

Stanisław K. Wiąckowski. *Ekologiczne kierunki w medycynie naturalnej* Warszawa 1993, Wydawnictwo Naukowe PWN Sp. z o.o., ss. 188. ISBN 83-01-11137-2.

Książka zawiera opis założeń medycyny naturalnej ze szczególnym uwzględnieniem makrobiotyki będącej wprowadzeniem do medycyny chińskiej i ayurwedyjskiej. Ponadto Autor omawia zasady homeopatii, irydologii i leczenia kolorami.

Poszerza jeszcze wymienione zagadnienia o metaloterapię i w rozdziale *Rola metali w życiu człowieka* na stronie 154 pisze: „Alchemicy rozpoznawali siedem najważniejszych metali, z których każdy znajduje się pod wpływem konkretnej planety. Złoto na przykład wiązano ze Słońcem, srebro z Księżycem, rtęć z Merkurem, ołów z Saturnem, cynę z Jowiszem, miedź z Wenus, a żelazo z Marsem”. Dalej Autor na stronie 159 pisze: „W 1528 roku Paracelsus zwrócił uwagę na znaczenie tego zjawiska dla medycyny. Każda planeta odpowiadała przecież konkretnemu narządowi (patrz tabela 9). Tak więc w przypadku chorób naczyniowo-sercowych trzeba było przygotować preparat zawierający złoto, który pobudzi organizm do walki z chorobą”. Niżej przytacza Autor tabelę, z której wybrałem dla przykładu jedną część: „metal — rtęć; planeta — Merkury; kolor — fioletowy; dzień tygodnia — środa; symbol — rozum; narząd — płuca — limfa, układ nerwowy — gruczoły”.

Jeszcze bardziej zdumiewa rysunek wskazujący, według Autora, na związek pomiędzy poszczególnymi palcami dłoni a planetami, a także i metalami, kolorami czy dniami tygodnia. Przytaczam jako przykład (str. 160):

„Palce ręki prawej: 1 (kciuk): miedź — Wenus — żółty — piątek.

2 (palec wskazujący): cyna — Jowisz — niebieski — czwartek; żelazo — Mars — czerwony — wtorek;

3 (większy): ołów — Saturn — sobota;

4 (serdeczny): złoto — słońce — pomarańczowy — niedziela;

5 (mały) rtęć — Merkury — fiolet — środa”.

Na końcu tego rozdziału Autor pisze: „Istnieje też związek pomiędzy poszczególnymi znakami zodiaku a metalami: Baranowi odpowiada żelazo, Bykowi — miedź, Bliźniętom platyna ...” itd.

Przytoczony powyżej ustęp podręcznika nie ma żadnego znaczenia medycznego i jest typowym wytworem nieempirycznej astrologii, która nie powinna znaleźć się w podręczniku omawiającym zagadnienia medyczne.

Szereg absurdalnych stwierdzeń znajdziemy również i w innych częściach książki. I tak w opisie medycyny chińskiej Autor pisze na stronie 42: „Zbyt dużo myślenia czy frustracji, nadmiar studiowania czy czytania może doprowadzić do stagnacji energii i do wycieńczenia śledziony”.

Ciekawe dane dotyczące także śledziony przedstawia Autor na stronie 44-tej: „Jeżeli kobieta w ciąży ma kłopoty z krwią, to lekarz alopata zapisze jej z pewnością żelazo, gdyż my wierzymy, że brakująca substancja można zastąpić inną substancją. W chińskiej medycynie panuje przekonanie, że przyczyną choroby jest brak energii, a krew produkowana jest w układzie pomiędzy śledzioną a nerkami. Tak więc wzmocnienie energetyczne tych narządów, które odpowiadają za produkcję krwi, jest właściwym rozwiązaniem problemu”. Wynika z tego, że nasza medycyna jest w błędzie i lekarz nazywany przez Autora alopata myli się twierdząc, że krew powstaje w szpiku kostnym.

I jeszcze jedno dziwne stwierdzenie dotyczące śledziony na stronie 47: „Przy zaburzeniach pomiędzy wątrobą i śledzioną (gorąca wilgoć śledziony) może nastąpić zapalenie wątroby i malaria”.

Przy opisie leków homeopatycznych Autor pisze na stronie 102: „Odrębną kategorię środków stosowanych w homeopatii stanowią tzw. nozody; są to leki przygotowywane z wytworów chorobowych organizmu ludzkiego, jak *Tuberkulinum*, *Psorinum* (świerzbicząca), *Medorrhinum* (rzeżączka), *Luesinum* (syfilis) i inne”. Wolałbym nie być leczony tak znakomitymi lekami.

Co do gruczyły, to Autor w tabeli 10 na stronie 181 zaleca leczenie jej za pomocą manganu miedzi lub miedzi, soli srebra i złota. W tej samej tabeli osobny zestaw (Cu-Au-Ag, Cu-Mg-Mr-Zn-Au-Ag) z dodatkiem magnezu i cynku ma być używany w leczeniu rzeżączki.

Różne wątpliwości może także budzić chwalona przez Autora irydologia. Autor pisze na stronie 122, że doświadczony irydolog: „Może on ocenić stan krwi (stopień przyciemnienia rejonu jelit), ewentualną anemię, system limfatyczny, nerwowy, kwasowość żołądka itd.”

Na stronie 123, punkt 9: „Poziom kwasów. W irydologii jest to bardzo łatwe, np. ocena nadkwaśności żołądka w irydologii wymaga kilku sekund i odbywa się bez trudnych, męczących zabiegów, jak np. sonda”, a my zapewne błędnie uczymy, że w chorobie wrzodowej sonda żołądkowa służy nie tylko do określania stopnia kwasowości, ale także do wykrycia *Helicobacter pylori*.

Dalej Autor pisze: „Irydologia pozwala nam wyjaśnić, jakie osłabienia genetyczne mamy i gdzie są one zlokalizowane”. W świetle tego stwierdzenia nie jest potrzebny zupełnie obecny rozwój genetyki.

Przytoczone powyżej poglądy i twierdzenia Autora wystarczają by ocenić książkę jako szkodliwą i zawierającą wiele bałamutnych danych, z których przytoczyłem zaledwie kilka.

W 1994 roku w piśmie *Lancet* poświęcono siedem artykułów problemowi placebo, a jeden z nich dotyczy badań porównawczych zajmujących się wynikami uzyskanymi za pomocą niekonwencjonalnych metod medycznych. W Anglii istnieje specjalny instytut zajmujący się badaniami naukowymi dotyczącymi metod medycyny niekonwencjonalnej (Research Council for Complementary Medicine), starający się przeprowadzić odpowiednie badania porównawcze pozwalające na właściwą ocenę uzyskiwanych wyników leczniczych. Szerokie badania i obszerny zbiór piśmiennictwa pozwolił jedynie na właściwą ocenę według zasad terapii kontrolowanej metod używanych w akupunkturze.

Szeroko zakrojone badania dotyczące metod homeopatycznych i ocena licznego piśmiennictwa nie pozwoliła na ocenę różnych dziedzin homeopatii według zasad medycyny kontrolowanej. Nie udało się znaleźć prac porównujących wyniki homeopatyczne z placebo lub inną metodą terapeutyczną, zwłaszcza że względnie na znaczne zróżnicowanie terapii homeopatycznej. Jeszcze trudniej było o właściwą ocenę wyników uzyskiwanych za pomocą różnych metod używanych w medycynie niekonwencjonalnej.

W Polskiej Akademii Nauk pracuje Komitet Terapii Doświadczalnej, w której jestem kierownikiem Komisji Terapii Kontrolowanej. Głównym celem Komisji jest właściwa ocena wyników uzyskiwanych różnymi metodami terapeutycznymi zgodnie z zasadami terapii kontrolowanej, polegającymi na porównaniu dwóch metod leczenia lub porównaniu badanego leku z placebo, co umożliwi właściwą weryfikację stosowanych metod leczniczych.

Książka Stanisława Wiąckowskiego zawiera wiele błędnych pojęć sięgających aż po astrologię. Omawia szereg niezwyfikowanych metod leczniczych i należy ją uznać za wysoce szkodliwą oraz dziwić się, że tak poważnie, jak się wydaje, Wydawnictwo Naukowe PWN Sp. z o.o. wydało taką książkę, która zawiera wiele błędnych informacji.

Prof. dr hab. med. Tadeusz Bogdanik
Kierownik Komisji Terapii Kontrolowanej
Komitetu Terapii Doświadczalnej PAN

Stanisław K. Wiąckowski. Ekologiczne kierunki w medycynie naturalnej
Warszawa 1993, Wydawnictwo Naukowe PWN Sp. z o.o., ss. 188. ISBN 83-01-11137-2.

Omówienie książki rozpocznę od stwierdzenia, że tytuł w zasadzie nie dotyczy ani ekologii ani medycyny. Nie sądzę, by Autor poważnie traktował Czytelnika pisząc na stronie 20: „Żyjąc makrobiotycznie trzeba się więc wyrzec wielu pokarmów naszej cywilizacji, jak np. mięso, jaja, drób, produkty mleczne, kawa, herbata barwiona, owoce tropikalne i soki z owoców tropikalnych, pomidory, ziemniaki, szpinak, cukier, miód, sacharyna, ... produkty rafinowane, z białej mąki, aromatyczne przyprawy, ocet, biała sól”. To co Autor proponuje do jedzenia w zamian? I dalej na stronie 21: „Do pokarmów ekspansywnych i chłodzących należą między innymi: sałaty, owoce, sok z jabłek, oliwa, warzywa morskie (jakie to?), ser sojowy tofu, surowa ryba. Do pokarmów ściągających i ogrzewających należą między innymi: zboża, fasola, pieczone i dobrze wysmażone pokarmy, pieczona ryba ...”. Jest to wszystko bardzo bałamutne, zaczynając od tego, że mięso i owoce (tropikalne także) nie są pokarmami cywilizacyjnymi. Były to pierwsze pokarmy człowieka w ogóle, jeszcze w czasie gdy uczył się chodzić na dwóch kończynach. Są i wstawki specjalistyczne, na przykład na stronie 21: „Eskimosi, którzy jedzą mięso wieloryba ...”, albo: „Może to doprowadzić do nadkwaśności, zwłaszcza jeśli pokarm nie jest odpowiednio przeżuwany...”, albo: „Jest to wynikiem ściągającego efektu wywołanego przez konsumpcję pełnego ziarna i strączkowych oraz uspokajającego nerwy wpływu kompleksu witamin z grupy B, jaki jest w tych pokarmach zawarty, i wolnego metabolizmu kompleksowych węglowodanów”. Po tym wyliczeniu chciałbym Autora zapytać, jak mamy to rozumieć?

Strona 22: „Wielu makrobiotyków informuje o skończeniu się licznych dawniej dotkliwych chorób lub dolegliwości, jak np. acne, nadwaga, łupież, depresja, hemoroidy a nawet rak”. Co to znaczy skończyć chorobę? Zaliczenie łupieżu i raka do chorób skończonych przez żywienie makrobiotyczne świadczyć musi o dużej odwadze lub braku odpowiedzialności Autora książki wobec Czytelników. Na potwierdzenie tego sądu przytoczę następne urywki ze str. 22: „...nie leczy choroby lecz chorego ...”, „... pociąg do pokarmów skrajnych ...”, ze strony 26: „2. Tylko całości pokarmowe a więc pełne produkty są odżywcze i ekonomiczne”. „Dodatek witaminy D₂ powoduje m.in. miażdżycę, artretyzm, zwapnienie naczyń, brak magnezu”. Na stronie 26 znajduje się jeszcze ciekawostka filozoficzno-stylistyczna: „3. ...Początkujący makrobiotyk ... silnie odczuje pociąg do przeciwieństwa i trudno się temu oprzeć”. Na stronie 27: „5. Żadne zwierzę na świecie nie karmi dorosłych mlekiem. Jedyne wyjątek stanowi człowiek. Karmienie dorosłych mlekiem osłabia zdolność trawienia i często prowadzi do alergii”. Autor zalicza na str. 27 do pokarmów skrajnie zakwaszających cukier, lekarstwa (sic!) i nadmiar mięsa. Odkąd to lekarstwa są pokarmami i czy wszystkie zakwaszają? A cukier zakwasza też? W rozdziale 2.7 *Oczyszczanie organizmu* czytamy na stronie 27: „Dieta makrobiotyczna prowadzi do oczyszczenia organizmu z wielu toksyn, które dany człowiek gromadził przez całe życie, konsumując przede wszystkim dużo różnych lekarstw (co to znaczy w ogóle konsumować lekarstwa?), tłuszczów nasyconych, cukru, mięsa, nadmiaru produktów mlecznych (osobiście życzyłbym sobie tego nadmiaru), trucizn ochrony roślin oraz itd., i do znacznej poprawy zdrowia”. Co to znaczy „oczyszczenie organizmu”? „przez całe życie” (jeden żyje 7 lat, inny 97 lat!), czy trucizny ochrony roślin też się konsumuje?

Jak wygląda ten „proces oczyszczania”? Na stronie 28 Autor informuje, że „... człowiek zaczyna się wyzywać nagromadzonych trucizn. Pojawia się gruby, cuchnący nalot na języku, mogą wystąpić bóle głowy, mięśni, stawów, dreszcze i gorączka, rozwolnienie lub zatwardzenie, irytacja, depresja, spadek wagi, zmęczenie, spadek vitalności i potencjału seksualnego, uczucie chłodu, czasem okresowe ustanie miesiączkowania, nadmierne pocenie się, eliminacje skórne (co to takiego?) itd”. Szanowny Czytelniku i Wydawco — to nie fantasmagoria, to oryginalny cytat tekstu z książki przeznaczonej rzekomo dla studentów medycyny! Tak „oczyszcza” organizm „dieta 7 złożona wyłącznie z samych zbóż”. Aby wynurzenia Autora były bardziej „rozumiałe” pisze on dalej na stronie 28: „W miarę jak proces oczyszczania będzie postępował, będziemy przechodzili w przyspieszonym tempie wszystkie swoje dotychczasowe choroby w łagodniejszej formie choć w odwrotnym kierunku, aż do zdecydowanej poprawy zdrowia i samopoczucia”.

A więc chorowałem na koklusz, odrę, grypę, syfilis, miażdżycę i raka. Przechodzę te choroby „w przyspieszonym tempie” ale „w odwrotnym kierunku”. Chwała Bogu, najpierw pozbyłem się raka a kokluszowi na końcu. I to wszystko tylko dzięki temu, że ściśle w swoim żywieniu przestrzegam diety nr 7, czyli odżywiam się zbożami!

Tekst ten wykazuje, jak można ośmieszyć sławną od tysiącleci i piękną w swej tradycji i filozofii lekarskiej medycynę chińską, indyjską, w ogóle medycynę naturalną. Zamiast tematycznego opracowania Autor wykazał wobec medycyny krańcowe lekceważenie i wywołał w oczach Czytelnika pogardę dla niej.

Na stronie 41 czytamy: „Są co najmniej dwa rodzaje emocji ... 1. Emocje, które rozgrzewają ciało i powodują przepływ energii do góry. 2. Emocje, które chłodzią ciało i ściągają energię do dołu. Pierwszy rodzaj emocji spowodować może uszkodzenia organizmu. Polecam dalsze wynurzenia tego rodzaju na str. 41 i dalszych. W rozdziale 6 *Irydologia* Autor chyba liczy wyłącznie na ignorancję Czytelnika. Czytamy na stronie 115: „Tęczówka oka jest tkanką najbardziej kompleksową, która obrazuje stan poszczególnych części ciała za pośrednictwem transmisji nerwowych. Jest to wypustka mózgu, wyposażona w komórki nerwowe, cienkie naczynia krwionośne i inne wyspecjalizowane tkanki. Tak więc tęczówka jest powiązana z każdym narządem i tkanką za pośrednictwem mózgu i nerwów”. To już nie jest śmieszne, gdyż świadczy o zwykłej dyskwalifikacji merytorycznej. Do tego należy dodać tylko już dla ilustracji kilka dalszych sformułowań, na przykład na stronie 119: „sztuczne substancje chemiczne mają tendencję do kumulowania się w genetycznie osłabionych narządach”. Co to znaczy: „supresja objawów”, „destrukcja patogenów”, „Badania irydologiczne tęczówki oka wyjaśniają osłabienia genetyczne”, „...zależności pomiędzy poszczególnymi narządami, braki nutrientów, „...nadmiar kwasów w organizmie ...”; na stronie 120: „Trudno jest utrzymać zdrowie w społeczeństwie, które fatalnie się odżywia, oddycha zatrutym powietrzem i specjalizuje się w stresach. Kluczem do poprawy stanu tkanek jest przede wszystkim właściwe odżywianie. Dotyczy to zwłaszcza tkanek osłabionych (tzn. jakich i których anatomicznie?), które wymagają specjalnych wibracji elektromagnetycznych”. Co to takiego? Na stronie 123: „Irydologia wyjaśnia jakość naszego systemu nerwowego i naszą odporność na stesy”, „Akumulacja środków chemicznych jest widoczna w tęczęwce przez zmianę kolorów, np. na żółty, czerwony czy brązowy”. „Niektóre z tych znaków mogą

być dziedziczone od rodziców” (sic!). Na stronie 122: „Irydologia wyjaśnia nam nasz spadek genetyczny. Duże zagęszczenie włókienek tęczówki wskazuje narządy genetycznie silne”. (Irydologia) „Wyjaśnia nam, jakich pierwiastków nam brakuje” — cytata ze strony 123. „Pierwotną przyczyną jest złe odżywianie i emocje. Kiedy komórki organizmu są pozbawione nutrientów, których potrzebują, zaczynają głodować i powstają poważne problemy zdrowotne”.

Pomijam z braku miejsca rozdział 7 pt. *Leczenie kolorami*, który — jak w poprzednich — karygodnie miesza różne pojęcia fizyki, chemii i medycyny. Na str. 137 mamy wyjaśnienie, że „skóra i włosy to głównie struktury krzemowe”... „ilość siarki ... w człowieku już 130 razy większa niż w glebie”. „Sucha masa roślin jest złożona w 95% z węgla, tlenu, wodoru i azotu, które są związane z produkcją energii i przechowywane w ciele człowieka” (czy tam jest dla nich spiżarnia?). Na stronie 138 mamy rzeczową informację — „Jesteśmy tacy jak to, co jemy, co trafia do każdej komórki naszego ciała za pośrednictwem krwiobiegu. Zdrowa krew będzie budować zdrowe ciało, a zła, chora krew może tylko budować chorobę”. Czy oznacza to, że na przykład Francuzi po zjedzeniu żaby stają się żabami?

Na stronie 146 czytamy: „Na przykład dieta, w której brak fosforu, prowadzi do kłopotów z mózgiem” (autentyczne!), „do nerwowości, zapomniania, amnezji, ślepoty”.

Jeśli przez 150 dni będziemy pozbawieni fosforu, to będziemy czuli mrowienie w palcach, wzrok osłabnie, uroda się skończy, zawiedzie nas pamięć”. „Z nauki o chemizmie człowieka wiemy, że np. orzechy nie mają chloru, owoce (jakie?) są pozbawione czterech pierwiastków z 16 (jakich czterech z jakich 16?), fasola pięciu (jakich), buraki (jakie?) pięciu (jakich?), wszystkie warzywa pięciu. Na przykład wszystkie odmiany kapusty są pozbawione pięciu i bogate w sześć pierwiastków z 16 (jakich z jakich?). Pszenica zawiera cukry (?) i skrobię, a nie ma większości potrzebnych pierwiastków (jakich?)”. O prawdziwą pomstę woła zdanie, także na stronie 146: „Mleko krowie jest pozbawione czterech i ma niewiele piątego pierwiastka. Jarmuż jest bardzo bogaty w trzy i ma niewiele czterech pierwiastków. Na stronie 147: „Prawie wszystkie ryby pozbawione są pięciu pierwiastków. Wszystkie słodycze są niezmiennie bogate w trzy a pozbawione ośmiu pierwiastków. Biały chleb jest pozbawiony prawie dziewięciu, jagody ośmiu, ziemniaki pięciu pierwiastków a pure z ziemniaków jest prawie tylko skrobią i wodą”. Nie do uwierzenia ale tak naprawdę jest tam napisane! „Na ogół melony nie kojarzą się dobrze z większością pokarmów skrobiowych, ze zbożami, ale dość dobrze z większością owoców”. Dalej są piękne informacje, że mleko kozie jest lepsze niż krowie „trzeba jednak mieć pewność, że dostawca mleka jest zdrowy i nie choruje na gruźlicę”. Na stronie 149: „Powinniśmy unikać takich pokarmów, jak: soki pomarańczowe, kawa, herbata, coca cola, ciasta, cukier, sól, pieprz, główki sałaty, mleko, masło, ser, jogurt, śmietana, wołowina i wieprzowina. Równocześnie trzeba znacznie zredukować udział pszenicy i mleka w naszym pożywieniu do mniej więcej 6%”. To co mamy jeść? „Bez wapnia nie można niczego leczyć. Wapń zapewnia energię i siłę oraz odwagę. W celu pozyskania potrzebnego wapnia trzeba jeść dużo zieleniny(!), trochę jodu (ile jodu trzeba zjeść Autor nie mówi) i koniecznie trochę fosforu (2: 1). Jak jeść ten jod z fosforem, nie wiadomo.

Na stronie 150: „Krzem jest to pierwiastek magnetyczny. Osoby z dużą ilością krzemu mają czarującą osobowość, poruszają się z prawdziwą gracją, są doskonałymi tancerzami. Jeśli ktoś tańczy tak jakby miał dwie lewe nogi, to znaczy, że ma poważny niedobór krzemu”. Na stronie 151: „Są pokarmy, które jemy w ziemie, żeby ogrzać ciało, jak np. jęczmień czy fasola, i pokarmy, które jadamy latem, jak ogórek, które wychładzają ciało. Są pokarmy, które tworzą kwasy, lub budują siłę. ... brak fluoru powoduje zapomnianie o obowiązkach....”.

Sił już nie starcza by cytować dalej, trzeba by w cytatach ująć prawie 90% tekstu książki.

Sam pisząc książki czyniłem błędy i rozumiem autorów, którym się to zdarza. Zdarza się, że wybitny specjalista może się pomylić. Mylili się Linus Pauling, Niels Bohr, Albert Einstein. Nie jest to kompromitacja. Może pomylić się wydawnictwo, wydając złą książkę, bo miało zaufanie do autora i recenzenta. Tutaj jest tylko jedno wyjaśnienie usprawiedliwiające recenzenta — że napisał recenzję nie czytając tekstu książki przedłożonego przez Autora. Czy to jest usprawiedliwienie rzeczywiście?

Tak się składa, że osobiście znam Autora. Jest z wykształcenia leśnikiem. Dlaczego usiłuje pisać książki o medycynie, na której się kompletnie nie zna i o ekologii, na której — jak to wykazał — nie zna się także.

Kończąc jeszcze jednym cytatem ze strony 121 wyrażając naprawdę głęboką myśl Autora: „Niewielka wiedza może czasem być bardzo niebezpieczna”.

Stanisław K. Wiąckowski. *Próba ekologicznej oceny żywienia, żywności i składników pokarmowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN Sp. z o.o, Warszawa 1995. ss. 284, ISBN 83-01-11686-2.

Oceniana książka, według jej Autora, jest przeznaczona przede wszystkim „dla szerokiego kręgu czytelników... bez przygotowania fachowego”, zawiera głównie informacje dotyczące składu chemicznego żywności, jej wpływu na organizm człowieka oraz zmian zachodzących podczas procesów utrwalania żywności. Autor omawia także dość dyskusyjne elementy medycyny orientalnej, parabiotyki(?), pola energetycznego człowieka, przepływu energii (chi, ki, prana), meridianów poszczególnych narządów i innych.

Znaczna część książki jest napisana językiem, który nie jest zrozumiały (wbrew temu co zakłada Autor) dla Czytelnika bez fachowego przygotowania, na przykład na str. 89: „Ilości witaminy D przekraczające 2 000 j.m./d ... przyjmowane przez dłuższy okres powodują hiperkalcemię u niemowląt, demineralizację kości i znaczne zwiększenie stężenia wapnia i fosforu w osoczu, kalcyfikację innych tkanek...”.

Oprócz istotnych i aktualnych informacji dotyczących człowieka, w książce znajduje się wiele dyskusyjnych, nieprawdziwych, a nawet bałamutnych stwierdzeń, zarówno z zakresu żywności, żywienia, jak i medycyny, które podważają wiarygodność pozostałej części tekstu.

Niektóre z takich sformułowań podaję poniżej:

Ze strony 39. „U dorosłych kobiet przeciętna utrata krwi w okresie miesiączki wynosi 35–70 mg, co odpowiada miesięcznej utracie 16–32 mg żelaza ...”

Ze strony 65. Krzem ... „Poprawia wzrok, leczy malarię, katar, gruźlicę, choroby weneryczne, reumatyzm, samozatrucia, poprawia elastyczność (kontroluje wapń)”.

Ze strony 95. „... naukę o witaminach zawdzięczamy jednak polskiemu uczoneму Kazimierzowi Funkowi, za co też otrzymał nagrodę Nobla”.

Ze strony 107. „Przewlekle podawanie kwasu pangamowego zwierzętom adoptuje je do zwiększonego wysiłku fizycznego”.

Ze strony 141. „Przy produkcji powszechnie dziś używanej białej soli stosuje się bardzo wysoka temperaturę, co całkowicie zmienia jej strukturę”.

Ze strony 145. „Sól kopalna lub morska są przydatniejsze do gotowania, gdyż łatwo się rozpuszczają w wysokiej temperaturze”.

Ze strony 165. „...a jego struktury mózgowie (dziecka karmionego w sposób urozmaicony) mogą dopiero rozwijać się prawidłowo i na pewno znacznie lepiej niż u dziecka permanentnie zatrutego toksynami białka zwierzęcego i chemicznymi lekami przyjmowanymi dla likwidowania tych zatruc”.

Ze strony 171. „Jak podają źródła amerykańskie (?A. J.), jedna duża instalacja do zabijania kurcząt zużywa dziennie ok. 455 mln litrów wody...” (wartość nieprawdopodobna A. J.).

Ze strony 172. Budowa naszych zębów wskazuje na to, że nasze pożywienie powinno składać się w 60% z ziarna zbóż, z 25% z warzyw, a tylko w 12% z pokarmów zwierzęcych”.

Ze strony 173. „Konsumenci ziarna są bowiem pogodni i spokojni w przeciwieństwie do agresywnych konsumentów mięsa”.

Na stronie 197. „Łopian (*Arctium*). Długie korzenie tej dziko rosnącej u nas rośliny są bardzo polecane przez makrobiotyków, gdyż jest to roślina bardzo ogrzewająca i stąd bardzo cenna zwłaszcza zimą.

Na stronie 215. „Tak więc prawie wszystkie owoce są zasadotwórcze z wyjątkiem konserwowanych”.

Na stronie 217. „Wszystkie kwaśne owoce można łączyć z owocami kwaśnymi. Uważa się, że nie jest dobrze łączyć kwaśnych owoców ze słodkimi czy suszonymi. Wszystkie jagodowe owoce czy melony trzeba konsumować osobno nie łącząc z innymi”.

Na stronie 223. Owoce (truskawek) „zawierają bardzo dużo witaminy C (5,4 mg/100 g części jadalnych),...”.

Na stronie 224. „Zawartość witaminy C w porzeczkach czarnej ... waha się najczęściej w granicach od 50 do 400 mg/100 g, a jeśli lato jest upalne nawet do 2000 mg”.

Całkowicie sprzeczne z obecnym stanem wiedzy są poglądy Autora dotyczące konserwowania żywności. Na przykład na stronie 242: „Kiedy mrozimy pokarmy, woda w nich zawarta zamienia się w lód. Powoduje to zniszczenia na poziomie komórkowym i bardzo poważnie zmniejsza poziom energii takich pokarmów. Wiele osób po skonsumowaniu mrożonych pokarmów ogarnia senność”. „Konserwowanie (puszkowanie). Pokarm jest tu ogrzewany do temperatury około 240°C i następnie hermetycznie zamykany. Kiedy pokarm się wychładza powstaje próżnia, w konsekwencji czego brak tlenu uniemożliwia rozwój bakterii. ... Brak tlenu, który jest głównym nośnikiem życia powoduje, że pokarm

tak konserwowany jest praktycznie pozbawiony energii życiowej. U osób aktywnych, po konsumpcji pokarmów z puszek, mogą wystąpić trudności z pisaniem czy myśleniem”.

Poglądy Autora dotyczące przemysłowego utrwalania żywności nie są obiektywne, a niektóre sformułowania wręcz demagogiczne (s. 264). „Również w przemyśle spożywczym, przerabianie naturalnych produktów nie tylko pozbawia nas wielu koniecznych składników odżywczych, jak pierwiastki mineralne i witaminy, ale równocześnie wprowadza szkodliwe dla nas związki”.

Także opinia Autora o działalności Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej jest niezwykle subiektywna — na str. 16: „Rozwój naturalnych, bardziej przyrodniczych metod w medycynie napotyka u nas bardzo wielkie trudności ze względu na sztywne, nienaukowe stanowisko Ministerstwa Zdrowia, które stale wydawało zakazy stosowania tzw. niekonwencjonalnych metod leczenia, zamiast je odpowiednio przebadać i wykorzystywać. ... Warto tu podkreślić, że zwolennicy medycyny alternatywnej, stosując odpowiednio dobrane zioła, pokarm, bądź akupunkturę, nie są w stanie nikomu zaszkodzić, w przeciwieństwie do tych, którzy masowo ordynują trucizny chemiczne lub pozbawiają narządów, zgodnie z majestatem prawa”.

Cytowane i inne zawarte w tekście sformułowania wskazują na kontrowersyjną treść wielu fragmentów książki, która nie powinna być wydana przez tak cenione i z tradycjami wydawnictwo, jakim jest Wydawnictwo Naukowe PWN, obecnie Sp. z o.o.

Andrzej Jarczyk

Stanisław Wiąckowski. Próba ekologicznej oceny żywienia, żywności i składników pokarmowych. Wydawnictwo Naukowe PWN Sp. z o.o., Warszawa 1995 r. ss. 284, ISBN 83-01-11686-2.

W 1995 roku ukazała się na rynku księgarskim kolejna książka Stanisława Wiąckowskiego. Już we wstępie niniejszej opinii wyrażam niepokój z powodu przeznaczenia tej książki dla studentów medycyny i biologii — z obawy, że studenci mylnie się nauczą a bardziej dojrzały Czytelnik będzie poirytowany niedopuszczalnym niedbalstwem merytorycznym i stylistycznym Autora.

A oto przykłady, tylko niektóre, gdyż trzeba by cytować często całe akapity, rozdział za rozdziałem i strona po stronie.

Na stronie 16. „Irydologia pozwala na znacznie wcześniejsze wykrywanie niekorzystnych zjawisk w organizmie ludzkim. Charakterystyczne symptomy wyprzedzają, nieraz na całe miesiące, zmiany tkanek ciała powodowane przez nierównowagę chemiczną, złogi toksycznych substancji, osłabienie genetyczne itd. Badania irydologiczne wyjaśniają też braki składników odżywczych, hiper- lub hypoaktywność narządów, stan systemu nerwowego, nadmierną akumulację różnych substancji, np. sodu, cholesterolu, dysfunkcje systemu limfatycznego, stan przewodu pokarmowego, anemię, reakcje na przyjmowanie leków, nadmiar kwasów w organizmie, proces zdrowienia poszczególnych tkanek itd”.

Zdumiewające wyrażenia typu „nierównowaga chemiczna”, „osłabienie genetyczne” (czego? kogo?), „hiper- lub hypoaktywność narządów”, „stan systemu (!) nerwowego”, „nadmiar kwasów w organizmie” — co oznaczają?

Na stronie 18. ... „zdecydowaną większość chorób powoduje nieodpowiednie odżywianie”. „Przyswajanie pokarmów nadmiernie przetworzonych, pozbawionych wielu potrzebnych nam substancji, zmusza organizm do korzystania z zapasowych minerałów i witamin”.

Co to są „zapasowe minerały i witaminy w organizmie”?

3. Na stronie 65. „Krzem wzmacnia odporność roślin na zasolenie gleby, na choroby grzybowe oraz obniża toksyczność glinu i germanu”.

„Krzem zalecany jest przeciw zwapnieniu tętnic, przy czym odtwarza elastyczność naczyń krwionośnych, polepsza pracę nerek, zwalcza stany zapalne, leczy astmę oskrzelową, działa wykrztuśniczo. Jest częścią systemu nerwowego i przekazuje impulsy z mózgu do różnych narządów. Ma więc ogromne znaczenie dla systemu nerwowego”.

Sądzę, iż sam cytat wystarczy. A już na pewno ten fragment, że „jest częścią systemu nerwowego”?

Tego rodzaju niechlujstwo merytoryczne i językowe jest tak częste, że potrafi zadziwić najbardziej wrozumiałego Czytelnika. Jest to casus zresztą nie jedyny na tej stronie.

4. Na stronie 67. „Od 1964 roku (Weinberg) wiemy, że szereg bakterii potrzebuje manganu do wzrostu, do syntezy antybiotyków, bakteriofagów, ochronnych antygenów szeregu enzymów i do formowania endospor do przedłużania życia kolonii”.

Jak bakterie mogą „syntetyzować” bakteriofagi? Co to są „ochronne antygeny szeregu enzymów”? Autor kompletnie nie zna podstawowej biologii.

5. Na stronie 67. „Mangan poprawia pamięć. Jest bardzo ważnym składnikiem mózgu i nerwów, i najczęściej występuje razem z lecytyną. Jest potrzebny zarówno w tworzeniu, jak i rozkładzie białek oraz w tworzeniu tyroksyny w tarczycy. Jest niezmiernie ważny dla utwarzania pamięci. Jest więc jakby elementem fotograficznym, który przekazuje pobrane informacje nowym komórkom” (a przede wszystkim w jaki sposób i jakim komórkom przekazuje mangan?).

6. Na stronie 138 istnieje jeden z najpoważniejszych błędów merytorycznych. Za takie stwierdzenie nie zalicza się egzaminu z fizjologii studentom medycyny, weterynarii czy biologii. Autor pisze: „Do regulacji poziomu cukru we krwi przyczyniają się zarówno hormony wydzielane przez korę nadnerczy, jak adrenalina...”

7. Na stronie 139. „Kiedy poziom cukru jest niski, czujemy się bardzo zmęczeni, zdenerwowani, podlegamy halucynacjom, są tendencje do głodowania komórek, a zwłaszcza mózgu. W pierwszej kolejności „cierpią” komórki najsłabsze”.

Co to znaczy „tendencje do głodowania komórek, a zwłaszcza mózgu”. Co to są „komórki najsłabsze”?

8. Na stronie 149. „Ogromna produkcja mleka i towarzysząca temu reklama wiąże się z dużą zawartością białka i wapnia. Specjaliści od żywienia forsują przestarzały pogląd o wielkim zapotrzebowaniu organizmu człowieka na białko i wapń, równocześnie ignorując inne naturalne źródła pokarmów bogate w te związki, problem przyswajalności wapnia i tego od czego to zależy, jak także coraz liczniejsze doniesienia naukowe informujące o ujemnych skutkach, zwłaszcza nadmiernej konsumpcji mleka i jego przetworów”. O co tu chodzi i jak można logicznie zrozumieć to zdanie?

9. Na stronie 158. „Mleko krowie jest więc dobre dla cieląt. Kiedy daje się je dzieciom, rosną one fizycznie bardzo szybko, ale ich rozwój umysłowy nie jest tak samo szybki”.

10. Na stronie 206. „Trzeba jednak pamiętać, że w miarę przechowywania ziemniaków zmniejsza się ich wartość odżywcza. Skrobia zamienia się w glukozę, która nieustannie się spala”. „Bulwy ziemniaka zawierają średnio 76,3% wody, 23% suchej masy, a w tym 17,5% skrobi, 1–2% białka (w tym 8 aminokwasów), 0,5% cukrów, 1% składników mineralnych: 400–500 mg potasu, żelazo, magnez oraz witaminy C, B₁, B₂, B₆, E, PP, K i karetenoidy (tylko odmiany o żółtym miększu) oraz wiele innych składników, jak tomatyna, rutyna, leptyna, demissyna”.

11. Na stronie 214. „Organiczne kwasy po utlenieniu zamieniają się na dwutlenek węgla i wodę. Natomiast pierwiastki zasadowe pozostają i działają neutralizująco. Dopiero to pozwala zrozumieć dlaczego kwaśne pokarmy pozwalają neutralizować kwasy w organizmie człowieka. Tak więc prawie wszystkie owoce są zasadowotwórcze z wyjątkiem konserwowanych, słodzonych, suszonych, siarkowanych czy niedojrzałych”.

12. Na stronie 239. „Gorący pokarm dostarcza nam dodatkowego ciepła i wzmaga nasze procesy metaboliczne, co jest szczególnie ważne, kiedy temperatura otoczenia jest niska i trzeba przeciwdziałać jej wpływom”.

13. Na stronie 239. „Warto wspomnieć, że spożywanie pokarmów z lodówki jest niekorzystne, gdyż mają one bardzo niski poziom energii, stąd osoby, które odżywiają się takim pokarmem mogą być senne. Można podnieść poziom energii pokarmów trzymanych w niskiej temperaturze przez ich podgrzanie, mieszanie, dodanie czosnku, cebuli czy ostrych przypraw itd.”

Czy nad tym stwierdzeniem Autora można przejść obojętnie? Podane tu informacje są nonsensowne i nielogiczne.

14. Na stronie 240. „Z punktu widzenia poziomu energii najlepszym sposobem byłoby suszenie na słońcu”.

15. Na stronie 249. „Obecny naukowy pogląd już nie podtrzymuje mechanistycznego poglądu na wszechświat, który traktuje wszystko jako części mniej lub bardziej niezależnie funkcjonujące”.

16. Na stronie 250. Rozdział o pokarmach ekspansywnych i ściągających powinien być zacytowany w całości, gdyż jest napisany w podobnym stylu jak niżej (str. 251) — „Do najbardziej ekspansywnych zaliczamy rośliny klimatu gorącego, szybko rosnące są wodniste, wilgotne rosną pionowo do góry lub jeśli pod ziemią, to horyzontalnie (jak ziemniak), mają smak ostry, słodki lub kwaśny. Do najbardziej ściągających zaliczamy rośliny klimatu chłodnego, które rosną wolno, nisko przy ziemi...” lub na stronie 253 — „Każda kategoria ma pewnego rodzaju stopniowanie i czasami najbardziej ekspansywny pokarm jednej kategorii może być na tym samym poziomie co najbardziej ściągający innej kategorii”.

Na przykład na str. 258: „W czasie procesów metabolicznych jedne pokarmy pozwalają tworzyć nowe komórki, działają regenerująco i budująco. Nazywamy to anabolizmem. Odwrotny proces zwany jest katabolizmem. Proces ten ułatwia usuwanie komórek, substancji odpadowych i ich eliminowanie z organizmu. Budowanie używa lub gromadzi energię, a procesy kataboliczne uwalniają ją. Kiedy odпочzywamy, to rośniemy i reperujemy, natomiast w czasie dziennej aktywności uwalniamy energię.

Głównymi materiałami budulcowymi są białka, a więc mięso, produkty mleczne, rośliny strączkowe i zboża. Owoce i warzywa ułatwiają proces eliminacji materii odpadowych. Woda ma duże znaczenie dla obu procesów. Musi być ona zatrzymywana w naszym ciele i krążyć w nim, a równocześnie musi wymywać martwe komórki i substancje odpadowe. ... Zarówno anabolizm, jak i katabolizm są konieczne do życia, natomiast każdy z nich osobno mógłby wywoływać mnóstwo niekorzystnych problemów”.

18. W końcu Autor cytuje z lubością sam siebie siedem razy z jednego opracowania „Makrobiotyka” 1987 roku zamiast jeden raz i ponownie w sposób niezrozumiały dziesięć razy z „Makrobiotyki” 1988 roku, podczas gdy jest to samo opracowanie z 1987 roku!

Przedstawione tu cytaty są wybranymi losowo z tekstu książki. Nie wyczerpują one bardzo licznych innych akapitów przedstawiających fałsz i kłamstwa merytoryczne oraz stylistyczny bełkot. Nie ma po prostu w recenzji już miejsca by te przykłady mnożyć.

Osobiście, poza poprzednią książką Stanisława Wiąckowskiego pt.: „Ekologiczne kierunki w medycynie naturalnej” PWN, Warszawa 1993) nie spotkałem tak fatalnego informacyjnie i stylistycznie opracowania w polskiej literaturze naukowej czy podręcznikowej. Jest to już druga pozycja tak prezentowana przez tego Autora. Stawiam też pytanie — dlaczego pozwolili na wydanie tego tekstu recenzenci?

Książki Stanisława Wiąckowskiego, i pierwsza i omawiana w niniejszej opinii jako druga, powinny być natychmiast wycofane z rynku księgarskiego, by nie przynosić potężnego wstydu wszystkim, którzy byli zainteresowani w wydaniu ich.

Adam Kołtąj

Halina Krzanowska, Adam Łomnicki, Jan Rafiński, Henryk Szarski, Jacek M. Szymura. Zarys mechanizmów ewolucji, Wydawnictwo Naukowe PWN Sp. z o.o., 401 s., 1995, Warszawa, ISBN 83-01-11886-5.

Książka jest nowoczesnie ujętym podręcznikiem biologii ewolucyjnej dla studentów biologii szkół wyższych, ale sięgnąć po nią może z ciekawością i pożytkiem każdy Czytelnik zainteresowany koncepcjami i teoriami ewolucyjnymi a dysponujący pewnym elementarnym przygotowaniem w dziedzinie nauk o życiu. *Zarys* stanowi kontynuację wcześniejszych opracowań Profesora Henryka Szarskiego, publikowanych (1972, 1976, 1986) pod tytułem *Mechanizmy ewolucji*, lecz obecna wersja jest dziełem zbiorowym, którego duże części opracowali jego uczniowie i współpracownicy. Każdy z nich jest wybitnym specjalistą w jakiejś dziedzinie ewolucjonizmu i dysponuje pokaźnym i oryginalnym dorobkiem naukowym. Czytelnik otrzymuje zatem dzieło dojrzałe, oparte w niemalym stopniu na własnym doświadczeniu badawczym Autorów, przedstawiające opinie „z pieśwyci ręki”. Ten duży walor książki jest powiększony wyrażnymi lierackimi uzdolnieniami Autorów, dzięki czemu myśli są jasno sformułowane i podane w atrakcyjnej formie stylistycznej. Nowa wersja książki stanowi przy tym zupełnie nowe ujęcie problematyki ewolucjonizmu, „uwzględniające najnowsze postępy w poznaniu mechanizmów ewolucji oraz zmiany w podejściach koncepcyjnych do tych zagadnień.

Podstawę wyłożenia zasadniczych problemów ewolucjonizmu stanowi dla Autorów „syntetyczna teoria ewolucji” zwana też często (choć raczej niepoprawnie) — „neodarwinizmem”. Jest to pewnego rodzaju kanon współczesnego ewolucjonizmu, oparty na paradygmacie genetycznej teorii doboru naturalnego, stanowi więc współczesną formę darwinizmu. *Zarys* historii doktryn ewolucyjnych opracowany przez H. Szarskiego i zamieszczony w końcowej części książki pozwala jednak poznać stanowiska odmienne, niekiedy krytyczne lub wręcz wrogie w stosunku do tej kanonicznej wersji biologii ewolucyjnej.

Książkę otwiera doskonale pomyślany i napisany rozdział o podstawach genetycznych współczesnych poglądów na ewolucję pióra Haliny Krzanowskiej. Rozdział wchłania ostatnie zdobycze nauki, łącznie z teorią homeoboksu oraz nowych kontrowersji wokół dziedziczenia cech nabytych, która to koncepcja należy wyraźnie do powracających, chociaż nieuzasadnionych, idei w biologii. Jacek Szymura opracował rozdział o zmienności w populacjach naturalnych, który uwzględni różne

poziomy, na których wytwarza się zmienność stanowiąca podstawowe tworzywo ewolucji. Wobec uwzględnienia poziomu molekularnego szereg twierdzeń genetyki populacyjnej przyjmuje nową postać (polimorfizm białkowy, heterozygotyczność, zmienność DNA). Podstawy genetycznej teorii doboru naturalnego w jej nowoczesnej formie opracował Adam Łomnicki. Teoria ta zawiera jądro pojęciowe poglądów na ewolucję biologiczną. Autor rozdziału w ciekawy i żywy sposób rozwija zagadnienia szczególnie aktualne we współczesnym ewolucjonizmie, między innymi ewolucję strategii życiowych oraz teorii doboru krewniaczego i jej konsekwencje dla zrozumienia behawioru. Współczesne poglądy na gatunek i procesy jego powstawania przedstawił Jan Rafiński. Problemy te są pokazane na szerokim tle ekologicznym, co ułatwia zrozumienie konkretnych sytuacji, w których dochodzić może do specjacji. Autor nie odrzuca możliwości specjacji sympatrycznej, niejako antycypując ostatni rozwój wydarzeń (Science 1996, nr 5281). Następny rozdział też napisany przez J. Rafińskiego daje dobry pogląd na ewolucyjne podstawy systematyki. Należy podkreślić z uznaniem dostrzeżenie roli homoplazji i paralelizmów. Rozdział o makroewolucji napisał H. Szarski. Moim zdaniem nie wykazuje on podstawowego znaczenia jakie dla zrozumienia makroewolucji ma zagadnienie jej ciągłego lub skokowego przebiegu. Problem nie sprowadza się do kontrowersji między gradualizmem i punktualizmem, ale obejmuje także sprawę roli wczesnych stadiów ontogenezy i form larwalnych dla powstawania nowych grup wysokiej rangi systematycznej (neotenia, pedomorfoza). Czy polski termin „sympatryczne rozszczepienie się cech” (odpowiednik „character displacement”, str. 339) jest trafny? Może lepiej byłoby powiedzieć „przesunięcie” lub wręcz „rozsunięcie” się cech. Podzielał konserwatywny stosunek H. Szarskiego do sprawy indukowanej ewolucji człowieka, ale czy tę naszą wiarę będą podzielać inni, w rękach których są teraz metody inżynierii genetycznej i biotechnologii? Jak już wspomniałem rozdział o historii koncepcji ewolucyjnych jest bardzo interesujący i potrzebny dla szerszej orientacji w zasadniczych stanowiskach. Szczególnie ciekawie przedstawiono konflikt między mendelizmem i darwinizmem oraz wielką rolę jaką odegrała rosyjska szkoła genetyczna w latach 20-tych dla przybliżenia „nowoczesnej syntezy”. Trudno jednak przystać na całkowicie negatywną ocenę socjobiologii w zastosowaniu do człowieka (str. 376).

Uważam, że *Zarys* stanowi duże osiągnięcie Autorów. Trochę jednak za skąpo cytują oni prace innych polskich badaczy, na przykład uderza brak powołań na prace A. Hoffmana, dotyczące wielu zagadnień poruszanych w książce. Niewykorzystanie danych paleobiologii (makroewolucja, wymierania masowe) w pewnym stopniu zubożyło treść tej, ogólnie biorąc, znakomitej książki.

Adam Urbanek