

Wprowadzenie

Korzystanie z odżywczego pożywienia jest jedyną przyczyną wzrastania człowieka, zaś korzystanie z pożywienia szkodliwego jest przyczyną choroby. To wskutek takiego pogorszenia stanu następuje odpowiadające mu pogorszenie soków, czystości, smaku, potencji, efektów potrawiennych oraz jakości nasion i roślin. W taki sposób to, co dobre, pomniejsza się w każdym kolejnym wieku o jedną czwartą... aż w końcu świat ulega rozpuszczeniu [i zostaje odrodzony].

Charaka Samhita, hinduska encyklopedia medycyny, I w. n.e.

Ziemię ogarnia wielka rewolucja zdrowotna. Do głównego nurtu medycyny dołącza medycyna alternatywna, uzdrawianie holistyczne, diety roślinne oraz stosowanie domowych środków leczniczych. Najnowsze badania wykazują, że prawie połowa ludności Ameryki korzysta z terapii alternatywnych, ogromna większość populacji stara się jadać zdrowiej, a co roku około miliona Amerykanów przechodzi na całkowity albo częściowy wegetarianizm. Kilka lat temu rząd Stanów Zjednoczonych powołał Biuro Medycyny Alternatywnej (OAM), które niedawno zostało przekształcone w Krajowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej (NCCAM). Pokarmy naturalne podaje się w wielu szkołach, szpitalach i domach opieki, jak również w restauracjach, hotelach i samolotach. Niedawno

Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych zatwierdził nieograniczone używanie tofu, tempehu i innych produktów sojowych w ramach dotowanych ze środków federalnych programów wydawania drugiego śniadania w szkołach. Federalne Biuro Więziennictwa podobnie zatwierdziło burgery sojowe i inne bezmięsne składniki każdego posiłku w więzieniach federalnych. Biały Dom zachęca personel i pracowników do używania mleka sojowego zamiast krowiego, a także do praktykowania jogi. Nawet NASA opracowuje dla astronautów specjalną, całkowicie roślinną dietę obejmującą ryż brązowy, soczewicę, seitan, razowe tortille, warzywa ogrodowe i desery przyrządzone z amasake – środka słodzącego na bazie ryżu. Firmy ubezpieczeniowe zaczynają oferować zwroty kosztów

terapii dietetycznych i innych praktyk obejmujących umysł i ciało.

Za życia ostatniego pokolenia makrobiotyka stała się katalizatorem wielu radykalnych zmian w diecie i stylu życia, jakie obecnie obserwujemy. Określenie „makrobiotyka”, zakorzenione w tradycyjnych naukach Wschodu i Zachodu, pochodzi od greckich słów „macro” (długi, wielki) i „bios” (życie). Słowo to ukuł prawie 2500 lat temu Hipokrates, ojciec medycyny, którego podejście do zdrowia i uzdrawiania opierało się na jego słynnym powiedzeniu: „Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem”. Jako podstawę długiego, czy też „wielkiego” życia, współczesna makrobiotyka wprowadziła i spopularyzowała dietę opartą na ryżu brązowym, prosie, sushi, mochi (kostki albo kluski z ryżu kleistego), seitanie (kotlety pszenne), razowym chlebie na zakwasie, sushi warzywnym, sałatkach makaronowych, ciastkach ryżowych i innych pełnych ziarnach i produktach z pełnego ziarna; tofu, miso, tempehu i innych produktach sojowych; różnych świeżych warzywach ogrodowych; nori, wakame i innych algach morskich; a także całej gamie przypraw, przekąsek i innych pokarmów i napojów. Żywność przeznaczoną do przyrządzania potraw makrobiotycznych uprawia się możliwie jak najbardziej organicznie i przetwarza tradycyjnie lub naturalnie. Dania makrobiotyczne nie zawierają cukru, produktów mlecznych, białej mąki, substancji chemicznych ani innych szkodliwych składników.

Od czasu komun i kontrkultury lat 60-tych i 70-tych, poprzez gabinety spa oraz ośrodki higieny i zdrowia lat 80-tych i 90-tych ubiegłego wieku, ma-

robiotyka staje się elementem głównego nurtu kultury. Sieci hoteli Ritz-Carlton i Prince oferują wyśmienite potrawy makrobiotyczne gościom z całego świata. Szkoła Zarządzania Kellogg na Uniwersytecie Northwestern otworzyła makrobiotyczną jadalnię dla uczestników seminariów, a nauczyciele i kucharze zajmujący się makrobiotyką zapraszani są do Białego Domu, na Kapitol i do siedziby ONZ. Niedawne artykuły w *Vogue* i innych czasopismach podają, że Barbra Streisand, John Travolta, Sarah Jessica Parker, Madonna, Gwyneth Paltrow, Steven Seagal, Andie MacDowell, Nicole Kidman, Tom Cruise i inne gwiazdy Hollywood mają własnych makrobiotycznych kucharzy. Do znanych osób przestrzegających makrobiotycznych zasad życia i stosujących zrównoważoną dietę dla poprawy stanu zdrowia zaliczali się także Gloria Swanson, John Lennon, John Denver i dr Benjamin Spock.

Kilka lat temu Instytut Smithsona otworzył w Narodowym Muzeum Historii Amerykańskiej w Waszyngtonie stałą ekspozycję poświęconą makrobiotyce i alternatywnej ochronie zdrowia, ogłoszono też plany organizacji okresowych wystaw publicznych, publikacji, sympozjów historycznych, stypendiów naukowych i staży. Uznając makrobiotykę za początek ruchu popularyzującego (w Ameryce) zdrowie holistyczne i medycynę alternatywną, Instytut Smithsona stwierdził:

Narodowe Muzeum Historii Amerykańskiej Instytutu Smithsona ma zaszczyt przedstawić Kolekcję Rodzinną Michio Kushięgo poświęconą Makrobiotyce i Alternatywnej Ochronie Zdro-

wia. Kolekcja ta – materiały i artefakty związane ze zdrowiem i odżywianiem oraz przedmioty osobiste – dokumentuje ważne i mało znane aspekty amerykańskiego życia i kultury. ... Znaczenie makrobiotyki w życiu Ameryki jest słabo rozumiane, mimo że dotyczy tak rozległych historycznych kwestii jak powojenny zwrot ku zdrowszej diecie, coraz silniejsza kultura globalna, metody alternatywnego uzdrawiania, działania pokojowe i tradycje inicjatyw obywatelskich.

W ciągu ostatniego półwiecza setki tysięcy osób i rodzin odzyskały zdrowie dzięki stosowaniu zasad makrobiotyki. Na podstawie badań diety makrobiotycznej Szkoła Medyczna Harvarda i inne wiodące szkoły medyczne i instytucje naukowe stwierdziły, że wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu są głównymi czynnikami ryzyka chorób serca, które stanowią główną przyczynę śmierci we współczesnym społeczeństwie. Ludzie stosujący zalecenia makrobiotyki mają w rzeczywistości silniejsze serca niż trenujący sportowcy. Dr Castelli, dyrektor Framingham Heart Study (największego amerykańskiego projektu badawczego obejmującego układ sercowo-naczyniowy), stwierdził:

To, co człowiek je każdego dnia, ma bardzo ważny wpływ na stan jego zdrowia każdego dnia, ale także w późniejszym życiu. Pogląd ten znalazł odzwierciedlenie w wartości wskaźnika [stosunek cholesterolu całkowitego do cholesterolu HDL] 2,5 u osób

odżywiających się makrobiotycznie, podczas gdy u uczestników Maratonu Bostońskiego wyniósł on 3,4. Przy takich wartościach wskaźnika choroby wieńcowe występują rzadko, jeśli w ogóle. Tego rodzaju badania i obserwacje wyraźnie wskazują na to, że ludzie powinni krytycznie przyjrzeć się swojej diecie z zamiarem natychmiastowej jej zmiany.

W Szpitalu im. Lemuela Shattucka w Bostonie posiłki makrobiotyczne podaje się lekarzom, personelowi i wieloletnim pacjentom geriatrici i psychiatrii. Podczas Drugiej Międzynarodowej Konferencji na temat Metod Oceny Odżywiania – dużej konferencji sześciuset medycznych badaczy sponsorowanej przez Szkołę Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda i Światową Organizację Zdrowia – zorganizowano makrobiotyczny bankiet w bibliotece Johna F. Kennedy’ego w Bostonie. Światowa Organizacja Zdrowia zwołała w Afryce regionalną konferencję poświęconą zastosowaniu makrobiotyki w przypadku AIDS. Uczestniczyło w niej kilkuset lekarzy i innych profesjonalistów z zakresu ochrony zdrowia.

Obecnie międzynarodowa sieć prawie tysiąca ośrodków edukacji makrobiotycznej naucza gotowania, dbania o zdrowie, masażu shiatsu i spotkania Wschodu z Zachodem. Ruch promujący organiczną żywność naturalną, któremu społeczność makrobiotyczna utorowała drogę za życia poprzedniego pokolenia, jest najszybciej rozwijającym się segmentem przemysłu spożywczego Stanów Zjednoczonych, z rocznym przyrostem rzędu 20%.

W Waszyngtonie Komisja do spraw Reform Rządowych Izby Reprezentantów Stanów Zjednoczonych wysłuchała niedawno kilkunastu osób, które mówiły o tym, jak pokonały nieuleczalnego raka za pomocą zdrowej, makrobiotycznej diety i naturalnego stylu życia. Amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia wkrótce wydadzą raport o makrobiotycznym podejściu do zapobiegania i przeciwdziałania tej chorobie, która jest drugą przyczyną największej liczby zgonów we współczesnym społeczeństwie. Planuje się publikację 77 medycznie udokumentowanych przypadków osób z nieuleczalnymi formami raka, które odzyskały zdrowie dzięki makrobiotyce. Na podstawie badania kliniczno-kontrolnego obejmującego około 100 kobiet z wysokim ryzykiem raka piersi i opublikowanego w 2001 roku, Narodowy Instytut Nowotworów w Mediolanie (Włochy) stwierdził, że dieta makrobiotyczna może zmniejszyć ryzyko wystąpienia tej choroby o 25–30% w ciągu kilku miesięcy. Tymczasem Amerykańskie Stowarzyszenie Raka (ACS) stwierdziło: „Najpopularniejszą dietą antyrakową jest dziś zapewne makrobiotyka”. W swoim serwisie internetowym stowarzyszenie to pisze:

Makrobiotyka może pomóc zapobiec niektórym formom raka. Może zmniejszyć ryzyko rozwoju raka, który wydaje się być związany z wysokim spożyciem tłuszczów, co dotyczy na przykład raka okrężnicy i zapewne niektórych form raka piersi. Dieta makrobiotyczna, tak jak inne diety beztłuszczowe, może obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć możliwość wystąpienia choroby serca. Uczest-

nictwo w programie makrobiotycznym może dać pewne poczucie równowagi z naturą i harmonii z całym wszechświatem, a także zapewnić poczucie spokoju i zmniejszyć stres.

Amerykańska organizacja monitorująca stan zdrowia obywateli (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) przyznała nową dotację Uniwersytetowi Karoliny Południowej na badania zastosowania makrobiotyki w leczeniu raka. Specjalna komisja onkologów amerykańskiego Narodowego Instytutu Raka (NCI) spotkała się niedawno z grupą osób, które odzyskały zdrowie w terminalnej fazie raka wyłącznie dzięki stosowaniu makrobiotyki. Dokonano analizy ich tkanek, skanów TK i innej dokumentacji medycznej. W grupie tej znajdował się biznesmen, u którego rak trzustki ustąpił ponad 20 lat temu, pielęgniarka, która wyzdrowiała z raka płuc IV stopnia z przerzutami na wiele narządów, makler giełdowy z czerniakiem złośliwym, gospodyni domowa z rzadkim, nieoperacyjnym guzem macicy, matka z takim samym typem inwazyjnego chłoniaka, jaki zdiagnozowano u Jackie Onassis oraz fizyczka z zapalnym rakiem piersi, której 15 lat temu dawano jedynie 3 miesiące życia. W wyniku tego spotkania NCI zatwierdził kliniczne próby zastosowania makrobiotyki w leczeniu raka. Dr George Yo, chirurg Szkoły Medycznej Uniwersytetu Georgetown w Waszyngtonie, nadzoruje przebieg tego projektu w imieniu Instytutu Kushiego.

W ostatnich latach wiele stowarzyszeń i ośrodków medycznych, łącznie ze

Szkołą Medyczną Harvarda, Framingham Heart Study i Uniwersytetem Tulane, opublikowało wyniki badań ukazujące korzystne skutki stosowania makrobiotyki, takie jak obniżenie ciśnienia krwi, obniżenie poziomu cholesterolu, zapobieganie chorobom serca, leczenie wrażliwości na substancje chemiczne, poprawa funkcji odpornościowych, zwalczanie nadwagi, regulacja cyklu miesiączkowego u kobiet i ogólne wydłużenie życia. Artykuły te pojawiły się w wielu wiodących czasopismach medycznych: *New England Journal of Medicine*, *Journal of the American Medical Association*, *American Journal of Epidemiology*, *Pediatrics*, *Journal of the American Dietetic Association*, *Cancer Research*, *International Journal of Biosocial Research*, *Lancet*, *Journal of the American College of Nutrition* i *Journal of Applied Nutrition*.

Z nastaniem nowego stulecia rząd Stanów Zjednoczonych wydał zmienione zalecenia dietetyczne, w których znacząco uwzględniono dietę makrobiotyyczną. Wzywając Amerykanów do „spożywania pokarmów roślinnych jako podstawy posiłków”, wydanie *Zaleceń Dietetycznych dla Amerykanów* z 2000 roku uznaje pełne ziarna zbóż za podstawę zdrowej diety. Amerykańskie rządowe zalecenia dietetyczne mówią: „Jest wiele sposobów wyrobienia zdrowych nawyków żywieniowych, ale w każdym przypadku najważniejsze są trzy grupy pokarmów znajdujące się u podstawy Piramidy: ziarna zbóż, owoce i warzywa”. Według tych wytycznych zboża powinny stanowić „centrum talerza”, w diecie należy uwzględniać pełne ziarna 10 głównych zbóż i produkty z tych ziaren, a wszystkie zdrowe osoby dorosłe i dzieci w wieku ponad 2 lat powin-

ny „codziennie jeść potrawy z różnych pełnych ziaren, na przykład z pełnej pszenicy, ryżu brązowego, owsa czy pełnego ziarna kukurydzy”.

Uznając rolę pełnych ziaren zbóż w zapobieganiu rakowi, chorobom serca i wielu innym dolegliwościom, autorzy wytycznych dalej stwierdzają: „Dieta bogata w pełnoziarniste zboża ... może stanowić ochronę przed wieloma chorobami przewlekłymi”. Raport wyjaśnia, że diety wegetariańskie nieobejmujące żadnych pokarmów pochodzenia zwierzęcego mogą pokryć całe zapotrzebowanie na składniki odżywcze niezbędne do zdrowego życia, po raz pierwszy potwierdzając wartość makrobiotyki, diet wegańskich i innych diet opartych na pokarmach roślinnych.

Amerykańskie Stowarzyszenie Serca (AHA) również wydało w 2000 roku nowe wytyczne nawołujące do jedzenia pełnych ziaren i produktów z pełnych ziaren jako głównych składników codziennej diety, do jedzenia świeżych warzyw i owoców jako drugiego najważniejszego elementu diety, a także do zmniejszenia spożycia pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Aby obniżyć poziom cholesterolu i zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby serca, autorzy wytycznych zalecają Amerykanom codzienne spożywanie produktów sojowych w postaci naturalnej, a nie w formie kapsułek czy suplementów. Stowarzyszenie AHA zaleca też zrównoważone diety wegetariańskie nieobejmujące pokarmów pochodzenia zwierzęcego, a do swojej książki kucharskiej dodało przepisy na dania o dostatecznej wartości odżywczej zawierające ryż brązowy, tofu, miso i inne zdrowe pokarmy. Największe amerykańskie stowarzyszenie

zajmujące się problemami sercowo-naczyniowymi zauważa:

Nie trzeba jeść produktów pochodzenia zwierzęcego, aby dieta zawierała wystarczającą ilość białka. Same białka roślinne mogą zapewnić podstawowe i dodatkowe aminokwasy, o ile źródła białka w diecie będą zróżnicowane, a wartość kaloryczna na tyle duża, by zaspokoić potrzeby energetyczne. Podstawowe i dodatkowe aminokwasy można czerpać z pełnych ziaren zbóż, roślin strączkowych, warzyw, nasion i orzechów. Nie trzeba świadomie łączyć wszystkich tych pokarmów („białka komplementarne”) w danym posiłku. Wykazano, że białko sojowe jest odpowiednikiem białek pochodzenia zwierzęcego, dlatego może stanowić wyłączone źródło białka.

Amerykański Urząd do spraw Żywności i Leków (FDA) również uznał, że pełne ziarna zbóż mają fundamentalne znaczenie dla zdrowia i niedawno wprowadził etykiety na żywność o treści: „Dieta bogata w pokarmy pełnoziarniste i cechująca się niską zawartością tłuszczu może zmniejszyć ryzyko chorób serca i pewnych form raka”.

Obecnie podobne zalecenia dietetyczne stosuje się przy planowaniu milionów posiłków w amerykańskich szkołach, szpitalach, domach spokojnej starości, wojsku i innych instytucjach. Amerykańskie normy organiczne zaczęły z poparciem rządu obowiązywać w 2002 roku, dzięki czemu pokarmy organiczne są dostępne w niemal wszystkich krajowych sklepach spożywczych

i supermarketach. Następną korektą amerykańskich zaleceń dietetycznych w roku 2005 albo 2010 może jeszcze bardziej pomniejszyć znaczenie produktów mlecznych w Piramidzie Żywieniowej, a nawet całkowicie je wyeliminować, wprowadzając przy tym ograniczenia spożycia pokarmów o dużej zawartości tłuszczu i cukru. Może minąć nawet 10 lat, zanim te zmiany dotrą na poziom lokalny i regionalny, ale rewolucja w diecie i zdrowiu już ogarnia cały świat, dzięki czemu staje się on zdrowszy i spokojniejszy.

• Ścieżka makrobiotyczna

Makrobiotyczna ścieżka do całkowitego zdrowia to książka, której celem jest pomoc w zapobieganiu lub przeciwdziałaniu około dwustu przewlekłym chorobom i zaburzeniom. Część I zawiera ogólny opis diety makrobiotycznej, wprowadzenie do zasad równowagi i energetyki pożywienia, a także zarys naturalnego podejścia do zdrowia i choroby. W części II omówiono choroby i zaburzenia pogrupowane w prawie trzydzieści obszernych podrozdziałów, takich jak „Problemy trawienne”, „Problemy z wątrobą” czy „Problemy z oczami i wzrokiem”. Przedstawiono też podstawowe informacje dotyczące układów, narządów i funkcji organizmu. Na przykład w podrozdziale „Problemy trawienne” podano konkretne wskazówki pomocne przy zapaleniu wyrostka robaczkowego, zapaleniu okrężnicy, zaparciu, chorobie Leśniowskiego-Crohna, biegunce, chorobie uchyłkowej jelit, zapaleniu jelita cienkiego, gazach i bólu spowodowanym gazami, hemoroidach,

przepuklinie, zespole jelita drażliwego, chorobie lokomocyjnej i innych dolegliwościach jelitowych. Ponadto w tekście zawarto odsyłacze do schorzeń powiązanych. Niektóre klasyfikacje są umowne, zwłaszcza podane w podrozdziałach „Choroby kości i stawów”, „Choroby i zaburzenia układu nerwowego” i „Problemy z mięśniami”, ponieważ złożone dolegliwości, do których zalicza się stwardnienie rozsiane czy dystrofia mięśniowa, obejmują kilka układów i funkcji organizmu. Poważnym chorobom, takim jak rak i AIDS, poświęcono oddzielne podrozdziały. To samo dotyczy choroby szalonych krów, RSI (urazy na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien) i kilku innych zagadnień związanych ze współczesnym zdrowiem lub kwestiami środowiskowymi. Schorzenia typowe tylko dla kobiet, mężczyźni albo dzieci zostaną przedstawione w kolejnej książce o zastosowaniu makrobiotyki w zapewnieniu zdrowia rodzinie, gdzie omówiona będzie ciąża i opieka nad niemowlętami, depresja i zmienność nastrojów, zaburzenia układu odpornościowego, zmęczenie, problemy z barkami i szyją, problemy z włosami, skórą, paznokciami, jamą ustną i wargami, choroby przenoszone drogą płciową, problemy z wagą, problemy ze snem, nadużywanie używek, problemy z zębami, a także pierwsza pomoc i postępowanie w sytuacjach krytycznych.

Osoby, które czytały nasze poprzednie książki (np. *The Cancer Prevention Diet* czy *Diet for a Strong Heart*) lub uczestniczyły w wykładach na Instytucie Kushiego albo w innych ośrodkach, dostrzegą w tej książce to samo podejście. Wiele szczegółowych zaleceń dietetycznych zmodyfikowano tak, by uwzględnić nowe osiągnięcia i wiedzę, ciągle

rozwijającą się praktykę w społeczności makrobiotycznej oraz stale zmieniające się warunki klimatyczne i środowiskowe. Książka ta zawiera ważny, nowy materiał, w tym skorygowane klasyfikacje, a także opisy nowych domowych środków leczniczych i dań specjalnych stosowanych przy wielu formach raka, chorobach zakaźnych, zaburzeniach układu nerwowego, zaburzeniach kości i stawów, problemach z mięśniami i chorobach z innych kategorii. W niniejszej książce po raz pierwszy dokładnie omówiono niemal dwieście chorób i zaburzeń.

Konkretne zalecenia dotyczące diety i stylu życia, przyporządkowane poszczególnym chorobom i zaburzeniom, będą dla każdej osoby nieco inne, co zależy od stanu zdrowia, wieku, płci, poziomu aktywności i potrzeb osobistych. Używanie soli, oleju i innych przypraw, proporcje zbóż, doprawianie zup, równowaga warzyw, siła przypraw i inne czynniki mogą w poszczególnych przypadkach nieznacznie się różnić. Rozdział 6 wyjaśnia klasyfikowanie każdej choroby albo zaburzenia oraz łączenie konkretnych zaleceń dotyczących diety i stylu życia ze standardowymi zaleceniami diety makrobiotycznej dla osób o ogólnie dobrym stanie zdrowia, albo też z jedną z trzech diet uzdrawiających. Ponieważ zaleca się wiele podobnych potraw i środków własnego wyrobu, ogólne wskazówki dietetyczne, jadłospisy, przepisy kulinarne i instrukcje dotyczące domowych środków leczniczych zebrano dla ułatwienia w III części książki.

Christine Akbar (wspomniana kobieta, która 15 lat temu pokonała zapalne go raka piersi) koordynowała zbieranie danych do wielu części niniejszej książ-

ki, w tym jadłospisów, przepisów i domowych środków leczniczych, dokonała też transkrypcji wielu wykładów oraz sprawdzała notatki i inne materiały. Doceniamy jej ciężką pracę i oddanie. Jesteśmy wdzięczni za wsparcie naszym rodzinom. Na podziękowania zasługują między innymi: Norio, Lawrence, Phiya i Hisao Kushi oraz ich rodziny; Gale, Masha i Esther Jack; Henry i Hanz Genki Swindel; Lucy Williams; a także nasz agent, Susan Cohen. Aveline Kushi, Gale Jack i nasi współpracownicy, Wendy i Edward Esko, podali przepisy, omówili domowe środki lecznicze i udostępniili inne ważne materiały. Kazuo i Tony Roberts zapewnili nam cenną pomoc sekretarską. Pragniemy zadedykować niniejszą książkę pamięci i duchowi Aveline Kushi, która poświęciła swoje życie rewolucji współczesnej diety i zdrowia, wyszkoliła pokolenie makrobiotycznych kucharzy i nauczycieli, a która odeszła w ubiegłym roku.

Makrobiotyczna ścieżka do całkowitego zdrowia koncentruje się na diecie jako podstawie zdrowego, szczęśliwego życia i przedstawia wszechstronne zalecenia żywieniowe dla umiarkowanych regionów świata, co obejmuje większość Ameryki Północnej, Europy, Rosji, Chin i Japonii oraz umiarkowane rejony

Afryki, Ameryki Południowej i Australii. Mamy nadzieję, że zawarty w niniejszej książce materiał dotyczący stylu życia, środowiska, fizjonomiki, komplementarnych metod uzdrawiania, takich jak masaż do-in, masaż shiatsu, uzdrawianie dłońmi, medytacja czy monotonna intonacja, a także innych wymienionych praktyk, zostanie w przyszłości rozszerzony i będzie stanowił wszechstronną encyklopedię naturalnego uzdrawiania zawierającą zalecenia dietetyczne dla wszystkich głównych regionów, klimatów i warunków środowiskowych świata.

Charaka Samhita, wielki staroindyjski tekst o uzdrawianiu, składa się z siedmiu tomów i dziś bez problemu zmieści się na jednej płycie kompaktowej. Mamy nadzieję, że niniejsza książka, która łączy tradycyjną mądrość dotyczącą odżywiania i uzdrawiających środków leczniczych ze współczesnymi metodami i osiągnięciami, będzie służyć ludziom kolejnego stulecia jako nowa medycyna do czasu opracowania większego, wielotomowego projektu, albo – jeszcze lepiej – do czasu, gdy przestanie być on potrzebny.

Michio Kushi i Alex Jack Becket,
Massachusetts, 1 marca 2002 r.