

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Vyššie tisíc prípadov spontánneho vyliečenia a ich spoločné znaky

Kelly A. Turner



RADIKÁLNE VYLIEČENIE

9

klúčových
faktorov
vedúcich
k úplnému
vyliečeniu
rakoviny*

** dokonca aj vtedy, keď konvenčná medicína zlyhala*

Kelly A. Turner



RADIKÁLNE VYLIEČENIE

9

klúčových
faktorov
vedúcich
k úplnému
vyliečeniu
rakoviny*

** dokonca aj vtedy,
keď konvenčná
medicína zlyhala*

esprit



EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

RADICAL REMISSION

Copyright © 2014 by Kelly A. Turner

Slovak edition © 2014 by Eastone Group, a. s.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Z anglického originálu *Kelly A. Turner: Radical Remission*,

vydaného vydavateľstvom HarperCollins, preložila Helena Büchlerová.

V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2014 Helena Büchlerová

Jazyková korektúra: Miriam Pokorná

Redakčná úprava: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-256-5

Partnerom tohto vydania je MAGNA ENERGIA, a. s.

*Všetkým ľuďom, ktorí si niekedy vypočuli
slová „Máte rakovinu“, a ich blízkym,
ktorí im boli na ich ceste oporou.*

OBSAH

<i>Úvod</i>	IX
1 Radikálne zmeniť stravu	1
2 Prevziať kontrolu nad svojím zdravím	28
3 Počúvať svoju intuíciu	52
4 Používať liečivé rastliny a výživové doplnky	77
5 Uvoľniť potlačené emócie	100
6 Posilniť pozitívne emócie	125
7 Prijímať podporu iných	149
8 Prehĺbiť svoj duchovný život	170
9 Mať silné dôvody žiť	201
<i>Záver</i>	221
<i>Podakovanie</i>	227
<i>Ďalšia literatúra</i>	230
<i>Poznámky</i>	232
<i>O autorke</i>	246

ÚVOD

anomália: niečo, čo sa odchyľuje od toho, čo je štandardné, normálne alebo očakávané

Pravdepodobne ste počuli o podobnom prípade: človek v pokročilom štádiu rakoviny vyskúšal všetku liečbu, ktorú ponúka konvenčná medicína, vrátane chemoterapie a chirurgie, ale nič nezabralo. Pošlú ho domov zomrieť, ale on o päť rokov neskôr vkráča do ordinácie svojho lekára zdravý a vyliečený.

Prvýkrát som takúto historiku počula, keď som pracovala ako poradkyňa pre pacientov veľkej nemocnice zameranej na výskum rakoviny v San Franciscu. Počas obedňajšej prestávky som čítala knihu známeho amerického lekára Andrewa Weila *Spontánne uzdravenie* a narazila som v nej na prípad, ktorý dnes označujem pojmom radikálna remisia* či radikálny ústup choroby.

Od prekvapenia som až stuhla a zmätená som si kládla otázky: „Skutočne sa to stalo? Naozaj tento človek zdolal pokročilé ochorenie rakovinou bez pomoci klasickej medicíny? Ak sa to skutočne stalo, prečo sa o tom nepísalo na prvých stránkach všetkých novín?“ Aj keby sa to udialo iba raz, došlo

* remisia je stav, ktorým sa v medicíne označuje zmiernenie až vymiznutie príznakov choroby (pozn. prekl.)

predsa k neveriteľnej udalosti. Koniec koncov, ten človek sa nejakým spôsobom dokázal vyliečiť z rakoviny. Muži a ženy, s ktorými som pracovala v rámci svojej poradenskej praxe, by dali všetko za to, aby spoznali tajomstvo vyliečenia tohto človeka – a rovnako aj ja.

To ma zaujalo natoľko, že som začala pátrať po ďalších prípadoch úplného vyliečenia. Výsledok môjho hľadania ma šokoval. V tlači som našla informácie o viac ako tisíc prípadoch, všetky nenápadne publikované v medicínskych časopisoch. Napriek tomu, že som pracovala na jednom z najväčších pracovísk zameraných na výskum rakoviny, dozvedela som sa o tom až teraz.

Čím viac som sa zaoberala týmto problémom, tým viac som bola frustrovaná. Podľa všetkého tieto prípady nikto seriózne nepreskúmal, ani sa ne snažil sledovať ich. A ešte horšie bolo, že väčšina vyliečených ľudí, s ktorými som sa neskôr rozprávala, mi povedala, že aj keď sa lekári potešili zlepšeniu ich stavu, často ich vôbec nezaujímalo, čo pre to urobili. Poslednou kvapkou pre mňa bolo, keď mi niektorí z týchto ľudí povedali, že ošetrojúci lekári ich dokonca požiadali, aby o svojom prekvapujúcom uzdravení nehovorili s ostatnými pacientmi. A aký dôvod uvádzali? Vraj aby nezbudzovali „falošnú nádej“. Aj keď sa dá chápať, že títo lekári nechceli, aby pacienti mylne dúfali, že metóda liečby jedného človeka bude úspešná aj v ich prípade, nemožno pochopiť úplné mlčanie o týchto pravdivých prípadoch vyliečenia.

O niekoľko týždňov neskôr sa jedna z mojich klientok rozplakala počas chemoterapie. Bola to tridsaťjedenročná matka malých dvojčiek, ktorej len nedávno diagnostikovali agresívne tretie štádium (zo štyroch možných) rakoviny prsníka. Vzlykajúc ma prosila: „Čo môžem urobiť, aby som sa vyliečila? Len mi povedzte čo mám robiť. Urobím *čokoľvek*. Nechcem, aby moje deti vyrastali bez matky.“

Dívala som sa na ňu, ako tam sedela, vyčerpaná, bez vlasov a do žíl jej pomaly kvapkala jediná nádej na vyliečenie, ktorú mala. A vtedy som si spomenula na tú viac ako tisíciku prípadov neveriteľného úplného vyliečenia z rakoviny, ktoré nikto nepreskúmal. Zhlboka som sa nadýchla a s pohľadom do jej očí som povedala: „Neviem. Ale budem sa snažiť zistiť to pre vás.“

To bol moment, keď som sa rozhodla pokračovať vo svojej doktorandskej práci a zasvätiť svoj život tomu, aby som vyhľadávala a analyzovala prípady radikálnej remisie a – áno – *hovorila o nich*. Veď nakoniec, ak sa snažíme

„vyhrať boj s rakovinou“, má predsa zmysel rozprávať sa s tými, ktorí už zvíťazili. V skutočnosti by sme mali týchto prekvapujúco vyliečených ľudí podrobiť najrôznejším vedeckým testom a položiť im všetky mysliteľné otázky, aby sme odhalili ich tajomstvo. Len preto, že nedokážeme okamžite vysvetliť príčiny nejakej udalosti, neznamená to, že ju budeme ignorovať, alebo dokonca prikazovať iným, aby o nej mlčali.

Ako príklad často uvádzam Alexandra Fleminga, vedca, ktorý sa rozhodol, že nebude ignorovať anomáliu. Známy príbeh hovorí, že v roku 1928 Fleming po návrate z dovolenky zistil, že mnohé Petriho misky s baktériami boli prerastené plesňami, čo nebolo prekvapujúce vzhľadom na jeho dlhú neprítomnosť. Petriho misky začal sterilizovať s tým, že pokus bude musieť jednoducho zopakovať. Našťastie sa však rozhodol urobiť si malú prestávku a Petriho misky si dôkladnejšie prezrel. Vtedy zistil, že v jednej z misiek boli všetky baktérie mŕtve. Namiesto toho, aby túto anomáliu ignoroval s tým, že je to len náhoda, rozhodol sa problém ďalej preskúmať – a nakoniec ho to priviedlo k objavu penicilínu.

V tejto knihe uvádzam výsledky môjho pokračujúceho výskumu o prípadoch radikálneho ústupu rakoviny. Kniha je výsledkom môjho rozhodnutia neignorovať tieto výnimočné prípady – tieto anomálie, ale podobne ako Alexander Fleming preskúmať ich bližšie. Najskôr vám však poviem niečo o svojom pôvode a minulosti, aby ste dokázali lepšie pochopiť, čo ma viedlo k tomu, aby som svoj život zasvätila tejto oblasti.

PRÍBEH MÔJHO ŽIVOTA

S rakovinou som sa po prvýkrát stretla, keď túto chorobu diagnostikovali môjmu strýkovi. Mala som vtedy tri roky. Strýkova choroba predstavovala dlhý, vyčerpávajúci proces trvajúci päť rokov. Vrhala tieň na naše rodinné stretnutia a spôsobila, že my všetci mladí bratrance a sesternice sme sa začali báť tej tajomnej choroby s názvom „rakovina“. Strýko zomrel, keď som mala osem rokov, a môj deväťročný bratranec ostal bez otca. Vtedy som si prvýkrát uvedomila, že otcovia môžu na rakovinu zomrieť.

O niekoľko rokov neskôr, mala som vtedy len štrnásť a práve som končila ôsmu triedu, diagnostikovali jednému z mojich blízkych kamarátov rakovinu

žalúdka. Po prvom šoku ho naše malé mestečko vo Wisconsine okamžite obklopilo starostlivosťou a podporovalo ho rôznymi akciami na získanie finančných prostriedkov i návštevami v nemocnici. Niektorí z mojich priateľov boli optimistickí, ja som sa však nemohla zbaviť pocitu strachu usadeného hlboko vo mne. Už som to predsa zažila aj predtým. Môj kamarát zomrel vo veku 16 rokov po dlhých dvoch rokoch naplnených utrpením. Celé naše mestečko sa zúčastnilo na jeho pohrebe a v neskorších rokoch sme s priateľmi často chodili na jeho hrob s kyticou kvetov. Smrť tohto chlapca ma naučila, že na rakovinu môže zomrieť absolútne každý a v každom veku.

V prvých ročníkoch na Harvardovej univerzite som sa po prvýkrát stretla s alternatívnou medicínou, jogou a meditáciou. Tieto nezvyčajné postupy a myšlienky ma priviedli k tomu, že som začala pochybovať o svojich doterajších presvedčeniach, že myseľ a telo fungujú osobitne, a postupne som sa začala hlbšie venovať joge. Po štyroch prekrásnych rokoch na univerzite som vo svojom prvom zamestnaní spolupracovala na knihe o globálnom otepľovaní. Zrazu som sa ocitla v situácii, keď som celý deň sedela za počítačom a nemala som žiadne spoločenské kontakty, ktoré ma tak naplňali počas štúdia. Keď mi priateľka navrhla, aby som svoju izoláciu vyriešila dobrovoľníckou prácou, ako prvé mi napadlo pomáhať onkologickým pacientom, nepochybne aj pre svoje rané skúsenosti s rakovinou. Dodnes sa pamätám na svoj prvý deň dobrovoľníka na pediatrickom oddelení nemocnice Memorial Sloan-Kettering Cancer Center v New Yorku. Napriek tomu, že som sa len hrala Monopoly s niektorými deťmi, kým dostávali vnútrožilovú chemoterapiu, mala som pocit hlbokého uspokojenia z toho, že aspoň na pár hodín som im pomáhala zabudnúť na chorobu. Bol to pocit, ktorý mi skutočne zmenil život. Uvedomila som si, že som našla svoje poslanie. Po niekoľkých týždňoch dobrovoľníckej práce som sa rozhodla rozšíriť si vedomosti o tejto problematike. Nastúpila som na magisterské štúdium sociálnej práce v onkológii so zameraním na poradenstvo onkologickým pacientom na Kalifornskej univerzite v Berkley.

Počas postgraduálneho štúdia sa prehĺbil môj záujem o alternatívnu medicínu. Prečítala som množstvo kníh venovaných tejto oblasti a absolvovala som intenzívny kurz pre cvičiteľov jogy. Dni som trávila poradeniskou činnosťou pre onkologických pacientov a večery štúdiom a cvičením

jogy. V tom čase môj manžel získal diplom z tradičnej čínskej medicíny (akupunktúra, liečivé byliny atď.) a študoval princípy energetickej liečby, takže som bola obkolesená príkladmi neštandardných liečebných metód. Práve v tomto čase som čítala knihu Andrewa Weila o spontánnom vyliečení, ktorá zmenila smerovanie môjho života. Na základe jeho knihy som sa rozhodla pokračovať v štúdiu a urobiť si doktorát, aby som mohla túto fascinujúcu oblasť preskúmať do hĺbky. Od tejto chvíle som zasvätila svoj život objavovaniu toho, čo robia ľudia, aby napriek všetkým prekážkam prekonali rakovinu.

ČO JE RADIKÁLNA REMISIA?

Aby sme porozumeli tomuto pojmu, pomôže nám, ak sa zamyslíme nad tým, čo sa považuje za „štandardnú“ alebo „neradikálnu remisiu“. Lekári očakávajú, že rakovina ustúpi (prejde do fázy remisie), ak sa začne liečiť dostatočne zavčasu a patrí medzi „lepšie liečiteľné“ typy. Napríklad, ak sa u ženy diagnostikuje rakovina prsníka prvého stupňa, štatisticky možno očakávať, že nebude mať rakovinu najmenej päť nasledujúcich rokov za podmienky, že kompletne absolvuje odporúčenú chirurgickú a chemoterapeutickú liečbu a/alebo rádioterapiu. Ak sa však u rovnakej ženy diagnostikuje prvý stupeň rakoviny pankreasu, nádej, že bude žiť ešte päť rokov, aj keď sa podrobí všetkým odporúčeným liečeniam¹, je len 14 %. Dôvodom je skutočnosť, že v súčasnosti klasická medicína nedisponuje takými liečebnými metódami rakoviny pankreasu, ktoré by boli rovnako účinné ako metódy, ktoré sa používajú v prípade rakoviny prsníka.

Podľa mojej definície je radikálna remisia taký ústup rakoviny, ktorý sa štatisticky neočakáva. Tieto štatistické hodnoty sa menia v závislosti od typu rakoviny, jej stupňa a spôsobu liečby. Aby som bola presnejšia, o radikálnej remisii hovoríme, keď:

- rakovina zmizne bez akejkoľvek konvenčnej liečby; alebo
- pacient sa podrobí klasickej liečbe, ale rakovina neustúpi, takže pacient prejde na alternatívne metódy liečby, ktoré *vedú* k ústupu choroby; alebo

- pacient sa podrobí súčasne klasickým aj alternatívnym liečebným metódam a dĺžka jeho života prekoná štatisticky nepriaznivú prognózu (napríklad akýkoľvek typ rakoviny s nádejou na prežitie nasledujúcich piatich rokov menšou ako 25 %).

Aj keď neočakávaná remisia je zriedkavá, zažili ju tisícky ľudí. Všetkých onkológov, s ktorými som sa stretla, som sa pýtala, či sa niekedy vo svojej praxi stretli s prípadom radikálneho ústupu rakoviny, a doteraz každý odpovedal, že áno. Keď som sa ich však opýtala, či si našli čas na publikovanie prípadu alebo prípadov vo vedeckom časopise, každý z nich odpovedal, že nie. Preto, ak nevytvoríme systematický spôsob sledovania takýchto prípadov, nebudeme vedieť, ako často sa skutočne vyskytujú. Aby som pomohla dosiahnuť tento cieľ, na webovej stránke tejto knihy – Radical-Remission.com – môžu pacienti, ktorí prekonali rakovinu, lekári, liečiteľia, ale aj čitatelia, ako ste aj vy, rýchlo a jednoducho zverejniť svoj prípad radikálneho vyliečenia, ktoré potom budú môcť výskumníci vyhodnotiť, analyzovať a ďalej sledovať.

Databáza je voľne prístupná a pacienti s rakovinou a ich blízki si môžu prečítať, ako sa iným ľuďom s podobnou diagnózou podarilo vyliečiť napriek všetkým negatívnym prognózam.

O TEJTO KNIHE

Keď som sa začala zaoberať radikálnou remisiou, prekvapilo ma zistenie, že v tých vyše tisíc prípadov publikovaných v lekárskejších časopisoch sa ignorovali hlavne dve skupiny ľudí. Prvú tvoria samotní pacienti, ktorí prekonali rakovinu. Šokovalo ma, že prevažná väčšina odborných článkov vôbec nespomínala, čo podľa názoru pacientov viedlo k remisii ich choroby. Čítala som články jeden za druhým. Lekári v nich uvádzali všetky biochemické zmeny u pacientov, ktorí zažili radikálny ústup choroby, ale ani jeden autor neuvádzal, že by sa pacienta priamo spýtal na jeho názor, prečo sa vyliečil. Pokladala som to za veľmi čudné, najmä keď si uvedomíme, že pacienti mohli urobiť niečo, dokonca aj nevedomky, čo im pomohlo vyliečiť sa z rakoviny. Preto som sa rozhodla, že vo svojej dizertačnej práci vyhladáam

dvadsať ľudí, ktorí zažili radikálnu remisiu, a v rozhovore sa ich spýtam: „Čo myslíte, prečo ste sa vyliečili?“

Druhou ignorovanou skupinou, ako som zistila pri svojom výskume, sú alternatívni liečitelia. Pretože k väčšine prípadov radikálneho vyliečenia (pozri moju *definíciu* radikálnej remisie vyššie) dochádza bez použitia metód konvenčnej západnej medicíny, prekvapilo ma, že nikto neštudoval, ako liečia rakovinu iné druhy medicíny alebo alternatívni liečitelia. Podľa toho, čo som dovtedy počula, mnohí z pacientov, ktorí prekonali rakovinu, vyhľadali liečiteľov z najrôznejších kútov sveta. Preto som precestovala celý svet a rozprávala som sa s päťdesiatimi liečiteľmi používajúcimi alternatívne metódy o tom, ako oni pristupujú k liečbe rakoviny. Strávila som desať mesiacov tým, že som v džungliach, horách a mestách vyhľadala a vyspovedala alternatívnych liečiteľov rakoviny v desiatich rôznych krajinách, a to v Spojených štátoch (Havaj), Číne, Japonsku, na Novom Zélande, v Thajsku, Indii, Anglicku, Zambii, Zimbabwe a Brazílii. Na tejto výskumnej ceste, ktorá mi zmenila život, som sa stretla s mnohými fascinujúcimi liečiteľmi. Táto kniha sumarizuje, čo som sa od nich dozvedela.

Po dokončení dizertačnej práce som pokračovala vo vyhľadávaní ďalších prípadov a doteraz som urobila viac ako sto priamych rozhovorov a analyzovala som viac ako tisíc publikovaných prípadov radikálnej remisie. Po starostlivej analýze všetkých týchto prípadov som pomocou kvalitatívnych výskumných metód identifikovala viac ako sedemdesiatpäť rôznych faktorov, ktoré hypoteticky môžu zohrávať úlohu pri radikálnom vyliečení, vrátane fyzických, emočných a duchovných. Keď som vyhodnotila frekvenciu ich výskytu, ukázalo sa, že deväť z nich sa objavovalo znova a znova takmer v každom rozhovore. Inými slovami, len veľmi málo ľudí, s ktorými som sa rozprávala, uvádzalo, napríklad, 73. faktor, ktorým bolo užívanie výživového doplnku zo žraločích chrupaviek. Takmer každý však spomenul rovnakých deväť vecí, ktoré robil, keď sa snažil vyliečiť z rakoviny.

Týchto 9 kľúčových faktorov pre radikálnu remisiu je:

- radikálne zmeniť stravu,
- prevziať kontrolu nad svojím zdravím,
- počúvať svoju intuíciu,

- používať liečivé rastliny a výživové doplnky,
- uvoľniť potlačené emócie,
- posilňovať pozitívne emócie,
- prijímať podporu iných,
- prehĺbiť svoj duchovný život,
- mať silné dôvody žiť.

Musím poznamenať, že tieto faktory nie sú zoradené podľa dôležitosti. Žiaden z nich nie je jasný „vítaz“. V mojich rozhovoroch, ako uvidíte v tejto knihe, sa všetkých deväť spomínalo rovnako často, aj keď niektorí ľudia uprednostňovali viac jeden faktor ako ďalšie. Nezabúdajte však, že väčšina ľudí, ktorí zažili radikálny ústup choroby, mi v rozhovoroch povedala, že v snahe vyliečiť sa z rakoviny využívali aspoň čiastočne všetky 9 faktorov.

Pre prehľadnosť som knihu rozdelila na deväť kapitol, v ktorých sa hlbšie rozoberajú jednotlivé faktory. V každej kapitole najprv preskúmame hlavné črty daného faktora, pričom spomenieme aj najnovšie vedecké poznatky o tomto probléme. Potom sa zameriame na príbeh radikálnej remisie, ktorý zvyrazňuje tento faktor. Každú kapitolu nakoniec uzavrie jednoduchý zoznam akčných krokov, ktoré, ak budete chcieť, môžete začať robiť hneď, aby ste tieto kľúčové faktory začali uplatňovať vo svojom živote.

SKÔR NEŽ ZAČNEME

Kým vám sprostredkujem svoje vedomosti o týchto kľúčových faktoroch liečby, chcela by som zdôrazniť niekoľko vecí. Predovšetkým musím jednoznačne vyhlásiť, že vôbec nie som proti konvenčnej liečbe rakoviny vrátane operačných zákrokov, chemoterapie a ožarovania. Som presvedčená, že aj keď väčšina ľudí potrebuje na ubehnutie maratónu vhodnú obuv, predsa sa nájde zopár takých, ktorí v zdraví prebehnú 42 kilometrov bosí. Rovnako verím aj tomu, že aj keď väčšina ľudí bude potrebovať na prekonanie rakoviny konvenčnú medicínu, určitá skupina ľudí predsa len nájde cestu, ako túto chorobu prekonať inými prostriedkami. Ako bádateľ v oblasti rakoviny

sa jednoducho chcem naučiť čo najviac o tejto druhej skupine ľudí, aby som zistila, ako dosiahli tento výsledok popierajúci všetky predpoklady.

Po druhé, napísaním tejto knihy vôbec nechcem vzbudzovať falošné nádeje. Spomínala som vám lekára, ktorý nechcel, aby ostatní jeho pacienti počuli o radikálnej remisii. Celkom sa viem vžiť do jeho rozpoloženia, pretože je určite veľmi skľučujúce mať v čakárni plno ľudí, ktorých nádej na prežitie je štatisticky veľmi malá. Napriek tomu si však myslím, že mlčať o prípadoch radikálneho vyliečenia je ešte horšie ako vzbudzovať falošnú nádej, pretože nikto seriózne neskúma tie prípady pozoruhodného vyliečenia, ani sa nesnaží poučiť sa z nich. Už na začiatku svojej výskumnej práce na univerzite v Berkley som sa naučila, že povinnosťou vedca je preskúmať každý výnimočný prípad, ktorý sa vymyká jeho hypotéze. Vedec má po preskúmaní týchto anomálií len dve možnosti: buď musí verejnosti vysvetliť, prečo tieto zvláštne prípady „nepasujú“ do jeho hypotetického modelu, alebo musí prísť s novou hypotézou, ktorá platí aj pre tieto prípady. Každopádne sa nesmie stať, aby sa považovalo za správne, ak sa ignorujú prípady, ktoré do vedeckej hypotézy nesedia.

Okrem toho, že je vedecky nezodpovedné úplne ignorovať ľudí, ktorí sa vyliečili z rakoviny nekonvenčnými metódami (najmä keď naším spoločným cieľom je nájsť spôsob liečby rakoviny), rada by som niečo povedala aj o pojme „falošná nádej“. Vzbudzovať falošnú nádej znamená, že v ľuďoch vyvolávame nádej, že sa stane niečo nemožné, nepravdivé. Prípady radikálnej remisie sa možno momentálne nedajú vysvetliť, sú však *pravdivé*. Títo ľudia sa vyliečili z rakoviny napriek tomu, že v ich prípade to bolo štatisticky nepravdepodobné. Je veľmi dôležité, aby sme si to uvedomili, prekonalí obavu zo vzbudzovania falošných nádejí a začali s vedeckým skúmaním týchto prípadov. Môžu nám poskytnúť záchytný bod pri hľadaní spôsobu liečby rakoviny. Deväť kľúčových faktorov opísaných v tejto knihe sú *hypotézou*, aj keď zatiaľ nedokázanou, prečo dochádza k radikálnemu vyliečeniu. Bohužiaľ, bude si vyžadovať desaťročia kvantitatívnych pokusov s náhodným výberom, kým budeme môcť s určitosťou povedať, či tieto faktory zlepšujú šancu na prekonanie rakoviny, alebo nie.

Ja však nechcem čakať desaťročia, kým vás oboznámim s týmito dôležitými hypotézami. Chcem sa s vami podeliť o výsledky svojho kvalitatívneho výskumu, aby sa mohla začať taká potrebná diskusia o tom, prečo sa

tieto prípady ignorovali a čo sa z nich môžeme naučiť. Falošnú nádej by som vzbudzovala jedine vtedy, ak by som vám tvrdila, že aplikáciou týchto deviatich faktorov sa z rakoviny stopercentne vyliečite. Ja to však netvrdím. Jednoducho na základe môjho výskumu hovorím, že je to deväť najčastejších hypotéz, prečo môže dôjsť k radikálnej remisii.

Keď sme si vyjasnili, že mojím zámerom nie je vzbudzovať falošné nádeje, dovoľte, aby som vám povedala, čo by som si želala. Po prvé, mojím najúprimnejším priáním je, aby hypotézy o radikálnom ústupe choroby začali čo najskôr testovať ďalší vedci. Tiež dúfam, že pacienti a ich najbližší sa inšpirujú skutočnými príbehmi vyliečenia opísanými v tejto knihe tak, ako som sa inšpirovala ja, keď som objavila prvý prípad radikálnej remisie. Dúfam, že im poskytne útechu skutočnosť, že niektorí ľudia sa skutočne vyliečia z rakoviny napriek všetkým nepriaznivým okolnostiam. Tiež dúfam, že moja kniha bude motivovať ľudí, aby pokračovali v hľadaní ďalších spôsobov ako zlepšiť svoje zdravie, či už preto, lebo im ide o prevenciu rakoviny, alebo sú práve v procese jej liečby a hľadajú ďalšie možnosti, pretože doterajšou terapiou sa dosiahlo všetko, čo ňou bolo možné dosiahnuť. A hlavne dúfam, že moja kniha odštartuje potrebnú diskusiu o prípadoch radikálneho vyliečenia, aby sme ich prestali ignorovať a začali sa z nich učiť.

V prípadoch radikálneho ústupe choroby možno nebudeme zatiaľ schopní porozumieť tomu, prečo sa títo ľudia vyliečili z rakoviny alebo prečo im určité metódy pomohli, ale pri iných pacientoch neboli vždy účinné. Pevne však verím, že keď sa týmto prípadom budeme intenzívne venovať a nebudeme ich ignorovať len preto, že ich nevieme vysvetliť, môžu sa dosiahnuť dva výsledky: prinajmenšom sa naučíme niečo o samoliečebnej schopnosti tela a v tom najlepšom prípade objavíme spôsob liečby rakoviny. Ak však budeme prípady radikálnej remisie naďalej ignorovať, nič z toho nedosiahneme. Veď, kde by bol Alexander Fleming, keby ignoroval pleseň v Petriho miske? História nám ukazuje, že štúdiom anomálií nie je neproduktívnym márne-ním časom. Naopak, práve štúdiom anomálií sa dosiahli tie najväčšie prielomy – a v tom spočíva *skutočná* nádej.

Kapitola 1

RADIKÁLNE ZMENIŤ STRAVU

Nech je jedlo твоjím liekom a liek tvojím jedlom.

– HIPPOKRATES

Hippokrates, grécky lekár označovaný za zakladateľa modernej medicíny, pevne veril, že strava dokáže telo opraviť, uviesť do rovnováhy a vyliečiť. Predstavte si jeho rozčarovanie, keby zistil, že dnešní lekári sa za štyri roky štúdia na lekárskej fakulte venujú výžive len jeden týždeň. Dokonca aj pri mojom poslednom vyšetrení u lekára som musela doktorke vysvetľovať, že ako vegetariánka získavam veľké množstvo vápnika konzumáciou listovej zeleniny (ona mi odporúčala jedine mlieko) a dostatok železa konzumáciou strukovín a morských rias (podľa nej je jediným zdrojom červené mäso). Nie že by lekári *neverili* v liečivú silu stravy, ale nikdy sa o tom neučili.

Keby lekári študovali výživu do väčšej hĺbky, zistili by, že naozaj sme to, čo jeme, pretože bunky jedla sa rozkladajú a premieňajú na bunky nášho tela. To, čo jeme a pijeme, priamo ovplyvňuje naše cievy, žily a tkanivá, a podľa toho, čo prijímame do svojho tela, sú naše orgány viac alebo menej náchylné na choroby. Tento proces možno lepšie pochopíte, keď si predstavíte, že päťročnému dieťaťu podáte šálku kávy. Už po desiatich minútach nebudete pochybovať o tvrdení, že čo jeme a pijeme priamo ovplyvňuje naše zdravie.

Svoje zdravie – a fakticky celý svoj život – môžeme považovať za súčet našich okamžitých rozhodnutí. K nim patria aj rozhodnutia, čo budeme každý jeden deň jesť a piť, ako budeme rozmýšľať, aké budeme mať pocity, ako budeme konať a reagovať, pohybovať sa a oddychovať. Jedlo je také dôležité preto, lebo v jeho prípade ide o naše *vedomé* rozhodnutie. Vyberiem si sladkú cereáliu alebo ovsenú kašu s ovocím? Bude to rýchly sendvič s arašidovým maslom a džemom alebo šalát z quino^{*}, ktorý si vyžaduje trochu dlhšiu prípravu? Väčšina ľudí prežíva pri týchto každodenných rozhodnutiach pochybnosti, „Naozaj na tom záleží? Naozaj to, čo jem, tak významne ovplyvňuje moje zdravie?“ Ľudia so skúsenosťou s radikálnou remisiou, ktorým ide o život, mi v rozhovoroch potvrdili, že túto otázku povýšili na vyššiu úroveň. Pýtajú sa sami seba, „Môže mi to, čo jem, pomôcť, aby rakovina ustúpila?“ Mnohí z nich dospeli k odpovedi, že áno.

Pri analyzovaní stoviek prípadov radikálneho ústupu choroby sa opakovane objavoval jeden z deviatich kľúčových faktorov – výrazná zmena spôsobu stravovania ako podporný prostriedok pri liečbe rakoviny. Väčšina ľudí, ktorých prípady som študovala, urobila tieto štyri zmeny vo svojom stravovaní:

- výrazne obmedzili alebo úplne vyradili cukor, mäso, mliečne výrobky a priemyselne spracované potraviny,
- výrazne zvýšili spotrebu zeleniny a ovocia,
- jedli biopotraviny,
- pili filtrovanú vodu.

Najprv si podrobnejšie preberieme každú z týchto zmien, potom vám porozprávam dva príbehy ľudí, ktorí drasticky zmenili svoj spôsob stravovania v snahe vyliečiť sa z rakoviny prsníka a prostaty. Nakoniec si povieme, ktoré jednoduché kroky vám pomôžu s prechodom na protirakovinovú stravu.

* quinoa – obilnina pochádzajúca z Južnej Ameriky (pozn. prekl.)

ŽIADNE SLADKOSTI, MÄSO, MLIEČNE VÝROBKY, ANI PRIEMYSELNE SPRACOVANÉ POTRAVINY

V mojom výskume mi prevažná väčšina ľudí, ktorí zažili radikálnu remisiu, povedala, že v snahe vyliečiť sa obmedzili, alebo zo stravy úplne odstránili cukor, mäso, mliečne výrobky a priemyselne spracované (rafinované) potraviny.

Začnime s cukrom. O cukre sa v súvislosti s rakovinou veľa hovorí a sú na to dobré dôvody. Je neodškriepiteľnou skutočnosťou, že rakovinové bunky spotrebúvajú (to znamená metabolizujú) cukor (najmä glukózu) omnoho väčšou rýchlosťou ako normálne bunky. Na tomto poznatku je založená pozitronová emisná tomografia (PET): najprv vypijete pohár roztoku glukózy, potom snímač zisťuje vo vašom tele miesta, v ktorých sa glukóza metabolizuje najrýchlejšie. Sú to miesta s vysokou pravdepodobnosťou výskytu rakovinových buniek. Vedci ešte stále nemajú jasno v tom, či vysoký príjem cukru *vyvoláva* rakovinu, s určitosťou sa však vie, že ak sa vo vašom tele nachádzajú rakovinové bunky, spotrebúvajú 10- až 50-krát viac glukózy ako normálne bunky.² Je preto logické, že onkologickí pacienti by mali čo najviac obmedziť vo svojej strave rafinovaný cukor, aby zabránili „vyživovaniu“ rakovinových buniek, a nahradili ho prirodzeným zdrojom glukózy v zelenine a ovocí. Ako je známe, priemerný Američan denne spotrebuje cukor v množstve rovnajúcom sa 22 čajovým lyžičkám, pričom najviac by sme mali zjesť ekvivalent 6 až 9 lyžičiek.³ Takže, bez ohľadu na to, či v danej chvíli máme problém s rakovinou alebo nie, máme tu veľký priestor na zlepšenie.

Súvislosť medzi rakovinovými bunkami a cukrom po prvýkrát objavil v roku 1920 lekár Otto Warburg, ktorý dostal Nobelovu cenu za objav, že rakovinové bunky získavajú svoju energiu a dýchajú (t. j. respirujú) odlišne od zdravých buniek. Konkrétne si všimol, že rakovinové bunky získavajú svoju energiu rozkladom mimoriadne veľkého množstva glukózy a že dýchajú bez prítomnosti kyslíka (tzv. anaeróbnou respiráciou). Na druhej strane, zdravé bunky spotrebujú omnoho menšie množstvo glukózy a pri svojom dýchaní *využívajú* kyslík (aeróbnou respiráciou). Zaujímavé je, že rakovinové bunky dýchajú anaeróbnym metabolizmom *aj vtedy, keď sa nachádzajú v prostredí s dostatkom kyslíka*. To priviedlo doktora Warburga

k vypracovaniu hypotézy, že rakovinové bunky musia mať poškodené mitochondrie, pretože práve v tejto časti zdravých buniek prebieha aeróbna respirácia. Netrápte sa, ak sa vám teraz vynárajú nepríjemné spomienky na hodiny stredoškolskej biológie, stačí, ak si zapamätáte toto: rakovinové bunky sa správajú inak ako zdravé bunky a jedným z hlavných rozdielov je, že pri svojom metabolizme spotrebúvajú veľké množstvo cukru. Preto obmedzenie príjmu rafinovaného cukru vo vašej strave môže byť kľúčovým spôsobom, ako pomôcť „vyhladovať“ rakovinové bunky.

Jedným z pacientov, ktorí zažili radikálnu remisiu, je aj Ron, ktorý zo svojej stravy úplne odstránil cukor. Ronovi diagnostikovali rakovinu prostaty, keď mal 54 rokov. V krvných testoch mu stanovili pozitívne markery na rakovinu prostaty (Gleasonovo skóre* 6 a hladinu PSA** 5,2) a na rakovinu boli pozitívne aj dve z dvanástich vzoriek odobraných biopsiou.

Lekári mu preto navrhli okamžitú operáciu na odstránenie celej prostaty. V tom čase už Ron vedel o prípade muža, ktorý sa z rakoviny vyliečil pomocou stravy, a preto chcel najprv vyskúšať túto možnosť. Vo svojom vidieckom okolí však nenašiel integratívneho onkológa alebo odborníka na výživu, s ktorými by sa o tom mohol porozprávať. Preto začal čítať knihy a články, v ktorých sa vysvetľovala vysoká spotreba cukru rakovinovými bunkami, a diskutovalo sa o tom, že typická americká strava založená na konzumácii zemiakov a bieleho chleba obsahuje veľa cukru. Po niekoľkých týždňoch intenzívneho štúdia sa Ron rozhodol, že operáciu ešte o nejaký čas odloží, a namiesto toho sa pokúsi o výraznú zmenu stravovania. Hovorí:

Rakovina bola možno to najlepšie, čo sa mi mohlo prihodiť, pretože som sa nestravoval veľmi dobre, aj keď mi vždy záležalo na dobrej fyzickej kondícii. Vždy som mal rád sladkosti... [Aby som sa zbavil rakoviny,] odstránil som cukor a všetko ,biele'. Žiadne biele zemiaky,

* Gleasonovo skóre opisuje agresivnosť rakovinových buniek. Čím je nižšie, tým je menej pravdepodobné, že sa nádor na prostate bude rozširovať (pozn. prekl.)

** vysoká hodnota PSA (**antigény špecifické pre prostatu**) môže signalizovať rakovinu prostaty (pozn. prekl.)

žiadny biely chlieb – a podobné veci. Jedol som veľa zeleniny a pil som hodne šťavy z čerstvej kapusty. To robím doteraz, aj keď možno nie tak často, ako by som mohol... Rakovinové bunky sú anaeróbne a glukóza je pre ne zásobárňou energie. Preto, keď dokážete odstrániť prísun glukózy, rakovinové bunky to neprežijú.

Za necelý rok po tejto zmene stravovania sa Ronove hodnoty PSA dostali na normálnu úroveň 1,3. Vyhol sa tak chirurgickému odstráneniu prostaty, čo by malo trvalé negatívne dôsledky na jeho močové ústrojenstvo a sexuálne funkcie. Dnes je bez rakoviny už viac ako sedem rokov.

Čo sa týka mliečnych výrobkov, sú dva hlavné dôvody, prečo respondenti môjho výskumu hovoria, že by ste ich mali vo svojej stave obmedziť, alebo úplne odstrániť. Prvým je skutočnosť, že mlieko je produktom mliečnych žliaz iného živočícha, to znamená, že je plné hormónov a bielkovín určených na rast teliat – a nie ľudí. (V tejto súvislosti musím spomenúť, že sme jediný živočíšny druh na našej planéte, ktorý požíva materské mlieko iného živočícha.) Ešte závažnejší je fakt potvrdený výskumom, že hlavná bielkovina kravského mlieka kazeín podporuje rast rakovinových buniek na Petriho miskách i v pokusoch s laboratórnymi potkanmi. Dokonca sa zistilo, že u potkanov môžu vyvolať alebo zastaviť rakovinu jednoducho tým, že sa im podáva kazeín, alebo sa jeho príjem zastaví.⁴

Druhým dôvodom, prečo sú ľudia, ktorí zažili radikálnu remisiu, presvedčení, že by ste mali obmedziť spotrebu mliečnych výrobkov, je skutočnosť, že v Spojených štátoch sa vo väčšine týchto výrobkov nachádzajú zdraviu škodlivé chemické látky, ako sú hovädzie rastové hormóny, antibiotiká a pesticídy. V Európe dokonca platí zákaz dovozu amerického mlieka a mliečnych produktov, pretože naše kravy dostávajú injekcie rekombinantného hovädzieho rastového hormónu (rBGH), ktorý sa podľa viacerých štúdií spája s rakovinou.⁵ Okrem toho americké mliečne produkty obsahujú nezdravé množstvo omega-6 mastných kyselín (namiesto zdraviu prospešných omega-3 mastných kyselín), pretože u nás sa na výživu hovädzieho dobytká používajú najmä obilniny, a nie ich prirodzená výživa tráva⁶, a to len preto,