

LBRIS

We know  
books

Dr. Kelly A. Turner

# Remisie totală

*Să-i supraviețuim cancerului  
chiar și când nimeni nu ne mai acordă  
nicio șansă*

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză  
de Mihaela Ivănuș

Editura



For You

## Cuprins

Introducere	5	
Capitolul 1	Schimbă-ți complet dieta	19
Capitolul 2	Preia controlul asupra stării tale de sănătate	55
Capitolul 3	Urmează-ți intuiția	89
Capitolul 4	Folosește plante și suplimente	122
Capitolul 5	Eliberează-ți emoțiile reprimare	154
Capitolul 6	Amplifică emoțiile pozitive	189
Capitolul 7	Acceptă sprijinul social	221
Capitolul 8	Aprofundează-ți conexiunea spirituală	249
Capitolul 9	Motive puternice de a trăi	291
Concluzie		317
Lecturi suplimentare		326
Note		328
Mulțumiri		345
Despre autoare		349

## 1

## Schimbă-ți complet dieta

„Hrana să-ți fie medicament  
și medicamentul să-ți fie hrană.“

Hipocrate

Medicul grec Hipocrate, considerat fondatorul medicinei moderne, credea cu tărie că alimentele au puterea de a regla, reechilibra și vindeca organismul. Imaginează-ți dezamăgirea lui dacă ar afla că medicii de astăzi însumează un total de *o săptămână* de educație nutrițională în perioada celor 4 ani de facultate.<sup>1</sup> Chiar și la controlul meu medical recent, a trebuit să-i explic medicului că, fiind vegetariană, preiau foarte mult calciu din consumul de verdețuri (singura ei sugestie a fost laptele), iar fier iau din fasole și alge marine (singura ei sugestie a fost carnea roșie). În general, nu că medicii *nu cred* în puterea de vindecare a alimentelor, ci mai degrabă, pur și simplu, nu au învățat despre ea.

Dacă medicii ar studia nutriția mai în profunzime, ar descoperi că suntem efectiv ceea ce mâncăm, întrucât

celulele din alimente se descompun și se transformă în celulele corpului nostru. În plus, ceea ce mâncăm și bem ne afectează în mod direct sângele și țesuturile și le creează o stare de inflamație mai redusă sau mai extinsă, în funcție de ceea ce am introdus în corp. Pentru a înțelege acest concept, imaginează-ți că îi dai o ceașcă de cafea unui copil de 5 ani. După aproximativ 10 minute, nu vei mai avea nicio îndoială că tot ceea ce mâncăm și bem ne afectează în mod direct starea de sănătate.

Sănătatea – ba, mai mult, întreaga noastră viață – poate fi privită ca suma tuturor deciziilor luate clipă de clipă. Aceasta include și modul în care alegi să mănânci/bei, să crezi/simți, să acționezi/reacționezi și să te miști/odihnești în fiecare zi. Mâncarea este atât de puternică încât reprezintă o decizie extrem de *conștientă*. Voi alege cereale cu zahăr sau fulgi de ovăz cu fructe? Sandviciul rapid cu unt de arahide și jeleu ori salata de quinoa care ia mai mult timp de pregătire? Majoritatea oamenilor se confruntă cu o îndoială persistentă care stă la baza acestor alegeri cotidiene ale alimentelor și care le șoptește: „Oare chiar contează? Oare ceea ce mănânc are *cu adevărat* un impact vital asupra sănătății mele?” Supraviețuitorii cu remisii totale pe care i-am intervievat – a căror viață a fost în pericol – au dus această întrebare la nivelul următor. Ei s-au întrebat: „Oare ceea ce mănânc va ajuta la intrarea în remisie a cancerului de care sufăr?” Răspunsul pe care mulți dintre ei l-au descoperit a fost: „Da.”

După analiza a sute de cazuri de remisie totală pentru studiul meu de cercetare, unul dintre cei 9 factori-cheie apărut în mod constant, încontinuu, îl reprezintă schimbarea completă a dietei ca sprijin în vindecarea cancerului.

Mai mult, majoritatea dintre subiecții cercetărilor mele au avut tendința de a face aceleași 4 schimbări:

- au redus foarte mult ori au eliminat zahărul, carnea, produsele lactate și alimentele rafinate
- au crescut foarte mult consumul de legume și fructe
- au consumat alimente organice
- au băut apă filtrată

Alimentele pe care le consumăm stau la baza sănătății și există 4 elemente importante când vine vorba despre hrana noastră. Voi discuta în amănunțime despre fiecare dintre aceste 4 schimbări, apoi voi împărtăși două relatări de remisie totală de la persoane care și-au schimbat complet dieta pentru a se vindeca de cancer mamar și, respectiv, de cancer de prostată. În cele din urmă, vom discuta despre câteva măsuri simple de urmat pentru a începe o dietă anticancer.

## **Fără dulciuri, carne, lactate, alimente rafinate**

Larga majoritate a subiecților cercetărilor mele privind remisia totală vorbesc despre modul în care au redus ori eliminat din dieta lor consumul de dulciuri (zahăr), carne, produse lactate și alimente rafinate, pentru a-și favoriza vindecarea.

Să începem cu zahărul. Au existat, pe bună dreptate, o mulțime de discuții despre zahăr și cancer. Incontestabil, celulele canceroase consumă (adică metabolizează) zahăr sub formă de glucoză într-un ritm mult mai rapid decât celulele normale. Acesta este exact modul în care funcționează o scanare PET (tomografie cu emisie de pozitroni): mai

UBRIS | We know books

întâi bei un pahar cu glucoză, iar apoi scanarea detectează locurile unde glucoza este metabolizată cel mai rapid în organism. „Punctele fierbinți“ sunt zonele din corp care sunt cel mai probabil canceroase. Deși cercetătorii nu sunt încă lămuriți dacă dieta bogată în zahăr duce la cancer, ceea ce știm este că aceste celule canceroase din corp consumă de 10–50 ori mai mult zahăr (glucoză) decât celulele normale.<sup>2-3</sup> Este logic, așadar, ca pacienții cu cancer să diminueze cât mai mult posibil zahărul rafinat din dieta lor pentru a evita să „hrănească“ acele celule canceroase și, în schimb, să se bazeze pe glucoza care se găsește în mod natural în legume și fructe. Cunoașterea faptului că americanul mediu consumă echivalentul a 22 de lingurițe de zahăr pe zi – când trebuie să consumăm doar cel mult 6–9 lingurițe<sup>4</sup> – înseamnă că este loc pentru îmbunătățiri, indiferent dacă avem de-a face cu cancerul sau nu.

Legătura dintre celulele canceroase și zahăr a fost descoperită de medicul Otto Warburg, în anii 1920. Dr. Warburg a câștigat Premiul Nobel pentru descoperirea potrivit căreia celulele canceroase își obțin energia și respiră altfel decât celulele sănătoase. Mai exact, el a observat cum celulele canceroase dobândesc energie descompunând cantități neobișnuit de mari de glucoză și respiră *fără* oxigen (proces cunoscut sub numele de „respirație anaerobă“). Celulele sănătoase, pe de altă parte, descompun o cantitate mult mai mică de glucoză și respiră *cu* oxigen (proces cunoscut sub numele de „respirație aerobă“). Interesant este faptul că aceste celule canceroase respiră anaerob *chiar și atunci când există o cantitate mare de oxigen în jurul lor*. Acest lucru l-a condus pe dr. Warburg la ipoteza că, probabil, celulele canceroase au ceva în neregulă la nivel de mitocondrii, partea celulei unde are

loc respirația aerobă în celulele sănătoase. Nu te îngrijora dacă explicația te duce cu gândul înapoi la orele de biologie din liceu. Mesajul principal este simplu: celulele canceroase se comportă diferit de celulele sănătoase, una dintre diferențele principale fiind faptul că au nevoie de foarte mult zahăr pentru funcționare. Așadar, reducerea zaharurilor rafinate din dietă constituie o modalitate-cheie care ajută la „înfometarea“ celulei canceroase.

Ron este un supraviețuitor cu remisie totală care și-a schimbat dieta – și, în special, a eliminat zahărul. El a fost diagnosticat cu cancer de prostată la vârsta de 54 de ani. Analizele de sânge au ieșit pozitive pentru cancer de prostată (scor Gleason de 6 și nivelul antigenului specific prostatic-PSA de 5,2); iar testele au fost pozitive pentru cancer pe 2 dintre cele 12 probe de biopsie. Așadar, medicii i-au recomandat o intervenție chirurgicală imediată pentru a-i elimina întreaga prostată. Totuși, Ron auzise recent de cineva care se vindecase de cancer prin nutriție, astfel încât a dorit să examineze această opțiune mai întâi. În orașelul său rural nu exista niciun medic oncolog integrativ sau nutriționist cu care să discute. Ca atare, el a început să citească articole și cărți care explicau modul în care celulele canceroase consumă foarte mult zahăr și a aflat cât de mult se găsește acesta în numeroase alimente americane uzuale, precum cartofii albi sau pâinea albă. După câteva săptămâni de cercetare intensă, Ron a decis să amâne intervenția chirurgicală pentru o vreme și, în schimb, să încerce să-și schimbe complet dieta:

*Cancerul a fost, probabil, cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată, întrucât am fost mereu destul de pasionat de fitness, dar nu mâncam prea sănătos. Eram foarte dependent de zahăr. [...] [Pentru a*

*seăpa de cancer], am eliminat zahărul și tot ce este alb. Fără cartofi albi, pâine albă, genul ăsta de alimente. Și am mâncat multe verdeturi, am băut mult suc de varză, pe care îl mai fac încă, dar nu la fel de des pe cât aș putea. [...] Celulele canceroase sunt anaerobe, iar glucoza aduce azotul care le hrănește. Așadar, cancerul nu va supraviețui dacă ai posibilitatea să elimini acest aport de glucoză.*

După schimbarea dietei în acest mod, nivelul de PSA din sângele lui Ron a scăzut până la valoarea normală de 1,3 în mai puțin de un an. El a evitat astfel îndepărtarea chirurgicală a prostatei, care poate avea efecte secundare negative permanente asupra funcției urinare și sexuale. Nu mai are cancer de peste 7 ani.

\* \* \*

În ceea ce privește produsele lactate, există două motive principale pentru care subiecții cercetărilor mele sugerează că este necesar să le reducem sau să le eliminăm din dietă.

În primul rând, lactatele sunt produse din laptele altui animal, ceea ce înseamnă că au în componență hormoni și proteine menite să facă să crească un vițel – *nu* oameni. (De altfel, suntem singura specie de pe planetă care bea laptele unui alt animal.) Mai mult, cercetările au arătat că proteina principală din laptele de vacă, numită „cazeină“, determină creșterea celulelor canceroase atât în vasele Petri, cât și la șoarecii de laborator. De fapt, cercetătorii au descoperit că sunt capabili efectiv să activeze sau să dezactiveze cancerul la șoareci doar hrănindu-i (sau nu) cu cazeină.<sup>5-6</sup>

Al doilea motiv pentru care subiecții cercetărilor mele consideră necesară eliminarea lactatelor îl reprezintă substanțele chimice nesănătoase prezente în majoritatea produselor lactate din SUA, precum hormonul de creștere bovin, antibiotice și pesticide. Laptele și produsele lactate din SUA au fost, de fapt, interzise în Europa, întrucât vacile noastre au fost injectate cu hormon de creștere bovin recombinant (rBGH), asociat cu cancerul în diferite studii.<sup>7-9</sup> În plus, produsele lactate americane conțin și cantități nesănătoase de grăsimi Omega-6 (în loc de grăsimile sănătoase Omega-3), întrucât ne hrănim vacile cu porumb, în loc de dieta lor naturală cu iarbă<sup>10-11</sup> – și o facem doar pentru că este mai ieftin să cultivi porumb decât iarbă. Problema cu grăsimile Omega-6 o reprezintă asocierea lor constantă cu cancerul.<sup>12-13</sup>

În cele din urmă, este important să ne amintim că produsele lactate nu ne oferă substanțe nutritive pe care să nu avem posibilitatea să le obținem din altă parte, chiar dacă reclamele TV încearcă să ne convingă altfel. De exemplu, obținem la fel de mult calciu din verdețuri și napi și la fel de multe proteine din legumele cu boabe sau nuci. Luate împreună, dovezile se adună și demonstrează că produsele lactate favorizează apariția cancerului, fie din cauza proteinei inerente, cazeina, fie din cauza substanțelor dăunătoare adăugate în timpul producției. Iată de ce atât de mulți dintre supraviețuitorii cu remisie totală studiați au redus drastic ori au eliminat consumul de produse lactate, cel puțin până la dispariția completă a cancerului lor.

Jane Plant este un exemplu de persoană care s-a vindecat de cancer prin eliminarea produselor lactate (printre altele). Jane a fost inițial diagnosticată cu cancer mamar în stadiul 1 la vârsta de 42 de ani, când medicii ei au

asigurat-o că mastectomia va „rezolva” totul. Din păcate, s-au înșelat. Cancerul a reapărut de 5 ori, iar în următorii 10 ani a suferit 3 intervenții chirurgicale suplimentare, 35 de tratamente cu radiații și 12 cicluri de chimioterapie. Când cancerul a revenit pentru a 5-a și ultima oară, iar chimioterapia nu a avut niciun efect asupra nodului limfatic canceros de dimensiunea unui ou care ieșea din gâtul ei, medicii au informat-o că mai are doar câteva luni de trăit. Însă Jane, mamă iubitoare și geologă expertă, a refuzat efectiv să accepte prognosticul lor. În schimb, a încetat să mai creadă în ceea ce îi spuneau medicii și a început să-și folosească abilitățile de geologă pentru a-și începe cercetarea despre originea cancerului de sân. Ea își schimbase deja dieta, astfel încât să consume din belșug legume și cereale integrale, dar noua ei cercetare a determinat-o să considere că era necesară o modificare suplimentară:

*În cazul meu, renunțarea la produsele lactate a fost importantă. [...] La momentul respectiv, eram în perioada în care mi se administrau tratamentele tradiționale [chimioterapie], dar nu au funcționat până nu am renunțat la lactate. [...] Cred că există o mulțime de lucruri care provoacă apariția cancerului, dar consider că trebuie să renunți la cele care îl favorizează, care îl fac să se dezvolte. [...] Totuși, nu este simplu să elimini produsele lactate. Există și alte schimbări de dietă și de stil de viață care trebuie întreprinse.*

Jane scrie despre aceste alte schimbări în cartea ei *Your Life in Your Hands*, care a fost bestseller în Anglia. Acolo, ea recomandă eliminarea tuturor produselor lactate, creșterea substanțială a cantității de legume și fructe cultivate organic, consumul de proteine vegane sănătoase,

precum legume, boabe, nuci și semințe, folosirea uleiurilor sănătoase, a ierburilor și condimentelor, evitarea produselor alimentare rafinate și consumul de apă filtrată, fiartă. Ea nu mai suferă de cancer de peste 19 ani și continuă să realizeze cercetări cu privire la dieta fără lactate bogată în legume și să o consume în continuare.

\* \* \*

În ceea ce privește carnea, argumentația împotriva consumului ei începe de obicei cu faptul că noi, oamenii, am fost concepuți pentru ca doar aproximativ 10% din dieta noastră să fie formată din carne, în mod ideal slabă, de vânat. Astăzi, americanul obișnuit consumă mai mult decât atât (15% din dietă), respectiv circa 90 kg de carne pe an.<sup>14</sup> La celălalt capăt al spectrului, susținătorii dietei Paleo sau a „omului peșterii“ argumentează că oamenii au fost concepuți pentru a consuma 20–40% carne. Indiferent de ceea ce au consumat oamenii cu mii de ani în urmă (lucru imposibil de dovedit de către cineva), în prezent avem de-a face cu boala modernă a cancerului, iar zeci de studii științifice bine concepute și realizate pe scară largă au legat consumul regulat de carne, în special de carne roșie, cu mai multe tipuri de cancer.<sup>15-26</sup> De fapt, un studiu a arătat că până și două porții de carne pe zi măresc de 4 ori riscul de reapariție a cancerului de sân la femei.<sup>27</sup>

Pe lângă aceste constatări alarmante, industriile producătoare de carne și pește au aceleași probleme precum industria produselor lactate când vine vorba despre aditivi nesănătoși – hormonii de creștere artificială, antibioticele, pesticidele și grăsimile Omega-6. Și, precum în cazul produselor lactate, nu există nicio substanță nutritivă

în carne pe care să nu o poți obține din alte surse. De exemplu, vegetarienii își iau proteinele din legumele cu boabe și cereale integrale și tot fierul necesar din legumele cu boabe și alge marine. Așadar, concluzia la care am ajuns în ceea ce privește consumul de carne este aceeași ca pentru produsele lactate: dacă suferi de cancer, îți recomand reducerea drastică sau eliminarea cărnii din dietă, cel puțin până când cancerul dispare complet. Dacă totuși alegi să mănânci puțină carne, asigură-te că este organică, de la un animal crescut liber, hrănit cu iarbă, căruia nu i s-au administrat hormoni și antibiotice și limitează-ți consumul.

\* \* \*

Grupul alimentar final pe care subiecții cercetărilor mele l-au redus ori l-au eliminat complet a fost cel al alimentelor rafinate, în special cerealele rafinate. Un produs alimentar rafinat, precum pâinea, a fost procesat din forma sa originală ca plantă (în acest caz, fructul grâului, respectiv boabele de grâu) și măcinat sub formă de făină fină, care se amestecă apoi cu drojdie și zahăr și se coace. Se obține o pâine cu un „indice glicemic“ foarte mare, respectiv carbohidrații pe care-i conține sunt foarte repede transformați în glucoză – care, după cum am aflat mai sus, reprezintă hrana celulelor canceroase. Mai rău, consumul de alimente bogate glicemic, precum pâinea, pastele, făina sau orice cereale „gătite rapid“, nu numai că le asigură celulelor canceroase hrană sub formă de glucoză din belșug, dar creează și niveluri ridicate de insulină în sânge, un alt aspect care a fost strâns asociat cu cancerul.<sup>28-30</sup>

Astfel, pentru a menține scăzut și stabil nivelul de insulină și de zahăr din sânge, supraviețuitorii cu remisii totale pe care i-am studiat au redus drastic cantitatea de