



Liana Werner-Gray

**KOMPLEKSOWA
DIETA **ANTY**RAKOWA
KROK PO KROKU**

Proste przepisy, ćwiczenia,
oczyszczanie umysłu
w oparciu o badania naukowe

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Liana Werner-Gray

KOMPLEKSOWA DIETA ANTYRAKOWA KROK PO KROKU

Proste przepisy, ćwiczenia,
oczyszczanie umysłu
w oparciu o badania naukowe

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-403-3

Tytuł oryginału: *CANCER-FREE WITH FOOD*

Copyright © 2019 by Liana Werner-Gray
Originally published in 2019 by Hay House Inc.

© 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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Opinie o książce

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku to niezwykle istotna książka, ponieważ Liana Werner-Gray pisze o najnowszych odkryciach naukowych na temat roli określonych składników, które tworzą nieprzyjazne środowisko dla rozwoju raka. Biorąc pod uwagę, że 70 procent wszystkich nowotworów jest związanych z dietą, Liana wskazuje właściwy kierunek w sposobie odżywiania, pokazując, że żywność może być stosowana jako lek. Zdrowa kuchnia antyrakowa to lekarstwo na miarę XXI wieku.

– **dr Mark Hyman**, autor bestsellerów listy *New York Times*
i dyrektor kliniki *Cleveland Clinic Center for Functional Medicine*

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku Liany Werner-Gray pomaga zmienić kuchnię w aptekę, abyś mógł zadbać o swoje zdrowie na najbardziej podstawowym i ważnym poziomie. Niezależnie od tego, czy chcesz zwiększyć swoją odporność i zapobiec rozwojowi raka, czy przeciwdziałać mu, czy też znaleźć sposoby radzenia sobie z niepożądanymi efektami ubocznymi chemioterapii i radioterapii lub zregenerować tkanki uszkodzone inwazyjnym leczeniem, kluczowe nawyki żywieniowe zidentyfikowane przez Lianę sprawią, że poczujesz się lepiej.

– **Ty M. Bollinger**, autor bestsellerowy

Ta książka jest niezbędnym przewodnikiem dla każdego, u kogo zdiagnozowano nowotwór. Rak uznawany jest na całym świecie za poważny problem zdrowotny, każdego roku dotyczący miliony ludzi. Niezwykle ważnym sposobem zapobiegania i leczenia raka jest zaś prawidłowe odżywianie. Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku jest pierwszym krokiem w tym kierunku. Książka ta zawiera mnóstwo przepisów, które są bogate w najważniejsze składniki odżywcze.

– dr Josh Axe, bestsellerowy autor

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku jest przewodnikiem dla każdego, kto chce leczyć swoje ciało od środka. Za każdym razem, gdy spożywam potrawy takie jak kielki, kapusta włoska i kurkuma, zauważam ogromny przyrost energii. Zawartość składników odżywczych w tych produktach jest niesamowicie wysoka, a poza tym zwiększają one alkaliczność organizmu. Alkaliczny organizm pomaga zapobiegać chorobom takim jak rak.

– Vani Hari, bestsellerowy autor

Doskonałe źródło informacji dla osób poważnie podchodzących do zapobiegania i leczenia raka. Zawarte tu przepisy odciążą twój nadwyreżony układ odpornościowy!

– dr Mark Stengler, współautor książki
Najnowsze metody leczenia nowotworów

Jako osoba, która chorowała na raka i dostownie pokonała tykającą bombę zegarową, Liana wnosi swoje bezpośrednie doświadczenie w nefarmakologiczne metody leczenia w Kompleksowej diecie antyrakowej. Produkty wspierające leczenie raka, zalecenia żywieniowe i przepisy wspomagające odporność zawarte w tej książce pomogą podnieść odporność i poprawić jakość życia. Liana promieniuje pewnością siebie, radością i głębokim doświadczeniem, oferując pyszne i niezliczone możliwości stosowania żywności jako leku.

– **Jason Wrobel**, słynny szef kuchni, specjalista odnowy biologicznej, gospodarz kanału telewizyjnego

*Dla wszystkich, których życie
zostało dotknięte przez nowotwór*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	13
<i>Wprowadzenie</i>	17

CZĘŚĆ I: ŻYWNOSĆ JAKO LEKARSTWO

1 Siedem kluczowych zasad żywieniowych w zapobieganiu i przewyciężaniu raka	31
2 15 produktów najbardziej pomocnych w leczeniu nowotworów	51
3 Najlepsze suplementy przeciwnowotworowe	103
4 15 najbardziej toksycznych produktów, których należy unikać	129
5 Zmiana sposobu myślenia kluczem do zdrowego odżywiania	153
6 Porady żywieniowe dla najbardziej powszechnych rodzajów nowotworów	165

CZĘŚĆ II: KOMPLEKSOWA DIETA ANTYRAKOWA KROK PO KROKU

– PRZEPISY

7	Przybory kuchenne i przeliczniki jednostek	207
8	Soki wzmacniające odporność	213
9	Mleka orzechowe i koktajle bez nabiału	235
10	Chroniące mózg koktajle i odżywcze smoothie	253
11	Herbaty detoksykujące i oczyszczające napoje	275
12	Łatwe i szybkie śniadania	291
13	Energetyzujące obiady i lecznicze posiłki	313
14	Super sałatki i pyszne sosy	361
15	Kojące zupy i buliony	393
16	Wzmacniające posiłki na bazie mięsa i ryb	419
17	Zabawne dodatki i wytrawne przekąski	433
18	Przepyszne sosy i dodatki	457
19	Desery i słodkie przekąski bogate w składniki odżywcze	475
	<i>Źródła</i>	513
	<i>Przeliczniki jednostek</i>	547
	<i>Podziękowania</i>	551
	<i>O Autorce</i>	558

PRZEDMOWA

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku to znakomita książka, która dostarcza ciekawych przepisów, porad zdrowotnych, wskazówek od lekarzy i innych ekspertów. Daje nową perspektywę, którą możesz łatwo wprowadzić w życie, aby wspomóc zapobieganie i leczenie nowotworów, a także radzić sobie z nieprzyjemnymi skutkami ubocznymi leczenia. Liana Werner-Gray pisze o najnowszych odkryciach naukowych dotyczących roli określonych składników, pozwalających na stworzenie w organizmie nieprzyjaznego środowiska dla rozwoju raka. Podkreśla zmiany w sposobie myślenia, jakie zachodzą w społeczności medycznej, idące w kierunku bardziej funkcjonalnego, środowiskowego podejścia do leczenia. Jest to niezwykle istotna książka ze względu na to, jak kiepskiej jakości jest większość żywności, którymi wielu ludzi żywi się na co dzień. Ucząc nas, że żywność może być używana jako lekarstwo, Liana kieruje nas we właściwym kierunku. To nowy lek na miarę XXI wieku.

Kiedy odbywałem specjalizację onkologiczną w szkole medycznej, zapytałem profesora, jaki procent zachorowań na raka ma

związek z dietą. Spodziewałem się raczej nieznacznego, uprzejmego ukłonu w stronę roli diety jako przyczyny raka, więc tym bardziej byłem zaskoczony, gdy powiedział, że aż 70 procent wszystkich nowotworów jest związanych z dietą. Biorąc to pod uwagę, w swojej książce Liana odpowiada na niezwykle ważne pytanie: *jeśli mam lub chcę uniknąć raka, co mam jeść?*

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku jest książką, która odpowiada na to pytanie – wypełniona jest przepisami, a także i wieloma dowodami na to, że dieta, ćwiczenia, myśli, uczucia i toksyny środowiskowe mogą odgrywać rolę w inicjacji, wzroście i progresji raka. Nie jesteśmy na łasce naszych predyspozycji genetycznych. Istnieje wiele rzeczy, które możemy zrobić, aby zachować zdrowie. Skoro dieta uboga w składniki odżywcze, zawierająca cukier i substancje chemiczne, a także brak ruchu, chroniczny stres i uporczywe narażenie na zanieczyszczenia, takie jak metale ciężkie, mogą powodować raka, to czy nie jest logiczne, że oparta na zdrowych produktach dieta o wysokiej zawartości składników odżywczych, a także aktywność fizyczna, zmniejszenie czynników stresu oraz detoksykacja mogą zapobiegać i pomagać w leczeniu raka? Uważam, że tak.

Uwielbiam to, że ta książka jest pełna przepisów na smaczne potrawy, które są szybkie i łatwe do wykonania, a jednocześnie pełna produktów o wysokiej zawartości przeciwutleniaczy i białka, dwóch podstawowych elementów każdego planu żywieniowego, którego celem jest zapobieganie i leczenie raka. Geniusz Liany polega na znalezieniu satysfakcjonujących sposobów na wzmocnienie funkcji immunologicznych i ułatwienie eliminacji związków powodujących raka. Od lat alarmuję o niebezpieczeństwach typowej współczesnej rafinowanej diety węglowodanowej: stany zapalne i brak równowagi hormonalnej to tylko dwa z głównych powodów, dla których ludzie

chorują na raka. Postępując zgodnie z poradami Liany i korzystając z jej zdrowych przepisów, możesz uniknąć tych i innych niebezpieczeństw.

Jedną z kluczowych zasad walki z rakiem oferowanych w *Kompleksowej diecie antyrakowej* jest kompletne wyeliminowanie białego lub rafinowanego cukru lub sztucznych substancji słodzących. Małe ilości prawdziwego cukru, występujące w składnikach takich jak owoce, miód i syrop klonowy, wystarczą w zupełności, a poza tym na pewno nie pozwolą na spożycie aż 70 kilogramów cukru, stanowiących średnie roczne spożycie cukru na osobę w Ameryce. Liana przyznaje, że wcześniej uważała cukier za rodzaj rekreacyjnego narkotyku. Potem opracowała jednak przepisy, które zaspokoily jej chęć na słodkie, jednocześnie eliminując niebezpieczeństwo związane z jego spożyciem. Rak kocha cukier. Możesz nauczyć się z przykładu Liany, jak wyjść z uzależnienia od cukru i uwolnić się od niego, zaspokajając swoje pragnienia wartościowym pożywieniem. Jeśli zaś to nie cukier akurat twoją słabością, Liana pokazuje też, jak zaspokoić inne pragnienia, które mogą potencjalnie prowadzić do kłopotów zdrowotnych. Liana to prawdziwa ekspertka, która pokonała tę ścieżkę przed tobą. Możesz jej zaufać.

Jedzenie to tylko wierzchołek góry lodowej, jeśli chodzi o skłonność do rozwoju raka. W raporcie panelu traktującego o nowotworach z lat 2008-2009 stwierdzono, że – jako społeczeństwo – rażąco nie doceniliśmy związku między toksynami środowiskowymi, tworzywami sztucznymi i chemikaliami, a ryzykiem rozwoju raka. Władze muszą jeszcze przyznać, jak bardzo zwiększają to ryzyko również emocje i ogólny stres – ale to potwierdzenie z pewnością nadejdzie. Liana wyprzedza swoje czasy, przedstawiając fakty, które powinny motywować nas wszystkich do głębszego spojrzenia na to, jak odżywiamy się

nie tylko na poziomie fizycznym, ale też czym „karmimy się” psychicznie, emocjonalnie i duchowo. Jej podejście do żywienia jest wszechstronne.

– **dr Mark Hyman**,
dyrektor kliniki Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

WPROWADZENIE

*Dostowne znaczenie słowa zdrowie
to „stawanie się całością”.*

– dr Andrew Weil

Napisanie tej książki było dla mnie ważne z wielu powodów. Statystyki dotyczące zachorowań na raka są alarmujące. Nowotwory dotkną jednego na dwóch mężczyzn i jedną na trzy kobiety w Stanach Zjednoczonych w pewnym momencie ich życia, a liczba nowych przypadków raka ma prawie podwoić się do roku 2050. Obie prognozy opierają się na statystykach zebranych przez program nadzoru i epidemiologii Surveillance, Epidemiology, and End Results (SEER) w instytucie National Cancer Institute (NCI)¹. Nikt z nas nie może sobie pozwolić na ignorowanie tych statystyk.

Moim osobistym powodem do napisania tej książki jest zaś fakt, że rak jest powszechny w mojej rodzinie i kręgu przyjaciół. Pierwszy raz straciłam kogoś przez tę chorobę w wieku dziewięciu lat, kiedy jeden z moich dziadków zmarł na raka jelita grubego. W wieku 11 lat u mojej przyjaciółki Danielle zdiagnozowano guza mózgu. Doskonale pamiętam jak z siostrą odwiedziłyśmy ją w szpitalu po operacji. Po całorocznej bitwie z tą chorobą – zmarła. Następnie, gdy miałam 12 lat, mój

drugi dziadek zmarł na raka. Zaczęło się od żołądka, a skończyło na przerzutach do całego organizmu. Kilka lat temu u mojej mamy zdiagnozowano raka piersi.

Rak jest do bani. Kiedy jednak zrozumiałam, że nasze wybory żywieniowe wpływają na to, czy zachorujemy na raka, a także mogą pomóc nam w leczeniu, dało mi poczucie kontroli nad moim zdrowiem, i uważam, że każdy powinien się tak czuć. To główny powód, dla którego powstała ta książka. Chciałem stworzyć zasób informacji i przepisów, który zapewni, że moje młodsze siostry, moi przyjaciele, a także ty, twoi przyjaciele i rodzina nigdy nie będą musieli przechodzić przez ten sam ból i cierpienie. Kiedy już wiemy, co jeść, a czego nie, wszystko staje się łatwiejsze.

Moja rodzina nie jest wyjątkowa. Wiele osób ma podobne historie do opowiedzenia. Ja także.

W 2009 r. przeżyłam coś, co mną porządnie potrząsnęło. Choć miałam zaledwie 21 lat, trafiłam do szpitala z guzkiem wielkości piłki golfowej wystającym z prawej strony szyi. Na początku myślałam, że to tylko spuchnięty gruczoł, więc poszłam do mojej holistycznej terapeutki, Mae Rose O'Connell. Powiedziała mi, że bym natychmiast poszła do szpitala i sprawdziła to dokładniej. Biopsja wykazała, że mam na szyi 4-centymetrowego guza.

Szukając odpowiednich wskazówek, skonsultowałam się u trzech lekarzy. Pierwszy lekarz powiedział mi, że mam raka w stadium I, podczas gdy drugi powiedział, że mam raka w stadium 0. Obaj lekarze zaoferowali mi konwencjonalne leczenie, zaczynające się od operacji. Trzeci lekarz powiedział mi zaś, że guzek jest przedrakowy i łagodny. Sugerował wręcz, że jest to objaw alergii na kota – nawet mimo że nigdy wcześniej nie byłam uczulona na koty – i zaproponował mi receptę na leki przeciwalergiczne. Zaproponowano mi również szczepienie przeciwko rakowi szyjki macicy, którego odmówiłam.

Całe to doświadczenie diagnostyczne było bardzo mylące: zasięgnęłam opinii trzech różnych lekarzy i otrzymałam trzy różne diagnozy, oferujące trzy różne opcje leczenia. To skłoniło mnie do sceptycznego nastawienia do branży medycznej; wydawało się, że zadaniem lekarzy, których spotykałam, było sprzedawanie mi chirurgii, chemioterapii, szczepień i leków. Wiedziałam, że moja sytuacja jest poważna – pamiętam, jak myślałam o tym, że muszę usunąć ten guz z mojego ciała, ale nie chciałam poddawać się operacji ani stosować żadnych innych konwencjonalnych metod leczenia, chyba że absolutnie nie zostałyby mi już żadna inna opcja.

Byłam zdruzgotana, gdy ta tykająca bomba zegarowa znalazła się na mojej szyi. Po trzeciej wizycie u lekarza podjęłam śmiałą decyzję dotyczącą mojego leczenia. Żadna z proponowanych przez lekarzy nie brzmiała atrakcyjnie. W rzeczywistości dla mnie brzmiały jak tortury. Nie chciałem pogorszyć mojego stanu. Już pięć lat męczyłam swoje ciało w autodestrukcyjnym cyklu naprzemiennego objadania się toksycznym, niezdrowym jedzeniem i głodzeniem się restrykcyjnymi dietami. Nie miałam wątpliwości, że moja choroba była związana z moim nieuporządkowanym stylem odżywiania, które wymknęło się spod kontroli, kiedy opuściłam dom rodzinny. Postanowiłam więc zrezygnować z konwencjonalnych metod leczenia – przynajmniej na kilka miesięcy. Zamiast tego chciałam spróbować uzdrowić się za pomocą całkowicie naturalnych metod, ponieważ było to dla mnie intuicyjnie właściwe. I właśnie to zrobiłam.

Jakaś wewnętrzna intuicja dała mi pewność, że sama wyleczę się z guza. Dorastałam w Alice Springs w Australii, okolicy, która jest domem dla dużej społeczności Aborygenów, którzy jedzą w sposób odmienny od współczesnej zachodniej diety: spożywają więcej roślin, mniej mięsa i bardzo mało przetworzonej żywności.

Nauczylili mnie, że jedzenie to medycyna. Wiedziałam, że jedzenie może być źródłem uzdrowienia, więc szukałam alternatywnego podejścia, nawet gdy lekarze dawali mi sprzeczne opinie.

W tamtym momencie czułam się już naprawdę chora, powolna i zmęczona. Wróciłam do mojej holistycznej terapeutki, Mae, która stała się głównym przewodnikiem podczas mojej podróży leczniczej. Wysłała mnie do naturopatki, która przeprowadziła mi analizę żywej kropli krwi, a ta pokazała, jak bardzo moja krew była przepełniona pasożytami. To sprawiło, że poczułam się tak chora, że wręcz widziałam, jak te istoty przejmują moje ciało. Opierając się na wynikach badań wykazujących wysoki poziom białych krwinek i niezwykle niską liczbę czerwonych krwinek, lekarka powiedziała, że jestem na skraju rozwoju białaczki! Mae powstrzymała mnie od załamania się tą wiadomością, przypominając mi: „Musisz zacząć robić więcej własnych posiłków własnymi, uzdrawiającymi rękami i przestać jeść na mieście”. Miała pewność, że mogę uleczyć guz poprzez detoksykację ciała, szczególnie moich jelit.

Jedną z rzeczy, które zrobiłam, aby przejąć odpowiedzialność za nowy styl życia, było rozpoczęcie prowadzenia codziennego bloga. Poszukiwałam informacji o dietetyce i nauczyłam się, jak zmienić kuchnię w aptekę, publikując przepisy na blogu. Pod koniec roku zebrałam te przepisy i opublikowałam je w książce *The Earth Diet*. To otworzyło mi drzwi pozwalające nawiązać kontakt z przelomowymi umysłami – integracyjnymi lekarzami, dietetykami, uzdrowicielami, dostawcami naturalnej żywności, restauratorami i innymi autorami – którzy powitali mnie jako towarzysza podróży i szczerze dzielili się swoją wiedzą.

Od tego czasu przeprowadziłam niezliczone wywiady z tymi nowatorskimi myślicielami.

Przeprowadziłam badania. Napisałam drugą książkę, *10-minutowe przepisy*.

Wykładałam i przeprowadzałam pokazy gotowania na konferencjach na całym świecie. Trenowałam też wielu, wielu ludzi w zakresie opracowywania planów dietetycznych. Najważniejsze rzeczy, których się nauczyłam, jeśli chodzi o zdrowie komórek, zapobieganie chorobom, gojenie się i wspieranie organizmu w radzeniu sobie z niepożądanymi skutkami ubocznymi leczenia raka, są zawarte w tej książce.

Pozwól, że wyrażę się jasno. W tej książce nie sugeruję, że należy odmawiać konwencjonalnych metod leczenia raka, jeśli są one uzasadnione, tylko, że należy jeść zdrowo i aktywnie decydować, co jest odpowiednie dla twojego ciała i stanu zdrowia. Jako trenerka zajmująca się zdrowiem i żywieniem, uważam, iż moim celem jest pomoc ludziom w poprawie ich nawyków żywieniowych. Wielokrotnie ludzie, którym doradzałam na temat jedzenia, przeszli operację wycięcia nowotworów, poddali się chemioterapii lub radioterapii. Pracowałam także z ludźmi, którzy, podobnie jak ja, przyjęli wyłącznie naturalne podejście do leczenia raka. To, co zdecydujesz się zrobić, zależy od ciebie i powinno zależeć od twojej kondycji fizycznej, osobistych przekonań, profesjonalnej diagnozy medycznej i intuicji na temat właściwego sposobu leczenia.

Bez względu na twoje decyzje dotyczące leczenia, powinieneś myśleć o jedzeniu jako o swoim bazowym leku. Jeśli zdecydujesz się poddać jednemu lub więcej konwencjonalnym metodom leczenia raka, przepisy antyrakowe mogą być doskonałym uzupełnieniem tych zabiegów. Uzupełni je dietą. Dobre odżywianie jest podstawą dobrego zdrowia. Nauka stale ujawnia niesamowite informacje na ten temat.

W *Kompleksowej diecie antyrakowej krok po kroku* nie obiecuję „cudownego lekarstwa” na poważny problem zdrowotny. Moim celem jest zaoferowanie ci komfortu, inspiracji i nadziei, że uda ci się odwrócić lub spowolnić postęp nowotworu w organizmie lub w ogóle zapobiec pojawieniu się raka. Przepyszne przepisy zawarte w tej książce są tak bogate w składniki odżywcze i zdrowotne, że jedząc je, zwiększysz odporność, a także zredukujesz narażenie na toksyny, kierując organizm w stronę optymalnego zdrowia.

Często słyszę pytanie, jak *dokładnie* uleczyłam swoje ciało. Krótko mówiąc, unikałam chemioterapii, radioterapii, chirurgii i leków farmaceutycznych. Ta strategia była moim wyborem, ponieważ chciałam zająć się głębszymi przyczynami mojego nowotworu, a nie tylko reagować na objawy powierzchniowe. Widziałam tę chorobę jako okazję do uzdrowienia siebie i poprawy zdrowia na każdym poziomie – umysłowym, fizycznym i duchowym – w sposób, o którym zapomniałam lub który gdzieś utraciłam.

Co było więc bezpośrednią metodą prowadzącą do wyzdrowienia? Zamiast konwencjonalnego leczenia:

- zmieniałam dietę i spożywałam dużo składników odżywczych,
- piłam świeżo wyciskane soki do sześciu razy dziennie,
- brałam kąpiele z dodatkiem glinki bentonitowej, używałam jej jako okładów do wyciągania toksyn i piłam napoje z jej dodatkiem,
- odbywałam sesje terapii integracyjnych, takie jak refleksologia i masaż,
- poddawałam się lewatywie okrężnicy lub lewatywie kawowej codziennie przez dwa miesiące,
- wypoczywałam, relaksowałam się i robiłam wszystko, co w mojej mocy, aby zmniejszyć stres.

Guz na mojej szyi zaczął zauważalnie się zmniejszać, aż w ciągu trzech miesięcy od rozpoczęcia tego planu leczenia całkowicie się rozpadł i zniknął. Już minęło 10 lat, odkąd jestem wolna od raka.

ZAWARTOŚĆ KSIĄŻKI

Trzymana przez ciebie książka jest ułożona w taki sposób, abyś mógł przeczytać odpowiednie fragmenty odnoszące się do twojej sytuacji i dowiedzieć się, jakie produkty spożywcze powinieneś jeść, a jakich unikać – w przypadku, jeśli zdiagnozowano u ciebie raka. Moje serce jest z tobą, jeśli tak się stało. Powinieneś jednak wiedzieć, że mam zaufanie do ciebie i twoich zdolności do samoleczenia. Jesteś potężny!

W części I „Jedzenie jako lekarstwo” nauczę cię dokładnie, co należy jeść, aby wzmocnić układ odpornościowy. Opowiem ci o takich produktach, jak żywe, kolorowe rośliny o właściwościach antyoksydacyjnych i ryby o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. Wyjaśnię też, czego nie jeść, ponieważ niektóre produkty mogą osłabić układ odpornościowy.

W Rozdziale 1, „Siedem kluczowych zasad żywieniowych w zapobieganiu i przezwyciężaniu raka”, podsumowuję siedem zasad, które według wszystkich wiodących ekspertów, lekarzy, naturopatów i dietetyków zwiększą szanse na pokonanie raka. Niezwykle ważnym sposobem zapobiegania i/lub leczenia raka jest spożywanie diety bogatej w wartościowe składniki odżywcze. Niestety, dopóki producenci żywności nie będą zmuszeni do stosowania wartościowych składników w swoich produktach, to od nas zależy unikanie najgorszych produktów i wybieranie żywności zapobiegającej nowotworom. Do nas

należy również ograniczenie narażenia na chemikalia i składniki, o których wiadomo, że zwiększają ryzyko raka, takich jak cukier, alkohol i narkotyki.

Aby rozwiać pewne wątpliwości, jakie możesz odczuwać w związku z tym, co warto jeść, w rozdziale 2, „15 produktów najbardziej pomocnych w leczeniu nowotworów”, przedstawię zestawienie efektów swoich poszukiwań dotyczących najbardziej uzdrawiających składników – znajdziesz tam produkty wszelkiego typu, od kiełków brokułów, przez kurkumę, jagody, quinoę, po kakao i siemię lniane. Przed rozpoczęciem swoich poszukiwań nie miałem pojęcia, jak potężne są kiełki brokułów! Przez ostatnie dziewięć lat jadłam kakao niemal każdego dnia, ale nie wiedziałam nawet, że istnieją niezliczone badania nad jego pozytywnym wpływem na zdrowie i efektami, które pozwala osiągnąć, aż zaczęłam pracować nad tą książką. Nauka jest niesamowita! Dowiesz się, co, w jakich proporcjach i jak często należy jeść. Omówię w ten sposób każdy składnik i rodzaje nowotworów, dla których dany produkt jest szczególnie przydatny.

Jedną z rzeczy, które tu przeczytasz, i które powtarzam raz po raz, jest to, że należy doprowadzić do sytuacji, w której twoje ciało stanie się środowiskiem niegościnnym dla raka. Omówione tutaj produkty pomogą ci w tym.

W rozdziale 3, „Suplementy przeciwnowotworowe”, podsumowuję najlepsze suplementy, których warto używać i zawsze trzymać pod ręką, aby zapobiec rakowi, a nawet zniszczyć komórki nowotworowe. Niektóre są skoncentrowanymi produktami, które zostały już przedstawione w rozdziale 1. Na przykład, możesz użyć kurkumy w przepisie na curry, które ugotujesz, lub też wziąć kapsułkę zawierającą kurkumę. Masz wybór.

W rozdziale 4, „Unikaj najbardziej toksycznych pokarmów”, dowiesz się, których najbardziej toksycznych pokarmów

i substancji pozbyć się na dobre z życia już od dzisiaj – i dlatego pozbawiają cię energii i wpływają na układ nerwowy, pozostawiając cię niespokojnym i zmęczonym.

W rozdziale 5, „Zmień sposób myślenia”, nauczę cię nastawienia, które przyjąłam, a które zmieniło wszystko. Dowiesz się, co zrobić, kiedy najdzie cię chęćka na coś niezdrowego.

Następnie, w rozdziale 6 – „Jak się odżywiać przy najczęstszych nowotworach” podam krótkie wskazówki dotyczące tego, jakie pokarmy najlepiej jeść, gdy choruje się na jeden z 10 najczęściej występujących nowotworów (np. rak piersi, rak prostaty, rak płuc, rak jelita grubego). Oprócz informacji o żywieniu przyjrzymy się kilku dodatkowym zabiegom, które warto rozważyć. W całej książce znajdziesz też prawdziwe historie osób, które podzieliły się ze mną swoimi doświadczeniami z walki z rakiem.

Wszystko to jest łatwiejsze niż myślisz, więc nie przerażaj się! Jesteś teraz we właściwym miejscu, aby uzyskać potrzebne wsparcie! Jeśli kiedykolwiek poczujesz się przytłoczony, czytając tę książkę, powtórz następującą afirmację, aby natychmiast przywrócić odpowiednie myślenie: *Jestem spokojny. Czuję się spokojny. Wszystko jest dobrze w moim świecie. Wszystko jest dobrze z moją duszą.*

I wreszcie, w części II „Uwolnij się od raka – przepisy kulinarne” znajdziesz ponad 200 przepisów na soki wzmacniające odporność, koktajle chroniące mózg, przedłużające życie obiady i kolacje, wzmacniające zupy i buliony, alkalizujące dania warzywne, bogate w składniki odżywcze desery i słodkie przekąski (moje ulubione), posiłki wzmacniające, smaczne dodatki, sosy, przyprawy i wiele innych.

DOWIEDZ SIĘ, JAKIE JEDZENIE LUB LECZENIE JEST DLA CIEBIE WŁAŚCIWE

Gdy dzielę się tym, jakie naturalne środki i produkty spożywcze działały w moim przypadku, musisz pamiętać, że oprócz nich istnieją dosłownie setki (jeśli nie tysiące) różnych składników, które byłyby odpowiednie przy leczeniu raka. Masz mnóstwo opcji, jeśli chodzi o wybór leczniczych, smacznych potraw.

Moim zamiarem w tej książce jest dostarczenie ci wystarczającej wiedzy, abyś mógł wybrać, które składniki będą najlepsze dla Ciebie w zależności od Twojego stanu i preferencji. Na przykład, pomidory mogą być lepsze niż grzyby, a kakao może przyspieszyć gojenie. Pomyśl sobie, że otwierasz katalog terapii rakowych, kiedy wybierasz przepisy, które chcesz przygotować. Wytyczne są bardzo proste, a przepisy – łatwe do przygotowania.

Zachęcam również, byś zajrzał do wnętrza i zaufał swojej intuicji, tak jak ja, kiedy uzdrawiałam mojego guzka. Poza tym, módl się o przewodnictwo – z modlitwą nie da się przesadzić! Twoja dusza powie ci, czy konkretne narzędzie lecznicze lub jedzenie jest dla ciebie odpowiednie. Możesz również dostać gęziej skórki podczas czytania opisu określonego produktu, lub kiedy staniesz w sklepowej alejce, trzymając go w rękach. Zaufaj swojemu przekonaniu, że jest to dla ciebie odpowiednie jedzenie. Nasze ciała są inteligentne w sposób, którego nie potrafią zrozumieć nasze świadome umysły. Wyewoluowaliśmy w naturalnym środowisku, a natura robi wszystko, aby nam zapewnić właśnie to, czego nam trzeba. Musimy tylko otworzyć się na jej mądrość.

Zaufanie swojej intuicji jest tym, co zrobiła moja mama, kiedy przedstawiła jej wszystkie dostępne opcje. Zawsze wybierała składniki, które rezonowały z nią, i to działało. Kilka lat temu przeszła leczenie raka piersi i obecnie jest wolna od raka.

Mama przeszła operację, a następnie zrezygnowała z chemioterapii i radioterapii. Miała pewność, że pokona raka, jeśli rzuci palenie i zmieni dietę. I tak się stało.

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ, KIERUJĄC SIĘ KOMPLEKSOWĄ DIETĄ ANTYRAKOWĄ

Większość ludzi, którzy poprawiają swoje nawyki żywieniowe, napełniając swoje ciała wartościowymi substancjami odżywczymi, niemal natychmiast zaczyna czuć się lepiej. Możesz oczekiwać tego samego. Te składniki odżywcze będą pochodzić głównie z pokarmów roślinnych, takich jak warzywa, owoce, liście, korzenie, orzechy i nasiona, z dodatkiem chudego białka pochodzącego wyłącznie z fasoli, jeśli jesteś wegetarianinem, a także z jaj, ryb, drobiu i niewielkich ilości czerwonego mięsa, jeśli jesz mięso.

Podobnie dzieje się, kiedy ludzie przestają jeść niewłaściwe pokarmy – te, które są toksyczne dla ich ciał, jak rafinowany cukier (zauważysz, że powtarzam to często). Prawie natychmiast zaczynają czuć się lepiej. Jeśli zredukujesz poziom stresu, zaczniesz spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną, zwiększysz ilość snu, zaczniesz unikać zanieczyszczeń i zregenerujesz się na poziomie emocjonalnym i duchowym, wspomogiesz uzdrawianie.

Możesz się spodziewać, że twój umysł się oczyści, a myśli i nastroj staną się bardziej pozytywne. Zachęcam, abyś pokonał początkowe niewygody i świętował swoje postępy.

To powiedziawszy, podkreślam – uzdrawianie jest zawsze procesem. Może upłynąć trochę czasu, zanim pokonasz raka – tygodnie, miesiące, a może lata. Ale proszę, nie poddawaj się. Uzdrawienie jest możliwe!

CZĘŚĆ I

**ŻYWNOŚĆ
JAKO
LEKARSTWO**

SIEDEM KLUCZOWYCH ZASAD ŻYWIENIOWYCH W ZAPOBIEGANIU I PRZEWYCIEŻANIU RAKA

W ostatnich latach naukowcy zdali sobie sprawę, że nie tylko nasze geny decydują o tym, czy zachorujemy na raka. Z wyłaniającej się nauki o epigenetyce wiemy, że możemy wpływać na sposób, w jaki nasze geny wyrażają się poprzez prowadzony przez nas styl życia i pokarmy, które wybieramy. Opisując badania przeprowadzone przez uznanego kardiologa Deana Ornisha, dr Mark Hyman pisze: „Po zaledwie trzech miesiącach intensywnego programu żywieniowego, obejmującego dietę roślinną opartą na pełnowartościowych produktach spożywczych, dowiedziono pozytywnych zmian w ponad 500 genach, mających wpływ na rozwój raka poprzez wyłączenie genów powodujących raka, albo poprzez włączenie genów chroniących przed rakiem. Żadne leki nie są w stanie tego dokonać”¹.

Poprzez modyfikację stylu życia możemy dosłownie przepisać nasz kod genetyczny. Tylko dlatego, że twoi rodzice, dziadkowie lub rodzeństwo mieli raka, nie oznacza, że i ty musisz zachorować!

TOKSYCZNOŚĆ I STRES

Istnieją dwie główne przyczyny wpływające na to, czy zachorujemy na raka: toksyczność i stres.

Kiedy jesteśmy narażeni na zbyt wiele toksyn, tworzy to niezdrowo zakwaszone środowisko w organizmie, które osłabia układ odpornościowy i powoduje, że nasze organy przestają pracować wydajnie. Kwasowość tworzy podłoże dla raka, ponieważ komórki ludzkiego ciała mogą przetrwać tylko w lekko zasadowym zakresie od 7,35 do 7,45 pH. (Kwasowość i zasadowość są polarnymi przeciwieństwami w skali pH). Możemy promować zdrowy stan organizmu jedząc więcej alkalizujących pokarmów i unikając zapalnych i kwasotwórczych pokarmów, takich jak cukier i alkohol.

Kiedy przez krótki czas jesteśmy poddawani stresowi, nasze ciała są w stanie wrócić do zdrowia dość szybko. Kiedy jednak presja jest nieustająca, nasze zasoby ostatecznie się wyczerpują; jesteśmy mniej odporni i nie możemy tak łatwo przeciwdziałać skutkom stresu.

Istnieje kilka rodzajów stresu: psychiczny, emocjonalny lub fizyczny.

- *Stres fizyczny* może wynikać z ekspozycji na szkodliwe substancje chemiczne, a także z braku snu i przepracowania utrzymującego się przez dłuższy czas. Te rzeczy sprawiają, że ciało jest podatne na choroby.
- *Stres psychiczny* obejmuje negatywne myśli – mogą wynikać z osobistych rozterek opartych na twoim systemie przekonań, czy z ciągłej ekspozycji na zewnętrzną krytykę. Smutek i niepokój sprawiają, że jesteśmy bardziej podatni na choroby.
- *Stres emocjonalny* obejmuje traumy z przeszłości, które jeszcze się nie zagoiły. Jeśli miałeś wypadek samochodowy, straciłeś

pracę, opłakujesz stratę lub jesteś w trakcie rozwodu, może to być czynnik stresu emocjonalnego.

Niezależnie od źródła, wpływ chronicznego stresu można zmniejszyć, jedząc pożywnie i zdrowo, wdrażając nowe procesy myślowe, modląc się, zapewniając sobie odpowiednią ilość snu i spędzając czas na rozmowie i zabawie z ludźmi, na których Ci zależy.

Staraj się unikać toksyn. Często jesteśmy narażeni na rakotwórcze substancje chemiczne w naszym środowisku – w tym w miejscu pracy, w gospodarstwie domowym lub też w powietrzu. Nawet leczenie środkami farmakologicznymi, osłabiające układ odpornościowy, można uznać za rakotwórcze. Możemy wyłączyć geny, które z dużym prawdopodobieństwem mogą spowodować rozwój raka, dokonując pewnych zmian w stylu życia – zmniejszając ilość substancji chemicznych w żywności i produktach, których używamy i nakładamy na skórę. Dzięki kilku prostym krokom możemy uczynić nasze ciała niegościnnymi dla wzrostu komórek nowotworowych.

POWRÓT DO NATURY

Z tego, czego nauczyłam się od ekspertów medycznych i z przeprowadzonych w ciągu ostatniej dekady badań dotyczących wpływu odżywiania na układ odpornościowy, stany zapalne i nowotwory, najbardziej fundamentalnym wspólnym mianownikiem, który odkryłam, jest zwiększenie konsumpcji warzyw. To naprawdę takie proste. Ogólnie rzecz biorąc, eksperci opowiadają się za tym, abyśmy zrezygnowali ze spożywania toksycznych produktów i wrócili do żywności pochodzącej prosto z natury.

Oczywiste jest, że pokarmy stworzone przez Boga i naturę są tymi, które powinniśmy jeść, aby przetrwać, rozwijać się i leczyć. Oczywiście jest również, że spożywanie ogromnej ilości chemikaliów i składników, których nawet nie możemy wymówić jest niebezpieczne dla naszych ciał. Zawsze pamiętaj o zdrowym rozsądku, jeśli chodzi o jedzenie i odżywianie. Wprawdzie lekarze mogą pomóc w wyjaśnieniu pewnych rzeczy i wskazać, na czym należy się skupić, ale ostatecznie twoje naturalne instynkty będą najlepszym przewodnikiem.

Gdyby zdiagnozowano u mnie dziś raka, pierwszą rzeczą, jaką bym zrobiła, stałoby się zobowiązanie do spożywania pokarmów pochodzenia roślinnego, na ile to tylko możliwe. Jadłabym przede wszystkim owoce, orzechy, nasiona, produkty mleczne, wołowinę z krów karmionych trawą, jajka z wolnego wybiegu i leki ziołowe. Nie da się źle wybrać, dodając do naszej diety pokarmy bogate w składniki odżywcze. Wszystkie przepisy w części II tej książki są w ten sposób ułożone.

Po drugie, zamieniłabym rafinowany cukier na bardziej naturalne cukry. Jeśli masz podobnie jak ja, upodobanie do cukru, ten krok ma kluczowe znaczenie. Kiedy chorujesz na raka, za każdym razem, gdy jesz coś niezdrowego, zasadniczo karmisz raka – a rak kocha cukier.

Oczywiście nie chcę, żebyś czuł się winny lub wywierał na sobie dodatkowy stres psychiczny, jeśli faktycznie chorujesz na raka, ale czujesz się obecnie przywiązany do przetworzonej żywności i słodkich produktów. Istnieją metody, których możesz użyć, aby przełamać uzależnienie od cukru. Jednym z nich jest spożywanie bardzo pożywnych i smacznych posiłków, aby zmniejszyć apetyt. W następnym rozdziale nauczę cię Lepszego Sposobu Myślenia, który pomoże ci stale ulepszać swoje wybory.

SIEDEM GŁÓWNYCH METOD NA POPRAWĘ SPOSOBU ODŻYWIANIA

Podsumowując pracę ekspertów z wszechstronną, autorytatywną wiedzą na temat żywienia w odniesieniu do raka, można wyciągnąć jednoznaczne wnioski:

- Żywienie ma znaczenie, jeśli chodzi o zapobieganie i leczenie raka.
- Niektóre składniki odżywcze są szczególnie skuteczne w zwalczaniu nowotworów wszelkiego typu, a inne są najlepsze przy leczeniu konkretnych rodzajów nowotworów.

Aby zwiększyć swoje szanse na zapobieganie nowotworom i przewyciężenie ich na każdym etapie, oto siedem kluczowych zasad żywieniowych, które okazały się najbardziej skuteczne. Zasadniczo, jeśli przyjmiesz te strategie, aby ustanowić zdrową dietę i styl życia, będziesz miał większą szansę na wyleczenie raka – po prostu skutecznie wygonisz go ze swojego życia, aby nigdy więcej nie powrócił.

1. Jedz więcej pełnowartościowych produktów

Świeże produkty są najzdrowsze. Kiedy możemy wyjść na podwórko i zerwać owoc, warzywo lub zioło prosto z krzewu, drzewa lub winorośli, na którym rośnie, to kiedy trafi na stół, wciąż posiada życiową energię i wartość odżywczą, której potrzebujemy, aby zachować zdrowie.

Większość z nas nie ma już własnych ogrodów – ponad 50 procent ludności świata mieszka obecnie w miastach. Kolejnym najlepszym sposobem na jedzenie świeżych produktów

jest pozyskanie ich z lokalnego gospodarstwa rolnego lub giełdy rolnej, tak by jeść jak największe ilości sezonowych i lokalnych produktów. Kiedy żywność jest transportowana do supermarketu, bez względu na to, czy podróżuje po całym świecie, czy tylko w obrębie kraju, traci część swojej wartości odżywczej i energii.

Zrób sobie mały eksperyment, jeśli możesz. To fascynujące obserwować różnicę w smaku i energii między lokalnym warzywem a warzywem wysyłanym z innego kraju.

Ukryte niedożywienie jest jednym z powodów przejadania się ludzi. Niedobór składników odżywczych jest teraz epidemią. Głód przestał być problemem, a ludzie jedzą coraz więcej przetworzonej żywności. Wypełniają się pustymi kaloriami i pragną cukru i tłuszczu. Ich głód i wybory żywieniowe tworzą błędne koło, które może zostać przerwane jedynie przez spożywanie wartościowej żywności.

Innym powodem do spożywania świeżych produktów jest to, że są one pełne przeciwutleniaczy, które działają przeciwzapalnie. Znany lekarz Deepak Chopra, mówi: „Ponieważ rak jest tak silnie związany z przewlekłymi stanami zapalnymi, to spożywanie produktów, które zwalczają stany zapalne może również chronić przed skutkami chemii”²².

Włącz 15 najskuteczniej chroniących przed rakiem pokarmów do swojej codziennej diety. Składniki te są wypełnione wieloma przeciwutleniaczami, witaminami, minerałami i substancjami fitochemicznymi, które hamują wzrost guza i pomagają uczynić organizm nieprzyjaznym środowiskiem dla rozwoju raka. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale 2, a produkty, o których mowa, to:

- jagody
- imbir

- brokuły
- winogrona
- kiełki brokułów
- cytryna
- kakao
- grzyby
- liściaste warzywa (bok choy, kolendra, jarmuż, pietruszka, szpinak i rukiew wodna)
- quinoa
- orzechy tygrysie
- pomidory
- siemię lniane
- kurkuma
- czosnek

Możesz także dodatkowo brać suplementy diety zawierające inne lecznicze składniki odżywcze (patrz rozdział 3).

2. Codziennie pij co najmniej jeden sok

Kiedy zobowiązałam się do podjęcia leczenia, zaczęłam szukać sposobów na jak najszybsze przyjęcie dużych ilości składników odżywczych. Wiedziałam, że aby wesprzeć mój układ odpornościowy, tak by mógł odgrywać swoją rolę w uzdrawianiu mojego ciała, musiałabym zacząć jeść pokarmy bogate w składniki odżywcze. Pozbawiałam organizm odpowiednich składników przez wiele lat i wiedziałam, że moje ciało nie ma odpowiednich zasobów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania i utrzymania mnie w dobrym zdrowiu.

Dowiedziałam się, że niezwykle szybkim sposobem na uzyskanie potrzebnych witamin i substancji fitochemicznych jest picie świeżych soków. Alternatywną metodą jest podanie przez wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia kroplówki bogatej w przeciwutleniacze i witaminy. Wiedziałam jednak, że to nie dla mnie. (Nie lubię igieł, a koszty były wygórowane). Intuicyjnie czułam, że dzięki codziennemu wyciskaniu soków moje komórki będą odżywione i odtruwane.

Za każdym razem, gdy piłam sok, wyobrażałem sobie, że to płynny lek dostający się do krwiobiegu i pompujący energię prosto do moich komórek. Wyobraziłam sobie komórki nowotworowe i toksyny wyrzucane niczym śmieci z mojego ciała. Wiedziałem, że składniki odżywcze, które przyjmowałam, pomagały mi tworzyć nowe komórki i budować nowe ciało.

Kiedy skupiałam się na leczeniu mojego przedrakowego guza, piłam do sześciu soków dziennie. Chciałam szybko uleczyć moje ciało. Moim pierwotnym zamiarem była detoksykacja. Przeważnie przeplatałam Zieloną lemoniadę (strona 223), która jest kombinacją jabłka, ogórka, selera, imbiru i cytryny, oraz dowolnego liściastego warzywa, jak jarmuż lub szpinak; z Sokiem z buraków (strona 219), zrobionym z buraków, jabłek i marchwi.

Twoja sytuacja jest wyjątkowa. Podobnie jak moja. Ale jest coś, co łączy wszystkich, którzy chcą walczyć z nowotworami lub im zapobiegać – chęć dbania o siebie. Wyciskanie soku może zapewnić nam spokój ducha w kwestii odżywiania, łagodząc niektóre psychiczne i emocjonalne problemy. Daje nam szansę skupienia się na czymś lepszym i pozytywnym, takim jak życie i uzdrowienie.

Zapewniam cię, że kiedy tylko wypijesz sok, poczujesz się lepiej! Świeży sok natychmiast zapewni ci dawkę witamin, jak

nic innego na Ziemi! Poranna porcja soku to skuteczny sposób na rozpoczęcie każdego dnia. Codziennie powtarzając ten krok, możesz być pewien, że zapewniasz sobie podstawową dawkę składników odżywczych na cały dzień.

Jeśli niewystarczająco o siebie dbasz i czujesz się winny z tego powodu, możesz zacząć naprawiać to, napełniając ciało składnikami odżywczymi w tak prosty sposób, jakim jest wyciskanie soku. Jeśli jesteś podobny do mnie i przez lata pozbawiałeś się właściwego odżywiania i miłości, wierzę, że picie soku jest najszybszym i najskuteczniejszym sposobem przywrócenia ciała do zdrowego stanu, w którym powinno się znajdować. Organizm jest super inteligentny. Przyjmie potrzebne składniki odżywcze i mądrze je wykorzysta. Nie musimy świadomie zarządzać wszystkimi zachodzącymi w nim procesami. Musimy tylko podać mu składniki odżywcze, a ono samo robi resztę.

Przez 10 ostatnich lat wypijałam co najmniej jeden sok dziennie i uważam to za mój największy sekret w kwestii zdrowego żywienia.

3. Kupuj żywność ekologiczną, nie zawierającą GMO

Żywność, która może być spożywana w całości w stanie naturalnym, jak owoce, warzywa, orzechy i nasiona, dostarcza organizmowi witamin, minerałów i innych składników odżywczych, które są najzdrowsze. No, chyba że zawierają dodatek niezdrowych substancji chemicznych. Coś, co powinno być z założenia zdrowe, jak na przykład marchewka, jeśli jest uprawiana na farmie, gdzie rolnicy opryskują pole pestycydami i herbicydami, staje się rakotwórcza.

Chcemy unikać wszelkich toksycznych substancji chemicznych w naszej żywności, dlatego ważne jest, aby kupować

produkty organiczne, które nie zostały zmodyfikowane genetycznie. Rolnicy uprawiają obecnie dużo żywności na polach opryskiwanych pestycydami, tak więc owoce i warzywa pochłaniają mnóstwo chemikaliów zarówno przez korzenie, jak i liście i skórki, gdy te chemikalia są rozpylane. Takie substancje chemiczne pozbawiają je składników odżywczych, a także czynią je toksycznymi. Niezależnie od tego, czy kupujesz produkty organiczne, czy nie, zawsze dokładnie myj je w czystej wodzie, aby pozbyć się z nich wszelkich pozostałości chemicznych.

Substancje chemiczne w przetworzonej żywności, takie jak konserwanty, dodatki i sztuczne środki aromatyzujące, można uznać za substancje rakotwórcze – substancje zdolne do powodowania wzrostu raka w żywej tkance. Kiedy będziesz postępować zgodnie z wytycznymi zawartymi w tej książce, i trzymać się organicznej, pełnowartościowej diety bogatej w rośliny, nie będziesz spożywał żadnego z nich.

Ta zasada dotyczy również ryb i mięsa. Joseph Mercola, autor bloga na temat terapii uzupełniających i alternatywnych, stwierdza: „Jestem przekonany, że większości nowotworów można zapobiegać poprzez odpowiednią dietę i odżywianie, a oprócz optymalizacji składników odżywczych, kolejnym ważnym czynnikiem jest unikanie ekspozycji na toksyny. Jest to jeden z powodów, dla których zalecam spożywanie żywności ekologicznej, zwłaszcza mięsa pochodzącego z krów karmionych trawą lub ogólnie zwierząt hodowanych na pastwiskach, gdy tylko jest to możliwe”³.

Kupuj żywność oznaczoną również jako wolną od GMO. Aby otrzymać to oznaczenie, dostawca musi udowodnić, że żywność spełnia określone wymagania jakościowe. Możesz dowiedzieć się więcej o tym, dlaczego jest to ważne w rozdziale 4, „15 najbardziej toksycznych produktów, których należy unikać”.

Uważam, że kiedy otwierasz lodówkę, powinieneś się ekscytować i cieszyć. Jedzenie powinno być zawsze odżywcze i stanowić źródło radości, a nigdy nie powinno być źródłem niepokoju i poczucia winy.

4. Wyrzuc z diety rafinowane cukry

Czy w naszej diecie w ogóle potrzeba rafinowanego cukru? Nie. Powoduje on zbyt wiele problemów zdrowotnych, abyśmy mogli go zaakceptować w naszej żywności. Cukier jest paliwem dla raka i wspiera jego wzrost. Według dr. Marka Hymana, autora książki *Koniec z cukrzycą i otyłością*: „Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby zapobiec rozwojowi rakowa lub zahamować jego rozwój, jest kontrolowanie poziomu insuliny za pomocą wysokobłonnikowej diety bogatej w prawdziwe, świeże, pełnowartościowe produkty i zminimalizować lub wyeliminować słodyczne, a także produkty przetworzone, podnoszące poziom cukru”⁴.

Natknęłam się na dwa typy ludzi z nowotworami. Po otrzymaniu diagnozy, jeden z nich odczuwa potrzebę całkowitego wyrzucenia z diety cukrów, w tym owoców, podczas gdy drugi typ woli przyjąć mój system ulepszeń. Słodkie produkty dzielą się na takie, które pozwalałam moim klientom jeść bezpiecznie (ponieważ jest pełnowartościowe) i takie, które są niebezpieczne (ponieważ zawierają tylko puste kalorie lub są wytwarzane z chemikaliów).

Lista bezpiecznych produktów:

- owoce
- daktyle
- figi

- syrop klonowy
- miód
- stevia
- słodzik z owocu mnicha

Lista niebezpiecznych produktów:

- rafinowany cukier biały (cukier trzcinowy lub z buraków cukrowych)
- surowy cukier trzcinowy
- brązowy cukier
- syrop kukurydziany (zwykły i wysokofruktozowy syrop kukurydziany)
- sztuczne słodziki
- acesulfam potasowy
- neotam
- sacharyna
- sukraloza

5. Unikaj rafinowanych węglowodanów; jedz wysokobłonnikowe węglowodany

Przetworzone produkty, takie jak białe pieczywo, makarony, ciasta, ciasteczka i tym podobne, są wytwarzane z rafinowanych węglowodanów. Te rozkładają się w organizmie na cukier, który, jak wiemy, odżywia komórki rakowe. Ponieważ są one ubogie w składniki odżywcze, są uważane za „puste kalorie”.

Istnieje więcej naturalnych wersji większości tych produktów – na przykład makarony wysokobiałkowe wytwarzane są z soczewicy, czarnej fasoli lub czerwonej fasoli. Moim zdaniem Bóg stworzył w naturze żywność, która jest idealna dla nas, ale

od nas zależy, czy będziemy trzymać się zasady nr 1 i jeść te pokarmy. Obejmują one też ziemniaki i ryż. Mimo że ziemniaki są skrobiowe, są też bogate w składniki odżywcze, takie jak witamina C. Ryż i fasola razem dają pełnowartościowe białko – to połączenie, które utrzymuje nas w zdrowiu od tysięcy lat w wielu krajach, jak choćby tylko w Meksyku i Indiach.

Piękno leczenia raka żywnością polega na tym, że jedząc szeroką gamę pożywnych pokarmów roślinnych, całą gamę tęczywarzyw i owoców, przyswajasz zdrowe węglowodany, których potrzebujesz, a które podtrzymują zdrowie i zapobiegają nowotworom. Pokarmy te są również bogate w błonnik. Warto podkreślić, że błonnik jest jednym z siedmiu najważniejszych składników odżywczych, które zwalczają raka według instytutu American Institute for Cancer Research⁵.

Jeśli masz zamiar spożywać węglowodany, jedz takie produkty, które jednocześnie są bogate w błonnik. Jest on jest niezbędnym składnikiem odżywczym. Niesie poniższe korzyści:

- spowalnia wchłanianie cukru podczas trawienia.
- czyści jelita, działając jak szczotka do szorowania.
- zmniejsza zaparcia.
- zwiększa sytość – pamiętaj, nie możesz żyć w pełni o pustym żołądku!

Do dobrych źródeł węglowodanów o wysokiej zawartości błonnika należą nasiona chia, łuski nasion babki płesznik, groch, brukselka oraz rośliny korzeniowe i bulwiaste (buraki, pasternak, ziemniaki, bataty, rzodkiewki).

Wielu z nas ma układ trawienny, który nie pochłania wszystkich składników odżywczych, jakie spożywamy. Z pewnością kiedyś tak było, gdy byliśmy nastolatkami, czy kiedy mieliśmy dwadzieścia lat. Po latach jedzenia przetworzonej żywności

i przyjmowania środków przeczyszczających zamiast jedzenia błonnika, miałam ubite złogi przyklejone do ścian jelita, co skutecznie uniemożliwiało wchłanianie składników odżywczych z owoców i warzyw, które jadłam. Kiedy przerzuciłam się na jedzenie naturalnych pokarmów – ton warzyw i owoców o wysokiej zawartości błonnika – moje jelita zostały wyleczone.

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia błonnika, zwróć uwagę, że spowoduje to zwiększenie ilości stolca. Przyjmowanie enzymów trawiennych podczas posiłków (patrz: Zasoby) nie jest złym pomysłem, aby pomóc organizmowi w przystosowaniu się do nowego sposobu jedzenia. Z czasem wyda się to normalne.

6. Pielęgnuj zdrowie jelit

Dr Mehmet Oz jest dyplomowanym kardiochirurgiem i profesorem na wydziale chirurgii uniwersytetu Columbia University w Nowym Jorku. Jest również znany, oczywiście, ze swojego programu telewizyjnego *The Dr Oz Show*. Na swoim blogu podał alarmujące statystyki dotyczące tego, jak częste jest posiadanie komórek nowotworowych w naszych ciałach: „Niepokojące nowe badania sugerują, że szeroko rozpowszechniony jest rak mikroskopowy, czyli małe komórki nowotworowe, które można zobaczyć tylko pod mikroskopem. Ostatnie badania kobiet w wieku 40 lat wykazały, że 40% z nich miało mikroskopijne komórki raka piersi. Jeszcze bardziej szokujące jest to, że prawie 100 procent ludzi w wieku 70 lat będzie miało mikroskopijny nowotwór tarczycy”⁶. To ważna lekcja pokazująca, jak ważne jest wzmocnienie naszych systemów immunologicznych.

Na swoim blogu dr Mark Hyman wyjaśnia swoje przekonanie, że rak jest wynikiem braku równowagi układu immunologicznego, który uniemożliwia mu walkę z nowotworami – i naszym celem powinno być uczynienie ciała nieprzyjaznym dla raka. Jest zwolennikiem profilaktyki, mówi, że powinniśmy myśleć o sobie jako o rolnikach uprawiających ziemię, na której chcemy zebrać plony⁷. Rak, w tej analogii, jest jak zgnilizna korzeni lub zaraza w postaci szarańczy. Zdrowa gleba jest ciałem tak sprężystym i zdrowym, że szkodniki i zaraza nie będą w stanie jej naruszyć.

Miejsce, w którym zaczynasz zwiększać swoją odporność, jest na miejscu. Jeśli jelito nie działa prawidłowo – na przykład masz wzdęcia, skurcze, zaparcia, biegunkę – musisz interweniować. Oprócz jedzenia pokarmów bogatych w błonnik, warto rozważyć wprowadzenie do diety oczyszczania sokami za pomocą soku z buraków i zielonych soków oraz lewatyw, aby uniknąć zatwardzeń. Bierz także suplementy prebiotyczne i probiotyczne (patrz rozdział 3), aby ponownie wprowadzić kultury pożytecznych bakterii, pomagających wchłaniać witaminy i inne składniki odżywcze.

7. Nawadniaj organizm oczyszczoną wodą

Czysta woda pitna jest niesamowicie ważna! Woda z kranu jest wypełniona toksycznymi zanieczyszczeniami, w tym chlorem, a nawet lekami farmaceutycznymi, więc zainwestuj w filtr. Twoje ciało musi być dobrze nawodnione, aby funkcjonować w najlepszym zdrowiu.

Łatwo jest się odwodnić, więc pij obfite ilości przefiltrowanej wody w regularnych odstępach czasu, około kubka na

godzinę. Dobre nawodnienie przyczyni się do naturalnego procesu eliminowania toksyn przez organizm. Chodzi o to, aby być dobrze nawodnionym w sposób ciągły, a nie pić jednorazowo duże ilości wody.

W swojej książce *Quench*, lekarka integracyjna, dr Dana Cohen opisuje, jak zaczęła zauważać wśród swoich pacjentów tendencję do odwodnienia i powiązała to z wieloma dolegliwościami zdrowotnymi. Mówi, że picie wody w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia jest istotne, ale musimy także jeść owoce i warzywa o wysokiej zawartości wody. Picie zbyt dużej ilości zwykłej wody może bowiem wypłukać składniki odżywcze z naszych tkanek. Wysoka zawartość wody w warzywach i owocach zaopatruje nas w cenne elektrolity, a błonnik roślinny pomaga nam osiągnąć głębokie nawodnienie⁸.

Dieta wegańska czy mięsna przy leczeniu raka

To, czy dieta wegańska (lub wegetariańska) czy dieta zawierająca mięso jest najlepsza do leczenia raka jest kontrowersyjnym tematem. Jest wielu zwolenników każdej opcji. Zdecydowanie radzę korzystać z wewnętrznej intuicji, aby określić, co działa najlepiej dla ciebie, i co pozwoli ci wzmocnić układ odpornościowy i organizm.

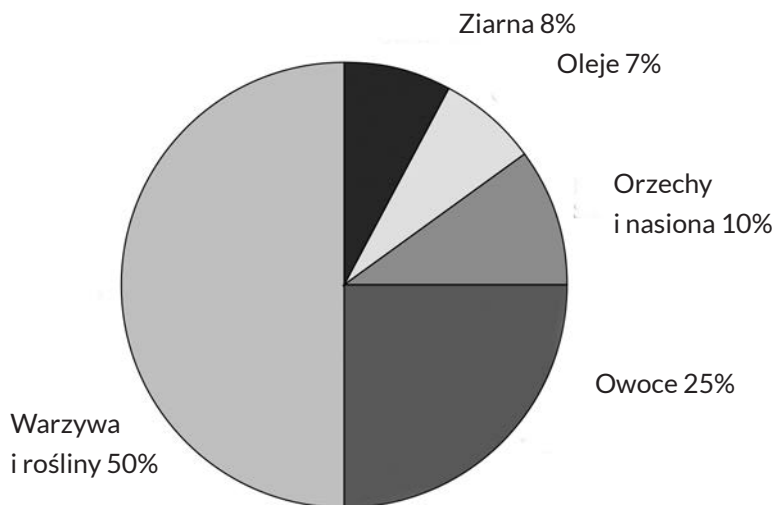
Czasami lekarze zalecają, aby osoby poddawane leczeniu raka dodawały do diety trochę czerwonego mięsa. Zwykle dzieje się tak, jeśli zidentyfikowali niedobór żelaza lub potrzebę wzrostu białka. Jednak istnieje wiele źródeł białka innych niż czerwone mięso, jeśli decydujesz się go unikać.

Dr Christiane Northrup, której rady stosują kobiety na całym świecie, zaleca spożywanie chudego białka (drobiu, jaj, fasoli, jak wolisz) przy każdym posiłku podczas leczenia raka.

Dieta, która dla mnie osobiście działa najlepiej, to 80% produktów roślinnych i 20% mięsnych (w tym wołowina z krów karmionych trawą, mięso z dziczyzny, ekologiczny kurczak z wolnego chowu i ryby z czystych jezior). Unikam jednak nabiału i glutenu.

Niektórzy ludzie są w stanie dobrze się rozwijać dzięki diecie całkowicie opartej na roślinach. Istnieje wielu zwolenników diety wegańskiej, którzy przysięgają, że ich 100-procentowe wegańskie podejście pomogło im wyleczyć nowotwór. Należy do nich Kris Carr, autorka *Crazy Sexy Cancer* i innych książek, która od ponad 15 lat żyje szczęśliwie i produktywnie z rakiem naczyńnym. Chris Wark, autor *Chris Beat Cancer*, który w wieku 26 lat pokonał raka jelita grubego w stadium IIIC i odmówił podjęcia chemioterapii zalecanej przez lekarza po operacji, jest kolejnym przykładem. Je ryby, ale opowiada się za dietą wegańską podczas leczenia raka. Wiele osób mówi to samo.

Kluczowe pytanie, na które musisz odpowiedzieć, brzmi: czy jedzenie mięsa, drobiu lub ryb sprawia, że czujesz się silniejszy i pełen energii, czy też wydaje się, że produkty te pozbawiają cię energii? Tak czy inaczej, będziesz głównie bazował na produktach roślinnych i zmieniał środowisko, w którym rosną twoje komórki.



Rysunek 1. Ogród Twojej kuchni antyrakowej

Ogród Twojej kuchni antyrakowej

Ziarna 8%	Orzechy i nasiona 10%
Owoce 25%	Warzywa i rośliny 50%
Oleje 7%	

Wszystkie powyższe produkty powinny być organiczne, bez pestycydów i herbicydów

+ następnie dodaj poniższe opcje (wybór najkorzystniejszy dla twojego organizmu)

MIĘSO: Musi być organiczne: wołowina z krów karmionych trawą, kurczak z chowu na wolnym wybiegu i ryby dziko żyjące

NABIAŁ: Musi być ekologiczny, z gospodarstwa, któremu ufasz

Witaj w ogrodzie pełnym roślin leczących nowotwory. To świetne miejsce na piknik. Ten ogród jest bogaty w składniki odżywcze, jaskrawo zabarwione i żywe produkty – owoce, warzywa, zioła, nasiona i orzechy. Ma także właściwości duchowe i energetyczne. Pamiętaj, że jedzenie to coś więcej niż jego poszczególne składniki. Żywność to coś więcej niż zawarte w niej tłuszcze, białka i witaminy. Kiedy przyrządzasz jedzenie w domu, pamiętaj o dodaniu szczypty miłości do przepisu. Czy możesz osobiście wybrać składniki, które potem ugotujesz? Czy możesz ćwiczyć uczucie wdzięczności, gdy mieszasz w garnku? Czy możesz hodować składniki na swoim podwórku? Można czerpać ogrom uzdrawiającej energii z uprawiania i spożywania własnych produktów.



Polecamy:



Liana Werner-Gray jest rozchwytywaną mówczynią i zwolenniczką naturalnego uzdrawiania. Opracowała program oparty na diecie i stylu życia, który pomógł jej pokonać wiele dolegliwości zdrowotnych, w tym nowotworów złośliwych, problemów trawiennych i zaburzeń odżywiania. Jest założycielką bloga The Earth Diet i autorką bestsellera *10-minutowe przepisy*.

Dzięki tej książce:

- ▶ odkryjesz, że istnieje zdrowa alternatywa dla absolutnie wszystkiego, co chcesz zjeść,
- ▶ uaktywnisz zdolności samouzdrawiania,
- ▶ zastosujesz 7 głównych zasad, które pomogą Ci zapobiec lub przezwyciężyć raka,
- ▶ poznasz 15 produktów, których skuteczność w zwalczaniu raka została potwierdzona naukowo,
- ▶ dowiesz się jakie suplementy należy stosować przy konkretnym nowotworze,
- ▶ odkryjesz ponad 200 przepisów kulinarnych, które uwolnią Cię od wielu dolegliwości.

Pokonaj raka bezpiecznie, skutecznie i zdrowo

Patroni:

