

*Megjegyzés:* ez még egy munka-változat, fénymásolat alapján készítve. Kisebb hibák vannak benne. Keresem az eredeti könyvet, hogy a meglévő hibákat javíthassam.  
Kapcsolatfelvétel: <http://tau.hu/email.htm>

Michio Kushi:

# Rákmegelőző és gyógyító diéta

ALEX JACK KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

MAKROBIOTIKUS EGÉSZSÉGVÉDELEM

[KOSSUTH KÖNYVKIADÓ](#) 1991.

Honlap: <http://www.kossuth.hu>

A Kossuth kiadó 2005. 09. 29-én engedélyezte a digitális változatnak a Tau webhelyen való közzétételét.

**Köszönet érte!**

# Tartalomjegyzék

A MAGYAR KIADÁS BEVEZETŐJE.....	8
I. RÉSZ – A rák megelőzésének természetes módja.....	9
RÁK, DIÉTA ÉS MAKROBIOTIKA.....	9
A RÁK AZ ÓKORBAN.....	9
MINDENNAPI KENYERÜNK.....	10
A RÁK A KÖZÉPKORBAN.....	11
A MODERN TUDOMÁNY ÉS ORVOSTUDOMÁNY FELLENDÜLÉSE.....	12
A RÁK KEZELÉSE A HUSZADIK SZÁZADBAN.....	13
VISSZATÉRÉS A TELJES ÉRTÉKŰ ÉTELEKHEZ.....	13
A MAKROBIOTIKUS MEGKÖZELÍTÉSMÓD.....	14
A RÁK ÉS A MODERN CIVILIZÁCIÓ.....	15
LÁTÓHATÁRUNK KISZÉLESÍTÉSE.....	16
A DUALIZMUS MEGHALADÁSA.....	17
A BETEGSÉG HASZNA.....	17
A RÁK MEGELŐZÉSÉNEK TERMÉSZETES MÓDJA.....	18
ELMÉLKEDÉS ÖNMAGUNKRÓL.....	18
A TERMÉSZETI KÖRNYEZET MEGBECSÜLÉSE.....	19
KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND.....	19
TEVÉKENY MINDENNAPI ÉLET.....	21
A RÁK KIFEJLŐDÉSE ÉS A DIÉTA.....	21
A KIVÁLASZTÁS.....	22
RENDELLENES KIVÁLASZTÁS.....	22
A KRÓNIKUS KIVÁLASZTÁS.....	22
A FŐLÖSLEG LERAKATAI.....	23
A TÁROLÁS.....	23
A VÉR ÉS A NYIROK DEGENERÁLÓDÁSA.....	24
DAGANATOK.....	24
[hiányos: 49.o. FEJEZETCÍM?]......	24
TELJES ÉRTÉKŰ GABONAFÉLÉK.....	25
LEVESEK.....	25
ZÖLDSÉGÉTELEK.....	25
HÜVELYESEK ÉS TENGERI ZÖLDSÉGEK.....	25
KIEGÉSZÍTŐ ÉLELMISZEREK.....	26
JÁRULÉKOS ÉTRENDI JAVASLATOK.....	26
AZ ÉTKEZÉS MÓDJA.....	27
A TERMÉSZETES ÉLELMISZEREK BESZERZÉSE.....	27
TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI ÖSSZESÍTÉS.....	28
A „JIN” ÉS A „JANG” A RÁK KIFEJLŐDÉSÉBEN.....	31
PÉLDÁK A JINRE ÉS A JANGRA.....	32
AZ ÉLELMISZEREK CSOPORTOSÍTÁSA A JIN ÉS JANG SZERINT.....	33
A BETEGSÉGEK OSZTÁLYOZÁSA JIN ÉS JANG KATEGÓRIÁKBA.....	35
A RÁK KELETKEZÉSI HELYEINEK OSZTÁLYOZÁSA JIN/JANG SZERINT.....	35
A RÁK VISSZASZORÍTÁSA TERMÉSZETES MÓDON.....	35
ÉTRENDI MEGFONTOLÁSOK.....	36
KÖRNYEZET ÉS ÉLETSTÍLUS.....	37
SZEMLÉLETMÓD ÉS LELKI GYAKORLAT.....	38
A RÁK HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉSE.....	38
A KEZDET.....	39
A RÁK BIZTOS FELISMERÉSE.....	39
EGYÜTTMŰKÖDÉS AZ ORVOSSAL.....	40
DIAGNÓZIS A FIZIOGNÓMIA SEGÍTSÉGÉVEL.....	41
A TÜNETEK MEGJELENÉSE ÉV SZAKOK SZERINT.....	44

A DIÉTA PONTATLAN ALKALMAZÁSA.....	45
AZ AKARATERŐ HIÁNYA.....	46
A CSALÁDI TÁMOGATÁS HIÁNYA.....	46
A TERMÉSZETES GYÓGYULÁS KÉPESSÉGÉNEK HIÁNYA.....	46
LELKI TUDATOSSÁG.....	46
MÉLY SZENVEDÉS.....	47
AKARAT ÉS ALKAT.....	47
A CSALÁD ÉS A BARÁTOK SZERETETE ÉS TÖRŐDÉSE.....	47
A RÁK ÉS A TÁRSADALOM.....	47
A RÁKKELTŐ ANYAGOK MÍTOSZA.....	48
A JIN ÉS A JANG KIEGYENSÚLYOZÁSA.....	49
A RÁK ALTERNATÍV KEZELÉSE.....	50
A TUDOMÁNYOS KÍSÉRLETI MÓDSZEREK KORLÁTAI.....	51
DIETETIKUS KUTATÁSOK.....	51
VISSZA BABILÓNIABA.....	51
II. RÉSZ – A rákbetegségek fajtái.....	53
CSONTRÁK.....	53
FIZIOLÓGIA.....	53
KÓROKTAN.....	54
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	54
DIAGNOSZTIKA.....	55
AJÁNLOTT DIÉTA.....	55
EGYÉB JAVALLATOK.....	57
AGYTUMOR [hiányos a cím: 128.o].....	57
FIZIOLÓGIA.....	58
KÓROKTAN.....	58
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	59
DIAGNOSZTIKA.....	60
AJÁNLOTT DIÉTA.....	60
HÁZISZEREK.....	61
EGYÉB JAVALLATOK.....	62
MELLRÁK.....	62
FIZIOLÓGIA.....	63
KÓROKTAN.....	63
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	64
DIAGNOSZTIKA.....	67
AJÁNLOTT DIÉTA.....	67
HÁZISZEREK.....	69
EGYÉB JAVALLATOK.....	69
A NŐI IVARSZERVEK A PETEFÉSZEK, A MÉH, A MÉHNYAK ÉS A VAGINA RÁKJA.....	69
FIZIOLÓGIA.....	70
KÓROKTAN.....	70
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	72
DIAGNOSZTIKA.....	73
AJÁNLOTT DIÉTA.....	74
HÁZISZEREK.....	75
EGYÉB JAVALLATOK.....	76
VASTAGBÉLRÁK.....	76
FIZIOLÓGIA.....	76
KÓROKTAN.....	76
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	78
DIAGNOSZTIKA.....	80
AJÁNLOTT DIÉTA.....	81
HÁZISZEREK.....	82
EGYÉB JAVALLATOK.....	83
LEUKÉMIA.....	83

FIZIOLÓGIA.....	83
KÓROKTAN.....	84
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	85
DIAGNOSZTIKA.....	86
AJÁNLOTT DIÉTA.....	86
HÁZISZEREK.....	87
EGYÉB JAVALLATOK.....	88
MÁJRÁK.....	88
FIZIOLÓGIA.....	88
KÓROKTAN.....	88
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	90
DIAGNOSZTIKA.....	92
AJÁNLOTT DIÉTA.....	92
HÁZISZEREK.....	94
EGYÉB JAVALLATOK.....	94
TÜDŐRÁK.....	94
FIZIOLÓGIA.....	94
KÓROKTAN.....	95
AJÁNLOTT DIÉTA.....	97
HÁZISZEREK.....	97
EGYÉB JAVALLATOK.....	98
LIMFÓMA ÉS HODGKIN-KÓR.....	98
FIZIOLÓGIA.....	98
KÓROKTAN.....	99
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	99
DIAGNOSZTIKA.....	100
AJÁNLOTT DIÉTA.....	100
HÁZISZEREK.....	101
EGYÉB JAVALLATOK.....	102
A HÍM IVARSZERVEK: A PROSZTATA ÉS A HERE RÁKJA.....	102
FIZIOLÓGIA.....	102
KÓROKTAN.....	103
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	103
DIAGNOSZTIKA.....	104
AJÁNLOTT DIÉTA.....	104
HÁZISZEREK.....	106
EGYÉB JAVALLATOK.....	106
HASNYÁLMIRIGYRÁK.....	106
FIZIOLÓGIA.....	106
KÓROKTAN.....	107
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	107
DIAGNOSZTIKA.....	108
AJÁNLOTT DIÉTA.....	109
HÁZISZEREK.....	110
EGYÉB JAVALLATOK.....	110
BŐRRÁK, MELANÓMA.....	110
FIZIOLÓGIA.....	111
KÓROKTAN.....	111
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	111
DIAGNOSZTIKA.....	112
AJÁNLOTT DIÉTA.....	113
HÁZISZEREK.....	114
EGYÉB JAVALLATOK.....	114
GYOMORRÁK.....	115
FIZIOLÓGIA.....	115
KÓROKTAN.....	115
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	116
DIAGNOSZTIKA.....	117

AJÁNLOTT DIÉTA.....	118
HÁZISZEREK.....	119
EGYÉB JAVALLATOK.....	119
A FELSŐ EMÉSZTŐCSATORNA: A NYELŐCSŐ, A GARAT, A SZÁJ ÉS A GÉGE RÁKJA.....	119
FIZIOLÓGIA.....	120
KÓROKTAN.....	120
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	121
DIAGNOSZTIKA.....	121
AJÁNLOTT DIÉTA.....	122
HÁZISZEREK.....	123
EGYÉB JAVALLATOK.....	123
A KIVÁLASZTÓSZERVEK: A HÚGYHÓLYAG ÉS A VESE RÁKJA.....	123
KÓROKTAN.....	124
TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK.....	125
DIAGNOSZTIKA.....	126
AJÁNLOTT DIÉTA.....	127
HÁZISZEREK.....	128
EGYÉB JAVALLATOK.....	128
III. RÉSZ – RECEPTEK ÉS ÉTRENDEK.....	129
ÁLTALÁNOS ÉTRENDI JAVASLATOK.....	129
TELJES GABONAFÉLÉK.....	129
LEVESEK.....	129
ZÖLDSÉGEK.....	129
HÜVELYESEK.....	130
TENGERI NÖVÉNYEK.....	131
HALAK.....	131
DIÓFÉLÉK ÉS MAGVAK.....	131
DESSZERTEK ÉS GYÜMÖLCSÖK.....	131
ITALOK.....	132
ÍZESÍTŐK.....	132
SAVANYÚSÁGOK.....	133
FŐZŐOLAJ.....	133
TARTÓSÍTÓSZEREK ÉS FŰSZEREK.....	133
EGÉSZSÉGÜNK ÉRDEKÉBEN KERÜLENDŐ ÉLELMISZEREK.....	134
ÚTMUTATÓ RÁKBETEGEKNEK.....	134
A SIMA ÁTMENETÉRT.....	136
TANFOLYAMOK ÉS EGYÉB INFORMÁCIÓK.....	139
RECEPTEK.....	140
GABONAFÉLÉK.....	140
KUKTAFAZÉKBAN FŐTT BARNA RIZS.....	140
FŐTT RIZS.....	140
PUHA BARNA RIZS (KAJU RIZS).....	140
EREDETI BARNARIZS-KRÉM.....	141
SÜLT RIZS.....	141
RIZS BABBAL.....	141
RIZS ÉS ZÖLDSÉGFÉLÉK.....	141
RIZSGOMBÓCOK NORI TENGERI ALGÁVAL.....	142
KÖLES.....	142
ÁRPA.....	142
TELJES ZAB.....	143
HAJDINA.....	143
ÉDES RIZS.....	143
MOCSI.....	143
ROZS.....	143
KUKORICA.....	144
BÚZA.....	144
KOMBU-LEVES KELETI TÉSztÁKKAL.....	144
SÜLT KELETI TÉSztÁK.....	144

TELJES KIÖRLÉSŰ BÚZALISZTBŐL KÉSZÜLT KENYÉR.....	145
RIZS KAJU KENYÉR.....	145
SZEITÁN (BÚZASIKÉR).....	145
LEVESEK.....	146
ZÖLDSÉGES MISZÓ ALAPLEVES.....	146
MISZÓLEVES FEHÉR RETEKKEL ÉS VAKAMÉVAL.....	146
MISZÓLEVES KÖLESSEL.....	146
TAMARI SZÓJASZÓSZ LEVES.....	147
LENCSELEVES.....	147
AZUKIBAB-LEVES.....	147
CSICSERIBORSÓ-LEVES.....	148
ÁRPALEVES.....	148
BARNARIZS-LEVES.....	148
HAJDINALEVES.....	148
KUKORICALEVES.....	149
TÖKLEVES.....	149
PONTYLEVES BOJTORJÁNNAL (KOI-KOKU).....	149
KOMBU (TENGERI ALGA) LEVESALAP.....	150
SÍTAKE GOMBA LEVESALAP.....	150
FRISS ZÖLDSÉGBŐL LEVESALAP.....	150
HALLEVES-ALAP.....	150
ZÖLDSÉGEK.....	150
AZUKI, KOMBU ÉS TÖK.....	152
SZÁRÍTOTT FEHÉR RETEK KOMBUVAL ÉS TAMARIVAL.....	152
FŐTT SALÁTA.....	152
PRÉSELT SALÁTA.....	153
PRÉSELT SÓS SAVANYÚSÁG.....	153
TAMARI SZÓJASZÓSZOS SAVANYÚSÁG.....	153
RIZSKORPA-SAVANYÚSÁG (NUKA).....	153
HÜVELYESEK ÉS HÜVELYESEKBŐL KÉSZÜLT TERMÉKEK AZUKI BAB.....	154
LENCSE.....	154
CSICSERIBORSÓ.....	154
SZÍNES SZÓJABAB-RAGU.....	154
FEKETE SZÓJABAB.....	155
MISZÓ.....	155
HÁZILAG KÉSZÍTETT TOFU.....	156
TEMPE (SZÓJAPÉP).....	156
TEMPE-PEL TÖLTÖTT KÁPOSZTA.....	157
NATTO.....	157
TENGERI NÖVÉNYEK.....	157
HIZIKI ÉS ARAME.....	157
VAKAME.....	157
KOMBU.....	158
DULSZE.....	158
AGAR-AGAR.....	158
MÁRTÁSOK, SALÁTAÖNTETEK ÉS KENYÉRRÉ VALÓK.....	158
KUZUMÁRTÁS.....	158
NORI.....	158
BESAMELMÁRTÁS.....	158
UMEBOSI-ÖNTET.....	159
TOFU-ÖNTET.....	159
TAHINI-ÖNTET.....	159
MISZÓ ÉS TAHINI PÁSTÉTOM.....	159
FŰSZEREK, ÍZESÍTŐK.....	160
TAMARI SZÓJASZÓSZ.....	160
GOMASIÓ (SZEZÁMSÓ).....	160
PÖRKÖLT TENGERIZÖLDSÉG-POR.....	160
UMEBOSI SZILVA.....	160

TEKKA (GUMÓS ZÖLDSÉGEKBŐL KÉSZÜLT FŰSZER).....	160
TAMARI-NORI FŰSZER.....	160
SIÓ-KOMBU FŰSZER.....	161
SAVANYÚKÁPOSZTA.....	161
ECET.....	161
GYÖMBÉR.....	161
TORMA.....	161
DESSZERTEK ÉS RÁGCSÁLNIVALÓK.....	161
FŐTT ALMA.....	161
PÖRKÖLT MAGVAK.....	161
KANTEN (ZSELATIN).....	161
AMASZAKE (ÉDESRIZS-ITAL).....	162
RIZSPUDING.....	162
ITALOK.....	162
BANCSA-VAGY KUKICSA-TEA.....	162
BARNARIZS-TEA.....	163
PÖRKÖLTÁRPA-TEA.....	163
GABONAKÁVÉ.....	163
MU TEA.....	163
ÉTRENDEK.....	163
ÉTREND RÁKBETEGEKNEK.....	164
KONYHAI ESZKÖZÖK.....	167
JAVASLATOK A CSECSEMŐTÁPLÁLÁSHOZ.....	168
HÁZISZEREK, GYÓGYMÓDOK.....	170
FÜGGELÉK.....	175
A KÖNYVBEN ELŐFORDULÓ ORVOSI ÉS DIETETIKAI KIFEJEZÉSEK MAGYARÁZATA...175	
A SZERZŐKRŐL.....	179

# A MAGYAR KIADÁS BEVEZETŐJE

A könyv szerzője, Michio Kushi, a makrobiotika professzora, már két ízben járt Magyarországon: 1988-ban és 1989-ben, így juttatván kifejezésre Magyarország iránti szimpátiáját. A lakosság a tv képernyőjén ismerkedhetett meg vele. Előadásokban, konzultációkban és baráti beszélgetésekben közvetítette számunkra a makrobiotika elveit. Könyvének megjelenésével tanításai mindenki számára hozzáférhetővé válnak.

Mi is a makrobiotika? Sok ember azt gondolja – mert a nyilvánosság előtt ez tűnik fel leginkább –, hogy csupán egy sajátos táplálkozási mód. Valójában azonban ennél sokkal több: az emberi élet egészére irányuló „holisztikus” életfilozófia, az egységet és harmóniát kereső életmód. Jelenlegi formájában elsősorban a távol-keleti filozófiára támaszkodik, de – mint a szerző maga is írja – gyökereit megtaláljuk Európában is, többek között Hippokratésznél.

A holisztikus szemléletmód lehetőséget kínál arra, hogy az európai analitikus gondolkodás tudományos vívmányait egybeépítsük a távol-keleti gondolkodás eredményeivel, hogy az egyedi fák (részletek) ismeretében képesek legyünk az erdő (az egész) fölfedezésére, és hogy a tüneti kezelések mellett többet tudjunk tenni az oki kezelésben, az ok kiküszöbölésében.

Mi a betegség? Holisztikus szempontból nézve a fizikai test betegsége mindig a lelki, szellemi egyensúly hosszú távú megbomlásának manifesztálódása. Ebből az is következhetnék, hogy gyógyítsd meg a lelkedet, szellemedet, és a fizikai baj elmúlik magától. Ezt azonban igen nehéz lenne a gyakorlatba átültetni, és sértené is a test és a lélek egyensúlyának eszméjét. Amikor ugyanis az egyensúlytalanság már súlyos testi tüneteket öltött, az anyag tehetetlensége következtében az anyagi, fizikai oldalról kapott segítségre is nagy szükség van, mégpedig nem tüneti, hanem valódi segítségre. Mert a lelkünket, szellemünket is csak a fizikai valónkon, a testünkön keresztül tudjuk elérni. A napi makrobiotikus étrend és életmód közvetlen segítséget nyújt a fizikai testnek, amely támogatja a szellemet, s megadja a szellemnek a gyógyuláshoz szükséges erőt. Így a beteg a fizikai és a szellemi öngyógyító mechanizmusok segítségével képessé válik újra megtalálni a harmónia és a relativitás egyetemes törvényét.

A következőkben néhány szakmai kérdést érintünk.

A távol-keleti orvoslás fiziológiai tanításának a mi nyugati orvosi ismereteinkhez képest a fő különbségei a következők:

1. A távol-keleti szemlélet szerint az emberi szervezet energia-egyensúlyát a jin és a jang típusú kozmikus energia antagonisztikus és komplementer áramlásának harmóniája tartja fenn. Ennek szerve a meridiánok rendszere. Ezért a gyógyítást is e szervrendszerre dolgozták ki akupunktúra, akupresszúra stb. változatban.

2. Az emberi szervezet „gyökerének” a bélrendszert tekintik, s ennek fontosságát még inkább hangsúlyozzák azzal, hogy szerintük a vér nagy részben a vékonybélben képződik. A vér minősége a vékonybélbolyhok állapotától, és természetesen emésztőrendszerünk állapotától függ. Ezért lehetséges, hogy igen különböző betegségeket a nekik megfelelő diétával gyógyítsanak meg. Még könnyebb természetesen a megelőzés. Makrobiotikus tapasztalat szerint a legjobb egészséget, az életerő jelenlétét, a fiziológiai határokat figyelembe véve a minél lúgosabb vér pH értéke biztosítja. (A szokatlanul vitális, erős, mozgékony nyolcvan éves japán makrobiotikus edzők vér pH értéke: 8. Mivel a sportokban maszkot viselnek, mozgásuk alapján kb. 25 évesnek lehetne ítélni őket.)

3. A makrobiotika egyenlő fontosságot tulajdonít mind a láthatónak, a mérhetőnek, a fizikálisnak, mind a jelen tudásunk szerint láthatatlannak, mérhetetlennek. A szerző következetesen hangsúlyozza modern világunk mesterséges elektromagnetikus sugárzásokat kibocsátó ipari termékeinek az egészségre ártalmas hatását. Vannak fizikai kutatások, amelyek kísérletileg is igazolni látszanak ezt a feltevést. Sőt addig jutottak, hogy mérni is tudják ezt a sugárzást, amelyet ez ideig csak az emberi idegrendszer volt képes regisztrálni. Tény, hogy függetlenül a tudatosságtól, minden egyes ember idegrendszere érzékeli a káros hatást. Hasonló a helyzet a mérhetetlen és láthatatlan, de érzékelhető lelki tényezőkkel is. A szerző spirituális szemináriumai a távol-keleti és a nyugati transzcendentális gyakorlatot magas színvonalon közvetítik a mai ember számára.

Mi, a XXI. század küszöbén, itt, Európában élő emberek, mindannyian keresünk valamit. Zaklatott mindennapjaink, lázas tevékenységünk mellett hiányérzetünk van. Szeretnénk harmóniát, kiegyensúlyozottságot, boldogságot, békét, hasznos és hatékony emberi cselekedeteket. Keresünk és próbálkozunk. S íme, mindehhez most kulcsot kapunk Kushi professzortól, aki a több ezer éves emberi bölcsességet, emberi tudást és az egyesítő elvet alkalmazó makrobiotikát a modern ember számára hozzáférhetővé teszi – ezúttal magyar nyelven is.

*Dr. Sági Mária*



# I. RÉSZ – A rák megelőzésének természetes módja

## RÁK, DIÉTA ÉS MAKROBIOTIKA

Amikor először jártam Amerikában – úgy harmincöt éve –, az előrejelzések szerint minden nyolcadik embert fenyegetett a rákos megbetegedés veszélye. Mára ez az arány 30 százalékra emelkedett, azaz az Amerikai Rákkutató Társaság szerint az országban minden harmadik ember rákban szenved. Ha ez a növekedés ebben az ütemben folytatódik, az ezredfordulón élő lakosság fele fog találkozni a rákkal. Harminc-harmincöt év múlva pedig jószereével minden embert sújtani fog ez a betegség.

Nemrég kezembe került a *Time* egyik példánya, és véletlenül belenéztem a gyászjelentésekbe. Észrevettem, hogy azon a héten majdnem mindenki rákban halt meg. Köztük volt Wyszynski bíboros, Lengyelország római katolikus preláta, Szung Csing-ling, Szun Jat-szen özvegye, a Kínai Népköztársaság magas rangú tisztviselője, Charles Yost, az Egyesült Államok egykori ENSZ-küldötte és Mary Lou Williams, a színes bőrű dzsessz-komponista. A rák nem válogat. Ma már alig van olyan család, amelyet ne érintene.

Más krónikus és degeneratív betegségek száma is növekszik. Harminc évvel ezelőtt az elmebetegségek aránya Amerikában 1:20 volt. Mára ez az arány megduplázódott; minden tizedik ember elmebeteg. Az országban 42 millió embernek vannak szíves érrendszeri rendellenességei, 37 millióan magas a vérnyomása, 35 millió ember allergiás, 14-28 millió szenved alkoholizmusban, sok millióan kábítószer-fogyasztók, 13 millió született valamilyen rendellenességgel, 11 millió cukorbeteg, 5 millió gyengeelméjű, 2 millió epilepsziás, körülbelül 1 millió szenved Parkinson-kórban és másfél millió érlemezsedésben.

Az utóbbi évtizedek legdrámaibb növekedése a nemi betegségek terén következett be. 1982-ben például a Brit Orvosi Társaság jelentette, hogy 1957 óta 1700 százalékkal nőtt Nagy-Britanniában a nemibetegek száma. A herpesz és más, nemi úton terjedő betegségek már-már járványszerű arányokat öltöttek Európában és Észak-Amerikában egyaránt. Ráadásul növekszik a terméketlenség. Az amerikai férfiak átlagos spermaszáma 1920 óta az orvosi vizsgálatok szerint 39 százalékkal csökkent, s egy nemrégiben végzett vizsgálat kimutatta, hogy az egyébként egészséges egyetemista fiúk 23 százaléka funkcionálisan magtalan. Mi több, évente mintegy 800 ezer amerikai nő, köztük sokan még termékeny korban lévők, sebészi úton távolíttatják el méhüket és petefészküket a rák vagy a ráktól való félelem miatt. Számos új betegség fejlődött ki, új kihívások elé állítva az orvostudományt és az egészségügyet. A toxikus sokk szindróma, a légionáriusbetegség, a Kaposi-szarkóma – hogy csak néhányat említsünk – sok ezer embert sújt, s sokmillióan félnek ezektől a betegségektől. Közben régi betegségek is visszatérnek, virulensebb formában. A tüdőgyulladás és más fertőző betegségek új változatai bukkannak fel, amelyek gyógyítására még csak kilátás sincs. A Tufts University Medical School egy 1982-es vizsgálata kimutatta, hogy a vizsgált lakosság 75 százaléka nagy mennyiségű olyan baktériumot hordoz az emésztőrendszerében, amely rezisztens az antibiotikumokkal szemben. Még a legegyszerűbb megfázás is – jóllehet még annak idején, Kennedy elnök utasítására, jelentős orvosi kampány indult ellene – többnyire ellenáll a gyógyszeres kezelésnek. Valójában a súlyosabb betegségek közül keveset lehet meggyógyítani a modern módszerekkel. Egyes esetekben enyhíteni lehet a fájdalmat és más kényelmetlenségeket, átmenetileg csökkenteni vagy kontrollálni lehet a tüneteket, de a betegség alapjában véve nem gyógyítható, és előbb vagy utóbb kiújul.

Ha ezeket a trendeket szemléljük, láthatjuk, hogy a modern civilizáció az önmegsemmisítés határára került a mélyen gyökerező krónikus biológiai degeneráció eredményeképpen. És akárcsak a fegyverkezési verseny esetében, nagyon rövid az idő e tendencia megfordítására. Mire a mostani fiatal generáció eléri a felnőttkort, tanúi lehetünk nemrég kialakított modern életvitelünk totális hanyatlásának. A következő harminc, legfőljebb negyven éven belül bekövetkezhet a végső összeomlás.

A rák problémája azonban esélyt kínál számunkra ahhoz, hogy komolyan újragondoljuk az egészségről és a betegségről alkotott jelenlegi fogalmainkat. Lehetőséget nyújt arra, hogy újra megvizsgáljuk életmódunk alapjait, és mint bolygónk közös családjának tagjai, együtt munkálkodjunk egy egészséges, békés világ felépítéséért.

## A RÁK AZ ÓKORBAN

A rák története 2500 évre nyúlik vissza, a régi Görögországba, ahol elsőként Hippokratész azonosította és írta le a betegséget. A görög *karkinosz* szó rákot jelent. A nyugati orvostudomány atyja alighanem azért

használta ezt a szót, mert a betegség rák-szerűen terjed el a testben. Bár az emberek ősidők óta ismerik, a rák sokáig rendkívül ritka betegség volt. Az írott történelem nagy részében a világ lakosságának csak egészen kis töredékét sújtotta. A Biblia például nem is említi a rákot, de nem foglalkozik vele az ősi kínai orvostudományi könyv, A Sárga Császár belorvosi könyve sem. A hagyományos társadalmak zömében a rákot egyáltalán nem ismerték. Ám az ipari forradalom idején, a tizenhetedik század elejétől kezdve a rák mind gyakrabban bukkant fel a nyugati országokban. 1830-ban Stanislas Tanchou francia tudós, a halálzási statisztika úttörője kimutatást készített a Párizs környéki népesség halálzási arányairól, és megállapította, hogy a rák okozta halálesetek az összes esetek 2 százalékát alkották. A huszadik század elejére az Egyesült Államokban a rák okozta halálesetek aránya elérte a 4 százalékot. A rák manapság gyakori fajtái közül sok még egy generációval ezelőtt is nagyon ritkának számított.

„1919-ben, amikor kezdő évemet töltöttem a Washingtoni Egyetemen – emlékszik vissza orvosi tanulmányaira dr. Alton Oschner, az *American Scientistben* megjelent cikkében – behoztak egy tüdőrákban szenvedő beteget a Barnes Kórházba. Amint az várható is volt, a beteg meghalt. Professzorunk, dr. George Dock, aki nemcsak kiváló klinikus és tudós volt, hanem elsőrangú patológus is, ragaszkodott hozzá, hogy a két felsőbb évfolyam vegyen részt a boncoláson. Hangsúlyozta, hogy az eset olyan ritka, hogy meglehet, egész életünkben nem látunk többé ilyet.” Dr. Oschner hozzáteszi, hogy legközelebb 1936-ban, tizenhét évvel később látott tüdőrákos beteget.

Ahogy a modern civilizáció kiterjedt az egész világra, felfedezők, orvosok, misszionáriusok és más utazók egész légiója álmélkodott el azon, hogy a bennszülöttek társadalmában szinte teljesen ismeretlenek a degeneratív betegségek.

Sok tudós orvos és kutató próbált magyarázatot találni arra, miért van az, hogy a trópusokon, a sarkvidéken, az óceáni szigeteken és más, a modern civilizációtól távol eső kultúrákban élő népek immunisak a rákkal, a szívbetegséggel, sőt még a fogromlással szemben is. Gondos megfigyelés és kutatások, sok esetben laboratóriumi vizsgálatok nyomán egymástól függetlenül arra a következtetésre jutottak, hogy a rák a táplálékból származó betegség, amelyet a *cukor*, a *finomliszt*, a *finomított élelmiszerek*, valamint a *túl sok fehérje* és zsír okoz. Míhelyt ezek az élelmiszerek elterjedtek a primitív társadalmakban, a rák és más elfajulásos betegségek is gyorsan megjelentek.

1927 júliusában a *Cancer* című orvosi lapban dr. William Howard Hay így írt: „Gondoljunk csak vissza a rákkutatás eddigi éveire; az elköltött milliókra, az elpazarolt időre, a sok szenvedésre... És hol tartunk ma? Nem kellene végre felülvizsgálni a rákra vonatkozó alapvető fogalmainkat?... A rák folyamatosan terjed. Nem lehetséges, hogy a rákot az okozza, hogy eltávolodtunk a természetes tápanyagoktól? Biztosan így látná bárki, aki a Marsról érkezik, de mi már olyan régóta élünk vitaminokban és ásványi sókban szegény, agyonfinomított ételeken, s szinte születésünktől fogva kiegyensúlyozatlan a táplálkozásunk... [Finomított] élelmiszereinket lassacskán úgy tekintjük, mint a civilizáció fémjelét, pedig tény, hogy pontosan ezek az élelmiszerek okozzák a legkülönbözőbb betegségeket, a rákot is beleértve.”

## MINDENNAPI KENYERÜNK

A miénket megelőző civilizációk mindegyike elismerte az élelem és a földművelés elsődlegességét, és nagy gondot fordított az étrendi megfontolásokra mindennapi életében, vallásában, irodalmában és művészetében. Évezredek óta elsősorban a megfőzött teljes gabona alkotta az emberiség fő táplálékát, s egészen a legutóbbi időig ez volt a fő táplálék az egész világon. Keleten például a rizs és a köles volt az alapvető eledel, Európában a búza, zab és rozs, Oroszországban és Közép-Ázsiában a hajdina, Afrikában a cirok, a Közel-Keleten az árpa, Amerikában pedig a kukorica. Valójában az angol nyelv „élelem” szava (*meal*) nem más, mint az egyszer kiőrölt gabona; a japán nyelvben pedig az élelem fogalmára használt szó (*gohan*) főtt rizst jelent.

Az ókorban a táplálkozási terápia volt a lényege az orvosi gondolkodásnak és gyakorlatnak. Hippokratész írásait például teljesen áthatják a táplálkozással kapcsolatos megfontolások, s gyakran hangsúlyozza a görög világ két legfontosabb gabonafajtájának, a búzának és az árpának a fontosságát. „Azt is tudom, hogy a testre különbözőképpen hat a kenyér, attól függően, hogy hogyan készítik el – írta a *Hagyományok az orvoslásban* című írásában. – Más, ha tiszta fehér lisztből csinálják vagy korpás liszttel keverik, nem mindegy, hogy rostált vagy rostálatlan búzából sütik-e, hogy sok vagy kevés vízzel, illetve jól vagy rosszul keverik-e el, másképpen hat ránk, ha túlzottan megsütik, vagy nem sütik meg eléggé és így tovább. Ugyanez igaz az árpakenyér elkészítésére is. Mindegyik folyamat hatása figyelemre méltó, és mindegyik teljes mértékben különbözik a másiktól. Hogyan tudhatna bárki is bármit az emberiséget sújtó betegségekről, ha nem vette figyelembe és nem értette meg mindezt? Az ember

étrendjének minden egyes alkotórésze hatással van a testére és valamilyen módon megváltoztatja; az élet pedig ezeken a változásokon múlik...”

A nyugati orvostudomány megalapítója olyan fontosnak tartotta az” élelem kérdését, hogy új szót alkotott, amely egy bizonyos életmódra vonatkozott. Ebből a görög szóból (*diäita*) származik a modern *diéta* szó. Mára jelentése leszűkült a fogyókúra vagy más okból korlátozott étrendre, pedig eredetileg olyan életmódot jelentett, amelyben a táplálék kiválasztása és elkészítése döntő tényező.

Időszámításunk előtt az ötödik században Hippokratész a súlyos betegségek kezelésében fontosnak tartotta az étrendi módszerek alkalmazását. A *táplálkozásról* szóló könyvében kijelentette: „Legyen a táplálék a te orvosságod és az orvosság a te táplálékomod.” A hippokratészi eskü, amelyet a mai orvosok is megtartanak, többek között kimondja: „Étrendi rendszabályokat alkalmazok a betegek érdekében képességem és belátásom szerint; óvom őket a bajtól és az igazságtalanságtól. Sohasem adok halálos szert senkinek, ha kéri is, s nem fogok ilyesmit javasolni sem... Nem használok kést...” Hippokratész kedvelt gyógymódja a főtt, teljes őrlésű árpa volt. Dicsérőleg írta erről az ételről, hogy „kellemes, tartalmas és megnyugtató; könnyen lenyelhető és eléggé puha; csökkenti a szomjúságot és könnyen távozik; nem okoz szorulást, nem nyugtalanítja a beleket és nem fújja fel a gyomrot”. A különböző betegségek esetében módosítja ezt a receptet, és kiegészíti egyszerű, biztos hatású borogatásokkal, amelyek gabonafélékből, zöldségfélékből és füvekből készülnek, s otthon elkészíthetők. A rák esetében óva int a sebészi beavatkozástól: „Ha kezelik őket, a betegek gyorsan meghalnak, de ha nem kezelik, sokáig kibírják.”

## A RÁK A KÖZÉPKORBAN

Hippokratésznek a diétáról és a környezeti hatásokról kimunkált elvei igen nagy hatást gyakoroltak a későbbi korok embereire is. Az a meggyőződése, hogy a betegség nem természetfeletti, hanem inkább természetes eredetű, szakítást jelentett a múlttal, és megszabta a jövő orvostudományának az irányát. Az európai és az arab világban egészen a tizenhetedik századig széleskörűen elterjedtek Hippokratésznek és a II. századi római orvosnak, Galenusnak a természetes gyógymódjai. A középkorban Majmonidész, a híres zsidó orvos is hasonló étrendi filozófiát dolgozott ki, és óva intett attól, hogy „olyan alaposan megrostált ételt együnk, amelyben semennyi korpa nem maradt”.

Az *Isteni színjáték* utal a rák eredetére. Dante és Vergilius, aki végigkíséri az író a Pokolban és a Purgatóriumban, arról beszélgetnek, hogy követni kell a természet tanításait és törvényeit, gyümölcsseit, évszakait. Dante úgy jellemzi azt az életformát, amely semmibe veszi vagy lebecsüli a természetet, mint minden lelkiismeret rákját. A korai tizennegyedik századi mű mindvégig magasztalja azokat a harmonikus lelkeket, akik egész életükben egyszerű ételeket ettek. A Bibliából például kiemeli Dánielt, aki visszautasította a húst a babiloni király asztalánál, s Hippokra-tész követőit a földi paradicsom csúcsán helyezi el. Még Shakespeare idejében is, a tizenhatodik században Sir Thomas Elyot *The Castle of Health* (Az egészség kastélya) című könyve, a házi gyógymódok népszerű tára felsorolja a különböző élelmiszereknek az emberi testre gyakorolt hatását, és gabonaneműek, különösen rozs és árpa fogyasztását javasolja a súlyosabb betegségek enyhítésére.

A Távol-Keleten is a táplálék kiválasztása és megfelelő elkészítése volt a betegségek megelőzésének és enyhítésének a sarkköve. Csi Po (a Kelet Hippokratésza) A *Sárga Császár belorvosi könyvében* azt javasolja, hogy a krónikus betegségben szenvedőknek tíz napon át hántolatlan rizsből főzött levest kell enniük. A *Caraka Samhita*, a Krisztus utáni első századból származó indiai orvosi szöveg az étkezési szokások elkorcsosulásával hozza összefüggésbe a betegségek szaporodását a hindu társadalomban. Más munkák is óvtak az egyszerű, teljes tápláléktól való elfordulástól egy olyan korban, amikor, akárcsak ma, az volt a tendencia, hogy a társadalom gazdag és magasabb rangú osztályai kezdték semmibe venni a hagyományos táplálkozást. A Szung-dinasztia idején például, közel ezer éve, egy Jang Fang nevű kínai filozófus arról panaszkodott, hogy a hivatalnokok „gyermekei és unokái nem hajlandók zöldségféléket enni; a zöldfélék és a levest közönséges ételnek tekintik, a babot, búzát és kölest soványnak és ízetlennek találják. Mohó étvágyuk kielégítésére a legfinomabb sültet, valamint édességeket tesznek eléjük díszesen faragott tálakban és tálcacon.”

Még keletebbre, Japánban 1714-ben egy Ekiken Kaibara nevű orvos és konfucianus tudós kiegészítette a *Jojobunt*, az egészségről és a hosszú életről szóló könyvet: leírta a hántolatlan rizsből álló étrend alkalmazásának tudományát, és helytelenítette a betegségek mindennemű tüneti kezelését, beleértve a sebészetet is.

## A MODERN TUDOMÁNY ÉS ORVOSTUDOMÁNY FELLENDÜLÉSE

Jang Fang, Majmonidész, Sir Thomas Elyot, Ekiken Kaibara és mások józan étreldre való felhívásai ellenére a *fűszerkereskedelem* – amely a kereszties hadjáratok és az Újvilág felfedezése nyomán bontakozott ki – átalakította a Kelet és a Nyugat hagyományos étkezési szokásait és előrevitette a tudomány korszakát. Hippokratész, Galenus, Arisztotelész és Ptolemaiosz tanának elutasításával (tizenhetedik-tizennyolcadik század) hanyatlásnak indult a természetes gyógyítás filozófiája, amely kétezer éven át uralkodott. Descartes, aki a világot gépnek tekintette, megteremtette a fogalmi alapot a modern tudomány és orvostudomány számára. Gyorsan fakult a testnedvekről szóló tanítás, amely az ókorban, a középkorban és a reneszánsz idején lelkesítette az orvostudományt. A régi rendszer szerint az emberi alkotokat és állapotokat, a test szerveit és a különböző élelmiszereket a Föld, a Levegő, a Víz és a Tűz különböző kombinációi szerint sorolták be, és úgy vélték, hogy ha hiányzik az egyensúly ezen energiák és a nekik megfelelő testnedvek között, akkor jön létre betegség, beleértve a rákot is. Miután feltalálták a mikroszkópot és megszüntették az emberi test boncolását megtiltó egyházi szankciókat, új nézetrendszer alakult ki, amely a betegséget a test szöveteiben végbemenő és rendszerint egy bizonyos szervben lokalizálódó kémiai változás megnyilvánulásának tekintette. E szerint az álláspont szerint a kezelésnek is kémiainak kell lennie, s a beteg szervre kell irányulnia.

Rákos szövetekkel elsőként Jean Astruc, a tizennyolcadik századi francia és lengyel uralkodók orvosa végzett laboratóriumi kísérletet. Lombikban megsütött egy emberi mellből származó rákos szövetdarabot és egy darab marhahúst. Megkóstolta, és úgy találta, hogy a rákos daganatnak semmivel sem sósabb vagy keserűbb az íze, mint a marhahúsnak, a királyok mindennapi eledelének. Ebből azt a következtetést vonta le, hogy tévesek a testnedvekkel összefüggő hagyományos elméletek, amelyek a rákot összefüggésbe hozták a túl sok epesavat vagy epesavas sót tartalmazó táplálékkal. E kísérlet alapján a későbbi rákkutatók hajlottak arra, hogy figyelmen kívül hagyják az étrendi hatásokon alapuló hipotézist, amelyet pedig valójában igazolt.

Más területen Lavoisier megvetette az alapjait a légzés, az oxidáció és a kalóriamérés kísérleti tanulmányozásának. Franciaországban és Angliában megnyíltak az első, kizárólag rákos betegeket kezelő kórházak. Amerikában dr. Benjamin Rush higanykloriddal kezelte a sárgalázat 1793-ban, s ezzel új korszakot nyitott, amelyben megszorodtak az orvosi beavatkozások; erőteljes hashajtás, érvágás, hólyaghúzás, maró anyagok alkalmazása a betegségek kiirtására. A Függetlenségi Nyilatkozat neves aláírója azzal vádolta Hippokratészt, hogy túl sokat bíz a beteg saját gyógyító erőire, s úgy vélte, hogy „a gyógyítás munkáját ki kell venni a természet kezéből”.

Az ipari forradalom előretörésével megváltozott a hagyományos földművelés és élelmiszer-technológia. A tizenkilencedik század elején a gőzmalmok felváltották a vízimalmokat és szélmalomokat, s a kenyérsütés szinte minden fázisa kikerült az emberi kézből, mechanizálódott. A finomított liszt elterjedésével növekedett a gyomorbetegségek, a tuberkulózis, a rák előfordulása. Az egészséges életmód néhány ékesszóló reformere óva intett a teljes kiőrlésű magvak háttérbe szorításától. Közéjük tartozott Sylvester Graham tiszteletes, a teljes őrlésű Graham-kenyér és Graham-keksz népszerűsítője és Mary Gove Nichols, a Bostoni Női Fiziológiai Társaság vezetője. Ellen Harmon White, a Hetedik Napi Adventisták megalapítója, sikraszállt a teljes liszt mellett, és segített meghonosítani a szójaételeket a kontinensen. Ám az ipari forradalom mozdonya teljes gőzzel vágatott előre, s ezek a profetikus hangok végképp belevesztek a tizenkilencedik század analitikus dübörgésébe.

Az európai társadalom tanúja volt az orvostudomány folyamatos fejlődésének, specializálódásának és az anyagcsere-elmélet fellendülésének. Liebig német tudós a tápanyagokat fehérjékre, szénhidrátokra és zsírokra osztotta. Virchow osztrák biológus kifejlesztette a sejtpatológiát, és tudományos modellként egy köztársaság polgáraihoz hasonlította a test sejtjeit. Véleménye szerint a betegség olyan, mint egy polgárháborús konfliktus a sejtek között, amelyet külső erők intervenciója idéz elő. A rákkutatás területén Novinszkij orosz kutató hajtotta végre az első daganatosszövet-átültetést kísérleti állatokon. Bécsben Billroth bevezette a daganatos belső szervek sebészi eltávolításának módszerét. A Távol-Keleten, Japánban az orvostanhallgatók, miután kapcsolatba kerültek portugál, spanyol és holland sebészekkel, mohón vetették rá magukat a nyugati orvostudományra. A Meidzsi uralkodók idején, 1868-ban Japán hivatalosan átvette a német egészségügyi rendszert, és megkezdte az előkészületeket, hogy elfoglalja helyét a modern világ technológiai élvonalában. Kínában a kormány rendeletben helyezte törvényen kívül az évezredek óta gyakorolt hagyományos orvostudomány tanítását és gyakorlását.

## A RÁK KEZELÉSE A HUSZADIK SZÁZADBAN

A huszadik század elején az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában a petrokémiai ipar előretörésével a sebészet és a gyógyszerteran megszilárdította győzelmét a gyógyászat más megközelítési módjai fölött. A kemizált földművelés és a nagyüzemi termelés az iparosodott világban forradalmasította az élelmiszer-termelést. A genetika, a biokémia és a besugárzásos technikák eluralkodásával a táplálkozástudomány a háttérbe szorult.

Jóllehet az étrendi megfontolásokat általában semmibe vették, a század derekán mégis tömérdek nemzetközi összehasonlító népességvizsgálat látott napvilágot, amelyek összefüggésbe hozták a rákot a nagyarányú zsírfogyasztással, finomított szénhidrátokkal, vegyi adalékanyagokkal és más táplálkozási változókkal. A gyarmati orvosok és antropológusok korábbi beszámolóira alapozva az epidemiológusok arra a következtetésre jutottak, hogy a teljes gabonát, főtt zöldséget és friss idénygyümölcsöt fogyasztó hagyományos kultúrák és szubkultúrák javarészt mentesek a ráktól.

Az 1940-es, 1950-es években egereken és más állatokon végzett laboratóriumi vizsgálatok kezdték megerősíteni ezeket a következtetéseket. Több európai országban azt is megfigyelték, hogy az első és a második világháború alatt jelentősen csökkent a rákban elhunytak aránya; a háborúk idején ugyanis a hús, a tejtermékek és a tojás ritkaságnak számítottak, és a helyi lakosság kénytelen volt beérni barna kenyérrrel, zab- és árpaételekkel, házilag termelt élelmiszerekkel.

A második világháborút követően még jobban elterjedtek a fagyasztott és dúsított élelmiszerek; mindennapi táplálékká váltak egyes trópusi és szubtrópusi termékek, például a narancs, a grépfrút, az ananász; szinte létszükségletté léptek elő az üdítőitalok, a fagyalt, az édesség, a pizza, a hamburger, a sült krumpli és más „gyors” ételek. Ahogy növekedett a rákban megbetegedettek aránya, úgy gazdagította az orvostudomány a maga technológiai arsenálját. 1971-ben Nixon elnök hadat üzent a betegségnek, és megbízta a Nemzeti Rákkutató Intézetet (National Cancer Institute) a rák kiirtásával. Ez a kampány azonban nagyrészt kizárta az étrendi eszközöket.

Két és fél ezer év alatt – attól számítva, hogy az ókori Görögországban először írták le a rákot – az orvostudomány teljes kört járt be. A *Járványok* 1. könyvében Hippokratész leírja azokat a tényezőket, amelyeket az orvosnak figyelembe kell vennie a diagnózis felállításakor és a kezelés megállapításakor. A lista élén áll, hogy „milyen ételt adnak a betegnek, és ki adja”; ezt követik az éghajlati és helyi környezeti feltételek, a beteg szokásai, életmódja, céljai, életkora, beszédmódja, modora, gondolatai, alvási szokásai és álmái. A lista utolsó helyén állnak a fizikai tünetek. A modern orvostudomány prioritásai pontosan ellenkező előjelűek voltak. 1973-ban, a Harvard School of Public Health egy tanulmánya szerint, az Egyesült Államok orvosi egyetemeinek és iskoláinak csak 4 százalékában működött önálló táplálkozástudományi szak.

## VISSZATÉRÉS A TELJES ÉRTÉKŰ ÉTELEKHEZ

A természetben, ahogy a nappal követi az éjszakát és a völgyek hegyekké válnak, a közösségek úgy regenerálódnak egy-egy hosszú hanyatlási korszak után. A modern világban az 1960-as, 1970-es évek hozták meg azt a fordulópontot, amikor a modern életmód és étkezési szokások hibáinak tudatosítása életre hívta a természetes táplálkozást és a holisztikus egészségmozgalmakat. A vegetáriánus és egészséges élelmiszerek a nyugati országokban már régóta elérhetőek voltak, de a minőségük gyakran nem volt megfelelő, és csak szűk piacot érintettek. A háború utáni nemzedék aztán, annak nyomán, hogy megóvta a vietnami rizsföldeket a bombák és a vegyi reagensek pusztításától, foglalkozni kezdett az étellel, amit megevett. Az USA-ban Élelmezési Napokat szerveztek, hogy átgondolják, milyen hatást gyakorol a modern földművelés a világban meglévő éhínségre, az energiagazdálkodásra és a környezet minőségére.

1976-ra az egészséges táplálkozás problémája behatolt az amerikai Kongresszus termeibe is. A Szenátus választott egy táplálkozással és emberi szükségletekkel foglalkozó bizottságot, amely történelmi jelentőségű beszámolójában a rákot a nem megfelelő táplálkozással összefüggő hat legnagyobb degeneratív betegség közé sorolta. A jelentés sokkolóan hatott az amerikai élelmiszeriparra és orvostudományra. A szarvasmarha- és sertésenyésztők egyesülete, a szárnyas- és tojástermelők, valamint a finomított sót előállító vállalatok tiltakoztak a jelentés ellen.

Am a legfelső szinten megnyílt az út az egészséges táplálkozáshoz való visszatérés előtt. A következő öt évben orvosi és tudományos társaságok tucatjai erősítették meg, hogy van kapcsolat az étrend és a degeneratív betegségek között.

1982-ben a Nemzeti Tudományos Akadémia kiadott egy 472 oldalas jelentést *Diéta, táplálkozás és rák* címmel, amelyben felszólította a közvéleményt, hogy jelentősen csökkentse a telített és telítetlen zsírsavban gazdag táplálék fogyasztását és fokozza a teljes gabona, zöldség és gyümölcs napi mennyiségét. A jelentés sok száz aktuális orvosi tanulmányt tekintett át, amelyek összefüggésbe hozták a hosszú távú étkezési szokásokat a leggyakoribb rákfajták kifejlődésével, mint amilyen a vastagbél-, gyomor-, mell-, tüdő-, nyelőcső-, méh- és prosztatarák. A tizenhárom tagú tudományos bizottság állítása szerint férfiak esetében 30-40, nők esetében 60 százalékban az étrend lehet a felelős a rák kifejlődéséért.

Ennek a könyvnek az a célja, hogy minél több emberrel megismertesse a rák megelőző étrendet. Azokhoz szól ez a könyv, akik meg akarják óvni önmagukat és családjukat a ráktól, és azokhoz, akiknek rákjuk van vagy rákot megelőző állapotban vannak és alternatívát keresnek a sebészi, besugárzásos vagy kemoterápiás beavatkozással szemben. Ezen túl azt reméljük, hogy segítségére lehetünk az orvosoknak és a kutatóknak is a betegség eredetének és kifejlődésének jobb megértésében és az enyhítésére szolgáló egyszerű és veszélytelen módszerek bevezetésében. Felvázolunk egy tudományos modellt, hogy érthetővé tegyük azokat a gyakran zavarba ejtő kísérleti eredményeket, amelyekre sok rákkutató jut. Olyan átfogó elméletet körvonalazunk, amely magyarázni képes a különböző rákfajták egymáshoz való viszonyát, valamint a betegség szerepét a szervezet egészségének működésének tükrében.

## A MAKROBIOTIKUS MEGKÖZELÍTÉSMÓD

Fontos megértenünk, hogy a makrobiotika nemcsak diétát jelent a szó mai értelmében, hanem az élet minden dimenziójára kiterjedő *életmódot*. A makrobiotikus filozófia egységes elvet kínál a világmindenség rendjének megértésére; a távoli galaxisok méretétől és alakjától egészen az atomnál is kisebb részecskék mozgásáig, a civilizációk periodikus felemelkedésétől és hanyatlásától kezdve saját egyéni életünk szokásaiig.

Ha szó szerint lefordítjuk: a *makro* szó görögül nagyot vagy hosszút jelent, a *biosz* szó pedig életet. A makrobiotika a jó és hosszú életnek megfelelő életmód. A terminus első írásos nyomát Hippokratésznál találjuk meg. A *Levegő, víz és helyek* című tanulmányában a nyugati orvostudomány atyja egy fiatal emberekből álló csoport leírására használja először ezt a szót, akik egészségesek és várhatóan hosszú életűek lettek. Más klasszikus írók, mint Hérodotosz, Arisztotelész, Galenus és Lucianus is használták a kifejezést, s a fogalom jelentéstartalma kibővült: harmóniában élni a természettel, elfogadni egy egyszerű, kiegyensúlyozott étrendet és megélni a tevékeny öregkort. A közhit szerint a makrobiotika az etiópokhoz kapcsolódik (akik állítólag 120 évig, sőt tovább is [hiányos: 25.o] kákhöz és a kínai bölcssekhez. A *Gargantua és Pantagruelben* a tizenhatodik századi francia humanista, Rabelais megemlíti egy mesebeli szigetet, ahol hősei találkoznak egy Macrobius nevű bölccsel, aki elkíséri őket útjukon. 1793-ban dr. Christoph W. Hufeland, német orvos és filozófus nagy hatású könyvet írt az étrendről és az egészségről, amelynek a *Makrobiotika avagy a hosszú élet művészete* címet adta.

A makrobiotika szelleme Közel- és Távol-Keleten is befolyásolta és formálta a civilizációt. A józan táplálkozás és a természetes gyógymódok elvein alapszik a *Biblia*, az *I King*, a *Tao Te King*, a *Bhagavad Gita*, a *Kojiki*, a *Korán* és több más vallási és elbeszélő szöveg. Ázsiában különböző kulturális mozgalmak bukkantak fel a történelem során, hogy dicsőítsék a hagyományos étkezési szokásokat és óva intsenek a terjedő mesterséges táplálkozástól.

A tizenkilencedik század végén és a huszadik elején Japánban újjászületett a makrobiotika. Két pedagógus, Szagen Isicuka és Jukikazu Szakurazava súlyos betegségből gyógyították ki saját magukat oly módon, hogy a Japánt akkoriban elárasztó modern, finomított élelmiszerekről áttértek egy hántolatlan rizsből, mi-szólevesből, tengeri növényekből és más hagyományos ételekből álló egyszerű étrendre. Miután visszanyerték egészségüket, tovább folytatták a hagyományos keleti orvostudomány és filozófia egyesítését a *Vadantával*, az eredeti zsidó és keresztény tanításokkal és a modern tudomány és orvoslás holisztikus távlataival. Amikor Szakurazava 1920-ban Párizsba ment, felvette a George Ohsawa írói álnevet, és tanításait makrobiotikának nevezte el.

A mai makrobiotika tehát a keleti és nyugati hatások egyedülálló szintézise. A hosszú élet művészete, a világmindenség bennünk megnyilvánuló végtelen rendje. A makrobiotika gyakorlata nem más, mint ennek a rendnek a megértése és saját életstílusunkra való alkalmazása, beleértve mindennapi táplálékunk kiválasztását, elkészítését, elfogyasztásának mikéntjét éppúgy, mint tudatunk irányultságát. A makrobiotika nem erőltet egységes diétát ránk. Olyan táplálkozási elvet kínál, amely számításba veszi a különböző éghajlati és földrajzi megfontolásokat, az életkort, nemet, tevékenységi szintet és a mindig változó személyes szükségleteket. A makrobiotika felöleli az egész világ kulturális örökségének teljes változatosságát és gazdagságát.

Általánosságban szólva a makrobiotika szerint azt az étkezési módot kell követnünk, amely Homérosz idejétől a reneszánszig virágzott. Ezt a táplálékot fogyasztotta Buddha a megvilágosodás fája alatt és ezt osztotta meg Jézus tanítványaival az Utolsó Vacsorán. Ez az étrend nyújtott segítséget Mózesnek, hogy megszabadítsa népét a rabságból, és tartotta meg a vándorokat, hogy elérkezzenek az Újvilágba. S főképpen a makrobiotika az az életmód, amelyet az egyszerű emberek követtek az emberiség történelme során.

Az örökkévalóság tükrében korunk csak egyetlen nap. A rák elterjedése és a nukleáris fegyverek elburjánzása csupán futó árnyék az emberiség hosszúra nyúlt kamaszkora fölött. Az eljövendő nemzedékek egy napon majd visszatekintenek a modern civilizáció kultuszára, s természetellenes táplálékát és mesterséges életformáját úgy fogják szemlélni, mint múló szeszélyt, amely felvillant, és viszonylag rövid négyszáz év alatt kioltotta önmagát. A makrobiotika viszont különböző neveken és formákban mindaddig élni fog, amíg van emberi élet a Földön. Kulcsot kínál számunkra, hogy helyreállítsuk egészségünket; perspektívát, hogy új életre keltsük a világot, és iránytűt, amely eligazít bennünket végtelen utunkon a szabadság és a tartós béke felé.

## A RÁK ÉS A MODERN CIVILIZÁCIÓ

Az utóbbi harmincöt évben a modern orvostudomány hatalmas kampányt indított a rák és a többi degeneratív betegség ellen. Ez az óriási erőfeszítés azonban mindeddig nem hozott tartós, átfogó eredményeket.

A rákkutatás terén például a modern orvostudomány elsőként alkalmazott olyan technikákat, mint a sebészet, a sugárterápia, a lézertérápia, a kemoterápia, a hormonkezelés és egyebek. Ezek a kezelések azonban a legjobb esetben is csak annyiban voltak sikeresek, hogy átmenetileg enyhítették a tüneteket. Az esetek többségében nem tudják megakadályozni a betegség kiújulását, mert nem a probléma kiváltó okához nyúlnak vissza.

Hiszünk abban, hogy a jelenlegi biológiai hanyatlás nem visszafordíthatatlan, de ahhoz, hogy megakadályozzuk a katasztrófa bekövetkezését, új szempontból kell megközelítenünk bizonyos problémákat, például a rákbetegséget is. Meg kell kezdenünk az igazi okok felkutatását és az átfogó megoldások alkalmazását, ahelyett, hogy folytatnánk a jelenlegi gyakorlatot, amikor minden betegséget külön-külön, csak a tünetei alapján közelítünk meg. A degeneratív betegségek problémája valamilyen formában mindannyiunkat érint. Ezért a megoldás megtalálásának és alkalmazásának a felelőssége nem terhelheti csak azokat, akik az orvosi és tudományos közösségek berkein belül vannak. Az általános egészségjavulás csakis egységes társadalmi összefogással érhető el.

Az degeneratív betegségek terjedése, a hagyományos emberi értékek hanyatlása és a társadalom széthullása világosan jelzik, hogy valami nagyon nincs rendben a mi modern életfelfogásunkkal. Hajlamosak vagyunk arra, hogy a civilizáció fejlődését fokozódó anyagi prosperálásunk szempontjai szerint értékeljük. Ugyanakkor gyakran alábecsüljük az emberi tudatosság, intuíció és szellemi fejlődés jelentőségét. De ez a szempont nincs összhangban a létezés természetével. Az anyagi világ csupán részleges, szinte parányi megnyilvánulás, ha összehasonlítjuk a mozgásban lévő tér és energia hatalmas áramlataival, amelyek körülveszik és amelyekből fizikai léte származik.

A modern kvantumfizika bebizonyította az anyagi világról, hogy ténylegesen nincs is konkrét anyaga. Az anyag végső részecskéjének keresése – amely Démokritosz azon feltételezésével kezdődött, hogy a valóság térre és atomokra osztható – a huszadik században azzal a felfedezéssel ér véget, hogy az atomnál kisebb részecskék nem egyebek, mint a mozgási energia töltéssel rendelkező mátrixai. Az Einstein-féle  $E = MC^2$  képlet azt jelenti, hogy az anyag nem szilárd matéria, hanem végső soron energia, vagy rezgéshullámok összessége.

Korlátozott érzékszerveink azonban könnyen abba a hitbe kergetnek bennünket, hogy a dolgoknak van egy állandó, változatlan minőségük, annak ellenére, hogy az emberi testet alkotó sejtek, szövetek állandóan változnak. A véráramban a vörös vértestek 120 napig élnek. Viszonylagosan állandó számuk fenntartása végett percnként 200 millió új sejt keletkezik és ugyanennyi régi sejt pusztul el folyamatosan. Testünk hétévenként teljesen megújítja önmagát. Amikor tehát mai „önmagunkra” gondolunk, az igencsak különböző lesz a tegnapihoz vagy a holnapihoz képest. Jól látják ezt a szülők, ahogy figyelik gyermekeik növekedését. Fejlődésünk azonban akkor sem, áll meg, amikor elértük a fizikai érettséget. Tudatunk és ítélőképességünk egész életünk folyamán változik és fejlődik.

## LÁTÓHATÁRUNK KISZÉLESÍTÉSE

A valóságban semmi sem állandó. A modern emberek azonban gyakran felvesznek egy változatlan, merev viselkedési formát, s ennek eredményeképpen gyakran frusztrálódnak és csalódnak, amikor szembekerülnek az élet mulandóságával. A mai civilizáció, amely túl nagy súlyt helyez a versengésre és az anyagi javak megszerzésére, elsősorban fogyasztói értékeken alapul, a fogyasztói javak sikeres termelése pedig főként a tömeges piacra épül. Egy árunak, ahhoz, hogy sikeres legyen, fizikai érzékeinket kell stimulálnia vagy kielégítenie. Az érzékek kielégülése önmagában nem szükségképpen pusztító hatású; mindenkinek joga van kielégítenie alapvető érzékszerveit. A baj akkor kezdődik, amikor az érzékek kielégítése lesz egy társadalom hajtóereje. Ez a jelenség a társadalom elfajulását [hiányos: 29.o.] dalma rendkívüli módon korlátozott. Különösen kitűnik ez, ha összehasonlítjuk a velünk született átfogó képességek sokaságával. Gondoljunk csak az érzelmekre, az értelemre, a képzelőerő-re, a megértésre, a részvételre, az empátiára, a törekvésre és az ihletre.

A múltban az emberek többsége becsülte a barna kenyér, a hántolatlan rizs és a többi teljes értékű táplálék egyszerű, természetes ízét. Most, érzékeink kielégítése érdekében, a barna kenyeret felváltotta a lágyabb, gyakran hófehér kenyér, a hántolatlan rizst pedig rendszerint finomítják és fényesítik, amíg meg nem kapjuk a táplálkozástudományi szempontból nem olyan értékes fényezett rizst.

Kifejlődött az élelmiszeripar, hogy mesterséges ételfestékek, ízek, texturális hatóanyagok hozzáadásával fokozza az érzékekre gyakorolt vonzerőt. Az utóbbi ötven évben ez a tendencia sok mindenre kiterjedt a mindennapi életünkhöz szükséges tárgyak közül; ideértve a ruhaneműket, a kozmetikumokat, az építőanyagokat, a bútort, az ágyneműt, a konyhai berendezéseket is. A szintetikus fogyasztási javak gyártásánál alkalmazott technológia gyakran eredményez silányabb minőséget, és végső fokon kockázatos is az egészségünkre nézve. Végül is megalkottunk egy teljes mértékben mesterséges életmódot, és egyre messzebb kerültünk eredetünktől, a természetes világtól. Azáltal, hogy a természet ellenében élünk, elszakadunk evolúciós környezetünktől. Ennek az lehet a következménye, hogy meggyengítjük és végleg elpusztítjuk önmagunkat.

A rák csak az egyik következménye ennek a totális irányvesztésnek. Ám ahelyett, hogy a rosszindulatú daganatok kialakulásának tágabb környezeti, társadalmi és étrendi okait kutatnánk, a szakemberek java része mind a mai napig elszigetelt sejtrendellenességnek tekinti e betegséget. A terápiák zöme a rákos daganat eltávolítására vagy megsemmisítésére összpontosít, s közben figyelmen kívül hagyja az általános testi állapotot, amely a rák kifejlődését okozta.

A rák már jóval a rosszindulatú burjánzás megjelenése előtt jelen van szervezetünkben. Létrejött az azoknak a külső tényezőknek a minőségében gyökerezik, amelyekkel körülvevünk magunkat. Amikor aztán az orvosok végre felfedezik a rákos tüneteket, megfélekednek az eredetről, és azt hiszik, hogy a betegséget meggyógyították azzal, hogy a tüneteket megszüntették és a daganatot eltávolították vagy megsemmisítették. De a kiváltó okot nem szüntették meg, ezért a rák gyakran újra jelentkezik, vagy ugyanúgy, vagy más formában és más helyen. Ezt aztán újra úgy kezelik, hogy figyelmen kívül hagyják a kiváltó okot.



A betegség visszaszorítása érdekében a közvetlen tüneteken kívül figyelembe kell vennünk például a beteg vérének összetételét, tudnunk kell, melyek azok az élelmiszerek, amelyek közreműködtek a vér adott minőségének kialakulásában, és milyen az az életmód és szemlélet, amely elvezette a beteget éppen ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztásához. Az is fontos, hogy ne csak az egyes beteget lássuk, hanem a társadalom egészét.

## **A DUALIZMUS MEGHALADÁSA**

Az a gondolkodásmód, amely zsákutcába vitte a mai, modern társadalmakat, dualisztikusnak tekinthető. A rákot általában olyan rendellenességnek tekinti, amelyet „ellenségként” definiált tényezők okoznak (vírusok, abnormális gének vagy rákkeltő anyagok). A rák meggyógyításához ezeket az „ellenségeket” kell felkutatni, eltávolítani és megsemmisíteni, vagy vegyi eszközökkel és sugárzással elpusztítani.

Modern világunkban egyoldalúan értelmezzük az életet, egészséget és betegséget, háborút és békét, az emberiség természetét. A dualista gondolkodás elválasztja egymástól a jót és a rosszat, a barátot és az ellenséget, az egészséget és a betegséget; úgy tekinti őket, mintha az egyik teljes mértékben kívánatos volna, míg a másik totálisan elviselhetetlen. Mindaddig, amíg kiindulópontunk ilyen kizárólagos, nem lehetséges alapjaiban meggyógyítani a betegségeket, legyen az cukorbetegség, tüdőgyulladás, lepra, kócsag, elmebetegség vagy akár a legközönségesebb megfázás.

Az elmúlt harminc évben sokoldalúan tanulmányoztam ezt a nagyobb, átfogóbb problémát. Az első következtetés, amelyre munkatársaimmal jutottunk, ez volt: Ha a rákot meg akarjuk gyógyítani, először meg kell értenünk. Ha meg akarjuk érteni, meg kell szabadulnunk a dualizmustól az egységesítő szemlélet kedvéért. Ebből a holisztikus perspektívából láthatjuk, hogy valójában nem is létezik semmilyen ellenség vagy konfliktus. Ellenkezőleg, minden tényező összhangban működik, egymás mellett és egymást támogatva.

## **A BETEGSÉG HASZNA**

Tapasztalataink szerint a rák csak az utolsó állomás egy olyan betegség történetében, amelyen valamennyien keresztülmegyünk, mert elmulasztjuk megszívlelni az egyes betegségláncok figyelmeztető tüneteit. Egy egészséges szervezet meg tud birkózni a fölösleges tápanyaggal vagy a mindennapi táplálékunkkal szervezetünkbe került mérgező anyagok egy bizonyos mennyiségével. A mérgek csekély mennyiségének természetes kiegyensúlyozása a napi fizikai aktivitás, az izzadás, a vizeletürítés és a kiválasztás egyéb módjaival történik. Ha azonban túl hosszú időn keresztül túl sok élelemfölsőletet vagy rossz minőségű ételt fogyasztunk, növeljük a mérgező anyagok mennyiségét, a test rákényszerül kiküszöbölésük komolyabb formáira: láz, bőrbetegségek, más felszíni tünetek formájában. A betegség tehát nem más, mint alkalmazkodás; a test bölcsességének az eredménye; ezzel próbálja meg fenntartani a természetes egyensúlyt.

Sok ember azonban megijed ezektől a tünetektől és azt hiszi, hogy e jelenségek természetellenesek vagy nemkívánatosak. Ezért megpróbálják elfojtani e természetes megnyilvánulásokat tablettákkal, köhögés elleni szirupokkal vagy más gyógymódokkal, amelyek távol állnak saját testük természetes munkájától. Ha a kisebb betegségeket ilyen szimptomatikus módon kezeljük, anélkül, hogy megnéznénk, mit fogyasztunk, a testben lévő fölösleg kezd felhalmozódni zsírsavréteg és krónikusan zavart okozó váladék formájában (hüvelyi váladékként, cisztaként, vesekőként vagy más zavaró formában jelentkeznek). Ebben az állapotban a test még legalább arra képes, hogy lokalizálja a fölösleget és a mérgeket, amelyeket továbbra is elfogyasztunk. Miközben szervezetünk a nemkívánatos anyagokat egy-egy ponton összegyűjti, a test többi része még viszonylag tiszta és működőképes állapotban van. A lokalizációs folyamat része természetes gyógyítóképeségünknek, s megment bennünket a teljes összeomlástól. De a modern szemlélet úgy tekint erre, mint veszélyes ellenségre, amelyet el kell pusztítani vagy el kell távolítani. E felfogás téves voltát a következő példával szemléltetném: Mondjunk egy város lakóit nyugtalanítja a sok összegyűlt szemét. A lakók, ahelyett, hogy felkutatnák a szemét forrását, a köztisztasági vállalatot okolják azért, mert egy-egy kijelölt helyen felhalmozza a szemetet, és elhatározzák, hogy megszüntetik a köztisztasági hivatalt.

Mindaddig, amíg továbbra is fogyasztunk fölösleges tápanyagokat, vegyi anyagokat és egyéb olyan anyagokat, amelyekre a szervezetnek nincs semmi szüksége, ezeknek valahol fel kell halmozódniuk, hogy folytatni tudjuk normális életfunkcióinkat. Ha nem hagyjuk, hogy meghatározott helyeken felhalmozódjanak és daganatot alkossanak, akkor elterjednek az egész testben. Ennek pedig

életfunkcióink teljes összeomlása és toxémia okozta halál lehet a következménye. A rák csak a végállomása egy hosszú folyamatnak. A rák a test egészséges próbálkozása, hogy elszigetelje mindazt a mérget, amelyet sok-sok év alatt elfogyasztottunk, miközben a modern természetellenes élelmiszereket ettük és mesterséges környezetben éltünk. A rák a test utolsó drasztikus erőfeszítése, hogy ha csak néhány hónappal vagy évvel is, de meghosszabbítsa az életet.

A rákot nem valamiféle idegen tényező okozza, amely felett nincs hatalmunk. E betegség inkább mindennapi viselkedésünk folyománya, amibe beletartozik gondolkodásunk, életstílusunk és mindennapos táplálkozási szokásaink. Túl kell lépnünk azon, hogy a rákot a sejtek szintjén szemléljük, és fel kell ismernünk, hogy sejtjeink minőségileg állandóan változnak, ahogy táplálékhoz jutnak és megújulnak a beléjük kerülő tápanyag és energia következtében. Bármilyen legyen is a sejtben, az nem más, mint a végeredménye mindannak, ami eredetileg kívülről került bele és kialakította a sejt összetevőit. Ha a sejt rendellenes, rendellenes volt valami, ami belekerült; a vér, a nyirok, a rezgésenergia, amibe beletartoznak a környezetből származó elektromágneses hullámok is.

A sejt csak a végállomása egy hosszú szerves folyamatnak és nem szigetelhető el környezetétől és a test más funkcióitól. Ahelyett, hogy a sejtre összpontosítanánk figyelmünket, meg kell változtatnunk a vér, a nyirok összetételét, s azokat a környezeti feltételeket, amelyek rosszindulatú sejtek létrejöttét váltották ki. Ahelyett, hogy a test egyes elszigetelt szerveit kezelnénk, a táplálkozás forrásait kell kezelnünk és egyéb olyan tényezőket, amelyek bekerülnek ezekbe a szervekbe és megváltoztatják őket. A rákbeszéd megfelelő helye nem a műtő (miután a betegség már megtette a maga útját), hanem a konyha és a mindennapi élet egyéb helyszínei; és akkor, mielőtt még a betegség kifejlődött volna. Ha bizonyos élelmiszereket eltüntetünk a kamrából és a hűtőszekrényből, s megfelelő minőségű, változatos élelmiszerekkel helyettesítjük őket; ha megfelelő módon készítjük el ételünket és jobbá tesszük környezeti feltételeinket, mindennapi életmódunkat, egészen bizonyos, hogy nem alakul ki a rák, de a degeneratív betegségek más egyéb fajtája sem.

## **A RÁK MEGELŐZÉSÉNEK TERMÉSZETES MÓDJA**

Ha megfigyelünk két azonos környezetben élő embert, gyakran látjuk, hogy az egyik rákos lesz, a másik nem. A különbséget a két ember saját, egyedi viselkedésmódja eredményezi; beleértve a gondolkodást, az életstílust és az étkezési szokásokat. Ha ezeket az egyszerű tényezőket kevésbé végletes, kezelhetőbb egyensúlyba hozzuk, nem fognak megjelenni a betegség tünetei. Ennek érdekében a következő javaslatok jótékony hatással lennének életünk egyensúlyának helyreállítására.

### **ELMÉLKEDÉS ÖNMAGUNKRÓL**

A betegség azt jelzi, hogy életmódunk nincs összhangban a környezettel. Az egészség helyreállítása érdekében ezért újra kell gondolnunk élelmezésünk alapjait. A betegség bizonyos értelemben egy olyan gondolkodásmód eredménye, amely szerint az élet fő célja az érzékek kielégítése, az érzelmi nyugalom vagy az anyagi jólét. Ez a szemlélet boldogságunkat a körülöttünk élők boldogsága fölé helyezi. Mindennapi életünkben versengővé, agresszív és követelőzővé válunk, vagy pedig visszahúzódná, gyanakvóvá és védekezővé. Mindkét esetben folyamatosan többet fogadunk magunkba, mint amennyitől meg tudunk szabadulni, mint amennyit ki tudunk adni magunkból.

Természetesebb, harmonikusabb egyensúly csak oly módon teremthető meg, ha túllépünk az énközpontú szemléleten és elfogadunk egy egyetemesebb attitűdöt. Első lépésként azzal kezdhetjük, hogy szeretetet és törődést kínálunk szüleinknek, családunknak, barátainknak, a társadalom minden tagjának, még azoknak is, akik valamilyen formában megbántottak bennünket, vagy akikre mint ellenségeinkre gondolunk. Ha vállaljuk a felelősséget életünk minden vonatkozásáért, kezdjük belátni, hogy a kudarc és a betegség is hozzájárul általános fejlődésünkhöz, éppúgy, mint a siker és a jólét. Valójában a nehézségek és az akadályok arra ösztökélnék bennünket, hogy fejlesszük olyan képességeinket, mint az intuíció, a részvétel és a megértés. Ha például rákunk van, fogadjuk el azt, amit a betegség meg kell hogy tanítson nekünk önmagunkról. Sose panaszkodjunk sorsunk miatt, és ne okoljuk érte a véletlent, a karmát, a gonosz szellemeket vagy a közömbös világegyetemet. Magunkban keressük problémáink forrását, és ha hibát követünk el, tanuljunk belőle és hálással haladjunk tovább.

A meditálás azt is jelenti, hogy felhasználjuk magasabb rendű tudatosságunkat a megfigyelésre, szemlélődésre és vizsgálódásra, gondolataink és viselkedésünk megítélésére éppúgy, mint a természet általánosabb rendjéről való elmélkedésre, amit isteni törvénynek is nevezhetünk. Minél többet elmélkedünk önmagunkról és a változás örök rendjéről, annál kifinomultabb és egyetemesebb lesz a

tudatosságunk. Kezdünk visszaemlékezni eredetünkre, kezdjük előrelátni sorsunkat és megérteni, hogy mi dolgunk a világon. Ahogy tudatosságunk fejlődik, életünk egyre inkább a végtelen adás szellemét jeleníti meg, ahogy a világmindenség is állandóan fejleszti magát. Ez lesz a mottónk: „Egy mag, tízezer mag”; mert a föld minden egyes elvetett magot sokezerszeresen ad vissza. Miközben szüntelenül továbbadjuk tudásunkat és belátásainkat, megértésünk elmélyül, és eggyé válunk a teremtés örökkévaló rendjével.

A meditálásnak sok formája lehet, de mindennap szakítsunk egy kis időt elmélkedésre vagy imádkozásra. Milyen kérdéseket tehetünk fel magunknak és milyen területeken kereshetjük az útmutatást?

1. Környezetemmel összhangban táplálkoztam-e ma?
2. Szeretettel és tisztelettel gondoltam-e szüleimre, rokonaimra, tanárainkra és az öregekre?
3. Derűsen köszöntöttem-e ma mindenkit, és kifejeztem-e érdeklődésemet életük iránt?
4. Megszemlélttem-e az eget, a fákat, a virágokat, és eltűnődtem-e a természet csodáin?
5. Megköszöntem és megbecsültem-e mindent, amit ma tapasztaltam?
6. Tisztességesen teljesítettem-e feladataimat, s ezáltal hozzájárultam-e egy békésebb világ megteremtéséhez?

## A TERMÉSZETI KÖRNYEZET MEGBECSÜLÉSE

Az emberiség és a természet közötti kapcsolat olyan, mint a magzat és a méhlepény közötti. A méhlepény táplálja és oltalmazza a fejlődő magzatot. Képtelenség volna, ha a magzat szét akarna rombolni ezt a védelmező organizmust. Ugyanígy a józan ész azt sugallja, hogy mindent tegyünk meg a természetes környezet integritásának megőrzéséért, hiszen ettől függ egész életünk. Az utóbbi száz évben azonban állhatatosan szennyezzük a talajt, a vizet és a levegőt, és megsemmisítettünk sok olyan növény- és állatfajt, amelyeken a törekeny ökológiai egyensúly nyugszik. Mindennapi életünk is természetellenesebbé vált, mert egyre inkább szintetikus anyagokra épül és állandóan kitesz bennünket a mesterséges elektromágneses sugárzásnak. Ez pedig gyöngíti szervezetünk ellenállóképességét.

## KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND

Az emberi testet felépítő sok milliárd sejtet a véráram teremt és táplálja. Állandóan új vörösvérsejtek jönnek létre azokból a tápanyagokból, amelyeket mindennapi táplálékunk kínál. Ha nem megfelelő módon táplálkozunk, romlani kezd vérünk és sejtjeink minősége – beleértve agysejtjeinket és gondolkodásunk színvonalát is. A sejtek rendellenes szaporodásával jellemzett rákbetegség kialakulása alapvetően hosszú távú helytelen étkezésünk következménye.

Az egészséges vér- és sejtminőség visszanyeréséhez az alábbi étrendi elveket ajánljuk:

### *Összhang az evolúciós renddel*

A természetben óriási táplálkozási lánc húzódik a baktériumoktól és az enzimektől a gerinctelen és gerinces tengeri állatokon, kétélűeken, hüllőkön, madarakon, emlősökön és az emberszabású majmokon keresztül az emberekig. Az állati fejlődés e vonalának megfelel a növények fejlődési vonala a baktériumoktól és az enzimektől kezdve a tengeri növényeken, és a primitív szárazföldi növényeken át a gabonafélékig. A teljes értékű gabonák a növényi fejlődési láncban az emberi nemnek felelnek meg, s ezért étrendünk legnagyobb részét kell alkotniuk. [hiányos: 37.o.] változatai közül kell választanunk, ezek lehetnek tengeri, vagy szárazföldi zöldségek, friss gyümölcsök, magvak és diófélék, végül erjesztett enzimeket és baktériumokat tartalmazó levesek az élet legegyszerűbb formáinak képviselőiben.

A hagyományos társadalmakban – ahol ismeretlen a rákbetegség – ez az étkezési mód tükröződik vissza a csecsemők és gyermekek természetes táplálásában. Születés után az anyatej a csecsemő fő eledele, majd ahogy a kisgyerekek állni kezd, e társadalmakban a teljes értékű gabona válik alapvető táplálékává.

A növényi és állati táplálék primitív társadalmakban megfigyelt aránya – egyébként az utóbbi eredetileg csak étrend-kiegészítés volt – ugyancsak azt tükrözi, hogy őseink értették a természet finom egyensúlyát. A hozzávetőleges arány, hét rész növényi táplálékhoz egy rész állati eredetű. A geológiai és biológiai fejlődésről vallott modern nézetek megközelítőleg hasonló arányt állapítottak meg a vízi élet durván 2,8 milliárd éves periódusa és a szárazföldi élet körülbelül 0,4 milliárd éves szakasza között. Az emberi fogazat szerkezete ugyancsak megadja a biológiai kulcsot az emberiség természetes táplálkozási módjához. A harminckét fogból húsz zápfog, illetve előzápfog a gabonafélék, zöldségek és magvak őrlésére való, nyolc metszőfog a zöldségek elharapásához és csak néhány szemfog az állati táplálék

széttépéséhez. Ha tehát úgy vizsgáljuk a fogazatot, hogy hány fogunkat használjuk növényi, illetve állati táplálék feldolgozásához, az arány megint csak hét az egyhez. Állati táplálék fogyasztása esetén az az ideális, ha az evolúciós rendben az emberi fajtól minél távolabb álló fajok közül válogatunk, elsősorban halat vagy primitív tengeri élőlényeket, mint a rák vagy az osztriga.

A tudósok az utóbbi időben kimutatták, hogy nem állja meg a helyét az az elképzelés, mely szerint az ősi vadásztársadalmak főként masztodon-, szarvas-, madár- és egyéb húson éltek. A paleolit kultúrák főként vadon termő gabonaféléket és füveket, bogyókat és gyökereket kerestek. Állati ételt csak szükség esetén oltottak ki, és a húst kis mennyiségekben fogyasztották.

#### *Összhang az egyetemes étrendi hagyományokkal*

Annak ellenére, hogy világszerte elterjedtek a finomított és szintetikus élelmiszerek, sok kultúrában ma is a teljes őrlésű gabonafélék, a hüvelyesek és a zöldségek alkotják a fő táplálékot. Közép-Amerikában a kukoricatortilla és a fekete bab az alapvető táplálék, Délkelet-Ázsiában a rizs és a szójabab-készítmények, a Közel-Keleten a teljes kiőrlésű és darált búza, valamint a csicsoriborsó. Ezeken a területeken a legtrikább a rák előfordulása. Nemrégiben 44 ország adatai alapján készült egy nemzetközi összehasonlító tanulmány rákbeteg férfiak halálozási arányairól. A vizsgálat megállapította, hogy a rák a legtrikább El Salvadorban (23 halálet 100 ezer lakosra), Thaiföldön (25) és Egyiptomban (42) volt. Összehasonlításképpen ez a szám az európai országokban a legmagasabb: Luxemburgban (212), Skóciában (204), Csehszlovákiában (200), Finnországban (192), Belgiumban (187), Angliában (185), Hollandiában (183), Franciaországban (178), Dániában (163). Ugyancsak magas az arány az Egyesült Államokban (156), Ausztráliában (154), Kanadában (153) és Japánban (140).

#### *Összhang az ökológiai renddel*

Tanácsos elsősorban olyan élelmiszerekre alapozni diétánkat, amelyek azon a környéken teremnek, ahol élünk. Egy olyan tradicionális nép például, mint az eszkimó, főként állati termékekre alapozza étrendjét, és ez így helyénvaló a sarkvidéki éghajlaton. Indiában azonban és más, a trópusokhoz közeli területeken egészségesebb egy szinte kizárólag gabonafélékből és zöldségekből álló étrend. Ha olyan élelmiszereket kezdünk fogyasztani, amelyeket más éghajlati feltételek közötti térségekről importáltak, elveszítjük természetes ellenállóképességünket a saját környezetünkben előforduló betegségekkel szemben, és krónikusan megbillen az egyensúlyunk. Az utóbbi évtizedekben a szállítás, a fagyasztási és más technológiák gyors fejlődése lehetővé tette a mérsékelt égövön élő milliók számára, hogy nagy mennyiségben fogyasszanak ananászt, banánt, grépfrútot, avokádót és más trópusi és szubtrópusi gyümölcsöket. Ugyanígy a délebbre élők most jelentős mennyiségben fogyasztanak tejet, sajtot, fagylaltot, egyéb tejtermékeket és fagyasztott termékeket, olyasmint, amit eredetileg az északabbra és a sarkvidéken fekvő térségekben fogyasztottak. 1948 óta például, amióta hozzáférhetővé vált a fagyasztott narancslé, az Egyesült Államokban 11 600 százalékkal ugrott meg a fagyasztott citrusfélék fogyasztása. Az ökológiai táplálkozási szokásokon elkövetett erőszak hozzájárul a biológiai degenerációhoz, és súlyos betegségek kialakulásához vezet.

#### *Összhang az évszakok váltakozásával*

A fagylalttevés egy fűtött lakásban, mialatt odakinn esik a hó, nyilvánvalóan nincs összhangban az évszakok rendjével, mint ahogy a faszélen sült hús sincs összhangban a nyár melegével. Jobban tennénk, ha mindennapi táplálékunk kiválasztásakor és elkészítésekor természetes módon alkalmazkodnánk az évszakok váltakozásához. Hideg időben például hosszabb időt szánhatunk a főzésre, és a minimálisra csökkenthetjük a nyers salátát és a gyümölcsöt. Nyáron viszont megfelelőbbek az alig főzött ételek, és a minimumra csökkenthetők az alaposabban megfőzött, nehéz ételek.

#### *Összhang az egyéni különbségekkel*

A személyes különbségeket is figyelembe kell venni mindennapi eledelünk kiválasztásában és elkészítésében: az életkor, a nem, a tevékenységfajta, a foglalkozás, a velünk született biológiai alkat, a jelenlegi egészségi állapot és más tényezők függvényében. Mint egyének, állandóan fejlődünk fizikailag, szellemileg és értelmileg, és a táplálék, amelyet napról napra magunkhoz veszünk, természetesen rányomja bélyegét erre a növekedésre. A kiegyensúlyozott étrend megválasztásához az alábbi táplálkozástudományi megfontolásokat javasoljuk:

1. *Víz.* A legjobb tiszta, természetes vizet használni a főzéshez is, ivásra is. Forrásvizet vagy kútvizet javasolunk általános használatra. Jobb elkerülni a vegyileg tisztított vízvezetéki vizet vagy a desztillált vizet.

2. *Szénhidrátok.* A szénhidrátokat ajánlatos elsődlegesen glükóz-poliszacharidok formájában fogyasztani; ilyenek a gabonafélékben, zöldségekben és hüvelyesekben vannak. Helyes a minimumra

szorítani vagy teljesen kiküszöbölni a monoszacharidok vagy diszacharidok fogyasztását. Ilyen szénhidrátokat a gyümölcsök, a méz, a tejtermékek, a finomított cukor és más édesítőszer tartalmazznak.

[hibás a 40.o.]mazó fehérjét szervezetünk sokkal jobban fel tudja dolgozni, mint az állati eredetű fehérjét. A pakisztáni Hünzában és az ecuadori Vilcabambában élő emberek híresek egészségükről, életerejükéről és hosszú életükről. Ha megvizsgáljuk étrendi szokásaikat, azt tapasztaljuk, hogy főként növényi fehérjét fogyasztanak. A *National Geographic* egy nemrég publikált tanulmánya szerint Hünzában egy csoport átlagos napi kalóriefogyasztása 1923 kalória volt, ebből 50 gramm a fehérje, 35 gramm a zsír és 354 gramm a szénhidrát. Vilcabambában az átlagos napi kalóriamennyiség 1200 volt, 35-38 gramm fehérjével, 12-19 gramm zsírral és 200-260 gramm szénhidráttal. A fehérje mindkét esetben növényi eredetű volt. S meg kell jegyeznünk, hogy a rák gyakorlatilag ismeretlen mindkét térségben. Összehasonlításképpen az átlagos amerikai napi fogyasztása 3300 kalória, ebből 100 gramm fehérje, 157 gramm zsír és 380 gramm szénhidrát.

4. *Zsír*: Kerüljük a nehéz, telített zsírokat, amelyek a legtöbb húsfajtában és tejtermékben megtalálhatók, továbbá a margarinban lévő többszörösen telítetlen zsírokat és a hidrogénezett főzőolajakat. A modern étrendnek mostanában a zsír alkotja a 40 százalékát, és az orvostudomány ezt a tápanyagot hozza leginkább összefüggésbe a degeneratív betegségekkel, egyebek között a szívbetegségekkel és a rákkal. A teljes őrlésű gabonafélék, a diófélék és a hüvelyesek a mindennapi fogyasztás számára ideális arányban tartalmazznak zsírt. Főzéshez jó minőségű, finomítatlan szesámolajat vagy kukoricaolajat használjunk.

5. *Só*. Elsősorban természetes tengeri sót használjunk, amely számos nyomelemet tartalmaz, és hagyjuk el a finomított asztali sót, amely szinte 100 százalékosan nátriumklorid.

6. *Vitaminok*. A vitaminok természetes módon megtalálhatók a teljes értékű tápanyagokban mint az élelmiszer részei, és úgy is kell fogyasztani őket, más tápanyagokkal együtt. Az utóbbi év tizedekben népszerűvé váltak a vitamintabletták és más táplálkozási kiegészítők, hogy kárpótoljanak a modern élelmiszer-finomítás okozta hiányosságokért. Ha azonban rendszeres táplálkozásunk kiegészítéseként szedjük a vitaminokat, kaotikus hatást gyakorolnak anyagcserénkire. Az Amerikai Nemzeti Tudományos Akadémia *Diéta, táplálkozás és rák* című jelentésében arra figyelmeztetett, hogy egyes vitaminok nagy [hiányos: 41.o.?] tékű élelmiszerekből összeállítanunk, mintsem egyedi táplálékösszetevőkből.

A mérsékelt égövön, ahol négy évszak váltja egymást, az optimális napi étrend, amely segít védekezni a rákkal és más súlyos betegségekkel szemben, a következő összetevőkből áll: 50-60 százalék teljes kiőrlésű gabona, 5-10 százalék leves (különösen erjesztett zöldségalapon, tengeri sóval készítve), 25-30 százalék különbözőképpen elkészített zöldség és 5-10 százalék hüvelyes és tengeri zöldség. Alkalmanként kiegészítő táplálék lehet az azonos égövön termelt gyümölcs; lehetőleg párolva, a hal és más tengeri élőlények, végül különféle magvak és diófélék.

## TEVÉKENY MINDENNAPI ÉLET

Sokunk számára a modern élet kevesebb fizikai és szellemi kihívást jelent, mint a múltban a legtöbb ember számára. Ennek eredményeképpen gyakran stagnálnak olyan élettevékenységeink, mint a hő- és elektromágneses energia-fejlesztés, a vér- és nyirokkeringés, az emésztőrendszer, az idegrendszer és a szaporodási rendszer tevékenysége. Márpedig a fizikailag és szellemileg tevékeny élet elsősorban fontos a jó egészséghez. A Hunzában és Vilcabambában élő emberek még nyolcvan-, kilencven-, százéves korukban is tevékenyek. Kultúrájuk nem ismeri a nyugdíjba vonulást, s ott a vének továbbra is gazdálkodnak, kertészkednek, tanítanak és hosszú utakat tesznek meg egészen életük utolsó napjaiig. Ezzel szemben a modern élet lagymatag, kényelmes és ülő életmódot jelent. 55-65 éves koruk után az emberek hanyatlani kezdenek, és az értelmes munka vagy felüdülés hiányában meghalnak. Az egész életen át rendszeresen végzett fizikai és szellemi tevékenység hozzásegít az általános egészséghez és boldogsághoz.

## A RÁK KIFEJLŐDÉSE ÉS A DIÉTA

Ahhoz, hogy megértsük, hogyan fejlődik ki a rák, vegyünk összehasonlításként egy fát. A fa azokból a tápanyagokból él, amelyeket a gyökerei szívnak fel. Az emberi test gyökerei mélyen fekszenek, a belekben, ahol a tápanyag felszívódik a vérbe és a nyirokba, aztán eloszlik a test valamennyi sejtjében. Ha a talajban vagy az elfogyasztott élelemben levő tápanyagok összetétele hosszú időn keresztül hiányos, a fa levelei, illetve a test sejtjei végezetül elveszítik normális működőképességüket és hanyatlásnak

indulnak. Ez az állapot az ismétlődő hiányos táplálékfelvétel eredménye és nem azonnal jelentkezik. Mialatt kifejlődik, számos más tünet keletkezhet a fatörzs vagy az ágak más részein, illetve az emberi testben.

A rák egy bizonyos idő alatt fejlődik ki egy krónikus, rák előtti stádiumból. Becslésem szerint az amerikaiak, európaiak, japánok és más modern nemzetek fiai 80-90 százalékukban valamilyen formában rák előtti állapotban vannak. A szélsőséges étrend, az ismétlődő túlfogyasztás az alkalmazkodási mechanizmus egy olyan változatát hozza létre a testben, amely progresszíve a rák felé fejlődik. Mivel testünk állandóan arra törekszik, hogy egyensúlyban legyen a környezettel, a szervezet a fölösleget csak úgy tudja kiküszöbölni vagy raktározni, ha kiválasztási kapacitását túlterheli. A felhalmozott fölösleg végül mértéktelen zsírrétegek és koleszterin, valamint ciszták és daganatok formájában fog raktározódni. Vegyük szemügyre ennek a folyamatnak az állomásait!

## **A KIVÁLASZTÁS**

A normális kiválasztás a vizeletürítés, a székletürítés, a kilégzés és verejtékezés folyamataiban megy végbe, melyek során a fölösleges anyagok egyszerű vegyületekké bomlanak le, és eltávoznak a szervezetből. Fizikai, szellemi és érzelmi tevékenység esetén is végbemegy kiválasztás. Szellemi tevékenység esetén ez hullámrezgések formájában történik, míg az érzelemkitörések, mint például a harag, azt jelzik, hogy nagy mennyiségű fölösleg megsemmisítésének folyamata zajlik.

A nőknek több pótlólagos eszközük is van a fölösleg természetes eltávolítására. Ilyen a menstruáció, a szülés, a szoptatás. A nőknek határozott előnyük van a férfiakkal szemben, mert hatékonyabban szabadulnak meg a fölöslegtől, és ezáltal tisztább belső állapotot tudnak fenntartani. Harmonikusabban tudnak alkalmazkodni a környezetükhöz, és általában tovább élnek, mint a férfiak. E hátrány kompenzálása végett a férfiak rendszerint nagyobb szerepet vállalnak a társadalomban, és további fizikai, szellemi és társas tevékenységben használják fel energiájukat. Mindezek a folyamatok egész életünkön át elkísérnek bennünket. Ha csak mérsékelt mennyiségű tápanyagfölösleget veszünk magunkhoz, testünkben nem támad zavar. De ha túl nagy a fölösleg mennyisége, ezek a természetes folyamatok nem képesek megbirkózni velük, s szervezetünkben különböző rendellenes jelenségek észlelhetők.

## **RENDELLENES KIVÁLASZTÁS**

Ma szinte mindenki fölöslegesen sokat eszik és iszik, ami gyakran indít el rendellenes kiválasztási mechanizmusokat a testben. Ilyen például a hasmenés, a túlzott verejtékezés, a túl gyakori székletürítés vagy a túlzott mennyiségű vizeletürítés. A vakarózás, dobolás, pislogás rossz szokása szintén azt jelenti, hogy a kiegyensúlyozatlan energiafelesleg rendellenes módon távozik. Ugyanezt jelzik az erős érzelmek is, mint a félelem, a harag vagy az aggodás. A fölösleg időnként akutabb vagy erőszakosabb tünetek mellett is távozhat, például a láz, a köhögés, a tüsszögés, a kiabálás, a sikoltozás, a remegés, hidegrázás, vagy kegyetlen, féltelen gondolatok és viselkedés formájában.

## **A KRÓNIKUS KIVÁLASZTÁS**

A folyamat következő állomása a fölösleg krónikus eltávolítása, amely gyakran bőrbetegségek formájában jelentkezik. Ezek azokban az esetekben általánosak, amikor a vese elveszítette azt a képességét, hogy megfelelően megtisztítsa a vért. A szeplők, sötét foltok és más bőrelváltozások azt jelzik, hogy baj van a cukor és más finomított szénhidrátok kiválasztásával, míg a fehér foltok a tej, a túró és más tejtermékek okozta problémákat jelzik.

Keményné, szárazzá akkor válik a bőrünk, ha a vér telítődik zsírral és olajjal. Ekkor eltömődnek a pórusok, a hajtüszők és a verejtékmirigyek. Amikor ez az eltömődés elzárja a folyadék útját a felszínre, a bőr kiszárad. Sokan úgy gondolják, hogy ez az állapot az olaj hiányának következménye, pedig éppen a túl sok zsír és olaj fogyasztása okozza.

A bőrrákok a bőrbetegségek komolyabb formái. Ám a bőrrendellenességek általában nem túl súlyosak, mert azzal, hogy a mérgező anyagok a test felszíne felé távoznak, az esetek többségében lehetővé válik, hogy a belső szervek és a szövetek továbbra is zavartalanul működjenek. Ha azonban változatlanul túl sokat fogyasztunk, és nem tudjuk a fölösleget hatékonyan megsemmisíteni, a test más helyeken igyekszik felhalmozni azt.

## A FÖLÖSLEG LERAKATAI

Ha továbbra is tápanyagokban szegényen táplálkozunk, végezetül kimerítjük testünk kiválasztóképességét. Ez komollyá válhat, ha a bőr alatt zsírréteg fejlődött ki, amely megakadályozza azt, hogy a fülösleg a test felszíne felé távozzék. Ilyen állapot jön létre a tej, a sajt, a hús és más zsíros, olajos ételek ismételt túlzott fogyasztása következtében. Ha ez az állapot bekövetkezett, kezdenek kialakulni a váladék vagy zsír belső lerakatai; kezdetben olyan területeken, amelyeknek valamilyen formában közvetlen kimenetük van.

*Üregek.* Az üregek a váladékfelhalmozódás gyakori helyszínei, és sűrűn előfordulnak az olyan tünetek, mint az allergia, a szénanátha és az elzáródás. A szénanátha és a tüsszögés akkor jön létre, ha a por vagy a virágpor a fülösleg kiürítésére ösztökél, míg az üregek belsejében gyakori a meszes köképződés. A sűrű, súlyos váladéklerakódás az üregekben csökkenti szellemi frissességünket és tisztánlátásunkat.

*Belső fül.* A váladék- és zsírfelhalmozódás a belső fülben zavarja a belső fül mechanizmusának működését, és gyakori fájdalokat, halláskárosodást, sőt süketséget is okozhat.

*Tüdő.* A fülösleg különböző formái gyakran halmozódnak fel a tüdőben. A köhögés és a mellúri pangás ismert tünetei mellett a váladék gyakran megtölti a légútyagocskákat és a légzsákocskákat, és a légzés egyre nehezebbé válik. A váladék egy-egy része a hörgőkben olykor meglazul és a köhögés révén eltávozik, de ha már körülvette a légzsákocskákat, szilárdabban megtapadhat és évekig ott maradhat. Ha aztán a szennyezett levegő vagy a cigarettafüst bekerül a tüdőbe, ezek nehezebb összetevői ott ragadnak ebben a ragadós környezetben. Súlyos esetekben ez a lerakódás elindíthatja a tüdőrák kifejlődését. Ennek az állapotnak az eredeti oka azonban a ragadós zsír és váladék felhalmozódása a légútyagocskában, valamint a vérben és hajszálerekben.

*Mell.* Ebben a régióban a salakanyag felhalmozódása gyakran okozza a mell megkeményedését és ciszták kialakulását. Az anyag itt rendszerint sűrű nyák-, illetve zsírlerakódás formájában halmozódik fel; mind a kettő ragadós, nehéz folyadék formáját ölti. Ezek a készletek cisztákká alakulnak, ugyanúgy, ahogy a víz jéggé szilárdul, s a folyamatot gyorsítja a fagyalt, hideg tej, üdítőitalok, narancslé és más olyan élelmiszerek fogyasztása, amelyek hűsítő vagy fagyasztó hatásúak. Azokban a nőkben, akik szoptattak, kevésbé valószínű a ciszta vagy a mellrák kifejlődése, mert a szoptatás csökkenti a salakanyag túlzott raktározásának esélyét ezeken a területeken.

*Belek.* A fülösleg sok esetben a test alsó részében kezd felhalmozódni, ahogy a váladék és a zsírréteg lerakódik a bélfalban. Ez gyakran azt okozza, hogy a belek kiterjednek és elveszítik rugalmasságukat, aminek dülledő pocok lesz az eredménye.

*Vese.* A zsír- és váladékrétegek a vesékben is felhalmozódhatnak. Baj akkor van, ha ezek az anyagok a vesék belsejében elzárják a sejtek finom hálózatát, s ezáltal a vese kénytelen vizet raktározni és állandóan duzzadt lesz. A folyadék, amelyet nem sikerült kiválasztani, gyakran a lábban gyűlik össze; a láb időszakonként megdagad, és a folyamat gyengeséget okoz. Ha valaki ilyen állapotban nagy mennyiségben fogyaszt olyan élelmiszert, amelynek hűsítő hatása van, a lerakódott zsír és váladék gyakran vesekővé kristályosodik.

*Szaporítószervek.* Férfiaknál a prosztatata gyakori lerakódási hely. Fülösleges élelmiszerek folyamatos fogyasztása, illetve kiegyensúlyozatlan táplálkozás eredményeképpen a prosztatata gyakran megnagyobbodik, és benne vagy körülötte zsírrétegek vagy ciszták alakulnak ki. Ez az impotencia egyik alapvető oka. Nőknél a fülösleg felhalmozódhat a nemi szervekben, illetve körülöttük, s ez a folyamat petefészken belüli ciszták, dermoid daganatok kialakulásához vagy a petevezeték elzáródásához vezethet. Egyes esetekben a petefészkekben vagy a petevezetékben lerakódott zsír vagy váladék megakadályozhatja a petesejt vagy a sperma áthaladását és meddőséget okozhat. A krónikus hüvelyváladékozás az egyik jele annak, hogy a szaporítószervekben megkezdődött a lerakódás.

Jóllehet ezek a belső szerveket érintő tünetek látszatra nem függenek össze, mindegyiküknek azonos a gyökere. A modern orvostudomány azonban gyakran nem vizsgálja őket összefüggéseikben. Ha egy embernek hallási problémái vannak vagy szürkehályogja, általában fülész vagy szemész szakorvoshoz küldik. Pedig a szürkehályog egymással összefüggő problémák változatos sokaságának a tünete, jelezhet például váladékfelhalmozódást a mellben, a vesében és a nemi szervekben.

## A TÁROLÁS

Ebben a stádiumban az anyagcsere-fülösleg különböző formákban raktározódik a mélyebben fekvő, létfontosságú szervekben vagy körülöttük, beleértve a szívet és a májat is. A keringési rendszer esetében a fülösleg gyakran halmozódik fel a szív körül és a szíven belül éppúgy, mint a szív szöveteiben. Az artériákban és körülöttük is előfordul lerakódás. Ezek a zsírrétegek, a koleszterinfelhalmozást is

hozzászámítva, csökkentik a szív teljesítőképességét és akadályozzák a vér zavartalan áthaladását az artériákon. A végeredmény gyakorta szívroham. Ennek a problémának a fő okozói azok az élelmiszerek, amelyek nagy mennyiségű nehéz, telített zsírt tartalmaznak. Ma már sok táplálkozástudományi szakember és orvos tisztában van a telített zsírsavak és koleszterin fogyasztása, valamint a szív és érrendszeri betegségek közötti összefüggéssel, de gyakran nem veszik figyelembe a cukor és a tejtermékek hatását, pedig ezek is nagymértékben hozzájárulnak e betegségek kialakulásához.

A szervezetben belül az elfogyasztott fehérjék, szénhidrátok és zsírok gyakran átalakulnak egymásba, az elfogyasztott mennyiségtől és a test pillanatnyi szükségleteitől függően. Ha többet fogyasztunk belőlük, mint amennyire szükségünk van, a fölösleg rendszerint eltávozik. Azonban ha gyakran meghaladja azt a mennyiséget, amennyivel a test meg tud birkózni, a fölösleg a májban szénhidrátok, az izmokban fehérjék és az egész testben zsírsavak formájában halmozódik fel.

## **A VÉR ÉS A NYIROK DEGENERÁLÓDÁSA**

Ha a véráram tele van zsírral és nyákkal, a fölösleg felhalmozódik, akár csak az egyéb szervekben. Mivel rendszerint először a tüdőt és a vesét éri támadás, funkciójukat: a vér szűrését és megtisztítását kevésbé hatékonyan tudják elvégezni. A következmény az lesz, hogy tovább romlik a vér minősége, s ez a nyirokrendszerre is hatással van. A mandulák eltávolítása ugyancsak hozzájárul a nyirokrendszer gyengüléséhez, mert csökkenti a rendszer öntisztulási képességét. Az ilyen műtétek végül a nyirokmirigyek gyakori megduzzadásához és gyulladásához vezetnek, s ezáltal krónikusan tovább romlik a vér minősége, különösen a vörös- és fehérvérsejteké.

## **DAGANATOK\***

Ha a vörösvértestek elveszítették azt a képességüket, hogy normális testi sejtekké alakuljanak át, a szervezet már nem élhet sokáig. A rosszul működő belek is hozzájárulnak a vér minőségének romlásához, hiszen a vértetek és a plazma minőségét nagyrészt a vékonybél állapota határozza meg. A vékonybél bélbolyhait sok esetben zsír és váladék borítja, és a belek állapota gyakran savas. Ilyen környezetben nem alakulhat ki egészséges véráram.

A test tehát, hogy megakadályozza az azonnali összeomlást, ebben a stádiumban daganat formájában lokalizálja a mérgező anyagokat. A daganatot egy raktárhoz hasonlíthatjuk, ahol a véráram elkorszosult sejtei raktározódnak. Mindaddig, amíg folytatódik a nem megfelelő táplálék fogyasztása, a vér továbbra is speciális helyeken szigeteli el a rendellenes fölösleget, s a rákos daganat folyamatosan nő. Ha egy bizonyos helyen nem tud már több toxikus fölösleget lerakni, a test kénytelen újabb helyet keresni a lokalizálásra, és a rák továbbterjed [hiányos: 48.o.] megy tovább, mígnem a rák áttétek útján elterjed az egész testben és a beteg meghal.

Összefoglalásként levonhatjuk azt a következtetést, hogy a száraz bőr a bőrváladékozás, a mell megkeményedése, a prosztatata zavara, a hüvelyfolyás és petefészekciszta mind potenciálisan a rákot megelőző állapot jelzései lehetnek. Azonban ha változtatunk mindennapi táplálkozásunkon, nem kell szükségszerűen kifejlődni a ráknak.

## **[hiányos: 49.o. FEJEZETCÍM?]**

Az itt következő étrendi javaslatokat a Kelet és a Nyugat egyetemes táplálkozási hagyományainak szem előtt tartásával dolgoztuk ki. Több évtizedes munkával tovább finomítottuk elveinket, s kialakítottuk a modern makrobiotikát, amely enyhíti a rákot, a sugárbetegséget és más mai fizikai és pszichológiai rendellenességeket. Ezeknek a javaslatoknak a gondos alkalmazása megteremti az ember általános fiziológiai egyensúlyának stabil állapotát. Ezért nemcsak a rák megelőzése érdekében célszerű követni őket, hanem a legtöbb egyéb betegség megelőzése végett is. A módszer olyan emberek számára ajánlatos, akik még jó egészségi állapotban vannak. Akiknek már rájuk van, vagy súlyos rák előtti állapotban vannak, ki kell egészíteniük a diétát a speciális esetnek megfelelően, s ajánlatos ezt egy képzett makrobiotikus szakember vagy orvos segítségével tenniük. A speciális kiegészítést részletesen tárgyaljuk a rák különböző fajtáinál a könyv II. részében. Akiknek viszont nincsenek súlyosabb egészségi problémáik, követhetik az alábbi általános rákmegelőző diétát.

---

\* Ez a szakasz véleményem szerint nem állja meg a helyét. A szerző felfogása jelenlegi tudásunk szerint szakmai nonszens. (Dr. Naszály Attila)



## TELJES ÉRTÉKŰ GABONAFÉLÉK

Napi táplálékunk 50-60 százalékát főtt, teljes értékű gabonafélékből kell összeállítanunk. Ide tartozik a hántolatlan rizs, a teljes búza, a köles, a zab, az árpa, a kukorica, a rozs és a hajdina, amelyeket a legkülönbözőbb módokon lehet elkészíteni. Ha hántolatlan rizst főzünk, célszerű rozsdamentes acélból készült kuktafazekat használni. A kuktában főtt rizs nagyon értékes, mivel nem mennek veszendőbe a tápanyagai. Ami a búzát illeti, az egész búzaszemek meglehetősen kemények és nehéz őket megrágni, ezért a búzát többnyire liszté őrlik és kenyeret sütnek belőle. Ideális esetben a kenyeret frissen őrölt lisztből sütjük, lehetőleg élesztő nélkül. Gabonafélét főtt tészta formájában is lehet enni; e célra különösen ajánlott a hajdinából vagy korpás búzából készült liszt. Általánosságban célszerű a gabonafélékből készült ételeket eredeti, teljes formájukban fogyasztani, sokkal hasznosabbak, mint például a tört vagy feldolgozott formák: a kukoricadara vagy a zabpehely. A kenyér és a lisztkészítmények általában nehezebben emészthetők, mint a teljes gabonaételek, és hajlamosítanak a váladék- és nyálkaképzésre. A teljes gabona után a csapatics, a tortilla és más hagyományos lapos kenyerek a legjobbak, valamint a kovással sült búza vagy rozs. Az olyan gabonaszarmazékok, mint a siker, hetenként néhány alkalommal fogyaszthatók fehérjeforrásként.

## LEVESEK

Napi táplálékunk 5-10 százaléka (1-2 csészényi) leves formájában kerülhet a szervezetbe. Készíthető leves miszó vagy tamari szójaszószból. A miszó és a tamari levesek természetes módon fermentált szójababból, tengeri sóból és gabonafélékből készülnek, s a főzés során sokféle tengeri és szárazföldi zöldség adható hozzájuk, elsősorban vakame és tengeri hínár, valamint zöldfőzelékek. A miszó vagy a tamari leves íze legyen enyhe, se túl sós, se túl édeskés. Időnként gabonafélékből, hüvelyesekből és zöldségekből is készíthetünk leveseket. Az évszaknak megfelelő ízletes leves nyáron a kukoricaleves vagy ősszel a töklevés.

## ZÖLDSÉGÉTELEK

Napi táplálékunk 25-30 százalékát friss zöldségételek alkossák, amelyeket rendkívül változatosan készíthetünk el: párolva, főzve, sütve, gőzölve vagy kuktafazékban. A gyökér- és szárzöldségek között kiváló a sárgarépa, a hagyma, a fehér retek, a fehér répa, a piros retek, a bojtorján, a lótszgyökér, a bakszakállsaláta és a paszternák. Ha gyökérzöldséget készítünk, a teljes növényt használjuk fel, a gyökerét és a zöldjét is, hogy táplálékunk megfelelően egyensúlyos legyen. A talajszinten termő zöldségek közül igen tápláló és naponta fogyasztható a káposzta, a karfiol, a brokkoli, a kelbimbó, a kínai kel és mindegyik tökféle: nyári tök, sütőtök, meg a hazánkban kevésbé ismert, édes húsú hokkaido tök. A zöld és fehér leveles zöldségek közül napi fogyasztásra alkalmas és ízletes a zsázsa (vízitorma), a kelkáposzta, a petrezselyem, a póréhagyma, a mogyoróhagyma, a gyermeklángfű, az amerikai kelkáposzta, a karotta zöldje, a retek zöldje, a fehérrépa zöldje, végül a mustár zöldje. Alkalmanként fogyasztható az uborka, a saláta, a zöldbab, a zeller, a csírafélék, a borsó, a vöröskáposzta, a gombafélék, a karalábé, az endívia, a keszegsaláta és a csicsóka. A zöldségfélék egyharmadát általában célszerű nyersen elfogyasztani, salátaként vagy hagyományosan fermentált savanyúságként. Ajánlatos azonban elkerülni a majonézt és a kereskedelembe kapható salátaönteteket. Az olyan zöldségek, amelyek eredetileg trópusi vagy szubtrópusi környezetben éltek, mint például a padlizsán, a burgonya, a paradicsom, a spárga, a spenót, a cékla, az édesburgonya, a jamsz, a cukkini, az avokádó, az articsóka, a zöld és piros paprika és más fajták hajlamosak a savképzésre, ezért kerülendők vagy csak kismértékben fogyaszthatók (hacsak nem forró és nedves éghajlaton élünk).

## HÜVELYESEK ÉS TENGERI ZÖLDSÉGEK

Napi táplálékunk 5-10 százalékát főtt hüvelyesek és tengeri zöldségek formájában fogyaszthatjuk el. A mindennapi fogyasztásra alkalmas hüvelyesek: az azukibab (kicsi piros bab), a csicsoriborsó és a lense. Alkalmanként más hüvelyesek is fogyaszthatók: szójabab, tarkabab, fekete bab, fehér szárazbab, veteménybab (spanyolbab), nagy hüvelyű holdbab, sárgaborsó és bivalyborsó. A szójababtermékeket (például a tofu, tempe és natto) mértékletesen fogyasszuk. A tengeri növények (tengeri hínár, vakame, hijiki, arame, nori, eheto alga, agar-agar, ír moha) ásványi sókban igen gazdagak és kis mennyiségben naponta fogyaszthatók levesekben, zöldségekkel vagy hüvelyesekkel, vagy köretnek elkészítve. Az ilyen ételek mértékkel fűszerezhetők tamari szójaszósszal, tengeri sóval vagy gabonaalapú ecettel; ilyen például a hántolatlan rizsből készült ecet.

## KIEGÉSZÍTŐ ÉLELMISZEREK

Az általában jó egészségnek örvendő emberek kiegészíthetik étrendjüket az alábbi ételekkel.

*Állati eredetű ételek.* Hetente néhány alkalommal kis mennyiségű fehér húsú hal vagy tengeri hal fogyasztható. A fehér húsú hal általában kevésbé zsíros, mint a vörös húsú vagy a kék bőrű fajták. A tengeri halak általában kevesebb vegyi szennyezőanyagot tartalmaznak, [hiányos: 52.o.] kerülhet apró szárított hal (amelynek még a csontja is ehető) zöldséggel vagy levesként, illetve étvágygerjesztőnek. Kerüljünk vagy drasztikusan csökkentsünk minden egyéb állati eredetű terméket, beleértve a marha-, borjú-, sertés- és bárányhúst, a csirkét, pulykát, kacsát, libát, vadhúst és a tojást. Kerüljünk vagy drasztikusan csökkentsünk minden tejterméket, beleértve a sajtot, vaját, tejet, lefőlözött tejet, írórt, joghurtot, tejszínes fagylaltot, tejszínt, tejfölt, tejszínhabot, margarint és kefirt.

*Gyümölcsök.* Gyümölcs hetenként néhány alkalommal fogyasztható – lehetőleg főve vagy aszaltan-kiegészítőként vagy desszertként, feltéve, ha a gyümölcs a helyi éghajlati viszonyok közt megterem. Mérsékelt mennyiségben fogyasztható friss nyers gyümölcs is, amikor szezonja van. Mérsékelt éghajlaton ez az alábbi gyümölcsöket jelenti: alma, eper, cseresznye, meggy, őszibarack, körte, szilva, szőlő, sárgabarack, fekete áfonya, szeder, málna, kantálpaprika, dinnye, sárgadinnye, görögdinnye és mandarin. Ezen az éghajlaton kerüljük a trópusi vagy szubtrópusi gyümölcsöket, tehát a banánt, narancsot, grépfrútot, ananászt, mangót, papayát, fügét, datolyát, kókusz és kiwit, még ha meg vannak is főzve vagy szárítva. Legfőképpen rövid ideig fogyaszthatjuk ezeket speciális gyógyászati célokból. Trópusi és szubtrópusi térségekben kis mennyiségben, nem túl gyakran ehetjük ezeket a gyümölcsöket. A gyümölcslé általában túl tömény ahhoz, hogy rendszeresen igyuk, bár nagy forróságban alkalmanként megengedett a fogyasztásuk, mint ahogy a lehetőleg langyos almaboré is ősszel. Aszalt gyümölcs alkalmanként ehető, feltéve, hogy azonos klimatikus térségből származik.

*Desszertek.* Hetente kétszer-háromszor fogyasztható mérsékelt mennyiségben desszert: sütemény, puding, torta, pite és egyéb édességek, amelyek természetes összetevőkből készülnek. Készíthető desszert almából, úritőkből és sütőtőkből, azuki babból, szárított gyümölcsből vagy más, természetes édes élelmiszerből, édesítő hozzáadása nélkül. Az olyan ételekhez, amelyekhez szükség van édesítőre, a következőket ajánljuk: rizsszirup, árpamaláta, amaszake (rizsből készült erjesztett édes ital), gesztenye, almáié és almabor, szárított gyümölcsök, például a mazsola. Kerüljük a fehérített cukrot, barna cukrot, nyerscukrot, melaszt, mézet, kukoricaszirupot, csokoládét, szentjánoskenyeret, gyümölcscukrot, szacharint és más koncentrált és mesterséges édesítőszereket. Sodók habok és [hiányos: 53.o.] vaját és más növényi anyagokat használjunk tojás, tejszín, tej és más állati eredetű élelmiszerek helyett. Van egy ízletes, agar-agarból készült tengerinövény-zselatin, a kanten, amely friss gyümölccsel, almalével és más természetes édesítővel ízesíthető.

*Ropogtatni valók.* Alkalmanként pirított apró magvak és diófélék is fogyaszthatók tengeri sóval enyhén sózva vagy tamari szójaszósszal ízesítve. Ilyen magvak és gyümölcsök lehetnek: a napraforgómag, tökmag, szezám, mandula, dió, hikori dió, mogyoró és földimogyoró. Jobb nem túl sokat fogyasztani a diófélékből, mert nehezen emészthetők és sok bennük a zsír. Hasonlóan fogyasztható a rizskeksz, pattogatott kukorica (vaj, olaj nélkül), a pörkölt hüvelyesek és gabonamagvak.

*Italok.* A javasolt mindennapi italok közé sorolható a pörkölt banánaágából, a pörkölt hántolatlan rizsből készült tea, a pitypangtea, a maláta-kávé, a tengeri hínárból és más tengeri növényekből készült teák. Fogyasztható minden hagyományos tea, amely nem tartalmaz aromás illatanyagot, illetve nincs élénkítő hatása. A kávé, a fekete teát, a menta-, csipkebogyó- és kamillateát, s más aromás füvekből készült teákat kerülni kell, hacsak élénkítő gyógyszerként nem szükséges a fogyasztásuk. Mindennapi italunkat lehetőleg kútvízből vagy forrásvízből készítsük el. Szomjúság ellen is ilyen vizet igyunk kis mennyiségben. A jéghideg vizet kerüljük. Ha kívánjuk, alkalmanként ihatunk sört vagy szakét (rizsbort), amennyiben adalékanyagok és cukor nélkül, hagyományos erjesztési eljárással készültek, de csak mérsékelt mennyiségben. Az alkoholos italokat azonban lehetőleg kerüljük.

## JÁRULÉKOS ÉTRENDI JAVASLATOK

*Főzőolaj.* Mindennapi használatra csak finomítatlan szezámolajat, kukoricaolajat és mustármagolajat ajánlunk. Alkalmanként használhatók más növényi olajok is, mint a sáfrányolaj, napraforgóolaj, szójaolaj vagy olívaolaj. Kerüljünk minden vegyi úton készült növényi olajat, vaját, disznózsírt, főzőmargarint és szójamargarint.

*Só.* Ízesítésül természetes módon nyert, ásványokban gazdag tengeri só vagy vegyileg nem kezelt miszó és tamari szójaszósszt használjunk. Mindennapi ételünk azonban ne legyen túl sós, és az ízesítőket általában főzés közben tegyük az ételbe, nem az asztalnál.

*Savanyúságok.* Naponta kis mennyiségű, otthon készült, biológiai úton tejsavasan erjesztett savanyúságot is fogyaszthatunk az emésztés elősegítése érdekében. Hazánkban ez a savanyúság a kovászolt uborka és káposzta meg a hordóskáposzta formájában ismert. Kerüljük azonban a nem biológiai erjesztéssel, pl. borkósavval készült, tartósító szerrel kezelt változatokat. Legjobb, ha otthon készítjük tengeri sóval. Makrobiotikus ételkészítés esetén ez a természetes módon erjesztett ételtípus különböző zöldségekből készíthető: a retek, a fehérrépa, a karotta, a káposzta és a karfiol tengeri sóval, rizs- vagy búzakorpával, tamari szójaszósszal, umebosival vagy miszóval erjesztett változata. A fűszerek, a cukor és az ecet kerülendő. Melegebb időben a rövid ideig fermentált, kevésbé sós savanyúságok a megfelelőek. Ugyancsak ezt fogyasszák azok az emberek, akiknek csökkenteniük kell a sófogyasztást. Hidegebb időben a hosszabb ideig fermentált, sósabb savanyúságokat fogyasszunk; legyengült állapotban lévő embereknek is ez ajánlható. A savanyúságok elkészítéséhez különböző cserépedényeket, csupokat és hordókat használhatunk a zöldségek préseléséhez. A fermentálás ideje néhány órától hetekig, hónapokig, sőt évekig terjedhet. Legfontosabb fajták: *gyors tamari savanyúság*: vékonyra szeletelt gyökereket és fejes zöldségeket berakunk fele-fele arányban tamari szójaszósz és víz keverékébe, és 2-3 óra múlva tálaljuk; *tamari savanyúság*: ugyanúgy készül, de 3-5 napig érleljük; *umebosi savanyúság*: a zöldségeket 3-5 napig olyan vízben erjesztjük, amelyben umebosi szilva ázott néhány órán át; *sós vízben pácolt savanyúság*, tengeri algát és más zöldségeket 2-3 napig hideg sós vízzel telt csuporban tartunk; *rizskorpa (nuka) savanyúság*: rétegezve lerakunk pörkölt rizs- vagy búzakorpát, tengeri sót és zöldségeket egy cserépedénybe, és 1-2 hétig vagy akár 3-5 hónapig érleljük; *reték- és reteklevél-korpa savanyúság (takuwan)*: erősen sózott fehér retek és reteklevél, amelyet hat hónaptól több évig is érlelhetünk.

*Fűszerek.* A mindennapi használatra alkalmas fűszerek közé tartozik a *gomasió* (szezám só), amelyet úgy készítenek, hogy 10-14 rész pörkölt szezám magot és egy rész pörkölt tengeri sót félig összekevernek egy kis agyagedényben; a *pörkölt kombu (tengeri alga) vagy vakame por*, amelyhez ezeket a tengeri növényeket a sütőben addig sütik, míg a színük sötétedni kezd, és egy agyagedényben összetörik, majd egy kis edényben tárolják; *umebosi szilva*: apró, sós szilva, amelyet megszáritottak, hónapokon át pácoltak tengeri sóval, majd szilva-levelekkel ízesítettek; *tekka*: a karotta sárgarépa, bojtorján és lótuszgyökér keveréke, amelyet finomra vágunk és szezámolajban valamint miszóban órákig sütnek; *tamari szójaszósz*: hagyományos fermentálási eljárással készült természetes szójaszósz; *sio kombu*: csikokra vagy kockákra vágott tengeri alga vízzel, tamari szójaszósszal és reszelt gyömbérrel megfőzve.

*Köreték.* Alkalmanként köretként fogyaszthatjuk a reszelt gyömbért, savanyított vagy pácolt gyömbért, tormát, reszelt retek, finomra vágott friss mogyoróhagymát vagy hagymát, zöld mustárt és savanyúkáposztát. Ezeket elsősorban halakhoz és egyéb tengeri állatokhoz ajánljuk, valamint kiegészítésül a hajdinához vagy más, erős ízű ételekhez. A mindennapi táplálkozásban kerülni kell az izgatószerkeket, különösen az erős fűszereket (cayenne bors, kömény, fekete bors stb.), az aromás füveket, az ecetet (kivéve a gabonaecetet) és a ginszenggyökeret.

## AZ ÉTKEZÉS MÓDJA

Naponta két vagy három alkalommal együnk, amennyi jólesik, feltéve, ha megtartjuk az egyes élelmiszerfajták helyes arányát és minden falatot alaposan megrágunk. Az alapos rágás alapvetően fontos a jó emésztéshez, s ajánlatos minden falatot ötvenszer vagy még többször megrágni, amíg folyékony nem lesz. Akkor együnk, amikor éhesek vagyunk, de célszerű úgy felállni az asztaltól, hogy kellemesen érezzük magunkat, de ne érezzünk telítettséget. Hasonlóképpen csak akkor igyunk, ha szomjasak vagyunk. A lefekvést megelőző három órában ne együnk, mert az stagnálást okoz a belekben és az egész testben. Minden étkezés előtt és után adjunk hálát a természetnek, a világmindenségnek vagy Istennek, aki megteremtette az ételt, és gondolkodjunk el az egészségről és a boldogságról. Ez lehet hálaadás, ima, ének vagy csak egy perc némaság. Fejezzük ki köszönetünket szüleinknek, nagyszüleinknek és a korábbi nemzedékeknek, akik tápláltak bennünket és akiknek az álmait megtestesítjük; a növényeknek és az állatoknak, akik életüket adták, hogy mi élhessünk; valamint a földművesnek, a boltosnak és a szakácsnak, akik munkájukkal előteremtették eledelünket.

## A TERMÉSZETES ÉLELMISZEREK BESZERZÉSE

Táplálékunk kiválasztásakor fontos, hogy a legfrissebb és a legkiválóbb minőségű természetes élelmiszereket szerezzük be. Az lenne persze az ideális, ha magunk természeténél gabona- és zöldségféléinket, és jó lenne otthon elkészíteni a miszót, tofut és szeitánt. Sok embernek azonban, s különösen a nagyvárosokban élőknek, a helyi bioboltok, zöldségesek és áruházak a mindennapi táplálék

beszerzésének fő forrásai. A *természetes* szó, élelmiszerekre alkalmazva, a teljes és feldolgozatlan vagy természetes úton feldolgozott élelmiszereket jelenti. Az *organikus* vagy *bio* terminus a továbbiakban a természetes táplálékokra alkalmazva azt fogja jelenteni, hogy termesztésük során nem alkalmaztak műtrágyát, gyomirtót, rovarirtót vagy más mesterséges permetezőszert. Minthogy a bioélelmiszereket legfeljebb ízelet útján lehet megkülönböztetni a többtől, a helyi bolt vagy a közvetítő kereskedő tisztességére kell hagyatkoznunk. Nyugaton sok szállítónak van igazolása valamely biokertész-társaságtól, amely helyszíni szemléket tart, laboratóriumi vizsgálatokat végez, talaj- és árumintát vesz, valamint előadásokat tart a gazdálkodóknak és a fogyasztóknak.

Bőséges anyag dokumentálja, milyen káros hatással van a vegyszereket alkalmazó gazdálkodás az emberi egészségre, a termőtalajrétegre és a környezetre.

A bioélelmiszerek nem mindig elérhetők, s nem is engedhetjük meg magunknak állandóan, mert drágábbak a többinél. Ez esetben a legjobb elérhető élelmiszereket vegyük, alaposan tisztítsuk meg és megfelelő módon készítjük el, hogy megszabaduljunk a potenciálisan ártalmas vegyi anyagoktól. Jobb egészségünk érdekében célszerű kerülni minden konzervet, mirelit-árut, finomított gabonafélét és lisztet, permetezett, színezett vagy besugárzott [hiányos: 57.o.] anyagok, adalékanyagok, tartósítószer, emulgeálószer és mesterséges ételszínezékek hozzáadásával készült.

## TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI ÖSSZESÍTÉS

Az alábbi táblázat összefoglalja azoknak az élelmiszereknek és környezeti hatásoknak a főbb típusait, amelyek kombinációja hosszú idő alatt előidézheti és serkentheti a rákot; valamint azokat a tényezőket, amelyek védelmet nyújtanak vagy enyhítik a betegséget. A lista a II. részben ismertetett étrendi kutatásokon és esettanulmányokon, valamint általánosan elfogadott környezeti tanulmányokon alapul.

### RÁK, ÉTREND/DIÉTA ÉS EGYÉB TÉNYEZŐK

<i>Rák</i>	<i>Magas rizikófaktor</i>		<i>Alacsony rizikófaktor</i>
	<i>Elsődleges tényezők</i>	<i>Járulékos tényezők</i>	<i>Védő tényezők</i>
Agy (belső régió)	hús, tejtermékek, baromfi, tojás, olajoshal	cukor, olaj, gyümölcs, gyümölcsle, fűszerek, élénkítőszer, orvosságok, gyógyszerek, rovarirtószer	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények
Agy (külső régió)	olaj, zsír, cukor, tejtermékek, fűszerek, üdítő italok, vegy szerek, kábítószer,	állati ételek, vinilklorid és más műanyagok, műszálas ruhanemű	teljes gabona félék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények
Bőr	zsír, olaj, tejtermékek, finomliszt, cukor, gyümölcs, gyümölcsle, fűszerek, üdítőitalok, vegyi anyagok	állati ételek, napsütés, ipari szennyezőanyagok	teljes gabonafélék, hüvelyesek, szója, zöldségek, tengeri növények, napfény plusz zsírsegény diéta
Csont	hús, tojás, nehéz zsírok, finomított só	cukor, tejtermékek, élénkítőszer, sugárzás	teljes gabonafélék, hüvelyesek, tengeri zöldségek, tengeri növények
Nyelőcső	olaj, zsír, cukor, tejtermékek, fűszerek, vegyi anyagok, üdítőitalok	állati ételek, főleg pácolt és füstölt húskok, sonka, szalonna, alkohol, dohány, sugárzás	teljes gabonafélék, lencse és bab, zöld és sárga zöldségek, tengeri zöldségek
Fekete daganat (melanóma)	hús, cukor, baromfi, tojás, tejtermékek, olaj, finomliszt	gyümölcs, üdítőitalok, fűszerek, élénkítő- szerek, vegyi anyagok, gyógyszerek, PCB	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, magvak, diófélék, tengeri növények
Gyomor	hántolt rizs, finomliszt,	állati táplálékok,	teljes gabonafélék,

<i>Rák</i>	<i>Magas rizikófaktor</i>		<i>Alacsony rizikófaktor</i>
	<i>Elsődleges tényezők</i>	<i>Járulékos tényezők</i>	<i>Védő tényezők</i>
	olaj, ecet, élelénkítőszer, alkohol	tejtermékek, ipari szennyezőanyagok	babfélék, miszóleves, szója, leveles, zöld és fehér zöldségek, tengeri zöldségek
Hasnyálmirigy	hús, tojás, baromfi, sajt, zsír, olaj, cukor	tej és tejtermékek, finomliszt, fűszerek, kávé, dohány, sugárzás	teljes gabona-félék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények, sítake gomba
Hólyag	hús, tojás, baromfi, olaj, zsír, tejtermékek, cukor	finomliszt, gyümölcs, üdítőitalok, kávé, klóros víz, mesterséges édesítők, légszennyeződés	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöld és sárga zöldségek, tengeri növények
Leukémia	olaj, zsír, cukor, kémia üdítőitalok, élelénkítőszer, vegyi anyagok	állati eredetű ételek, gyümölcs, fűszerek, rovarirtók, sugárzás, röntgensugárzás, ipari szennyezőanyagok	teljes gabonafélék, hüvelyesek, miszóleves, zöldségek, tengeri zöldségek, tengeri só
Máj	hús, tojás, nehéz zsírok, állati fehérjék, olaj, finomliszt	cukor, fűszerek, tejtermékek, alkohol, rovarirtó szer, fogamzásgátló tabletta, kábítószer, gyógyszerek	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények, sítake gomba
Mell	olaj, zsír, cukor, tejtermékek, finomliszt	hús, tojás, baromfi, fűszerek, üdítőitalok, kábítószer, orvosságok, röntgensugárzás, hajfesték, műszálas ruhanemű	teljes gabonafélék, hüvelyesek, szója, leveles zöid és fehér zöldségek, tengeri növények, szoptatás
Méhnyak	hús, tojás, baromfi, nehéz zsírok, tejtermékek, olaj, gyümölcs, gyümölcsle	finomliszt, cukor, élelénkítőszer, vegyi anyagok, orvosságok, DES	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények
Méhtest	olaj, zsír, cukor, hús, tejtermékek, finomliszt	gyümölcs, vegyi anyagok, fogamzásgátló tabletta, ösztrogének	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények
Nyirokcsomó daganat és Hodgkin -kór	tej és tejtermékek, cukor, olaj, zsír, üdítőitalok, vegyi anyagok	állati ételek, fűszerek, rovarirtó szer, benzin, sugárzás, röntgensugárzás, mandulakivétel	teljes gabonafélék, hüvelyesek, magvak, diófélék, tengeri növények
Petefészek	hús, nehéz zsírok, tojás, állati fehérjék, tejtermékek, olaj	cukor, finomliszt, gyümölcs, gyümölcsle, élelénkítőszer, vegyi anyagok, fogamzásgátló tabletta	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri zöldségek, sítake gomba
Prosztata és here	nehéz zsírok, hús, tojás, sajt	olaj, tejtermékek, cukor, finomliszt, gyümölcs, kávé, vegyi anyagok, kábítószer, gyógyszerek	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények, sítake gomba
Tüdő	hús, tojás, baromfi, tejtermékek, cukor, olaj,	fűszerek, gyümölcs, élelénkítőszer,	teljes gabonafélék, hüvelyesek, leveles zöld

<i>Rák</i>	<i>Magas rizikófaktor</i>		<i>Alacsony rizikófaktor</i>
	<i>Elsődleges tényezők</i>	<i>Járulékos tényezők</i>	<i>Védő tényezők</i>
	finomliszt	kábítószerek, dohányzás, légszennyeződés, azbeszt	és sárga zöldségek, tengeri növények, friss levegő
Vastagbél (kolon és végbél)	hús, tojás, nehéz zsírok, baromfi, finomliszt	cukor, tejtermékek olaj, fűszerek, üdítőitalok, sör, vegyi anyagok, kábítószerek, gyógyszerek	teljes gabonafélék, rostok, bab és lencse, leveles zöldségek, tengeri növények, alapos rágás
Vese	zsírok, olaj, hús, tejtermékek	gyümölcs, gyümölcsle, cukor, fűszerek, üdítőitalok, élénkítőszer, vegyi anyagok, kábítószerek, gyógyszerek	teljes gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, tengeri növények

A hetvenes években az Egyesült Államokban, Kanadában, Európában, Latin-Amerikában, a Közel-Keleten, Ausztráliában és a Távolszélben százak és ezrek fogadták el a rák megelőző diétát, s táplálónak, kielégítőnek és ízletesnek találták. A legtöbben azt tapasztalták, hogy nem sokkal a teljes értékű, feldolgozatlan élelmiszerekre való átállás után visszatért a természetes ízérzékelésük. Miután éveket ettük a finomított és mesterségesen ízesített élelmiszereket, ízlelőbimbóink kezdenek elhalni, és elfelejtjük a gabonafélék és zöldségek kínálta gazdag ízeket, finom aromákat és a változatosságot. A természetes táplálékokra való áttérés végezetül nemcsak egészségünket teszi jobbá, hanem életkedvünket is visszaadja.

Amikor megkezdjük ezt az átállást, fontos, hogy fokozatosan haladjunk, ne próbáljunk egyszerre mindent megváltoztatni. A húsról és a baromfiról viszonylag könnyű lemondani, és az emberek többsége úgy találja, hogy néhány hét elteltével már alig vagy egyáltalán nem is kívánja a húst. Ha mégis megkívánnánk, fogyaszthatunk sikért, illetve tempét hússzerűen elkészítve. A legtöbb ember nem érzékeli a különbséget, ha húsgombóc, fasírt helyett búzasikér vagy szója húsgombócot eszik.

A cukorról és az édességről általában sokkal nehezebb lemondani, mint a húsról. Fokozatosan kell áttérni a természetes édesítőszerekre, hogy időt adjunk a szervezetünknek a vércukorszintben bekövetkezett változáshoz való alkalmazkodásra. Először mézzel vagy juharszörpvel helyettesíthetjük a cukrot. Ha az egyensúly kezd helyreállni – ez néhány hetet vagy akár több hónapot is igénybe vehet –, már könnyű átállni a viszonylag gyengébb rizsszirupra, árpamalátára vagy más, gabonából készült édesítőszere. Ha már helyreállt a teljes egészségünk, a cukrot, mézet vagy juharszirupot tartalmazó ételből akár egyetlen falat is rendszerint hirtelen fejfájást és rossz közérzetet okozhat, testünk természetes védekező rendszere ezzel jelzi a kiegyensúlyozatlan élelmiszer fogyasztását.

Lelki okokból az élelmiszerek harmadik kategóriájáról, a tejtermékekről a legnehezebb lemondani. Volt idő, amikor az anyák több nemzedéke nem volt hajlandó szoptatni, s ekkor a tehéntej volt a csecsemők és kisgyermek első tápláléka. Érzelmileg mindannyian erősen ragaszkodunk azokhoz az élelmiszerekhez, amelyeken felnőttünk. A tehéntej és más tejtermékek esetében a mai embernek – még a táplálkozástudomány szempontjából tudatos egyéneknek is – gyakran sok időbe telik, amíg leküzdik ezt az öntudatlan ragaszkodást. A tejtermékek pótlására kiváló alternatívát kínálnak a szójaból és más babfélékből készült ételek. A természetes alapanyagokat használó konyha a tejtermékekhez ízben és állagban hasonló élelmiszereknek egész sorát kínálja azok számára, akik épp átállnak az új táplálkozásra; például a szójatejet, szójafagylaltot, szójajoghurtot, tofú sajtot és tofú sajtos süteményt.

A rákbetegeknek és más, súlyos betegségben szenvedőknek azonban nincs mindig idejük a fokozatos átmenetre, s azonnal alkalmazniuk kell a diéta szigorúbb, orvosi kezelés jellegű formáját. A következőkben szó lesz arról, hogy ezt hogyan is lehet megvalósítani. Ahhoz, hogy sikeres változás menjen végbe étkezési szokásainkban, a leglényegesebb a megfelelő főzés. Minden-kinek, akár egészséges, akár beteg, melegen ajánljuk, hogy képzett makrobiotikustól tanulja meg a főzési technikákat. Amíg valaki nem kóstolta végig a makrobiotikus módon elkészített ételek teljes skáláját, és nem látta, hogyan készülnek, nem tudja teljes mértékben értékelni a diétát, s nem ismeri azt a mintát, amelyhez saját főzési tudományát mérheti. A főzés művészet, s a szakácskönyvek csak általános útmutatót adhatnak. Sok bizonytalankodást és hibát megtakarít magának, aki részt vesz egy kezdő

főzőtanfolyamon. Ha az alapokat elsajátította, szabadon improvizálhat, kísérletezhet ízlésének megfelelően.

## A „JIN” ÉS A „JANG” A RÁK KIFEJLŐDÉSÉBEN

A világmindenségben minden örökösén változik, és ez a változás a világmindenség végtelen rendjével összhangban megy végbe. Az emberi történelem során különböző időkben és különböző helyeken többen felfedezték és megértették a világmindenségnek ezt a rendjét. Lao-ce, Konfuciusz, Buddha, Jézus, Mohamed és a régi idők más nagy tanítómesterei azt tanították, hogy ezt az egyetemes és örökös rendet hogyan lehet alkalmazni a mindennapi életben.

Mindennapi gondolkodásunk és tevékenységünk megfigyeléséből láthatjuk, hogy minden mozgásban van. Minden változik. Az elektronok az atomban egy központi mag körül keringenek. A Föld saját tengelye körül forog, miközben a Nap körül kering. A Naprendszer a galaxis közepe körül kering. A galaxisok óriási sebességgel távolodnak egymástól, ahogy tágul a világegyetem. Ebben a szüntelen mozgásban azonban felismerhető egy rend vagy szabályosság. Az ellentétek vonzzák egymást, hogy elérjék a harmóniát, s a hasonlók taszítják egymást, hogy elkerüljék a diszharmóniát. Valamely tendencia önnön ellentétévé változik, amely aztán visszatér az előbbi állapotba. A nyárból így lesz tél, a fiatalságból öregség, a tetteből nyugalom, a hegyből völgy, a nappalból így lesz éjszaka, a gyűlöletből szeretet, a szegényből gazdag; civilizációk tűnnek fel és buknak el, az élet megjelenik és eltűnik, a szárazföldről óceán lesz, az energiából anyag, a térből idő. Ezek a ciklusok a természetben és a világmindenségben mindenütt megfigyelhetők.

Néhány ezer évvel ezelőtt Kínában Triónak nevezték el a változás univerzális folyamatát. A valóság dinamikus természetének a megértése alapozta meg a *Változások könyvét*, amelyet sokan tanulmányoztak, köztük Lao-ce és Konfuciusz is. Ez a két filozófus tanítását a jinnek és a jangnak mindenütt jelen lévő elvére alapozta: a harmónia és a relativitás egyetemes törvényére. A *Változások könyvének* teljesebb fordításában megtaláljuk a *Kommentárok könyvét*, amelyet Konfuciusz írt hozzá, s amelyben rögzítette, hogyan értelmezi a változás rendjét. Lao-ce is leírta a maga értelmezését *Az út és erény könyvében*, amelynek a legfontosabb sorai a következők:

„Az út szülte az egyet,  
az egy a kettőt,  
a kettő a hármat,  
a három valamennyi létezőt,  
mind tartalmazza a hímet és a nőt,  
s a láthatatlan lehelet egybeolvasztja ezeket.”\*

Ezt a mindenütt jelen levő elvet megtaláljuk a többi keleti filozófiában is. A hinduizmusban például megtaláljuk Brahmát, a Világelket, aki Sivaként és Parvatiként differenciálódik, azon istenként és istennőként, akiknek a kozmikus tánca lelkesít és kelt életre minden jelenséget a világegyetemben. Ugyanez az elképzelés fejeződik ki a shinto vallásban, a *Régi dolgok könyvében*. A teremtéstörténet ezen változatában Ame-Nominakanusi vagy a Végtelen életet ad Takami-muszabinak és Kami-muszu-binak, a centrifugalitás és centripetalitás (széthúzás és összetartás) isteneinek, és a világmindenség minden jelensége ettől a két istentől ered. A buddhizmusban a változás világát szamszára-nak nevezik, s forgó keréknek látják, amelyet a bánat és az együttérzés erői forgatnak. A legősibb társadalmak hagyományai és legendái, különösen az ikerfivérekről, illetve a fivérről és nővérrel szóló mítoszok, mind ugyanazon eszme felé mutatnak.

Nyugaton ugyancsak nevek és formák sokaságában fejeződött ki az egyesítő elv. Az ókori Görögországban Empedoklész, a filozófus szerint a világmindenség két erőnek, a Szeretetnek és a Gyűlöletnek az örökös küzdőtere.

Az Ótestamentumban a komplementer energiák ritmikus váltakozását gyakran a világosság és sötétség terminusok fejezik ki, és a hatágú Dávid-csillag jelképezi, amely nem más, mint egy emelkedő és egy leszálló háromszög kiegyensúlyozott egymást metszése. Az Újtestamentumban a két, egymással összefüggő ellentétről szóló, mindenütt jelen való tanítás példája a Hegyi Beszéd története, amikor Jézus árpakenyérrel és két hallal jóllakítja a sokaságot. A halak úgy tekinthetők, mint a világmindenség két alapvető energiájának a jelképe, [hiányos: 65.o.] kielégíti lelki éhségünket és örök életet ad. A nemrég felfedezett Tamás-féle evangéliumban ennek további megerősítését találjuk. Ebben a szövegben Jézus így szól tanítványaihoz: „Ha megkérdik tőletek, »Mi Atyátok jele bennetek?« feleljétek nekik: »A mozgás és a nyugalom«.”

\* Lao-ce: Az út és erény könyve (Tao Te King). Magyar Helikon 1980. Weöres Sándor fordítása.

Korban közelebb is sok nagy filozófus és tudós tanulmányozta és alkalmazta, közvetetten vagy közvetlenül, ezt az egységesítő elvet. Hegel posztulátuma szerint az emberi dolgok az egység fázisából fejlődnek ki, amelyet tézisnek nevezett, s az egység hiánya vagy az antitézis időszaka után magasabb szinten, a szintézisben újraegyesülnek. A dialektika hegeli elvét tanulmányozta a későbbiekben Karl Marx, és ez alkotta politikai és gazdasági témájú filozófiai fejtegetéseinek az alapját. Sajnos Marx rendszere meglehetősen elvont maradt, s a dialektikát nem alkalmazta az egészségre és a mindennapi élet sok más aspektusára.

A huszadik században sok más tudós gondolkodóval egyetemben Albert Einstein megérezte azt a komplementer antagonizmust, amely az anyag látható világa és a rezgés vagy energia láthatatlan világa között feszül. Erre a felismerésre alapozva fogalmazta meg a relativitás egyetemes elméletét, amely szerint az energia szüntelenül anyaggá változik, az anyagból pedig folyamatosan energia lesz. A tudósok újabb nemzedéke felfedezte a valóság nem-kettős természetét az elektronmikroszkóp alatt a DNS kettős spirál struktúrájában. A sejtmagban a kromoszómák összetekeredett spirálja az ősi kaduceusra emlékeztet, az egybefonódó kígyókra, amelyek hosszú ideje Hermésznek, a gyógyítás és az orvosi hivatás istenének a szimbólumai. A társadalomtudományban Arnold Toynbee történész „A civilizáció és az alternatív mozgalmak” című tanulmányában kétféle hatást különböztet meg: a „kihívást” és a „választ”. „A történelem tanulmánya” című több kötetes művében, az egyik kezdő fejezetben, ezeket olvashatjuk: „A különböző szimbólumok közül, amelyeket az egyes társadalmak tudósai használnak arra, hogy megmagyarázzák a világegyetem ritmusában fellelhető statikus és dinamikus állapotok közötti váltakozást, a jin és a jang a legmegfelelőbb...” Ezt bővebben is kifejti és maga is használja műveiben.

De bármilyen névvel illessük is, a jin és a jang ural minden jelenséget és hoz létre minden kifelé vagy befelé irányuló mozgást. Ezeket az egyetemes tendenciákat láthatjuk az emberi testben például a szív és a tüdő váltakozó kitágulása és összehúzódása formájában, vagy a gyomorban és a belekben az emésztés természetes folyamata idején. A csillagászat és a geofizika területén ez a két erő úgy jelenik meg, mint egy lefelé irányuló, centripetális vagy jang erő, amely befelé hat, a föld középpontja felé a nap, a csillagok és a távoli galaxisok révén, valamint egy felfelé irányuló, centrifugális vagy jin erő, amely kifelé hat a föld forgása következtében. A földön minden jelenséget ennek a két erőnek az egyensúlya teremt és tart fenn; ezeket az erőket a régi korok emberei általában az Ég és a Föld erőiként emlegették.

A jin és jang antagonisztikus és komplementer erőinek alábbi osztályozása gyakorlati példákon mutatja meg ezt a két viszonylagos erőt.

## PÉLDÁK A JINRE ÉS A JANGRA

	JIN	JANG
Tulajdonság	Centrifugális erő	Centripetális erő
Tendencia	Kiterjedés	Összehúzódás
Funkció	Szétszóródás Szétoszlás Elkülönülés Bomlás	Összeolvadás Beolvadás Gyülekezés, Szerveződés
Mozgás	Kevésbé aktív, lassú	Aktívabb, gyors
Rezgés	Rövidebb hullámhossz és magasabb frekvencia	Hosszabb hullámhossz és alacsonyabb frekvencia
Írány	Felszálló és függőleges	Leszálló és vízszintes
Helyzet	Inkább kifelé irányuló és periferiális	Inkább befelé irányuló és központi
Súly	Könnyebb	Nehezebb
Hőmérséklet	Hidegebb	Forróbb
Fény	Sötétebb	Fényesebb
Nedvesség	Nedvesebb	Szárazabb
Sűrűség	Ritkább	Sűrűbb
Nagyság	Nagyobb	Kisebb
Alak	Inkább kiterjedő és törékeny	Inkább összehúzódó és szilárd



	JIN	JANG
Alak	Hosszabb	Rövidebb
Állag	Puhább	Keményebb
Atomi részecske	Elektron	Proton
Elemek	N, O, P, Ca stb.	H, C, Na, As, Mg stb.
Környezet	Rezgés... Levegő... Víz...	Föld
Éghajlati hatások	Trópusi éghajlat	Hidegebb éghajlat
Biológiailag	Inkább növényi jelleg	Inkább állati jelleg
Nem	Nő	Férfi
Szervek szerkezete	Inkább üreges és kiterjedő	Inkább tömör és sűrű
Idegek	Perifériálisabb, (orto)szimpatikus	Centrálisabb, paraszimpatikus
Attitűd, érzelmek	Gyengédebb, negatív, defenzív	Aktívabb, pozitívabb agresszív
Munka	Inkább pszichológiai és szellemi	Inkább fizikai és társadalmi
Tudatosság	Egyetemesebb	Specifikusabb
Szellemi funkció	Inkább a jövővel foglalkozik	Inkább a múlttal foglalkozik
Kultúra	Szellemibb orientáció	Anyagibb orientáció
Dimenzió	Tér	Idő

## AZ ÉLELMISZEREK CSOPORTOSÍTÁSA A JIN ÉS JANG SZERINT

Amint egy korábbi fejezetben láttuk, a táplálék az evolúció megtestesítője. Táplálkozni annyit jelent, mint magunkba fogadni az egész világmindenséget: a napsütést, a talajt, a vizet és a levegőt. Az élelmiszerek csoportosítása a jin és jang szerint rendkívül fontos a kiegyensúlyozott diéta szempontjából. A táplálékok szerkezete és növekedésük különböző tényezői jelzik, hogy az illető élelmiszer dominánsan jin vagy jang.

A JIN energia teremt:

- a forró égövi növekedést,
- a nagyobb víztartalmú táplálékot,
- a gyümölcsöket és leveleket,
- a föld fölötti, magasba növekedést,
- a savanyú, keserű, a nagyon édes vagy nagyon erős és aromás táplálékokat.

A JANG energia teremt:

- a hideg égövi növekedést,
- a szárazabb táplálékot,
- a szárazakat, gyökereket, magvakat,
- a föld belseje felé tartó föld alatti növekedést,
- a sós, a közepesen édes és csípős táplálékokat.

Az élelmiszerek osztályozásakor a domináns tényezőt kell néznünk, hiszen valamennyi élelmiszerben vannak jin és jang tulajdonságok. Az osztályozás legpontosabb módszerei figyelembe veszik a növények növekedési ciklusát. Télen hidegebb van (jin); az évnek ebben a szakában a növényi energia a gyökérrendszerbe száll alá. A levelek elhalványulnak és meghalnak, ahogy a nedvesség leszáll a gyökerekbe és a növény életerejé kondenzáltabb lesz. A késő őszi és téli fogyasztásra termesztett tápláléknövények szárazabbak és koncentráltabbak. Sokáig eltarthatók, nem romlanak meg. Példa erre a sárgarépa, a paszternák, a fehérrépa és a káposzta. Tavasszal és kora nyáron a növényi energia felszáll, és új, zöld hajtások jelennek meg, ahogy melegebbé (jang) válik az idő. Ezek a növények inkább jin természetűek. A nyári zöltségek több vizet tartalmaznak és gyorsan elpusztulnak. Hűsítő hatásukra szükség van a meleg hónapokban. A növényi energia késő nyáron éri el csúcspontját, és a gyümölcsök megérnek. Nagyon zafosak és édesek, és magasan a talaj fölé nőnek.

Ez az éves ciklus tükrözi a domináns jin és jang energiák közötti váltakozást, úgy, ahogy az évszakok váltakoznak. Ugyanez a ciklus alkalmazható a világnak arra a részére, ahonnan az illető élelmiszer ered. Azok az élelmiszerek, amelyek a buja és dús trópusi éghajlatról származnak, inkább jin természetűek,

míg az északi, illetve hidegebb éghajlatról származók inkább jang természetűek. A növényeket a színük szerint is osztályozhatjuk – bár itt gyakoriak a kivételek – az inkább jin színektől – (lila, indigókék, zöld és fehér) – az inkább jang –, (sárga, barna és piros) színekig. Ugyancsak figyelembe kell vennünk a különböző vegyi összetevők arányát, például a nátriumét, amely jang és összehúzó, és a káliumét, amely jin és kiterjedő, amikor meghatározzuk a zöldségek és más élelmiszerek jin, illetve jang tulajdonságait.

A mindennapi étrendben megfelelő módon kell kiválasztanunk mind a növényi, mint az állati táplálékok fajtáit, tulajdonságait és mennyiségét. Néhány kisebb kivételtől eltekintve a növényi élelmiszerek többsége inkább jin, mint az állati eredetűek, éspedig a következő tényezők miatt:

1. A növényi fajok általában mozdulatlanok, egy helyben nőnek, míg az állati fajok mozognak és nagy területen képesek kifejteni aktivitásukat.

2. A növényi fajok rendszerint kiterjedő formában manifesztálják struktúrájukat, nagyobb részük a földből fölfelé nő, az ég felé törekszik, vagy oldalt nyúlik el a talaj fölött. Másfelől az állati fajok rendszerint tömör és különálló egységeket képeznek. A növényeknek kiterjedtebb formáik vannak – az ágak és a levelek kifelé nőnek- míg az állati testek inkább befelé alakulnak, tömör szervekkel és sejtekkel.

3. A növények testhőmérséklete alacsonyabb, mint egyes állatfajoké, és általában széndioxidot lélegeznek be és oxigént lélegeznek ki. Az állatfajok általában oxigént lélegeznek be és széndioxidot ki. A növényeket általában a zöld szín, a klorofill jeleníti meg, az állatokat pedig a vörös szín, a hemoglobin. Kémiai szerkezetük hasonló, de a klorofillban magnézium van, míg a hemoglobinban vas.

Bár a növényi fajok inkább jin természetűek, mint az állati fajok, még ugyanazon a fajon belül is vannak különböző fokozatok, és különbséget tehetünk aszerint, hogy mely növények inkább jin vagy jang természetűek. Általános elvként leszögezhetjük, hogy ha az év melegebb szakában vagy meleg környezetben növényi élelmiszereket használunk, az egyensúly kedvéért válasszunk jinebb növényeket. Ugyanígy, amikor hidegebb időszakban vagy hidegebb környezetben választunk növényeket, ezeket a jin környezeti tényezőket ellensúlyozni tudjuk egy olyan diétával, amelyben magas a jang kategóriába tartozó növényi táplálékok aránya. Erősíthetjük az élelmiszer jang jellegét, ha növeljük a főzési időt, vagy más tényezőket, mint például a hőmérsékletet, a nyomást és a sót.

Képesek vagyunk tehát a jin és jang jelleg szempontjából osztályozni az összes élelmiszert, valamint a kategóriákon belül is tudunk csoportosítani. Általánosságban szólva, a húsféle élelmiszerek erőteljesen jang jellegűek; a gyümölcs, a tejtermékek, a cukor és a fűszerek erőteljesen jin jellegűek; a gabonafélék, a hüvelyesek és a zöldségek inkább a skála közepén helyezkednek el. Az erőteljesen jang jellegű élelmiszerek közt további osztályozás a legjanglebbtől a kevésbé janglebbig: só, tojás, hús, baromfi, sós sajt, hal. Az erőteljesen jin jellegű élelmiszerek kategóriájában a kevésbé janglebbig: a tej és tejtermékek, trópusi zöldségek és gyümölcsök, kávé és tea, alkohol, fűszerek, méz, cukor, üdítőitalok és más édesített élelmiszerek, minden vegyi vagy mesterséges adalékanyaggal készült élelmiszer, a marihuána, a kokain és más kábítószer, végezetül a gyógyszerek többsége, pl. a nyugtatók. A skála közepén helyezkednek el a gabonaféléktől kezdve – amelyek inkább jang természetűek – a hüvelyesek, magvak, gumós zöldségek, leveles fejes zöldségek, leveles zöldségek, tengeri zöldségek, diófélék és a mérsékelt éghajlaton termő gyümölcsök.

Ahhoz, hogy alkalmazkodni tudjunk közvetlen környezetünkhöz, állandó dinamikus egyensúlyt és összhangot kell fenntartanunk a jin és jang között. Ha eszünk valamit az egyik szélsőségből, természetesen kívánni fogjuk a másikat. Ha az étrendünk például főként húsból, tojásból és más, állati eredetű táplálékból áll (amelyek erőteljesen jang jellegűek), szervezetünk hasonlóképpen nagy mennyiséget fog igényelni az erőteljesen jin táplálékokból is, mint amilyenek a trópusi gyümölcsök, cukor, alkohol, fűszerek, sőt egyes esetekben a kábítószer is. Egy olyan étrendet azonban, amely ennyire a szélsőségeken nyugszik, igen nehéz kiegyensúlyozni, s ez gyakran vezet betegséghez. A betegség pedig nem más, mint az egyensúly hiánya, amelynek az oka a valamely vagy mindkét tényezőtől származó fölösleg.

Táplálékaink közül a gabonafélék egyedülállóak. Egyszerre lévén magvak és gyümölcsök, egyesítik magukban a növényi ciklus kezdetét és végét, és az emberi fogyasztásra leginkább alkalmas kiegyensúlyozott táplálékot nyújtják. Részben e miatt az evolúciós ok miatt, részben pedig azért, mert táplálkozástudományi szempontból jól kiegyensúlyozottak és kiválóan alkalmasak az egyéb zöldségekkel való kombinálásra, a teljes gabonák alkották a fő táplálékot valamennyi korábbi civilizációban és rákmentes társadalomban.

## A BETEGSÉGEK OSZTÁLYOZÁSA JIN ÉS JANG KATEGÓRIÁKBA

A jin és a jang elve arra is alkalmas, hogy megértsük a test szerkezetét, valamint a betegség eredetét és kifejlődését. Az emberi testben az autonóm idegrendszer – az (orto)szimpatikus és paraszimpatikus – két ága például antagonisztikus, mégis egymást kiegészítő, komplementer módon működik a test vegetatív funkcióinak ellenőrzésében. Az endokrin rendszer hasonlóan működik. A hasnyálmirigy például inzulint választ ki, amely ellenőrzi a vércukorszintet, de anti-inzulint is kiválaszt, ami ennek a szintnek az emelkedését okozza.

A betegségek között vannak olyanok, amelyeket valamely túlságosan kiterjedő tendencia okoz, másokat egy túlságosan összehúzó tendencia, megint mások a kettő szélsőséges kombinálódásából keletkeznek. Az inkább jang betegségekre jó példa az a kiterjedt és az összehúzó rész, a perifériális és a centrális rész, az emelkedő és a leszálló rész – különböznek egymástól a jin és a jang fokozataiban, a jin és a jang ételek különböző kombinációinak megfelelően.

A rák kifejlődésének megelőzése érdekében fontos diétánkat a centrum köré szervezni és elkerülni a szélsőségesen jin és jang kategóriákat egyaránt. Egy centrálisan kiegyensúlyozott diéta, amely olyan élelmiszereken alapul, mint a gabonafélék, hüvelyesek és főtt zöldségek, segít védekezni a rák ellen, illetve enyhíteni az akár jin, akár jang okozta rákot. Ez nem jelenti azt, hogy ugyanaz az étrendi program alkalmazandó minden esetben. A jó egészségnek örvendőkhöz számára a rákmegelőző diéta lehetővé teszi, hogy az élelmiszerek és elkészítési módok bőséges választékából merítsenek. Akiknek rájuk van vagy súlyos rák előtti állapotban vannak, azoknak szigorúbb diétát kell alkalmazniuk eleinte, amíg életerejüket vissza nem nyerik, s csak fokozatosan szabad újabb és újabb élelmiszereket hozzáadni ehhez a diétához a változatosság kedvéért.

## A RÁK KELETKEZÉSI HELYEINEK OSZTÁLYOZÁSA JIN/JANG SZERINT

<i>Inkább jin-ek</i>	<i>Inkább jang-ok</i>	<i>Jin és jang kombinálva</i>
Mell	Vastagbél	Tüdő
Gyomor (felső régió)	Prostata	Hólyag/Vese
Bőr	Végbél	Méh
Száj (a nyelv kivételével)	Petefészek	Máj
Nyelőcső	Csont	Lép
Leukémia	Hasnyálmirigy	Melanóma
Hodgkin-kór	Agy (belső régió)	Nyelv
Agy (külső régió)		Gyomor (alsó régió)

## A RÁK VISSZASZORÍTÁSA TERMÉSZETES MÓDON

Ha egy betegséget étrendi módszerekkel akarunk kezelni, nagyon fontos, hogy pontosan besoroljuk a domináns jin vagy jang kategóriák egyikébe vagy olykor meghatározzuk mint a két véglet kombinációját. Ez különösen így van a rákbetegség esetében. Ha aztán a meghatározás megszületett, az étrendi ajánlások már specifikusan arra irányulhatnak, hogy csökkentsék a szervezetben a konkrét anyagcsere-fölösleget.

A daganatnak a testben való elhelyezkedése általában meghatározza, hogy a rák inkább jin vagy inkább jang jellegű-e. Egy domináns jang típusú rák esetében az általános rákmegelőző diétát célszerű követni, azzal az enyhe módosítással, hogy hangsúlyt kapjanak az inkább jin tényezők. A fordítottja is igaz az inkább jin rákok esetében. A szabályos diéta követendő és részben módosítandó az inkább jang tényezők hangsúlyozásával. A két szélsőség okozta rákoknál a táplálkozás centrális módját javasoljuk. De mindhárom esetben szigorúan kerülni kell a túlságosan kiterjedő és túlságosan összehúzó élelmiszereket, mivel eredetileg ezek idézték elő a rák megjelenését.

Ha a diétát a központ körül állapítjuk meg, és szükség esetén táplálkozási kiegészítésekkel hangsúlyozzuk az ellentétes komplementer tulajdonságot, visszaállítható az egészséges egyensúly. A józan éssen alapuló módszerek rejlenek a hagyományos gyógyítás és orvostudomány mélyén mind Keleten, mind Nyugaton. Hippokratésznek *Az ember természete* című munkájában például ezt olvashatjuk:

„A túl sok evés okozta betegségeket koplalással gyógyítjuk, az éhezés okozta betegségeket feltáplálással. A kimerültség okozta betegségeket pihenéssel gyógyítjuk, a tunyaság okozta bajokat megerőltetéssel. Rövidre fogva: a betegséget az orvos a betegség okának ellentétével kezelje; a betegség formájával, időbeli és életkori előfordulásával összhangban, a feszültségnek a lazítást szegezve szembe

és fordítva. Ez hozza a beteg számára a legnagyobb enyhülést, és ez látszik számomra a gyógyítás fő elvének.”

Az elmúlt 2500 évben ez az egységesítő elv fokozatosan eltűnt a nyugati tudományos és orvosi szóhasználatból, azzal párhuzamosan, ahogy a valóság egyre kisebb részletei váltak láthatóvá a nagyítóüveg és a mikroszkóp alatt. A szakemberek a betegségeket már nem egészként vagy egy nagyobb egység részeként szemlélik, hanem lebontják sejtes összetevőikre. A modern orvostudomány ahelyett, hogy a betegséget az egészséges alkalmazkodás egy formájának tekintené, halálos ellenségekként állítja szembe egymással a betegséget és az egészséget.

A jin és jang betegségek általános tendenciái közötti különbségek megmagyarázzák, miért okoznak egyes gyógyszerek súlyos mellékhatásokat bizonyos embereknél, míg másoknál nem. Megmagyarázzák azt is, hogy miért vezet vegyes eredményre vagy teljes csődhez sok népszerű táplálkozástudományi terápia és egészségügyi diéta. A C vitamin például jin tulajdonságú anyag, amely meghúlése betegségek esetén hasznos. De ha a C vitamint tablettá formájában fogyasztjuk, ahelyett, hogy kielégítő minőségű és mennyiségű C vitamin tartalmú zöldségféléket fogyasztanánk, az tovább gyengíti azt a beteg szervezetet, amelyikben jin túlsúlyú élelmiszerek túlzott fogyasztása közepette kezdődött a meghúlése betegség. Másrészt viszont a holisztikus medicinában nagyobb hangsúlyt kap a minőség, mint a mennyiség. Vagyis a C vitamin tartalmú teljes ételben (pl. brokkoli) lévő C vitamint másképp hasznosítja a szervezet, mint a tablettá formájában fogyasztott C vitamint, akkor is, ha mindkettőben azonos a vitamin mennyisége.

## ÉTRENDI MEGFONTOLÁSOK

Az étrendi javaslatoknak elsősorban arra kell irányulniuk, hogy az egyén túlságosan jin vagy jang állapotát egy kevésbé szélsőséges állapotra állítsák vissza. Ha kialakult és rögzült egy természetesebb, kiegyensúlyozottabb állapot, a testnek nem lesz többé szüksége arra, hogy a mérgező fölösleget rák formájában felhalmozza. Ha ezt a holisztikus nézetet tartjuk szem előtt, elkerülhetjük, hogy belekeveredjünk a tünetek útvesztőjébe.

Ha a legkisebb mértékben is bizonytalanok vagyunk abban, hogy a rák oka inkább jin vagy jang eredetű-e, bátran alkalmazhatjuk a centrális rákmegelőző diétát, amely mindkét tendenciát a minimumra szorítja.

Minthogy a rák a fölöslegek betegsége, ha valakinek rákja van, vigyázni kell, nehogy túl sokat egyen. Ennek megelőzésére két fontos gyakorlatot ajánlunk. Az első az, hogy nagyon alaposan rágjunk meg minden falatot, legalább ötvvenszer, de lehetőleg akár százszor is, amíg az ennyivaló nem válik folyékonyra. Az ember annyit ehet, amennyit csak akar, feltéve, ha jól megrágja és nyállal alaposan elkeveri az ételt. Az alapos rágás sok fontos enzimet szabadít fel a szájban, amelyek szükségesek az emésztéshez. A másik figyelembe veendő szempont az, hogy lefekvés előtt legalább három órával ne együnk semmit. Az ebben a három órában elfogyasztott táplálék gyakran fölöslegessé válik, s fokozni fogja az emésztési nehézségeket, a gáz-, váladék- vagy zsírképződést, s elősegíti a rák kifejlődését. Ami a folyadékfogyasztást illeti, mértékletesen igyunk, és csak akkor, ha szomjasak vagyunk.

A jin és jang rákok esetében egyaránt szigorúan kerülendő minden zsíros, állati eredetű étel fogyasztása, beleértve a húst, tojást, baromfit és tejtermékeket, valamint más olajos élelmiszereket (még a növényi eredetűeket is). Ha valakinek jin rákja van, hetenként egyszer vagy kétszer ehet halat, ha nagyon kívánja. Ilyen esetekben megfelelő lehet, ha kis adag apró, szárított halat főznek meg levesben. Akinek jang rákja van, kerüljön minden állati eredetű étel, még a halat is, legalábbis egy néhány hónapos kezdeti időszakban. A diófélék teljes mértékben kerülendők jin rák esetén, míg ha valakinek jang rákja van, ehet belőlük egy keveset, ha akar. A dió-, mogyoró- stb. vaj mindkét esetben kerülendő vagy mérséklendő, mert nagyon olajos és fölösleges mennyiségű fehérjét tartalmaz. Akinek jin rákja van, annak ajánlatos kerülni vagy korlátozni a gyümölcsöt, a desszertet pedig teljesen kiküszöbölni. Jang rák esetében alkalmanként szabad egy kevés főtt, szárított vagy bizonyos esetekben friss gyümölcsöt enni, de csak ha a beteg nagyon kívánja.

A zöldségek elkészítése nem egyforma jin és jang rákok esetében. Jang rák előfordulásakor ajánlatos módszer, hogy vizet forraljunk, a zöldségeket összevagdadjuk, beletesszük a forrásban lévő vízbe néhány percre, esetleg csak egy percre, kisedjük, és kis mennyiségű tamari szójaszószt teszünk hozzá, hogy jobb íze legyen. Egy másik módszer szerint két vagy három percig nagy lángon hirtelen átsütjük a zöldségeket, s egy csipetnyi tengeri sóval ízesítjük. Ezek az elkészítési eljárások megőrzik a zöldségek frissességét, ropogósságát, és egy árnyalattal jinebb karakterűvé teszik a főtt zöldségételt. Jin rákok esetében lassabban, hosszabb ideig, alaposabban főzzük meg a zöldségeket, s a tamari szójaszószt vagy miszó fűszerezés valamivel erősebb lehet. Ha több zöld leveles növényt használunk, például zsázsát és

kelkáposztát, ez egy kicsit felerősíti a jin hatást, ha viszont gumós zöldségekből veszünk többet, például sárga- vagy fehérrépából, a jang hatás lesz erősebb. A kerek zöldségek, a hagyma vagy a makkfok inkább centrális hatást fejtenek ki.

Ami mindennapi italunkat illeti, Nyugaton ma már több változatban kapható a bancsatea a natúraboltokban. Van zöld tea, közönséges bancsatea és bancsaágból készült tea. A bancsateát sokan kukicsa teaként ismerik. Mindegyik ugyanarról a fajta teacserjéről származik. A zöld teát nyáron szüretelik, a cserje felső részéről csipegetik le a zöld leveleket. Néhány levelet azonban ősziig a cserjén hagynak, addigra keményebbek, szárazabbak és sötétebbek lesznek a levelek. Ezeket a leveleket használják a közönséges bancsateához. A bancsaág tea a növény ágaiból és szárából készül szárítással. Az inkább jin hatású zöld tea sok C-vitamint tartalmaz, és segít ellensúlyozni az állati eredetű ételek túlzott fogyasztásából származó toxikus hatásokat, míg az inkább jang jellegű bancsaágtea kevesebb C-vitamint tartalmaz, de sok benne a kalcium és az egyéb ásványi anyagok. Valamennyi rákbetegnek ajánlatos bancsaágteát (kukicsát) inni napi italként. Az inkább jang típusú rákban szenvedők azonban alkalmanként ihatnak zöld teát is, de csak rövid ideig. Más típusú rákban szenvedőknek nem ajánlatos a zöld tea. A festett fekete teát és aromás teafüveket persze még egészséges embereknek sem ajánljuk.

A közönséges fűszerek közül a szezámsónál (gomasió) vagy az umebosi sós szilvánál néhány kisebb módosítás lehetséges a használatban a rák formájától függően. A II. részben speciális étrendi ajánlásokat közlünk a rák minden jelentősebb formája számára, a III. részben pedig recepteket és mintaétlapokat mutatunk be.

## KÖRNYEZET ÉS ÉLETSTÍLUS

A diéta megváltoztatásán kívül több más dolog is fontos a rák gyógyításához. A test természetes energiaáramlásának javítása érdekében ajánlatos közvetlen kapcsolatot fenntartani a természeti elemekkel. Kiváló kezelési módszer a séta a szabadban, a fűvön, a talajon, a tengerparton, lehetőség szerint mezítláb. A rendszeres testgyakorlás, beleértve a keleti önmasszázst, a jógát és a küzdősportokat, szintén jótékony hatású. A beteg legyen olyan tevékeny, amennyire egészsége megengedi anélkül, hogy kifárasztaná vagy túlhajtaná magát.

A modern tudomány és ipar felfedezései és találmányai sokkal kényelmesebbé tették mindennapi életünket. Másfelől azonban sok technológiai újítás kockázatos hatással van egészségünkre és lelki jó közérzetünkre. Környezetünkben a mesterséges elektromágneses energia megváltoztatja a bennünket körülvevő légkör töltését; s ez különböző hatásokat gyakorol fizikai és szellemi állapotunkra. Nagyfeszültségű vezetékek, elektromos készülékek közelében élő embereknél gyakran tapasztalunk általános fáradtságot, ingerlékenységet és anyagcsere-rendellenességeket. Az elektromos tüzhely vagy a mikrohullámú sütő használata is hozzájárulhat ahhoz, hogy emésztésünket és egész táplálkozásunkat nemkívánatos hatások ériék, ezért lehetőleg kerülendők. A szintetikus anyagokból készült berendezési tárgyak és a mesterséges építőanyagok megakadályozhatják az egészséges pihenést. Amikor megkezdjük vérünk minőségének egészségesebbé tételét azáltal, hogy áttérünk egy centrálisan kiegyensúlyozott diétára, egyúttal természetesen csökkenni fog környezetünk technológiai kényelmességébe vetett bizalmunk. Helyreáll természetes védekező mechanizmusunk, testünk könnyebben alkalmazkodik a szélsőséges hideghez és meleghez, s ezáltal kevésbé leszünk ráutalva télen a központi fűtésre, nyáron a légkondicionálásra. Értékeljük és továbbra is használjuk a modern civilizáció nyújtotta technológiai haladás némely vívmányát. De csökkentenünk kell a mechanikai és elektronikai alkalmatlanságok túlzott használatába vetett bizalmunkat, mert ezek akadályozhatják a zavartalan energiacsereét köztünk és természetes környezetünk között.

A műszálás – nejlon, poliészter, akril – ruházat különösen akadályozza a szabályos energiaáramlást a testen keresztül. Ezért az ilyen ruhadarabokat nem tanácsos közvetlenül a testünkön viselni. A pamut alsónemű ideális viselet, és ahogy fokozatosan kicseréljük ruhatárunkat, jobban is fogjuk érezni magunkat a 100 százalékos pamut, vászon vagy selyem ruháinkban. Lehetőleg kerülendő a műszálás ágynemű is. Célszerű a minimálisra csökkenteni a gyűrűket, a fémből készült bizsukat és egyéb ékszereket is.

Javasoljuk, hogy a beteg napfényes szobában fekdjön, és engedjük, hogy szabadon áramoljon be a levegő. Néhány zöld növény beállítása elősegíti a mélyebb légzést és az erősebb anyagcserét. Csökkenteni kell a hosszú, forró fürdőket és zuhanyozást, mert kimerítik a test ásványianyag-készletét. Általában a beteg környezete legyen nyitott, derűs és minden sötét vagy súlyos vonástól mentes. Ezt az olyan hatásokra is ki kell terjeszteni, mint az olvasnivaló vagy a beszélgetések témája.

## SZEMLÉLETMÓD ÉS LELKI GYAKORLAT

A szellemi-lelki hozzáállás természetesen nagyon fontos. A rákban szenvedő embernek meg kell értenie, hogy közvetlenül felelős a betegség kifejlődéséért mindennapi táplálkozása, gondolkodásmódja és életvitele miatt. A beteget bátorítani kell, hogy gondolkozzék el mélyen a modern mentalitásnak azokon az aspektusain, amelyek rákbetegséghez és egy sereg más szerencsétlen helyzethez vezethetnek. Elmélkedése közben a beteg tekintse át annak a hagyományos bölcsességnek a gazdag örökségét, amelyet sok-sok kultúra fejlesztett ki sok ezer év alatt; tanulja meg becsülni a természet világának végtelen csodáit, beleértve az emberi szervezet csodálatos önvédő és öngyógyító mechanizmusait is.

Az imádság, a meditáció és a vizualizáció (amikor a gyógyulás képeire összpontosítunk) ugyancsak segítik a beteg gyógyulási folyamatát. Egyes újabb keletű orvosi kísérletek bizonyítják, hogy a szellemi-lelki lazítás, az érzelmi támogatás és annak a. tudata, hogy az ember része egy nagyobb közösségnek, segíthet a daganat visszaszorításában. Fontos azonban leszögezni, hogy ezek a módszerek csak kiegészítik [hiányos: 81.o.] alapvető étrendi változtatásokat. Az itt következő táblázat összefoglalja ezeknek a tényezőknek a kölcsönös viszonyát.

## A RÁK HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉSE

<i>Életmód</i>	<i>Egészséges</i>	<i>Degeneratív</i>
Mindennapi élelmünk (elsődleges tényező)	Teljes értékű Természetes Szerves (bio-) Finomítatlan Kiegyensúlyozott Évszaknak megfelelő Helyben megterem Otthon készített	Feldolgozott Mesterséges Vegyí Finomított Szélsőséges Évszaknak nem megfelelő Transzkontinentális Előregyártott
Környezet és életstílus (kiegészítő tényező)	Tiszta Rendes Tevékeny Természetes	Szennyezett Rendetlen Ülő életmód Szintetikus Panaszkodó
Szemléletmód (kiegészítő tényező)	Békés Hálás Rugalmas Együttműködő	Arrogáns Merev Versengő

Mindannyiunknak meg kell értenünk, hogy táplálék nélkül nincs élet; táplálék nélkül nem tehetjük egészségessé a vérünket, és egészséges vér nélkül nincs sejtképződés. Gondolkodásunk, érzelmeink, szellemünk erejét befolyásolja a mindennapi táplálék, amit elfogyasztunk, s ez, viszonzásul, hatással van egészségünkre és életerőnkre. Ezt a kapcsolatot az évszázadok során azonban gyakran félreértették, s egyenlőségjelet tettek a betegség és a bűn, illetve az egészség és a szent élet közé. A világmindenség viszonylatában azonban az „erkölcsi tisztaság” nem véd meg szükségképpen a betegségtől vagy a megrokkantástól, ha adott esetben csak a foglalkozás külső velejárója.

Feleségemmel együtt például nemrég tértünk vissza Spanyolországból és Portugáliából, ahol a rákról és a diétáról tartottunk előadásokat. Sok beteg embert láttam, akik makrobiotikus tanácsra vártak. Egy 35 év körüli apáca is volt közöttük. Meghallgatta előadásaimat, és amikor egyszer beszélgettem vele, bevallotta, hogy mellrákban szenved. Megkérdeztem, hányan vannak a kolostorban, és azt mondta, hogy körülbelül háromszázan. Aztán megkérdeztem, hány rákos megbetegedésről tud, és azt felelte, hogy hatvanan betegedtek meg rákban, és ebből harminc már nem él. Vele egy időben tizenhárman léptek be a rendbe, és ebből az eredeti csoportból tizenkettő meghalt rákban, s már csak ő van életben. Az imádság egyes esetekben meghosszabbíthatja ezeknek a szerencsétlen nőknek az életét. De csak a kolostor mindennapi étkezési szokásainak a megváltoztatása menthetné meg valóban az életüket.

## A KEZDET

Ha a beteg eldöntötte, hogy áttér a kiegyensúlyozott életmódra, s ezzel visszaszorítja a rákos folyamatot, nagyon fontos, hogy éljen olyan derűsen, aktívan és normálisan, ahogy csak tud. A rákbetegék gyakran depressziósak; de ha valaki kezd áttérni az egészségesebb étrendre, igyekezzék nem aggódalmaskodni és optimistán szemlélni az életet.

Összetettebb a helyzet, ha a rákos beteg már túl van a kemoterápián, kobaltbesugárzáson, esetleg a sebészi beavatkozáson. Ekkor a gyógyulás már nehezebb, de még mindig lehetséges, ha a betegnek megmaradt az étvágya, az életereje és az élni akarása. Létfonosságú, hogy úgy a beteg, mint a családtagjai megértsék az étrendi javaslatok megfelelő alkalmazásának fontosságát. Ideális esetben hetekig kellene tanulniuk a makrobiotikus főzés módszereit.

A különböző rákfajták közül a mellrák, a méhnyakrák, a vastagbélrák, a májrák, a csonttrák és a bőrrák reagál a legjobban az étrendi módszerekre, míg például a tüdőrákot nehezebb visszaszorítani. A sok tojás fogyasztásából eredő rákok nehezen kezelhetők, különösen, ha a test mélyében jelennek meg; mint például a petefészkekben vagy a herékben.

A súlyos, halálosnak tartott esetek külön figyelmet érdemelnek. Ekkor a rák már gyorsan terjed, a betegnek nagy fájdalmai lehetnek, és elveszíti az étvágyát. Az ilyen esetek a megfelelő táplálkozás mellett különleges módszereket is igényelnek. Ha a beteg még tud rágni és nyelni, az ennyivalót normális állagúra kell elkészíteni. Ha azonban nehézségei vannak, tanácsos főzés után összetörni az ételt. Ezenkívül a szokásosnál több vízzel főzzük az ételt, hogy puhább, krémállagú anyagot kapjunk. A gabonaféléket, zöldségeket, hüvelyeseket és más élelmiszereket bő vízben főzzük meg, aztán törjük össze a hagyományos japán mozsárban, a szuribacsiban. Elektromos mixert ne használjunk. A legfontosabb otthoni ápolási technikák közé tartozik a gyömbéres borogatás, a táróburgonya és a hajdina pakolás alkalmazása. Elkészítésük helyes módszereit megtalálhatjuk a III. részben. Egyébként a legtöbb rák sikeresen kezelhető ezen külsődleges módszerek nélkül is. A borogatásokat csak az esetek 20-30 százalékában kell alkalmazni, azokban, amelyek halálosnak minősülnek, illetve amelyeket a korábbi kezelések súlyosbítottak. Ezek a külső kezelési módok ugyancsak hatékonyan enyhítik a rák előtti állapotokat is, például a jóindulatú daganatokat és cisztákat.

## A RÁK BIZTOS FELISMERÉSE

A rák korai felismerése, a jin és jang kategóriákba való pontos besorolása megkönnyíti a diéta és a helyes életvitel kialakítását, elősegíti a gyorsabb gyógyulást. A modern orvostudomány egyetemes jellemzője, hogy komplex, drága és sokszor veszélyes technológia igénybevétele nélkül nem képes diagnosztizálni és kezelni a betegségeket.

Az utóbbi néhány évben azonban egyre inkább elismerik a betegség, és különösen a rák ilyenfajta megközelítésének a korlátait. A mammográf legalább annyi rákot okoz, mint amennyit kivéd, és más diagnosztizáló röntgensugarak is kockázatosak lehetnek. A Papanicolau-kenet gyakran mutat ki méhnyakrákot ott, ahol annak nyoma sincs, és megfordítva. A szövettani vizsgálatra vett szövetminták szennyeződésnek és torzulásnak vannak kitéve a műtőben és félreérthetők a mikroszkóp alatt. A daganatok eltávolítása érdekében végzett sebészi beavatkozások egyes rákfajták terjeszkedését segítették elő. A sugárkezelés egészséges szöveteket roncsolhat, és heveny vagy krónikus másodlagos rendellenességeket eredményezhet. A kemoterápia az egészséges sejteket éppúgy megmérgezheti, mint a toxikusakat, és egy sereg vérszegénységgel kapcsolatos betegséget okozhat, amelyek súlyos fertőzésekhez vezethetnek.

A hormonkezelés impotenciát vagy meddőséget okozhat. Az érzéstelenítők és fájdalomcsillapítók gyakran legyengítik a szervezet immunrendszerét és megnehezítik a gyógyulást. A ma éppen rákellenes csodaszernek számító Interferonról talán kiderül, hogy az idézte elő a holnap daganatait.

A statisztikák derűlátó jóslatai ellenére a rák elleni háborúban egyre növekszik a halálesetek száma. E dilemma megoldásaként századunkban jelentős változáson ment át a rákból való kigyógyulás fogalma. A rákkezelésben a gyógyulás elveszítette régi szótári jelentését (hogy ugyanis visszajutást jelentene egy egészséges állapotba), s csak annyit jelent, hogy a páciens még életben van öt évvel azután, hogy a daganatot kezelték.

Idézünk egy előadásból, amelyet 1969-ben nyújtott be az Amerikai Rákkutató Társaságnak dr. Hardin Jones, a Kalifornia állambeli Berkeley Egyetem orvosi-fizika professzora.

„Tanulmányaim sorozatosan azt bizonyították, hogy a kezeletlen rákbetegek négyszer olyan soká megmaradtak, mint a kezelték. Egy tipikus rákbetegség esetében azok, akik visszautasították a kezelést,

átlagosan még 12 és fél évet éltek. Azok, akik elfogadták a sebészi és egyéb beavatkozást, átlagosan csak mindössze három évet éltek... Én ezt annak tulajdonítom, hogy a sebészi beavatkozás traumatikus hatást gyakorol a test természetes védekező mechanizmusára. A testnek megvan a maga természetes védekezőképessége a rák minden típusával szemben.”

Dr. Hardin következtetései felidézrik Hippokratész megállapítását, hogy ugyanis azok a rákbetegek, akiket műtéttel kezelnek, meghalnak, míg azok, akikhez nem ér kés, viszonylag soká élnek. Háromszáz évvel ezelőtt, a tudományos forradalom előestéjén a francia komédiáíró, Molière lakonikusan megjegyezte: „Az embert maga a természet, ha ráhagyják a dolgot, szép csendeskén kíségeti a bajból, amibe keveredett. Szerencsétlenséget csak a mi izgékonyaságunk, türelmetlenségünk okoz. Legtöbb ember nem a betegségébe hal bele, hanem az orvosságaiba.”\*

A dr. Hardinéhoz hasonló tanulmányok megállapításaiból sokan azt a következtetést vonják le, hogy a modern orvostudomány iatrogén (azaz a betegség épp a kezelésből származik), és semmilyen körülmények között sem akarnak többé orvost látni vagy kórházba menni. Ez a hozzáállás nagyon helytelen, ugyanis figyelmen kívül hagyja azokat az eredményeket, amelyek a sürgős esetek kezelésében és a fájdalomcsillapításban az utóbbi évtizedek során születtek. Ha például egy rákos beteg már nem tud enni és gyorsan fogy, intravénás glükóz-injekciókat kell adni neki, amíg anyagcsereje stabilizálódik. Ahogy újra megjön az étvágya, ehét gabonafélékből és zöldségekből készült pépes ételt. Előfordulhatnak hasonlóan sürgős esetek, amikor ajánlatos a sebészi beavatkozás vagy a sugárkezelés. Ilyen például, ha elzáródás van az emésztőrendszerben, amely teljesen megakadályozza a normális anyagcserét.

Az ilyen típusú, életmentő helyzeteken kívül nem javasoljuk a betegeknek, hogy a rákmegelőző diétát sebészi beavatkozással, sugárkezeléssel vagy kemoterápiával kombinálják. Azt tapasztaljuk, hogy ha egy rákbeteg most hall először a makrobiotikáról, eleinte nincs bizalma az étrendi megközelítési módban, mert újnak látszik. Ha úgy dönt, hogy a hagyományos terápiával egyidejűleg rátér a diétára, gyógyulása lassabb lesz. Ez a módszer ideiglenesen működőképes, de ha a javulás megindul, jobb megkezdeni a külső kezelés gyakoriságának csökkentését. Ez az átmeneti időszak 1-4 hónapig tarthat.

## EGYÜTTMŰKÖDÉS AZ ORVOSSAL

Lényeges kérdés az, hogy a betegnek, aki elhatározta, hogy megváltoztatja étkezési szokásait és gondolkodásmódját, abba kell-e hagynia a gyógyszerek szedését. Az általános szabály az, hogy jobb lassan, fokozatosan csökkenteni a gyógyszerektől való függőséget, mint egyszerre. A különféle szereket – hatásukat tekintve – három csoportba sorolhatjuk. Az elsőbe tartoznak azok a gyógyszerek, amelyek működésben tartják a test létfontosságú funkcióit, s amelyek elhagyása azonnali halált vagy súlyos bajt okozna. Ilyenek bizonyos hormonkészítmények. Ahogy az étkezési szokások megváltoznak, és észrevehető javulás áll be a beteg állapotában, ezeket a szereket lassan el lehet vonni. Lehetőleg állandó orvosi felügyelet mellett tegyük ezt, és átlagosan 3-6 hónapig tartó időszakasz alatt. Néha, mint például az inzulin esetében, az elvonás tovább is eltarthat, egy vagy két évig is akár, az esettől függően. Ha valamely létfontosságú szervet eltávolítottak, a gyógyszer- vagy hormonszedés egy életen át folytatódik.

A második csoportba tartoznak azok a gyógyszerek, amelyek bizonyos testi állapotokra, például a vérnyomásra hatnak. Ide tartoznak még a görcsoldók, antibiotikumok, asztma elleni gyógyszerek, szteroid hormonok és mások. Ahogy a diéta hatására egészségesebbé válik a beteg, ezek fokozatosan, 1-4 hónap alatt elvonhatók.

A harmadik csoportba tartoznak az altatók, nyugtatók, élénkítő és táplálkozás-kiegészítők, mint a vitaminkapszulák, vas- és egyéb tabletták stb. Ezeket sokkal hamarabb le lehet állítani; tíz naptól két hónapig terjedő idő után.

A megadott időtartamok természetesen csak átlagot mutatnak, és csak irányadónak tekinthetők. Minden egyes eset más, és csak önmagában értékelhető. Mindaddig, amíg a megfelelő étkezés hatására a vér összetétele el nem kezd változni, a beteg csak lassan haladjon az átállással. Normális esetben tíz napra van szükség ahhoz, hogy a vérplazma minősége megváltozzék. A

rákmegelőző diétának e tíz napján a beteg megkönnyebbülést fog érezni emésztő- és légzőrendszerének működésében, és elmúlik a testi fájdalom. Körülbelül kéthetes diéta után már változásokat érez a beteg a vérkeringésében és a kiválasztó-rendszerében, változni kezdenek az érzelmei is, általában kevésbé lesz depressziós és haragos. Egy hónap múlva javulni kezdenek az idegi funkciók, összpontosítottabb lesz a gondolkodás. Három-négy hónap elteltével a vörösvértestek minősége teljességgel megváltozik, a bőr, a csontok, a szervek és a szövetei gyógyulni kezdenek. Ekkorra, tapasztalataink szerint, gyengédebb és szeretetteljesebb lesz a beteg kapcsolata családjával és barátaival. Az idegsejteknek három évszakra, vagyis körülbelül kilenc hónapra van szükségük a változáshoz, ezután a beteg rugalmasabban,

\* Molière: Képzelt beteg. III. felvonás, 3. jelenet. Illyés Gyula fordítása.



megértőbben szemléli az életet. A teljes harmónia eléréséhez 3-7 év vagy még több szükséges, ekkorra kezd kifejlődni az egyetemes tudat. Ezek persze megint csak átlagos időtartamok, s egyénenként változik, hogy ténylegesen mennyi idő kell a teljes gyógyuláshoz.

Általánosságban azt tanácsoljuk a rákbetegeknek, hogy konzultáljanak kezelőorvosukkal, tájékoztassák, hol tartanak a rák megelőző diétában, s alkalmanként kérjenek orvosi kontrollt. A daganat progresszív visszafejlődését és a normális testműködés helyreállítását dokumentáló teljes orvosi jelentés nagy segítséget nyújthat későbbi orvosi és táplálkozástudományi kutatóknak. Ideális esetben a makrobiotikus tanácsadó és az orvos együtt tud dolgozni a beteg állapotának ellenőrzésében. Ily módon érhető el a lehető legjobb diéta és a szükséges orvosi segítség egyidejűleg.

...A *Sárga Császár Belorvosi Könyve*, a *Caraka Samhita* és más betegségek okait kutató régi keleti orvosi szövegek hangsúlyozták, hogy az egyén egészségi állapota étrendjétől, tevékenységétől, szellemi fejlődésétől és környezetétől függ. Az emberi lét egyetlen összetevőjét sem vizsgálták a többitől elszakítva, biológiai, pszichológiai és szellemi-lelki összetevőket a totalitás egymással összefüggő részeinek tekintették. A gyakorló orvos tanácsadó és tanító volt, aki rá tudott mutatni a potenciális betegség forrására és gyakorlati tanácsokat adott az étrend és az életstílus olyan irányú megváltoztatására, hogy a probléma kiküszöbölődjék, mielőtt még látható tünetei lennének.

A modern orvostudomány alapvetően a fizikai tünetek megfigyelésével diagnosztizál. A tapasztalt makrobiotikai tanácsadó azonban képes előre látni egy betegség kifejlődését, még mielőtt a fájdalom, a láz, a kiütések vagy más külső tünetek megjelenének. A régi időkben Keleten egy-egy család addig fizetett az orvosának, amíg a család tagjai jó egészségnak örvendtek. Ha valaki megbetegedett, a doktor nem kapott honoráriumot, mert az lett volna a dolga, hogy előre lássa a betegséget, és a diéta megfelelő módosításával megelőzze azt.

## DIAGNÓZIS A FIZIOGNÓMIA SEGÍTSÉGÉVEL

A makrobiotikai diagnosztizálás fő eszköze a fiziognómia, amelyet az értelmező szótár úgy határoz meg, mint azt a művészetet, amely meg tudja ítélni az ember jellemét és természetét az arcvonásokból, általában a test formájából és megkülönböztető vonásaiból. A fiziognómia első számú alapfeltevése az, hogy mindannyian teljes fizikai, szellemi, érzelmi és lelki fejlődésünk élő lexikonai vagyunk. Szüleink ereje vagy gyengesége/a környezet, amelyben felnőttünk, az étel, amit megettünk, mind-mind tükröződnek jelenlegi állapotunkban. Tartásunk, bőrünk színe, hangszínünk és más vonásaink mind vérünk minőségének, belső szerveinknek, idegrendszerünknek és csontfelépítésünknek külső megnyilvánulásai. Emezek viszont öröklött tulajdonságaink, étrendünk, környezetünk, mindennapi tevékenységünk, gondolataink és érzéseink eredményei.

A betegség felismerésének az a titka, hogy észleljük a változások egy bizonyos csoportjának a jeleit, mielőtt komolyakká válnának. Vegyük észre az arcon vagy a szemekben a látható jeleit annak, hogy a vesében kövek fejlődnek ki, hogy a szív megnagyobbodik, hogy rák fejlődik a testben, még mielőtt ezek a tünetek fájdalmat vagy kényelmetlenséget okoznának. A betegségfelismerésnek ez a típusa kizárólag az élettapasztalaton alapul, [hiányos: 89.o.] érzékenységét és mennyire érti azokat az elveket, amelyek a diagnosztizálás technikáit alkotják.

A fiziognómia tudománya eredetileg Nyugaton és Keleten egyaránt kifejlődött, s a mindennapi élet és orvoslás integráns része volt a régi görög világban és Európában végig a reneszánsz idején. A Zohar, a középkori zsidó tanítások egyik könyve ezt írja: „Egy ember jelleme feltárul a hajában, homlokában, szemében, ajkában, arcvonásaiban, kezének vonalaiban, sőt a fülében is. E hét vonás alapján felismerhetők az emberek különböző típusai.” Leonardo da Vinci füzetei is sok fiziognómiai anyagot tartalmaznak. Összeállított például egy kéziszótárt saját használatra különböző fejek, szemek, állak, nyakak, vállak és orrok összegyűjtésével, s ezek alapján rajzolta híres anatómiai vázlatait és jellemtanulmányait. A nyugati irodalom hemzseg a fiziognómiára való utalásoktól, és egészen a tizenkilencedik századig sok nagy író felhasználta fiziognómiai ismereteit a jellemelek megrajzolására. Sir Walter Scott *Ivanhoe*-jában például ezt a leírást találjuk János hercegről:

„Sokan észrevették a herceg arcában a züllött hetykeség kifejezését, a határtalan gögöt és a tökéletes közönyt minden más ember érzelmei iránt. De még ezek sem tagadhatták, hogy a herceg arca csinos, szabályos, talán még vonzó is – a természet kellemes külsővel ruházta fel, amihez hozzájárult mesterkélt csiszolt modora és udvarias viselkedése is. Az ember szinte nyílt és becsületes jellemnek tarthatta, mintha nem is lett volna semmi takargatnivalója.”\*

\* Sir Walter Scott: *Ivanhoe*. Hetedik fejezet. Szirmai Tivadar fordítása.

A fiziognómia általános elveit éppúgy megtaláljuk a makrobiotikában, mint például Scott regényében. A fiziognómia művészetének kifejlődése azonban sok tanulást, türelmet igényel, és megköveteli, hogy művelőjének ítélőképessége kifinomult legyen. Az én gyakorlati fiziognómiai tanulmányaim az 1950-es évek elején kezdődtek, nem sokkal azután, hogy az Egyesült Államokba jöttem és letelepedtem New Yorkban. A Negyvenkettedik utcán, a Broadway-n vagy az Ötödik sugárúton álldogáltam, figyeltem a sok-sok ezer embert: testi felépítésüket, járásukat, kifejezőmódjukat, arcukat, viselkedésüket, gondolkodásmódjukat. Kávéházakban és éttermekben, színházakban és parkokban, vonaton és metróban, üzletekben és iskolákban napról napra tanulmányoztam az emberi arcok és alakok megszámlálhatatlan változatosságát.

Hétről hétre, hónapról hónapra, évről évre egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy az emberi tevékenység valamennyi fizikai, pszichológiai, társadalmi és kulturális megnyilvánulása környezetünktől és étrendi szokásainktól függ. Világossá vált számomra, hogy az öröklött tényezők sem egyebek, mint a múltbeli környezet eredményei, amelyben ősünk éltek, és az élelemé, amely mindennapi étrendjüket alkotta. A születésünkör öröklött testfelépítést nagyrészt az befolyásolja, hogy anyánk mit evett terhessége alatt. Leonardo da Vinci találóan summázta ezt az összefüggést az embrióról szóló írásában: „Az anya megkíván egy bizonyos ételt és a gyermek viseli magán a nyomait.”

Az embrionális időszakban a test valamennyi fő rendszere – az emésztő-, a légző-, az idegrendszer, a keringési és a kiválasztó-rendszer – közrejátszik az arc struktúrájának kialakításában. Ahogy a magzat növekszik, párhuzamosan fejlődnek ki a test alsó és felső részei. A születést követően az arc minden egyes része megfelel valamely belső szervnek és az illető szerv működésének. Most lássuk ezeket a nagyobb megfeleléseket.

#### *A belső szervek és az arc részeinek megfelelése*

Az orcák állapota tükrözi a mellkas állapotát (ideértve a tüdőt és a mellet), valamint funkcióit. Az orrhegy a szívét és működését reprezentálja, míg az orrcimpák a tüdőt összekötő hörgőket. Az orr középső része mutatja a gyomrot, középtől fölfelé a hasnyálmirigyet. A szem a veséket tükrözi, valamint nőknél a petefészket, férfiaknál a heréket. Ezen túl a bal szem megmutatja a lép és a hasnyálmirigy állapotát, míg a jobb szem a máj és az epehólyagét. Az írisz és a szemfehérje az egész test állapotáról árulkodik. A homlok alsó, a szemöldökök közötti része megmutatja a máj állapotát, s a két halánték a lépét. A homlok egésze a vékonybelet reprezentálja, perifériális része pedig a vastagbelet. A homlok felső része a hólyag állapotát tükrözi. A fülek a veséket reprezentálják: a bal fül a bal vesét, a jobb fül a jobb vesét. A száj egésze a teljes emésztési rendszer állapotát megmutatja. Részletesebben: a felső ajak a gyomorét, az alsó ajak a vékonybélét az ajak belső részén, a vastagbélét pedig az ajak külső részén. Az ajkak sarkai a nyombél állapotát mutatják. A száj körüli terület a nemi szerveket és működésüket reprezentálja.

Ha ezeken a helyeken vonalakat, foltokat, szemölcsöt, duzzadást, elszíneződést vagy más rendellenességet tapasztalunk, az a megfelelő belső szerv sajátos rendellenes működésére utal a nem megfelelő élelmiszerek fogyasztása következtében. A kézen, lábon, mellkason, háton és a test bármely részén előforduló jelek szintén kulcsot kínálnak az egyén belső fiziológiai állapotához, valamint szellemi és pszichológiai tendenciáihoz egyaránt. Ezeknek a megfigyeléseknek és más egyszerű, veszélytelen technikáknak alapján meg lehet bizonyosodni az egyén általános egészségi állapotáról, és évszakról évszakra, hétről hétre vagy akár napról napra nyomon lehet követni a változásokat.

#### *A beteg állapot azonosítása*

A krónikus betegségeket vagy a rákmegelőző állapotot ily módon még kifejlődésük előtt meg lehet állapítani, és így még időben megtehetjük a szükséges étrendi módosításokat. Az elzáródások, ciszták és daganatok kifejlődését például fel lehet ismerni a szemfehérje alapos tanulmányozása nyomán, mert a szemfehérje az egész test állapotát reprezentálja. A rák előtti állapotnak gyakran a következő jelek felelnek meg: [hiányos: 91.o. kép.]

- A. Sötét pöttyök
- C. Szürke/kék hártya
- D. Fehér/sárga váladék
- B. Ugyanaz, mint az „A”
- E.F. Sárga/fehér nválkafolt

A. A szemfehérje felső részén látható sötét pontok gyakran meszes lerakódásokat jeleznek a testüregekben.

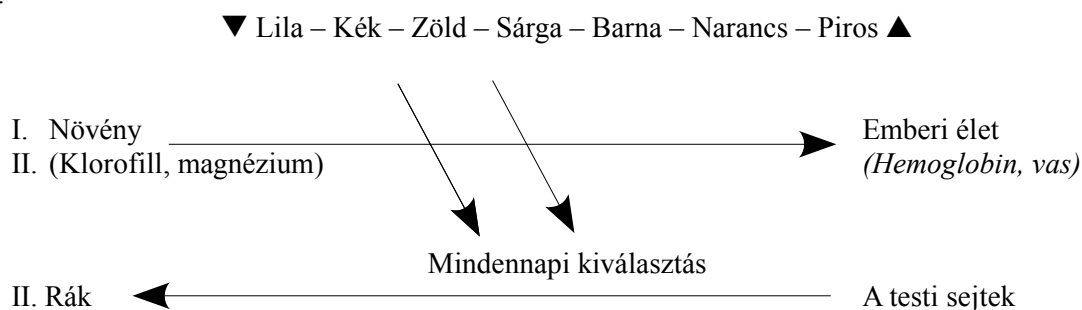
B. A vesekövet és a petefészket-cisztát gyakran jelzik sötét pontok a szemfehérje alsó részében.

C. és D. A központi szervekben (máj, epehólyag, lép és hasnyálmirigy) felhalmozódott zsír és váladékot gyakran jelzi kék, zöld, vagy barnás árnyalat vagy fehér foltok a szemfehérjében az írisz mindkét oldalán, s ez gyakran mutat az illető szervek csökkent működésére.

E. A prosztatában és körülötte zsír és váladék felhalmozódására utal a sárga vagy fehér bevonat a szemgolyó alsó részén.

F. A női nemi szervekben zsír és váladék felhalmozódását jelzi gyakran egy sárga bevonat ugyanazon a helyen, mint az E-ben. Hüvelyi rendellenességeket, petefészkekcsisztát, rostdaganatot és hasonló rendellenességeket is kimutathat esetleg a fehér/szürke nyálkafolt.

A rák felismerésének másik jele a bőr színének megváltozása. A rák kifejlődésekor gyakran zöldes árnyalat jelenik meg a bőr egyes részein. Ennek a színnek a megjelenése a biológiai degeneráció folyamatát jelzi. A jobb megértés végett vegyük szemügyre a színek sorrendjét a természet világában. A hét alapszín közül a piros hullámhossza a legnagyobb, s az a legmelegebb legragyogóbb, legaktívabb szín. Ezért a pirosat jang-ként osztályozzuk. Az ellentétes színeknek – a lilának, a kéknek és a zöldnek – rövidebb a hullámhosszuk és hűvösebbek, sötétebbek passzívabbak. Ezért ezeket jin-ként osztályozzuk. A piros szín jellemző az inkább jang állati birodalomra, e szín jelenik meg a vér színében és a bőr általános pigmentációjában. Másrészt zöld szín jellemzi az inkább jin növényvilágot és ilyen színű klorofill is. A táplálkozás azt a folyamatot reprezentálja, amelynek során a zöld növényi minőségű ételt átalakítjuk piros állat minőségű vérré. Ez azon a képességünkön alapszik, hogy magnéziumot, amely a klorofill-molekula középpontjában helyezkedik el, ki tudjuk cserélni vasra, amely vérünk hemoglobinjának alapját alkotja.



Az ábra a fő színek osztályozását mutatja be jangtól (t) jinig (S). A humanizálódás folyamata (I) a zöld növényi életnek emberi vérré és testi sejtekké való átalakulását reprezentálja. A rák fordított folyamat (II), amelyben a testi sejtek felbomlanak, s ez gyakran produkál zöldes árnyalatot a bőrön.

Az inkább jin színek – a lila, a kék vagy a szürke – az égen és a légkörben jelennek meg, amelyek inkább kiterjedtek és környezetünk inkább jin alkotórészei. Ugyanezek válnak láthatóvá a halált megelőző időszakban is. Az inkább jang színek- a sárga, a barna és a narancs – az ásványok tömörebb világában jelennek meg. A növényi életnek emberi vérré és sejtekké való átalakulása során a salakanyagok vizelet és széklet formájában távoznak a testből. Ezek köztes állapotok a növényeknek emberi létté való átalakulásában, ezért színük sárga és barna, az a két szín, amely a színskálán a zöld és a piros között van.

A rák egy fordított evolúciós folyamat, amelynek során a testi sejtek felbomlanak és visszaváltoznak korábbi növényi létté. Az ilyen elfajult sejtek szaporodása alakítja ki a daganatot, és a bőrön megjelenő zöldes színben manifesztálódik. Ez az árnyalat nem az egész testen jelenik meg, nem is a daganat közelében, hanem az elektromágneses energia megfelelő meridiánjai mentén bizonyos területeken; a rák elhelyezkedésének megfelelően. Ezek a meridiánok vagy ösvények a test hosszában futnak, és ezek alkotják az alapjait a keleti masszázsnak az akupunktúrának, a küzdősportoknak és egyes házi gyógymódoknak. A rákot jelző világoszöld elszíneződés általában a kézen vagy a lábon jelenik meg. Lássunk néhány példát:

<i>A rák típusa</i>	<i>Testtájak, ahol a zöldes árnyalat megjelenhet</i>
Vastagbél	A kézfejek felső részén, a hüvelykujj és a mutatóujj közötti bemélyedésben
Vékonybél	A kisujj külső oldalán
Tüdő/mell	Valamelyik vagy mindkét orcán és a csuklók belső oldalán
	A lábak külső oldalán, különösen a térd alatt, vagy a

Gyomor	második és harmadik lábujj feszítő részén A bokák körül a láb külső oldalán
Hólyag/méh; Petefészek/ prosztata	A lábfej felső részén, a külső központi területen, a negyedik lábujj felé növekvően
Máj /epehólyag	A lábfej belső részén, a nagyujj külső tövétől kiindulva a bokacsont alatti rész felé
Lép/nyirok	

## A TÜNETEK MEGJELENÉSE ÉVSZAKOK SZERINT

Az az évszak, amelyben a tünetek először megjelennek, vagy a napnak az a szaka, amikor a rossz közérzet a legzavaróbb, ugyancsak segíthet meghatározni a betegség helyét és természetét. A szív- és vékonybélbetegségek gyakrabban keletkeznek nyáron, s inkább okoznak panaszt kora délelőtt és déltájt. A léppel, gyomorral, hasnyálmiriggyel, nyirokkal kapcsolatos rendellenességek inkább nyár végén, illetve délután jelentkeznek. A tüdő- és vastagbélzavarok gyakran mutatkoznak meg ősszel és késő délután. A vesével, hólyaggal és szaporítószervek-kel összefüggő bonyodalmak leginkább télen, illetve este és éjjel jelentkeznek. Az epehólyag- és májrendellenességek leginkább tavasszal jelentkeznek, és különösen kora reggel észlelhetők. Általánosságban az őszi-kora téli hideggel növekszik a rák előfordulása, ahogy a nyári túlzott fogyasztás daganatokban manifesztálódik. Ilyenkor jelennek meg a mellrák, a csontok és más, inkább jin típusú rákoka nyáron elfogyasztott nagy mennyiségű cukor, üdítőital és tejtermék eredményeképpen. Ezzel szemben télen az emberek inkább húst, tojást, baromfit és más, erősen jang típusú élelmiszereket esznek, s ezzel arányosan nő tavaszra a jang típusú rákok aránya, mint amilyen a vastagbélrák, májrák, petefészekrák és prosztatarák. Ezek persze csak általános tendenciák, s a rák bármilyen formában és az év bármely szakában megjelenhet.

Sok más tényezőt is figyelembe kell venni, és vannak más hagyományos betegségfelismerő eljárások is, amelyeket használhatunk, hogy kifejlődése előtt felismerjük a rákot, illetve, ha már kifejlődött, továbbterjedése előtt. Ilyen kiegészítő módszer a pulzus megvizsgálása mindkét csuklón, illetve a nyomáspontok érintése a bőrön, az elektromágneses energia meridiánjai mentén.

A modern orvostudománnyal ellentétben a hagyományos diagnosztika nem igényel bonyolult és drága technológiát, s a módszerek egyszerűek, veszélytelenek és pontosak. Az alkalmazott, eszközök kizárólag saját érzékszerveink. Ahogy fiziognómiai tudásunk fejlődik, tudatára ébredünk annak, hogy saját magunk vagyunk a műszerek is, és hogy intuíciónk és ítélőképességünk fölötté áll a legfejlettebb számítógépnek. Az, amit látunk, hallunk, szagolunk, ízlelünk és érintünk, el tudja mesélni az egyén múltjának, jelenének, sőt valószínű jövőjének a történetét is. A külső a belsőt mutatja, a belső a külsőt tükrözi. Ha megtanuljuk érzékelni egyetlen személy fejlődését, ez elvezethet bennünket odáig, hogy kezdjük megérteni az emberiség rendeltetését. Az a személy, akivel elkezdhetjük a tanulást, mi magunk vagyunk.

## ORVOSILAG REMÉNYTELEN, VAGY MAKROBIOTIKAILAG REMÉNYT KELTŐ ÁLLAPOT?

Az utóbbi tizenöt évben sok ezer rákbeteggel találkoztam. Kilencven százalékuk már megismerte a kemoterápiát, a sugárkezelést, a sebészi beavatkozást vagy más kezelési módot. Sokukat halálos állapotban levőnek tekintették már. Egyes esetekben a modern orvostudomány semmit sem tudott tenni értük, más esetekben minden lehetséges kezelést kipróbáltak, de sikertelenül.

Azoknak a rákbetegeknek, akik már részesültek orvosi beavatkozásban, bonyolultabb és nehezebb lehet a gyógyulás, a kezelés mellékhatásai, valamint a kemoterápia, sugárkezelés és más módszerek okozta általános legyengülés következtében. A makrobiotika segítségével megkíséreljük megváltoztatni a vér és a sejtek minőségét oly módon, hogy a beteg természetes életmódot folytat és megerősítjük a szervezet természetes immunrendszerét.

Ez elvezet bennünket ahhoz a felismeréshez, hogy különbséget tegyünk az olyan esetek között, amelyeket *orvosilag végső állapotnak* tekintenek, és azok között, amelyeket *makrobiotikailag* tekintenek *halálosnak*. Orvosilag az a végső állapot, amikor a gyógyulásra a jelenlegi kezelési módok nem kínálnak reményt. Egyes esetekben elvégeznek egy feltáró műtétet, és a páciensnek azt mondják, hogy semmilyen kezelést nem fognak alkalmazni. Az ilyen helyzetben lévő betegeknek gyakran jobb a gyógyulási esélyük

a rákmegelőző diéta segítségével, mint azoknak, akiket a modern orvostudomány reményt keltő eseteknek tekintett és megkapták a szokásos kezeléseket.

Amikor meghatározzuk, milyen valószínűséggel lehet kigyógyulni a rákból a diéta segítségével, számolnunk kell néhány olyan tényezővel, amelyek akadályozhatják a gyógyulás természetes folyamatát.

A hála érzése fontos része a gyógyulás folyamatának. A betegnek látnia kell, hogy korábbi étkezési szokásai és életmódja okozta a rákot, és szerencséje van, hogy most lehetősége nyílt megváltoztatni étrendjét és életvitelét. Csakhogy sok rákbeteg- mint ahogy sok viszonylag egészséges ember is – a diéta megkezdésekor tele van panasszal. Gyakran mondják vagy gondolják: „Ezek a zöldségek ízetlenek.” „Csak a kínaiak esznek naponta rizst.” „Ez olyan, mint a madáreledel.” „Miért nem ihatok egy pohár tejet?” „Meddig kell még tartanom ezt a diétát?” Ezek az emberek azt gondolják, hogy a rák véletlenül sújtotta őket, és semmi közük nincs a megjelenéséhez. A betegségért egy vírust okolnak vagy egy gént, amelyet a szüleiktől örököltek; egy rákkeltő anyagot a munkahelyükön vagy otthoni környezetükben; a feszültséget, amelyet házastársuk teremt; az orvos alkalmatlanságát; az Oroszországból jövő nukleáris csapadékot vagy az ellenséges világegyetemet. Az ilyen ember nem érti saját magát, és nem érti a természetet. Ahogy a beteg a diéta hatására ideiglenesen javulásnak indul, ahogy a legcsekélyebb gyógyulást tapasztalja, azonnal visszatér a hús és cukor, sajt és bor, tej és édesség fogyasztására. Számukra a makrobiotika csak egy tablettá, amelyet be kell venni, és amelyet félre lehet tenni, ahogy a tünetek megszűnnek. Egy ideig még élhetnek, de sohasem fogják alapvetően meggyógyítani magukat és nem lesznek boldogok. A halál okaként rákot, szívrohamot, influenzát fognak megállapítani, de az igazi ok a góg lesz.

## A DIÉTA PONTATLAN ALKALMAZÁSA

Vannak esetek, amikor a betegek nem jól értelmezik vagy nem pontosan hajtják végre a makrobiotikus diéta utasításait. Ha például azt tanácsoljuk, hogy „Egyen 50-60 százaléknyi teljes értékű gabonát mindennap, s a rizst kuktafazékban vagy nehéz fedő alatt főzze, és egy csipet tengeri sót tegyen rá”, az emberek többsége azt mondja, hogy érti. Aztán hazamennek, és egyesek sok sóval készítik el az ételt, mások só nélkül. Egyesek túl sok vizet használnak, mások nem eleget. Ahelyett, hogy vennének egy kuktafazekat, inkább párolják vagy sűtik a rizst. Mások azt a hagyományos bölcsességet vallják, hogy ha valamiből egy kicsi jó, akkor a több csak jobb lehet, és 100 százaléban csak gabonaféléket esznek az 50 százalék helyett. Így aztán táplálkozásuk beszűkül, és hamarosan fogyasztani kezdenek édességet, salátát, gyümölcslevet és más hasonló élelmiszereket, hogy helyreállítsák az egyensúlyt. Ezek az eltérések persze hátráltatják a gyógyulást.

Másik közkeletű hiba, hogy a makrobiotikus megközelítésmódot összekeverik a rák egyéb étrendi és táplálkozástudományi megközelítésével, és „a biztonság kedvéért” megpróbálják összekombinálni valamennyit. Ráadásul néhányan, akik számára újdonság a természetes táplálkozás, úgy ítélik meg, hogy mindent biztonságosan ehetnek, amit csak a natúra-boltokban kapni lehet. Ezeket a félreértéseket le kell küzdeni, másképp az étkezési szokások kaotikusak és rendezetlenek lesznek.

Nem győzzük eléggé hangsúlyozni, milyen fontos megtanulni a megfelelő főzési technikát. Amikor azt tanácsoljuk az embereknek, hogy végezzenek el egy makrobiotikus főzőtanfolyamot, gyakran válaszolják, hogy már tudnak főzni. Így gondolkodnak: „Jártam főzőtanfolyamra.” „Húsz éve főzök a családomnak, és a férjem szereti a főztömet.” „Én már úgyis vegetáriánus vagyok, tudom, hogyan kell természetes ételeket főzni.” A régi főzési stílus, akármennyire ízletes, gusztusos és hústalan volt is, mégis a rák kifejlődését okozó tényezők egyikét alkotta. Azoknak, akik úgy érzik, hogy már tudják, hogy kell más módon főzni, sokszor több nehézségük van a rákmegelőző diétával, mint akik soha életükben nem főztek vagy csak nagyon keveset.

A makrobiotikai főzés tulajdonképpen nagyon egyszerű, ha egyszer az alapvető technikákat elsajátítottuk. Csakhogy az alapok elsajátításáig nagyon könnyű hibázni még akkor is, ha különböző könyvekből és egyéb kiadványokból tájékozódunk. Fontos elvégezni egy főzőtanfolyamot, hogy ténylegesen lássuk és megízleljük az ételeket, amelyeket el akarunk készíteni. Nem kell sok időt töltenünk a tanfolyamon. Ha valaki képes megtanulni tíz-húsz alapvető receptet, azután már kialakíthatja saját főzési stílusát. A diéta megkezdésekor kérjük ki tapasztaltabb barátaink tanácsát. Ne habozzunk megmutatni nekik az elkészített ételeket, s tanácsukat és javasolataikat kérni.

A rákbetegek közös hibája, hogy túl sok lisztből készült ételt fogyasztanak. A gabonaféléket, amennyire lehetséges, teljes formájukban kell fogyasztani, nem lisztként. Különösen a rák esetében a lisztből készült ételek gyakran produkálnak nyálkát és bélpangást, ezért jobb elkerülni az olyan ételeket, mint a sült tészták, palacsinta, kekszfélek. Még a jó minőségű, teljes őrlésű kenyérből is csak hetenként

néhány alkalommal szabad enni, nem naponta. Rákbetegek esetében ugyancsak ajánlatos kerülni a túl erősen megsütött vagy grillezett ételeket.

## **AZ AKARATERŐ HIÁNYA**

Előfordul, hogy olyan betegeket, akik már nem kívánnak élni, valamely jóindulatú családtagjuk vagy barátjuk bevezet a rákmegelőző diétába. Ők azonban gyakran nem törődnek a kapott jó tanáccsal, így nincs sok esélyük a gyógyulásra. Továbbra is segíthetjük őket szeretettel, rokonszenvvel és imádkozással, de végső fokon tiszteletben kell tartanunk, ha valaki meg akar halni.

## **A CSALÁDI TÁMOGATÁS HIÁNYA**

A sok-sok beteg között, akiknek tanácsot adtam, akadtak közép- korú férfiak, akik házasember létükre egyedül jöttek el hozzám. Arra a kérdésre, hogy a feleségük miért nem jött velük, gyakran válaszolták, hogy a feleségük nem ért egyet azzal a szándékukkal, hogy áttérjenek a makrobiotikus diétára. Amikor megkérdeztem, hogy akkor ki fog főzni, az esetek többségében azt felelték, hogy majd ők megpróbálkoznak vele. Sok asszonnyal is találkoztam, aki nem kapott semmi támogatást a férjétől, vagy gyermekekkel, akiknek a szüleiből hiányzott a megértés.

Nagyon együttérzek ezekkel az emberekkel, mert a szó bizonyos értelmében egyedül vannak. Családjukból hiányzik a szeretet, a megértés és a törődés, ami pedig nélkülözhetetlen a gyógyulásukhoz. Sok esetben soha azelőtt nem főztek egyedül. Elszántságuk ellenére nincs sok esélyük a sikerre. A rákbetegek közül, akikkel találkoztam, azok, akik meggyógyultak, többnyire egyedülállóak voltak és maguknak főztek, vagy egész családjuk támogatását élvezték egészen addig, hogy más családtagok is áttértek a diétára és megtanultak makrobiotikusan főzni. Ezért a rákbetegnek ilyen helyzetben fel kell kutatnia egy másfajta élethelyzet lehetőségét, amíg állapota nem javul. Ez megtörténhet oly módon, hogy néhány hónapig egyedül él, vagy összeköltözik együttérző rokonokkal vagy barátokkal, vagy végül bevonul egy megfelelőbb étkezést biztosító egészségügyi intézménybe.

## **A TERMÉSZETES GYÓGYULÁS KÉPESSÉGÉNEK HIÁNYA**

A kemoterápia vagy a sugárkezelés előbb-utóbb csökkenti a szervezet öngyógyító képességét és ütközik a gyógyulás természetes folyamatával. Néha például súlyosan károsodnak a vesék, vagy előfordul, hogy az emésztőrendszer egy részét eltávolítják. Ha valaki teljesen elveszítette az ilyen kezeléseket követően az öngyógyítás képességét, kétséges, hogy a rákmegelőző diéta tud-e segíteni rajta.

Makrobiotikus szempontból egy esetet akkor tekintünk végzetesnek, ha az imént felsorolt tényezőkből akár egy is jelen van; függetlenül a daganat tényleges állapotától. De még ekkor is érdemes elkezdeni a diétát, mert sok fölösleges szenvedéstől és fájdalomtól kímélheti meg a betegeket. Sok esetről tudok, amikor emberek, már közel a halálhoz, elkezdtek tápláló ételeket enni, és néhány hét leforgása alatt megnyugodtak, fájdalmaik megszűntek. Amikor azután elérkezett a vég, nyugodtan és méltósággal tudtak meghalni. A családtagok vagy a barátok szerető jelenlétükkel, békés gondolataikkal és imáikkal hozzájárulhatnak az utolsó napok szelíd nyugalomához.

Vannak másfelől olyan tényezők is, amelyek elősegítik a diéta készséges elfogadását és valószínűbbé teszik a gyógyulást.

## **LELKI TUDATOSSÁG**

Vannak emberek, akik őszintén hálásak a betegségükért és azért, amire a betegség megtanította őket. Nem panaszkodnak, nem okolnak másokat, hanem önmagukban keresik bajaik forrását. Tudomásul veszik, hogy korábbi étkezési szokásaik és életmódjuk helytelen volt, és boldogok, hogy újrakezdhetik és megváltozhatnak. Az ilyen emberek gyakran mélységesen hisznek valamiben; Istenben, a természetben vagy a világmindenségben, és e hit kifejeződéséként élik meg azt a tényt, hogy a makrobiotika belépett az életükbe. Egészségük javulásával közelebb kerülnek eredeti vallási örökségükhöz, legyen az katolicizmus, judaizmus, protestantizmus vagy buddhizmus, és elmélyül más lelki hagyományok iránti megbecsülésük is. Miután meggyógyították saját magukat, az ilyen emberek elkezdnek másoknak is segíteni. Betegségükre visszatekintve gyakran mondják, hogy a rák volt az egyik legjobb dolog, ami történt velük, mert azóta megváltozott az életszemléletük, másként látják a világot.

## **MÉLY SZENVEDÉS**

Azok az emberek, akik végigjárták a fájdalom és a félelem minden bugyrát, és valóban meg akarnak szabadulni a szenvedéstől, készségesen elfogadják a diétát. Ők már sokféle tüneti kezelést kipróbáltak, és mindegyikben csalódtak. Most már készen állnak arra, hogy feladják defenzív életmódjukat, makacsságukat, rigiditásukat a szabadság megtalálásában és egészségük visszanyerésében. Kifejlesztették már a meditálás képességét és belekezdtek az igazság személyes keresésébe. Amikor felfedezik a jin és a jang egységesítő elvét, megtanulják, hogyan változtassák a betegséget egészséggé, a szomorúságot örömmé.

## **AKARAT ÉS ALKAT**

Az olyan embereknek, akik már megbetegedtek rákban, de még megőrizték jókedvüket, humorukat és élni akarásukat, szintén nagyobb esélyük van a sikerre. Ezek az emberek rendszerint alkatilag igen erősek, amit szüleiktől, nagyszüleiktől, őseiktől örökölték, akik még gabonaféléket és zöldséget ettek táplálékuk nagyobb részeként. Ez az alkati adottság megmutatkozik a nagyobb méretű fejben, a masszívabb csontrendszerben; az ilyen emberek tekintete biztos, jól fókuszált, arányosan nagy fülük jól simul a fejkükhöz. Bár életük során ezek az emberek is tönkretették egészségüket, még van erőtartalékuk embrionális állapotukból és korai gyermekkorukból. Azonkívül van bennük józan ész és méltánylásra való képesség, amit az utóbbi időben elfelejtettek. Csak emlékeztetni kell őket erre.

## **A CSALÁD ÉS A BARÁTOK SZERETETE ÉS TÖRÖDÉSE**

A beteg közvetlen környezetének szoros együttműködése és támogatása nagymértékben növeli a siker esélyeit. A beteg családjának világosan látnia kell a helyzetet, és a családtagoknak kell kezdeniük ugyanolyan ételeket enni, miközben minden lehetséges módon éreztetniük kell a beteggel szeretetüket és támogatásukat.

Amikor másokkal törődünk, mindig szem előtt kell tartanunk, hogy a gyógyítás célja nemcsak a beteg, hanem saját magunk egészségének és ítélőképességének a jobbá tétele is. Kimerítő dolog súlyos betegségekkel foglalkozni. Egy bizonyos szinten azonban már ugyanannyi energiát kapunk, mint amennyit adunk. Ha segítünk egy rákos betegen, ez óriási kihívást jelent: próbára teszi fizikai állóképességünket, szellemi tisztaságunkat és érzelmi erőnket éppúgy, mint azt a képességünket, hogy megértsük a világmindenséget.

Az ebben a könyvben kínált megközelítési mód világos és reményt keltő irányt mutat. Rendszerint azonban a közvetlen családtagokon múlik, hogy mennyire képesek segíteni a betegnek az irány betartásában, napról napra elhatározni, hogy mit is főzzenek, mikor adjanak borogatást és hogyan simítsák el az elkerülhetetlenül előforduló nézeteltéréseket és válságokat. A rákbeteggel törődő családtagoknak és barátoknak állandóan meditálniuk kell, s meg kell fontolniuk, hogy tanácsaik jók voltak-e. Ahogy gyógyítóként és tanítóként előrehaladunk, sok nehézséggel és megghiúsult törekvéssel kell szembenéznünk. Ahogy azonban önnön étkezési szokásaink javulnak és intuíciónk fejlődik, képesek leszünk mind több és több embernek segíteni.

## **A RÁK ÉS A TÁRSADALOM**

Végezetül tudomásul kell vennünk, hogy a rák nemcsak a rák betegek, a családok és az orvosok ügye. A rák csak egyetlen tünete azoknak a mély tévképzeteknek és végső soron önpusztító tendenciáknak, amelyekre a modern civilizációt építettük. Nagyon is valóságos értelemben valamennyiünknek rákunk van, és a betegség továbbra is sújtani fog bennünket, amíg egy új, békés életmód ki nem alakul a régi helyén.

A rák, mint láttuk, nem egyes sejtek vagy bizonyos szervek betegsége, hanem egy teljesen kóros szervezet önvédelmi eszköze. Ha a rákot mesterségesen eltávolítják, anélkül, hogy megváltoztatnánk azokat az étkezési szokásokat és életmódot, amelyek a betegség kiváltó okai voltak, ez az egyensúly megbomlik, és az egész szervezet összeomolhat. A modern társadalomban sok párhuzamosság figyelhető meg aközött, ahogy a rákot megközelítjük, valamint aközött, ahogy a férfi és nő közötti kapcsolatokkal, a családok felbomlásával, a bűnözéssel és a társadalmi rendellenességekkel vagy a nemzetközi konfliktusokkal foglalkozunk.

Először Ézsaiás könyvében és a Zsoltároknak találkozzunk az „e föld javai” kifejezéssel. Ebben a mélységesen megosztott világban egyre többekben érik be a felismerés, hogy ha élni akarunk, a

„fegyverekből kapákat”<sup>\*</sup> kell csinálni. Amikor így teszünk, gondoljunk arra is, hogy ezeket a kapákat először arra használták, hogy teljes gabonaféléket és zöldségeket termeljenek, és hogy ezen az alapon nyugszik az egész nyugati és keleti civilizáció. Az, hogy „a föld javai” eltűnnek a mai világból, éppoly halálos fenyegetés az emberiség jövőjére nézve, mint az atom- vagy a hidrogénbomba. Ha megtanuljuk, hogyan lehet természetesen módon kigyógyulni a rákból, eltűnődhetünk azon, hogy majd csak feltűnik a láthatáron a tartós gyógyír a társadalom tömérdek betegségére is.

## A RÁKKELTŐ ANYAGOK MÍTOSZA

A táplálkozástudományi kísérletek története legalább a Biblia koráig visszanyúlik. Dániel próféta könyvében olvassuk, hogy a babilóniai fogság idején Nabukodonozor király megparancsolta, hogy hozzanak udvarába néhányat Izrael legtehetségesebb fiai közül, akik majd az ő szolgálatába léphetnek. Nabukodonozor utasította udvarmesterét, hogy a királyi asztalról származó legjobb húsokkal és borokkal lássa el a fiatal zsidókat. Dániel és három társa elé tették a bőséges ételmezt, de az udvarmester legnagyobb meglepetésére mind a négyen visszautasították az ételmezt, és kérték, hogy adjanak nekik olyan egyszerű ételmezt, amilyenekhez szokva voltak. Az udvarmester azt felelte, hogy a király a fejét véteti, ha azt látja, hogy Dániel és társai hitványabbak lesznek, mint a velük egykorú babilóniai ifjak, akiket úgyszintén a király szolgálatára neveltek. Dániel így szólt: „Tégy próbát, kérlek, a te szolgálóiddal tíz napig, és adjanak nekünk zöldségféléket, hogy azt együnk, és vizet, hogy azt igyunk.”<sup>\*\*</sup> Az udvarmester hallgatott rájuk, és próbát tettek. A tíz nap elmúltával egészségesebbek és jobban tápláltak voltak, mint mindazon ifjak, akik a király ételét ették. Így aztán a felügyelő azoktól is elvette az ételüket és a borukat, és zöldségféléket adott nekik.

Dániel és társai a király tanácsadói lettek, és – mint olvassuk – „minden bölcs és értelmes dologban, amely felől a király tőlök tudakozódék, tízszerte okosabbnak találá őket mindazoknál az írástudóknál és varázslóknál, akik egész országában valának”<sup>†</sup>. (Uo. 1.20.)

A Dániel könyvében leírt történet a történelem első lejegyzett táplálkozástudományi kísérlete, és sok közös vonása van a mai orvosi kísérletekkel. Jelen van a statisztikailag szükséges számú alany: a négy zsidó; a kontrollesoport: a babilóniai királyi étrenden élő ifjak; mérhető időszak: tíz nap; megfigyelt viselkedési hatások: egészségesebbek és jobban tápláltak lettek; minőségi eredmények: tízszerezte olyan okosak voltak, mint az udvari jóvendőmondók.

A babilóniai idők óta mindennapi ételmünk sokkal bőségebb lett, s a mai étrend ezrével tartalmazza az olyan ételiszereket, vegyi anyagokat és mesterséges adalékanyagokat, amilyenekről Dániel vagy a jól táplált király nem is álmodott.

Ahogy századunk elején emelkedni kezdett a rákos megbetegedések aránya, néhány tudós azon kezdett gondolkodni, hogy a táplálkozásunkban, illetve környezetünkben előforduló szennyező anyagok nem hozhatók-e összefüggésbe a betegség terjedésével. 1915-ben két japán kutató bőr rákot idézett elő nyulakon oly módon, hogy egy darab kőszénkátrányt erősített a fülükre egy hat hónapos időszakra. Ez a kísérlet indította el a modern állatkísérletek korszakát és bevezette a rákkeltő anyagok fogalmát. Rákkeltő vagy karcinogén anyag mindaz, ami fokozza a daganatképződést emberekben és állatokban egyaránt.

Az utóbbi évtizedekben a rákkeltő anyagok listájára felkerült sok ezer vegyi anyag, fém és ételiszere, továbbá a dohány, bizonyos főzési technikák, mint a magas hőmérsékleten való grillezés, de még a napsugarak is. Egyes rákkeltővel gyanúsított vegyi anyagok – a benzol, a klór, a DES, a PCB, a vinilklorid – heve közkeletűvé vált. Sőt, egy ideje a modern életmód részét alkotó sok más fogyasztási és ipari terméket is kapcsolatba hoznak a betegséggel. Ilyenek egyes konyhai eszközök, lakberendezési tárgyak, építőanyagok, kozmetikumok, műszálas ruhák és textíliák, permetezőanyagok és még sok más vegyi anyag. Az emberek milliói rettegenek attól, hogy megtámadja őket a rák, ha hosszú ideig érintkeznek ezekkel az anyagokkal, és sokan mindent megtesznek, csak hogy elkerüljék a betegséget. Vannak például olyan rák szakemberek, akik arra biztatnak egyébként egészséges, de a nagy kockázati tényezők miatt a ráktól féltő nőket, hogy megelőző lépésként sebészileg távolítsák el a mellüket. Egy nemrég megjelent cikkében Ann Landers egyetértett, egy orvossal, aki azt javasolja, hogy azok a nők, akik félnek a ráktól, egészséges mellszövetüket cseréljék ki szilikonbetétre: „Mindent mérlegre téve, a lelki béke megéri az időt, fáradságot és kellemetlenséget.”

\* Ézsaiás Könyve. 1.19., 2.4.

\* Dániel könyve. 1.12. Az eredeti héber szó, amelyet a modern bibliafordítások zöldségféléknek fordítottak, „elvetett dolgokat” jelent, és gabonaféléket, magvakat és babféléket takar. Az az étel, amelyet Dániel evett, valószínűleg főként árpából, búzából, lencséből és csicscriborsóból állott.



Ha el akarjuk kerülni az ilyen tragédiákat, el kell oszlatnunk a rákkeltő anyagok mítoszát. A jin és jang kiegyenlítő elve átvezethet bennünket a félelemnek ezen az útvesztőjén, és segíthet megérteni, milyen kapcsolatuk van az egyes vegyi anyagoknak, elemeknek és vegyületeknek a rák kifejlődésével.

Kezdjük a klasszikus köszénkátrány-kísérlettel. Amikor hat hónapon keresztül köszénkátránnyal dörzsölték a kísérleti nyulak fülét, daganat kezdett kifejlődni, és a tudósok arra a következtetésre jutottak, hogy a kátrány az oka. A kátrány azonban önmagában és önmagától nem rákkeltő tényező. Szerkezetileg a kátrány egy inkább sűrű, azaz jang vegyület. Összehúzó, vagyis inkább gátolja a gyors növekedést – a rák domináns ismervét –, mintsem serkentené. Ha azonban a nyúl füle folyamatosan érintkezik egy olyan inkább jang anyaggal, mint a kátrány, a bőrsejtek gyulladtak lesznek, és a véráramból magukhoz vonzzák a kiterjedő jin tényezőket, amelyek aztán terjeszkedni kezdenek és daganatot alkotnak. Ez a folyamat pusztán csak illusztrálja azt a dinamikus természeti törvényt, hogy a jin vonzza a jangot, a jang vonzza a jint – az ellentétes tényezők vonzzák egymást – és végletes esetben a jangból jin lesz és a jinből jang.

Több mint félszáz évvel ezelőtt néhány kutató kezdte kétségbe vonni a rákkeltőkkel végzett kísérletek érvényességét. Az *American Journal of Cancer* 1931. januári számában például K. Wolkoff így írt: „Az eredmények azt mutatják, hogy az élelmiszer befolyásolja a kátrány okozta rák kifejlődését az egerekben, és hogy ennél fogva a rák nem egészen lokális betegség, hanem nem független a táplálkozási feltételektől... Az a tény, hogy a kátránnyal kezelt területtől távolabb bőrrák keletkezett, arra utal, hogy mielőtt a daganat megjelenne, előbb egy rákos állapotnak kell a szervezetben kialakulnia. Ahhoz, hogy az egerekben daganatot idézzünk elő, előzőleg nagy mennyiségű lipoidot (zsírt és koleszterint) kell a szervezetükbe juttatni.”

A köszénkátrányhoz hasonlóan a napfényt is gyakran megvádolják azzal, hogy bőrrákot okoz, és sok modern ember nem is mer kimozdulni otthonról nagy melegben. A nap meleg, fényes és intenzív – csupa jang jelleg. A világ meleg és napos, trópusi vidékein élő emberek évezredek óta sohasem szenvedtek észlelhető mennyiségben a bőrráktól. A kevésbé napos északi vidékeken azonban az utóbbi évtizedekben erőteljesen megugrott a bőrrákban szenvedők száma, különösen a szabad ég alatt dolgozók körében. El kell gondolkodnunk azon, hogy ez a jelenség valamilyen szoláris jelenség következménye-e (beleértve bizonyos sugarakat és sugárzásokat is), mely csak az iparosodott országokat sújtja, és hogy van-e valami egyedi magában az ipari civilizációban, amely ilyen hatással jár. Vagy – ahogy sok tudós hiszi – genetikai tényezők okozzák, esetleg van valami rendellenes az ott élő emberek bőrének pigmentációjában. A megoldást úgy kapjuk meg, ha szemügyre vesszük, mi a különbség a hagyományos és modern kultúrák étrendje és életvitelének között. Az ipari társadalmakban az emberek sok zsírt, cukrot, tejterméket és más zsíros és olajos ételt esznek, azonkívül üdítőitalokat, kábítószerket és orvosságokat vesznek magukhoz amelyek savas, azaz szélsőségesen jin állapotot hoznak létre a vérükben. Ha aztán ismételtelen ki vannak téve egy olyan erős jang tényezőnek, mint a napsugárzás, ezek a jin tényezők a felszínre kerülnek és bőrrák keletkezhet. Ezek a finomított élelmiszerek teremtik meg az alapját a bőrráknak, amely inkább jin rendellenesség. A napsugár csak katalizátorként szolgál, hogy a toxikus fölösleget a bőrön lokalizálja. A trópusi társadalmakban az emberek kiegyensúlyozott diétát követnek, amely gabonafélékből, gumókból, magvakból, zöldségekből, helyben termelt gyümölcsökből és csak kevés állati eredetű táplálékból áll, s nem is kapnak bőrrákot, bármily soká tartózkodnak a napon, mert vérükben és szöveteikben nincs jelen a toxikus fölösleg.

Vegyünk egy másik példát. Néhány évvel ezelőtt felfedezték, hogy a grillezett húsban és halban levő zsír- és fehérjemolekulák gyakran hoznak létre rákos sejteket egy pirolízisnek nevezett folyamat során. Holott az emberek évezredek óta esznek olyan ételeket, mint a sült hal és sült hús, s ritkán betegedtek meg rákban. Mi a különbség? Régen ezeket az ételeket lényegesen kisebb mennyiségben fogyasztották, és sok friss zöldséggel egyensúlyozták ki. Ez a komplementer egyensúly megelőzte a rák kifejlődését.

## A JIN ÉS A JANG KIEGYENSÚLYOZÁSA

Ezen tényezők egyike sem okoz rákot önmagában véve. Ha meg akarjuk ítélni, hogy valami veszélyes-e az emberi fogyasztásra, két dolgot kell megnéznünk. Először meg kell vizsgálnunk az adott anyag yin és yang tulajdonságainak relatív egyensúlyát.

Másodszor meg kell vizsgálnunk étrendünk és életvitelünk egyéb tényezőihez való viszonyát. A só például főként nátriumból és klórból áll. A nátrium nagyon jang elem, a klór pedig nagyon jin. Önmagában véve mindkét elem mérgező az emberi szervezetre. Amikor azonban konyhasóvá állnak össze, a nátrium és a klór toxikus hatása semlegesítődik. Az élelmiszerek osztályozásakor a sót a jang kategóriába soroltuk, mert a többi élelmiszerhez képest viszonylag magas benne a nátrium aránya. Ha néhány szemcsényi sót a nyelvünkre helyezünk, összehúzó hatást érzünk. Ha azonban túl sok sót fogyasztunk, szomjasak leszünk, és természetes módon helyreállítjuk az egyensúlyt víz, sör vagy más jin

folyadék fogyasztásával. Ez jó példa arra, hogy bármilyen fölösleg létrehozza az ellentétét. A só minőségét is figyelembe kell vennünk. A mai asztali só tengeri úton finomítják, így a természetes tengeri sóban található nyomelemek egy része hiányzik belőle. A vegyi úton előállított sóban más a jin és a jang egyensúlya, mint az ásványi sóban, és rendszerint többet igénylünk belőle, hogy pótoljuk a kimaradt ásványokat. Az ételek kiválasztásának és elkészítésének az az egyedüli titka, hogy megértsük: ha annak, amit megesszünk, megváltoztatjuk a mennyiségét, ezzel megváltozik a minősége is. Megfordítva, ha csak a legjobb minőségű ételeket fogyasztjuk, nem kell olyan nagy mennyiséget ennünk ahhoz, hogy hozzájussunk a megfelelő tápanyagokhoz.

Az élelmiszerekben a jang és a jin ideális aránya az éghajlattal összhangban változik. A világ sarkvidéki és hideg vidékein úgy alkalmazkodunk természetes módon a környezethez, hogy táplálékunkat inkább jang minőségűvé tesszük hosszabb ideig tartó főzéssel és bizonyos fokig állati eredetű élelmiszerek felhasználásával. A jang-jin arány megközelítőleg egy az öthöz vagy egy a héthez, ha az élelmiszereket aszerint elemezzük, hogy milyen arányban van bennük nátrium és más jang elem a káliumhoz és más jin elemekhez viszonyítva. Azok az emberek viszont, akik a világ trópusi vagy szubtrópusi vidékein élnek, természetesen kevesebb állati eredetű élelmiszert esznek (vagy semennyit), több nyers zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak és rövidebb ideig főzik az ételeket. Itt a jang és a jin aránya egy a nyolchoz vagy egy a tizenkettőhöz. Mérsékelt égövön, ahol a klíma a meleg-forró és hűvös-hideg között hullámzik, az emberek természetesen arra hajlanak, hogy a két véglet között fogyasszanak: több főtt zöldséget és gabonafélét és csak kis mennyiségű állati eredetű élelmiszert. A jang és jin aránya egy a hathoz, esetleg egy a nyolchoz; átlagosan egy a héthez.

A mérsékelt égővi modern étrendben azonban az élelmiszerek többsége nem a spektrum közepe táján helyezkedik el. Étrendünk olyan ételek kombinálásából tevődik össze, amelyek megfelelőbbek volnának szubarktikus vagy szubtrópusi éghajlaton. A szervezet persze nem tud egyszerre alkalmazkodni mindkét végletre. Ráadásul sok vegyi anyagot, mesterséges adalékot és más vegyületet adagolnak az élelmiszerekhez közvetlenül, vagy pedig ezek az anyagok közvetve, a rovarirtók vagy a környezetszennyezés révén kerülnek bele táplálékainkba. Ezeknek az anyagoknak a jang/jin aránya általában egy a tizenkettőhöz fölött van. Sokszor egy a tizennyolchoz, vagy még annál is több. A vegyi anyagok, kábítószeres és bizonyos gyógyszerek önmagukban véve is kiegyensúlyozatlanok, de az étrend más összetevőivel kombinálva is. Ezeket az anyagokat úgy tekinthetjük, hogy toxikusak, tehát fogyasztásuk nem biztonságos semmilyen formában.

Ahogy a rákkutatás elmozdul a táplálkozástudomány felé, a vizsgálatok növekvő számban fognak kimutatni étrendünkben olyan tényezőket, amelyek időnként szemlátomást védenek a ráktól, máskor viszont serkentik a daganatos folyamatokat. Ilyen anyagok az A-vitamin, a szelén, a fehérjék és a koleszterin. A kutatók azt mondják, hogy nem tudják megmagyarázni az eltérő eredményeket, legfeljebb annyiban, hogy kapcsolódni látszanak a dózis nagyságához. Erre a jelenségre megint csak az az elmélet ad magyarázatot, hogy a jin és a jang szélsőséges esetben egymás ellentétébe fordul.

A hagyományos keleti orvostudományban az élelmiszerek skáláján a jin oldalon van növekvő erősséggel a gyümölcs, a tejtermékek, az alkohol és a kábítószeresek. A rákkeltő anyagok modern vizsgálati eredményei, úgy tűnik, ugyanezt a mintát követik. A laktóz például 50 PPM (részecske per millió részecske per testsúlykilogramm) mennyiségben okoz daganatot, míg a fruktóz esetében ez a szám 5000 PPM. Ez azt mutatja, hogy a tejcukor (laktóz) sokkal töményebb, mint a gyümölcscukor (fruktóz), s ez megfelel a fenti hagyományos jin/jang osztályozásnak. Mi több, újabb keletű nemzetközi tanulmányok azt mutatják, hogy a föld lakosságának mintegy 75 százaléka allergiás a laktózra, és nem tudja megemészteni a tejet és a tejtermékeket. A gyümölcs megemésztésekor viszont nincsenek hasonló problémák. Laboratóriumi vizsgálatok szerint a relatív toxicitás tekintetében a fruktóz és a laktóz nagyon gyenge a legtöbb kábítószerhez és vegyi anyaghoz képest. Az ilyen összehasonlítások alapján elkezdhetjük értelmezni a karcinogénekkel végzett vizsgálatokat: ne tegyünk feketelistára semmilyen anyagot, hanem osztályozzuk megfelelő módon az élelmiszereket, és tárjuk fel azt a mennyiségi küszöböt, amelyen megkezdődik minőségi változásuk.

## **A RÁK ALTERNATÍV KEZELÉSE**

A rák modern orvosi megközelítésmódjának kudarca az alternatív kezelések sokféleségét hívta életre. Ezek többnyire táplálkozási programok, amelyek egy bizonyos anyagot preferálnak, mint például a C-vitamint, a szelént vagy különféle enzim- és ásványkészítményeket. Ezeknek a terápiáknak az eredménye igen vegyes képet mutat. Egyes esetekben lassították a daganatképződést, máskor nem volt észlelhető hatásuk, megint máskor kimutathatóan serkentették a betegséget. A jin és a jang egyesítő elve segít megértenünk ezeket az eltérő eredményeket. A kiváltó okok sokfélesége miatt nincs olyan étrend, amely

hatásos a rákok összes típusára. Mexikóban, Dél-Kaliforniában és Texasban vannak olyan alternatív rákklínikák, amelyek ezen anyagok egyikét, például a laetrilt ajánlják egy tropikus gyümölcsök levéből, nyers salátákból és más nyers ételekből álló diétával együtt, s ezek enyhíteni tudják a jang típusú rákok tüneteit. Ha azonban valaki egy inkább jin rákkal, mint amilyen a leukémia, ezt a diétát követné, az eredmény tragikus lenne. A modern orvostudománnyal egybehangzóan ezek a terápiák jórészt azt vallják, hogy a rákok összes típusáért valamilyen közös sejtmechanizmus felel. De ahelyett, hogy toxikus módszerekkel próbálnák kiküszöbölni a rákot, inkább holisztikus a megközelítésmódjuk, mert a beteg test egyensúlyát oly módon próbálják helyreállítani, hogy ellátják a hiányzó vitaminokkal, ásványokkal és egyéb tápanyagokkal, s mindezt egy természetesebb életmóddal kombinálják. Ez már haladás a hagyományos állásponthoz képest. Az alternatív rákterápiáknak azonban inkább az egészszre kellene összpontosítaniuk, nem a részekre, és fel kellene ismerniük, hogy nem minden rák eredete és fejlődése egyforma.

## **A TUDOMÁNYOS KÍSÉRLETI MÓDSZEREK KORLÁTAI**

A modern tudományos vizsgálatokkal nem elsősorban az a gond hogy nem vesznek figyelembe rendkívül fontos változókat A laboratóriumi kísérletek fő bökkenője az, hogy mesterséges környezetben folynak. A laboratórium nem adja vissza a természetes világ feltételeit. Csak utánozni tudja azokat, Élő állatok és emberek nem esznek mesterséges fehérjét, zsírt, szén hidrátot és vitamint. Többnyire igazi ételleket esznek. A kozmológiai evolúciónak 6-8 milliárd évre volt szüksége, vagy még többre, hogy megteremtse azt a természetes környezetet, amelyben élünk. A legfejlettebb számítógép sem lesz soha képes előállítani az élő ökoszisztéma másolatát annak minden mérhető és nem mérhető energiájával.

Mi több, az élőlényeknek igazi gondolataik és érzéseik vannak, amelyek befolyásolják és formálják egészségüket és jó közérzetüket. A tizenhetedik századtól kezdve a modern tudományos kísérleti módszerek fokozatosan kizárták a vizsgálódásból életünk szellemi, érzelmi és lelki aspektusait, mert ezek a meglévő technológiával mennyiségileg nem mérhetők. Nincs két ember, aki teljesen egyformán gondolkodna vagy érezne – talán csak a szerelmesek. Hogyan mérhetjük érzéseinkkel az intuíciót, a megértést vagy a részvétet? Korunk tudományos felfedezései és találmányai csak látásunk, hallásunk, tapintási érzékelésünk meghosszabbításai. De életünknek az álmaink adnak értelmet. Intuíciónk és ítélőképességünk azt mondják nekünk, hogy az élet megismételhetetlen, és mesterségesen sohasem kontrollálható.

## **DIETETIKUS KUTATÁSOK**

Az étrendi adatok elemzése napjainkban még gyerekcipőben jár. A tudósok a legkülönbözőbb módszerekkel próbálják meghatározni és mérni, hogy az emberek ténylegesen mit esznek. Az adatok osztályozhatók például élelmiszerek vagy tápanyagok szerint – hogy a változó a C-vitamin-e vagy a citrusfélék, a karotin-e vagy a sötétzöld és mélysárga zöldségek grammjai.

Vajon a zsírból származó összes kalóriát számoljuk-e vagy csak egy bizonyos fajtájú zsír jellemzőit? Akárcsak az állatkísérletek, többnyire az emberi táplálkozási vizsgálatok sem vesznek figyelembe fontos változókat: például, hogy az élelmiszer bio-élelmiszer-e vagy vegyileg kezelt, mesterségesen gyártott vagy természetes módon készítették-e el, gáz- vagy villanytűzhelyen főzték-e meg stb. Néhány élelmezési tanulmányban például a barna rizst és a nádcukrot együvé, a szénhidrátok csoportjába sorolják.

Mégis a rákkutatásban az emberek étkezését tanulmányozó vizsgálatok kínálják a legígéretesebb irányt. Az elkövetkező években az epidemiológiai és ellenőrző esettanulmányok várhatóan elmozdulnak abba az irányba, hogy megfigyeljék és összehasonlítsák a szokásos modern étrendet, a makrobiotikus és a többi, inkább vegetáriánus diétát. Elméleti szinten a statisztikusok tovább folytatják a karcinogének, a szinergia és az iniciáció/promóció fogalmának fejlesztését, amelyek még csak alakuló stádiumban vannak, hogy ezekkel a fogalmakkal megmagyarázzák az ellentmondó eredményeket és leírják a kiegészítő és az ellentétes hatásokat. Véleményünk szerint a következő néhány évtizedben a tudomány el fogja fogadni a hagyományos jin/jang elv egy modern formáját, s ki fog fejlődni egy új, a megelőzésre irányuló és a táplálkozást középpontba állító orvostudomány.

## **VISSZA BABILÓNIABA**

2500 év leforgása alatt az étrendi vizsgálatok ingája visszatért oda, ahonnan elindult, az ősi Babilóniába. Akárcsak Dániel, aki életének későbbi szakaszában még egy próbát kiállt az oroslán barlangjában, mi is egy hatalmas és halálos erővel – a rák modernkori elterjedésével – állunk szemben, amely ellen nem lehet

erőszakkal harcolni. Ha azonban megőrizzük Istenbe vagy a végtelen világmindenségbe vetett hitünket és a környezetünkkel harmonizáló diétát követünk, mi is sértetlenül kerülhetünk ki a próbából.

Nincs sok időnk egészségünk, józan belátásunk és ítélőképességünk visszanyerésére. Az utóbbi évtizedekben számtalan kutató, orvos, ápolónő, táplálkozástudományi és környezetvédelmi szakember szentelte annak az életét, hogy megértse a rákot.

Voltak jelentős sikerek, szomorú kudarok, és közben sok-sok tapasztalat összegyűlt. Néhány kutató közel jutott a célhoz, sokan elkerülték. Néhány beteg meggyógyította önmagát, de nagyon sokan tragikus véget értek. Mindegyikük megértett azonban valamit a rejtélyből és hozzájárult valami módon ahhoz, hogy megváltozzék a betegséggel kapcsolatos kollektív gondolkodás.

Talán úgy gondoljuk, hogy mi kísérletezünk a természettel. Az igazság azonban az, hogy az evolúció próbál ki bennünket. Az emberiség jelenlegi biológiai degenerálódása kihívás valamennyiünk számára, hogy fogjunk össze és szelídítsük meg a rák oroszlánját, mielőtt mindannyiunkat felfalja. Mint az egyetemes emberiség, lépünk előre a fénybe, és közösen neveljük fel a Dánielek új nemzedékét.

## II. RÉSZ – A rákbetegségek fajtái

Könyvünk II. részében sorra vesszük a rákbetegségek gyakoribb típusait, s dietetikai tanácsokat nyújtunk a betegség enyhítésére. Mivel számos egymáshoz hasonló diéta és egyéb házi kezelés ajánlható, a konkrét recepteket és előírásokat a III. részben foglalkozunk össze.

Szeretnénk leszögezni, hogy javallataink általánosak, és az egyéni adottságoknak megfelelően kissé különböző változataik lehetnek. Azoknak a rákbetegeknek és családtagjaiknak, akik elolvassák ezt a könyvet, a benne leírt módszert kívánják követni, azt tanácsoljuk, hogy képzett makrobiotikussal vagy az ilyen életmódot jól ismerő orvossal konzultáljanak. Csak szakember képes pontosan felmérni a páciens állapotát, megállapítani az egyéni adottságokhoz és szükségletekhez szabott diéta irányelveit.

Megjegyezzük, hogy sok ritkább ráktípusról nem esik szó ebben a könyvben. Ha nem állapítható meg biztosan, hogy jin vagy jang típusú tumorról van szó (a jin és a jang fogalmának magyarázatát lásd az I. részben), biztonsággal követhető egy centrálisan kiegyensúlyozott rákmegelőző diéta, amelyet például a tüdőrákról szóló fejezetben ismertetünk. Az új diétára való átálláshoz elengedhetetlen a makrobiotikus főzési módok elsajátítása.

Ha a rákos beteg sebészi beavatkozásban, kemoterápiában, sugárkezelésben, hormonterápiában vagy bizonyos fajta diétában részesült vagy részesül, táplálkozási előírásaink további módosításra szorulhatnak, hogy a rák hatásai mellett a gyógyászati beavatkozások hatásait is kivédjék. Ennélfogva az ilyen betegeknek azt tanácsoljuk, konzultáljanak az orvosukkal, a diétás tanácsadójukkal vagy egyéb szakemberrel, hogy hogyan alakítható a rákgyógyító diéta az ő egyéni állapotukhoz és táplálékszükségletükhöz. A megfelelő táplálék előkészítésére és főzésére való áttérés után is szükséges a rendszeres orvosi ellenőrzés, hogy követhető legyen a beteg állapotának változása a módosított diéta hatására. A módosított diétában esetenként növekszik az elfogyasztott táplálék mennyisége, különösen az olyan alkotórészeké, mint a fehérje, az összetett szénhidrátok, az ásványi anyagok vagy a telített növényi és állati zsíradékok. Egyes legyengült vagy lefogyott betegeknek például kezdetben több halat kell fogyasztaniuk, vagy több finomítatlan növényi olajat kell használniuk a főzéshez. Ily módon a rákmegelőző diéta olyképpen is módosítható, hogy ellensúlyozza a vérszegénységet, valamint a korábbi vagy folyamatban levő orvosi beavatkozások egyéb lehetséges következményeit.

### CSONTRÁK

A csonttráknak több változata van. Legnagyobb a halálozási arány a *multiplex mielómában* (a csonttrákos halálozások kétharmada tartozik ide). A multiplex mielóma mind a csontszövetet, mind a vér plazmasejtjeit megtámadja. Rendszerint az ötvenedik életév után fejlődik ki. Jellemzői a spontán csonttörések, amelyek előfordulhatnak a csigolyákon, a bordákban, a medencén és a koponyán is, amikor rákos sejtek lépnek a normális sejtek helyébe. Egy másik rákfajta az *oszteogén szarkóma*, amely főleg gyermekek és fiatal felnőttek betegsége, és a csontokon és porcokon, jelenik meg először, majd gyakran áttérjed a csontvelőre, az izmokra, a májra és a tüdőre. Az *Ewing-szarkóma* szintén a gyermekkori rákja, amely a hosszú csöves csontok csontvelőjében kezdődik, majd áttérjed a többi csontokra és egyéb szervekre. A *kondroszarkóma* lassan növekvő tumorfajta, amely a nagy csontok porcszövetében keletkezik, és elsősorban a középkorúakat fenyegeti. A *kordóma* ritka tumor, a koponyaalapon vagy a gerincoszlop végén alakul ki. A *rabdomioszarkóma* a lágy szövetek rohamosan szétterjedő daganata a zsírszövetekben és az izmokban; legtöbbször a 2-6 éves gyermekeket támadja meg. Az elsődleges csonttrák viszonylag ritka, de maguk a csontok gyakran célpontjai a más szervekből kiinduló áttételeknek.

Csonttrák esetében sokszor amputációt javasolnak, bár a mielómák többsége felfedezésekor általában túl előrehaladott állapotban van a sebészeti beavatkozáshoz. Kiegészítő kezelésként gyakran írnak elő sugár- és kemoterápiát. A multiplex mielóma öt éves túlélési rátája 16-17%. A többi fajta csonttráké a rák típusától függően különböző, elérheti az 50%-ot is.

### FIZIOLÓGIA

A csontváz és az izomzat képezi a test vázát, kivitelezi a mozgást és a környezettel való fizikai kölcsönhatásokat. A csontok ezenkívül védik az életfontosságú belső szerveket, raktározzák a kalciumot, foszfort és az anyagcsere számára fontos egyéb ásványi anyagokat. A csont egyaránt felfogható szervnek és szövetnek; speciális sejtekből, az oszteocitákból áll, amelyek egy mátrixba vannak beágyazva. A mátrix vékony rostokat tartalmaz, amelyekhez ásványi sókból felépülő anyag tapad. A vázrendszer alkotórészei ezenkívül a porcok, amelyek sokkal hajlékonyabbak, mint a csontok; az ízületek, amelyek

két vagy több csont között létesítenek kapcsolatot; az izmok, amelyek a testtartást biztosítják, a mozgásokat végzik, és a testsúlynak jó felét teszik ki; valamint az inak, amelyek a csontokat az izmokkal kötik össze.

A csontszövet lamelláknak nevezett vékony lemezekből épül fel. A teljesen kifejlődött csontban ezek a lamellák lehetnek szivacsosak vagy tömörök. A koponya csontok és a bordák például inkább porózus, szivacsos szerkezetűek, míg a láb és a kar hosszú csontjai egy központi csatorna körül koncentrikusan rendeződött csontszövetrétegekből állnak. A véredények és az idegek a csatorna belsejében futnak, tápanyagokkal ellátva és salakanyagaiktól megszabadítva az oszteocitákat. A csontvelő lágy szövetet képez a tömör csontok velőüregében és a szivacsos csontok hézagaiban.

A csontszövet állandó átalakulásban van, hogy megfeleljen a stresszhatásoknak és a változó környezeti feltételeknek. A csecsemők és a gyermekek csontjai lágyabbak, mint a felnőttekéi, és hajlamosabbak a torzulásokra, törésekre. Az életkor előrehaladtával a csontokban növekszik a szeretlen ásványi sók aránya, lassítva a csontok növekedését. Idősebb korban ezért a csontok merevebbé válnak, könnyebben törnek.

## KÓROKTAN

A sűrű, tömör csontok szerkezetük alapján jagnak minősülnek. A test ezen szerveinek daganatai elsősorban a finomított só, az ásványi anyagok túlzott felhalmozódása és ezzel együtt az állati fehérjék és telített zsírok túlzott fogyasztása miatt keletkeznek. Ennek az egészségtelen állapotnak a létrejöttéért felelősek a húsból, a tojásból, a szárnyasokból, a tengeri állatokból készített ételek, valamint a kemény, sós sajtok. [hiányos: 121.o.] szerepet játszhatnak a csonttrák kialakulásában, különösen a multiplex mielóma esetében. Ebben a betegségben a csontvelő sejtjei vörösvérsejttekké alakulnak és ezzel fokozzák a csontrendszer törékenységét. Ez az állapot csökkent bélműködésre utal, ami extrém erős jang és jin ételek fogyasztásának következménye. Ez utóbbiak közé tartoznak a tejtermékek, a finomlisztből készült termékek, a cukor és egyéb édesítőszer, a kávé, az élénkítőszer, az üdítőitalok, a trópusi gyümölcsök és zöldségek, a kábítószer és gyógyszerek, mindenfajta vegyszerrel kezelt és mesterségesen előállított táplálék. A csontok és a mélyen fekvő belső szervek különösen érzékenyek a radioaktív anyagokra, így a stroncium 90-re, amely a csontszövetben beépül a kalcium és más ásványok helyére. A radioaktív elemek a táplálékláncban feldúsulnak, és elsősorban az állati eredetű ételekben – a tejben és a húsban – halmozódnak fel. (A rák és a sugárzás közötti viszonyt teljességében a leukémiáról szóló fejezet tárgyalja.)

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

1968-ban kanadai kutatók megállapították, hogy egyes tengeri algák olyan poliszacharidot tartalmaznak, amely szelektíven megköt és segít kivonni a szervezetből a radioaktív stronciumot. Laboratóriumi kísérletekben stroncium és kalcium mellett kelpből, kombuból és egyéb atlanti- és csendes-óceáni barnamoszatokból kivont nátriumalginátot adtak patkányoknak. A csont által felvett radioaktív részecskék mennyisége – combcsontban mérve – akár 80%-kal is csökkent, a kalciumfelvétel kismértékű csökkenése mellett. „Fontos a különféle tengeri algák biológiai aktivitásának értékelése, mert mind a maghasadási termékek beépülésének megelőzésében, mind azok természetes ártalmatlanításában gyakorlati szerepük lehet.” Forrás: Y. Tanaka és munkatársai: A radioaktív stroncium emésztőrendszerből való felszívódásának gátlása. *Canadian Medical Association Journal*, 99. 1979-ben a japán Központi Nemzeti Rákkutató Intézet tudósai megállapították, hogy a sítake gombának erős rákellenes hatása van. Egérkísérletekben különféle természetes eredetű poliszacharid-készítményeket próbáltak ki, köztük a sítake gombáét is – amely Tokió piacain állandóan kapható – és azt találták, hogy szembetűnően gátlódott az indukált szarkóma növekedése, miáltal „a tumor csaknem teljesen visszafejlődött... a toxicitás legcsekélyebb jele nélkül”. Forrás: G. Chihara és munkatársai: Jelentős antitumor-aktivitással rendelkező poliszacharidok, elsősorban a *Lentinus edodes* (Berk.) Sing.-ből származó lentinan elkülönítése és tisztítása. *Cancer Research*, 30.

1974-ben japán tudósok felfedezték, hogy a kombu és a moja-ban bizonyos változatai, amelyeket tengeri zöldségként Ázsiában mindenfelé fogyasztanak, és amelyek a hagyományos kínai orvoslásban régóta rákellenes főzetként szolgálnak, laboratóriumi kísérletekben is hatékonyak a daganatok kezelésében. Egérbe beültetett szarkóma esetében négy közül három esetben a gátlás 89-95%-os volt. A kutatók megállapították, hogy „valamennyi kezelt csoportban a daganat teljesen visszafejlődött az egerek több mint a felénél”. Leukémiás egereken végzett hasonló kísérletek szintén biztató eredményekkel

## DIAGNOSZTIKA

A modern orvostudomány a csonttrákt általában különféle módszerekkel diagnosztizálja, ilyenek például a mellkas- és csonttröntgen, a savas és lúgos foszfatáz-tesztek, a szérumkalciumszint mérése és a csontbiopszia. Multiplex mielóma esetén rendszerint mielogram felvételére is sor kerül. Ennek során kontrasztanyagokat fecskendeznek a gerincfolyadékba, és röntgenfelvételen keresik az esetleges rosszindulatú gócot.

A hagyományos keleti diagnosztika kerüli a technikai eljárásokat, mert azok károsak lehetnek az egészségre. Szívesebben alkalmazza az egyszerű vizuális megfigyelését, az akupresszúrát – a test bizonyos pontjainak tapintását – és egyéb veszélytelen, de pontos módszereket. Ily módon a súlyos betegségek kialakulása, így a ráké is, már jóval a kritikus stádium elérése előtt felfedezhető, és időben elkezdhető a gyógyító diéta.

Az ember veleszületett alkatát – konstitúcióját – általában a csontozata tükrözi jól, míg évről évre, hónapról hónapra, napról napra változó állapotát – kondícióját – inkább az izmok, a bőr és a test egyéb perifériás részei mutatják. Az alkat a csontok – elsősorban a váll, a kar és a láb csontjai – kitapintásával állapítható meg. Erős és vastag csontok erős jang karakterre utalnak, míg a vékonyabb, gyengébb csontok a törekeny, gyenge jin karakter jellemzői. Az előbbi típus aktívabb a fizikai munkában és a társadalmi életben, míg az utóbbi inkább a szellemi életben és a művészetekben jeleskedik.

A lány izmok inkább a jin alkatra jellemzők, amely folyadékkal, zöldeggel, gyümölcssel táplálkozik. A keményebb izmok jang alkatot jeleznek, gabona-, hüvelyes- és állati táplálékkal, sok ásványi sóval. A bőr állapota is informatív. A csontokéhoz képest azonban az izmok és a bőr állapota változékonyabb, jobban hat rájuk a táplálkozás és az igénybevétel, mivel főképp fehérjékből és zsírokból épülnek fel, míg a csontok főleg ásványi anyagokból. A lányabb izmok és a finomabb bőr alkalmazkodóbb, szellemibb természetűre utalnak, a keményebb, kötöttebb izmok, a durvább bőr viszont a testibb, aktívabb természet jelei.

Ezek azonban csak általános tendenciák, és egyénekenként különbözően valósulnak meg. A vizuális diagnózis során mind az alkatot, mind az állapotot figyelembe kell venni, hogy megállapíthassuk az egészség vagy betegség viszonylagos fokát, és vizsgálnunk kell az emésztő-, a keringési, az ideg- és a kiválasztórendszert is csakúgy, mint a csontozatot és az izomzatot.

A csonttrák jang rendellenesség, és különösen azokat fenyegeti, akik robusztus felépítésűek, vagy szikarak, de igen erős alkatúak. E ráktípus kifejlődésének számos megfigyelhető jele van. Az arcszín vörösesbarna vagy tejfehér, és mindkét esetben zsíros, akárcsak a testbőr.

Csonttrák esetén gyakran látható zöldes elszíneződés a lépmeridiánon, különösen a nagylábujj belső oldalától a láb külső oldaláig húzódóan. Egyes esetekben pedig zöldes árnyalatú zsíros foltok jelennek meg a lábfej külső felén, a boka alatt. A csukló belső oldalán is mutatkozhat sötétzöld vagy sötétkék elszíneződés. A tenyér külső szegélye pirosas-fehér lehet, a kézfej hátoldalának szegélye pedig zöld.

A lábujjak körmei a csonttrák számos esetében fehérek és törekenyek, és gyakran bőrkeményedések jelennek meg az ujjak hegyén vagy a lábujjak között. Szintén e betegség jele az erős nyálkafelhalmozódás és meszesedés a homlokon. A szemfehérje alsó részén gyakran megjelenő sárgásfehér szín is nyálkafelhalmozódásra utal. Az ujjhegyek, különösen az alsó részük, gyakran fehérek, a második és harmadik ujjpercek pedig hajlamosak megkeményedni. Ezekből és egyéb tünetekből a kifejlődő csonttrák felismerhető, és megtehető a természetes óvintézkedések.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A csonttrák elsődleges oka az állati táplálékok, elsősorban a hús, a tojás, a tej és a tejtermékek, a hal, a tengeri állatok tartósan nagy mennyiségű fogyasztása, különösen ha ez még fokozott sófogyasztással is párosul. Ezeknek és az egyéb magas fehérje-, zsír- és sótartalmú állati táplálékoknak a fogyasztását abba kell hagyni. A csonttrák kialakulásához ezen kívül minden egyéb zsíros és olajos táplálék túlzott fogyasztása is hozzájárul, legyen az növényi vagy állati eredetű, továbbá a cukor, a méz, a csokoládé, a szentjánoskenyér és egyéb édesítők, aztán a fűszerek, élénkítők, aromás ételek és italok, nemkülönben az olyan táplálékok, amelyek elősegítik a nyálkaképződést, például a lisztből készült termékek. Az ilyen táplálékok fogyasztását korlátozni vagy teljesen kerülni kell. Szintén kerülnendők az üdítőitalok, a vegyi adalékok, az alkohol és minden mesterségesen előállított étel és ital, mivel ezek is veszélyeztető tényezőknek minősülnek.

A csontrákmegelőző és gyógyító diétájának irányelvei szerint napi táplálékunk arányaiban a következő legyen:

50-60 térfogatszázaléknyi teljes értékű gabona. Napi főtápláléknak ajánlható a kuktában főzött hántolatlan rizs, második leggyakoribb táplálékként pedig az árpa. Alkalmanként más gabonafélék is fogyaszthatók, kivéve a hajdinát, amelyet az első néhány hónapban jobb kerülni. Korlátozni kell a kenyér és a többi liszttermék fogyasztását; ha mégis kívánjuk, teljes kiőrlésű búzából vagy rozsból készült kovásztalan kenyeret együnk néhanapján. Teljes kiőrlésű búzából készült tészta is fogyasztható de csak alkalmanként és korlátozott mennyiségben. A hajdina-galuska a kezdeti szakaszban kerülendő. Hetenként egyszer vagy kétszer ehetünk sült rizst vagy metélttészta.

Naponta 5-10 %-nyi leves ajánlott; ez egy-két csésze miszó-, vagy tamarileves legyen. Tehetünk bele vakame vagy kombu algát, zöld vagy fehér levélzöldségeket. Szervezetünk tisztítása céljából csaknem naponta adható hozzá friss fehér vagy hónapos retek, valamint fehérrépa. Gyakran főzhetünk a levesbe apróra vágott sítake gombát. E rendszeresen fogyasztott levesek mellett alkalmilag gabonából vagy hüvelyesekből készült leveseket is kaphat a beteg. A levesek ízesítése a szokásosnál gyengébb legyen.

20-30% legyen a zöldségfélék aránya. Mindenféle konyhakerti zöldség felhasználható, főzve, párolva, pirítva egyaránt. Kerülendők a trópusi eredetű zöldségfélék: a burgonya, a padlizsán, a paradicsom. Bár az olaj a legtöbb rákbetegnek általában nem javallott, a csontrákosok naponta, kétnaponta használhatnak finomítatlan szezámolajat a pirított zöldségek elkészítéséhez. Legtöbbet az édes zöldségfélékből szabad enni, amilyen a káposzta, a hagyma, a sütőtök és a télitök, de a gyökér és levélzöldségek is rendszeresen fogyaszthatók. A zöldségek ízesítését a főzés során tengeri sóval, miszóval, tamari szójaszósszal végezhetjük, a fűszerezés a szokásosnál enyhébb legyen.

5-10% legyen a hüvelyesek aránya. Minden fajta hüvelyes megfelel, de gyakoribb felhasználásra jobbak az aprószeműek, így az azuki, lencse és a csicseriborsó, Ennél a ráktípusnál a fekete szójabab rendszeres fogyasztása is melegen ajánlható. A hüvelyesekkel együtt főzhető 10-20%-nyi kombu vagy egyéb tengeri zöldség, 30-50%-nyi sütőtök, vagy 10-30%-nyi hagyma és sárgarépa. Ízesítéshez kevés tengeri sót, miszót vagy tamari szójaszószt használjunk. A szójatermékek, a (főtt) tofu, a tempe és a natto csak mérsékelt mennyiségben, heti egy-két alkalommal kerüljenek asztalra.

Naponta legfeljebb 5%-nyi tengeri zöldséget fogyasszunk. Ezt a levesbe főzött és az egyéb zöldségekhez, hüvelyesekhez adott mennyiségen felül kis adag köretként készíthetjük el. Leggyakrabban a hizikit, az aramét és a kombut használhatjuk fel, bár a többi is ugyanolyan jó. A főzés során alkalmanként 1-2 csepp szezámolajat adhatunk hozzájuk. Ízesítéshez mérsékelt mennyiségű tamari szójaszószt használjunk.

Ami a kiegészítő táplálékokat illeti, a hal és a tengeri állatok (kagyló, csiga, tintahal stb.) fogyasztását korlátozni kell, de még jobb teljesen kiiktatni az első néhány hónapban. Ha mégis nagyon megkívánjuk, kis adag zsírtalan, fehér húsú halat együnk, és hogy kivédjük a szervezetbe kerülő halhús mérgező hatását, adjunk mellé kis adag reszelt fehér vagy hónapos retket, esetleg gyömbért, tamari szójaszósszal ízesítve.

Az első néhány hónapban a gyümölcsöktől is tartózkodni kell, amennyire lehet. Ha nagyon kívánjuk/mérsékelt mennyiségben fogyaszthatunk szárított gyümölcsöt, kompótot, befőttet.

Az olajos magvak szintén kerülendők, de mérsékelt mennyiségben, csemegeként fogyaszthatók bizonyos fajta sózatlan, pörkölt magvak: tökmag, napraforgó, szezám.

Édesítőként természetes édes zöldségeket alkalmazzunk: sárgarépat, káposztát, hagymát, sütőtököt, gesztenyét. Ha erősebb hatást akarunk elérni, gabonaalapú édesítőket használjunk: rizsszirupot vagy árpamalátát.

Savanyú ízt umebosiból vagy annak levéből nyerhetünk, vagy savanyúkáposztából, esetleg barna rizsecetből vagy édes barna rizsecetből.

A fűszerezésre a rákmegelőző diéta általános irányelvei érvényesek, de csökkentett mennyiségekkel és enyhébb ízesítéssel.

Csontrákos betegek számára számos speciális étel és fűszer áll rendelkezésünkre. Ilyen például a siszó fűszerkeverék, amely az umebosi készítésénél használt száraz levelekből készül, pörköléssel és őrléssel. A napi gabona- és zöldségételbe szórjunk fél teáskanál siszó-port.

A csontrákos beteg állapotában egy-egy pohár kuzu ital is jótékony hatású, és gyakran fogyasztható. Oldjunk fel egy teás-kanál kuzu-port egy csésze forró vízben, és forraljuk kis ideig két teáskanál reszelt retekkel; kevés tamari szójaszósszal ízesíthető.

Heti néhány alkalommal megihatunk naponta egy csésze ume-sobancca teát, fél levél tört, pirított nori algával.

Az erőnlét javítására a csontrákos beteg alkalmanként kaphat pontylevest (koi koku). Az életerő fokozására, az energia pótlására a miszó-levest gyakran készíthetjük moci vagy tempe hozzáadásával.



Az italok elkészítésében és a diéta egyéb kérdéseiben az általános irányelvek a követendők. Lényeges, hogy minden falatot addig rágjunk, míg teljesen el nem folyósodik; hogy ne együk tele magunkat; és hogy az elalvás előtti három órában már ne együnk.

Mint már a II. rész bevezetésében is említettük, azoknak a betegeknek, akik egyéb orvosi kezelést is kaptak vagy kapnak, diétájukban további módosításokra lehet szükségük.

A tumor visszafejlesztése céljából az érintett területen 5-10 perces gyömbérborogatást, majd 3-4 órán át tárótapaszt alkalmaz-hatunk (ez utóbbit azonos mennyiségű friss lóbuszgyökér-resze-léssel készítve) 2-4 héten át naponta éljük vele.

Mindennap dörzsöljük le az egész testfelületet reszelt gyömbér forró levébe mártott törölközővel; javítja a vérkeringést.

A gyömbérborogatás és a tárótapasz fájdalmak ellen is hatásos, de használhatjuk helyette káposzta és reszelt krumpli fele-fele arányú keverékét is. Tegyük a beteg felületre, és hagyjuk rajta, míg át nem melegszik, rendszeren 2-3 óráig, majd ismételjük meg a kezelést.

## EGYÉB JAVALLATOK

A csontirakos betegek különösen kerüljék a nyirkos, nedves helyeket.

Friss zöld növények a házban fokozzák a levegő és az energia áramlását.

Kerülendők a mesterséges elektromágneses sugárforrások, így a színes televízió, a mikrohullámú sütő és egyéb eszközök.

Viseljen a beteg pamutruhát, különösen a bőrrel érintkező ruhadarabok legyenek pamutból; természetes anyagokból legyen az ágyneműje, és amennyire lehetséges, a többi berendezési tárgya is.

## AGYTUMOR [hiányos a cím: 128.o]

A kutatások azt mutatják, hogy legveszélyeztetettebbek az 50 és 60 év közötti férfiak, de az agytumороk száma növekvő tendenciát mutat a gyermekek körében is. Az újabb statisztikák szerint a rák okozta halálozások 35%-a mind a nőknél, mind a férfiaknál 50 év alatt következik be.

Az agytumороk nagyobb része magát az agyszövetet érinti, ezeket gliómának nevezzük. Négy fő típusra oszthatók: 1) a *multiform glioblasztóma* nevű rosszindulatú daganat úgy a gyermekeket, mint a felnőtteket megtámadja, és gyorsan szétterjed az agyban, a kisagyban, az agytörzsben és a gerincvelőben; 2) az *asztrocitóma* többnyire gyermekekben fellépő rák, a kisagyat és az agytörzset támadja meg; 3) az *ependimóma* szintén gyermekkori rák, az agykamrákban alakul ki; 4) a lassan növekvő *oligodendroglióma*, amely gyermekekben és felnőttekben egyaránt megtalálható, és a homlokleány fehérállományát támadja meg.

További tumorfajták a gyermekkorban fellépő *medulloblasztóma*, amely a kisagyból terjed át az agy és a központi idegrendszer többi részére; a *meningióma*, az agyhártya és a gerincvelői hártya daganata; az *agyalapiadenóma*, amely a hipotalamuszt és a látóideget támadja meg; a *gaulioneroblasztóma*, ez az idegsejtek mentén gyorsan terjedő daganat; a *neurofibrosarkóma*, a perifériás idegrendszer rákja, valamint a *neuroblasztóma*, amely a hároméves és fiatalabb gyermekekben lép fel, és az ideghálózaton át gyorsan átterjed a mellkasra, a nyakra, a hasra, a csipőre, a szemre és a mellékvesére. Az agytumороk mintegy 15%-a más szervekről származó áttétel, elsősorban a tüdőről, a veséről, a mellről, vagy a Hodgkin-kórban a nyirokcsomókról.

Mivel az agyunk a test legkényesebb, legfinomabb szerkezetű része, a közhit szerint az agytumороk modern eszközökkel nem kezelhetők. Valójában a tumor helyétől és előrehaladottságától függően gyakran alkalmaznak műtétet vagy sugárterápiát. Az operáció neve kraniotómia, és abból áll, hogy felnyitják a koponyát, eltávolítják a rosszindulatú daganatot majd visszaujtetik a kivágott csontot. Egy ilyen beavatkozás során azonban nagy az agykárosodás kockázata.

Ha a műtét nem jöhet szóba, általában sugárkezelést alkalmaznak, különösen a medulloblasztómás és ependimómás esetekben. A röntgenbesugárzás azonban tartós károsodást okozhat a gerincvelőben, különösen gyermekeknel. A műtétet néha hormonkezeléssel egészítik ki, hogy csökkentsék a kiújulás vagy az áttételképződés veszélyét. Sztteroid hormonokat adnak, majd olyan gyógyszereket, mint a prednizon; ezeket akár egész hátralevő életében kapnia kell a betegnek intravénás vagy intramusz-kuláris injekció formájában. Az agytumороknek még további kezelési módjai is vannak: a hipotermia (az agy, illetve a test hűtése), a kriosebészet (a daganat kifagyasztása), valamint radioszenzibilizátorok beültetése, amelyekkel fokozni lehet a sugárkezelés hatásosságát. Az összes agytumor jelenlegi átlagos túlélési százaléka férfiaknál 25%, nőknél 33%.

## FIZIOLÓGIA

Az emberi idegrendszer anatómiailag két részre osztható: a központi idegrendszerre, amelyhez az agy és a gerincvelő tartozik, valamint a perifériás idegrendszerre, amely tartalmazza mindazokat az idegi struktúrákat, amelyek kívül esnek az agykoponyán és a gerinccsatornán; ide tartoznak többek között az agyidegek és a gerincvelői idegek, valamint a vegetatív idegrendszer szimpatikus dúcai is. A központi idegrendszer úgy működik, mint egy kapcsolótábla az érzékszervekből bejövő és az izmokba, mirigyekbe kimenő idegimpulzusok között. Szabályozza a test minden tevékenységét, kivéve azokat, amelyek kémiai jellegű irányítás alatt állnak, és székhelye a magasabb rendű, tudatos idegi folyamatoknak is.

A vegetatív idegrendszert anatómiailag nem tekintjük különállónak, csupán funkcionális egységnek, amely az akaratunktól független, tudattalan testi működéseket – a szívverést, a lélegzést, az emésztőrendszer perisztaltikáját stb. – irányítja. A vegetatív idegrendszer két ellentétes alrendszerből: a paraszimpatikus (jang) és szimpatikus (jin) idegrendszerből áll. A paraszimpatikus idegek a test központibb részeiből erednek, az agytörzsből és a gerincvelő keresztcsonti régiójából, és négy pár agyidegen, valamint három pár gerincvelői idegen át lépnek ki a testbe. A szimpatikus idegek inkább perifériás helyzetűek, a gerincvelő középső szakaszán erednek, és abból a megfelelő gerincvelői idegekkel együtt lépnek ki. Csaknem minden szervbe, szövetbe, sima izomba vegetatív idegpárok vezetnek, amelyek egyike szimpatikus, a másika paraszimpatikus, és ezek egymással ellentétesen működnek. Ha a paraszimpatikus ideg kiterjedt (jin) szervre hat, például a tüdő hörgőire vagy az emésztőcsatorna falára, összehúzódást okoz. A kompakt (jang) szervekre – a szem szivárványhártyájára, a szívmokra – való hatása pedig nyújtó, kiterjesztő. A szimpatikus idegek hatása ezzel pontosan ellentétes, ezt kiegészítő. Gátolják az üreges szervek működését, például a húgyhólyagét, és serkentik a tömöreket, például terhesség idején a méhet.

Az agy két fő része az előagy, amely a nagyagyat foglalja magában, valamint az ennél tömörebb hátsóagy, amely a kisagyból áll. Mivel az előagy nyitottabb és kiterjedtebb, jin szervnek minősítjük, a kisebb és kompaktabb hátsóagyat pedig jangnak. Az agy ezenkívül felosztható egy központibb és egy perifériás részre is, előbbi a középagy, utóbbi az agykéreg vagy kortex. Hogy a kommunikáció zavartalanul folyjék, a bejövő és a kimenő impulzusokat egyensúlyban kell tartani. Az agyban általában a tömörebb központi régiókban lokalizálódnak a képzetek és a felfogott idegimpulzusok, míg a kimenő jelek főleg a kiterjedtebb, perifériás részekben képződnek. A szem, a fül, az orr, a bőr és egyéb érzékszervek idegimpulzusai a középagyban gyűlnek össze, míg a képzetek, az álmok, a gondolatok a perifériásabb agykérgi területekről indulnak ki. Az érzékelés és a parancskiadás fogalmainál maradván a hátsóagy fogadja a beérkező rezgéseket, és mint memóriát, tárolja őket, a kimenő rezgések pedig, köztük a jövőről való képzeink, az előagyban keletkeznek.

## KÓROKTAN

Az utóbbi néhány évben jelentős felfedezések születtek az agy jobb és bal féltekéje közötti viszonyról. Az eredmények azt mutatják, hogy a legtöbb embernél a bal félteke a székhelye az egyszerűbb, mechanikus cselekvéseknek és öntudatnak, míg a jobb félteke produkálja az összetettebb, kreatív gondolkodást. A bal féltekéhez kapcsolódik például a nyelv és a beszéd. A képzelet, amely főleg a jövőbe helyezett gondolkodáson alapul, többnyire a jobb féltekében fejlődik ki, az analitikus gondolkodás viszont, amelynek alapja inkább a múltbeli tapasztalat, a bal féltekében.

Modern technológiai civilizációnk a balféltekés gondolkodás erőteljes fejlődésének köszönheti létrejöttét. Ez a koncentráltabb, jang típusú gondolkodás és tevékenység olyan táplálkozási szokások eredménye, amelyekben központi szerepet játszik a hús, a tejtermékek és egyéb állati termékek. Az egyik irányba elbillent egyensúly azonban ellenhatást vált ki. A modern társadalomban élő emberek, hogy ellensúlyozzák az állati táplálékok megnövekedett mennyiségét, nagy mennyiségben fogyasztanak különlegesen erős jin jellegű termékeket; ilyenek az alkohol, a fűszerek, a kávé és egyéb serkentőszerek, a finomított cukor, az importált trópusi gyümölcsök és zöldségek, a gyógyszerek, köztük a nyugtatók, fogamzásgátlók, hallucinogének.

Sok modern országban, különösen az utóbbi 15-20 évben a fiatalok születésüktől fogva ki vannak téve az ilyenfajta táplálékok hatásának, és sokan közülük kipróbálják, majd rendszeresen fogyasztják a marihuanát, a hasist, a kokaint vagy az LSD-t. Ezek az extrém jin anyagok a modern társadalomban domináns szerepet játszó bal agyfélteke működése rovására hirtelen felfokozzák a jobb félteki folyamatokat, s a hátsóagy helyett az előagy veszi át az irányítást. Ennek következtében sok fiatal gondolkodása megváltozik. Elvesztik érdeklődésüket az iskola, az üzleti vagy hivatásbeli karrier, a társadalom politikai és gazdasági helyzete iránt. A zene, a művészetek, a keleti misztikus tanítók és egyéb foglalatosságok felé fordulnak.

A jin ételek és gyógyszerek tartós fogyasztása sok esetben rendkívül kiegyensúlyozatlan testi és lelki állapothoz vezet. A másik végletbe esett vegetáriánusok, akik elsősorban gyümölcsökön, gyümölcslevesen és nyerskoszton élnek, meg a pszichedelikus ellenkultúra képviselői különféle betegségek kockázatának vannak kitéve. Ilyenek például az elmebetegségek, a herpesz, a szklerózis multiplex, a leukémia és az agytumor.

Az agy külső régióit vagy a perifériás idegrendszer idegsejtjeit megtámadó daganatok oka főként a jin jellegű táplálék, ital, gyógyszer és kábítószer. Az agyi és idegi rendellenességeknek ezen formái gyakrabban fordulnak elő gyermekeken és fiatalokon, akik cukorbevonatú reggeli süteményeken, mézen, csokoládén, édesítőszeren, narancslén, pezsgőtablettán, jégkrémen, olajos és zsíros ételeken, kémiai adalékokon nőttek fel, miközben állandóan itták a tejet, és ették a vaját meg a többi tejterméket.

Az agy belső régióinak és a gerincvelőnek a daganatai szerkezetükben és elhelyezkedésükben inkább jang jellegűek. Keletkezésük fő oka az állati élelmiszerek – a hús, a baromfi, a tojás, a sajt és a finomított só – túlzott fogyasztása, ami elsősorban az idősebb korosztályban érezteti hatását. Egészeiben véve az agy és a központi idegrendszer különlegesen kompakt (jang) struktúra, mágnesként vonzza tehát a kábítószereket, a gyógyszereket, a szintetikus vitaminokat, a táplálék- és ásványkiegészítőket és egyéb igen expanszív (jin) anyagokat. Az agy és a központi idegrendszer akkor képes megőrizni normális működését, ha kerüljük ezeket, és kiegyensúlyozott étrendhez tartjuk magunkat.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

Egy 1974-ben készült tanulmány megállapította, hogy az agytumor és egyéb rákfajták aránya magasabb az olyan férfiak körében, akik foglalkozásuk révén legalább egy éven át ki voltak téve a vinilkloriddal való érintkezésnek. A vinilklorid az élelmiszeriparban széles körben használt műanyag csomagolóeszköz. Az Amerikai Szövetségi Gyógyszer- és Élelmiszervizsgáló Intézet szerint közvetve élelmiszeradaléknak tekinthető, mert maradványai számos élelmiszerben megtalálhatók. Forrás: I. R. Tabershaw és W. R. Gaffey: „Halandósági vizsgálatok vinilkloridot és polimerjeit előállító üzemek dolgozóin”. *Journal of Occupational Medicine*, 16.

1978-ban kutatók 14 olyan neuroblasztómás esetet (egyfajta agy tumor) jelentettek, amelyekben a betegek az elmúlt 16 hónapban gyomirtó vegyszerek hatásának voltak kitéve. Közülük öt gyermek véletlenül, még a születése előtt vagy a születése után került kapcsolatba klórdán vegyületekkel. Ezek a szermaradványok leginkább a magas zsírtartalmú ételekben, például a húspanban, a baromfiban, a tejtermékekben és a halhúsban halmozódnak fel. Forrás: P. F. Infante és munkatársai: „Vérképi rendellenességek és gyermekkori daganatok kialakulásának kapcsolata a klórdánnal és a heptaklórral”. *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health*, 4.

[hiányos: 133.o] dot javasol az

esszenciális aminosav szintjét a plazmában, és természetes étrendre fogták az agydaganat végső stádiumában levő betegeket. A Tennessee Egyetem Egészségtudományi Központjában kifejlesztett módszert három betegen próbálták ki, akik 1975 óta glioblasztómában szenvedtek. Ketten közülük határozott javulást mutattak. Az első további 15 hónapot élt, és a daganat a kezelés elején eltűnt, csak később újult ki. A második 23 hónapot élt, a harmadik nyolcat. Ezzel szemben az ilyen betegségben szenvedő páciensek átlagos túlélése 4-6 hónap. Forrás: C. R. Greer és munkatársai: „Agydaganatok műtétje, besugárzása és anyagcsere-kontrollja”. *American Journal of Clinical Nutrition*, 34.

Az előző tanulmány nyomán a Tennessee Egyetem kutatói az agytumor diétás kezelésének lehetőségeit és megbízhatóságát vizsgálták. Hat glioblasztómás betegnek, akik műtéten és sugárkezelésen estek át, olyan természetes diétát írtak elő, amelyben sok volt a zabliszt, a kukorica, a sárgarépa és a cukkini, a kiegészítő tápanyag pedig egyetlen esszenciális aminosavra korlátozódott. A diétában kevés volt a hús, a tejtermék és az egyéb magas fehérjetartalmú táplálék. „Az aminosav-korlátozás nem növelte a betegek mortalitását”, állapították meg a kutatók. „Nem mutatkozott olyan változás a laboratóriumi leletekben, amely indokolta volna az (orvosi) beavatkozást. A betegek életminősége nem romlott.” Forrás: J. B. Burgess és munkatársai. *Nutrition and Cancer*, 1. (4).

Egy 1973-ban megkezdett laboratóriumi vizsgálatban patkányokat tartottak két éven át olyan diétán, amely különböző adagokban aszpartámot tartalmazott. Az állatokban nagyobb arányban fordult elő agydaganat, mint a kontrollcsoportban. Márpedig az aszpartámot, amely 180-szor erősebb, mint a cukor, 1981-ben az Amerikai Szövetségi Gyógyszer- és Élelmiszervizsgáló Intézet bizonyos ételekhez édesítő- és ízesítőszernek ajánlotta, mert más vizsgálatok azt mutatták, hogy nincs kimutatható rákkeltő hatása. Forrás: *Diet, Nutrition and Cancer* (Washington, D. C.: National Academy of Sciences, 1982, 14.).

## DIAGNOSZTIKA

Az agydaganatokat rendszerint röntgensugarakkal vagy a koponya, a gerincvelő és a mellkas légbefúvásos vizsgálatával derítik fel. Használatos orvosi technika még az elektro-enkefalogram, az agyi angiogram (az érrendszer röntgenézése kontrasztanyag beadása után), a számítógépes tomogram, a gerinccsapolás és a mielogram.

A keleti orvoslás számos egyszerű megfigyelést alkalmaz, ha meg akar bizonyosodni az idegrendszer állapotáról. A szemek körül mutatkozó lilásvörös elszíneződés túlterhelt idegrendszerre utal, ami főleg az erősen jin jellegű anyagok – kábítószeres, vegyszerek, gyógyszerek, finomított egyszerű cukrok- túlzott fogyasztásának köszönhető. A paraszimpatikus idegrendszer különösen érzékeny az ilyen anyagokra. De gyengül a szimpatikus idegrendszer is, a testi reflexek és funkciók tompábbá válnak. Közvetlen hatásként gyakran észlelhető, hogy a pupilla összehúzódott, az erek pedig tágultak. Tartós kábítószerfogyasztás után azonban a paraszimpatikus idegek kifáradnak, és egyre jobban megnyúlnak. Ekkor már a pupilla tágult, és a véredények vannak összehúzódva.

Az idegrendszer állapota a homlok középső részéről is leolvasható. Vörös szín idegességre, túlérzékenységre, ingerlékenységre és kiegyensúlyozatlanságra vall, ami a jin típusú ételek, italok, serkentőszerek és drogok túlzott fogyasztásának következménye. A fehér szín túlzott mértékű tejtermék- és folyadékfogyasztás jele, előbbiek közül is főleg a tejé, a tejszíné és a joghurté. Az idegi funkciók általában lassúak és tompák, a szellemi aktivitás ködös és bizonytalan. A sárga szín éberségre utal, amellyel azonban gyakran jár együtt a gondolkodás beszűkültsége és merevsége. A fő ok ebben az esetben a tojás, a baromfihús és a tejtermékek mértéktelen fogyasztása. A homlokon mutatkozó sötét pettyek és foltok a túlzott mennyiségben fogyasztott cukor, gyümölcs, méz, tejcukor és egyéb édességek, valamint vegyszerek és drogok kiválasztását jelzik. Piros pattanások és kiütések a homlok közepén szintén cukor és gyümölcs túlfogyasztására utalnak, finomított liszttermékekkel és tejtermékekkel kombinálva.

A fülkagyló középső rétege (gerince) az egész idegrendszer állapotát tükrözi. Vörös szín idegrendszeri zavarokra utal. A fülkagyló az agy tükre, a rajta megjelenő pattanások, elszíneződések és egyéb rendellenességek tiszták vagy daganatok kifejlődését jelezhetik.

A nyitott száj számos rendellenességre, többek között idegrendszeri zavarokra is utalhat. Ez az állapot azonban a vékonybélnek, az agy komplementer szervének a betegségét is jelezheti.

A kézfej színéből szintén lehet idegrendszeri problémákra következtetni. Marihuana, hasis, egyéb hallucinogének ismételt, tartós szedése, de a gyógyszereké is, egy idő után oda vezet, hogy a test elkezd felhalmozni ezeket a mérgeket, és a kéz, az ujjak vörös vagy bíbor színt vesznek fel.

Az érdes bőr szintén az extrém jin-táplálkozás és drogok okozta idegrendszeri zavarok jelzője. Ehhez az állapothoz szabálytalan pulzus, túlzott izzadás, gyakori vizelet, hasmenés, szédülés, túlzott érzékenység, érzelmi labilitás társulhat.

Gyakorlott kézzel még az agydaganat helyét is meg lehet nagyjából határozni azoknak a rezgéseknek a felfogásával, amelyeket az agy minden része termel és kibocsát. Az agydaganatok bizonyos esetekben bénulást, rohamokat, a látás, a fizikai és szellemi koordináltság elvesztését okozhatják. A test bénult részeinek és kiesett funkcióinak vizsgálatával közvetett úton is megállapíthatjuk, hogy az agynak melyik része beteg.

Az agy daganatait általában könnyebb megfelelő táplálkozással gyógyítani, mint más ráktípusokat, mivel növekedésük viszonylag lassú ebben az igen kompakt közegben, és az agy bőséges vérellátása azzal is jár, hogy a diéta következtében megváltozott vérminőség gyorsan hat az agy és az idegrendszer állapotára.

## AJÁNLOTT DIÉTA

Az agydaganatok kialakulása rendszerint a mértéktelen fehérje-és (elsősorban állati eredetű) zsírfogyasztás következménye. Az állati termékek: a tojás, hús, baromfi, tejtermékek, az olajos és zsíros hal szigorúan kerülendők. Agy tumort ezenkívül a mesterségesen előállított táplálékokban található vegyszerektől, továbbá az ipari eredetű szennyezőanyagoktól is lehet kapni. Ennélfogva ajánlatos elkerülni mindenfajta szintetikus élelmiszer fogyasztását, és az agydaganatos betegeknek egészségük helyreállítása érdekében célszerű viszonylag friss és tiszta levegőjű környezetben tartózkodniuk. Nem fogyasztható továbbá cukor, sem egyéb édesítőszeres: méz, csokoládé, szentjánoskenyér; és olyan italok sem, amelyek ezeket tartalmazzák. Bár az agytumornak nem közvetlen okai, kerülendők a gyümölcsök, gyümölcslevek, fűszerek, serkentőszerek, alkoholos és aromás italok és anyagok is, mert hajlamosak gyorsítani a daganat növekedését. Kerülendők továbbá a liszttermékek is, különösen a finomított lisztből

olajjal, zsírral, édesítőszerrel készült ételek, valamint a túlzott folyadékfogyasztás, mert mindezek hozzájárulhatnak a rák kialakulásához és növekedéséhez.

A csecsemők és kisgyermekek számára, az agydaganatban szenvedőket is beleértve, a III. részben adunk táplálási tanácsokat. Az alábbi általános értrendi irányelvek nagyobb gyermekek és felnőttek számára készültek:

Napi táplálékunk 50-60%-a teljes értékű gabonából, elsősorban kuktában főzött szemes gabonából álljon. Az alaptáplálék barna rizs, köles és árpa lehet, amelyet alkalmanként más gabona helyettesíthet. A liszttermékek mennyiségét minimalizálni kell. Alkalmanként, hetente egyszer-kétszer, korlátozott mennyiségben azonban ehetünk teljes kiőrlésű búza vagy rozs finomítatlan lisztjéből élesztő nélkül készült kenyeret, valamint teljes búzából vagy hajdinalisztból készült főtt tésztát.

5-10% legyen a leves aránya, amely miszóval vagy tamari szójaszósszal készüljön, s főzzünk bele tengeri algát és egyéb kemény zöldséget. Naponta egy-két csészével fogyasztható belőle. Esetenként pótolhatjuk teljes gabonából készült szemes gabona-levessel. A felhasznált miszó és tamari szójaszós minősége csak legalább másfél évi természetes fermentáció után megfelelő.

20-30%-nyi zöldség. A zöldség csak főzve fogyasztható; az elkészítés módja sokféle lehet. Olajat azonban csak kivételes alkalmakkor, igen csekély mennyiségben használunk, zöldség-pirításhoz; ez legyen szezám- vagy kukoricaolaj. A zöldségfajtákat váltogathatjuk, gyökér-, szár- és levélzöldség egyaránt fogyasztható, de elsősorban a keményebb, rostosabb fajtákat ajánljuk. A nyers, friss salátákat kerüljük, a főtt salátákat viszont gyakran készíthetjük úgy, hogy a zöldségeket egy-két percre forrásban levő vízbe mártjuk. Kis adag savanyúságot rendszeresen fogyaszthatunk, ez lehet hosszú időn át erjesztett nyers savanyúság is.

Napi táplálékunk 5%-a lehet hüvelyes, de inkább az apróbb szemű fajtákból (azuki, lencse, csicseriborsó). Az ételt 10-20%-nyi tengeri zöldséggel, szeletelt sárgarépával, hagymával, sütőtökkel (makktokkal, főzöttökkel) ízesíthetjük. Hüvelyesek helyett alkalmanként szójakészítmények (tempe, natto, szárított vagy főtt tofu) is használhatók. Eltevéshez mérsékelt mennyiségű tengeri só vagy tamari szójaszós használható.

Naponta legfeljebb 5%-nyi tengeri alga ajánlható. Különösen jó hatású az arame és a nori – ezeket gyakrabban ehetjük.

Mindezekon felül jót tesz az agydaganatban szenvedőbetegeknek, ha gyakran – hetenként néhányszor – egy kevés kimpirát fogyasztanak. Ez az étel kevés szezámolajjal pirított bojtortjából és sárgarépagyökérből áll, tamari szójaszósszal enyhén ízesítve. Rendszeresen adható fel köretként a kombuval főzött darabolt, szárított fehér retek is.

Az ételek fűszerezésére naponta egy-két teáskanálnyi szeletelt lótuszgyökeret használhatunk, amelyet kombuval és csipetnyi reszelt gyömbérrel főzünk össze és tamari szójaszósszal ízesítünk. Naponta fogyasztható tamari szójaszósszal főzött pár szelet kombu is, bármely fogáshoz. Ezt sio-kombunak vagy sós kombunak hívják.

Az olyan ízesítőszer használatát, mint a tengeri só, a tamari szójaszós és a sós fűszerek, általában mérsékelni kell, hogy elkerüljük a fokozott folyadékigényt, a gyümölcsök, gyümölcslevek, édesítőszer iránti vágyakozást.

Mindenfajta folyadék túlzott fogyasztása – még a jó minőségű italoké is – kerülendő. A lehető legkisebb mértékűre kell csökkenteni és korlátozott szinten kell tartani a gyümölcsök, gyümölcslevek, olajos magvak, mogyoróvajfélék, mindenféle zsírban és cukorban gazdag táplálék bevitelét.

Általában kerülendők a hal és a tengeri állatok; ha nagyon megkívánjuk, kis adag zsírtalan, fehér húsú hal 1-2 evőkanálnyi reszelt fehér vagy hónapos retikkel alkalmanként fogyasztható.

Igen ajánlatos addig rágni minden falat ételt, amíg az egészen elfolyósodik a szájban. Este, különösen elalvás előtt, már ne fogyasszunk ételt és italt. Általában inkább kevesebbet együnk, mint többet, de ahhoz azért eleget, hogy fenntartsuk normális fizikai erőnlétünket. Minden egyéb tekintetben a rákmegelőző diéta általános irányelvei és a III. részben felsorolt receptek követendők.

Azoknál a rákbetegeknél, akik orvosi kezelésben részesültek vagy részesülnek, további változtatások is szükségessé válhatnak a diétában.

## HÁZISZEREK

Igen jól élénkíti a vér, a nyirok és a többi testfolyadék keringését, ha naponta ledörzsöljük az egész testet – beleértve a nyakat, az arcot, a fejet, de még a lábakat, a lábujjakat is – igen forró gyömbéres vízbe mártott törölközővel.

A fejben és az agyban fellépő súlyos nyomásérzetet, fájdalmakat enyhíthetjük a gyümölcsök, levek, italok fogyasztásának mérséklésével, a sós ételek időszakos szüneteltetésével. Jó hatású a lótuszborogatás

is, amely friss, reszelt lótoszgyökér és áttört káposztalevél vagy egyéb zöldség fele-fele arányú keverékéből, 10-20% fehér lisztből és 5% reszelt gyömbérből áll; helyezük a fájdalmas területre, és hagyjuk rajta három óra hosszat.

Az agytumor és a rák fejlődése fokozódhat azáltal is, hogy a bélfunkciók gyengék, például szorulás vagy nőknél menstruációs nehézségek esetén. Ennélfogva igen hasznos, ha a beleket tisztán tartjuk, és a menstruációs ciklus szabályos; mindez a fejben jelentkező nyomást és fájdalmakat is enyhítheti. Hashajtó, beöntés, masszázs, hasra helyezett gyömbérborogatás egyformán szükséges lehet. Csakúgy, mint az irrigáció, a méhben felhalmozódott zsír és nyálka eltávolítására.

## EGYÉB JAVALLATOK

Bent a lakásban ne viseljünk cipőt és zoknit. Ha csak lehet, a szabadban is sétáljunk mezítláb a fűvön, a földön, hogy serkentsük az elektromágneses energia feláramlását a földből az idegrendszerbe.

Ruházatunkban kerüljük a szintetikus anyagokat, különösen az alsónemű, a harisnya, a zokni, a kalap, a sál készüljön természetes anyagból. Parókat, hajdíszeket ne viseljünk. A szintetikus szőnyeget, függönyöket, bútort, takarókat és egyéb berendezési tárgyakat fokozatosan cseréljük ki természetesebb anyagokra.

Kerüljük a röntgensugarakat és a mesterséges elektromágneses sugárforrásokat, amelyek hatással lehetnek az agyra és az idegrendszerre.

Kerüljük a hosszú, forró fürdőket, hogy megelőzzük az ásványi anyagok kiürülését a testből. Csak néhányszor fürdjünk egy héten.

Egy kis testmozgás mindig használ.

Az agy és az idegrendszer rendellenességei gyakran ingerlékenységgel, túlérzékenységgel, depresszióval, csökkent életerővel járnak együtt. Rövid, de rendszeres meditációs gyakorlatok – vizualizáció, imádkozás, zsolozsma, jóga stb. – segítenek megnyugtatni az elmét és koncentrálni a gondolatokat.

A személyiségfejlesztésnek éppoly fontos eleme a szellemi táplálék, mint a fizikai. Kerüljük a hangos, örjengő muzsikát, a kaotikus művészeteket, a brutális és erőszakos filmeket, a nyomasztó újságokat és könyveket.

## MELLRÁK

Az amerikai nők leggyakoribb rákja a mellrák, ráadásul a statisztikák szerint terjedőben van. A világ más vidékein e ráktípus előfordulási gyakorisága jóval alacsonyabb. A japán nőknél például csak ötödakkora valószínűséggel alakul ki mellrák, mint az amerikaiaknál. A betegek többségénél a mellrák áttételeket képez. A rosszindulatú áttételek megjelenhetnek a tüdőn, a csontokon, az agyban, a nyirokcsomókon. A mellrák férfiakon is előfordul, de ritka.

A mellrák gyógyításának leggyakoribb módja a műtét. Az operáció neve masztektómia, és a daganat fejlettségétől, a beteg korától és állapotától függően többféle típusa van. A *cisztektómia* során magát a rákos csomót vágják ki egy kevés környező szövetrel. A *szubkután masztektómia* alkalmával a mell belső szövetét távolítják el, a fölötte levő bőrt azonban érintetlenül hagyják. Az *egyszerű masztektómia* a teljes emlő eltávolításával jár. *Módosított masztektómia* esetén az emlőn kívül a hónalj nyirokcsomókat is eltávolítják. A *Halsted-féle radikális masztektómiával* a teljes emlőn és a nyirokcsomókon kívül a mellkas pectorális izmait is kioperálják. A felsorolt műtétekkel párhuzamosan néha a mellékveséket, az agyalapi mirigyét vagy a petefészket is eltávolítják, hogy szabályozzák a hormonelválasztást és megpróbálják gátolni a tumor növekedését.

A műtét mellett vagy helyett a sugárkezelést is alkalmazzák. Egyes esetekben kemoterápiára is sor kerül, hogy meggátolják az áttételek képződését és a daganat kiújulását. A kemoterápia helyett vagy annak támogatására alkalmazott módszer a hormonterápia: a tumor növekedésének és áttételek képzésének fékezésére ösztrogén, antiösztrogén, progeszteron, androgén vagy kortikoszteroid hormonokat adnak a betegnek.

A mellrákban szenvedő nők öt éves túlélési rátája körülbelül 65%-os. 1973-ban a milánói Olaszországi Nemzeti Rákkutató Intézet tudósai arra az eredményre jutottak, hogy nincs különbség a teljes és a részleges masztektómián átesett nők túlélése, valamint daganatuk kiújulási arányai között 1977-ben dr. Jan Stgersward svájci rákkutató megállapította, hogy azok a mellrákos betegek, akik nem kaptak sugárkezelést, átlagosan 10%-kal tovább éltek, mint azok, akik kaptak. Egy brit orvosi folyóirat, a *Lancet* 1980. március 15-i számában így ír: „A primer mellrákos betegek átlagos túlélési esélyei nem

javultak az utóbbi 10 évben, holott az áttételek kezelésére egyre nagyobb mértékben alkalmazták a többtényezős kemoterápiás kezeléseket. Nem javult az első áttételből való felgyógyulás esélye sem, sőt egyes páciensek életét a kemoterápia még meg is rövidítheti.”

## FIZIOLÓGIA

A női kebel vagy emlőmirigy túlnyomórészt a corpus mammae nevű mirigyszövet kerek, összenyomott tömegéből áll. Ez a szövet 15-20 különálló lebenyből áll, amelyeket zsírszövet köt össze. Mindegyik lebenyben van egy tejvezeték, amely a csecsbimbón végződik: a lebeny lebenykékre, azok pedig alveolusokra oszlanak. A mell egy zsírszövetrétegből álló tokban foglal helyet, amely kötőszövettel kapcsolódik a mellkas falához.

## KÓROKTAN

Ha hosszú időn át hiányosan táplálkozunk, testünknek kimerül az a képessége, hogy megszabaduljon a felesleges salak- és méreganyagoktól. Ez komoly gondot okozhat, ha a bőr alatt kifejlődött zsírréteg megakadályozza a testfelszínre való kiválasztást. Ilyen állapot jön létre az ismételt és túlzott tej-, tejtermék-, tojás-, hús-, baromfifogyasztás, valamint egyéb olajos, zsíros táplálékok fogyasztása következtében. Mikor a szervezet idáig jutott, nyálka- és zsírlerakódások kezdenek kialakulni benne, eleinte a külvilágba nyíló szervekben: a homloküregben, a belső fülben, a tüdőben, a vesében, a szaporítószervekben és az emlőben.

A salakanyagok lerakódása a mellben gyakran a mell megkeményedéséhez, ciszták kialakulásához vezet. A lerakódások rendszerint nyálka- vagy zsírsavdepók formájában történnek; előbbi ragacos, utóbbi sűrű folyadék. E lerakatokból ugyanúgy fejlődnek ki a ciszták, mint ahogy a víz jéggé szilárdul, és a folyamatot gyorsítja az olyan anyagok fogyasztása, mint a jégkrém, a tej, az üdítőitalok, a gyümölcslevek és általában az olyan táplálékok, amelyek hűtő vagy fagyasztó hatásúak.

Azok a nők, akik szoptattak, kevésbé vannak kitéve ciszta vagy daganat kifejlődésének. Akik viszont nem maguk táplálják gyermeküket, elmulasztják az emlőn keresztül való kiválasztás lehetőségét, ezért nagyobb valószínűséggel kerülnek szembe azzal a veszéllyel, hogy a salakanyagok testüknek ezen a részén halmozódnak fel.

Sok táplálkozástudós és orvos foglalkozik jelenleg a telített zsírok, a koleszterol és a degeneratív betegségek közötti kapcsolattal, de gyakran elkerüli figyelmüket a cukor és a tejtermékek hatása, pedig mindkettő jelentősen hozzájárul a szívbetegségek, a rák és egyéb betegségek kialakulásához. (A cukoranyagcsere és a finomított cukor szerepéről a daganatok képződésében a hasnyálmirigyrákról szóló fejezetben lesz szó, az ott leírtak vonatkoznak a mellrákra is.)

A tehéntej és a tejtermékek fogyasztása a modern társadalmakban rendszerint már a csecsemőkorban vagy a kisgyermekkorban elkezdődik. Az utóbbi évtizedek egyik legnagyobb biológiai változása, hogy fokozatosan háttérbe szorul a szoptatás. A tradicionális társadalmakban az anyák egy évig vagy még tovább szoptatták gyermekeiket. A huszadik század elején az Egyesült Államokban a csecsemőknek mintegy 60%-át táplálták emlőből. 1970-re ez az arány drámaian lecsökkent. Egy 1968-as felmérés szerint az amerikai anyáknak csak mintegy 11 %-a próbálta maga táplálni csecsemőjét, de kétharmaduk 30-40 nap elteltével feladta.

Az emberi tej és a tehéntej összetétele igen különböző. A tehéntejben négyszer annyi a kalcium, háromszor több a fehérje, és kétharmadával több a szénhidrát, mint az emberi tejben. Ennek magyarázata a kisborjú és az embergyerek szervezete és növekedési sebessége közötti különbségben rejlik. A borjúnak például születésekor már teljesen kifejlett az agya és az idegrendszere, és a nagy mennyiségű kalcium és fehérje a csontozat és az izmok fejlődéséhez szükséges. Egy újszülött borjú az első hat hét alatt gyakran 40 kilót is gyarapszik. Az emberi csecsemő növekedése ehhez képest lassú. A csecsemő agy tömege ugyanakkor a felnőttkorinak csak 23 %-a, és az anyatej tápanyagaiból kell felépítenie központi idegrendszerét.

Az anyatej ezenkívül antitesteket is tartalmaz, amelyek gátolják a nemkívánatos baktériumok és vírusok szaporodását, védelmet biztosítanak a betegségek és fertőzések (elsősorban a rickettsia, a szalmonella, a polio, az influenza, a sztrepto- és a sztafilokokkusz) ellen. Az anyatej erősíti a fehérvérsejteket –, amelyek elpusztítják a kártékony baktériumokat –, továbbá B.bi-fidumot termel, egy rendkívül hasznos baktériumot, amely a csecsemők bélcsatornájában él, és ellenállóképességet fejleszt ki a mikroorganizmusok széles skálája ellen.

További alkotórésze az anyatejnek a laktóz, egy egyszerű cukor, amelyet a laktáz, egy bélben termelődő enzim bont le. A legtöbb tradicionális társadalomban a laktáz nem termelődik többé a gyermek

elválasztása, 2-4 éves kora után. Ezen életkor után a tejtermékek tökéletlenül emésztődnek meg, hasmenést, görcsöket, allergiát és egyéb betegségeket okoznak. Ezt az állapotot laktóz-intoleranciának nevezzük.

Nyugaton azonban a tejtermékek sok nemzedéken át az étrend egyik alapjává váltak. A laktáz a kisgyermekkor után is tovább termelődik a bélben, és lehetővé teszi, hogy felnőtt- és időskorban is fogyasszunk tejtermékeket. A kaukázusi embertípusban a laktóz-intolerancia ritka. A dánoknak csak mintegy 2 %-a, a svájciaknak 7 %-a, a fehér amerikaiaknak pedig 8 %-a nem képes megemészteni a tejet és a tejtermékeket. Ezzel szemben a fekete amerikaiak 70 %-ában, a bantuk 90 %-ában, a japánok 85 %-ában, az eszkimók 80 %-ában, az arabok 78 %-ában, az izraeli zsidók 58 %-ában mutatható ki a laktóz-intolerancia.

Annak ellenére, hogy a szervezet képes alkalmazkodni a hosszú távú tejtermékfogyasztáshoz, a nagy mennyiségű tejjel, sajttal, vajjal, jégkrémmel és hasonló ételekkel bejutó fölös mennyiségű zsír és koleszterin súlyos teherterelt jelent testünk számára.

A tej zsírtartalma 28 %, a sajté 50 %, a vajé 95 %, a joghurté 15 %. Az ezekből származó sokféle zsírsav és a koleszterin felhalmozódik a szervekben és a szövetekben, és hozzájárul a szívbetegségek, a rák és egyéb degeneratív állapotok kialakulásához. A tej és a tejtermékek szellemi és lélektani szempontból is hatnak az agyra és az idegrendszerre, tompaságot, passzivitást, önállótlan-ságot okoznak. A vizsgálatok azt mutatják, hogy az olyan etnikai csoportok tagjai, amelyekben gyakori a laktóz-intolerancia, gyakran magasabb intelligenciahányadossal rendelkeznek. A tehéntejből származó zsír ezenkívül szigetelő, és akadályozza a testben az elektromágneses energia áramlását, csökkenti a szexuális polaritást, a férfiak és nők közötti vonzódást.

A manapság fogyasztott tej és tejtermékek minősége más, mint a múltban. Maga a tej is megváltoztatja természetes állapotát a pasztörizálási, homogenizálási, sterilizálási folyamatok során, és olyan adalékok kerülnek bele, mint például a D-vitamin. A tejtermelés növelése érdekében a teheneket különféle hormonokkal, antibiotikumokkal és egyéb kemikáliákkal etetik, ami tovább rontja a tej minőségét.

Végeredményben a manapság kapható tejtermékek erősen különböznek attól, amit az előző generációk fogyasztottak. Régen a legtöbb kultúrában csak erjesztett tejtermékeket állítottak elő, joghurtot, kefirt és egyebeket, amelyek enzimeket és baktériumokat tartalmaztak, és ezek az emésztési folyamat során laktáz hiányában is lebomlottak. A baktériumokkal kezelt termékek, mint például a joghurt, értékesebbek, mint a többi tejtermék. Rendszeres fogyasztásuk mégsem ajánlható, mert manapság már nem a hagyományos és természetes módon készülnek, és a mozgásszegény életmódhoz szokott ember már nem képes megfelelően asszimilálni őket. Táplálkozásunkban inkább a fermentált növényi termékeket részesítsük előnyben: a miszót, a tempe-t, a nattót, a tamari szójaszószt, már amennyiben természetes úton készültek; ezek a rákmegelőző diétának is fontos összetevői.

A múltban az állati tejeiket (elsősorban a kecske-, a juh- és a szamártejet) csak csecsemők kapták, ha az anyjuk nem tudta őket táplálni; vagy bizonyos gyógyászati célokra alkalmazták, esetleg különleges alkalmakkor, kis mennyiségben, élvezeti célból fogyasztották. A modern élet túlhajtott tejfogyasztása és a mesterséges tejtermékek egészségre káros minősége a fő oka a mellrák, a szívbetegségek és egyéb súlyos betegségek elszaporodásának. Napi táplálékunk minősége határozza meg vérünk összetételét. A vér összetétele pedig meghatározza az anyatej minőségét és ezen keresztül a következő generáció biológiai teherbíró képességét.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

A tizenharmadik század elején egy skót orvos, George Cheyne kijelentette, hogy szemes gabona-diétával megelőzhető és gyógyítható egy sor súlyos betegség, többek között a rák is. Azt állította, hogy bármely rák, amely műtéttel eltávolítható – így a mellrák is – „akár utólagos magdiétával is olyannyira enyhíthető a beteg számára, élete és egészsége csaknem oly sokáig megőrizhető, mintha soha nem is szenvedett volna a kórban”. Magvak alatt Cheyne „rizst, szágót, árpat, búzát, kölest és efféléket” értett. Forrás: Dr. George Cheyne: An essay on Regimen. London, 1740.

A tizenkilencedik század elején Christoph W. Hufeland porosz orvos íásaiban felemeli szavát a csecsemők tehéntejjel való táplálása ellen: „Semmi nincs az egészségnek nagyobb ártalmára, mint a kisdetek mesterséges táplálása. Tapasztalataim szerint az ily módon felnevelt gyermekek kisebb-nagyobb mértékben görvélykórosak (tbc-sek). ...Hasonlítsuk csak össze az anyatejen nevelkedett gyermekeket azokkal, akiket tehéntejjel tápláltak, látni fogjuk, hogy az előbbiek általában kövérek, üdék, egészségesek, míg az utóbbiak gyengék és erőtlenek maradnak, legalábbis életük első évében... Sorvadás, tüdővész, vízkór, rák, fogszú, rosszindulatú fekélyek a következményei a görvélykóros állapotnak, amely



rendszerint halállal végződik.” Forrás: Dr. C. W. Hufeland: A Treatise on the Scrofulous Disease. Philadelphia, 1829.

Pierpont Bowker, az amerikai indián népi gyógyászat múlt században élt szakértője írja: „Egy valódi rákos daganatot el lehet távolítani, de ezzel még nem gyógyítottuk meg a beteget, mert a betegség többé-kevésbé minden testrészében megtalálható. A valódi rák gyógyítása céljából, legyen az a közönséges rák, avagy az orbánc nevezetű, mindenekelőtt meg kell tisztítani az egész rendszert a rothadástól. Ha ezzel megvagyunk, nem marad semmi, ami tovább éltetné a rák nevezetű dolgot.” A toxinok kiküszöbölésére kenyérből, tejből álló diétát és különféle gyógy-füvekből álló borogatást ajánlott. Forrás: Pierpont Bowker: The Indian Vegetable Family Instructor. Utica, New York, 1851.

Frederick L. Hoffmann, a Prudential Életbiztosító Társaság rákstatisztikusa a belga rákkongresszuson 1923-ban tartott előadásán beszámolt arról, hogy Bolívia és Peru indiánjai között a rák ismeretlen. „Egyetlen rosszindulatú esetet sem tudtam fellelni. Az összes orvos, akit megkérdeztem e tárgyban, egybehangozóan állította, hogy az indián nők körében soha nem találkozott még mellrákkal. Ugyanezt mutatták saját vizsgálataim is arizonai és új-mexikói navaho és zuni indiánokon.” Hoffmann a túltápláltsággal és a mesterséges és finomított élelmiszerek elterjedésével magyarázta a rák terjedését az ipari társadalmakban. Forrás: Cancer, 1. 1924.

Dr. Albert Tannenbaum, a chicagói Michael Reese kórház rákkutatója 1942-ben megállapította, hogy kalóriaszegény étrenden tartott egereken lényegesen ritkábban lép fel emlőrák, tüdőrák, szarkóma, mint a kontrollcsoporton. Forrás: A. Tannenbaum: A tumorok keletkezése és növekedése. II. A kalóriakorlátozás direkt hatásai. Cancer Research, 2.

Egy másik kísérletében, szintén 1942-ben, dr. Tannenbaum megállapította, hogy a zsírban gazdag étrenden tartott egereknél számottevően magasabb volt a spontán emlőrák és az indukált bőrrák előfordulása, mint a zsírszegény diétán tartott állatoknál. Azt is megfigyelte, hogy a zsíros étrenden tartott csoportban a tumorok három hónappal korábban jelentek meg. Forrás: A. Tannenbaum: A tumorok kialakulása és növekedése. III. A zsírban gazdag diéta hatásai. Cancer Research, 2.

Az olyan vidékeken, ahol teljes körű a sokáig tartó szoptatás, ritka a mellrák. Dr. Ottó Schaefer, kanadai kutatóorvos arról számolt be, hogy egy eszkimó csoportban, amelynek létszáma 15 év alatt 9000-ről 13 000-re nőtt, ez idő alatt egyetlen mellrákos megbetegedés fordult elő. Az eszkimó népesség körében a mellrák gyakorisága alacsony, bár növekvő. Dr. Schaefer szerint a szoptatás ideje alatt még ez is csökken, illetve a szoptatás elmaradása kockázati tényező. A New York-i Rossvell Parkintézetben 1964-ben folytatott vizsgálat kimutatta, hogy a tizenhét hónapos szoptatás csökkenti a mellrák kockázatát. Azok a nők, akik teljes harminchat hónapon át laktáltak, jóval kevésbé veszélyeztetettek. Ami a rákkeltő anyagoknak az anyatejjel való átvitelét illeti, két újabb közlemény szól arról, hogy nem gyakoribb a mellrák azoknál a leányoknál, akiknek az anyjáról később kiderült, hogy mellrákja van. Forrás: Marian Tompson, a La Leche League International elnöke: The People's Doctor: A Medical Newslet-ter, 1980.

1973-ban közlemény jelent meg arról, hogy az emlő- és vastagbélrák erősen összefügg a zsír, az állati fehérje és az egyszerű cukrok fogyasztásával, de független a rostfogyasztástól. Forrás: B. S. Drasar és munkatársai: Környezeti tényezők és a mell- és vastagbélrák. British Journal of Cancer, 27.

1975-ben egy hetvenhét mellrákos betegen és hét fős kontrollcsoporton végzett kórtörténeti vizsgálat kimutatta, hogy a táplálékok öt fő csoportja hozható kapcsolatba a mellrákkal: a sült ételek, a sült burgonya, a sütéshez használt telített zsírfajták, a tejtermékek (maga a tej nem), valamint a fehér kenyér. A kutató azt is megállapította, hogy a 35-45 év közötti adventista nőknél 26 %-kal, a 55 év felettieknél pedig 30 %-kal alacsonyabb a mellrák előfordulása, mint az átlagnépességben. Az adventisták, akiknek nagyjából a fele vegetáriánus, főleg teljes gabonát, zöldségeket és gyümölcsöt esznek, és kerülnek a húst, a baromfit, a halat, a kávé, a teát, az alkoholt, a fűszereket és a finomított élelmiszereket. Forrás: R. L. Phillips: Az életmód és az étrendi szokások szerepe a rák kockázatában a hetednapos adventisták között. Cancer Research, 35.

1975-ben egy epidemiológus megállapította, hogy a mellrák okozta halálozás tekintetében öt-tízszeres különbségek vannak az egyes országok között az étrend alacsony, illetve magas zsírtartalmával összefüggésben. Forrás: K. K. Carroll: A hormonfüggő rákbetegségek étrendi tényezőinek kísérleti bizonyítékai. Cancer Research, 35.

1919 óta Japánban a tej és a tejtermékek fogyasztása 23-szorosára nőtt, a húsfogyasztás 13,7-szeresére, a tojásé 12,9-szeresére, az olajé 7,8-szeresére. Miközben a gyomorrák gyakorisága csökkent, a mell- és vastagbélrák lényegesen gyakoribb lett. „Az összes tápanyag közül az étkezési zsír fogyasztása mutatja a legdrámaibb növekedést Japánban az utóbbi években”, vonja le a végkövetkeztetést a tanulmány. Forrás: T. Hirayama: A ráktípusok gyakoriságváltozásai Japánban, különös tekintettel a gyomorráki halálozás csökkenésére. A H. H. Hiatt és munkatársai szerkesztésében megjelent Origins of

Human Cancer, Book A., Incidence of Cancer in Humans. Cold Spring Harbor, New York: Cold Spring Harbor Laboratory 1977.

Egy 1977-es tanulmány arról számol be, hogy Hongkong halász-falvaiban gyakrabban fordul elő rákos megbetegedés a nők bal mellén, mivel itt a nők hagyományosan csak a jobb mellükből szoptatnak. Az 1958-75 között, 2372 tanka asszonyon végzett vizsgálat következtetése: „Azoknál a menopauzában levő nőknél, akik csak az egyik mellükből szoptattak, szignifikánsan nagyobb a kockázata a rák fellépésének a másik mellükben; a szoptatás védelmet nyújt a mellrák ellen a szoptatott mellen.” Forrás: R. Ing és munkatársai: Féloldali szoptatás és a mellrák. *Lancet*, 2.

A mellrák-halálozási adatok tanulmányozása 1911 és 1975 között Angliában és Walesben azt mutatta, hogy a betegség terjedése a zsír, a cukor és az állati fehérje fogyasztásának növekedését követi, egy évtizedes késéssel. Forrás: G. Hems: Összefüggés a mellrák halálozási arányai, a gyermekszülés és az étrend között az Egyesült Királyságban. *British Journal of Cancer*, 41.

1980-ban kutatók megállapították, hogy laboratóriumi kísérletekben a szójában gazdag étrend csökkentette az emlőrák gyakoriságát. A szója hatóanyagát proteázgátló anyagként azonosították, amely bizonyos egyéb hüvelyesekben és magvakban is előfordul. Forrás: W. Troli: A daganatfejlődés blokkolása proteázgátlókkal. J. H. Burchenal és H. F. Oettgen (szerkesztők) könyvében: *Cancer: Achievements, Challenges and Prospects for the 1980s*, I. kötet. New York, Grune and Stratton.

Egy 577 esetet és 826 kontrollt tartalmazó kórtörténeti vizsgálatban 1981-ben a kutatók kimutatták, hogy a mellrák relatív kockázata kimutathatóan megnövekszik a marha- és sertéshús, valamint egyéb vörös húsok, továbbá édes desszertek gyakoribb fogyasztásával. Forrás: J. H. Lubin és munkatársai: A mértéktelen zsír- és fehérjefogyasztás hatására megjelenő mellrák. *American Journal of Epidemiology*, 114.

1981-ben a kutatók közvetlen összefüggést találtak a vérszérum koleszterinszintje és a mellrák között. Forrás: A. R. Dyer és munkatársai: A szérumkoleszterin és a rákos halálozás kockázata, valamint egyéb kockázati tényezők három chicagói epidemiológiai vizsgálat alapján. *Journal of Chronic Diseases*, 34.

1982-ben a University of Western Ontario kutatói kimutatták, hogy a táplálékhoz adott szójafehérje képes csökkenteni a szérum koleszterinszintjét, függetlenül az étrend egyéb elemeitől. Az állatkísérletek mellett a kutatók önkéntes kísérleti alanyokat is vizsgáltak, akik tehéntejet, illetve szójatejet ittak, és kiderült, hogy mind a koleszterin, mind a trigliceridszint lényegesen csökkent a szójafogyasztó időszakban. Forrás: *Journal of the American Medical Association*, 147.

1981-ben a bostoni New England Medical Center kutatói kimutatták, hogy a vegetáriánus nőkben kisebb valószínűséggel fejlődik ki mellrák. A tudósok azt találták, hogy a vegetáriánus nők ösztrogénforgalma eltér a szokásostól, és gyorsabban ürítik ki testükből az ösztrogént. A vizsgálat 45 éves, menopauza előtt és után levő nőkre terjedt ki, akiknek fele vegetáriánus volt, a másik fele nem. Az asszonyok körülbelül azonos kalóriaértékű étrenden voltak. Bár a vegetáriánus nők csupán harmadannyi állati fehérjét és állati zsírt fogyasztottak, mégis kétszer-háromszor annyi ösztrogént ürítettek. A magas ösztrogénszintet többen összefüggésbe hozták a mellrák kialakulásával. „Az ösztrogén-anyagcserében mutatózó különbségek magyarázhatják a mellrák ritkább előfordulását a vegetáriánus nőknél” – szüri le a tanulságot a cikk. Forrás: B. R. Goldin és munkatársai: Az étrend hatása az ösztrogénkiválasztásra a vegetáriánus nők menopauza előtti és utáni mellrákjának incidenciájában. *Cancer Research*, 41.

Angliában és Walesben 50 éven át, 1928 és 1977 között vizsgálták az étrend és a mellrákhalandóság összefüggését. Azt találták, hogy a második világháború kezdetétől észlelhetően csökkent a mellrák okozta halálesetek száma, összhangban a cukor, a hús és a zsír fogyasztásának csökkenésével és a gabona- valamint a zöldségfogyasztás növekedésével. 1954-re ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztása visszatért a háború előtti szintre. A mellrákmortalitás azonban csak mintegy 15 évvel később állt be ismét a háború előtti szintre, ami azt mutatja, hogy van egy lappangási időszak az étrendi változás és a betegség megjelenése között. Forrás: D. M. Ingram: Az étrend és a mellrákmortalitás trendjei Angliában és Walesben 1928-1977 között. *Nutrition and Cancer*, 3. (2).

Laboratóriumi kísérletekben a 20% többszörösen telítetlen zsírt tartalmazó diéta – ilyen van a margarinban – erőteljesebben fokozta a tumorképződést, mint a telített zsír, amit esszenciális zsírsavforrásként adtak. Forrás: *Diet, Nutrition and Cancer*. Washington D. C. National Academy of Sciences, 1982.

## DIAGNOSZTIKA

A mellrákos esetek 90 %-a az USA-ban azt követően derül ki, hogy a beteg vagy a partnere felfedez egy csomót a mellben. Bár a csomók 80%-a jóindulatúnak bizonyul, az orvosok hajlamosak mammogramot (az egész mell légyszöveti röntgenezése) készíttetni. Ha rosszindulatú daganat gyanúja merül fel, biopsziával állapítják meg, hogy a daganat ciszta-e, vagy tumor. Szokásos eljárás még a hormonteszt, a mellkas- és csontvázröntgen, a csontvelőleszívás, a gallium-, máj- és csontvizsgálat. Az 1970-es évek közepéig a mammográfiát is széles körben alkalmazták mint megelőző módszert a rák korai felismerésére. 1976-ban azonban dr. John Baldar, a *Journal of the National Cancer Institute* szerkesztője arról számolt be, hogy a mell röntgenvizsgálata a sugárterhelés miatt legalább annyi halált okoz, mint ahány beteget megment az életnek a daganat korai felismerésével. Azóta a mammográfia háttérbe szorult, és az orvosok rendszerint csak ötven éven felüli nőknek ajánlják, vagy olyan harmincöt felettieknek, akiknek az egyik melle már rákos, esetleg az olyan negyven-negyvenöt év közöttieknek, akiknek az anyja vagy a nővére mellrákban szenvedett.

A keleti orvoslás az öndiagnózis mellett az arc állapotában és kifejezésében is keresi a kialakuló emlő-rendellenességek jeleit. A párhuzamos embrionális fejlődés következtében az orcák tükrözik az ivarszervek és a mellkasi régió – ezen belül a tüdő és az emlők- változásait.

A jól fejlett, erős húsú, tiszta és világos bőrű orca egészséges légző- és emésztőrendszerre utal, különösen, ha sem ráncok, sem pattanások nincsenek az arcbőrön. A vörös vagy rózsás arcszín – ha nem fizikai megerőltetéstől vagy a hideg hatásától van – a vér hajszálereinek abnormális tágulatát mutatja, ami szív- és keringési rendellenességre mutat; ennek oka a jin ételek és italok – köztük a gyümölcsök, gyümölcslevek, a cukor és a kábítószer – túlzott fogyasztása. A tejfehér arcbőr a tejtermékek – tej, sajt, tejszín és joghurt – mértéktelen fogyasztásának következménye. A fehérrel kevert rózsaszín árnyalat a túl sok lisztből készült ételt és nagy mennyiségű gyümölcsöt tartalmazó étrend jele. Mindkét szín zsír és nyalka felhalmozódását jelzi a test különféle részeiben: a kebelben, a tüdőben, a belekben és az ivarszervekben.

A zsírlerakódások, amelyek sötétes, vörös vagy fehér elszíneződést okoznak az arcon, jelzik a tüdő és/vagy a mell zsírfelhalmozását is, amely gyakran kezdődő ciszta- vagy tumorképződéssel is jár. Az ilyen arcszín kialakulásához a feketekávé és egyéb serkentőszerek, továbbá az aromás italok is hozzájárulnak. A pattanásos arc a zsír- és nyálkafelesleg kiválasztásának jele, oka a túlzott mennyiségű állati élelem, tejtermék, olaj és zsír fogyasztása. Ha a pattanások fehéresek, a fő kiváltó tényezők a tej és a cukor. Ha sárgás a színük, a tettesek a sajt, a baromfihús és a tojás. A zöldes árnyalatú arc arra utal, hogy rákos daganat növekszik a mellben, a tüdőben vagy a vastagbélben.

A szemfehérje bizonyos elszíneződései és jelei szintén jelzik a megfelelő testtájak rendellenes állapotát. Az emlők esetében a szemgolyó külső-felső részének áttetsző vagy sápadt-fehér színe zsír és nyalka pangására mutat, ami ciszta vagy tumor keletkezéséhez vezethet. A hályogos foltok szintén cisztaképződés jelei lehetnek. Ha az elszíneződések és kiemelkedések a jobb szemem látszanak, a jobb mell van megtámadva; ha a bal szemem, akkor a bal mell.

A fő szívmeridián és a hosszú meridián mentén – az alkar lágy, belső oldalán – zöldes színben előtűnő erek szintén rákos állapot kialakulását mutatják a mell és a tüdő körzetében. Hasonló állapotot jelez a csukló belső oldalán megjelenő zöldes vagy sötétes elszíneződés és szabálytalan alakú kiemelkedés.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A mellrákos beteg küszöbölje ki étrendjéből az összes tejterméket és minden zsíros, olajos ételt, beleértve a húst, a baromfit, a tojást és egyéb állati termékeket. Kerülendő ezenkívül a cukor, a méz és egyéb édesítők, csakúgy, mint az üdítőitalok és bármely cukorral készített étel és ital. Nem fogyaszthatók trópusi gyümölcsök és levek, sem az olyan növényi táplálékok, mint a burgonya, a jamszgyökér, az édeskrumpli, a spárga, a paradicsom és a padlizsán. Kerülendők a lisztből készült ételek, mert fokozott nyálkaképződést váltanak ki; kivételképpen alkalmanként fogyasztható teljes kiőrlésű búzából vagy rozsból készült kovásztalan, kelesztetlen kenyér. A vegyszerekkel kezelt és mesterséges eljárásokkal előállított ételek és italok mindenestül elvetendőek. Legalább egy-két hónapra még a telítetlen növényi olajokat is teljesen ki kell küszöbölni vagy minimalizálni a főzésben. Kerülendő minden jéghideg étel és ital, így a jégkrém is. Nem szabad fogyasztani mellrákban semmiféle izgatószer, fűszert, kávé, alkoholt, aromás italokat és kábítószerket, mert bár maguk nem rákkeltők, fokozzák a daganatok növekedését.

Mellrákban az alábbi általános étrendi irányelveket ajánljuk:

A napi étrend 50-60 térfogatszázaléka szemes gabona legyen. Legjobb a kuktában főzött közepes vagy apró szemű barna rizs, gyakran fogyasztható a köles és az árpa. Minden más gabona, így a

hántolatlan szemes búza, az árpa, a rozs és a zab csak alkalmilag kerüljön az asztalra. Időnként hántolt hajdínát is lehet enni, de kukoricából kevesebbet fogyasszunk, mint a többi gabonaféléből. Mindemellett készíthető élesztőmentes, kelesztetlen kenyér teljes búzából vagy rozsból, továbbá olyan hagyományos kenyérpótlók, mint a csapati, a maco, a tortilla és a kukoricalepény. Ezeket a lapos kenyereket inkább főzött és pépesített szemes gabonából készítjük, mintsem lisztből. A változatosság kedvéért néha teljes búzából vagy pohánkából készült tésztaféléket is ehetünk.

Az 5-10 %-nyi leves egy-két csésze miszó vagy tamari szójaleves legyen, belefőzött kombuval, vakaméval vagy egyéb tengeri algával, valamint szárazföldi zöldségekkel például hagymával, sárgaréppával. Készíthetünk időnként szemes gabona-levest is, hántolatlan rizsből vagy árpából, zöldséggel. Lehetőleg természetes eljárással készült miszót használjunk; legjobb a hosszan érlelt árpa- és a hatsó-miszó. Érlelési idejük másfél-két év vagy még több legyen. Ugyanez vonatkozik a tamari szójaszósra is.

20-30%-nyi zöldség, sokféleképpen elkészítve. Gőzölés vagy főzés után, tálalás előtt kézzel nyomjuk ki a vizet a zöldségekből. Gyökérezöldségeket – bojtortjánt, sárgarépát, fehér retket, dzsi-nendzsót (hosszú hegyi burgonyát) szinte naponta ehetünk. Fogyasztásra ajánlottak a kerek zöldségek, így a káposzta, a hagyma, az őszitök és a sütőtök, valamint a kemény és leveles zöldségek, mint a vízitorma, a brokkoli és a pitypang. Együtt is, külön-külön is elkészíthetők. E zöldségek tartósításához a főzés során finomítatlan tengeri só használjunk, majd mérsékelt mennyiségű miszót vagy tamari szójaszószt. Kis mennyiségben ehetünk savanyított zöldséget, de csak hosszabb ideje elrakottat. A rizshéjjal és finomítatlan tengeri sóval tartósított szárított fehér [hiányos 153.o.] tisztítani a vért a zsíros anyagoktól. Ha olajat kívánunk, csináljunk pirított zöldséget kis mennyiségű szezámolajjal, vagy esetenként kukoricolajjal. A páciens állapotától függően eleinte nem ajánlott a nyers saláták fogyasztása, főtt salátát viszont, amelyet egy-két percre forrásban levő vízbe mártunk, gyakran ehetünk. Az olajos salátaöntetek kerülendők.

5 %-nyi apró szemű bab – azuki, lencse – naponta fogyasztható, tengeri zöldséggel (például kombuval) vagy hagymával, esetleg sárgaréppával főzve. Ritkábban ehetünk csicseriborsót, fekete szójababot, de az első néhány hónapban ajánlatos mellőzni a nagyszemű hüvelyeseket. Eltevéshez kis mennyiségű finomítatlan tengeri só, tamari szójaszószt vagy miszót használjunk. A babszármazékok, a tempe, a natto és a szárított vagy főtt tofu alkalmanként, kis mennyiségben fogyaszthatók.

Legfeljebb 5 %-nyi tengeri zöldség. Mindenfajta tengeri moszat, alga bárhogyan elkészítve felhasználható, de gyakoribb fogyasztásra ajánlott a hiziki, az aramé és az igen alaposan megfőzött kombu.

A mellrákos asszonyok számára a legjobb fűszerek a gomaszió (szezámso), a porított kelp és vakame, az umebosi, a tekka, de valamennyi elfogadott makrobiotikus fűszer alkalmazható. Naponta lehet velük fűszerezni a gabonát és a zöldséget, de csak mérsékelt mennyiségekkel, az egyéni étvágyhoz és ízléshez szabva.

Ha apróra vágott metélőhagymát (snidlinget) azonos mennyiségű miszóval és kis adag reszelt gyömbérrel átforsalunk, lágyíthatjuk vele a megkeményedett szöveteket és tumort. Naponta egy-két teáskanállal tegyük belőle a gabona- és zöldségelekekhez.

A haltól és egyéb állati termékektől tartózkodjunk. Ha mégis megkívánnánk, szárított, porított apróhalat tegyük a gabona-és zöldségelekekbe, levesekbe. Ha már nagyon hiányzik az állati táplálék, kis szelet zsírtalan, fehér húsú halat ehetünk.

Az édességet, desszertet, gyümölcsöt, gyümölcslevet mellőzni kell az étrendből. Ha mégis ilyesmit kívánnánk, együnk honos gyümölcsből készült kompót, befőttet, szárítmányt; de csak keveset és a lehető legritkábban.

Olajos magvakat, mogyoróvaját magas zsír- és fehérjetartalmuk miatt ne fogyasszunk. Csemegének azonban ehetünk néha pirított napraforgó- vagy tökmagot.

A finomítatlan tengeri só, a tamari szójaszószt és a miszót –, csakúgy, mint a fűszereket, mérsékelt mennyiségben használjuk, hogy elkerüljük a felesleges szomjazást. Ha étkezés után vagy az egyes fogások között különösen szomjaznánk, korlátozzuk a savanyúságok fogyasztását, míg szomjúságérzetünk a normális szintre áll vissza.

Az italok elkészítésében és a diétával kapcsolatos egyéb teendőkben kövessük a III. részben leírt általános irányelveket. Kínzó éhség esetén (amely időnként fellép ebben az állapotban) ehetünk egy vagy két barnarizsgombócot és egy fél szem umebosit, pörkölt norilevélbe göngyölve.

A diéta legfontosabb eleme, hogy nagyon megrágnunk mindent, míg a táplálék egészen elfolyósodik, és összekeveredik a nyállal. Fontos a túlzott jóllakás és az elalvás előtti étkezés kerülése is.

Az orvosi kezelést kapott vagy kezelés alatt álló rákbetegnél a diéta további módosításra szorulhat.

## HÁZISZEREK

Tegyünk forró vízbe mártott, majd kicsavart törölközőt a beteg testfelületre, és hagyjuk rajta 3-5 percig; serkenti a keringést. Ezután alkalmazzunk ugyanott borogatást, amely fele-fele arányban zöld agyagból és káposztalevélből vagy egyéb természetes növényi levélből áll; ez segíti a felhalmozódott toxikus anyagok kiürülését. Ha túl száraz a keverék, adhatunk hozzá egy kevés vizet. Az agyagos-káposztás borogatást 4 óra hosszat hagyhatjuk fenn, vagy egész éjszaka, és egy hónapon át minden nap alkalmazhatjuk, lehetőleg tapasztalt makrobiotikus felügyelete mellett. Ez a borogatás elősegíti, hogy a mellszövet belsőbb régióiban felhalmozódott nyálka és zsír a bőr felszínére távozzék. Végül is a zsíros nyálka, a ragacsos anyagok és a tisztátalan vér az, ami fenntartja a tumort, ezeket kell onnan kitakarítani.

A múltban sok mellrákos asszony alkalmazott gyömbérborogatást, majd ezt követően tárópakolást. Ez gyakran igen hatásos volt. Bár a káros anyagok kiürülése sokkal gyorsabb így, mint agyagos káposztaborogatással, néhány esetben a túl gyors ürülés a daganat időleges növekedését vagy kirepedését eredményezte. Ezért mostanában már nem javasoljuk mellrákos betegeknek, hogy a gyorsan ható gyömbérborogatást és tárópakolást alkalmazzák, hanem a fent. leírt agyagos-káposztás kezelést ajánljuk helyette. Ha a tumor már felszakadt, és folyik a toxinok aktív kiürülése, kenjünk tiszta növényolajat a beteg felületre, és borítsuk steril kötéssel, hogy a nyílt testszövet ne érintkezzen a ruhával. Extrém esetben időleges orvosi beavatkozás is szükséges lehet, hogy lassítsuk a kiürülést.

Igen jótékony hatású a lótuszgyökértea. Két-három héten át napi egy csészével, majd alkalmanként, hetente kétszer-háromszor fogyasszuk, míg állapotjavulás nem áll be.

Ha a mellét műtétileg már eltávolították, és a környező nyirokcsomók duzzadtak, a nyak és esetleg a kar megdagadt, alkalmazzunk pohánkapakolást, majd rövid időre gyömbérborogatást.

Ha a hónalji és a kar mentén elhelyezkedő nyirokcsomók duzzadtak, mert a rák a mellről átterjedt a nyirokrendszerre, orvosi kezelés válhat szükségessé. Ugyancsak szükséges ilyenkor képzett makrobiotikussal vagy orvossal konzultálni. A duzzanatokat gyakran csökkenteni lehet masszázssal.

## EGYÉB JAVALLATOK

A mellrákos betegeket gyakran fenyegeti depresszió, ezért mindent el kell követni, hogy megőrizzék derűs és nyugodt kedélyüket. Mosolyogjanak, legyenek optimisták, örüljenek minden napjuknak.

A testfolyadékok és energiák áramlásának elősegítésére mindennap dörzsöljük le az egész testet forró gyömbérgyökérfőzetbe mártott törölközővel. Ez egyúttal a túl sok zsír és fehérje fogyasztása miatt felhalmozódott toxinok bőrön át való kiürülését is elősegíti.

Ne hordjunk szintetikus és gyapjúruházatot. Legalább az alsó-nemünk legyen pamutból, és pamutlepedőn, pamut ágyneműben aludjunk.

Ne hordjunk fém ékszereket, gyűrűt, karperecet, nyakláncot. Ezek a levegőből elektromos töltést vesznek fel, amely az ujjakon, kezeken futó meridiánok közvetítésével eljut a belső szervekhez. Jegygyűrűt azonban viselhetünk.

Ne nézzük hosszan a televíziót. A sugárzás gyengíti a [hiányos: 156.o.] régiót. Ugyanezért kerüljük az egyéb mesterséges elektromágneses energiaforrásokat és a kézbe fogható elektromos készülékeket.

Ha lehet, kerüljük a fogamzásgátlók és az ösztrogénanalógok használatát. Ezek szélsőségesen gyengítik a szervezetet és serkenthetik a mellrákot.

Ha egy mód van rá, szoptassuk gyermekünket. Annak a veszélye nem áll fenn, hogy átadódjék neki a betegség, viszont a szoptatás védő hatással van mind az anyára, mind a gyermekekre.

## A NŐI IVARSZERVEK A PETEFÉSZEK, A MÉH, A MÉHNYAK ÉS A VAGINA RÁKJA

Az amerikai nők körében a rákos betegségek második leggyakoribb formája az ivarszervek rákja.

A petefészekrákot ritkán lehet korai stádiumában felfedezni, emiatt a betegek legnagyobb része egy éven belül meghal. A petefészeknek sokféle daganata ismeretes (jó- és rosszindulatúak egyaránt), továbbá ismertek a rákhoz vezető állapotai, többek között a dermoid ciszták. A petefészekrák rutinjellegű kezelése a hisztrektómia (a méh műtét eltávolítása) és a szalpingo-ooforektómia (a petefészek és a petevezeték kioperálása). E műtéteket a vaginán vagy a hasfalon át lehet elvégezni. Egy ilyen műtét után a páciensnek megszűnik a menstruációs ciklusa, és nem eshet többé teherbe. Megelőző intézkedésként gyakran végeznek omentektómiát, amelynek során eltávolítják a hashártya egy darabját, ugyanis az áttételek gyakran ezen jelennek meg. A műtétet külső vagy belső sugárkezelés követheti, az állapot fenntartására pedig kemoterápiát alkalmazhatnak. A petefészekrák öt éves túlélési aránya jelenleg 31-55%.

A méh, különösen a méhnyálkahártya rákja az utóbbi években egyre több nőt betegít meg. Az USA egyes részein a növekedés évi üteme 10%. Ezt a drámai emelkedést, amely szinte példátlan a rák történetében, két dologgal hozzák összefüggésbe: az egyik a fogamzásgátló tabletták szedése a termékeny korú nők körében, a másik pedig az Ötven év feletti klimaxos nők ösztrogén-analógokkal való kezelése. A méhnyálkahártya rákjának felfedezésekor a szokásos eljárás a hasfalon keresztül végzett teljes hisztarektómia. Az eset jellegétől függően kivehetik a petefészkét, a petevezetékét és a medencei nyirokcsomókat is. Ezt rendszerint sugár- és kemoterápia követi, hormonterápia kíséretében, amely leggyakrabban nagy adagú progeszteron-kezelésből áll. A gyógyulási arány átlag 66%-os.

A méhnyakrák főleg 40 év feletti nőknél fordul elő, gyakorisága azonban növekszik a fiatalabb nők körében. Az orvosok a cervix-diszpláziát, valamint egyes esetekben a herpesz-2 vírusfertőzést is rákhoz vezető állapotoknak tekintik. A méhnyakrák más ivarszervekre is áttérjedhet, továbbá a végbélre, a hólyagra, a májra, a nyirokrendszerre és a csontozatra. Hisztarektómiával, rádiumbeültetéssel, kísérleti kemoterápiával kezelik. A cervix-diszpláziát gyakran kriosebészeti úton szüntetik meg: nitrogénoxidokkal vagy egyéb gázzal fagyasztják meg és ölik el a megtámadott sejteket. Az ötéves túlélési ráta 10-től 85 %-ig terjed. A vagina és a vulva rákjai ritkábbak. Leginkább az ötven évnél idősebb nőknél fordul elő, de a fiatalabb korosztályokban is terjedőben vannak. A vagina tumorjai hajlamosak gyorsan áttérjedni a medencei nyirokcsomókra, a vulva daganatai pedig a vaginára, a tüdőre, a májra és a csontokra. A rák előrehaladottságától és a páciens korától függően hisztarektómiára, vaginektómiára (a vagina eltávolítása) vagy vulvektómiára (a vulva eltávolítása) kerül sor. A műtét kiegészítésül esetenként sugárforrást ültetnek be, vagy külső besugárzást alkalmaznak a medencetáján. Az ötéves túlélési ráta 8-tól 75 %-ig terjed.

## FIZIOLÓGIA

A női szaporítószervek közül elsődleges a petefészek. E kicsiny páros szerv akkora, mint egy-egy mandula. A peték termelődése a tüszőkben megy végbe. A tüsző egy petéből és az azt körülvevő tüszősejtek egy vagy néhány rétegéből áll. Születéskor a petefészek mintegy 800 ezer tüszőt tartalmaznak. Ez a szám folyamatosan csökken, míg a menopauza idejére már csak néhány tüsző marad, vagy egy sem. Amikor a tüsző eléri érettségét, kireped, és kibocsátja magából a petét, majd összeomlik és lebontódik. Az előbbi folyamat az ovuláció. Az utóbbit atréziának nevezzük; lényege a tüszők természetes degenerálódása és kiürülése a testből a menstruáció során.

Az ovulációt követően a pete belép a petevezeték ujjszerű végébe, és megkezdí útját a méh felé. Ha ekkor szexuális aktusra kerül sor, a pete megtermékenyülhet. A pete és a spermium egyesülése a méhkürt rostos végében történik. Ha egy pete megtermékenyült, fejlődésnek indul, és a méhkürtön áthaladva a méhbe vándorol. A megtermékenyült pete 7-10 nap múltán ágyazódik be. A méh átlagosan 6-7 centi hosszú, és nagyjából 50 grammot nyom. A térfogata 2-5 köbcentiméter; igen tömör szerv. A terhesség alatt lényegesen megnő, és végső állapotában az 50 centiméteres hosszúságot is elérheti. A szülés után visszanyeri eredeti méreteit.

A méhnyálkahártya vagy endometrium a méh bélése, amely a menstruáció során kilökődik, és két nappal később regenerálódik. A méhnyak vagy cervix a vaginát és a méhet köti össze. A nemi aktus fő szervei a vagina és a vulva, ez utóbbi a nagy- és kisajkából, valamint a csiklóból áll.

## KÓROKTAN

Az utóbbi években rohamosan nőtt a női nemi szervek rendellenességeinek gyakorisága. Amerikában 1979-ben közel 700 000 volt a hisztarektómián átesett nők száma. Ha ez így megy tovább, az országban a nők fele 65 éves korára elveszíti a méhét. A szexuális rendellenességek széles skáláján megtalálhatók a menstruációs görcsök és zavarok, a hüvelyfolyás, a petevezeték elzáródása, a petefészek cisztái, a fibrómák és a rák. Hogy megértsük ezeknek a betegségeknek az eredetét és kifejlődését, szemügyre kell vennünk a menstruációs ciklust.

A menstruációs ciklus a peteérés folyamatával függ össze. A ciklus első felében, a menstruáció és az ovuláció között az ösztrogén hormon koncentrációja csúcsértéket ér el. A ciklus második felében, az ovuláció és az újabb menstruáció között a progeszteron hormon dominál. A ciklus egyes szakaszainak hossza nagyban függ az elfogyasztott táplálék fajtájától. Ha egy nő főleg teljes gabonát és főtt zöldséget eszik, a menstruációja rendszerint csak három napig tart. Azoknál viszont, akiknek sok hús, cukor és tejtermék szerepel az étrendjében, a menstruáció rendszeren 5-6 napos. A második szakasz, amelyben regenerálódik a méhnyálkahártya, két napot vesz igénybe. Helyes táplálkozás mellett azonban ez már egy nap alatt is végbemehet. A következő fázis, amely a tüszőérés időszaka, nyolc napig tart, így az ovuláció

a ciklusnak pontosan a menstruáció kezdetével ellenkező pontjára esik, ideális esetben tehát tizennégy nappal későbbre. Egészséges nőkben a fogamzás rendszerint ilyenkor történik, vagy az ovuláció utáni négy-öt napban. Ez idő alatt a petefészekben a felrepedt tüsző helyén visszamaradó, hormon-termelő sárgatest (corpus luteum) megérik, és progeszteront termel. Ez a hormon irányítja azokat a változásokat, amelyek a menstruációs ciklus második felében a méhfalban végbemennek. Ebben a második fázisban, ha nem következik be megtermékenyítés, a tüsző és a sárgatest lebomlik, és kiürül a menstruáció során.

A helyesen táplálkozó nőkben a menstruációs ciklus a havi holdciklust követi, vagyis 28 napos. Telihold idején az atmoszféra világosabb, és energiával telítődik. Azok a nők, akik rendszeresen fogyasztanak szemes gabonát, főtt zöldséget és egyéb jang ételeket, ezenkívül rendszeres testmozgást végeznek, általában ilyenkor menstruálnak. Az atmoszféra állapota folytán maguk is energikusabbá válnak, és szinte kikényszerítik a megtisztulást a maga idejében. Újholdkor az atmoszféra sötétebb, és inkább jin jellegű. Azok a nők, akik ilyenkor menstruálnak, rendszerint expanzívabb, jin jellegű étrendet tartanak. Ha egy nő kellően hosszú időn át megfelelően táplálkozik, a menstruációja a telihold vagy az újhold idejére kezd beállni, jelezve, hogy az állapota harmóniában van a természetes légköri és holdciklussal. A menstruációs ciklus első felében a nők gyorsan visszanyerik egyensúlyukat, és nehézség nélkül követhetnek egy szemes gabonából, főtt zöldségből, friss gyümölcsből álló, kiegyensúlyozottabb diétát. Közvetlenül az ovuláció előtt a termékenység a jókedv, az elégedettség, a boldogság általános érzéseiben is kifejeződik. A nők ilyenkor rendszerint nagyszerűen érzik magukat, sugárzik róluk a derű és a bizalom, és könnyedén tartani tudják a kiegyensúlyozott étrendet az ovuláció néhány napja alatt.

A ciklus második felében, amint közeledik a menstruáció, némely nőknél elégedetlenség, ingerlékenység és állandó éhségérzet tör ki. A túlfőzött étel, az állati és egyéb nehéz táplálék ilyenkor gyakran nem esik jól, és ez az édességek, gyümölcsök, saláták és folyadékok túlzott fogyasztásához vezet. Ilyenkor, közvetlenül a menstruáció előtt egyes nők megduzzadni érzik mellüket és általában egész testüket. Továbbra is kívánják az erős jin ételeket, türelmetlenek és búskomorak.

A zavartalan menstruáció érdekében fontos az étrendet a hónap két feléhez igazítani. Az első két hétben, a menstruáció és az ovuláció között, a szemes gabona mellett sok leveles, zöld, sötét zöldséget kell enni, és fogyasztható minden olyan tartalmas étel, amelyre természetes étvágyunk támad. A két utolsó héten, az ovuláció és a menstruáció között, csökkenthetők a kellemetlen érzések, ha korlátozzuk a túlfőzött ételek fogyasztását, és teljesen tartózkodunk az állati eredetű tápláléktól. Ellenkező esetben nehéz ellenállni az édességnek, a gyümölcsnek, az italoknak, a salátáknak és a könnyű ételeknek. Hogy megelőzzük e vágyak feltámadását, fogyasszunk ilyenkor több kevésbé főtt és ízesített zöldséget, és kevesebb sót. Jót tesznek ilyenkor az olyan különlegességek, mint a mocsai, a retek és a petrezselyemgyökér zöldje vagy az amaszake; ezek csökkentik a szélsőségesebb ételek iránti kívánságot.

Ha az étrend túlságosan eltolódik valamelyik irányba, a menstruációs ciklus szabálytalanná válik. Ha például teljes hossza kevesebb, mint 28 nap, az jang irányba eltolódott állapot jele, ami a túl sok állati és energiadús táplálék következménye. Az átlagnál hosszabb ciklus, amely 32-35 napig is elhúzódhat, arra utal, hogy az étrendben túl sok a jin táplálék, az édesség, a gyümölcs és a tejtermék. Mindkét állapot kiegyensúlyozottabb diétával, szemes gabonával és zöldséggel korrigálható.

A menstruációs görcsök oka rendszerint az állati táplálék, különösen a hús, a hal, a tojás, a tejtermék, valamint az expanzívabb, jin táplálékok, a cukor, az üdítőitalok, a finomliszt és a vegyileg kezelt ételek együttes túlzott fogyasztása. Két-három hónapos kiegyensúlyozott makrobiotikus diétával a görcsök megszüntethetők.

Túlzott mértékű menstruációs vérzést okozhat bármely kategóriájú – jin vagy jang- étel mértéktelen fogyasztása. A sok jang táplálék, beleértve a zsírban és fehérjében gazdag állati táplálékokat, sűríti a vért, és a folyás tovább tart. Ehhez gyakran kellemetlen szag társul. Ha pedig túl sok jin ételt fogyasztunk, s köztük olyanokat, amelyek lassítják az anyagcserét, a vér hígabb lesz a normálnál, és a menstruáció elhúzódik. Kiegyensúlyozottabb étrend mellett a menstruáció időtartama rövidebb, és a vérzés is könnyebb.

A nőknek biológiailag nincs szükségük állati táplálékra, kivéve egy kevés igen könnyű, fehér húsú halat vagy kagylót, amit fogyaszthatnak alkalmanként, ha megkívánják. A kiegyensúlyozatlan étrend a menstruáció előtt fejfájáshoz, depresszióhoz, érzelmi kitörésekhez vezethet. Ezt az állapotot nemrég fedezte fel az orvosudomány, és premenstruációs szindrómának nevezi. Elsősorban kiegyensúlyozott diétával, a szélsőségek, a hús, a cukor, a szintetikus táplálékok kiküszöbölésével enyhíthető.

Az éveken át folytatott kiegyensúlyozatlan táplálkozás, főleg az állati táplálék, a tejtermék, a cukor, a finomliszt-termékek fogyasztása következtében zsír- és nyálkafelhalmozódások keletkeznek a belső szervekben, nőknél leginkább a mellben, a méhben, a petefészekben, a petevezetékben és a vaginában. E szervekben a nyálka és a zsír megszilárdulása ciszták kialakulásához vezethet. A viszonylag kompakt petefészekben képződő ciszták telítettek, jang jellegűek, míg a kiterjedtebb vaginában és vulvában levők

több zsírt és nyálkát tartalmaznak, és jin jellegűek. Kialakulásuk kezdetén a ciszták többsége lágy, de a helytelen étrend további, tartós hatása következtében megkeményednek és gyakran elmeszesednek. A ciszták e típusa valamelyest a kövekre hasonlít, és igen nehezen oldható. A ciszták másik típusa zsírt és fehérjét tartalmaz és megkeményedhet, ezeket nevezzük dermoid cisztáknak. Annak a folyamatnak, amelyben a szervezet a test különböző részein igyekszik lokalizálni a táplálékkal beáramló egészségtelen anyagokat, utolsó szakaszát képviselik a tumorok. A zsír és a nyálka felhalmozódása eltömheti a petevezetékeket is, megakadályozva a pete és a spermium áthaladását, és ezzel terméketlenséget okoz.

Újabban egyes rákspecialisták összefüggésbe hozzák a méhnyakrákot a herpesz-2 vírus terjedésével. A herpeszfertőzést rákhoz vezető állapotnak tekintik, bár a kívülről bevitt vírussal nem lehet rákot kiváltani. A herpesz az egyhangú táplálkozás, elsősorban a zsírban és cukorban gazdag étrend következménye. Vírusok és egyéb mikroorganizmusok sokasága él szimbiózisban az emberi szervezettel, és rendszerint nem okoznak betegséget, csak ha a vér minősége gyengül. Ha a vér minősége optimális, a szervezet immunrendszere semlegesíti és elpusztítja a káros baktériumokat, vírusokat és egyéb organizmusokat. A herpesz mai elterjedtsége a vérminőség romlásának eredménye. A széleskörűen fogyasztott szintetikus és mesterséges táplálékok, élükön a hússal és a cukorral, legyengült állapothoz vezetnek, amelyben prosperálnak a káros vírusok. Aki kiegyensúlyozott diétán él, és az idők folyamán megerősödött az immunrendszere, annak nem kell félnie a herpeszfertőzéstől.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

1896-ban dr. Róbert Bell, a Glasgow Hospital for Women egyik vezető orvosa húszévi ráksebészeti gyakorlat után a táplálkozásélettani megközelítést tette magáévá: „Azt tanultam, hogy ez [mármint a sebészi beavatkozás] az egyetlen módja a rosszindulatú betegségek sikeres kezelésének, és mindmostanáig hittem is ebben. De az egyre-másra, szünet nélkül bekövetkező kudarcok arra készítettek, hogy megváltoztassam véleményemet. ...Műtét után a betegség változatlanul, megnövekedett virulenciával újult ki mindig, a beteg szenvedése fokozódott, élete megrövidült. ...Ma már semmi kétségem afelől, hogy a rák gyógyítható, ha korai állapotában felismerjük lokális megjelenését, megteesszük és szigorúan betartjuk a racionális étrendi és terápiás intézkedéseket.” Forrás: Dr. Robert Bell: Ten Years' Record of the Treatment of Cancer Without Operation. 1906.

Már 1938-ban, amikor sikerült szintetizálni, laboratóriumi kísérletek utaltak a DES (dietszilbösztrol) és a mellrák kapcsolatára. 1945 és 1970 között széles körben használták a gyógyszeres megelőzésére, menstruációs rendellenességek és ösztrogénhiány kezelésére, „másnap reggeli” fogamzásgátlóként, kemoterápiás szerként férfiak prosztatarákja és klimaxos nők mellrákja esetén. 1954-ben az USA Mezőgazdasági Minisztériuma engedélyezte a szer adalékként való alkalmazását baromfi-, marha- és sertéshúshoz. 1975-ben az USA-ban a marhahúsnak már 75 %-át dúsították DES-szel. Az 1970-es évek elején epidemiológiai megfigyelések kapcsolatot mutattak ki a terhesség alatti DES-fogyasztás és a méhnyak- és vaginárák megnövekedett gyakorisága között a DES-fogyasztók leányainál, elsősorban a 10. és 30. életév között. 1979 óta a DES-t nem használják. Forrás: Dr. Samuel S. Epstein: The Politics of Cancer (1979) and Diet, Nutrition and Cancer. National Academy of Sciences, 1982. 14.

1974-ben epidemiológiai adatok igazolták a petefészekrák és a zsírban gazdag étrend összefüggését. Forrás: C. H. Lingeman: Az emberi petefészekrák kóroktana.” Journal of the National Cancer Institute, 53.

1975-ben közvetlen összefüggést találtak a zsírfelvétel és a méhrák előfordulási gyakorisága, valamint a petefészekrák halálozási gyakorisága között. Kapcsolatot találtak a fehérjefogyasztás és az endometrium rákja, továbbá a fehérje- plusz gyümölcsfogyasztás és a méhnyakrák között is. Forrás: B. Armstrong és R. Doll: Környezeti tényezők és a rák előfordulási és halálozási gyakorisága különböző országokban, különös tekintettel a táplálkozási szokásokra. International Journal of Cancer, 15.

Egy 1975-ös epidemiológiai tanulmány szerint a 35-45 éves kaliforniai adventista nők körében 84%-kal ritkább a méhnyakrák, és 12%-kal kevesebb a petefészekrák, mint az országos átlag. Ugyanebben a csoportban a 45 év feletti nőknél 36 %-kal kevesebb a méhnyakrák és 47 %-kal a petefészekrák. A két korcsoportban együttesen 40 %-kal alacsonyabb az egyéb fajta méhtumorok gyakorisága. Az adventisták, akiknek a fele vegetáriánus, 25%-kal kevesebb zsírt és 50%-kal több rostot, elsősorban szemes gabonát, zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, mint az átlagnépesség. Forrás: R. L. Phillips: Az életmód és a táplálkozási szokások szerepe a rák kockázatában a hetednapos adventistáknál. Cancer Research, 35.

„Bár az állatkísérletek közvetett bizonyítékot szolgáltatnak az ösztrogének rákkeltő hatására, világszerte szedik a fogamzásgátló pirulákat – figyelmeztet Samuel S. Epstein orvosdoktor. Ez a legnagyobb méretű kontrollálatlan kísérlet, amely az emberi karcinogenezis tárgyában valaha is folyt.” A



rákspecialista tanulmányokat, idéz, amelyek évente tízezerre becsülik az orális fogamzásgátlók szedése miatt bekövetkező rákos halálesetek számát (többségük petefészekrák). Forrás: Dr. Sámuel S. Epstein: The Politics of Cancer. 1979.

Az 1970-es évek elején rohamosan megnőtt a méhnyálkahártya rákjának gyakorisága. A kutatók ezt a menopauzás nők fokozott ösztrogénfogyasztásával hozták összefüggésbe. Miután nyilvánosságra kerültek az orális fogamzásgátlók és mesterséges hormonok veszélyei, 1976-ban részlegesen csökkentették az ösztrogének használatát, és az endometriumrákos esetek száma is kezdett visszaesni. Forrás: H. Jick és munkatársai: Az endometriumrák epidemiológiája. American Journal of Public Health, 1980. 70.

1981-ben egy epidemiológiai tanulmány a Hawaii-szigeteken közvetlen összefüggést talált a zsírok (állati, telített és telítetlen zsírok) fogyasztásának és a méhrák előfordulásának etnikai csoportonként [hiányos: 165.o.] sai: Tápanyagfelvétel a Hawaii-szigeteki rákos megbetegedések viszonylatában. British Journal of Cancer, 44.

1982-ben dr. Dávid Schottenfeld, a New York-i Sloan-Kettering Rákközpont főepidemiológusa és a rákkontrollosztály vezetője az American Cancer Society folyóiratában felhívta a klinikai orvosok figyelmét arra, hogy „egyes kutatási eredmények arra utalnak, hogy az orális fogamzásgátlók tartós használata megnövelheti a méhben a cervix-diszplázia és a karcinóma kockázatát”. Megállapítja, hogy az Oracont használó nők körében 7,3-szor magasabb az endometriumrák kockázata, mint azoknál, akik nem szedik a szert. Az orális fogamzásgátlók szedése májrák kockázatával is jár, a legújabb kutatások viszont a petefészekrák csökkent kockázatát mutatták ki a tablettaszedők körében. Az orvosi beavatkozások okozta betegség kockázatáról szólva arra a következtetésre jut, hogy „egy szer kockázatának és hasznának elemzésekor azt is figyelembe kell venni, mi lenne a betegség kimenetele kezelés nélkül, és hogy lehet-e alkalmazni biztonságosabb terápiát vagy sem”. Forrás: Dr. Dávid Schottenfeld: Az orvosi kezelés okozta rák kockázata. Ca-A Cancer Journal for Clinicians, 32.

## DIAGNOSZTIKA

A petefészekrákot általában nőgyógyászati vizsgálat keretében diagnosztizálják, medencevizsgálattal, kenetvizsgálattal vagy paracentézissel, amely során a vagina és a végbél közötti szakaszon egy fecskendővel testfolyadékot szívnak le mikroszkópos vizsgálat céljára. Fecskendő biopsziára akkor kerül sor, ha tumor gyanúja merült fel, és a mammogram, a GI-sorozat vagy az intravénás pyelogram (IVP) áttételeket jelez. A méhrákot rendszerint medencevizsgálat és D-C vizsgálat mutatja ki, ez utóbbiban kis mennyiségű szövetet kaparnak ki a méh belsejéből. Az áttételeket mellkasröntgennel, IVP-vel, csont- és májvizsgálattal, az alsó béltraktus és a húgyhólyag endoszkópos vizsgálatával lehet kimutatni. A méhnyakrákot, a vagina és a vulva rákját medencevizsgálattal, kenetvizsgálattal és kolposzkópiával diagnosztizálják, ez utóbbiban az ivarszervekbe juttatott vizsgálóeszköz nagyított képet ad egy tévémonitoron.

A szaporítószervek állapotát azonban közvetlenül, technikai beavatkozás és potenciálisan káros röntgensugarak nélkül is meg lehet figyelni. Hüvelyfolyás esetén például a váladék színéből megállapítható a daganat helye és kiterjedése. Ha a váladék sárgás, ciszta van kialakulóban. Fehér váladék esetén kevésbé komoly a helyzet, de később rendszerint lágy típusú ciszta megjelenéséhez vezet, hacsak a páciens meg nem változtatja étrendjét. A zöld váladék tumornövekedést jelez, különösen, ha a szín már hosszabb ideje megfigyelhető.

A hüvelyfolyást, a petefészek cisztáját és a fibroid tumorokat a szemfehérje alsó részének sárga színe is jelzi. A szemfehérjében látható sötét pontok petefészekcisztát, tumorokat vagy vesekövet jeleznek.

A szempillák állapota szintén összefügg az ivari funkcióikkal. A kifelé hajló szempillák az ivarszervek degenerálódására utalnak, ami a kisgyermekkorban túlzott mértékben fogyasztott jin ételek, különösen a gyümölcsök, gyümölcslevek, tejtermékek hatása. A befelé hajló szempillák az erős jang ételek, a tojás és a hús túlsúlyát mutatják az étrendben. Az erős jang ételek hatására a petefészek összehúzódása miatt menstruációs görcsök léphetnek fel, vagy elmaradhat a menstruáció. Menstruációs görcsökre utal az is, ha mosolygás közben vízszintes vonal vagy redő jelenik meg a felső ajak és az orr között. A töredezett körmök és az ujjhegyek abnormális színe, amely a kaotikus táplálkozásnak köszönhető, a reproduktív szervek működési zavarait is jelzi. Ha csak az egyik hüvelykujj körme és hegye mutatja ezeket az elváltozásokat, a működési zavar az azonos oldali petefészekben van.

Az orcák közepén látható zsíros megjelenésű pattanásokból petefészekciszta fejlődésére következtethetünk.

A hólyagmeridián mentén a boka körül vagy a láb külső oldalán megjelenő zöldes árnyalat fejlődő méh- vagy hólyagrákra utal. A boka környékén fellépő zsíros duzzanat szintén zsír- és nyálkafelhalmozódást jelez a méhrégióban, és rákhoz vezető állapot előjele lehet.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A petefészek, a méh, a méhnyak és a vagina környékén fellépő rák nagyrészt a zsírban és fehérjében gazdag táplálék mértéktelen fogyasztásának eredménye. A szintetikus vegyi anyagok, így a különféle drogok és hormonok fogyasztása, a mesterséges születésszabályozási módszerek, a reprodukció és menstruációs működésbe való egyéb mesterséges beavatkozások szemlátomást gyorsítják a rák fejlődését. Következésképpen mindezek kerülendők. Abba kell hagyni minden zsírban és fehérjében gazdag táplálék, így a hús, a baromfi, a tojás, a tejtermék, a zsíros és olajos halak, tengeri állatok fogyasztását. A lisztből készült ételek, a fehér kenyér, a palacsinta, a sütemények mellőzendők, mert nyálka- és zsírképzésre hajlamosítanak. A serkentőket, aromás anyagokat, illatosítókat tartalmazó ételek és italok, köztük az olyan fűszerek, mint a curry, a mustár és a bors, továbbá a kávé, az alkohol, az üdítőitalok és a herbateák szintén száműzendők az étrendből. Olajból, még telítetlen növényi olajokból is csak a lehető legkevesebbet szabad használni. Minden vegyszerrel kezelt étel és ital kerülendő, helyettük a természetes táplálékok fogyasztása ajánlott.

A napi étrend összeállításának irányelvei az alábbiak:

50-60%-nyi szemes gabona: hántolatlan rizs és búza, zab, köles, rozs, árpa, kukorica és hajdina, illetve ezek darája. Ezek közül a barna rizs legyen a fő táplálék, második helyen az árpa és a köles álljon, a többi alkalmanként fogyaszthatjuk. Alkalmanként fogyasztható a teljes búzából vagy rozsból készült kelesztetlen kenyér is, csakúgy, mint a teljes búzából vagy korpából készült főtt tészta. A felsorolt gabonaféléket és származékaikat olaj nélkül kell főzni.

5-10%-nyi leves, amelybe tengeri vagy egyéb zöldséget főzzünk; és miszóval vagy tamari szójaszósszal ízesítjük. Alkalmanként szemesgabona-levest is készíthetünk. Naponta egy-két csésze levest fogyasszunk.

20-30%-nyi különböző módokon, többek között gőzölve és forrázva elkészített zöldség. A piritást és a sütést mindazonáltal csökkentjük a minimumra, mert a kezdeti szakaszban csak a lehető legkevesebb olajat szabad használni. A zöldségféléket változathatjuk, egy kis gyökérezöld, egy kis leveles, egy kis kerek; de szigorúan tartózkodjunk a trópusi eredetűektől, még ha azokat ma már a mérsékelt övben is termesztik. Ilyen a burgonya, az édesburgonya, a jaszgyökér, a paradicsom, a padlizsán. Friss, nyers salátát a lehető legkevesebbet együnk. Egy ideig ajánlatos mindenféle nyers zöldségtől tartózkodni, kivéve a házilag erjesztett zöldséget, savanyú uborkát, káposztát.

5-10%-nyi hüvelyes és származékai. A nagy szeműekkel szemben az apróbbakat részesítsük előnyben, az azukit, a lencsét és a csicsoriborsót. Tengeri növényekkel készítsük el őket, például kombuval, hizikivel, vagy pedig zöldséggel: sárgaréppával, hagymával, tökkel. Alkalmanként fogyasztható tempe, natto vagy (főtt) tofu.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri zöldség, különféleképpen elkészítve. Rendszeres fogyasztásra inkább változassuk az összes fajtát, mintsem egy- vagy kétfélére szorítkozzunk. Zöldséggel együtt főzve, miszóval, tamari szójaszósszal vagy tengeri sóval enyhén ízesítve köretként tálalhatjuk.

Ha csak lehet, minden állati eredetű táplálékot iktassunk ki az étrendből, még a halat és a tengeri kagylókat, csigákat stb. is. Ha mégis megkívánnánk valamilyen állati táplálékot, mérsékelt mennyiségű zsírtalan, fehér húsú halat ehetünk. Nagy adag – a hal mennyiségénél jó néhányszor több – főtt, kemény leveles zöldséggel tálaljuk, és reszelt fehér retekkel vagy kis adag reszelt gyömbérrel körítsük. Ízesítőül kevés miszó vagy tamari szójaszósz használható.

A gyümölcs és a gyümölcslé mellőzendő; ha nagyon megkívánjuk, kevés főtt vagy szárított, nem trópusi eredetű gyümölcs fogyasztható.

Magas zsírtartalmuk miatt az olajos magvak és a belőlük készült vajak kerülendők. Csemegeként azonban alkalmilag és csekély mennyiségben ehetünk pörkölt szezám-, napraforgó, vagy tökmagot.

Ha édességet kívánunk, viszonylag gyakrabban fogyaszthatunk édes barna rizst és belőle készült mocsit, csakúgy, mint főtt sárgaréppát, sütőtököt, egyéb tökféléket és természetes édes zöldségeket. Ha még ennél is édesebb ízekre áhítozunk, mérsékelt mennyiségben árpamaláta-szirupot, rizsszirupot vagy egyéb gabonaalapú édesítőszeret használhatunk.

A savanyú ízeket [hiányos: 169.o.] gek, savanyúság és rizsecet használatával állítsuk elő, de csak alkalmilag és kis mennyiségben éljük velük.

Mindenféle ízesítést, legyen az savanyú, sós vagy édes, csak mérsékelt mennyiségben használjunk.

Legalább az első időszakban, míg a páciens állapota nem javul, kerüljük a zsír és az olaj használatával járó elkészítési módokat, így a sütést is. Ne használjunk salátaöntetet, majonézt (se tejeset, se szójasát), sem egyéb olajos önteteket és krémeteket.

Néhány speciális étel és ital különösen jó hatással van a női ivarszervek állapotára. Napi egy-két csésze tengerizöldség-főzet elfogyasztása mindenkor ajánlott. Egyszerűen tegyük vízbe az algát, forraljuk tíz percig, és igyuk meg a kapott folyadékot. Az arame különösen jó hatású.

Akinek kemény cisztája vagy tumora van, mindennap főzzön a levesébe vagy a főzelékébe egy kevés szárított sítake gombát. Főzhetjük fehér retekkel is, és enyhén ízesíthetjük miszóval vagy tamari szójaszósszal.

Elzáródott petevezeték vagy az ivarszervek egyéb átjáróinak károsodása esetén naponta fogyasztható egy-két csésze reszelt fehér retek nori tengeri algával összefőzve, tamari szójaszósszal vagy miszóval ízesítve.

Naponta fogyasztható italok a bancsaág- és bancsaszár-tea, a pirított barnarizs-tea, a pirított árpatéa, a gabonaszem-kávé és egyéb nem aromás, nem serkentő herbateák. Közülük különösen ajánlható a megfelelően elkészített Mu tea, néhány hónapos kúraként vagy alkalmi fogyasztásra. A Mu olyan gyógytea, amely kilenc, illetve tizenhat gyógynövényből készül, melegíti a testet, és erősíti a meggyengült ivarszerveket.

Lényeges, hogy minden falat ételt addig rágjunk, míg teljesen el nem folyósodik, kerüljük a mértéktelen evést-ivást, és ne táplálkozzunk az elalvást megelőző néhány órában. Minden egyéb étrendi kérdésben a rákmegelőző diéta általános előírásait lehet követni.

Azoknál a rákos betegeknél, akik orvosi kezelés alatt álltak vagy állnak, további étrendi módosítások válhatnak szükségessé.

## HÁZISZEREK

Gyakori hüvelyfolyás esetén ülőfürdővel könnyíthetjük meg a felgyült zsír és nyálka kiürülését. Ideális, ha a fürdő szárított levélzöldegeket tartalmaz, például fehér retek vagy petrezselyem zöldjét. Ezeket úgy készítjük el a fürdőhöz, hogy néhány csokor levelet ablak mellé vagy a szabadba, de napfénytől védett helyre felakasztunk száradni. A levelek előbb elsárgulnak, majd megbarnulnak; ekkor lesznek alkalmasak a felhasználásra. Az esti fürdőhöz főzzünk ki két-három csokrot néhány liter vízben tíz-húsz percen át; adhatunk hozzá egy marék tengeri sót vagy kombu tengeri algát. A víz színe barnásra változik. Ezután eresszünk forró vizet a fürdőkádba, adjuk hozzá a főzetet egy további marék tengeri sóval, és ülünk bele. A víznek el kell lepnie a csípőt. Felsőtestünkre tekerjünk vastag pamut törölközőt, hogy meg ne fázzunk, és hogy felitassuk az izzadságot. Ha a víz kezd kihűlni, adjunk hozzá még forró vizet, és ülünk a kádban tíz-tizenöt percet.

Ha nem jutunk szárított levélhez, használjunk helyette tengeri algát. Legjobb az arame. Ha ilyet se kapunk, vagy túl drága, szórjunk két marék tengeri sót a fürdővízbe, és járjunk el a fentiek szerint.

A fürdőben az alsótest erősen kivörösödik, amint megélnék benne a keringés, és az ivarszervekben felhalmozódott nyálka és zsír kezd kioldódni. Közvetlenül az ülőfürdő után irrigáljunk az alábbi készítménnyel: egy teáskanál tengeri só, két teáskanál rizsecet vagy citromlé és egy liter meleg bancsatea. Ezt az ülőfürdőt és irrigálást öt-tíz napon át minden este vagy minden második este ismételjük meg, majd pedig öt-hét naponként egyszer, míg a zsír és a nyálka teljesen el nem távozik a méhből és a vaginából.

Ciszta, tumor, fibróma vagy rákos állapot esetén jó hatású az alhasra helyezett, három-négy órán át rajta tartott tárógyökér-pakolás. Ezt megelőzheti egy öt-tíz perces gyömbérborogatás, hogy felmelegítse a szóban forgó területet és serkentse a keringést. A táróborogatást 2-4 héten át naponta ismételjük, míg számottevő javulás nem áll be.

Fájdalom esetén félórás kézrátételes gyógyítás segíthet. Ez mindössze annyiból áll, hogy egy pamutruhán keresztül a fájó testrésze helyezzük a kezünket, szabályozzuk a lélegzésünket, békét teremtünk az elménkben, és engedjük, hogy a környezet természetes energiája átáramolják a kezünkön. A kézrátétel hatásosabb, ha másik személy csinálja, de végezhető egyedül is. A fájdalom csillapítására néha a tört zöldeglevélből és lisztből készült egy-két órás borogatás is használ, miután a fájdalmas terület forró törölközővel felmelegítettük. Ezt a borogatás a föléje rakott, pamutruhába csavart, felforrósított tengeri sóval melegen kell tartani. A keresztcsont-tájra helyezett igen forró borogatás, például gyömbérborogatás ismételt alkalmazása is hasznos lehet.

Naponta dörzsöljük végig az egész testet forró gyömbérfőzet- be mártott, majd kicsavart törölközővel. Igen hatásosan serkenti a vér és az energia keringését, és ezzel az általános kondíciót javítja.

## EGYÉB JAVALLATOK

Kerüljük az ivari ciklus mesterséges szabályozását, különösen a fogamzásgátló tabletták és ösztrogénkészítmények szedését, valamint a petevezeték elkötését, amely gátolja az elektromágneses energia áramlását a testben. Ha megfelelőbben táplálkozunk, szabályosabbá válik a menstruációs ciklus, jobban igazodik a holdciklushoz, és a páciens fokozatosan áttérhet a természetes fogamzásgátlási módszerekre.

Ha lehet, kerüljük az abortuszt és lehetőség szerint a császármetszést.

Ne hordjunk műszálas alsóneműt és harisnyát, ne használjunk szintetikus tampont, vegyi irrigáló- és toalettszereket, talkum púdert; semmi olyan szintetikus terméket, ami ingerli vagy károsítja az ivarszerveket.

A menstruációs periódus során a salakanyagok éppúgy ürülnek a bőrön át, mint a menstruációs vérrel. Nem ajánlatos hideg zuhanyt venni vagy hideg vízzel haját mosni, mert mindkettő akadályozza a természetes kiválasztási folyamatot. Tisztálkodáshoz használjunk nedves törölközőt vagy szivacsot.

Menstruáció előtti időszakban végzett mély relaxációs gyakorlatokkal – beleértve a *do-int* és a hát alsó részén alkalmazott *siacu* akupresszúrás masszázst is – enyhíteni lehet a kellemetlen fizikai és lelki közérzetet. Az egészséges élethez éppoly fontos az aktív testmozgás.

## VASTAGBÉLRÁK

A vastagbéltraktus rákja, beleértve a vastagbél (colon) és a végbél (rectum) rákját, a második leggyakoribb rák az Egyesült Államokban (a férfiaknál a tüdőrák, a nőknél a mellrák áll az első helyen). Kolorektális rák, bélrák néven is ismeretes. A végbélrák kissé gyakoribb a férfiaknál, a vastagbélrák pedig a nőknél, és mindkét típus mindkét nemben emelkedő tendenciát mutat. A daganatok 54%-a a végbélben, 23%-a a szigmoid szakaszban, 13%-a a vastagbél felszálló (jobb), 8%-a a transzverzális, 3%-a a leszálló szakaszában, 1%-a pedig a végbélnyílás körül fordul elő. A bélrák a Távol-Keleten ritkább betegség. Előfordulási gyakorisága Japánban egynegyede az amerikaiaké.

A manapság alkalmazott orvosi kezelés elsősorban a vastagbél egy részének vagy egészének sebészi eltávolítása. Miután egy kevés környező egészséges szövetel együtt kivették a tumort, a vastagbél megmaradó részeit összevarrják. Ha ez nem lehetséges, kolosztómiát végeznek, azaz megnyitják a hasfalat, és egy cserélhető műanyag zacskót helyeznek fel a széklet gyűjtésére. A műtét után sugárkezelésre vagy kemoterápiára kerülhet sor, az áttétképződés megakadályozása érdekében. A vastagbéltraktus rákja gyakran átterjed a tüdőre, a májra, nőknél a petefészerekre. A vastagbél- és végbélrákkal operált páciensek 44%-a éli túl 5 vagy több évvel a műtétet. Ez az egyik legmagasabb túlélési ráta, amit a modern rákgyógyászat fel tud mutatni. Ha azonban az étrend változatlan marad, a tumor hajlamos kiújulni a béltraktusban vagy másutt, és újabb sebészi beavatkozást tesz szükségessé.

## FIZIOLÓGIA

A vastagbéltraktus a vakbél (caecum) magasságában találkozik a vékonybéllel, felfelé indul (felszálló szakasz), keresztezi a hasüreget (transzverzális szakasz), lefelé folytatódik (leszálló szakasz), tesz egy S-alakú kanyart (szigmoid szakasz), majd kiegyenesedve halad (végbél) [hiányos: 173.o.] béltraktus mintegy másfél méter hosszú. Akár a többi szerv, a vastagbél is elhelyezhető a viszonylagos kiterjedtség és kompaktság, azaz a jin és a jang skáláján. Szerkezetét tekintve a vastagbél jin jellegű, hosszú, lágy, sima. Komplementer szerve, a tüdő, ezzel szemben inkább jang típusú: kicsi, erős, kompakt. A vastagbél fő funkciói az alábbiak: 1. nyálkás felületén át felszívja a vizet, az ásványi sókat és a vitaminokat, és a májba juttatja őket, amely szétosztja azokat az egész testbe; 2. kiküszöböli a testből a salakanyagokat és a fölös mennyiségű tápanyagokat, így a vasat, a magnéziumot, a kalciumot és a foszfátokat. Ezek a funkciók a tüdő funkcióival állíthatók párba, amely 1. szabályozza az oxigén szállítását a szívbe, amely elosztja azt az egész véráramban; 2. szabályozza a széndioxid és egyéb gáznemű hulladékok kiürülését a testből. A távol-keleti gyógyászat hagyományosan egymással ellentétes, egymást kiegészítő szervpárnak tekinti a tüdőt és a vastagbelet.

## KÓROKTAN

A modern társadalomban élő ember emésztőszervi rendellenességek sokaságától szenved. Ilyen például a hasmenés, a székrekedés, a puffadás, az enteritisz, a kolitisz, a sérv, a vakbélgyulladás, az elhízás, az aranyér, a divertikulitisz, a vastagbélgörcs vagy vastagbél-irritáció. Ezek az állapotok általánosságban a

túltápláltság, a nem megfelelő minőségű táplálék, az elégtelen rágás, a túlhajszolt életmód vagy a mozgásszegény életvitel következményei. További kellemetlenségeket okoznak a vastagbélben a rendszertelen étkezési szokások, különösen az étkezések közötti nassolás és a lefekvés előtti evés.

Az emésztőszervi betegségek lényeges kiváltó oka az ülő életmód, beleértve a több órás tévénezést és azt a szokást, hogy rövid távolságokat is autóval teszünk meg, ahelyett, hogy sétálnánk. A tradicionális társadalmakban, amelyekben ritkák az emésztőszervi rendellenességek és a vastagbélrák, az emberek rendszeresebben és aktívabban élnek. Napjában csak kétszer vagy háromszor táplálkoznak, ritkán esznek az étkezések között vagy közvetlenül lefekvés előtt, és napi tevékenységeiknek inkább aktív alakítói, mintsem passzív szemlélői.

A hagyományos étrend, amely generációk százain át óvta az embereket a ráktól és egyéb degeneratív betegségektől, sokat tartalmaz abból, amit manapság rostnak nevezünk. A rostok alkotórészei a gabonamagvak, zöldségek, gyümölcsök sejtfaalaiban, a magvak endospermiumában levő oldhatatlan cellulóz, valamint a növény fásodó belét felépítő ligninanyagok. A rostok legjobb forrása a szemes gabona, ez négyszer-ötször annyi rostot tartalmaz, mint az azonos mennyiségű zöldség, és tizenöt-hússzor annyit, mint a gyümölcsök. A vastagbélben a rostok szivacsoként működnek, magukba szívják a vizet, az epesavakat és egyéb salakanyagokat, és a széklet fő tömegét adva gyorsan eltávolítják őket a rendszerből. A rostok ezenkívül a koleszterinanyagcserét is módosítják, megkötik a nyomelemeket, és semlegesítik a béltraktusban felhalmozódó különféle irritáló emésztési végtermékeket és toxinokat. Mindemellett több száz féle baktérium él a vastagbélben, különböző enzimeket és vitaminokat, elsősorban B-vitaminokat szintetizálva. E baktériumok normális működésének előfeltétele a szemes gabonát és zöldségeket tartalmazó étrend.

Ezzel szemben a hús, a tejtermékek és az egyéb állati eredetű táplálékok fogyasztása gyengíti az emésztőrendszert, és különféle vastagbélzavarok kialakulásához vezet. A gabonával és a zöldségekkel ellentétben, amelyek rendszerint nem indulnak bomlásnak, míg meg nem esszük őket, az állati fehérje már akkor bomlásnak indul, amikor az állat elpusztul. Ezt a folyamatot hűtéssel vagy tartósítószerrel – fűszerek, vegyszerek – hozzáadásával függesztjük fel. A bomlás azonban folytatódik, mihelyt az állati fehérjét megfőzzük és elfogyasztjuk, és teljessé válik, mire az étel eljut a vastagbélbe. A káros baktériumok, amelyek ebből a bomlásból származnak, hajlamosak felhalmozódni a vastagbélben.

A vastagbél szintetizáló típusú jang baktériumai mellett van a baktériumoknak egy jin csoportja is, amely a fennmaradó táplálékrészecskéket elemi vegyületekre bontja le. Ezek a baktériumok képesek kevés állati zsír és fehérje lebontására a vastagbélben, de akkora mennyiséggel, amennyit ma sokan megesznek, nem tudnak megbirkózni. Ezért ammónia- és epesavfelesleg kezd felhalmozódni a béltraktusban. Az állati fehérjék lebomlásakor elszaporodott káros baktériumokkal együtt ezek az anyagok növelik a mutációk gyakoriságát a vastagbélben, károsítják és előlik a sejteket, és csökkentik a szervezet természetes ellenálló képességét a fertőzésekkel szemben.

A széklet alakja, mérete, színe, textúrája, az ürítés gyakorisága jelzi a vastagbél állapotát és az egyén általános kondícióját. A hagyományos vagy makrobiotikus, szemes gabonában és zöldségfélében gazdag étrenden élő ember naponta átlagosan 350-500 gramm szilárd székletet ürít. Zsírban, fehérjében gazdag étrendesetén ez a mennyiség mindössze 90-120 gramm. Szemesgabona-diéta esetén az étel mintegy 30 órán át tartózkodik az emésztőrendszerben. Modern étrenden élőknel az áthaladási idő 2-3 nap, idős embereknél pedig a két hetet is elérheti.

Az emberiség hagyományos étrendjének ételei csaknem 100%-ban rosttartalmúak: az ily módon való táplálkozás következménye világos színű, puha állagú, könnyű széklet. A modern étrend kalóriáinak viszont csak 11%-a származik rostos táplálékokból; a széklet ebben az esetben kevés, tömör, sötét színű, kemény állagú. A rostok hiánya lassítja a széklet mozgását, és elősegíti a káros baktériumok elszaporodását. A vastagbél izmainak nagyobb munkát jelent a kicsi, kompakt ürülék továbbítása. Amint a nyomás növekszik, a vastagbél falán kis kitérkedések, divertikulumok keletkeznek. Ezek a zsákcocskák később – amint a salakanyagok és a káros baktériumok csapdába kerülnek bennük – gyulladásba jöhetnek.

A vastagbélrákot általában vastagbélspazmus (krónikus görcsös állapot), kolitisz, divertikulózis és polipok megjelenése előzi meg. Bár a modern orvostudomány rendszerint jóindulatúnak diagnosztizálja a polipokat, jelenlétüket rákmegelőző állapotnak kell tekintenünk. A polipok (a vastagbélfal nyálkatermelő [mucosa] rétegének abnormális kinövései) a vastagbél védekező reakciója révén jönnek létre azért, hogy korlátozzák a káros anyagok áthatolását a bélfalon. Ha a vastagbél már nem tudja magát jóindulatú ellenállással védeni, bekövetkezik a teljes eltö-mődés a rákos daganatok révén. Az ilyen gátakat természetesen sebészi úton kell eltávolítani. De ha a páciens nem változtat betegsége forrásán, az étrendjén, a rák a többi szerveire is áterjed, és ez végül halálhoz vezet.

Az Egyesült Államokban a bélrákok közel 75%-a a végbélben és a szigmoid szakaszban vagy alsó vastagbélben, az emésztőrendszer kompakt, jang végében fordul elő. Ez azt sugallja, hogy a fő kiváltó ok a hús, a tojás, a sózott sajtok, a baromfi és egyéb extrém jang ételek túlzott mértékű fogyasztása. Bélrenyheséget okozhatnak azonban a mértéktelenül fogyasztott extrém jin ételek is: a cukor, az alkohol, a finomliszt; a következmény a vastagbél felszálló szakaszának rákja. A transzverzális és a leszálló szakasz daganatait az extrém jin és jang ételek és italok együttes fogyasztása okozza.

Az utóbbi évtizedben a tudományos érdeklődés előterébe került a vastagbélrák és az étrend kapcsolata. A főbb ráktípusok közül a mell- és vastagbélrákokat ma már általában mind az epidemiológusok, mind a klinikai kutatók a zsírban és fehérjében gazdag étrenddel hozzák összefüggésbe. Az emésztőrendszer megbetegedésének mechanizmusa azonban még nem vált széles körben ismertté. A modern orvostudomány továbbra is görcsoldókkal, beöntésekkel, kolonikumokkal igyekszik gyorsítani a kiürülést, enyhíteni a székrekedést, csökkenteni a fájdalmakat. Hosszú távon ezek az eljárások csak még jobban tágítják és gyengítik a már amúgy is túlterhelt béltraktust. A járulékos komplikációk aztán még erősebb kémiai szerek időnkénti alkalmazását teszik szükségessé. Hogy tartósan megakadályozzuk a bélbetegségek kialakulását, más szempontból kell szemlélnünk az emésztőrendszert. A szemes gabonára alapozott, kiegyensúlyozott diéta tartósan enyhíti a vastagbél betegségeit, és jó egészséget, megnövekedett életerőt ígér.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

1809-ben dr. William Lambe közreadott egy könyvet a rák, valamint a húsban és egyéb állati termékekben gazdag étrend kapcsolatáról. Megállapította, hogy az emésztőrendszer daganatai fokozatosan csökkenthetők, majd megszüntethetők növényi táplálékokra alapozott diétával. „Levonhatjuk azt a következtetést, hogy ennek a kezelésnek (ezen belül pedig különösen a zöldségdiétának) megvan az a tulajdonsága, hogy a betegséget a zsigerekből a test külsőbb részeibe – a rendszer központi részéből a perifériára – vigye át...” Forrás: Dr. William Lambe: Effects of a Peculiar Regimen in Scirrhus Tumors and Cancerous Ulcers. London, J. Mawman, 1809.

A tizenkilencedik század közepén Ell White, az adventista mozgalom vezetője és prófétája arra biztatta követőit, hogy hagyjanak fel a húseleket, a sültet és pástétomok fogyasztásával. Azt javasolta, hogy a legegyszerűbb módon elkészített közönséges ételeket egyenek, az éghajlatnak és az évszaknak megfelelően. „Akik húst esznek, másodkézből azok is csak gabonát és zöldséget esznek, mivel az állat ezekből szerzi táplálékát a növekedéshez. A gabonában és a zöldségekben levő élet átszáll a fogyasztóba. Mennyivel jobb, ha közvetlenül élünk vele... Az emberek állandóan húst esznek, ami tele van tuberkulotikus és rákkeltő anyagokkal.” Forrás: Ellen White: Ministry of Healing. Mt. View, Calif., Pacific Press Publishing Association, 1905.

A huszadik század elején W. Roger Williams brit rákspecialista, a Királyi Orvosi Kollégium tagja a rák terjedését a nyugati társadalmakban a fehérje-túltápláltsággal, elsősorban az állati fehérje túlzásba vitt fogyasztásával hozta összefüggésbe, és kijelentette, hogy a rák nem egyes szervek, hanem az egész test betegsége. Könyvében („A rák természetrajza”) így ír: „A daganatképződést túl gyakran tekintik elszigetelt patológiai jelenségnek, amely nem áll kapcsolatban más biológiai folyamatokkal. Hiszem, hogy a tumorképződésnek még az általános morfológiai variabilitáshoz is valódi köze van; és végeredményben mindkettő a megváltozott létfeltételek összegződő hatásának megnyilvánulásaként fogható fel. E létfeltételek legfontosabbikának a megváltozott környezet és a táplálékfelesleg tűnik... Az emberi és állati rosszindulatú daganatok főleg albumin és protein jellegű anyagokból állnak; nem látszik illogikusnak, hogy ezen anyagok fölöslegéből jönnek létre a testben. Különösen fontosak ezek közül a sejtmagot táplálók; ha ezekből az erősen stimuláló hatású anyagokból túl sok kerül egy olyan lény szervezetébe, amelynek a sejttanyagcseréje károsodott, úgy vélem, a test azon részeiben, ahol az életfolyamatok a legintenzívebbek, olyan túlzott és szabályozatlan sejtszaporodás léphet fel, amely végül rákhoz vezet... Egyértelműen megállapítást nyert, hogy a rák Nyugat-Európa jómódú, jól táplált közösségeiben a leggyakoribb.” Forrás: Dr. W. Roger Williams: The Natural History of Cancer. New York, William Wood és Tsai., 1908.

Az I. világháború idején dr. Mikkel Hindhede, a Dán Állami Táplálkozástudományi Intézet főfelügyelője meggyőzte a kormányt, hogy a takarmánygabona helyett inkább az emberi fogyasztásra szánt gabona termelését támogassa. Ennek megfelelően a dánok a külföldi blokád ellenére elsősorban árpát, rozskenyert, zöldségfélét, burgonyát, tejet és kevés vaját ettek. Az ország fővárosában 1917-től 1918-ig a halálozási mutatók, beleértve a rákos halálozásait is, 34%-kal csökkentek. „Nagy léptékű fehérjecsökkentési kísérlet volt ez, körülbelül 3 millió alanyon -jelentette Hindhede orvoskollégáinak. Emésztési zavarok nem voltak, az emberek nem panaszkodtak, közben pedig hozzászoktunk a teljes

kenyérhez, és megtanultuk, hogyan kell jó minőségben elkészíteni.” Forrás: M. Hindhede: Az élelemkorlátozás hatásai a mortalitásra a háború alatt Kopenhágában. *Journal of The American Medical Association*, 1920.74.

1932-ben egy angol orvosíró az étrenddel és a természetellenes életmóddal hozta összefüggésbe a rákot. A gyomor-bélrendszeri daganatok gyógyítására barna rizst és egyéb teljes szemes gabonát ajánlott. „A barna kenyér, a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, valamint a fényezetlen rizs durva szemcséik révén egyaránt hasznosak a belek serkentésében, és megkívántatnak a bélmozgáshoz.” Forrás: John Cope: *Cancer; Civilization; De-generation*. London, 1932.

Dr. Denis P. Burkitt brit sebész 1914-től 1964-ig dolgozott Afrikában, és arra jött rá, hogy a rák és egyéb degeneratív betegségek ritkák, sőt bizonyos esetekben látszólag ismeretlenek a hagyományos társadalmakban. A nemzetközi hírű rákspecialista (róla nevezték el a Burkitt-limfómát) egy 2000 ágyas dél-afrikai kórházban 13 év alatt mindössze hat betegen figyelt meg vastagbél-polipot. Egyik cikkében így ír: „A szénhidrátfélék, így a kenyér és egyéb gabonatermékek zsírral, különösen állati zsírral való helyettesítése a felelős azért, hogy a rák és az egyéb degeneratív betegségek ennyire elszaporodtak az utóbbi évszázadban.” Burkitt írásában tanulmányokat idézett, amelyekből kiderül, hogy 40-50 évvel korábban az amerikai négerek körében ritkább volt a vastagbélrák, mint a fehér lakoságnál, de gyakoribb, mint a falusi afrikaiaknál jelenleg. Az utóbbi években, mióta az amerikai feketék kevesebb gabonát és több zsírt meg fehérjét fogyasztanak, a bélrákok gyakorisága elérte náluk a fehérek szintjét. Forrás: Dr. Denis P. Burkitt: *Eat Right -To Stay Healthy and Enjoy Life More*. New York, Arco. 1979. 11.

Az 1960-as évek elején dr. Maud Tresillian Fere, egy Új-Zélandon élő orvosnő megírta, hogy vastagbélrákjából szemes gabona-diétával gyógyította ki magát; mellőzte a húst, a halat, a sajtot, a cukrot, az élelítőket, a fűszereket és a finomított sót. Elmélete szerint a rák és az egyéb degeneratív betegségek a túlzott lúgosság vagy savasság eredményei. „Jó egészségi állapotunkban a vér és a nyirok enyhén lúgos kémhatású, akárcsak a testünk... Nem sokat ér kivágnak egy darabot a testünkől (mint a rákműtétekben teszik), ha egyszer a zavaró mérgek benne van az egész testben, Megfelelő táplálékot kell ennünk a megfelelő arányban, ezáltal megtisztul a véráram, és szükségtelemné válik az operáció.” Forrás: Dr. Maud Tresillian Fere: *Does Diet Cure Cancer?* Northamptonshire, England, Thorsons, 1971.

1961-ben egy sebész, dr. Donald Collins közzétette, hogy öt régi páciense organikus diétával gyógyította ki magát végbélrákjából. Az öt beteg további 21-32 évet élt még, és az orvosi vizsgálat kimutatta, hogy egyikük sem rákban halt meg. „Az öt személy életében az volt az egyetlen közös vonás, hogy valamennyien otthonukban természetett, természetes táplálékon éltek, amely mentes volt a kémiai tartósítószerektől és rovarirtóktól.” Forrás: Dr. D. C. Collins: *Az organikus táplálékokban valószínűleg rákellenes faktorok vannak*. *American Journal of Proctology*, 12.

1968-ban egy kiterjedt epidemiológiai felmérés kimutatta, hogy a világ különböző részein a rák különböző gyakorisága főleg az eltérő étkezési szokásokkal és környezeti hatásokkal függ össze, nem pedig öröklött tényezőkkel, mint azt egyes tudósok feltételezték. Az adatok tanúsága szerint az Egyesült Államokban a japán bevándorlók körében három generáció alatt ugyanolyan arányú lett a vastagbélrák előfordulása, mint az átlagnépességben. Ezzel szemben Japánban a vastagbélrák gyakorisága továbbra is negyedrésze maradt az amerikaiaknak. Forrás: W. Haenszel és M. Kurihara: *Felmérések japán bevándorlókon*. *Journal of the National Cancer Institute*, 40.

1969-ben a kutatók szoros korrelációt állapítottak meg az állati fehérje fogyasztása és a vastagbélrák előfordulási gyakorisága között. Forrás: O. Gregor és munkatársai: *A gyomor-bélrendszeri rák és a táplálkozás*. *Gut*, 10.

1973-ban brit kutatók erős pozitív korrelációt találtak a vastagbél- és mellrák kialakulása, valamint az állati zsír- és fehérje fogyasztása között. Forrás: B. S. Drasar és D. Irving: *Környezeti tényezők, valamint a vastagbél- és mellrák*. *British Journal of Cancer*, 27.

1973-ban brit kutatók kimutatták, hogy az étrendben levő rostok és maghéjak gátolják a baktériumok epesótermelését a vastagbélben. A kutatók ezt szembeállították a finomliszt és a cukor hatásával, és feltételezték, hogy a tápanyagok finomítása vastagbélrákot okozhat. Forrás: E. W. Pomare és K. W. Heaton: *Az epesó-anyagcsere módosulása az étrend rosttartalma által*. *British Medical Journal*, 4.

1974-ben a National Cancer Institute kutatói összefüggést mutattak ki a vastagbélrák és a marhahús fogyasztás között. „Az eredmények azt sugallják, hogy a hús, különösen a marhahús fogyasztása összefügg a vastagbél rosszindulatú állapotaival.” Forrás: J. W. Berg és M. A. Howell: *A vastagbélrák földrajzi patológiája*. *Cancer*, 34.

Egy 1975-ös felmérés kimutatta, hogy a 35% marhafaggyút tartalmazó diétán élő kísérleti állatokban szignifikánsan megnövekedett a béldaganatok gyakorisága. Forrás: V. N. D. Nigro és munkatársai: *Az étrendi marhafaggyú hatása az azoximetánin-dukált béldaganatképződésre patkányokban*. *Journal of the National Cancer Institute*, 54.

1975-ben a Harvard Medical School kutatói közölték, hogy Boston környékén a makrobiotikus étrenden – szemes gabonán, hüvelyeseken, friss zöldségen, tengeri algán, fermentált szójatermékeken – élők körében szignifikánsan alacsonyabb a vér triglicerid- és koleszterinszintje, valamint alacsonyabb a mért vérnyomás, mint a Framingham Heart Study intézet kontrollcsoportjában, amely átlagos amerikai étrendet követ. A makrobiotikus csoportban a szérum-koleszterin átlagos szintje 126 milligramm volt deciliterenként, szemben a kontrollcsoport 184 milligrammjával. A vizsgálat azt is kimutatta, hogy a tejtermék és a tojás fogyasztása szignifikánsan növelte a koleszterin és a zsír szintjét azokban is, akik makrobiotikusan táplálkoztak, bár annyi halat fogyasztottak, mint tejet és tojást együttesen. „A vegetáriánusok alacsony plazmalipidszintje – mutatnak rá a kutatók – emlékeztet a nem ipari társadalmakban leírt helyzetre”, amelyekben ritka a szívbetegség, a rák és egyéb degeneratív betegségek. Forrás: F. M. Sacks és munkatársai: Plazmalipid- és lipoprotein-szintek vegetáriánusokban és kontrolljaikban. *New England Journal of Medicine*, 292.

1975-ben egy epidemiológiai tanulmány 23 országban nők körében vizsgálta a vastagbélrák előfordulásának gyakoriságát és megállapította, hogy összefüggés tapasztalható a megnövekedett húsfogyasztással és a csökkent szemes gabona-fogyasztással. Forrás: J. Cairns: A rákprobléma. *Scientific American*, 233 (11).

1977-es epidemiológiai felmérések szerint a vastagbélrák legerősebben a fejenkénti tojásfogyasztással korrelál, majd a marhahús, a cukor, a sör és a sertéshús következik a sorban. Forrás: E. G. Knox: Ételek és betegségek. *British Journal of Preventive Social Medicine*, 31.

1977-ben egy indiai rákkutató megállapította, hogy Észak-Indiában, a pandzsábiak között a vastagbélrák hiánya a magas rosttartalmú étrendnek köszönhető. A pandzsábiak étrendjének fő fogásai a szemes gabonából készült csapati (lepény), a sűrű lencsefőzelék, a zöldséges curry és egy kevés erjesztett tejtermék. Dél-Indiában, ahol a vastagbélrák gyakori, a főzéshez főleg fényezett rizst használnak, és jóval több zsírt, olajat és fűszert. A kutató azt is megfigyelte, hogy az alapos rágás szemlátomást csökkenti a rák kockázatát: „Az ételek megfelelő megrágása védőfaktorok látszik.” Forrás: S. L. Malhotra: Étrendi tényezők a vastagbélrák tanulmányozásában, statisztikai adatok alapján, különös tekintettel a nyál, a tej, az erjesztett tejtermékek és a növényi rostok szerepére. *Medical Hypotheses*, 3.

1977-ben 41 országra kiterjedően összefüggést találtak a vastagbélrákban elhalálozottak száma és az étrend zsírtartalma között. Forrás: E. L. Wynder és B. S. Reddy: A vastagbélrák és az étrend. Myron Winick szerk.: *Nutrition and Cancer*. New York, John Wiley.

1978-ban egy esettanulmányokon alapuló New York-i vizsgálat megállapította, hogy a vastagbélrák kockázatát csökkenti a zöldségfélék, különösen a káposzta, a kelbimbó és a brokkoli gyakori fogyasztása. Forrás: S. Graham és munkatársai: Az étrend szerepe a vastagbél- és végbélrák epidemiológiájában. *Journal of the National Cancer Institute*, 61.

1980-ban tudósok kimutatták, hogy mind a vastagbél-, mind a végbélrák kockázatát növeli a fokozott kalória-fogyasztás, ezen belül a zsírok, fehérjék, az olajsavak és a koleszterin fogyasztása. A legjelentősebb kockázati tényező a telített zsír; bizonyított, hogy rákkeltő hatása az elfogyasztott mennyiséggel egyenesen arányos. Forrás: M. Jain és munkatársai: Esettanulmány az étrend és a kolorektális rák összefüggéséről. *International Journal of Cancer*, 26.

Egy 21 makrobiotikus egyéneken végzett 1981-es kísérlet során a Harvard Egyetem kutatóorvosai megállapították, hogy a szemes gabonából és zöldségből álló étrendhez négy héten át adott napi 250 gramm marhahús 19%-kal növelte a szérumkoleszterin szintjét. A szisztolés vérnyomás is szignifikánsan emelkedett. A zsírszegény diétára való visszatérés után a koleszterin és a vérnyomás értékei az eredeti színre álltak vissza. Forrás: F. M. Sacks és munkatársai: A húsfogyasztás és a plazma koleszterolszintje vegetáriánusoknál. *Journal of the American Medical Association*, 246.

Egy közlemény 1981-ből valószínűsíti a finomított cukor szerepét az indukált vastagbél-tumor kifejlődésében patkányoknál. A kísérleti állatoknak adott 1,6% -os glukózoldat közel kétszeresére növelte a kialakuló tumorok számát a kontrollcsoportéhoz képest. Forrás: D. M. Ingram és W. M. Castleden: A glukóz növeli a kísérletileg indukált kolorektális rákot. *Nutrition and Cancer*, 2.

## DIAGNOSZTIKA

A vastagbélrákot rendszerint végbél-, vér-, vizelet- és székletvizsgálattal, röntgennel, proktosigmoidoszkópiával, kolonoszkópiával mutatják ki. A proktosigmoidoszkópiában egy merev csövet tolnak fel a végbélbe, hogy képet kapjanak az alsó vastagbélről, a kolonoszkópiában pedig a betölt csövön át levegőt is fújnak be, hogy az egész vastagbél láthatóvá váljék.

A hagyományos keleti orvoslás a belek állapotát inkább egyszerű külső, mintsem bonyolult belső megfigyelésekkel állapítja meg. Az arcdiagnosztikában az alsó ajak a vastagbél megfelelője, és



állapotának megfigyelése alapján megelőző vagy gyógyító étrendi intézkedéseket tehetünk a bélrendellenességek, így a bélrák ellen. A duzzadt alsó ajak a vastagbél duzzadt, jin állapotára utal. A modern társadalmakban az emberek akár 75%-ának is duzzadt az alsó ajka, szabálytalan székletürítést és enteritist (bélgyulladás) jelezve. A duzzadt alsó ajak rendszerint a jin és jang ételek együttes túlfogyasztásából eredő székrekedés jele is lehet. Ha ugyanakkor az ajak nedves, hasmenés áll fenn. A rendkívül összeszorult, jang alsó ajak arra mutat, hogy túl sok a hús és az egyéb fehérje az étrendben. Az alsó ajak látszólagos hiánya, illetve beszívott állapota a szigmoid szakasz vagy a végbél rákos hajlamára utal.

Az alsó ajak elszíneződései további specifikus zavarokra hívják fel a figyelmet: a fehér szín zsíros nyálkalerakódásokat jelez a vastagbélben; a sápadt szín gyenge anyagcsere és vérszegénység jele; az élénkörös szín a hajszálerek és a szövetek tágultságát és hiperaktivitását mutatja; az ajkak szélei körül látható sárga szín a vastagbél zsírlerakódásainak megkeményedését, a májban és az epehólyagban fellépő dugulásokat jelzi; a kék vagy bíbor szín a széklet és a vér pangását a vastagbélben; a száj körüli zöldes árnyalat pedig valószínűleg vastagbélrákra utal.

Ezek az elszíneződések megjelenhetnek a vastagbélmeridiánon is, különösen a hüvelykujj tövénél és a kéz belső oldalán. Ennek a régióknak a kék vagy zöld színe kezdődő vastagbélrákot jelezhet. Vastagbélrák esetén ugyanakkor a kézfejen, a hüvelykujj és a mutatóujj közötti húsos részen is gyakran kékes vagy zöldes árnyalat jelenik meg. Ha az elszíneződés a bal kézen látszik, a leszálló szakasz beteg, ha pedig a jobb kézen, akkor a felszálló szakasz.

A vastagbél állapota a homlokon is tükröződik. A homlok jobb fele a felszálló szakasznak felel meg, felső része a transzverzális szakasznak, bal fele pedig a leszálló szakasznak. A duzzanatok, elszíneződések, foltok, pattanások, pettyek megmutatják, hol fejlődnek zsírlerakódások, fekélyek, rákos daganatok a vastagbéltraktusban.

A bélrendellenességekre az általános bőrszín alapján is lehet következtetni. Az extrém jin ételek és italok fogyasztásából eredő bíboros árnyalat, a túl sok állati jang étel és a trópusi jin gyümölcsök és zöldségek okozta barnás szín, vagy a tojás, baromfi, sajt és egyéb tejtermék mértéktelen fogyasztása miatt fellépő sárga, fehér, kemény, zsíros bőr mind arra figyelmeztet, hogy a belek túlterheltek, és általános emésztési zavar áll fenn.

## AJÁNLOTT DIÉTA

Aki a vastagbéltraktus rákjában szenved, legjobban teszi, ha lemond minden állati eredetű ételről: így a húsról, a baromfiról, a tojásról, mindenfajta tejtermékről, de még a halról és az egyéb tengeri állatokról is. Kerülendő ezenkívül mindenféle zsíros és olajos étel és ital. Abba kell hagyni a cukor, a cukrozott ételek és italok, a finomliszt, az üdítőitalok, a trópusi gyümölcsök és zöldségek, az olajos magvak, a mogyoróvaj és hasonló termékek, a fűszerek, serkentőszerek, aromás ételek és italok fogyasztását. A napi étrend összeállításának mennyiségi irányelvei általánosságban az alábbiak:

Az összes táplálék 50-60%-a teljes szemes gabona legyen, elsősorban kuktában főzött apró vagy közepes szemű barna rizs. Ha a rizs beszerzése nehézségekbe ütközik, kuktában főzött hántolatlan zabbal vagy árpával helyettesíthető. Ez a két gabonafajta, akárcsak a többi, különféle kombinációkban barna rizzsel együtt is alkalmazható. A beteg leromlott állapotában azonban (így kolorektális rákban is) korlátozni kell a hajdina felhasználását, mert a gabonafélék közül ennek van a legerősebb összehúzó hatása. A liszttermékeket, még a finomítatlan teljesbúza-kenyeret, a csapatit, a palacsintát és a péksüteményt is teljesen ki kell iktatni az étrendből, vagy legalábbis néhány hónapig mennyiségileg korlátozni szükséges. Teljes gabonából készült tésztát és galuskát is legfeljebb néhányszor egy héten, kis mennyiségben szabad fogyasztani.

5-10%-nyi leves. Naponta egy-két csésze miszóleves ajánlható, amit lehet például árpamiszóból készíteni, és kombut, vakamét vagy kemény, leveles zöldséget főzni bele. Alkalmanként gabonalevest is ehetünk. Hetenként néhányszor tamaris zöldséglevessel helyettesíthetjük a miszólevest. Ezekhez a levesekhez időnként barna rizst, árpat, egyéb főtt gabonát is adhatunk.

20-30%-nyi zöldség, különféle módon elkészítve, leginkább párolva, főzve, esetenként piritva. A felszálló szakasz rákja esetén inkább rövidebb ideig főzzük az ételt, hogy frissességét és ropogósságát megőrizze, és kerüljük a túlfőzött, sós ízű ételeket. Ebben a rákbetegségben jobbak a levél, mint a gyökérszöldségek, de azért időnként gyökérszöldségek is fogyaszthatók. A transzverzális szakasz rákjában csaknem egyenlő arányban használhatók a kerek és a levélzöldségek, így a káposzta, a hagyma, a sütőtök és az egyéb tökfélék. A főzés ideje közepes legyen, se túl hosszú, se túl rövid. A vastagbél leszálló szakaszának rákjában és a végbélrákban nagyobb szerepet kell kapniuk az étrendben a kerek- és gyökérszöldségeknek, mint a levélzöldségeknek, de azért az utóbbiak is szükségesek. Mindegyik fajta

vastagbélrákban mérsékelten ízesítsünk tengeri sóval, tamari szójaszósszal, miszóval, fűszerekkel. Ha friss vagy főtt salátát kívánunk, gyakran fogyaszthatjuk, de csak mérsékelt mennyiségben. Gyakran ehetünk finomítatlan szezám-, vagy napraforgóolajban pirított zöldséget is.

5-10%-nyi hüvelyes. Az apró szeműek, az azuki, a lencse és a csicseriborsó jobbak, mint a nagy szemű fajták. A hüvelyeseket 10-20%-nyi kombuval, hagymával és sárgarépával, vagy pedig makktökkel és sütőtökkel együtt készítjük el. Mérsékelt mennyiségben fogyaszthatók a szójatermékek, a tempe, a natto, a (szárított vagy főzött) tofu és egyebek. A hüvelyesekből mindazonáltal ne együnk sokat.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri zöldség. Minden fajtája fogyasztható naponta egyszer, mellékfogásként. Az egyes fajtákat váltogassuk; legjobb mégis a hiziki és az arame. Ízesítéshez kevés tamari szójaszószt, esetenként rizsecetet használjunk.

Pirítsunk meg szezámolajban kis adag miszót és ugyanennyi felaprított mogyoróhagymát; ezt fűszerként naponta adhatjuk a gabonaételekhez. Vastagbélrákban jó hatású még egy-egy teás-kanálnyi egészben pirított pitypang.

A daganatok elmulasztására főzzünk meg kis adag sítake gombát kombuval, főzés közben ízesítsük miszóval; jó hatású. Naponta egy evőkanállyal együnk belőle.

Jót tesz, ha naponta vagy hetenként néhányszor eszünk egy adag szárított, darabolt fehérretket, amelyet vízben feláztatunk, kombuval megfőzzük és miszóval vagy tamari szójaszósszal ízesítjük.

Kis adagokban gyakran fogyaszthatunk savanyított zöldséget is. Legalkalmasabb a savanyított rizshéj (nuka). Szintén segíti az emésztést az umebosi; rendszeresen ehető, vagy használható a főzéshez.

Vastagbélrákban teljesen ki kell küszöbölni az étrendből a gyümölcsöt. Ha mégis nagyon kívánjuk, alkalmanként kevés mérsékelt égővi főtt gyümölcsöt ehetünk. A természetes édesítőszerek (ha nem tudunk róla lemondani) gabonafélékből készüljenek, mint az árpamaláta vagy a rizsszirup. Keveset fogyasszunk belőle.

Minden falat ételt jól meg kell rágni, míg el nem folyósodik, és jól el nem keveredik a nyállal. Az is fontos, hogy ne együnk többet a kelleténél, és 2-3 órával alvás előtt már egyáltalán ne együnk.

Minden egyéb vonatkozásban, így az italok esetében is, a rákgyógyító diéta általános irányelvei követendők.

Azok a rákbetegek, akik orvosi kezelésben részesültek vagy részesülnek, további étrendmódosításra szorulhatnak.

## HÁZISZEREK

Sok rákbeteg és számos orvos úgy tartja, hogy a súlyvesztés nem kívánatos dolog, ezért előnyben részesítik a fehérjében és zsírban gazdag ételeket. Az ilyen étrend azonban éppen a rákos állapot súlyosbodásához vezet, különösen vastagbélrák esetében. Jobb barométere az egészségnek az energikus, pihent állapot, mint a korábbi súly megtartása.

Rövid időszakra – egy-két hétre – a vastagbélrákos betegek különleges diétát tarthatnak, amely csupán kuktában főzött barna rizsből áll, szezámsóval vagy umebosival és pirított nori algával ízesítve. A rizst és az ízesítőket nagyon alaposan meg kell rágni. A szezámsó (gomaszio) készítéséhez 1 rész pirított tengeri só 12-14 rész tört szezámmaggal keverjük össze. A barna rizs mellett egy-két csésze miszólevest és egy-két adag főtt zöldséget ehetünk napjában. Ez a szűkített rizsdiéta igen hatásosan tisztítja és élénkíti a béltraktust. Két hétnél hosszabb ideig azonban csak kvalifikált makrobiotikai tanácsadó vagy orvos felügyelete mellett folytassuk ezt a diétát.

Bél- és végbélrák esetén öt-tíz perces gyömbérborogatás után két-három órás tárópakolást alkalmazhatunk. A tapaszt naponta feltehetjük.

Ha duzzadt a hasi régió, a felesleges folyadék felszívására ismételt hajdinapakolást lehet alkalmazni. A borogatást melegen kell tartani.

Fájdalmak esetén tíz-tizenöt perces gyömbérborogatást, majd zúzott levélzöldség és fehér liszt keverékéből álló tapaszt alkalmazhatunk. A fájdalmakat és a belek pangását könnyű masszázs és akupunktúras kezelés is enyhítheti.

Étvágytalanság esetén fogyasszunk eredeti barnarizs-krémet egy szem umebosival és kevés gomaszióval vagy tekkával.

Ha a vastagbél leszálló szakasza vagy a végbél valahol összeszűkült, vagy daganat zárta el, a bélszakasz az alábbi speciális eljárással tágítható vagy nyitható meg:

1. Forrásban levő ásványvízbe tegyünk szárított sítake gombát, reszelt fehérretket, kevés reszelt gyömbért, leheletnyi tamari szójaszószt. Igyunk az így elkészített italból naponta két-három csészenyi.

2. Igyunk naponta két-három csésze vízben főzött, szárított mandarin-, vagy narancshéjból készített italt. Ugyanezzel a folyadékkal irrigáljunk is, ha szükséges.

3. Igyunk naponta két-három csésze miszólevest, amelybe vágott fehér vagy hónapos retket; fokhagymát vagy gyömbért; hagymát vagy mogyoróhagymát főztünk.

4. Izesítsünk főtt agar-agar (kantent) almalével vagy árpamalátával és reszelt gyömbérrel, és együnk naponta többször ebből az ételből.

Hogy megszabaduljunk a bélgázoktól, nagyon rágjunk meg minden ételt. Az is segít, ha kevesebbet eszünk, sőt néhány hétre el is hagyhatjuk a reggelit.

Óvjuk a hasunkat a hideg levegőtől és a hideg italok fogyasztásától, amelyek bénító hatással vannak a belekre. A hasi régió melegen tartása alapfeltétele annak, hogy helyreálljon a zavartalan emésztési funkció. E célból fogyasszuk naponta vagy hetente többször kevés fokhagymát vagy mogyoróhagymát, miszólevesbe vagy banána teába főzve.

Jótékony hatású az egész test, ezen belül a belek régiójának mindennapi ledörzsölése gyömbérgyökérfőzetbe mártott igen forró törölközővel. Ez aktiválja a vér és az általános energia keringését, és előmozdítja a jobb emésztést.

## EGYÉB JAVALLATOK

Az étvágy és az emésztés javítására hasznos a nem túl fárasztó napi testmozgás.

Szintetikus ruházat ne érje [hiányos: 188.o.] a hálórúha pamutból legyen.

A vastagbélrákosok, akárcsak a tüdőrákosok, gyakran depressziósak, szomorúak, melankólikusak. Fontos, hogy pozitív, optimista, vidám hangulatba ringassák magukat. A légzőgyakorlatok nemcsak a tüdőanyagcserére, de a zavartalan vastagbélműködésre is jó hatással vannak.

## LEUKÉMIA

Az USA-ban a tizenöt év alatti gyermekeknél a leukémia a vezető halálok a balesetek után. A rákbetegségek között a tizenöt-harmincnégy éves korosztályban a vérrák az első helyen áll a halálozási statisztikát tekintve.

A leukémia, amely a vért támadja meg, kissé gyakrabban lép fel férfiakon, mint nőknél. A fehérvérsejtek féktelen osztódásával jellemezhető leukémiának két típusa van, egy heveny és egy krónikus. A heveny változat gyorsan szokott kifejlődni, gyakrabban támadja meg a gyermekeket, és átterjed a májra, a lépére és a nyirokcsomókra. A heveny leukémiában szenvedő betegek igen fogékonyak a vérszegénységre, a másodlagos fertőzésekre, a vérzékenységre, és ezekbe a szövődményekbe bele is halhatnak. A krónikus leukémia lassabban fejlődik ki, és rendszerint a középkorúakat, illetve az idősebbeket támadja meg. A leukémia négy legközönségesebb formája: 1. az *akut limfocitás* vagy *limfoblaszt leukémia* (ALL), a gyermekek leggyakoribb rákja, jellemzője a granulociták, a fertőzéseket semlegesítő fehérvérsejtek csökkent száma; 2. az *akut mielocitás leukémia* (AML), a negyven év feletiek leggyakoribb leukémiája, csökkent trombocita termeléssel; 3. a *krónikus mielocitás* vagy *granulocitás* leukémia (CML), egy kromoszómaabnormalitással kapcsolatos betegség, főleg fiatalok és középkorúak körében alakul ki; 4. a *krónikus limfocitás leukémia* (CLL), amely elsősorban az idősebbeket fenyegeti, és rendszerint károsodott lép működéssel jár.

A modern orvostudomány a leukémia minden formáját alapvetően kemoterápiával kezeli. Operáció vagy sugárkezelés (röntgensugárzással vagy radioaktív foszforral) is alkalmazható, ha a nyirokrendszer van megtámadva, vagy egyéb szervek nagyobbodtak meg. Néha vérátömlesztést vagy csontvelő-átültetést végeznek. A kórházakban a leukémiás betegeket gyakran elszigetelik, olyan ágyban tartják őket, amely fölé műanyag sátor borul, hogy távol tartsa a mikroorganizmusokat. A gyermekklinikákon mintegy 50% a gyermekkori leukémia túlélési aránya, de gyakran fordul elő visszaesés.

## FIZIOLÓGIA

Enyhén sós vérünk az ósocéán másolata, amelyben a biológiai élet evolúciós történetének legnagyobb részét töltötte. A vér a plazma nevű folyadékból és alakos elemekből áll, ez utóbbiak közé tartoznak a vörösvértestek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék. A kisebb és kompaktabb vörösvértestek szerkezete jang jellegű, míg a nagyobb, kiterjedtebb fehérvérsejtek jin jellegűek. A véralvadásban fontos szerepet játszó vérlemezkék kisebbek, mint a vörösvértestek, így méretük, valamint összehúzó képességük folytán extrém jangnak tekintendők. A vér térfogatának mintegy 55%-át teszi ki a plazma, míg az alakos elemek, amelyek a plazmában lebegnek, adják a maradék 45%-ot.

Testünk körülbelül 35 billió vörösvértestet tartalmaz. Ezek mindegyike vékony korong alakú, 7,7 mikron átmérőjű és 1,9 mikron vastag. A férfiak vérének egy köbmilliméterében 5 millió található, a nőknek 4,5 millió. A vörösvértestek száma sok körülménytől függ, így a kortól, a tengerszint feletti magasságtól, a hőmérséklettől, az aktivitás vagy a pihenség mértékétől. A kor előrehaladtával például a vörösvértestek száma egyre csökken a születéskori 6 millióhoz képest.

A vörösvértest 60-80%-át a hemoglobin teszi ki, amely hematin formájában van jelen; ez egy kompaktabb, vastartalmú fehérjerészből és egy egyszerűbb, terjedelmesebb proteinből áll. A hematin megköti az oxigént a tüdőben, és elszállítja a test sejtjeihez. Az oxigénben szegényé vált vér megköti a széndioxidot, majd visszatér a vénákon át a tüdőbe, ahol leadja a széndioxidot, és azt kilélegezzük. Ez a folyamat életfontosságú, és hatékonysága közvetlenül is kihat az egészségi állapotra. Egy átlagos felnőttben percenként mintegy 20 milliónyi vörösvértest pusztul el és képződik újra. A hemoglobin összömege a testben körülbelül egy kilogramm, ebből naponta 20 gramm pusztul el, illetve képződik.

Az emberi test sokkal kevesebb fehérvérsejtet tartalmaz, mint vöröset, köbmilliméterenként nagyjából 6000-et. Ezek rendszerint nagyobbak a vörösvértesteknél, sejtmagjuk van, és az amőbához hasonló módon tudnak mozogni. A fehérvérsejtek megtámadják a testbe került baktériumokat, bekebelezik és megemésztik őket. A begyulladt külső sérülések körül is tömegesen gyülekeznek.

## KÓROKTAN

A normális vér enyhén lúgos, 7,3-7,45-ös pH-jú, amitől az íze kissé sós. A 7-nél alacsonyabb pH savasságot, az ennél magasabb lúgosságot jelez. Ha a vér pH-ja a normális gyengén lúgos szintről lecsökken, savas lesz, és az acidózis állapota alakul ki. A savasságot jin állapotnak tekintjük. Ha a vér pH-ja a magasabb értékek felé mozdul el, az alkalózis jang állapota lép fel. A vér relatív savasságát vagy lúgosságát alapvetően a napi étrend határozza meg. Az expanzívabb jin ételek és italok, mint a cukor, a kávé, a gyümölcsök, a gyümölcslevek, a tej, és az alkohol hígítják és savasabbá teszik a vért. A kontraktív táplálékok, így a só, erősen lúgosak, és összehúzzák a keringési rendszert. A test többféle mechanizmussal tudja korrigálni a nem kielégítő vérminőséget. Kilélegzéskor például az eltávozó széndioxiddal savfeleslegtől szabadulunk meg, de a vese is állandóan kiszűri a táplálékkal érkező savfelesleget, és kiválasztja a vizeletbe. A vérünk ezenkívül egy sor puffert is tartalmaz, például nátrium-bikarbonátot, amely a savak közömbösítésére szolgál. A vér ily módon meg tudja őrizni enyhén lúgos kémhatását annak ellenére, hogy rendszeresen fogyasztunk extrém ételeket és italokat.

Bizonyos körülmények között azonban a vér egyensúlyi állapota nem tartható fenn, és ez súlyos betegségeket, például leukémiát eredményez. A vérrákban csökken a vörösvértestek száma, miközben a fehérvérsejteké drámaian emelkedik.

Normális egészségi állapotban a táplálék homogén folyadék, a gyomorpép formájában éri el a vékonybelet, és kész azonnal felszívódni a véráramba. A vékonybél olyan, mint a dzsungel. A bélbolyhok szőrök erdejére emlékeztetnek, baktériumok és vírusok millióival, amelyek emésztéssel segítik a táplálék átalakulását, enzimeikkel megváltoztatják annak minőségét, majd eltávolítják a maradékot. Az állati táplálékok és az erősen savas kémhatású anyagok, például a cukor és a gyümölcsök, a gyógyszerek, a kábítószeres, a vegyileg kezelt élelmiszerek megölik ezeket a baktériumokat, elégtelen emésztéshez vezetnek, csökkentik a vérképzést, és súlyos betegségek kialakulását segítik elő.

A gyermekek és fiatalok leukémiájának terjedése egybeesik a gyári eredetű jin ételek és italok robbanásszerű elterjedésével a második világháború után. Ide tartoznak a cukorral, mézzel, csokoládéval készült rágcáskák, aprósütemények, desszertek és egyéb édességek; a cukorkák és a rágógumi; az üdítőitalok, a diétás kólák, a mesterséges italok; a fehér kenyér, a péksütemény, a percc és egyéb finomliszt-termékek; a narancs, a banán, az ananász és egyéb trópusi gyümölcsök; a szalmakrumpli és a burgonyaszírom; a tej, a házasajtok, a jégkrém, a turmixok és a joghurt. Manapság sok gyerek él olyan étrenden, amelyben dominál az édes íz. A leukémia a Nyugat vegetáriánusai körében is terjed, különösen azok között, akik sok tejterméket, gyümölcsöt, nyers ételeket, curryvel fűszerezett fogásokat, aromás füveket, vitamintablettákat fogyasztanak. Ezeknek az anyagoknak jelentős része trópusi vagy szubtrópusi eredetű. Ha azonban mérsékelt éghajlaton ezek teszik ki az étrend nagyobb részét, komoly betegségek fellépésével kell számolni.

Gyakran a nukleáris sugárzással magyarázzák a leukémia növekvő előfordulását a második világháború után. Egyes becslések szerint az USA-ban a következő generációk során a nukleáris csapadékkal és az atomerőművek emissziójával kapcsolatos rákos halálesetek száma ezresről milliós nagyságrendűre nő. Az epidemiológiai felmérések azt mutatják, hogy a nukleáris létesítmények közelében lakók és a sugárzóanyagokkal dolgozók körében gyakoribb a rák, mint más csoportokban.

1945-ben voltak néhányan Hirosimában és Nagaszakiban, akik makrobiotikus étrenden éltek, amikor felrobbantak az első atombombák. A robbanást túlélők közül a makrobiotikus étrenden élők voltak azok, akik egészségesek maradtak, és barna rizs, jól megfőtt zöldség, miszóleves, tengeri algák, savanyított szilva és természetes tengeri só segítségével sok más túlélőt is megmentettek a sugárbetegségtől, ami a leukémia egy fajtája. A sugárbetegség tüneteiből felismerték, hogy a sugárzás szélsőségesen expanzív vagy jin jellegű, és hogy a vért az ellentétes tényezők, a sós szemes gabona- és a főttzöldség-diéta segítségével lehet egyensúlyba hozni és megerősíteni.

A hagyományos keleti orvoslásban a haj a vékonybél [hiányos: 193.o.] bélbolyhainak megfelelője. Mikor az emberek haja kezdett kihullani a bombázás után, tudni lehetett, hogy zavarok vannak a vékonybélben, és súlyosan károsodott a vérképzés. Az első atombombák ledobása óta eltelt évtizedekben a tudósok igazolták, hogy a miszó és a tengeri zöldségek olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek só jelenlétében megkötik és kiürítik a radioaktív elemeket, és ezzel védik a szervezetet.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

Egy tizenharmadik századi skót, J. MacKenzie, aki 1680 körül született, és 1761 -ben halt meg, azt hangoztatta, hogy az egészség és a hosszú élet elsősorban a mindennapi tápláléktól függ, és ellenezte az élet meghosszabbításának mesterséges módozatait, például a vérátömlesztést. „Annak, aki alaposan meg akarja érteni ezt a dolgot, nem csupán a természet nyújtotta táplálékok minőségét kell ismernie, de azt is, miféle új minőségeket nyernek ezek a feldolgozás (főzés) és a különféle elkészítési módok által...”, és nagy fontosságú az ember egészsége szempontjából, hogy mindennapi kenyeré fehér-e avagy barna, sült-e vagy sületlen. Minden orvosnak arra kell törekednie, hogy megismerje az egyes emberek különféle természetét és alkatát, különös tekintettel arra, hogy mit esznek és isznak. De nemcsak a különféle panaszokra kell figyelniük, amelyek az egyes betegségekből erednek, de meg kell érteniük azt is, miért esnek meg ezek egyesekkel, és miért kerülnek el másokat.... Ifjú vér átömlesztése a vén erekbe, történjék bár a legnagyobb elővigyázatossággal és hozzáértéssel, soha nem lesz alkalmas arra, hogy emberek tömegeinek adja vissza az egészségét és életerejét...” Forrás: J. MacKenzie: The History of Health and the Art of Preserving It. Edinburgh, William Gordon, 1759.

A tizenkilencedik század végén egy New York-i orvos, dr. Edward Foote, azt hangoztatta, hogy minden betegség visszavezethető a vér rendellenes állapotára és a felborult sav-lúg egyensúlyra. „Senki se lepődjék meg – írta –, ha azt mondom, hogy a vér sokféle zavarát – nem megfelelő táplálkozás okozza.” Dr. Foote szerint a természetes növényi gyógyszerek „sokkal hatékonyabbak és ártalmatlanabbak az emberi betegségek ellenszereiként, mint... amelyeket akár a legügyesebb vegyész előállíthat laboratóriumában”. Forrás: Dr. Edward Foote: Plain Home Talk About the Human System. New York, Murray Hill, 1891.

Az 1940-es évek óta számos tudományos kutatás a radioaktív sugárzást tartja a különféle rosszindulatú megbetegedések, elsősorban a leukémia kiváltó okának. A legtöbb ilyen jellegű megbetegedést az atombomba japán túlélőinél – a Hirosima és Nagaszaki romeltakarításában részt vevő amerikai katonáknál; az 1950-es évekbeli nevadai kísérleti atomrobbantásokat végignéző tisztelnél; a Nevada felől fújó szél irányában lakó utahi iskolásgyerekeknél; a kikötőkben nukleáris üzemanyagtartályokat rakodó munkásoknál; a nukleáris laboratóriumok és gyárak dolgozóinál, valamint az atomerőművek közelében lakóknál észlelték. Forrás: Harvey Wasserman és Norman Solomon: Killing Our Own. New York, Delta, 1982.

1947-ben kimutatták, hogy a fehérjében gazdag étrend egerekben fokozta az indukált leukémiát. Forrás: J. White és munkatársai: Bizonyos aminosavakban szegény étrend hatásai a leukémia indukciójára DBA-egerekben. Journal of the National Cancer Institute, 7.

1964-ben a montreali McGill Egyetem Gaszterointesztinális Kutatólaboratóriumának tudósai jelentették, hogy a kelp nevű tengeri algából izolált anyag 50-80%-kal csökkenti a bélből felszívódó radioaktív stroncium mennyiségét. Dr. Stanley Skoryna kijelentette, hogy az állatkísérletekben a barnamoszatból nyert nátriumalginát nem zavarta a kalcium normális felszívódását a bélből, megkötötte viszont a stroncium legnagyobb részét. A nátriumalginát és a stroncium ezt követően kiürült a szervezetből. Forrás: S. C. Skoryna és munkatársai: A radioaktív stroncium bélből való felszívódásának gátlása. Canadian Medical Association Journal, 91.

1969-ben az orvosi kutatások fényt derítettek két általánosan használt talajpeszticid-granulátum, valamint az állati és emberi leukémia kapcsolatára. Az elemzések azt mutatták, hogy a klórdán és a heptaklór feldúsul a táplálékláncban, és megjelenik a legtöbb tejtermékben, húspan, baromfiban és halban. Ezeket a peszticideket a Környezetvédelmi Ügynökség rendeletére az 1970-es években kivonták

a termelésből, de maradványaik még mindig fellelhetők. Forrás: Dr. Samuel S. Epstein: The Politics of Cancer. New York, Doubleday, 1979.

1972-ben japán kutatók felfedezték, hogy csirkékben a leukémia visszafordítható, ha szemesgabonával és sóval etetik őket. A kísérletet a tokiói Vöröskereszt Vérvizsgálóközpontjának technikai főnöke vezette. Forrás: Dr. Keiichi Morishita: The Hidden Truth of Cancer. San Francisco, George Oshawa Macrobiotic Foundation, 1972.

Egy 1975-ös felmérés szerint Kaliforniában a hetednapos adventista nőknél 44%-kal, a férfiaknál pedig 50%-kal ritkább a leukémia, mint az átlagnépesség körében. E vallásos csoport tagjai gyakran fogyasztanak szemes gabonát, zöldséget, gyümölcsöt, olajos magvakat, és kerülnek a húst, a baromfit, a dúsított és finomított ételeket, a kávé, a teát, az erős fűszereket, az ízesítőket és az alkoholt. Forrás: R. L. Phillips: Az életmód és az étrendi szokások szerepe a rák kockázatában a hetednapos adventistáknál. Cancer Research, 35.

## DIAGNOSZTIKA

A leukémiát az orvosok vér- és csontvelővizsgálatokkal diagnosztizálják. Rosszindulatú folyamat gyanúja esetén csontvelőszívást és biopsziát is alkalmaznak. Szokásos eljárás még a mellkasröntgen, a limfangiogram, a máj-, lép- és csontvelővizsgálat, a fej CT-vizsgálata és a lumbálpunkció.

A keleti orvoslás egy sor egyszerű, biztonságos, vizuális megfigyeléssel képes vizsgálni a vér állapotát. Az ajak fehér színe hemoglobinhányra, a vérkapillárisok abnormális összehúzódására vagy általánosságban a vérkeringés pangására és lassúságára utal. Vérszegénység, leukémia és egyéb hasonló betegségek produkálnak ilyen ajakszínt.

Az alsó szemhéj rózsaszín belsejének fehéres árnyalata szintén legyengült állapot jele, ami az extrém jin és/vagy jang ételek túlzott fogyasztásának következménye. Ez a szín is gyakran jár együtt leukémiával.

A kézujjak fehéres körmei megint csak elégtelen vérkeringést, alacsony hemoglobinszintet, általános vérszegénységet jeleznek, ami könnyen leukémiává vagy egyéb rákká fajulhat. Egészséges emberen csak akkor látható ilyen fehéres körömszín, ha az ujjait kinyújtja.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A leukémia legfőbb oka az extrém jin jellegű ételek és italok, így a cukor, a cukrozott ételek és italok, a jégkrém, a csokoládé, a szentjánoskenyér-szirup, a méz, az üdítő- és alkoholos italok, a trópusi gyümölcsök, gyümölcslevek, az olajos és zsíros ételek, a tejtermékek, különösen a vaj, a tej és a tejszín, továbbá az ételekben, italokban és adalékokban található sokféle kemikália hosszan tartó és állandó fogyasztása. A napi étkezésből mindezt száműzni kell. Az efféle étrendhez ugyanakkor gyakran társulnak extrém jang kategóriájú táplálékok: hús, baromfi, tojás, sajt fogyasztása. Ennek megfelelően kerülni kell ezeket az állati termékeket is, kivéve a halat és a tengeri élőlényeket, ezek alkalmanként, kis mennyiségben fogyaszthatók. Bár nem közvetlen okai a leukémiának, súlyosbítják a leukémiás állapotot és ezért kerülendők az alábbi táplálékok is: jéghideg ételek és italok, csípős, élénkítő és aromás fűszerek, serkentő hatású gyógynövények és a belőlük készült italok, valamint a trópusi eredetű zöldségek, így a burgonya, a paradicsom és a padlizsán.

A kisgyermekkorú leukémia esetére a harmadik részben adunk étrendi javaslatokat. Az alábbi napi étrendi irányelvek nagyobb gyermekek és felnőttek leukémiájának megelőzésére, illetve gyógyítására vonatkoznak.

Napi étrendünk összetétele a következő legyen:

50-60%-nyi teljes szemes gabona. Kuktában főzve bármelyik fajta ajánlható, de napi fő tápláléknak a barna rizs és az árpa a legalkalmasabb. Gyakran leves formájában is elkészíthetjük zöldséggel, kevés tengeri algával. Alkalmanként teljes gabonából, élesztő nélkül készült kenyér is ehető. Hetente néhány alkalommal teljesbúza- vagy hajdinatésztát is fogyaszthatunk.

5-10%-nyi leves. Az „alapleves” a tengeri algával (vakaméval, kombuval) és zöldséggel (sárgarépával, hagymával) főzött mi-szó- vagy tamarileves legyen. Mind a miszó, mind a tamari szójaszószt legalább másfél éves természetes erjesztéssel készüjön. A miszófajták közül az árpa- és a hatsó-miszó a legalkalmasabb. A tengeri algával és zöldséggel főzött leveket időnként teljes gabonával, például barna rizzsel, árpával, kölessel, pohánkával is készíthetjük. Ennél ritkábban kevés fehér húsu halat vagy apró szárított halat főzhetünk a levesbe a zöldség, tengeri alga és/vagy szemes gabona mellé. Hetenként kétszer-háromszor a zöldséget kis adag szezámolajban gyengén megpiríthatjuk, mielőtt a levesbe főznénk.

20-30%-nyi zöldség. A burgonya, a paradicsom, a padlizsán és egyéb” trópusi eredetű fajták kivételével bármely zöldség sokféleképpen elkészítve felhasználható. Általánosságban nagyjából egyforma arányban fogyaszthatók a levélzöldségek, a földfelszínhez közel növekvő kerek zöldségek és a gyökérszöldségek, vagyis mindegyik típus a napi adag egy-egy harmadát tegye ki. Főzés során a zöldséget ízesíthetjük kevés tengeri sóval, tamari szójaszósz vagy miszóval. Heti néhány alkalommal finomítatlan növényi olajat, elsősorban szezám- vagy kukoricaolajat használhatunk a zöldségek pirításához, de az olajat nem szabad túlzott mértékben fogyasztani. A friss saláta kerülendő, legfeljebb heti néhány alkalommal ehető; forrázott salátával és házilag erjesztett zöldséggel, savanyúsággal helyettesítsük.

5-10%-nyi hüvelyes és természetes származékaik. A kisebb szeműekkel, az azukival, a lencsével, a csicseriborsóval, valamint a fekete babokkal gyakrabban élhetünk, főzzük össze őket tengeri algával, őszi tökkel, kemény, édes tökkel vagy kevés hagymával és sárgarépával. A változatosság kedvéért alkalmi fogyasztásra főzhetünk néha tempe-t, nattót vagy tofut.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri alga. Hetenként néhány alkalommal bármelyik főtt, ehető tengeri zöldség ajánlható mint természetes ásványisó-forrás; különösen egy-egy kis adag hiziki vagy arame. A tengeri algákat más zöldségekkel főzhetjük össze, vagy kevés szezámolajban piríthatjuk, miután áztatással és vízben való enyhe forralással megpuhítottuk őket.

Habár a leukémia fő oka az extrém jin ételek hosszú időn át tartó túlzott fogyasztása, nem szabad túlzásba vinni az olyan összehúzó jellegű jang ízesítőket, mint a miszó, a tamari szójaszósz, a tengeri só és a sóval fűszerezett ételek fogyasztását sem.

Ha állati élelmet kíván a beteg, kis adag fehér húsú halat készíthetünk neki reszelt fehér vagy hónapos retek körettel. Hogy kiegyensúlyozzuk és méregtelenítsük a hal nemkívánatos állati összetevőit, kétszeres-háromszoros mennyiségű enyhén párolt leveles zöldséggel együtt fogyasszuk.

A gyümölcsöket és a gyümölcsleveket mellőzzük; ha mégis kívánjuk, ritkán és kis mennyiségben mérsékelt égővi főtt vagy szárított gyümölcsöt ehetünk. További édességigényünk kielégítésére őszi sütőtököt, főzőtököt, sárgarépát, gesztenyét és egyéb természetes édes táplálékokat fogyaszthatunk, ezenkívül gabona alapú édesítőszerket: árpamaláta- és rizsszirupot.

Természetes savanyú ízt fermentált zöldségekből, savanyúkáposztából nyerhetünk, valamint rizsecetből.

Olajos magvakat, mogyoróvaját és hasonló termékeket általában ne fogyasszunk, alkalmi csemegeként azonban ehetünk néha enyhén pirított tökmagot, napraforgómagot, szezámot.

A leukémiás betegek ezenfelül kis mennyiségben fogyaszthatnak bizonyos kiegészítő ételeket, amelyekkel javíthatják vérük minőségét. Ilyenek az alábbiak:

1. Sio-kombu (sós kombu): főzzük kockatészta nagyságúra vágott kombuszeleteket fele rész víz és fele rész tamari szója szósz keverékében mindaddig, amíg a kombu az összes folyadékot felveszi (ez rendszerint 2-4 óra). Fogyasszuk belőle naponta néhány szeletet a gabonaételekhez.

2. Kimpira: vágjunk apró kockára bojtorjángyökeret és sárgarépát, pirítsuk meg szezámolajon, és ízesítsük tamari szójaszósszal vagy miszóval. Fogyasszuk hetente néhány alkalommal, mint kiegészítő fogást.

3. Bojtorjános pontyleves (koi koku): főzzük meg egy egész pontyot bojtorjángyökérrel, ízesítsük miszóval és egy kevés reszelt gyömbérrel. Napi leves gyanánt néhány héten át heti néhány alkalommal fogyaszthatjuk. Receptje a könyv III. részében található.

Kerüljük a mértéktelen evést és ivást. A nagyon alapos rágás, a táplálék teljes összekeverése a nyállal igen fontos az egészségi állapot javítása érdekében. Kerülendő az étkezés az elalvás előtti három órában.

Minden egyéb kérdésben, így a folyadékok és fűszerek fogyasztását illetően is a rákbetegnek ajánlott általános irányelveket lehet követni, amelyekről a recepteket tartalmazó fejezetben lesz szó.

Az orvosi kezelésben részesült vagy részesülő rákbetegeknél további étrendmódosítások válhatnak szükségessé.

## HÁZISZEREK

[hiányos sorvégek: 199.o.]Dörzsöljük le az egész testet gyömbérfőzetbe áztatott forró törülközővel; igen jótékony hatású a vér, a nyirok és egyéb testfolyadékok keringésére csakúgy, mint a fizikai és szellemi energiák aktiválására.

A lép és a hasi régió megduzzadása gyakori kísérőjelensége a leukémiának; oka az általános túltápláltság, elsősorban a fehérjék, valamint az italok, savanyúságok, fűszerek túlzott fogyasztása. Ilyen esetekben legfeljebb tíz napig redukálni kell az étrendet. Ez idő alatt a napi étrend ne álljon másból, mint kuktában főzött barna rizsből vagy árpából, egy-két csésze miszólevesből, kis adag félig szárított fehér retekéből, tengeri sóval, rizshéjjal több mint 2 hónapja fermentált reteklevélből, egy adag szezámolajon

pirított zöldségételből, amely hagymából, sárga-répából, káposztából és néhány csésze banánsateából tevődnek össze. Ez az egyszerűsített diéta azonban tíz napon túl csak képzett makrobiotikai tanácsadó vagy orvos felügyelete mellett folytatható.

Étvágytalanság esetén napi két-három csésze eredeti barnarizs-krémet szolgálhatunk fel gomaszio (szezámó), umebosi vagy tekka ízesítéssel. Ez a rizskrém alkalmanként a rendszeres szemes gabona-diéta részét is képezheti.

## EGYÉB JAVALLATOK

Ajánlatos általános erősítő tornagyakorlatokat és légzőgyakorlatokat végezni, különösen friss levegőn. Szintén jó hatású a siacu-masszázs és minden olyan kezelés, amely lazítja a fizikai és pszichikai pangásokat és feszültségeket.

Fontos, hogy a lakásban frissen és tisztán tartsuk a levegőt, ezért minden szobába helyezzünk zöld növényeket. A levegő-cserét gyakori ablaknyitással biztosíthatjuk.

A bőryanycsere javítása és a testen át folyó energiaáramlás megkönnyítése érdekében kerüljük a szintetikus ruházatot, viseljünk pamut alsóneműt.

Ne tegyük ki magunkat mesterséges elektromágneses sugárzásnak. A szokásos kézi elektromos eszközöket a lehető legrövidebb ideig használjuk. Ha lehetséges, éljünk és dolgozzunk minél messzebb a nukleáris létesítményektől.

## MÁJRÁK

Az USA-ban körülbelül 2% az elsődleges májrák előfordulása, de a máj megszokott területe az áttételek megjelenésének; ezek jöhetnek az emésztőrendszer egyéb részeiből, a mellből, a tüdőből. A májrák gyakorisága Ázsiában ennél magasabb. Kínában a májrák a három leggyakoribb rák egyike, és közönséges a Fülöp-szigeteken, Hongkongban és Pápua Új-Guineán is.

Az Egyesült Államokban a májrákok felét a *hepatóma* (a máj mindkét lebenyében fellépő, a hámsejtekből kiinduló daganat), illetve a *kolangiokarcinóma* (az epevezetékben kezdődő, majd a májra áttérjedő rák) teszi ki. A többi változat közül említendő a *hemangioszarkóma*, egy szarkómasejtekből és kitágult véredényekből álló daganat; a *kevert szarkóma*, amely áttérjed a máj egyéb részeire, a tüdő környéki nyirokcsomókra és az agyra; a *hepatoblasztóma*, egy ritka, granuláris daganat, amely gyermekeken fordul elő; és az *adenokarcinóma*, egy mirigyes daganatféleség, amely az epevezetékben alakul ki.

A legtöbb májrákos beteg a diagnózis után hat hónapon belül meghal májfunkció-elégtelenségben. Napjainkban csak egy százalékuk él öt évig vagy tovább. A jelenlegi kezelés rendszerint teljes májlebensétektómiából áll, melynek során eltávolítják a daganatot és a körülötte levő egészséges szövetet; ez érintheti az egyik májlebeny egy részét vagy egészét. Ha az operáció nem lehetséges, kemoterápiát alkalmaznak a májartérián át beadott infúzió formájában. Ennél az eljárásnál katéttert kell beültetni egyenesen a májartériába, hogy a gyógyszer hatását a májra koncentrálják.

## FIZIOLÓGIA

A máj a hasüreg jobb oldalán, a belek felett foglal helyet, és érintkezik a gyomorral, az epehólyaggal és a hasnyálmiriggyel. Mérete körülbelül akkora, mint az agyé, súlya nagyjából másfél kilogramm, és a szervezet számos emésztési, keringési és kiválasztó funkcióját irányítja. Feladatai közé tartozik a mérgek kiszűrése a vérből; az epe termelése és szállítása; a vércukorszint ellenőrzése, a szénhidrátok, zsírok és fehérjék egymásba való átalakítása; valamint hormonok és enzimek termelése. A keleti orvoslás szerint a máj a szervezet tábornoka, mert parancsnoki szerepet tölt be. Korszerű metaforával a test környezetvédelmi hivatalához hasonlíthatjuk, amely figyelemmel kíséri a belső környezet minőségét, és minden káros anyagot semlegesít. Máj nélkül nem lehet élni.

## KÓROKTAN

A szívet elhagyva a vér egy része az emésztőszervekbe kerül, ahol oxigénjét leadja a szöveteknek, és felveszi a felszívott táplálékot. A gyomor és a belek által metabolizált, lebontott anyagok nem közvetlenül a testszövetekbe, hanem a májba kerülnek. Itt a vér megszabadul a tisztátalanságoktól, mielőtt a keringésbe kerülne. Az egészséges máj folyamatosan szűri a testbe bekerülő mérgeanyagokat. Képes például óránként tíz gramm alkoholt semlegesíteni. Éveken át tartó kiegyensúlyozatlan étel- és



italfogyasztás után azonban a máj megduzzadhat vagy megkeményedhet, és képtelen lesz ellátni funkcióit.

Kompakt, aktív, központi szerv lévén, a máj jang struktúra, ezért különösen érzékeny a marha-, a disznó-, a baromfihús, a tojás, a tejtermékek, a só és egyéb erős jang ételek túlzott fogyasztására. Bár a májrendellenességek többnyire jang eredetűek, a tüneteket fokozhatják az olyan expanszív jin anyagok, mint az alkohol, a magas zsír- és olajtartalmú ételek, a liszttermékek, a cukor, a trópusi gyümölcsök és zöldségek, a nyers ételek és a serkentőszerek.

Lipideknek hívjuk összefoglalóan a zsírokat, olajokat és egyéb zsírszerű anyagokat, például a zsírsavakat, a koleszterint és a lipoproteineket. Szobahőmérsékleten a zsírok szilárdak, míg az olajok folyékonyak. A szilárd lipidekben általában több a telített zsírsav. A zsírsavak szén- és hidrogénatomok hosszú láncából állnak, egyik végükön oxigénmolekulával. A telített zsírsavak telítve vannak hidrogénatomokkal. A telítetlen zsírsavakból legalább egy pár hidrogénatom hiányzik. A többszörösen telítetlen zsírsavakban a hiányzó hidrogénatomok száma több pár.

A zsírsavak blokkokba tömörülve építik fel a zsírokat, ahogyan az egyszerű cukrok is alkotóelemei a szénhidrátoknak. A nagy szemcséket formáló, vízben oldhatatlan zsírok emésztésére a máj az epét termeli. Ez a sárgás folyadék az epehólyagban raktározódik. A bélben az epe emulgeálja (apró cseppekké porlasztja) a zsírokat, és alkalmassá teszi őket arra, hogy az emésztő enzimek zsírsavakká és glicerinné bontsák le őket.

A lipidek létfontosságúak az emésztésben, de károsak lehetnek a szervezetre, különösen a telített zsírsavak, például az állati szövetekben található sztearinsav, amely beburkolja a vörösvértesteket eldugaszolja a hajszálereket, és megfosztja a szívet az oxigéntől. A lipidek egyik fő összetevője a koleszterol vagy koleszterin amely természetes körülmények között is előfordul a szervezetben, a sejthártyák egyik szilárdítója előanyaga az epesavaknak, a D-vitaminnak és egyes hormonoknak. A koleszterin hiányzik a növényi táplálékokból, de megtalálható minden állati termékben, különösen a húspanban, a tojássárgájában és a tejtermékekben. Mivel a koleszterin a vérben oldhatatlan, egy fehérjéhez kötődik, hogy oldhatóvá váljék, és eljusson a szervezet minden részébe. A véráramban levő fölös mennyiségű koleszterin azonban hajlamos lerakódni az artériák falában, és plakkokat képezve végül annyira beszűkíti az artéria keresztmetszetét, hogy csökken az átáramló vér mennyisége. Normális körülmények között a zsírt a nyirok gyűjti össze, és a szív közelében a véráramba üríti. Ha azonban zsírfélesleg halmozódik fel a testben, abból valamennyi végül a májban fog lerakódni. Ez a tárolt zsír, amely elsősorban az elfogyasztott húsból és tejtermékekből származik, a fő oka a májrendellenességeknek, amelyek májrák kialakulásában tetőznek.

Mivel a közfigyelem a koleszterin, a telített zsírok és a szívbetegségek kapcsolatára terelődött, sokan áttértek a telítetlen zsírok és olajok, így a növényi olajok, a majonéz, a margarin, a salátaöntetek, valamint a mesterséges vajkrémek és egyéb készítmények használatára. A telítetlen zsírok azonban a koleszterint a vérből a szövetekbe helyezik át, és ott oxidálják őket, miáltal szabad gyökök keletkeznek. Ezek instabil és nagyon reakcióképes anyagok, amelyek a fehérjékkel kölcsönhatásba lépve csökkentik a szövetek rugalmasságát, és általában gyengítik a sejteket. Az orvosi kutatások azt mutatják, hogy a többszörösen telítetlen lipidek valójában jobban serkentik a tumorok kifejlődését, mint a telített zsírok és olajok.

A teljes szemes gabona is tartalmaz többszörösen telítetlen zsírokat, de ezeket rendszerint ellensúlyozza az E-vitamin és a szelén megfelelő mennyisége, amelyek a finomítási eljárások folyamán rendszerint elvesznek a táplálékból. Hasonlóképpen a finomítatlan olajok is (amelyekben megmarad az E-vitamin) kiegyensúlyozott termékek, és ha mérsékelt mennyiségben alkalmazzuk őket, hozzájárulnak a megfelelő anyagcseréhez.

A máj a vér cukortartalmát is szabályozza. Minden felesleges cukor egyfajta keményítővé, glikogénné alakul, és a májban raktározódik. Ha a vércukorszint alacsony, a máj visszaalakítja a glikogént cukorrá, és a véráramba üríti, hogy táplálja a szervezet sejtjeit. Amikor mindennapi ételmünket olyan összetett szénhidrát formájában fogyasztjuk el, mint a szemes gabona, az abban levő keményítő lassan bomlik le cukormolekulákra, és a bélesatorna hosszában szívódik fel, majd a májba kerül. Ha viszont étrendünkben sok az egyszerű szénhidrát, ami többek között a hántolt gabonában és finomlisztben, a gyümölcsben, a szukrózban, a mézben található, a lebontás elsődlegesen a gyomorban történik, erős savak felszabadulása mellett, és hirtelen jut nagy mennyiségű cukor a májba. Ha már amúgy is sok a tárolt glikogén, vagy ha a máj a régóta tartó megterhelés miatt legyengült állapotban van, a fölös cukor a véráramba kerül, és hozzájárul a szervezet fokozatos legyengüléséhez.

A krónikus májbetegség csúcspontja a májrák, amelyet gyakran előz meg hepatitisz (májgyulladás), sárgaság vagy cirrózis. Mint láttuk, a májrák fejlődését, bár lényegében jang betegség, serkentik az extrém jin anyagok, az alkohol, a cukor, a finomliszt és a kémiai adalékokat, tartósítókat és peszticideket

tartalmazó táplálékok. Érdekes megfigyelni, hogy a hepatóma gyakorisága rohamosan növekszik az utóbbi harminc évben. 1907-től 1954-ig mindössze 67 esetről tett említést az orvosi irodalom. Ez idő alatt a Mayo klinikán négy esetet diagnosztizáltak. A hepatóma, a máj hámsejtjeinek rákja a jelek szerint a jin élelmiszereknek a második világháború utáni robbanásszerű elterjedésével kapcsolatos. Ezek közé tartoznak a jégkrémek, a szénsavas üdítők, a citrusféle gyümölcsök, a jegelt italok, a vegyileg kezelt és mesterséges ételek, a gyógyszerek széles skálája, például az aszpirin, a fogamzásgátlók, továbbá a marihuána. Ma már minden évben több ezer amerikai betegszik meg hepatómában.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

A tizenhatodik században Gabriel Fallopius reneszánsz anatómus, aki leírta a petefészkét, és akiről a petevezeték (a Fallopius-csővet) elnevezték, a rosszindulatú daganatokat a kiegyensúlyozatlan étrenddel és a károsodott májfunkcióval hozta összefüggésbe. „A rák igazi kiváltó oka mindamellett a fekete epe ömlése, ez az oka, hogy ez a daganat a lépben és a májban lép fel, mert ez a testnedv ezekben a szervekben képződik... az epeömlés oka a testnedv rossz összetétele, ami a nem megfelelő tápláléknak köszönhető...” A rák lehetséges okozóiként említett ételek között találjuk a marhahúst, a sós és a keserű ételeket. Forrás: L. J. Rafter: *The Genesis of Cancer: A Study in the History of Ideas*. Baltimore, Johns Hopkins University Press, 1978.

1928-ban a németországi Bielefeldben dr. Max Gerson beszámolt egy epevezeték-rákos betegről, akit szemes gabona-alapú diétával sikerült meggyógyítani. Az étrendből kiiktatta a húst, a finomlisztet, az alkoholt, a kávé, a teát, a fűszereket, a dohányt és a gyógyszereket. Dr. Gerson ettől fogva a rák diétával való gyógyításának szentelte életét. 1941-ben elhagyta a náci Németországot, hogy New Yorkban létesítsen rákklinikát. Néhány évvel később beszámolót tartott az amerikai Kongresszus egyik bizottsága előtt, s ennek során szorgalmazta a visszatérést a hagyományos étrendhez. Huszonöt évi rákkutatói és gyógyítói munkáját összegezve így írt: „A rák nem lokális, hanem általános betegség, amelyet elsősorban a modern mezőgazdaság és élelmiszeripar termelte ételünkben található mérgek okoznak.” A rákos betegek kezelése során a máj méregtelenítésében látta a szervezet természetes immunitása serkentésének kulcsát. „A közeljövőben jósolta – a degeneratív betegségeket kezelő kórházak és rákklinikák többé-kevésbé rá fognak kényszerülni, hogy bio-kertészeti módszerekkel termesztett gyümölcsöket és zöldségeket alkalmazzanak...” Forrás: Dr. Max Gerson: *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases*. Del Mar, California, Totality Books, 1958.

1945-ben dr. Alfred Tannenbaum megállapította, hogy hím egerekben a hepatómát mind a kalóriakorlátozás, mind a zsírban gazdag étrend befolyásolja. Az alacsony zsírtartalmú étrenden tartott egerekben 9%-ban észleltek májdaganatot, ellentétben a magas zsírtartalmú táplálékot fogyasztók 35%-os értékével. Forrás: A. Tannenbaum: *A csökkentett kalóriájú étrend összetételének és a csökkentés mértékének hatása a daganatképződésre*. *Cancer Research*, 5.

1949-ben dr. Tannenbaum és Herbert Silverstone jelentették a National Cancer Institute-nek, hogy kísérleteik szerint az egerek spontán májtumoraira serkentő hatással van a fehérje mennyiségének növelése az étrendben. A magas kazein tartalmú diétán élő egerek (ez a fehérje a tejben és a tejtermékekben fordul elő) 61%-ában fordultak elő rosszindulatú daganatok, szemben a szemes gabona-alapú étrenden tartott állatok 11%-os értékével. Forrás: A. Tannenbaum és H. Silverstone: *A fehérje (kazein) különböző étrendi arányainak hatása*. *Cancer Research*, 9.

1955-ben Kasper Blond fiziológus az emésztőcsatorna progresszív betegségeit (amelyek májrákban tetőznek) inkább kölcsönösen összefüggő, mintsem elszigetelt jelenségekként értelmezte, és a rákot a helytelen táplálkozás, elsősorban a fehérje-túlfogyasztás betegségeként jellemezte. „Az anyagcsere-rendellenességek teljes tünetegyüttese, az ezofagitisz (nyelőcsőgyulladás), gasztritisz (a gyomor nyálkahártyájának gyulladása), duodenitisz (nyombélgyulladás), gyomor- és nyombélfekély, kolécisztitisz (epehólyag-gyulladás), kolangitisz (epevezeték-gyulladás), pankreatitisz (hasnyálmirigy-gyulladás), proktitisz (végbélgyulladás) és a többi csupán egy dinamikus folyamat egyes állomásainak tekintendők, amely májelégtelenséggel és a máj kapuvénája vérnyomásának növekedésével kezdődik, majd májcirrózist és rákot eredményez.” Forrás: Dr. Kasper Blond: *The Liver and the Cancer*. Bristol, England, John Wright & Sons, 1955.

1969-ben laboratóriumi vizsgálatok igazolták, hogy a klórdán és a heptaklór, ez a két kémiai rokon peszticid májrákot, aplasztikus anémiát és leukémiát okoz. Eredetileg rovarölőként használták őket, de maradványaik bekerültek a táplálékláncba, és még ma is megtalálhatók az amerikai tejtermékek, húsfélék, baromfiak, halak többségében. 1974-ben az Amerikai Környezetvédelmi Hivatal betiltotta a klórdán és a heptaklór használatát, de még ma is alkalmazzák őket természetisra, valamint az ananász-, az eper- és néhol a citrusültetvényeken. 1982-ben Honolulu-ban az ananászültetvényekre kipermetezett

heptaklór bekerült a város tej-, jégkrém- és anyatejkészletébe. Végül is Oahu szigetének teljes tejkészletét meg kellett semmisíteni. Forrás: Dr. Samuel S. Epstein: *The Politics of Cancer*. New York, Doubleday, 1979. és Boston Globe, 1982.

1972-ben japán kutatók kimutatták, hogy a vakame, ez az Ázsiában széles körben fogyasztott tengeri alga laboratóriumi kísérletekben gátolja a koleszterin felszívódását a májban és a bélrendszerben. Más tanulmányok igazolták, hogy egy másik tengeri alga, a hiziki, valamint a sítakegomba szintén csökkenti a szérum koleszterinszintjét, és segíti a zsírsanyagcserét. Forrás: N. Iritani és S. Nogi: *A spenót és a vakame hatása patkányok koleszterin-anyagcseréjére*. *Atherosclerosis*, 15.

1975-ben egy húsznál több országra kiterjedő vizsgálatban összefüggést mutattak ki a fejenkénti átlagos burgonyafogyasztás és a májrák előfordulási gyakorisága között. Forrás: B. Armst-rong és R. Doll: *A környezeti tényezők, valamint a rák gyakorisága és mortalitása különböző országokban; különös tekintettel a táplálkozási szokásokra*. *International Journal of Cancer*, 15.

1976-ban több mint 250 májrákos és egyéb daganatos esetet jegyeztek fel fogamzásgátlókat szedő amerikai nők körében. A vizsgálatok megállapították, hogy a tablettahasználat után öt évvel ötszörösére, kilenc évvel utána pedig huszonötszörösére nőtt a máj-adenóma kifejlődésének kockázata. Forrás: H. A. Edmondson és munkatársai: *A májsejt-adenómák összefüggése az orális fogamzásgátlók használatával*. *New England Journal of Medicine*, 294.

1978-ban felfedezték, hogy azok a kísérleti állatok, amelyek kalóriaszükségletét 20%-ban szukrózzal elégitették ki, májrákot kaptak. Az egerek étrendje ugyanolyan arányban tartalmazott cukrot, mint a brit átlagpolgár fogyasztása. Forrás: B. Hunter és munkatársai: *Tumorigenicity and Carcinogenicity with Xylitolin Long-Term Dietary Adjustments in Mice*. Huntingdon, England: Huntingdon Research Centre.

Az alkohol mértéktelen fogyasztása, különösen dohányosok körében a száj, a nyelőcső, a garat, a gége és a máj rákjához vezethet, állapította meg a National Cancer Institute igazgatója. Forrás: Dr. Arthur Upton: *Meghallgatás az USA szenátusa me-zőgazdasági, élelmezésügyi és erdészeti bizottságának élelmezésügyi albizottsága előtt*. Kilencvenhatodik Kongresszus, 1979. október 2.

Az azofestékek, ezek az élelmiszer- és kozmetikai iparban használatos színezékek kísérleti állatokon kapcsolatba hozhatók a daganatok, különösen a májrák kialakulásával. Azofestékeket tartalmaznak például a karamellák, a töltött csokoládék és egyéb olcsó édességek, az üdítőitalok, a szintetikus gyümölcslevek, a limonádék, a zselék, a dzsemek, a lekvárok, a kompótok és a gyümölcszósok, a gyümölcskocsonyák, a gyümölcsjoghurtok, a jégkrémek, a sütemény töltelékek, a pudingok, a karamellkrémek, a habcsókok, a desszertszósok, a teasütemények, a sajtelfűjtak, a különféle „szirmok”, a kecszek, az édestészták, az ostyák, a palacsinták töltelékei, a színezett makaróni és spagetti, a majonéz, a salátaöntetek, a kecsap, a mustár, valamint egyes zacskós és dobozos levesek. A ráktesteket eredetileg 1906-ban végezték nyulakon, majd 1924-ben és 1934-ben rágcslókon. Forrás: Ruth Winter: *Cancer Causing Agents: A Preventive Guide*. New York, Crown, 1979.

[hiányos sorvégek: 207.o.]Egy 1980-as epidemiológiai tanulmány megállapítása szerint a mormonok körében, akiknek általában jól kiegyensúlyozott az étrendjük (sok benne a szemes gabona, a zöldség és a gyümölcs, kevés a hús, továbbá ritkán élnek serkentőszerekkel és do-hánnyal), körülbelül 45%-kal kevesebb a májrák, mint más amerikaiak körében. Forrás: J. E. Engstrom: *Egészségügyi és étrendi szokások és a rákos mortalitás a kaliforniai mormonoknál*, J. Cairne és munkatársai szerk., *Cancer Incidence in Defined Populations Banbury Report 4*. Cold Spring Harbor, N. Y., Cold Spring Harbor Laboratory.

1980-ban kimutatták, hogy a fekete bors kivonatával kezelt egerekben szignifikánsan gyakoribb volt a tumorképződés, mint a kontrollcsoportban, különösen a májban, a tüdőben és a bőrön. A borssal kezelt egerekben a megbetegedés 77%-os volt, míg a kontroll-állatok között 11%. A szerzők megjegyzik, hogy az USA-ban a fejenkénti borsfogyasztás naponta 280 milligramm, és felhívják a figyelmet arra, hogy ez volt az első kísérlet, amely a fűszer és a rák közötti lehetséges kapcsolatot vizsgálta. Forrás: J. M. Concon és munkatársai: *Bizonyíték a fekete bors (Pip nigrum) karcinogenitására*. *Nutrition and Cancer*, 1. (3).

Kapcsolatot találtak az egerek májrákja és a triklóretilén (TCE) között, amelyet a koffeinmentes kávé készítéséhez használnak. Ezt az anyagot a szülészeti érzéstelenítésben is használják. Helyettesítőjéről, a metilénklóriddról 1982-ben derült ki, hogy laboratóriumi állatokon rákot okoz. Forrás: Dr. Thomas H. Corbett: *Cancer and Medicines*. Chicago, Nelson-Hali, 1977. és *Community Nutrition Newsletter*, 1982. július 15.

A toxafén, az USA egyik legáltalánosabban használt rovarirtója a National Cancer Institute (a Nemzeti Rákkutató Intézet) kísérleteiben szignifikánsan növelte a májrák előfordulását a kísérleti állatokban. Ezt a szert számos termék (kukorica, búza, szója, földimogyoró, saláta, paradicsom stb.) permetezésére használják, és alkalmazzák az állattenyésztésben is. A szer maradványai sok amerikai tóba,

folyóba, vízfolyásba bemosódtak, és felhalmozódtak a halak, osztrigák, rákok, egyéb tengeri állatok húsában. 1982-ben a Környezetvédelmi Hivatal megtiltotta a szer általános körű felhasználását. Forrás: Boston Globe, 1982. október 19.

## DIAGNOSZTIKA

A modern orvostudomány számos technikai eszközt használ a májrák diagnosztizálására. Ilyenek a vérvizsgálatok, a röntgen, a tomográfiás és CT-vizsgálatok, a máj ultrahang-vizsgálata, az angiogram és a máj-szcintigráfia. Ha daganat gyanúja merül fel, biopszia követi a fenti eljárásokat. Szükség esetén diagnosztikai laparotómiát is végezhetnek, amelynek során felnyitják a hasfalat, hogy megvizsgálják a belső szerveket, megállapítandó, elsődleges-e a daganat vagy máshonnan származó áttétel. Jelenleg a statisztikák szerint a májrákos esetek 74%-a már áttételes, mire felfedezik.

A hagyományos keleti orvoslás egyszerűen, biztonságosan és pontosan képes diagnosztizálni a máj állapotát. A májrendellenességek, köztük a májrák igen korán felfedezhetőek általuk, és megtehető a szükséges megelőző és korrekciós étrendi változtatások. A máj viszonylagos kondícióját először is úgy állapítjuk meg, hogy ujjainkat megpróbáljuk benyomni jobboldalt a legalsó borda alá. Ha a páciens fájdalmat érez, vagy az ujjak nem nyomhatók be mélyen a borda alá, a máj [hiányos: 209.o.] egészséges, négy ujjal fájdalom és ellenállás nélkül be lehet nyúlni a borda alá.

Pontosabb diagnózis végett a homlok középső zónáját figyeljük meg, közvetlenül az orr felett, a két szemöldök között. A hagyományos keleti fizionómiában ez a terület felel meg a májnak. Az e helyen mutatózó függőleges vonalak, ráncok zsír-és nyálkalerakódást jeleznek a májban, és arra utalnak, hogy a máj duzzadt és kemény. Minél mélyebbek és hosszabbak a ráncok, annál súlyosabb a helyzet. Már akkor is keményebb és merevebb a máj, ha csupán egy vagy két ránc mutatkozik, következményeként a túl sok só, állati élelem és egyéb jang táplálék fogyasztásának, valamint a túltápláltságnak. Másrészt, ha a ráncok között a bőr puffadt, a túl sok jin élelem áll a háttérben: az alkohol, a cukor, a drogok, a zsíros, olajos ételek, a mesterségesen kezelt és előállított élelmiszerek.

Ha pattanások vannak ezen a területen az orr felett, tudható, hogy megkeményedett zsírlerekódások képződtek a májban, vagy kövek az epehólyagban. Az ok: túlzott mértékű állatizsír-fogyasztás, beleértve a tejtermékeket is. A homlokközép száraz, hámló bőre, amely néha átterjed a szemöldök fölötti területre is, arra utal, hogy sok az étrendben az állati és/vagy növényi zsír, csakúgy, mint a liszttermékek, és hiányzik belőle a megfelelő mennyiségű szemes gabona és főtt zöldség. Ha a függőleges ráncok mellett fehér vagy sárga foltok is láthatók e területen, igen valószínű, hogy a májban ciszta vagy tumor, illetve az epehólyagban kő van kialakulóban.

A bőr állaga és színe további felvilágosításokat ad a belső szervek állapotáról. Ha májrendellenesség áll fenn, a zsíros bőr olajos állati és/vagy növényi ételek túlfogyasztásából eredő máj-, epe- vagy általános emésztőrendszeri zavarokra utal. A szem, az ajak, a kéz, a láb és a bőr egyéb területeinek sárgás árnyalata az epefunkció zavarát jelzi, ennek oka a túl sok jang étel (hús, tojás, tengeri állatok, baromfi, só) fogyasztása. A szürkés-kék bőrszín, különösen az arcon, krónikus májkeményedés jele, okozója a cukor, alkohol, serkentőszerek és egyéb extrém jin anyagok fogyasztásával súlyosbított jang állati ételek fogyasztása. A daganatképződést általában zöldes bőrelszíneződés kíséri. Májrák esetében ez az árnyalat gyakran a májmeridián egyes szakaszain jelenik meg, különösen azon a részen, amely az első lábujjtól a térd alatti régióig fut a láb belső oldalán. A negyedik lábujjon látható zöldes szín, amely a lábfejen a bokacsont alatti területig terjedhet, szintén májrákra, nyombélfekélyre vagy epeköre utal.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A májrákot főleg az állati táplálék (különösen, ha az zsírban és fehérjében gazdag) túlzott mértékű fogyasztása okozza, de előidézhetik a cukor, a cukrozott élelmiszerek, a serkentőszerek, az aromás ételek és italok, az alkohol és a különféle vegyi adalékok is. Minden ilyen étel és ital kerülendő. A nyálkafelhalmozódás megelőzése érdekében ki kell küszöbölni az étrendből a finomlisztet és származékait. Korlátozni kell a növényi olajok felhasználását is, bár ezek többnyire telítetlenek; csak egyes jó minőségű, finomítatlan növényi olajok, például a szezám- vagy a kukoricaolaj alkalmi használata engedhető meg. Általában is kerülendő a mértéktelen evés-ivás, még az egyébként egészséges, természetes, vegyszermentes élelmiszereké is. Semmi olyat, ami hűti a testet – gyümölcslé, üdítőital, jegelt italok, jégkrém – ne fogyasszunk. Tartózkodjunk az erős sózástól és a sós ételektől csakúgy, mint a zöldségek túlfőzésétől. Fel kell hagyni minden trópusi eredetű zöldség – burgonya, édesburgonya, jamszgyökér, paradicsom, padlizsán, avokádó – fogyasztásával, még akkor is, ha azok ma már elterjedtek a mérsékelt égövön. Szintén kerülendők a trópusi gyümölcsök és gyümölcslevek, az erős fűszerek, mint a

mustár, a bors és a curry, továbbá az élénkítő hatású izesítők és italok, így a menta-, borsmenta- és egyéb herbateák; és persze a kávé és a fekete tea.

Az alábbiakban általános irányelveket adunk a naponta fogyasztható ételek mennyiségeire:

50-60%-nyi teljes szemes gabona. Mindenfajta teljes értékű szemes gabona ajánlott, de napi fogyasztásra különösen a barna rizs és az árpa megfelelő. A többit alkalmilag használhatjuk, kivéve a hajdinát és az ebből készült termékeket; ezeket az első néhány hónapban mellőzzük. A gabonát kuktában főzzük meg vízben, csipetnyi tengeri sóval. Kerüljük a sült gabonatermékeket, a kenyeret, a palacsintát és a péksüteményt; csak kelesztet-len, élesztő nélkül készült, teljes búza- vagy rozslisztből sült kenyeret ehetünk alkalmanként, ha megkívánjuk. Míg a hajdinadarát és -tésztát eleinte mellőznünk kell, a teljes búzalisztből készült tésztákat, ha kívánjuk, hetenként néhányszor fogyaszthatjuk.

5-10%-nyi leves. Napi fogyasztásra egy-két csésze miszólevest ajánlunk nem túlfőzött tengeri algával (vakaméval vagy kombuval) és zöld vagy fehér levélzöldséggel. A miszót alkalmanként tamari szójaszósszal helyettesíthetjük; mindkettőt módjával használjuk, és mindegyik legalább másfél éves, természetes erjesztésű legyen. Néha árpa- vagy zablevest is főzhetünk tengeri algával és zöldséggel. Időnként másféle gabonát is tehetünk a levesbe.

20-30%-nyi zöldség. Ennek nagyobb része enyhén megfőzött zöld vagy fehér levélzöldség legyen. Kisebb mennyiségben gyökérzöldségeket is használhatunk. A zöldségeket sokféleképpen elkészíthetjük, így párolva és forrázva is. Pároláshoz, sütéshez olajat ne használjunk. Mégis, ha megkívánjuk, hetente néhányszor készíthetünk kevés párolt zöldséget szezám- vagy kukoricaolajjal. Ha igényeljük, hetenként kétszer-háromszor kevés friss salátát is ehetünk. A zöldségeket tengeri sóval, tamari szójaszósszal, miszóval ízesíthetjük, de csak keveset használjunk ezekből, kerüljük az erősen sós ízeket. A forrázott vagy friss salátákat alkalmanként barnarizs-ecettel vagy umebosieccettel savanyíthatjuk.

5-10%-nyi hüvelyes. Rendszeres fogyasztásra legjobbak az apró szeműek: az azuki, a lencse és a csicseriborsó. Főzhetjük őket kevés vakame vagy kombu tengeri moszattal, sütőtökkel, gesztenyével, hagymával vagy sárgarépával. A szójatermékek – a tempe, a tofu és a natto (főzve, nem nyersen) – helyettesíthetik a hüvelyeseket, vagy alkalmanként mérsékelt mennyiségben a zöldségekkel együtt tálalhatók. A hüvelyeseket és a szójatermékeket rendszeresen kell fogyasztani, bár nem feltétlenül mindennap.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri zöldség. A levesbe, egyes zöldségelekbe és a hüvelyesekből készült fogásokba főzött tengeri algán kívül hetente kétszer-háromszor mellékfogásként kis adag enyhén párolt aramét, norit vagy vakamét ehetünk, kevés tamari szójaszósszal és/vagy rizsecettel gyengén ízesítve. A tengeri zöldséget főtt vagy friss salátákkal együtt is tálalhatjuk.

Első közelítésben minden állati élelem, így a hal és a tengeri eredetű étkek is kerülendők. Ha azonban kívánjuk, készíthetünk miszólevesből zöldséges hallevest, zöldséggel, tengeri algával, zsirtalan, fehér húsú halból vagy kevésbé mozgékony fajta tengeri állatokból (éti kagyló, osztriga). A mozgékonyabb tengeri jóságok: a garnélarák és a homár fogyasztása magas koleszterintartalmuk miatt mellőzendő.

A gyümölcsök és gyümölcslevelek fogyasztását legjobb abbahagyni; ha gyümölcsöt kívánunk, szárítva vagy főzve fogyaszthatunk kis adagokban almát, cseresznyét, epret és egyéb bogyósokat. Ha friss gyümölcsre fáj a fogunk, abból csak keveset és ritkán együnk. Csakis mérsékelt égővi, helyben termesztett gyümölcsöt fogyasszunk, és olyat, amelynek szezonja van.

Ha édességet kívánunk, a különleges édesítőszer használata helyett főzzünk inkább természetesen édes zöldségeket: sütőtököt, káposztát vagy sárgarépát. Kis mennyiségben, alkalmilag használhatunk azért árpamalátát, rizsszirupot és egyéb gabonaalapú édesítőket is.

Az olajos magvakat és mogyoróvajfélét többnyire kerülnünk kell; csemegeként, alkalmilag ehetünk azonban egyes pirított magvakat: szezámagot, tökmagot, napraforgót.

Minden szokásos makrobiotikus fűszert szabad használni, fontos azonban, hogy ne sózzuk túl az ételeket, egyes esetekben pedig minimálisra kell csökkenteni a só használatát.

Májrákosoknak speciális napi italként ajánljuk egy-két csésze sítake ital fogyasztását, amely csökkenti a belső feszültséget, és jót tesz a májnak. Ezt a teát úgy készítjük, hogy apróra vágott, szárított sítake gombát forrásvízben feláztatunk, és összefőzzük egy-két teáskanál reszelt fehér retekkal, ízesítőnek pedig egy teáskanálnyi tamari szójaszósszal adunk hozzá. Sítake gombát és friss fehérretket gyakran főzhetünk miszólevesbe és zöldségelekbe is, heti néhányszori fogyasztásra. A sítake elősegíti a felesleges állati zsír kiküszöbölését a szervezetből.

Szigorúan kerülendő a mértéktelen evés, ivás. Az egészségi állapot javítása érdekében lényeges az étel alapos megrágása, míg minden anyag teljesen el nem folyósodik a szájban. Az elalvás előtti három órában ne együnk. Az egyéb étrendi előírások, így a napi italfogyasztásra vonatkozók, a III. fejezetben leírt általános rákmegelőző irányelveket követhetik.

Mint arra már a II. fejezet bevezetőjében rámutattunk, az orvosi kezelésben részesült vagy részesülő rákbetegek számára további étrendi módosítások válhatnak szükségessé.

## HÁZISZEREK

Helyezzünk 5-10 percre forró gyömbérborogatást a máj fölé elől és hátul, majd rögtön ezután tegyünk ugyanoda tárótapaszt; három-négy órára vagy éjszakára. Ezek a borogatások könnyítenek a daganaton vagy a májkeményedésen, és javítják az általános kondíciót.

A keringés előmozdítására reszelt gyömbért tartalmazó vízbe mártott igen forró törölközővel dörzsöljük le az egész testet.

Az elől vagy hátul érzett májfájdalmak, beleértve a gerinctájék egyes részeinek fájdalmait is, csillapíthatók a fentebb leírt gyömbérborogatás és tárótapasz alkalmazásával.

Ha csökken vagy teljesen megszűnik az étvágy, fogyasszunk eredeti barnarizs-krémet kevés fűszerrel, például gomaszióval (szezámso), tekkával vagy umebosi szilvával. Feltálalhatunk enyhén ízesített miszólevest is mogyoróhagymával és nori algával. Amint az étvágy visszatér, fokozatosan áttérhetünk a szabvány fogásokra. Az étvágy visszanyerését kis mennyiségű friss, nyers saláta és mérsékelt égővi gyümölcs is elősegíti, ha szezonja van.

## EGYÉB JAVALLATOK

Ajánlatos a mindennapi, de nem kimerítő testmozgás. Szintén jótékony hatású a napi 10-15 perces légzőgyakorlat, különösen a hosszú kilégzésre koncentrálva. Ezek a torna- és légzőgyakorlatok a testi és lelki feszültségek oldásához éppúgy hozzájárulnak, mint az anyagcsere összhangba hozatalához.

Az általános egészségi állapot fenntartásához fontos a levegőt frissen és tisztán tartani. E célból helyezzünk el leveles, zöld növényeket a házban, és időnként nyissunk ablakot, hogy beengedjük a friss levegőt.

Az alsónemünk, a párnánk és az ágynemünk pamutból készüljön, ne szintetikus anyagokból.

## TÜDŐRÁK

Az utóbbi néhány évtizedben a tüdőrák rohamosabban terjed az USA-ban, mint bármely más rákféleség. Ma ez a leggyakoribb rákos halál-ok a férfiak körében. A világ más vidékein a megbetegedések gyakorisága igen eltérő. Skóciában például közel kétszer gyakoribb a tüdőrák, mint Amerikában, Portugáliában viszont nyolcszor ritkább.

A tüdőrák gyakran áttételes, a májról, az agyról, a csontokról terjed át a tüdőre vagy a tüdőről ezekre a szervekre. Az esetek kilencven százaléka négy típusba sorolható: 1. *epidermoid* karcinóma, amely a szerv belsejében keletkezik, és onnan terjed át a szomszédos szövetekre; 2. *adenokarcinóma*, amely rendszerint csak az egyik tüdőlebenyt támadja meg, de más helyekre is áttérhet; 3. *nagysejteskarcinóma*, amely az adenokarcinómához hasonló; 4. *zabsejtes karcinóma*, amely igen gyorsan nő. A tüdőrákot ritkán ismerik fel idejekorán, így a daganatok 50%-a felismerésekor operálhatatlannak bizonyul. Az első három típusban az orvostudomány a műtétet és az ezt követő sugárkezelést részesíti előnyben. A zabsejtes karcinómát kemoterápiával kezelik. Gyógyszereket a más típusú daganatban szenvedők is kapnak, fájdalomcsillapításra.

## FIZIOLÓGIA

A tüdő páros légzőszerv a mellüregben, a szív mellett. Öt lebenyre tagolódik, alakja kúpos. Három lebeny van a jobb oldalon, kettő pedig a bal oldalon. A lebenyek tovább tagolódnak hörgőkre és alveoluszokra. Ez utóbbiak apró légszákocskák ezreiből állnak. A légzés folyamán az oxigén belép a tüdőbe, ahol a vér felveszi. Az alveoluszok felszíne, amely összesen vagy 80 négyzetméter, véredényekkel van behálózva. Az oxigénnel telített vér a szívbe megy, ahol az artériákon át a sejtekhez továbbítódik. A sejtekben az oxigén egyesül a metabolizált cukrokkal és zsírokkal, energiát termel, széndioxidot, vizet és bomlástermékeket hagy maga után. A széndioxidot felveszi a vér, és a tüdőbe szállítja, ahol is kilélegezzük. A tüdő is fontos helye a környezet elektromágneses energiája felvételének, és serkentője bizonyos, emésztési folyamatoknak, különösen a vastagbéltraktus kiválasztási funkciójának.

## KÓROKTAN

A modern orvostudomány – rohamos terjedése miatt – különös figyelmet fordít a tüdőrákra. Fő okként a cigarettafogyasztást jelölik meg; az epidemiológusok szerint a tüdőrák 80-90%-ban megelőzhető lenne a dohányzás kiküszöbölésével. Más kutatók a növekvő környezeti és munkahelyi szennyeződést hozzák kapcsolatba ezzel a ráktípussal. Houstonban például az 1970-es évek során 53%-kal növekedett a tüdőrákos halálesetek száma. Ez a jelenség valószínűleg összefügg a környék petrokémiai iparának rohamos fejlődésével. Gyakoribb a tüdőrák az azbeszttel, ólommal, cinkkel dolgozó munkások és a rézbányászok körében is. Az utóbbi néhány évben növekvő figyelem kíséri a tüdőrák diétával való kivédésének lehetőségét. Egyes orvosi kutatások szerint az átlagosnál ritkább a tüdőrák azoknál, akik rendszeresen fogyasztanak béta-karotint (az A-vitamin előanyagát) tartalmazó sárgarépat, sötétzöld és sárga zöldségeket.

Mindeme hipotézisek alapja a tüdőrák gyors terjedése. A betegség mélyebb oka azonban nem a dohányzás, sem a környezetszennyeződés vagy az időszakos vitaminhiány, hanem a teljes napi étrend hosszú távú kiegyensúlyozatlansága. A tüdő a test középpontjában helyezkedik el, így szerkezetileg eléggé, kiegyensúlyozott, egyaránt mutat expanszív (jin) és kontraktív. (jang) vonásokat. A légzési rendellenességek, így a tüdődaganatok is, a szélsőségesen jang és jin ételek túlzott fogyasztásából erednek; előbbieik közé tartoznak a hús, a tojás, a baromfi, utóbbiak közé a tejtermékek, a finomliszt, a cukor, a zsírok és olajok, a gyümölcsök és gyümölcslevek, az alkohol, az ajzószeres, a kemikáliák és a gyógyszerek.

Amint láttuk, a betegségek progressziója során az elfogyasztott fölös mennyiségű savas, nyálkaképző és zsíros táplálék végül lerakódásokat hoz létre a test különböző részeiben, többek között az orr- és homloküregben, a belső fülben, a mellben, a tüdőben, a vesében és az ivarszervekben. A tüdő esetében a köhögés [hiányos: 216.o.] hólyagocskákat is megtölti a nyálka, és a légzés nehezzé válik. A hörgőket beborító nyálkaréteget alkalmanként eltávolítja a köhögés, de ha már a légzőhólyagocskákat is elérte a nyálka, akkor sokkal erősebben megkötődik, és hosszú időre ott marad. Ha ezek után légszennyező anyag vagy cigarettafüst kerül a tüdőbe, a nehezebb alkotórészek – főleg a különféle szénvegyületek – megkötődnek, és ott maradnak abban a ragacsos környezetben. Súlyos esetben ezek a lerakódások daganattá fejlődhetnek.

Hogy mi a szerepe a dohányzásnak a rák kialakulásában, azt legjobban a napi étrenddel való összefüggéséből érthetjük meg. Az észak-amerikai indiánok évszázadokon át szívták a dohányt, és nem betegedtek meg rákban. Sokféle gyógyászati célra hasznosították ezt a növényt. Az indiánok dohányhasználatára és a miénk között az egyik fő különbség az, hogy ők kiegyensúlyozott étrendben éltek, amelyben sok volt a kukorica és az egyéb szemes gabona, a vadon élő fűfélék, zöldség és takarmányféle, a friss gyümölcs, a mag, és kevés vagy mérsékelt mennyiségű volt a friss vadhús. Az újabb kutatások azt mutatják, hogy az olyan társadalmakban, amelyekben még hagyományosan táplálkoznak, hiába elterjedt a dohányzás, nem mutatható ki összefüggés e szokás és a tüdőrák között.

A légzőszerv) betegségek terjedéséhez a mai dohányok minősége is hozzájárul. Az eredeti indián dohány természetes módon fejlődött (foszfátműtrágyák és mesterséges rovarirtók használata nélkül) és levegőn szárították. A mai pácolt dohányok tele vannak a művelés során felhalmozódott vegyszerekkel, és a három hónapos szárítási idő is hat napra rövidült le. A kommersz cigarettákban a cukor mennyisége gyakran eléri az 5-20 súlyszázalékot, s ugyanilyen arányban található bennük nedvességvisszatartó, illat- és ízjavító szintetikus adalékok. Azokban az országokban, ahol a dohányt nem pácolják és nem cukrozzák (például a Szovjetunióban, Kínában vagy Tajvanon), az orvosi kutatások általában nem jeleznek szignifikáns összefüggést a dohányzás és a tüdőrák között. A laboratóriumi kísérletek is azt mutatják, hogy az alacsony zsírtartalmú diétán tartott egerek nem kapnak tüdőrákot a dohányfüsttől, ha viszont magas zsírtartalmú étrendre állítják át őket, kifejlődik a daganat. Így [hiányos: 217.o.] és egyéb ragacsos anyagokban gazdag étrend hatását erősíti, és így növeli a tüdőrák kockázatát.

Hasonlóképpen az egészséges tüdő jókora adag szennyezett levegőt, fémport és egyéb irritáló vegyi környezetszennyező anyagot visel el és semlegesít. A kiegyensúlyozott étrenden élő nemdohányzókat nem zavarja a környezetükben levő cigarettafüst. A tüdejük jól működik, és anélkül, hogy ez kényelmetlenséget okozna nekik, természetes úton kiszűri a levegőben szállongó részecskéket. Azokat a nemdohányzókat viszont, akiknek a tüdeje a húsos, zsíros, cukros vagy a tejtermékben gazdag vegetáriánus étrend miatt zsírral, nyálkával, savóval van borítva, gyakran irritálják a tüdejükbe kerülő és ott csapdába eső füst részecskék. A cigarettafüst mindamelllett kerülendő, és ha csak lehet, nem tanácsos vegyi üzemek, veszélyeshulladék-lerakóhelyek közelében dolgozni vagy lakni. Egyesek mindazonáltal viszonylag védettebbek a toxikus anyagok hatásával szemben; ennek oka mindennapi étrendjükben,

fizikai adottságaikban, vagy öröklött tulajdonságaikban rejlik, amelyek elsősorban anyjuk terhesség alatti étrendjének hatását tükrözik.

A távol-keleti orvostudomány a dohányt összehúzó és szárító hatása miatt jang szubsztanciának tekinti. A dohányosok általában vékonyabb testalkatúak (jang jellegűbbek), mint a nemdohányzók, és a legtöbb dohányos meghízik (jin jellegű lesz), miután abbahagyja a dohányzást. A dohányzás tehát összehúzza a testet, és lúgosítja a vért. Mint arra már az indiánok is rájöttek, a módjával szívott tiszta dohány csillapító hatású, és növeli a túlságosan savas vérminőség melletti gyakori megfázás, a fertőzések és a krónikus betegségek elleni védettséget.

Az összehúzó (jang) és kiterjedés (jin) alapelvei birtokában az is érthetővé válik, miért szokik rá oly sok ember a dohányzásra a modern társadalmakban, és miért élnek vissza ezzel a szerrel, sokszorosát fogyasztva az indiánok által fogyasztott mennyiségnek. A nikotin, a dohány legfőbb alkotóeleme erősen jang karakterű. Amerikában a déli farmerek gyakran dohánylével permeteznek a paraziták és a növényi kórok ellen. A testben is valami hasonló történik. A betegségkókozó baktériumok lúgos környezetben nem képesek elszaporodni. Az emberi vér normális állapotában gyengén lúgos. Ezt az enyhén jang állapotot a szemesgabonából, főtt zöldségből és szezongyümölcsből álló

[hiányos...218-223. oldalig!]



## AJÁNLOTT DIÉTA

A tüdőrák étrendi okai hasonlóak, mint a vastagbélrák és a májrák esetében. A tüdődaganatok a rák mélyebb formái közé tartoznak; a tüdő rendszerint teljesen vagy legalább részben tele van nyálkával és zsíros anyagokkal. A tüdőrák megelőzése vagy gyógyítása céljából mindenekelőtt kerülni vagy minimalizálni kell az összes extrém jang élelmiszert; így a húst, a baromfit, a tojást, a tejtermékeket, a tengeri állatokat, a sült liszttermékeket. Kerülni kell ezenkívül az extrém jin ételeket és italokat is, például a cukrot és minden egyéb édességet, a gyümölcsöket és a gyümölcsleveket, a fűszereket és az ajószereket, az alkoholt és a drogokat, a mesterséges, vegyileg kezelt és finomított élelmiszereket.

A napi fogyasztásra ajánlott étrend mennyiségi arányaiban a következő:

50-60%-nyi kuktában főzött teljes szemes gabona, elsősorban közepes vagy apró szemű barna rizs. Egyéb szemes gabona – köles, árpa, teljes búza, rozs, zab, hajdina, kukorica – alkalmi kiegészítőként fogyasztható. A nyálkaképződés megelőzése végett kerülni a liszttermékeket, a kenyeret, a palacsintát, a péksüteményt; kivételképpen, alkalmilag fogyasztható teljes búzából vagy rozsból készült kelesztetlen kenyér.

5-10%-nyi miszóleves vagy tamari szójaszósszal készült zöldségleves. Naponta egy-két csészével együnk, főzhetünk bele tengeri algát, például kombut vagy vakamét, illetve kemény, leveles vagy gyökérszöveget.

20-30%-nyi különféleképpen elkészített főtt zöldség. Olajat csak igen mérsékelt mennyiségben használjunk, és csakis finomítatlan szezám-, kukorica- vagy egyéb növényi olajat. A zöldségfélék közül különösen ajánlott a brokkoli, a sárgarépa, a fehérrépa, a fehér retek leveles, zöld teteje és a vízitorma. Szintén igen jótékony hatásúak a gyökérszövegetek: a sárgarépa, a fehérrépa, a fehér retek, a bojtorján; rendszeresen fogyasztható a káposzta, a sütőtök, a maktök és a főzőtök is. Különösen jó a lószöveg mindenféle tüdő rendellenességre, könnyíti a légzést. Gyakran ehetjük egyéb zöldségételekhez adva. Ajánljuk a hosszú ideje házilag fermentált savanyúságokat.

5-10%-nyi hüvelyes, elsősorban azuki, lencse, és a nagy szeműekkel szemben inkább az apróbb szemű babok. Főzhetünk hozzájuk tengeri algát, például kombut, hizikit, aramét, vagy édessütőtököt, hagymát és sárgarépát. A fermentált szójatermékek, a tempe, a miszó, a natto és a tamari szójaszósz szintén javallott kiegészítő táplálékként, vagy mérsékelt mennyiségben ízesítőnek, tartósítónak, de csak másfél évig vagy még hosszabb ideig érlelt miszót vagy tamari szójaszószt használjunk.

Legfeljebb 5%-nyi különféleképpen elkészített tengeri alga, elsősorban hiziki, arame és kombu. Bármely zöldségfélével együtt elkészíthetők, vagy fogyaszthatók külön fogásként. Gyakran együnk tengeri algát, mert igen fontos szerepet játszik a szervezet méregtelenítésében.

Ha állati eredetű ételmezt kívánunk, alkalmilag fogyaszthatunk kis adag szárított halat vagy pontylevest, amelyet ponttyal, bojtorjással és miszóval készítünk el. Néhány hónapig azonban bölcsebb lemondani az állati élelmiszerek rendszeres fogyasztásáról.

Szárított vagy párolt gyümölcsöt fogyaszthatunk, ha megkívánjuk, de csak ritkán és igen kis mennyiségben.

Kerüljük az olajos magvakat és a mogyoróvajakat, legfeljebb alkalmilag fogyasszunk egy kevés pörkölt szezám-, napraforgó-, vagy tökmagot.

Minden egyéb étrendi irányelv megegyezik a szabványos rákmegelőző diétában foglaltakkal.

Az orvosi kezelés alatt álló vagy állt betegek étrendje további módosításokat igényelhet.

## HÁZISZEREK

A tüdőrendellenességben, kivált rákban szenvedő pácienseknek szigorúan tilos a dohányzás. A nikotin, a kátrány és a dohányban található egyéb szénvegyületek csapdába esnek a tüdőhólyagocskáiban. Ez a zsír, a nyálka- és egyéb étrendi daganatképző anyagok további felhalmozódásához vezet.

Köhögés esetén igyunk meg egy fél csésze, frissen reszelt lószövegből készített teát; különösen jó hatásfokkal enyhíti a légcső- és hörghurutot. A maradék lószövegkeletet levesbe főzhetjük, vagy megehetjük egy kis tamari szójaszósszal. A különféle eljárásokkal, más zöldségekkel együtt elkészített lószövegkelet általában is használ tüdőrák, valamint egyéb tüdő- és légzési rendellenességek, így asztma és bronchitisz esetében. Mellékfogásként gyakran fogyaszthatunk umebosi levéllel vagy rizsecettel ízesített nyers lószövegkeleteket is.

Enyhíthetjük a súlyos köhögést, ha mustártapaszt helyezünk a mellkasra és a hátra.

A tüdőhurut enyhítésére lószövegkelet-tapaszt alkalmazhatunk, amely reszelt lószövegből és annyi fehér lisztből álljon, hogy konzisztenciáját megtartsa, valamint jól keverjük el benne 5-10%-nyi reszelt gyömbért. Ezt a tapaszt néhány órán át hagyjuk fenn.

Ugyancsak jó a tüdőnek a kombuval vagy vakaméval megfőzött lótoszmag, kevés tamari szójaszósszal vagy miszóval ízesítve. Ebből a keverékből naponta egy csészével együnk.

Dörzsöljük le az egész testet, beleértve a mellkasi és hasi régiót is forró gyömbérfőzetbe mártott, jól kicsavart törölközővel, míg a bőr kipirul. Ismételjük meg ezt naponta; javítja a keringést, az energiát és a légzést.

A tüdő állapota szorosan összefügg a megfelelő vastagbélműködéssel. A szabályos napi székelés jó hatással van a tüdő működésére is, és javítja a légzést. Szorulás, bélrenyheség esetén különösen fontos minden falatot nagyon-nagyon jól megrágni, százszor is akár, és nem enni többet a szükségesnél. Ez segít helyreállítani a rendszeres ürítést.

## EGYÉB JAVALLATOK

A távol-keleti orvoslásban a tüdőt tekintik az érzelmek, az érzések és a szomorúságra való képesség székhelyének. A tüdőpanaszok rendszerint depresszióra, önbizalomhiányra, zárkózottságra való hajlammal társulnak, a beteg súlyos tehernek érzi az életet. A tüdő gyógyítása során fontos a nyájas és derűs lelkiállapot ápolása. Ne engedjük felülkerekedni az önsajnálatot, elmélkedjünk a világegyetem lenyűgöző rendjén, a természet csodálatos öngyógyító erején, és hogy megadatott nekünk a lehetőség példánkkal lelkesíteni másokat a betegség legyőzésében. Olvassunk derűs könyveket és kerüljük a tragédiákat.

A légyógyakorlatokra összpontosító meditáció erősíti a tüdőt. A kocogással, súlyemeléssel és más aktívabb sportokkal szemben inkább a jógát, a do-int, a tai-csit és az egyéb olyan módszereket részesítsük előnyben, amelyek a keringési rendszert és az energiaáramlási utakat stimulálják.

Kerüljük a füstös, poros helyeket, az ipari szennyezőkkel és vegyi anyagokkal telített levegőt. Menjünk vidékre vagy a tengerpartra, vagy tegyünk hosszú sétákat az erdőben. Otthon tartsuk tisztán és rendben környezetünket. A házban levő széndioxid gyorsíthatja a tumornövekedést, ezért helyezzünk zöld növényeket a nappaliba és más helyekre, hogy biztosítsuk a friss oxigén utánpótlását.

Ne nézzük közelről a televíziót, mert a sugárzás árt a mellkasi régiónak. Hasonlóképpen maradjunk távol a röntgensugaraktól, a videotermináloktól, a magasfeszültségű vezetékektől és egyéb mesterséges elektromágneses energiaforrásoktól, mert ezek gyengíthetik a tüdőt és a légzőrendszert.

Kerüljük a szintetikus ruházatot, viseljünk pamut alsóneműt és hálóruhát. A tüdőrákos betegek ezenkívül különös gonddal kerüljék az azbesztrostok belélegzését. Sok háztartási holmi tartalmaz azbesztot, így egyes kötények, edénytartók, egyéb főzési segédeszközök, bizonyos padlóburkoló lapok és építési anyagok. Ahol csak lehet, használjunk természetes anyagokat és ezekből készült berendezési tárgyakat.

## LIMFÓMA ÉS HODGKIN-KÓR

A limfóma közel azonos arányban támad meg férfiakat és nőket, és rendszerint két megjelenési formája van: a *Hodgkin-kór*, amely különösen a 15-24 év közötti és az 50 feletti korosztályt veszélyezteti, és rendszerint a nyaki, hónalj és ágyéki nyirokcsomók megduzzadásával jár. Gyakran terjed át az agyra és a szomszédos nyirokcsomókra. Az eset jellegétől függően sugár- vagy kemoterápiával kezelik. A Hodgkin-kór fékentartására egy négy gyógyszerből álló együttest alkalmaznak, amelynek összefoglaló neve MOPP (nitrogénmustár, Oncovin, procarbazin és pred-nizon). A Hodgkin-kóros betegek 53-57%-a él öt évnél tovább. A *nem Hodgkin-típusú limfómák* nyolc fő csoportra oszthatók, attól függően, hogy melyik sejttípus, differenciálódásának mely szakaszában van megtámadva. Ez a fajta limfóma a szervezetben bárhol feltűnhet, nem is csupán a nyirokcsomókon, de például az emésztőrendszerben is. A nem Hodgkin-típusú limfómák szeszélyes módon képeznek áttételeket. A kezelés főleg sugár- és kemoterápia. Típustól függően a nyolcféle limfóma remissziós rátája 18—37%. Léteznek ezeken kívül ritkább limfómák is, például a *fungoid mikózis* és a *Burkitt-limfóma*.

## FIZIOLÓGIA

A nyirokrendszer nyirokcapillárisokból, nyirokerekből, nyirokvezetésekből és nyirokcsomókból áll; tartozékai olyan szervek, mint a lép és a mandulák. A nyirokrendszer szoros kapcsolatban áll a vérkeringési rendszerrel. A vérből keringése során a nagy nyomás miatt bizonyos mennyiségű folyadék és egyéb elemek kipréselődnek. Ez az áttetsző folyadék, a nyirok, a sejtek és a vér hajszálerei között gyűlik össze. A nyirokrendszer ezt az anyagot keskeny, áttetsző csövek hálózatán át összegyűjti, és a szegycsont közelében visszajuttatja a véráramba. Jellemét tekintve a vérkeringési rendszer általában inkább jang,

mert fő funkciója a vörösvértestek szállítása. A nyirokrendszer, amely elsősorban fehérvérsejteket tartalmaz, inkább jin jellegű. Egészeiben véve mindkettő keringési rendszer, és ellenkező, de egymást kiegészítő irányban cirkulálnak. [hiányos: 229.o.] vér onnan sugárzik szét a perifériálisabb területekre, majd visszatér. A nyirokkeringés viszont a perifériális szövetekben veszi kezdetét, és ezután lép be a központi véráramba.

A véráramtól eltérően a nyirokkeringésnek nincs központi pumpáló szerve. A nyirok áramlását olyan tényezők tartják fenn, mint a tüdő és a rekeszizom mozgása a légzés során, meg a vékonybél összehúzódásai és csillóinak mozgása. A nyirokrendszer fő szerve a lép. A májjal ellentétes oldalon helyezkedik el, a test bal oldalán, és kiszűri a nyirokból és a testfolyadékból a baktériumokat, az elhasználódott vörösvértesteket és más hasonló anyagokat. A lép hozzájárul a fehérvérsejtek, különösen a limfociták termeléséhez; vért raktároz és ásványi anyagokat, főleg vasat; antitesteket termel; és részt vesz az epe termelésében is. A máj és a lép kiegészítik egymást. A máj jang jellegű (viszonylag kompakt), és a vérárammal összhangban működik. Az inkább jin jellegű (kiterjedt) lép viszont a nyirokrendszer fő központjává szolgál.

A nyirokkal kapcsolatosak a mandulák is. Fő funkciójuk, hogy lokalizálják a különféle toxikus anyagokat a kiválasztás számára. Extrém ételek, például nagy mennyiségű cukor, zsír, olaj, üdítőital, gyümölcs, gyümölcsle, finomliszt, kemikáliák fogyasztása után a nyirokban megjelenő baktériumok semlegesítésére fehér-vérsejttöbbslet keletkezik a mandulákban, miközben ásványi anyagok kezdenek felgyülni a régióban, hogy pufferként szolgáljanak a savak kiválasztásához. Mindeközben a mandulák begyulladhatnak, és a test hőmérséklete emelkedhet. Mármost ha eltávolítjuk a páciens manduláit, megszűnhet ugyan a láz és a gyulladás, de a mérgezett testfolyadékok tovább keringnek a szervezetben, és sokkal nehezebb feladatot rónak a többi nyirokszervre, amelyeknek át kell venniük a mandulák szerepét. Végeredményben csökken a nyirokrendszer kapacitása, hogy hatékonyan megszabadítsa a szervezetet a mérgező salakanyagoktól.

A nyirokrendszernek még egy fontos szerve van, a szív felett. Ez a csecsemőmirigy néven ismert szerv két éves korban éri el legnagyobb méretét, aztán fokozatosan visszafejlődik, majd teljesen eltűnik. A csecsemőmirigy fehérvérsejteket és bizonyos típusú antitesteket termel.

## KÓROKTAN

Ha a véráram zsírral és nyálkával telített, amelyek erősen savas természetű anyagok, a felesleg a szervekben rakódik le. Miután elsőként a tüdő és a vese szenved károsodást, szűrő és vértisztító funkciójuk veszt hatékonyságából. Ez az állapot a vérminőség további romlásához vezet, és kihat a nyirokrendszerre is. Az általános nyirokrendszeri zavaroknak két fő formája van. Az első a nyirokcsomók és a nyirokszervek megduzzadását és gyulladását foglalja magában. Ez a szélsőségesen jin állapot akkor lép fel, ha a nyirokban túl sok a zsírsav, és a nyirokedények repedéséhez vezethet. A másik, inkább jang jellegű rendellenes állapot a nyirokcsomók, nyirokszervek, nyirokvezetékek és nyirokkapillárisok megkeményedése.

Amint láttuk, a mandulaműtéthez hasonló operációk hozzájárulnak a nyirokrendszer leromlásához, mert csökkentik a rendszer öntisztító képességét. A duzzadt mandulák és nyirokcsomók a finomított és mesterséges élelmiszerek, a cukor, az üdítőitalok, a trópusi gyümölcsök és zöldségek, a tej és a tejtermékek, a fűszerek és egyéb extrém jin élelmiszerek túlzott fogyasztásának következményei; ezek az élelmiszerek rendszerint magasabb savtartalmúak. A duzzanatok a szervezet egészséges reakcióját mutatják a salakanyagok lokalizálása, semlegesítése és kiválasztása érdekében. Az említett élelmiszerek folyamatos fogyasztása a vér és a nyirok minőségének krónikus leromlásához vezet.

A Hodgkin-kórban a nyirokcsomók és a lép gyulladt állapotba kerülnek, míg a limfómákban a limfoid szövetekben fejlődik ki a daganat, és a nyirokszervek megduzzadnak. Mindkét betegségben megnő a fehérvérsejtek száma. A nyirokrendszeri rákok fő oka a jin ételek és italok túlzott fogyasztása. Ugyanakkor a vörösvértestek csökkent száma arra utal, hogy hiányoznak az étrendből az ásványi anyagok és a természetes összetett szénhidrátok köré kiegyensúlyozott ételek. A rák egyéb fajtáihoz, különösen a mélyen fekvő belső szervek rákjaihoz képest a nyirokrendszeri rák és a leukémia viszonylag könnyen gyógyítható.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

Egy 1975-ös tanulmányban francia kutatók azt közölték, hogy krónikus sugárzási enteritiszben szenvedő gyermekek állapota lényegesen javult, ha alacsony zsírtartalmú diétán tartották őket, amelyből hiányzott a glutén, a tehéntej és a tejtermékek. A tizenegy éven át tartó felmérés 44 gyermek állapotát kísérte

figyelemmel, akik közül 29-en előrehaladott limfómában, 11-en pedig a Wilms-tumorban szenvedtek. Az alanyok átlagos életkora három év és tíz hónap volt. 42 gyerek kobaltkezelést kapott a rák ellen, ami emésztőszervi bántalmakat okozott náluk, mielőtt még megkezdték volna a diétát. Forrás: S. S. Donaldson és munkatársai: Sugárzási enteritisz gyermekeken. *Cancer*, 35.

Egy 1976-os epidemiológiai vizsgálat szerint kisebb valószínűséggel betegednek meg limfómában vagy Hodgkin-kórban azok, akik rendszeresen fogyasztanak szemesgabonát, hüvelyeseket, zöldséget, olajos és egyéb magvakat, mint azok, akik általában nem esznek ilyesmit. A tizenhat nemzetre kiterjedő vizsgálatban, amely WHO-statisztikákon alapult, erős korrelációt találtak az állati fehérjék-különösen a marhahús és a tejtermékek fogyasztása és a limfómás halandóság között. A kutatók a következőképpen magyarázták a rák keletkezésének mecha-nizmusát: „A tehéntej fogyasztása általános limfadenopntiát, hepatoszlenomegáliát, kiterjedt adenoid hipertrófiát okozhat. A legszerényebb becslés szerint is több mint 100 különböző antigén szabadul fel a tehéntej emésztése során, és ezek az összes antitesttípus termelődését kiválthatják.” A vizsgálatok azt mutatták, hogy a marhahús és a tejtermékek a limfoszarkóma és a Hodgkin-kór kockázatát 70, illetve 61%-kal növelik, míg a szemes gabona a kockázatot 46, illetve 38%-kal csökkentette. Forrás: A. S. Cunningham: A limfómák és az állatifehérje-fogyasztás. *Lancet*, 2.

Az átlagamerikai évente négy kiló kémiai adalékot eszik meg tartósítószer, ízjavító, stabilizáló és mesterséges színezékek formájában. Laboratóriumi kísérletekben összefüggést találtak a mesterséges gyümölcslevekből, szénsavas üdítőkben, a hot dogban, a zselékben, cukorkákban, jégkrémekben és egyes kozmetikumokban egyaránt megtalálható Red Dye 40. számú festék és a limfóma között. Forrás: Dr. Samuel S. Epstein: *The Politics of Cancer*. New York, Doubleday, 1979.

Egy kaliforniai orvos egy a rák és az étrend kapcsolatáról rendezett tudományos vitán előadta, hogy a magas fehérjetartalmú étrend a T-limfocitákra gyakorolt hatásán keresztül gyengíti az immunrendszert. Az állati eredetű élelmiszerekben gazdag étrend ezen kívül a vér lipid- és koleszterintartalmát is növeli. Ez viszont a vírusfertőzésekre való fokozott érzékenységgel jár, csökkenti az antitestválaszt és a T-sejtreakciót, ami védene a limfóma ellen. Forrás: Dr. J. A. Scharffenburg: A helyes életmód egészségügyi következményei. *American Association for the Advancement of Science*, 1981.

Az alacsony kalóriája étrenden tartott egerek hosszabb ideig élnek, és kisebb a veszélye, hogy rákban (többek között limfómában) betegedjenek meg, mint a kalóriadús étrenden élők. Az UCLA két kutatója 1982-ben kimutatta, hogy a 28-43%-kal kevesebb kalóriát fogyasztott állatok 10-20%-kal tovább éltek, mint a kontrollcsoport állatai, és kevesebb nyirokrendszeri daganatot találtak náluk. Forrás: R. Weindruch és R. L. Wolford: Étrendi korlátozások egereknél egyéves koruktól fogva. *Science*, 215.

## DIAGNOSZTIKA

A Hodgkin-kór orvosi diagnózisa laboratóriumi tesztekkel történik, és rendszerint szerepel benne egy nyirokcsomó sebészi eltávolítása is, amelyet mikroszkópos vizsgálatnak vetnek alá, hogy ellenőrizzék, van-e rosszindulatú folyamat. Ha a nyirokcsomók nem betegek, egy csomó egyéb módszer áll rendelkezésre, így a csontvelő-biopszia, a limfangiogram, az intravénás pyelogram, a máj, a lép és a csontok radiográfiás vizsgálata, a hasi vagy mellkasi CT-vizsgálat. Egyes esetekben vizsgálati céllal felnyitják a hasfalat is, és eltávolítják a lépét; ezt hívják szple-nektómiának. A nem Hodgkin-típusú limfómák esetében alsó és felső GI-vizsgálatokat végeznek, továbbá gerinccsapolást, hogy ellenőrizzék, nincs-e áttétel az agyban.

A keleti diagnosztika elsősorban a vizuális jelekre összpontosít, különösen az elszíneződésekre, amelyek bizonyosságot szolgáltatnak a nyirokrendszer állapotáról. Az ajak rózsás-fehér színe a nyirokfunkciók meggyengülését jelzi, de egyéb rendellenességeket is, így a Hodgkin-kór kialakulására irányuló tendenciát. Ez a szín a tejtermékek, zsírok, cukor és gyümölcs túlzott fogyasztásának következménye. Az alsó szemhéj belső oldalának vöröses sárga színe a keringési rendszer és a lépfunkció zavarára utal. Ezt a színt az extrém jang kategóriájú ételek, a baromfi, a tojás, a tejtermék, valamint a jin ételek, köztük a cukor, a gyümölcs és a kemikáliák túlzott fogyasztása okozza.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A nyirokrendszeri betegségek, köztük a limfóma és a Hodgkin-kór kialakulásának oka az extrém jin jellegű ételek és italok fogyasztása. Ezek közé tartoznak a cukor, a csokoládé, a méz, a szentjánoskenyér, a cukorka, a bonbon meg a többi cukorral készült élelmiszer; aztán az üdítőitalok, a jegelt italok, az alkohol, a trópusi gyümölcsök és gyümölcslevelek, a fűszerek, az élénkítő-szerek és a finomított élelmiszerek. A fentiekben kívül ugyancsak nem szabad fogyasztani semmiféle olyan ételt és italt, amely

kemikáliákat és mesterségesen előállított alkotóelemeket tartalmaz. Kerülni kell mindezekon kívül a tejtermékeket, köztük a tejet, a sajtot, a tejszínt, a joghurtot, a jégkrémet, valamint minden zsíros és olajos ételt. A húst szintén ki kell küszöbölni az étrendből, különösen a marha- és disznóhúst, csakúgy a csirkét és egyéb baromfit, a tojást; ezek mind magas zsír- és koleszterin tartalmúak.

A zöldségek és főzelékfélék közül kerülendő a burgonya, az édesburgonya, a padlizsán, a paradicsom, a spárga, a spenót és a többi trópusi eredetű növény. Az ételek elkészítése során óvakodjunk a főlös mennyiségű olaj használatától. A zöldségek párolásához mindazonáltal használhatunk ésszerű mennyiségű finomítatlan növényi olajat. Nyers, fővetlen ételt ne együnk.

A limfómás és Hodgkin-kóros betegek számára az alábbi étrendi ajánlásokat tesszük (lásd még a III. részben a csecsemők és kisgyermekek táplálásáról szóló „Bébiétel-ajánlatok” című fejezetet).

Napi étrendünk arányaiban a következőket tartalmazza:

50-60%-nyi szemes gabona. Bármely gabonaféle fogyasztható, így a barna rizs, a köles, a teljes búza, a rozs, a zab, az árpa, a kukorica, a hajdina, de napi fogyasztásra a barna rizs és a köles a legmegfelelőbb. Alkalmanként, mondjuk hetente kétszer sütve, zöldséggel is elkészíthetjük ezeket a gabonaféléket. Hetenként néhányszor teljes lisztből készült, kelesztetlen kenyeret is fogyaszthatunk kevés szeszámvajjal megkenve, ha éppen ilyesmire támad gusztusunk. Alkalmanként teljes búzából vagy pohánkából készült tésztát is ehetünk a változatosság kedvéért.

5-10%-nyi miszóleves, amelyet árpa- vagy hatsó-miszó, valamint tengeri alga (kombu, vakame) és leveles- vagy gyökérezöldségek felhasználásával készítünk. Napi egy-két csészével fogyasszunk belőle. A zöldségeket gyakran megpiríthatjuk egy kis szeszámolajon, mielőtt a levesbe főznénk. A zöldségfélék közül a kerekesebb fajtákat részesítsük előnyben, így a hagymát, a sütőtököt és a télitököt, de alkalmanként egyéb gyökér- és levélzöldségeket is tehetünk a levesbe.

20-30%-nyi főtt zöldség. Különbözőképpen elkészítve fogyaszthatjuk a már említett kerek zöldségeket, továbbá gyökérezöldsegeket: sárgarépat, bojtorjánt, fehér retket, fehérrépat. A többi fajta ráktól eltérően a nyirokrendszeri rák megengedi a mérsékelt mennyiségű szeszám- vagy kukoricaolajon pirított zöldség fogyasztását, de azért gyakran kell más módon elkészített zöldséget is fogyasztani. Kis mennyiségben fogyaszthatunk préselt salátát és makrobiotikus savanyúságot. Ettől eltekintve azonban korlátozni kell az egyéb nyers zöldségek fogyasztását. Salátákból például forrázott salátát ehetünk, amely úgy készül, hogy a hozzávalókat egy-két percre forró vízbe mártjuk.

5-10%-nyi hüvelyes és babféle. A nagyszeműekkel szemben inkább az apróbbakat válasszuk, így az azukit, a lencsét és a csicseriborsót, és zöldségfélékkel főzzük együtt őket, például kombuval, hizikivel vagy vakaméval. Főzhetünk a hüvelyesekkel hagymát és sárgarépat, esetenként pedig makktököt vagy sütőtököt. A szójaszármazékok, mint a tempe, a natto és a tofu, alkalmanként fogyaszthatók, mérsékelt mennyiségben.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri alga. Mindenfajta főtt tengeri alga erősíti a nyirokrendszert, különösen a hiziki és az arame.

Bár az állati élelem minden formája kerülendő, ha kívánjuk, időnként ehetünk egy kevés fehér húsi halat vagy szárított apróhalat miszólevesbe főzve vagy zöldséggel elkészítve.

A gyümölcs és a gyümölcsle szintén mellőzendő, csak kevés szárított vagy párolt gyümölcs fogyasztható, ha nagyon kívánjuk.

Csemegeként mérsékelt mennyiségben ehetünk pirított, enyhén sózott olajos magvakat.

A tengeri sóval és a tamari szójaszósszal ízesítőként csak módjával éljünk. Az édesítőszer körét a gabonaalapú édesítőkre (rizsszirup, árpamaláta) kell korlátozni. Savanyításra is csak gabonaalapú terméket (például rizsecetet) vagy zöldségféléket (savanyúkáposztát) használjunk. Mindenféle erős fűszertől szigorúan tartózkodjunk.

A többi étkezési előírás, így az italok és fűszerek használata a szabvány rákmegelőző diéta irányelveit követi. Limfómában és Hodgkin-kórban különösen fontos igen alaposan megrágni mindent, míg csak el nem folyósodik az étel. Ügyelni kell a túltápláltság veszélyére. Az is káros hatással van a vére, a nyirokra és a többi testfolyadékra, ha elalvás előtt kevesebb mint három órával eszünk.

Az orvosi kezelés alatt álló vagy állt betegeknél további étrendi módosítások válhatnak szükségessé.

## HÁZISZEREK

A duzzadt nyirokcsomókra és a gyulladt lépére helyezzünk fele-fele arányban passzírozott tofuból és zöld leveles zöldségből álló tapaszt.

A gyulladt nyirokcsomók és mirigyek duzzanatát a meleg vízzel vagy zöld agyaggal összegyúrt pohánkalisztból készült tapasz is enyhíti.

Éjszakai izzadás ellen együnk kevés szeletelt bojtortjángyökeret és sárgarépat szezámolajon piritva, tamari szójaszósszal ízesítve.

A nyirokműködés javítására ajánlott egy csésze kuzu tea egy szem umebosival és egy kevés tamari szójaszósszal. Ezt az italt két-három naponként kell fogyasztani néhány héten át, míg megmutatkozik a hatása.

Naponta egyszer dörzsöljük le az egész testet reszelt gyömbér főzetébe mártott igen forró törölközővel. Ez fokozza az energia, a vér és a nyirok áramlását a keringési rendszerben.

A forró fürdő és a zuhanyozás ne tartson sokáig. Ha hosszasan áztatjuk magunkat a fürdőkádban, a test fontos ásványi anyagokat veszít.

## EGYÉB JAVALLATOK

Kerüljük a szintetikus ruházatot, és pamut ágyneműben aludjunk.

Ne tegyük ki magunkat túl gyakran mesterséges sugárzásoknak, mert ezek gyengítik a nyirkot és a vért.

A megfelelő mozgás erősíti a nyirok- és keringési rendszert, de ne folytassuk kimerülésig a gyakorlatokat. A megerőltető tevékenység helyett jobb a jóga, a masszázs és a tai-chi típusú mozgásgyakorlatok. A séta kitűnő.

Legyünk vidámak, optimisták és nyitottak. Az ének, a tánc, a játék különösen jól tesz általános egészségi és szellemi állapotunknak, segítségükkel jobban tudunk igazodni a természet ritmusához.

## A HÍM IVARSZERVEK: A PROSZTATA ÉS A HERE RÁKJA

A világ egyik legmagasabb prosztatarák-rátája Amerikában van, tízszer magasabb például, mint Japánban.

A prosztatát (dülmirigy) sokféle rendellenesség támadhatja meg, beleértve a jó- és rosszindulatú daganatokat is. Az eset jellegétől függően műtéttel, besugárzással vagy hormonterápiával kezelik a betegséget. Az egyik műtéti technika a *transzuretrális reszekció* (TUR), amely során egy reszektoszkópot vezetnek be a péniszben keresztül, hogy egy dróthurokkal, elektromosan öljék el a tumorsejteket. A *szuprapubikus proszektómia* során a húgyhólyagot nyitják meg, és a sebész a húgycsővön keresztül távolítja el a prosztatát. A *retropubikus proszektómia* alkalmazásával a prosztatát és az ondóhólyagot a húgyhólyag felnyitása nélkül veszik ki. Végül a *perineális proszektómiában* a sebész a végbélnyílás előtt, a lábak között hatol be. A daganat kiölésére esetenként radioaktív izotópot ültetnek be a prosztatába, vagy kívülről alkalmaznak nagyfeszültségű elektromos besugárzást. Végül a hormonszint szabályozása és a tumornövekedés késleltetése céljából DES formájában ösztrogént vagy kortizont adnak szájon át. Bizonyos esetekben eltávolítják a mellékherét, a mellékvesét és az agyalapi mirigyét, hogy megfékezzék az áttétképződést. A hormonterápia impotenciával, a mell megnövekedésével, szívpanaszokkal járhat. A műtét impotenciát és magtalanságot okozhat. A felsorolt kezelések túlélési rátája jelenleg 57%.

A hererák a fiatalabb amerikai férfiak körében terjedőben van, és a 29-35 év közötti korosztályban a vezető rákos halálozási ok. Rendszerint gyakrabban támadja meg a jobb herét, mint a balt, mindkettőt csak ritkán, és hajlamos átterjedni a tüdőre. A gyógyítás rutinszerű eljárása a radikális orchiektómia, amelynek során az egyik vagy mindkét herét eltávolítják. Ha mindkét herét el kell távolítani, a páciens steril lesz, de nem impotens. Ha a rák átterjedt a nyirokcsomókra, sugárkezelésre vagy kemoterápiára is sor kerülhet. Ha az áttétel a véren át terjed, limfadenektómia jöhet szóba, ennek során a has egyik vagy mindkét oldalán eltávolítják az összes nyirokcsomót, fel egészen a veséig. A hererák túlélési rátája 50-60%-os.

## FIZIOLÓGIA

Az elsődleges férfiivarszervek a herék, amelyek a herezacskóban foglalnak helyet. Ezek termelik a spermát és a férfi ivari hormonokat. A here külső rétege mintegy 250 lebenykét vagy kamrát tartalmaz, ezek mindegyikében 1-3 vékony csövecske található, amelyben a spermatozoidok képződnek. A sperma a csövekből kiürülve felfelé úszik az ondóvezeték első szakaszához, amelyet mellékherének (epididymis) nevezünk; ebben tárolódik heteken, hónapokon, sőt akár éveken át. A magfolyadék vagy ondó a sperma és néhány járulékos ivarszerv váladékának keveréke. A legnagyobb ilyen járulékos szerv a dülmirigy vagy prosztata. A prosztata a húgyhólyag alatt helyezkedik el, és körülveszi a húgycsövet, amely a

húghólyagot a hímveszővel köti össze. A prosztatata enzimeket, lipideket és egyéb anyagokat termel, amelyek bekerülnek a magfolyadékba.

## KÓROKTAN

Szerkezete alapján a prosztatata jang szerv, mert viszonylag kompakt, mélyen a test belsejében helyezkedik el, és lúgos váladékot termel, amely arra való, hogy semlegesítse a hüvely extrém jin savait. A statisztikák szerint az ötven év feletti amerikai férfiak 30%-ánál a prosztatata megnagyobbodott. Ha ez a szerv nyomja a húghólyag felső részét és a húgycsövet, nehézzé és fájdalmassá válik a vizelés. Az ilyen esetek közül csak minden ötödik fejlődik prosztatarákká, de azért minden megnagyobbodott prosztatata esetében rák előtti állapotra kell gyanakodnunk.

A prosztatata-megnagyobbodás és az ondóvezeték-elzáródás hasonlóképpen zajlik le, mint az artériák megkeményedése. A fő ok a jang kategóriájú, zsírban és fehérjékben gazdag ételek, a tojás, a hús, a tejtermékek (mind telített zsírokat tartalmaz) mértéktelen fogyasztása, nemkülönben az extrém jin ételek, például a cukor, a gyümölcsök, a finomliszt-termékek feleslege, ami zsír- és nyálkatermelődéshez vezet. Egy idő után ezek a lerakódások felhalmozódnak, és cisztákat vagy daganatokat képeznek. Az impotenciához a zsíros étrend okozta elzáródások is hozzájárulhatnak. Az erekcióra való képtelenség azonban gyakran a túl sok expanzív táplálék következménye, amelyek a szaporítószervek izomzatát ellazítják, és ernyedtté teszik. A terméketlenség szintén legnagyobb részben a jin ételek túltengéséből származik, amelyek rontják a vér, a nyirok és egyéb testnedvek, váladékok minőségét, és meghatározzák a spermiumok minőségét is. A prosztataproblémák egy olyan rákmegelőző diétára való áttéréssel oldhatók meg, amely a jin ételek és elkészítési módok enyhe túlsúlyát valósítja meg, és mellőzi az állati eredetű táplálékokat. A here szintén extrém jang (kompakt) szerkezetű szerv. Itt szintén elsősorban a túl sok állati táplálék, különösen a tojás, az erősen sózott húsok, erősen koncentrált tejtermékek (sajtok, magas zsír- és fehérjetartalmú halak és tengeri eredetű étkek) miatt keletkeznek tumorok. Ezen az állapoton is a legkiegyensúlyozottabb étrend segíthet.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

Egy 1970-ben befejeződött nemzetközi vizsgálat közvetlen kapcsolatot állapított meg a prosztatarák mortalitása és a kávéfogyasztás között. Forrás: P. Stocks: Rákos mortalitás a cigaretta, a szilárd tüzelőanyagok, a tea és a kávé nemzeti fogyasztása függvényében. *British Journal of Cancer*, 24.

[hiányos sorvégek: 239.o.] 1974-ben egy epidemiológus 41 országra kiterjedően közvetlen összefüggést talált a prosztatarák mortalitása és a zsír-, tej- és húsfogyasztás, különösen a marhahús fogyasztása között. A vizsgálat azt is feltárta, hogy ahol rendszeres a rizsfogyasztás, ritkábban lép fel a betegség. Forrás: M. A. Howell: A nemzetközi rákhalandóság és a fejenkénti táplálékfogyasztás összefüggésének faktoranalízise. *British Journal of Cancer*, 29.

Egy 1975-ös tanulmány szerint a kaliforniai hetednapos adventista férfiak körében 55%-kal ritkább a prosztatarák, mint az átlagnépességben. Ennek az egyháznak a tagjai többnyire kerülnek a hús, a baromfi, a hal, a finomított élelmiszerek, az alkohol, az élnépszerűsítők és a fűszerek használatát, és szemesgabonát, zöldséget, friss gyümölcsöt fogyasztanak. Forrás: R. L. Phillips: Az életmód és a táplálkozási szokások szerepe a rák kockázata a hetednapos adventistáknál. *Cancer Research*, 35.

Egy 1977-es vizsgálat, amelyet 111 prosztatarákos és 111 egyéb kórházi betegen végeztek, kimutatta, hogy a rákos betegek több magas zsírtartalmú ételt ettek, így marhahúst, sertéshúst, tojást, sajtot, tejet, tejszínt, vajot és margarint. Forrás: I. D. Rotkin: Vizsgálatok a prosztatarák epidemiológiájában: kiterjesztett mintavétel. *Cancer Treatment Reports*, 61.

Egy 1978-as felmérésből kiderült, hogy az USA megyéi közül azokban a legmagasabb a prosztatarák halálozási aránya, amelyekben a legtöbb magas zsírtartalmú ételt (marhahús, tej és tejtermék, zsírok, olajok, sertéshús, tojás) fogyasztják. Forrás: A. Blair és ifj. J. F. Fraumeni: A prosztatarák földrajzi eloszlása az USA-ban. *Journal of the National Cancer Institute*, 61.

Egy tíz éven át tartó felmérésben 122 261 negyven év feletti japán férfit vizsgáltak meg, és azt találták, hogy azok közül, akik rendszeresen fogyasztottak zöldségeket, kevesebben haltak meg prosztatarákban. Az 1979-es tanulmány azt is kimutatta, hogy a vegetáriánus férfiak között kevesebb a prosztatarákos megbetegedés, mint a nem vegetáriánusok körében. Forrás: T. Hirayama: A prosztatarák epidemiológiája, különös tekintettel az étrend szerepére. *National Cancer Institute Monograph*, 53.

1981-ben megállapították, hogy a prosztatarák gyakorisága Hawaii négy etnikai csoportjában erősen korrelál az állati zsírokkal, a telített zsírokkal és az összes fehérjével, különösen pedig az állati fehérjével.

fogyasztásával. Forrás: L. N. Kolonel: A tápanyagfelvétel és a rák viszonya Hawaii. British Journal of Cancer, 44.

Egy 1981-es tanulmány azt sugallja, hogy a laktózzal (tejcukorral) táplált állatokban nagyobb eséllyel növekednek a daganatok, különösen a férfiivarmirigyek és a húgyhólyag kövei. Forrás: S. N. Gershoff és R. B. McGandy: Az A-vitaminhiányos, laktóztartalmú étrend hatása patkányok hólyagköveinek és daganatainak keletkezésére. American Journal of Clinical Nutrition, 34.

Egy 1982-es esetkontrollált tanulmányból kiderült, hogy a prosztatarákos betegek kevesebb magas A-vitamin- és béta-karotin-tartalmú élelmet, például sárgarépat fogyasztanak. Forrás: L. M. Schuman és munkatársai: A prosztatarák epidemiológiájának néhány válogatott vonása, a K. Magnus szerkesztette Trend in Cancer Incidence című könyvben (New York: Hemisphere Publishing Corp.).

Egyes kutatási eredmények alapján a National Academy of Sciences a rák és az étrend kapcsolatáról szóló 1982-es tanulmányában arra a következtetésre jutott, hogy „végeredményben a prosztatarákos megbetegedések korrelálnak a többi olyan rákfajttal (például a tüdőrákkal), amelyek összefüggnek az étrenddel. Elégé nyilvánvaló, hogy a prosztatarák megnövekedett kockázata bizonyos étrendi tényezőkkel függ össze, különösen a magas zsír- és fehérjetartalmú ételek fogyasztásával, amelyek rendszerint együttesen jelennek meg az étrendben. Arra is van némi bizonyíték, hogy az A-vitaminban vagy előanyagaiban gazdag diéta és a vegetáriánus étrend alacsonyabb kockázattal jár. Forrás: Diet. Nutrition and Cancer. Washington D. C, National Academy of Sciences, 17.

## DIAGNOSZTIKA

A prosztatarákot rendszerint rektoszkópiával és különféle laborvizsgálatokkal diagnosztizálják, enzim- és hormonszinteket vizsgálnak, rosszindulatú daganat gyanúja esetén punkciós biopsziát alkalmaznak. Az áttételek esetleges meglétét csontváz-és mellkasröntgennel, csont-radiográfiával, intravénás pyelogrammal ellenőrzik. Manapság a prosztatarákos esetek mintegy 60%-át sikerül felfedezni az áttételképződés előtti szakaszban. Hererák esetében részben ugyanezek a diagnosztikai módszerek, valamint az angiogram, a limfangiogram, a mellkas és a hasüreg CT-vizsgálata, a has ultrahangos vizsgálata.

A keleti orvoslás a férfiivarszervek esetleges rákját egyszerű vizuális módszerek sokaságával diagnosztizálja. A fiziognómia szerint az ivarszervek megfelelője a száj és az arc alsó fele, és az ebben a régióban látható elszíneződések, duzzanatok és egyéb rendellenességek a szaporítószervek hibás működését jelezhetik. Az ajkon megjelenő függőleges ráncok például csökkent hormonműködésre, különösen a nemi hormonok csökkent működésére és hanyatló szexuális képességekre utalnak. Ugyanilyen ráncok jelenhetnek meg azonban a folyadékhiány, illetve a száraz és sós ételek túlfogyasztása okozta dehidratáció következtében is, ezért egyéb jelekre is figyelni kell. A zsíros pattanások és az arc, illetve a nyak bőrének megereszkedettsége férfiaknál prosztatazavarokat, nőknél méh- és petefészekproblémákat jelez. Az orcák közepén megjelenő, zsíros jellegű kiütések szintén cisztaképződésre utalnak a reproduktív szervekben vagy környékükön.

Jelzi a prosztatában felhalmozódó nyálkát és zsírt a szemfehérje alsó részén kialakuló sárga vagy fehér nyálkaréteg is. A prosztatarák jele a hólyagmeridián mentén, az ötödik lábujjtól a lábfej külső oldalán a bokacsont alatti részig terjedő halványzöld elszíneződés, továbbá az Achilles-ín mentén húzóduzzanat.

A kézen a töredezett, egyenlőtlen körmök a keringési és az idegrendszer, valamint az ivarszervek rendellenességeit mutatják, aminek oka a kaotikus táplálkozási szokásokban keresendő. Ha az egyik hüvelykujj körme mutatja csak ezeket a jeleket, a másiké pedig normális, az azonos oldali here (illetve nőknél petefészek) működik rosszul. Az ujjhegyek vörös, bíbor és egyéb abnormális színe szintén az ivari zóna rendellenességeire utal, ez rák vagy rák előtti állapot jele is lehet.

Ezekből és egyéb jelekből a szaporítószervek állapota meghatározható, és megtehető a szükséges étrendi korrekciók.

## AJÁNLOTT DIÉTA

Mivel tudjuk, hogy a prosztata- és hererák az étrendi szokásokkal összefüggésben fejlődik ki, különösen a magas fehérje- és zsírtartalmú ételek kerülendők: mindenfajta hús, baromfi, tojás, sajt, tej, tejtermék. Legjobb a kevésbé zsíros állati ételeket, a halat és a tengeri eredetű étkeket is mellőzni, vagy legalábbis csekély mennyiségre korlátozni. De nem csupán az állati élelem, hanem a cukor, a méz, a csokoládé, a szentjánoskenyér és minden cukrozott étel, ital fogyasztását be kell szüntetni. Kerülendők a liszttermékek is, a finom fehér kenyér, a palacsinta, a péksütemény, mert nyálkatermelődést okozhatnak. Mellőzendő



minden stimuláns, így a mustár, a bors, a curry, a menta, a borsmenta és egyéb aromás herbák és fűszerek, mindenféle szeszes ital és kávé, mivel serkentik a daganatnövekedést, bárha nem közvetlen okai a ráknak. Kerülendő minden olyan kemikália, amely a termelés vagy feldolgozás során mesterségesen kerül a táplálékba. Tartózkodni kell a túlzott olajfogyasztásról, még ha növényi és telítetlen is az az olaj; csakúgy tartózkodni kell a só és a sós ételek, italok mértéktelen fogyasztásától. A gyakori gyümölcs-és gyümölcslelfogyasztás a daganat növekedését okozhatja, bár az állati fehérjét és zsírt semlegesíteni képes. Ennek megfelelően korlátozott mértékben éljünk vele. Mellőzendő minden trópusi eredetű zöldség, így a burgonya, a paradicsom és a padlizsán, és kerülendők a trópusi és szubtrópusi eredetű gyümölcsök.

Az általános étrendi irányelvek és a napi étkezéshez javasolt mennyiségi arányok a következők:

50-60%-nyi szemes gabona kuktában főzve, a szokásosnál puhábbra. Napi főételnek a barna rizst vagy az árpát ajánljuk, de alkalmilag más gabonafélék (köles, zab, rozs, teljes búza, kukorica) is fogyaszthatók. Az első néhány hónapban jobb mellőzni a hajdinát és a hajdinalisztból készült élelmiszereket. Kenyérből kelesztetlen, élesztő felhasználása nélküli rozs-, teljes búza- vagy egyéb teljes gabonakenyeret szabad csak enni, bár a kezdeti időszakban legjobb minden sült tésztát kiiktatni az étrendből. A változatosság kedvéért néha ehetünk teljes (korpás) búzából készült tésztát.

5-10%-nyi leves. Ez lehet napi egy-két csésze vakaméval, kombuval (tengeri algák); vagy leveles zöldséggel elkészített miszóleves, vagy ugyanezekből a hozzávalókból főzött tamari zöldségleves. A miszót és a tamari szójaszószt azonban csak módjával alkalmazzuk, hogy az ízük ne legyen túl erős. Alkalmanként zöldséges szemes gabona levest vagy bablevest is főzhetünk.

20-30%-nyi zöldség. A különféle (zöld, sárga, fehér) leveles zöldségeket különféleképpen készíthetjük el, csakúgy, mint a gyökérezöldségeket, a sárgarépát, a fehérrépát, a fehér retket, a hónapos retket, a lótszgyökeret és a bojtorjángyökeret, bár bojtorjánt nem szabad olyan gyakran fogyasztani, mint a többi gyökérezöldséget. Gyakran ehetők a kerek zöldségek is, a káposzta, a makktök, a főzőtök és a hagyma. Az ízesítőkkal, a tengeri sóval, a tamari szójaszósszal és egyéb sós fűszerekkel bánjunk csínján. Hetenként néhány alkalommal ehetünk kevés nyers, friss salátát; forrázott saláta gyakrabban fogyasztható. Pároláshoz, sütéshez csak korlátozott mennyiségű olajat használjunk. Legjobb az első hetekben teljesen lemondani az olajról, de azért hetenként néhány alkalommal nyugodtan használhatunk kevés szesámolajat vagy kukoricaolajat.

5-10%-nyi hüvelyes és szójatermék. Az állati fehérje pótlására apróbb szemű hüvelyesek (azuki, lencse, csicseriborsó) gyakori használata javallott. Alkalmilag, kis mennyiségben szójatermékek (tempe, natto, főtt vagy szárított tofu) is fogyaszthatók.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri alga. Ásványisó-forrásként kis mennyiségben naponta vagy gyakran fogyasztható kevés tengeri alga. Különösen ajánlott az arame, a vakame, a nori és a kombu, de más tengeri zöldség is használható. Más zöldségekkel, hüvelyesekkel együtt vagy magában, önálló mellékfogásként készíthető el.

Halból csak keveset fogyasszunk; az legyen fehér húsú, zsírtalan, koleszterinmentes. Néhány hónapig jobb, ha teljesen lemondunk róla, míg tengeri eredetű étkeket – ha nagyon kívánjuk, – hetenként egyszer-kétszer ehetünk, köretként enyhén főtt zöldséggel vagy reszelt fehér retkekkel.

A gyümölcs, gyümölcslé, gyümölcsdesszert mennyiségét eleinte korlátozzuk; ha kívánjuk, alkalmanként kevés párolt vagy szárított gyümölcsöt ehetünk.

Az olajos magvakat és a mogyoróvajfélét mellőzzük. Ha zsírt kívánunk, pótlékként, ízesítőként gyakran ehetünk szesámvaját és szesámmagot. Csemegének enyhén pirított tökmagot vagy napraforgót is rágsálhatunk.

Az ételeket igen enyhén fűszerezzük, különösen sót használjunk keveset, kis mennyiségben azonban naponta használhatunk a főzéshez finomítatlan tengeri sót, tamari szójaszószt és miszót.

Ha kívánjuk az édességet: árpamalátát, rizsszirupot vagy egyéb gabonaalapú édesítőszert fogyasszunk, kis mennyiségben.

A savanyú ízek iránti igényünket savanyú-káposzta, rizsecet alkalmankénti használatával elégítsük ki.

Főzzünk meg egy kis adag reszelt sárgarépát teáskanálnyi reszelt gyömbérrel vagy néhány fokhagymaszelettel, és fogyasszuk ezt néhány napon át mindennap; az ilyen típusú rákban néha jó hatása van. Kis kiegészítő fogásként, különösen a prosztatata állapotának javítására ehetünk sárgarépával vagy fehér retkekkel megfőzött szárított sítake gombát. Az étkezések során hetente kétszer-háromszor fogyaszthatunk egy-két evőkanálnyi reszelt fehér retket vagy sárgarépát.

Rendszeresen ihatunk nem élénkítő hatású teákat, például bancaá- vagy bancaszár-teát és egyéb nem aromás, hagyományos teákat, valamint gabonamagból készült pótkávékat, de tartózkodnunk kell mindenféle folyadék mértéktelen fogyasztásától. Rendszeres italunk lehet a pirított szemesgabonából vagy tengeri algából forrázással készült tea.

A diéta fontos eleme, hogy általánosságban kerüljük a mértéktelen fogyasztást, és az elalvás előtti három órában már ne együnk. Az általános kondíció helyreállítása és az emésztés szempontjából igen fontos, hogy addig rágjunk minden falatot, míg az elfolyósodik, és teljesen összekeveredik a nyállal.

Minden egyéb étrendi kérdésben a szabvány rákmegelőző diéta irányelveit követhetjük.

Az orvosi kezelés alatt állt vagy álló betegeknél további étrendi módosításokra lehet szükség.

## HÁZISZEREK

Prosztatarákos és prosztata-megnagyobbodásban szenvedő betegek helyezzenek az alhasukra 5-10 percre gyömbérborogatást, majd rögtön ezután 3-4 órára tárógyökértapaszt. Ez az eljárás 2-3 héten át naponta ismételhető.

Ha a hasi régió megduzzad a prosztatarák következtében, segít, ha körülbelül egy órára pohánkatapaszt helyezünk rá. A tapaszt melegen kell tartani, ezért helyezzünk föléje törölközőbe csavart, forró tengeri sót. (Hogy könnyebben boldoguljunk vele, törölközőből varrhatunk egy zsákot a sónak, és így tekerjük bele egy másik törölközőbe.) Az eljárást néhány napon át ismételjük.

A helyes étrend alkalmazásával a prosztata és a herék környékének fájdalmai néhány hét alatt rendszerint elmúlnak. Addig azonban fájdalomcsillapításra igyunk egy-két csésze forró bancsateát, amelybe belefőztünk egy szem umebosit, két teáskanál reszelt fehér retket, egyharmad teáskanál reszelt gyömbért és fél teáskanál tamari szójaszószt. Ihatunk ehelyett kuzuitalt is, amely ugyanezekből az összetevőkből áll, csak bancsaszar helyett kuzuval. Ugyancsak jó hatású lehet egy csésze olyan lé, amelyben sítake gomba főtt 15 percig, fél teáskanálnyi tamari szójaszósszal ízesítve.

Naponta egyszer-kétszer dörzsöljük le az egész testet forró gyömbérfőzetbe mártott nedves vagy kicsavart törölközővel; elősegíti az energia és a vér jobb áramlását, oldja a pangást, és javítja az általános kondíciót.

## EGYÉB JAVALLATOK

Bár a rák természetes velejárója az energia és a vitalitás csökkenése, a normális nemi élet nem hátrányos, ha nem vezet kimerültséghez.

Kerülendők a születésszabályozást célzó beavatkozások, a vazektómia, a gyógyszerek és egyéb ajzószeresek, mert pangást, az energiaáram megszakadását és más abnormalitásokat okoznak.

Kerüljük a szintetikus alsóneműt. Használjunk pamutruházatot a bőrrel érintkező felületeken.

Mindenféle tornagyakorlat jó hatású, amíg kényelmes, és nem kimerítő.

## HASNYÁLMIRIGYRÁK

A hasnyálmirigy a összes rákos megbetegedés 2-3%-át teszi ki, és hozzávetőlegesen egyenlő arányban sújtja a férfiakat és a nőket. Az esetek 90%-a *adenokarcinóma*, amely a külső elválasztású mirigyszövetet érinti, és többnyire hasnyálmirigy-gyulladással, valamint a kivezető csövek elzáródásával jár együtt, míg a maradék 10% a *hasnyálmirigyszigetek rákja*. A hasnyálmirigy a májra és a vékonybélre is.

Kezelése sebészi beavatkozást igényel, de mivel nehéz a betegséget korai stádiumában diagnosztizálni, sok esetben már áttételei is vannak, és ezért operálhatatlan. Ha műtetre kerül sor, eltávolítják az egész szervet, illetőleg annak egy részét. A részleges hasnyálmirigyirtás során (is) kioperálják a kapcsolódó vékonybélszakaszt, a gyomor és a közös epevezeték egy részét, valamint a szomszédos nyirokcsomókat. A műtétet sugárkezelés és kemoterápia követheti, enyhítendő a fájdalmakat.

## FIZIOLÓGIA

A hasnyálmirigy 15-20 cm-es, kb. 85 g súlyú szerv, amely a gyomor mögött helyezkedik el. A vékonybélhez a máj, illetve az epehólyag felől érkező közös epevezetékkel kapcsolódik. A hasnyálmirigyen feji, középső és farki részt különítenek el. A feji rész által kiválasztott hasnyálnedv elősegíti a szénhidrátok, zsírok és fehérjék emésztését. A középső részben termelődnek az emésztő enzimek és a hormonok, köztük a vércukorszintet szabályozó inzulin. A hormonokat termelő (belső elválasztása) sejtcsoportok, az úgynevezett Langerhans-szigetek elszórtan helyezkednek el a hasnyálmirigyben. A változó mennyiségű, 200 000-1 800 000 hormontermelő sejt zöme a farki részben található, amely a léppel érintkezik.

## KÓROKTAN

A daganatok keletkezésével kapcsolatban álló két fő degeneratív, a szerv károsodását eredményező betegség a cukorbetegség (diabetes) és az inzulin túltengés (hiperinzulínémia). Hogy megértsük a hasnyálmirigy rendellenességeinek kialakulását, tekintsük át a cukrok szervezetre gyakorolt hatását. Az egyszerű cukrok vagy *monoszacharidok* – közöttük a szőlőcukor (glukóz) és a gyümölcscukor (fruktóz) – a gyümölcsökben és a mézben fordulnak elő. Kettős cukrok vagy *diszacharidok* vannak a cukornádban, a cukorrépában és a tejben; ilyen a répacukor, a nádcukor (szukróz, illetve szacharóz) és a tejcukor (laktóz). Összetett cukrok vagy *poliszacharidok* a gabonaszemekben, a babban és a zöldségfélékben találhatóak, köztük a cellulóz is.

Az emésztés során az összetett cukrok fokozatosan bomlanak le; a folyamatban a száj, a gyomor, a hasnyálmirigy és a vékonybél enzimeit közel azonos arányban vesznek részt. Az összetett cukrok lebontásából származó kisebb szacharid-egységek lassan kerülnek be a véráramba, miközben a vér enyhén lúgos pH-ja változatlan.

Ezzel ellentétben az egyszerű és a kettős cukrok gyorsan metabolizálódnak, ami a vér-pH túlsavasodását vonja maga után. Az előállt szélsőséges jin állapotot a hasnyálmirigy által elválasztott jang hormon, az inzulin szünteti meg/amely a megemelkedett vércukorszintet a cukornak a sejtekbe való beléptetésével csökkenti le. Ez egy „energiarobbanást” eredményez, mivel a glukóz (a szénhidrátemésztés, illetve – lebontás végterméke) a sejtekben széndioxiddá és vízzé oxidálódik. A cukorbetegségben (diabetes) szenvedők szervezetében a hasnyálmirigy betegsége miatt nem képződik elég inzulin, amely a megnövekedett vércukorszintet lecsökkenti. A finomított cukor, a gyümölcsök, tejtermékek és más erősen jin vegyületek és anyagok mértéktelen fogyasztása évek múltával a hasnyálmirigy hormontermelő sejtjeinek megnagyobbodásához és az inzulinelválasztás megszűnéséhez vezet. Megjelenik a vizeletben a cukor, fokozott vízvesztés lép fel, és kiürülnek az ásványisó-tartalékok. Ezeket a tüneteket a modern orvostudomány mesterséges inzulin-injekciókkal igyekszik megszüntetni.

A vérbe kerülő cukor legnagyobb részét elsődlegesen a máj raktározza glikogén formájában, amelyből szükség esetén ismét glukóz szabadul föl. Amikor a glikogén mennyisége eléri a máj kb. 50 g-os raktározó kapacitását, a szénhidrát további mennyiségei zsírsavvá alakítva távoznak a májból a véráramba. A zsírsav (zsírrá alakulva) előbb az inaktívabb helyeken, a tompor környékén, a combokon, a törzsön rakódik le. A további cukorfogyasztás hatására a zsírok több jang szervet is elérnek, például a szívet és a vesét, melyeket így fokozatosan beborít a zsír és a nyálka.

A zsírraktározás kiterjedhet a szerveket fölépítő szövetekre is, ami akadályozza az adott szerv normális működését, sőt végül a funkciók teljes leállítását eredményezi, például az arterioszklerózis esetében. Az elzsírosodás is vezethet rákhoz, többek között emlődaganat, vastagbélrák és a nemi szervek rákjainak kialakulásához. Jelentkezhet még egyéb kór is, amikor az egyszerű cukrok fogyasztásának káros hatásait kompenzáló, a szervezet ásványi anyagai mobilizálódnak. Ez a helyzet, ha a csontok és fogak kalciumtartalma csappan meg, például mértéktelen cukorka- és üdítőital-fogyasztás hatására.

Szerkezetét tekintve a kicsi és tömör hasnyálmirigy jang szerv. Elsődlegesen a finomított cukorral és más erős jin ételekkel, italokkal, vegyületekkel és gyógyszerekkel együtt huzamos időn át fogyasztott tojás, hús, tengeri állatok, baromfihús, finomított só és minden egyéb, fehérjében és telített zsírsavakban gazdag, határozott jang karakterű, állati eredetű táplálék eredményezhet hasnyálmirigyrákot. Daganat kialakulása követheti a pankreatitist (a hasnyálmirigy akut vagy krónikus gyulladása) vagy az inzulin-túltengést is. A rendellenesen sok inzulin következtében felszaporodnak és daganattá koagulálódnak a zsírsavak az epevezetékben vagy a Langerhans-szigetekben. A diabetes jang makrobiotikus diétával kezelhető, illetve enyhíthető, amely a szokásosnál valamivel hosszabban főzött és erősebben ízesített szemesgabonát és zöldségféléket tartalmaz, míg a hasnyálmirigyrák burjánzása inkább jin diétával akadályozható meg, amely főként kevesebb ideig főzött és kevésbé ízesített szemesgabonát és zöldségeket tartalmaz.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

Egy 1968-as japán tanulmány szerint, amely a férfiak körében vizsgálta a halálozási arány alakulását, egyértelmű összefüggés van a húsfogyasztás mértéke és a hasnyálmirigyrák gyakorisága között: a zöldségfélék nagyobb arányú fogyasztása esetén ritkábban alakul ki a betegség. Forrás: K. Ishi: A hasnyálmirigyrák epidemiológiai problémái. *Japan Journal of Clinical Medicine*, 26.

Egy 1975-ös epidemiológiai cikk tanúsága szerint – 32 országban nőkön végzett vizsgálat alapján – direkt kapcsolat van a cukorfogyasztás és a hasnyálmirigyrák mortalitása között. Forrás: B. Armstrong és R. Doll: A környezeti tényezők, a rákos megbetegedések és halálozások különböző országokban, különös tekintettel a táplálkozási szokásokra. *International Journal of Cancer*, 15.

Egy 1977-es japán tanulmány írói azt találták, hogy azoknál a férfiaknál, akik naponta esznek húst, 2,5-szer nagyobb a hasnyálmirigy-rák kockázata. Forrás: T. Hirayama: A rákstatistika változásai Japánban, különös tekintettel a gyomorrák halálozási arányának csökkenésére – a H. H. Hiatt és munkatársai szerkesztette *Origins of Human Cancer, Book A* című könyvben. Cold Spring Harbor, N. Y.: Cold Springs Laboratory

1979-ben az Amerikai Diabetes Szövetség felülvizsgálta az általa ajánlott diétákat, és javasolta, hogy „a szénhidrátok a teljes energiabevitel 50-60%-át tegyék ki, a glükóz és a glükóztartalmú diszacharidok (répacukor, tejcukor)...fogyasztásának korlátozásával”. Az útmutató ugyancsak tanácsolja, hogy „amikor csak lehetséges, iparilag feldolgozatlan szénhidrátokkal és sok rostot tartalmazó természetes táplálékokkal kell helyettesíteni az agyonfinomított szénhidrátokat és kevés rostot tartalmazókat”, és hogy „a telített zsírsavakban gazdag állati zsiradékok, valamint a magas koleszterintartalmú élelmiszerek fogyasztását ajánlatos erősen mérsékelni.” Forrás: Táplálkozás-élettani alapelvek és étrendi tanácsok cukorbetegségben szenvedőknek. *Journal of The American Dietetic Association*, 75.

Egy 1980-as epidemiológiai kutatás szerint a mormonoknál, akiknek az étrendje bővelkedik zöldségfélékben és gyümölcsökben, sok szemes gabonafélét és kevés húst fogyasztanak, ajzószerket és alkoholt pedig alig, és többségük nem dohányzik, lényegesen kevesebb a hasnyálmirigy-rákos megbetegedés, mint a népesség egészében: a férfiaknál 36%-kal, a nőknél 19%-kal. A vallási előljárók körében, akik az átlagosnál hűségesebben betartják az étrendi előírásokat, 53%-kal kevesebbszer fordul elő hasnyálmirigy-rák. Forrás: J. E. Engstrom: Egészségügyi és étrendi szokások és a rákos mortalitás a kaliforniai mormonoknál, – a J. Cairns és munkatársai szerkesztésében megjelent *Cancer Incidence in Defi-ned Populations, Banbury Report*, 4. című könyvében Cold Spring Harbor, N. Y., Cold Spring Harbor Laboratory.

A Harvard School of Public Health 1981-es vizsgálata szerint azoknál, akik naponta megisznak egy feketekávé, hozzávetőlegesen kétszer olyan valószínű a hasnyálmirigy-rák kialakulása mint azok esetében, akik nem isznak kávé. Forrás: B. MacMahon és munkatársai: A kávé és a hasnyálmirigyek. *New England Journal of Medicine*, 304.

Számos nemzetközi vizsgálat szerint összefüggés van a hasnyálmirigy-rák és néhány élelmiszer fogyasztása között. A mortalitási adatok elemzése közvetlen kapcsolat kimutatását eredményezte a rák kialakulása és a zsírok és olajok, a cukor, az állati eredetű táplálékok, tojás, tej és kávé fogyasztása között. Forrás: *Diet, Nutrition and Cancer*. Washington, D. C, National Academy of Sciences, 1982.17.

## DIAGNOSZTIKA

A hasnyálmirigy-rákot számos módszerrel diagnosztizálják a kórházakban, így laboratóriumi vizsgálattal, a koplaltatott páciens vércukortesztjével, májvizsgálattal, a bélrendszer alsó és felső szakaszának röntgenvizsgálatával, CT-vizsgálattal, ultra hanggal és ERCP-vel (retrográd endoszkópos cholangiopankreatográfia). Utóbbi során endoszkópot, vagyis egy csövet nyeletnek le a pácienssel, amelyet a vékonybélbe vezetnek, a csőben levő vékony katétert a hasnyálmirigy kivezetőcsővébe vezetik be. Készítenek röntgenfelvételt is a szervről, azt követően, hogy a hasnyálmirigybe festékanyagot injektáltak. Ha a jelek daganatra utalnak, akkor sejt-, illetve szövetmintát vesznek biopsziával, illetőleg egy nagyobb sebészeti beavatkozás, az úgy nevezett laparotómia során felnyitják a hasfalat, hogy a sebész megtapogathassa, közvetlenül megvizsgálhassa a hasúri szerveket.

A keleti orvoslás egyszerűbb, szemmel látható jelekre támaszkodva győződik meg a hasnyálmirigy állapotáról. Az arcon két fő terület: 1. az orrnyereg és 2. a halánték széle felel meg a hasnyálmirigynek. Az e területeken mutatkozó duzzanatok, elszíneződések vagy más szokatlan jelek utalnak a hasnyálmirigy, olykor a lép rendellenességeire. A sötétebb szín példának okáért a hasnyálmirigy túlterheltségét jelzi, és egyúttal cukorürítést valószínűsít, származzék az répacukorról, mézből, csokoládéból, gyümölcsből vagy tejből. Az ugyanitt jelentkező piros pattanások és foltok a túl sok cukor, édesség, gyümölcs és gyümölcs fogyasztása miatt vannak. A fehéres-sárga pattanásokat a zsírok és olajok okozzák, amelyek állati vagy növényi táplálékból egyaránt származhatnak, ideértve a tejtermékeket is. A sötét foltok és kiütések túl sok édesség vagy só, illetve tészta-és kenyérféleség fogyasztására utalnak. Az itt látható májfoltok okozója a túl sok állati eredetű fehérje és zsiradék felvétele, és a lép és a hasnyálmirigy hiperaktivitását jelzik. A halványzöld elszíneződés megjelenése bármelyik említett terület fehéres, pirosas vagy sötét, zsíros, olajos bőrfelületén hasnyálmirigy-rákra utalhat.

A szemben levő hólyagok ugyancsak hasnyálmirigy-daganat kialakulását jelezhetik. Az alsó szemhéj belső oldalán a rózsaszín felszín pirosas sárga elszíneződését a túl sok jín táplálékkal együtt fogyasztott

túl sok jang típusú állati eredetű táplálék okozza. A szemfehérje közepe táján mutatkozó kéesszürke szín tovább erősíti a hasnyálmirigyrák gyanúját.

Az összenőtt szemöldök arról tanúskodik, hogy az illető anyja terhessége harmadik – negyedik hónapjában nagy mennyiségű tejterméket és zsíros állati eledelt fogyasztott. Ezek az emberek különösen fogékonyak a hasnyálmirigy, a lép és a máj megbetegedéseire, ezért nem tanácsos húst, baromfit, tojást, tejtermékeket, valamint zsíros és olajos étkeket fogyasztaniuk.

A zsíros bőr általában a zsíryanycsere rendellenességeire utal, ideértve a hasnyálmirigy működési zavarait is. A túl sok jang táplálék okozta sárgás bőrszín epebetegséget jelez, és a hasnyálmirigy működési zavarait valószínűsíti.

Végül hasnyálmirigy-, lép- vagy nyirokrendszeri rákot jelez a halványzöld elszíneződés a lépmeridián mentén. Elsősorban a lábfej boka alatti része vizsgálendő a nagyujj külső oldaláig.

A keleti diagnosztizálással az említett területek vizsgálata révén gyorsan fölmérhetjük a hasnyálmirigy és más belső szervek állapotát. A rákra való hajlam jóval azelőtt kideríthető, hogy sem az kifejlődnek, és megfelelő diétával helyrebillenthető a szerv működési egyensúlya.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A hasnyálmirigyrák elsődleges oka a hosszú időn át túlzott mennyiségben fogyasztott állati eredetű táplálék, így a tojás, a marha- és disznóhús, baromfihús, sajt és egyéb sós tejtermékek. Semmilyen állati eredetű táplálékkal ne éljünk; legfeljebb, ha megkívánjuk, nagy ritkán, kis mennyiségben zsírtalan, fehér húsú halat ehetünk. A hasnyálmirigyrák kifejlődését elősegítik a sós ételek és a kemény sült tészták csakúgy, mint a cukor, illetve a cukortartalmú élelmiszerek, az üdítők, a fűszerek, az élénkítő-szerek, a trópusi gyümölcsök és gyümölcslevek, valamint az élelmiszergyártás és feldolgozás során használt kemikáliák. Az említett ételeket és italokat ki kell iktatni az étrendből. A finomliszt és a belőle készült termékek ugyan nem okoznak hasnyálmirigyrákot, de könnyen vezethetnek nyálkatermelődéshez, ezért ezeket szintén kerülni kell. Ugyancsak tanácsos fölhagyni a kereskedelemben kapható ízesítők, szószok, salátaöntetek használatával, mert ezekben mesterséges vegyi adalékok vannak.

A diéta általános irányelvei a naponta fogyasztandó mennyiség megjelölésével a következők:

50-60%-nyi komplett szemes gabona. Ajánlott a barna rizs és az árpa, valamint a zab, bár alkalmasszerűen a többi gabona is használható. Nem ajánljuk viszont a pohánkát és a belőle készített termékeket az első néhány hónapban. A gabonát kuktában kell megfőzni egy csipetnyi tengeri sóval. Ne fogyasszuk e gabonaféléket liszt vagy abból sült kenyér, palacsinta, illetve sütemény formájában. Mindazonáltal, ha nagyon megkívánjuk, ehetünk olykor kovásztalan, korpás búza- vagy rozskenyeret kevés szesámvajjal, különösen, ha előbb felgőzöljük. Teljes búzából készült tésztát ugyancsak ehetünk néha a változatosság kedvéért, de a hajdinátésztával várjunk egy pár hónapot, amíg kondíciónk egy kissé feljavul.

5-10%-nyi leves. Naponta egy-két csésze vakaméval és kombuval, valamint zöld vagy fehér leveles zöldséggel főzött miszólevest ehetünk. Tehetünk olykor gabonát is a levesbe. Ha erősítő levesre van szükségünk, fogyaszthatunk hetente párszor sütőtöklevest. A miszót helyettesíthető tamari szójaszósszal és tengeri sóval, bár minden ízesítővel csínján kell bánni.

20-30%-nyi zöldségféle, különféle módon elkészítve, főzve, párolva, pirítva. A pirított étkeket kevés szesámolajjal vagy kukoricaolajjal süthetjük, és kisebb adagokat többször is fogyaszthatunk belőlük egy héten. A zöld és fehér leveles zöldségekből és a kerek zöldségfélékből – sütőtök, káposzta és hagyma – többet használhatunk, mint a gyökér- vagy gumós zöldségfélékből, bár mindegyik típust rendszeresen fogyaszthatjuk. Kerüljük a túlfőzést, inkább kevesebbet főzzük a zöldségeket, mint többet. A zöldségeleket ízesíthetjük tengeri sóval, tamari szójaszósszal vagy miszóval. Lényeges azonban, hogy ne a só, hanem a zöldségíze uralkodjék. Ha megkívánjuk, kemény, leveles zöldségekből összeállított, forrázott, vagy olykor friss, nyers salátát is fogyaszthatunk kis mennyiségben. Kerüljük a nehéz, olajos salátaöntetek használatát.

5-10%-nyi hüvelyesekből készített étel. Az apró szeműek, az azuki bab, a lencse, a csicseriborsó mindennap vagy minden másnap fogyaszthatók állandó fogásként. Kevés tengeri algát, például kombiit, vagy sütőtököt és egyéb zöldséget, például hagymát és répát főzhetünk hozzájuk. Szójatermékeket, főtt tofut, tempét, nattót szemes bab helyett hetente néhányszor fogyaszthatunk. A hüvelyesek ízesítésére nagyon kevés tengeri sót, tamari szójaszószot vagy miszót használjunk.

5%-nyi vagy kevesebb tengeri alga. Minden ehető tengeri alga fogyasztása javasolható. Különösen a nori és az arame jótékony hatású. Kevés norit naponta ehetünk, míg a főtt aramét a fő fogások mellett hetente párszor tanácsos fogyasztani.

A gabonától és a babféléktől eltekintve fontos, hogy a körítéseket, kivált a zöldségfélét ne főzzük és ne sózzuk túl. Célszerű csak annyira megfőzni ezeket, hogy megmaradjon valamelyest frissességük, ropogosságuk. Naponta legalább egy fogást kívánatos ily módon elkészíteni.

Ha állati eredetű ételt kívánna a beteg, kevés zsírtalan, fehér húsu halat ajánlhatunk egy-két evőkanál reszelt fehér vagy hónapos retekkel, esetleg egy-másfél kávéskanál őrölt gyömbérrel és némi tamari szójaszósszal ízesítse. Hetente egy-két alkalommal fogyasztható.

Gyümölcsök és gyümölcslevek fogyasztása kerülendő, mindazonáltal, ha nagyon kívánja valaki, ehét kis mennyiségben, hetente kétszer-háromszor párolt almát, őszibarackot, szőlőt, szamócat és más bogyósokat. Aki friss gyümölcsre vágyik, fogyaszthat néhanap kevés szamócat és más bogyósokat, dinnyét vagy almát

Olajos magvakat, mogyoróvajfélét általában nem tanácsos fogyasztani, de ha nagyon igényli valaki, nagy ritkán ehét kevés pirított földimogyorót vagy földimogyoróvaját. Alkalmilag fogyasztható egy kevés pirított szezám, tökmag és napraforgómag is.

Ha édességre vágyunk, gyakrabban készítsünk édes zöldségfélét: sütőtököt, répát, káposztát, hagymát. Ha ez nem elég, fogyaszthatunk kis mennyiségben maláta- vagy rizsszirupot, vagy más gabonaalapú édesítőszert.

Hasnyálmirigy-rendellenesség esetén gyakran fogyasztható, sítake gomba szeletelt fehér retekkel, miszólevesben, leveles zöldségfélékkel. A sítake gomba gyakran lehet a mindennapi zöldségételek egyik összetevője is. A fehér retek kis mennyiségben ugyancsak sokszor használható különféle módokon tálalva: nyersen és reszelve, szárítva és főzve, leforrázva vagy párolva. A napi ital lehet banánszósz- vagy banánszósz-tea, gabonamagkávé vagy tea, egyéb, nem aromás, serkentőszert nem tartalmazó növényből készített tea, természetes forrásvíz vagy kútvíz.

Az étel alapos megrágása döntő fontosságú az egészség megőrzése szempontjából, és az elfogyasztott mennyiségnek szintén mértékletességről kell tanúskodnia. Három órával lefekvés előtt már semmit se együnk. Az egyéb diétás tanácsok, beleértve a savanyúságokra és fűszerekre vonatkozó előírásokat és javallatokat, megfelelnek a III. részben leírt általános rákmegelőző irányelveknek.

Azoknál a rákos betegeknél, akik orvosi kezelésben részesültek, illetve kezelés alatt állnak, szükség lehet a diéta további módosítására.

## HÁZISZEREK

Helyezzünk a hasnyálmirigy-daganatra, illetve rákra naponta 5-10 perces forró gyömbérborogatást, majd rögtön utána 3-4 órára tárotapaszt. A kezelést az első 2-3 héten naponta, ezután hetente 2-3 alkalommal ismétljük.

Ha fájdalom jelentkezik, fogyasszunk néhány napon át 1-2 csésze leforrázott, szárított sítake gombát, nori, vakame vagy kombu algát. A fent említett tárogyökér-tapaszt és gyömbérborogatást ugyancsak enyhíti a fájdalmat.

Ha a hasnyálmirigy környékén vagy a hasúrban a folyadék megrekedése miatt duzzanat keletkezik, néhány napon át naponta 1-2 órára hajdinatapaszt kell tenni erre a területre. Hasznos lehet az egész testre kiterjedő siacu-masszázs vagy a hasi részek kézzelvezetett gyógyítása, naponta fél-egy órára át.

Dörzsöljük le naponta az egész testet forró gyömbéres vízbe mártott, majd kicsavart, igen forró törölközővel; serkenti a vér és a testnedvek keringését, az energia áramlását, és elősegíti az általános anyagcserét.

## EGYÉB JAVALLATOK

A torna mindig jót tesz az egészségnek, de nem szabad, hogy kimerítő legyen. A relaxáció szintén hasznos, akár csak a meditáció, a vizualizáció, a zsolozsma és egyéb hasonló gyakorlatok.

Fontos, hogy száműzzük a környezetből a fülledtséget, azaz a levegő legyen mindig friss, tiszta. E célból gyakran nyissunk ablakot, és tartsunk növényeket a lakásban.

Fehérnemünk és ágynemünk pamutból készüljön.

Kerüljük a mesterséges elektromágneses sugárzást, beleértve a hosszabb idejű tv-nézést is.

## BŐRRÁK, MELANÓMA

Az USA-ban minden évben körülbelül 400 000 új bőrrákos esetet diagnosztizálnak, és évente átlagosan 1900-an halnak meg ebben a betegségben. Mivel a felismerés viszonylag könnyű, a tumor lassan terjed tovább, és magas a túlélési arány, a bőrrákkal sok rákstatisztika nem is foglalkozik. Van azonban egy

veszélyesebb formája is a bőrráknak, a rosszindulatú melanóma, amely az USA-ban a rákos megbetegedések 1-2%-át teszi ki. A melanóma előfordulása emelkedő tendenciát mutat, egyes országokban az elmúlt húsz évben megduplázódott. Férfiakat és nőket közel azonos arányban sújt.

A közönséges bőrrákok 80 százaléka bazális sejtes karcinómának bizonyul, és elsősorban az arcon, valamint a kézfejen lép fel. Áttételeket nem képez, viszont invazív módon áttérjedhet a csontokra és a szövetekre. A bőrrákot gyakran orvosi rendelőkből, helyi érzéstelenítés mellett, sebészi úton távolítják el. A módszerek közé tartozik az elektrosebészet, kis elektromos tűvel és kürettával, vagy a hagyományos módszer, szikével, esetleg a kemosebészet, melynek során cinkkloriddal vagy egyéb kemikáliákkal távolítják el a daganatot és a körülötte levő normális szövet egy részét. Néha sugárterápiát is alkalmaznak, különösen az arcon, ahol a sebészi eljárások csúnya nyomokat hagynának. A módszerek sorába tartozik a kemoterápia és az immunterápia is.

A melanóma kezdetben rendszerint tartós májfolt formájában jelenik meg a bőr alatt, és a nyirokrendszeren vagy a vérkeringésen át gyorsan áttérjed a tüdőre, az agyra, a májra, a bélcsatornára, az ivarszervekre és egyéb helyekre. A kezelés rutinmódszere a műtét. A melanóma gyakran kiújul, és a betegek több műtéten is áteshetnek, kemoterápiával kombinálva.

## FIZIOLÓGIA

A test legterjedelmesebb szervének, a bőrnek az a fő funkciója, hogy szabályozza a külvilág és a test belső környezetének kapcsolatát. Védi a test felszínét, hozzájárul a testhőmérséklet szabályozásához, és a verejtékmirigyeken keresztül salakanyagokat és vizet választ ki. A verejtékmirigyeknek két típusa van. Az exokrin mirigyek, amelyek a test egész felszínén megtalálhatók, hűtik és a fertőzésektől védik a szervezetet. Különböző zsírok, cukrok, sók, fehérjék és toxinok vizes oldatát választják ki. A mirigyek másik fajtáját apokrin mirigyeknek nevezzük, és csak meghatározott helyeken fordulnak elő: a hónaljban, a mellbimbók körül, a hason és az ivarszervek tájékán. Az apokrin mirigyek erősebb oldatokat választanak ki, és a test szagát adják.

A bőr színét a melanin szabályozza, egy pigment, amelynek a színe barnától feketéig változik. Ha kevesebb a melanin a bőrben, a bőr színe világosabb. A melanin termelődését olyan tényezők befolyásolják, mint az éghajlat, a napsugárzásnak való kitettség és a napi étrend.

## KÓROKTAN

Rendes körülmények között a test a vizelet, a széklet, a légzés és a verejtékezés útján küszöböli ki a salakanyagokat. A kiegyensúlyozatlan ételek és italok különféle abnormális kiválasztási módokat indítanak be, ilyenek a hasmenés, a gyakori vizelet, a láz, a köhögés, a tüdőgyulladás. A tartósan rossz táplálkozás rendszerint valamilyen bőrbetegséghez vezet. Gyakori ez az eset akkor, ha a vese nem képes megfelelően tisztítani a vért. Kemény, száraz bőr például akkor alakul ki, ha a véráram zsírral, olajjal van tele, amelyek végül eltömítik a pórusokat, a hajhagymákat és a verejtékmirigyeket. A bőrrák mechanizmusát az I. részben írtuk le, kitérve a napfény és a zsírban dús étrend egymást erősítő hatására.

A melanóma rendszerint tartós májfoltok formájában jelenik meg. Ezek a sötétbarna kis duzzanatok a bőr alatt arra szolgálnak, hogy kiküszöböljék a testből a felesleges fehérjét és zsírt. Ez a fehérje és zsír nem feltétlenül magából az elfogyasztott fehérjéből származik, hanem a túl sok extrém jing étel (cukor) gyümölcs, kemikáliák) és a jang ételek (állati eredetű élelmiszerek, különösen a baromfi, a tojás, a koncentrált tejtermékek, egyéb magas fehérje- és zsírtartalmú ételek) kombinációjából. A bőrrákot egy jang jellegű rák megelőző diétával gyógyíthatjuk, míg a rosszindulatú melanómában középutas, kiegyensúlyozott étrend javallott.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

[hiányos sorvégek a 259. oldalon]

1930-ban laboratóriumi állatokon kimutatták, hogy az étrendjükben levő zsír befolyással lehet a tumornövekedésre. Ha a v?? mennyiségét 12,5-ről 25%-ra növelték az étrendjükben, az indukált bőrrák előfordulása 34-ről 57%-ra nőtt. Forrás: A. F. Watson és E. Mellanby: Kátrányrák egerekben. *British Journal of Experimental Pathology*, 11.

1931-ben egy hím patkányon végzett kísérletsorozat közvetlen összefüggést mutatott ki az étrendi fehérje mennyisége és a bőrrák között. Forrás: J. R. Slonaker: A különböző százalékarányú fehérje hatása az étrendben. *American Journal of Physiology*, 98.

1941-ben és 1943-ban 15% kukoricaolajjal, kókuszolajjal és disznózsírral kiegészített étrenden tartott egereken azt tapasztalták, hogy az indukált bőrrák gyakorisága 12-ről 83%-ra nőtt. Forrás: P. S.

Lavik és C. A. Baumann: Az étrendi zsír és a tumorképződés. *Cancer Research*, 1., és A zsír tumorserkentő hatásának további vizsgálata, *Cancer Research*, 3.

1966-ban egy orvos kimutatta, hogy egy speciális fehérjesze gény diéta elősegítette a melanóma visszafejlődését. Dr. Harry B. Demopoulos öt előrehaladott, rosszindulatú melanómában szenvedő betegét zöldségben és gyümölcsben gazdag diétára fogta. Kiegészítette az étrendet egy olyan adalékkal, amely csökkentette bizonyos, a tumornövekedésért felelősnek tekintett aminosavak mennyiségét a vérben. A páciensek ezenkívül nem ehettek magas fehérjetartalmú ételeket, így húst, tejtermékeket, olajos magvakat, mogyoró vajakat, továbbá burgonyát, kenyeret, liszttermékeket. Fogyaszthattak azonban olajokat, serkentősztereket, cukrot, szirupokat. Az öt betegből háromnál „azonnal megállt a tumornövekedés”, írta a doktor, és „mindhárom betegnél egy vagy több tumor teljesen visszafejlődött”. A negyedik páciens állapota javult, míg tartotta a diétát, de terjedni kezdett a rákja, amint azt abbahagyta. Az ötödik páciens állapota nem változott. Forrás: H.B. Demopoulos: Előrehaladott rosszindulatú [hiányos...260.o.] nin- és tirozinfelvételének hatásai. *Cancer*, 19.

A metilkloro-metiléter, ez a maró folyadék, amelyet a nádcukor-finomításban és a zselatintermelésben használnak, laboratóriumi állatokon bőr- és tüdőrákot okoz. Forrás: *Karcinogének. Munkaegészségügyi kockázati tényezők sorozat.* Washington, D. C, Occupational Safety and Health Administration, 1975.

A PCB-k (a poliklórozott bifelinek), ezek az ipari vegyületek, amelyeket többek között nagyfeszültségű elektromos berendezésekben, légkondicionálókban, mikrohullámú sütőkben, fénycsővekben használnak, Észak-Amerikában bekerültek a táplálékláncba, és közülük van a bőrrákhoz és a májrákhoz. A PCB-k csak az állati eredetű élelmiszerekben találhatók meg, különösen a halban, a tejben, a tojásban és a sajtban; emberben a zsírszövetben, az anyatejben és a vérben halmozódnak fel. 1976-os és 1977-es felmérések szerint nagyobb a melanóma gyakorisága azoknál a munkásoknál, akik ilyen anyagokkal dolgoznak. Forrás: *Diet. Nutrition and Cancer.* Washington, D. C, National Academy of Sciences, 14.

1980-ban megállapították, hogy a szója olyan proteáz-inhibitorokat tartalmaz, amelyek késleltetik a daganatok növekedését. Egereken végzett laboratóriumi kísérletekben gátlódott a daganatok növekedése, ha szóját, limababot és egyéb olyan magvakat adtak az ételükhöz, amelyek tartalmazzák ezt a vegyületet. Forrás: W. Trolie: A tumornövekedés blokkolása proteáz-inhibító-akkal a J. H. Burchenal és H. F. Oettgen szerkesztette *Cancer: Achievement. Challenges, and Prospects for the 1980s.* I. kötetében. New York, Grune and Stratton.

1981-ben egy auburni orvos megállapította, hogy természetes étrenddel összekötve a napsugárzás gátolhatja a rákot, és javíthatja az általános egészségi állapotot. Dr. Zane Kime, a *Sunlight Could Save Your Life* szerzője rámutatott, hogy a napfény hatásának kitett telített és telítetlen zsírok a szervezetben megavasodnak. Ezeknek a zsíroknak az oxidációja károsítja a szöveteket, serkenti a daganatok fejlődését, és öregíti a bőrt. Ugyanakkor azt találta, hogy a szemes gabona és a leveles zöldségek gazdagok antioxidánsokban, és védik a szervezetet a ráktól és egyéb betegségektől. Ha a bőrt nem szigeteli el az alatta levő zsír- és olajréteg, a napfény növeli a fehérvérsejtek, különösen a káros baktériumok ellen védő limfociták számát, és csökkenti a vérnyomást. Az orvos egy rákkutató egyesület előtt tartott előadásában idézte egy asszony kórtörténetét, aki a mellrákját követő masztektómia után úgy nyerte vissza az egészségét, hogy kiküszöbölte étrendjéből a finomított, többszörösen telítetlen zsírokat és olajokat, és rendszeres napfürdők vétele mellett áttért a teljes értékű táplálékra. Forrás: E. K. Roosevelt: „A napfény és a rák.” *Natural Food and Farming*, 27.

## DIAGNOSZTIKA

A bőr rák előtti állapotát különféle léziók és leukoplakkok, az irha mukózus rétegének növekvő fehér foltjai jelzik. A modern orvostudomány biopsziával különbözteti meg a bőrrákot ettől az állapottól. A melanóma tesztelésére ezenkívül limfangiogramot, mellkasröntgent, autoradiográfias agy- és májvizsgálatot is szoktak végezni, néha pedig szívkatéterezést.

A keleti orvoslás hajlamos az összes bőrbetegséget egyetlen skálán elhelyezni, és a bőr három fő jellemzőjére koncentrál: az állapotára, a színére és a rajta látható jegyekre. A normális, egészséges bőr tiszta, sima, kissé fénylő és enyhén nedves. A nyirkos bőr a folyadékok, a cukor és egyéb édességek mértéktelen fogyasztását jelzi, ami hígabbá teszi a vért, gyorsítja az anyagcserét, a pulzust, fokozza az izzadást és a vizeletet. A nyirkos bőr számos egyéb rendellenességgel társulhat, ilyen például a hasmenés, a fáradtság, a hajhullás, fájdalom, epilepszia és a pszichikai hiperaktivitás különböző formái.

A normális bőr enyhén zsíros, túlzott zsírossága azonban, ami a test perifériás részein, így a homlokon, az orron, az arcon, a hajon, a tenyéren látszik jól, az olajok és zsírok túlzott fogyasztására



vagy a zsíryanycsere zavaraira mutat. A száraz bőr szintén az olajok és zsírok mértéktelen fogyasztásának eredménye, mert a bőr alatt zsírréteg képződik, amely megakadályozza a nedvesség kijutását a felszínre. A kapcsolt egyéb tünetektől függően a túl száraz és a zsíros bőr különféle krónikus és degeneratív betegségek jele lehet.

Az érdes bőr fehéjék és nehéz zsírok, vagy pedig cukor, gyümölcs és drogok túlzott fogyasztására utal. Ez utóbbi, jinebb esetben nyitottabbak a verejtékmirigyek, és enyhe pirosas szín is fellép. Gyakran érdes a bőre az érlemeszedéses betegeknek is, továbbá azoknak, akiknek zsír- és koleszterinfelhalmozódás található a szerveik körül. A tésztaszerű, fehéres, petyhüdt, rugalmatlan bőr a tejtermékek, a cukor és a liszttermékek túlfogyasztásának következménye. Számos betegség jár együtt ezzel az állapottal, különösen mell- és ivarszervi betegségek.

A természetes bőrszín mellett számos abnormális bőrszín is felléphet. Rák esetén az extrém jin vagy jang ételek túlzott fogyasztásából származó halványzöld, pirosas-fehér és rózsás-piros szín a szövetek és sejtek lebomlására, ciszták és tumorok fejlődésére utal.

A bőr abnormális jegyei szintén krónikus vagy degeneratív betegségekre figyelmeztetnek. A szeplők finomított szénhidrátok, elsősorban cukor, méz, gyümölcscukor és tejcukor kiválasztásai. A májfoltok a fehérje- és zsírfelesleg felhalmozódási helyei, és az érintett szerv meridiánja mentén vagy izomterületein jelennek meg. A szemölcsök fehérje és zsír keverékének felhalmozódásai, és a bőr kialakuló betegségeit, valamint a mell, a vastagbél és az ivarszervek esetleges jövődő daganatait jelzik. A fehér foltok zsír- és nyálkafelhalmozódásra engednek következtetni a légző- és ivarszervekben, aminek oka a tej, a jégkrém és egyéb tejtermékek túlzott fogyasztása. Az ekcéma, a bőr száraz, kemény kiemelkedése masszív zsírkiválasztásra mutat, ami elsősorban a tejtermékek, kiváltképp pedig a sajt, a vaj és a tojás együtt fogyasztásának köszönhető.

A hagyományos íriszdiagnosztika szerint a bőr eltömődését a szem szivárványhártyájának külső szegélyén látható sötét karika jelzi. A szín intenzitása és a gyűrű szélessége esetről esetre változik.

## AJÁNLOTT DIÉTA

Bórrákban kerülendő minden extrém jin étel, így a finomított cukor, a cukorral készült ételek és italok, köztük az üdítőitalok, aztán a mesterséges és vegyileg kezelt ételek; az olajos és zsíros ételek; minden tejtermék, a sajtot, a tejet, a vajat, a tejszínt és a joghurtot sem kivéve; minden olyan étel, amely serkentő vagy aromás anyagokat tartalmaz: a curry, a mustár, a bors és a különféle aromás ételek, italok és teák; az alkohol minden fajtája; a gyümölcsök és gyümölcslevelek; az olajos magvak; a nyers zöldségek. Ugyancsak kerülni kell az extrém jang ételeket, különösen a zsíros állati termékek minden fajtáját: a húst, a baromfit, a tojást és a zsíros halakat. Minden ételt meg kell főzni, és az olaj használatát kerülni vagy legalább minimalizálni kell. A sütést és az olajos salátaönteteket mellőzzük. Mi több, kerülni kell minden lisztterméket, a kenyeret, a palacsintát, a péksüteményt és a búzakrém típusú gabonaféléket is, és csak alkalmilag fogyaszthatunk teljes (korpás) lisztből, kelesztés nélkül készült kenyeret. Ne együnk trópusi eredetű zöldségeket, amelyek rendszeres fogyasztásra túlságosan jin jellegűek. Ezek közé tartozik a burgonya, az édesburgonya, a paradicsom, a padlizsán, a céklafélék, a zöldpaprika és az avokádó.

Aki melanómában szenved, a fentiekén kívül különösen ügyeljen arra, hogy teljesen küszöbölje ki étrendjéből a baromfihúst és a tojást, és egyáltalán ne használjon olajat a főzés során.

Bórrák és melanóma esetén egyaránt tartózkodni kell a nyers ételek fogyasztásától, minden ételt meg kell főzni. Mérsékelni kell a tengeri só, a tamari szójaszószt, a miszó és egyéb ízesítők használatát. A szóban forgó rákfélékben szenvedő betegeknek az alábbi napi étrend ajánlott:

50-60%-nyi barna rizs és egyéb teljes szemes gabona. Fogyasztható még gabonaként köles, árpa, rozs, teljes búza, zab, pohánka, kukorica. Alkalmilag ehetünk teljes (korpás) lisztből készült kelesztetlen kenyeret, vaj nélkül. Ha mégis vágyódunk rá, kevés szesámvaját használjunk.

5-10%-nyi miszó- vagy tamarileves zöldséggel vagy tengeri algával (vakaméval, kombiival). Néha ehetünk gabonalevest vagy bablevest is.

20-30%-nyi különféleképpen elkészített főtt zöldség. Különösen jók a kerek zöldségek, a káposzta, a hagyma, a sütőtök, a makktök és a főzöttök, de a gyökérezöldségek is, a bojtortján, a sárgarépa és a fehér retek. Sok egyéb kemény, zöld, leveles zöldség is használható.

5-10%-nyi hüvelyes, különbözőképpen elkészítve. Jobbak az apróbb szeműek, az azuki, a lencse és a csicseriborsó. Alkalmanként, mérsékelt mennyiségben fogyaszthatók szójatermékek: tempe, tofu (száritva vagy főzve) és nattó.

Naponta legfeljebb 5%-nyi főtt tengeri alga, elsősorban kombu, arame, hiziki, kevés tamari szójaszósszal ízesítve. Gyakran fogyaszthatunk egyéb tengeri algákat is.

Ha állati élelmet kívánunk, kiegészítő ételként egy héten legfeljebb egyszer-kétszer olaj nélkül főzött, reszelt fehér vagy hónapos retekkel tált kis adag fehér húsú halat fogyaszthatunk, amely kevésbé zsíros, mint a vörös húsúak. Gyümölcsből a lehető legkevesebbet együnk, ritkán és keveset, és az is csak főtt idénygyümölcs legyen. Kerüljük az olajos magvak és mogyoróvajak minden fajtáját; alkalmi csemegeként néha azért fogyaszthatunk pirított magvakat, például szezámagot, napraforgót, tökmagot.

Minden egyéb étrendi tudnivaló, így az is, ami a fűszerekre és az italokra vonatkozik, azonos a szabvány rákmegelőző diéta irányelveivel.

Az orvosi kezelés alatt álló vagy állt betegek esetében további étrendi módosításokra is szükség lehet.

## HÁZISZEREK

Gyorsítja a kiválasztás folyamatát a szárított reteklevélből és reszelt gyömbérből készített borogatás, amit a következőképpen készítünk; főzzük ki a retekleveleket, reszeljük le a friss gyömbérgyökeret, és csavarjuk konyharuhába. Helyezzük ezt a „gyömbéres zsákot” (binnen egy golflabdányi reszelt gyömbérral) forró vízbe, majd takaréklángon rövid ideig főzzük. Áztassunk ezután egy törölközőt vízbe, majd csavarjuk ki, és helyezzük a beteg felületre.

Jótékony hatású a bőr rizskorpás lemosása is. Göngyöljük a rizskorpát (nukát) géz vagy muszlinanyagba. Helyezzük forró vízbe, és rázogassuk benne. A korpa oldódni kezd, és a víz sárgára színeződik. Áztassunk be ezután egy törölközőt ebbe a vízbe, és mossuk le vele a beteg testrészt.

Lemoshatjuk a bőrt fahamuval is. Helyezzük a fahamut forró vízbe, és keverjük el benne igen alaposan. Hagyjuk teljesen leülepedni, majd a vízzel mossuk le a bőrt, és törölközővel itassuk le szárazra.

Ha bőrviszketés lép fel, tegyünk egy szelet frissen levágott fehér retek-szeletet az érintett területre. Ha nincs fehér retekünk, használjunk mogyoróhagymát vagy hagymát.

Ha a bőr repedezett, kenjük be szezámolajjal az érintett területet, majd fedjük le pamutruhával, hogy ne érintkezzék a külvilággal.

## EGYÉB JAVALLATOK

A gyapjú és szintetikus anyagok különösen ingerlik a bőrt. Viseljünk pamutruhát, és aludjunk pamut ágyneműben, hogy elősegítsük bőrünk természetes lélegzését.

Ne használjunk szintetikus vagy toxikus anyagokat tartalmazó kozmetikumokat és dezodorokat. A legelterjedtebb dezodorok alumíniumsókat tartalmaznak, amelyek átmenetileg elzárják a verejtékmirigyek nyílásait, és elejét veszik a bőr „nyirkosságának”. Mesterséges baktériumölő vegyületek is vannak bennük, amelyek ártalmasak a szervezetre. A testszag oka elsősorban az elfogyasztott állati élelem (ide tartoznak a tejtermékek is), és természetes módon enyhül, amint az étrend gabona-zöldség alapra helyeződik. Még a természetes dezodorok használatát is minimálisra kell csökkenteni, mert olyan alkotórészeket tartalmaznak, mint például a méhviasz, amely szintén képes elzárni a pórusokat. A természetes kozmetikumok közül az agyag az egyik legbiztonságosabb. A tefelületre hintett agyagpornak izzadáscsökkentő hatása van. Az agyag ezenkívül természetes módon magába szívja a bőr salakanyagait és mérgeit, így arcpakolások, borogatások alapanyagául használható.

A szauna, a gőzfürdő és a forró japán kádfürdő elősegíti az eltömődött pórusok kinyílását. A rákos betegek azonban csak alkalmanként, hetente néhányszor, és csak rövid időn át fürödhetnek vagy gőzölődhetnek. Ha kijöttünk a gőzből, legyen kéznél egy termoszban tamari-bancsatea vagy miszóleves, amit megihatunk a folyadékvesztés pótlására. Makrobiotikus étrend hiányában az izzadás serkentésére jobbák ezek a módszerek/ mint a futás, a gimnasztika és egyéb megerőltető tevékenységek, amelyek több salakanyagot termelnek (elsősorban húgysavat és tejsavat), mint amennyitől izzadás révén meg lehetne szabadulni.

Mindennap dörzsöljük le erősen a bőrt nedves törölközővel vagy növényi luffaszivaccsal, hogy kitisztítsuk a pórusokat, és elősegítsük a zsír- és fehérjefelesleg távozását a bőrön át. A mosáshoz ne használjunk szappant. A bőr és a fejbőr rendes körülmények között enyhén savas kémhatású, és ezt a forgalomban levő legtöbb szappan felborítja, lévén lúgos kémhatásúak. A szintetikus és állati szappanok, samponok helyett használjunk konyharuhába csavart rizskorpát vagy természetes növényi szappanokat.

A do-in vagy a siacu-masszázs jó hatással van a bőrlélegzésre és kiválasztásra. A jóga, a harcművészetek és minden egyéb módszer, amely az energiameridiánok tudatosításán alapul, szintén hasznos kiegészítője lehet az étrendnek.

Ha az ember kiegyensúlyozott étrenden él, a napfény általános jó hatással van a test, a szellem és a lélek egészségére. Próbáljunk meg mindennap eltölteni valamennyi időt a szabadban, sétával, kertészkedéssel, pihenéssel. Nem kell a tűző napon lennünk. Olvassunk egy könyvet szűrt napfényben egy fa alatt, a hatás igen pihentető és kiegyensúlyozó.

Kerüljük a röntgensugarakat és a mesterséges elektromágneses sugárforrásokat, mert ezek rendkívül gyengítő (jin) hatással vannak a szervezetre, és serkentik a daganatok terjedését. Ugyanígy kerüljük a bőrrákosoknak ajánlott fényvédő krémek használatát.

## GYOMORRÁK

Az USA-ban körülbelül másfélszer annyi férfi szenved ebben a betegségben, mint nő, és valamivel több fekete, mint fehér. Gyakrabban lép fel idősebbeken, mint fiatalokon és középkorúakon. A gyomorrák a rákok 5%-át teszi ki az Egyesült Államokban. Japánban viszont ez a leggyakoribb rákfajta, hatszor gyakoribb, mint az USA-ban.

A szokásos orvosi eljárás a műtét, bár sok eset már operálhatatlannak bizonyul, mert olyan késői stádiumban fedezik fel. A műtét neve gasztrektómia, melynek során a gyomor egy részét vagy egészét eltávolítják. Totális gasztrektómia esetén a környező nyirokcsomókat, a lépet és a vékonybél egy részét is kiveszik. Műtét után kemoterápia vagy sugárkezelés következhet. Dr. John A. MacDonald, aki húsz éve foglalkozik ráksebészettel, könyvében (VWien *Cancer Strikes* – Prentice-Hall, 1979.) „elkeserítőnek” és „haszontalannak” nevezi a gyomorrák műtéti kezelését. „Nem tudjuk biztosan, mi okozza a gyomorrákot – írja –, de valószínű, hogy ahhoz van köze, amit megeszünk, és ahogyan elkészítjük az ételt.”

## FIZIOLÓGIA

A gyomor üreges, tökforma szerv a hasüreg bal felső részén, a nyelőcső és a vékonybél között. A gyomor rétegei az alábbiak: 1. a mukóza vagy nyálkahártya, a gyomor belső bélése, amely az emésztő enzimeket termeli; 2. kötőszövetes réteg a szubmukóza és a gyomor izomrétege között; 3. izomburkolat, amely lehetővé teszi a gyomor összehúzódását és kitágulását, és a bélrendszer felé továbbítja a lebomló táplálékot; 4. a szeróza vagy savós hártya, a gyomor külső burkolata.

A gyomornyálkahártya csöves mirigyek millióit tartalmazza, amelyek sósavat, pepszint, kevés nyálkát, vérszegénység elleni anyagokat és szervesen sókat választanak ki. A gyomor felső, kiterjedt része, a *fundus* termeli a két sav közül az erősebbet, a sósavat. A gyomor alsó, kompaktabb része, a *pylorus* választja ki a pepszint. Ezek a savak bontják le a fehérjéket különféle aminosavakra. Az enzimatikus folyamatok és az izomperisztaltika a szilárd táplálékot félfolyékony gyomorpéppé alakítják; ez a savas anyag ellazítja az alsó pylorusbillentyűt, és átjut a patkóbélbe, a vékonybél első szakaszába.

## KÓROKTAN

Hogy a gyomor emésztőnedvei megfelelően termelődjenek, a táplálékot először is meg kell lúgosítani a szájban képződő nyállal. Ezért szükséges, hogy minden falatot alaposan megrágjunk. A teljes szemes gabona, különösen ha csipetnyi tengeri sóval főzzük meg, a gyomorból a vékonybélbe jut, ahol a bélbolyhokban abszorbeálódik, és vörösvértestekké meg egyéb egészséges keringési folyadékokká alakul. A hántolt gabonából – finomlisztből, hántolt rizsből – készült ételek, továbbá a finomított cukor ezzel szemben már a gyomorban elkezdnek felszívódni, és bekerülnek a testfolyadékba, hígítva a vért és a nyirkot. A gyomorrák az extrém jin ételek és italok, a finomított gabona, liszt, cukor és egyéb édességek, a szénsavas és jegelt italok, az alkohol, az aromás és élénkítő italok, a kemikáliák és gyógyszerek tartós fogyasztásának eredménye. Az erős jang ételek, így a magas fehérje- és sótartalmú táplálékok, a zsíros és olajos étkek, amelyek megterhelik a gyomrot, szintén okozhatnak gyomorrákot. A sorozatosan túltermelő gyomornedv, amely az ilyen ételek semlegesítéséhez és feldolgozásához kell, irritálja a gyomornyálkahártyát, fekélyeket okoz, majd végül daganatképződéshez vezet. Helyétől és típusától függően a gyomorrák áttevődhet a környező nyirokcsomókra, a hasnyálmirigyre, a májra vagy a petefészerekre (Krukenberg-tumor). A nyirokrendszeren keresztül ezenkívül a tüdőre, a csontokra és alkalmanként a bőrre is képezhet áttételt.

A gyomorrák jin formája, amely a gyomor felső, kiterjedtebb régióját támadja meg, a szélsőségesen expanzív anyagok, különösen a finomított gabona, a cukor, a vegyi adalékokat, tartósítószeret

tartalmazó táplálékok túlfogyasztásának következménye. A gyomor kompaktabb, alsó szakaszának, a pylorusnak a rákja a hús, a tojás, a hal és egyéb, túlnyomórészt jang termékek túlzott fogyasztásának köszönhető.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

1558-ban a velencei születésű építész és tanácsos, Louis Cornaro, az egészségről és az étrendről értekezve leírta, mennyit szenvedett idősebb korában egy végzetes gyomor-rendellenességtől (nem feltétlenül ráktól), és hogy hogyan győzte ezt le szemes gabona-diétával, meg azzal, hogy mellőzött bizonyos állati eredetű élelmiszereket, mellőzte a nyers salátákat, a gyümölcsöket, a pástétomokat és az édességet. „Ó, Boldog Élet! – jegyzi meg egy másik, nyolcvanhat éves korában írott esszéjében – „fent említett számos áldásaidon túl vén tanítványodhoz is kegyes valál, s úgy megjavítád az ő gyomrát, és úgy helyrehozád annak állapotját, hogy ma már az egyszerű kenyér is jobban esik néki, mint ifjúságának legkülönb inyenégei. És cselekvéd mindezt azért, mert ésszerűen cselekszel, tudván, hogy ha adva a jó étvágy, a kenyér az embernek való táplálék... annál természetesebb élelmet nem lelhetünk.” Cornaro 102 évet élt, és a reneszánsz időkben az ő könyve volt az egyik legnagyobb hatású egészségügyi és táplálkozás-élettani mű. Forrás: Louis Cornaro: The Art of Living Long. Milwaukee, William F. Butler, 1935.

1713-ban Ekiken Kaibara japán orvos könyvet írt az egészségről és a hosszú életről, amelyben a krónikus betegségek ellen kiegyensúlyozott étrendet ajánlott. „Könnyű, egyszerű ételeket együnk. Ne együnk sok nehéz, zsíros, dús ételt. Kerüljük a főtlen, hideg, kemény ételeket. ...Bármit eszünk, iszunk, legfontosabb abból a rizs; fogyasszuk bőségesen, hogy megfelelő táplálékhoz jussunk. ...A babpüré lágy étel, jót tesz a gyomornak és a beleknek.” Forrás: Ekiken Kaibara: Yojokun: Japanese Secret of Good Health. Tokyo, Tokuma Shoten, 1974.

1887-ben dr. Ephraim Cutter, egy albanyi orvos könyvet írt, amelyben leszögezte, hogy „a rák a táplálkozás betegsége”. Cutter kilenc rákos esettörténetet mutatott be, amelyeket úgy gyógyított, hogy a pácienseket kiegyensúlyozott diétára fogta, és arra a következtetésre jutott, hogy a kérdés nem úgy merül fel: állati vagy növényi táplálék, hanem, hogy mi „a növényi és az állati táplálék megfelelő aránya”. A lelki depressziót és a stresszt a súlyosbító tényezők közé sorolta, és feljegyzett egy gyomorrákos esetet, amely „nyilvánvalóan abból eredt, hogy a beteg a külvárosban lakott, de a belvárosban dolgozott, ahol könnyű ebédet evett, majd amikor későn, fáradtan hazatért, bőséges, fűszeres vacsorát fogyasztott”. Cutter eltöprengett azon, hogy „a rák kezelése néha abból kéne álljon, hogy megtartóztatjuk magunkat az étkezéstől”. Forrás: Dr. Ephraim Cutter Diet in Can-cer. New York, Kellogg, 1887.

Egy brit orvos, Robert McCarrison 1904 és 1911 között Hunzá-ban, Északnyugat-Indiának ebben a távoli, himalájai királyságában utazgatott. Döbbenet ismerte fel, milyen tökéletes az ottani egészségkultúra; ismeretlenek benne a modern civilizáció, így a gyarmati India fertőző és degeneratív betegségei. „Egyetlen esetét sem láttam az asztenikus diszpepsiának, a gyomor- vagy nyombélfekélynek, a nyálkás kolitisznek vagy a ráknak”, tudósította orvoskollégáit. McCarrison feltételezte, hogy a hunzaiak szokatlan egészsége és hosszú élete elsősorban napi étrendjüknek köszönhető, amely teljes búzából készült csapatiból, árpából, kukoricából áll, amelyhez leveles zöldségeket, hüvelyeseket, barackot és kevés tejterméket fogyasztanak; kecsketejet csak ünnepnapokon. A hunzaiak a legtöbb indiaival ellentétben nem fogyasztanak finomított fehér rizst, cukrot, fekete teát, fűszereket. 1927-ben Sir Róbert McCarrison elnyerte az Indiai Tápanyagkutató Intézet igazgatói posztját, és hogy ellenőrizze elméletét, laboratóriumi kísérletsorozatokba kezdett. Négy éven át tartotta patkányok egy-egy csoportját hunzai, illetve hagyományos indiai étrenden, és azt tapasztalta, hogy a Bengál és Madras finomított táplálékán élő állatokon ciszták, tályogok, szívbetegség, gyomorrák fejlődtek ki. A hunzai szemes gabonadiétán élő állatok egészségesek és minden betegségtől mentesek maradtak. Források: Dr. Róbert McCarrison: A helytelen táplálkozás a gyomor-bélrendszeri rendellenességek viszonylatában. Journal of the American Medical Association, 1922. 78., valamint Dr. G. T. Wrench: The Wheel of Health. London, O. W. Daniel, 1938.

Egy 1966-os esetkontrollált tanulmány megállapította, hogy a gyomorrákosok több sült ételt fogyasztottak, mint a kontrollcsoport tagjai, különösen pedig több szalonnazsirt és állati zsiradékot használtak a sütéshez. Forrás: J. Higginson: Az emberi gasztrointesztinális rák etiológiai tényezői. Journal of the National Cancer Institute, 37.

1971-ben egy japán rákkutató szignifikáns negatív összefüggést talált a fejenkénti tofufogyasztás és a gyomorrák között. Forrás: T. Hirayama: A gyomorrák epidemiológiája. T. Murakami: Early Gastric Cancer. Gann Monograph on Cancer Research, 11. Tokyo, University of Tokyo Press.

Egy 1974-es esetkontrollált vizsgálat rámutatott, hogy a magas keményítőtartalmú élelmiszerek, így a finomlisztből készült fehér kenyér és a cukor gyakrabban szerepeltek a gyomorrákosok étrendjén, mint a kontrollcsoportén. Forrás: B. Modan és munkatársai: A keményítők szerepe a gyomorrák etiológiájában. Cancer, 34.

1978-ban kutatóorvosok megállapították, hogy kísérleti állatokon a kelbimbó, a káposzta, a fehérrépa, a karfiol, a brokkoli, amelyekben bőségesen található indol nevű anyagok, 77%-kal csökkentik a gyomorrák előfordulási arányát. Forrás: L. W. Wattenberg és W. D. Loub: Policiklusos szénhidrogénekkal indukált neoplázia gátlása természetes előfordulású indollokkal. Cancer Research, 38.

1981-ben a Japán Nemzeti Rákközpontban megállapították, hogy 33%-kal kevesebb a gyomorrákosok száma azok között, akik naponta esznek miszölevest, mint azok között, akik soha nem fogyasztanak ilyet. A tizenhárom éven át tartó felmérés, amelyben 265 ezer 40 év feletti férfit és nőt vizsgáltak, azt is kimutatta, hogy a miszölevest hatékonyan csökkenti a „magasvérnyomás-betegségek, az isémiás szívbetegség és egyéb halálokok” kockázatát. Forrás: T. Hirayama: A szójapasztafogyasztás viszonya a gyomorrák kockázatához. Nutrition and Cancer, 3.

Egy 100 gyomorrákos betegen és kontrollcsoporton végzett 1981-es vizsgálat kimutatta, hogy szignifikánsan alacsonyabb a gyomorrák kockázata azok között, akik rendszeresen fogyasztanak szójatejet. Forrás: S. K. Hszing: Személyes közlemény. Chi-nese Journal of Preventive Medicine, 15 (2).

1979-ben a tokiói Orvosi és Fogorvosi Egyetem kutatói megállapították, hogy gyomorrák esetében a hagyományos keleti diagnosztikai módszerek jobb eredményt adnak, mint a nyugati technikák. Huszonkét gyomorpanaszokkal jelentkező betegen és tizenkilenc egészséges kontrollszemélyen hasonlították össze a nyugati és keleti diagnózist; ez utóbbiban meridiánegyensúlydiagramot használtak, amely az alsó és felső végtagok jin és jang meridiánjai mentén felvett mérési pontok huszonnégyféle párosításának értékein alapult. Az eredményeket utólag, a mütét [hiányos...272.o.] megerősítették a keleti diagnosztika által kimutatott gyomorrák tényét. „Ez is azt mutatja, hogy létezik a keleti diagnosztikának olyan területe, amely egybeesik a specifikus nyugati diagnózisokkal”-vonják le a tanulságot a kutatók. Forrás: Dr. Jean Pierre Carnery és munkatársai: Gyomorrákos betegek keleti diagnózisa. American Journal of Chinese Medicine, 7 (1).

## DIAGNOSZTIKA

Modern orvosi módszerekkel nehéz diagnosztizálni a gyomorrákot. Jelenleg a gyomorrákos eseteknek csak 18%-át ismerik fel lokális állapotában, tehát mielőtt még szétterjed a test többi szerveire. A gyomorrákot gyakran összetévesztik egyéb hasüregi zavarokkal, különösen a gyomorfekéllyel, a páciens pedig nem érez szokatlan tüneteket. A gasztroszkópiának nevezett kórházi rutineljárás során az egész gyomrot röntgensugarakkal világítják át. Ha rák gyanúja merül fel, biopsziát végeznek; a sejtmintát a gyomor bélésének lekeféléssel vagy lemosásával nyerik. Ezt mellkas- és csontrentgen, valamint májradiográfia követi, hogy nyomára bukkanjanak az esetleges áttételeknek.

A hagyományos keleti orvoslás viszonylag könnyen meg tudja határozni a gyomor állapotát, és az acidózisra, fekélyre, daganatra való hajlamot már jóval ezek kifejlődése előtt felismeri, így megelőző étrendi változtatásokat lehet bevezetni. A gyomorproblémák diagnózisa céljából az arc megfelelő területeit, a felső ajkat és az ornyerget kell megfigyelni. A száj egészében a teljes emésztőrendszert tükrözi, ezen belül a felső ajak a felső emésztőcsatorna, elsősorban a gyomor tükre. A felső ajak bal fele a gyomor felső, inkább jin jellegű részével állítható párhuzamba, míg a felső ajak jobb oldala az alsó, inkább jang gyomorrégió megfelelője. A felső ajak duzzanata a gyomor tágult állapotát mutatja, ami a finomított gabonafélék, a cukor, az alkohol, a trópusi gyümölcsök és gyümölcslevek fogyasztásának vagy a túltápláltságnak a következménye. Az elkeskenyedett felső ajak a gyomor összehúzódottságát mutatja, ami a hús, a tojás, a só vagy a száraz sütemények túlzott fogyasztásának köszönhető. Mindkét állapot a gyomor túlzott savasságára utal, és a fekélyre való hajlamot vagy a fekély meglétét a felső ajak gyulladása, felhólyagzottsága vagy elszíneződése jelezheti.

Az orr felső részén vagy az ornyergen látható barna pörsenések, szeplők a gyomor krónikus savtúltengésének, fekélyesedésének, hipoglikémiára és cukorbetegségre való hajlamnak vagy egy esetleges gyomorráknak lehetnek a jelei. Gyomorrák esetén halvány zöldes árnyalat jelenhet meg ezen a területen. Egyébiránt a bőr egésze is tükrözi a gyomor állapotát. A barnán foltos vagy piszkos benyomást keltő bőr krónikus savtúltengést jelez, amely a túlzott cukor- és gyümölcsfogyasztás eredménye. A gyomormeridián mentén, különösen a térd alatt és a lábfejen, a második és harmadik lábujj feletti

területen látható elszíneződések megbízható jelei a kiegyensúlyozatlan gyomorműködésnek. A zöldes árnyalat ezeken a területeken is gyomorrákra utalhat.

Fokozódó gyomorpanaszok esetén megvizsgáljuk a nyelv hátsó felszínét is. A sötétpiros szín gyulladást, fekélyt, potenciálisan gyomorrákot jelez. A fehér vagy sárgás szín vagy fehér foltok zsír- és nyálkafelhalmozódásra mutatnak a gyomorban. A kék vagy bíbor szín a cukor, az üdítőitalok, az alkohol, a drogok, a gyógyszerek és egyéb extrém jin anyagok túlfogyasztását jelzi. A kicsi, gombaszerű kitüremkedések savtúltengésre, fekélyre, esetleg hányingerre vagy öklendezési ingerre utalnak.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A gyomorrák fő oka az extrém jin és/vagy jang ételek és italok túlzott fogyasztása. Ennek megfelelően kerülni kell minden túlságosan expanzív táplálékot, így az összes finomított élelmiszert, mint a fehér rizs, a fehér kenyér és egyéb finomliszt-termékeket; a cukrot, a mézet, a csokoládét, a szentjánoskenyeret és a többi hasonló édesítőszer; a cukrozott ételeket és italokat; a mesterséges szénsavas és üdítőitalokat; a kávé, a fekete teát és az alkoholt; a hideg és jegelt italokat; mindenféle serkentőszer és fűszert, így a curryt, a mustárt és a borsot is; minden aromás ételt és italt; a tejet, a vaját és a tejszínt; a vegyileg kezelt ételeket, tartósítványokat és italokat; az olajos és zsíros ételeket; a trópusi gyümölcsöket, gyümölcsleveket és főzelékféléket/mint a burgonya, az édesburgonya, a jamszgyökér, a paradicsom és a padlizsán. A jang kategóriájú ételek közül mellőzendő a marha-, sertés- és baromfihús, a tojás; mindenféle tejtermék, a sajt is; a túl sós ételek; a kemény sült tészták, így a ropogós kenyér és péksütemény; minden megsütött állati élelmiszer; általában a magas zsír- és fehérjetartalmú ételek mind.

A napi étrendi gyakorlat általános irányelvei a következők:

A napi táplálékmenyiség arányában 50-60%-nyi teljes szemesgabonát ajánlunk. Fő fogás lehet bármelyik gabonaféle (barna rizs, árpa, teljes búza és ezek darája, rozs, köles, zab, kukorica, pohánka). Rendszeres napi fogyasztásra azonban a barna rizs a legjobb, utána következik az árpa és a köles. A gabonát kuktában főzzük meg, vízzel és egy csipetnyi tengeri sóval. Ha tésztaféléket kívánunk, kelesztetlen, gőzölt teljesbúza- vagy rozskenyeret ehetünk. A változatosság kedvéért néhanap teljes búzából vagy pohánkalisztból készült főtt tésztaival is élhetünk.

5-10%-nyi leves. Naponta 1-2 csésze miszóleves vagy tamari szójaszószleves fogyasszunk, amelybe vakame vagy kombu tengeri algát és zöldségeket főzünk. Alkalmanként főtt szemesgabonát is adhatunk a leveshez, ekkor zöldséges gabonaleves nyerünk. Néha édes levest is készíthetünk: főzünk bele kemény sütőtököt.

20-30%-nyi zöldség. Különböző leveles, kerek és gyökérszöldségeket készíthetünk el sokféle módon. A zöldségek közül különösen ajánlatos gyakran fogyasztani fehér retket és zöldjét. A zöldségfélék íze enyhe legyen, főzéshez kevés tengeri só, tamari szójaszósz vagy miszót használjunk. Ha savanyú ízeket kívánunk, készítsünk főtt salátát rizsecettel vagy umebosieccel, esetleg adjunk fel kis adag savanyúkáposztát. A főzés és párolás mellett hetenként kétszer-háromszor piríthatjuk is a zöldségeket kevés szezám- vagy kukoricaolajon. A sok olajat fogyasztó erős sütetést kerüljük. A friss salátától tartózkodjunk, főttet viszont gyakran ehetünk. Savanyított zöldséget kis adagokban, köretként fogyaszthatunk, ha kívánjuk; ez inkább hosszabb ideig fermentált savanyúság legyen, mintsem gyors, egy-két napos erjesztésű.

5-10%-nyi hüvelyes és babféle. A nagyszemű fajtákkal szemben inkább az apróbbakat használjuk, az azukit, a lencsét és a csicseriborsót, és tengeri algával (például kombuval), sütőtökkel, hagymával, sárgaréppával vagy más zöldségekkel együtt készítsük el. A babkészítmények, mint a tempe, a natto és a tofu csak alkalmankénti fogyasztásra ajánlottak, levesbe főzve vagy egyéb zöldségekkel elkészítve. Mindenesetre a hüvelyeseket és származékaikat csak mérsékelt mennyiségben fogyasszuk. Enyhén ízesíthetjük őket tengeri sóval, tamari szójaszósszal, miszóval, vagy ha édeset kívánunk, gabonaalapú édesítőszerrel, például árpamalátával vagy rizssziruppal.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri alga. Mindegyik fajtája ajánlható, az arame, a nori és a hiziki azonban a többinél gyakrabban fogyasztható. Kis adagokban együk őket, kevés tamari szójaszósszal főzve és ízesítve. Néhanap egy-két csepp szezámolajat is adhatunk hozzájuk főzés közben.

A hal és a tengeri állatok általában kerülendők. Ha mégis kívánjuk, kevés zsírtalan, fehér húsú halból főzhetünk hallevest miszóval vagy tamari szójaszósszal, tengeri algával és zöldséggel. Ehhez a leveshez köretként adjunk 1-2 evőkanál friss, reszelt fehér vagy hónapos retket. Főzhetjük a levest szárított sítake gombával is.

A gyümölcsöt és gyümölcslevet általánosságban ki kell iktatni az étrendből. Ha mégis kívánjuk, ritkán ehetünk egy kevés szárított vagy főtt gyümölcsöt, például almát, barackot, szőlőt, cseresznyét, epret, bogós gyümölcsöket, dinnyét.

Ha édes ízekre áhítunk, főzünk gyakrabban édes ízű zöldségfélét: sütőtököt, sárgarépát, hagymát, káposztát, paszternákot. Ha még edesebbet kívánunk, mérsékelt mennyiségben gabonaalapú édesítőszeret – árpamalátát, rizsszirupot – használhatunk.

Az olajos magvak és a mogyoróvajfélék első közelítésben mellőzendők, csemegeként azonban fogyasztható néha kevés pirított szezám, tökmag vagy napraforgó.

Rendszeres ízesítőként kis mennyiségben gyakran használható mogyoróhagyma-miszó. Ez úgy készül, hogy felaprított mogyoróhagymát megfőzünk ugyanannyi miszóval és kevés szezámolajjal. Az ízesítést azonban nem szabad túlzásba vinni, kerülendők az erős ízek és a túlsózás.

Rendszeres napi fogyasztásra nem aromás, nem élénkítő italokat igyunk, például banánszósz- vagy banánszósz-italot, pirított árpa-italot, pirított rizsteát, gabonaalapú pótkávét. A tiszta, természetes forrásvíz vagy patakvíz szintén megfelelő.

A gyomorrák és egyéb súlyos bajok enyhítése céljából rendkívül fontos, hogy addig rágjuk az ételt, míg teljesen el nem folyósodik a szájban. Kerüljük a mértéktelen evés-ivást, és az elalvás előtti három órában már ne együnk. Minden egyéb étrendi kérdésben a szabvány rákmegelőző diéta irányelveit követhetjük.

Az orvosi kezelés alatt állt vagy álló rákbetegek esetében további étrendi módosítások válhatnak szükségessé.

## HÁZISZEREK

Helyezzünk a gyomor fölé 10-15 percre forró gyömbérborogatást, majd rögtön ezután 3-4 órára vagy éjszakára tárotapaszt. Ezt két-három héten át naponta ismételhetjük, és alkalmazhatjuk bármikor, amikor fékezni akarjuk a daganat fejlődését és enyhíteni szeretnénk a fájdalmakat.

Enyhíti a fájdalmakat az is, ha fél-egy órára meleget teszünk a gyomorra, vagy kézrátételt alkalmazunk.

Ha műtétileg eltávolították a gyomrot vagy annak egy részét, eredeti barnarizspépet használhatunk. Az első napokban napi két-három csészével fogyaszthatunk belőle, kevés mogyoró-hagyma-miszóval, gomasióval (szezámsóval), tekkával vagy umebosival ízesítve. Ezután áttérhetünk a szokásos barnarizs- és szemes gabona-étrendre, fokozatosan emelve a komplettebb fogások, így a különféle köretek arányát. Mind az első, mind a második szakaszban roppant fontos alaposan megrágni az ételt, míg egészen el nem folyósodik, ha kell, akár százszor vagy többször is. A gyomor eltávolított része idővel gyakran regenerálódik. De még ha nem regenerálódik is a kivágott rész, az alapos rágás az emésztést segíti.

Dörzsöljük le mindennap az egész testet reszelt gyömbéres forró vízbe mártott, majd jól kicsavart törölközővel; igen jól segíti a keringést, aktiválja az energiákat, javítja az általános közérzetet és az étvágyat.

## EGYÉB JAVALLATOK

A könnyű testmozgás, valamint a napi 10-15 perces, szabad levegőn végzett légzőgyakorlat (mély légzés orron át) javítja az anyagcserét és hozzásegít az általános ellazuláshoz.

Az alsónemű, a ruházat, az ágynemű inkább legyen pamutból, mintsem szintetikus anyagból vagy gyapjúból.

Ne tegyük ki magunkat szennyezett, füstös vagy áporodott levegőnek, sem mesterséges sugárzásoknak. Ne nézzük sokáig a tévét, és ne tartózkodjunk hosszú ideig fehér fluoreszcens fény közelében.

## A FELSŐ EMÉSZTŐCSATORNA: A NYELŐCSŐ, A GARAT, A SZÁJ ÉS A GÉGE RÁKJA

Az Egyesült Államokban az emésztőcsatorna felső szakaszain fellépő rák a férfiaknál körülbelül kétszer olyan gyakori, mint a nőknél. A felső emésztőszervi rákok előfordulása különösen magas a Távol-Keleten.

A fej és a nyak rákjai rendszerint nem képeznek áttételeket, de keletkezési helyükön hajlamosak szétterjedni. Ezeknek a rákoknak nagyjából 90%-a a laphámsejtekből kiinduló karcinómák csoportjába tartozik. Jellemzőjük, hogy lassan növekednek, és a kezelés után néhány évvel gyakran kiújulnak. A nyelvcső rákja sokszor áttérjed a májra, a tüdőre vagy a tüdőt burkoló hártýára.

A modern orvostudomány e rákfajták kezelésében széles körben alkalmazza a műtéti és sugárterápiás eljárásokat. Nyelőcsőrak esetében eltávolítják a beteg szakaszt, és egy vastagbél-darabbal helyettesítik; így sebészi úton összekötik a nyelőcső megmaradt darabját a gyomorral. Ezt az eljárást ezofagogasztrikus anasztomózisnak nevezik. Ha az egész nyelőcsövet ki kell venni, akkor rendszerint a lépet és a hasnyálmirigy farki részét is eltávolítják. Az emésztőrendszer roncsolt végeit ekkor is bélfaldarabbal vagy műanyag csővel kötik össze.

A fej és a nyak daganatai esetében a műtéti eljárás rendszerint a tumor és a környező egészséges szövetek egy részének eltávolításából áll. Ha ettől az arc eltorzul, plasztikai műtétet is végeznek utólag. A toroktáji műtétek következtében a beteg hangja gyakran elvész. A daganat méretétől és típusától függően sokszor sugárterápia az elsődleges kezelés. A sugárkezeléssel együtt kemoterápiát is alkalmaznak, főleg akkor, ha a tumor állapota előrehaladott, vagy már átterjedt a csontokra.

## FIZIOLÓGIA

Az emésztőcsatorna felső része az ajkaktól a gyomorig tart; részei a száj, a gége, a garat és a nyelőcső. A táplálék a szájon át lép be a testbe, és a rágás folyamán spirálisan le-fel mozog. Az emésztés a tápcsatorna különböző részein váltakozóan lúgos (jang) és savas (jin) közegekben folyik. A szájból, ahol lúgos anyagok szabadulnak fel, az étel a gyomorba kerül, amelyben savak választódnak el. Onnan a patkóbélbe jut a táplálék, ahol a vékonybél és a hasnyálmirigy lúgos enzimeit aktiválják. A maradék tápanyagot végül a vékonybél bolyhainak savas anyagai kötik meg.

A szájból az emésztés a nyál elválasztásával kezdődik; ennek az átlátszó, vízszerű folyadéknak a pH-ja 7,2, amitől enyhén sós, illetve lúgos kémhatású. A nyál fő funkciója, hogy fokozatosan megkezdje a szénhidrátok lebontását, és lehetővé tegye további felszívódásukat a gyomorban, majd teljes megemésztődésüket a vékonybélben. A nyál egyik enzime, a ptialin a rágás közben szabadul fel; ez indítja el az egész emésztési folyamatot.

A garat nyálkahártyával bélelt cső a száj, az orrüreg és a gége mögött. Izmai a nyelőcsőbe továbbítják a táplálékot; ez utóbbi 25-30 centiméter hosszú lapos csatorna, amely a nyak alsó részétől a mellkason át a gyomorig terjed.

## KÓROKTAN

A felső emésztőcsatorna rákjai a nyelv-rák kivételével inkább jin jellegűek. Elsősorban az extrém jin ételek: a tej és tejtermékek, az olajos és zsíros ételek, a cukor és egyéb édesítők, a trópusi gyümölcsök és gyümölcslevek, a kávé és a fekete tea, a fűszerek, a vitamintabletták és fehérjekomplexitások, az alkohol, a kábítószer és a gyógyszerek huzamos fogyasztása vezet kialakulásukhoz. A Távol-Keleten a száj-, torok- és nyelőcsőrák rohamos terjedésének az a fő oka, hogy az étrend a finomított fehér rizs, a cukor és a finomított olaj használatán alapul, továbbá növekvő mértékben használják a szintetikus tartósítószerket és ízesítőket, valamint igen elterjedt a bétel rágása.

Mint láttuk, az emésztés a szájból kezdődik, és a nyál elsődleges szerepe az, hogy lúgosítsa (jang állapotba hozza) a bekerülő táplálékot. A főleg szemesgabonából és egyéb kiegyensúlyozott tápanyagokból álló táplálék a szájból kezd lebomlani, amikor az enzimek a keményítőt lassan diszachariddá (maltózzá) bontják le. Ehhez nélkülözhetetlen az alapos rágás, ami különösen fontos az extrém jin ételek, italok, gyógyszerek savasságának ellensúlyozásához. Ha elégtelen a rágás, nem képződik elég nyál a túl erős vagy túl sok jin táplálék közömbösítéséhez. Emiatt ezek az expanszív anyagok feldolgozatlanul kerülnek a véráramba a szájból, a torokból, a nyelőcsőből vagy a gyomorból; ezáltal felhígul a vér és a többi testfolyadék. A következmény pedig betegség, az életerő csökkenése és a szervezet leromlása.

A felső emésztőcsatorna betegségeinek kifejlődése, hasonlóan a test többi szervrendszeréhez, helyi gyulladások, fekélyek, ciszták, majd tumorok formáját ölti. A szájrakot gyakran leukoplakiák megjelenése előzi meg, melynek során vastag fehér foltok nőnek a száj belsejében, az ínyen vagy a nyelven. A nyelőcső rákja rendszerint nyelési nehézségekkel jár együtt, mert a nyelőcső természetes ellenállást tanúsít a káros vagy izgató anyagok továbbításával szemben.

A nyelvnek, ennek a tömör kis szervnek a rákja akkor lép fel, ha túl sok jin és extrém jang ételt eszünk. Nyelvrakot okozhat a szardínia, a krémsajt, a fűszeres, füstölt fehér hal huzamos ideig tartó fogyasztása, és a sós, zsíros, olajos ételek.

A torok rákját az extrém ételek és italok okozzák, mind a jin, mind a jang kategóriából, többek között a zsíros és olajos ételek, a tejtermékek, a tésztafélék, a cukor és az édesítőszer.



## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

*A Sárga Császár belgyógyászati könyve* (írott formáját a Krisztus előtti III. századra datálják) tárgyalja a jin és a jang alkalmazását a betegségek kezelésében. Bár a rákról nem esik szó benne, a többi degeneratív betegség megelőzésére és gyógyítására kiegyensúlyozott étrendet ajánl. „Megkérdezte a Sárga Császár a mennyei tanítót: Hallottam, hogy a régi időkben az emberek 120 évig is elétek anélkül, hogy a hanyatlás bármilyen jelét mutatták volna, most meg már hatvan éves koruk előtt hanyatlásnak indulnak. A természeti környezet megváltozása-e az ok, vagy saját hibájuk? Csi-Po így felelt: A régiek, akik ismerték az élet helyes útját, a Jin és a Jang mintáit követték, amelyek tükrei az Égnek és a Földnek, és harmóniában voltak a szent számokkal, amelyek alapjai az emberi életnek: módjával ettek, ittak, és túlzások és gyötrelmek nélkül éltek mindennapi életüket.” A szövegből ezek után megtudjuk, hogy a régi időkben az emberek úgy gyógyították a betegségeket, hogy „tíz napon át gabonalevest ettek”, de ez a módszer feledésbe merült, és manapság már gyógyfüvekkel, akupunktúrával, étetéssel gyógyítanak. Forrás: A Complete Translation of Nei Ching and Nan Ching. Fordította: Dr. Henry C. Lu, Vancouver, The Academy of Oriental Heritage, 1978.1-2.

1975-ben Irán Kaszpi-tenger melletti parti régiójában, ahol különösen gyakori a nyelőcsőrák, kimutatták, hogy a lakosság kevesebb lencsét, hüvelyest, főtt zöldfőzelékféléket és egyéb teljes táplálékot fogyaszt. Forrás: H. Hormozdiari és munkatársai: Étrendi tényezők és a nyelőcsőrák Irán Kaszpi-tengerparti régiójában. *Cancer Research*, 35.

A masszív alkoholfogyasztás növeli a száj, a torok, a gége, a nyelőcső és a máj rákjának kockázatát. A mértéktelenül ivók és dohányzók körében a ráknak ezek a formái tizenötször gyakrabban fordulnak elő, mint azoknál, akik sem nem isznak, sem nem dohányoznak. Forrás: Dr. Samuel S. Epstein: *The Politics of Cancer*. New York, Doubleday, 1979.

A kaliforniai mormon férfiaknál 55%-kal, a mormon nőknél pedig 39%-kal ritkább a nyelőcsőrák, mint a kaliforniai átlagnépességben. Egy 1980-as epidemiológiai felmérés a rák alacsonyabb kockázatát a mormonok étrendjével hozta összefüggésbe, amelyben sok a teljes szemes gabona, a zöldség és a gyümölcs, kevés a hús, és még kevesebb a serkentőszer, az alkohol, a dohány és a kábítószer. Forrás: J. E. Engstrom: A kaliforniai mormonok egészségi állapota, étrendi szokásai és rákhalandósága – a J. Cairns és munkatársai szerkesztette *Cancer Incidence in Defined Populations, Banbury Report 4* című könyvben. Cold Spring Harbor, N. Y., Cold Spring Harbor Laboratory.

Egy 1981-es epidemiológiai felmérés megállapította, hogy azok az afrikai és ázsiai népek, amelyeknél alacsony a nyelőcsőrák kockázata, több kölest, kasszavát, jamszgyökeret és földimogyorót fogyasztanak, mint a magas kockázati rátájú csoportok. Forrás: S. J. van Rensburg: Specifikus táplálkozási predispozíció epidemiológiai és étrendi bizonyítékai nyelőcsőrák esetében. *Journal of the National Cancer Institute*, 67.

Kolumbiában, Chilében, Japánban, Iránban, Kínában, Angliában és az Egyesült Államokban végzett összehasonlító kutatások azt mutatták, hogy összefüggés van a nyelőcső- és gyomorrák gyakorisága, valamint a nitrit- és nitráttartalmú élelmiszerek és ivóvíz között. Ezek az anyagok általában az alábbi élelmiszerekben fordulnak elő, illetve termelődnek: sonka, kolbász, szalonna, egyéb feldolgozott húsok, sült tésztafélék, gabonapelyhek, gyümölcslevek. Forrás: *Diet, Nutrition and Cancer*. Washington D. C., National Academy of Sciences, 1982. 12.

## DIAGNOSZTIKA

A száj és a torok rákjait rendszerint mellkas-, koponya-, illetve állkapocsröntgennel, a gyomor-bélrendszer felső szakaszának sorozatvizsgálatával, különféle endoszkópiás módszerekkel és biopsziával diagnosztizálják. A nyelőcsődaganatoknál a fentiekén kívül máj- és csontcintigráfiát is alkalmaznak, hogy megállapítsák, vannak-e áttételek, továbbá bronchoszkópiával vizsgálják, nem terjedt-e át a daganat a hörgőkre.

A felső emésztőszervek rákjainak jelenlétét azonban fejlett technológia, például a potenciálisan kártékony röntgensugarak nélkül is meg lehet állapítani. A vizuális diagnózisban a felső emésztőszervek megfelelője a felső ajak. Nevezetesen a felső ajak felső része a nyelőcső állapotára reflektál, míg az alsó rész a gyomor állapotát tükrözi. E régiók duzzanatai, elszíneződései, foltjai jelzik a megfelelő emésztőszervek zavarait. Az ajak rózsaszínes-fehér árnyalata például a cukor, a gyümölcsök, a zsír és a tejtermékek túlzott fogyasztását mutatja. A fehér foltok a tejtermékek és a zsír túlfogyasztásának jelei.

Az íny és a szájüreg állapotából további következtetéseket lehet levonni az általános egészségi állapotról. A duzzadt íny, amely gyakran fájdalmas és gyulladt is, a folyadékok, az olaj, a cukor, a gyümölcsök és gyümölcslevek mértéktelen fogyasztásának következménye. Az ínyorvadás oka lehet a jang és a jin táplálékok túlzott fogyasztása, előbbiekre példa az állati élelmiszer, a só és a szárított ételek,

utóbbiakra a cukor, a méz, a csokoládé, az üdítőitalok és a gyümölcslevek. Az abnormálisan vörös vagy bíbor színű, de nem duzzadt íny a jang állati ételek és sók, valamint a jin cukor, gyümölcs, gyümölcslé, üdítőital és kemikáliák kombinációjának jele. Hasonló szín duzzadással jin ételek és italok túlfogyasztására utal. A halvány, fehéres íny a rossz keringés, valamint a vér hemoglobinhányának következménye, ami a kiegyensúlyozatlan táplálkozás okozta vérszegénységnek köszönhető.

A szájüreg belső falán megjelenő pattanások a fehérje-, zsír-(növényi, állati) és olajfelesleg, továbbá a cukor és cukortermékek kiküszöbölődései. A vérző íny többnyire hajszálrepedések következménye, amit a véráram alacsony só- és ásványianyag-tartalma okoz. Ritkábban az állati élelmiszerek, a száraz tesztafélék, a sók és ásványi anyagok túlfogyasztása, a friss gyümölcs és zöldség hiánya is okozhat ínyvérzést, például skorbutban. A torok mély régióinak gyulladása, gyulladt mandulával vagy anélkül olyan jin ételek mértéktelen fogyasztásának következménye, mint a gyümölcsök, a gyümölcslevek, a cukor, a szóda, a jeges italok és a tej.

A nyelv hátsó régiója, a nyelvgyök környéke a nyelvcsap alatt szintén a nyelvcső állapotát tükrözi. Az itt látható elszíneződések, gyulladások, pattanások vagy foltok a nyelvcső rendellenességeire utalnak.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A felső emésztőszervek (a száj, az íny, az ajak, a nyelv, a gége, a garat és a nyelvcső) rákjai esetén az a legfontosabb, hogy kerüljük a zsíros és olajos élelmiszereket, köztük az állati termékeket, úgymint a húst, a tojást, mindenfajta tejterméket, de még a növényi olajokat is. Kerülni kell a cukor, a csokoládé, az édesített ételek és italok, az erősen kemikalizált és túlzottan feldolgozott ételek és italok fogyasztását. Fel kell hagyni minden serkentőszerrel, így az alkohollal, a kávéval, a fekete teával, az aromás gyógyitalokkal, a curryvel, a mustárral, a bors- és paprikafélékkel. Mellőzzük a finomliszt-termékeket, de még a finomítatlan liszttermékek fogyasztását is korlátoznunk kell.

Arányaikban az alábbi napi étrendi irányelvek követendők:

50-60%-nyi teljes szemes gabona, alapélelemként elsősorban barna rizs. Helyettesítőként vagy kiegészítőként alkalmilag bármilyen más szemesgabonát használhatunk: árpát, kölest, pohánkadarát, zabot, teljesbúza-darát, rozstot; minimalizáljuk viszont a kukoricát. Ezeket a gabonákat kuktafazékban készítjük el, vagy hosszú ideig főzzük őket; főzés előtt csipetnyi finomítatlan tengeri sót tegyünk hozzájuk. A változatosság kedvéért fogyasztható néha teljes lisztből készült kelesztetlen kenyér vagy tészta, de csak korlátozott mennyiségben.

5-10%-nyi miszóleves, amit alkalmilag tamari zöldséglevessel helyettesíthetünk. Ezekbe a levesekbe főzzünk tengeri algát; például kombut vagy vakamét, vagy kemény, leveles zöldségeket. Alkalmanként gabonát vagy hüvelyeseket is főzhetünk ezekbe a levesekbe. Naponta egy-két csésze levest fogyasszunk.

20-30%-nyi zöldség. A hangsúlyt a leveles zöldségekre kell helyezni, kiegészítőként gyökérzöldségekkel és kerek zöldségekkel, például hagymával, sütőtökkel, spárgatökkel, káposztával. Ezeket a zöldségeket különféleképpen készíthetjük el, és mérsékelt mennyiségű tengeri sóval, tamari szójaszósszal vagy miszóval ízesíthetjük őket. Legjobb, ha eleinte egyáltalán nem használunk olajat a főzéshez. Nagyon ritkán azonban ehetünk pirított zöldséget, de azt is csak igen kevés, kiváló minőségű, finomítatlan szezámolajjal készítjük.

5-10%-nyi hüvelyes és babkészítmény. Az első 2-3 hónapban szorítkozzunk az apró szemű babfélékre, az azukira, a lencsére és a csicseriborsóra. Nagyobb szemű babokat csak később fogyasszunk, ha a kondíciónk már feljavult. A hüvelyeseket tengeri algákkal, például kombuval, kelppel, hizikivel, araméval főzzük együtt. Főzhetünk a babfélékkel szárazföldi zöldségeket is, így hagymát és sárgarépát, és mérsékeltén ízesíthetjük őket tengeri sóval, tamari szójaszósszal vagy miszóval.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri alga, bármely fajtából. Különösen jó a hosszú ideig főzött hiziki, arame és kombu. Ízesítőül kevés tamari szójaszószt használhatunk.

A felső emésztőszervi rákban szenvedő betegek állapotuk javulásáig tartózkodjanak mindenféle gyümölcstől, gyümölcsdesszerttől és gyümölcslétől, függetlenül attól, hogy a gyümölcs szárított, főtt avagy friss.

Minden állati eredetű élelmiszert mellőzni kell, még a halat és a tengeri állatokat is. Ha azonban erős vágyunk támad állati élelemre, alkalmanként ehetünk szárított apróhalat, például iri-kót, vagy kevés zsírtalan, fehér húsú halat, reszelt fehér retekkal és/vagy gyömbérrel. A halat enyhén ízesíthetjük tengeri sóval, tamari szójaszósszal vagy miszóval. Főzhetünk hozzá kétszeresháromszoros mennyiségű zöldséget is.

Kerülendők az olajos magvak és a mogyoróvaj-félék, de csemegeként fogyasztható pirított szezám, tökmag vagy napraforgó.

Ha édességet kívánunk, gyakrabban készítsünk édes főzelék-féléket, például sütőtököt vagy egyebeket. Ha az édesség iránti vágy makacsul tartja magát, alkalmilag fogyaszthatunk kevés gabonaalapú természetes édesítőszert: árpamalátát vagy rizsszirupot.

Fűszer gyanánt naponta fogyaszthatunk kevés umebosi-szilvát és gomasiót. A gomasiót úgy készítjük, hogy egy rész pirított tengeri só 12-16 rész pirított, hántolatlan szezámaggal összekeverünk és megtörünk egy szuribacsiban. Kis mennyiségben egyéb szokásos fűszerekkel is élhetünk.

A hetente kétszer-háromszor fogyasztott pohánkatészta vagy pohánkapástétom, amelyet pohánkaliszttal összefőzött mogyoróhagymából készítünk, jótékony hatású a felső emésztőszervek rákja esetében.

Szintén jó hatású egy csésze kuzuital, egy-két héten át naponta, majd utána egyszer-egyszer fogyasztva. Ez úgy készül, hogy egy teáskanálnyi kuzu (kudzu) port feloldunk két teáskanál vízben, hozzáadunk egy csésze forrásvizet, és az egészet felforraljuk egy umebosi-szilvával, egy szelet fokhagymával és/vagy reszelt gyömbérrel, majd tamari szójaszósszal izesítjük.

A napi ételek fűszerezésére készítsünk egy teáskanálnyi szezámolajjal, ugyanannyi mogyoróhagymával és kevés reszelt gyömbérrel vagy fokhagymával pirított miszót.

A rák minden fajtájában lényeges az alapos rágás, de különösen fontos a száj és a felső emésztőtraktus rákjában. Az étel kellő elfolyósítása és nyállal való összekeverése hozzájárul a megelőzéshez és az ilyen állapotjavításához. Fontos továbbá a folyadéktúlfogyasztás elkerülése; szomjúság esetén bancsateát vagy vizet ihatunk.

Az orvosi kezelés alatt álló vagy állt rákbetegeknél további étrendi módosítások válhatnak szükségessé.

## HÁZISZEREK

A torok és a nyelőcső rákja esetén helyezzünk az érintett területre 10 percre gyömbérborogatást, majd rögtön ezután 3-4 órára tárotapaszt. Bizonyos esetekben a tárotapaszt kellemetlenül gyorsan gyűjti össze a zsírt és a nyálkát; ilyenkor lóbuszgyökér-tapaszt alkalmazhatunk, hogy lassítsuk a kiválasztást. Ezt úgy készítjük, hogy egyenlő arányban összekeverünk friss reszelt lóbuszgyökérrel és reszelt tárogumót kevés fehér liszttel, majd 5-10%-nyi friss reszelt gyömbért adunk hozzá. A lóbusztapaszt néhány hétig napi néhány órán át alkalmazzuk.

A vér és az energia áramlását nagyban elősegíti, ha az egész testet átdörzsöljük forró gyömbéres törölközővel. Ne hagyjuk ki a mellkast, a torkot, a nyakat és az állkapcsot se.

Ha a nyelőcsövet daganat zárja el, és a beteg képtelen enni, vagy ha a daganat eltávolítása után csövet ültettek be, az ételeket folyósra kell készíteni; több vízzel kell megfőzni és pépessé kell szétnyomni őket. Jó ilyenkor a rizskrém is, ami miszólevesrel és egyéb zöldség- hüvelyes- és tengerialga-pürékkel fogyasztható.

## EGYÉB JAVALLATOK

Kerüljük a szintetikus ruházatot, különösen a torok, a nyak, a fej és a mellkas környékén; amennyire lehet, pamut alsóneműt, ruhát és hálóruhát használjunk.

Ne tegyük ki felsőtestünket mesterséges elektromágneses sugárzásoknak.

## A KIVÁLASZTÓSZERVEK: A HÚGYHÓLYAG ÉS A VESE RÁKJA

A húgyúti rákok mintegy harmada a vesét támadja meg, kétharmaduk pedig a húgyhólyagot, a húgyvezetékét és a húgycsövet. A veserák nagyjából egyenlő arányban fordul elő férfiakban és nőkben, és egyaránt megtalálható felnőttekben és gyermekekben. A húgyhólyag rákja főleg férfiak betegsége, különösen az 55-75 év közötti korosztályban.

A szokásos gyógyeljárás a radikális nefrektómiának nevezett műtét: a beteg vesét a környező nyirokcsomókkal és a mellékvesével együtt eltávolítják. A veserák egy ritkább formájában, a vesemedence-karcinómában a vese mellett a húgyvezetékét operálják ki; a műtét neve nefrurerektoomia. Az ember egy vesével is élhet. Ha azonban mindkét vesét el kell távolítani, akkor veseátültetésre vagy művesekezésre van szükség. A művesekészülék a testfolyadék szűrésével a vese funkcióit látja el a páciens karjába ültetett csöveken keresztül. A betegnek hetenként kétszer-háromszor kell művesekezésre járnia, és minden alkalommal 3-4 órát tölt a gépen. Néha előnyben részesítik a műtéttel szemben a sugárterápiát. A veserák ötéves túlélési aránya 40% felett van.

Húgyhólyagrák esetén a felületi daganatokat cisztoszóppal égetik vagy vágják le; ez egy hajlékony cső, amelyet a húgycsövön vagy a hasfalon át ejtett vágáson vezetnek be. Előrehaladott esetben az egész húgyhólyagot eltávolítják; a műtét neve cisztekтомia. Férfiaknál gyakran a prosztatata is daganatos, ilyenkor ezt is eltávolítják. Ezután mesterséges húgyhólyagot konstruálnak, rendszerint a vékonybél egy szakaszából, és a testre kívül egy cserélhető zacskót helyeznek, amely összegyűjti a vizeletet. Az invazív tumorok elpusztítására besugárzást is alkalmaznak, külső nagyfeszültségű sugárforrás vagy beültetett radioaktív izotóp formájában. Húgyúti rákoknál elsődleges kezelésként általában nem használnak kemoterápiát, inkább csak műtétek után, a fájdalmak csökkentésére. Az így kezelt húgyhólyagrákos betegek 62%-a éli túl legalább öt évvel a kezelést.

A vese bab alakú páros szerv a hasüreg felső részében, a gerincoszlop két oldalán. Fő feladata a vér tisztátalanságainak kiszűrése, és a test salakanyagainak kiválasztása vizelet formájában. Percenként az összes vérnek mintegy negyed része halad át a veséken; ez a szerv szabályozza egyébként a vér só- és víztartalmát, és egyéb alkotóelemeinek koncentrációját is. A vizelet a vesékben képződik az urea és a vér egyéb salakanyagainak kiszűrésével.

A vizelet általában borostyánszínű, enyhén savas kémhatású, enyhe szagú és sós ízű. A kiválasztott vizelet mennyisége az elfogyasztott folyadék mennyiségétől függ, de rendszerint napi 1-1,5 liter között van. Szárazanyag-tartalma az étrend függvénye; szignifikánsan magasabb, ha az étrend fehérje- és zsírtartalma magas. A modern étrenden élő emberek naponta 40-75 grammnyi szárazanyagot választanak ki a vizeletükben, aminek 25%-a urea (karbamid), 25%-a klorid, 25%-a szulfát és foszfát, a többi pedig szerves sav, pigment, hormon és egyéb. A kóros vizeletben sok az albumin, a cukor, a vér, a genny, az aceton, a zsír, a nyirok, a sejtes elem, alkalmanként a baktérium.

A mellékvesék, amelyek a vesék felső részeihez tapadnak, a belső elválasztású rendszer részei. Hormonokat választanak el, ezek közé tartozik az adrenalin is, amely a szellemi és érzelmi stresszt szabályozza. A húgyvezeték hosszú, keskeny cső, amely izommunka révén továbbítja a vizeletet a vesékből a húgyhólyagba. A húgyhólyag Y-alakú üreges szerv a medencében; a vizelet tárolására szolgál. Mintegy fél liternyit tud befogadni. A húgycső az a csatorna, amely a vizeletet kivezeti a szervezethez. A húgyhólyag nyaki részétől az ivari régióig terjed. Férfiakban prosztatatai és pénisz-szakaszra tagolódnak. Nőkben a kiválasztó-rendszer nagyrészt elkülönül az ivarszervektől.

## KÓROKTAN

A vese-rendellenességek két fő csoportra oszthatók: 1. túlságosan összehúzódtott, görcsös, merev (jang) veseállapot, ami a véráramlás és a vizelet korlátozottságát vonja maga után; 2. laza vagy duzzadt (jin) veseállapot, ami nem teszi lehetővé a vér teljes átszűrését, és túlzott folyadékviszatartáshoz vagy folyadékürítéshez vezethet. A vese görcsös, megkeményedett állapotának előjelei az alvás közbeni hánykolódás és forgolódás, az álmatlanság, a lidérces álmok és a korai ébredés. A vese összeszorulásának oka az extrém jang ételek, így a tojás, a hús, és egyéb állati élelmiszerek, a száraz sültéleszték, a finomított só mértéktelen fogyasztása, valamint a hiperaktivitás és a stressz. A tágult vese előjele a horkolás, az álombeli nyögdécselés, az ágybavizelés, az éjszakai vizelési kényszer és a késői ébredés. Ennek a jin állapotnak a mértéktelen ital- (különösen tej-, gyümölcsle- és kávé-) fogyasztás, valamint a trópusi eredetű élelmiszerek, gyümölcsök, a cukor és az édességek túlzott fogyasztása lehet az oka. A mozgásszegény életmód is gyenge, renyhe veseműködéshez vezet.

Az extrém jin és jang ételek és italok együttes, huzamos fogyasztása kövek, ciszták, daganatok képződését idézheti elő a kiválasztórendszerben. Ezek a bajok akkor lépnek fel, amikor a szilárd salakanyagok nem tudnak áthatolni a sejtek finom hálózatán a vesében, a húgyvezetékben vagy a húgyhólyagban. A vesében gyakran halmozódik fel nyálka és zsírsav. Ilyen állapotában a vese gyakran tart vissza vizet, és krónikusan megduzzad. Mivel a kiválasztás folyamata gátolt, a folyadékfelesleg gyakran a lábokban halmozódik fel, és időszaki dagadást, gyengeséget okoz. Ugyanakkor rendszerint túlzott izzadás is fellép. Ha a páciens ilyen puffadt állapotában továbbra is sok expanzív ételmelet fogyaszt, a zsír- és nyálkalerakódások vesekövek formájában kristályosodnak ki. A kövek rendszerint a magas zsírtartalmú étrend következményei, hideg és fagyasztott élelmiszerek, különösen jégkrém, sörbet, joghurt, narancslé, üdítőitalok, jeges víz és egyéb hűtő hatású italok fogyasztásával súlyosbítva.

A ciszták és a kövek hosszabb idő múltán tumorok megjelenésében tetőzhetnek, miután a vese önmaga védelme érdekében csökkenti saját rendszerében a víz és egyéb zavaró folyadékok kiválasztását. A húgyhólyagban a toxinok és egyéb izgató anyagok fölös mennyiségei, amelyek főleg a finomított ételekből és a vegyszerezett vízből származnak, végül, rákhoz vezetnek. A veserák, amely a kiválasztórendszer legtömörebb, legkompaktabb részét támadja meg, viszonylag jang jellegűbb formája a ráknak. A hólyagrák viszont, amely a húgyúti rendszer kiterjedt, üreges részén lép fel, inkább jin jellegű.

Az egyensúly helyreállítása végett veserákban enyhén jin jellegű, hólyagrák esetén pedig enyhén jang jellegű makrobiotikus diéta ajánlott.

## TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK, KÍSÉRLETEK

Percy B. Shelley, a költő, az egészségről és az étrendről szóló értekezésében szolt a rák és egyéb rossznyavalyák kezeléséről is. „Nincs az a betegség, testi avagy lelki, amelyen zöldségdiétával és tiszta vízzel ne lehetne könnyíteni, ha tisztességesen végigvisszük a kísérletet.” Forrás: Percy B. Shelley: A Vindication of Natural Diet. London, 1812.

1881-ben egy New York-i orvos, dr. Thomas Low Nichols könyvet írt a degeneratív betegségek természetes étrenddel való gyógyításáról. Az alábbiakban ismerteti, hogyan tisztítják meg a belső szervek a testet tisztátalanságaiktól: „A test, abbéli erőlködésében, hogy megszabaduljon a felesleges tápláléktól, vagy annak bizonyos zavaró alkotórészeitől, lázat produkál. A nyers és zsíros állati táplálék zavarja a májat és a vesét. A bőr képtelen már kivetni magából az anyagfelesleget. ...A természetellenes és gyakran betegséggel terhelt táplálék okozta tisztátalan vér skorbutot, görvélykört, tüdőbetegséget, sorvadást, leprát, rákot okoz. Egyszóval minden betegség, amely az emberségünket támadja meg és rombolja szét, a természetellenes étrend következménye... Nincs kétségem afelől, mi az ember természetes tápláléka. Gyümölcsök, magvak, diók; ezekben megvan minden, ami az embernek kell. Emberek milliói élnek szinte kizárólag rizsen, milliók élnek zabon, árpán, rozson, kukoricán, búzán...” Forrás: Dr. Thomas L. Nichols: Eating to Live: The Diet Cure. New York, M. L. Holbrook and Co., 1881.

Négyévtizedes francia egyenlítői afrikai munkájára visszatekintve dr. Albert Schweitzer megállapította, hogy kórházában soha nem találkozott rákos beteggel, és a rák előfordulása az afrikai körében igen ritka. A degeneratív betegségek elszaporodását az európai ételek, a kondenzált tej, dobozos vaj, a hús-és halkonzervek, a fehér kenyér és különösen a finomított só importjának tulajdonította. „Nyilvánvaló tehát összefüggést keresni a rák terjedése és a bennszülöttek sófogyasztása között. Régen csak az óceánból juthattak egy kevés sóhoz... Lehetséges tehát, hogy a rák régebbi igen ritka és esetleges előfordulása az egykori nagyon csekély és esetleges sófogyasztással függ össze.” Forrás: Albert Schweitzer: Briefe aus dem Lambarenespital, 1954. Először 1948-ban tették felelőssé a hólyagrákért és az ivarszervi rákokért a szacharint, ezt a mesterséges édesítőszeret, amelyet kólákban, fogkrémekben, kozmetikumokban, állati élelmiszerekben használnak. Egy 1977-es vitacikk, amelyet egy angol orvosi folyóiratban közöltek, arról adott hírt, hogy a szacharinnal rendszeresen élő férfiak körében 60%-kal nagyobb a hólyagrák kockázata. Más tanulmányok viszont nem mutattak ki szignifikáns összefüggést. Forrás: G. R. Howe és munkatársai: A mesterséges édesítőszer és a hólyagrák. Lancet, 2., valamint: Diet. Nutrition and Cancer. Washington D. C, National Academy of Sciences, 1982.14.

Egy 1971-es tanulmány megállapította, hogy a kávéfogyasztó nőkkörében két és félszer magasabb a hólyagrák kockázata, mint azoknál, akik nem kávéznak. A férfiak relatív kockázata 24% volt. A cigarettázás és a veszélyes vegyi anyagokkal való foglalkozás hatása a hólyagra és a vesére közismert. Forrás: P. Colé: A kávéfogyasztás és az alsó húgyúti rák. Lancet, 1.

Egy illinois-i vizsgálat szerint a palackozott forrásvíz csökkentheti a rák kockázatát. Magas fehérje- és zsírtartalmú diétán tartott egereket két csoportra osztottak. Az egyik csoport palackozott forrásvizet, a másik chicagói csapvizet kapott. A forrásvízen tartott egerek 20%-kal tovább éltek. Forrás: Dr. Hans Kugler: Slowing the Aging Process. New York, Pyramid, 1973.

Egy 1975-ös epidemiológiai felmérés megállapította, hogy a kaliforniai hetednapos adventisták körében 71%-kal ritkább a hólyagrák, mint az átlagnépességben. A szekta tagjai kerülnek a húst, a baromfit, a halat, a nehéz és finomított ételeket, a kávé, a teát, az erős fűszereket, az alkoholt, és ennek arányában több szemesgabonát, zöldséget, friss gyümölcsöt és olajos magvat fogyasztanak. Forrás: R. L. Phillips: Az életmód és a táplálkozási szokások szerepe a rák kockázatában a hetednapos adventisták körében. Cancer Research, 35.

Egy 1975-ös epidemiológiai felmérés direkt összefüggést talált a hólyagrák halálozási aránya és a fejenkénti zsír- és olajfogyasztás között, különösen nőknél. A tudósok ezenkívül a veserákot is összefüggésbe hozták a magasabb hús-, tej-, állatifehérje- és kávéfogyasztással. Forrás: B. Armstrong és R. Doll: A környezeti tényezők és a rák gyakorisága és mortalitása különböző országokban, különös tekintettel a táplálkozási szokásokra. International Journal of Cancer, 15.

Egy New York-i felmérés kimutatta, hogy abban a hét kerületben, amelyben a vezetékes víz klórozott, 44%-kal magasabb a nők kiválasztószervi és gasztrointesztinális rákhalálozási aránya, mint a klórozatlan vizet fogyasztók között. Forrás: Washington Post, 1977. május 3.

Egy 1979-es esetkontrollált felmérés arról számol be, hogy fordított az összefüggés a magas A-vitamin-tartalmú élelmiszerek fogyasztása és a hólyagrák között. Forrás: C. Mettlin és S. Graham: Az A-vitamin és a tüdőrák. Journal of the National Cancer Institute, 62.

## DIAGNOSZTIKA

Veserák gyanúja esetén a modern orvostudomány az alábbi diagnosztikai módszereket veti be: laboratóriumi vizsgálatok, köztük vizeletvizsgálat és röntgen; intravénás pyelogram (IVP) a tumor helyének meghatározására; hasi ultrahangvizsgálat; veseangiogram a tumornövekedés helyének és mértékének meghatározására; vesetomogram, annak eldöntésére, hogy cisztáról vagy tumorról van-e szó; végül a medence és a felső hasüreg CT-vizsgálata. Néha tübiopsziát is végeznek, de ma már egyre kevésbé, mert ennek következtében a rák tovaterjedhet a tú behatolása nyomán. Sok esetben a vese csaknem teljes egészében károsodott már, mire felfedezik a rákos állapotot, és a páciensek egyharmadánál már az áttételek is megjelentek más szervekben. Hólyagrák esetén a diagnosztikai módszerek sorában laborteszteket, IVP-t, cisztoszkópiát, cisztogramot, csont- és májradiográfiát, ultrahangot, limfangiogramot és cisztouretrogramot alkalmaznak; ez utóbbiban vizelés közben figyelik meg a hólyagot és a húgycsövet. A hólyagrákos esetek mintegy 82%-át még lokális állapotában sikerül diagnosztizálni, mielőtt áttérjedne a szomszédos területekre vagy más szervekre. Férfiaknál a hólyagműtét impotenciához vezethet.

A hagyományos vizuális diagnosztikai módszerek mellőzik a potenciálisan káros röntgensugarakat és a testbe való mechanikus behatolást. Egyszerű vizuális módszerekkel már jóval a súlyos betegségek fellépte előtt felismerhetjük a vese zavarait, és megtehetjük a korrekciós étrendi változtatásokat. Az étrendi intézkedések egészséges egyénekben biztosítékot nyújtanak a vesebajok kifejlődése ellen, és azokban is elejét veszik mindenféle rákos tendenciáknak, akik már betegek.

A fiziognómiában a vese megfelelője a szemek alatti régió. A bőr sötétes vagy fekete elszíneződése ezen a helyen vese pangás és mérgezett vér jele, ami a veseműködés zavarának eredménye. Felnőtt korban, de a modern társadalmakban már egyre inkább ifjúkorban is a szem alja sok embernél tászkásodik. A tászkásodás oka kétféle lehet, bár külső megjelenésük hasonló; az úgynevezett tászkák 1. folyadékra támaszkodóként, 2. nyálkára támaszkodóként szolgálnak. Mindkét típusú tászkásodás a vese, a hólyag és a kiválasztórendszer zavaraira utal. Az első típus, amely a folyadékfeleslegnek köszönhető, a veseszövetek duzzadását jelzi, és gyakori vizeléssel jár együtt. Mindenféle folyadék, így az italok, gyümölcsök, gyümölcslevek túlzott fogyasztása ehhez az állapothoz vezethet. A tászkásodás második típusához nem feltétlenül társul gyakori vizelés, viszont zsír- és nyálkafelhalmozódást jelez a veseszövetekben. Ha a nyálka-típusú szemtászkák kis pattanások vagy sötét foltok jelennek meg, a veseszövetekben felhalmozódott zsír és nyálka kőképződéshez vezethet. Ha a szemtászkák állandósulnak, a nyálkafelhalmozódás a húgyvezetékben, a hólyag falán és az ivarszervekben (nőknél a petefészekben, a petevezetékben és a méhben, férfiaknál a prosztatában) történik, és a bakteriális aktivitás fokozódását, gyulladást, viszketést, hüvelyfolyást, petefészekcisztát, végül pedig tumorképződést és rákot okoz a régiókban.

Mindkét fajta szemtáska egyúttal a fizikai és szellemi vitalitás hanyatlását is jelzi, ami egyes következménye a fenti állapotnak. Túlterhelődnek a szervrendszerek, fáradtság, renyheség, feledékenység, döntésképtelenség és a tiszta ítélőképesség elvesztése alakul ki. A vízfelesleg okozta tászkásodás könnyen korrigálható a folyadékfogyasztás csökkentésével, míg a nyálka okozta szemtászkák eltüntetéséhez minden nyálka- és zsírképző élelem fogyasztását korlátozni kell; ilyenek a tejtermékek, a hús, a baromfi, a cukor, a finomliszt és mindenfajta olaj. Az ilyen típusú szemtáska lassabban tisztul fel, mint a vizes. A vizuális diagnosztikában a jobb szem és környéke a jobb vesével, a bal szem és környéke a bal vesével áll összefüggésben. A sötétedés, a duzzadság, a feszesség viszonylagos foka és egyéb jelek mutatják, melyik vese állapota súlyosabb.

A fül, amely vesealapot formáz, ugyancsak tükrözi a húgyúti szervek belső állapotának, és alapos vizsgálatot igényel. A fül-cimpa szegélyének pirossága a vese túlzottan jin állapotára utal, ami a cukor, a tejtermékek, a gyümölcsök és gyümölcslevek túlzott fogyasztásának eredménye. Az olaj, a zsír és egyéb erős jin dolgok túlfogyasztása szintén megterheli a vesét, és ez a fül zsíros tapintásában nyilvánul meg. A fülön megjelenő májfoltok és szemölcsök nyálkakerakódásokat jeleznek a vesében, amelyek oka az állati fehérje felhalmozódása a szervezetben. A bal fül a bal vese, a jobb fül a jobb vese állapotát mutatja, és eme rendellenességek helye pontosan tükrözi, hogy hol van a zavar a vesékben. A fülön látható dudorok és pattanások zsírfelhalmozódás és vesekőképződés jelei. A sükettség gyakran zsírfelhalmozódást jelez a vesében. A túlzott fülzsírtermelés a húgyvezetékben történő zsírfelhalmozódásra utal.

A vesét gyakran megterheli a mértéktelen folyadékfogyasztás, és ez általában a tenyér és a talp izzadásában is megnyilvánul. A veserendellenességeket, így a rákot is jelzi a vesemeridián kezdőpontjánál, a talpon jelentkező fájdalom vagy keményedés. Az itt megjelenő bőrkeményedések a vese igyekezetének jelei, amellyel a meridiánon, az energiacsatornán át, a lábon keresztül próbál megszabadulni a felesleges nyálkától, fehérjétől és zsírtól. A liszttermékek, a zsírok, az olajok, a cukor és az édességek különösen elősegítik az ilyen állapot kialakulását.

Maga a vizelet is tekinthető a vese és a hólyag általános állapotjelzőjeként. Az egészséges vizelet halványsárga vagy aranyszínű. Ha túl sok benne a só, sötétebb, a túl kevés sótól és az erősen jin jellegű étrendtől viszont világosabb színű. Ha túl sok folyadékot fogyasztunk, az eredmény igen gyakori vizelet. Napi három-négy vizelet számít normálisnak. Ha ennél gyakrabban vizeletünk, az a túlzott folyadékfogyasztás jele, míg ha ritkábban, akkor elégtelen a folyadékfogyasztás. A homlok felső része a húgyhólyag állapotát jelzi, az itt látható ráncok és redők a hólyagműködés zavaraira utalnak.

A testtartás is tükrözi a vese állapotát. Az ülés, állás, járás közben előredőlő felsőtest túlzottan összehúzódott vesére utal. Ezt a jang állapotot jellemzi a merev hát és a darabos járás, futás is. Ezzel szemben a hátradőlő tartás, a gyakori támaszkodás, a lomha, csoszogó járás a tágult (jin) vese tünete.

## AJÁNLOTT DIÉTA

A veserák fő oka a tejtermékek, a telített zsírokban gazdag állati élelmiszerek, valamint a cukor, a kemikáliák és a szintetikus italok túlzott fogyasztása. A hólyagrák okozója nagyrészt a tejtermékek, a cukortermékek, a kemikáliák, a serkentőszerek, a gyümölcsök, gyümölcslevek és egyéb zsír- és nyálkaképző élelmiszerek mértéktelen fogyasztása. Mindeme táplálékok kerülendőek. A túlzott sófogyasztás hatására a ráksejtek tömege hajlamos megszilárdulni, ezért csak kevés, természetes, finomítatlan tengeri só fogyasztása tanácsos. A finomított asztali sóról mondjunk le. Mellőzzünk minden zsíros és olajos ételt, csakúgy, mint a liszttermékeket, köztük a kenyeret, palacsintát és a péksüteményeket. Hagyjunk fel minden olyan étel és ital – gyümölcs, jegelt ital, mesterséges italok – fogyasztásával, amelyek a testhőmérsékletnél hidegebbek. Húgyúti rákok esetében a javulás érdekében nem tanácsos lisztkészítményeket (fehér kenyér, péksütemény, keksz) fogyasztani. Kerülni kell minden fűszert, mustárt, a borsot, a paprikát és a curryt is, továbbá minden aromás ízesítőt és adalékot.

Az általános étrendi irányelvek napi térfogatszázalékokban megadva a húgyúti rákban – vese- és hólyagrákban – szenvedőknek az alábbiak:

50-60%-nyi teljes szemes gabona, elsősorban kuktában főzött barna rizs vagy árpa, alkalmanként zab, köles vagy egyéb szemes gabona. Ajánlatos minimalizálni a kukorica mennyiségét, pohánkadara alkalmi fogyasztása viszont hasznos lehet. Ha kenyérre támad gusztusunk, hetenként kétszer-háromszor fogyaszthatunk finomítatlan teljesbúza- vagy rozslisztből sütött, élesztő nélkül készített kenyeret. A szemesgabonával együtt hetenként kétszer-háromszor hüvelyeseket (azukit vagy lencsét) is főzhetünk. Heti két-három alkalommal a tengeri algával és zöldséggel elkészített tamari- vagy miszólévesbe főzhetünk teljes lisztből készült tésztát, például teljesbúza- vagy pohánkametéltet.

5-10%-nyi leves. A miszólévesbe főzzünk tengeri algát, például vakamét vagy kombut, és gyökérezöldségeket vagy leveles zöldséget. Ebből a levesből napi 1-2 csészével fogyaszthatunk. Alkalmilag gabonát vagy hüvelyeseket is főzhetünk bele.

20-30%-nyi zöldség, különféleképpen elkészítve. Friss, nyers salátát ne együnk, csak kevés házilag fermentált savanyúságot, a salátákat pedig két-három percig főzzük forró vízben. A zöldségfélék közül naponta fogyasszunk mérsékelt mennyiségben gyökérezöldségeket: sárgarépat, fehér retket, bojtörjángyökeret, de kemény, leveles zöldségeket is ehetünk. Píritáshoz és sütéshez ne használjunk sok olajat, bár alkalmilag, mérsékelt mennyiségben élhetünk vele.

5-10%-nyi hüvelyes és babkészítmény. Gyakoribb fogyasztásra az azuki és egyéb apró szemű hüvelyesek ajánlottak, például a lencse; kombuval vagy egyéb tengeri algával, esetleg hagymával, sárgaréppával, kemény sütőtökkel. Mérsékelt mennyiségben fogyasztható főtt tempe, natto és tofu is. A hüvelyeseket gabonafélékkel együtt is elkészíthetjük.

Legfeljebb 5%-nyi tengeri alga. Kis mennyiségben, rendszeresen mindegyik ehető, főtt tengeri alga fogyasztása ajánlott, vesebetegeknek különösen az arame és a hiziki, hólyagpanaszokra pedig a nori. A tengeri algát levesben, zöldségételben, babfélék mellett vagy önálló fogásként szolgálhatjuk fel.

Minden állati élelem, még a hal és a tengeri étkek fogyasztását is korlátoznunk kell. Mindazonáltal, ha kívánjuk, fogyaszthatunk bojtörjángyökérről főzött, miszóval és kevés gyömbérral ízesített pontylevest (koi kokut).

Minden gyümölcs, gyümölcslé és gyümölcsdesszert kerülendő, de ha kívánjuk, ehetünk kevés főtt gyümölcsöt: főtt almát, őszibarackot, epret és egyéb bogyós gyümölcsöket. Természetes édesítőket csak

ritkán vagy egyáltalán ne használjunk. Sütőtököt, káposztát és egyéb édes főzelékféléket különféleképpen elkészítve naponta is fogyaszthatunk, hogy kielégítsük az édes ízek utáni vágyunkat.

Kerülendő mindenféle olajos mag és mogyoróvajféle, alkalmilag ehetünk azonban egyes pirított magvakat: szezámot, napraforgót, tökmagot.

Mérsékelni kell a szokásos makrobiotikus tartósító- és ízesítőszer használataát. Különösen vigyázzunk a sófogyasztással, a legtöbb ételt csak alig sózzuk meg. A húgyúti rák gyógyításában speciális ételek is szükségessé válhatnak. Például a (nagyjából öt térfogatszázaléknyi) kombuval együtt főzött barna rizs gyakran képezheti a napi fő fogást. A rizsié, amely a barna rizs főzésekor kerül az étel felszínére, naponta vagy gyakorta fogyasztható ital gyanánt.

A szezámolajjal pirított, miszóval vagy tamari szójaszósszal ízesített szeletelt bojtorjángyökér és sárgarépa gyakran fogyasztott kis adagjai javítják a vese és a húgyhólyag működését.

Minden italt melegen vagy forrón kell fogyasztani. Kerülendők a hideg italok. Fontos szabály, hogy csak akkor igyunk, ha kifejezetten szomjasak vagyunk.

Az egészség helyreállításának lényeges eleme, hogy minden falatot alaposan rágjunk meg, sőt még az italokat is keverjük el alaposan nyállal. Minden egyéb étrendi kérdésben a rákos betegekre vonatkozó általános irányelveket követhetjük.

Azok a rákos betegek, akik orvosi kezelés alatt álltak vagy állnak, további étrendi módosításokat is igényelhetnek.

## HÁZISZEREK

Gyakran fogyasztható kevés tengeri sóval vagy egy darab kombuval megfőzött azuki bablé, alkalmanként 1-2 csészével; javítja a veseműködést és helyreállítja a könnyű vizeletet.

Veserákban jó hatású, ha két-három hétig naponta három-négy órára friss, reszelt lótoszgyökér és tárógumó fele-fele arányú keverékéből kevés fehér liszttel és 5-10%-nyi reszelt gyömbérrel készült tapaszt helyezünk a hátra, a veserégió fölé. Közvetlenül ez előtt 5-10 perces gyömbérborogatást kell alkalmazni.

A napi 5-10 perces, hasra helyezett gyömbérborogatás oldja a húgycső elzáródását. Ezt a borogatást néhány napon át ismételtén alkalmazzuk.

Forraljunk 3-5 percen át vízben két evőkanál reszelt fehér vagy hónapos retket, egy pörkölt, elmorzsolt norilevelet és fél teáskanál reszelt gyömbért (ízesítőül tehetünk bele egy teáskanálnyi tamari szójaszószot), majd igyunk a léből forrón egy-két csészével; serkenti a húgyhólyag működését és a vizeletkiválasztást.

A fájdalmakat masszázssal, akupunktúrával vagy moxibusztióval (gyógynövény égetése a bőrön) csillapíthatjuk. A fájdalmas területre helyezett 5-10 perces gyömbérborogatás is segíthet, a fent említett módszerekkel együtt alkalmazva.

A napi forró fürdő vagy zuhany rövid legyen, és ne túl gyakori (tehát naponta egynél többször ne tusoljunk). Ha a mosdás után fáradtságot érzünk, egy csésze ume-so-kuzu helyreállítja megcsappant életerőnket. Ezt az italt kuzuból és egy szem umebosi-ból készítjük, tamari szójaszósszal ízesítjük.

Naponta dörzsöljük le az egész testet, a vese, a hólyag és a húgycső környékét is, gyömbérfőzetbe mártott forró törölközővel, mert ez aktiválja a vérkeringést és az általános anyagcserét.

## EGYÉB JAVALLATOK

Lelkileg fontos, hogy derűsen szemléljük a világot és erősítsük akaratunkat. Bármely kényelmesen végezhető testmozgás, így a szabadtéri séta is hozzájárul a javuláshoz. Jótékony hatásúak a vizualizáció, az imádság, a meditáció és egyéb naponta végzett lelkigyakorlatok is.

A vese és a húgyhólyag különösen érzékeny a hidegre. Mindig tartsuk melegen ezeket a testtájukat, különösen télen. A Távol-Keleten az emberek rendszerint egy pamutsálat tekernek a derekuk köré, hogy melegen tartsák ezen szerveiket.

Ne hordjunk szintetikus ruhákat a beteg terület környékén; amilyen hamar csak lehet, cseréljük ki pamutra.



## III. RÉSZ – RECEPTEK ÉS ÉTRENDEK

### ÁLTALÁNOS ÉTRENDI JAVASLATOK

Az alábbi étrendi útmutatások az I. részben leírtakat összegzik, s ésszerűen gondolkodó, egészséges egyéneknek és családoknak szólnak. A rákbetegeket illető módosításokat a II. rész egyes fejezetei tartalmazzák; e tanácsokat ebben a fejezetben összefoglaljuk. Az egyéb betegségekben szenvedők nyugodtan követhetik az alapvető általános útmutatásokat, már ami a gabonaféléket, leveseket, zöldségeket, hüvelyeseket, tengeri növényeket és az italokat illeti. A minimálisra kell azonban szorítaniuk vagy teljesen el kell hagyniuk a húsfélék, saláták, gyümölcsök és édességek fogyasztását mindaddig, amíg nem konzultáltak egy tapasztalt makrobiotikussal vagy orvossal, aki gondosan felméri állapotukat és egyedi étrendi ajánlásokkal látja el őket. A III. részben található, „A sima átmenetért” című fejezetet ugyancsak figyelmesen olvassák el, hogy könnyebben tudják alkalmazni ezeket az útmutatásokat. Az élelmiszerek alább következő felsorolásában a *rendszeres* fogyasztáson azt értjük, hogy az illető élelmiszer naponta vagy minden második nap

fogyasztható; az *esetenkénti* azt jelenti, hogy hetenként egyszer, vagy kétszer; míg az *elkerülendő* titulus azt jelenti, hogy teljesen mellőzzük vagy korlátozzuk az adott élelmiszert. A lista a mérsékelt égövi élelmiszerekre vonatkozik, sok kevésbé ismert, egyes térségekhez kötődő élelmiszer hiányzik belőle.

### TELJES GABONAFÉLÉK

A fő táplálék minden egyes étkezéskor a teljes (szemes) gabona legyen, amely arányaiban 50-60%-ot tegyen ki. A főtt teljes gabonafélék inkább javasolhatók, mint a lisztből készült termékek. A teljes értékű szemestermények és gabonafélék a következők:

#### *Rendszeres fogyasztásra*

Apró szemű barna rizs	Teljes zab
Közepes szemű barna rizs	Szemes búza
Köles	Rozs
Árpa	Hajdina (pohánka)
Kukorica	Egyéb szemestermények

#### *Esetenkénti fogyasztásra*

Édes barna rizs	Teljes őrlésű búzából készült keksz
Mocsi (apróra tört édes rizs)	Rizs-sütemény
Hosszú szemű barna rizs	Teljes őrlésű búzamacesz
Udon (teljes őrlésű búzából készült metélt)	Búzadara
Szóba (hajdina metélt)	Zabpehely, zabdara
Szomen (finom teljesbúza-metélt)	Rozspehely
Teljesbúza-spagetti	Kuszkusz
Teljesbúza-száraztészták	Szeitan (búzasikér)
Kovásztalan búza- vagy rozskenyér	Fu (puffasztott búzasikér)
Rizspehely-kenyér (kaju)	Kukoricadara

### LEVESEK

Célszerű naponta meginni egy-két csésze miszó-, tamari- vagy tengeri sóval ízesített egyéb levest (ez a napi étkezés mintegy 5%-át alkossa). A leveseket változatosan készítsük el, ízesítsük tengeri algákkal, idényzöldségekkel, gabonafélékkel és hüvelyesekkel. Esetenként tehetünk a levesbe egykevés fehér húsú halat vagy tengeri halat, rákot, kagylót, polipot.

### ZÖLDSÉGEK

Minden étkezésünknek körülbelül egynegyede (25-30%-a) álljon friss zöldségből, amelyet a legkülönbözőbb módon készíthetünk el: párolhatjuk, főzhetjük, süthetjük, piríthatjuk (kevés finomítatlan szezám- vagy kukoricaolajjal). A zöldségfélék mint-egy egyharmadát ehetjük savanyúság vagy saláta formájában. A zöldségek kiválasztásakor vegyük figyelembe az alábbi útmutatásokat:

*Rendszeres fogyasztásra zöld és fehér leveles zöldségek*

Takarmánykáposzta	Kelbimbó	Bok-csoj
Kelkáposzta	Brokkoli	Kínai kel
Fehérrépa zöldje	Metélőhagyma	Fehér retek zöldje
Mogyoróhagyma	Gyermekláncfű zöldje	Mustár zöldje
Káposzta (zöld)	Petrezselyem	Karfiol
Póréhagyma	Sárgarépa zöldje, teteje	Vízitorma

*Rendszeres fogyasztásra: talajszinten termelt zöldségek*

Spárgatök	Sütőtök	Hokkaidó-tök
Télitök	Makktök	Főzőtök

*Rendszeres fogyasztásra: gyökeres/gumós zöldségek*

Bojtorján	Lótuszgyökér	Karórépa
Pasztornák	Fehér retek	Retek (hónapos)
Gyermekláncfű-gyökér	Saláta bakszakáll	Hagyma
Fehér répa	Sárgarépa	

*Zöldségek esetenkénti fogyasztásra*

Bambuszrügy	Mángold	Vöröskáposzta
Csicsóka	Répa	Zeller
Csíra	Kötözős saláta	Karalábé
Endivia	Sítake gomba	Zöldborsó
Gomba	Uborka	Zöldbab
Jégsaláta	Dzsimendzso (hegyi burgonya)	

*Kerülendő vagy korlátozandó zöldségek*

Avokádó	Páfrány	Édeskömény
Paprika (zöld és piros)	Burgonya	Paradicsom
Cukkini	Pásztortáska	Édesburgonya
Poresin	Fodros sóska	Sóska
Jamszgyökér	Spárga	Padlizsán
Spenót	Táró (albi)	Útifű

## HÜVELYESEK

Mindennapi táplálékunk kis része (kb. 10%-nyi) főtt babból vagy egyéb hüvelyesekből állhat. A legmegfelelőbbek a következők:

*Rendszeres fogyasztásra*

Azuki bab	Csicsoriborsó	Lencse (zöld)
-----------	---------------	---------------

*Esetenkénti fogyasztásra*

Egész szárított borsó	Limabab	Bivalyborsó
Fejtett bab	Fekete szójabab	Fehér szárazbab
Fekete (turtle) bab	Szójabab	Felesborsó (sárgaborsó)
Tarkabab	Lencse (vörös)	Veteménybab

*Rendszeres fogyasztásra: szójakészítmények*

Tofu (szójatúró)	Tempe (szójapép)	Narto (erjesztett szójabab)
------------------	------------------	-----------------------------

## TENGERI NÖVÉNYEK

Ezeket a fontos élelmiszereket kis mennyiségekben adjuk asztalra; elegendő, ha napi táplálékunk 5 százalékát alkotják.

### *Rendszeres fogyasztásra*

Agar-agar	Kelp	Arame
Kombu	Dulsze	Nori
Hiziki	Vakame	Ír moha

## HALAK

Egészséges ember hetenként egyszer vagy kétszer ehet kis mennyiségű fehér húsú halat vagy tengeri állatokat is.

### *Esetenkénti fogyasztásra*

Angolna	Kagyló	Vénuszkagyló
Közönséges tőkehal	Búzöslazac	Lepényhal
Ponty	Nyelvhal	Fésűkagyló
Óriási laposhal	Foltos tőkehal	Osztriga
Garnélarák	Pisztráng	Hering
Csirimén irikó (apró szárított hal)	Iriko (apró szárított hal)	Vörös alligátorteknős

### *Kerülendő*

Vörös húsú vagy kék bőrű halak, mint a lazac, kardhal stb. (Nyers tonhalat néha szabad enni tamari szósszal és reszelt retek- vagy mustárkörettel.)

## DIÓFÉLÉK ÉS MAGVAK

Csemegeként fogyasztható kis mennyiségű pirított mag vagy diófélé, enyhén ízesítve tengeri sóval vagy tamari szójaszósszal. Ajánlatos a minimumra csökkenteni a diófélék és a belőlük készült vajak fogyasztását, mert nehezen emészthetők és zsírtartalmuk magas.

### *Esetenkénti fogyasztásra*

Szezám-mag	Mogyoró	Napraforgómag	Földimogyoró
Tökmag	Hikoridió (pekándió)	Gesztenye	Spanyol földimogyoró
Mandula	Dió		

### *Kerülendők a trópusi diófélék*

Paradió	Pisztácia	Kesudió	Mogyoró
---------	-----------	---------	---------

## DESSZERTEK ÉS GYÜMÖLCSÖK

Desszert hetenként két-három alkalommal fogyasztható, lehetőleg jó minőségű édesítőszerrel édesítve, főként gabonából készült édesítőszerekkel, mint amilyen a rizsszirup, árpamaláta, amaszake és a mirin. A jó egészségnek örvendőket esetenként friss és szárított gyümölcsöt is ehetnek. A gyümölcsle mindennapi italként nem ajánlott. Sokféle desszert készíthető édes zöldségekből, például a káposztából, sárgarépből, fehér retekéből, hagymából, paszternákból, tökből és sütőtökből.

### *Esetenkénti fogyasztásra: édesítőszer*

Rizsszirup (jinnie-szirup)	Gesztenye	Árpamaláta
Almalé vagy almabor	Amaszake	Szárított mazsola
Mirin	Szárított mérsékelt égövi gyümölcsök	

*Kerülendők: a finomított cukrok*

Méz	Fruktóz	Melasz
Csokoládé	Kukoricaszirup	Szentjánoskenyér
Szacharin és egyéb mesterséges édesítőszer	Cukor (fehér, nyers, barna, kandisz)	Juharszirup

*Esetenkénti fogyasztásra: mérsékelt égövi gyümölcsök*

Alma	Málna	Cseresznye
Mandarin	Eper	Őszibarack
Fekete áfonya	Ribiszke	Földi szeder
Ringló	Görögdinnye	Sárgabarack
Kantalup dinnye	Sárgadinnye	Körte
Szilva	Vörös áfonya	Szőlő

*Kerülendők: trópusi gyümölcsök és gyümölcslevek*

Banán	Kiwi	Citromfélék (citrom, lime)
Kókuszdió	Datolya	Mangó
Füge	Narancs	Grépefrut
Papaya		

## ITALOK

Teához és ivásra forrás- vagy kútvizet használjunk.

*Rendszeres fogyasztásra*

Banacságtea (kukicsa)	Forrás- vagy kútvíz	Bancsaszártea
Piritottrisz-tea	Piritottárpa-tea	Forralt víz
Egyéb gabonából készült teák, vagy hagyományos, nem élénkítő füvekből készült teák		

*Esetenkénti fogyasztásra*

Malátakávé	Umebositea	Gyermekláncfü-tea
Mu tea	Kombutea	
Más hagyományos, nem aromás gyökerekből és füvekből készült teák		

*Ritkán fogyasztható*

Nacsi zöld tea	Sör	Tea-szuszpenzió
Rizsbor (szaké)	Szójatej	Zöldséglevek
Egyéb gabonafélékből, babfélékből és füvekből készült italok		
Gyümölcslevek (mérsékelt égövi gyümölcsökből)		

*Kerülendő*

Kávé	Szódavíz, kóla	Koffeinmentes kávé
Üdítőitalok	Fekete tea	Alkohol
Élénkítő aromás teák (menta-, csipkebogyó-tea stb.)	Vegyileg kezelt vagy desztillált víz	

## ÍZESÍTŐK

Az alábbi ízesítőket javasoljuk mindennapi vagy alkalmankénti használatra:

Tamari szójaszós	Sió kombu	Gomasió (szezámsó)
Nori ízesítő	Pörkölt tengerialga-por	Tekka
Umebosi szilva		

## SAVANYÚSÁGOK

### *Rendszeres fogyasztásra*

Korpás Miszós-korpás	Savanyúkáposzta Tamari	Miszós Umebosi	Takuan
-------------------------	---------------------------	-------------------	--------

### *Kerülendő*

Ecet (almaecet, borecet stb.) Kapor	Gyógynövények Fűszerek	Fokhagyma
--	---------------------------	-----------

## FŐZŐOLAJ

Főzőolajnak kizárólag természetesen sajtolt, jó minőségű, hidegen sajtolt, finomítatlan növényi olajat használjunk. Mértékletesen használjunk olajat a sült rizshez, metélt tésztához, pirított zöldségekhez. Általában hetenként két vagy három alkalommal ésszerű olajat használni. Alkalmanként süthetünk olajban gabonaféléket, zöldségeket, halat és tengeri állatokat is.

### *Rendszeres fogyasztásra*

Szezámolaj	Kukoricaolaj	Sötét szezámolaj	Mustármag-olaj
------------	--------------	------------------	----------------

### *Esetenkénti fogyasztásra*

Pórsáfrányolaj Szójabab-olaj	Földimogyoró-olaj Olívaolaj	Napraforgó-olaj Más hagyományos növényi olajok	Gyapotmag-olaj
---------------------------------	--------------------------------	--	----------------

### *Kerülendő*

Vaj vagy margarin Szójamargarin	Zsír, szalonna és minden állati eredetű zsiradék Finomított, vegyileg kezelt növényi olajok
------------------------------------	--

## TARTÓSÍTÓSZEREK ÉS FŰSZEREK

A természetes módon előállított, finomítatlan tengeri só előnyben részesítendő a finomított asztali sóval szemben. A nehéz, szürke, durva tengeri só azonban nem megfelelő. Miszót és tamari szójaszószt (mindkettő tartalmaz tengeri sót) szintén használhatunk tartósításra. Csak természetes módon előállított, vegyileg nem kezelt változatokat használjunk. Általában mérsékelt fűszerezzünk.

### *Rendszeres fogyasztásra*

Miszó Umebosi-ecet  Tamari	Rizs- vagy egyéb zöldségecet Umebosi szilva vagy umebosi- krém	Tamari szójaszószt (soju) Fehér vagy halványszürke finomítatlan tengeri só
-------------------------------------	--	--

### *Esetenkénti fogyasztásra*

Növényi olaj Árpamaláta Torma	Rizsszirup Gyömbér Más hagyományos, természetes módon elkészített fűszerek	Savanyúkáposzta-ecet Zöld mustár Mirin
-------------------------------------	---	--

### *Kerülendő*

Fűszerfüvek Szójamargarin Fűszerek (cayenne bors, kömény stb.)	Borecet vagy almaecet Majonéz Minden nem természetes, mesterséges vagy vegyileg kezelt fűszer	Ginszeng Jódozott só
---	---	-------------------------

## EGÉSZSÉGÜNK ÉRDEKÉBEN KERÜLENDŐ ÉLELMISZEREK

A felsoroltakhoz kiegészítésképpen az alábbi élelmiszerek korlátozását, illetve kerülését javasoljuk.

<i>Állati eredetű élelmiszerek</i>		
Vadhúsok	Szárnyasok	Tojás
Vörös húsok (marha, juh, sertés)	Füstölt/pácolt húsok (sonka, szalonna, szalámitfélék)	Felvágottak (hot dog stb.)
<i>Tejtermékek</i>		
Sajt	Jégkrém	Vaj
Tejszín	Kefir	Tejföl
Tejszínhab	Joghurt	Margarin
Tej (teljes, nyers, főlözött, író stb.)		
<i>Feldolgozott élelmiszerek</i>		
Készételek	Konzervek	Mélyhűtött ételek
Finom (fehér) liszt	Fényezett (fehér) rizs	Permetezett élelmiszerek
Színezett élelmiszerek	Besugárzott élelmiszerek	
Vegyianyagokkal, adalékanyagokkal, mesterséges ételfestékekkel, mesterséges ízesítéssel, emulgeálószerrel, konzerválószerrel, állagtartósító szerekkel előállított élelmiszerek		
<i>Vitaminok és egyébek</i>		
Vitamintabletták (szintetikus vagy természetes)	Polybé	B1
B2	Niacin	Niacinamid
Folsav	Lecitin kapszula	B6
Sörélesztő	B12	Korpatabletta
Biotin	Fűszertabletták	Kolin
Papaya tabletták	Inozitol	Szárított máj
Pantoténsav	Ginszengtabletták	PABA
Virágpórá	C-vitamin	E-vitamin
Fogyókúrás tabletták és más, hasonló termékek	Ásványi anyagok (csontliszt, kalcium, dolomit, vas, szelén, cink)	

## ÚTMUTATÓ RÁKBETEGEKNEK

A rákmegelőző diéta helyes alkalmazása esetén a szervezet vissza tudja billenteni a szélsőségesen jin vagy jang állapotot egy természetesebb egyensúlyi állapotra. Csakhogy minden egyes esetben szükség van csekély módosításokra. Ebben a fejezetben összefoglaljuk a rákok közönségesebb típusait és megadjuk az általános étrendi eligazítást. A különböző típusú daganatokra külön étrendi tanácsokat adunk a II. részben. A rákbetegek konzultáljanak tapasztalt makrobiotikussal vagy orvossal, hogy meggyőződjenek arról, jól mérték-e fel állapotukat; és a szakemberek segítségével alakítsák ki azt a diétát, amely az ő egyedi esetükben a legmegfelelőbb.

<i>Ételfajta</i>	<i>Inkább jin rák</i>	<i>A kettő kombinációja</i>	<i>Inkább jang rák</i>
	Szájüreg (a nyelv kivételével)	Tüdő	Vastagbél
	Nyelőcső	Hólyag/Vese	Végbél
	Gyomor (felső szakasz)	Gyomor (alsó szakasz)	Prosztata
	Mell	Méh	Petefészek
	Bőr	Melanóma	Csont
	Nyirokcsomódaganat és Hodgkin-kór	Lép	Hasnyálmirigy
	Agy (külső régió)	Máj	Agy (belső régió)
		Nyelv	

<i>Ételfajta</i>	<i>Inkább jin rák</i>	<i>A kettő kombinációja</i>	<i>Inkább jang rák</i>
	Leukémia		
Gabonafélék	Minimális mennyiségű kukorica	Minimális mennyiségű kukorica és hajdina	Minimális mennyiségű hajdina
Levesek	Kicsit erősebb ízesítés (több miszó vagy tamari szójaszósz)	Mérsékelt ízesítés	Enyhébb ízesítés (kevesebb miszó vagy tamari szójaszósz)
Zöldségek	Inkább a gyökeres zöldségeket fogyasszuk (bojtorján, sárgarépa, karórépa stb.)	Inkább a talajszinten termő zöldségeket ajánljuk (karfiol, maktök és főzötök, téli tök, sütötök)	Inkább a leveles zöldségeket fogyasszuk (fehér retek, sárgarépa és karórépa zöldje, kelkáposzta, torma stb.)
Babfélék	Kicsit erősebb ízesítéssel, ritkábban fogyasszuk	Mérsékelt ízesítéssel, mérsékelt mennyiségben ehető	Enyhébb ízesítéssel, rendszeresen fogyasztható
Tengeri növények	Hosszabb főzési idő, erősebb ízesítés	Közepes időtartamú főzés, mérsékelt ízesítés	Rövid idejű főzés, enyhébb ízesítés
Savanyúságok	Hosszabb ideig érlelt	Közepes ideig érlelt	Rövidebb ideig érlelt
Ízesítők	Bátrabban alkalmazhatók	Mérsékelt alkalmazás	Keveset használjunk
Állati táplálékok	Esetenként kis mennyiségű fehér húsú vagy szárított hal (ha nagyon kívánjuk)	Teljesen kerülendő vagy minimumra korlátozandó	Teljesen kerülendő
Saláták	Kerülendő a nyers saláta, főzve időnként ehető	Korlátozandó a nyerssaláta, gyakran ehető főtt vagy kuktában párolt formában	Esetenként ehető nyersen, gyakran főtt formában vagy kuktában párolt formában
Gyümölcsök, desszertek	Teljesen kerülendők	Kis mennyiségű szárított vagy főtt (helyben termő vagy szezon-) gyümölcs fogyasztható, ha kívánjuk	Kis mennyiségű szárított vagy főtt (helyben termő vagy szezon-) gyümölcs ehető, ha kívánjuk, esetenként kevés friss gyümölcsöt is fogyaszthatunk
Magvak és diófélék	Esetenként pirított magvak fogyaszthatók, a diófélék kerülendők	Esetenként pirított magvak ehetőek, a diófélék korlátozandók	Esetenként pirított magvak fogyaszthatók, a diófélék kerülendők
Olaj	Csak szezámolajat használjunk, s a lehető legkevesebbet. Vigyázzunk, nehogy odaégjen. A nyers olaj kerülendő	Csak szezám-, vagy kukoricaolajat alkalmazzunk, s a lehető legkevesebbet. Vigyázzunk, nehogy odaégjen. A nyers olaj kerülendő	Szezám-, vagy kukoricaolaj főzéshez, esetenként sütéshez. A nyers olaj kerülendő
Italok	Hosszabb ideig főzött erősebb ízű teák	Közepesen főzött, közepesen erős teákat ihatunk	Rövidebb ideig főzött, enyhébb ízű teákat fogyasszunk

## A SIMA ÁTMENETÉRT

1982-ben, a libanoni válság idején egy amerikai hamburger-cég sok ezer hamburgert szállított Beirútba az amerikai tengerészgyalogosoknak. Ez ugyan inkább a nyilvánosságnak szóló szenzáció volt a folyamatban levő hamburger-háborúban, mintsem a béke fenntartását célzó lépés külföldön, mégis azt a széles körben elterjedt felismerést jelképezte, hogy nehéz beilleszkedni egy új környezetbe, és hogy a megváltozott körülmények között is kívánjuk a megszokott ételeket.

A természetesebb diétára és életmódra való átmenet nem szükségképpen okoz konfliktust. Néha azonban túl nagy lelkesedéssel kezdünk neki, és mindenáron el akarjuk kerülni azokat az ételeket, amelyeket korábban megszoktunk. Ha egyik napról a másikra akarunk megváltozni, könnyen követhetünk el hibákat, és rövid időn belül vissza fogunk térni korábbi életstílusunkhoz. Érzékeink azonnali kielégítésének vágya része a modern fogyasztói mentalitásnak, s elkövethetjük azt a hibát, hogy a rák-megelőző diétát is ily módon közelítjük meg.

A természetes élelmiszerek kiválasztásakor jobban becsüljük azokat a táplálékokat, amelyek kinn a földeken érlelődtek és ki voltak téve az elemek szeszélyeinek, szemben azokkal, amelyeket gyárakban állítottak elő. Hasonlóképpen tiszteletben kell tartanunk saját biológiai ritmusunkat és személyes növekedési ütemünket is. A rákos állapot kifejlődéséhez sok esetben tíz-, húsz- vagy akár harmincévnyi helytelen táplálkozás kellett. Saját egyedi helyzetünkől függően hónapokig, egyes esetekben akár évekig is el fog tartani, amíg visszanyerjük normális emésztő, légzési, vérkeringési, kiválasztási és idegi funkcióinkat. A gyógyulás folyamatát nem szabad mesterségesen felgyorsítani.

Amikor elkezdjük a makrobiotikus táplálkozást, eleinte csupán néhány alapvető lépést tegyünk meg. Fogyasszunk kuktafazékban főzött barna rizst, miszólevest, néhány zöldségételt, egyfajta tengeri algát és bancsateát. Aztán napról napra, hétről-hétre fokozatosan bővíthetjük a természetes ételek körét, és átterhetünk az új főzési stílusra. Közben még ehetünk valamennyit a múltban megszokott ételfajtákból; például salátákat, gyümölcsöt, lisztből készült ételeket és tengeri halat, rákot. Ahelyett, hogy egyik pillanatról a másikra kiküszöbölnénk bizonyos élelmiszerfajtákat a diétánkban, jobb először csak csökkenteni a mennyiségüket, és áttérni egy jobb minőségű közbülső ételfajta, amíg az új ételeket meg nem kedveljük.

Az a fontos, hogy megkezdődjék a változás. Ideális esetben a változás üteme egy hosszú távú gyalogláshoz hasonlít, melynek során fokozatosan alakul ki teherbírásunk. Ha rögtön az első napon elutasítunk minden régi élelmiszert, és mint valami katekizmust biflázzuk a jin/jang táblázatot, akkor két dolog történhet. Vagy éppoly hirtelen abba fogjuk hagyni a diétát, mint ahogy elkezdjük, vagy pedig misszionáriusként fogunk prédikálni a táplálkozástudományi szempontból még meg nem térteknek. Ez természetesen gyerekes viselkedés, és erőszakot tesz a makrobiotikus életmódon, amely tiszteletben tart minden életstílust, és az ellentéteket az egységes egész kiegészítő aspektusainak tekinti.

Másfelől fennáll az a veszély, hogy olyan sokáig gurulunk az új diéta kifutópályáján, hogy gépünk soha nem száll fel a levegőbe. Néha évekig vagyunk ebben a helyzetben anélkül, hogy észrevennénk: még mindig a földön vagyunk. Tisztában vagyunk a megfelelő táplálkozás fontosságával, eszünk is egy kevés barna rizst vagy miszólevest, de sohasem jutunk el odáig, hogy egészséges perspektívából szemlélhessük a dolgokat: Ha sikerül megtalálnunk a középutat a túl gyors és a túl lassú haladás között, hamarosan észrevesszük, hogy gépünk a levegőbe emelkedett.

Persze a sima átmenetre vonatkozó eszmefuttatásunk azokra vonatkozik, akik relatíve jó egészségi állapotban vannak. Azok, akik rákban vagy más súlyos betegségben szenvednek, esetleg kénytelenek azonnal rátérni a diéta szigorú változatára, anélkül, hogy megengedhetnék maguknak azt a luxust, hogy az új diétát fokozatosan integrálják korábbi étkezési szokásaikba. Ám a fájdalom és a rossz közérzet csökkenése hamar meggyőz mindenkit az új diéta értékéről.

Ami a természetes élelmiszerek beszerzését illeti, persze az a legjobb, ha magunk természetünk gabonafélét és zöldségeket, ha a körülményeink lehetővé teszik. Mindannyiunknak meg kell próbálnunk a kiskert művelésével, még ha ez a kiskert egészen kicsi is városi körülmények között. A következő legjobb megoldás az, ha egy biokertésztől vagy natúra-boltból szerezzük be az élelmiszereket. Az észak-amerikai és európai nagyvárosok többségében vannak már natúra-boltok vagy biozöldségüzletek, amelyekben meg lehet venni a rák-megelőző diétához szükséges szinte minden terméket, s amelyekben rendszeres az ellátás friss idényárúkból is. Azok, akik nem tudnak hozzájutni a természetes élelmiszerekhez, a Kelet-Nyugat Alapítványtól megkaphatják a teljes értékű élelmiszereket forgalmazó cégek listáját, és postán megrendelhetik, amire szükségük van.

Amennyire lehetséges, meg kell próbálnunk otthon kenyeret sütni, saját tofut és más, hagyományosan előállított élelmiszert készíteni. Az otthon készült ételek sokkal frissebbek és ízletesebbek. Az év minden hetében, minden hónapjában, minden évszakában kipróbálhatunk újfajta



ételeket vagy új főzési stílusokat, és lassan kialakíthatjuk tapasztalatainknak azt a tárházát, amelyet aztán le tudunk fordítani a kiegyensúlyozott receptek és étrendek nyelvére.

Az átmeneti időszakban lesznek olyan pillanatok, amikor vágyódunk a korábban megszokott ételekre és italokra, különösen azokra, amelyeket gyermekkorunkban fogyasztottunk. Amikor ilyesmit eszünk, gyakran érzünk büntudatot. Az ilyen érzéseket azonban el kell hárítani és lazábban kell kezelni az átmenetet. A büntudat helyett inkább gondolkodjunk el rajta, és próbáljuk megérteni a vágyódás okát. Az új diéta első heteiben és hónapjaiban ez csupán a természetes kiürülési folyamatot tükrözi. Ahogy állapotunk javul, a mérgező anyagok és a váladékok, amelyek vérünkben és belső szerveinkben felhalmozódtak, a kiválasztó funkciók révén kezdenek kiürülni a testből. Ha állapotunk már stabilizálódott, valamely élelmiszer megkívánása annak a jele, hogy diétánk az ellentétes jin vagy jang irányban eltér attól az ételfajtától, amelyet megkívánunk. Ha tehát gyümölcslére vagy fagylaltra vágyunk, diétánk talán túl sós, túl van főzve és általában túl jang. Ha halat, tojást vagy más állati eredetű élelmiszert kívánunk meg, bizonyára túl sok édességet, folyadékot és más, erőteljesen jin ételt fogyasztunk. Az ilyen készletességekkel jelzi a testünk, hogy táplálkozásunk egyensúlya megbomlott.

Ahelyett, hogy elnyomnánk ezeket a természetes vágyakat, jobb felismerni őket, és időnként elfogyasztani egy kis mennyiséget a korábbi élelmiszerekből, amíg az ilyen készletességek csökkennek és végezetül elmúlnak, mint ahogy végül is el fognak múlni. Az átmeneti időszakban segíthet az táblázat, amely azt tartalmazza, hogy milyen jó minőségű élelmiszerekkel helyettesítsük azt, amit korábbi étrendünkben hiányolunk.

<i>Amit megkívánunk</i>	<i>Amivel helyettesíthetjük</i>	<i>Cél</i>
Hús	Hal, tengeri állatok	Gabonafélék, hüvelyesek, szeitán, tempe, tofu
Cukor melasz, csokoládé, szentjánoskenyér és más finomított édesítőszer	Méz, juharszirup	Rizsszirup, árpamaláta, teljes gabonából és zöldségekből nyert természetes édesítőszer
Tej tejtermékek (tejszín, vaj, sajt)	Kevés szerves tejtermék, diófélék és mogyoróvaj, szójatej	Hagyományos szójatermékek, mint a miszó és a tofu; tahini és más, magvakból nyert vaj
Trópusi és szubtrópusi gyümölcsök, például narancs, grépfrút, ananász, gyári készítésű gyümölcslevek és üdítőitalok	Idénygyümölcsök és természetes gyümölcslevek	Mérsékelt égövi biogyümölcsök (friss, szárított és főtt formában) és gyümölcslevek, kis mennyiségben, ha szezonjuk van
Kávé fekete tea, üdítőitalok, diétás italok	Fűteák, zöld tea, ásványvíz	Malátakávé, bancaágg-tea és más, nem aromás hagyományos teák

Egyes ételek megkívánásán kívül a tisztulási folyamatot gyakran kísérik bizonyos rendellenes fizikai megnyilvánulások, amelyek 3-10 napig, de egyes esetekben akár négy hónapig is eltarthatnak; amíg a vér minősége teljes mértékben meg nem, változik. Ha valaki erős alkatú, ezek a reakciók alig észrevehetőek. Ha azonban embrionális és gyermekkori fejlődésünk megszenvedte a kaotikus étkezési szokásokat, vagy ha sok vegyi anyag, kábítószer vagy gyógyszer került a szervezetünkbe; esetleg ha sebészi beavatkozáson vagy művi vetélésen mentünk keresztül, ezek a kiválasztási reakciók erőteljesebben jelentkeznek.

Bármilyen legyen is a helyzet, nem szabad nyugtalanodnunk, ha ezek a reakciók előfordulnak. Részei a természetes gyógyulási folyamatnak, s azt jelzik, hogy szervezetünk regenerálódik és kiveti magából a sok év alatt felhalmozott fölösleget. A tisztulási folyamatot kísérő reakciók az alábbiak lehetnek:

*Általános fáradtság.* Általános fáradtságérzés jelentkezhet azoknál az embereknél, akik korábban nagyon sok állati fehérjét és zsírt fogyasztottak. Az az energikus aktivitás, amelyet azelőtt tapasztaltak, ezeknek a mértéktelenül fogyasztott táplálékoknak az erőteljes elégetéséből származott, nem pedig egy egészséges, kiegyensúlyozott és békés aktivitási formából. Az ilyen emberek gyakran érznek fizikai fáradtságot és enyhe szellemi depressziót, mindaddig, amíg az új diéta nem kezd energiaforrásként működni. Ez az időszak általában nem tart tovább egy hónapnál.

*Fájdalmak.* Különösen olyan embereknél, akik korábban nagy mennyiségben fogyasztottak folyadékot, cukrot, gyümölcsöt és más erőteljesen jin jellegű élelmiszert és italt, néha fájdalmak jelentkeznek. A fejfájást, a belekben, vesében, mellkasban érzett fájdalmakat az okozza, hogy az abnormálisán kiterjedt szövetek és idegsejtek fokozatosan összehúzódnak. Az ilyen fájdalmak –

fokozatosan vagy hirtelen – elmúlnak, mihelyt ezek az abnormálisan kiterjedt területek visszanyerik normális állapotukat. A folyamat rendszerint 3-14 napig tart, a korábbi állapottól függően.

*Láz, meghűlés, köhögés.* Ahogy az új diéta elkezd kialakítani az egészségesebb minőségű vért, a korábbi fölösleges anyagok – a túlzott mennyiségű folyadék, zsír és sok egyéb – kezdenek kiválasztódni. Ha erre az időre a vesék, a kiválasztó rendszer és a légzőrendszer még nem tértek vissza normális állapotukra, ez a kiválasztódás néha láz, meghűlés vagy köhögés formáját ölti. Ez csak átmeneti jelenség, és néhány nap alatt külön kezelés nélkül is elmúlik.

*Rendellenes verejtékezés, gyakori vizelés.* Egyes emberek rendellenes verejtékezést is tapasztalhatnak néhány hónapon át, másik pedig szokatlanul gyakran éreznek vizelési ingert. Ezek az emberek korábbi étrendjükben fölösleges mennyiségű folyadékot fogyasztottak víz, különböző italok, alkohol, gyümölcs, gyümölcsle, tej és más tejtermékek formájában. E felhalmozódott fölösleges folyadékoknak és zsiroknak a redukálásával tér vissza a test a normális, kiegyensúlyozott, egészséges állapotra. Amikor az anyagcsere-egyensúly fokozatosan helyreáll, a tünetek is megszűnnek.

*Kiütések és szokatlan testszag.* A fölöslegtől való megtisztulás egyik formája lehet az egész testfelület szokatlan szaga. Ez a jelenség rendszerint olyan embereknél fordul elő, akik korábban nagyon sok állati zsiradékot, tejterméket és cukrot fogyasztottak. Vannak, akik – bár csak rövid ideig – kiütéseket, kéz- és lábujjaik végén piros duzzanatot, keléseket is tapasztalnak. Ez különösen azok között fordul elő, akik sok állati zsiradékot, tejterméket, cukrot, fűszereket, vegyi anyagokat, drogokat fogyasztottak, s azok között is, akiknek a bél-, vese- és májműködésével krónikus gondok voltak. Ezek a bajok azonban természetes módon gyógyulnak, s néhány hónapon belül minden kezelés nélkül elmúlnak.

*Hasmenés vagy székrekedés.* Olyan emberek, akik a korábbi nem megfelelő diéta következtében krónikus bélpanaszokban szenvedtek, ideiglenesen rendszerint néhány napig tartó hasmenésre, vagy maximum húsz napig tartó székrekedésre panaszkodhatnak. A hasmenés a belekben felhalmozódott pangó anyag, a nem adszorbeálódott élelem, a zsír, nyalka és folyadék kiürülésének egyik formája. A székrekedés viszont annak a következménye, hogy a korábbi diéta során abnormálisan kitágult bélrendszer összehúzódásának a folyamata megkezdődött. Ez az összehúzódás visszaadja a bélrendszer rendes rugalmasságát, s a panaszok megszűnnek.

*A szexuális vágy és a vitalitás csökkenése.* Vannak emberek, akik a szexuális vitalitás vagy étvágy gyengülését érzik, ami nem jár feltétlenül együtt fáradtságérzéssel. Ennek az az oka, hogy a testfunkciók azon dolgoznak, hogy kiküszöböljék a kiegyensúlyozatlan tényezőket a test minden részéből, s a szexuális aktivitáshoz szükséges erőteljes vitalitás nem érhető el. Egyes esetekben a nemi szervek is megújulnak a vér új minőségétől, de még nem készültek fel a normális aktivitásra. Ez az állapot azonban csak rövid ideig tart, néhány hétig, legfeljebb néhány hónapig. Ahogy a gyógyulási időszaknak vége, visszatér az egészséges vitalitás és a szexuális vágy is.

*A havi vérzés ideiglenes megszűnése.* Egyes nőknek ideiglenesen megszűnhet a havi vérzése. Ennek az az oka, hogy az egész test gyógyulásának folyamatában az életfontosságú szerveknek kell először energiát kapniuk. A kevésbé létfontosságú funkciók, beleértve a szaporodást is, később gyógyulnak. A vérzés szünetelésének időszaka egyénenként változó. Amikor azonban újra megkezdődik, normális lesz és kezd beállni a rendes, huszonnyolc napos ciklusba.

*Ingerlékenység.* Azok az emberek, akik hosszú ideig szedtek élénkítőszereket, kábítószereket és gyógyszereket, étrendi szokásaik megváltozása után ingerlékenyebbek lehetnek. Ez a jelenség a vér és a különböző testfunkciók alkalmazkodási folyamatát tükrözi a más fajtájú ételekre való áttérést követően, és rendszerint egy-két hét alatt elmúlik, attól függően, hogy mennyire érinthette a testet a kábítószerek és gyógyszerek korábbi rendszeres fogyasztása. Ha valaki hosszú ideig fogyasztott rendszeresen cukrot, kávé vagy alkoholt, vagy régóta dohányzik, szintén ingerlékenyebb lesz egy időre.

*Egyéb lehetséges átmeneti tapasztalatok.* A felsoroltakon túl egyesek az alkalmazkodás más megnyilvánulásait is tapasztalhatják, például fázhatnak vagy rosszat álmodhatnak. Ez is el fog múlni.

Sok esetben annyira fokozatos ez a kiválasztási folyamat, hogy ezek a szembetűnőbb ideiglenes állapotok nem következnek be. Amikor azonban megjelennek, tüneteik egyénenként változnak, az öröklött alkattól és a fizikai állapottól függően, s általában nem igényelnek speciális kezelést, hanem természetes módon megszűnnek, mihelyt a test újra alkalmazkodik a normális működéshez. Amennyiben a tünetek mégis súlyosabbak vagy kellemetlenebbek lennének, le lehet lassítani a kiválasztási folyamatot oly módon, hogy az étrendet némileg módosítjuk. Kis mennyiségben (egy-egy étkezés 10-30%-a erejéig) újra ehetünk néhány korábban megszokott ételt is – amíg az egyensúly helyre nem áll. A kiválasztási mechanizmus része a normális gyógyulás folyamatának, s a tüneteket nem kell gyógyszerekkel, vitamin- vagy ásványi készítményekkel elnyomni, esetleg teljesen búcsút mondani a diétának abban a hiszemben, hogy nem megfelelő. Ha ebben az átmeneti időszakban bármi bizonytalanság merül fel a megfelelő módszerrel illetően, képzett makrobiotikus tanácsadóhoz vagy orvoshoz kell fordulni.

Mint korábban említettük, rendkívül fontos, hogy részt tudjunk venni egy makrobiotikus főzőtanfolyamon; csak itt lehet megfelelően elsajátítani az étkek elkészítési módjait. Ugyancsak fontos, hogy legyen egy támogató közösség, családtagok, barátok, akik így étkeznek, de legalábbis természetesebb táplálkozási módokat követnek. Recepteket és tapasztalatot lehet így cserélni, s ez a kaland és a felfedezés szellemével tölthet el bennünket.

Idő kell ahhoz, hogy minden főzési fortélyt elsajátítsunk. Az sem mindegy, hogy milyen alkalmatosságot használunk ételleink elkészítéséhez. Sok család éppen mostanában szerzett be drága villanytűzhelyt vagy éppen mikrohullámú sütőt. Tapasztalataink szerint a gáztűzhely sokkal megfelelőbb a makrobiotikus étkek elkészítéséhez. Adataink azt bizonyítják, hogy ha pácienseink áttérnek a gáztűzhely használatára, kivétel nélkül gyorsabban, jobban gyógyulnak. Bár rövid távon nem tűnik gazdaságosnak még egy tűzhely beszerzése, az étel minőségének megváltozása és a jobb egészség hosszú távon igencsak kifizetődik. Még egy kis, propán-bután gázzal működő, hordozható kempingfőző is megteszi, amelyet kényelmesen elhelyezhetünk a konyha egyik sarkában.

## TANFOLYAMOK ÉS EGYÉB INFORMÁCIÓK

A természetes ételeket tartalmazó diéta alkalmazásáról további tájékoztatást ad a Macrobiotics International (MI), amely egy nem profitérdekeltségű oktatási intézmény az USA-ban. Az MI és nagyobb leányintézményei, illetve az országot behálózó területi irodák folyamatosan rendeznek makrobiotikus főzőtanfolyamokat, valamint a keleti orvostudományról és a filozófiáról szóló előadásokat. Egészségügyi és dietetikus tanácsadót is ajánlanak, képzett tanácsadókat, valamint orvosokat, bejegyzett ápolónőket, valamint egészségügyi intézményeket. További lehetőségek: időszakos hétfégi makrobiotikai szemináriumok rákbetegeknek és családtagjaiknak, orvostudományi konferenciák szervezése és segítségnyújtás a kutatásokhoz, könyvek és irodalom postai házhozszállítása. A Macrobiotics International és a Kelet-Nyugat Központ kirendeltségei jelen vannak Kanadában, Mexikóban, Latin-Amerikában, Európában, a Közel-Keleten, Afrikában, Ázsiában és Ausztráliában is. A könyvben leírt teljes értékű élelmiszerek és természetes módon előállított termékek natúra-boltokban elérhetők, sőt egyre több ABC-áruházban is. A bostoni iroda további információkkal szolgál a fentebb felsorolt szolgáltatásokról, illetve az egyes térségek teljes értékű élelmiszer ellátásáról.

A Kushi Alapítvány címe:  
Kushi Foundation  
Box 568  
Brookline, MA 02147  
800/MACRO-17

Illetégmentes telefonvonalon adunk felvilágosítást a makrobiotikus programokról és szolgáltatásokról; hétfőtől péntekig 12-16 óráig (kivéve Massachusetts államot).

Az 1979-ben Bostonban alapított oktatási intézmény, a *Kushi Intézet* egésznapos és félnapos képzést nyújt azoknak, akik makrobiotikus tanítók és tanácsadók szeretnének lenni. A Kushi Intézet kiad egy *Macrobiotic Teachers and Counselor Directory* című kiadványt, amely felsorolja azokat az itt végzett tanítókat és tanácsadókat, akik jogosultak útmutatást adni a makrobiotikus egészségvédelem témájában. A Szakácsképző Szolgálat is a Kushi Intézet része, s az Intézet különlegesen képzett növendékeiből áll, akik a haladó szakácsprogramot végezték el. Ezek a férfiak és nők segíteni tudnak a makrobiotikus főzés és az otthoni betegápolás alapjainak elsajátításában.

Cím:  
Kushi Institute and Cook Instructor Service  
Box 1100  
Brookline, MA 02147  
617/731-0564

Magyarországon is megindultak a makrobiotikus főzőtanfolyamok és holisztikus tréningek. E könyv makrobiotikus szakértője, dr. Sági Mária és testvére, Sági István (mindketten az amszterdami Kushi Intézet végzett tanárai) Óbudán, a Meggyfa utca 3. szám alatt tartják foglalkozásaikat. Jelentkezni lehet Sági István telefonján: 122-75-60 (üzenetrögzítővel). – A magyar kiadás szerkesztőjének kiegészítése.

## RECEPTEK

Ez a fejezet tartalmazza a *rákmegelőző diéta* alapvető receptjeit. A rákbetegek kövessék gondosan a II. rész egyes fejezeteiben leírt útmutatásokat. Miután megtanulták az alapvető recepteket, a jó egészségnek örvendő bizonyára szívesen megismerkednének egy nagyobb választékot kínáló receptkönyvvel is. Létezik ilyen, mégpedig *Aveline Kushi's Complete Guide to Macrobiotic Cooking for Health, Harmony and Peace* (Aveline Kushi részletes útmutatója a makrobiotikus főzéshez az egészség, a harmónia és a béke megteremtésének érdekében) című könyve.

### GABONAFÉLÉK

#### KUKTAFAZÉKBAN FŐTT BARNA RIZS

1 csésze\* barna rizs  
1 1/4-1 1/2 csésze forrásvíz minden csésze rizshez  
egy csipet tengeri só minden csésze rizshez

Óvatosan mossuk meg és tegyük kuktafazékba a rizst (apró vagy közepes szeműt), és simítsuk el a felszínét. A fazék szélén lassan csorgassuk rá a forrásvizet, úgy, hogy a rizs felszíne egyenletes maradjon. Adjuk hozzá a tengeri sót. Tegyük rá a fedőt és lassan hevítsük. A sípoló jelzés után tegyük alá egy lángelosztót és állítsuk kis lángra. Főzzük 50 percig. Ha elkészült, vegyük le a tűzhelyről és hagyjuk 5 percig állni, mielőtt kiengednénk a gőzt és kinyitnánk. Egy bambuszkanállal kanalanként vegyük ki a rizst és simítsuk fatálcába. Osszuk el egyenletesen a főtt rizst. A rizsnek finom, diószerű íze lesz.

Megjegyzés: Egy csésze nyers rizsből 3 csészényi főtt rizst kapunk. Bátran főzhetünk egyszerre 3 vagy több csészényi nyers rizst is, mert a megmaradt rizs több napig is eláll. Miután lehűlt, tegyük zárt edényben a hűtőszekrénybe. Ha meg akarjuk melegíteni, rakjuk a rizst tüll- vagy gézanyagba, helyezzük cserépedénybe, öntsünk hozzá 1 1/4 – 1 1/2 ujjnyi vizet, és pára fölött melegítsük forrásig. Néhány perc múlva távolítsuk el a tüllt vagy gézt, és tálalhatjuk.

*Változat:* Tengeri só helyett minden csésze nyers rizshez tehetünk egyharmad résznyi umebosi szilvát. Nyáron időnként hosszú szemű rizst is használhatunk.

#### FŐTT RIZS

1 csésze barna rizs  
2 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só

A rizst mossuk meg és tegyük lábasba vagy fazékba. Adjuk hozzá a vizet és a sót. Fedjük le. Ha felforrt, csökkentsük a lángot és lassan forraljuk egy óra hosszat, illetve amíg a rizs az egész vizet magába nem szívta. Azonnal tálaljuk.

Megjegyzés: Rákbetegek számára ajánlatosabb a kuktában párolt rizs. Édesebb és több energiát ad, mint a főtt rizs. Az egészséges emberek is inkább a kuktában főtt rizst fogyasztják. Ők azonban esetenként ehetnek főtt rizst is; főzés előtt enyhén meg is piríthatják.

#### PUHA BARNA RIZS (KAJU RIZS)

1 csésze barna rizs  
5 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só

A rizst mossuk meg és főzzük kuktafazékban vagy rendes fazékban az előző receptek szerint. A rizs nem fogja beszívni az összes vizet. Addig főzzük, amíg a rizs krémszerű lesz, és csak néhány szem marad egyben. Ha a kuktafazékban a víz túlforr, vegyük le a tűzről és hagyjuk lehűlni. Aztán megint tegyük fel és főzzük készre.

Megjegyzés: Tápláló és ízletes reggeli étel. Különösen javalljuk rákbetegeknek és olyanoknak, akiknek nyelési nehézségeik vannak.

---

\* 1 csésze úrtartalma kb. 1,8 dl.

*Változat:* Főzés közben hozzáadhatunk fehér retket, kínai kelt vagy umebosi szilvát. Egy ujjnyi széles szárított kombut is ajánlatos beletenni.

### **EREDETI BARNARIZS-KRÉM**

1 csésze barna rizs  
10 csésze forrásvíz  
csészénként 1/2 umebosi szilva vagy egy csipet tengeri só

Szárazon pirítsuk a rizst egy öntöttvas vagy rozsdamentes acél serpenyőben, amíg aranybarna nem lesz. Öntsük hozzá a vizet, tegyük bele az umebosi szilvát vagy a sót, és forraljuk fel. Állítsuk takarékra a lángot, rakjunk az edény alá lángelosztót és fedjük le. Addig főzzük, amíg a víz fele el nem párolog. Hagyjuk kihűlni, majd tegyük a pépet tüll- vagy muszlinanyagba, kössük be, és préseljük ki a levét. Újra melegítsük meg a krémet és tálaljuk. Ha szükséges, tegyünk hozzá még sót. A pép önmagában is ízletes, de formálhatunk belőle kis gombócokat és megpárolhatjuk reszelt lótoszgyökérrel vagy sárgarépával.

Megjegyzés: Ízletes reggeli étel, alkalmas azok számára, akiknek nehezükre esik az evés. A rizskrém sok ember életét mentette már meg, olyanokét, akik különben már nem tudtak táplálkozni. A szakács energiája, szeretete és törődése is része lesz a keze munkájával készült ételnek.

*Változat:* Köretként adhatunk hozzá mogyoróhagymát, apróra vágott petrezselymet, norit, gomasiót vagy pörkölt napraforgómagot.

### **SÜLT RIZS**

1 csésze barna rizs  
1 evőkanál sötét szezámolaj  
1 közepes nagyságú hagyma szeletelve vagy kockákra vágva  
1-2 evőkanál tamari szójaszós

Kenjünk ki egy serpenyőt szezámolajjal. Hevítsük egy percig vagy még rövidebb ideig, hogy az olaj még ne kezdjen füstölni. Tegyük bele a hagymát, és a tetejére a rizst. Ha a rizs száraz, pár csepp vízzel nedvesítsük. Fedjük le a serpenyőt, és kis lángon főzzük 10-15 percig. Adjuk hozzá a szójaszószt, és főzzük további 5 percig. Nem szükséges kevergetni. Csak tálalás előtt keverjük össze.

Megjegyzés: Egészséges emberek hetenként többször is ehetnek sült rizst, de az olaj mennyiségét csökkentsék állapotuknak megfelelően. Rákbetegeknél korlátozniuk kell az olajfogyasztást, ők 2-3 evőkanál vízzel helyettesítsék az olajat. Kövessék figyelmesen a diéta előírásait.

*Változat:* Használjunk mogyoróhagymát, petrezselymet vagy zöldségek kombinációját, például sárgarépát és hagymát, káposztát és gombát, fehér retket és reteklevelet.

### **RIZS BABBAL**

1 csésze barna rizs  
1/10-1/8 csésze bab egy csésze rizsre  
1 1/4-1 1/2 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só

Mossuk meg a rizst és a babot. A bab alapreceptjének (lásd: *Hüvelyesek* című részt) utasítását követve a babot 1/2 óra hosszat előfőzzük. Hagyjuk kihűlni; adjuk hozzá a rizshez a főzővízzel együtt. A bab főzővize a receptben jelzett vízmennyiségbe beleszámít. Kuktafazékban főzzük 45-50 percig és tálaljuk.

Megjegyzés: Rákbetegnek általában csak azuki babot, csicseriborsót vagy lencsét fogyaszthatnak. Az egészségesek más hüvelyeseket is ehetnek. Ha együtt főzzük a gabonafélét és a babot, igen tartalmas ételt kapunk, és időt, energiát takarítunk meg azzal, hogy nem külön-külön készítjük el őket.

### **RIZS ÉS ZÖLDSÉGFÉLÉK**

1 csésze barna rizs  
1/2 csésze szárított fehér retek  
1/2 csésze sárgarépa (apró kockákra, vagy gyufaszálnyi rudakra vágva)  
1/8 csésze bojtortján (apró kockákra vagy gyufaszálnyi rudakra vágva)

1 1/4 – 1 1/2 csésze forrásvíz minden csésze rizshez  
egy csipet só (minden csésze rizshez)

Helyezzük a rizst kuktafazékba és keverjük össze a zöldségekkel. Adjuk hozzá a vizet és a sót, és főzzük meg, mint az egyszerű rizst.

*Változat:* A sóval együtt kis mennyiségű tamari szójaszószt is tehetünk az elegybe még főzés előtt. A rizshez illő egyéb zöldségek: édes rizs, zöldborsó, zöldbab stb. A lágyabb zöldségek, mint a hagyma vagy a zöld leveles zöldségek szétfőnének, ezért ebből a fogásból hagyjuk ki ezeket. A zöldséges rizsbe tehetünk szezámmagot, diót vagy lótszmagot is, valamint azuki babot vagy fekete szójababot.

### **RIZSGOMBÓCOK NORI TENGERI ALGÁVAL**

1 csésze főtt barna rizs  
1 lap pirított nori  
1/2 – 1 umebosi szilva

Süssünk meg egy vékony lap norit oly módon, hogy 25-30 centiméternyi távolságból a fényes felét a gázzrzsza fölé tartjuk; 3-5 másodpercig forgatjuk, mindaddig, amíg fekete színe zöldre változik. Akkor kettéhajtjuk, eltépjük, megint kettéhajtjuk és eltépjük. Lesz tehát négy kb. 8 centis darabunk. Öntsünk egy edénybe vizet, tegyünk bele egy csipet sót, és nedvesítsük meg a kezünket. Egy marék főtt rizsből formáljunk kemény gombócot. Hüvelykujjunkkal csináljunk egy lyukat és tegyünk bele egy kis darab umebosi szilvát. Zárjuk be a lyukat, és addig formáljuk a gombócot, amíg megint kemény nem lesz. A rizsgombócot borítsuk be norival (egyszerre csak egyet), s addig formáljuk, amíg hozzá nem tapad. Időnként nedvesítsük meg a kezünket, nehogy a rizs vagy a nori ráragadjon, de ne használjunk túl sok vizet.

Megjegyzés: A [hiányos: 329. o.] eszköz nélkül is fogyasztható. Jó szolgálatot tesz utazáskor, több napig friss marad. Ha gyerekeknek készítünk rizsgombócot, ne használjunk umebosit.

*Változat:* Ha tenyerünket V-alakba hajlítjuk, gombóc helyett szögletesebb formát kapunk. A gombócokat vagy hasábokat pirított szezámmagba hengergethetjük, és nori nélkül is fogyaszthatjuk. Umebosi helyett tehetünk a belsejébe kevés sót, zöldségféléket, pácolt halat vagy más ízesítőt. Nori helyett használhatunk pirított szezámmagot, sísóz-leveleket, pácolt rizsleveleket, szárított vakame-lapot vagy zöld leveles zöldségeket.

### **KÖLES**

1 csésze köles  
2 és 1/2 csésze forrásban lévő víz  
egy csipet só (egy csésze kölesre)

Mossuk meg a kölest. Száraz serpenyőben pirítsuk 5 percig, illetve amíg aranyszínű lesz. Óvatosan kavargassuk, nehogy odaégjen. Adjuk hozzá a forrásban lévő vizet és a sót. Ha felforrt, állítsuk takarékra a lángot és lefedve 30-35 percig főzzük.

Megjegyzés: A kölesnek finom, diószerű az íze, és könnyű, levegős állaga van.

*Változat:* A kölest egy kis szezámolajjal is süthetjük, vagy úgy is elkészíthetjük, hogy 3-5 percig hagymát párolunk kis lángon, hozzáadjuk a kölest, további 3-5 percig együtt pirítjuk, majd hozzáöntjük a forró vizet és megfőzzük az előbbi módon. A rákbetegek többségének nem ajánlatos a hirtelen sütés. A kölesre valamilyen mártást is önthetünk, hogy elvegyük kissé száraz ízét. Tápláló reggelit készíthetünk, ha nem 2 és 1/2 csésze vizet öntünk rá, hanem négyet.

### **ÁRPA**

1 csésze árpa  
1 1/4–1 1/2 csésze forrásvíz egy csésze árpára  
egy csipet só egy csésze árpára

Ugyanúgy készítjük el, mint a kuktában főtt barna rizst. Megjegyzés: Az árpa erősítő hatású, rákbetegnek rendszeres fogyasztásra javasolt.

*Változat:* Az árpát főzhetjük, süthetjük, együtt főzhetjük más gabonafélékkel hüvelyesekkel és zöldségekkel, sőt levesben is alkalmazhatjuk. Puha árpaételhez 4-5 csésze vizet számítsunk 1 csésze árpára, s egy csipet tengeri sóval 1 1/4 – 1 1/2 óra hosszat főzzük. Forrón tálaljuk, mogoróhagyma, vágott petrezselyem, nori, vagy gomasió körettel.

### **TELJES ZAB**

1 csésze teljes zab  
5-6 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só minden csésze zabra

Mossuk meg és tegyük egy fazékba a zabot. Adjuk hozzá a vizet és a sót. Fedjük le és forraljuk fel. Ha felforrt, vegyük kisebbre a lángot és addig főzzük – több óráig, esetleg egész éjszaka –, amíg be nem szívta az összes vizet. Tegyük alá lángelosztót, nehogy odaégjen. Nagyon jó gabonaétel.

Megjegyzés: A teljes zab tápláló, erősítő hatású rákbetegek részére, jobb, mint a zabpehely vagy a hántolt zab.

*Változat:* A hosszú főzési idő csökkenthető, ha kuktafazékat használunk. Hogy igazán tápláló ételt kapjunk, tegyük a csészényi zabhoz 1 1/2 csésze árpát és 1/2 csésze félig megfőzött babot is. Adjunk hozzá 3 csipet tengeri sót, 4 csésze vizet, és kuktafazékban főzzük meg.

### **HAJDINA**

1 csésze hajdina  
2 csésze forrásban lévő forrásvíz  
egy csipet tengeri só

Száraz serpenyőben 4-5 percig süssük a hajdinát. Tegyük át fazékba, adjuk hozzá a forrásban lévő vizet és a sót. Forraljuk fel, aztán kis lángon főzzük 30 percig, amíg a vizet magába nem szívta.

Megjegyzés: Az inkább jin rákban szenvedők gyakran ehetik a hajdinát ebben a formájában vagy tésztaként (szóba). Az inkább jang rákban szenvedők ne fogyasszák. (Lásd a speciális étrendi útmutatót.)

*Változat:* Főzzük együtt a hajdinát hirtelen sült káposztával és répával, vagy hagymával és vágott petrezselyemmel. Bőséges reggelihez 4-5 csésze forró vizet tegyük hozzá.

### **ÉDES RIZS**

1 csésze édes rizs  
1 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só

Mossuk meg a rizst, adjuk hozzá a vizet és a sót; kuktafazékban a szokásos módon főzzük.

Megjegyzés: Az édes rizsben több a gluten, mint a szokásos rizsben, ezért csak esetenként fogyasztható. Kis mennyiségben a szokásos rizshez is keverhető, hogy édesebb ízt kapjunk.

### **MOCSI**

A mocsi édes rizs, süteményként fogyasztjuk. Főtt édes rizst faedényben, nehéz fa mozsártörővel összetörünk, amíg a szemek egészen ragadósak lesznek. Időnként nedvesítsük meg a mozsártörőt, hogy ne ragadjon rá a rizs. A rizsből kis gombócokat formálunk, vagy kiolajozott, kilisztezett sütőlapra terítjük és hagyjuk megszáradni. Darabokra vágjuk, száraz serpenyőben vagy sütőben megsütjük, illetve bő olajban kisütjük. Esetenkénti fogyasztásra és ünnepekre ajánljuk.

### **ROZS**

1 csésze rozs  
1 1/4 – 1 1/2 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só

A szokásos módon kuktafazékban megfőzzük. Ha nem így készítjük, 2 csésze vizet használjunk.

Megjegyzés: Mivel a rozs kemény, és erőteljes rágást igényel, általában más gabonafélékkel keverjük, illetve lisztformában, rozskenyérként fogyasztjuk. Ízletes, de erős rágást igénylő ételt főzhetünk, ha 1 rész rozshoz 3 rész barna rizst keverünk. Hogy könnyebben emészthető legyen, a rozst főzés előtt pár perccel száraz serpenyőben néhány percig pirítjuk.

## **KUKORICA**

A friss kukoricát gőzöléssel vagy 10 perces főzéssel készítjük el. Vaj vagy margarin helyett kevés umebosi szilvával ízesítjük.

Megjegyzés: A keresztezés és a rovarirtók erőteljes használata miatt a mai kukorica kevésbé erősítő hatású, mint az indiánok eredeti kukoricája. Ha lehetséges, fogyasszunk nem vegyszerezett és hagyományosan beporzott változatokat. A kukoricából tésztát süthetünk (pl. tortillát) és sok más ízletes, hagyományos eredeti amerikai ételt készíthetünk belőle. Lisztet is öröklnek belőle olyan ételekhez, mint a polenta vagy a kukoricakenyér stb.

## **BÚZA**

1 csésze búzaszem  
1 1/4 – 1 1/2 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só

A búzát kuktafazékban, a főtt barna rizs vagy a főtt rizs receptje szerint megfőzzük. A búzát általában tovább kell főzni, mint a rizst.

Megjegyzés: A teljes búzát nehéz megemészteni, ezért jól meg kell rágni. Hosszabb főzési időt is igényel. Ha főzés előtt 3-5 órával beáztatjuk a búzaszemeket, hamarabb megfő az étel és lágyabb, könnyebben emészthető lesz. Ízletes ételt kapunk, ha egy rész búzát 3 rész rizzsel vagy egyéb gabonafélével keverünk.

## **KOMBU-LEVES KELETI TÉSZTÁKKAL**

1 csomag szóba (hajdinatészta) vagy udon (búzametélt)  
1 darab 5-7 cm hosszú kombu  
4 csésze forrásvíz  
2 szárított sítake gomba  
2-3 evőkanál tamari szójaszósz

Forraljunk vizet. A keleti tésztákban van só, tehát a vízbe nem kell sót tennünk. A tésztát öntsük a forrásban lévő vízbe, és 10 perc múlva ellenőrizzük, megfőtt-e. Ehhez egy darabnak a végét törjük le. A hajdina gyorsabban fő, mint a teljes búza. A tészta akkor főtt meg, ha kívül-belül egyforma a színe. A metéltet szűrjük le és öblítsük át hideg vízzel, hogy ne puhuljon tovább és ne ragadjon össze. A leveshez tegyük fazékba a kombut és a gombát (amelyet előzetesen megmostunk, a szárát levágtuk, felszeleteltünk). Öntsük fel vízzel, forraljuk fel, majd kis lángon főzzük 3-5 percig. Vegyük ki a kombut és a gombát. A levest 3-5 percig főzzük tovább tamari szójaszósszal. A megfőtt tésztát tegyük a levesbe és melegítsük át, de már ne forraljuk. Ha forró, azonnal tálaljuk. Mogyoróhagymát, metélőhagymát vagy pirított norit adhatunk mellé.

Megjegyzés: A szóba hajdinatészta tápláló, erősítő hatású. Nyáron hűtve is fogyaszthatjuk. Az udon búzátészta könnyebb. A nyugati stílusú, teljes őrlésű gabonából készült tésztákat is rendszeresen fogyaszthatjuk. Ilyenek a spagetti, a kagyló-, csavart, metélt és egyéb tészták. A főzővízbe tegyünk egy csipetnyi sót.

## **SÜLT KELETI TÉSZTÁK**

1 csomag szóba (hajdinatészta) vagy udon (búzametélt)  
1 evőkanál szezámolaj  
1/2 csésze szeletelt mogyoróhagyma  
2 csésze káposzta  
1-2 evőkanál tamari szójaszósz



Az előző recept szerint főzzük meg a tésztát, öblítsük le hideg vízzel és csöpögtessük le. Olajozzuk ki egy serpenyőt, és tegyük bele a káposztát, rá a tésztát. Fedjük le, kis lángon főzzük néhány percig, amíg a tészta fel nem melegszik. Adjuk hozzá a tamari szójaszószt és keverjük össze az ételt. A mogyoróhagymát csak a kész fogáshoz adjuk hozzá. Hidegen és melegen is fogyasztható.

Megjegyzés: Ha nem fogyaszthatunk olajat, használjunk helyette 1-2 evőkanál vizet.

*Változat:* Más zöldségkombinációk is kipróbálhatók, például sárgarépa és hagyma, mogyoróhagyma és gomba, káposzta és tofu.

## **TELJES KIÖRLÉSŰ BÚZALISZTBÓL KÉSZÜLT KENYÉR**

8 csésze teljes kiörlésű búzaliszt  
2 evőkanál szezámolaj (tetszés szerint)  
1/4 – 1/2 teáskanál tengeri só  
forrásvíz

Keverjük össze a lisztet és a sót, adjuk hozzá az olajat és alaposan dolgozzuk össze. Adjunk hozzá annyi vizet, hogy jól gyúrható masszát kapjunk, és 300-350-szer dagasszuk át. Szezámolajjal kenjük ki két kenyérsütő formát és tegyük bele a tésztát. Nedves ruhával takarjuk le és 8-12 órán át pihentessük meleg helyen. Ha a tészta megdagadt, tegyük sütőbe és 15 percig süssük 300 °C-on, majd 1 1/4 órát 350 °C-on.

Megjegyzés: lisztből készült ételeket, beleértve a kenyeret is, rákbetegeknek nem javasolunk rendszeres fogyasztásra.

*Változat:* Kenyérsütéshez remek kovász készíthető, ha egy csésze lisztet annyi vízzel keverünk el, hogy sűrű masszát kapjunk. Nedves ruhával lefedjük és 3-4 napig hagyjuk erjedni meleg helyen. Ha a kovász megerjedt, 1 – 1 1/2 csészényit adjunk a kenyértésztához, dagasszuk be, és a továbbiakban a recept szerint járjunk el. Rozskenyérhez 3 csésze rozslisztet keverünk 5 csésze búzaliszthez.

## **RIZS KAJU KENYÉR**

2 csésze barna rizs  
8 csésze forrásvíz  
Főzzük a rizst kuktafazékban bő egy óra hosszat, majd szedjük ki egy nagy tálba és hagyjuk kihűlni. Amikor már langyos, adjunk a rizshez:  
2 teáskanál szezámolajat (tetszés szerint)  
1/2 teáskanál tengeri sót  
annyi teljes kiörlésű búzalisztet, hogy rugalmas tésztát kapjunk.

Az összegyúrt tésztát 300-350-szer dagasszuk át, időnként kevés lisztet adva hozzá, hogy ne legyen ragacsos. Formáljunk belőle cipókat és tegyük bele két kiolajozott kenyérsütő formába. Fedjük le nedves ruhával, meleg helyen 8-12 óra hosszat kelesszük. 30 percig 300, majd további egy óra hosszat 350 °C-on süssük, aranybarnára.

Megjegyzés: Rákbetegek számára ez a kenyér ajánlatosabb, mint a búzakenyér, de ezt is mértéktelenen adagoljuk.

## **SZEITÁN (BÚZASIKÉR)**

1,5 kg teljes kiörlésű búzaliszt  
8-9 csésze forrásvíz

Tegyük a lisztet egy nagy tálba és adjuk hozzá a 8-9 csésze meleg vizet. Az elegy állaga olyan legyen, mint a zabkásaé, vagy a kelt tésztáé. Dagasszuk 3-5 percig, amíg a liszt és a víz jól összekeveredik. Öntsünk rá meleg vizet és hagyjuk ülepedni 5-10 percig. Megint dagasszuk a vízben ázó tésztát vagy egy percig. A zavaros vizet öntsük át egy [hiányos: 336.o] egy nagy szűrőbe, s a szűrőt egy nagy edénybe. Öntsünk rá hideg vizet és a szűrőben dagasszuk tovább. Ezt addig ismételjük, amíg a korpa és a keményítő teljesen el nem válik. A keményítőt megtartjuk. Az öblítés és dagasztás során felváltva használhatunk hideg és meleg vizet. Az első és az utolsó mindig hideg víz legyen, hogy a sikér összehúzódjon. A sikér ragacsos anyag lesz. Osszuk fel 5-6 részre és formáljunk belőle gombócokat. A gombócokat dobjuk 6 csészényi forrásban lévő vízbe és főzzük 5 percig, amíg fel nem jönnek a felszínre.

Tegyük a gombócokat egy-egy darab kombura, adjunk hozzá 3-5 evőkanál tamari szójaszószt és 1 teáskanál reszelt gyömbért, főzzük egy óra hosszat, aztán tálaljuk.

Megjegyzés: A szejtán nagyon tápláló és ízletes étel. Különösen azoknak ajánlott, akik most térnek át a természetes étrendre. A tavaszi búzából őrölt liszt lágyabb, mint az őszi búzából őrölt, ezért sokan ezt kedvelik jobban.

*Változat:* A szejtánt kockákra is vághatjuk levesbe vagy salátához; zöldséges levest főzhetünk belőle sárgaréppával, bojtorjával, kelbimbóval, hagymával, retekkel vagy más zöldségekkel; kombinálhatjuk kenyérmorzsával, hagymával, gombával és zellerrel, és beletölthetjük tükbe, süthetjük nagyobb szeletekben szendvicsekhez vagy hamburgerbe hús helyett.

## LEVESEK

### ZÖLDSÉGES MISZÓ ALAPLEVES

1 db 7-8 cm hosszú száraz vakame tengeri zöldség  
1 csésze apróra vágott hagyma  
kb. 1 liter forrásvíz  
1 1/4 evőkanál miszó

Hideg vízben gyorsan öblítsük le a vakamét, 3-5 percig szárítsuk, majd vágjuk 1-2 centis darabokra. Rakjuk a vakamét és a hagymát fazékba, adjuk hozzá a vizet. Forraljuk fel, majd lángelosztó fölött főzzük 10-20 percig, illetve amíg megpuhul. Állítsuk egészen kicsire a lángot, hogy ne bugyborékoljon a leves. Tegyük a miszót egy tálba vagy egy szuribacsiba, adjunk hozzá 1/4 csésze levest, és addig keverjük, amíg a miszó teljesen feloldódik a folyadékban. A sűrítmenyt adjuk a leveshez. 3-5 percig még főzzük, aztán tálaljuk. Adhatunk hozzá mogyoróhagymát, petrezselymet, gyömbért vagy tormát.

Megjegyzés: Feltétlenül csökkentsük a hőfokot, amíg a miszó fő, hogy megőrizzük a miszóban lévő jótékony hatású enzimeket. Általános szabály, hogy 1/2 teáskanál miszót számítsunk minden csésze leveshez. A leves ne legyen se túl sós, se íztelen.

*Változat:* Igen jó az árpa-miszó, különösen rákbetegeknek és más betegségekben szenvedőknek. A hatsó-(100 százalékos szójabab) miszó erős, de nem sós, és szintén használható az egészség helyreállításához. Esetenként másfajta miszót is fogyaszthatunk, például barnarizs miszót. Fontos, hogy olyan miszót válasszunk, amely 1 – 1 1/2 évig érlelődött. Bármelyik fajta miszó fogyasztható az év minden szakában, s az arányokat csak kevéssé kell módosítani az évszaknak vagy az egészségi állapotnak a függvényében. A zöldségeket gyakran változtathatjuk. Egyéb gyakori kombinációk: vakame, hagyma, tofu; hagyma és tök; káposzta és sárgarépa; fehér retek és a zöldre. Ha az egészségünk megengedi, maximum 1 teáskanál finomítatlan növényi olajon, leginkább sötét szezámolajon gyorsan süssük át a zöldségeket, aztán adjuk hozzá a fazékban lévő vakaméhoz.

### MISZÓLEVES FEHÉR RETEKEL ÉS VAKAMÉVAL

1 1/2 csésze fehér retek  
1/2 csésze vakame  
kb. 1 liter forrásvíz  
3 teáskanál miszó

A retket mossuk meg és vágjuk 1 cm-es szeletekre, majd tegyük bele a vízbe. Főzzük 5 percig. Közben 3-5 percig áztassuk a vakamét, majd vágjuk apró darabokra. Tegyük be a vakamét is a fazékba, és kis lángon addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak. Hígítsuk fel a miszót, és adjuk a leveshez. Főzzük 3 percig. Végül tegyük bele apróra vágott mogyoróhagymát.

Megjegyzés: A fehér retek különösen alkalmas arra, hogy segítsen eltávolítani a testből a fölösleges nyálkát, zsírt, fehérjét és vizet. A vakame főzési ideje attól függ, hogy mennyire kemény.

### MISZÓLEVES KÖLESSEL

1/2 csésze köles  
1 csésze szeletelt hagyma  
1 csésze főzőtök  
1/2 csésze zeller

kb. 1 liter forrásvíz  
1/4 csésze miszó  
1 lap pirított nori

A kölest mossuk meg és serpenyőben olaj nélkül pirítsuk meg. Egy fazékban rétegesen helyezük el a zöldségeket, először a zellert, aztán a hagymát, végül a tetejébe a tököt. A rétegzett zöldségek tetejére egyenletesen terítsük rá a kölest. Óvatosan adjuk hozzá a vizet, nem egészen a tök rétegéig. Közepes lángon főzzük. Ahogy a köles megduzzad, fokozatosan adjunk hozzá még vizet. Nem szabad kevergetni. Ha a köles már egészen puha, adjuk hozzá a maradék vizet. Forraljuk fel, majd csökkentjük a hőfokot. A miszót keverjük el kevés levessel és sűrítjük be. Néhány perccel tálalás előtt adjuk a leveshez. Adjunk hozzá norit és petrezselymet.

*Változat:* A köles helyett más gabonafélét is használhatunk: árpát, rizst, hajdinát, zabot vagy búzadarát. A zöldségeket is változathatjuk.

### **TAMARI SZÓJASZÓSZ LEVES**

1 db 7-8 cm hosszú kombu  
2 db tofu-kocka  
2 db shitake gomba  
1/4 csésze szeletelt mogyoróhagyma  
4 csésze forrásvíz  
2-3 evőkanál tamari szójaszószt

Áztassuk be a shitakegombát 10-20 percre. Tegyük a megadott mennyiségű vízbe (az áztatóvíz is beleszámít) a kombut és a shitakét és forraljuk 3-4 percig. Vegyük ki a kombut és a shitakét, és tegyük félre valamilyen más ételhez. Tegyük bele a levesbe a tofut, és főzzük addig, amíg a felszínre nem jön. Ne főzzük túl sokáig, mert megkeményedik. A levesben ízletesebb a puha tofu. Tegyük a levesbe a tamari szójaszószt és 2-3 percig még főzzük. Adjunk az ételhez mogyoróhagymát és norit.

*Változat:* Tofu helyett használhatunk ehhez az erőleveshez apróra vágott tormát vagy más zöldséget is. A shitake gomba nem feltétlenül szükséges bele, de rákbetegeknek nagyon jól tesz.

### **LENCSELEVES**

1 csésze lencse  
2 fej kockára vágott hagyma  
1 szál kockára vágott sárgarépa  
1 db kis kockára vágott bojtortjágyökér  
1 evőkanál apróra vágott petrezselyem  
kb. 1 liter forrásvíz  
1/4 – 1/2 teáskanál tengeri só

Mossuk meg a lencsét. A zöldségeket rétegesen helyezük el, alulra a hagymát, majd a sárgarépát, bojtortját, végül a lencsét. Öntsük hozzá a vizet és tegyünk bele egy csipet sót. Forraljuk fel, majd kis lángon főzzük 45 percig. Tegyük bele a petrezselymet és a maradék sót. Főzzük további 20 percig, majd tálaljuk. Ízesítésül tamari szójaszószt is tehetünk bele.

Megjegyzés: Azok, akik fogyaszthatnak olajat, előbb hirtelen süssék át a zöldségeket olajon, aztán kövessék a recept előírásait.

### **AZUKIBAB-LEVES**

1 db 2-3 cm-es szárított kombu  
1 csésze azuki bab  
1 közepes fej hagyma szeletelve  
1/2 csészényi szeletelt répa  
kb. 1 liter forrásvíz  
1/4–1/2 teáskanál tengeri só  
tamari szójaszószt ízesítésül (tetszés szerint)

A kombut áztassuk vízben 5 percig, majd szeleteljük fel. A babot mossuk meg, tegyük fazékba és öntsük hozzá a vizet. Forraljuk fel, majd kisebb lángon főzzük 1 és 1/4 órát, illetve amíg a bab 80 százalékosan meg nem puhul. Szűrjük le a megfőtt babot és vegyünk elő egy másik fazekat. Rétegesen rakjuk bele a zöldségeket: az aljára tegyük a hagymát, aztán a répát, majd az azuki babot és végül a kombut. Öntsük föl a bablével és adjuk hozzá a sót. 20-25 percig főzzük, míg a zöldségek meg nem puhulnak. Végül ízesítsük tamari szójaszósszal. Keverjük a kész levesbe mogyoróhagymát vagy petrezselymet, és tálaljuk.

*Változat:* Sárgarépa és hagyma helyett használhatunk sütőtököt is. Ez különösen azoknak ajánlatos, akiknek a veséjük, lépük, hasnyálmirigyük vagy a májuk okoz gondot.

### **CSICSERIBORSÓ-LEVES**

1 csésze előző este beáztatott csicseriborsó  
1 fej kockára vágott hagyma  
1 szál kockára vágott sárgarépa  
1 db négybe vágott bojtortjászár  
1 db 7-8 cm hosszú kombu  
4-5 csésze forrásvíz  
1/4–1/2 teáskanál tengeri só

Tegyük a kombut, a csicseriborsót és a vizet kuktafazékba és főzzük 1–1 1/2 órát. Eresszük ki a gőzt. Rakjuk át a borsót egy másik edénybe, adjuk hozzá a zöldségeket és a sót. Közepes lángon 20-25 percig főzzük: Adjunk hozzá mogyoróhagymát, petrezselymet vagy zsemlemorzst.

### **ÁRPALEVES**

1/2 csésze árpa  
1/4 csésze lencse  
3 fej kockára vágott hagyma  
1 zeller szára  
1 szál sárgarépa 5-6 csésze forrásvíz 1/4–1/2 teáskanál tengeri só

Az árpát és a lencsét mossuk meg. Rétegesen rakjuk fazékba a zöldségeket, alulra a zellert, aztán a hagymát, sárgarépát, lencsét, végül az árpát. Adjunk hozzá annyi vizet, hogy éppen ellepje, és forraljuk fel. Mielőtt forna, adjuk hozzá a tengeri sót. Vegyük kisebb lángra, és addig főzzük, amíg az árpa puha és tejes nem lesz. Ízesítőül tehetünk bele egy csöpp tamari szójaszósz, adhatunk hozzá norit vagy petrezselymet.

Megjegyzés: Az árpaleves nagyon tápláló rákbetegek részére. Az árpa mennyisége növelhető, és más zöldségekkel is variálhatjuk.

*Változat:* Az árpát előre megfőzhetjük, V2 csésze árpához 1 1/2 csésze vizet számítva. 20-30 percig főzzük, aztán a recept szerint készítjük el a levest.

### **BARNARIZS-LEVES**

2 csésze főtt barna rizs  
3 db sítake gomba  
1 db 7 cm hosszú kombu 1/4 csésze szárított zeller kb. 1 liter forrásvíz 1-2 evőkanál tamari szójaszósz

Tegyük a gombát és a kombut a liternyi vízbe és 2-3 percig forraljuk. Szedjük ki a gombát és a kombut, vágjuk föl vékony szeletekre vagy kis darabokra. Ezután rakjuk vissza a vízbe, adjuk hozzá a rizst és forraljuk fel. Kis lángon 30-40 percig főzzük. Tegyük a levesbe a zellert és még 5 percig főzzük. A tamari szójaszósszal is 5 percig főzzük, majd mogyoróhagymával tálaljuk.

*Változat:* Tehetünk hozzá miszót is, úgy még jobb ízű lesz a levesünk.

### **HAJDINALEVES**

1/2 csésze pirított hajdina  
1 fej kockára vágott hagyma  
1/2 csésze apróra vágalt petrezselyem

5-6 csésze forrásvíz  
egy csipet tengeri só  
tamari szójaszószt ízesítésül

Kevés szezámolajjal kikenünk egy fazekat. A hagymát üvegesre pírítjuk. Hozzáadjuk a hajdinát, a vizet és a sót. Felforraltjuk, befedjük, kis lángon 25-30 percig főzzük. Tamari szójaszósztal ízesítjük és további 10 percig főzzük.

Megjegyzés: Nem ajánljuk azoknak a rákbetegeknek, akiknek korlátozniuk kell az olaj- vagy hajdinafogyasztást.

*Változat:* Olaj nélkül könnyű, ízletes levest kapunk. Ha gazdagabb levest akarunk, adjunk hozzá sárgarépat, káposztát vagy más zöldségeket is.

## **KUKORICALEVES**

4 cső friss kukorica  
1 szál zeller kockára vágott szára  
1 fej kockára vágott hagyma  
5-6 csésze forrásvíz vagy kombu levessűrítmény  
1/4 teáskanál tengeri só  
tamari szójaszószt ízesítésül

Késsel fejtjük le a szemeket a csőről. Rakjuk a zellert, a hagymát és a kukoricát egy fazékba. Adjuk hozzá a vizet és egy csipet sót. Forraljuk fel, majd állítsuk takarékra a gázt, fedjük le az edényt és addig főzzük, amíg a zeller és a kukorica meg nem puhul. Adjuk hozzá a maradék sót és a tamari szójaszószt. Apróra vágott petrezselyemmel, tormával vagy mogyoróhagymával és norival tálaljuk.

## **TÖKLEVES**

1 nagy spárgatök  
1 fej kockára vágott hagyma  
4-5 csésze forrásvíz  
1/2 teáskanál tengeri só

Hámozzuk meg a tököt és vágjuk kockára. Rakjuk egy fazékba a hagymát, rá a tököt, öntsük rá a vizet és tegyük bele egy csipet tengeri sót. Forraljuk fel, fedjük le és kis lángon főzzük 20-30 percig, amíg a tök megpuhul. Vegyük ki a tököt és törjük össze. A pépet tegyük fazékba, adjuk hozzá a megmaradt sót. Forraljuk fel, kis lángon főzzük további 20 percig. Mogyoróhagymával vagy petrezselyemmel tálaljuk.

*Változat:* Más őszi vagy téli tökfélékkel is elkészíthetjük ezt a sűrű, krémszerű, ízletes levest. Miután pépesítettük a tököt, tehetünk hozzá egy kevés porított kuzut, hogy a krémlevesnek még jobb legyen az állaga.

## **PONTYLEVES BOJTORJÁNNAL (KOI-KOKU)**

1 friss ponty  
a hallal egyenlő súlyú bojtortján  
1/2-1 csésze bancsa tealevél és -ág muszlinzacskóban  
1 evőkanál reszelt gyömbér  
miszó ízesítésül  
forrásvíz és bancsatea

Vegyünk egy élő pontyot, és mondjunk köszönetet neki, hogy odaadja az életét. Távolítsuk el az epehólyagját és a fejében lévő keserűcsontot, s a hal többi részét érintetlenül hagyva aprítsuk fel az egész halat 3-5 cm-es darabokra. A szemét kiszedhetjük. Közben legalább ugyanannyi bojtortját (az ideális mennyiség a hal súlyának 2-3-szorosa) egész vékony szeletekre vagy gyufaszálnyi csíkokra vágunk (ez elég sok időt igényel). Ha mindent felvagdostunk, tegyük a bojtortját és a halat kuktafazékba. Leforrázott bancsalevél és -szárteát kössünk muszlinzacskóba (kisebb labda méretű legyen). Tegyük a kuktafazékba a hal tetejére vagy beleágyazva. A tea főzés közben segíteni fog a csontok, szálkák megpuhításában. Adjunk hozzá annyi folyadékot, hogy ellepje, körülbelül 1/3 arányban bancsateát, 2/3 arányban

forrásvizet. 1 óra hosszat főzzük. Engedjük ki a gőzt, vegyük le a fedelet, adjuk hozzá a miszót ( 1/2-1 teáskanálnyit minden csésze leveshez) és a reszelt gyömbért. Főzzük további 5 percig. Apróra vágott mogyoróhagymával forrón tálaljuk.

Megjegyzés: Ez az ízletes, erőt adó leves kiválóan alkalmas a vitalitás visszanyerésére. Alkalmanként minden rákbeteg fogyaszthatja, még azok is, akik egyébként nem ehetnek állati eredetű élelmiszert. Gyermekegység és szoptató anyáknak is jót tesz. Hideg időben melegítő hatású. De legyünk óvatosak, és egyszerre csak kis mennyiséget (maximum 1 csészényit) együnk belőle. Máskülönben túl jangok leszünk és kívánni fogjuk a folyadékot, gyümölcsöt, édességet és más, erőteljesen jin élelmiszert. A leves hűtőszekrényben egy hétig is eláll, mélyhűtőben több hónapig.

*Változat:* Akik fogyaszthatnak olajat, a bojtorjánt szezámolajon hirtelen megpiríthatják főzés előtt. Ha nincs kuktafazekunk, le fedett fazékban 4-6 órán át főzzük a levest, amíg a csontok megpuhulnak és szétfőnek. Az elpárolgott folyadékot vízzel vagy bancsateával kell pótolni. Ha nem kapunk pontyot, helyettesíthetjük más jin hallal is, mint amilyen a sügér vagy a pisztráng. Ha nincs bojtorján, használjunk helyette sárgarépat, vagy fele-fele arányban bojtorjánt és sárgarépat.

### **KOMBU (TENGERI ALGA) LEVESALAP**

Száraz ecsettel könnyedén töröljük le a komburól a port. Letörléskor ásványi anyagok mennek kárba, ha tehát nem poros, tegyük azonnal hideg forrásvizet tartalmazó fazékba. 3-5 percig főzzük, majd vegyük ki, és használjuk fel más ételhez vagy ízesítőként. A levesalapot használjuk fel miszó-, gabona-, bab-, vagy zöldségleveshez.

### **SÍTAKE GOMBA LEVESALAP**

5-6 sítake gombát áztassunk vízben 30 percig. Öntsünk hozzá még 1-2 liter forrásvizet és forraljuk fel. 5-10 percig főzzük. Vegyük ki a gombát és tegyük félre leveshez (ebben az esetben bizonyosodjunk meg róla, hogy a szárat kivettük) vagy használjuk fel más ételekhez. Levesalap készítéskor kombinálhatjuk a kombut és a sítakét.

### **FRISS ZÖLDSÉGBŐL LEVESALAP**

Zöldséggumókat, szárat és leveleket 1 – 2 liter forrásvízben 5-10 percig forralunk, hogy tápláló levesalapot kapjunk. Vegyük ki a zöldségdarabokat és komposztáljuk vagy dobjuk szemétkébe.

### **HALLEVES-ALAP**

Néhány percig forraljuk a hal fejét és csontjait. A haldarabokat vagy muszlinzacskóba kötve tegyük a levesbe, vagy főzés után szűrjük le a levest. A levesalapot felhasználhatjuk zöldség- vagy gabonalevesekhez; besűríthetjük liszttel halmártásnak és tamari szójaszósszal ízesíthetjük.

Megjegyzés: Nem ajánljuk olyan rákbetegnek, akik nem ehetnek halat.

## **ZÖLDSÉGEK**

Elkészítési módok:

### **Főzés víz nélkül (Nishima stílus)**

Fedeleles öntöttvas fazekat használjunk, vagy olyat, amely eleve víz nélküli főzéshez készült. 1 vagy 2 hosszú csík kombut áztassunk 10 percig (amíg megpuhul) és vágjuk 2-3 cm-es darabokra, majd tegyük a fazék aljára. Rakjuk rá a zöldségeket: sárgarépat, fehér retket, fehérrépat, bojtorjánt, lótuszgyökeret, hagymát, szárított sítake gombát és káposztát; mindezt 5 cm-es darabokra vágva. Öntsünk hozzá vizet, de ne lepje el a zöldségeket. Tegyük rá néhány csipet tengeri sót vagy pár csepp tamari szójaszósszt. Fedjük le, és hagyjuk nagy lángon, amíg erős gőz képződik. Csökkentsük a lángot és pároljuk a zöldségeket 15-30 percig vagy tovább, amíg megpuhulnak. Ha a víz elpárolog, öntsünk egy keveset a fazék aljára. Miután elzártuk a gázt, hagyjuk a zöldségeket 2 percig fedő alatt párolódni. A főtt zöldség leve a zöldségekkel együtt felhasználható és nagyon ízletes.

Megjegyzés: Ez a főzési mód különösen ajánlható rákbetegnek. Az olaj mellőzésével hamarabb visszanyerik erejüket és vitalitásukat.

## Pirítás

A hirtelen pirításnak két alapvető módja van. Az első esetben vágjuk a zöldségeket apró darabokra, gyufaszálnyi rudacskákra vagy hajszálvékony szeletekre. Sötét vagy világos szezámolajjal kenjük ki egy serpenyőt, hevítjük az olajat (de vigyázzunk, meg ne égjen), tegyük bele a zöldségeket és egy csipet só, hogy kihozza természetes édes ízüket. Időnként fakanállal forgassuk meg a zöldségeket, hogy egyenletesen érje őket a láng (de ne keverjük). 5 percig közepes lángon, majd 10 percig kis lángon pirítsuk. Vigyázzunk, nehogy odaégjen. Ízesítsük tengeri sóval vagy tamari szójaszósszal, és pároljuk még 2-3 percig.

A második módszer kombinálja a vizet és az olajat. A zöldségeket vágthatjuk apró darabokra, de hagyhatjuk nagyobb darabokban is. Mint az első módszernél, pirítsuk meg hirtelen a zöldségeket kiolajozott serpenyőben (úgy 5 percig). Aztán öntsünk hozzá annyi hideg vizet, hogy félig ellepje a zöldségeket. Adjunk hozzá egy csipet só és főzzük majdnem puhára. Amikor 80 százalékig kész van, tegyük hozzá tengeri só vagy tamari szójaszószt és főzzük még 3-4 percig. Vegyük le a fedőt, és forraljuk, amíg a vizet el nem fővi.

Megjegyzés: Az olajon való sütést nem ajánljuk a rákbetegek többségének és azoknak, akiknek korlátozniuk kell az olajat, vagy egyáltalán nem fogyaszthatják. Ilyenkor az olajat 1-2 evőkanál vízzel helyettesítsük.\*

*Változat:* Ízletes zöldségkombinációk: bojtortján és sárgarépa, hagyma és sárgarépa, káposzta, hagyma és sárgarépa, paszternák és hagyma, gomba és zeller, brokkoli és karfiol, kínai kel, gomba és tofu, kelkáposzta és szeitán. Egyes zöldségeknek csak 1-2 perces hirtelen pirításra van szükségük, a gumósoknak hosszabb időre. Más finomítatlan növényi olajat is használhatunk, de mindennapos fogyasztásra csak a szezámolaj és a kukoricaolaj alkalmas.

## Főzés

Öntsünk 2-3 cm-nyi hideg forrásvizet egy fazékba. Tegyük bele egy csipet só, forraljuk fel és rakjuk bele a zöldségeket. A zöldségek legyenek puhák, de még ropogósak.

Megjegyzés: Hogy a zöldségek zöld színét megőrizzük, a tormát, petrezselymet, mogyoróhagymát és más zöld leveles zöldségeket nagy lángon csak 1-2 percig főzzük. Az ízük megőrzése érdekében ne tegyük a főzővízbe só, ha már felforrt. Ízesítésül a főzés végén tehetünk bele tamari szójaszószt.

*Változat:* Hogy különösen édes ízt kapjunk, az olyan zöldségek alá, mint a sárgarépa vagy a fehér retek, tegyük egy 7-8 cm-es darab kombut. A zöldségek só helyett tamari szójaszósszal vagy miszóval is ízesíthetők. Ízletes főtt zöldségkombinációk: brokkoli és karfiol, káposzta, kukorica és tofu, sárgarépa, hagyma és zöldborsó.

## Párolás

Öntsünk 1-1 1/2 cm-nyi hideg forrásvizet egy fazékba. Rakjunk a fazékba zöldségpárolót, vagy az edény tetejére japán fagőzlőt. A felszeletelt zöldségeket tegyük a párolóra és egy kicsit sózzuk meg. Fedjük le a fazekat és forraljuk fel a vizet. Pároljuk a zöldségeket, amíg megpuhulnak, de még ropogósak maradnak. A levélzöldeknek elég 1-2 perc, a többinek 5-7 perc szükséges, a zöldség fajtájától, méretétől és vastagságától függően.

Megjegyzés: Enyhén párolt zöldségeket naponta fogyaszthatunk. Ilyenek a fehérrépa leveles felső része, a fehér retek, a sárgarépa, a torma, a kelkáposzta, a mustár zöldje, a kínai kel és a petrezselyem.

*Változat:* Ha nincs párolónk, öntsünk 1-3 cm vizet a fazék aljára. Tegyük bele a zöldséget és egy csipet tengeri só. Forraljuk fel, közepes lángon pároljuk, amíg megpuhul. A zöldség levét félre-tehetjük levelekhez vagy mártásokhoz.

## Egyéb főzési eljárások

Sok más módszerrel is elkészíthetők a zöldségek: süthetjük sütőben, roston, piríthatjuk olajban is. Rákbetegeknek azonban ezek a módszerek általában nem ajánlatosak. Azok az egészséges emberek, akik ki akarják próbálni a különböző eljárásokat, kérjenek pontosabb felvilágosítást, vagy olvassák el Edward és Wendy Esko *Macrobiotic Cooking for Everyom* (Makrobiotikus főzés mindenkinek) című könyvét.

---

\* Egészséges emberek naponta is fogyaszthatnak pirított zöldségeket.

## **AZUKI, KOMBU ÉS TÖK**

1 csésze azuki bab  
2 db 7-8 cm hosszú kombu  
1 nagy sütőtök

Mossuk meg és áztassuk be a babot a kombuval. Áztatás után vegyük ki a kombut és vágjuk 2-3 cm-es darabokra. Rakjuk a kombut a fazék aljára és tegyük rá a darabokra vágott sütőtököt (esetleg makktököt, úri tököt, hokkaidó tököt). Ráhelyezzük a tök tetejére az azuki babot. Öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és kis lángon főzzük addig, amíg a bab és a tök meg nem puhul. Szórjunk rá egy kevés tengeri só. Fedő alatt főzzük 10-15 percig. Oltsuk el a lángot és hagyjuk a lefedett fazékban néhány percig párolódni az ételt tálalás előtt.

Megjegyzés: Ez a fogás segít szabályozni a vércukorszintet; különösen azoknál, akiknek alacsony a vércukorszintjük, cukorbeteg, vagy hasnyálmirigy-, illetve májrendellenességben szenvednek. Az étel édes ízű, ezért csökkenti az édességek iránti vágyat. Hetenként 1-2 alkalommal készíthető.

*Változat:* Az azuki babot előzetesen 50-70 százalékosra megfőzhetjük, és így rétegezzük a tökre – így hamarabb elkészül az étel.

## **SZÁRÍTOTT FEHÉR RETEK KOMBUVAL ÉS TAMARIVAL**

2 db 15 cm-es csík kombu  
1/2 csésze szárított daikon (hosszú fehér retek)  
tamari szójaszószt ízesítésül

A kombut áztassuk be és vágjuk fel 1/2-1 cm-es csíkokra. Rakjuk bele egy fedeles öntöttvas fazékba. A szárított fehér retket áztassuk, amíg megpuhul. Ha nagyon sötét színű, előbb mossuk meg. A fehér retket helyezzük a kombu tetejére. Öntsük rá a kombu és a retek áztatóvizét és esetleg még annyi vizet, hogy teljesen ellepje a zöldségeket. Fedjük le a fazekat, forraljuk fel, állítsuk a gázt kisebb lángra, adjuk hozzá a tamari szójaszószt és 30-40 percig főzzük, amíg a kombu megpuhul. A fölösleges folyadékot párologtassuk el.

Megjegyzés: Ez az étel segít feloldani a zsírt az egész testben.

*Változat:* A friss fehér retek hatásosabb, mint a szárított. A friss retket szeleteljük fel és főzzük nagyon puhára. Ha nem tudunk daikont szerezni, a piros retek is megteszi, de a hatása nem olyan erős, mint a fehéré.

## **FŐTT SALÁTA**

1 csésze szeletelt kínai kel  
1/2 csésze szeletelt hagyma  
1/2 csésze vékonyra szeletelt sárgarépa  
1/2 csésze szeletelt zeller  
1 csokor toma

A főtt saláta készítésekor minden zöldséget külön-külön kell megfőzni, de lehet ugyanabban a vízben is. Először a legkevésbé erős ízű zöldséget főzzük meg, hogy mindegyik megtartsa jellegzetes ízét. Öntsünk egy fazékba 2-3 ujjnyi vizet, szórjunk bele egy csipet tengeri só és forraljuk fel. Dobjunk bele a metéltre vágott kínai kelt és főzzük 1-2 percig. A zöldségek maradjanak ropogósak, de nem nyersek. Amikor a kelkáposztát kivesszük a vízből, úgy szűrjük le, hogy a főzővizet felfogjuk. A főzővizet újra felforraljuk és beletesszük a felszeletelt hagymát. Újra leszűrjük, a főzővizet újra felforraljuk, és ugyanígy megfőzzük a felszeletelt répát, majd a felszeletelt zellert és utoljára a tormát. Hogy a zöldségek megőrizzék friss színüket, hagyjuk kihűlni őket. Szűrés közben esetleg leöblíthetjük őket hidegvízzel, de ez nem igazán jó. A főtt zöldségeket keverjük össze. Ízesítésül készítsük el a dresszingt: 1 umebosi szilvát és 1 teáskanál umebosi-krémet tegyünk 1/2 csésze vízbe (felhasználhatjuk a zöldségek főzővizét is) és tálban vagy szuribacsiban keverjük össze. Megjegyzés: Ez az étel különösen ajánlatos rákbetegeknek, akik nem ehetnek nyers ételeket. A főzési módszer elveszi a nyers ízt, de megőrzi a zöldségek ropogós frissességét.



## **PRÉSELT SALÁTA**

A kiválasztott zöldségeket mossuk meg és vágjuk nagyon vékony szeletekre. Vethetünk például 1/2 káposztát (tépkedjük kis darabokra), 1 uborkát, 1 zellerszárat, 2 piros retket, 1 hagymát. Rakjuk a zöldségeket présbe vagy egy nagyobb edénybe és szórjuk meg 1/2 teáskanál tengeri sóval, majd keverjük össze. A prést szorítsuk meg. Ha másmilyen edényt használunk, tegyünk a zöldségek tetejére tányért és arra követ vagy súlyokat. Hagyjuk úgy minimum 30-45 percig. Préselhetjük 3-4 napig is, minél tovább préseljük, annál jobban fog hasonlítani a könnyű savanyúságokra.

Megjegyzés: Ezzel a módszerrel eltávolíthatjuk a felesleges folyadékot a nyers zöldségekből. Rákbetegek számára a főtt salátát ajánljuk inkább.

*Változat:* Puha zöldségek esetén nem szükséges a prés. Csak sózzuk le, és 30 perc múlva tálalhatjuk.

## **PRÉSELT SÓS SAVANYÚSÁG**

2 nagy daikon (fehér retek) a zöldjével együtt  
1/4-1/2 csésze tengeri só  
egy súlyos agyag- vagy faedény, esetleg hordó

Hideg vízben alaposan mossuk meg a fehér retket és a leveleit. Szárítsuk 24 órán át. Vágjuk fel a retket kis karikákra. Az edény aljára szórjunk tengeri sót, rakjunk le egy sor reteklevelet, majd egy sor retekkarikát. Sózzuk meg, és rétegezzük tovább, amíg az edény megtelik. Tegyünk rá akkora fedőt, amekkora beleillik az edénybe és nyomtassuk le nehéz kővel vagy téglával. Borítsuk be muszlinnal, hogy megvédjük a portól. A súly hamarosan kiszorítja a retekből a vizet, s a víz feljön a fedő vagy tányér fölé. Ekkor a nehéz súly helyett tegyünk rá könnyebbet, majd sötét, hűvös helyen 1-2 hétig vagy még tovább érleljük. Ha a víz nem egészen jött ki belőle, tegyünk rá több sót. Vigyázzunk, hogy a víz mindig le legyen takarva, máskülönben megromlik. Ha kész van, vegyünk ki egy adag savanyúságot, mossuk meg hideg víz alatt, szeleteljük fel és tálaljuk.

Megjegyzés: Ez a fajta savanyúság természetes erjedés útján készül és segíti az emésztést. A kereskedelemben kapható, ecettel és fűszerekkel készült savanyúságok azonban szigorúan kerülendők.

*Változat:* Hasonló savanyúságot készíthetünk kínai kelből, ká-posztából, karfiolból és más zöldségekből is.

## **TAMARI SZÓJASZÓSZOS SAVANYÚSÁG**

Keverjük össze azonos mennyiségű forrásvizet és tamari szójaszószt tálban vagy befőttes üvegben. Tegyünk ebbe a folyadékba szeletelt zöldségeket (például fehérrépat vagy svéd karórépat). Attól függően, hogy milyen erősen szeretjük, áztassuk 4 órától akár két hétig is.

## **RIZSKORPA-SAVANYÚSÁG (NUKA)**

*A hosszú ideig (3-5 hónap) érlelt változathoz szükséges:*

10-12 csésze rizskorpa (nuka) vagy búzakorpa 1 1/2-2 csésze tengeri só  
3-5 csésze forrásvíz *A rövid ideig (1-2 hónap) érlelt változathoz szükséges:*  
10-12 csésze rizskorpa  
1/8-1/4 csésze tengeri só  
3-5 csésze forrásvíz

[hiányos: 352.o.] száraz serpenyőben addig pörköljük, amíg dióillathoz hasonlót nem érzünk. Hagyjuk kihűlni. Keverjük el alaposan a sóval. Fahordó vagy agyagedény aljára rakjunk egy réteg keveréket. Készíthetjük egyféle zöldségből is, például fehér retekből, svéd karórépából, fehérrépából, hagymából vagy kínai kelből. A zöldséget 5-8 cm-es darabokra vágjuk és a nuka-rétegre rakjuk. Ha többféle zöldséget teszünk bele, egymásra rétegezzük őket. A zöldségek tetejére rakjunk újabb réteg nukát, és így folytassuk, amíg a nuka tart, illetve amíg az edény meg nem telik. Legfelülre nuka kerüljön. Tegyünk fakorongot vagy tányért az edénybe és nyomtassuk le nehéz súlyokkal, kővel vagy téglával. Nemsokára kezd kipréselődni a víz. Ekkor a nehéz súly helyére tegyünk könnyebbet, fedjük le az edényt muszlinanyaggal és tartsuk hideg helyiségben. Tálaláskor vegyünk ki annyi savanyúságot, amennyi szükséges, s öblítsük le hideg vízzel, hogy eltávolítsuk a

főlsleges korpát és sót. Ugyanazt a nuka-krémet éveken át használhatjuk. Csak adjunk hozzá zöldségeket, egy kevés friss korpát és sót.

### **HÜVELYESEK ÉS HÜVELYESEKBŐL KÉSZÜLT TERMÉKEK AZUKI BAB**

1 csésze azuki bab  
2 és 1/2 csésze forrásvíz minden csésze babra  
1/4 teáskanál tengeri só minden csésze babra

A babot mossuk meg és tegyük kuktafazékba. Adjuk hozzá a vizet, fedjük le és forraljuk fel. Közepes lángon 45 percig főzzük. Emeljük le a kuktafazekat a lángtól, öblítsük le hideg vízzel, hogy a nyomás gyorsabban csökkenjen. Nyissuk fel, sózzuk meg és fedő nélkül főzzük addig, amíg a folyadék elpárolog.

Megjegyzés: A legtöbb hüvelyest hasonló módon, kuktafazékban főzhetjük. A csicseriborsót és a szójababot előzetesen be kell áztatni. Fekete szójababot ne főzzünk kuktafazékban, mert eltömi a szelepet.

*Változat:* A babot fazékban is főzhetjük, de ilyenkor 3 és 1/2- 4 csésze vizet öntsünk 1-1 csésze babhoz, és körülbelül egy és háromnegyed óra hosszat főzzük. Ha 80 százalékosan kész van, adjuk hozzá a sót és főzzük további 15-20 percig, amíg elfövi a vizét. Hogy gyorsabban megfőjön és ízletesebb, emészthetőbb legyen, tegyünk egy 7-8 cm-es darab kombut a bab alá a főzés előtt. Egy kevés zöldséget is főzhetünk a babbal, például apróra vágott tököt, hagymát vagy sárgarépat.

### **LENCSE**

1 csésze lencse  
2 és 1/2 csésze forrásvíz  
1/4 teáskanál tengeri só

A lencsét mossuk meg és tegyük fazékba. Öntsük bele a vizet, fedjük le és forraljuk fel. Közepes lángon főzzük 30 percig, akkor adjuk hozzá a sót, és főzzük még 15-20 percig. Vegyük le a fedőt és párologtassuk el a vizet.

*Változat:* Apróra vágott hagyma és zeller jól illik a lencséhez és együtt főzhető vele.

### **CSICSERIBORSÓ**

1 csésze csicseriborsó  
3 csésze forrásvíz  
1/2 teáskanál tengeri só

A csicseriborsót mossuk meg és egy éjszakára áztassuk be. Az áztatóvízzel együtt tegyük kuktafazékba. Szükség esetén öntsünk még hozzá vizet. Ha felforrt, vegyük kisebbre a lángot és 1-1 1/2 óra hosszat lefedve főzzük. Vegyük le a tűzről, engedjük ki a gőzt, adjuk hozzá a sót és fedő nélkül további 45-60 percig főzzük.

*Változat:* A főzés utolsó órájában kockára vágott hagymát és sárgarépat is adhatunk a csicseriborsóhoz.

### **SZÍNES SZÓJABAB-RAGU**

2 csésze sárga szójabab  
2 db 7-8 cm-es kombu  
1 shitake gomba  
5 nagy darab szárított lótuszgyökér  
6 db szárított tofu  
1 szárított fehér retek feldarabolva 1 felszeletelt sárgarépa 1 felszeletelt bojtortján 1 felszeletelt zellerszár áztatóvíz  
1 és 1/2 evőkanál tamari szójaszósz  
1 teáskanál kuzu

Előző este áztassuk be a szójababot csészénként 2 és 1/2 csésze vízbe. Másnap az áztatóvízzel együtt tegyük kuktafazékba és forraljuk fel. A kombut, sítake gombát, lóbuszgyökeret és tofut áztassuk 10 percig. Ha a bab 70-80 százalékosan megfőtt (kb. 15 perc alatt), csökkentsük a nyomást, nyissuk ki a fazekat és rétegesen rakjuk bele a kombut, sítake gombát, lóbuszgyökeret és tofut. Főzzük újabb 10 percig. Megint csökkentsük a nyomást, nyissuk ki az edényt, halásszuk le róla a bab héját; szedjük ki és tegyük külön tányérokra a zöldségeket. Közben szeleteljük fel a többi zöldséget is. A megfőtt kombut daraboljuk fel, kevés vízben tegyük egy nagy lábasba, rakjuk rá előbb a lágyabb zöldségeket: a zellert, sítakét, fehér retket és tofut, majd a gumósokat: a sárgarépát, bojtorjánt és lóbuszgyökeret, végül a szójababot, és öntsük rá a kuktafazékban még megmaradt főzővizet. Adjunk hozzá 1 és 1/2 evőkanál tamari szójaszószt, fedjük le és főzzük 30 percig. Tegyük bele 1 teáskanál kuzut, hogy krémszerű legyen, és egy kevés reszelt gyömbért az íz kedvéért. A szójababnak nagyon puhának és édesnek kell lennie.

Megjegyzés: Ez az igen tápláló étel rákbetegeknek fölöttébb ajánlatos, jin rákban megbetegedett emberek azonban vigyázzanak, hogy csak egy sítake gombát tegyenek az ételbe. Az egészségesek és a jang rákban szenvedő betegek 5-6 gombát is rakhatnak bele.

*Változat:* Attól függően, hogy éppen mi kapható, néhány zöldségfélélet elhagyhatunk vagy másfélélet tethetünk bele. A szeitán különösen ízletessé teszi ezt a fogást.

## **FEKETE SZÓJABAB**

2 csésze fekete szójabab  
1 teáskanál tengeri só  
forrásvíz  
tamari szójaszószt

A babot mossuk meg és éjszakára áztassuk be hideg vízbe, amelybe minden csésze babra számítva 1/4-1/2 teáskanál tengeri sót teszünk. A só megakadályozza a bab héjának leválását. Reggel tegyük a babot az áztatóvízzel együtt fazékba. Ha szükséges, öntsünk még hozzá vizet, hogy ellepje a babot. Forraljuk fel, vegyük kisebb lángra és fedő nélkül forraljuk. Ha sötét hab képződik, szedjük le. Ezt ismételjük meg mindaddig, amíg már nem képződik több hab. Takarjuk le a babot és főzzük 2 1/2-3 óra hosszat. Ha szükséges, pótoljuk az elpárolgott vizet. A főzés vége felé tegyük az ételbe egy kevés tamari szójaszószt, hogy a babszemek fényes fekete színt kapjanak. Párolgassuk el a felesleges folyadékot. Mozgassuk meg az edényt, hogy a megma-radtlé benedvesítse a babszemeket, és tálaljuk.

Megjegyzés: Ez az étel különösen jót tesz a nemi szerveknek, valamint segít abban, hogy megszabaduljunk a sok hús és hal okozta túlzottan jang állapotunktól. A fekete szójababot ne főzzük kuktafazékban, mert eldugíthatja a szelepet.

## **MISZÓ**

A miszó (erjesztett szójakrém) fölöttébb ajánlatos mindennapi fogyasztásra. A rákbetegek és más, beteg, gyenge vagy kimerült emberek árpamisztót fogyasszanak, amelyet legalább 3 évig érleltek. Esetenként batcsó-miszó (100 százalék szójabab) és barnarizs-miszó is fogyasztható. Kerüljük a másfél évnél rövidebb ideig érlelt miszókat. A készen vásárolt miszó csak természetes alkotórészeket tartalmazzon. A tömbökben árult miszó általában jobb, mint a lezárt műanyag zacskóban árult, mert az utóbbit pasztörizálták, s ezzel csökkentették az emésztést elősegítő jótékony hatású enzimeket és baktériumokat. Az instant miszókeverékeket nem ajánljuk mindennapi fogyasztásra (ha hozzáférhető az igazi miszó). Utazáskor nagyon jó az instant miszó is, de ha a lehetőségek megvannak, inkább főzzük vízben néhány percig, s ne csak áztassuk, mint a zacskós teát. Otthon is készíthető miszó egy kodzsina (koji) nevezett gabonafélével, amelyben olyan speciális baktériumok vannak, amelyek megerjesztik a szójababot. A kodzsi kapható néhány natúra-boltban vagy otthon is előállítható kodzsi-alapanyagból, amely a következő címen szerezhető be: American Type Culture Collection, 12301 Park Lawn Drive, Rockville, Maryland 20852. (Rendelhető koji kultúra, *as-pergillus oryzae*, Ahlburg Cohn, Code No. 14805.) A miszót leginkább miszóleves készítésére használjuk (lásd a leveseknél), de zöldségek főzésénél is használható ízesítésül, só helyett, valamint mártásokhoz, dresszingnek, savanyúsághoz, étvágycsi-nálónak, ízesítésül, kenyérhez stb. Teljes miszó-receptekhez lásd *How to Cook with Miso?* (Hogyan főzzünk miszóval?), Aveline Kushitól (Japan Publications, 1978).

## HÁZILAG KÉSZÍTETT TOFU

3 csésze sárga szójabab  
4 és 1/2 teáskanál természetes nigari  
kb. 6 liter forrásvíz

Éjszakára áztassuk be a babot, szűrjük le, majd őröljük meg elektromos turmixgépben. Az őrölt szójababot a 6 liter vízzel tegyük fazékba, forraljuk fel. Vegyük kis lángra a gázt, 5 percig forraljuk, időnként megkavarva, nehogy odaégjen. Öntsünk kevés hideg vizet a tetejére, hogy ne bugyborékoljon. Újra forraljuk fel, majd hűtsük le hideg vízzel, és még harmadszorra is. Szűrőbe tegyünk vászonkendőt vagy több réteg muszlinanyagot és ezen keresztül szűrjük át a folyadékot egy fazékba. Ez a szójatej. Fogjuk össze a kendő sarkait és nyomjuk ki belőle a maradék folyadékot. A kendőben maradt pép az okara, ez más receptekhez felhasználható. Szuribacsiban vagy mixerben őröljük meg a nigarit, ami nem más, mint tengervízből származó speciális só és sok natúra-boltban kapható. A pirított nigarival szórjuk meg a tálban lévő szója tejet. Fakanállal óvatosan csináljunk egy nagy, X-alakú vágást a keverékben és hagyjuk ülepedni 10-15 percig. Ennyi idő alatt már elkezd kocsonyásodni. A következő lépéshez szükség van egy fából vagy rozsdamentes acélból készült tofudobozra (több natúra-boltban kapható ilyen) vagy egy bambuszlábasra. A dobozt vagy edényt béleljük ki muszlinanyaggal és gyengéden kanalazzuk bele a szójatejet. A tetejére is kerüljön muszlin, arra pedig a fedő, úgy, hogy a kocsonyás tofura nehezedjék. Rakjunk a fedőre kisebb köveket vagy súlyokat és hagyjuk állni egy óra hosszat, amíg a tofu felveszi az edény formáját. Akkor tegyük bele finoman egy hidegvizes edénybe 30 percre, hogy megszilárduljon. A tofut víz alatt és hűtőszekrényben tartsuk, amíg fel nem használjuk. A hűtőszekrényben több napig friss marad, de célszerű a vizet naponta cserélni.

Megjegyzés: A nyers tofu nehezen emészthető, ezért inkább főzve fogyasszuk. Boltban csak olyan tofut vásároljunk, amely természetes módon termesztett szójababból és természetes niga-riból készült. Néha finomított szilárdítóanyagot használnak a természetes nigari helyett, ezt lehetőleg kerüljük. A rákbetegség és azok, akik nem fogyaszthatnak olajat, ne fogyasszanak tofu-majonézt, tofu-mártást és más olyan tofu-készítményt sem, amely olajat, ecetet vagy fűszereket tartalmaz.

*Változat:* A tofu felveszi azoknak az ételeknek az ízét, amelyekkel kombinálják, s állaga attól függ, hogy milyen módon készítik el. Szeletelhető, kockára vágható, sajtolható, pépesíthető és megfőzhető levesekben; pirítható zöldségekkel vagy gabonafélékkel; sütőben is süthető. Használható mártásokban, szószokban, dresszingshez, sőt desszerthez is. Az okarát, vagyis a pépet levesekhez adhatjuk hozzá vagy zöldségekkel együtt megfőzhetjük.

## TEMPE (SZÓJAPÉP)

A tempe Indonéziából származó hagyományos, erjesztett szójaétel. Az elmúlt évtizedben egyre népszerűbb lett Távol-Keleten és Nyugaton egyaránt, és ma már sok natúra-boltban kapható. A tempe ropogós, ízletes és tápláló anyag, és lehet párolni, főzni, sütni, pirítani. A legkülönbözőbb gabonafélékkel, zöldségekkel vagy tésztákkal élvezhető, s felhasználható levesekben, salátákban, szendvicsekhez. Fogyasztás előtt mindig meg kell főzni. Otthon is elkészíthető. Az ehhez szükséges speciális kultúra sok natúra-boltban kapható vagy a következő címen megrendelhető: The Farm, 156 Drakes Lane, Summertown, Tennessee 38483.

Receptek és további tájékoztatás található William Shurtleff és Akiko Aoyagi *The Book of Tempeh* (A tempe könyve) című könyvében (Harperand Row, 1980).

## **TEMPE-PEL TÖLTÖTT KÁPOSZTA**

Néhány külső káposztalevél  
25 dkg tempe  
2 csík kombu  
2 hagyma

A kombut áztassuk be egy jó órára. A káposztát pároljuk puhára. Vágjuk a tempe-t 5 cm-es darabokra és pároljuk vagy főzzük meg. Tegyük a káposztalevelekre és göngyöljük bele. Az áztatott kombut és a hagymát vágjuk fel vékony szeletekre és rakjuk egy fazék aljára. Fektessük rájuk a káposztatekerceket, és öntsük fel vízzel. Ízlés szerint adhatunk hozzá tengeri sót. Főzzük egészen puhára.

Megjegyzés: Ha gyermekeknek is főzünk, kerüljük a sót vagy a tamari szójaszószt. A tempe sok energiát ad, és a sótól a gyerekek túl élénkek lennének.

## **NATTO**

A natto erjesztett szójakészítmény, amely javítja az emésztést és erősíti a beleket. Hosszú, síkos szálakkal összekötött sült babszemekhez hasonlít és sajátos illata van. Speciális makrobiotikus boltokban kapható, vagy házilag is előállítható (lásd Wendy Esko *Introducing Macrobiotic Cooking* (Bevezetés a makrobiotikus főzésbe.), Japán Publications, 1978). A nattót rendszerint egy kevés tamari szójaszósszal fogyasztjuk, rizssel összekeverve, vagy hajdinából készült tészta tetejére tesszük.

## **TENGERI NÖVÉNYEK**

### **HIZIKI ÉS ARAME**

2 csésze beáztatott hiziki vagy arame  
1 közepes fej hagyma szeletelve  
1 db gyufaszálnyi darabokra vágott sárgarépa  
forrásvíz  
3-4 evőkanál tamari szójaszószt

A hizikit mossuk meg gyorsan hideg vízben. Tegyük edénybe, öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és áztassuk 5-10 percig. Öntsük le és tegyük félre a vizet. Szeleteljük fel a hizikit 3-5 cm-es darabokra és rakjuk a többi zöldség tetejére. Forraljuk fel, fedjük le, majd vegyük kisebb lángra a gázt. Adjunk hozzá egy evőkanál tamari szójaszószt. Kis lángon főzzük 45-60 percig. Ízesítsük a maradék tamari szójaszósszal és főzzük további 20 percig, hogy a víz elfőjön. Ha készen van, a zöldségeket keverjük össze, majd tálaljuk.

Megjegyzés: A hiziki vaskosabb és durvább állagú, mint az arame. Az arame lágyabb, puhább, kevésbé érezni benne a sós tengervíz ízét, gyorsabban megfő, s ezért általában szívesen fogyasztják azok, akik a makrobiotikus táplálkozásra való áttérés kezdetén tartanak.

*Változat:* A hiziki és az arame egyaránt főzhető együtt lótusz-gyökérrel, fehér retekkel és más zöldségekkel; kombinálható gabonafélékkel és tofuval is; salátához is felhasználhatjuk, vagy vajastészta göngyölve megsüthetjük. Akik fogyaszthatnak olajat, erős, gazdag fogást kapnak, ha a főzés kezdetén kevés olajat is használnak.

### **VAKAME**

2 csésze beáztatott vakame  
1 közepes fej hagyma szeletelve  
áztatóvíz  
2 evőkanál tamari szójaszószt

A vakamet [hiányos: 360. o.] áztassuk. Vágjuk 2-3 cm-es darabokra. A hagymát tegyük egy edénybe és rá a vakamét. Öntsük rá az áztatóvizet, hogy ellepje. Forraljuk fel, vegyük kisebb lángra a gázt és főzzük 30 percig, illetve amíg a vakame megpuhul. Adjuk hozzá a tamari szójaszószt ízesítőül és főzzük további 10-15 percig.

Megjegyzés: A vakame az a tengeri zöldségféle, amely a legfontosabb a miszóleveshez. De készülhet belőle ízletes köret is, illetve a legtöbb receptben használható a kombu helyett.

## **KOMBU**

1 db 25-30 cm hosszú csík kombu  
1 félbe, majd negyedbe vágott hagyma  
1 háromszögletű darabokra vágott sárgarépa  
1 evőkanál tamari szójaszószt  
forrásvíz

3-5 percig áztassuk a kombut, vágjuk félbe, majd keresztben 2-3 cm-es darabokra. Tegyük fazékba, adjuk hozzá a zöldségeket és annyi áztatóvizet, hogy félig ellepje a zöldségeket. Tegyük bele egy evőkanál tamari szójaszószt. Forraljuk fel. Kis lángon főzzük 30 percig. Ha jónak látjuk, ízesítsük még egy kis tamari szójaszósszal, és azzal főzzük még 5-10 percig.

Megjegyzés: A kombu ízletes köret vagy levesalapanyag. Ha hüvelyeseket főzünk, tegyük egy 7-8 cm-es kombut az edény aljára, ez meggyorsítja a főzést, jobb ízűvé és emészthetőbbé teszi az ételt. Ha kombuval főzünk, olajat általában nem használunk.

## **DULSZE**

A dulsze ehető nyersen, vagy szárazon pörköelve, illetve szuribacsiban porrá törhető ízesítőnek. Levesek, saláták és fő fogások ízesítésére csak a főzés legutolsó stádiumában tegyük az ételbe.

## **AGAR-AGAR**

Ez a fehér tengeri zöldségféle főzés közben zselatinszerűvé válik, és zöldségaspikokhoz, valamint finom gyümölcsdesszertekhez használatos. Lásd a kanten receptjét a desszerteknél.

## **MÁRTÁSOK, SALÁTAÖNTETEK ÉS KENYÉRRE VALÓK**

### **KUZUMÁRTÁS**

1 és 1/2 csésze levesalap vagy víz  
1 evőkanál rum

Oldjuk fel a kuzut (kudzuként is ismerik ezt a fehér, keményítőszerű anyagot) kis mennyiségű hideg vízben és tegyük a vizet vagy levesalapot tartalmazó edénybe. Forraljuk fel, majd kis lángon 10-15 percig főzzük, állandó keverés mellett. Ízesítésül adjunk hozzá tamari szójaszószt. Zöldségek, tofu, tészták, gabonafélék vagy hüvelyesek mellé kínáljuk.

Megjegyzés: Rózsánád (maránta)-por is használható kuzu helyett. Kerüljük az olyan sűrítőanyagokat, mint a kukoricakeményítő.

### **NORI**

A nori vékony levelek formájában használható például rizsgombócok begöngyölésére (lásd a gabonaételek receptjeit). Szusi készítéséhez is használható, és szépen mutat levesekben, tésztákhoz és salátákhoz. A norit fényes felével fölfelé enyhén pirítsuk meg oly módon, hogy 25-30 cm-re a lángtól 3-5 percig forgatjuk, amíg a színe feketéről zöldre változik.

### **BESAMELMÁRTÁS**

1/2 csésze teljes őrlésű búzaliszt vagy barnarizs-liszt  
3 csésze forrásvíz vagy kombu-, illetve zöldséges levesalap  
1 közepes hagyma felszeletelve  
1 teáskanál szezámolaj  
1 evőkanál tamari szójaszószt

Gyengén kiolajozott serpenyőben üvegesre pirítjuk a hagymát. Belekeverjük a lisztet és 2-3 percig sütjük, amíg minden darab hagymát beborít. Fokozatosan hozzáadjuk a vizet vagy a levesalapot és folyamatosan keverjük, nehogy csomós legyen. Felforraljuk, kisebb lángra tesszük és 2-3 percig forraljuk. Hozzáadjuk

a tamari szójaszószt és még 10-12 percig főzzük, amíg egészen sűrű és barna nem lesz. Köleshez, hajdinához vagy szeitánhoz kínáljuk.

Megjegyzés: Ez az ízletes mártás nyálkaképző lehet, ezért csak egészséges emberek fogyaszthatják, és ők is csak esetenként. Rákbetegek számára teljes mértékben kerülendő.

### **UMEBOSI-ÖNTET**

2 db umebosi szilva  
1/2 teáskanál szezámolaj  
1/2 csésze forrásvíz  
1/4-1/2 teáskanál reszelt hagyma

Szuribacsiban törjük össze az umebosit és a hagymát. Adjuk hozzá a kissé felhevített olajat és keverjük össze. Öntsük hozzá a vizet és addig keverjük, amíg egészen sima lesz. Salátákhoz kínáljuk.

Megjegyzés: Rákbetegek olaj nélkül, kicsit több vízzel készíthetik el ezt az öntetet.

*Változat:* Umebosi szilva helyett umebosi-krémet is használhatunk. Egy szilvának egy teáskanálnyi krém felel meg. Hagyma helyett metélőhagyma vagy mogyoróhagyma is használható, s a keverékbe mártogathatunk kekszfélet vagy sült burgonyát is.

### **TOFU-ÖNTET**

25 dkg tofu  
1/2 teáskanál umebosiszilva-püré  
1/4 reszelt vagy kockára vágott hagyma  
2 teáskanál forrásvíz  
apróra vágott mogyoróhagyma vagy petrezselyem

[hiányos sorvégek a 363.o.-n:]

Az umebosit, hagymát és vizet szuribacsiban összekeverjük. Hozzáadjuk a tofut és krémszerűre pépesítjük. Ha hígabb met akarunk, tegyünk hozzá még vizet. Mogyoróhagy... vagy petrezselyemmel díszítsük. Salátákkal tálaljuk.

### **TAHINI-ÖNTET**

2 umebosi szilva  
2 evőkanál tahini  
1/2 kis fej hagyma reszelve vagy kockára vágva  
1/2-3/4 csésze forrásvíz

Az umebosit, a hagymát és a tahinit szuribacsiban összekeverjük. Hozzáadjuk a vizet és krémszerűre pépesítjük. Salátákkal tálaljuk.

Megjegyzés: A tahininak magas az olajtartalma, ezért rákbetegeknek nem ajánljuk.

### **MISZÓ ÉS TAHINI PÁSTÉTOM**

6 evőkanál tahini  
1 evőkanál árpa- vagy rizs-miszó

Serpenyőben kis lángon olaj nélkül addig pirítjuk a tahinit aranybarna nem lesz. Állandóan kevergetjük, nehogy oda Szuribacsiban összekeverjük a tahinit a miszóval. Apróra mogyoróhagymát is tehetünk bele. Kenyérre vagy sós ke kiváló.

Megjegyzés: Ez a keverék sok olajat tartalmaz, ezért rákb számára kerülendő.

## **FŰSZEREK, ÍZESÍTŐK**

### **TAMARI SZÓJASZÓSZ**

A tamari szójaszószt George Ohsawa adta a hagyományok természetesen készült szójaszósznak, hogy megkülönböztesse attól a vegyi úton előállított és a kereskedelemben k

[hiányos: 364.o.]

megtalálható. A tamari szójaszószt sojunak is nevezik. Egyes natúra-boltokban ma már kapható búzamentes változata is, ami tulajdonképpen az igazi tamari. Ennek erősebb az íze. A tamari szójaszószt rendszeres használatra ajánljuk; éspedig elsősorban főzéshez, nem pedig úgy, hogy a kész ételre öntjük rá az asztalnál.

### **GOMASIÓ (SZEZÁMSÓ)**

Szárason pörköljük meg egy egységnyi tengeri sót. Mossunk meg és szárason pirítsunk meg 10-14 egységnyi szezámmagot. Rakjuk a sóval együtt szuribacsiba, és addig törjük, amíg a magok kétharmada szét nem nyomódott. A gomasió só helyett használható gabonafélékhez, tésztákhoz, zöldségekhez, salátákhoz vagy levesekhez.

### **PÖRKÖLT TENGERIZÖLDSÉG-POR**

Használhatunk vakamét, kombut, dulszét vagy kelpet. Pörköljük sütőben, amíg majdnem elszenesedik (10-15 percig 350°-on), majd szuribacsiban törjük össze.

Megjegyzés: Az inkább jin rákban szenvedők gyakrabban és nagyobb mennyiségben (naponta 1 teáskanállal) fogyaszthatják, az inkább jang rákosok kisebb mennyiségben (kb. 1/2 teáskanállal naponta). A kettő kombinációja okozta rákban szenvedőknek a kettő közötti mennyiséget ajánljuk.

### **UMEBOSI SZILVA**

Az umebosi egy különleges, Japánból származó szilvafajta, amelyet megszáritottak, tengeri sóval pácoltak és 1-3 évig érleltek. Általában sísó-levéllel érlelik együtt, ez magyarázza jellegzetes piros színét. Az umebosi ehettő magában is, vagy gabonafélék és zöldségek ízének javítására használják. Az umebosi-pépből fanyar, csípős ízű öntet vagy mártás és tea is készíthető. Az ume-bosiban harmonikus egyensúlyban vannak a jin és a jang tényezők. Az umebosi erősíti a beleket, és mindenfajta rákban szenvedők rendszeresen fogyaszthatják. Egyes natúra-boltok árulnak kimagozott umebosi szilvából készült krémet, ez azonban nem olyan erős és kiegyensúlyozott, ezért rákbetegek inkább az egész szilvát fogyasszák.

### **TEKKA (GUMÓS ZÖLDSÉGEKBŐL KÉSZÜLT FŰSZER)**

1/4 csésze szezámolaj  
1/3 csésze finomra darált bojtortján  
1/3 csésze finomra darált sárgarépa  
1/3 csésze finomra vagdalt lóbuszgyökér  
1/2 teáskanál reszelt gyömbér  
2/3 csésze hatsó-miszó

A zöldségeket olyan finomra vagdadjuk, amennyire csak lehetséges. Serpenyőben hevítjük fel az olajat és hirtelen pirítsuk meg a zöldségeket. Adjuk hozzá a miszót. Kis lángon 3—4 óra hosszat főzzük. Gyakran kevergessük, amíg a leve elpárolog és száraz, fekete keverék marad vissza.

Megjegyzés: A tekka jól hat a vérképződésre, de módjával kell alkalmazni, mert erősen összehúzó természetű. Az inkább jin rákos betegek naponta fogyaszthatják (kb. 1/2 teáskanállal), az inkább jang rákosok, illetve a kombinált rákokban szenvedők csak kisebb mennyiségben és csak esetenként egyék.

### **TAMARI-NORI FŰSZER**

A szárított norit vagy néhány levél friss norit tegyük 1/2-1 csésze forrásvízbe és addig forraljuuk, amíg a víz nagy része elfő, és sűrű krém marad vissza. A tamari szójaszószt a főzés befejezése előtt néhány perccel adjuk hozzá.



Megjegyzés: Ez a különleges fűszer segíti a testet, hogy vissz-szanyerje képességét a mérgeanyagok lebontására. Mindenféle rákos betegek fogyaszthatják. Inkább jang rák esetén kisebb mennyiség (napi kb. 1/2 teáskanál) ajánlatos, inkább jin rák esetén napi 1 teáskanállal, kombinált rákok esetében pedig a kettő közötti mennyiségben fogyasszuk.

### **SIÓ-KOMBU FŰSZER**

1 csésze szeletelt kombu  
1/2 csésze forrásvíz  
1/2 csésze tamari szójaszószt

Áztassuk a kombut, amíg megpuhul, majd vágjuk fel 2-3 centiméteres darabokra. Adjuk hozzá a vizet és a tamari szójaszószt. Forraljuk, míg a folyadék elpárolog. Hűtsük le, tegyük zárható üvegbe és néhány napig érleljük.

Megjegyzés: Ez a fűszer nagyon gazdag ásványi anyagokban és segít a mérgek lebontásában. Rákbetegek naponta több darabkát is megehetnek. Ha túl sós, csökkentjük a tamari mennyiségét.

### **SAVANYÚKÁPOSZTA**

Bio káposztából és tengeri sóból készült savanyúkáposztából esetenként kis mennyiség fogyasztható.

### **ECET**

Barnarizs-ecet, édes barnarizs-ecet és umebosi-ecet mértékletesen használható. Piros borecet vagy almaecet kerülendő.

### **GYÖMBÉR**

Esetenként használhatunk kis mennyiségű friss reszelt gyömbérgyökeret ízesítésül zöldségelekhez, levesekhez, savanyított zöldségekhez, s különösen hal- és rákételekhez.

### **TORMA**

Egészséges emberek esetenként fogyaszthatják az emésztés serkentésére, különösen hal- és rákételekhez.

### **DESSZERTEK ÉS RÁGCSÁLNIVALÓK**

#### **FŐTT ALMA**

Az almát mossuk meg és hámozzuk meg, hacsak nem bio-alma, mert akkor a héját is meg lehet enni. Szeleteljük fel és kevés vízzel (1/4-1/2 csésze) tegyük fel főni. Egy csipet tengeri sóval főzzük 1 percig, illetve amíg megpuhul.

Megjegyzés: Jin rákban szenvedők egyáltalán ne fogyasszanak desszertet. Jang rákban szenvedők esetenként, ha nagyon kívánják, ehetnek kis mennyiségű főtt gyümölcsöt.

*Változat:* A főtt almából készíthetünk almaszószt is. Más gyümölcsök hasonló módon készíthetők el.

#### **PÖRKÖLT MAGVAK**

Szezámogot, napraforgómagot vagy tökmagot serpenyőben, olaj nélkül, közepes lángon pirítsunk; fakanállal kevergetve 10-15 percig. Akkor jó, ha kicsit megsötétedik a színük, s ropogóssá és jó illatúvá válnak. Pörkölés közben kevés tamari szójaszószt is adhatunk a magokhoz. Megjegyzés: Kis mennyiségben, esetenként rákbetegek is fogyaszthatják.

#### **KANTEN (ZSELATIN)**

3 felszeletelt alma  
2 csésze forrásvíz  
2 csésze almalé  
egy csipet tengeri só

agar-agar pehely

A gyümölcsöt mossuk meg és szeleteljük fel, majd a folyadékkal együtt tegyük edénybe. A csomagon levő használati utasítás szerint adjuk hozzá az agar-agar (néhány teáskanállal vagy néhány evőkanállal). Keverjük jól össze és forraljuk fel. Kis lángon 2-3 percig főzzük. Öntsük lapos edénybe és tegyük be a hűtőszekrénybe, hogy megszilárduljon.

Megjegyzés: Ez az ízletes természetes zselatin nem ajánlott egyes rákbetegek számára, mert magas a gyümölcs- és gyümölcslé-tartalma.

*Változat:* Készíthető kanten más mérsékelt égővi gyümölcsökből is: például eperből, fekete áfonyából, őszibarackból vagy dinnyéből. Dióféléket és mazsolát is adhatunk a gyümölcshöz. Zöldséges aszpiik hasonló módon készíthető, csak gyümölcslé helyett zöldséges levesalapot használunk, gyümölcs helyett pedig zöldségdarabokat. Az azuki bab és a mazsola különlegesen ízletes kombináció.

### **AMASZAKE (ÉDESRIZS-ITAL)**

4 csésze édes barna rizs

1/2 csésze kodzsi

8 csésze forrásvíz

A rizst mossuk meg és éjszakára áztassuk be 8 csésze forrásvízbe. Tegyük kuktafazékba és forraljuk fel. Kis lángon 45 percig főzzük. Zárjuk el a gázt, de hagyjuk állni a rizst lefedve további 45 percig. Ha eléggé kihűlt, a kodzsi kézzel keverjük bele a rizsbe és 4-8 órát hagyjuk erjedni. Ezalatt rakjuk át a keveréket üvegedénybe, takarjuk le nedves konyharuhával és állítsuk sütő, radiátor mellé vagy más meleg helyre. Az erjedési idő alatt néha keverjük meg a keveréket, hogy a kodzsi feloldódjék. Az erjedés után rakjuk a keveréket fazékba és forraljuk fel. Ha bugyborékolni kezd, oltsuk el a gázt. Hagyjuk kihűlni. Üvegedényben vagy befőttesüvegben tegyük hűtőszekrénybe.

Megjegyzés: Az amaszake hidegen és melegen egyaránt kiváló, tápláló ital, de természetes édesítőszerként is használható sütemények, torták és egyéb desszertek készítéséhez. Ha itálnak szeretnénk elkészíteni, először keverjük meg és tegyük lábasba egy csipet tengeri sóval és annyi forrásvízzel, hogy a kívánt sűrűséget kapjuk. Forraljuk fel, s forrón vagy hidegen egyaránt fogyasztható.

Esetenként rákbetegek is fogyaszthatnak amaszakét italként, különösen azért, hogy kielégítsék édesség iránti vágyukat.

### **RIZSPUDING**

3 és 1/2 csésze főtt barna rizs

1 és 1/2 csésze almalé

1/4 teáskanál tengeri só

1/3-1/2 csésze forrásvíz

1/4 teáskanál fahéj

1/2 csésze mandula

3/4 csésze forrásvíz

3-4 evőkanál tahini

3/4 csésze vízben főzzük meg a mandulát és a tahinit, majd törjük péppé. A keveréket és a többi hozzávalót tegyük 45 percre kuktafazékba. Ha kieresztettük a gőzt, rakjuk át a keveréket egy tepsibe vagy lefedhető edénybe, és 350°-on 45-60 percig süssük. Megjegyzés: Ízletes desszert egészségeseknek, de rákbetegek inkább kerüljék.

## **ITALOK**

### **BANCSA-VAGY KUKICSA-TEA**

Serpenyőben 2-3 percig szárazon pirítsuk a bancaágakat. Állandóan keverjük és rázogassuk, nehogy odaégjen. Jól lezárt edényben tároljuk. Ha teát akarunk főzni, 2 evőkanál pirított ágat adjunk 1 és 1/2 liter forrásvízhez, forraljuk fel, majd kisebb lángon főzzük néhány percig. A csésze fölé tegyünk bambusz teaszűrőt és szűrjük le a teát. A szűrőben maradt ágak újra felhasználhatók. Megjegyzés: Ez a tea a

makrobiotikus táplálkozás alapvető itala. Minden étkezés után és étkezések között is fogyasztható. De mindenkinek ügyelnie kell a folyadékfogyasztására, és csak akkor igyunk, ha szomjasak vagyunk.

### **BARNARIZS-TEA**

Pirítsunk szárazon nyers barna rizst közepes lángon 10 percig, amíg jellegzetes illata nem lesz. Keverjük és rázogassuk az edényt, nehogy odaégjen. Ha kész, 1 és 1/2 liter forrásvízhez adjunk 2-3 teáskanálnyi pirított rizst. Forraljuk fel, majd kis lángon főzzük 10-15 percig.

*Változat:* Más teljes gabonaféléből is készíthetünk teát ugyanezzel az eljárással.

### **PÖRKÖLTÁRPA-TEA**

Ugyanúgy készül, mint a rizstea. Ez a tea különösen alkalmas arra, hogy elősegítse az állati zsiradék távozását a szervezetből. Ugyancsak kiváló nyári ital, és lázcsillapításra is használható.

### **GABONAKÁVÉ**

Külön-külön pörköljünk meg 3 csésze nyers barna rizst, 2 és 1/2 csésze búzát, 1 és 1/2 csésze azuki babot, 2 csésze csicsenborsót és 1 csésze cikóriagyökeret. A hozzávalókat pörköljük sötétbarnára, keverjük össze és őröljük finom porrá. Ezt a keveréket yan-noh-nak hívják. Kávészerű italhoz használunk 1 evőkanálnyi egy csésze vízhez. Forraljuk fel és kis lángon főzzük 5-10 percig.

Megjegyzés: Többféle gabonakávé kapható a natúra-boltokban. Kerüljük azokat, amelyekben füge, datolya, melasz, vagy méz van. A többi fajtát esetenként fogyaszthatjuk bancsatea helyett étkezésekhez.

### **MU TEA**

A mu tea gyógytea, amely különböző füvekből, többek között ginszengből készül. A mu kiválóan erősíti a női nemiszerveket, jó gyomorpanaszokra, s férfiak is használhatják terápiás célokra. Előre csomagolva kapható a legtöbb natúra-boltban. A csomag tartalmát keverjük el 1 liter vízzel és főzzük [hiányos:370.o ?? percig?] percig. Gyógyászati céloktól eltekintve a makrobiotikus főzés nem javasolja ginszenget mindennapi fogyasztásra, mert erősen jang, sem az aromás füveket, amelyek túlságosan jinek.

### **ÉTRENDEK**

[hiányos sorvégek: 371.o.]Az alábbi heti étrend olyan ételekből áll, amelyeket relatíve jó egészségi állapotban levő egyének és családok fogyaszthatnak Nyár végi, kora őszi időszakra készült, de megfelelő módosításokkal az év többi részére is alkalmazható.

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
Hétfő	Tamari erőleves Puha árpa sítake gombával Bancsatea	Szeitán besamelmártással Főtt borsó és gomba Gabonakávé	Barna és édes rizs Azuki bab kombuval és sütőtökkel Kukoricaleves Arame sárgaréppával, bojtorjással és hagymával Bancsatea
Kedd	Miszóleves kölessel Teljes zab Bancsatea	Csöves kukorica umebosi krémmel Préselt saláta Arame Bancsatea	Barna rizs Lencseleves Főtt kelkáposzta, brokkoli és sárgarépa Görögdinnye Bancsatea
Szerda	Puha barna rizs sütőtökkel Rizs kaju kenyér Bancsatea	Sült rizs mogyoró hagymával és kínai kellel Száras fehér bab Bancsatea	Teljes őrlésű főtt tészta tofu-töltelékkel Főtt zöldbab hagymával és kombuval Párolt torma

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
[hiányos: 372.o.]	retekkel és vakaméval Puha köles Bancsatea	val és csicseri borsóval Párolt kelkáposzta Friss kantalupdinnye Gabonakávét	Bancsatea Töklevés Főtt mustárlevelek Tempe-vel töltött káposzta Arame szárított fehér retekkel Bancsatea
Péntek	Árpamiszó-leves Párolt rizskenyér Bancsatea	Sült szóba Főtt zeller Natto Bancsatea	Sült hasított tökehal gyömbérmártással Köles Főtt ságarépa és hagyma Párolt petrezselyem Áfonyás pite Pörköltárpa-tea
Szombat	Tamari erőleves Teljes zab Bancsatea	Rizsgombóc norival Főtt saláta Bancsatea	Hajdinakása Barnarizs-leves zöldséggel Veteménybab kombuval Párolt káposzta Bancsatea
Vasárnap	Zöldséges miszóleves Puha barna rizs kombuval és sítake gombával	Udon és erőleves Párolt kelbimbó Zöldsaláta Bancsatea	Barna rizs Tamari erőleves Színes szójababragu Párolt mustárlevelek Hiziki hagymával Főtt őszibarack Bancsatea

### **ÉTREND RÁKBETEGEKNEK**

Az alábbi étrendet rákbetegek számára terveztük. Az étrend nem tartalmaz savanyúságokat, fűszereket, speciális köreteket vagy italokat, ezeket lásd a konkrét betegségeknel felsorolt étrendi javaslatoknál.

Inkább jin rákok (száj, nyelvcső, felső gyomor, mell, bőr, leukémia, nyirokmirigyek, Hodgkin-kór és daganatok az agy külső régiójában)

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
Hétfő	Miszóleves Puha árpa Bancsatea	Barna rizs búzaszemekkel Párolt tofu miszó-öntettel Főtt tormasaláta Bancsatea	Barna rizs és rozs Miszóleves csicsereborsóval Párolt karfiol és brokkoli Főtt vakame és hagyma Bancsatea
Kedd	Zöldséges miszóleves Teljes zab Párolt rizs Kayu kenyér Bancsatea	Édes rizs Hirtelen pirított bojtörján és ságarépa Gabonakávét	Barna rizs Hajdinaleves Azuki, kombu és sütőtök Főtt kínai kel Bancsatea
Szerda	Miszóleves kölessel Puha barna rizs Bancsatea	Barna rizs Szeitán leves Hiziki Főtt fehér retek Bancsatea	Barna rizs árpával Miszóleves azukibabbal Színes szójababragu Párolt mustárlevelek Bancsatea
Csütörtök	Miszóleves fehér retikkel és vakaméval	Köles zöldséggel Natto	Barna rizs Tamari erőleves

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
	Puha hajdina Bancsatea	Főtt saláta Bancsatea	Lencse hagymával és zellerrel Párolt pasztemák és petrezselyem Bancsatea
Péntek	Miszóleves árpával Párolt rizskenyér Bancsatea	Rizsgombóc norival Párolt kelkáposzta Gabonakávét	Barna rizs Ponty- és bojtorjánleves Főtt saláta fehér retekkel, káposztával, hagy mával, sárgarépával, tormával Bancsatea
Szombat	Zöldséges miszóleves Barnarizs-krém Bancsatea	Teljes zab és árpa Azuki bab Párolt torma Bancsatea	Barna rizs Miszóleves tökkel Szárított fehér retek kombuval Főtt savanyúkáposzta és mogyoróhagyma Gabonakávét
Vasárnap	Zöldséges miszóleves Puha barna rizs Bancsatea	Barna rizs Tempe-vel töltött káposzta Arame Bancsatea	Barna rizs Miszóleves Nishime módon főzött sárgarépa, hagyma, lótusz gyökér és bojtorján (lásd zöldségek) Párolt kelkáposzta Bancsatea

Inkább jang rákok (vastagbél, végbél, prosztatata, petefészek, csont, hasnyálmirigy, valamint datatok az agy belső régióiban)

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
Vasárnap	Miszóleves kukoricával Puha barna rizs Bancsatea	Udon-tészta és erőleves Párolt kelbimbó Zöldsaláta umebosi- öntettel Bancsatea	Barna rizs Miszóleves csicseriborsóval Párolt mustárlevelek Hiziki karottával Bancsatea
Hétfő	Puha árpa kombuval és sítake gombával Párolt rizs kaju kenyér Bancsatea	Köles Főtt szeitán, borsó, kukoricával és sárgarépával Gabonakávét	Barna és édes rizs Zöldséges miszóleves Azuki bab kombuval és sütőtökkel Párolt kelkáposzta Bancsatea
Kedd	Miszóleves kölessel Teljes zab Bancsatea	Barna rizs Tempe-vel töltött káposzta Arame Préselt saláta Bancsatea	Barna rizs Miszóleves brokkolival és karfiollal Főtt kínai kel és sárgarépa zöldje Főtt alma Bancsatea
Szerda	Zöldséges miszóleves Puha barna rizs Bancsatea	Sült rizs mogyoróhagymával és kínai kellel Azuki bab kombuval Bancsatea	Barna rizs Miszóleves sütőtökkel Nishime módon elkészített hagyma, sárgarépa, bojtorján, lótuszgyökér és kombu

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
Csütörtök	Miszóleves fehér retekkel és vakaméval Puha köles Bancsatea	Teljes zab árpával, csicseriborsóval és kombuval Főtt káposzta Gabonakáv	Párolt torma Bancsatea Barna rizs Miszóleves zöldbabbal és sárgaréppával Párolt póréhagyma és petrezselyem Arame Bancsatea
Péntek	Puha árpa kombuval Párolt rizskenyér Gabonakáv	Csöves kukorica umebosi-szósszal Natto Szárított fehér retek araméval Bancsatea	Barna rizs és teljes gabonaszemek Miszóleves hagymával és vakaméval Párolt tofu és kelkáposzta Bancsatea
Szombat	Zöldséges miszóleves Barnarizs-krém kombuval és sítake gombával Bancsatea	Rizsgombóc norival Főtt saláta Amaszake	Barna rizs Azukibab-leves Nishime módon főzött fehér retek, káposzta, bojtörján Párolt reteklevelek Eperkanten kuzuval Gabonakáv

Jin és jang kombinációjú rákok (tüdő, hólyag, vese, alsó gyomor, méhnyak, mélnyálkahártya, melanóma, lép, máj, nyelv)

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
Vasárnap	Zöldséges miszóleves Puha barna rizs Bancsatea	Erőleves hajdinátésztával Párolt kelbimbó és kelkáposzta Bancsatea	Barna rizs Miszóleves csicseri borsóval Párolt brokkoli Hiziki szárított fehér retekkel Bancsatea
Hétfő	Tamari erőleves Puha árpa Bancsatea	Barna rizs Főtt szejtán, borsó, sárgarépa és sítake gomba Gabonakáv	Barna és édes rizs Miszóleves karfiollal Azuki bab kombuval és sütőtökkel Párolt kelkáposzta Bancsatea
Kedd	Miszóleves kölessel Teljes zab Bancsatea	Barna rizs Tempe-vel töltött káposzta Arame Főtt saláta Bancsatea	Barna rizs Miszóleves fehér retekkel Színes szójababragu Párolt sárgarépalevél és kínai kel Gabonakáv
Szerda	Zöldséges miszóleves Párolt rozskenyér (???) Bancsatea	Sült rizs mogyoróhagymával és kínai kellel Azuki bab kombuval	Barna rizs Miszóleves zöldbabbal és hagymával Nishime módon készült hagyma, sárgarépa, lótuszgyökér és kombu Párolt torma Bancsatea
Csütörtök	Miszóleves fehér retekkel	Teljes zab árpával és	Barna rizs

	<i>Reggeli</i>	<i>Ebéd</i>	<i>Vacsora</i>
	és vakaméval Puha köles	csicsери borsóval Főtt brokkoli Bancsatea	Miszóleves tökkel Pirított bojtörján Párolt póréhagyma és petrezselyem Amaszake
Péntek	Puha árpa Párolt rizs kaju kenyér Bancsatea	Csőes kukorica umebosi- szósszal Szárított fehér retek kombuval Bancsatea	Barna rizs teljes gabonaszemekkel Miszóleves karfiollal és kelkáposztával Párolt tofu Bancsatea
Szombat	Zöldséges miszóleves Barnarizs-krém Bancsatea	Rizsgombóc norival Főtt saláta Bancsatea	Barna rizs Tamari erőleves Nishime stílusú fehér rettek, bojtörján, káposzta Párolt fehér retek-level Eperkanten kuzuval Gabonakáv

## KONYHAI ESZKÖZÖK

### Kuktafazék

A kuktafazék alapvetően fontos eszköze a rákmegelőző diétának, különösen a barna rizs és egyéb gabonafélék elkészítésénél fontos. Lehetőleg rozsdamentes acélból legyen.

### Főzőedények

A rozsdamentes acélból, illetve öntöttvasból készült edényeket ajánljuk, de használható Pyrex, cserépedény vagy hibátlan zománcú edény is. Kerüljük az alumíniumedényeket és a teflonbevonatú lábasokat.

### Fém lángelosztók

Sokat segítenek rizs vagy egyéb gabona főzésekor, mert egyenletesen elosztják a meleget és megakadályozzák az étel leégését. Kerüljük az azbesztből készült alátéteket.

### Szuribacsi (örlőedény)

A szuribacsi agyagedény, amelynek rovátkáit a felszíne. Fából készült mozsártörővel együtt használjuk fűszerek készítéséhez, egyes ételek pépesítéséhez, salátaöntetkekhez stb. Egy 15 cm átmérőjű szuribacsi általában megfelel ételünk elkészítéséhez.

### Lapos reszelő

Finom reszeléshez szükség van egy kis zománcozott vagy acél reszelőre.

### Savanyító prés

Szükség van néhány savanyító présre vagy nehéz cserépedényre illeszkedő fedővel és súlyokkal, ha savanyúságokat vagy préselt salátákat akarunk készíteni.

### Gőzölő kosár

Kisméretű, rozsdamentes acélból készült gőzölőt használjunk. Bambuszból készült gőzölő is kiváló rendszeres használatra.

### Szűrők

Legyen egy nagy szűrőnk gabonafélék, hüvelyesek, tengeri növények, egyes egyéb zöldségek mosására, valamint tésztaszűrőnek. Kell egy kisebb szűrő is olyan élelmiszerek megmosására, mint a köles vagy a szezám-mag.

#### Zöldségvágó kés

Széles, szögletes pengéjű, éles keleti késsel egyenletesebben, szebben és gyorsabban szeletelhetjük fel a zöldségeket. A rozsdamentes acélból készült késeket ajánljuk.

#### Vágódeszka

A zöldségeket tiszta, sima felületen kell szeletelni. E célra a fából készült vágódeszkák a legjobbak. Használat után mindig töröljük tisztára a deszkát. Külön vágódeszkát használjunk, ha állati eredetű élelmiszert is tartalmazó ételeket akarunk készíteni.

#### Kézi mixer

Igen hasznos eszköz pépesítéshez, különösen ha bébiételt készítünk, illetve olyan ételeket, amelyek krémes állagúak.

#### Üvegedények

Nagyméretű üvegedényekben (befőttesüvegekben) tárolhatjuk a gabonaféléket, magvakat, hüvelyeseket vagy szárított élelmiszereket. A fa- vagy agyagedények, amelyek biztosítják a levegő cirkulálását, jobbak az üvegedényeknél, de nehezebb elhelyezni őket.

#### Tamari-adagoló

Ez a kis csőrös üvegedény nagyon hasznos, mert ellenőrizni tudjuk a főzéshez felhasznált tamari szójaszósز mennyiségét.

#### Teaszűrő

A legjobb a kis olcsó bambuszsűrő, de fémsűrőt is használhatunk.

#### Zöldségmosó kefe

A zöldségek tisztításához kis, természetes sörtéjű kefe használatát ajánljuk.

#### Evőeszközök

Fából készült eszközöket ajánlunk (kanalak, rizshez pálcikák, fakanalak), mert nem karcolják meg az edényt és nem hagynak fémes ízt az ételben.

#### Bambuszfedők

Az ételek letakarására bambuszfonatú fedőket használjunk. A hőt könnyen kiengedik, a levegőt pedig beengedik, így az étel nem romlik meg olyan gyorsan hűtés nélkül sem.

#### Elektromos készülékek

Amennyire csak lehetséges, kerüljük az elektromos készülékeket ételleink elkészítésénél. Ahelyett, hogy megpirítanánk a kenyeret, gőzöljük vagy süssük át. Elektromos turmixgép helyett használjunk szuribacsit a mártások és öntetek elkészítéséhez. Néha azonban használhatunk elektromos darálót, ha tofuhoz meg akarjuk őrölni a szójababot, vagy ha sok embernek főzünk.

## JAVASLATOK A CSECSEMŐTÁPLÁLÁSHOZ

Étrendünknek azzal összhangban kell változnia, ahogy fogaink fejlődnek. A csecsemő eszményi tápláléka az anyatej, s a csecsemő teljes táplálkozásának ebből a forrásból kell származnia az első 6 hónapban. Ekkor fokozatosan csökkenteni lehet az anyatej mennyiségét az elkövetkező 6 hónapban, s közben bevezetjük és arányosan növeljük a pépes élelmiszereket, eleinte gyakorlatilag só nélkül. A szoptatást akkortájt célszerű abbahagyni, amikor az első zápfogak kibújnak (12-14 hónapos korban), s ekkorra már az étrend kizárólag lágy, pépes ételekből álljon. Keményebb ételeket az első zápfogak kibújása után vezessünk be és fokozatosan növeljük mennyiségüket az elkövetkező évben. A kisgyermek 20-24 hónapos korára a pépes ételeket teljes mértékben váltsák fel a keményebb ételek, ezek alkossák étrendjének alapját.

A harmadik életév elején a kisgyermek egyharmad-egynegyed annyi sót fogyaszt, mint egy felnőtt, persze egészségi állapotától függően. Egészen 7-8 éves koráig a gyermek sófogyasztása ne érje el a felnőttét.



Négyéves kora után a kisgyermek már a szokásos étrendet követheti, amelyben már fellelhető a gyenge tengeri só, a miszó és más ízesítők, így a gyömbér is. Eddig a korig a kisgyermek ne kapjon állati eredetű táplálékot, kivéve, ha a gyermek gyenge, vérszegény. Ebben az esetben adjunk neki egy evőkanál fehér húsú halat, amelyet a zöldségekkel együtt jól megfőztünk és pépesítettünk. Négyéves kora után adhatunk neki kis mennyiségű fehér húsú halat vagy tengeri halat, rákot, a változatosság kedvéért. Fejlődésünk különböző szakaszaiban az ízlésünk is különböző. Csecsemők és kisgyermek számára különösen jó a természetes édes íz.

Az itt következő étrendi ajánlásokat követhetik egészséges csecsemők szülei, de azokéi is, akik súlyos betegségben szenvednek, mint amilyen a kisgyermekkorú leukémia, nyirokcsomó-daganat, agy- vagy vesedaganat.

*A hántolatlan gabonából készült ételeket* a csecsemő 8-12 hónapos kora körül vezethetjük be. Az első gabonaétel hántolatlan gabonából készült puha kása legyen, amely 4 rész barna rizsből (apró szemű rizsből), 3 rész édes barna rizsből és 1 rész árpából álljon. Lehetőleg egy darabka kombiival főzzük meg a kását, ezt azonban nem kell hogy megegye a csecsemő. Alkalmanként kölest és zabot is tehetünk ebbe az ételbe. Hajdinát, búzát és rozsot azonban még ne adjunk a csecsemőnek.

A kását készíthetjük kuktafazékban vagy anélkül. Ha kuktafazékban készítjük, áztassuk a gabonaféléket 2-3 óráig, majd ötszörös mennyiségű vízzel főzzük 1 óra hosszat, illetve amíg puha és krémszerű nem lesz. Ha nincs kuktafazékunk, 2-3 óra áztatás után tízszeres mennyiségű vízben főzzük addig, amíg a víz fele el nem főtt. Ha már felforrt, kis lángon főzzük tovább. Ha kifut a rizs, vegyük le a lángtól, s kicsit később tegyük fel újra főni.

Ha a gabonaételt a csecsemő 5 hónapos kora előtt vezetjük be, a kását szuribacsiban vagy mozsárban mozsártörővel nyomjuk szét péppé, hogy jobban emészthető legyen. Ha a csecsemő még nincs egyéves, rizsszirupot vagy árpamalátát is adhatunk az ételébe, hogy az anyatejhez hasonló édes ízt kapjunk.

A víz és a gabonaféle aránya a csecsemő életkorától függ, eleinte tíz az egyhez, majd hét az egyhez, végül három az egyhez. Fiatalabb csecsemők lágyabb ételt igényelnek, tehát több vízre van szükségük.

Ha az anya nem tud szoptatni, a kását anyatej helyett is adhatjuk a csecsemőnek.

Vigyázzunk, ne adjunk a csecsemőknek lisztből készült kásákat vagy kész gabonaételeket.

*A levest*, különösen az erőleves, a csecsemő 5 hónapos kora után vezethetjük be. Zöldségekből készítsük, amelyeket egészen krémszerűen pépesítettünk. Ne adjunk hozzá sót, miszót, tamari szójaszószt, a csecsemő 10 hónapos kora előtt. Utána próbálkozhatunk egészen enyhén sós ízzel is. Ha azonban a csecsemőnek emésztési zavarai lennének (kivételes esetekben), vagy a széklete zöldes színű lenne, ne alkalmazzunk sós ízesítést, csak igen kis mennyiségben és nagyon rövid ideig.

*A zöldségeket* a csecsemő 5-7 hónapos kora után vezethetjük be, általában a fogzás idején, és ha már legalább egy hónapja adunk neki gabonaféléket. Amikor bevezetjük a zöldségeket, kezdjük édes ízűekkel, például a sárgarépával, káposztával, sütőtökkel, hagymával, fehér retekkel, kínai kellel. A zöldséget főzzük vagy pároljuk meg, mégpedig alaposan, aztán törjük át, hogy pépes állagú legyen. Mivel a gyerekek eleinte nem szívesen esznek zöldféléket, a szülőknek külön erőfeszítéseket kell tenniük, hogy rászoktassák őket. Az édesebb zöldségeket, mint a kelkáposzta vagy a brokkoli, a kicsik általában jobban szeretik a kesernyéseknél, például a torma vagy a mustár zöldjénél. A csecsemő 10 hónapos kora után egészen kicsit ízesíthetjük már a zöldségeket, hogy jobb étvágyal egyen a gyerek.

*A hüvelyeseket* a csecsemő 8 hónapos kora után vezethetjük be, de csak kis mennyiségben, és csak azuki babot, lencsét vagy csicseriborsót adjunk kombival jól megfőzve és alaposan pépesítve. Más hüvelyeseket, például veteménybabot, szójababot és fehér száraz babot, esetenként szintén adhatunk, feltéve, ha jól megfőztük és alaposan pépesítettük. A hüvelyeseket egészen kevés tengeri sóval vagy tamari szójaszósszal fűszerezhetjük, vagy sütőtökkel, árpamalátával esetleg rizssziruppal édesíthetjük.

*A tengeri algákat* külön ételként a kisgyermek másfél-két éves korában vezethetjük be, de a gabonaféléket addig is célszerű kombival főzni, s a zöldségeket is főzhetjük együtt tengeri algákkal, még ha ezeket nem eszi is meg a kisgyermek.

*Gyümölcsöt* csak esetenként adjunk a csecsemőnek és a kisgyermeknek. Másfél-két éves kora után kis mennyiségben, egy evőkanálnyit adhatunk főzve és pépesítve a mérsékelt égövi gyümölcsökből, amikor szezonjuk van. Egyes esetekben azonban főtt almát vagy almalét is adhatunk ideiglenesen, kiegészítőként.

Hagyományosan készített, gyors érlelésű és enyhén fűszerezett savanyúságot a kisgyermek 2-3 éves kora után adhatunk.

*Italként* a kisgyermek fogyasszon forrásvizet vagy kútvizet, bananászteát, gabonateát, almalevet (melegen vagy forrón) és amaszakét (amelyet kétszer annyi vízzel felforralunk és lehűtünk).

A csecsemő és a kisgyermek táplálásával és egészségével kapcsolatban további felvilágosítás található *Macrobiotic Pregnancy and Care of the Newborn* (Makrobiotikus terhesség és újszülött-

gondozás) című könyvemben (Japán Publications, 1984), illetve keressenek fel képzett makrobiotikus tanácsadót vagy orvost.

## HÁZISZEREK, GYÓGYMÓDOK

[hiányos sorvégek: 383.o.]Az alábbi háziszerek és gyógymódok a keleti makrobiotikus orvostudományon és a népi gyógyászaton alapulnak. A hagyományos előírásokat némileg módosítottuk s hozzáigazítottuk mai életkörülményeinkhez. A hasonló gyógymódokat már sok ezer éve használják az emberek a helytelen étrend vagy az egészségtelen életmód okozta egészségügyi problémák enyhítésére. Javasoljuk, hogy mielőtt alkalmazni kezdenék ezeket a gyógymódokat, kérjék ki tapasztalt makrobiotikus tanácsadó vagy orvos véleményét.

### Bancsaágtea

Az anyagcsere élénkítésére szolgál bármilyen betegség esetében. Egy teáskanálnyi teát vegyünk kb. 1 liter vízhez, forraljuk fel, majd kis lángon 4-5 percig főzzük.

### Barnarizs-krém

Olyan esetekben használjuk, amikor a legyengült állapotú beteget fel kell táplálni vagy amikor az emésztőrendszerrel van A barna rizst pirítsuk egyenletes tűzön, addig, amíg minden szem sárgás színű lesz. Egy rész rizshez adjunk kevés tengeri és 3-6 rész vizet, s legalább 2 órán át kuktafazékban főzzük. Forrásban levő vízben sterilizált túllanyagon át kinyomjuk a rizskásából a pépes krémet. Kevés ízesítővel fogyasztjuk, például umebosi szilvával, gomasióval, tekkával, kelppel vagy tengeri algával.

### Barnarizs-pakolás

Ha a tárópakolás hatására nem múlik el az égés vagy fertőzés okozta duzzanat, rizspakolást alkalmazhatunk, hogy enyhít a fertőzött terület lobos állapotát. 70 százalék főtt barna rizs százalék nyers leveles zöldséget és néhány összezúzott nori-levelet szuribacsiban kézzel zúzzunk össze – minél a (???)sabban, annál jobb. (Ha a keverék túlzottan ragadós, adjunk hozzá kevés vizet.) Helyezzük rá a keveréket az érintett területre. Ha a borogatás alatt égni kezd a bőr, melegvizes öblítéssel távolítsuk el, mert már úgysem hatékony.

### Bojtorjánte

Az életerő fokozására használják. Egy adag friss bojtorján-forgácshoz adjunk tízszeres mennyiségű vizet. Forraljuk fel és kis lángon főzzük 10 percig.

### Fehér retek-ital

1. *változat.* Lázcsillapításra szolgál, az izzadás fokozása révén. Keverjük össze fél csésze reszelt friss fehér retket 1 evőkanál tamari szójaszósszal és 1/4 teáskanál reszelt gyömbérrel. Öntsünk a keverékre forró bancsateát vagy forró vizet, keverjük össze és melegen igyuk meg.

2. *változat.* Fokozza a vizeletkiválasztást. Reszelt fehér retekéből túllanyagon vagy gézen keresztül préseljük ki a levét. 2 evőkanál reteklevet keverjük össze 6 evőkanál forró vízzel, amelyhez egy csipet tengeri só vagy 1 teáskanál tamari szójaszószot adunk. Forraljuk fel a keveréket és naponta egyszer igyuk. Megfelelő felügyelet nélkül ne alkalmazzuk három egymást követő napnál hosszabb ideig, és forralás nélkül soha ne igyuk.

3. *változat.* Segít feloldani a zsírt és a váladékokat. Egy teáscsészébe tegyünk 1 evőkanál friss reszelt fehérretket és 1 teáskanál tamari szójaszószot. Öntsünk a keverékre forró bancsateát és igyuk meg. Közvetlenül elalvás előtt a leghatékonyabb. 5 napnál tovább ne alkalmazzuk, hacsak tapasztalt makrobiotikus tanácsadó másképp nem javasolja.

### Dentie

Segít a fogászati problémák megelőzésében; javítja a száj általános egészségügyi állapotát, és a testben mindenütt megállítja a vérzést azáltal, hogy összehúzza a kitágult hajszálereket. Süssünk meg egy padlizsánt egészen addig, amíg megfeketedik. Törjük porrá és keverjük össze 30-50 százaléknyi tengeri sóval. Használhatjuk naponta fogporként vagy helyezzük a vérző területre. Orrvérzés esetén például mártsunk dentie-be egy-egy megnedvesített és kicsavart vatta- vagy rongydarabot, és helyezzük az orrlukakba.

### Gyermekláncfügyökér-tea

Erősíti a szívet és javítja a vékonybelek működését, fokozza az életerőt. 1 csésze vízhez 1 teáskanál gyökér szükséges. Forraljuk fel és kis lángon 10 percig forraljuk.

### Gyömbéres borogatás

Élénkíti a vér és a testnedvek keringését, segít fellazítani és feloldani a stagnáló toxikus anyagokat, tisztákat, daganatokat stb.

Tegyünk egy marék reszelt gyömbért géz-, muszlin- vagy tüll-anyagra és nyomjuk ki a gyömbér levét egy edénybe, amelyben kb. 4 liter nagyon forró víz van. A vizet ne forraljuk, mert elvesz a gyömbér ereje. Egy patmütrörközőt mártsunk be az edénybe, enyhén csavarjuk ki, és nagyon forrón, de nem kellemetlenül forrón tegyük a megfelelő testrésze. Fedjük le egy másik, száraz törölközővel, hogy lassabban hűljön ki. 2-3 percenként cseréljük a borogatást, amíg a bőr teljesen kivörösödik.

Rákbeteg számára is a szokásos módon készítjük el a gyömbéres borogatást, de csak rövid ideig alkalmazzuk (maximum 5 percig), hogy aktivizáljuk az érintett terület vérkeringését, s nyomban ezután táróburgonya- vagy burgonyapakolást alkalmazzunk. A rákbeteg esetében a gyömbéres borogatás csak előkészíti a tárópakolást, tehát nem különálló gyógymód. Kérjenek alapos tájékoztatást képzett makrobiotikus tanácsadótól.

### Gyömbéres szezámolaj

Aktivizálja a hajszálerek, a keringés működését és az idegi reakciókat, csillapítja a fájdalomérzést. Ugyancsak hatékony fejfájás és korpásodás esetén és segíti a haj növekedését. A reszelt friss gyömbér levét keverjük össze azonos mennyiségű szezámolajjal. Mártsunk pamutvásznat a folyadékba és dörzsöljük be a folyadékot a bőrbe az érintett területen.

### Hajdinapakolás

A test duzzadt területeiről kiszívja a vizet, illetve a fölösleges folyadékot.

Keverjük össze hajdinalisztet annyi forró vízzel, hogy kemény téstát kapjunk, aztán alaposan dolgozzunk bele 5-10 százaléknyi frissen őrölt gyömbért. Egy-másfél centiméteres rétegben helyezük az érintett területre, kössük át gézzel vagy egy darab pamutvásznal.

Rákbetegknél hajdinapakolást akkor alkalmazzunk, ha a betegnek felfúvódott a hasa az el nem távozott folyadéktól. Ha ezt a folyadékot sebészi úton távolítják el, a beteg ideiglenesen megkönnyebbülhet, de egyes esetekben néhány nap múlva sokkal rosszabbra is fordulhat az állapota, ezért jobb elkerülni az ilyen drasztikus beavatkozásokat.

Ezt a borogatást a test bármely részén alkalmazhatjuk. A mell eltávolítása után például néhány hónap elteltével a környező nyirokcsomók, a nyak, s egyes esetekben a kar is gyakran megduzzad. Ennek az állapotnak az enyhítésére alkalmazzunk gyömbéres borogatást a duzzadt területen körülbelül öt percig, majd tegyük rá hajdinapakolást, s a pakolásra meleg sót, hogy melegen tartsa. A pakolás eltávolítása után észrevehető, hogy a bőrön keresztül folyadék távozott, illetve hogy a duzzanat kezd lelohadni. A borogatást néhány óránként cserélni kell. A hajdinapakolás csak többszöri alkalmazás után kezdi megszüntetni a duzzanatot, többnyire csak két-három nap elteltével.

### Kombu-tea

Javítja a vér minőségét. Egy 7-8 cm hosszú kombut 1 liter vízzel forraljunk fel, majd kis lángon főzzük 10 percig. A másik módszer szerint 10-15 percig 350 C°-os sütőben szárítsuk ki a kombut, amíg porlékonyá válik. Reszeljük 1/2-1 teáskanálnyi kombut egy csészébe és öntsünk hozzá forró vizet.

### Kuzu-ital

Javítja az emésztést, fokozza az életerőt, csökkenti az általános fáradtságérzetet. 1 púpozott teáskanál kuzuport oldjunk fel 2 teáskanál vízben, majd adjunk hozzá egy csésze hideg vizet. A keveréket forraljuk fel, majd kis lángon, állandó keverés mellett addig rotyogtatjuk, amíg a folyadék áttetsző zselatinná válik. Keverjük bele 1 teáskanál tamari szójaszószt és melegen igyuk meg.

### Lótuszgyökér-pakolás

Kioldja a stagnáló váladékot az üregekből, az orrból, torokból és hörgőkből. A friss reszelt lótuszgyökeret keverjük össze 10-15 százaléknyi rétesliszttel és 5-10 százaléknyi friss reszelt gyömbérral. Pamutvásznon terítsünk szét 1-1 1/2 cm vastag réteget és alkalmazzuk közvetlenül a bőrre. Hagyjuk rajta több órán át vagy éjszakára, és ismételjük meg a kezelést néhány napon át. A kezelés előtt gyömbéres borogatást alkalmazhatunk a vérkeringés élénkítésére és a kezelendő területen a váladék fellazítására.

#### Lótuszgyökér-tea

Enyhíti a köhögést és feloldja a felesleges váladékokat a testben. 1/2 csésze friss lótuszgyökér reszeljünk meg, levét nyomjuk ki egy edénybe és tegyük hozzá kevés vizet. 5-8 percig főzzük, adjunk hozzá egy csipet tengeri sót vagy tamari szójaszószt és forrón igyuk meg.

#### Mustárpakolás

Élénkíti a vér és a testnedvek keringését, megakadályozza a pangást. Száraz mustárporhoz öntsünk forró vizet és jól keverjük el. A keveréket terítsük el papírtörölközőn, majd tegyük két vastag pamuttörölköző közé. Ezt a „szendvicset” tegyük a bőrfelületre és hagyjuk rajta addig, amíg a bőr kipirosodik és forró lesz, majd távolítsuk el. A maradék mustárpakolást törölközővel dörzsöljük le a bőrrel.

#### Nacsi zöld tea

Segít feloldani és kiválasztani az állati eredetű zsírokat és csökkenti a magas koleszterinszintet. Tegyük 1/2 teáskanál teát a kannába, öntsünk rá 1 csésze forró vizet és áztassuk 3-5 percig. Szűrjük le. Naponta egy csészével igyunk belőle.

#### Sárgarépa és fehér retek

Segít eltávolítani a fölösleges zsírt és feloldani a lerakódott csomókat a belekben. Reszeljünk meg 1-1 teáskanál nyers fehér retket és sárgarépát. 2 csésze forrásvízben főzzük 5-8 percig egy csipetnyi tengeri sóval vagy 7-10 csepp szójaszósszal.

#### Sítake gomba-tea

Lazítja a feszült, stresszes állapotot és segít feloldani a felesleges állati zsiradékot. Áztassunk be egy négy darabra vágott, szárított fekete sítakegombát. Öntsük fel 2 csésze vízzel és adjunk hozzá egy csipet tengeri sót vagy 1 teáskanál tamari szójaszószt. 20 percig főzzük. Egyszerre csak 1/2 csészével igyunk belőle.

#### Sós bancsatea

Megszünteti a pangást az orrüregben és tisztítja a hüvely környékét. Tegyük annyi sót a meleg (körülbelül testhőmérsékletű) bancsateába, hogy kicsit kevésbé sósnak érezzük, mint a tengervizet. A folyadékkal az orrlyukakon át mossuk át az orrüreget vagy használjuk tusfürdőként. Alkalmazhatjuk szemre, torokfájásra és jól tesz fáradtság esetén is.

#### Sós víz

A hideg sós víz égés esetén összehúzza a bőrt, a meleg sós víz viszont tisztítja a végbelet, vastagbelet és hüvelyt. Égési seb esetén gyorsan mártsuk a megégetett testrészt hideg sós vízbe, s tartsuk benne addig, amíg a fájdalom megszűnik. Azután növényi olajjal kenjük be a sebet, hogy védjük a levegőtől. Székrekedés, illetve váladék és zsír felhalmozódása esetén alkalmazzunk meleg (testhőmérsékletű) sós vizet beöntés, illetve irrigálás, vagy külső lemosás formájában.

#### Sózsák

Melegíti a test bármely részét. Hasmenés enyhítésére például a hasi tájéakra tegyük a sózsákokat. Száraz edényben hevítjük fel a sót, majd rakjuk át vastag pamut párnahuzatba vagy törölközőbe. Kössük át zsineggel, mint egy csomagot. Helyezzük a fájós testrészre, és ahogy hűlni kezd, tegyük rá frisset.

#### Szezámolaj

Enyhíti a pangó beleket és kihajtja a fölös vizet a szervezetből. 1-2 evőkanál nyers szezámolajat 1/4 teáskanál gyömbérrel és szójaszósszal vegyünk be éhgyomorral, hogy megindítsuk a pangó belek mozgását.

Szemre is használható: 1-2 csepp tiszta, lehetőleg sötét szezámolajat csöpögtessünk a szemünkbe szemcseppentővel, lehetőleg elalvás előtt. Egy héten át csináljuk, amíg a szemünk megjavul. Mielőtt erre a célra használnánk, forraljuk fel a szezámolajat és szűrjük át sterilizált géz- vagy tüllanyagon, majd hagyjuk kihűlni.

### Reszelt fehér retek

Segíti az emésztést, különösen zsíros, olajos, nehéz és állati eredetű ételek esetében. Reszeljük meg a friss fehér retket (piros retek vagy karórépa is használható fehér retek hiányában). Szórjuk meg tamari szójaszósszal és együnk belőle 1 evőkanállal. Tehetünk hozzá egy csipet reszelt gyömbért is.

### Szárított fehér retek

Melegen tartja a testet és jól alkalmazható a bőr és a női nemi szervek számos rendellenességének kezelésére. Abban is segít, hogy semlegesítse a szagokat és kivonja a fölösleges olajokat a testből. A friss fehér retek-leveleket árnyékban, a közvetlen napsütéstől védve szárítsuk addig, amíg barnák és porlékonyak lesznek. (Ha fehér retek-levelekhez nem tudunk hozzájutni, a karórépa levelei is megteszik.) 4-5 csomó levelet addig főzzünk 4-5 liter vízben, amíg a víz megbarnul. Keverjük bele egy marék tengeri só és a következő módokon használjuk: 1. Mártunk pamutvásznat a forró folyadékba, gyengén csavarjuk ki, majd tegyük rá az érintett területre többször is, amíg a bőr egészen ki nem pirosodik. 2. A női nemi szervek működési zavara esetén alkalmazzunk forró fürdőt, amelybe reteklevél-főzetet és egy marék tengeri só teszünk. A víz érjen derékig, a felsőtestet borítsuk be törölközővel. Maradjunk a vízben addig, amíg az egész test átforrósodik és megkezdődik a verejtékezés. Ez általában 10 perc után bekövetkezik. Szükség esetén legfeljebb 10 napig ismételjük a kezelést. A fürdő után mossuk le testünket meleg bancsateával, amelybe 1/2 teáskanál tengeri só és fél citrom levét kevertük (vagy hasonló mennyiségű barnarizs-ecetet).

### Tamari bancsatea

Semlegesíti a savas vérösszetételt, javítja a vérkeringést, csökkenti a fáradtságérzetet. 1 csésze forró bancsaágtét öntsünk 1-2 teáskanál tamari szójaszószra. Keverjük össze és forrón igyuk meg.

### Táróburgonya (albi)-pakolás

Gyakran használják gyömbéres borogatás után a pangó toxikus anyagok összegyűjtésére és a testből való kivonására. Hámozzuk meg a táróburgonyát és a fehér belsejét reszeljük meg. Keverjük össze 5-10 százaléknyi friss reszelt gyömbérrel. A keveréket 2-2,5 cm vastag rétegben terítsük pamutvászonra és tegyük közvetlenül a bőrre. 4 óránként cseréljük. A pakoláshoz a kisebb táró-burgonyák a legalkalmasabbak.

Ha nem jutunk hozzá táróburgonyához, a hagyományos burgonya is megfelel. Nem annyira hatékony, mint a táróburgonya, de jótékony hatású. Elkészítési módja: 50-60 százaléknyi reszelt burgonyát keverjük össze 40-50 százaléknyi reszelt vagy áttört zöld leveles zöldséggel és szuribacsiban jól keverjük el. Adjunk hozzá annyi búzalisztet, hogy tésztazerű legyen, valamint 5-10 százaléknyi reszelt gyömbért. Úgy alkalmazzuk, mint a tárópakolást.

A tárópakolás hatására a rákkeltő mérgezőanyagok a bőrön át kiválasztódnak a testből. Ha a pakolás eltávolításakor a világos színű keverék sötétté vált, vagy ha a bőr válik sötétté a pakolás alatt, ez a változás arra mutat, hogy a bőrön át fölösleges szén és más elemek távoztak a testből. A kezelés fokozatosan csökkenteni fogja a daganatot, ha rendszeresen, napjában 1-2 alkalommal alkalmazzák.

Ha a beteg fázik a hideg pakolástól, a csere idején forró gyömbéres borogatást alkalmazhatunk 5 percig, hogy enyhítsük ezt az érzést. Ha még mindig fázik, serpenyőben hevítsünk tengeri só, göngyöljük törölközőbe és tegyük a pakolás tetejére. Vigyázzunk, nehogy a beteg túlzottan kimelegedjék a sós kezeléstől.

### Tofu-pakolás

Lázcsillapításra használható – jobb, mint a jeges pakolás. Nyomjuk ki a vizet a tofuból, törjük át, majd adjunk hozzá 10-20 százaléknyi réteslisztet és 5-10 százaléknyi reszelt gyömbért. A hozzávalókat keverjük össze és rakjuk a masszát közvetlenül a bőrre. 2-3 óránként cseréljük, vagy még gyakrabban, ha a pakolás átforrósodik.

### Ume-kivonat

[hiányos sorvégek: 391.o.]

Az umebosi szilva koncentrált formája több natúra-boltban kap-ható. Semlegesíti a savas állapotot a gyomorban, csökkenti a hányingert és a hasmenést. Úgy készítsük el, hogy 1/4-1/2 teáska-nál ume-kivonatra öntsünk forró vizet vagy bancsateát.

#### Umebosi szilva

A sült umebosi szilva vagy a porított sült egész umebosi szilva semlegesíti a savas állapotot, csökkenti a belek rendellenességeit, azokat is, amelyeket mikroorganizmusok okoznak. 1/2-1 umebosi szilvához (a sült szilva erősebb hatású) öntsünk 1 csésze bancsateát. A porított szilvából 1 teáskanállal használjunk csésze forró vízhez.

#### Ume-sho bancsa

Szabályozza az emésztést, s ezáltal javítja a vér összetételét és vérkeringést. 1 csésze bancsateát öntsünk 1/2-1 umebosi szilva húrára és 1 teáskanál tamari szójaszószra. Keverjük fel és igyuk forrón. A homlok elülső részén jelentkező fejfájást is enyhíti.

#### Ume-sho bancsa gyömbérrel

Fokozza a vérkeringést. Ugyanaz, mint az előző recept, csak megadott keverékhez adjunk még hozzá 1/4 teáskanál rész gyömbér levét. Keverjük fel és igyuk meg.

#### Ume-sho-kuzu ital

Javítja az emésztést, élénkít, szabályozza a belek működését. Készítsük el a kuzu-italt és tegyük bele 1/2-1 umebosi szilva húrákat. Adhatunk hozzá 1/8 teáskanálnyi friss reszelt gyömbér

#### Zöld magma tea

A zsenge árpafüvből készült por sok natúra-boltban kapható. Csökkenti és feloldja a zsírt, a cisztákat és az állati eredetű táplálékból származó daganatokat. 1-2 teáskanálnyi öntsünk forró vízzel és igyuk meg. Tapasztalt makrobiotikus tanács-adóval beszéljük meg a kúra időtartamát.

# FÜGGELÉK

## A KÖNYVBEN ELŐFORDULÓ ORVOSI ÉS DIETETIKAI KIFEJEZÉSEK MAGYARÁZATA

- Akupresszúra:* Siacu masszáz, a gyógyítás egyik fajtája, amely azon alapul, hogy a test meridiánjain keresztül ösztönözzük az energiaáramlást.
- Akupunktúra:* Távolségi gyógyítási eljárás, amely azon alapul, hogy tűket vezetnek be a test különböző részeibe a fájdalom csillapítása és a gátolt energia felszabadítása végett.
- Alkat:* Az egyén azon jellegzetességeinek összessége, amelyeket már születése előtt meghatároz szülei, nagyszülei, ősei egészsége és élettereje, különösen pedig az a táplálék, amelyet anyja fogyasztott a terhesség idején.
- Állapot:* Az egyén pillanatnyi egészségi állapota, szemben az alkattal, azaz a veleszületett jellegzetességekkel.
- Alkalikus, foszfátáz próba:* Laboratóriumi vizsgálat, amely a vérben és a csontban levő enzimeket méri. A magas értékek azt jelentik, hogy nem kizárt a máj- és hasnyálmirigy-rák vagy más súlyos állapot megléte.
- Amaszake (amasake):* Édesítőszer vagy frissítő ital, amely édes barna rizsből és sűrű folyadékban erjesztett kodsiból készül.
- Angiogram (angiográfia):* Orvosi eljárás, melynek során kontrasztanyagot fecskendeznek az erekbe a belső szervekben, agyban, szívben vagy végtagokban levő rák vagy egyéb súlyos állapot felderítésére.
- Arame:* Vékony, drótszerű fekete tengeri növény, hasonlít a hizikire.
- Azuki (adzuki) bab:* Apró szemű sötétvörös bab, Japánból származik, de az Egyesült Államokban is megterem.
- Bancsatea (bancha):* Érett japán teacserje ágai és levelei (kukicsa néven is ismert). Segíti az emésztést, magas a kalciumtartalma. Nem tartalmaz vegyi színezéket.
- Barna rizs:* Hántolatlan, fényezetlen rizs. Három fő változata van: apró, közepes és hosszúkás. A barna rizs ideális arányban tartalmaz ásványi anyagokat, fehérjét és szénhidrátot.
- Biopszia:* Élő szövet kimetszése vagy folyadékminta-vétel mikroszkópos vizsgálat és kórmegállapítás céljára.
- Bok-csoj (bok choy):* Zöld leveles zöldség.
- Bojtorján:* Vadon termő, szívós növény, amely az Egyesült Államokban mindenütt megterem. Hosszú, sötét szára értékes nyersanyag erősítő hatása miatt.
- CBC (Complete Blood Count):* Számítógépes laboratóriumi vizsgálat, amely elemzi a vér összetevőit. A vörösvértestek normális száma köbmilliméterenként 4,5-5 millió, a fehérvérsejteké 5-10 ezer, a granulocitáké 2-4 ezer; differenciálszámítás (az érett és éretlen sejtek aránya) 100; blasztok (abnormális sejtek a velőben) kevesebb mint 5 százalék; hematokrit-érték (a vörösvértestek százaléka) 42-46 százalék férfiaknál és 38-42 százalék nőknél; hemoglobinn 13-16 gramm/100 milliliter; a retikulociták (fiatal vörösvértestek) a vörösvértestek 0,5-1,5 százalékát teszik ki.
- CEA-vizsgálat:* Laboratóriumi vizsgálat, amely a karcinóembrionális antigének jelenlétét méri a vérben. A magas értékek azt jelzik, hogy az emésztő rendszerben vagy a tüdőben rák vagy egyéb súlyos állapot lehetséges.
- Ciszta:* Folyadékot, váladékot vagy egyéb anyagot tartalmazó üreges képződmény, esetleg rák előtti állapot jele.
- Csontvizsgálat:* Orvosi eljárás, melynek során radioaktív izotópokat vezetnek be a csontvelőbe csonttráknak vagy metasztatizis kimutatására.
- CT-vizsgálat:* Számítógépes rétegvizsgálati módszer, amely keresztmetszeti röntgenfelvételeket készít az agyról és a testről.
- Daganat:* Abnormális sejtek vagy szövetek növekedése. Lehet jóindulatú vagy rosszindulatú.
- Daikon:* Japánból származó, hosszúkás fehér retek. Amellett, hogy ízletes köret, hatóanyagai segítenek a zsír- és váladékrétegek feloldásában, amelyek a korábban elfogyasztott állati eredetű táplálékokból maradtak vissza. A reszelt daikon segít az olajos ételek emésztésében. Ha nem tudunk hozzájutni, piros retekkel is helyettesíthető.
- Dentie:* Fekete fogpor, amely tengeri sóból és pörkölt padlizsánból készül.

*Diszacharid:* Két cukormolekula egyesülésekor keletkező vegyület, például nádcukor vagy tejcukor, amelyek gyorsan bekerülnek a véráramba, és egyensúlyhiányhoz vezethetnek.

*Do-in:* A távol-keleti önmasszázs egy formája, amely azon alapul, hogy összhangba hozza a meridiánokon átfutó energiaáramlást.

*Dulsze, duldze (dulse):* Vöröses-lila tengeri növény. Levesekhez, salátákhoz és zöldségelekhez használható. Igen magas a vastartalma.

*Dzsinendzso (jinenjo):* Világosbarna japán hegyi burgonya, amely több láb hosszúra és 5-8 cm szélesre is megnő.

*Elektromágneses energia:* A környezetből származó természetes energia, amely mindenben áramlik. Atmoszferikus és égi erőket, valamint a Föld forgása és keringése által generált energiát tartalmaz.

*Endoszkóp:* Testüreg vizsgálatára alkalmas műszer. *Epidemiológia:* Járványtan, illetve a betegségek előfordulásának vizsgálata a különböző népcsoportok között.

*Finomítatlan olaj:* Sajtolt vagy kioldott növényi olaj, amely megtartja a természetes anyag színét, aromáját, ízét és tápanyagait. *Finomított olaj:* Főzőolaj, amelyet vegyi kezelésnek vetettek alá a színe, íze vagy illata megváltoztatása, illetve megszüntetése céljából.

*Fiziognómia:* Egy személy egészségi állapotának megítélése arc vonásaiból vagy testformájából.

*Foley food mill:* Különleges acél kézidaráló pürék, szószok stb. készítésére.

*Galliumvizsgálat:* Az egész test vizsgálata, melynek során radioaktív gallium 67-et fecskendeznek az erekbe. Elsősorban arra használják, hogy felfedjék a rák terjedését a nyirokcsomókban.

*Genmai miszó:* Erjesztett barna rizsből, szójababból és tengeri sóból készült miszó. Barnarizs-miszóként is ismert.

*GI-sorozat:* a gyomor- és bélrendszer diagnosztizáló vizsgálata. Általában alsó és felső területre osztják. A felső a nyelőcső, a gyomor és a vékonybél rendellenességeit vizsgálja, az alsó pedig a vastagbélre összpontosít.

*Gomasió, (gomasió):* Szezámso. Pörkölt, őrölt szezámagból és tengeri sóból készült ízesítő.

*Gyömbér:* Aranyszínű, csipős gyökér, amelyet főzéshez és orvosi célokra használnak.

*Gyömbéres borogatás:* Reszelt gyömbérgyökérből és vízből készült borogatás. Forrón tesszük rá a megfelelő testrészre. Élénkíti a keringést, feloldja a pangást.

*Hajdina (pohánka):* Alapvető táplálék a Szovjetunióban és sok európai országban. Főként kása, teljes dara és főtt tézta formájában fogyasztják.

*Hasmetszés (laparotómia):* Sebészi beavatkozás, melynek során szövetmintát vesznek a belső szervekből.

*Hatcsó-miszó (hatcho miso):* Szójababból és tengeri sóból készített és két évig érlelt erjesztett szójababkrém. Ízesítőként, valamint levasalapnak használják.

*Hiziki, (hijiki):* Sötétbarna tengeri növény, amely megszáritva fekete lesz. Drótszerű állagú és erős ízű. Japánból importálják, de a Majna partján is megterem.

*Hisztorektómia:* A méh teljes vagy részleges műtéti eltávolítása.

*Hokkaido tök:* Kerek, sötétzöld vagy narancssárga tök. Ősszel érik be, nagyon édes. Eredetileg New Englandből származik, később eljutott Japánba, és Hokkaido szigetéről nevezték el.

*Intravénás pylegram (IVP):* A húgyrendszer fluoroszkópos röntgenvizsgálata.

*Irikó:* Apró szárított hal.

*Jang (Yang):* A jelenségeket együttesen alkotó, egymást kiegészítő antagonisztikus erők egyike. A jang az összehúzódás, centripetálisság, összeolvadás, hő, világosság, sűrűség stb. relatív tendenciáját tükrözi.

[hiányos sorvégek: 399.o ]

*Jin (Yin):* A janggal antagonisztikus komplementer erő. A kiteljesedés, növekedés, centrifugálisság, elszakadás, hideg, sötétség stb. relatív tendenciáját tükrözi.

*Jóindulatú daganat:* Olyan daganat, amely nem terjed át testrészekre, hanem megmarad eredeti helyén.

*Kaju (kayu):* Gabonakása, amelyet 5-10-szeres mennyiségű vízzel addig főznek, amíg puha és krémszerű lesz.

*Kanten:* Agar-agarból készített zselészerű édesség, desszert.

*Karcinogén:* Minden olyan anyag, amely emberben vagy állatban rákot okoz.

*Karcinóma:* A hámszövet rákja, amely tovább differenciálhat laphamos, alapsejtes és mirigyes típusokra.

*Kása (kasha):* Durvára tört köles vagy árpa.

*Katéter:* Testüregből folyadék eltávolítására szolgáló üreges cső.

*Kelp:* A tengeri hínárok nagy csoportja, amely főként északi szélességi körökön nő. Teljes, granulált és por-csomagokban kapható.

*Kemoterápia:* A rák gyógyszerekkel vagy vegyszerekkel való kezelése.

*Kinpira:* Píritott bojtortján vagy bojtortján és sárgarépa étel, amelyet tamari szójaszósszal ízesítenek.



**Kiválasztás:** Váladék, mérge és egyéb akkumulálódott anyagok kiválasztása a testből normális és abnormális mechanizmusok révén, kezdve a vizelet- és székletkiválasztástól a köhögésen és tüszőgészen át egészen a cisztáig és daganatokig.

**Kohkoh** (kokkoh): Csecsemők számára készült kása barnarizs- ből, édes rizsből, árpából és kombuból.

**Koleszterin** (Koleszterol): Valamennyi állati eredetű zsír olaj alkotórésze, amely túlzott mennyiségben szívbetegséget, rákot és más betegségeket okozhat.

**Kombu:** Széles, vastag, sötétzöld tengeri növény, amely az óceánok mélyén terem. Levesalapként, ízesítőként használják, valamint zöldségekkel és hüvelyesekkel együtt főzik.

**Kontrollált esettanulmány:** Orvosi vizsgálat, melynek során a valamilyen hatásnak (például ételmiszerfogyasztás) kitett betegek adatait összegyűjtik, majd összehasonlítják a rákos kontrollcsoport hasonló adataival.

**Kodzsi, koji** (koji): Baktériumokkal beoltott gabona, melyet erjesztett ételek – például miszó, tamari, amaszake, natto és szake – készítésére használják.

**Köles:** Apró szemű sárga gabonaféle, Kínában, Ázsia más részein és Afrikában őshonos. Rendszeresen használható levesnek, zöldséges ételekhez és gabonaétel formájában.

**Kuzu, kuzu:** Egy vadon élő növény gyökeréből készített fehérkeményítő. Levesekhez, mártásokhoz, desszerthez és orvosi célokra használják. Ha nem jutunk hozzá, rózsanáddal helyettesíthető.

**Kukicsa** (kukicha): Bancsatea. Egy Japánban termő teacerje idősebb ágai és levelei.

**Kuszkusz:** Félig finomított, durván őrölt gabona.

**Laboratóriumi vizsgálatok:** Orvosi vizsgálatok, amelyek során az élelmiszerek alkotórészeit vagy a vegyszereket elemzik molekuláris szerkezetük, baktériumokra, élesztőgombákra vagy más biológiai rendszerekre gyakorolt rövid távú, illetve állatokra gyakorolt hosszú távú hatásaik szempontjából.

**Lótuszgyökér:** A vízililiom gyökere, amelynek a külseje barna, belseje pedig ürege, piszkosfehér. Különösen jól tesz a légzőszerveknek.

**Mammogram:** Az emlők röntgenvizsgálata.

**Masztectómia:** A mell műtéti eltávolítása.

**Meridián:** Az elektromágneses energia csatornája vagy útja a testben. A távol-keleti orvostudomány, masszázs és harcművészetek (küzdősportok) egyik alapja a meridiánokon keresztül történő energiaáramlás megértése.

**Metasztázis:** Áttétel, a rák terjedése a vér vagy a nyirokrendszer útján.

**Miszó, mizó** (miso): Erjesztett szójababkrém, levesekhez, kenyérre vagy ízesítésül használják.

**Mocsi** (mochi): Főtt, áttört édes rizsből készült rizssütemény vagy -gombóc.

**Monoszacharid:** Egyszerű cukor, ilyen például a glükóz, fruktóz vagy galaktóz. A mono- és diszacharidok egyaránt gyorsan bekerülnek a véráramba, megemelik a vércukorszintet, és hipoglikémiái reakciókat okozhatnak.

**Moxibuszió:** Keleti gyógyító technika, melynek során fekete ürmöt vagy más füveket égetnek a bőrön a leblokkolt energia felszabadítására és a keringés serkentésére.

**Mugi-miszó:** Erjesztett árpából, szójababból, tengeri sóból és vízből készült szójababkrém.

**Mu tea:** Különböző füvekből készült tea, amelynek az a gyógyászati hatása, hogy melegíti a testet és erősíti a női nemi szerveket.

**Natto:** Főtt szójabab, amelyet jótékony hatású enzimekkel keverték össze és 24 órán át erjesztettek.

**Nigari:** Kemény kristályos só, amely a nedves tengeri só folyékony cseppjeiből készült. Tofu készítéséhez használják.

**Nori:** Szárított tengeri növény vékony lapocskái. Szárazon fekete vagy sötét bíborszínű, ha láng fölött pörköljük, zöld lesz. Rizsgombócokat göngyölnek bele, szusi készítéséhez használják, vagy tamari szójaszósszal főzve ízesítőül szolgál.

**Okara:** Durva szójababpép, amely tofu készítésekor visszamarad. Levesekbe tehetjük.

**Ösztrogén:** Női hormon, a petefészek működését szabályozza. Mesterségesen is bevihető a fogamzás és a menopauza, valamint a mellrák, prosztaták és más, a nemi szerveket érintő rákok ellenőrzésére.

**PAP-teszt:** Orvosi vizsgálat, melynek során sejtmintákat vesznek a méhnyakról az esetleges rák felderítésére.

**Poliszacharidok:** Összetett cukrok, amelyek az emésztési folyamat alatt fokozatosan szívódnak fel. Ilyenek a keményítő és a cellulóz, amelyek nagy mennyiségben találhatóak a teljes gabonákban és a zöldségekben.

**Rák:** Az egész test betegsége, amikor a helytelen táplálkozás éve során felhalmozódott váladék és mérgeanyag daganatként lokalizálódik, esetleg tönkreteszi a vért vagy a nyirkot.

**Rost:** A növényi tápláléknak az a része, amely nem bomlik el az emésztési folyamat során, és megkönnyíti a salakanyagok távozását a beleken keresztül. Különösen a teljes gabonafélékben és a hüvelyesekben van sok rost, de van a zöldségekben és a gyümölcsökben is.

**Rosszindulatú daganat:** Olyan daganat, amely képes megtámadni a szomszédos szöveteket, illetve át tud terjedni a test távolabbi helyeire.

**Rózsánád (maránta):** Egy amerikai növény gyökeréből készített keményítős liszt. Sűrítőanyagként használatos mártásokhoz, szószokhoz vagy desszertekhez.

**Savanyú foszfatáz próba:** Laboratóriumi teszt, amely egy, a proztata által termelt és a vérbe ürülő enzim mennyiségét méri. A magas értékek azt jelzik, hogy lehetséges a többszörös mielóma (csontvelődaganat) vagy az áttétes prosztatarák.

**Siacu (shiatsu):** Hagyományos keleti masszázs, amely azon alapul, hogy összhangba hozza az elektromágneses energiát a testben, és feloldja az akadályokat a meridiánok vonalán.

**Sítake (siitake) gomba (shiitake):** Gyógyító hatású szárított gomba, amelyet Japánból hoznak be, de már az Egyesült Államokban is megterem. Latin neve *Lentinus edodes*.

**Sió kombu (shio kombu):** Sós kombu. A kombu darabkáit hosszú ideig főzzük tamari szójaszószban. Kis mennyiségben ízesítőként használjuk.

**Sió nori (shio nosi):** A nori darabkáit hosszú ideig főzzük tamari szójaszószban, és kis mennyiségben ízesítőül használják.

**Siszó, sidzó (shiso):** Savanyított levélzöldség. Japán specialitás.

**Sikér:** Az a ragadós anyag, amely visszamarad, miután a teljes gabonalisztból kinyerték és kiöblítették a korpát.

**Soju (shoyu):** Természetes módon készült tamari szójaszósz.

**Szarkóma:** Csont-, izom- vagy kötőszöveti rák. Lehet csontszarkóma, rostsarkóma stb.

**Szeitán (seitan):** Gabonasikér tamari szójaszószban, kombuval és vízzel megfőzve.

**Szerves élelmiszerek:** Műtrágyák, rovar- és baktériumölők használata nélkül termesztett élelmiszerek.

**Szóba (soba):** Hajdinalisztból és teljes értékű búzalisztból készült metélt.

**Szomen (somen):** Fehér vagy teljes kiőrlésű búzából készült japán cérnemetélt.

**Szuribacsi (suribachi):** Rovátkáit aljú mázas agyagedény. A szurikogival (fa mozsártörővel) együtt ételek összetörésére és pépesítésére használják.

**Szusi (sushi):** Noriba göngyölt rizs zöldséggel hallal vagy savanyúsággal.

**Tai-csi (tai chi):** Kínában kifejlesztett harci játék.

**Táró:** Vastag, szőrös héjú burgonyaféle. A táróburgonya-pakolás kivonja a testből a mérgeanyagokat. Albinak is nevezik.

**Tamari szójaszósz:** Hagyományos, természetes eljárással készült szójaszósz, eltérően a finomított, vegyi úton készült szójaszósztól. Az eredeti tamarit a miszókészítés során készítik. A miszó tetejére feljövő folyadék a tamari.

**Tekka:** Hatsó-miszóból, szezámolajból, bojtorjából, lótuszgyökérből, sárgarépából és gyömbérgyökérből készült ízesítő.

**Telített zsír:** Elsősorban állati eredetű zsír, amely hozzájárul a koleszterinképződéshez és megvastagítja az erek falát.

**Teljes élelmiszerek:** Eredeti, természeti sajátosságait megőrzött, finomítatlan és feldolgozatlan élelmiszerek, mint például a barna rizs, a teljes búzaszemek stb.

**Tempeh (tempe):** Hagyományos indonéz szójaétel, amelyet felezett szójababból és vízből készítenek egy különleges baktérium segítségével, amellyel majdnem egy napig erjesztik. Egyes-natúra-boltokban csomagolva kapható, de otthon is előállítható.

**Tengeri só:** Az óceánból nyert és napon vagy szárító kemencében szárított só. A finomított asztali sótól eltérően gazdag az ásványisó-tartalma, és nem tartalmaz vegyi anyagokat, cukrot vagy jódot.

**Tenyérgyógyítás:** Gyógyító módszer, amely a tenyereket használja fel arra, hogy összpontosítsa az elektromágneses energiát a test különböző részein.

**Természetes ételek:** Teljes élelmiszerek, amelyekben nincsenek mesterséges adalékanyagok vagy tartósítószer.

**Tofu:** Szójából és nigariból készült szójatúró. Fehérjetartalma igen magas. Levesekhez, zöldségelekhez, öntetekhez használják.

**Tomogram:** Valamely szerv keresztmetszeti képe, amelyet oly módon kapunk, hogy egyszerre két röntgensugárral világítjuk át.

**Toxin:** Állati vagy növényi eredetű mérgező anyag, amely anti-testek kialakulását eredményezi.

*Többszörösen telítetlen zsírsavak:* Esszenciális zsírsavak, amelyek nagy töménységben található gabonafélékben, hüvelyesekben, magvakban, kisebb mennyiségben pedig állati eredetű élelmiszerekben, elsősorban a halban.

*Udon:* Japán tésztaféle, amely teljes kiőrlésű búzából és fehérítetlen búzalisztből készül.

*Ultrahang:* Kórmegállapítási eljárás, amely nagy frekvenciájú hangok segítségével adja meg a test valamely szövetének a képét.

*Umebosi (umeboshi):* Japánból származó, sós, savanyított szilva.

*Váladék:* A váladékmirigyek által kiválasztott sűrű folyadék, amely a nagy zsír- és cukortartalmú ételek, valamint a lisztből készült táplálékok fogyasztása miatt keletkezik.

*Vakame:* Hosszú, vékony zöld tengeri növény, levelekhez, salátákhoz, zöldségelekhez használják.

## A SZERZŐKRŐL

*Michio Kushi*, a nemzetközi makrobiotikai és természetes egészségvédő mozgalom vezetője sok ezer embert vezetett el a ráktól a fizikai, lelki és szellemi egészséghez, s a keleti orvostudományról és filozófiáról sok előadást tartott hivatásos orvosoknak Észak- és Dél-Amerikában, Európában és a Távol-Keleten. Makrobiotikus kutatási programokat inspirált a Harvard Közegészségügyi Iskolában, a bostoni Shattuck Kórházban, valamint más kórházakban, egészségügyi iskolákban és börtönökben is. Ő az elnöke a Kushi Alapítványnak, a Kushi Intézetnek és a bostoni Kelet-Nyugat Alapítványnak, amelynek 500 központja van világszerte. 1977 óta elnököl a Kelet-Nyugat Alapítvány évenként megrendezésre kerülő, *A rák és más degeneratív betegségek* témájú konferenciáján. Számos nemzetközi szemináriumon, kormányértekezleten, egyetemen, egészségügyi iskolában, polgári szervezetben, sőt az ENSZ-ben is hallatta már szavát.

Michio Kushi 1926-ban született Kokavában (Vakajama-ken, Japán). Fiatal éveiben nemzetközi jogot hallgatott a Tokiói Egyetemen. A II. világháború után érdeklődni kezdett egy világkormány által megvalósítandó világbéke iránt, és találkozott Jukikazu Szakuravazával (akit Nyugaton George Ohsawaként ismernek), aki *makrobiotika* néven újra bevezette a keleti orvostudomány és filozófia elveit. Ohsawa tanainak hatására úgy döntött, hogy egész életét az ősi hagyományok felélesztésének s a modern világ problémái megoldásának szenteli.

1949-ben Michio Kushi az Egyesült Államokba települt és a Columbia Egyetemen tanult. Ettől kezdve ebben az országban él és itt tartja előadásait az orvostudományról, a filozófiáról és a kultúráról, s itt ad személyes jó tanácsokat egyéneknek és családoknak egyaránt. 1972-ben megalapította a Kelet-Nyugat Alapítványt és létrehozott egy nem profitérdekeltségű kulturális és oktatási intézményt bostoni főhadiszállással, hogy szemináriumok, publikációk, kutatások segítségével és más módokon segítsen kifejleszteni és elterjeszteni a makrobiotikus életmódot.