

Naslov originala:

Michio Kushi and Alex Jack

The Cancer Prevention Diet: *The Macrobiotic Approach to Preventing and Relieving Cancer*

Text Copyright © 2009 by Michio Kushi and Alex Jack

Published by arrangement with St. Martin's Press. All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ISHRANA ZA PREVENCIJU RAKA

MAKROBIOTIČKI PRISTUP
ZA PREVENCIJU
I UBLAŽIVANJE RAKA

Mičio Kuši
Aleks Džek

HARMON**IA**

*U znak sećanja na Žorža Osavu
i Avelin Kuši*

Autorova beleška

Preporučuje se čitaocu da potraži vođstvo lekara i odgovarajućeg nutricioniste pre primene pristupa zdravlju koji preporučuje ova knjiga. Od najveće je važnosti da svaki čitalac koji ima bilo kakav razlog da sumnja na rak ili kakvu ozbiljnu bolest odmah kontaktira s lekarom. Ni ova ni bilo koja druga knjiga ne bi trebalo da se koristi kao zamena za profesionalnu medicinsku negu ili lečenje.

SADRŽAJ

Beleška za čitaoca.....	7
Predgovor.....	9

PRVI DEO: PRIRODNA PREVENCIJA RAKA

1. Rak, ishrana i makrobiotika.....	19
2. Rak i savremena civilizacija.....	39
3. Prirodna prevencija raka	43
4. Ishrana i razvoj raka	57
5. Makrobiotička ishrana za prevenciju raka	63
6. Jin i jang u razvoju raka	91
7. Prirodno odstranjivanje raka.....	101
8. Uloga emocija u razvoju raka	107
9. Žena i rak	121
10. Vežbanje, način života i moć uma.....	129
11. Bezbedna dijagnoza raka.....	145
12. Kombinovanje makrobiotike sa ostalim pristupima	153
13. Rak i planetarno zdravlje.....	175

DRUGI DEO: VODIČ ZA RAZLIČITE VRSTE RAKA

Uvod	189
14. Rak kostiju	193
15. Rak mozga.....	203
16. Rak dojke	215
17. Rak kod dece	237
18. Rak debelog creva i rektuma.....	249
19. Rak ženskih reproduktivnih organa: jajnika, materice, grlića materice i vagine.....	263

20. Rak bubrega i bešike.....	281
21. Leukemija.....	293
22. Rak jetre.....	309
23. Rak pluća	321
24. Rak limfe: limfom i Hodžkinova bolest.....	337
25. Rak muških reproduktivnih organa: prostate i testisa	349
26. Rak usta i gornjeg gastrointestinalnog trakta: usta, grkljana, ždrela i jednjaka	361
27. Rak pankreasa.....	371
28. Rak kože i melanom.....	383
29. Rak stomaka.....	397
30. Rak štitne žlezde	407

TREĆI DEO: PRAKTIČNI PRISTUPI

31. Smernice za ljude koji boluju od raka	419
32. Neosetni prelazak.....	423
33. Recepti.....	431
34. Jelovnik.....	467
35. Posuđe	473
36. Domaći lekovi i nega.....	477
37. Molitva, meditacija i vizualizacija	511

<i>Dodatak I: Prehrambene smernice za tropske i suptropske oblasti i za polarne i subpolarne oblasti.....</i>	<i>515</i>
<i>Dodatak II: Bolest u porodici Kuši.....</i>	<i>519</i>
<i>Dodatak III: Rak kod životinja.....</i>	<i>525</i>

BELEŠKA ZA ČITAOKA

Molim vas da posetite www.thecancerpreventiondiet.com za mnoštvo dodatnih informacija. Tu ćete naći poglavlja o AIDS-u vezana za rak, radijaciju i rak povezan s ekologijom, mnogo dodatnih naučnih, medicinskih i nutricionističkih izučavanja, istorije novih slučajeva, sveobuhvatni spisak makrobiotičkih namirnica i informaciju o tome kako ugovoriti ličnu konsultaciju ili dobiti personalizovan plan jelovnika. Ova knjiga može da se kupi i na veb-sajtu koji se stalno ažurira novim materijalom i izvorom informacija. Stupite u kontakt s Aleksom Džekom na shenwa26@yahoo.com.

PREDGOVOR

Broj žrtava raka raste iz godine u godinu. U svetu opterećenom sve većim medicinskim, prehrambenim, energetskim, finansijskim i ekološkim krizama, rak je i dalje jedna od najvećih pretnji po lično i planetarno zdravlje. U Sjedinjenim Državama i ostalim razvijenim društvima, jedan od dvojice muškaraca i jedna od tri žene razboleće se od raka. Pre dvadeset pet godina, kada se pojavilo prvo izdanje ove knjige, njen pristup ishrani i načinu života smatrao se revolucionarnim. Uprava za hranu i lekove, Nacionalni institut za rak i Američko društvo za rak smatrali su da ishrana nema gotovo nikakve veze s pojavom ili lečenjem ove nevolje. Ideja da bi se rak mogao sprečiti i, u izvesnim slučajevima, smanjiti uravnoteženom i prirodnom ishranom smatrala se opasnom i nedokazanom.

Prehrambena premisa danas je gotovo univerzalno prihvaćena. Specifični pristup predstavljen u ovoj knjizi proučavali su istraživači i lekari širom sveta. Naučnici na Univerzitetu Harvard, Univerzitetu Minesote, Univerzitetu Južne Karoline i u Nacionalnom institutu za tumore u Milanu, kao i mnogi drugi univerziteti i institucije potkrepili su njegove prednosti. Ti zaključci objavljeni su u časopisima *Cancer Research*; *Cancer, Epidemiology, Biology and Prevention*; *Journal of the American College of Nutrition*; *International Journal of Biological Markers*; *Integrative Cancer Therapies*; i ostalim recenziranim medicinskim magazinima. Američko društvo za rak promenilo je stav i podržalo aspekte našeg pristupa, centri za kontrolu bolesti finansirali su izučavanje, a stručni panel Nacionalnog instituta za rak odobrio je klinička ispitivanja pošto je pregledao nekoliko medicinski dokumentovanih slučajeva oporavka nasumice odabranih između sedamdeset sedam „najboljih slučajeva“ koje su sakupili istraživači za Nacionalni institut zdravlja. U mejnstrim štampi, alternativnim medijima, na televiziji i radiju, kao i na internetu, pojavilo se na stotine drugih priča o uspešnom oporavku od raka zahvaljujući ovom metodi.

Iako je onkologija danas uglavnom usredsređena na hemoterapiju, zračenje i ostale ekstremne metode lečenja, savremena medicina je potvrdila antitumorna svojstva mnogih namirnica preporučenih u ovoj knjizi. Medicinski centri uvode ovaj osnovni pristup u svoju praksu. Osiguranja, bolnice i klinike širom zemlje počinju da se usredsređuju na prevenciju čija je polazna tačka uravnotežena ishrana. Integralne žitarice, sveže povrće, proizvodi od soje kao što je tofu, i ostale prirodne i organske namirnice, sada se nude pacijentima obolelim od

raka, bolesti srca i ostalih poremećaja u preko dve hiljade bolnica u Sjedinjenim Državama. Na primer, Bejstejt, najveća bolnica u Novoj Engleskoj, smeštena u Springfieldu, Masačusets, prešla je na režim ishrane koji podržava zdravlje srca, i svakodnevno servira veganske burgere, sveže povrće, voće i ostale integralne namirnice hiljadama pacijenata i članovima porodice koji su im podrška.

Izuzetan napredak učinjen je i u organskoj agrikulturi. Od poslednjeg izdanja ove knjige, vlada SAD ustanovila je nacionalni program za sertifikaciju organskog porekla. Danas se velika većina svežih organskih proizvoda i ostalih namirnica bez hemikalija i GM prodaje u supermarketima. Ranije ste mogli da ih nađete prvenstveno u malim prodavnicama prirodne hrane i nekoliko velikih lanaca kao što su Whole Foods, koji je snabdevao imućnije kupce. *WalMart, Shop&Shop, Safeway* i svi ostali veliki distributeri hrane sada nude organske namirnice, koje beleže najveći rast u industriji hrane.

Na nove trendove u ishrani obično utiče makrobiotika. Reč makrobiotika potiče iz tradicionalnih grčkih reči „sjajan” ili „dug život” i to je pristup na kome se zasniva ova knjiga. Mnogi ljudi povezuju makrobiotiku isključivo s orijentalnom filozofijom i medicinom. Iako nekoliko vodećih makrobiotičkih edukatora dolazi iz Japana ili su na njih uticala učenja Žorža Osave, vodećeg zagovornika makrobiotike do same smrti šezdesetih, makrobiotika je univerzalna po obimu i obuhvata sve kulture, tradicije, religije i kuhinje.

Ironični primer toga vidi se u reakciji velikog japanskog izdavača kada je objavljeno prvo izdanje knjige *Ishrana za prevenciju raka* početkom osamdesetih godina prošlog veka. Urednici su stupili s nama u vezu i rekli da žele da prevedu knjigu na japanski kako bi bila dostupna japanskoj publici, ali tražili su dozvolu da izmene jedan odeljak. Mislili smo da konzervativnu tokijsku izdavačku kuću brine naša izražena kritika moderne medicine i da žele da je ublaže. Međutim, ispostavilo se da nije reč o tome. Tražili su dozvolu da izmene jelovnike i recepte u knjizi i unesu namirnice i načine pripremanja koji su poznati Japancima!

Život je tako zabavan. Japancima je naš pristup bio previše zapadnjački! U Japanu i nekim drugim azijskim društvima ne postoji tolika raznolikost i raspon namirnica kao u Americi i Evropi. Ljudi u Japanu jedu pirinač (uglavnom beli), ponekad heljdu (u vidu soba nudli), i pšenicu u obliku nudli, hleba i peciva, ali nedostaju im mnoge druge žitarice. Slično tome, uživaju u azuki pasulju, crnom pasulju i soji, ali nemaju onoliko vrsta pasulja kao mi u Americi. Isto tako, u Japanu nema mnogo zeleniša (na primer, nema kelja i vrste kupusa bez srca); mnoge vrste namirnica koje uzimamo zdravo za gotovo na Zapadu nisu baš dostupne niti se konzumiraju u Japanu. I upotreba začina drugačija je u Japanu. Mada se miso, soja sos i neki drugi ključni začini koji vode poreklo sa Istoka, mnogo više konzumiraju u Japanu nego u Americi ili Evropi. Razlog za to prvenstveno je ekološki. Japanci žive na malom ostrvu i uglavnom jedu ribu i morske plodove. Amerika i Evropa su nepregledni kontinenti i tamo se uglavnom konzumira juneće, svinjsko i pileće meso, plus čitav niz mlečnih proizvoda (svi su bogati natrijumom). Krajnji rezultat je da zapadnjaci manje koriste so i srodne začine od Azijata. (Smernice za tropske i polarne zemlje još više se razlikuju – opisano u Dodatku I.)

Za velike i fundamentalne promene potrebno je vreme. U poslednjih četrvt veka makrobiotika se brzo raširila u Japanu. Mnogi ljudi misle da je ona od početka tamo bila popularna jer veliki broj namirnica koje preporučujemo potiče iz te zemlje. Iako je tačno da Japanci gaje duboko poštovanje prema pirinču, misu i tofuu, na makrobiotiku tamo su gledali na način na koji većina Amerikanaca gleda na Amiše. Poštuju njihovu iskrenost i posvećenost, ali ih smatraju potpuno neprikladnim u današnjem modernom svetu. Na velikom makrobiotičkom seminaru o kuvanju za profesionalne šefove u Osaki, Avelin Kuši je otkrila da su se dosađivali kada ih je učila kako da pripreme zdrava jela u japanskom stilu. Kada je prešla na makrobiotičku kuhinju u francuskom i nemačkom stilu, kao i na mnoge ukusne kolače i deserte bez mlečnih proizvoda i šećera, bili su oduševljeni. Makrobiotika danas u Japanu, i širom sveta, zadržava ključne lokalne, regionalne i nacionalne elemente, ali brzo postaje spoj zdravih internacionalnih kuhinja. Početkom dvadeset prvog veka, makrobiotika se proširila i po arapskom svetu prvenstveno zahvaljujući Mirijam Nour, novinarki poznatoj kao „Opra Srednjeg istoka“, koja je svakodnevno imala emisiju na televiziji i pratio ju je milionski broj gledalaca. Mnogi muslimani prihvatili su makrobiotiku ne samo zato što su болоvali od raka i ostalih hroničnih oboljenja već i zbog toga što ona poštuje tradicionalna jela, vrednosti i običaje. Studenti koji proučavaju islam smatrali su da je Kuran u suštini makrobiotički, isto kao i hrišćani i Jevreji koji su pronašli slična učenja o ishrani i načinu života u svojim spisima. Makrobiotika ima potencijal da ujedini planetu nezavisno od ideologije, rase, pola i ostalih razlika. Na jednoj od nedavnih konferencija o makrobiotici, ljudi iz nekoliko desetina zemalja učili su pesme jedni od drugih. Ubrzo je veliki broj Arapa pevao na hebrejskom, a Izraelci su pevali na arapskom! Iz posleratnog Japana, koji su razorile atomske bombe bačene na Hirošimu i Nagasaki, makrobiotika se proširila po svetu i predstavlja silu koja se zalaže za mir i harmoniju u svetu.

Hiljadama godina čovečanstvo je tragalo za principom objedinjenja. Principi koji vladaju protokom energije i privlačenjem suprotnosti, kao što su jin i jang, primarne sile neba i zemlje koje stvaraju, održavaju i pokreću sve stvari, poznati su na Istoku od davnina. Pre dvadeset pet godina, jin i jang bili su ezoterički koncepti koji su još više distancirali pojedine čitaoce sa Zapada od čitanja našeg teksta i koristi koju su mogli da imaju od njega. Danas su jin i jang univerzalni termini koji se redovno pojavljuju u globalnim naslovima, člancima i pop pesmama, i svuda se koriste u običnim svakodnevним razgovorima. Za razumevanje i primenu jina i janga neophodni su strpljivo proučavanje i vežba, i zato smo se u celoj knjizi trudili da opišemo i koristimo ove termine na jasan, pristupačan način.

Makrobiotiku je u mejnstrim društvo postepeno uvela *alternativna medicina*, kako su je u početku nazivali. (Na primer, mala Office of Alternative Medicine pri U. S. National Institute of Health's prerasla je u mnogo veći Center for Complementary and Alternative Medicine.) To je značilo da holistički pristup može da bude dopuna konvencionalnom pristupu medicini. Danas se roman-sa ove dve discipline razvila u *integrativnu medicinu*, u kojoj se kombinuju ili mešaju holistički i konvencionalni pristupi. U budućnosti će preovladavati energetski pristupi koji se zasnivaju na ishrani, direktnom lečenju (na primer,

lečenje šakama), pozitivnom razmišljanju i dovođenju u ravnotežu emocija. Konvencionalni pristup u medicini čuvaće se za ekstremne slučajeve ili hitne slučajeve. Na taj način će medicina napraviti pun krug. Kao što smo primetili u prethodnom pasusu o istoriji makrobiotike, Hipokrat, otac medicine, prvobitno je skovao termin *makrobios*, tako da postoji duga istorija makrobiotike pre njenog modernog japanskog preporoda. Hipokratovo glavno učenje – „neka hrana bude lek i lek neka bude hrana” – na kraju je zamenjeno biohemijom i ostalim granama moderne analitičke nauke. Sada se planeta vraća zdravoj ishrani kao osnovi ličnog zdravlja i sreće, i ključa za rešavanje međusobno povezanih kriza do kojih dolazi zbog hrane, energije, klime, finansija i ekologije.

ŠTA JE NOVO

Sve se menja. To je zakon beskonačnog univerzuma i suštine jina i janga. Sve statistike, istraživanja i ostali prateći materijal u ovom novom izdanju ažurirani su tako da odražavaju trenutne trendove u društvu i medicinskim otkrićima. Rečnik, bibliografija, deo o resursima i ostali materijal na kraju knjige su revidirani i ažurirani i dodati su novi podaci. Prostora radi ograničili smo rezime naučnih i medicinskih istraživanja koja podržavaju smernice za naš način ishrane i života. Kada se ova knjiga prvi put pojavila pre četvrt veka, bila je kontroverzna i bila joj je neophodna ta vrsta zvanične potvrde. Sada je očigledno da nauka i medicina idu u istom pravcu, i ta brojna istraživanja, iako pružaju podršku, nisu više od suštinske važnosti. Zadržali smo reference na sva originalna medicinska proučavanja makrobiotike i dodali mnoge nove, kao i nekoliko ključnih studija o ishrani ili ekologiji u vezi sa svakim tipom raka. Za sveobuhvatni pregled istraživanja, uključujući i stotine studija pomenutih u prethodnim izdanjima i mnoge nove zaključke, molim vas posetite www.makropedia.com, novi makrobiotički orijentisan veb-sajt. Štaviše, naš pristup zdravlju i lečenju, uključujući i rak, nastavlja da se razvija iz godine u godinu, iz decenije u deceniju, tokom hiljada konsultacija. Za to vreme savetovali smo na hiljade pojedinaca obolelih od raka, kao i njihove partnere i članove porodica koji su im pružali podršku, koji svake godine dođu radi ličnog vođstva i usmeravanja. Tokom narednih poseta, kao i putem pisama i faksa, preko telefona i interneta, i na seminarima i konferencijama, prati se njihovo napredovanje, u pojedinim slučajevima godinama i decenijama.

Uzeli smo u obzir atmosferske, ekološke i društvene uslove koji se stalno menjaju, i u ovo novo izdanje uneli mnoge izmene u preporuke za ishranu, kao i stotinak novih specijalnih jela i napitaka, obloga i ostalih načina kućne nege. Te izmene, kao što ćemo objasniti u narednim poglavljima, uglavnom su predstavljale odgovor na sve veću ekološku i energetske krizu i opadanje kvaliteta hrane. Globalno zagrevanje, zagađenje, GMO (genetski modifikovani organizmi), mobilna tehnologija i opadanje kvaliteta hrane (uključujući i procenjeni gubitak od 25 do 50 procenata hranljivih materija u najčešće konzumiranom voću i povrću) zahtevali su velike promene u makrobiotičkom kuvanju, zdravstvenoj nezi i lečenju. Na primer, svet se sve više zagreva, tehnologija sve više zadire u naš život (od interneta do mobilnih telefona i ajpodsas). Život postaje sve brži, ljudi

su sve aktivniji, napetiji i zadržtiji u svom mišljenju i ponašanju. Da bi se napravila protivteža ovom jangizovanom trendu u kome je život teži, užurbaniji i stresniji, svakodnevna hrana mora da bude lakša i da potpomaže opuštanje. Stoga se smeđi pirinač (integralni pirinač) skuvan u pretis loncu i ostale žitarice, kamen temeljac makrobiotičke kuhinje, povlače pred proporcionalno većom količinom kuvanih žitarica i onih spremljenih na pari. Kuskus, bulgur, ovsena kaša i ostale vrste izdrobljenih žitarica takođe se više koriste nego u prošlosti jer obezbeđuju lakšu energiju. Sveža salata, sveže voće, sokovi, ulje, slatkiši i ostale lakše, svežije namirnice jedu se mnogo češće nego pre. Jelovnici i recepti u ovom izdanju odražavaju taj trend.

EMOCIJE I ZDRAVLJE I BOLEST

Jedna od najvećih promena u ovom izdanju knjige odnosi se na isticanje mentalnih, emocionalnih i duhovnih aspekata lečenja. Emocije su veoma važan faktor uzroka raka i bolesti. Naše telo stalno sastavlja i održava ki (takođe poznata kao či) energija, ili kako se tradicionalno naziva sila neba i zemlje, koja prolazi kroz meridijane. Taj protok ide ka unutra, gde stvara centre energije poznate kao *čakre* (naziv vodi poreklo od sanskritske reči za *točkove*) i na kraju se diferencira u milijarde i trilione tokova koji završavaju u nevidljivim ćelijama.

Akupunktura, moksa, ajurveda i ostale azijske metode lečenja zasnivaju se na ovom suptilnom protoku energije iako je on i dalje uglavnom nepoznat modernoj medicini i nauci. Dolazna energija stvara mrežu meridijana, čakri i nevidljivih ćelija koje možemo nazvati našim duhovnim i mentalnim telom. Privlačenjem energije iz hrane i prirodne sredine, ona stvara i same ćelije, kao i tkiva, organe i ostale strukture koje sačinjavaju naše fizičko telo. Hrana koju unosimo – prvobitno u obliku krvi u majčinoj utrobi – metaboliše se i prolazi kroz krvotok i putem kapilara stiže do nevidljivih ćelija, i tada svaka ćelija postaje fizički vidljiva. Tako da je naše duhovno i mentalno telo prvenstveno sačinjeno od velikih kosmičkih i atmosferskih sila koje spiralno ulaze u naš organizam, dok naše fizičko telo uglavnom iznutra stvara metabolisana energija iz hrane i pića koja spiralno izlazi napolje.

Prirodno, prema ovom modelu, proističe da poremećaji imaju duhovne, mentalne i emocionalne, kao i fizičke i socijalne komponente. Na njih mnogo utiču kosmički, ekološki i globalni uticaji; mali regionalni faktori, kao i socijalni faktori zajednice i kulture; odnosi u porodici i između jedinki; kao i ishrana i način života. Prehrambeni pristup zdravlju i bolesti predstavlja osnovu u većini tradicionalnih društava i kultura jer celog života jedemo dva do tri ili više puta dnevno. To je središnji faktor nad kojim ljudska bića imaju najveću kontrolu. Uglavnom možemo da odlučujemo o kvalitetu i količini hrane koju unosimo, kao i o stilu ishrane (sveža hrana spremljena kod kuće, konzervirana i prerađena hrana, ili odlazak u restoran), o vremenu kada jedemo (uvek u isto vreme ili ne), načinu na koji jedemo (uredno ili haotično), i ostalim faktorima (da li ćemo hranu dobro sažvakati ili ne).

Prirodne cikluse, uključujući i godišnja doba, klimu i vreme, mnogo je teže, pa čak i nemoguće kontrolisati. Slično tome, na lična i porodična dešavanja

koja se stalno menjaju, kao i na dešavanja u zajednici i na prirodna dešavanja može se uticati samo do određene mere. Možemo promeniti svet, ali samo ako prvo promenimo sebe. Misli i emocije koje oblikuju i na koje utiču svi pomenuti faktori, kao i hrana koju unosimo, takođe se u velikoj meri mogu kontrolisati. Meditacija, vizualizacija, pozitivno mišljenje, molitva, muzika i zvuk, psihološki pristupi, zavetovanje i duhovne prakse mogu se iskoristiti za objedinjavanje uma, tela i duha; održavajte dobro zdravlje i sprečite i ublažite bolest. Na primer, u tradicionalnoj kineskoj medicini pluća su sedište sreće ili tuge, osećanja celovitosti ili fragmentacije, sigurnosti ili nesigurnosti. Ako jedemo hranu koja jača pluća, kao što su brokoli, karfiol i korensko povrće, ona može da ih ojača. Vežbe disanja, afirmacije usredsređene na pluća, pevanje srećnih pesmica i ostale prakse mogu još više ojačati pluća, kao i pozitivna osećanja i sentimente povezane s njima. Emocije se mogu potisnuti kao što se mogu stvoriti i negovati. One takođe uveliko idu naruku bolesti, naročito raku, poremećaju koji karakteriše akumulacija i zadržavanje viška energije u raznim oblicima. Makrobiotici je potrebna razvijenija ženska perspektiva pored gajenja umetnosti i pripremanja jelovnika, recepata i lekova. Radi obrade ove važne dimenzije dodate su nove glave o ulozi emocija u razvoju raka i o ženi i raku. Taj materijal sastavila je Ana Bem, rođena u Nemačkoj, odrasla u pionirskoj makrobiotičkoj zajednici u Francuskoj, koja je stekla zvanje magistra iz kliničke psihologije i psihoanalize, i radi kao psiholog u Beču. Dobro poznaje filozofiju Istoka i Zapada, makrobiotičku zdravstvenu zaštitu i pristupe umu i telu.

Prethodna izdanja ove knjige minimalizovala su veoma važnu komplementarnu ulogu koju konvencionalna medicina može da igra u procesu lečenja. U danima hladnog rata između holističkih i mejnstrim terapija, obe strane su se trudile da ignorišu ili kritikuju jedna drugu. Ne samo da je ovo neprijateljstvo popustilo već se danas razvijaju i srdačni međusobni odnosi. Obe strane prepoznaju plusove i minuse one druge i počinju da se kombinuju. Radi prikazivanja ovih promena dodali smo novu glavu o kombinovanju makrobiotike sa ostalim načinima, uključujući i savremenu medicinu, alternativnu i komplementarnu medicinu i tradicionalne medicine iz drugih kultura. To poglavlje takođe sadrži deo o izboru makrobiotičkog savetnika, lekara ili drugog zdravstvenog radnika, i razmatra otprilike dvadeset pet vodećih alternativnih pristupa raku, od upotrebe vitamina i dodataka do lekovitog bilja, kolono terapije, laetrila i drugih.

Na nesreću, morali smo da uključimo i novu glavu o raku štitne žlezde. Pre dvadeset pet godina to maligno oboljenje bilo je retko, i samo smo ga usput pomenuli. Od tada se rak štitne žlezde proširio velikom brzinom, naročito među ženama, i sada je na sedmom mestu po smrtnosti. Štitna žlezda stvara nekoliko vrsta hormona koji su povezani s emocijama. Porast ovog malignog oboljenja izgleda da je povezan ne samo s povećanim konzumiranjem namirnica koje štete štitnoj žlezdi već i s potiskivanjem osećanja u čakri grla. Ovaj centar energije u vratu upravlja glasovnim aparatom za govor, pevanje i ostalo verbalno izražavanje. Zanemarivanje, maltretiranje, krivica i ostali faktori mogu doprineti restrikciji ove oblasti. Pošto porast jin energije iz zemlje više upravlja ženom nego muškarcem, ona ima veću prirodnu tendenciju da govori, peva, pleše i da se izražava verbalno, kroz muziku i zvuk. Ako kompaktna, reš hrana ili negativni odnosi osujete njenu

slobodnu komunikaciju, ona može da se razboli i da ima probleme u ovoj oblasti. Poglavlja o raku povezanom s AIDS-om i rakom povezanim s radijacijom izostavljene su iz ovog izdanja jer je zabeležen znatan pad ovih vrsta raka u društvu i njima se uglavnom bavimo u pojedinačnim poglavljima o limfomu, leukemiji, raku kože i ostalim malignitetima.

Dugujemo poštovanje, divljenje i zahvalnost mnogim prijateljima, saradnicima, studentima i klijentima na njihovom doprinosu ovoj knjizi i ostalim našim projektima i aktivnostima. Posebno smo zahvalni mnogim pojedincima čije su istorije slučajeva predstavljene u ovom tomu što su podelili svoja iskustva i nadahnuli druge. Naš agent, Suzan li Koen, bdila je nad ovom knjigom tokom celog puta, i zahvalni smo joj na njenom vođstvu i mudrim savetima. Cenimo neumornu podršku i ohrabrenje Džulije Kupersmit, naše agentkinje za prva dva izdanja. Zahvalni smo St. Martin's Pressu, našem izdavaču više od dvadeset pet godina, na postojanoj odanosti i podršci da se ova knjiga i dalje štampa. Tokom godina, knjiga *Ishrana za prevenciju raka* prevedena je na mnoge jezike širom sveta, i cenimo naporan rad prevodioca, urednika i izdavača koji su to omogućili. Posebno bismo želeli da zahvalimo na doživotnoj posvećenosti makrobiotici Maurisiju Varokiersu, latinoameričkom pioniru izdavaču koji je nedavno preminuo, neposredno pošto je završio prevod na španski naše knjige *Makrobiotički put do potpunog zdravlja : potpuni vodič za sprečavanje i isceljenje preko 200 hroničnih stanja i bolesti prirodnim putem*.

Veliku zahvalnost takođe dugujemo svojim porodicama, saradnicima i mnogobrojnim prijateljima širom sveta koji su nas obasipali ljubavlju, hrabrilu i podržavali. Posebno bih želeo da pomenem pomoć punu ljubavi i mudri savet moje nove žene Midori. (Obratite pažnju da je tekst povremeno u prvom licu, i tada on ilustruje moje lične opservacije.) Aleks bi voleo da izrazi iskrenu zahvalnost svojoj porodici, posebno Ester, Gejl, Mariji, Vladimiru, Lusi, Hancu i Isaji, na njihovom strpljenju i podršci; Ani Bem na pronicljivom materijalu o emocijama i zdravlju žena; i Hiroko Ara na hrabrenju i podršci. Šizuko Jamamoto, Adelbert i Vike Nelisen, Nadin Barner, Džejn i Linu Stančiću, Micuko Mikami, Edvardu Esku, Vudvordu i Florens Džonson, Džonu i Dženet Kozinski, Džejn Tiz, Keziji Šnajder, Jarki Adamcovoju, Najli Fati i mnogim drugim učiteljima, prijateljima i saradnicima koji su takođe pomogli na razne načine.

U današnjem svetu koji se brzo menja gotovo da nema porodice koju je rak zaobišao, uključujući i moju (kao što je opisano u Dodatku II). Ali zdravom ishranom, pozitivnim promenama u načinu života, mentalnom i emocionalnom razvoju i duhovnoj praksi, rak uglavnom može da se spreči i, u mnogim slučajevima, ublaži. *Makrobios* znači „dug život“, i nadamo se da ćemo biti aktivni na planeti i 2033. godine da pripremimo izdanje za pedesetogodišnjicu izlaska iz štampe ove knjige (ili njenog digitalnog ekvivalenta). Ali i ako se bilo kakve promene dese u narednih četvrt veka – a predviđanja idu od strašnih i kataklizmičkih do utopijskih i rajskih – ubeđeni smo da će zakoni jina i janga i dalje biti na snazi i da će osnovni pristup, ovde iznet, i dalje biti upotrebljiv. Nadamo se da će naši naslednici, bilo u makrobiotičkoj zajednici, integrativnoj medicinskoj profesiji ili među običnim građanima ove planete,

nastaviti da nadograđuju naše iskustvo. Verujemo da će ispraviti naše greške, doći do novih uvida i praktičnih primena, i doprineti stvaranju sveta u kome vladaju zdravlje i mir.

Jednog dana rak će prestati da postoji. U dobu kojim dominiraju internet i mobilni telefoni, postoji tehnologija koja može istog časa celom svetu da dostavi informacije od suštinske važnosti i znanje o tome kako da se zaštiti život. Bilo da sami bolujete od raka, ili je oboleo član porodice, ili ste prijatelj nekoga ko boluje od raka, medicinski ili holistički radnik, ili samo čitalac, pozivamo vas da s nama krenete na putovanje otkrivanja i uvažavanja na stranicama koje slede. Pozivamo vas da i sami isprobate makrobiotički način, da iskusite bezgranične koristi i blagoslov koji on pruža, i da to podelite s drugima.

Mičio Kuši i Aleks Džek
23. januar 2009.

PRVI DEO

Prirodna prevencija raka

Rak, ishrana i makrobiotika

Pre skoro šezdeset godina, po mom dolasku u Sjedinjene Države, očekivana stopa onih koji će za života oboleti od raka bila je otprilike od jedan od osam. Danas je ta stopa porasla na jednog od dvojice muškaraca i jedne od tri žene (videti tabelu 1). Ove godine će više od 559.000 Amerikanaca umreti od raka, i biće otkriveno još 1.445.000 novih slučajeva. Decenijama je stopa smrtnosti od raka rasla, a sada je prvi put u blagom padu, zahvaljujući promenama u ishrani, smanjenom pušenju i boljoj medicinskoj nezi. Sve u svemu, više od sto miliona danas živih Amerikanaca na kraju će se razboleti. Pored kardiovaskularnih bolesti i medicinskih grešaka, rak je jedan od tri najveća uzroka smrti u savremenom društvu.

Dok je smrtnost od nekih vrsta raka – na primer, raka stomaka, grlića materice i rektuma – opala u Sjedinjenim Državama, prilično je porasla kada su u pitanju druge vrste raka, tu se misli posebno na rak pluća, melanom, multipli mijelom i tumore mozga (videti tabelu 2).

I pored sofisticiranih metoda dijagnoze i lečenja, svi se slažu da je rat objavljen raku 1971. godine izgubljen. „Sve u svemu, moja procena je da se nacionalni program za rak mora okarakterisati kao neuspeo”, tvrdi dr Džon Bejler, koji je dvadeset godina bio član Nacionalnog instituta za rak i urednik *New England Journal of Medicine*. „Petogodišnja statistika preživljavanja Američkog društva za rak veoma je zbunjujuća. Oni u statistiku unose i stvari koje nemaju veze s rakom, a pošto smo sada u stanju da postavimo dijagnozu u ranoj fazi bolesti, stiže se pogrešan utisak da pacijenti duže žive. Naše celokupno istraživanje raka u poslednjih dvadeset godina predstavljalo je totalni promašaj. Više ljudi iznad tridesete umire od raka nego ikada pre... Više žena s blagim ili benignim bolestima uključeno je u statistiku i podvedeno pod ‘izlečene’. Kada vladini zvaničnici upru prst u broj preživelih i kažu da dobijaju rat protiv raka, oni te stope preživljavanja nepravilno koriste.”

TABELA 1: UČESTALOST RAKA U SJEDINJENIM DRŽAVAMA

	1900.	1962.	1971.*	1992.	2000.
Novi slučajevi	25.000	520.000	635.000	1.100.000	1.220.100
Izabrana mesta					
Dojke	nema podataka	63.000	69.600	175.900	184.200
Pluća	nema podataka	45.000	80.000	178.000	179.400
Kolorektalni	nema podataka	72.000	75.000	157.000	93.800
Prostata	nema podataka	31.000	35.000	122.000	180.000
Materica	nema podataka	nema podataka	nema podataka	46.000	48.900
Obolele osobe	1 od 25	1 od 6	1 od 5	1 od 3	1 od 2 (muškarci) 1 od 3 (žene)

* Godina u kojoj je predsednik Nikson objavio rat raku

Izvor: Vitalna statistika SAD-a i Američko društvo za borbu protiv raka

TABELA 2: NOVI SLUČAJEVI RAKA SVAKE GODINE*

Muškarci	Žene
Prostata	218.890
Pluća	114.760
Debelo crevo i rektum	55.290
Bešika	50.040
Limfom	38.670
Melanom	33.910
Bubrezi	31.590
Leukemija	24.180
Usta	24.180
Pankreas	18.830
Stomak	13.000
Grkljan	8.960
Sva mesta	766.860
Dojke	178.480
Debelo crevo i rektum	57.050
Pluća	98.620
Materica	50.230
Limfom	32.710
Melanom	26.030
Jajnici	22.430
Štitna žlezda	25.480
Bubrezi	19.600
Pankreas	18.340
Bešika	17.120
Leukemija	19.440
Sva mesta	678.060

* Bez raka kože i karcinoma *in situ*

Izvor: Američko društvo za rak, 2007.

Sjedinjene Države nisu jedine koje gube bitku protiv raka. Zapravo, negde su u sredini kada se uzmu u obzir sve nacije sveta. Dvadeset tri od pedeset nedavno anketiranih zemalja imale su višu stopu smrtnosti od Sjedinjenih Država kada je reč o raku kod muškaraca, a njih šesnaest imalo je višu stopu kada je reč

o raku kod žena. Mađarska, Čehoslovačka i Luksemburg imali su najvišu stopu smrtnosti kod muškaraca, dok su Danska, Škotska i Mađarska imale najvišu stopu smrtnosti kod žena.

Očigledno je da je rak jedan od glavnih faktora izjednačavanja savremenog doba. Svuda pogađa i bogate i siromašne, i muškarce i žene, i mlade i stare, i crne i bele. Zapadnjake i ljude sa Istoka, demokrate i republikance, muslimane i Jevreje, svece i grešnike. Danas teško da postoji porodica koju nije dotakao.

Uprkos optimističnim izveštajima Nacionalnog instituta za rak i Američkog društva za borbu protiv raka, nacija tek treba da razvije čvrstu kampanju primarne prevencije. Fokus je i dalje na postavljanju dijagnoze i skriningu (koji su često sami po sebi štetni i izazivaju rak) i na lečenju lekovima, operacijama i zračenjem, koji se takođe povezuju s povećanjem rizika od obolevanja.

Prema Međunarodnoj agenciji za istraživanje raka: „Za osamdeset do devedeset procenata raka kod ljudi utvrđeno je da su izazvani ekološki, što znači da se bar teorijski mogu izbeći. Tu spadaju savremena ishrana bogata životinjskim proizvodima i siromašna u pogledu integralnih žitarica, svežeg voća i povrća; preterano izlaganje suncu, opasnosti na radnom mestu, zagađenje, toksični proizvodi; veštačko elektromagnetno zračenje i izlaganje medicinskim procedurama i farmaceutskim lekovima.” „Uprkos opštem priznanju da osamdeset pet posto svih vrsta raka izaziva uticaj ekologije”, primećuje Hans Rueš, istoričar medicine, „manje od deset procenata budžeta Nacionalnog instituta za rak odlazi na ekološke uzroke. I pored uviđanja da je većina ekoloških uzroka povezana sa ishranom, manje od jednog procenta budžeta NIR-a namenjeno je izučavanjima prehrane.”

„U našoj kulturi se lečenje bolesti i te kako isplati”, ističe dr Robert Šarp. Tržište terapija za lečenje raka u Sjedinjenim Državama, Evropi i Japanu godišnje zarađuje desetine milijardi dolara i svake godine poraste za preko deset posto. „Sprečavanje bolesti nikome ne ide u korist osim pacijentu. Isto kao što se industrija lekova bogati na mentalitetu „pilula za svaku boljku”, tolike medicinske dobrotvorne organizacije finansijski se izdržavaju od sna o magičnom leku koji samo što nije pronađen.”

DRUGI TREND OVI U ZDRAVSTVU

I druge hronične i degenerativne bolesti takođe su u porastu. U poslednjih dvadeset pet godina, AIDS je zahvatio ceo svet, zarazivši desetine miliona ljudi. Iako je prvenstveno u pitanju poremećaj imunološkog sistema, AIDS je povezan s rakom, i mnogi pacijenti koji boluju od AIDS-a obole od Kapošijevog sarkoma (jedan oblik raka kože), limfoma i ostalih malignih oboljenja.

Jedan od najdramatičnijih porasta poslednjih decenija desio se u oblasti seksualnih poremećaja. Prema Britanskoj medicinskoj asocijaciji, broj novih slučajeva veneričnih oboljenja porastao je za jednu trećinu između 2007. i 2008. godine. Herpes i druge bolesti koje se prenose polnim putem poprimile su širom sveta proporcije epidemija. Ove godine sa svih strana stižu izveštaji da je jedna od četiri tinejdžerke u Sjedinjenim Državama imala neku od bolesti

koje se prenose seksualnim putem. I neplodnost je u porastu. Tokom poslednjih šezdeset pet godina, prosečan broj spermatozoida kod američkih muškaraca dramatično je opao. Analiza podataka koje je Nacionalni institut zdravlja skupljao od 1938. do 1990. pokazuje da se gustina sperme u Sjedinjenim Državama godišnje u proseku smanjuje za 1,5 miliona spermatozoida po mililitru sakupljenog uzorka, ili oko 1,5 posto godišnje. U Evropi opada otprilike dvostruko (3,1 posto godišnje). Drugo jedno izučavanje, inače zdravih studenata, pokazalo je da je dvadeset tri posto funkcionalno sterilno. Broj carskih rezova udvostručio se u poslednjih deset godina, što čini 30 procenata svih rođenih beba. Rizik od smrti tokom carskog reza takođe je četiri puta veći nego kod vaginalnog rađanja, čak i kada nije u pitanju hitan slučaj. Takođe, postoji velika verovatnoća da će žene imati velike komplikacije ili poteškoće tokom narednih porođaja.

Štaviše, preko 550.000 Amerikanki, od kojih su mnoge u dobu za rađanje, svake godine odluči se za hirurško uklanjanje jajnika ili materice, prvenstveno zbog raka ili straha od raka. Mnoge od tih operacija su preventivne i izvođe se kod potpuno zdravih žena kojima je rečeno da će na taj način smanjiti rizik od dobijanja raka. Većina Amerikanki do šezdeset pete godine starosti izgubi matericu. Sličan trend se sada širi i svetom. Prema mišljenju mnogih medicinskih stručnjaka, više od devedeset posto histerektomija je nepotrebno, i otprilike u četrdeset posto slučajeva tokom procedure bespotrebno bivaju uklonjeni i jajnici.

U poslednjih nekoliko godina, Svetska zdravstvena organizacija proglašava gojaznost za najveći zdravstveni problem u svetu. Ona je osnovni uslov za srčana oboljenja, infarkt, dijabetes, i mnoga druga oboljenja, ali i za mnoge vrste raka, uključujući i rak dojke, rak debelog creva i rak jednjaka, štitne žlezde, bubrega, materice i žučne kese. Otprilike dve od tri odrasle osobe u Sjedinjenim Državama su debele ili gojazne, i jedno od troje dece potpada pod ovu kategoriju.

Razvilo se mnoštvo novih bolesti koje predstavljaju izazov za medicinu i globalno zdravlje. Ptičji grip, SARS i ostale akutne respiratorne bolesti ubile su stotine ljudi, i prete da se pretvore u svetsku pandemiju. U međuvremenu se vraćaju stare bolesti u viralnijem obliku. Prijavljene su nove vrste upale pluća i infekcije stafilokokama, kao i druge uobičajene infekcije koje su postale rezistentne na mnoge lekove i za koje trenutno ne postoji medicinsko rešenje. Preterano prepisivanje antibiotika, antivirusnih lekova i ostalih farmaceutskih lekova omogućilo je razvijanje novih, smrtonosnijih sojeva mikroba. Malaria, za koju se verovalo da ju je savremena medicina iskorenila, takođe se pokazala otporna na mnoge lekove i širi se. Od nje godišnje umre 2,7 miliona ljudi. Verovalo se i da su novi čudotvorni lekovi posle Drugog svetskog rata pobedili tuberkulozu, ali se ona vratila u novim, virulentnijim oblicima i procenjuje se da svake godine globalno izazove 521.000 smrti.

Čak i običan nazeb, uprkos velikoj medicinskoj kampanji započetoj pod predsednikom Džonom F. Kenedijem, i dalje je imun na efikasno lečenje. Zapravo, modernim metodama može da se izleči samo mali broj opasnih bolesti, ako uopšte može bilo ko da se izleči. U pojedinim slučajevima bol i ostale neprijatnosti mogu da se ublaže i simptomi privremeno smanje ili stave pod

kontrolu, ali u osnovi, bolest ne može da se izleči. Lekovi dobijeni na recept, lekovi koji se kupuju bez recepta i veliki broj tretmana i procedura, uključujući i operacije i zračenje, u najboljem slučaju nude privremeno olakšanje, a u najgorem prodube neravnotežu u telu, gde se ona kasnije manifestuje u mnogo ozbiljnijem obliku.

Sve u svemu, bolest je odgovorna za otprilike osamdeset procenata svih smrti širom sveta. Ostatak je prvenstveno posledica nesrećnih slučajeva – koji su često rezultat fizičkog ili mentalnog propadanja – i socijalnog nasilja, uključujući i ratove, zločine, zlostavljanje i zanemarivanje dece, supružnika i starih. U Sjedinjenim Državama poslednjih decenija više ljudi je ubijeno nego što je umrlo u ratovima vođenim u stranim zemljama. Nasilje i terorizam su u porastu i u drugim delovima sveta.

Poput ljudske porodice, i planeti je hitno potrebno lečenje. Prirodna sredina uništava se nekontrolisanim širenjem – metastaze – tehnologije, razvoja i urbanizma. Kišne šume u tropima i milioni vrsta biljaka i životinja nestaju. Dezertifikacija se širi jer se troši gornji sloj zemlje i usevi više ne rastu na tlu zasićenom hemikalijama. Svetski neobnovljivi resursi se brzo troše, radioaktivni otpad se gomila, vazduh zagađuju industrijski i kućni zagađivači, a ozonski omotač, koji štiti planetu od štetnog ultraljubičastog zračenja, sve je tanji. Sveprisutnost veštačkog elektromagnetnog zračenja – od nuklearne energije do mikrotalasnog kuvanja, od bolničkih X-zraka do vaj-faj internet-veza, od satelita koji kruže u svemiru do mobilnih telefona – stvara globalno polje jonizirajućih i nejonizirajućih čestica čiji se uticaj na zdravlje i evoluciju ljudi možda neće pokazati još pokolenjima. Sada je opšte priznata činjenica da promena klime predstavlja veliku pretnju po planetu, uključujući i nastavak naše vrste. Ako dramatično ne promenimo način života, globalno zagrevanje preti da otopi ledene kape na polovima, usled čega će se podići nivo mora, što će pak dovesti do istrebljenja miliona vrsta. Međuvladin panel o klimatskim promenama (MPKP) predviđa sve manje useva, masovnu glad i umiranje od gladi, i širenje epidemija (uključujući i razne vrste raka) do kraja veka ako ne pređemo na striktnu karbonsku ishranu i znatno smanjimo emisiju gasova s efektom staklene bašte.

Po ovim i mnogim drugim trendovima, možemo videti da je savremena civilizacija kao celina na ivici samouništenja koje je rezultat duboko ukorenjene hronične biološke i duhovne degeneracije. To se bukvalno odnosi na ceo svet, i na industrijalizovane zemlje i na zemlje u razvoju. Preostalo vreme za promenu smera u kome idemo i oporavljanje ličnog i planetarnog zdravlja veoma je kratko – takoreći, imamo dvadeset pet godina pre nego što kolaps postane nepovratan.

Problem raka ne može se posmatrati izolovano od drugih trendova. On je povezan sa sveopštim nazadovanjem savremenog društva, uključujući i energetsku krizu, ekološku krizu, svetsku prehrambenu krizu, porast broja stanovnika, finansijsku krizu i mnoge druge. Pruža nam se prilika da ponovo razmislimo o svojim trenutnim stavovima u vezi sa zdravljem i bolestima, održivim i neodrživim rastom. Imamo priliku da ponovo ispitamo osnovne premise svog načina života i da sarađujemo kao članovi planetarne porodice na izgradnji zdravog sveta koji će živeti u miru.