

Krakowski Kalifornijczyk to pismo dydaktyczne.

Istnieje na rynku od 2001 roku i posiada ISSN 1730-0363. W ciągu całej swej, ponad sześćdziesięcioletniej już obecności na rynku naszemu miesięcznikowi udało się zachować w pełni nieodpłatny charakter. Darmowy charakter "Krakowskiego Kalifornijczyka" to przede wszystkim zasługa społecznej pracy grupy osób, która to grupa postawiła sobie za cel propagowanie w naszym społeczeństwie zachowań z obszaru PROGRAMU PRO (vide statut GSzZ). Periodyk jest rozpowszechniany w placówkach oświatowych prowadzonych przez Gminę Miejską Kraków poprzez Zespoły Ekonomiki Oświaty tj. wewnętrzną pocztę Wydziału Edukacji Urzędu Miasta Krakowa.

Logo 'KK' to spoidło wielkie (przekrój strzałkowy) mózgu i parafraza cyfry Kazimierza Wielkiego z bramy w katedrze na Wawelu, połączona z ideą holistycznego podejścia do człowieka, która wywodzi się z Doliny Krzemowej, Kalifornii - stanu w USA.



HISTORIA Krakowskiego Kalifornijczyka – ISSN 1730-0363

„Spisana w dniu 2.01.2004 r.”

KK 1/2001 „...Umysł jest jak zegarek, w którym stale wyczerpują się baterie. Musisz go codziennie ładować dobrymi myślami. To zadziwiające, jak bardzo nasze myślenie wpływa na nasze zachowanie. Człowiek sam wybiera sposób postępowania”...

KK 2/2001 „...Grupa krwi to układ białek w obrębie komórek zwanych erytrocytami oraz płynów ustrojowych, to jednocześnie zespół wielu sprzężonych ze sobą cech, które uwarunkowane kodem genetycznym wpływają na szereg innych cech organizmu. Odżywianie zgodne z właściwościami genetycznymi i grupą krwi wpływa w sposób istotny na zapobieganie wielu chorobom. W przekonaniu się do suplementacji produktami dla danej grupy krwi, zyskujemy zachowanie zdrowia jak też łatwiejszy powrót do niego po istniejących już chorobach. Minerale, witaminy i zioła lecznicze właściwe dla danej grupy krwi niwelują w pewnych warunkach nabyte niekorzystne właściwości i pomagają odtworzyć naturalne funkcje obronne organizmu, usprawnić nasz metabolizm i spowolnić proces starzenia się organizmu”...

KK 3/2001 „...Ciekawe doniesienia dotyczą prób zapobiegania rozwojowi cukrzycy typu I /insulinozależnej/ u osób z grup wysokiego ryzyka poprzez stosowanie wysokich dawek witaminy PP...Krótkotrwałe, nie przekraczające kilku tygodni kuracje megadawką witaminy A poprawiają przebieg kliniczny łuszczycy oraz kilku innych dermatoz. Wysokie dawki witaminy B1 mogą być pomocne w leczeniu zaburzeń w centralnym systemie nerwowym w uszkodzeniach polekowych oraz poalkoholowych. Witamina C w dawkach 1000 – 4000 mg na dobę może być przydatna w krótkotrwałym leczeniu infekcji, alergii, niedokrwiistości, oparzeń, kolagenoz. Wiele pisze się o ochronnym działaniu antyoksydantów na mięsień sercowy. Naukowcy z Uniwersytetu stanu Michigan opublikowali swoje wyniki wieloletnich badań w *Journal of American College of Cardiologists*, z których wynika, że podwyższona dawka antyutleniaczy spowalnia proces miażdżycy, poprawia profil lipidowy i zmniejsza częstość tzw. zgonów wieńcowych. W badaniu tym stosowano witaminę E 800 IU/d, witaminę C 1000 mg/d oraz beta karoten 24 mg/d. Istnieją liczne doniesienia o zapobiegawczym działaniu antyoksydantów w stosunku do groźących nam nowotworów”...

KK 4/2001 „...Niestety często pijemy wodę, do której przenika niemal wszystko i jemy żywność, która w znacznym stopniu zawiera to wszystko, co szkodliwe w środowisku człowieka – zanieczyszczenia chemiczne; pierwiastki szkodliwe, azotany, azotyny, insektycydy, fungicydy, herbicydy, antybiotyki, hormony, środki dezynfekujące, środki do utrzymania czystości, plastyfikatory i monomery z tworzyw sztucznych”...

KK 5/2001 „...Starość, – nie rozspujmy się ze starości! Nasza ochrona przed tym, to nasza samoocena – sposób, w jaki myślimy o sobie może hamować naszą kreatywność. Kreatywność jest tak naturalna jak oddychanie, nigdy nie zanika, w utajeniu czeka na swoją szansę – jest jednak jak mięsień, który nie wykorzystany wiotczeje. Potrzebny jest jej potężny zasób słów, by ubrać w nie myśli, obrazy, idee, koncepcje. Słowa stworzą Ciebie, a ludzie będą pytać: Jak wpadłeś na ten pomysł, – Bo gdybym był genialny!... Co by było gdybym mógł?... Będę wspinałym aktorem we własnym życiu”...

KK 6/2002 „... Wiek menopauzalny wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób nowotworowych – raka piersi i rak trzonu macicy. Decydują dwa czynniki: postępująca masa ciała, oraz załamanie systemu kontroli wydzielania estrogenów. Tkanka tłuszczowa jest potężnym gruczołem, produkującym i gromadzącym estrogeny - żeńskie hormony płciowe, odpowiedzialne za uruchomienie procesów wzrostu komórek nowotworowych sutka i trzonu macicy. Dzieje się to za sprawą tzw. receptorów estrogenowych. W okresie menopauzy dochodzi do zaburzenia podwzgórzowego systemu kontroli wydzielania estrogenów, których nadmiar jest bezwzględny czynnikiem ryzyka choroby nowotworowej”...

KK 7/2002 „...Złamane serca w Dniu Zakochanych są możliwe! Wynika to z naszej „głowy”, która „panuje” nad sercem poprzez negatywne emocje. Emocją jest strach, złość, nienawiść, zazdrość, pożądanie czy wstyd. Nasze serce reaguje na emocje zwiększoną szybkością i siłą uderzeń. Każda emocja to wynik sygnałów ze świata zewnętrznego lub wewnętrznego, które są odbierane, przetwarzane i dalej przesyłane do innych części mózgu, skąd biegną drogą nerwową lub hormonalną do różnych narządów – w tym serca. Tą częścią mózgu, która steruje naszymi emocjami jest układ limbiczny, mieszczący się głównie w płatach skroniowych. Niektóre nasze emocje, lęki powinniśmy nauczyć się neutralizować poczuciem humoru, realistycznym dystansem i śmiechem – ze względu na ich negatywny wpływ na SERCE. Śmiech działa jak, betabloker, który podaje się cierpiącym na choroby serca, by zmniejszyć np. zaburzenia rytmu”...

KK 8/2002 „...Z CHEMICZNEGO PUNKTU WIDZENIA” nikt z nas nie jest tą samą osobą, którą był wczoraj. Białka, to rozkład i odbudowa w ciągu 80 – 90 dni. Wątroba i surowica krwi, to, co 10 dni wymiana połowy białek. Mięśnie i białka mięśni, to metabolizm w 180 dni. Procesy chemiczne zachodzące wewnątrz komórek polegają na ciągłych przemianach substancji, którym towarzyszy przemiana energii. Energia uwalniana w jednym procesie jest przenoszona dalej. Ten metabolizm zmienia się wraz z wiekiem. U młodych organizmów przeważają reakcje syntez, co wiąże się z powstawaniem nowych związków, a w okresie starzenia się są to przeważnie procesy rozkładu i utlenianie biologiczne”...

KK 9/2002 „...W Polsce objawy męskiego przekwitania pojawiają się już po trzydziestym roku życia. Błędnie rozpoznawane jako naturalny proces wygasania funkcji hormonalnych u mężczyzny staje się przyczyną wielu nieporozumień, tragedii a nawet poczucia niedołęstwa czy kalectwa. Pierwsze sygnały załamania zdolności do podejmowania seksualnego współżycia naruszają obraz tożsamości mężczyzny. Niemal natychmiast zmieniają się dotychczasowe wyznaczniki poczucia wartości i pewności siebie mężczyzny. W wielu przypadkach dochodzi do radykalnego pogorszenia nastroju, depresyjnego spowolnienia i wycofania, aż do klinicznego obrazu depresji z myślami samobójczymi włącznie”...

KK 10/2002 „...Żyć i być sobą – po prostu! Codzienna egzystencja nie pozostawia nam czasu na zastanawianie się, jakie siły rządzą naszym życiem. Odnawiamy bez przerwy prawie całą naszą skórę, włosy, paznokcie i krew. Białka tworzące mięśnie, mózg, płuca wymieniane są w cyklu około 160 dniowym... – umiejętność dostrzegania doskonałości w sobie samym, ochronie własnego wnętrza i znikomej podatności na ukierunkowania zewnętrzne, co nie oznacza jednak odstąpienia od pracy nad własnym rozwojem. Obraz naszych czasów, niestety, cały przekaz docierający do nas to negatywy a w konsekwencji ugruntowanie obrazu osoby, która nie potrafi odnosić sukcesów, osoby nieszczęśliwej. Mózg nasz nie ocenia informacji, które mu dostarczamy, jeżeli ją zaakceptujemy świadomie – to przyjmujemy ją jako prawdziwą i przystąpimy do jej realizacji. Ocena bez naszej woli nie jest możliwa. Nasze dobre samopoczucie, to też chęć do życia”...

KK 11/2001 „...Dziecko duże czy małe cieszy, gdy zdrowe, ruchliwe i wesołe. Po prostu zadowolone. Są jednak rodzice, którym nie wystarcza zadowolenie zwyczajne, oni pragną swoje dziecko uszczęśliwić podług własnego życzenia. I zawsze wiedzą lepiej, czego dziecku

Str 7

do szczęścia brakuje. Dziecko zwolnione z myślenia spokojnie oczekuje kolejnego wezwania do aktywności zgodnie z upodobaniem rodzica. I dziecko uszczęśliwia swoich rodziców dla świętego spokoju. Dziecko oczekujące uwagi od rodzica jest dzieckiem wygodnym, bo samo niczego się nie domaga i nie podąża za własnym chceniem”...

KK 12-13/2002 „...Pamiętaj, w którą stronę świata byś się nie wybrał każdy moment jest dobry, by pomyśleć o sobie a więc przede wszystkim o własnym zdrowiu. Każdy wypalony papieros odbiera ci 300 mg Wit C. Każdy kilogram powyżej twojej wagi należy obciąża twoje stawy, układ sercowo naczyniowy. Każdy miligram cholesterolu powyżej normy dla płci powoduje stwardnienie twoich tętnic. Każde 10 mm ciśnienia powyżej normy (140/90 mm Hg) przyspiesza starzenie twojego organizmu”...

KK 14/2002 „... Profilaktyka działa, ale nasza świadomość musi ją dopuścić do stosowania w codziennym życiu. Profilaktyka jest w rękach lekarzy, lecz wśród codziennych, bardzo decyzyjnych obowiązków po prostu nie mają na profilaktykę czasu. Paradoks – jak lekarz nie „pisze” dużej ilości recept, to „zły” lekarz (a najczęściej wtedy lekarz ma na uwadze dobro naszej wątroby czy nerek). Dzisiaj nasze pożywienie, codzienna dieta jest przetworzona, poprzez dodawanie chemicznych dodatków, polepszczy, barwników, - co to dla nas oznacza?. To nierozpoznawalność składników pokarmowych przez nasze organizmy i odkładanie tychże w jelicie grubym, w nerkach wątrobie czy w tkance tłuszczowej... Jak temu zaradzić? Szanse na długie, zdrowe życie dają nam nasze geny i na to teoretycznie wpływu nie mamy. Ale są sprawy, o których możemy zdecydować, są to czynniki od nas samych zależne: sposób życia, stosunek do siebie i innych, aktywność fizyczna i intelektualna, a zwłaszcza sposób odżywiania i jakość żywności, unikanie zachowań nałogowych i na końcu, choć wcale nie najmniej ważne właściwej jakości witaminy i suplementy”...

KK 15/2002 „...I Kongres Onkologii Polskiej przeszedł do historii. Nowotwory złośliwe występujące w naszej populacji stanowią w Polsce nadal istotny problem społeczny i medyczny... Dane z licznych ośrodków krajowych wskazują, iż sukces w walce z rakiem można osiągnąć dzięki zastosowaniu nowych metod diagnostycznych oraz ścisłej współpracy genetyka, chirurga, onkologa i radioterapeuty. Nauka zawsze wyprzedza o wiele lat naprzód współcześnie stosowane metody postępowania diagnostycznego i terapeutycznego. Wrz z osiągnięciami genetyki molekularnej i immunologii na pierwszy plan wysuwają się problemy deontologiczne związane z wczesnym wykrywaniem nowotworów prowadzące do ich agresywnego leczenia jeszcze na długo przed wystąpieniem objawów klinicznych. Przyszłością onkologii jest, więc genetyka i biologia molekularna”...

KK 16/2002 „...Nowotwory, które rozwijają się z nabłonka, nazywamy rakami...Kiedy spada odporność rośnie szansa na zachorowanie. Ciągły stres, zmęczenie, palenie papierosów mają wpływ na odporność. Nikotyna, zawarta w dymie papierosowym, tylko uzależnia. Reszta, a więc ok. 4 tys. substancji – zabija”...

„...Pisma kobiece i gazety codzienne apelują – mammografia, USG, wczesna diagnostyka. A ja się pytam, – co to są wolne rodniki i jak zapobiec wadliwym podziałom komórek, by żaden guz nie miał szansy się ujawnić? Tego trzeba się nauczyć i zawierzyć nauce, np. w zdrowym odżywianiu, czy też w temacie stosowania dodatków żywieniowych, po to by być „wolnym i niezależnym we własnym świecie”. Ale czy tak naprawdę chcemy niezależności? Czy naprawdę wiemy, co ona oznacza, jak wiele nam daje, ale i jak wiele od nas wymaga? To trochę tak jak z Ameryką: odpowiadają mam jej s u k c e s y ekonomiczne, zaś znacznie mniej ciężka droga do nich”...

„... Badania epidemiologiczne wskazują, że istnieje ścisły związek między zawartością karotenoidów w diecie, a zapadalnością na różnego typu nowotwory... Od roku 1976 funkcjonuje termin „chemoprewencja” oznaczający zapobieganie powstawaniu raka poprzez stosowanie diety bogatej m. in. w karotenoidy. Modny staje się temat ewentualnych powiązań między sposobem odżywiania a genetyką”...

KK 17/2003 „...Problem par – to jest problem głównie męski, a statystyki donoszą o rozpowszechnieniu schorzenia powyżej 100 mln na skalę światową, w tym 1,5 mln w Polsce – zaznaczam, że nie jest to schorzenie zagrażające życiu, lecz mogące mieć znaczący wpływ na samopoczucie. Z medycznego punktu widzenia jednak, problem obejmuje kilka procesów związanych z naczyniami krwionośnymi (nadcisnienie tętnicze, podwyższony cholesterol), układem nerwowym (uszkodzenia rdzenia kręgowego, stwardnienie rozsiane) i zmianami organicznymi – a nie tylko czynnikami psychologicznymi (stres, niepokój). Proszę panów – palenie papierosów, nadużywanie alkoholu jest naszym wrogiem! Opierając się na tych informacjach – nie ma powodu do zawstydzeń i zakłopotañ w rozmowach z lekarzem, czy choćby ze współpartnerem, z szacunku dla prywatności każdego z nas – polecam szczerość i otwartość. I nie byłbym sobą, gdybym nie zalecał profilaktyki, i jeszcze raz profilaktyki”...

„...Ciężar złogów z nie strawionych resztek pokarmowych, odkładających się w jelicie porównuje się do kamieni. Są one przyczyną wielu chorób, szczególnie nowotworowych, wrzodów, zapalenia stawów, zgagi i wzdęć. Skutkiem regularnego oczyszczania jelita jest utrzymanie w dobrej sprawności także m.in. stawów, wątroby i nerek. Zwiększa to naszą sprawność ruchową, odporność na infekcje, zawał czy wylew. Dzięki usunięciu toksyn z organizmu, nie wydzielają się one przez skórę, nie blokują porów, więc od razu wyglądamy lepiej a nasza skóra starzeje się wolniej. Łatwo jest, zatem zrozumieć jak ważny jest ten zabieg w profilaktyce i leczeniu – zwłaszcza chorób jelita grubego. Nie bójmy się użyć słowa – najważniejszy. Trzeba zrozumieć istotę zabiegu oczyszczania, który pomaga pozbyć się przyczyn chorób, a nie tylko ich skutków. Powinien, więc stanowić podstawę i wstęp do każdej terapii. Jeśli chcemy zachować sprawność naszego ciała – przede wszystkim musimy zadbać o czystość naszego wnętrza”...

„...Wszystkie metody, które mają wprowadzić poważniejsze zmiany w naszym życiu czy stanie zdrowia, wymagają jednego - konsekwencji i dyscypliny (właściwie samodyscypliny, gdyż przecież nikt nie chodzi za nami i nie narzuca nam jakichś konkretnych zachowań). Bez

systematyczności i konsekwencji nie da wyników żadna dieta, kuracja czy ćwiczenie. Chcąc cokolwiek zmienić, musimy wykazać się po prostu uporem”...

KK 18/2003 „... Niemal połowa z nas, mężczyźni choruje na raka gruczołu krokowego po 50 roku życia. (Jest grupa 30 – 50% mężczyzn). Na szczęście większość z tych przypadków choroby to jej formy utajone – bezobjawowe, a często nie rozwijające się „trwające w miejscu”. Te przypadki, które dają objawy kliniczne, to grupa dotycząca ok. 20% mężczyzn spośród tych liczących powyżej 50 roku życia. Oznacza to, że ok. 3% całej populacji męskiej w tej i wyższej grupie wiekowej może umrzeć z powodu właśnie nowotworu prostaty. Tylko 3 %, czy aż 3 %? Badania wskazują, że dieta z dużą ilością spożywanego mięsa wyraźnie zwiększa ryzyka zachorowania na raka prostaty, co wiąże się z wyższym poziomem androgenów spowodowany między innymi taką właśnie dietą. Czyli – Panowie – jeść zdrowiej, a jeśli brakuje „krzepy” to istnieją preparaty, które mogą pomóc w zdrowszy sposób dodać sił i chęci do życia. Istnieją też doniesienia, że wyższy poziom witaminy D działa w tym przypadku przeciwrakowo”...

KK 19/2003 „... Krew, to 25 – 35 trylionów komórek czerwonych. W 1 sekundzie ulega rozpadowi 7 – 10 mln, wtedy wyzwala się żelazo, które jest zużytkowane do budowy nowych komórek, 1 komórka winna mieć 4 atomy żelaza, namiar żelaza blokuje błona śluzowa jelit. Pierwiastki opisane poniżej budują naszą biochemiczną osobę, bo my tak naprawdę jesteśmy produktem biochemii, lecz jak pył zawieszoną w przyrodzie – niech tylko czegoś zabraknie, to mamy już problem. Wszystko czerpiemy z pokarmem z gleby, a tą właśnie naszą dobrodziejkę niszczy cywilizacja i to na coraz większą skalę. Skutki odżywiania nas, w dniu dzisiejszym ocenić można najwcześniej za 10 lat. I tak np. powszechnie uważane dobroczynne mleko i sery białe w dużych ilościach, powodują zwiększenie dostarczenia organizmowi

magnezu i cynku, a także wit.D i C oraz kwasu foliowego. Dlatego, właśnie od dziś koniecznie nasza dieta wymaga suplementów odżywczych, ale uwaga, odpowiednio wyważonych i przyswajalnych, by nie narobić większych szkód niż korzyści”...

„...Mózg twojego dziecka powiększa swoją powierzchnię, a z wód płodowych czerpie substancje odżywcze. Pod wpływem tych substancji, twojej diety, twoich radości i smutków, twoich lęków i emocji – pod twoim sercem rośnie geniusz...(o czym zapewne marzysz), lub ktoś, kogo będziesz się wstydzić – zbuntowany, dyslektyk, z niezbyt wysokim IQ”...

KK 20/2003 „...Profilaktyka jest, więc jedynym środkiem mogącym zapobiegać zakażeniom. Oprócz oczywistych zasad higieny, szczególną ostrożność należy zachować w sposobie i stylu życia. Unikać bliskich kontaktów z obcymi osobami, a szczególnie, jeśli są to osoby wywodzące się ze środowiska wysokiego ryzyka (narkomani, osób żyjące w sposób rozwiązły seksualnie itp.).W ewentualnym leczeniu i jego skuteczności bardzo dużą rolę odgrywa, zdrowie (brak innych chorób) i osobnicza odporność, która z kolei w dużym stopniu jest uzależniona od naszego odżywiania i dbałości o możliwie najlepszą kondycję”...

„... Emocja i gniew spala 2000 – 3000 mg. chore serca potrzebuje wit C w takich ilościach, jak skorbut, czyli choroba krańcowa braku wit C. Wit C normalizuje cholesterol”...

„...Genetycy i biochemicy stawiają tezę dożycia organizmów ludzkich do wieku 120 lat. Pojawiają się już hipotezy o przystosowaniu żywotności komórek ludzkich nawet do 150 lat.Na czym opierają się te naukowe doniesienia NA UTRZYMANIU przez nas samych NASZEGO WŁASNEGO BIAŁKA w równowadze, bo my jesteśmy właśnie białkiem w największym chemicznym laboratorium. Genetyka uczy nas, że każdy nasz gen przekazywany pokoleniom poprzez prokreację jest związany z wbudowywaniem się aminokwasów do łańcucha przemian chemicznych. Ta pierwotna sekwencja wyznacza niemal wszystkie zaburzenia transportu białek w płynach ustrojowych, w czynnościach wątroby i nerek. Nieprawidłowa budowa białkowych struktur, to w konsekwencji upośledzenie umysłowe (zmniejszona liczba synaps w rozwijającym się mózgu), lecz także zakrzepy tętnicze i żyłne, osteoporoza. Rozpoznanie takich zaburzeń metabolicznych polega już na diagnostyce prenatalnej, a później następuje głównie leczenie dietą. Witaminy z grupy **B**, szczególnie **B6** i **B12** mogą mieć znaczenie zapobiegawczo – lecznicze”...

KK 21/2003 „..."

– *Wyobraź sobie, że poniższa linia odzwierciedla przebieg Twojego życia i zaznacz na niej miejsce, w którym aktualnie subiektywnie się czujesz. – Napisz pod spodem swój obecny wiek życia.* *Początek* _____

„...Wątroba spełnia bardzo wiele funkcji – jest fabryką chemiczną, w której wiele substancji ulega rozkładowi, syntezie, przemianie i odtruciu. Jest olbrzymim magazynem. Przechowuje witaminy (A,D,E,K,B₁₂), żelazo, glikogen, zapasowy cukier, który chroni przed groźnym niedocukrzeniem, oprócz tego produkuje żółć, potrzebną do trawienia pokarmów, kieruje przemianą tłuszczów, węglowodanów i białek. Odrzuca organizm z toksyn, uczestniczy w procesie krwiotwórczym, w produkcji różnych białek (albumin, protrombiny). Przez ten niezastąpiony JEDYNY narząd przechodzą wszystkie substancje niezbędne, jak pożywienie oraz niekonieczne a nawet szkodliwe jak konserwanty, leki (w tym leki przeciwbólowe, sterydy anaboliczne, antybiotyki, środki hormonalne). O tak harmonijnie zbudowany organ należy szczególnie dbać. Unikać zakażeń wirusami wirusowego zapalenia wątroby typu A,B,C unikać substancji toksycznych gazowych ciekłych, stałych, alkoholu, leków. Należy dbać o ten narząd i zastanowić się nad sposobem żywienia, trybem życia i spożywanymi lekami”...

KK 22/2003 „...Mózg to najpracowitszy organ człowieka: zużywa 20% całego zapotrzebowania ciała na tlen. Złożoność mózgu i ścisła lokalizacja funkcji psychicznych czyni zeń niezwykle sprawne narzędzie do walki o byt powodując jednak duże ryzyko wystąpienia uszkodzeń upośledzających jego funkcje”...

„...Alergia stanowi jeden z przejawów spaczenia swoistej odpowiedzi immunologicznej. Jej występowanie zależy w dużej mierze od zaburzeń, lub defektów w narządowych układach obrony nieswoistej”...

KK 23/2003 „...Gdy brakuje właściwych wrażeń zmysłowych i społecznych, dochodzi do nieodwracalnych zmian w rozwoju osobowości. Wykazał to René Spitz, porównując rozwój dzieci z domu podrzutków i przywieziennego domu dziecka, gdzie matki były obecne. Mózg dziecka zaniedbanego socjalnie (brak kontaktu z matką, otoczenie ubogie w bodźce) rozwija się źle, i dziecko takie nie może pędzić szczęśliwego i pożytecznego życia jako człowiek dorosły”...

„...Pamiętajmy, warto zapobiegać chorobom, a szczególnie w przypadku tak ważnego organu, jakim jest wątroba. Jej zaburzenia funkcjonalne jesteśmy w stanie odkryć stosunkowo późno, gdyż wyraźne objawy kliniczne obserwuje się dopiero w przypadku znacznego jej zniszczenia. Bezwarunkowo szukajmy substytutów żywieniowych żywieniowych bogatych w omówione wyżej składniki”...

KK 24 – 25/2004 „...Najtańszym sposobem leczenia jest zapobieganie chorobom. Mądrze i skutecznie, wpajanie zachowań prozdrowotnych już od dzieciństwa pozwala utrzymać zdrowie psychofizyczne do późnej starości. Obecnie nie ma na świecie systemu opieki zdrowotnej, nawet w najbogatszych krajach świata – systemu, który by zaspokoił potrzeby społeczeństwa. Techniki i sposoby instrumentalnego diagnozowania i leczenia są coraz droższe, na które ludzi nie stać. Przeto – instrumentalna medycyna w XXI wieku zmieni się w zapobiegawczą na drodze naukowo – dawkowanego wysiłku, oraz skorzysta z medycyny niekonwencjonalnej, naturalnej”...

„...Nie leniuchuj, a zwłaszcza nie rozleniwiaj mózgu! Leniuchowanie intelektualne nie wychodzi mózgowi na zdrowie. Aktywność umysłowa zapobiega starzeniu mózgu, zmniejszając tendencję do odkładania się w mózgu złogów szkodliwego, nerwobójczego białka, powodującego chorobę Alzheimera”...

KK 26/2003 „...Wiele powszechnie spotykanych chorób, takich jak; choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, choroba Alzheimera, alkoholizm, otyłość, choroby nowotworowe ma w swej etiologii element genetyczny i jest efektem mutacji, czyli zmiany w DNA jednego bądź kilku genów. Nie oznacza to jednak, że obciążenie rodzinne jest równoznaczne z pojawieniem się choroby w następnym pokoleniu”...

„...ZDROWIE NIE JEST TYLKO NIEOBECNOŚCIĄ CHOROBY – to światowy trend myślenia, to profilaktyka. Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2008 roku w każdej rodzinie będzie chory na nowotwór, w roku 2020 – 20 mln ludzi umrze z powodu nowotworów a jeszcze więcej z powodu wszystkich chorób cywilizacyjnych. Już dziś umiemy zapobiegać wielu chorobom przez zachowania pro- zdrowotne i stosowanie substancji ochronnych”...

KK 27/2003 „...Stare amerykańskie przysłowie: **"Jesteś tym, co jesz"** nie jest pozbawione podstaw. Zainicjowane 30 lat temu badania J.R. Wurtmana o wpływie pożywienia (zwłaszcza zawartych w nim aminokwasów) na psychikę były uważane za kontrowersyjne, ale interesujące, a obecnie są szeroko uznane. Nie ulega wątpliwości, jak pisze "Psychology Today", że wiele substancji zawartych w pożywieniu działa na układ nerwowy pozytywnie i może poprawić funkcje intelektualne, pomagać w koncentracji umysłowej, zmniejszać stres, regulować czynności sensomotoryczne, utrzymać wysoki poziom motywacji, przyspieszać czas reakcji, a nawet zapobiec starzeniu się mózgu. Oczywiście wiele substancji zawartych w diecie może też wpłynąć negatywnie na czynności nerwowe. Niektóre choroby psychiczne są konsekwencją zaburzeń funkcji wątroby. Od naszej wiedzy, jak należy się odżywiać, aby zmniejszyć konsekwencje starzenia się może zależeć, czy jesień naszego życia będzie piękna i złota, czy ciemna i ponura.