

Zneutralizuj chemię z pożywienia  
i odzyskaj zdrowie



Marek Skoczylas

# Zneutralizuj chemię z pożywienia i odzyskaj zdrowie

**Chemia w pożywieniu – przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych**

Rzeszów 2019

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być udostępniana, reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania ani przekazywana w jakiegokolwiek formie. Dotyczy to wszelkich dostępnych środków komunikacji i przekazu informacji. W szczególności form elektronicznych, mechanicznych, fotokopii i innych, bez uprzedniej potwierdzonej pisemnej zgody autora.

Książka wyłącznie do użytku prywatnego, nie zezwala się na komercyjne użycie treści w niej zawartych, nie może być użyta w celach handlowych.

Treści zawarte w książce są zamieszczone tylko do celów informacyjnych i mają służyć Czytelnikowi wyłącznie do poszerzenia wiedzy na temat potencjalnych czynników powodujących choroby cywilizacyjne.

Informacje zamieszczone w książce nie są namową do zaprzestania obecnego procesu leczenia ani podjęcia leczenia jakkolwiek inną metodą. Treść publikacji nie może być interpretowana jako porada medyczna.

Książka nie może być traktowana jako źródło wiedzy wiążącej, specjalistycznej ani naukowej o jakiegokolwiek tematyce. Informacje uzyskane podczas korzystania z publikacji nie mają charakteru wiążącego ani nie mogą być źródłem jakichkolwiek roszczeń w stosunku do autora. Autor oświadcza, że nie daje gwarancji przydatności treści do określonego celu lub zastosowania oraz nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody będące konsekwencją korzystania lub niemożności korzystania z treści. Czytelnik kierując się wyłącznie informacjami uzyskanymi z książki działa na własną odpowiedzialność.

ISBN 978-83-948809-1-0

© Copyright by Marek Skoczylas

Printed in Poland

Wydawca  
Purelab – Marek Skoczylas  
ul. Reformacka 6  
35-026 Rzeszów

Przygotowanie publikacji do druku  
Studio KROPKA dtp – Piotr Kabaciński

Druk  
Totem.com.pl – Inowrocław

## Spis treści

Przedmowa . . . . .	9
Wstęp . . . . .	11
1. Teorie a fakty, czyli paradoks na Okinawie . . . . .	15
Źródła . . . . .	19
2. Zaczynj od wody. . . . .	20
Woda z kranu . . . . .	20
Woda z plastikowych butelek . . . . .	24
Woda bez zanieczyszczeń do przygotowania w domu. . . . .	28
Źródła . . . . .	32
3. Metale ciężkie . . . . .	34
Arsen . . . . .	36
Aluminium . . . . .	39
Kadm . . . . .	43
Miedź . . . . .	45
Rtęć . . . . .	46
Ołów . . . . .	50
Neutralizacja metali ciężkich. . . . .	52
Kwas alfa-liponowy . . . . .	52
N-acetylocysteina. . . . .	53
Czosnek. . . . .	53
Cynk . . . . .	53
Kolendra . . . . .	54
Traganek . . . . .	54
Sauna . . . . .	54

Metalotioneiny . . . . .	55
Witamina B1 . . . . .	57
Witamina C . . . . .	60
Biotyna . . . . .	73
Flawonoidy . . . . .	74
Flawonole . . . . .	75
Izoflawony . . . . .	79
Antocyjany . . . . .	81
Flawony . . . . .	82
Epikatechiny . . . . .	88
Chalkony . . . . .	89
Źródła . . . . .	90
4. Konserwanty . . . . .	92
Benzoesan sodu . . . . .	94
Sorbinian potasu . . . . .	98
Azotan sodu . . . . .	99
Pirosiarczyn sodu . . . . .	100
Imazalil . . . . .	101
Neutralizacja szkodliwego działania konserwantów . . . . .	102
Źródła . . . . .	110
5. Pestycydy . . . . .	112
Cypermetryna . . . . .	114
Esfenwalerianian . . . . .	114
Permetryna . . . . .	114
Myclobutanil . . . . .	115
Trifluralina . . . . .	115
Glifosat . . . . .	115
Neutralizacja szkodliwego działania pestycydów . . . . .	117
Kwasy huminowe . . . . .	118
Kwasy fulwowe . . . . .	118
Paraoksonaza-1 . . . . .	121
Betaglukan . . . . .	122
Źródła . . . . .	129
6. Toksyny bakterii jelitowych . . . . .	132
Lipopolisacharyd . . . . .	133
Leczenie dysbiozy związanej z rozrostem bakterii <i>Bacteroides</i> . . . . .	143

Leczenie dysbiozy związanej z rozrostem bakterii <i>Escherichia coli</i> . . . . .	145
Utrwalanie wyników leczenia dysbiozy <i>Escherichia coli</i> lub <i>Bacteroides</i> . . . .	147
Źródła . . . . .	149
7. Barwniki . . . . .	151
Czerwień allura . . . . .	153
Tartrazyna . . . . .	156
Żółcień pomarańczowa . . . . .	158
Azorubina . . . . .	158
Amarant . . . . .	158
Erytrozyna . . . . .	159
Błękit patentowy . . . . .	159
Błękit brylantowy . . . . .	159
Brąz FK . . . . .	159
Źródła . . . . .	160
8. Inne dodatki do żywności . . . . .	161
Akrylamid . . . . .	161
Aspartam . . . . .	165
Źródła . . . . .	167
9. Szkodliwość smażenia . . . . .	169
Olej kokosowy . . . . .	172
Oliwa z oliwek . . . . .	172
Olej z awokado . . . . .	172
Nitrozoaminy . . . . .	174
Kwas elagowy . . . . .	175
Źródła . . . . .	176
10. Kosmetyki, detergenty, chemia domowa . . . . .	177
Parabeny . . . . .	178
Ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego . . . . .	179
Formaldehyd, aldehyd mrówkowy . . . . .	180
Laurylosiarczan sodu . . . . .	182
Sól sodowa siarczuanu oksyetylenowanego alkoholu laurylowego . . . . .	184
Metylochloroizotiazolinon . . . . .	186
Bronopol . . . . .	188
Źródła . . . . .	188

11. Toksyny w ubraniach . . . . .	190
Barwniki dyspersyjne . . . . .	190
Dimetyloformamid . . . . .	190
Tlenek chromu (VI) . . . . .	191
Ftalany . . . . .	191
Barwniki azotowe . . . . .	191
Chlorowane fenole . . . . .	191
Formaldehyd . . . . .	191
Źródła . . . . .	192
12. Niebezpieczne i wątpliwe metody usuwania toksyn . . . . .	194
EDTA – kwas wersenowy . . . . .	195
Dimerkaprol . . . . .	196
DMSO . . . . .	197
Zeolit . . . . .	197
Spirulina . . . . .	198
Źródła . . . . .	200
13. Bezpieczne i skuteczne metody usuwania toksyn . . . . .	201
I faza detoksykacji organizmu . . . . .	202
II faza detoksykacji organizmu . . . . .	203
Glukuronidacja . . . . .	203
Metylacja . . . . .	206
Glutation . . . . .	207
Kwas alfa-liponowy . . . . .	223
Blokowanie wchłaniania toksyn poprzez przenośniki białkowe . . . . .	229
Usuwanie toksyn z żółcią . . . . .	231
Krążenie wątrobowo-jelitowe . . . . .	232
Usuwanie toksyn z potem . . . . .	236
Usuwanie toksyn z tkanki tłuszczowej . . . . .	238
Źródła . . . . .	239
14. Cukrzyca bez powikłań . . . . .	243
Źródła . . . . .	251



## Przedmowa

W prezentowanej Czytelnikowi książce znajdują się praktyczne i łatwe do zastosowania porady mające na celu drastyczne zmniejszenie podaży oraz wchłaniania toksyn środowiskowych wraz z pokarmem. Opisano w niej także sposoby na neutralizowanie toksyn środowiskowych, których nie jesteśmy w stanie uniknąć, a także sposób na ewentualne zahamowanie ich negatywnego oddziaływania na komórki w naszym organizmie.

Autor starał się, aby publikacja była skonstruowana w łatwy do codziennego wykorzystania sposób. Dlaczego?

Ponieważ doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że właśnie rzeczy nieskomplikowane, niewymagające godzin przygotowań w ciągu dnia są chętniej praktykowane.

Być może Czytelnik zna powiedzenie, że żadna książka nikogo jeszcze nie uleczyła. To prawda. Wiele wspaniałych publikacji naukowych staje się niepraktycznych z powodu zawiłości zawartych w nich treści i braku schematu, który prostym językiem wytłumaczyłby odbiorcy, jak teorię zamienić w praktykę.

Stąd też autor ma ogromną nadzieję, że zastosowany logiczny podział książki obejmujący opisanie problemu i sposób na jego rozwiązanie sprawi, że pozycja ta nie będzie tylko eksponatem na półce, ale otwartym zbiorem użytecznych porad, po które chętnie każdego dnia będą sięgali Czytelnicy. Porad, które zaowocują odzyskaniem zdrowia bądź jego zachowaniem.



## Wstęp

### *Szanowni Państwo...*

Żyjemy w czasach, w których otaczające nas środowisko zdecydowanie nie sprzyja naszemu zdrowiu. Szacuje się, iż każdego dnia obywatele państw wysoko rozwiniętych mają kontakt z około sześcioma tysiącami toksyn – drogą pokarmową, oddechową czy poprzez kontakt ze skórą. Toksyny te mają katastrofalny wpływ na nasze zdrowie! Stopień zanieczyszczenia środowiska jest tak wysoki, że jedynym sposobem na całkowite wyeliminowanie toksyn z naszego życia byłaby przeprowadzka na Księżyc bądź na Marsa.

Oczekiwanie na to, że Ziemia stanie się mniej zanieczyszczona to marzenia nierealne. Nasza planeta będzie coraz bardziej zatruwana i proces ten będzie nasilał się w postępie geometrycznym. W obliczu takiej sytuacji nie możemy pozostać bierni. Nie bronić się przed toksynami, to jakby mieć pretensje do lwa, że nas zaatakował, podczas gdy my byliśmy dla niego uprzejmi. Już czas na adekwatną odpowiedź! Czas zaatakować chemię i toksyny. Do wykorzystania mamy ogromny arsenał.

Spójrzmy prawdzie w oczy. Edukacja w zakresie świadomości prozdrowotnej dotyczącej zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia nie istnieje. Stąd też przeciętny Kowalski może odnieść błędne wrażenie, iż skoro w szkołach o niczym takim nie uczyli, a media przed niczym nie ostrzegają, to problem nie istnieje. Przecież Ministerstwo Zdrowia, Państwowa Inspekcja Sanitarna bądź inne służby państwowe stojące na straży zdrowia obywateli są kompetentne i o wszystko zadbały. Poza tym skoro coś leży na sklepowej półce, to na pewno jest przebadane i bezpieczne dla zdrowia,

a samochody już dawno nie jeżdżą na benzynie ołowiowej, zatem jedynym mankamentem dla środowiska jest hałas. W związku z tym Kowalski sądzi, że nic mu nie zagraża. I tak miliony nieświadomych ludzi żyjąc w przekonaniu, że wszystko jest pod kontrolą, oddaje w ogromnym zaufaniu to, co ma najcenniejsze, czyli swoje zdrowie, w ręce innych, ponoć mądrzejszych. Sielanka trwa, trwa i trwa... Czas mija błogo, żyje się wygodnie i co najważniejsze – smacznie. Kolorowe ciastka i napoje zastawiają kuchenne stoły każdego dnia. Pękające w szwach stoiska z wędlinami zachęcają promocjami. Ananasy z puszek są słodkie i zdrowe. Czyż to nie wspaniale? Szczęście nam dopisuje! W jakich cudownych czasach żyjemy. Wszystkiego mamy pod dostatkiem. Życie nie umierać!

Aż pewnego dnia gorsze samopoczucie zmusza nas do wizyty u lekarza rodzinnego. Badania, diagnostyka... i wyrok, ogłoszony zimnym głosem przez lekarza – rak. Nowotwór złośliwy – pozostało kilka miesięcy życia.

Jak to nowotwór? Ale dlaczego? Chwileczkę, czy to są moje wyniki?! Przecież.... przecież nic mnie nigdy nie bolało! Jadłem to, co wszyscy! Byłem zawsze zdrowy, czasami biegałem, trochę jeździłem na rowerze...

No właśnie...

Ta sytuacja może spotkać każdego z nas. Zapewne nikt nie chce usłyszeć takich słów od lekarza. Ale obecnie taką diagnozę tylko w Polsce słyszy około czterysta tysięcy osób rocznie. Prognozy natomiast szacują, iż do roku 2030 liczba diagnozowanych chorób nowotworowych wzrośnie trzykrotnie.

Czy zatem mamy jakiegokolwiek szanse wygrać z chorobami cywilizacyjnymi? Czy możemy uchronić się przed jarzmem chorób przewlekłych, takich jak choroby nowotworowe, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, depresja czy niepłodność? Właśnie o tym będzie prezentowana książka.

Okazuje się bowiem, że dużej ilości trującej nas chemii jesteśmy w stanie uniknąć. Dodatkowo bardzo ważną rzeczą jest także fakt, iż możemy neutralizować chemię, której całkowicie jednak uniknąć nie sposób, wykorzystując wiedzę i naturalne związki oraz substancje z naszego otoczenia. Zmiana sposobu odżywiania i zmniejszenie podaży szkodliwych substancji chemicznych może nas nie tylko uchronić przez chorobą, ale i z choroby wyleczyć.

W oddawanej Czytelnikowi książce pragnę zaprezentować swój punkt widzenia na problem związany z wszechobecną chemią w pożywieniu i otaczającym nas środowisku. Chcę przekazać wiedzę która pozwoli dokonywać wyboru. Świadomego wyboru. Tylko świadomy człowiek, który ma odpowiednią wiedzę, może w pełni kontrolować swoje wybory, a co za tym idzie - zdrowie i bieg życia. Czas zmian jest tu i teraz. Nie później, nie od jutra, nie od poniedziałku. Tu i teraz!

Weź odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie, żyj jego pełnią po ostatni swój dzień. Docień samego siebie. Niech Twoje ciało i zdrowie będzie dla Ciebie świątynią, miejscem wyjątkowym, tylko dla wyjątkowych rzeczy – czymś, co kojarzy się z czystością, ciszą, nieskazitelnością i niezłomnością. Szanuj swój organizm i swoje zdrowie – zrób to, zanim będzie za późno...



## Teorie a fakty, czyli paradoks na Okinawie

W pierwszym rozdziale chciałbym udzielić odpowiedzi na pytanie czy pozostała część książki w ogóle ma sens, innymi słowy, czy toksyny środowiskowe mają jakikolwiek wpływ na nasze zdrowie.

W natłoku informacji, szczególnie w czasach, gdy internet stał się tak popularny i łatwo dostępny, jesteśmy ze wszystkich stron atakowani wiadomościami, które nierzadko przeczą sobie nawzajem. W szczególności otwarty i coraz bardziej zaogniony staje się spór tak zwanej medycyny konwencjonalnej – czyli akademickiej – i medycyny alternatywnej. Każda ze stron stara się przeciągnąć linę na swoją stronę, przekonując ludzi chorych bądź interesujących się zdrowiem, że racja leży po ich stronie. Nierzadko dochodzi to sytuacji, kiedy dyskredytuje się tych, którzy mają inne zdanie.

Medycyna akademicka stworzyła wiele pojęć i teorii, którymi stara się przekonać, iż życie w tak zatrutym środowisku nie wymaga żadnej ingerencji zewnętrznej, gdyż nasz organizm wyposażony jest w odpowiednie mechanizmy ochronne przed zanieczyszczeniami środowiskowymi. Wypracowała nawet teorię higieny, która głosi, iż unikanie toksyn środowiskowych jest dla nas niekorzystne, ponieważ zachowanie takie osłabia naturalne mechanizmy ochronne organizmu. To z kolei powoduje, że stajemy się jeszcze bardziej wrażliwi na zanieczyszczenia. Nie należy zatem temu przeciwdziałać, gdyż jest to szkodliwe dla zdrowia.

Teoria higieny jest podstawowym dogmatem, na którym opiera się większość lekarzy (oprócz mnie) i naukowców starających się wbrew wszystkim dostępnym dowodom utwierdzić w przekonaniu, że wszystko jest pod kontrolą, nic nam nie zagraża, a choroby cywilizacyjne to sprawa genetyki.

Nasuwa się oczywiste pytanie: jeśli wszystko jest w porządku, to skąd epidemie chorób cywilizacyjnych? Jeśli teoria higieny jest prawdziwa, a medycyna akademicka nieomylna, to dlaczego 45% społeczeństwa choruje na choroby przewlekłe?

Moje zdanie na temat toksyn środowiskowych oraz zasadności ich unikania jest odmienne. Przemawiają do mnie dowody i liczby. I zawsze, kiedy dysponuję dowodem, to teorię mu przeczącą odkładam na półkę. Na zawsze! Co mam na myśli?

Nie tak dawno temu, za przysłowiowymi górami i lasami, żyła sobie szczęśliwa ludność na wyspie Okinawa. Społeczność, która nie wiedziała nawet, że ze względu na uwarunkowania geograficzno-polityczne w 1939 roku stanie się nieświadomie największą w historii grupą reprezentatywną „nieplanowanego badania” na temat wpływu sposobu odżywiania i jakości żywności na długość życia i częstość występowania chorób cywilizacyjnych. Ludność zamieszkująca Okinawę w 1939 roku liczyła nieco ponad milion mieszkańców. To obrazuje, jak miarodajne byłyby badania przeprowadzone na takiej populacji.

Mieszkańcy Okinawy prowadzili bardzo prosty tryb życia. Nie korzystali z osiągnięć cywilizacji, a ich dieta opierała się głównie na tym, co sami wyhodowali oraz złowili.

Ich dieta była prosta, nieprzetworzona oraz całkowicie pozbawiona chemii, takiej jak konserwanty, polepszacze smaku, barwniki. Woda, którą pili, nie zawierała sztucznie dodanego fluoru. Pola były wolne od pestycydów, a zwierzętom hodowlanym nie dodawano antybiotyków ani hormonów do paszy.

Dlatego też mieszkańcy Okinawy cieszyli się najdłuższą średnią długością życia na całym świecie. Nie zapadali praktycznie zupełnie na choroby cywilizacyjne, takie jak nowotwory, nadciśnienie, depresja, miażdżyca lub choroby autoimmunologiczne. Oczywiście nie był to przypadek. Odizolowanie od standardów nowoczesnego stylu życia było jedynym czynnikiem, który odróżniał tę społeczność od pozostałych 125 milionów mieszkańców Japonii. Państwo to, poza Okinawą, już w latach czterdziestych ubiegłego wieku stawało się pionierem w każdej dziedzinie przemysłu, od rolnictwa po przemysł chemiczny czy farmaceutyczny włącznie.



Poziom toksyn, na które narażona była ludność Japonii stale rosła (poza mieszkańcami wyspy).

Jednak w 1942 roku stało się coś niespodziewanego. Okinawa przeszła pod jurysdykcję Stanów Zjednoczonych. Już kilka lat później mieszkańcy zaczęli chorować na nieznane im wcześniej choroby, takie jak nowotwory i wady wrodzone u dzieci. Ogólny stan zdrowia zaczął się szybko pogarszać, aby niecałe dwanaście lat później zrównać się z resztą Japonii.

W 1960 roku średnia długość życia mieszkańców Okinawy obniżyła się do średniej krajowej. Plaga chorób dziesiątkowała mieszkańców, nowo powstałe szpitale zapełniały się chorymi.

Co takiego stało się na Okinawie i spowodowało, że najzdrowsi ludzie na Ziemi nagle zaczęli być dziesiątkowani przez nieznane im dotychczas choroby?

Amerykane wcale nie strzelali do cywilów. Nie zatruli potajemnie ich źródeł wody ani nie zdetonowali reaktora jądrowego. Nie przeprowadzali także na mieszkańcach żadnych eksperymentów medycznych ani nie zarażali ich śmiertelnościami wirusami.

Jedynie co zmieniło się po przybyciu okupanta, to dieta.

Otóż na Okinawie zaczęła panować moda na zachodnią dietę. Wraz z nadejściem jurysdykcji USA mieszkańcy zaczęli jeść mniej ryb i produktów własnej uprawy, a więcej mięsa wieprzowego i gotowych produktów przetworzonych. Stało się to po części właśnie w związku z przenikaniem mody na „zachodnie jedzenie”. W dodatku upubliczniony problem skażenia rtęcią wód zniechęcał mieszkańców do spożywania ryb, które były od dawien dawna głównym składnikiem ich diety. W rezultacie zmniejszyła się ilość nieprzetworzonych produktów spożywczych w ich pożywieniu, a pojawiły się produkty wysoko przetworzone, konserwowane, przechowywane w puszkach, z dużą ilością dodatków chemicznych.

Co więcej, podczas jurysdykcji Stanów Zjednoczonych nastąpiło bardzo szybkie przejście z pokarmów gotowanych na smażone, w dodatku na oleju roślinnym zamiast na tłuszczach zwierzęcych – ponieważ zostały one uznane za lepsze dla zdrowia.

Zatem przejście na zachodnią dietę i obecność toksyn w pożywieniu przyczyniły się do gwałtownego wzrostu problemów ze zdrowiem miesz-

kańców Okinawy. Problemów takich jak nowotwory, reakcje alergiczne, choroby serca, kłopoty z krążeniem.

To właśnie z tego powodu każda teoria próbująca w jakikolwiek sposób bagatelizować negatywny wpływ toksyn na nasze zdrowie zostaje odrzucona. Mamy dowód w postaci paradoksu z Okinawy.

Nieudowodnione teorie, na przykład teoria higieny, wciąż pozostaną teoriami, jednak to, co stało się na Okinawie, jest czymś, co można nazwać bolesną praktyką. Pragnę nieskromnie zauważyć, że nie żyjemy teoretycznie, ale praktycznie. W ten oto obrazowy i krótki sposób chciałem uświadomić wszystkim, iż świat nie potrzebuje żadnego innego dowodu niż paradoks z Okinawy, aby potwierdzić katastrofalny wpływ toksyn środowiskowych na zdrowie człowieka.

Paradoks w Okinawie to historia niewygodna i przemilczana. Szczególnie niechętnie wspominają o niej producenci żywności i leków. Stąd też świat zachodni w obliczu dostosowania się do aktualnych potrzeb społeczeństwa i udzielenia odpowiedzi na wiele niezręcznych pytań tworzy irracjonalne prawa i teorie, które brzmią bardzo logicznie, ale nie są praktyczne.

Często, czytając na temat negatywnego wpływu określonej toksyny na zdrowie człowieka, Czytelnik może natknąć się na pojęcie „bezpiecznej dawki” lub „nieszkodliwej dawki” dla zdrowia człowieka.

Badania, które skupiają się na ustaleniu bezpieczeństwa lub jego braku co do określonego pierwiastka czy toksyny, zawsze rozpatrują potencjalne negatywne efekty, ale wyłącznie w stosunku do tej jednej substancji. Wynik takiego badania jest kompletnie nieadekwatny do rzeczywistości, w której żyjemy, ponieważ w otaczającym nas środowisku nigdy nie mamy do czynienia z pojedynczymi toksynami. Dziennie jesteśmy narażeni na setki a nawet tysiące toksyn, które nierzadko mają identyczny szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Zatem ich niekorzystne działanie po prostu się na siebie nakłada i kumuluje.

Cóż z tego, że przekonuje się nas, iż rakotwórcze działanie metali ciężkich powinno być pominięte ze względu na ich niskie stężenie w wodzie, jeśli takie samo działanie wykazują np. nitrozoaminy, tłuszcze trans, pestycydy, dioksyny, a nawet niektóre leki. Zatem mnogość szkodliwych substancji potęguje wzajemnie swoje niekorzystne działanie na zdrowie,

a ich nakładanie się czyni z bezpiecznych dawek substancji toksycznych wartości szkodliwe.

Zatem z praktycznego punktu widzenia badania dowodzące bezpieczeństwa pojedynczej substancji wynikające z jej niskiego stężenia w pożywieniu nie mają odniesienia do rzeczywistości. Same metale ciężkie w wodzie mogą być jeszcze bezpieczne, ale w połączeniu z pestycydami ich szkodliwość wzrasta i pozostaje niezmierną. Dowodem potwierdzającym tę prawidłowość są mieszkańcy Okinawy.

Człowiek, który chce pozostać zdrowy, nie powinien patrzeć na słupki, badania, stężenia i statystyki – ale powinien zrobić wszystko, co tylko możliwe, aby unikać bądź neutralizować toksyny zawarte w pożywieniu. Mieszkańcy Okinawy swoim życiem dali ludzkości dowód, że „czyste jedzenie” daje zdrowie i życie, a pokarmy z „chemią” prowadzą do chorób przewlekłych.

## Źródła

- Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest – Dan Buettner (2008)
- [http://www.okicent.org/NgXiZ/LdVgZ/LgiVZ/docs/anyas\\_cr\\_diet\\_2007\\_1114\\_434s.pdf](http://www.okicent.org/NgXiZ/LdVgZ/LgiVZ/docs/anyas_cr_diet_2007_1114_434s.pdf)
- <https://www.demographic-research.org/volumes/vol25/7/25-7.pdf>
- <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3181/00379727-200-43413>
- [http://onewithtao.com/Omega-6\\_to\\_Omega\\_3\\_Ratio.html](http://onewithtao.com/Omega-6_to_Omega_3_Ratio.html)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4013121>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4816662>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3362219>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4254402>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3262608>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164236>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19566923>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11857389>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23465412>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12442909>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18924533>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23010452>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9001371>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9246358>