

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 remisí 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 neříkali. Důvod? Aby nevzbuzovali v ostatních takzvanou „falešnou naději“. Přestože je jisté pochopitelné, že tito lékaři nechtěli své pacienty vést k mylnému závěru, že metody uzdravení ostatních budou mít v jejich případech 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.

Ještě 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 remisí, překvapilo mě zjištění, že existují dvě skupiny lidí, které byly opomíjeny ve více než tisíci případech publikovaných v odborných lékařských časopisech. První skupina jsou lidé po radikální remisí. Velmi mě udivilo, že většina akademických článků nezmiňuje důvody, uváděné pacienty jako ty, které jim mohly pomoci k remisí. 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 remisí, 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 popsaných případů radikální remisí. 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. Všech 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 Vám 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 vodiček k vyléčení z rakoviny. Devět klíčových faktorů popsaných 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 poskytne 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 nevšiml plísňe 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.

1

Radikální změna stravování

Nechť je strava tvým lékem a lék tvou stravou.

– HIPPOKRATÉS

Hippokratés, řecký lékař, považovaný za otce moderní medicíny, byl hluboce přesvědčen, že strava má schopnost napravovat, harmonizovat a léčit tělo. Představte si tedy, jaké by bylo jeho zklamání, kdyby zjistil, že dnešní američtí lékaři mají během čtyřletého studia medicíny vyhrazen pouze *jeden týden* na nutriční vzdělání.¹ Dokonce i já jsem na nedávné lékařské prohlídce musela lékařce vysvětlit, že jako vegetariánka získávám spoustu vápníku ze zelené listové zeleniny (doporučila mi pouze mléko) a spoustu železa z luštěnin a mořských řas (doporučila mi pouze tmavé maso). Obecně řečeno, nejde o to, že by lékaři léčivé síle stravy nevěřili, ale spíš o ní prostě nikdy neslyšeli.

Kdyby lékaři důkladněji studovali výživu, zjistili by, že skutečně jsme to, co jíme, protože buňky stravy, kterou sníme, se chemicky rozkládají a transformují na buňky našeho těla. Navíc to, co jíme, má přímý vliv na cévy a tkáně, které jsou podle druhu přijímané potravy buď více, nebo méně zanícené. Pro lepší pochopení této myšlenky si představte, že pětiletému dítěti dáte vypít šálek kávy. Po zhruba deseti minutách nebudete pochybovat o tom, že jídlo a pití přímo ovlivňuje naše zdraví.

Lidské zdraví – a vlastně i celý lidský život – lze chápat jako souhrn našich momentálních rozhodnutí, včetně toho, jak se jakéhokoli dne rozhodneme jíst a pít, myslet a cítit, jednat a reagovat i pohybovat se a odpočívat. Strava má tak závažný dopad, protože se jedná o velmi vědomé rozhodnutí. Rozhodnu se pro přeslazené cereálie, nebo pro ovesnou kaši s ovocem? Bude to rychlý chleba s kusem salámu, nebo salát z quinoj, jehož příprava trvá o něco déle? Většinou lidí se při tomto každodenním rozhodování o jídle vtírají na mysl

neodbytné pochybnosti: „Není to vlastně jedno? Opravdu to, co jím, tak výrazně ovlivňuje mé zdraví?“ Lidé, kteří prodělali radikální remisi – a jimž jde o život –, tuto otázku posouvají do jiné roviny. Ptají se sami sebe: „Může mi to, co jím, pomoci, abych se uzdravil/a z rakoviny?“ Mnozí z nich zjišťují, že odpověď zní ano.

Analyzovala jsem stovky případů radikální remise a jedním z devíti opakovaně se vyskytujících klíčových faktorů je změna jídelníčku, která má pomáhat uzdravení z rakoviny. Ba co víc, většina těchto lidí inklinuje k těmto čtyřem změnám ve složení stravy:

- značné omezení nebo úplné vyřazení cukru, masa, mléčných výrobků a zpracovaných potravin;
- značné zvýšení konzumace zeleniny a ovoce;
- konzumace bio potravin;
- pití filtrované vody.

Nejprve podrobně rozeberu každou z těchto změn a poté vás seznámím s příběhy dvou lidí, kteří radikálně změnili své stravování, aby se vyléčili z rakoviny prsu (Ginni) a prostaty (John). Nakonec probereme pár jednoduchých kroků, které můžete učinit, abyste začali jíst protirakovinnou stravu.

Strava bez sladkostí, masa, mléčných výrobků či zpracovaných potravin

Naprostá většina účastníků studie Radikální remise hovoří o tom, jak v zájmu uzdravení omezili nebo zcela vyřadili z jídelníčku sladkosti (cukr), maso, mléčné výrobky a zpracované potraviny. Začneme cukrem. O cukru a rakovině se hodně hovořilo, a oprávněně. Je nesporným faktem, že rakovinné buňky konzumují (tj. metabolizují) cukr – glukózu – mnohem rychleji než normální buňky. Přesně tak funguje vyšetření pozitronovou emisní tomografií (PET): nejprve vypijete sklenici glukózy a přístroj potom zjišťuje, kde v těle se tato glukóza nejrychleji metabolizuje. Glukózová „ohniska“ jsou oblasti, kde je nepravděpodobnější výskyt rakoviny. Vědci sice stále ještě přesně nevědí, jestli strava s vysokým obsahem cukru způsobuje rakovinu, zato však vědí, že jakmile se v organismu objeví rakovinné buňky, konzumují

desetkrát až padesátkrát více glukózy než normální buňky.² Proto logicky dává smysl, aby onkologičtí pacienti co nejvíce omezili příjem rafinovaného cukru a „nekrmili“ rakovinné buňky, a místo toho přijímali pouze glukózu, která se přirozeně vyskytuje v zelenině a ovoci. Jelikož průměrný Američan denně sní ekvivalent dvaadvaceti čajových lžiček cukru – přičemž bychom měli jíst nanejvýš šest až devět lžiček³ –, znamená to, že opravdu je co zlepšovat, ať už se v současnosti potýkáme s rakovinou, nebo ne.

Spojení mezi rakovinnými buňkami a cukrem objevil ve 20. letech 20. století lékař Otto Warburg. Obdržel Nobelovu cenu za objev, že rakovinné buňky získávají energii a dýchají (tj. respirují) jinak než zdravé. Konkrétně si všiml, že rakovinné buňky štěpí neobvykle velké množství glukózy a dýchají *bez kyslíku* (takzvaná „anaerobní respirace“). Zdravé buňky naproti tomu rozkládají mnohem menší množství glukózy a dýchají *za přítomnosti kyslíku* (takzvaná „aerobní respirace“). Zajímavé je, že rakovinné buňky dýchají anaerobně *dokonce i tehdy, když je v okolí dostatek kyslíku*. Tato skutečnost vedla Warburga k hypotéze, že rakovinné buňky musejí mít v nepořádku mitochondrie, neboť v této části probíhá u zdravých buněk aerobní dýchání. Pokud se marně snažíte rozpomenout se na středoškolské učivo z biologie, buďte bez obav – výstupní sdělení je jednoduché: rakovinné buňky se chovají jinak než zdravé a mezi klíčové rozdíly patří, že pro své fungování vyžadují spoustu cukru. Proto vyřazení rafinovaného cukru z jídelníčku může klíčově přispět k „vyhladovění“ rakovinných buněk.

Muž jménem „Ron“ patří mezi ty účastníky studie Radikální remise, kteří změnili složení své stravy – konkrétně úplně vysadil cukr. Když mu bylo čtyřiapadesát let, lékaři mu zjistili karcinom prostaty (Gleasonovo skóre 6 a hladina PSA 5,2) a dva ze dvanácti bioptických vzorků byly pozitivní na rakovinu. Proto mu lékaři doporučili okamžité operativní odstranění prostaty. Ron se však nedávno doslechl o někom, kdo se vyléčil z rakoviny pomocí výživy, a proto chtěl nejprve prozkoumat tuto možnost. V jeho odlehleém městečku neordinoval integrační onkolog (integrační medicína kombinuje poznatky konvenční medicíny a alternativních metod) ani nutriční poradce, s nimiž by si mohl promluvit, a proto začal číst knihy a články, které vysvětlovaly, jak rakovinné buňky spotřebovávají spoustu cukru a jak ho obsahuje řada typicky amerických potravin, například bělomasé brambory a bílý chléb. Po několika týdnech intenzivního výzkumu se Ron rozhodl operaci na krátký čas odložit a místo ní vyzkoušet radikální změnu stravování:

Rakovina byla pravděpodobně ta nejlepší věc, jaká se mi kdy přihodila, protože jsem se vždycky dost snažil, abych byl v dobré fyzické kondici, ale moc dobře jsem nejedl. Byl jsem fakt těžký závislák na cukru. ... [Abych se zbavil rakoviny,] přestal jsem jíst cukr a všechny bílé potraviny. Žádné bělomasé brambory ani bílý chléb – tak nějak. Jedl jsem spoustu listové zeleniny a hodně jsem si připravoval čerstvou zelnou šťávu, což dělám stále, ale ne tak často, jak bych mohl. ... Rakoviny jsou anaerobní ... a glukóza je kyvadlový dodavatel dusíku, který je živí. Jestliže tedy dokážete odříznout tuhle kyvadlovou dodávku [glukózy], rakovina to nezvládne.

Jakmile Ron takto změnil složení své stravy, hladina prostatického specifického antigenu (PSA) za méně než rok klesla na zdravou hodnotu 1,3 a nechal si chirurgicky odstranit prostatu. Chirurgické odstranění prostaty může mít trvalé nežádoucí účinky na močovou a sexuální funkci. V současnosti už je Ron přes sedm let bez rakoviny.

Nyní přejdeme k mléčným výrobkům. Podle účastníků mého výzkumu bychom je měli omezit nebo zcela vyřadit z jídelníčku ze dvou hlavních důvodů. Zaprvé, jsou vyrobeny z mléka jiného savce, což znamená, že obsahují spoustu hormonů a proteinů, které mají podpořit růst telete – nikoli člověka. (Mimochodem, jsme jediný živočišný druh na této planetě, který pije mateřské mléko jiného zvířete.) Navíc výzkum prokázal, že hlavní protein v kravském mléce, zvaný kasein, podporuje v Petriho miskách i u laboratorních krys růst rakovinných buněk. Vědci dokonce zjistili, že mohou spustit nebo zastavit rakovinu u krys pouze tím, že jim dávají, nebo nedávají kasein.⁴

Druhým důvodem jsou nezdravé chemické látky obsažené ve většině amerických mléčných výrobků, například růstové hormony pro hovězí dobytek, antibiotika a pesticidy. Do Evropy byl dovoz mléka a mléčných výrobků z USA zakázán, protože americké krávy dostávají injekce rekombinantního růstového hormonu pro hovězí dobytek (rBGH). Tento hormon je podle různých studií spojován s rakovinou.⁵ Americké mléčné výrobky navíc obsahují nezdravé množství omega-6 mastných kyselin (místo zdravých omega-3 mastných kyselin), protože v USA jsou krávy krmeny kukuřicí, místo aby přirozeně spásaly trávu,⁶ přičemž jediným důvodem je skutečnost, že kukuřici lze vypěstovat laciněji než trávu. Omega-6 mastné kyseliny byly opakovaně spojovány s rakovinou.⁷

Dále je důležité mít na paměti, že mléčné výrobky nám neposkytují žádné živiny, které bychom nemohli získat jinde, ačkoli televizní reklamy se nás snaží přesvědčit o něčem jiném. Například stejné množství vápníku můžeme získat z listové zeleniny a tuřínu a úplně stejné množství bílkovin z luštěnin a ořechů. Celkově vzato, přibývají důkazy, že mléčné výrobky mohou podporovat vznik rakoviny, ať už v důsledku přirozeného obsahu kaseinu, nebo vinou nezdravých látek, které se do nich přidávají při výrobě. Proto tolik účastníků mého výzkumu drasticky omezuje spotřebu mléčných výrobků nebo je zcela vyřazuje, alespoň do té doby, než se zcela zbaví rakoviny.

Jane Plantová je příkladem člověka, který se vyléčil z rakoviny (mimo jiné) díky vysazení mléčných výrobků. Jane byl ve věku dvačtyřiceti let diagnostikován karcinom prsu v prvním stadiu. Lékaři ji ujistili, že mastektomie „to vyřeší“. Bohužel se mýlili. Rakovina se celkem pětkrát vrátila a Jane v průběhu příštích deseti let podstoupila tři další operace, pětatřicet dávek ozařování a dvanáct cyklů chemoterapie. Když se nemoc vrátila popáté a na rakovinně zduřelou lymfatickou uzlinu o velikosti vejce, která Jane trčela z krku, poslední chemoterapeutická léčba vůbec nezabrala, lékaři jí sdělili, že jí zbývá jen pár měsíců života. Jane, milující matka a renomovaná geoložka, však odmítla jejich prognózu přijmout. Místo toho začala využívat své vědecké dovednosti, aby zjistila, co by mohlo být prapůvodní příčinou jejího onemocnění. Už změnila jídelníček, takže jedla spoustu zeleniny a celozrnných potravin, ale na základě svého nového výzkumu dospěla k přesvědčení, že potřebuje učinit ještě další změnu:

V mém případě bylo důležité vysazení mléčných výrobků. ... Tenkrát jsem podstupovala tradiční léčbu [chemoterapii], ale nezabírala mi, a zabrala mi teprve tehdy, když jsem přestala jíst mléčné výrobky. ... Myslím, že rakovinu způsobuje spousta faktorů, ale řekla bych, že musíte přestat s věcmi, které ji podporují, které ji přizívají. ... Jenomže to není tak jednoduché jako jen přestat jíst mléčné výrobky. Je zapotřebí učinit i další změny stravování a životního stylu.

O těchto dalších změnách Jane píše v knize *Your Life in Your Hands* (Váš život ve vašich rukou), která byla v Anglii bestsellerem. Doporučuje v ní vysadit všechny mléčné výrobky, výrazně zvýšit spotřebu ekologicky pěstované

zeleniny a ovoce, jíst zdravé veganské proteiny, jako jsou luštěniny, ořechy a semena, používat zdraví prospěšné oleje, byliny a koření, vyhýbat se rafinovaným a průmyslově zpracovaným potravinám a pít filtrovanou, převařenou vodu. Nyní už je více než devatenáct let bez rakoviny, nadále provádí výzkum bezmléčné stravy bohaté na zeleninu – a také se takto stravuje.

Polemika proti konzumaci masa obvykle začíná argumentem, že my lidé jsme uzpůsobeni pro stravu, která obsahuje pouze zhruba 10 procent masa. V ideálním případě by se mělo jednat o libovou, divokou zvěřinu. Dnešní průměrná americká strava sestává z 15 procent masa, což znamená, že průměrný Američan sní zhruba něco málo přes devadesát kilogramů masa ročně.⁸ Na druhém konci spektra se nacházejí zastánci paleolitické stravy (tzv. paleo diety či neandrtálské stravy), kteří tvrdí, že lidé mají přirozeně konzumovat 20 až 40 procent masa. Bez ohledu na to, co lidé jedli před mnoha tisíci lety (což nikdo nemůže dokázat), v současnosti se potýkáme s novým onemocněním zvaným rakovina a faktem zůstává, že řada rozsáhlých vědeckých studií spojuje spotřebu masa, zvláště tmavého, s mnoha typy rakoviny.⁹ Jedna studie ve skutečnosti prokázala, že konzumace pouhých dvou porcí masa denně čtyřnásobně zvýšila riziko opětovného výskytu rakoviny prsu u žen.¹⁰

Kromě těchto znepokojivých zjištění existují v masném, drůbežářském a rybném průmyslu stejné problémy jako v mlékárenském průmyslu, pokud jde o nezdravé přísady umělých růstových hormonů, antibiotik, pesticidů a o omega-6 mastné kyseliny. Stejně jako v mléčných výrobcích ani v mase není žádná živina, kterou nelze získat z jiných zdrojů. Vegetariáni mohou mít dostatečný přísun bílkovin z luštěnin a celozrnných obilovin a veškeré potřebné železo získávají z luštěnin a mořských řas. Můj vlastní závěr ohledně masa je tudíž stejný jako u mléčných výrobků: pokud máte rakovinu, doporučila bych vám drasticky snížit jeho konzumaci nebo je zcela vyřadit z jídelníčku, alespoň dokud se rakoviny úplně nezbavíte. Jestliže se přesto rozhodnete maso jíst, dbejte, aby bylo z ekologického, volného chovu, bez obsahu hormonů a antibiotik, ze zvířat krmených trávou, a jezte ho v omezeném množství.

Poslední skupina, kterou účastníci mého výzkumu omezují nebo zcela vyřazují ze svého jídelníčku, jsou rafinované potraviny, zvláště rafinované

obilniny. Rafinované potraviny, například chléb, se vyrábějí z pšenice, přeměněné ze své původní rostlinné formy (z pšeničného zrna) a rozemleté na jemnou mouku, která se poté smíchá s droždím a cukrem, a z uhněteného těsta se upeče bochník. Takto vyrobený chleba má velmi vysoký glykemický index, což znamená, že jeho karbohydráty se velice rychle přeměňují na glukózu, kterou rakovinné buňky milují, jak už jsme dříve zjistili. Konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem, jako je chléb, těstoviny, mouka nebo jakékoli rychle uvařitelné obiloviny, nejen dodává rakovinným buňkám spoustu glukózy, ale také zvyšuje hladinu inzulinu v krvi, což je další stav, silně spojovaný s rakovinou.¹¹

Účastníci mého výzkumu tedy drasticky omezují konzumaci rafinovaných potravin (nebo je přestanou jíst úplně), aby si udržovali nízkou krevní hladinu cukru a inzulinu, a místo toho se snaží jíst plnohodnotné karbohydráty (sacharidy). Lidské tělo tráví celozrnné obiloviny mnohem pomaleji než rafinované, a právě to pomáhá udržovat nízkou hladinu cukru a inzulinu v krvi. Celozrnné obiloviny navíc obsahují více vlákniny a vitamínů.¹² A co je nejdůležitější, celozrnná obilná strava se důsledně pojí s nižším výskytem rakoviny.¹³ Mezi celozrnné obiloviny patří například hnědá rýže, quinoa, celozrnný oves a ječmen a celozrnná pšenice. Mohli byste vyzkoušet chléb z naklíčeného obilí: je hutnější a má mnohem nižší obsah cukru než bílý a celozrnný chléb.

Mezi alternativní léčitele, s nimiž jsem vedla rozhovory, patří ředitel detoxikačního programu v Thajsku, kam jezdí lidé z celého světa, aby sedm dnů drželi půst a prováděli očistu těla. Podle tohoto Thajce jsou rafinované potraviny tak nezdravé, že je vůbec nejlí:

Nejím žádné jídlo z rychlého občerstvení, průmyslově zpracované potraviny ani mléčné výrobky. Jím však všechno, co pochází z přírody [tj. roste ze země]. To je můj každodenní stravovací návyk. Všechno z plechovky je bez života – je to naprosto mrtvé. Zamyslete se nad záručními lhůtami uvedenými od výrobce. Jakože ta konzerva vydrží čtyři roky? Když vezmete ovoce a nakrájíte ho, zkaží se. Vydrží tři až čtyři dny, možná jen jeden den. Takže jím pouze „živé“ potraviny – všechno, co pochází z přírody.

Američané milují průmyslově zpracované potraviny – například mouku a těstoviny. Jsou základní součástí standardního amerického jídelníčku

(bohatého na maso a cukry), je však důležité mít na paměti, že chuťové pohárky vždy nevědí, co je pro nás nejlepší. Existuje totiž multimiliardový průmysl, který se zaměřuje na výrobu umělých aromat, jež svádějí naše chuťové pohárky natolik, že si nemůžeme pomoci a kupujeme nezdravé, rafinované potraviny. Také si dejte pozor na takzvaná „přírodní“ aroma, protože nejsou vždy tím, čím se zdají být. Víte například, že výměšek análních pachových žláz bobra – zvaný kastoreum – se často používá k vytvoření „přírodního“ malinového aromatu v nápojích a potravinách?¹⁴ Podle Amerického úřadu pro potraviny a léčiva (FDA) může být označován jako „přírodní malinové aroma“, protože nepochází ze syntetického zdroje,¹⁵ rozhodně však není z malin.

Kromě toho, že nás potravinářské firmy lákají na tato umělá a „přírodní“ aroma, přidávají do většiny svých výrobků extrémní množství soli, tuku a cukru, protože vědí, že chuťové pohárky, které jsou stejné už od dob, kdy lidé byli lovci a sběrači, jsou stále naprogramované, aby bažily po těchto potravinách, jichž byl před mnoha tisíci lety nedostatek. Díky pokroku v zemědělství nyní můžeme vyprodukovat tolik soli, tuku a cukru, kolik chceme. Lidský organismus však v tomto ohledu evolučně zaostává a podniky rychlého občerstvení tohoto faktu využívají. Stále zběsile slintáme, kdykoli cítíme omastek (tuk), cukr nebo sůl, a proto je pro nás tak těžké nedat si teplé bramborové hranolky.

Ze všech těchto důvodů by bylo moudré, aby pacienti s rakovinou nebo lidé, kteří nechtějí onemocnět, při výběru jídla nevěřili svým chuťovým pohárkům. Účastníci mého výzkumu se místo toho vracejí k životnímu stylu svých praprarodičů, kteří jedli doma vypěstovanou zeleninu a celozrnné obiloviny a jen občas vzácné lahůdky, jako je maso a cukr, a měli podstatně nižší výskyt rakoviny než v současnosti my.¹⁶

Léčivá síla zeleniny a ovoce

Pokud jde o zeleninu a ovoce, už víte, co vám řeknu: jsou zdravé, *velmi* zdravé. Zelenina a ovoce poskytují lidskému tělu vše potřebné: vitaminy, minerály, karbohydráty, vlákninu, glukózu, proteiny a dokonce i zdravé tuky. Stovky studií prokázaly, že konzumace zeleniny a ovoce pomáhá předcházet rakovině,¹⁷ zatímco z dalších studií vyplývá, že pacienti s rakovinou, kteří

jedí ovoce a zeleninu, žijí déle.¹⁸ Například studie sledující patnáct set žen po rakovině prsu zjistila, že ty, které jedly pětkrát denně ovoce a/nebo zeleninu a také byly šest dnů v týdnu nejméně třicet minut denně fyzicky aktivní, vykazovaly o 50 procent nižší úmrtnost v porovnání s těmi, které nejedly tolik zeleniny nebo tolik necvičily.¹⁹ Jinými slovy žily dvakrát déle.

Řada studií také prokázala, že určité druhy ovoce a zeleniny účinně působí proti rakovině – mimo jiné brukvovitá (košťálová) zelenina (např. zelí, brokolice, květák), česnekovitá zelenina (např. cibule, česnek, pórek) a tmavé bobule. Košťálová zelenina obsahuje živiny, které pomáhají blokovat růst rakovinných buněk,²⁰ zabraňují jim v metastázování²¹ a dokonce vedou k jejich rozpadu či smrti.²² Další druhy zeleniny a ovoce mají jiné protirakovinné schopnosti. Proto byste se měli snažit jíst celou duhovou škálu nejrůznějšího ovoce a zeleniny, neboť každá barva představuje jinou protirakovinnou živinu.

Mezi účastníky mého výzkumu, kteří prodělali radikální remisi a objevili léčivou sílu zeleniny a ovoce, patří také Dale Figtreeová. Bylo jí pouhých dvacet sedm let, když jí lékaři zjistili ne Hodgkinův lymfom, neboli rakovinu lymfatického systému. Při průzkumné operaci našli lymfatický nádor o velikosti grapefruitu, prorostlý do plíce, srdce a hlavních tepen, což znamenalo, že jej nešlo vyoperovat. Dale okamžitě začala nařízenou chemoterapeutikou a radiační léčbu, ale po dvou měsících musela chemoterapii kvůli závažným nežádoucím účinkům vysadit. Po pouhých třech měsících musela skončit i s ozařováním, protože zasahovalo její řeč. Jelikož jí nic jiného nezbyvalo, začala experimentovat s nejrůznějšími metodami léčby těla, mysli a ducha. Jednou z nich byla také nutriční terapie:

Zašla jsem za špičkovým výživovým poradcem, který mi sestavil stravovací program s obsahem vysoce výživných, snadno stravitelných potravin v obrovském množství! Pár týdnů trvalo, než můj žaludek dokázal udržet takovou spoustu jídla, ale jakmile to zvládl, vstřebávala jsem jídlo jako houba. Program se skládal z 80 procent syrové stravy a z 20 procent vařené. Měla jsem tři čerstvě připravené zeleninové šťávy denně a k tomu obrovské množství salátů, ovoce a ořechů. K večeři jsem měla 450 gramů (libru) vařené zeleniny a k tomu stejné množství jamů, hnědé rýže nebo luštěnin. Moje tělo se rychle začalo zbavovat starého, nechtěného materiálu – možná karcinogenů, možná zbytků po chemoterapii a ozařování.

Čištění a detoxikace probíhaly v cyklech, každých pár týdnů v nějaké jiné oblasti mého těla a s nějakými novými symptomy – od bolesti přes hleny až po průjem.

Po třech letech kompletního léčebného programu zaměřeného na tělo, mysl i ducha šla Dale na vyšetření počítačovou tomografií – a rakovina úplně zmizela. Toto vyšetření proběhlo v roce 1980, před více než třiceti lety, a Dale je od té doby zcela zdráva. Vystudovala nutriční terapii a nyní pomáhá ostatním onkologickým pacientům sestavovat všestranné léčebné plány pro tělo, mysl i ducha.

Jezte bio potraviny pro detoxikaci organismu

Většina účastníků mého výzkumu hovoří o tom, jak je důležité zbavit tělo všech chemických a jedovatých látek, kterým jsme v dnešním světě vystaveni. Vědci vědí, že zdravé buňky se mohou změnit v rakovinné z různých důvodů, například vlivem bakterií, virů, genetických mutací a samozřejmě toxinů. Také je jim známo, že určité toxiny, jako je nikotin, azbest a formaldehyd, zcela určitě způsobují rakovinu; každý den jsme však vystaveni řadě dalších chemických látek, jejichž karcinogenní účinky ještě nebyly jednoznačně prokázány, například pesticidům a geneticky modifikovaným organismům (GMO). Vědcům trvalo přes padesát let, než dokázali, že nikotin způsobuje rakovinu plic, a stejně dlouho, ne-li déle, jim může trvat, než zjistí, jestli jsou, nebo nejsou pesticidy a GMO rakovinotvorné.

Z jedné znepokojivé nedávné studie vyplynula spojitost mezi dětskou rakovinou a používáním běžných pesticidů pro domácnost a zahradu během těhotenství.²³ Podobná studie prokázala, že pacientky s rakovinou prsu mají v prsní tkáni výrazně vyšší hladinu pesticidů v porovnání s prsní tkání žen s nezhoubnými nádory prsu.²⁴ Naneštěstí bude možná zapotřebí dalších padesát podobných studií, než vědci oficiálně prohlásí, že určité pesticidy způsobují rakovinu. Mezitím se většina pacientů s radikální remisí raději chová obezřetně a kupuje pouze bio ovoce a zeleninu. Zdá se, že je to moudré řešení, neboť nedávná studie, která zkoumala 240 různých studií ekologicky pěstovaných potravin, zjistila, že u bio potravin existuje o 30 procent nižší pravděpodobnost, že budou obsahovat pesticidy.²⁵

Kromě bio stravy může urychlit odstranění pesticidů, těžkých kovů a dalších toxinů z těla také krátký půst nebo čistící kúra. Půst patří k nejstarším léčebným metodám a jsou o něm dochované zmínky téměř v každém náboženském i tradičním medicínském systému za uplynulých tři tisíce let. Mnozí léčitelé jej považují za přirozený způsob očisty od infekcí a detoxikace organismu, zvláště proto, že při bezpečném a správném postupu spouští mocný dominový efekt zdravých změn v těle.

Studie například prokázaly, že krátké půsty pomáhají odstraňovat bakteriální infekce, snižovat cholesterol a zpomalovat proces stárnutí.²⁶ Z podobné studie vyplývá, že pouhý čtyřadvacetihodinový půst může spustit rozsáhlý vnitřní detoxikační proces, který čistí celé orgánové systémy a zvyšuje počet imunitních buněk bojujících s bakteriemi.²⁷ Co se týče rakoviny, jedna pilotní studie prokázala, že krátký půst v průběhu chemoterapie výrazně zvýšil její účinnost a zároveň snížil nežádoucí účinky,²⁸ a někteří vědci zastávají hypotézu, že vysazení všech zdrojů glukózy ze stravy prostřednictvím půstu může být účinným způsobem „vyhladovění“ rakovinných buněk.²⁹

Na své výzkumné cestě kolem světa jsem se setkala s mnoha alternativními léčiteli a terapeuti, kteří používají půst jako součást doporučené léčby pro onkologické pacienty. Takto popisuje blahodárné účinky půstu na zdraví vedoucí jednoho takového programu zaměřeného na půst a očistu organismu:

Půst je úžasný prostředek pro odstranění nahromaděných toxinů z těla a pro zlepšení funkce systému likvidace odpadních látek z organismu, aby se v něm nehromadily další toxiny. ... Kdybych měl rakovinu, i já bych držel dlouhodobý půst. ... Nejprve bych se chtěl zbavit toxinů a potom bych chtěl [začít] jíst stravu, která je neobsahuje [tj. ekologicky pěstované potraviny]. ... Chtěl bych držet půst, aby se mi pročistily tkáně a aby rychle rostoucí zhoubný nádor neměl přísun živin. Je to totéž, co dělá chemoterapie a všechny [konvenční] léčby. ... Půst je přirozený způsob, jak toho docílit. ... Většina zvířat a živočichů přestane jíst, když onemocní. Tak to příroda zařídila.

Jak správně upozorňuje, zvířata se instinktivně postí, když jsou nemocná. Lidé jsou podle všeho jediný živočišný druh, který se naopak nutí jíst. Nemocná zvířata obvykle odmítají potravu a najdou si klidné, chráněné místo,

kde odpočívají, dokud se neuzdraví. V tomto období se možná tu a tam napijí vody nebo snědí trochu hořkých travin (opět proto, aby se pročistila), ale nezačnou jíst, dokud jim není lépe. U lidí okamžitá ztráta chuti k jídlu při nemoci značí, že i my možná máme tento instinktivní, samoléčivý mechanismus, který nám velí nějaký čas nejíst, aby se aktivoval vnitřní detoxikační proces. Jelikož některé druhy rakoviny už byly spojeny s bakteriemi a viry (např. lidský papillomavirus [HPV] byl uveden do spojitosti s rakovinou děložního hrdla a bakterie *H. pylori* s rakovinou žaludku), může být opodstatněné, aby onkologičtí pacienti pod lékařským dohledem podstoupili krátký půst, který organismu pomůže zbavit se případných úporných virů či bakterií.

Při výzkumu v Thajsku mě tato problematika zaujala natolik, že jsem vyzkoušela týdenní půst: denně kousek melounu a trochu mrkvové šťávy, každý večer zeleninový vývar, denní průplachy tlustého střeva, vlákninové nápoje, byliny a vitaminy. Když mám hlad, začnu být neuvěřitelně rozmrzlá, takže jsem si říkala, že to vydržím tak šest hodin, než to vzdám. S radostí a překvapením jsem však zjistila, že díky dobře načasovaným vlákninovým nápojům mě celý týden nebolelo břicho hlady, zatímco šťáva, vývar a vitaminy mi poskytovaly potřebné živiny. Aniž bych zacházela do nechutných podrobností o čemsi, čemu se říká „mukózní plak“ (můžete si to najít na internetu), stačí říct, že jsem zakončila týden v naprostém ohromení nad schopností vlastního těla odstraňovat odpadní látky prostřednictvím půstu – a stala se ze mě vegetariánka. Nyní se snažím provádět tento půst jednou ročně – jako „jarní úklid“ vnitřních orgánů.

Jestliže vám představa půstu pro detoxikaci organismu připadá příliš náročná, možná byste raději začali jednodenním půstem, při němž byste jednou za čtyři až šest hodin pili čerstvé zeleninové šťávy, doplněné vlákninou z jitrocelu indického – psyllia (např. Metamucil), aby vás nebolelo břicho hlady. Takové postění jeden den v měsíci je snadný způsob detoxikace organismu. V případě, že váš půst vyžaduje lékařský dohled, nezapomeňte se nejprve poradit s lékařem.

Pijte filtrovanou vodu

Čtvrtá a poslední změna, kterou udělali téměř všichni účastníci mého výzkumu, spočívá v tom, že místo limonád, džusů a mléka začali pít přibližně

osm sklenic vody denně, přičemž dbají, aby voda byla co nejčistší. Voda je pro zdraví naprosto nepostradatelná. Tvoří kolem 70 procent lidského těla a bez ní bychom zhruba za čtyři dny zemřeli. Mnozí alternativní léčitelé, s nimiž jsem hovořila, považují vodu za „nejlepší léčitelku“ se schopností vyplavovat toxiny, viry a bakterie a poskytovat tělesným buňkám nesmírně potřebnou hydrataci.

Proto doporučují pít přírodní pramenitou vodu, neboť má vyšší obsah minerálů, a nepít vodu z kohoutku, protože často obsahuje chlór, fluorid a těžké kovy. Všechny tyto prvky a sloučeniny byly v určitých studiích spojovány s rakovinou.³⁰ Opět je zapotřebí ještě mnohem rozsáhlejší výzkum, než budeme s jistotou vědět, jestli tyto kontaminanty mají spojitost s rakovinou, ale účastníci mého výzkumu opět raději volí opatrný přístup, a proto pijí buď pramenitou vodu z domácích výdejníků, které neobsahují bisfenol-A (BPA), nebo si nainstalovali domácí filtrační systém na vodu z vodovodního řádu (např. reverzní osmóza, uhlíkový filtr). Filtrace však zároveň z vody odstraňuje všechny zdravé minerály, a proto je vhodné užívat minerální doplňky, pokud pijete filtrovanou vodu. Osobně používám domácí filtrační systém, který mám napojený na vodovod v kuchyni. Odstraňuje z vody chlór, fluorid, těžké kovy a další znečišťující látky. Filtrovanou vodu používám na pití i na vaření.

Doposud jsme probrali čtyři hlavní změny stravování, které činí účastníci mého výzkumu, aby napomohli uzdravení:

- omezení nebo úplné vyřazení cukru, masa, mléčných výrobků a zpracovaných potravin;
- zvýšení konzumace zeleniny a ovoce;
- konzumace bio potravin;
- pití filtrované vody.

Nyní bych vám ráda vyprávěla příběhy o uzdravení „Ginni“ a Johna, které názorně ilustrují, jak tito dva pacienti využili tyto čtyři strategie, aby se vyléčili z rakoviny. Ginni měla rakovinu prsu a John rakovinu prostaty. Oba bydlí na americkém venkově (ale každý jinde); proto se nemohli poradit s integračním onkologem ani s nutricionistou. Nezbyvalo jim než provést vlastní výzkum: oba přečetli spoustu knih, prostudovali zdroje v místní

knihovně a cíleně pátrali na internetu. Při čtení jejich příběhů mějte prosím otevřenou mysl. Ačkoli byste třeba učinili jiná rozhodnutí, nezapomeňte, že se jim podařilo najít řešení, která v jejich případech zabrala.

Příběh Ginni

Ginni bylo šedesát let, když si nahmatala bulku v prsu. Tehdy, v roce 2007, pilně pracovala v dlouhodobém zaměstnání a užívala si klidnější životní fázi se svým milovaným manželem. Tedy do té doby, než zjistila, že má rakovinu prsu. Z vyšetření mamografem ani magnetickou rezonancí nebylo možné stanovit přesnou diagnózu, ale biopsie nakonec potvrdila, že se skutečně jedná o rakovinu prsu. Lékař ji okamžitě objednal na segmentální resekci, což je menší operace, při níž se odstraní pouze nádor, nikoli celý prs, naneštěstí však nerozpoznal „jasné obrysy“, což znamenalo, že při zákroku nemohl odstranit celý nádor. Navíc Ginni vyšly pozitivní testy u některých lymfatických uzlin, měla tedy rakovinu prsu v třetím stadiu (ze čtyř). Lékař chtěl, aby šla na další operaci, při níž by odstranil zbytek nádoru a také mnoho lymfatických uzlin. Řekl jí, že po druhé operaci bude potřebovat intenzivní chemoterapii následovanou radiační léčbou. Potom jí sdělil tu nejhorší zprávu: její prognózu. Ginni si vybavuje onen osudný okamžik a přitom hovoří klidným, věcným tónem:

Lékař mi řekl: „Po této [druhé] operaci a po chemoterapii a ozařování vám můžeme dát pět dalších let života.“ A já jsem si pomyslela: Chci žít déle než pět let! ... Takže když mi to ten doktor řekl, naštvála jsem se. Nic jsem mu neodpověděla, ale naštvála jsem se a rovnou mi bylo jasné, že do toho nejdu. Nešla jsem do toho, protože už jsem předtím mluvila [s mým kamarádem Ronem] a už jsem měla informace [o alternativních možnostech léčby]. Takže jsem odtud odešla s názorem: Tohle mě neporazí. Já to dám.

Proto sebrala veškerou odvalu a klidně odmítla druhou operaci, chemoterapii a ozařování, i když v prsu a lymfatických uzlinách stále měla rakovinu. Většina onkologických pacientů by se příliš bála takto odmítnout doporučenou léčbu, ale Ginni měla ve skutečnosti větší strach z druhé operace,

protože se dočetla, že odstranění lymfatických uzlin může vést k lymfedému, což je trvalý a bolestivý otok horních a dolních končetin. Důležitější však bylo, že její kamarád Ron se nedávno uzdravil z rakoviny prostaty díky radikální změně jídelníčku (a odložení jakékoli konvenční léčby), a tak Ginni měla alespoň jeden příklad, který mohla následovat. Začala si o této problematice číst co nejvíc knih a trochu ji zahltilo obrovské množství informací, které zjistila. Ve skutečnosti byla tak zmatená z toho, co by měla a neměla jíst, že na nějaký čas jednoduše jíst přestala:

Za dva měsíce jsem zhubla o víc než pětadvacet kilo, protože určitou dobu jsem se už neodvažovala nic jíst. V těch knihách se psalo, že vaše stravovací návyky – určité věci, které jíte – rakovinu zhoršují. Takže jsem se bála, že ji živím. A tak jsem na čas přestala jíst. Potom jsem pomaloučku začala znovu zařazovat ty správné potraviny. Jenomže člověku se dělá špatně, protože organismus na to není zvyklý. Takže je to pro tělo velká změna. Jakmile si však zvyknete takhle jíst, chutná vám právě tahle strava a ta druhá – průmyslově zpracované potraviny – už vám nechutná.

Než jsem s Ginni probrala, co jsou podle jejího názoru „správné potraviny“, chtěla jsem se dozvědět víc o tom, jak a proč přestala jíst. V této fázi výzkumu už jsem se setkala s dosti velkým počtem případů radikální remise i s alternativnímu léčiteli, kteří používali půst jako součást protirakovinné léčby. Ukázalo se však, že Ginni držela půst náhodně. „Bylo to jako půst?“ zeptala jsem se. Odpověděla:

Vlastně jo. Skoro. Protože jsem se bála, že sním něco nesprávného. A pak jsem pomalu začala jíst hlávkový salát a potom jsem k němu začala přidávat další věci. Nebyla jsem si jistá, co mám jíst, ale pak jsem si ještě trochu popovídala s Ronem a dozvěděla jsem se pár nápadů, jak na věc, protože člověk naprosto neví, co má dělat, chápete. ... Bylo to skoro fajn přestat [jíst] a pak začít znovu. Ale jo, hodně jsem zhubla. Ale zase jsem to nabrala [za tři roky].

Výrazné zhubnutí při půstu je zcela běžné a obvykle zdravé a bezpečné, pokud už na začátku nejste vyhublí, což Ginni nebyla.

Jak je pro ukončení půstu typické, Ginni nejprve jedla snadno stravitelné potraviny, jako je hlávkový salát. Potom začala do jídelníčku zařazovat další potraviny a nápoje, které považovala za správné. Rozhodovala se podle mnoha knih, které četla, například *Beating Cancer with Nutrition* (Jak porazit rakovinu výživou) od Patricka Quillina a *Cooking the Whole Foods Way* (Vaříme celozrnnou stravu) od Christiny Pirellové. Nezapomeňme, že Ginni bydlela na americkém venkově, kde v okolí nebyl žádný integrační onkolog ani výživový poradce. Proto musela veškerý výzkum provádět sama.

Začala jsem tím, že jsem přestala jíst cukr, mouku a mléčné výrobky. Jedla jsem většinou zeleninu, ovoce a nejedla jsem vůbec žádné tmavé maso – sem tam kousek kuřete nebo ryby, ale ne pravidelně. Většinou to byla listová zelenina. A čerstvé zelné šťávy jsou velmi důležité, tak jsem je dělala.

Ginni si také domů koupila tzv. watercooler a místo vody z kohoutku začala pít spoustu vody z tohoto výdejníku, která byla nejen zdravější, protože nebyla chlorovaná, ale také lépe chutnala, místní voda z kohoutku totiž byla velmi „tvrdá“, s vysokým obsahem minerálů. Rovněž přestala pít limonády, mléko a alkohol a pila pouze čerstvé šťávy, které si sama připravila.

Kromě těchto změn jídelníčku kupovala pokud možno jen bio potraviny; mražené potraviny pouze tehdy, když nebyly k dostání čerstvé. Rozhodnutí jíst bio potraviny bylo zcela záměrné, protože Ginni se dočetla, že chemikálie a pesticidy mohou způsobovat rakovinu. Místo bílého a pšeničného pečiva začala jíst chleba z naklíčeného obilí a začala užívat cílené vitaminové doplňky, které zakoupila v místním obchodě se zdravou výživou.

Stejně jako všichni ostatní účastníci mého výzkumu ani Ginni neudělala pro zlepšení svého zdraví pouze jednu věc, ale využila v procesu uzdravení všech devět klíčových faktorů. Kromě radikální změny stravování tedy také každý den chodila na třicetiminutovou až čtyřicetiminutovou procházku, což pro ni byl nový návyk. Podle jejího názoru stres škodí imunitnímu systému, a proto byla odhodlaná se jej zbavit. V této době se také nesmírně sblížila se svou sestrou a velmi jí prospěla podpora, které se jí od ní dostávalo. Když jsem se Ginni zeptala na její tehdejší spiritualitu, odpověděla:

Zkrátka věříte v Boha i v to, že vám dal takový imunitní systém proto, abyste se zbavili nemoci. Takže pokud vám imunitní systém funguje tak,

jak má, dokáže spoustu věcí. Jestliže je však chabý, pak ho nemoci přemůžou. Doopravdy jsem tomu věřila. ... Chodíme každou neděli do kostela a nějak si říkám, že od té doby, co jsem dostala rakovinu, věřím víc. Tak nějak jsem o tom víc přemýšlela.

Ginni celý rok přísně dodržovala nový režim: jedla zdravou stravu (převážně zeleninu), pila balenou vodu, užívala vitaminové doplňky a každý den chodila na procházky – až jednoho dne už bulku v prsu nenahmatala. Okamžitě šla k lékaři a ani on ji nenašel. Rozhodli se neprovést mamografické vyšetření, neboť ani na samém začátku nádor neodhalilo (zjistila ho až biopsie). Místo toho lékař Ginni nařídil, aby si každý měsíc prováděla samovyšetření prsu. Od původní diagnózy uplynulo už více než pět let. Ginni se těší skvělému zdraví, bulka zmizela a ona od té doby žádnou další neobjevila.

Vzhledem k zakořeněnému strachu, že by se rakovina mohla někdy vrátit, Ginni pečlivě dodržuje novou dietu, ale není to pro ni tak těžké, protože se jí nyní udělá špatně od žaludku, kdykoli si dá nějaké „staré“ jídlo, jako jsou bílé těstoviny nebo cokoli smaženého. Rovněž se jí trvale změnily chuťové pohárky: má chuť na ovoce a zeleninu a rafinované potraviny už ji nelákají. Celkově se její život usadil v novém normálu: v jejím jídelníčku nyní naprosto převládá zelenina a průmyslově zpracované potraviny jsou věcí minulosti. Když jsem Ginni poděkovala, že mi vyprávěla svůj úžasný příběh, odpověděla mi:

Jsem ráda, že jsem vám ho mohla vyprávět, protože si myslím, že je to pozoruhodná věc, a přeju si, aby víc lidí vyzkoušelo něco jiného. Jenomže lidi mají strach, protože neznají nic jiného než chemoterapii a ozařování. ... Nechápou, jak může něco takového [jako změna stravování] fungovat.

Podle Ginnina názoru tyto změny nastaly, protože tělu poskytovala zdravou stravu a vodu bez pesticidů, aby imunitní systém mohl optimálně fungovat a tudíž odstraňovat rakovinné buňky.

V jiném americkém státě mezitím řešil podobnou situaci muž jménem John. Rozdíl je v tom, že John nejprve vyzkoušel veškerou léčbu, kterou mu lékaři naordinovali na rakovinu prostaty v pokročilém stadiu. Naneštěstí se nemoc navzdory tomu všemu vrátila – a teprve tehdy začal zkoumat nové možnosti.

Johnův příběh

V roce 1999, ve věku padesáti let, po vleklém a obtížném rozvodu se John ocitl v tíživé finanční situaci. K tomu všemu měl vysokou krevní hladinu prostatického specifického antigenu (PSA), což jeho lékaře velmi znepokojovalo. Jehlová biopsie potvrdila, že John skutečně má rakovinu prostaty (s Gleasonovým skóre 5 [3+2]). Tento nález ho pochopitelně velmi vyděsil, a proto okamžitě souhlasil, když mu lékař doporučil radikální prostatektomii, chirurgické odstranění celé prostaty. „Řekl jsem mu: ‚Hned mi ji vyříznete. Třeba už zítra!‘“ vzpomíná. „Byl jsem k smrti vyděšený.“

Po zdařilé operaci hladina PSA naštěstí výrazně klesla, a proto nebyla zapotřebí žádná další hormonální či radiální léčba. Johnovi se ulevilo a téměř šest let si užíval života bez rakoviny, ačkoli se denně potýkal s nežádoucími účinky operace, které značně postihovaly jeho normální močovou a sexuální funkci. V průběhu těchto šesti let měl při pravidelných testech velmi nízké hodnoty PSA, což mu připadalo pochopitelné, vzhledem k tomu, že údajně měl rakovinu pouze v prostatě – alespoň podle toho, co mu řekli lékaři –, a ta byla nyní operativně odstraněna. (Poznámka: Po odstranění prostaty mohou v krvi přetrvávat velmi nízké hodnoty PSA, způsobené zbylými benigními prostatickými buňkami.) Zdánlivě bylo všechno v pořádku – kromě nežádoucích účinků, samozřejmě – až do roku 2005, kdy hodnoty PSA začaly prudce stoupat, což znamenalo, že rakovinné prostatické buňky se v určitém okamžiku před operací dostaly mimo prostatu a nyní byly aktivní.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o recidivující karcinom prostaty, lékař Johnovi předepsal hormonální léčbu i ozařování. Obojí mu způsobilo velmi nepříjemné nežádoucí účinky. Během léčby se hodnoty PSA snížily na bezpečnou hladinu, ale za pár měsíců po dokončení obou druhů léčby začala hladina PSA opět nebezpečně stoupat. Lékaři mu řekli, že proto bude muset znovu podstoupit hormonální terapii, a pokud rakovina někdy vytvoří někde jinde v organismu metastázující nádor, bude se muset podrobit i chemoterapii. Johnovi tato zpráva připadala jako odsouzení k pomalé smrti. Děsil se opakování hormonální léčby i snášení drsných nežádoucích účinků. Skutečnost, že se mu zvýšila hladina PSA, jakmile léčbu ukončil, v něm vyvolávala pocit, že se nemoci nikdy nezbaví:

Šel jsem do knihkupectví, protože jsem si vzpomněl, že jsem tam jednou viděl knihu o umírání. Chtěl jsem se dozvědět, jak rakovina prostaty postupuje a jak na ni člověk nakonec zemře. Místo toho jsem objevil knihu o výživě nad rakovinou prostřednictvím výživy od Patricka Quillina. Tak jsem si pomyslel: Proč bych to nezkusil. Takže po přečtení této knihy jsem zjistil, že rakovinné buňky jsou obligátními metabolizátory glukózy – tak je Quillin nazývá –, což znamená, že se živí cukrem. Proto jsem ze svého života okamžitě vyřadil cukr. Tečka. Abstrák. ... Trvalo mi asi čtrnáct dnů, než jsem překonal bažení po jakémkoli cukru, pak jsem si šel nechat udělat další test na PSA – a všiml jsem si, že jeho hladina začala klesat.

Tak začal Johnův soukromý vědecký experiment na záchranu vlastního života. Odložil doporučenou hormonální léčbu, aby vyzkoušel změnu stravování, a v následujících šesti měsících si každý den pečlivě zapisoval všechno, co snědl. Snažil se co nejlépe dodržovat četné rady uvedené v knize a zároveň přečetl co nejvíce seriózních článků, jaké se mu podařilo najít. Ani on neznal žádného integračního lékaře či onkologického nutričního poradce, s nímž by mohl spolupracovat, a proto si musel sám připravit integrační plán. Učinil tak po důkladném výzkumu a také se rozhodl každé tři měsíce chodit na testy PSA, což je standardní časový odstup mezi jednotlivými odběry. Ohromilo ho, co zjistil: zdálo se, že hodnoty PSA stoupají a klesají podle toho, co jedl a pil v uplynulých třech měsících. Vysvětluje, proč k tomu podle něj docházelo:

Testosteron rakovinu „rozjíždí“ a cukr ji živí. Takže jsem vyvinul teorii, že rakovinu nechám vyhledovět a můj imunitní systém ji zabije. Prováděl jsem to a na vlastní kůži jsem zjistil, že některé potraviny mi zvyšují hladinu PSA a jiné ne. Začal jsem jíst edamame – zelené sojové boby –, protože údajně působí proti rakovině [jak se dočetl v knize, které se držel]. Jakmile jsem to však udělal, hned se mi prudce zvýšila hladina PSA. Tak jsem ty sojové boby přestal jíst, a báb, [hladina PSA] klesla.

Jinými slovy, John záhy zjistil skutečnost, na kterou vědci přišli teprve nedávno: neexistuje jeden typ rakoviny prostaty nebo prsu, vyskytují se různé podtypy, které odlišně reagují na různé druhy léčby.³¹ U některých podtypů mohou geneticky nemodifikované edamame působit proti rakovině, kdežto u jiných ji mohou podporovat.³² John si všiml podobného poklesu PSA,

když scedil lignany z lněného oleje a konzumoval pouze jeho čirou část. Přepečlivou metodou pokusu a omylu, kterou potvrzovaly pravidelné testy PSA, si postupně vyvinul velmi specifickou dietu. Jeho doporučení pro nejlepší praxi zní: jestliže si jídlo sami nepřipravíte nebo neuvaříte, nejezte ho. Sladí pouze drcenými borůvkami a stévií (přírodní sladidlo z listů stévie sladké). V knize, kterou přečetl, se psalo, že pro pacienty s rakovinou by měl být bezpečným sladidlem agávový sirup, ale John zjistil, že mu po jeho užívání stouply hodnoty PSA, a tak jej vyřadil z jídelníčku.

Postupem času John zakreslil výsledky testů PSA a stravovací deník do čárového grafu:

Vyšel mi neuvěřitelný graf. Je to nahoru, dolů, nahoru, dolů, nahoru, dolů. Dělal jsem ho každé tři měsíce celé roky. ... Také jsem omezil – hodně omezil – tmavé maso, protože jsem zjistil, že nepříznivě působí na mou hladinou PSA. Takže se snažím jíst jen lososa nerku a kuřecí prsa z ekologických chovů kuřat, ale v malém množství. A pořád si ještě občas dám steak, ale ne každý den. ... Potíží je v tom, že tmavé maso a mléčné výrobky potlačují imunitní systém, jak jsem se dočetl. ... Mohu potvrdit, že pokaždé, když odjedu na konferenci a dám si tam červené víno a tmavé maso, po návratu mi znovu prudce stoupne hladina PSA.

John také vyřadil z jídelníčku všechny mléčné výrobky a jednoduché karbohydráty, jako jsou těstoviny a chléb, a zjistil, že jablka, řepa, třešně a hroznové víno jsou na jeho PSA příliš cukernaté. (Je však zajímavé, že mu vyhovují banány a čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva.) Vysadil všechny sladké nápoje, pije pouze filtrovanou (reverzní osmózou) nebo perlivou vodu a spotřebu alkoholu omezil na červené víno. Není pro něj snadné dodržovat takovou přísnou dietu, a proto alespoň jednou do roka dopřeje svým chuťovým pohárkům oblíbené jídlo: steak s červeným vínem.

Stejně jako další jedinci po radikální remisi, o nichž se dočtete v této knize, John pro své uzdravení neudělal jen jednu věc (tj. změnu jídelníčku). Změnil rovněž další aspekty svého života. Například začal víc cvičit: už předtím cvičil dvakrát až třikrát týdně, ale nyní díky každodennímu cvičení zhubl o šest kilogramů, které už nikdy nenabral, a díky kombinaci jógy, pěších túr a procházek se cítí lépe než kdy jindy. Rovněž začal užívat doplněk na podporu imunity zvaný ImmunoPower a pít bylinnou čajovou směs

Essiac,* o níž se jeho kamarád dočetl, že má účinky proti rakovině. Také vyzkoušel akupunkturu a občas na ni ještě zajde. A nakonec se též vynasnažil zvládat stres a zůstat pozitivně naladěný. Jak popisuje:

Myslím, že pozitivní myšlení je velmi důležité. Váš přístup, víte. Jsem zkrátka odhodlaný, že nedopustím, aby mě to ovládalo. Naopak to ovládnou já – tedy rakovinu. Je to něco jako vleklá rýma. Víím, že tam je, ale už se jí nebojím. ... Teď už je to jen nepříjemnost – irituje mě to [směje se]. ... A když se dostanu do stresu, mohu se spolehnout na meditaci nebo dýchání. Umím věci rozdýchat. ... Umím vypnout.

Ačkoli se ve svém výzkumu soustředím především na to, abych se účastníků ptala, proč se podle nich uzdravili, také se jich ptám, jestli je napadá, co by mohlo rakovinu vyvolávat nebo co mohlo způsobit konkrétně jejich onemocnění. John mi na tuto otázku bez váhání odpověděl:

Myslím, že každý má rakovinu. A myslím, že imunitní systém každého člověka s ní bojuje jinak. Jestliže jíte stravu, která oslabuje váš imunitní systém, pak dostanete rakovinu. Vaše tělo ji neustále odráží, ale v určitém okamžiku je váš imunitní systém přemožen. Záleží na tom, jak je silný. Pokud je slabý, nemáte šanci. Stav vašeho imunitního systému ovlivňuje všechno, co vložíte do úst – plus další faktory jako cvičení a tak dále. ... Potíž s naší americkou stravou spočívá v tom, že všechno je pře-slazené, takže neustále přibližujete rakovinu, kterou každý má. Jestliže na to váš imunitní systém nestačí, rakovina vás dřív nebo později dostane.

John mi dále řekl, že podle jeho názoru dostal právě tento typ rakoviny, protože tehdy jedl kvanta cukru a také prožil desetileté období intenzivního stresu. Obojí oslabilo jeho imunitní systém a v důsledku toho už „nedokázal udržet krok“.

Při zpětném pohledu John říká, že kdyby tehdy věděl to, co ví teď, postupoval by jinak. Především by se snažil, aby mu rakovinu diagnostikovali jinou metodou, než je jehlová biopsie, za využití kombinace ultrazvuku

* Tuto čajovou směs sestavila kanadská zdravotní sestra Rene Caisse, název je její příjmení napsané pozpátku.

a různých krevních testů, včetně testu na PSA. Navíc by nikdy nesouhlasil s operativním odstraněním prostaty, protože mu způsobilo závažné a trvalé nežádoucí účinky, tj. inkontinenci a neschopnost mít erekci bez léků nebo injekcí. Rovněž by odmítl radiační a hormonální léčbu, protože mu připadá, že velmi zatížila jeho imunitní systém. Místo toho by se snažil od začátku ovlivňovat hladinu PSA změnami jídelníčku, doplňky na podporu imunity, pravidelným cvičením a vědomými opatřeními na snížení stresu v životě. Jak říká:

Je to opravdu jednoduché. Cukr krmí rakovinu. Testosteron ji rozjíždí. A imunitní systém ji kontroluje – nebo zabíjí. Takže musíte posílit svůj imunitní systém a snížit cukr. Je to takhle prosté.

Když mi to říkal, povšimla jsem si v jeho tónu určité rezignace, a tak jsem se ho zeptala, jestli mu vyhovuje tato nová dieta, kterou dodržuje. Okamžitě mi odpověděl:

Nesnáším ji! Nelíbí se mi, že nemůžu jíst, co chci. Nelíbí se mi, že nemůžu pařit s kamarády, jak bych rád. Tenhle neustálý, každodenní režim prostě nesnáším. Vlastně nosím pár prstenů s lebkou, aby mi připomínaly: pokud nebudeš dodržovat disciplínu, zabije tě to... Mám moc milou přítelkyni, která ráda cestuje, a mě baví cestovat s ní. Takže tady chci ještě chvíli zůstat. ... Musíte mít pro co žít.

Od Johnovy původní diagnózy karcinomu prostaty uplynulo už více než třináct let a od recidivy onemocnění a začátku nové diety už uběhlo sedm let. Dodnes mi občas pošle e-mail, aby mě informoval o výsledcích svého testu na prostatický specifický antigen, a já se vždycky musím pousmát při pomyslení, že nenávidí svou přísnou dietu, ale víc miluje život.

Praktické kroky



Doufám, že příběhy Ginni a Johna vás přesvědčily, že pro uzdravení je zapotřebí věnovat pozornost tomu, co svému tělu dáváte. Změny stravování mohou být emočně stresující, ať už proto, že člověk má potřebu, aby mu jídlo

prinášelo uspokojení, nebo kvůli potížím s tělesnou image a s nadváhou. Někteří lidé po přečtení této kapitoly okamžitě zahájí sedmidenní půst nebo očistu organismu, vyhodí ze spíže všechny přeslazené a rafinované potraviny a naplní lednici bio zeleninou a ovocem. Jestliže jste to vy, kloubouk dolů.

Jestliže jste však spíše jako já, možná potřebujete dělat menší kroky, či dokonce malinké krůčky směrem k protirakovinnému jídelníčku popsanému v této kapitole. Za uplynulých deset let jsem postupně začala dělat následující změny. Díky tomuto postupu jsem neměla pocit, že se připravuji o potraviny, které mi dávají pocit uspokojení, a zároveň jsem měla čas naučit se zdravěji vařit. Jestliže i vy potřebujete takové maličké krůčky, můžete začít takto:

- *Omezujte pomalu.* Začněte tím, že si denně dáte o jednu sladkost, o jednu porci masa, o jeden mléčný výrobek a jednu rafinovanou potravinu méně. Zjišťujte, jakými zdravějšími potravinami byste je mohli nahradit, například kokosovou zmrzlinou, fazolemi pinto, konopným mlékem a quinoou.
- *Ke každému jídlu si dejte aspoň jeden druh zeleniny nebo ovoce* a postupně zvyšujte množství, až budou tvořit polovinu každého jídla.
- *Stanovte si, jaké bio potraviny budete kupovat* – určitě maso a mléčné výrobky, ale také druhy ovoce a zeleniny, které absorbují nejvíce pesticidů: jablka, celer, rajčata, houby atd. Časem by vaše výdaje za potraviny měly zůstat stejné, až nahradíte drahé maso ovocem a zeleninou z ekologického zemědělství.
- *Začněte den sklenicí filtrované vody s citronovou šťávou*, abyste napomohli detoxikaci organismu. Nejprve si kupte jednoduchou filtrační konvici a potom si našetřete na domácí systém filtrace vody.

Poté můžete přikročit k větším změnám, například investovat do odšťavňovače a připravovat si šťávy z bio zeleniny, nejprve jednou týdně a nakonec jednou denně. Potom zkuste čtrnáct dní dodržovat eliminační dietu, při níž dočasně vysadíte veškerý cukr kromě ovocného, maso, vejce, mléčné výrobky, lepek, soju, alkohol a kofein. Po těchto dvou týdnech postupně zařazujte zpátky do jídelníčku jednotlivé potraviny s odstupem tří dnů. Tak možná zjistíte, že po některých potravinách je vám špatně, když je znovu začnete jíst, zatímco jiné vám nezpůsobují žádné potíže. Nakonec, jestliže se cítíte připraveni, můžete vyzkoušet jednodenní, třídní nebo sedmidenní

pročištění a/nebo půst. Podle toho, jaký je váš zdravotní stav, možná bude zapotřebí lékařský dohled.

Ačkoli neexistuje žádná záruka, že změna jídelníčku, jakou učinili Ginni a John, vás zcela zbaví rakoviny, po desetiletém výzkumu tisíců případů radikální remise jsem hluboce přesvědčena, že Hippokratés měl naprostou pravdu: strava je lék. Zařazení většího množství bio zeleniny a ovoce do jídelníčku a omezení cukru, masa, mléčných výrobků a průmyslově zpracovaných potravin může vašemu tělu jedině pomoci k uzdravení – a ve skutečnosti se může ukázat, že je to jediný lék, který potřebujete. Hippokratés zastával názor, že nemocný by se měl nejprve léčit zdravou stravou a vodou; chirurgické zákroky a léky by měly přijít na řadu pouze v naprosto krajním případě. O dva tisíce let později se nám jaksi podařilo toto pořadí obrátit: nemocné tělo se nejprve pokoušíme uzdravit léčivý a operacemi místo účinného léku, který už třikrát denně užíváme: své stravy.

2

Převzetí odpovědnosti za své zdraví

Jednání je základním klíčem k veškerému úspěchu.

– PABLO PICASSO

Slovo „pacient“ pochází z latinského slovesa *patior, patī*, což znamená „trpět, snášet, přečkat“. V dnešním světě pacienti nemusejí nutně trpět, ale očekává se, že budou nemoc snášet a podřídit se jí. Pracovala jsem jako poradkyně v různých nemocnicích a onkologických ordinacích, a proto z první ruky vím, že pacienti, kteří poslouchají a dodržují pokyny, jsou podle názoru lékařů „dobří“, kdežto za „otravné“ pacienty považují ty, kteří kladou spoustu otázek, přicházejí s vlastním výzkumem nebo – což je nejhorší – zpochybňují nařízení lékařů. Tito pacienti jsou označováni za otravné proto, že většina světa stále funguje na newtonovském chápání medicíny: lékaři jsou považováni za jediné „mechaniky“, kteří vědí, jak opravit „stroj“ těla, když se porouchá.

Lidé po radikální remisi přistupují k léčení z jiného úhlu pohledu, kdy převzetí odpovědnosti za vlastní léčení není považováno jen za dobré, ale v zásadě pro proces uzdravení nezbytné. Zjistila jsem, že to znamená tři věci: aktivní přístup (oproti pasivnímu) k vlastnímu zdraví, ochota uskutečňovat životní změny a schopnost vyrovnávat se s odporem. Až tyto tři pojmy podrobně rozebereme, prožijeme příběh uzdravení jednoho z účastníků mého výzkumu, který v poslední chvíli převzal odpovědnost za své zdraví. Dále následuje pár jednoduchých kroků, které můžete podniknout, abyste získali větší kontrolu nad svým zdravím.

Nebýt pasivní

Moderní medicína sice chápe tělo jako stroj, jehož součástky se mohou občas porouchat, ale alternativní léčitelé mají trochu jiný názor. Tělo považují za vyspělý organismus, který propojuje fyzické tělo s netělesnou myslí a duší. Navíc zastávají názor, že tělo může celkem dobře fungovat, pokud se budeme řádně starat nejen o ně, ale též o mysl a ducha. Je to tak trochu jako péče o automobil. Buď s ním můžeme jezdit nezodpovědně, nadělat na něm škrábane a promáčkliny a nikdy ho nevzít na výměnu oleje, nebo s ním můžeme jezdit mírně, dodávat mu vysoce kvalitní palivo a olej a pravidelně ho mýt a čistit. Jestliže se na věc podíváte takhle, nejvýznamnějším hráčem v tomto scénáři není auto ani automechanik, ale *řidič*.

Ve světě západní medicíny jsme se naučili být tak „dobrymi“ pacienti, že jsme zapomněli, že svá auta (těla) vlastně řídíme my sami. Máme pouze elementární znalosti jak o své tělo pečovat, a když se skutečně porouchá – často pouze z nedostatku péče –, přenecháme veškerou odpovědnost za nápravu problému lékařům, místo abychom přemýšleli, jak bychom mohli způsob péče o své tělo změnit. Lékaři nám na oplátku obvykle předepisují prášky, které buď zastírají symptomy, aniž by vyřešily zásadní problém, nebo problém vyřeší, ale vytvoří nežádoucí účinky.

K radikální remisi nejednou došlo u „otravných“ pacientů, kteří slepě neuposlechnou cokoli, co jim lékaři nařídí. Abychom rozvinuli použitou metaforu, jsou to automobiloví fanatici, kteří se snaží najít nejlepší palivo a motorový olej, pravidelně své vozidlo myjí, čistí a voskují a nikdy nepromeškají výměnu oleje. Pokud jde o zdraví, aktivně se zapojují do procesu svého uzdravení.

Patří mezi ně i Sun Hee Leeová, matka dvou dětí, původem z Koreje. Také ona se záhy naučila přistupovat ke svému uzdravení aktivně místo pasivně. Když jí lékaři zjistili rakovinu vaječníků ve čtvrtém stadiu, měla velký nádor na vaječniku a „maligní pleurální výpotek“, což znamená, že měla v hrudní dutině rakovinnou tekutinu. V důsledku tlaku této tekutiny se jí částečně zhroutil střední lalok pravé plicé a dolní lalok hrozil úplným zhroucením. Většina pacientů s touto diagnózou a těmito symptomy žije pouze zhruba šest měsíců. Její manžel Sarto Schickel jakožto rodilý mluvčí angličtiny v rodině popisuje, jak k léčbě Sun Hee okamžitě zaujali aktivní přístup:

Nyní už od původní diagnózy uběhlo více než pět let a moje žena žije normální život. Pro někoho s ovariálním karcinomem ve čtvrtém stadiu je to nesmírně vzácný a nečekaný výsledek. Podařilo se jí to díky kombinaci konvenční léčby – operace a omezené dávky chemoterapie – a alternativních metod, včetně Gersonovy terapie a makrobiotické diety. Kdybychom se nerozhodli vzít její léčení do vlastních rukou a propojit konvenční a alternativní způsoby léčby, myslím, že by tu dnes nebyla. Oba jsme hluboce přesvědčeni, že kdyby lékaři a pacienti spojili konvenční léčbu a alternativní stravovací a detoxikační přístupy do nového léčebného paradigmatu, pak by možná docházelo k většímu počtu nečekaných uzdravení.

Zatímco lékaře Sun Hee překvapilo, že zaujala tak aktivní přístup ke svému uzdravení, mnozí alternativní léčitelé takové chování od svých pacientů očekávají a někteří je dokonce vyžadují. Podle jejich názoru se lidé nemohou úplně uzdravit, pokud nenavážou kontakt s vlastní vnitřní silou. Mezi tyto léčitele patří havajský „kahuna“ Serge Kahili King, který je přesvědčen, že léčitelé mohou lidem pomoci, ale samo vyléčení musí v konečném důsledku vycházet z pacientova nitra:

Veškerá síla pochází zevnitř. Tělo se léčí samo. Nikdo [tj. ani léčitel] nemůže ovládat autonomní systém druhého člověka. To nejde. [Léčitelé] však mohou člověku pomoci, aby podvědomě našel svůj vlastní zdroj a svou vlastní sílu – takže je to spíše pomoc. Tělo má sílu [uzdravit se], ale stojí mu v cestě spousta napětí, takže ji nemůže uplatnit. [Léčitelé] tedy mohou dávat návrhy, které pomohou podvědomí nebo tělu a myslí k uvolnění a stimulaci vlastních léčivých schopností. [Léčitelé] někdy dokonce umějí použít energii, aby pomohli zesílit normální léčivé schopnosti těla. Uzdravení však pochází zevnitř. ... Vůbec nevyžaduje esoterické ho mistra.

Jinak řečeno, Serge je přesvědčen, že pacienti s rakovinou se mohou rozhodnout, že využijí externí lékaře či léčitele jako pomocníky při procesu uzdravení, ale opravdové a hluboké uzdravení je vždy výsledkem pacientova aktivního zapojení do tohoto procesu.

Ochota ke změně

Druhým aspektem převzetí odpovědnosti za vlastní uzdravení je názor, že k němu dojde pouze tehdy, když jste ochotni zamyslet se nad vlastním životem a učinit změny, byť jsou časově i emočně náročné. Liší se od paradigmatu moderní medicíny, která se málokdy věnuje rozboru jedinečného životního stylu každého pacienta a místo toho obvykle předepisuje prášky pro rychlou úlevu nebo někdy operaci pro vyřešení problému.

Elyn Jacobsová již před lety prodělala rakovinu prsu. Bylo jí pětáctýřicet let a jejím dětem pouhé tři a čtyři roky, když jí lékaři oznámili, že má karcinom prsu v prvním stadiu. Záhy pochopila, že musí v životě učinit změny, aby se uzdravila. Jakmile se dostala z operačního sálu, začala zjišťovat, co by mohla udělat, aby svému tělu pomohla k uzdravení. Předtím byla svědkem, jak její matka podstupovala nekonečnou chemoterapeutickou léčbu rakoviny prsu, a stejně na ni za pár let zemřela, a Elyn byla odhodlaná, že nedopustí, aby se jí stalo totéž:

Můj imunitní systém mi nikdy nepřipadal úplně v pořádku – mívala jsem časté a úporné rýmy. Existovala také další varovná znamení. Po rakovinné diagnóze jsem se rozhodla, že musím učinit nějaké změny, vzít své zdraví do vlastních rukou. Přečetla jsem všechno, na co jsem přišla. Vyladila jsem své stravování, zapracovala na stresu a začala užívat doplňky na posílení imunitního systému. Po sedmi letech mi lékaři nenašli žádné rakovinné buňky a můj imunitní systém sice není dokonalý, ale působí velmi schopně a aktivně.

Mezi nejtěžší změny, které Elyn musela v zájmu svého zdraví učinit, bylo rozhodnutí nevrátit se zpátky ke stresující práci na burze. Ačkoli to pro ni bylo zpočátku těžké, nyní si užívá plodně strávený čas s manželem a dvěma syny a také radí onkologickým pacientům, jak mají do konvenční léčby zařadit alternativní a komplementární metody.

Léčitelé, jejichž práci zkoumám, také zastávají názor, že pacienti musejí být ochotni obrátit se do svého nitra a pečlivě prozkoumat možnosti změny, aby se mohli uzdravit. Patří mezi též Bryan McMahon, Američan, který praktikuje tradiční čínskou medicínu v Šanghaji, kde studoval a kde nyní žije a působí. Bryan je přesvědčen, že onkologičtí pacienti musejí v koneč-

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.