

NEJSTE *bezmocní*

CO MŮŽETE DĚLAT PROTI RAKOVINĚ

Kelly A. Turnerová



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

Kelly A. Turnerová

NEJSTE BEZMOCNÍ
Co můžete dělat proti rakovině

NEJSTE *bezmocní*

CO MŮŽETE DĚLAT PROTI RAKOVINĚ

Kelly A. Turnerová

přeložila Eva Klimentová

Stanislav Juhaňák - TRITON

Kelly A. Turnerová
Nejste bezmocní
Co můžete dělat proti rakovině

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

© Copyright © 2014 by Kelly A. Turner
© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2015
Translation © Eva Klimentová, 2015
Cover © Renata Brtnická, 2015

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON, Vykáňská 5,
100 00 Praha 10, www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-888-7

*Všem lidem, kteří kdy slyšeli slova: „Máte rakovinu,“
a jejich blízkým, kteří je na jejich cestě podporovali.*

Obsah

Úvod	11
1 Radikální změna stravování	21
2 Převzetí odpovědnosti za své zdraví	45
3 Naslouchání intuici	67
4 Užívání bylin a doplňků stravy	90
5 Uvolnění potlačených emocí	111
6 Posilování pozitivních emocí	134
7 Přijetí podpory od druhých	155
8 Prohloubení spirituality	173
9 Mít proč žít	201
Závěr	218
Poděkování	224
Další četba	227
Poznámky	230
O autorce	246

Úvod

anomálie ž. odchylka od normy, pravidla, od pravidelného, obvyklého stavu, průběhu, způsobu, tvaru apod., nepravidelnost, výjimečnost, výjimka

Podobný příběh jste již pravděpodobně někdy slyšeli: Člověk v pokročilém stádiu rakoviny vyzkouší vše, co může konvenční medicína nabídnout, včetně chemoterapie a chirurgického zákroku, ale žádná z těchto metod nezabírá. Lékaři jej pošlou z nemocnice domů zemřít, ale po pěti letech vkročí do ordinace jako zázrakem zdravý a bez rakoviny.

V době, kdy jsem poprvé zaslechla podobný příběh, jsem pracovala jako poradkyně pacientů ve velkém centru pro výzkum rakoviny při nemocnici v San Francisku. Během polední pauzy jsem četla knihu *Spontánní vyléčení* od dr. Andrewa Weila, v níž jsem narazila na případ, který nazývám „radikální remise“ (tj. spontánní ústup onemocnění bez lékařského zásahu). Zmateně a ohromeně jsem se zarazila. Doopravdy se to stalo? Doopravdy tento člověk překonal pokročilé stadium rakoviny bez pomoci konvenční medicíny? Jestliže ano, z jakých důvodů to nebylo na titulních stránkách všech novin? I kdyby se to stalo jen jednou, přesto by šlo o neuvěřitelnou událost. Vždyť tomuto člověku se přece jen nějak podařilo narazit na lék na rakovinu. Lidé, kterým jsem tehdy poskytovala poradenství, by stejně jako já dali cokoli za to, aby se o tomto tajemství dozvěděli více. Tento příběh mě tak zaujal, že jsem ihned začala vyhledávat další případy radikální remise. Co jsem našla, mě zaskočilo. Přestože v odborných lékařských časopisech bylo zveřejněno přes tisíc případů, o žádném z nich jsem do té doby neslyšela, a přitom jsem pracovala ve významném výzkumném ústavu rakoviny.

Čím důkladněji jsem se tímto tématem zabývala, tím více to pro mě bylo frustrující. Ukázalo se, že tyto případy nejen nikdo podrobně nestudoval, ale ani se je nikdo nesnažil zaznamenávat. A co hůře, většina lidí, kteří prodělali radikální remisi a s nimiž jsem hovořila, vypověděla, že lékaři sice

měli z jejich uzdravení radost, ale často je vůbec nezajímalo, jak se uzdravili. Poslední kapkou pro mne však bylo, když jsem se od některých pacientů dozvěděla, že je doktoři dokonce požádali, aby ostatním pacientům o svém zázračném uzdravení nic neřikali. Důvod? Aby nevbuzovali v ostatních takzvanou „falešnou naději“. Přestože je jistě pochopitelné, že tito lékaři nechtěli své pacienty vést k mylnému závěru, že metody uzdravení ostatních budou mít v jejich případě stejný účinek, zamlčování pravdivých příběhů uzdravení je přece jen něco jiného.

O několik týdnů později jedna moje klientka, jednatřicetiletá maminka malých dvojčat, propukla v pláč. Lékaři jí zjistili rakovinu prsu ve třetím stadiu (celkem jsou čtyři stadia) a právě podstupovala chemoterapii. Mezi vzlyky naříkala: „Co mohu udělat, abych se uzdravila? Jen mi řekněte, co mám dělat. Udělám *cokoli*. Nechci, aby mé děti vyrůstaly bez matky.“ Pozorovala jsem ji, vyčerpanou a bez vlasů, jak jí do žil kape poslední naděje na uzdravení. Poté jsem si vzpomněla na všechna ta zázračná, nečekaná uzdravení, která nikdo pořádně neprozkoumal. Zhluboka jsem se nadechla, podívala se jí do očí a řekla: „Nemám tušení, ale pokusím se to pro vás zjistit.“ Jednalo se o zásadní okamžik, kdy jsem se rozhodla pokračovat v doctorském studiu a věnovat svůj život vyhledávání případů radikální remise, jejich analýze a šíření informací o nich. Koneckonců, jestliže „jsme se rozhodli vyhrát válku nad rakovinou,“ nemá snad smysl mluvit s těmi, kdo tu válku již vyhráli? Nebo dokonce, neměly by tyto úžasné případy uzdravení být podrobeny nespočetným vědeckým výzkumům? Neměli bychom těmto lidem klást veškeré možné otázky týkající se jejich příběhů, abychom přišli na jejich tajemství? Jen proto, že nedokážeme ihned vysvětlit, proč se něco stalo, neměli bychom to přehlížet či dokonce doporučovat ostatním, aby o tom nemluvili.

Jako příklad vždy uvádím Alexandra Fleminga, vědce, který se rozhodl anomálii neignorovat. Traduje se, že v roce 1928 se Fleming vrátil domů z dovolené a našel ve svých Petriho miskách plíseň. Vzhledem k jeho dlouhé nepřítomnosti ho to příliš nepřekvapilo. Začal misky sterilizovat, neboť dospěl k závěru, že prostě musí začít svůj experiment znovu. Naštěstí se ale rozhodl podívat se na misky pečlivěji. V tu chvíli si povšiml, že všechny bakterie v jedné z misek jsou mrtvé. Místo aby tuto anomálii ignoroval a považoval ji za nepodstatnou, Fleming se rozhodl tento případ podrobněji prozkoumat – a díky tomu objevil penicilin.

V této knize s vámi sdílím závěry svého dlouhodobého výzkumu radikální remise rakoviny. Jedná se o výsledek mého rozhodnutí nepřehlížet tyto anomální případy, ale spíše se zachovat jako Alexander Fleming: podrobněji je prozkoumat. Nejdříve bych vám však ráda pověděla něco o sobě, abyste mohli lépe pochopit, z čeho vycházím a co mě inspirovalo, abych zasvětila svůj život tomuto tématu.

Můj příběh

Poprvé jsem se s rakovinou setkala, když mi byly tři roky a mému strýčkovi byla diagnostikována leukémie. Jeho nemoc byla dlouhým, vleklým procesem, který trval pět let a vrhal stín na všechna naše rodinná setkání a zároveň v nás všech bratrancích a sestřenicích zanechal obrovský pocit strachu z nemoci zvané „rakovina“. Strýc nakonec zemřel, když mi bylo osm, a můj devítiletý bratranec zůstal bez otce. Tak jsem zjistila, že tatínkové mohou umřít na rakovinu.

Později, když mi bylo pouhých čtrnáct let, jednomu z mých nejbližších přátel na konci osmé třídy zjistili rakovinu žaludku. Tato zpráva všechny silně zasáhla a ihned se kolem něj semklo celé naše městečko ve Wisconsinu. Lidé se ho snažili podpořit: uspořádali spoustu charitativních akcí v podobě palačinkových snídaní, navštěvovali ho v nemocnici. Někteří z mých přátel si udržovali naději, ale já nedokázala přehlížet ten pocit hrůzy, který jsem cítila hluboko v žaludku. Koneckonců, už jsem to jednou zažila. Nakonec můj kamarád zemřel ve věku šestnácti let po dvou dlouhých letech, kdy se potýkal s nežádoucími účinky léčby. Pohřbu se zúčastnila celá naše komunita a v následujících letech jsme s přáteli nosili květiny na jeho hrob. Jeho smrt mě naučila, že na rakovinu může umřít úplně kdokoli a kdykoli.

V době bakalářských studií na Harvardově univerzitě jsem se poprvé seznámila s metodami komplementární (alternativní) medicíny, jógy a meditace. Tyto neznámé postupy a myšlenky způsobily, že jsem začala pochybovat o názorech, které jsem doposud zastávala, že tělo a mysl jsou od sebe oddělené, a postupně jsem začala cvičit jógu. Po čtyřech úžasných letech bylo mou první prací spoluautorství knihy o globálním oteplování. Znenadání jsem trávila celé dny u počítače bez jakéhokoli společenského styku, který jsem si tak užívala za studií na univerzitě. Tehdy mi kamarádka

navrhla, abych své odloučení od společnosti vyřešila dobrovolnickou prací. Ihned mi přišlo na mysl pomáhat pacientům s rakovinou, především na základě mých raných zkušeností.

Jestě teď si pamatuji svůj první den na pediatrickém oddělení Memorial Sloan-Kettering Cancer Center v New Yorku. Má veškerá tamější činnost spočívala v hraní hry Monopoly s dětmi, které podstupovaly nitrožilní chemoterapeutickou léčbu. Pocit hlubokého smyslu, který jsem zažívala, když jsem jim pomáhala alespoň na několik hodin zapomenout na jejich nemoc, mi však přesto změnil život. Uvědomila jsem si, že jsem našla své poslání, a po několika týdnech dobrovolnické práce jsem již hledala navazující magisterské programy. Nakonec jsem se rozhodla pro studium onkologické sociální práce na Kalifornské univerzitě v Berkeley, se zaměřením na poradenství pro pacienty s rakovinou.

Během magisterského studia se můj zájem o komplementární medicínu ještě prohloubil a díky tomu jsem začala číst více knih o daném tématu a dokončila jsem intenzivní kurz učitelství jógy. Přes den jsem poskytovala poradenství pacientům s rakovinou a večer studovala a cvičila jógu. Ve stejné době můj manžel studoval tradiční čínskou medicínu (akupunktura, byliny, apod.) a zároveň esoterickou léčbu, takže jsem byla obklopena názornými příklady komplementární medicíny. Také jsem tehdy četla knihu Andrewa Weila, která změnila směr mého života především proto, že jsem se v ní dočetla o jevu, který Weil nazývá „spontánní vyléčení“. Na základě toho jsem se rozhodla pokračovat v doktorském studiu, abych mohla toto fascinující téma prozkoumat do hloubky. Od té doby jsem zasvětila svůj čas objevování toho, co lidé dělají, aby navzdory veškerým očekáváním překonali rakovinu.

Co je to radikální remise?

Abych lépe pochopila, co přesně je radikální remise, rozhodla jsem se uvažovat nad tím, co se vlastně považuje za „standardní“ nebo „neradikální“ remisi. Lékař očekává, že rakovina ustoupí do remise, jestliže se diagnostikuje dostatečně včas a jedná se o lépe léčitelný typ rakoviny. Například, jestliže je ženě diagnostikována rakovina prsu v prvním stadiu, na základě statistik se očekává, že se rakovina nevrátí po dobu alespoň pěti let za předpokladu,

že pacientka absolvuje veškerou lékaři doporučenou léčbu, jako je chirurgický zákrok, chemoterapie a/nebo ozařování. Jestliže však též ženě lékaři zjistí rakovinu slinivky v prvním stadiu, existuje pouze 14% naděje, že v následujících pěti letech nezemře, i v případě, že se podrobí veškeré doporučené léčbě.¹ Důvodem je, že konvenční medicína v tuto chvíli nenabízí žádné léčebné metody proti rakovině slinivky, které by byly stejně efektivní jako proti rakovině prsu.

Radikální remisi definuji jako jakoukoli remisi rakoviny, která není statisticky očekávatelná, přičemž statistiky se liší podle typu rakoviny, stadia a léčebné metody, kterou pacient podstoupil. Pro přesnější definici: k radikální remisi dochází, když:

- rakovina zmizí bez jakéhokoliv zásahu konvenční medicíny;
- pacient/pacientka vyzkouší konvenční léčebné metody, ale rakovina přetrvává – neustupuje do remise, a z tohoto důvodu se pacient/pacientka rozhodne pro alternativní léčebné metody, které vedou k remisi;
- pacient/pacientka vyzkouší konvenční i alternativní léčebné metody za účelem prodloužení života při statisticky nepříznivé prognóze (tj. jakákoli rakovina s méně než 25% šancí na přežití v horizontu 5 let).

Přestože neočekávané remise jsou vzácné, mají s nimi zkušenost tisíce lidí. Vždy se ptám všech onkologů, jestli se někdy setkali s případem radikální remise. Doposud všichni dotazovaní odpověděli, že ano. Následně jim položím otázku, jestli se rozhodli napsat o těchto případech do odborného lékařského časopisu. Doposud mi všichni dotazovaní odpověděli, že ne. Z tohoto zjištění vyplývá, že se nedozvíme, jak často se radikální remise skutečně vyskytuje, dokud nevytvoříme systematický způsob jejího sledování. Proto na webových stránkách této knihy – www.RadicalRemission.com – mohou všichni, kteří přežili rakovinu, ale i lékaři, léčitelé a čtenáři jako vy jednoduše uvádět případy radikální remise, které pak mohou být podrobeny analýze, spočteny a zároveň vědecky sledovány. Tato databáze je snadno přístupná pro každého, takže se pacienti s rakovinou a jejich blízcí mohou dočíst, jak se jiní lidé s podobnou diagnózou dokázali navzdory očekávání uzdravit.

O této knize

Když jsem začala studovat radikální remisi, překvapilo mě zjištění, že existují dvě skupiny lidí, které byly opomíjeny ve více než tisíce případů publikovaných v odborných lékařských časopisech. První skupina jsou lidé po radikální remisi. Velmi mě udivilo, že většina akademických článků nezmiňuje důvody, uváděné pacienty jako ty, které jim mohly pomoci k remisi. Přečetla jsem jeden po druhém články lékařů, kteří pečlivě vyjmenovávali všechny biochemické změny, které pacienti s radikální remisí prodělali, ale nikdo z autorů se jich přímo nezeptal, proč se podle nich uzdravili. Přišlo mi to velice zvláštní vzhledem k tomu, že přeživší mohli – byť nevědomě – učinit něco, co jim pomohlo se uzdravit. Na základě toho jsem se rozhodla, že pro svůj výzkum k disertační práci najdu dvacet lidí, kteří prodělali radikální remisi, a zeptám se jich: „Co považujete za důvod svého uzdravení?“

Druhou nejvíce přehlíženou skupinou ve výzkumech byli alternativní léčitelé. K většině radikálních remisí dojde bez zásahu konvenční západní medicíny. Překvapilo mě, že nikdo nestudoval, jak alternativní nebo jiní než západní léčitelé léčí rakovinu. Mnozí z lidí s radikální remisí, o kterých jsem se tehdy dozvěděla, vyhledali léčitele z nejrůznějších koutů světa. Na základě tohoto zjištění jsem se rozhodla procestovat svět a mluvila jsem s padesáti alternativními léčiteli o jejich způsobu léčby rakoviny. Deset měsíců jsem navštěvovala alternativní léčitele rakoviny v džunglích, horách a městech v deseti různých zemích včetně Spojených států (Havaj), Číny, Japonska, Nového Zélandu, Thajska, Indie, Anglie, Zambie, Zimbabwe a Brazílie, a vedla s nimi rozhovory. Byla to pro můj život rozhodující výzkumná cesta, která mě přivedla k setkání s mnoha fascinujícími léčiteli, a tato kniha shrnuje vše, o co se se mnou podělili.

Od tohoto počátečního výzkumu jsem pokračovala v hledání dalších případů. Doposud se mi podařilo uskutečnit přes sto osobních rozhovorů a analyzovat přes tisíc popsanych případů radikální remise. Po opakovaném a pečlivém užívání kvalitativních metod výzkumu jsem určila přes sedmdesát pět různých fyzických, emočních a duchovních faktorů, které mohly hypoteticky sehrát roli při radikální remisí.

Když jsem vytvořila tabulku frekvence výskytu každého faktoru, zjistila jsem, že devět z těchto sedmdesáti pěti faktorů se opakovaně vyskytuje téměř v každém rozhovoru. Jinými slovy, jen málo lidí, se kterými jsem mluvila,

kupříkladu zmínilo sedmdesátý třetí faktor – užívání doplňků vyrobených z žraločí chrupavky, ale téměř každý zmínil devět níže uvedených faktorů. Toto je devět klíčových faktorů radikální remise:

- Radikální změna stravování
- Převzetí kontroly nad svým zdravím
- Naslouchání vlastní intuici
- Užívání bylin a doplňků stravy
- Uvolňování potlačených emocí
- Zvyšování pozitivních emocí
- Přijetí podpory od druhých
- Prohloubení duchovního spojení
- Pádne důvody k životu

Je důležité zmínit, že nejsou uvedeny v pořadí podle významnosti. Žádný z nich není jednoznačně nejdůležitější. Všechny devět bylo v rozhovorech zmiňováno stejně často, ačkoli, jak uvidíte v této knize, někteří lidé se na určitý faktor soustředili více než na ostatní. Nezapomeňte prosím, že většina účastníků studie ve snaze o uzdravení využila všech devět faktorů, alespoň do určité míry.

Pro přehlednost jsem tuto knihu uspořádala do devíti kapitol, které popisují každý z těchto devíti faktorů více do hloubky. V každé kapitole nejprve probereme hlavní body určitého faktoru a povšimneme si blíže i nejnovějšího vědeckého výzkumu v této oblasti. Posléze prozkoumáme jako celek jeden příběh radikální remise, který nejlépe vysvětluje určitý faktor. Každou kapitolu uzavírám jednoduchým seznamem jednotlivých praktických kroků, prostřednictvím kterých, pokud budete chtít, můžete ihned začlenit tyto klíčové faktory radikální remise do svého života.

Než začneme

Než se s Vámi podělím o tyto klíčové ozdravné faktory, chtěla bych vyjasnit několik věcí. Nejdříve bych chtěla zdůraznit, že v žádném případě nejsem proti metodám konvenční medicíny, včetně chirurgického zákroku, chemoterapie a ozařování. Právě tak jako jsem přesvědčena, že většina lidí

potřebuje boty, aby běžela maraton, i když hrstka ostatních našla způsob jak ho bez potíží uběhnout naboso, domnívám se, že většina lidí potřebuje metody konvenční medicíny, aby překonala rakovinu, zatímco hrstka ostatních přišla na to, jak se uzdravit jinak. Jakožto výzkumník rakoviny jsem se zkrátka rozhodla věnovat se druhé z těchto dvou skupin lidí a jejich „cvičnému režimu“, ve snaze přijít na to, jak dosáhli takového neočekávaného výkonu. Dále v žádném případě není mým záměrem vzbuzovat touto knihou falešnou naději. Vzpomeňme si na doktory, kteří nechtěli, aby se jejich ostatní pacienti dozvěděli o radikální remisi. Sympatizuji s nimi, protože čelit čekárně plné lidí, kteří mají statisticky malou naději na přežití, je rozhodně skličující úkol. Nicméně mlčení ohledně případů radikální remise vedlo k něčemu mnohem horšímu, než jsou falešné naděje, a to k tomu, že tyto případy pozoruhodného uzdravení nikdo hlouběji neprozkoumal ani si z nich nevzal ponaučení. Na úplně první vědecké přednášce na Kalifornské univerzitě v Berkeley jsem se dozvěděla, že vědeckou povinností badatele je zkoumat všechny anomálie, které nezapadají do jeho hypotézy. Po prozkoumání těchto anomálií má badatel pouze dvě možnosti: buď se rozhodne veřejnosti vysvětlit, z jakého důvodu tyto zvláštní případy nezapadají do jeho hypotetického modelu, nebo může přijít na novou hypotézu, která zahrnuje všechny, i tyto případy. Tak či onak neexistuje žádný scénář, který by dovoľoval ignorovat případy nezapadající do určité hypotézy.

Kromě toho, že z vědeckého hlediska je nezodpovědné zcela přehlížet pacienty, kterým se podařilo uzdravit pomocí nekonvenčních postupů (především za předpokladu, že náš společný cíl je nalézt lék na rakovinu), chtěla bych podrobněji probrat výraz „falešná naděje“.

Dávat někomu falešnou naději znamená vzbuzovat v něm nadějná očekávání něčeho, co je nepravdivé nebo falešné. Případy radikální remise mohou být v tuto chvíli nevysvětlitelné, ale jsou pravdivé. Tito lidé se opravdu vyléčili z rakoviny statisticky neočekávanými způsoby. Pochopit tento klíčový rozdíl je nutné, abychom překonali strach ze vzbuzování falešné naděje a započali proces vědeckého zkoumání těchto případů pro zjištění potenciálních vodítek k vyléčení z rakoviny. Devět klíčových faktorů popsanych v této knize jsou *hypotézy*, proč může dojít k radikální remisi; nejedná se o prokázaná fakta. Bohužel bude zapotřebí několik desítek let provádět kvantitativní, randomizované studie, než dokážeme s jistotou říci, jestli těchto devět faktorů opravdu zlepšuje šance na přežití rakoviny.

Nechtěla jsem čekat desítky let, než se s vámi budu moci podělit o tyto důležité hypotézy. Chtěla jsem vám sdělit výsledky svého kvalitativního výzkumu, abychom mohli zahájit velmi potřebnou diskusi o tom, proč jsou tyto případy přehlíženy a jak se z nich můžeme poučit. Falešnou naději bych vzbuzovala pouze tehdy, kdybych vám tvrdila, že se určitě vyléčíte z rakoviny, budete-li se těchto devíti faktorů držet. To netvrdím. Pouze říkám, že na základě mého výzkumu se jedná o devět nejčastějších hypotéz, proč může dojít k radikální remisi.

Nyní, když jsem vysvětlila, že nehodlám vzbuzovat falešné naděje, bych vám ráda sdělila, v co opravdu doufám. Především si upřímně přeji, aby ostatní vědci začali tyto hypotézy co nejdříve ověřovat. Také doufám, že tato kniha pravdivých příběhů o uzdravení inspiruje onkologické pacienty a jejich blízké, stejně jako mne inspiroval můj první objevený případ radikální remise – že jim poskytnete útěchu fakt, že někteří lidé se opravdu navzdory všem očekáváním uzdraví z rakoviny. Kromě toho doufám, že tato kniha bude lidi motivovat, aby nadále hledali další cesty pro zlepšení svého zdraví, ať už chtějí předcházet rakovině, nebo právě podstupují konvenční protirakovinnou léčbu či hledají jiné varianty, protože tato léčba dosáhla hranice svých možností. Především však doufám, že tato kniha bude začátkem nesmírně potřebné diskuse o radikálních remisích, abychom je přestali přehlížet a začali si z nich brát ponaučení.

Možná ještě nechápeme, proč se tito lidé vyléčili z rakoviny nebo proč u nich tyto metody zabraly, kdežto u jiných pacientů vždy nezabírají. Jsem však pevně přesvědčena, že budeme-li tyto případy opravdu důkladně zkoumat (místo abychom je přehlíželi, protože je nedokážeme vysvětlit), dojde ke dvěma možným výsledkům: přinejmenším se něco dozvíme o samouzdravovací schopnosti těla a přinejlepším objevíme lék na rakovinu. K ničemu takovému však nemůže dojít, jestliže se budeme nadále tvářit, že případy radikální remise neexistují. Koneckonců, kde bychom byli, kdyby si Alexander Fleming nevyšiml plísně na té jedné Petriho misce? Jak se ukázalo v dějinách, zkoumání anomálií není mrhání časem. Naopak, v minulosti vedlo k převratným objevům – a v tom spočívá *opravdová* naděje.

