwoju świadomości, łącznie z pewnymi filozoficznymi elementami sattwy

(środkowej ścieżki), omówionej w *Podsumowaniu*. Więcej informacji na temat jego życia i nauk można uzyskać, pisząc na adres: City of Ten Thousand Buddhas, 2001 Talmage Road, P.O. Box 217, Talmage, CA 95481-0217, USA.

⁴² Mathe G. i in., *A Pygeum africanum extract with so-called phyto-estrogenic action markedly reduces the volume of true and large prostatic hypertrophy*, „Biomedicine and Pharmacotherapy”, 49 (7-8), 1995, s. 341-343.

Rozdziały 29-33. Choroby i ich leczenie za pomocą diety

¹ Van Eck W.R., *The effect of a low fat diet on the serum lipids in diabetes and its significance in diabetic retinopathy*, „American Journal of Medicine”, 27, sierpień 1959, s. 196-211.

² Sartor G. i in., *Dietary supplementation of fibre as a means to reduce postprandial glucose in diabetics*, „Acta Medica Scandinavica”, (supl.) 656, 1981, s. 51-53.

³ Jenkins D. i in., *Decrease in postprandial insulin and glucose concentrations by guar and pectin*, „Annals of Internal Medicine”, 86, 1977, s. 20.

⁴ Holman R. i in., *Prevention of deterioration of renal and sensory-nerve function by more intensive management of insulin-dependent diabetic patients*, „The Lancet”, 1 (8318), 29 stycznia 1983, s. 204-208.

⁵ Olefsky J. i in., *Reappraisal of the role of insulin in hypertriglyceridemia*, „American Journal of Medicine”, 57, październik 1974, s. 551-560.

⁶ Himsworth H.P., *Dietetic factor determining glucose tolerance and sensitivity to insulin of healthy men*, „Clinical Science”, 2, wrzesień 1935, s. 67-94.

⁷ Wolf H.J., Priess H., *Experiences with fat free diet in diabetes mellitus*, „Deutsche Medizinische Wochenschrift”, 81, 6 kwietnia 1956, s. 514-515.

⁸ Barnard R.J. i in., *Response of non-insulindependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise*, „Diabetes Care”, 5, lipiec-sierpień 1982, s. 370-374.

⁹ Singh I., *Low-fat diet and therapeutic doses of insulin in diabetes mellitus*, „The Lancet”, 1, 26 lutego, 1955, s. 422-425.

¹⁰ Lu H.C., *Chinese System of Food Cures*, Sterling Pub., Nowy Jork 1986, s. 139.

¹¹ Kloss J., *Back To Eden*, Lifeline Books, Santa Barbara, CA 1939, s. 407.

¹² Jensen B., *Nature Has a Remedy*, Unity Press, Santa Cruz, CA 1978, s. 167.

¹³ Rudolph T.M., *Chlorophyll*, Nutritional Research, San Jacinto, CA 1957, s. 31.

¹⁴ Hills C., *The Secrets of Spirulina*, Univ. Of the Trees Press, Boulder Creek, CA 1980, s. 59-66.

¹⁵ Jensen B., *Health Magic Through Chlorophyll*, BiWorld Pub., Provo, UT 1973, s. 113.

¹⁶ Addanki S., *Diabetes Breakthrough*, Pinnacle Books, Nowy Jork 1982, s. 6.

¹⁷ Jensen B., *Health Magic Through Chlorophyll*, BiWorld Pub., Provo, UT 1973, s. 113.

¹⁸ *Ibid.*, s. 29.

¹⁹ Erasmus U., *op. cit.*, s. 305.

²⁰ Addanki S., *op. cit.*, s. 110.

²¹ *Ibid.*, s. 110.

²² Kirschmann J.D., *Nutrition Almanac*, McGraw Hill, Nowy Jork 1984, s. 168.

²³ Jensen B., *Nature Has a Remedy*, Unity Press, Santa Cruz, CA 1978, s. 224.

²⁴ Jacob S.W., *Structure and Function in Man*, W.B. Saunders and Co., Philadelphia, PA 1974, s. 442.

²⁵ *Keep Taking Your Bran* (Editorial.) „The Lancet”, 1, 2 czerwca 1979, s. 1175.

²⁶ Piepmeyer J.L., *Use of unprocessed bran in treatment of irritable bowel syndrome*, „American Journal of Clinical Nutrition”, 27 (2), luty 1974, s. 106-107.

²⁷ Painter N.S. i in., *Unprocessed bran in treatment of diverticular disease of the colon*, „British Medical Journal”, 2, 15 kwietnia 1972, s. 137-140.

- ²⁸ Hodgson J. i in., *Effect of methylcellulose on rectal and colonic pressures in treatment of diverticular disease*, „British Medical Journal”, 3, 23 września 1972, s. 729.
- ²⁹ Dissanayake A. i in., *Lack of harmful effect of oats on small-intestinal mucosa in coeliac disease*, „British Medical Journal”, 4 (5938), 1974, s. 189–191.
- ³⁰ Kirschmann J.D., *op. cit.*, s. 134.
- ³¹ Singh M.M., Kay S.R., *Wheat gluten as a pathogenic factor in schizophrenia*, „Science”, 191 (4225), 30 stycznia 1976, s. 401–402.
- ³² Ross-Smith P., Jenner F., *Diet and schizophrenia*, „Journal of Human Nutrition”, 34 (2), 1980, s. 107–112.
- ³³ Frisch R.E., *Amenorrhoea, vegetarianism, and/or low fat?*, „The Lancet”, 1 (8384), 5 maja 1984, s. 1024.
- ³⁴ Frisch R.E. i in., *Magnetic resonance imaging of body fat of athletes compared with controls and the oxidative metabolism of estradiol*, „Metabolism: Clinical and Experimental”, 41, luty 1992, s. 191–193.
- ³⁵ Kemmann E. i in., *Amenorrhea associated with carotenemia*, „Journal of the American Medical Association”, 249 (7), 1983, s. 926–929.
- ³⁶ *Physicians' Desk Reference*, (red.) C.E. Baker, Medical Economics Co., Oradell, NJ 1982, 1900 s. 1899.
- ³⁷ Airola P., *How to Get Well*, Health Plus Pub., Phoenix, AR 1982, s. 128.
- ³⁸ Raport przygotowany przez Narodowy Instytut ds. Chorób Nowotworowych (National Cancer Institute) pt. *Cancer Control Objectives for the Nation: 1985–2000*. Dostępny w sprzedaży z: Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, DC 20402, tel.: (202) 783 3238; numer zamówienia tego dokumentu: 017-042-00191-9.
- ³⁹ Gerson M., *A Cancer Therapy*, Gerson Institute, Bonita, CA 1986.
- ⁴⁰ Pauling L., Cameron E., *Cancer and Vitamin C*, Lipus Pauling Inst. of Science and Medicine, Menlo Park, CA 1979, s. 190.
- ⁴¹ *Ibid.*, s. 99–210.
- ⁴² Pauling L., *Good Nutrition for the Good Life*, artykuł przedrukowany [w:] *The Complete Book of Vitamins*, Rodale Press, Emmaus, PA 1977, s. 80.
- ⁴³ Bendich A., Olson J.A., *Biological actions of carotenoids*, „FASEB Journal”, 3, czerwiec 1989, s. 1927–1932.
- ⁴⁴ Ziegler R.G., *A review of epidemiologic evidence that carotenoids reduce the risk of cancer*, „Journal of Nutrition”, 119, styczeń 1989, s. 116–122.
- ⁴⁵ Suda D. i in., *Inhibition of experimental oral carcinogenesis by topical beta carotene*, „Carcinogenesis”, 7, 1986, s. 711.
- ⁴⁶ Donden Y., *Health Through Balance*, Snow Lion Publ., Ithaca, NY 1986, 198, s. 186.
- ⁴⁷ Zhu Y. i in., *Growth-inhibition effects of oleic acid, linoleic acid, and their methyl esters on transplanted tumors in mice*, „Journal of the National Cancer Institute”, 81 (17), 6 września 1989, s. 1302–1306.
- ⁴⁸ Adlercreutz H., *Does fiber-rich food containing animal lignan precursors protect against both colon and breast cancer?* „Gastroenterology”, 86, kwiecień 1984, s. 761.
- ⁴⁹ Setchell K.D.R. i in., *Lignan formation in man – microbial involvement and possible roles in relation to cancer*, „The Lancet”, 2, 4 lipca 1981, s. 4.
- ⁵⁰ Lederoq G., Henson J.L., *Biochimica et Biophysica Acta* 560, 1979, s. 427.
- ⁵¹ Brown G., Mortimer J., *Remission of canine squamous cell carcinoma after nitriloside therapy*, „Veterinary Medicine”, Small Animal Clinic, 71, listopad 1976, s. 1561–1562.
- ⁵² Yamamoto I., Maruyama H., *Effect of dietary seaweed preparations on 1,2-dimethylhydrazine-induced intestinal carcinogenesis in rats*, „Cancer Letters”, 26, kwiecień 1985, s. 241–251.
- ⁵³ Christopher J.R., *School of Natural Healing*, BiWorld Pub., Provo, UT 1978, s. 266–267.

- ⁵⁴ Chihara G. i in., *Fractionation and purification of the polysaccharides with marked antitumor activity, especially letinan, from *Lentinus edodes**, „Cancer Research”, 30, 1980, s. 2776–2781.
- ⁵⁵ Sone Y. i in., *Structures and anti-tumor activities of the polysaccharides isolated from fruiting body and the growing *Ganoderma lucidum**, „Agricultural and Biological Chemistry”, 49, 1985, s. 2641–2653.
- ⁵⁶ Leighton Terrance, wykładowca mikrobiologii i immunologii na Uniwersytecie Kalifornijskim, Berkeley: relacja prasowa na temat kwercetyny zamieszczona w „San Francisco Examiner”, s. D–19, 12 listopada 1989.
- ⁵⁷ Block E., *The Chemistry of Garlic and Onions*, „Scientific American”, 252, 1985, s. 119.
- ⁵⁸ Barone F., Tansey M., *Isolation, purification, identification, synthesis and kinetic activity of the anti-candidal component of *Allium sativum*, and a hypothesis for its mode of action*, „Mycologia”, 79, 1977, s. 341–348.
- ⁵⁹ Caldes G., *A potential antileukemic substance present in *Allium ascalonicum**, „Planta Medica”, 23, 1973, s. 90–100.
- ⁶⁰ Cummings J.H., *Short-chain fatty acids in the human colon*, „Gut – The Journal of the British Society of Gastroenterology”, 22, wrzesień 1981, s. 763–779.
- ⁶¹ Whitehead R.H. i in., *A colon cancer cell line (LIM 1215) derived from a patient with inherited nonpolyposis colorectal cancer*, „Journal of the National Cancer Inst.”, 74, kwiecień 1985, s. 759–765.
- ⁶² Leavitt J. i in., *Butyric acid suppression of the in vitro neoplastic state of Syrian hamster cells*, „Nature”, 271, styczeń 1978, s. 262–265.
- ⁶³ Bensky D., Gamble A. (tłum.), *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*, Eastland Press, Seattle, WA 1986, s. 194.
- ⁶⁴ Christopher J.R., *op. cit.*, s. 62.
- ⁶⁵ Erasmus U., *The Value of Fresh Flax Oil*, „Lipid Letter”, issue No 3, rozprawiany przez Spectrum Naturals, 133 Copeland St., Petaluma, CA 94952.
- ⁶⁶ Kremmer J.M., *Clinical studies of omega-3 fatty acid supplementation in patients who have rheumatoid arthritis*, „Rheumatic Disease's Clinics of North America”, 17, maj 1991, s. 391–402.
- ⁶⁷ Robinson D.R., Kremer J.M., *Rheumatoid arthritis and inflammatory mediators*, „World Review of Nutrition and Dietetics”, 66, 1991, s. 44–47.
- ⁶⁸ Jantti J. i in., *Evening primrose oil in rheumatoid arthritis: changes in serum lipids and fatty acids*, „Annals of the Rheumatic Diseases”, 48, 1989, s. 124–127.
- ⁶⁹ McCarthy G.M., Kenny D., *Dietary fish oil and rheumatic diseases*, „Seminars in Arthritis and Rheumatism”, 21, czerwiec 1992, s. 368–375.
- ⁷⁰ Bjarnason I. i in., *Intestinal permeability and inflammation in rheumatoid arthritis: Effects of nonsteroidal and anti-inflammatory drugs*, „The Lancet”, 2, 24 listopada 1984, s. 1171–1174.
- ⁷¹ Lee T.P. i in., *Effect of quercetin on human polymorphonuclear leukocyte lysosomal enzyme release and phospholipid metabolism*, „Life Sciences”, 31, 13 grudnia 1982, s. 2765–2774. (Artykuł ten wykazuje, że kwercetyna hamuje proces wydzielania kwasu arachidonowego, a w związku z tym również zatrzymane zostaje wytwarzanie jego metabolitów – prostaglandyn PGE–2 i leukotrienów).
- ⁷² Middleton E., *The flavonoids*, „Trends in Pharmacological Sciences”, sierpień 1984, s. 336.
- ⁷³ Di Fabio A. *Rheumatoid Diseases Cured at Last*, Rheumatoid Disease Foundation, Franklin, TN 1985. Książka ta omawia między innymi wczesną „pełzakową” (amebową) teorię reumatoidalnego zapalenia stawów, która w pewnym stopniu stała się podstawą szerszej teorii (zob. przypis 8 do rozdziału 26 na s. 696). Niemniej kuracja lecznicza

opracowana na podstawie teorii pełzakowej jest skuteczna w wielu przypadkach. Książkę tę można zakupić pod adresem podanym w poniższym przypisie 74.

⁷⁴ Informacje na temat listy lekarzy [w Stanach Zjednoczonych], którzy stosują szerokok zakresowe leki przeciwmikrobiotyczne i leczą reumatoidalne zapalenie stawów różnymi standardowymi, jak i komplementarnymi metodami można otrzymać, pisząc na adres: The Rheumatoid Disease Foundation, 5106 Old Harding Rd., Franklin, TN 37064, USA.

⁷⁵ Brinckerhoff C.E. i in., *Effect of retinoids on rheumatoid arthritis, a proliferative and invasive non-malignant disease*, Ciba Foundation Symposium, 113, 1985, s. 191–211.

⁷⁶ Skoldstam L., *Fasting and vegan diet in rheumatoid arthritis*, „Scandinavian Journal of Rheumatology”, 15 (2), 1986, s. 219–221.

⁷⁷ Roberts J., Hayashi J., *Exacerbation of SLE associated with alfalfa ingestion*, „New England Journal of Medicine”, 308 (22), 2 czerwca 1983, s. 1361.

⁷⁸ Opis tych zaburzeń (wzorców diagnostycznych) oparty został na materiałach pochodzących od: The National Acupuncture Detoxification Association, 3115 Broadway #51, New York, NY 10027.

⁷⁹ Anand C., *Effect of Avena sativa on cigarette smoking*, „Nature”, 233, 1971, s. 496.

⁸⁰ Badgley L., *Healing AIDS Naturally*, Human Energy Press, 370 W. San Bruno Ave, San Bruno, CA 1987.

⁸¹ Hendler S., *The Doctors' Vitamin and Mineral Encyclopedia*, Simon and Schuster, Nowy Jork 1990, s. 425.

⁸² Badgley L., *op. cit.*, s. 41–43; 47–49; 52–53; 169–173.

⁸³ Block E., *op. cit.*, s. 114–119.

⁸⁴ Badgley L., *op. cit.*, s. 170.

⁸⁵ Womble D., Helderman J., *Enhancement of allo-responsiveness of human lymphocytes by acemannan (Carrisyn)*, „International Journal of Immunopharmacology”, 10 (8), 1988, s. 967–974.

⁸⁶ Grindlay D., Reynolds T., *The aloe phenomenon: A review of the properties and modern uses of the leaf parenchyma gel*, „Journal of Ethnopharmacology”, 16, czerwiec 1986, s. 117–151.

⁸⁷ Meruelo D. i in., *Therapeutic agents with dramatic antiretroviral activity and little toxicity at effective doses: aromatic polycyclic diones hypericin and pseudohypericin*, „Proceedings of The National Academy of Sciences”, 85, lipiec 1988, s. 5230–5234.

⁸⁸ Ito M., Sato A. i in., *Mechanism of inhibitory effect of glycyrrhizin on replication of human immunodeficiency virus (HIV)*, „Antiviral Research”, 10, 11 grudnia 1988, s. 289–298.

⁸⁹ Nakashima H., Kido Y. i in., *Purification and characterization of an avian myeloblastosis and human immunodeficiency virus reverse transcriptase inhibitor, sulfated polysaccharides extracted from sea algae*, „Antimicrobial Agents and Chemotherapy”, 31 (10), październik 1987, s. 1524–1528.

⁹⁰ Myers D.E. i in., *Production of a pokeweed antiviral protein (PAP)-containing immunotoxin, B43-PAP, directed against the CD19 human B lineage lymphoid differentiation antigen in highly purified form for human clinical trials*, „Journal of Immunological Methods”, 136, 15 lutego 1991, s. 221–237.

⁹¹ Dworkin R., *Linoleic acid and multiple sclerosis*, „Neurology”, 34, 1984, s. 1219.

⁹² Barbul A. i in., *Arginine stimulates lymphocyte immune response in healthy human beings*, „Surgery”, 90, 1981, s. 244–251.

⁹³ Horrobin D.F., *The relationship between schizophrenia and essential fatty acid and eicosanoid metabolism*, „Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids”, 46, maj 1992, s. 71–77.

⁹⁴ Erasmus U., *Fats and Oils*, Alive Pub., Vancouver, B.C., Canada 1986, s. 251, 254.

- ⁹⁵ Vaddadi K.S., *Use of gamma-linolenic acid in the treatment of schizophrenia and tardive dyskinesia*, „Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids”, 46, maj 1992, s. 67–70.
- ⁹⁶ Lad V., *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, Lotus Press, Santa Fe, NM 1985, s. 131.
- ⁹⁷ Tierra M., *Planetary Herbology*, Lotus Press, Santa Fe, NM 1988, s. 363.
- ⁹⁸ Omenn G.S. i in., *Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease*, „New England Journal of Medicine”, 334 (18), 2 maja 1996, s. 1150–1155.
- ⁹⁹ Greenberg E.R., Sporn M.B., *Antioxidant vitamins, cancer, and cardiovascular disease* (komentarz) „New England Journal of Medicine”, 334 (18), 2 maja 1996, s. 1189–1190.
- ¹⁰⁰ *The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group. The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers*, „New England Journal of Medicine”, 330 (15), 14 kwietnia 1994, s. 1029–1035.

Rozdział 52. Podsumowanie

- ¹ Thakkur C.G., *Ayurveda: The Indian Art & Science of Medicine*, ASI Publ., Nowy Jork 1974.
- ² Vanamali, *Nitya Yoga: Essays on the Sreemad Bhagavad Gita*, Vanamali Publications, Vanamali Gita Yogashram, PO Tapovan 249–192, Via Shivananda Nagar, Rishikesh. U.P (Himalayas) India.
- ³ Svoboda R.E., *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution*, Geocom, Albuquerque, NM 1989.
- ⁴ Frawley D., *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*, Passage Press, Salt Lake City, UT 1989.
- ⁵ Lad V., *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, Lotus Press, Santa Fe, NM 1985.
- ⁶ Frawley D., *op. cit.*, s. 82.
- ⁷ *Ibid.*, s. 82, 84.
- ⁸ Thakkur C.G., *op. cit.*, s. 198 (dodatek).
- ⁹ Vanamali, *op. cit.*, s. 217
- ¹⁰ Lad V., *op. cit.*, s. 131.
- ¹¹ Frawley D., *op. cit.*, s. 82.
- ¹² Svoboda R.E., *op. cit.*, s. 72.
- ¹³ Gautama Buddha, *Shurangama Sutra*, tom 7, dostępny przez: City of 10,000 Buddhas, Box 217, Talmage, CA 95481.
- ¹⁴ *Ibid.*
- ¹⁵ Frawley D., *op. cit.*, s. 84.
- ¹⁶ Brain K.R. i in., *Percutaneous penetration of dimethylnitrosamine through human skin in vitro: application from cosmetic vehicles*, „Food and Chemical Toxicology”, 33 (4), kwiecień 1995, s. 315–322.
- ¹⁷ Podręczniki z recepturami przygotowania produktów kosmetycznych z użyciem ziół, cytryny, awokado, owsa, miodu, glinki, żelu aloesowego itd. Źródła: Rose J., *Kitchen Cosmetics*, North Atlantic Books; Gladstar R., *Herbal Healing for Women*, Fireside Books, Simon & Schuster, 1993; Touries S., *The Herbal Body Book*, Storey Pub. Co, 1995; Rose J., *Jeanne Rose's Herbal Body Book*, Perigee Books, 1982.
- ¹⁸ Ballentine R., *Diet and Nutrition*, The Himalayan International Institute, Honesdale, PA 1978, s. 549.
- ¹⁹ Chen J., Campbell T.C. i in., *Diet, Lifestyle and Mortality in China: a Study of the Characteristics of 65 Counties*, Cornell Univ. Press (współwydawcy: Oxford Univ. Press i The China People's Medical Publishing House), Ithaca, NY 1990.
- ²¹ Jednym z przykładów jest grupa świątłych zakonnic kontemplacyjnej reguły cystersów, żyjących w klasztorze Redwoods Monastery w pobliżu Whitethorn w Kalifornii. Są one wegetariankami i rozprawdzają opłatki komunijnej hostii, które wypiekają z pełnoziarnistej

mąki. Do swoich praktyk modlitewnych włączyły niektóre metody zaczerpnięte z tradycji wschodnich, takie jak medytacja w pozycji siedzącej, przypominająca styl medytacyjnej praktyki buddyzmu zen.

²² Wykazano, że marihuana gwałtownie zwiększa poziom melatoniny. (Prawdopodobnie podobne oddziaływanie można by stwierdzić u wielu innych mocno działających narkotyków psychoaktywnych). Według tradycyjnej medycyny chińskiej euforia, jaką wywołują te psychoaktywne substancje, wynika z przesyłania do mózgu dużych ilości przekształconej pod wpływem ich oddziaływania esencji ojas/Jing, co w konsekwencji doprowadza do wyczerpania esencji ojas/Jing nerek. Wydaje się, że współczesna nauka potwierdza ten tradycyjny pogląd, ponieważ melatoninę można postrzegać jako element przekształconej esencji ojas/Jing. W trakcie naszej praktyki leczniczej mieliśmy do czynienia z mnóstwem osób używających marihuany, które „sięgnęły dna”. Ta faza wydaje się potwierdzać drugą część obserwacji medycyny chińskiej – reprezentuje ona wyczerpanie zasobów esencji ojas/Jing u danej osoby do takiego stopnia, że nie może już ona dalej doświadczać ekstazy narkotycznej. Osoby te zazwyczaj wyglądają na bardzo wysuszone i o wiele starsze niż wskazywałyby na to ich wiek. Taki stan degeneracji jest kolejną oznaką wyczerpania ojas/Jing (więcej na temat Jing – zob. s. 360). Moment, w którym wyniszczenie pod wpływem stosowania marihuany („sięgnięcie dna”) jest wyraźnie widoczne, całkowicie zależy od potencjału danego człowieka – u niektórych jest to kwestia dni czy tygodni, u innych lat. Niemniej jednak na podstawie naszych obserwacji możemy stwierdzić, że wyniszczenie następuje podczas całego okresu używania marihuany.

Tradycja ajurwedyjska utrzymuje, że marihuana uszkadza również wątrobę i mózg. Profesor Hardin B. Jones z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley w swojej książce *Sensual Drugs* [Zmysłowe narkotyki] (Cambridge University Press, 1977, s. 255) dokonuje porównania pomiędzy uszkodzeniami mózgu na skutek nadużywania alkoholu a uszkodzeniami powstałymi w wyniku działania marihuany: „Nieodwracalne zmiany mózgu uwiadcniają się po trzech latach codziennego stosowania marihuany, natomiast aby trwałe zmiany w mózgu ujawniły się u nałogowego pijaka, muszą minąć dziesięciolecia”. Za pomocą mikroskopu elektronowego i tomografii komputerowej (KT) wykazano u naczelników występowanie pod wpływem regularnego przyjmowania marihuany zmian zanikowych mózgu, poszerzenia szczelin synaptycznych, dezintegracji komórek nerwowych mózgu i złożeń zwanych „ciałkami wtrętowymi” w jądrach komórek nerwowych mózgu.

Tego rodzaju strukturalne uszkodzenia, które przypominają zatrucie mózgu pod wpływem toksycznych związków chemicznych, takich jak czterochlorek węgla, są na ogół uważane za nieodwracalne. Zaobserwowaliśmy, że uszkodzenia mózgu powstałe na skutek stosowania narkotyków mogą zostać częściowo przezwyciężone poprzez długotrwałe stosowanie diet regeneracyjnych (np. co najmniej przez sześć miesięcy diety A, B lub C, ich opis rozpoczyna się na s. 407, zastosowanie diet regeneracyjnych i dodatkowe terapie – zob. s. 429–433) i pewnych ziół, szczególnie kłącza tataraku (zob. *Narkotyki* s. 113–114). W odpowiedzi na popularne błędne przekonanie o bezpieczeństwie stosowania marihuany istnieje potrzeba nowego spojrzenia na oddziaływanie tego narkotyku. Przekonanie to po części wynika z wczesnych i nieco powierzchownych badań, które sugerowały, że marihuana jest „łagodnie działającym środkiem odurzającym”. Opinia ta była szeroko rozpowszechniana przez media, co wprowadziło w błąd miliony Amerykanów, spośród których wielu do dziś nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji stosowania tej silnej używki. Z drugiej strony, tak jak wiele naturalnych i syntetycznych leków, dosłownie wszelkie używki, łącznie z marihuaną, napojami alkoholowymi, kokainą, grzybami halucynogennymi, heroiną i amfetaminą, wywołują pewnego rodzaju mocne oddziaływanie na organizm ludzki, które – przy długotrwałym ich stosowaniu – może doprowadzić do utraty zdrowia i sił życiowych.

²³ McGahan J.P. i in., *Computed tomography of the brains of rhesus monkeys after long-term delta-9-tetrahydrocannabinol treatment*, 67th Annual Meeting of Radiological Society of North America, Chicago, listopad 1981.

²⁴ Kristensen F.W., *Cannabis and psychoses* [w jęz. duńskim], „Ugeskrift For Laeger”, 156 (19), 9 maja 1994, s. 2875–2878, 2881.

²⁵ Harper J.W. i in., *Effects of Cannabis sativa on ultrastructure of the synapse in monkey brain*, „Journal of Neuroscience Research”, 3, 1977, s. 83–93.

²⁶ Myers W.A., Heath R.G., *Cannabis sativa: ultrastructural changes in organelles of neurons in brain septa] region of monkeys*, „Journal of Neuroscience Research”, 4, 1979, s. 9–17.

²⁷ Heath R.G. i in., *Cannabis saliva: effects on brain function and ultrastructure in rhesus monkeys*, „Biological Psychiatry”, 15 (5), 1980, s. 688.

²⁸ Pollin W., *Health consequences of marijuana use*, (przemówienie przed senatem USA), 16 stycznia 1980, s. 243–258.

²⁹ Weil A.T. i in., *Clinical and psychological effects of marihuana in man*, „Science”, 162, 14 grudnia 1968, s. 1234–1242.

³⁰ Reiter R.J., Robinson J., *Melatonin*, Bantam Books, 1995, s. 213.

³¹ *Ibid.*, s. 193.

³² *Ibid.*, s. 198.

³³ Turek F.W., *Melatonin – hype hard to swallow*, „Nature”, 379 (6563), 25 stycznia 1995, s. 295–296.

³⁴ *Gaia, An Atlas of Planet Management*, (red.) N. Myers, Doubleday, 1984, s. 64.

³⁵ Carlsen E. i in., *Declining sperm counts and increasing incidence of testicular cancer and other gonadal disorders: is there a connection?*, „Irish Medical Journal”, 86 (3), maj 1992, s. 85–86.

³⁶ Carlsen E., Giwercman A.J., Keiding N., Skakkebaek N.E., *Decline in semen quality from 1930 to 1991*, (w jęz. duńskim), „Ugeskrift For Laeger”, 155 (33), 16 sierpnia 1993, s. 2530–2535.

³⁷ Sharpe R.M., Skakkebaek N.E., *Are oestrogens involved in falling sperm counts and disorders of the male reproductive tract?* „Lancet”, 341 (8857), 29 maja 1993, s. 1392–1395.

³⁸ Auger J., Kunstmann J.M., Czyglik E., Jouannet P., *Decline in semen quality among fertile men in Paris during the past 20 years*, „New England Journal of Medicine”, 2:332 (5), luty 1995, s. 281–285.

³⁹ Sharpe R.M., *On the importance of being earnest. Decline in semen quality among fertile men in Paris during the past 20 years*, „Human and Experimental Toxicology”, 14 (5), maj 1995, s. 463–464.

⁴⁰ *Decline of the quality of male semen*, (w jęz. Niemieckim), „Deutsche Medizinische Wochenschrift”, 120 (31–32), 4 sierpnia 1995, s. 1107.

⁴¹ Jensen T.K., Toppari J. i in., *Do environmental estrogens contribute to the decline in male reproductive health?*, „Clinical Chemistry”, 41 (12 Pt 2), grudzień 1995, s. 1896–1901.

⁴² Wright L. *Silent Sperm*, „The New Yorker”, 15 stycznia 1996, s. 42–55.

⁴³ Olsen G.W., Bodner K.M., Ramlow J.M., Ross C.E., Lipshultz L.I., *Have sperm counts been reduced 50 percent in 50 years? A statistical model revisited*, „Fertility and Sterility”, 63 (4), kwiecień 1995, s. 887–893.

⁴⁴ Kwestia, czy liczba plemników w jednostce objętości nasienia zmniejsza się, czy też nie, była omawiana w oparciu o zastosowane procedury badań. W Stanach Zjednoczonych opracowania statystyczne opierały się na różnych testach, w których wykorzystywano rozmaite parametry badawcze. Zatem niektóre opracowania statystyczne (sponsorowane przez The Dow Chemical Company i in.) sugerują, że pewne wcześniejsze stosowane analizy statystyczne bazowały na nieodpowiednich metodach rozpoznawania zmniejszającej się

liczby plemników i dlatego są niewiarygodne. Jednakże istnieją wnikliwie kontrolowane badania europejskie, które żadnemu statystykowi nie pozostawiają cienia wątpliwości, że liczba plemników rzeczywiście ulega gwałtownemu spadkowi w wielu regionach świata.

Na niektórych obszarach spadek ten jest szybszy niż w innych – w Finlandii, gdzie liczba plemników jest ogólnie wysoka, wskaźnik ten w pewnych odległych, wiejskich regionach jest znacznie wyższy niż w miastach. Wynik tego pomiaru, w połączeniu z badaniami wskazującymi, że związki chemiczne, trucizny i sytuacje stresogenne przyczyniają się do spadku liczby plemników, doprowadza nas do jednoznacznego wniosku: jakość nasienia, prekursora życia, pogarsza się, ponieważ zmniejsza się ogólna żywotność planety i jej mieszkańców. Jako przyczynę często wskazuje się przeludnienie. Z pewnością na naszej planecie żyje zbyt wielu ludzi, czemu sprzyja stosowana przez nas technologia. Uświadomienie sobie tego na poziomie intelektualnym stanowi tylko część rozwiązania. Siły życia są potężne, a jeśli wielu ludzi ciągle spożywa zdegenerowane pożywienie (tamas), wtedy wielu odda się wyniszczającym aktywnościom bez względu na to, ile czasu poświęca na rozważanie tego problemu i jego rozwiązania.

Dostarczanie statystycznych dowodów złej sytuacji naszej planety (których szczególnie dużo dokonywano w ostatnim pokoleniu) okazuje się nieskuteczne w konfrontacji z bezrozumną pożądlivością i chciwością. Jeśli więcej osób wybierze pełne sił życiowych i prawdziwie wzmacniające pożywienie oraz znajdzie oparcie w sile duchowej zamiast w gromadzeniu dóbr materialnych, doświadczymy umysłowego i biologicznego ugruntowania, które zachęci nas do prowadzenia właściwego stylu życia, wypełnionego mądrością i radością.

Dodatek A. Program oczyszczania z pasożytów

¹ Keusch G.T., Hamer D., Joe A. i in., *Cryptosporidia – who is at risk?*, „Schweizerische Medizinische Wochenschrift”, 125 (18), 6 maja 1995, s. 899–908.

² Thorne G.M., *Diagnosis of infectious diarrheal diseases*, „Infectious Disease Clinics of North America”, 2 (3), wrzesień 1988, s. 747–774.

³ Verdrager J., *Localized permanent epidemics: the genesis of chloroquine resistance in Plasmodium falciparum*, „Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health”, 26 (1), marzec 1995, s. 23–28.

⁴ Barrett N.J., Morse D.L., *The resurgence of scabies*, „Communicable Diseases Report/CDR Review”, 3 (2), 2 stycznia 1993, s. R32–34.

⁵ Boffa M.J., Brough P.A., Ead R.D., *Lindane neurotoxicity*, „British Journal of Dermatology”, 133 (6), grudzień 1995, s. 1013.

⁶ Sarkar M., Sarkar A.K., Biswas S.K., *Gamma benzene hexachloride neurotoxicity*, „Indian Pediatrics”, 30 (11), listopad 1993, s. 1358–1359.

Dodatek B. Wpływ leczenia kanałowego zębów na zdrowie

¹ Price Weston A., *Volume I: Dental infections, oral and systemic; Volume II: Dental infections and the degenerative diseases*, The Penton Publishing Company, Cleveland, OH 1923. [Tom I przedstawia badania dotyczące podstaw biologicznych miejscowych i ogólnoustrojowych objawów infekcji zębowych; tom II opisuje badania dotyczące klinicznych objawów infekcji zębowych].

² Meinig G.E., *Root Canal Cover-up*, Bion Pub., Ojai, CA 1994.