

CHRIS WARK

TY TEŻ MOŻESZ POKONAĆ RAKA

Kompleksowy plan terapii naturalnych
w leczeniu nowotworów



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-564-1

Tytuł oryginału: *Chris Beat Cancer: A Comprehensive Plan for Healing Naturally*
Copyright © 2018 Chris Wark
Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Autor tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez porady lekarza, bezpośrednio lub pośrednio. Jedynym zamiarem autora jest przekazanie informacji o duchowym samopoczuciu. W przypadku wykorzystania dowolnych informacji z tej książki na własny użytek, ani autor ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za twoje działania.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział 1: W głąb dżungli	17
Rozdział 2: Odwrotny dobór naturalny. Walka najstarszych osobników	43
Rozdział 3: Zalecenia lekarskie	69
Rozdział 4: Zbierając żniwo	87
Rozdział 5: To nie jest tak, że zależy mi na twoim interesie	115
Rozdział 6: Słoń w poczekalni	127
Rozdział 7: Nastawienie na pokonanie raka	135
Rozdział 8: Rośliny kontra zombie. Jak odżywianie zwalcza raka	151
Rozdział 9: Heroiczne dawki. Dieta antyrakowa	173
Rozdział 10: Budowanie nowego ciała	207
Rozdział 11: Wynieś śmieci	229
Rozdział 12: Ruszmy się	265
Rozdział 13: Pod presją. Stres i negatywne emocje	293
Rozdział 14: Uzdrawianie duszy	303
Epilog	321
Źródła	325
Przypisy	327
Podziękowania	377
O Autorze	381



WSTĘP

Był wczesny ranek, światło lamp ulicznych lśniło na krawędziach żaluzji sypialnianych okien. Dakota, nasz niebieskooki mieszaniec husky, leżała z łbem opartym na łapach, ale nie spała. Zerknęła na mnie pytająco: – A ty co niby robisz?

Usiłowałem bezszelestnie wysliznąć się z łóżka, nie budząc żony – Micah – która, pomimo wszystkich swoich cudownych cech – nie jest rannym ptaszkiem i wybudzenie ze snu bez wątpienia przyjęłaby z entuzjazmem rozbudzonego z hibernacji niedźwiedzia. Delikatnie wysunąłem się spod kołdry, przemknąłem na palcach przez sypialnię i powolutku przesunąłem drzwi szafy.

Nieprzyjemny dźwięk skrzypiących rolek przeszył poranną ciszę. Wstrzymałem oddech, złapałem buty, ciuchy i skinąłem na Dakotę, wskazując drzwi. Zerwała się, zabręczczała obrozą i przemknęła przez pokój. Micah przekręciła się na drugi bok.

Na zewnątrz, w ten chłodny, lutowy poranek, wziąłem głęboki oddech i wstrzymałem powietrze, dopóki nie poczułem ciśnienia bijącego serca w klatce piersiowej i skroniach. Długi wydech, aż do zupełnie pustych płuc. Ruszyłem lekkim truchtem w dół ulicy. Moje ciało było dziwnie nieskoordynowane, jakby z blachy. Stawy, mięśnie i więzadła pracowały razem, tylko niezbyt dobrze. Oblodzony, spękany i krzywy chodnik nie ułatwiał sprawy. Był onieśmielający i niebezpieczny. Ale po chwili pokracznego biegu z górki coś tam poluzowało i zacząłem nabierać pewności siebie. Skierowałem się na wschód. Słońce rozświetlało linię drzew na drugim końcu parkingu i przyjemnie ocieplało twarz. Chwalebne uczucie.

Przyspieszyłem, z każdym krokiem bardziej rozprostowując nogi aż do pełni możliwości. Wrzuciłem piąty bieg i w pełnym sprincie pobiegłem w stronę światła. Nogi miałem tak roztrzęsione, iż miałem wrażenie, że lada moment odpadną. Skupiłem się na tym, żeby nad nimi zapanować. Serce waliło, płuca bolały, nogi paliły, ale biegłem dalej. Łzy zaczęły cieknąć mi po twarzy, gdy przebiegałem przez parking. Wiatr świstał w uszach. Znowu poczułem, że żyję. Biegłem tak, jakby zależało od tego moje życie. „Będę żył” – powiedziałem do siebie na głos. „Będę żył”.

Ujmowanie raka w pojęciu bitwy czy walki jest niezrozumieniem choroby. Komórki rakowe nie są najeźdźcami z obcej planety. Komórki rakowe to twoje komórki, mające twoje DNA. Rak nie jest w tobie jedynie rezydentem, on *jest* tobą. Obecność guzów nowotworowych jest wynikiem załamania się normalnego funkcjonowania twojego organizmu. Uszkodzone komórki

mutują i zaczynają zachowywać się nienormalnie, a systemy odpowiedzialne za identyfikację i eliminację zmutowanych komórek zawodzą, pozwalając im na szybki podział i zanieczyszczenie zdrowej tkanki guzami i zmianami. Rak to stan wywołany przez organizm i stan ten przez organizm może zostać naprawiony, jeśli otrzyma odpowiednie odżywianie i troskę.

*Chris Beat Cancer** był tytułem, który wybrałem na swój blog wiele lat temu, bo był łatwy do zapamiętania, chwytliwy i dawał czytelny przekaz. To tag, dzięki któremu jestem rozpoznawalny wśród czytelników powyższego bloga, jak również wśród moich followersów w mediach społecznościowych, więc w domyśle właśnie to hasło stało się oczywistym tytułem dla tej książki. Ale lata spędzone na zdobywaniu wiedzy i lata refleksji zmieniły moją perspektywę. Podczas gdy prawdą jest, że komórki rakowe muszą albo obumrzeć, albo powrócić do normalności, nie postrzegam już tej choroby jako wroga do pobicia czy pokonania, czy też walki do wygrania albo przegrania. Rak to nie coś z czym walczysz. To coś, co leczysz.

Celem tej książki jest przedstawienie mojej historii, wyjaśnienie metod, które ja i wiele innych osób skutecznie zastosowaliśmy, żeby się wyleczyć, i podzielenie się tym, czego nauczyłem się zarówno o potędze odżywiania i medycyny naturalnej, jak i pułapkach przemysłu onkologicznego. Zebrałem najważniejsze informacje ze swojego doświadczenia oraz 14 lat niezależnego zgłębiania tematu. Większość z tych informacji jest przez środowisko medycyny konwencjonalnej ignorowana i/lub odrzucana, pomimo stosów wolumenów badań naukowych i dowodów empirycznych. Jak zobaczysz, badania są w tej książce dobrze udokumentowane i ogólnie dostępne do dalszych analiz.

* Dosłownie: *Chris pokonał raka* - polskie wydanie książki pod tytułem *Ty też możesz pokonać raka*; blog autora: chrisbeatcancer.com (przyp. tłum.).

Przez te wszystkie lata spotykałem ludzi z całego świata, którzy wyleczyli się z choroby w sposób naturalny, bez jakiegokolwiek interwencji medycznej, oraz ludzi, którzy wyleczyli raka po tym, jak leczenie konwencjonalne zawiodło i zostali odesłani do domu, żeby umrzeć. Ci ludzie nie są niezwykli. Nie mają supermocy. Są dokładnie tacy jak ty. Dzięki internetowi i mediom społecznościowym byłem w stanie ich odnaleźć i porównać stosowane strategie. Przeprowadziłem z wieloma z nich wywiady i jeśli poświęcisz trochę czasu, żeby się od nich uczyć i porównać metody jakie stosowali, znajdziesz wspólne mianowniki, których nie da się zignorować. Rewolucja w leczeniu raka trwa. Punkt krytyczny jest blisko.

Nie jestem lekarzem ani naukowcem. Jestem zwykłym gościem, który wolał dobre odżywianie i naturalne, nietoksyczne metody leczenia niż chemię. W zasadzie byłem mało świadomy tego, czym jest zdrowie i ludzki organizm, kiedy postawiono mi diagnozę, ale pochłaniałem tyle informacji, ile tylko mogłem znaleźć i dowiedziałem się niezwykłych rzeczy, które zmieniły moje życie i przywróciły zdrowie. Wszystko co zrobiłem ja, możesz zrobić i ty.

Możesz zmienić swoje życie. Tyle że zmiana życia często wymaga zmiany paradygmatu i reedukacji. Wszyscy brniemy przez życie z wybiórczą ignorancją różnego stopnia, zwłaszcza jeśli chodzi o zdrowie i medycynę. Ignorancja jest błogosławieństwem, natomiast wiedza wymaga odpowiedzialności. W rzeczywistości czasami wolimy zwyczajnie nie wiedzieć pewnych rzeczy, bo to oznaczałoby, że będziemy musieli podjąć trudne decyzje. Jak już otworzysz oczy, to nie ma powrotu. I kiedy odkryjesz, że do powrotu do zdrowia prowadzi wiele ścieżek, pewnie odczujesz ekscytację. Ale możesz również odczuć zagubienie, strach, wątpliwości i zmartwienie.

Kiedy moje córki były małe, przygarnęliśmy małego, czarno-białego kotka i nazwaliśmy go Cash. Kiedy Cash miał

3 miesiące wyniosłem go na zewnątrz, żeby pobawił się przed domem. Jak tylko przekroczyliśmy próg, cały zesztyniał i wbił mi pazurki w ramię. Masowałem mu główkę i głaskałem po futerku, żeby się rozluźnił, ale niewiele to pomagało. Jak tylko postawiłem go na trawie, dał nura w krzaki. I za każdym razem, kiedy udało mi się go wywabić i postawić na otwartym trawniku, dawał nura z powrotem w bezpieczne krzaki. Zdałem sobie sprawę, że Cash doświadczał nadmiaru bodźców od nowych widoków, dźwięków i zapachów otaczającego go świata. Instynktownie bronił się przed nieznanym.

Zabieraliśmy go na zewnątrz codziennie i po kilku tygodniach ostrożnych wycieczek Cash wspinał się na drzewa, polował na ptaki, uganiał się za wiewiórkami, konfrontował się z okolicznymi psami i bez strachu drzemał w słońcu.

Świat zdrowia i leczenia może być dla ciebie zupełnie nowym terenem, ale nie bój się. Po prostu wyjdź w nieznaną i przyswajaj, czerp tyle wiedzy, ile tylko zdołasz. Masz zdolność uczenia się i rozwijania, dedukowania co jest prawdą i odkrywania właściwej sobie ścieżki powrotu do dobrej kondycji.

Te informacje są dostępne dla każdego kto tylko ich potrzebuje, ale musisz mieć w sobie coś z poszukiwacza i odkrywcy. Nie da się pomóc komuś, kto odcina się od nowych pomysłów i sądzi, że wie już wszystko, albo że lekarze wiedzą już wszystko.

Pierwszym pacjentem onkologicznym, z którym miałem okazję podzielić się swoimi doświadczeniami i przekonaniem, była moja serdeczna przyjaciółka Kathy. Długo rozmawialiśmy o tym, dlaczego wolałem odżywianie i metody naturalne, żeby odbudować swój organizm i wspierać proces leczenia zamiast terapii, które wyrządziłyby mi więcej szkody. Pod koniec naszej rozmowy powiedziała: – Chris, wiem, że masz rację. Po prostu wiem, że masz rację. Nie powinnam brać chemii. W głębi duszy nie

oraz rzadkich nowotworach, takich jak chłoniak Burkitta, którego wskaźnik wyleczeń wynosi ponad 90 proc. Te nowotwory nie zostały uwzględnione w tym badaniu.

Głównym czynnikiem wpływającym na podsumowanie 2-procentowego badania było to, że korzyść z pięcioletniego przeżycia po chemioterapii dla wielu nowotworów wynosiła zero. Żadnych ocalałych. Nowotwory, wśród których leczenie cytotoksyczne nie miało znaczenia dla pięcioletniego wskaźnika przeżycia to czerniak, szpiczak mnogi i mięsak tkanek miękkich, a także rak trzustki, macicy, prostaty, pęcherza i nerki.

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE MOGĄ OBEJMOWAĆ...

Skutki uboczne leków na receptę mogą czasami być gorsze niż sama choroba, którą lek ma leczyć i mogą zwiększać ryzyko wystąpienia raka oraz wielu innych, wycieńczających i zagrażających życiu chorób czy śmierci. Wszystkie leki na receptę w sztuczny sposób zmieniają funkcje metaboliczne w twoim organizmie, a przy dłuższym zażywaniu wiele z tych leków powoduje dodatkowe problemy zdrowotne. Na przykład, zgodnie z formułą wyłączenia odpowiedzialności w reklamie leku na zapalenie stawów Xeljanz, „Poważne, czasami śmiertelne infekcje i nowotwory odnotowano u pacjentów przyjmujących Xeljanz”. Koncerny farmaceutyczne mówią nam, że ich leki mogą powodować zagrażające życiu infekcje i nowotwory, a my je mimo wszystko stosujemy.

Doustne środki antykoncepcyjne są sklasyfikowane w Grupie 1 karcynogenów, specjalnego zestawienia czynników rakogennych, takich jak palenie papierosów. W październiku 2006 roku Klinika Mayo* opublikowała recenzowaną metaanalizę pokazującą, że u kobiet, które stosowały doustne środki antykoncepcyjne, ryzyko przedmenopauzalnego raka piersi wzrasta od 44 do 52 proc. Kobiety, które stosowały doustne środki antykoncepcyjne przez co najmniej cztery lata przed pierwszą, donoszoną ciążą, ponosiły najwyższe ryzyko²⁵.

Czasami firmy farmaceutyczne zaniedbują informowanie konsumentów o potencjalnie zagrażających życiu skutkach ubocznych ich leków i popadają z tego powodu w duże kłopoty. W kwietniu 2014 roku amerykańska ława sędziowska zarządziła łącznie 9 miliardów dolarów odszkodowań karnych dla koncernów Takeda Pharmaceutical Company Ltd oraz Eli Lilly and Company za ukrywanie faktu, że Actos, ich lek na cukrzycę, zwiększał ryzyko nowotworu.

LEKI NA RAKA MOGĄ POWODOWAĆ RAKA

Wiele leków stosowanych w chemioterapii jest rakotwórczych, co oznacza, że mogą wywoływać w organizmie nowe nowotwory. Inne leki chemioterapeutyczne, chociaż nie powodujące raka bezpośrednio, mogą poważnie uszkadzać układ odpornościowy,

* Mayo Clinic – jedna z najbardziej renomowanych, najnowocześniejszych i największych organizacji medycznych na świecie powstała jako organizacja non-profit w 1889 roku, założona przez chirurga W.W. Mayo w Rochester, Minnesota (przytłum.).

co może dać już istniejącym nowotworom możliwość szybko-
go rozprzestrzeniania się. Według amerykańskiego Narodowego
Programu Toksykologicznego*, niektóre leki chemioterapeutyczne
zidentyfikowane jako rakotwórcze to: Adriamycyna (dokso-
rubicyna), chlorambucyl, cisplatyna, Cytoksan (cyklofosfamid),
dakarbazyne, Leukeran, Mustargen (chlorometyna), Myleran,
pochodne nitrozomocznika (CCNU, BCNU, Streptozotocyna,
STZ, Zanosar), melfalan, tamoksyfen i tiotepa.

Chemioterapia może również zadziałać rykoszetem i przy-
spieszyć rozwój raka. Gdy zdrowe komórki zostają uszkodzone
przez chemię, mogą wydzielać białko o nazwie WNT16B. Biał-
ko to odżywia istniejące guzy, wspomagając ich wzrost i uod-
parniając na dalsze leczenie, dlatego około 90 proc. pacjentów
z guzami przerzutowymi w nowotworach piersi, prostaty, płuc
i jelita grubego, rozwija odporność na chemioterapię²⁶. Badanie
opublikowane w 2017 roku wykazało, że gdy komórki rakowe
są uszkodzane lub zabijane przez chemioterapię, terapię celowa-
ną i radioterapię, wywołują „burzę cytokin”, stan zapalny w mi-
krośrodowisku guza, który przygotowuje podłoże pod powstanie
nowego guza²⁷. Badacze z Izraela dokonali podobnego odkry-
cia. Kiedy kapali kroplami krwi pacjentów leczonych chemio-
terapią na komórki nowotworowe w laboratorium, komórki te
stawały się bardziej agresywne²⁸. Pomimo świeżych doniesień,
nie są to tak naprawdę nowe informacje. Lekarze i badacze wie-
dzieli o tym, że chemioterapia powoduje rozprzestrzenianie się
bardziej agresywnych nowotworów od czasu, kiedy została ona
wprowadzona. Jednym z przykładów jest tamoksyfen, lek prze-
ciwnowotworowy, który, jak twierdzą raporty, zmniejsza ryzyko

* The National Toxicology Program – międzyagencyjny program przy Narodowym Instytucie
Nauk Zdrowia Środowiska (The National Institute of Environmental Health Sciences – NIEHS)
(przytłum.).

wystąpienia wtórnego raka piersi z dodatnim receptorem estrogenowym o 60 proc. Ale jeśli rak powraca, jest cztery razy bardziej prawdopodobne, że stanie się on bardziej agresywnym nowotworem piersi z ujemnym receptorem estrogenowym²⁹. Tamoksyfen zwiększa również u kobiet ryzyko wystąpienia raka macicy oraz potencjalnie śmiertelnych zakrzepów krwi³⁰.

SZKODY POBOCZNE

Leki chemioterapeutyczne mogą powodować uszkodzenia w całym twoim ciele, sięgając w głąb aż do twojego DNA. Wiele leków stosowanych w chemioterapii ma specjalne ostrzeżenie „czarnej ramki” FDA*, ponieważ mogą wywołać zagrażające życiu skutki uboczne i śmierć. Pielęgniarki podające chemię muszą nosić odzież ochronną, aby mieć pewność, że środek chemiczny nie przedostanie się na ich skórę w trakcie podawania wlewu do żyły pacjenta. Jeśli na podłogę wyleją się jakieś leki chemiczne, personel medyczny zobowiązany jest użyć specjalnego zestawu, aby usunąć plamę, która w tym momencie uważana jest za odpad niebezpieczny.

Większość ludzi ma świadomość, że cytostatyki mogą powodować wypadanie włosów, lecz niestety wśród niektórych pacjentów onkologicznych, którzy otrzymywali Taxotere (docetaksel), lek spowodował trwałe wylusienie. Według jednego z pozwów, Sanofi-Aventis, producent chemii, rzekomo wiedział w 2005 roku, że stała utrata włosów była jednym z możliwych efektów ubocznych,

* Ostrzeżenie „black box” jest najpoważniejszym ostrzeżeniem umieszczanym na etykietach leków przez Agencję Żywności i Leków (FDA), gdy istnieją uzasadnione dowody na powiązanie poważnego zagrożenia z lekiem. Ostrzeżenie jest obrysowane czarną ramką, stąd nazwa (przyp. tłum.).

powoduje raka. Teraz, kiedy zaczynamy budować twój plan po-
tężnego działania, będziemy mówić o tym, co powinieneś nabijać
na widelec i wpychać w ciało. W tym rozdziale zagłębiamy się
w pokarmy zwalczające raka.

JEŚĆ, ABY POKONAĆ RAKA

Raka można zatrzymać na wiele różnych sposobów. Niektóre
wiązki powodują uszkodzenie DNA, bezpośrednio zabijając ko-
mórkę rakową. Inne powodują apoptozę, zaprogramowaną śmierć
komórki, czyli samobójstwo komórek rakowych. Niektóre są anty-
proliferacyjne; powstrzymują rozprzestrzenianie się komórek rako-
wych. Niektóre wiązki zakłócają metabolizm komórek rakowych.
A inne są antyangiogenne. (Założę się, że nie dasz rady powiedzieć
tego słowa szybko pięć razy.) Wszyscy mamy mikroskopijne ko-
mórki rakowe w naszych ciałach, ale nie rozrosną się one w guzy
większe niż około 2 milimetry, zanim uprzednio nie wytworzą
nowych naczyń krwionośnych. Proces ten nazywa się angioge-
nezą, a blokowanie guzom możliwości tworzenia nowych naczyń
krwionośnych – proces znany jako antyangiogeneza – jest bardzo
dobrą rzeczą. Avastin był pierwszym lekiem przeciwiangiogennym
zatwierdzonym przez FDA w leczeniu nowotworów, ale nie jest
skutecznym lekarstwem, ma śmiertelne skutki uboczne i utracił
zezwolenie FDA na stosowanie w raku piersi. Na szczęście istnieje
naturalna, nietoksyczna alternatywa: owoce i warzywa! Wiele fito-
składników w pokarmach roślinnych, takich jak apigenina i lute-
olina w pietruszce i selerze, a także fisetyna w cebuli i truskawkach,
również posiadają zdolność do blokowania tworzenia się nowych
naczyni krwionośnych guza poprzez antyangiogenezę.

Według badań dr. Williama Li, prezesa, dyrektora medycznego i współzałożyciela The Angiogenesis Foundation, jedno z najsilniejszych antyangiogennych pokarmów to zielona herbata, żeń-szeń, truskawki, jeżyny, jagody, maliny, pomarańcze, grejpfruty, cytryny, jabłka, ananasy, wiśnie, czerwone winogrona, jarmuż, grzyby maitake, kurkuma, gałka muszkatołowa, lawenda, karczochy, dynie, natka pietruszki, czosnek, pomidory, oliwa z oliwek, a nawet czerwone wino i gorzka czekolada¹. Jakkolwiek, jeśli masz raka, myślę, że dobrym pomysłem jest unikanie spożywania alkoholu dopóki nie będziesz miał czystych wyników przez kilka lat, ponieważ spożywanie alkoholu może zwiększać ryzyko nowotworu. Dr Li wygłosił znakomity wykład w TED*, podkreślający jego odkrycia w dziedzinie odżywiania i antyangiogenezy, zatytułowany „Czy możemy jeść, żeby zagłodzić raka?”. Co więcej, wiele z tych pokarmów, które właśnie wymieniłem, nie jest wyłącznie antyangiogennych. Jak większość pokarmów roślinnych, zawierają związki, które powodują śmierć komórek rakowych, powstrzymują rozprzestrzenianie się raka i zaburzają metabolizm komórek rakowych.

OWOCE KONTRA RAK

Naukowcy z Uniwersytetu Cornella przeprowadzili badanie, w którym kapali świeżo wyciśniętym sokiem z 11 pospolitych owoców na ludzkie komórki raka wątroby, aby zobaczyć, co się wydarzy. Ananasy, gruszki, pomarańcze i brzoskwinie miały

* Marka ogólnodostępnych w internecie konferencji naukowych organizowanych corocznie przez amerykańską fundację non-profit Sapling Foundation. Oryginalny tytuł wykładu – *Can we eat to starve cancer?* (przytł. tłum.).

bardzo niewielki bezpośredni wpływ na komórki raka wątroby, ale już banany i grejpfruty ograniczały wzrost komórek rakowych o około 40 proc. Czerwone winogrona, truskawki i jabłka były dwa razy silniejsze niż banany i grejpfruty, ale owoce cierpkie – żurawina i cytryny – były najsilniejsze. Żurawina miała najwyższą fenolową aktywność przeciwnowotworową i przeciwutleniającą oraz ograniczała wzrost komórek raka wątroby o 85 proc., przy zaledwie jednej trzeciej ilości dawki zastosowanej przy jabłkach i truskawkach. Cytryny znalazły się blisko na drugiej pozycji². Naukowcy zauważyli również, że im wyższa zastosowana dawka, tym większą osiągnano skuteczność.

Wykazano, że żurawina ma działanie przeciwrakowe na 17 różnych nowotworów *in vitro* i na 9 różnych nowotworów w badaniach na zwierzętach, włączając raka jelita grubego, pęcherza, przełyku, żołądka i prostaty, a także chłoniaka i glejaka³. W jednym badaniu frakcjonowano żurawinę, próbując wyizolować aktywne związki zwalczające raka, ale izolowane związki nie działały tak dobrze jak wyciąg z całego owocu⁴. To dlatego, że składniki odżywcze w całych owocach i warzywach są perfekcyjnie zaprojektowane do współpracy synergistycznej, aby sprzyjać zdrowiu w twoim organizmie. Całość jest większa niż suma jej pojedynczych części, dlatego wiele naturalnych związków nie przekłada się na patentowaną medycynę farmaceutyczną. W wielu przypadkach składniki czynne po prostu nie działają, gdy są wyizolowane lub zmienione w laboratorium. Przeciwnowotworowe składniki odżywcze są zazwyczaj najsilniejsze, kiedy są spożywane w postaci całych produktów, więc branża farmaceutyczna i medyczne nie zarobią na sprzedaży pacjentom onkologicznym cytryn i żurawin.

Owoce leśne są najsilniejszymi antyrakowymi owocami, częściowo z powodu ich zdolności do ochrony i naprawy uszkodzeń

spowodowanych stresem oksydacyjnym i stanem zapalnym. Borówki zawierają związki wzmacniające odporność i związki przeciwrakowe, takie jak kwas elagowy, kawowy i antocyjany. W jednym badaniu stwierdzono, że atleci, którzy spożywali około dwóch filiżanek borówki dziennie przez sześć tygodni, prawie podwoili ilość niszczących raka naturalnych komórek zabójców we krwi z około 2 do 4 miliardów komórek⁵. Stwierdzono również, że kiedy były spożywane bezpośrednio przed ćwiczeniami, jagody zmniejszały stres oksydacyjny i stany zapalne.

Maliny, truskawki i jeżyny również zawierają kwas elagowy i inne związki o działaniu przeciwmutagennym, które mogą chronić twoje komórki przed wolnymi rodnikami i uszkodzeniami DNA, a także spowalniać lub zatrzymywać wzrost komórek rakowych w przypadku wielu rodzajów raka. W jednym z badań laboratoryjnych nad jagodami kontra komórkami rakowymi stwierdzono, że ekstrakt z malin blokował wzrost komórek raka szyjki macicy o 50 proc. Truskawki blokowały go o 75 proc.⁶ Kolejne badanie pokazało, że bioekstrakty truskawkowe mają silniejsze działanie i są skuteczniejsze przeciwko komórkom raka jelita grubego i piersi niż zwykłe truskawki⁷. W II fazie randomizowanego badania klinicznego w 2011 roku badacze podawali pacjentom z przedrakowymi zmianami przełyku 60 gramów sproszkowanej liofilizowanej truskawki codziennie przez sześć miesięcy. Po sześciu miesiącach połowa pacjentów była wolna od choroby. Przedrakowe zmiany zniknęły, a markery nowotworowe drastycznie spadły, tylko dzięki truskawkom⁸. Inne badanie wykazało, że czarne maliny mogą zatrzymać wzrost przedrakowych zmian jamy ustnej, a nawet całkowicie odwrócić raka, gdy pacjenci stosowali czarne maliny miejscowo, rozprowadzając po prostu papkę z czarnej maliny na zmianach rakowych w jamie ustnej przez sześć tygodni⁹.

Gotowanie w wodzie z kranu jest również problematyczne, ponieważ koncentruje fluor i inne zanieczyszczenia, z których niektóre wiążą się z gotowanymi warzywami. Najlepszym sposobem na zachowanie składników odżywczych w warzywach jest gotowanie na parze, ale jeśli chcesz gotować warzywa w wodzie, używaj wody przefiltrowanej, a wywar zachowaj na bulion.

HALOGENKI: NIEPROSZENI GOŚCIE W TWOIM CIELE

Wiele osób ma dziś problemy z tarczycą z powodu fluoru, chloru i bromu. Te trzy toksyczne halogenki wypierają z tarczycy jod, zasadniczo zanieczyszczając ją i w efekcie uszkadzając jej zdolność do prawidłowego funkcjonowania. Tarczyca reguluje układ hormonalny, bezpośrednio wpływający na kondycję piersi, jajników, macicy i prostaty. Fluor i chlor znajdują się w naszej wodzie pitnej i kąpielowej oraz w większości sprzedawanych dzisiaj napojów. Brom jest środkiem zmniejszającym palność stosowanym do impregnacji mebli, materacy i dywanów, aby nie łąpały łatwo ognia. Brom jest również wykorzystywany w procesach przetwarzania żywności w formie bromowanego oleju roślinnego i bromianu potasu, a także w lekach na receptę.

Bromowany olej roślinny (BVO) jest zabroniony w ponad 100 krajach (ale nie w USA) i najczęściej występuje w słodkich napojach gazowanych i napojach sportowych, takich jak Gatorade, Powerade, Mountain Dew, Squirt i Fresca. BVO został powiązany z poważnymi uszkodzeniami układu narządów,

zaburzeniami hormonalnymi, zaburzeniami czynności tarczycy, wadami wrodzonymi, problemami rozwojowymi mózgu i wzrostowymi u dzieci, schizofrenią, utratą słuchu i nowotworami piersi, tarczycy, żołądka, jajników, macicy i prostaty. Na początku 2013 roku, pod wpływem presji publicznej, koncern Pepsi zgodził się usunąć BVO z izotonika Gatorade.

Bromian potasu (mąka bromowana) jest stosowany w wielu produktach wypiekanych, aby przyspieszyć proces pieczenia. Wybiela ciasto i czyni je nienaturalnie białym i puszystym – jak w Wonder Bread*. Z początkiem lat 80. japońscy naukowcy rozpoczęli publikowanie badań pokazujących, że bromian potasu powodował u gryzoni nowotwory tarczycy, nerek i inne. Wiele krajów poza Stanami Zjednoczonymi, w tym UE, Chiny i Brazylia, poważnie podeszło do tych badań i zakazało stosowania bromianu potasu w żywności. Stan Kalifornia wymaga zawarcia informacji na etykietach produktów zawierających ten składnik o treści: „Bromian potasu jest niepotrzebnym i potencjalnie szkodliwym dodatkiem do żywności i należy go unikać”.

WSKAZÓWKA:

Twoje ciało wchłania chlor, kiedy bierzesz prysznic.

Zainwestuj w prysznicowy filtr do usuwania chloru z wody.

* Marka chleba, która powstała w 1921 roku i produkowała wyjątkowo biały i puszysty chleb krojony, pierwszy na rynku, wzbogacany witaminami (przyp. tłum.).

TOKSYCZNE MIĘSO I NABIAŁ

Mięso i nabiał mogą zawierać wirusy, bakterie, pasożyty oraz antybiotyki i hormony, jakie często wstrzykuje się zwierzętom hodowanym przemysłowo, plus karmi się je nienaturalną paszą GMO, aby zwierzęta te szybciej utuczyć. Wiele dzikich ryb jest zanieczyszczonych rtęcią, zwłaszcza ryb znajdujących się na szczycie łańcucha pokarmowego, jak tuńczyk, płytecznik, miecznik, rekin i makrela królewska. Z drugiej strony ryby hodowlane mają jedne z najwyższych poziomów PCB, toksycznego produktu ubocznego przemysłu produkcyjnego. Stwierdzono również, że nabiał, jaja i mięso również koncentrują toksyny środowiskowe oraz pozostałości pestycydów w tkankach tłuszczowych¹⁰.

Aluminium jest silną neurotoksyną związaną z chorobą Alzheimera¹¹. Może zaskoczy cię fakt, że największym źródłem aluminium pochodzącego z żywności jest ser żółty. Wielu producentów serów stosuje dodatki zwane fosforanem glinowo-sodowym, który jest formą soli, poprawiającą smak i teksturę produktu. Ale nie zobaczysz fosforanu glinowo-sodowego w składzie na etykiecie, ponieważ producenci serów mogą go po prostu nazwać „solą”. Inne formy aluminium, takie jak siarczan glinu, są często stosowane w proszkach do pieczenia, piklach, sosach, mące i konserwach mięsnych. Okres półtrwania rtęci w organizmie jest szacowany na około dwa miesiące. To samo dotyczy aluminium. Twoje ciało może usunąć te metale ciężkie, ale ty musisz przestać ich dokładać.

Najważniejsze kroki w oczyszczaniu to niedodawanie toksyn poprzez picie, palenie, spożywanie wytworzonej przez człowieka, przetworzonej żywności i produktów pochodzenia zwierzęcego, a także przepisanych leków (przed odstawieniem skonsultuj się z lekarzem).

TOKSYCZNE PIĘKNO

Twoja skóra wchłania to, co na nią nakładasz. Chemikalia z kremów, płynów, mikstur, olejków, makijaży, lakierów do paznokci, dezodorantów i innych produktów do pielęgnacji ciała są wchłaniane przez twoją skórę do krwiobiegu, i krążą po całym twoim organizmie. W przeciwieństwie do przemysłu spożywczego, rynek produktów do pielęgnacji skóry jest w dużej mierze nieuregulowany. Tusz do rzęs zawiera śladowe ilości rtęci. Szminka – ołowiu. Talk jest wiązany z rakiem jajników. Według badań przeprowadzonych przez Organic Consumers Association*, obecność podejrzanego o działanie rakotwórcze 1,4-dioksanu była wykryta w prawie połowie testowanych produktów higieny osobistej, chociaż zazwyczaj nie jest on wyszczególniany na etykietach składu¹². Produkty te obejmowały płyny i sole do kąpieli, żele pod prysznic, płyny i mydła do rąk. Sole aluminium w antyperspirantach, które zakłócają pracę receptorów estrogenowych, zostały wskazane jako potencjalny czynnik przyczyniający się do raka piersi, ponieważ istnieje nieproporcjonalnie duża liczba raków piersi występujących w górnej, zewnętrznej ćwiartce tkanki piersi, najbliżej pachy¹³.

Witryna Environmental Working Group (ewg.org) posiada ogromną bazę danych na temat produktów do pielęgnacji ciała ocenionych pod względem toksyczności. To jest świetne miejsce, żeby sprawdzić czy marki, których używasz, są potencjalnie toksyczne i znaleźć te najwyższej oceniane, czyste marki.

* Stowarzyszenie Eko Konsumentów – grupa wsparcia typu non-profit dla ekologicznego przemysłu rolniczego z siedzibą w Minnesocie (przyp. tłum.).

TOKSYCZNA CHEMIA DO PIELEGNACJI CIAŁA, KTÓREJ NALEŻY UNIKAĆ

Oto lista wybranych, toksycznych substancji chemicznych powszechnie stosowanych w produktach do pielęgnacji ciała i higieny osobistej, od których powinieneś trzymać się z daleka, dzięki uprzejmości Environmental Working Group.

1. **BHA** (butylowany hydroksyanizol) jest prawdopodobnie substancją karcynogeną znajdującą się w żywności, opakowaniach na żywność i produktach do pielęgnacji ciała sprzedawanych w USA. W badaniach na zwierzętach BHA powoduje uszkodzenia wątroby, raka żołądka (brodawczaki i nowotwory tkanki nabłonkowej) i zaburza rozwój układu rozrodczego i funkcjonowanie tarczycy (poziomy hormonów). Unia Europejska uważa ją za niebezpieczną w perfumach.
2. **SMOŁA WĘGLOWA** i inne składniki smoły węglowej (aminofenol, diaminobenzen, fenylendiamina) są stosowane w farbach do włosów i produktach specjalnego przeznaczenia, takich jak szampony na łupież i łuszczycę. Smoła węglowa jest znanym czynnikiem rakotwórczym u ludzi. Styliści fryzur i inni profesjonalści są prawie codziennie narażeni na działanie tych substancji chemicznych w farbach do włosów i mają wyższe ryzyko zachorowalności na raka niż inne zawody. Europa zakazała wykorzystywania wielu pochodnych substancji smołowych w farbach do włosów.

3. **FORMALDEHYDY I ŚRODKI UWALNIAJĄCE FORMALDEHYD** (bronopol, DMDM hydantoina, mocznik diazolidynyowy, mocznik imidazolidynyli i quaternium-15). Formaldehyd jest środkiem konserwującym i znanym czynnikiem rakotwórczym, a także astmageniem, neurotoksyną i toksyną zaburzającą rozwój. Jest stosowany w specyfikach do prostowania włosów i jako środek konserwujący w kosmetykach. Środki uwalniające formaldehyd są szeroko stosowane w amerykańskich produktach. Nic dziwnego, że więcej Amerykanów rozwija alergie kontaktowe na te składniki niż Europejczyków. Ponadto aspartam, sztuczny słodzik, rozkłada się w organizmie do formaldehydu.

4. **AROMATY, ZAPACHY, PERFUMY, FRAGRANCE** to ogólne określenia stosowane w celu nieujawniania tajnych składników firmom konkurencyjnym, ale są też sposobem na przemyślenie potencjalnie toksycznych składników. Prawo federalne nie wymaga od producentów ujawniania żadnych substancji chemicznych w swoich mieszankach zapachowych na etykietach produktów. Najnowsze badania od Environmental Working Group na Rzecz Bezpiecznych Kosmetyków* pokazały średnio 14 substancji chemicznych w 17 markowych perfumach, a żadna z nich nie znalazła się na etykiecie. Sztuczne aromaty mogą zawierać substancje zaburzające pracę hormonów i znajdują się w pierwszej piątce największych alergenów na świecie. Polecam kupowanie produktów bez substancji zapachowych lub od firm, które zapewniają pełne ujawnienie składu.

* Campaign for Safe Cosmetics – projekt zraszający tysiące ludzi i podmiotów powstały, aby jeszcze lepiej przeciwdziałać nowotworom piersi, działający od 25 lat, będący główną organizacją naukowo – doradczą, której celem jest wyeliminowanie ekspozycji ludzi na toksyczne substancje i promieniowanie. www.safecosmetics.org (przyj. tłum.).



CHRIS WARK jest autorem i wykładowcą. W 2003 roku, gdy miał 26 lat, zdiagnozowano u niego raka jelita grubego trzeciego stopnia. Wielokrotnie występował w radiu i telewizji oraz pojawił się w obsypanym nagrodami filmie dokumentalnym *The C Word*. Inspiruje całe rzesze ludzi do przejścia kontroli nad swoim zdrowiem i walki z rakiem.

W wieku 26 lat, dwa dni przed świętami Bożego Narodzenia, u Chrisa zdiagnozowano raka jelita grubego trzeciego stopnia. Przeszedł operację usunięcia guza wielkości piłki golfowej oraz jednej trzeciej jelita grubego. Po operacji, zamiast tradycyjnej chemioterapii, postanowił wziąć sprawy w swoje ręce i radykalnie zmienić dietę oraz styl życia. Dzięki temu całkowicie wyzdrowiał i dziś po nowotworze nie ma już śladu.

Postawił na podstawowe składniki diety przeciwnowotworowej, czyli surowe owoce, warzywa, grzyby, przyprawy, orzechy, nasiona i herbaty ziołowe. Radykalnie zmienił swoje odżywianie i styl życia. Zrezygnował z alkoholu, martwej i wysokoprzetworzonej żywności oraz cukru. Skupił się na leczeniu mentalnym, emocjonalnym i duchowym. Korzystał z terapii integracyjnych, takich jak chiropraktyka, akupunktura czy masaż tkanek głębokich – skuteczna terapia powięzi, znana również jako Rolfing. Dzisiaj jest całkowicie zdrowy, silny i wolny od komórek rakowych!

**Przekonaj się,
jak skutecznie możesz pokonać raka**

Patroni:



SZTUKATER.PL



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-564-1



9 788381 685641