



**Dr. Lorraine Day**

# **Kako sam pobijedila rak**



*Naslov originala:*

Cancer doesn't scare me anymore  
by Lorraine Day, M.D.

*Izdavač:*

Knjižara Kaleb, 2014.

*Prijevod i Lektura:*

Davor Milanovski  
IMPRESARIO CASTING&MARKETING AGENCY  
GSM: 00 385 (0)95 51 34 931  
dmilanovski@gmail.com

*Dizajn naslovnice i oblikovanje:*

Goran Vidas

098 1930 161

*Distribucija:*

Hrvatska: 095 899 3564  
knjizara.kaleb@gmail.com

Srbija: 064 089 6937

BiH: 065 415 765



**Dr. Lorraine Day**

# **Kako sam pobijedila rak**



## PRVI DIO

### Uzroci raka i suvremeni načini liječenja

Dakle, upravo ste dobili dijagnozu da bolujete od raka i to vas je zabrinulo. Uplašeni ste, čak i prestravljeni. Ili ste možda otkrili izraslinu za koju mislite da je rak. Ne znate kamo i kome se obratiti. Ne možete racionalno razmišljati. Mozak vam je gotovo paraliziran. Vaš liječnik insistira na tome da vas odmah pošalje na operaciju, ili kemoterapiju ili zračenje. Vaša obitelj je jednako zabrinuta i uzbuđena, i oni također vrše pritisak na vas. Prijatelji vam daju savjete, svi vam govore što da učinite, ali vi ste zanijemili. Sve vam je nestvarno. Pitate se: "Kako da se to događa upravo meni?"

Točno znam kako vam je. I ja sam sama bila u toj situaciji. Ne samo što sam doktorica, nego sam bila i pacijentica. Imala sam rak, teško uznapredovali oblik raka. Došlo je do toga da su me poslali kući da umrem. Međutim, ja sam ovdje zato da vam kažem da vas rak više ne mora plašiti. Imala sam

ga, ali sam ozdravila. Bez kemoterapije, bez zračenja i bez operacije koja bi me osakatila. Ozdravila sam tako što sam obnovila svoj imunološki sustav pomoću potpuno prirodnih metoda.

U trenutku kada vam iznesu dijagnozu da bolujete od raka, strah vas može paralizirati u tolikoj mjeri da jedva možete biti prisebni. Međutim, otkrit ću vam da se ne morate plašiti raka onako kako ga se svi ostali plaše. Možete naučiti nešto više o čimbenicima koji utječu na nastanak raka i shvatiti da možete preuzeti kontrolu nad svojim zdravljem i ozdravljenjem. Vodit ću vas kroz probleme i pitanja s kojima se susrećete od prvog trenutka kada vam postave dijagnozu, ili kada posumnjate da nešto nije u redu s vašim zdravljem. Također, objasnit ću vam korake koje trebate poduzeti kako bi sačuvali svoje tijelo od daljeg nanošenja štete, i umjesto napredovanja bolesti kako da se oporavite. Ovi se principi mogu primjeniti bez obzira na vrstu raka koju imate.

Rak je ozbiljna stvar, ali imate vremena donijeti pametne odluke. Ne dajte nikome da vrši pritisak na vas da prebrzo donesete odluke koje ne razumijete, ili za koje niste imali vremena da ih procijenite. Vaš se rak razvijao godinama, on se nije dogodio tek tako - jučer, prošlog tjedna ili mjeseca. Rak je bio prisutan u vašem tijelu godinama prije nego što je postao vidljiv, odnosno uočljiv. Pripremite papir i olovku i spremite se da pišete bilješke. Utvrđeno je da ljudi zapamte samo 10% od onoga što čuju. Da-

kle, molim vas bilježite ono što pročitate. Analizirajte ovo što pišem više puta sve dok to ne upijete u sebe i zapamtite sve što trebate znati.

Dopustite mi da vam se predstavim. Zovem se dr. Lorain Day, dr. med. - odnosno doktorica medicine. Školovala sam se na klasičan način – u duhu tradicionalne medicine. Nikada nisam izlazila iz granica konvencionalne medicine. Petnaest godina predavala sam na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Kalifornije u San Franciscu i bila sam potpredsjednica odbora na Ortopedskoj kirurgiji. Također sam bila šefica ortopedije u Općoj bolnici San Francisco, gdje sam bila zadužena za vođenje cijelog odjela. Operirala sam pacijente s ranama zadobivenim od vatrenog oružja, uboda nožem, žrtve teških nesreća, žrtve svih ostalih vrsta nasilja, uključujući one koje potječu od banda s ulica ovoga grada. Tokom vremena obučila sam stotine liječnika.

Međutim, 1992. godine dobila sam rak, rak dojke. Izraslina je u početku bila mala, otprilike kao pola zrna pšenice. Nije me mnogo zabrinula jer se nalazila relativno visoko na grudnom košu. To mi uopće nije sličilo na rak, pogotovo ne na rak dojke, zbog mjesta gdje se nalazila. Ipak, pošto me je ta izraslina iritirala kada sam vezala sigurnosni pojas u autu, odlučila sam da se treba odstraniti. Tek kada je izraslina uklonjena, patolog je otkrio da se ipak radilo o raku, invazivnom duktilnom adenokarcinomu dojke, koji se već raširio na mišiće mog grudnog

koša. Ovo su potvrdili i drugi patolozi koji su na biopsiji pregledali uzorak tkiva. Preporučili su mi da se podvrgnem mazektomiji, odnosno odstranjenju dojke, i zračenju, ali sam odbila! Dva tjedna kasnije, zatražila sam drugu biopsiju kroz isti mali zarez, ali sada kod drugog kirurga i u drugoj bolnici, kako bih vidjela može li se ukloniti sve tkivo zahvaćeno rakom. Međutim, tkivo je i dalje ostalo zahvaćeno rakom, pa su mi i tamo savjetovali da se podvrgnem zračenju, i svakako odstranjenju dojke.

Moj kirurg je bio i moj osobni prijatelj. Poznavala sam ga još od vremena kad smo zajedno studirali medicinu. Stažirali smo istovremeno i njemu je bilo stalo do moga života. Kada je shvatio da se odlučno protivim odstranjenju dojke, zračenju i kemoterapiji, zaprepastio se, zbunio i zabrinuo za mene. Svakako, nije mogao shvatiti kako sam došla do tog zaključka, pošto sam se školovala na istom fakultetu kao i on - Medicinskom fakultetu Sveučilišta San Francisco. Dobro je znao da sam tamo bila profesor tokom petnaest godina. Gdje sam pokupila te čudne ideje?! Rekla sam mu da sam vidjela previše, točnije tisuće pacijenata koji umiru od posljedica liječenja koje im pružamo. S tim se nije mogao složiti. Što se tiče načina liječenja, koje nas – doktore – uče da prakticiramo, rekla sam mu da je barbarski i dostojan mračnog srednjeg vijeka. Našim tretmanima izazivamo dodatne, povećane i užasne patnje kod osoba koje su već bolesne. Na



to nije imao prigovora, ali je priznao je da to sve što nas uče raditi.

Onda sam s njim raspravljala o tome da zračenje i kemoterapija zapravo izazivaju rak, i podsjetila ga da već imam rak. Nadalje, smatram da zračenje i kemoterapija uništavaju imunološki sustav. Zašto bih dodatno naškodila svom imunološkom sustavu, onomu koji mi pomaže da ozdravim? I s time se složio. Svejedno, ipak me je nagovarao da barem sjednem i popričam sa specijalistom za zračenje. Odbila sam. I dalje je navaljivao. Ljubazno sam odbila. Konačno je rekao: "Brineš li se da ćeš poslije zračenja imati dojku koja je izobličena i bezbojna?" Odgovorila sam mu: "Da, i to također!" Onda sam mu dala 4-5 knjiga s opisima alternativnih terapija raka i životnim pričama mnogih koji su na taj način preokrenuli tok svoje bolesti. Sigurna sam da nije otvorio ni jednu od tih knjiga.

I tako, otišla sam kući i odmah korjenito promijenila način svoje prehrane. Zнала sam da je odgovarajuća prehrana ključna za oporavak. Započela sam potpuno vegetarijansku dijetu, "vegan-dijetu", što znači: nema mesa, ni životinjskog, ni ribljeg, ni mlijeka, ni sira, niti bilo kojeg mliječnog proizvoda, ni jaja. Također sam izbacila rafinirani bijeli šećer, svu konzerviranu hranu. Sve je bilo u svojem najprirodnijem obliku - izravno iz vrta ili s drveta. Počela sam piti puno soka od svježeg povrća kojeg sam spremala kod kuće.


Stvari su krenule na bolje i sve je bilo dobro jedno vrijeme. Prehrana je bila dobra. Međutim, ubrzo sam otkrila da prehrana, sama po sebi, nije dovoljna da zaustavi rak ili bilo koju drugu bolest. U to vrijeme nisam znala što je još bilo neophodno. Otprilike devet mjeseci kasnije, tumor se pojavio na istom mjestu. Ovog puta bio je malo veći, veličine manje loptice. Ozbiljno sam se zabrinula. Bilo je jasno da promjene u prehrani nisu dovoljne da bih ozdravila. Čitala sam puno o alternativnim terapijama i isprobavala sam ih jednu za drugom, držeći se svake dovoljno dugo da bih provjerila djeluje li. Na kraju sam isprobala oko četrdeset različitih vrsta alternativnih terapija i nijedna od njih se nije pokazala uspješnom. O tome ću reći nešto više kasnije.

Zatim, odjednom, moj tumor je narastao do veličine velikog grejpa, i to samo za tri tjedna. Pogledajte snimku tumora sa strane. A ova druga snimka pokazuje tumor u punoj veličini. Bio je veličine rukometne lopte. U tom trenutku, rak se proširio na limfne žlijezde ispod moje ruke i do korijena vrata. Shvatila sam da sam u velikoj nevolji.

Iznenadujuće je to što tumor ispočetka nije mnogo bolio, ali tokom vremena bol je narasla do te mjere da mi ni najjači narkotik za ublažavanje bolova nije pomagao. Radila sam sve do tog trenutka i to je bila velika pogreška. Trebala sam prestati raditi i usredotočiti se na svoj oporavak. Čak sam i putovala, ali sam otkrila da je nemoguće održati korak s

oporavkom dok putujemo. Razboljela sam toliko da sam morala zatvoriti svoju ordinaciju. Stvari su se pogoršale toliko da sam postala vezana za krevet, a bol se neprestano povećavala. Tumor je bio toliko težak da sam ga morala pridržavati rukom svaki put kada bih morala ustati radi odlaska u toalet. Tijelo mi je potpuno onemoćalo. Pored raka, imala sam brojne simptome drugih bolesti, a ne samo ovaj ogromni bolni tumor na grudima kojeg sam morala gledati svaki dan. Došlo je do drhtavice u desnoj ruci koja je imala sve odlike Parkinsonove bolesti. Pored toga, imala sam simptome multiple skleroze na lijevoj strani tijela, noga mi se umrtvila od koljena naniže, djelomično sam izgubila kontrolu nad lijevom nogom, a lijeva ruka mi je visjela kao da ju je netko stalno vukao. Vrhovi nožnih prstiju su utruli i postali hladni, odnosno imala sam Reynaudov sindrom. Postala sam alergična na sve vrste hrane, osim na tri. Kad god bih jela bilo koju hranu, kolabirala bih i morali su me priključiti na kisik. Bila sam obuzeta depresijom i tjeskobom do te mjere da sam osjećala da će mi srce iskočiti iz grudi. Bila sam u kaosu.

Stanje mi se stalno pogoršavalo tokom te godine. Osjećala sam se sve tjeskobnijom i obeshrabrenijom, ali nisam se predavala. I dalje sam proučavala knjige i isprobavala jednu stvar za drugom. Iščitala sam i Bibliju i molila sam Gospodina da mi pokaže kako da ozdravim, ali ništa nije uspijeva-



lo. Moje stanje se i dalje pogoršavalo. Pošto je bol postala neizdrživa, kontaktirala sam jednog kirurga koji je bio voljan da mi ukloni jedan dio tumora samo da bi mi se olakšala bol, ali me nije prisiljavao da poduzmemo uklanjanje dojke, ili kemoterapiju, ili zračenje. I tako, skoro cijeli tumor je i dalje ostao na svome mjestu, uključujući i limfne žlijezde. I onda su me poslali kući da umrem.

Toliko sam se razboljela da šest mjeseci nisam ustajala iz kreveta. Kada je moj rak uznapredovao, postala sam nesposobna da jedem, i konačno, da uzimam tekućinu. U jednom trenutku su pomislili da ću do sljedećeg jutra biti mrtva. Moj muž, koji je vidio kako moj život ubrzano nestaje, i kako sve teže dišem, rekao mi je: "Moram te odvesti na hitnu pomoć, ti umireš." Znala sam da je tako. Dok sam bila kirurg za traumatske povrede i brinula se za žrtve velikih nesreća, bila sam prisutna dok su mnogi od njih umirali. Znam kako izgleda smrt. Ali sada sam ja umirala. Odbila sam predati se. Ako odem u bolnicu znala sam da će mi dati lijekove, i da će me ti lijekovi ubiti, pošto je u meni ostalo još malo života. Također sam znala da Bog u svojoj Riječi kaže da On oprašta naše grijehе i da liječi sve naše bolesti. Gospod kaže: "Ja sam Gospod koji te iscjeljuje."

Moj muž i ja smo se svakodnevno molili Bogu, tri puta na dan, otkako sam se razboljela. Polagala sam pravo na biblijska obećanja o izlječenju, a istovremeno sam prakticirala sve što sam mislila da

treba činiti. Uključujući i prvotni način prehrane koji je Bog dao u Edenskom vrtu - voće, zrnastu hranu i povrće, u svom najprirodnijem obliku. Odlučila sam nastaviti vjerovati Bogu. Željela sam ostati pod Njegovom zaštitom i ovisiti o Njemu, radije nego da ovisim o ljudskom medicinskom znanju, odnosno da ovisim o lijekovima. Riječ "farmacija" potječe od grčke reci "farmakia". Ona znači "vračenje i gatanje". Riječ "farmaceut" dolazi od grčke riječi "farmakon", što znači "trovač". E pa ne želim uzimati lijekove! Molila sam se Gospodinu tiho u sebi i priznala Mu da uopće ne znam kako da ozdravim. Dotad sam sve pokušavala i ništa nije uspjelo, ali sada odlučujem da mu potpuno vjerujem. Moj muž se molio nad mnome cijelu noć, a ja sam nastavljala tiho u sebi. Nisam imala snage da glasno izgovaram molitve. Pošto dva tjedna nisam bila u stanju jesti, i tri dana piti bilo što, veoma brzo sam dehidrirala. Znala sam neću dugo živjeti bez vode.

I tada me Gospodin podsjetio na nešto što se radilo u medicini šezdeset do sedamdeset godina prije otkrića intravenoznog unošenja tekućine u tijelo. Dehidrirani pacijenti su bili re – hidrirani preko debelog crijeva. To je kada voda polako kaplje preko anusa ili rektuma, odnosno zadnjeg crijeva. Debelo crijevo može upiti vodu, čak i slabo hranljive sastojke u obliku razblaženih sokova mrkve, trava i povrća sa zelenim lišćem. Sljedećih nekoliko dana preživjela sam upravo na taj način sve dok nisam

ponovo bila u stanju piti. U tom trenutku, kada sam bila jednom nogom u grobu, odlučila sam da ću potpuno vjerovati Bogu i da ću Mu predati svoj život u potpunosti. A On mi je pokazao što trebam učiniti. Tokom sljedećih nekoliko tjedana i mjeseci počela sam shvaćati ostatak "Plana od 10 koraka". Ponekad su mi informacije stizale poštom anonimno, ponekad su proučavanja iz određenih područja ostavljala naročiti utisak na mene, a informacije koje sam ranije pročitala postale su mi jasnije tako da sam ih mogla upotrijebiti u svojoj situaciji. Naravno, sve vrijeme sam nastavljala s molitvama Gospodinu da mi pokaže kako da ozdravim. I konačno, cijeli plan mi je postao jasan.

Od trenutka kad sam sa 100% predanosti počela provoditi "Plan od 10 koraka", prošlo je osam mjeseci do trenutka kada je moj rak potpuno nestao. Nestajao je polako, jedan dan za drugim. Trebalo mi je dodatnih deset mjeseci da bi mi se vratila snaga. Dakle, prošlo je osamnaest mjeseci da bih potpuno ozdravila i očistila se od raka. Uskoro ću napuniti 64 godine, a zdravija sam nego kad sam imala 30 godina. Imam puno energije i nema ni traga bola u bilo kojem dijelu tijela.

### ***Što uzrokuje rak?***

Dakle, što je uzrok raku? Cjelokupno svjetsko zdravstvo se pita: "Što bi moglo prouzročiti rak?"

Oni ustvari gledaju samo na jedno mjesto, a to je genetika. Ali rak nije genetika. Pretpostavka o genetici kao uzroku raka može se opovrgnuti sa samo malo zdravog razuma.

Evo jednog primjera: rak dojke. Počevši od ranih 1900-tih, učestalost raka dojke se dramatično povećava. U tome se slažu svi stručnjaci i nacionalne zdravstvene organizacije. Dakle, sve je počelo u vrijeme kada su živjele bake današnjih žena - tvoja baka i moja baka. Ali, tada je rak dojke bio veoma rijedak slučaj u usporedbi s njihovim unukama, nama koje danas živimo. Jasno je, ako učestalost raka dojke dramatično raste, razlog tome ne može biti genetsko prenošenje s predaka na potomke, zato što pretkinje današnjih žena jedva da su imale rak dojke. Pogledajmo sada učestalost raka dojke u Japanu: bake današnjih Japanki su jele uglavnom rižu, povrće i malo ribe, i rak dojke među njima bio je veoma rijedak slučaj. Ali uzmimo sad te iste žene, i dovedimo ih u Ameriku, i dajmo im da jedu bogatu zapadnjačku hranu koja se uglavnom sastoji od mesa, piletine, mliječnih proizvoda i visoko prerađene hrane. Uskoro otkrivamo da je učestalost pojave raka dojke (i svake druge vrste raka) kod njih postala ista kao i kod svih ostalih Amerikanki. Ovo primjećujemo i kod mladih žena koje su još uvijek u Japanu, ali koje imaju skoro isti način prehrane kao i na Zapadu - rak dojke i drugih organa se kod njih pojavljuje podjednako učestalo kao i kod mladih Amerikanki. Kada bi ovo

bio genetski problem, rak dojke bi bio učestao i kod baki, koje bi onda na svoje unuke prenosile sklonost k raku. Međutim, to nije tako! Stvarnost je obrnuta! Bake nemaju rak dojke, a unuke ga imaju.

Isti se scenarij ponavlja i kod drugih bolesti - artritis, bolesti imunološkog sustava, dijabetesa i mnogih drugih. Problem nije u genetici, nego u načinu prehrane i načinu života. Rak i sve druge bolesti se izazivaju kombinacijom tri čimbenika: pogrešnom prehranom, dehidracijom i stresom. Zaista je strašno kako se Amerikanci loše hrane. Ne kažem da oni ne uzimaju dovoljno kalorija, nego da ih uzimaju previše. Njihova hrana je bogata mastima i proteinima, a siromašna vitaminima i mineralima iz voća, povrća i žitarica. Dakle, to je spoj preobilja s jedne strane (proteina i masti životinjskog porijekla) i oskudijevanja s druge strane - nedovoljno voća, povrća i žitarica.

Drugi važan čimbenik je dehidracija - pošto više nitko ne pije vodu. Svi piju kavu i gazirana pića. Naše tijelo sastoji se od 75% vode, a mozak od 85% vode, a ne od Coca-cole, niti kave. Kofein je diuretik (potiče izlučivanje vode iz organizma) - iznosi više vode iz vašeg tijela nego što ga unosimo samim pijenjem tih napitaka. Kada stanice dehidriraju, one se razbole, počinju loše vršiti svoju ulogu, pa se onda i vi razbolite.

Treći razlog je stres. Ne želim vam predlagati da pobjegnute iz društva, ali postoji način da smanjite



stres i da se naučite pravilno nositi s njim. Stres je najvažniji uzrok svake bolesti.

Ovu knjižicu je izdala Američka udruga za borbu protiv raka. To je glasnik za zaposlene u klinikama. Na 347. stranici broja iz prosinca 1999. godine piše da bi se jedna trećina svih slučajeva raka mogla spriječiti promjenom u načinu života i prehrane, time što bi se povećao unos voća i povrća, smanjenjem unosa crvenog mesa i životinjskih masti, i s više tjelesne aktivnosti. Dodali su još i da je u zadnjih dvadeset godina došlo do mnoštva novih informacija o načinu prehrane. Time su podržali hipotezu da je prehrana glavni čimbenik u nastanku ili sprečavanju raka i drugih bolesti. Što mislite o tome? Američka udruga za borbu protiv raka konačno priznaje da ono što jedemo itekako ima veze s time jesmo li zdravi ili bolesni. Zamislite samo! Harvardska škola za očuvanje zdravlja iznosi još dramatičniju tvrdnju. Priznaju da bi se 65% svih oblika raka moglo spriječiti promjenom načina života i prehrane. A ja osobno smatram da bi promjene u načinu života i prehrane smanjile učestalost svih oblika raka za 99,9%, a spomenute organizacije tek djelomično priznaju ovu istinu. I što sad?

Hajmo upotrijebiti malo zdravog rasuđivanja. Kada već Američka udruga za borbu protiv raka i Harvard škola za očuvanje društvenog zdravlja kažu da promjene u načinu života i prehrane mogu spriječiti od 1/3 do 2/3 svih oblika raka, kako da pre-

okrenete tok ove bolesti u slučaju da ga već imate? Na prvom mjestu, prestanite u svoje tijelo unositi tvari koje doprinose pojavi raka. A ipak, vi još uvijek idete u bolnice i tamo vas kljukaju lijekovima, kemoterapijom i zrače vas. Tamo vas još i hrane stvarima za koje Američka udruga za borbu protiv raka kaže da izazivaju rak!

Isto rade i sa srčanim bolesnicima kojima ugrađuju srčane premosnice. Obroci koje daju takvim bolesnicima napravljeni su od mesa i piletine s teškim umacima i desertima. Ta prehrana sadrži puno šećera i životinjskih masti zbog kojih su zapravo ovi pacijenti i dovedeni u bolnicu. Ako liječnici u bolnicama traže pacijente kojima će ugraditi srčane premosnice, postojećim bolesnicima samo trebaju nastaviti davati ovu istu vrstu hrane. To je također način da se ubrza razvitak raka kod već oboljelih od raka. Ispravna prehrana ima odlučujući značaj za oporavak od raka. Ali ona predstavlja samo 10% od ukupnog plana koji se treba provesti da bi se potpuno ozdravilo. Ova prehrana sama po sebi, makar ona i bila ispravna, nije dovoljna da se riješi problem raka.

Jesu li sve vrste raka različite ili su sve u osnovi iste? Mi, doktori, organiziramo i grupiramo vrste raka po kategorijama, razvrstavajući ih na dodatne podgrupe. Međutim, rak je rak. U suštini, rak je posljedica neispravnog djelovanja imunološkog sustava. Vaš imunološki sustav je taj koji se bori protiv bolesti i koji vas ozdravlja kad ste bolesni, i održava

vas zdravima ako je sve u redu. Nema veze je li to rak dojke, prostate, želuca, leukemija, rak mozga ili bilo što drugo... Sve vrste raka potječu od imunološkog sustava koji ne radi kako treba. Kada prirodnim metodama obnovite svoj imunološki sustav, tada se on može boriti protiv raka.

Zar nisu neke vrste alternativnih terapija bolje od drugih za neke ljude, a za neke slabije zato što smo različiti? Pa imam iznenađujuće vijesti za vas. Nismo baš toliko različiti. Veća je vjerojatnost da smo iznutra poprilično slični. Naše osobnosti su drugačije, ali iznutra smo svi isti. Upravo je zbog te činjenice moguće da imamo medicinske priručnike - za anatomiju, fiziologiju itd. Što bi bilo kada biste vi došli k meni kao pacijent i rekli: "Imam bol u lijevom ramenu", a ja vam kažem: "Mislim da se radi o slijepom crijevu." A vi biste onda rekli: "Ne, slijepo crijevo mi se nalazi ovdje u trbuhu", a ja bih odgovorila: "Ne, ne, svi smo drugačiji, mi ne znamo gdje vam je slijepo crijevo." Naravno da znamo. Svi imamo slijepo crijevo na istom mjestu, a naši trbusi rade na potpuno isti način. Tvoja crijeva rade isto kao i moja, a tvoje srce kao i moje. Zato mi kirurzi znamo gdje zasjeći kako bismo našli različite organe. Pošto je tvoja anatomija i fiziologija ista kao i kod svih drugih, imunološki sustav svakog od nas može se preporoditi istim prirodnim sredstvima. Dakle, jedan plan ozdravljenja je djelotvoran za sve podjednako.

## ***Plan od deset koraka za prirodno zdravlje***

Dakle, koji su to koraci od kojih se sastoji “Plan od deset koraka”, odnosno deset prirodnih zakona zdravlja? Ukratko, to su sljedeći koraci. Inače, ovaj Plan detaljnije objašnjavam u drugom dijelu svog izlaganja.

Kao prvo, to je pravilna prehrana. Već sam spomenula da čak i Američka udruga za borbu protiv raka i Harvardska škola za očuvanje zdravlja priznaju da je prehrana bogata voćem, povrćem i žitaricama najbolji način sprječavanja raka. I da je prehrana bogata životinjskim mastima jedan od uzročnika raka. Tri obroka na dan napravljenih isključivo od zdrave, neprerađene hrane i puno svježeg domaćeg soka od povrća - to je prava stvar.

Drugo – vježbe i fizička aktivnost. Brojna su medicinska istraživanja pokazala da program redovnih vježbi u značajnoj mjeri smanjuje rizik od raka. Na primjer, istraživanja nam kažu da četiri sata vježbanja tjedno smanjuju učestalost raka dojke za 66,6%.

Kao treće – pijenje vode. Ponavljam, voda čini 75% tijela i 85% mozga. Svakog dana gubimo deset čaša vode iz naših tijela samim time što smo živi. Ako ne nadoknadimo taj gubitak vode i pijemo kavu i alkohol, a oboje su diuretici (što znači da vam iz tijela izvlače više tekućine nego što je popijete), mi polako ali sigurno dehidriramo. Odnosno gubimo tekućinu, i dan za danom, svoja tijela činimo sve

bolesnijima. Dehidracija je jedan od ključnih razloga za pojavu svih bolesti, uključujući i raka.

Sunčana svjetlost: ona je apsolutno neophodna za dobro zdravlje. Ne možeš napraviti dobar vrt, a kamoli zdravo tijelo bez obilja sunca. Sunčana svjetlost snažno potpomaže razvoju tvog imunološkog sustava i smanjuje veličinu unutrašnjih zloćudnih tumora. Tu su još i druge pogodnosti.

Peto, umjerenost. To znači uklanjanje svih štetnih tvari kao što su kava, alkohol, cigarete, šećer, umjetni zaslađivači, konzervansi za hranu, pojačivači arome, konzervirana hrana i droga! Ovdje ne mislim samo na opojne droge, nego i na lijekove. Svi lijekovi imaju štetne posljedice po vaše tijelo. Ne kažem vam da odmah prestanete uzimati lijekove i da ih izbacite iz kuće! To je opasno. Ali kako sve više budete prihvaćali program zasnovan na prirodnim načelima i obnavljali svoj imunološki sustav, sve će vam manje trebati lijekovi.

Svjež zrak: Svježi zrak je neophodan za dobro zdravlje. Zloćudni tumori rastu dva puta brže ako se udiše zrak iz unutrašnjih prostorija nego kad se diše zrak iz otvorenog prostora. Ako vas u bolnici liječe od neke bolesti, vi neprestano udišete zrak koji su izdahnuili svi drugi bolesnici iz bolnice. Prozori su u bolnicama obično zatvoreni, a u intenzivnoj njezi svjetla se pale i gase neprestano 24 sata na dan remeteći bolesnikov bioritam, odnosno ritam izmjene dana i noći. To je ključni čimbenik u nastajanju bolesti.

Sljedeća stvar je odgovarajući odmor u pravo doba noći. Jedino vrijeme kada se vaše tijelo stvarno može obnoviti je kada spavate. Svaki bolesnik od raka trebao bi da bude u krevetu najkasnije do 21:30. U to se vrijeme hormoni ozdravljenja počinju proizvoditi. Ali tada već morate čvrsto spavati da bi od njih imali koristi.

Oslobađanje od stresa: stres je jedan od najvažnijih uzročnika svih bolesti, uključujući i raka. Najbolji način da se oslobodite stresa, prema medicinskim istraživanjima, je da naučite imati povjerenje u Boga i da čitate Bibliju. Izbjegavajte istočnjačku meditaciju i vizualizaciju ako zaista želite ozdraviti.

Mogu li ozdraviti, a da ne vjerujem u Boga? Odgovor glasi: "Što se kvalitetnije hraniš i živiš, to ćeš biti zdraviji. A ako želiš preokrenuti ozbiljnu bolest kao što je rak, korjenito moraš promijeniti sve u svome životu. A to je nemoguće učiniti bez Božje pomoći."

Stalno slušam kako mi ljudi govore: "Mene ne zanimaju ove religiozne stvari i priča o Bogu." Odgovorila bih vam: "Pogledajte dokle ste došli svojom snagom. Imate rak kao što sam ga i ja imala. Bila sam ateist tokom cijele svoje zrele dobi. Međutim, shvatila sam da mi je potrebna sva pomoć do koje se može doći, a to uključuje i Boga."

Deveto, to je stav zahvalnosti. Budite zahvalni za ono što imate. Riječi koje izlaze iz vaših usta velikim dijelom oblikuju vašu stvarnost. Poslije samo

pet minuta razgovora s bolesnikom od raka mogu ustvrditi hoće li on ozdraviti ili ne. Ako se žale i gunđaju, usredotočuju se na svoje slabosti, krive druge ili Boga za svoju bolest, oni nemaju šanse ozdraviti. Ozdravit će ona osoba koja daje sve od sebe kako bi ozdravila, koja ima dobar, pozitivan duh i koja će sa 100% predanošću nastojati provesti Plan ozdravljenja.

Deseti korak je duh dobre volje - izađite iz svoje ljušture. Svi patimo od sebičnosti. Trebamo se naučiti brinuti o drugim ljudima i da nam je stalo do njih. Također, prestati gledati samo na sebe. Biblija kaže da će vaše zdravlje procvjetati kada budete brinuli za druge. Ako ste tako dugo bolesni i vezani za krevet kao što je to bio slučaj i sa mnom, nisam mogla puno činiti za njih, ali mogla sam moliti Boga za njih! I naravno- da, prestati gledati samo na svoje probleme.

Ono što stavljate u svoj um podjednako je važno kao i ono što stavljate u svoja usta. Ne možete daleko stići ako redovno gledate zabavne emisije. Što se mene tiče, morala sam prestati gledati čak i vijesti. Bez filmova, bez muzike, osim visokokvalitetne duhovne i klasične glazbe. Čitala sam samo Bibliju i visokokvalitetne religijske knjige. Naša pažnju trebamo okrenuti samo prema istinitim, poštenim, čistim, lijepim i dobrim stvarima. Negativne se misli trebaju ukloniti iz našega uma.

Znam da ovi koraci izgledaju prejednostavni. Prosječnoj osobi je teško povjerovati da se tok tako

ozbiljnih bolesti, kao što je rak može potpuno preokrenuti tako jednostavnim tehnikama. Koliko god da izgledaju jednostavne, ove stvari su istovremeno teške. Zato što zahtijevaju da promijenite način svog života. Mi želimo nastaviti živjeti istim načinom, da jedemo iste stvari kao i ranije, i da nam doktor da pilulu i da time riješimo problem. Lijekovi nikad ne liječe bolest. Uzrok raka nije u nedostatku kemoterapije, zračenja ili operacija. Rak se izaziva time što se krše pravila zdravog života. Postoji način da ozdravite. Kao što sam već rekla, sve dodatne detalje "Plana od 10 koraka" objašnjavam u nastavku svog izlaganja.

Dobra vijest je u tome što su svih 10 koraka potpuno besplatni, osim hrane koju ionako morate kupiti. Sada znate da postoji način da ozdravite. Doktori, članovi obitelji i prijatelji više ne moraju vršiti pritisak na vas, iako je rak ozbiljna bolest i vi morate obnoviti svoj imunološki sustav da biste ozdravili. Vi i ja znamo da se više ne moramo bojati raka.

Da biste se uvjerali je li ovaj Plan djelotvoran, sami ga morate ispitati. Pratite moje izlaganje više puta uzastopno i pravite bilješke. Čitajte knjige i druge materijale koje ću vam preporučiti. Počnite s jednom stvari, ne sve odjednom. Nemojte vjerovati tome zato što vas ja uvjeravam u ovo. Provjerite i naučite sami. Jedino se tako možete uvjeriti kako stvari stvarno stoje.



## ***Konvencionalno liječenje raka***

Hajmo razgovarati o konvencionalnom liječenju raka, onakvom kakvog će vam ga vaš doktor preporučiti. Kada studiramo, nas doktore, uče da postoje samo tri načina za liječenje raka: kemoterapija, zračenje i operacija. Želim da vam odmah bude jasno: vašem liječniku je stalo da ozdravite. On ili ona će učiniti sve samo da biste ozdravili, ali oni ne znaju kako da to postignu zato što to nisu imali gdje naučiti. Ono što mi doktori naučimo je da zatrujemo rak kemoterapijom, da ga spržimo zračenjem ili da ga odsiječemo operativnim putem. Tim operacijama najčešće trajno osakaćujemo svoje pacijente. Međutim, tim metoda liječenja rak se nikada ne izliječi trajno.

Da, naravno, postoje pacijenti koji su preživjeli te tretmane, ali preživjeli su usprkos operaciji, a ne zbog nje. U početku se čini da je kemoterapija djelotvorna. Tumor se umanjuje i analiza markerom tumora u krvi, pokazuje smanjene brojke. Ali samo zato što nešto izgleda da djeluje, i to privremeno, ne mora značiti da je to dobro i ispravno i da će vas u konačnici ozdraviti. Tako je i s drogama - prvo se osjećate dobro zbog njih, osjećate stvaralačku slobodu i euforiju, ali kasnije plaćate strašnu cijenu. Isto je s kemoterapijom i zračenjem. Obično završavate plaćajući svojim životom.

Evo zašto se konvencionalnim metodama rak nikad ne izliječi: jedini put ka izlječenju raka i bilo

koje druge bolesti je da saznate što je prouzrokovalo tu bolest. Lijek za svoju bolest možete naći tek kada otkrijete uzročnika. Liječenje se sastoji u preokretanju čimbenika koji su prouzrokovali bolest. No, ako doktori priznaju da ne znaju zbog čega nastaje rak, kako se onda možemo nadati da će ga izliječiti? Svejedno, uzročnici raka su poznati. Ovih 10 koraka, 10 zakona prirode koje vam dajem, sve sam ih našla dokumentirane u medicinskoj literaturi dok sam tražila rješenje za svoju bolest. Zaprepastila sam se time što oni već postoje i zato što mi niko nije rekao za njih dok sam se školovala za doktora. Nisam imala što naučiti doktore koje sam obučavala zato što i sama nisam znala. A zašto nas uče svim ovim stvarima?


Farmaceutske tvrtke daju ogromne svote novaca za medicinska istraživanja samo da bi otkrili nove lijekove za tretman bolesti. One ne financiraju istraživanja koja se bave blagotvornim utjecajem svježeg zraka i dobrog sna na zaustavljanje raka ili bilo koje druge bolesti, oni samo žele dobro ZARADITI novac koji su uložili u istraživanja. Potrebno im je da prodaju novi lijek. Svjež zrak, sunčeva svjetlost i zdrav san su besplatni, ne mogu se patentirati, ne mogu se prodavati i naplaćivati. Ovo je samo jedan od mnogobrojnih primjera koji vam mogu dati.

Kada farmaceutske tvrtke medicinskim FAKULTETIMA poklanjaju velike svote za medicinska istraživanja, milijune i milijune dolara, one imaju veliki

interes u tome. One posredno ili neposredno utječu na ono što budući i sadašnji doktori uče i prakticiraju.


Medicinske knjige pod etiologijom podrazumijevaju nauku o uzročnicima bolesti. Etiologija je samo elegantan način da se kaže "uzročnik bolesti". Nekada su medicinski udžbenici za svaku bolest navodili etiologiju, a danas, tu odrednicu teško možemo naći u suvremenim udžbenicima. Danas se u medicinskim knjigama više ne raspravlja o etiologiji ili uzrocima raka zato što kompletno zdravstvo otvoreno izjavljuje da ne zna uzroke raka. Liječenje raka kemoterapijom, zračenjem ili operacijom vise nema nikakvog smisla zato što rak nije prouzrokovan nedostatkom kemoterapije ni zračenja.

Ove dvije metode ustvari izazivaju rak. Neki ljudi se užasavaju i zapanje kada čuju ovakvu tvrdnju, a ponekad se i naljute na mene. Kažu: "Pa moj doktor mi ne bi dao kemoterapiju i zračenje kada bi se time stvarno izazivao rak." Odgovaram im da će oni to ipak učini zato što je to jedino što znaju činiti. A ako oni ne prepišu ovakvo liječenje, najvjerojatnije će im se izreći najstrože disciplinske mjere od strane njihove bolnice ili neke druge strukovne ili zdravstvene organizacije. Mogu čak i izgubiti dozvolu da se bave medicinom. U Kaliforniji je čak protuzakonito da se bolesnik od raka liječi na neki drugi način koji nije kemoterapija, zračenje ili operacija. U stvari, prvi doktor kod koga sam otišla mi je predao ovu knjižicu koju je potpisao guverner Kalifornije, a u




njoj piše da doktor može odbiti liječiti pacijenta od raka ako pacijent odbije kemoterapiju ili zračenje.

Kemoterapija je trovanje – da vam kažem kratko i jasno. Ona djeluje tako što truje stanice raka. Problem je u tome što ona truje i normalne, zdrave stanice. Doktor pretpostavlja da će stanice raka, koje se razmnožavaju brže od zdravih, biti brže zatrovane od zdravih, zato što je ova terapija najuspješnija kod stanica koje se najbrže razmnožavaju. Međutim, kemoterapijom se ubija toliko puno zdravih stanica da pacijent ubrzo umire poslije prestanka prve ture terapije ili zato što se njom toliko oslabe drugi organi i sustavi da tijelo počinje slabiti i sustavi otkazivati tako da se konačno život ne može održati, i pacijent umire.



Doktori se međusobno ne libe priznati da je davanje kemoterapije ili zračenja zapravo utrka između ubijanja tumora i ubijanja pacijenta. Osoba ne može oboliti od raka ili druge bolesti ako ima zdrav i funkcionalan imunološki sustav. Dakle, ako netko ima rak, to automatski znači da imunološki sustav te osobe ne djeluje kako treba ili da je sasvim zakazao. Međutim, kemoterapija i zračenje uništavaju ono malo što je ostalo od imunološkog sustava, jedinog sustava koji vas ozdravljuje i održava zdravim, jedinog sustava kojega morate imati da bi vam se stanje poboljšalo.

Onkologija je znanost koja proučava tumore, preciznije - zloćudne tumore, odnosno, rak. Ispred



mene je jedan veoma popularan priručnik iz onkologije. U njemu piše, citiram: "Poremećaji imunoloških funkcija su osnova za širok spektar ljudskih oboljenja." Da, baš tako, kao što sam maloprije rekla. Rak je bolest koja nastaje na osnovu poremećaja imunološkog sustava. Isto vrijedi i za svaku drugu bolest.

### ***Imunološki sustav***

Pa dobro, što je to imunološki sustav? Skoro svaki organ u tijelu je zadužen za jedan vid borbe protiv bolesti - pluća izbacuju bakterije, suze izbacuju bakterije i druga strana tijela iz oka, čak i koža ima naročita svojstva u borbi protiv bolesti. Imunološki sustav je zajedničko ime za grupu organa i stanica čija je glavna uloga da se bore protiv bolesti. Ne namjeravam vam detaljno objašnjavati funkciju svake pojedine od ovih stanica i organa, ali barem su vam njihova imena poznata: antitijela, imunoglobulin, t-limfociti, b-limfociti, monociti, leukociti. Ova zadnja četiri su vrste bijelih krvnih zrnaca koji reagiraju na bakterije i viruse i pomažu da se iz vašeg tijela ukloni oštećeno, odnosno mrtvo tkivo. Vaše limfne žlijezde su također dio vašeg imunološkog sustava. One proizvode limfocite i monocite, bijela krvna zrnca koja se bore protiv bolesti. Također, limfne žlijezde čuvaju vaš krvotok od prodora bakterija i drugih stranih tijela. Zatim, one također štite vaš organizam od stanica raka i zadr-

žavaju širenje raka. Upravo sam zbog toga odlučila zadržati svoje limfne žlijezde. Čak i ako su i one bile zahvaćene rakom, nisam dozvolila da mi se one kirurški odstrane.

Najveći imunološki organ vašega tijela je jetra, čistač otrova. U njoj se proizvodi probave čiste od otrova iz hrane - aditiva, konzervansa, umjetnih boja i aroma, otrova iz herbicida i insekticida, smoga i ponajviše lijekova koje vam vaši doktori prepisuju. Kada se jetra naupuni ovim otrovima, ona više ne može vršiti svoju ulogu da pročišćava krv. I ovo je jedan od najvećih uzročnika raka. Zatim, kemoterapija korištena za tretman raka može izazvati toliko veliku dodatnu toksičnost da jetra postaju preopterećena i zasićena, pa tako ona otkazuje i pacijent umire.

Slezena je također uključena u stvaranje i skladištenje različitih imunoloških stanica. Ona također pročišćava našu krv od mrtvih i oštećenih crvenih krvnih zrnaca i raznih bakterija. Općenito govoreći, vaš imunološki sustav se sastoji od svega ovoga navedenog. Kada ove stanice i organi prestanu funkcionirati ispravno, vaš imunološki sustav popušta i počinje otkazivati. Ne može se više boriti s bolestima i vi se razbolijevate.

Mnogi čimbenici utječu na nas imunološki sustav - ono čime se hranimo, vježbe koje vježbamo, zrak koji udišemo, količina stresa u našem životu i kako se nosimo s time, koliko i kada spavamo, naši pozi-

tivni i negativni stavovi. Sve ove stvari mogu osnažiti ili oslabiti naš imunološki sustav. Rak nam se ne može dogoditi sve dok ne oslabi naš imunološki sustav. Kemoterapija i zračenje ne samo što uništavaju nas imunološki sustav, nego i izazivaju rak.

## ***Kemoterapija***

Hajmo detaljno pretresti kemoterapiju. Kemoterapija ima ozbiljne propratne efekte uključujući smrt. Možete umrijeti već od same kemoterapije, a ne od raka. Sada ću vam dati podatke kojima raspolažu doktori koji prepisuju kemoterapiju. Znam da će me moje medicinske kolege ozbiljno kritizirati zbog ovoga što ću vam sada iznijeti. Optužuju me da prestravljujem pacijente za koje misle da se isključivo oni njima trebaju baviti. Ali vi imate pravo da čujete nešto više o onome što vam namjeravaju učiniti, i o kratkoročnim i dugoročnim posljedicama na vaše tijelo i um. Oni nerado govore o tome jer znaju da ćete najvjerojatnije odbiti tretman ako saznate što vam se sprema. Pa onda opravdavaju zadržavanje ovih informacija time što vam je ovaj tretman navodno veoma potreban i time vas vode u pogrešnom pravcu. Slično se ponašaju i onda kada vam trebaju dati informacije o cijepljenju

Zdravstveni sustav je godinama imao jedan informacijski listić koji se davao roditeljima prije cijepljenja djece. U njemu su opisani mogući rizici cijepljenja i

to se nazivalo "informiranim odobravanjem". Shvatili su da su mnogi roditelji odbili cijepljenje kada su saznali za opasnosti kojima izlažu svoju djecu. I tako, razne su komisije sastajale i razmatrale što da učine i konačno našle rješenje: Odlučili su da razvodne informacije i sakriju informacije o mnogim užasnim prapatnim nuspojavama, kako bi dobili pristanak roditelja za cijepljenje. Upravo su to i učinili.

Postoji nekoliko organiziranih grupa koje tuže zdravstveni sustav zbog namjernog dovođenja u zabludu i prevare ljudi. Svakako, ne govorim ovdje protiv vašeg osobnog doktora, nego protiv organizacija kao što su AMA, FDA, Nacionalni institut za rak, Američka udruga za borbu protiv raka.

Navodim uobičajene toksične prapatne efekte kemoterapije: propadanje koštane srži u kojoj se proizvode crvena krvna zrnca. Time dolazi do smanjenja broja bijelih krvnih zrnaca, koja se trebaju boriti protiv infekcija, smanjenje broja krvnih pločica, koja zgrušavaju krv, pa zato možete umrijeti od najbanalnijeg krvarenja, i do anemije, smanjenog broja crvenih krvnih zrnaca. Zatim dolazi do teške mučnine i povraćanja. Treće je ulceracija mukusne membrane, odnosno veliki bolovi i otekline u vašim ustima, kao i vašem trbuhu, čime jedenje postaje veoma bolno. I onda dolazi alopecija, odnosno ćelavost, otpada vam kosa.

Ovi efekti i još neki drugi, ne tako očiti, dolaze zbog toga što kemoterapija zapravo predstavlja tro-



vanje vaših zdravih stanica. Ova medicinska knjiga posvećuje 50 stranica toksičnim efektima kemoterapije.

Dodatne komplikacije su: infekcije zubi, vilice i desni, krvarenje i trovanje srčanih mišica s promjenama u elektrokardiogramu (EKG), kardiomiopatija izazvana lijekovima koja prouzrokuje kongestivna otkazivanja srca - kratak dah, povećana jetra, oticanje dlanova, skupljanje vode u plućima i oko srca. Do svega ovog može doći i do 7 godina nakon prestanka tretmana. Zatim, tahikardija ili ubrzan rad srca, i aritmija - nepravilan rad srca. Zatim zatrovanje pluća: kemoterapije unijete izravno u pluća mogu biti smrtonosne, čak i kad se prekine unošenje terapije. Može izazvati kroničnu upalu pluća, fibroze (nastajanje ožiljaka na plućima), vodu u plućima.

Prelazimo na oštećenja bubrega koja mogu izvršiti otkazivanjem bubrega i potrebom za trajnom dijalizom. Nadalje, tu su razne infekcije, pošto se pacijentov imunološki sustav kemoterapijom dodatno oslabljuje i organizam biva izložen mnoštvu bakterijskih infekcija opasnih po život, kao i gljivičnim infekcijama. Sve to izaziva kratak dah, bol u grudima, iskašljavanje krvi, groznice, osjećanje hladnoće, glavobolju i krvarenje. Slijede kandidaze i kriptokokoze, što su daljnje gljivične infekcije. One dovode do kašlja, kratkoće daha, bola u grudima, groznice, noćnih znojenja.

Imunosupresija zbog kemoterapije može dovesti i do virusnih oboljenja kao što je na primjer pseudo-megaloviroza, herpes. To dalje dovodi do hepatitisa, Zilberovog sindroma (ili ozbiljne paralize što može biti smrtonosno), do encefalitisa, miokarditisa (do upale srca), do smanjenja broja krvnih stanica (koja zgrušavaju krv), trbušnih infekcija, infekcija ezofagusa, pa čak i do upale mrežnice oka.

Još jedna virusna bolest, herpes, iskazuje se u obliku iraslina u usnoj šupljini, na desnim, pa i na licu. Imate krvarenje, bolove i ne možete jesti i piti. Zbog herpesa u ezofagusu niste u stanju gutati, boli vas prsni koš i gubite težinu. Daljnja komplikacija zbog kemoterapije je herpes zoster, odnosno ljuštenje kože. Iskazuje se kao danonoćni gorući svrab na bilo kom dijelu tijela.

Kemoterapija nadalje dovodi do bolesti kao što je pneumocistozna upala pluća. Takvu oportunu infekciju dobivaju i pacijenti koji boluju od side. Intoksoplazmoza je još jedna gljivična infekcija. Ona zahvaća središnji živčani sustav barem u polovici slučajeva ove bolesti. To dovodi do otkazivanja funkcije mozga s napadima grčenja tijela i konačno do meningitisa. Kemoterapija izaziva zatvor, dijareju, nekrozu kože (to je kad vam koža odumire), perifernu neuropatiju (gubitak refleksa, obamrlost živaca i oduzetost mišića).

Pacijentu se obično kaže da sačeka mjesec-dva dok kemoterapija počne djelovati, jer to je tretman

na koji je on dao pristanak. To je tako destruktivna terapija da zbog nje koštana srž prestaje proizvoditi crvena krvna zrnca i mora se pričekati dok se ona obnovi, počne ponovno proizvoditi krvna zrnca, kako bi se mogao dati novi niz kemoterapija koje će opet ispočetka nanositi štetu koštanoj srži i imunološkom sustavu.

Da bi se povećao broj crvenih krvnih zrnaca i da ne bi došlo do anemije, daje se lijek Eritropoetin. Međutim, taj lijek koji se prodaje i pod imenima Epigen ili Epoetin, je lijek kojim se liječe neželjene nuspojave kemoterapije, ali i on sam ima puno neželjenih nuspojava: glavobolje, umor, nesvjesticu, srčane napade, mučninu, povraćanje, dijareju, visok krvni tlak, bolove zglobova i oticanje, kao i ugruške krvi opasne po život. Tokom vremena, kemoterapija nanosi štetu i srcu, plućima, bubrezima. Oni otkazuju zajedno s imunološkim sustavom, što sve dovodi do velikih bakterijskih infekcija. Dolazi i do toksikacije živaca, odnosno periferne neuropatije o kojoj smo pričali - oduzetosti udova, čudnih osjećaja, bolova u stopalima i nogama.

Kemoterapija izaziva ozbiljne probleme i u endokrinom sustavu- tiroidne i ostale hormonalne probleme. Izaziva preranu menopauzu i neplodnost. Nadalje, izaziva dodatne oblike raka - drugu vrstu raka pored ovog što ga već imate. Svim ovim neželjenim nuspojavama doktori žele stati na kraj time što vam prepisuju nove lijekove s nebrojenim

novim neželjenim nuspojavama. Da bi se ublažile neželjene nuspojave, daju se steroidi. Prednazon, na primjer, ima dodatne neželjene nuspojave, između ostalog i dijabetes, gojaznost, osteoporozu, gljivične infekcije, nesanicu, demenciju, psihoze, povećanje osjetljivosti na infekcije i dodatnu štetu imunološkom sustavu.

Razorne posljedice kemoterapije se mogu objasniti ilustracijom koju je objavio dr. John Laslo koji je prvi potpredsjednik znanstveno-istraživačkog odjela pri Američkoj udruzi za borbu protiv raka. Dr. Lasla smatraju vrhunskim stručnjakom za komplikacije prilikom tretmana raka. Citiram njegovu izjavu: "Pacijenti, ne samo da pate od ekstremne mučnine i povraćanja, nego i jedna četvrtina dugotrajnih pacijenata počinje imati ove simptome čak i u odsustvu ovih lijekova koji su ih naveli da nam se vrate, i na bolničkom parkiralištu odmah počinju povraćati, ili povraćaju čim namirišu alkohol iz vatiće kojom dezinficiramo ruku prije ubadanja igle s intravenoznom kemoterapijom. Povraćaju već kad vide medicinskog tehničara koji im je davao kemoterapiju bez obzira jesu li tu osobu sreli bez uniforme na ulici, supermarketu ili bilo gdje izvan bolnice."

Kemoterapija je sustavno trovanje. Njom se truje vaše cjelokupno tijelo. Izgleda da baš zbog tog razloga ona daje barem privremene rezultate - tumor se skuplja. Međutim, neuspjeh kemoterapije leži u istom razlogu, zato što ona predstavlja trovanje su-

stava. Drugim riječima, smanjit će se vaš tumor i test marker će dati dobre rezultate za jedno vrijeme – izgledat će kao da je djelotvorna. Ali ona će ozbiljno oštetiti vas imunološki sustav tako da će vaše stanje biti toliko narušeno i nećete se moći braniti od raka koji se uvijek vraća. Preživjet ćete ako vam ostane dovoljno imunološkog sustava da se borite s rakom, ali ako ga nemate dovoljno, stradat će te.

John Kerens, profesor mikrobiologije na Fakultetu za društveno zdravlje Harvardskog sveučilišta napisao je u američkim znanstvenim novinama sljedeći citat: “Za mnoge lijekove koje koristimo za liječenje raka znamo da su kancerogeni. Dugoročna posljedica kemoterapije je da nekih 5-10% preživjelih pacijenata umiru od leukemije u prvih 10 godina nakon tretmana.” Sama kemoterapija, kao tretman raka, izaziva leukemiju!

On nastavlja: “Ako bi stručnjaci za kemoterapiju javno priznali da ona ima ograničenu korist i da je obično opasna, javnost bi zahtijevala korjeniti zaokret prema ne-toksičnim metodama za sprječavanje raka. Usprkos ovim argumentima i kritikama, kemoterapiju zastupaju čak i oni zdravstveni radnici kojima je sasvim jasno koliko je kemoterapija opasna i štetna.”


## **Zračenje**

A sada ćemo razmotriti zračenje, odnosno radijaciju ili X-zrake. Doktori i zubari vam savjetuju da ne

idete prečesto na rendgen, zato što time lako možete dobiti rak. Međutim, sada kada već imate rak, doktori vam daju velike doze zračenja, onoga što bi vam u drugim slučajevima savjetovali da izbjegavate zato što izaziva rak.

Ponudila bih vam jedan prijedlog: recimo da imate malog sina ili kćerku koji su savršeno zdravi, a da vam ja besplatno ponudim 6 mjeseci zračenja i kemoterapije za njih. Biste li mi dozvolili da to napravim? Naravno da ne! Zato što bi se vaše dijete teško razboljelo i možda umrlo. Ali razmislite: ako mi već ne date da to učinim onda kada su zdravi, zašto biste dozvolili da im ja ili bilo koji drugi doktor to učini kada postanu bolesni? Uopće nema smisla.

Ovo je priručnik pod naslovom *Zaštita od zračenja u medicinskoj radiografiji*. U njemu se iznose svi rizici izlaganja zračenju i objašnjava se medicinskom osoblju kako da se zaštite od štetnih posljedica zračenja. Ovo je slika izumitelja rendgen-uređaja koji se i sam izlagao zračenju. Prvo mu je koža potamnila, a onda naborala. Ova slika snimljena je pet godina kasnije. Koža mu je crvena, ispucala i gruba. Želim da primijetite štetu koja nastaje poslije dugotrajnog zračenja. Kasnije je dobio rak kože i godinu dana kasnije, šest godina poslije prvog izlaganja rendgenskom zračenju, i poslije niza operacija uključujući amputaciju, čovjek je na kraju umro od metastaza raka koji se raširio na sve ostale vitalne organe.



Vlade država donose stroge zakone koji uređuju izlaganje zračenju. Svi doktori, medicinske sestre, tehničari i ostali koji su u dodiru sa rendgen-uređajima bilo koje vrste, moraju obavezno nositi male privjeske, mjerače koji bilježe količinu zračenja koje su primili tokom radnog vremena. U određenim vremenskim intervalima ovi privjesci se predaju nadležnim službama koje utvrđuju koliko se jedan medicinski radnik ozračio.

Kada idete na rendgen ili primete zračenje, ovaj tehničar ili medicinska sestra koji rukuje tim uređajima, stoji s druge strane olovnog zida. Ne ostaje zajedno u sobi s vama, osim ako ne nosi jaknu s olovnim uloškom. I to sve zato što je zračenje veoma štetno. Međutim, vama koji imate bolest koja vam ugrožava život, Američka udruga za borbu protiv raka, AMA i FDA kažu da je radijacija sigurna i neškodljiva. Kako mogu reći da zračenje vama ne škodi, a za njih same je opasno i štetno?

Iznosim vam aktualnu filozofiju zaštite od zračenja. Oni priznaju da, citiram: "Najneznatnija doza zračenja ima mogućnost da nanese štetu." I to se izravno primjenjuje prema količini zračenja koje ste primili. Aktualna filozofija kaže da zračenje ima mogućnost da korisno djeluje, ali i da nanese štetu. To je dvosmisleno. Drugim riječima, "malo lošeg je ponekad i dobro". Citiram dalje: "Kada se koristi u svrhu liječenja za dobrobit pacijenta, mogućnost blagotvornog djelovanja prilikom izlaganja zračenju bi

morala prevagnuti nad mogućim rizicima.” To znaci da vam zračenje škodi ako ste zdravi i dobro vam je, ali ako ste bolesni, naročito od raka, onda vam zračenje koristi! Ipak, ovaj priručnik tvrdi da, “ionizirajuće zračenje“, ono o kojem govorim, “Škodi životnim sustavima”. Drugi priručnik, *Njega zračenjem u onkologiji*, govori o problemima koje pacijenti imaju nakon terapije zračenjem. Potrebna je jedna čitava knjiga da bi se obuhvatili svi problemi. Također, ona raspravlja o problemima sekundarnih rakova nastalih poslije tretmana zračenjem. Citiram iz te knjige: “Izlaganje zračenju ili kemoterapiji dovodi pacijenta, liječenog zbog jednog tumora, u rizik da po drugi put bude liječen zbog zloćudnih organskih promjena.”

Suvremena medicinska literatura sadrži mnoštvo primjera u kojima su pacijenti liječeni zračenjem zbog jednog raka - zaradili drugi rak. A u ovoj knjizi ima nekoliko stranica na kojima su citirana druga istraživanja na temu pojavljivanja drugog raka poslije tretiranja prvog raka zračenjem. Nadalje, ispred mene su još i brojni drugi citati iz medicinskih članaka u kojima se dokumentira nastanak drugih i drugačijih vrsta raka kod pacijenata koji su bili na zračenju zbog prvog raka.

Terapija zračenjem ima opću podjelu neželjenih nuspojava u cijelom tijelu, kao i teških posljedica na područja tijela gdje je ono bilo usmjereno. Ovo su opće neželjene nuspojave: rane promjene na koži - crvenilo, ljuštenje, smanjeno znojenje, oticanje,



ulceracija, krvarenje i nekroza, što znači odumiranje kože! Kasnije promjene na koži jesu: atrofija - smežuravanje kože, povećanje pigmentacije - zatamnjenje, gubitak kose, pojava ranica, a ponekad i smrt kao neposredna posljedica zračenja. Kod raka dojke, zračenje može izazvati smežuranje, zatamnjenje dojke, pojavu ožiljaka, baš kao što mi je to moj doktor nagovijestio. Slike svega ovoga postoje u ovim knjigama. Zatim slijede: mučnina, umor, povraćanje, upala ezofagusa, upala trbuha, dijareja i anemija.

Poslušajte sad dobro ove dokumentirane neželjene nuspojave zračenja djece, koje ovise o području izloženom zračenju: mučnina, povraćanje, dehidracija, glavobolje, osjetljivost kože, ćelavost, zamor, oticanje mozga, odumiranje koštane srži, upala ezofagusa s otežanim gutanjem, buduća neplodnost, trbušni grčevi, dijareja, upala pluća, lako lomljive kosti, perikarditis ili upala srčanih omotača, perikardijalna infuzija ili voda oko srca, srčane aritmije, nedostatak hormona rasta, petuitarna disfunkcija, hipotiroidizam, otkazivanje jajnika, testisa, intestinalne opstrukcije, toksikacija jetre, pojava ožiljaka, pogrbljenost, skolioza i kifoza (ili krivljenje kičme), abnormalnost zuba, acementacija kostiju lica i mekih tkiva koji ih okružuju, nepravilan rad endokrinog sustava, smanjena inteligencija, gubitak pamćenja, smanjena sposobnost razmišljanja, smrt pojedinih područja mozga, katarakta, oštećenja

mrežnice, oslabljen vid, toksikacija ušiju s gubitkom sluha, oštećenje bubrega i pucanje zdjelice.

Preki-terapija je osobit vid zračenja, gdje se privremeni ili trajni izvor zračenja dovodi u izravan kontakt s tumorom. To su npr. radioaktivni implantati koji se primijenjuju kod raka prostate. Ova terapija također izaziva veoma slične neželjene nuspojave.

Kako je došlo do tako široko rasprostranjenog prihvatanja zračenja u liječenju raka, kad svaki liječnik zna i svaka zdravstvena institucija priznaje da zračenje izaziva rak? Optužbe se na račun zračenja često podižu, ali se one obično ignoriraju. Na početku su svi bili oduševljeni ovom novom tehnikom, budući zračenje nekad izaziva privremeno povlačenje raka. Međutim, rak se skoro uvijek vraća s kamatom, zato što ništa nije učinjeno s čimbenicima koji mogu preokrenuti tijek bolesti i ne dozvoliti da se on uopće pojavi.

Budući zračenje već izaziva rak, zašto se onda koristi za liječenje iste bolesti? Terapija zračenjem je oduvijek bila unosan posao za bolnice, proizvođače opreme i filmova, a i za same radiologe. Kad se milijuni dolara jednom ulože u opremu, dolazi do snažnog poticaja da se ona široko koristi, uprkos brojnim upozorenjima da se njena upotreba mora strogo ograničiti. To možete vidjeti u ovom članku.

Kasnih 1970-ih dr. Irving Bras, koji je zauzimao važne položaje u bolnicama Roswell Park i John Hopkins - izdao je više od 300 medicinskih članaka

u kojima je javnost obavještavao o rizicima od terapije zračenjem i zato mu je država uskratila financijsku potporu za daljnja medicinska istraživanja. Dr. Bras je ukazao na 30. godišnje zataškavanje opasnosti od zračenja i osobito na ulogu liječnika u promoviranju te opasnosti. Htio je proučavati opasnosti od zračenja koje doktori prepisuju i osobito uloge istog zračenja u izazivanju dodatnih bolesti. Ali je otkrio da je od vlade nemoguće dobiti sredstva za istraživanje jatrogenija, odnosno bolesti koje izazivaju liječnici.

Evo što je on rekao: “Ljudi koji imaju bilo kakve veze sa zdravstvom jednostavno ne žele prihvatiti istraživanje koje se otvoreno bavi bolestima koje su izazvali liječnici.” I zatim nastavlja: “Svi su mi rekli da sam lud zato što to radim. U pravu su, ali u drugu ruku da sam svome istraživanju dao drugačije ime, oni bi me ionako odbili, a javnost ne bi saznala zašto su me odbili. Mislim da bi bilo bolje da javnost sazna zašto Nacionalni institut za borbu protiv raka ne želi prihvatiti ovo istraživanje. Tijekom 30 godina radiolozi ove države bili su umješani u pogrešno liječenje masovnih razmjera, a nijedan liječnik jednostavno ne želi optužiti drugog liječnika za pogrešno liječenje.”

Dakle, jasno je da zračenje izaziva rak i da ga ne liječi. Ono ozbiljno ugrožava imunološki sustav i izaziva užasno bolne najčešće trajne posljedice. Svjesna sam da se ove štetne posljedice ne po-

javljaju baš kod svih pacijenata. Međutim zračenje nastavlja štetiti organizmu bez obzira gdje se ono primijenjivalo, bili vi svjesni štete odmah ili kasnije.

Što mislite o odsijecanju raka? Mogu li se pacijenti izliječiti ako kirurg može doprijeti do tkiva zahvaćenog rakom? Rak se ne pojavljuje zbog nedostatka kirurgije. Ne dobivate rak zato što u svom životu niste imali dovoljno operacija. Operativnim liječenjem raka nećete ozdraviti zato što u vašem tijelu još uvijek djeluju svi čimbenici koji su doveli do raka. Ako odsijecete raka, on će se vratiti na istom području ili negdje drugdje. Da bi ga se riješili, neizostavno morate ukloniti čimbenike koji su doveli do pojave raka. Ako nastavite jesti hranu koja je izazvala rak i ne promijenite način života - što je također dovelo do raka - i dalje ćete imati rak. To je razlog zbog kojeg žene koje su imale rak na jednoj dojci u velikom broju slučajeva dobiju rak i na drugoj dojci. Kad su im uklonili jednu dojku, nastavile su jesti i živjeti onako kako su to oduvijek radile. Odnosno, čimbenici koji su doveli do nastanka raka nastavili su djelovati i izazvali su rak u drugoj dojki. Međutim, to se ne mora dogoditi i vama ako stvarno promijenite svoj način života i prehrane.

Doktori su u tolikoj tami da nerijetko predlažu pacijenticama da uklone obje dojke čak iako je samo jedna zahvaćena rakom. Nekim ženama u čijoj je obiteljskoj povijesti bilo slučajeva raka dojke doktori

predlažu da im uklone obje dojke preventivno - prije no što se pojavi rak.


To je nevjerovatno duboka tama. I ja sam imala rak dojke. On se nije pojavio zato što sam imala previše dojki. Problem se ne rješava tako što bi ih odsjekli. Odbila sam odsijecanje dojke, čak i one dojke zahvaćene rakom. Znala sam da postoji način rješenja problema.

U knjizi *Klinička onkologija za studente medicine i liječnike*, zajedničkog izdanja Medicinskog fakulteta Rochesterskog Sveučilišta i Američke udruge za borbu protiv raka čitamo upozorenja protiv kirurškog uklanjanja raka, čak i protiv biopsije. Citiram:

“Pokusima je dokazano da kirurška trauma umanjuje otpornost prema nastanku metastaze.” To znači da kirurška trauma narušava vaš imunološki sustav i povećava opasnost od širenja raka.


Evo još jednog citata: “Biopsija se pomoću igle povremeno koristi, ali igla svojom putanjom može još dublje usaditi ćelije raka koje postaju osnova za njegovo daljnje širenje. Biopsija visokomalignih tumora zasijecanjem kroz otvoreno operativno polje može biti kontraindicirana zbog rizika od širenja tumora na operativno polje.” Dakle, kirurška biopsija kao metoda za dijagnozu najranijih stadija raka u nekim slučajevima može izazvati širenje raka.

Drugi su istraživači eksperimentalnim proučavanjima otkrili da kirurški zahvati poražavajuće djeluju




na pacijentov imunološki sustav i da umanjuju pacijentovu otpornost na rak. Tijekom proučavanja na Sveučilištu Illinois životinje su bile podvrgavane različitim vrstama stresa: operacijama, trovanjima jetre i kemijskim anestheticima. Sve je ovo dovelo do smanjenja otpornosti prema stanicama raka koje su ubrizgali u njih. Ova su istraživanja pokazala da su se šanse za rast tumora, kao rezultat upravo pretrpljene operacije, povećale u rasponu 50-450%. Dakle, već i sama operacija može imati negativan utjecaj na vaš imunološki sustav.

Evo nekih općih smjernica kojima sam se rukovodila, a što se tiče vas, sami za sebe trebate donijeti neke odluke:



1. Na početku sam željela znati dijagnozu, da znam je li moja izraslina bila rak ili ne, pa sam imala ekscizionu biopsiju odnosno uklonili su mi najveći dio ovog tumora. Sjetite se, on se već tad proširio. Također, glavni je tumor na početku bio veoma mali, kao mali oblutak i uklonili su mi ga pod lokalnom anestezijom - lidokainom ili novokainom, tako da nisam trpjela posljedice opće anestezije. Ako je moguće operacija se uvijek treba izvršiti pod lokalnom anestezijom, zato što je to bolje za vas.

2. Odabrala sam otvorenu ekscizionu biopsiju a ne biopsiju iglom, zato što se ovom drugom biopsijom uzima samo majušni dio tumora, pa se time otežava donošenje konačne dijagnoze raka. Odre-



đena područja raka mogu ostati neispitana ovakvim vidom biopsije.

3. Ako netko ima rak debelog crijeva koji ometa rad debelog crijeva, onda je razumno olakšati opstrukciju, pa se zato treba osloboditi stolice. Ako tumor pritišće neki vitalni organ, poželjno je da se oslobodimo tog pritiska. Smanjivanje obujma tumora, kao što su to i meni napravili, jest razumno. Ali zapamtimo da veća operacija može negativno utjecati na vaš imunološki sustav. Uzmite to u obzir kada donosite odluke.

Da sam onda znala ovo što sad znam, ne bih dozvolila da mi odsijeku ni ono malo tumora, zato što bih Božijim originalnim planom zdravlja mogla preokrenuti tijek bolesti. No u to vrijeme nisam razumjela svih 10 koraka tog Plana. Sad znam da u svim tim situacijama koje sam spomenula vjera u Boga može dovesti do promjena okolnosti u tijelu, za što konvencionalna medicina čak ni ne sanja da je moguće. Ali vi morate odlučiti sami za sebe.

### ***Hormonalna terapija***

Slijedeća kategorija je hormonalan terapija. Lupron je danas veoma popularan lijek. Obično se koristi kod bolesnika s rakom prostate. Njegovi su neželjene uspojave slijedeće: opća bol, glavobolja, sijevanje pred očima, znojenje, mučnina, povraćanje, trbušne smetnje s plinovima i lošom probavom,

otjecanje, pretilost ili mršavljenje, akne, rast kose na licu, bolovi u zglobovima i mišićima, depresija, emocionalna nestabilnost, vrtoglavica, drijemež, nervoza, neuromuskularni poremećaji, utrnulost, trzanje ruku, osjetljivost i bol grudi.

Estrogeni, kao što je recimo Diepostobesterol - poznat još i kao DES, koriste se za ublažavanje metastaziranog raka dojke ili prostate. Kad vam daju ovakve lijekove za ublažavanje, to znači da se doktor više ne nada da će vas izliječiti. Neželjeni su učinci ovih lijekova: zgušnjavanje krvi, srčani ili moždani udar, rak jetre, visok krvni tlak, zadržavanje tekućine, mučnina, povraćanje, depresija, nervoza, povećanje grudi, migrena, glavobolja, pretjerani rast uteralne postave i iznenadno vaginalno krvarenje kod žena. Kod muškaraca su neželjeni učinci manje-više isti plus impotencija, atrofija testisa i ginekomastija (povećane grudi kod muškaraca),

Zatim su tu i antiestrogeni kao što je Tamoksifen. Ovaj lijek liječnici dijele kao da su to bomboni.

Neželjene su nuspojave: iznenadan porast temperature, zadržavanje tekućine, mučnina, promjene na koži, zgrušavanje krvi, vaginalni izljev, gubitak kose, promjene raspoloženja, rak uterusa, rak jetre, a neka su istraživanja pokazala čak i potpomaganje rasta raka dojke u slučaju da se stalno koristi nekoliko godina.



## ***Izmjenjivači biološkog odziva***

Postoji još jedna grupa kemijskih preparata za tretman raka i oni se zovu izmjenjivači biološkog odziva. Neki su od ovih lijekova interleukoni, intergeroni, čimbenici nekroze tumora i monoklonoantitijela. Ovi su lijekovi veoma skupa sredstva za liječenje raka. Toksičnost se interleukona pokazuje u slijedećem: značajnije kardiovaskularne komplikacije uključujući izuzetno nizak krvni tlak i razvoj sindroma kapilarnog curenja. To je kad vaše najmanje krvne žilice prskaju i krv se izlijeva u vaše tkivo. Nadalje su tu dobitak na težini, oticanje stopala i nogu, srčane aritmije, srčani napadaj, mučnine, hipotiroidizam i neuropsihijatrijske promjene koje napreduju čak i kad je tretman završen.

Neželjene se nuspojave interleukona vide kao: hladnoće i groznice, svrbež s osipom i ljuštenjem kože, mučnina, povraćanje, proljev, anoreksija, septički šok (to je pad krvnog tlaka kojim se ugrožava život), tahikardija (ubrzan rad srca), srčane aritmije, srčani napadaj, halucinacije, dezorijentacije, priviđenja, promjene osobnosti i promjene u cirkulaciji krvi zbog kojih pacijentima treba dati transfuziju. Nabrajam vam ove neželjene učinke zato što me ljudi često pitaju: "Moj mi doktor hoće prepisati tamoksifen ili interleukon ili interferon, a što ti misliš o tome?" Sad kad znate što vam ovi lijekovi mogu napraviti, odlučite vi sami.

Slijedeći je interferon. Ova onkološka knjiga kaže: "Anti-tumorni se učinci interferona proizvode izravnim trovanjem stanica. Interferoni inhibiraju rast kako stanica tumora tako i rast normalnih stanica." Opći neželjeni učinci su: groznica, zamor, mijalgija (bol u mišićima), zbunjenost, utrnulost, mravinjanje, bol u prstima nogu i ruku, trbušni bolovi, zatvor, mučnina, povraćanje, dijareja, anoreksija i gingivitis (upala desni). Također, on izaziva depresiju, pogoršanu koncentraciju, amneziju, kratkoću daha, upale krajnika i sinusa te gubitak kose. Nekroza stanica raka može izazvati ozbiljno nizak krvni tlak.

Monoklonoantitijela mogu izazvati nizak krvni tlak, kratak dah, anafilaksu (kolaps koji može imati smrtni ishod), mijalgije (bol u mišićima) i rabdomijolize (to je razaranje mišića koje izaziva otkazivanje bubrega opasno po život).

### ***Tko kontrolira industriju raka?***

Odakle potječu svi ovi lijekovi? Zašto rak liječe preparatima koji izazivaju rak i tko kontrolira industriju raka? Najveći broj pacijenata misli da liječnici i istraživači upravljaju zdravstvenim sustavom. Međutim, ovi se profesionalci skoro uvijek nalaze pod kontrolom nestručnjaka za medicinska pitanja.

Npr. Memorijalni centar za rak Sloan Kettering u New Yorku - jedan od najutjecajnijih centara za rak u svijetu - kontroliran je od strane Upravnog od-

bora sastavljenog od nemedicinskih osoba. Obično su to direktori velikih korporacija koji su uložili velika sredstva u industriju raka – metoda i instrumenata za liječenje raka.

Najvažnije institucije koje kontroliraju industriju raka i informacije koje vi i vaš liječnik smijete dobiti jesu slijedeće: 1. Memorijalni centar za rak Solan Kettering u New Yorku; 2. Američka udruga za borbu protiv raka; 3. Nacionalni institut za rak i 4. FDA (Administracija za hranu i lijekove).

Bogata obitelj Aster koja se krajem 19. st. obogatila na nekretninama iznajmljujući stanove siromašnima, osigurala je najveći dio sredstava za osnivanje Newyorške bolnice za rak, koja je kasnije postala Memorijalni centar za rak Solan Kettering. Međutim, zauzvrat su tražili veliku kontrolu. Oni su diktirali tko će sjediti u upravnom odboru bolnice i tko će biti medicinski direktor bolnice.

Obitelj Rockefeller, koja je kontrolirala naftnu kompaniju Standard Oil ,početkom 20. stoljeća potpisala je poseban ugovor s njemačkom farmaceutskom kompanijom AG Farben. Poslije sklapanja ovog ugovora, Rockefellerova se carstvo počelo naglo interesirati za vođenje farmaceutskog poslovanja u svijetu. Rockefellerovci su počeli redovno i bogato financirati spomenutu bolnicu pa je tako poslije nekoliko godina dopredsjednik Standard Oila pozvan da se pridruži upravnom odboru Memorijalnog centra. On je ubrzo postav-

ljen za direktora novoosnovanog Centra za istraživanja.

Kad je izbio Drugi svjetski rat Cornelius Roads, koji je započeo istraživanja kemoterapije u Memorijalnom centru Sloan Ketterig, postao je šef Istraživačkog odsjeka za vođenje kemijskog rata pri američkoj vojsci. Njihov je navodni cilj bio proučavanje defanzivnih djelovanja otrovnih plinova. Međutim, oni su pod velom vojne tajne eksperimentalno ispitivali djelovanja azotnog iperita (bojni otrov) na zdravim ljudima i bolesnicima od raka. Azotni iperit kao bojni otrov je smrtonosna supstanca, ali su na osnovi njega počeli razvijati kemoterapiju te se još i danas koristi za tretman bolesnih od raka, ali pod prihvatljivijim imenima: Sitoksin, Alkoran ili Leukoran. Ovi se lijekovi nalaze u PDR-u (referentna knjiga lijekova), najvažnijoj knjizi liječnika farmaceuta. Azotni je iperit napravljen da bi ubijao ljude i on svoj posao obavlja veoma dobro kad se daje bolesnima od raka.

Sredinom 1960-tih članovi upravnog odbora spomenutog Memorijalnog centra bili su pojedinci čije su korporacije počele dobijati ili gubiti velike svote novaca, ovisno o uspjehu određene terapije protiv raka. Direktori upravnog odbora Memorijalnog centra bili su pojedinci kao npr. Lawrence Rockefeller i Beno Smit iz biokemijske tvrtke Worthington. Godine 1988. više od 1/3 upravitelja Memorijalnog centra bili su utjecajni ljudi iz korporacija koje su

proizvodile preparate, za koje se znalo i sumnjalo da su kancerogeni. Npr. Exxon, jedan od vodećih svjetskih proizvođača benzina, najvećeg izazivača raka. General Motors je odgovoran za 1/3 zračnog zagađenja u Americi.

Ovo su samo neposredne veze s velikim korporacijama. Ako pogledate direktore ostalih upravnih odbora - članove Memorijalnog centra Sloan Kettering - među njima ćete naći proizvođače azbesta, kemijske kompanije Elayd, proizvođača crvenog olovnog oksida, poznatog izazivača raka kao i proizvođače ostalih tvari opasnih po život. Kakve li ironije! Oni koji zarađuju milijune proizvodnjom i prodajom smrtonosnih materija, sad zgrću bogatstvo i na drugi način: zabranjujući ili dozvoljavajući određene vrste terapije raka, zatim proizvodnjom određenih preparata koji se koriste u tim terapijama raka, izazvanih samim supstancama koje oni proizvode.

Imajući sve ovo u vidu, uopće ne iznenađuje to, što se Memorijalni centar Sloan Kettering uvijek priklanja najskupljim pristupima liječenju raka, a ne prevenciji. Kada dođu na posao u Memorijalni centar, ovi direktori donose sa sobom istu poslovnu i financijsku filozofiju kojom se inače rukovode: zaraditi novac! Rezultat je da se istraživanja odvedu daleko od prevencije ili sprečavanja bolesti, daleko od jeftinih prirodnih rješenja prema tretmanima na kojima se može daleko više zaraditi.

## **Mediji**

Zašto ne čujemo ove informacije u medijima? Pogledajmo sad na povezanost medija s Upravnim odborom memorijalnog centra Solan Kettering. Godine 1988. dvojica su upravitelja Centra bili iz newyorške Times korporacije, dvojica su bili direktori Readers diagesta, jedan je bio predsjednik Warner komunikacija i jedan direktor CBS-a.

Kad su United Press International (UPI) i Associated Press (AP) - dvije velike svjetske novinske agencije – odbile objaviti priču o jednoj perspektivnoj alternativnoj terapiji raka, a jedan ih je novinar – istražitelj upitao zašto su to učinili, rekli su mu slijedeće: “Sve se priče o izliječenju od raka moraju prvo provjeriti od strane našeg znanstveno-istraživačkog tima u New Yorku.” I tako, vijest nije objavljena.

Sve priče o tretmanu raka prvo mora odobriti jedna grupa u New Yorku: Američka udruga za rak i Sloan Kettering. Ona ima potpunu kontrolu nad time, hoće li se objaviti jedna vijest o liječenju raka ili ne. Svaka se pojedina vijest o liječenju raka mora cenzurirati prije no što za nju saznaju građani Amerike, na isti način kao što se i sve vrste tretmana raka moraju odobriti i to od strane jednih te istih ljudi.

Iznijet ću vam još nekoliko dokumentiranih slučajeva kontrole medija da ne biste mislili kako je ovo izdvojen slučaj. Citiram Johna Swintona, koji je bio

jedan od najcjenjenijih novinara u Americi, nekadašnji šef osoblja New York Times časopisa. Njegove su ga kolege zvali "dekanom svoje profesije". Prije 50 godina (1953.g.) zamolili su ga da održi zdravicu na svečanosti newyorškog kluba novinara. Naslušao se puno licemjernih govora, pa je zato odlučio otvoreno progovoriti pred svojim kolegama. Citiram: "U današnjoj Americi više ne postoji sloboda tiska. To znamo i vi i ja. Kad bih dozvolio da se pošteno mišljenje objavi barem u jednom broju mojih novina, izgubio bih posao za manje od 24 sata. Posao je nas novinara uništiti istinu, lagati u oči, iskrivljavati, ocrnjivati, iskorištavati tuđu pohlepu i prodavati svoju zemlju i rasu radi kore kruha. To znamo i vi i ja. I kakva je to ludorija, ova navodna sloboda tiska? Mi smo marionete bogatih. Oni vuku konce, a mi plešemo. Naši talenti, naše mogućnosti i naši životi sve je to svojina drugih ljudi. Mi smo intelektualne prostitutke."

Richard M. Cohen, producent u političkoj redakciji CBS-a rekao je: "Namećemo naš plan izvještavanja time što mi biramo što ćemo i kako ćemo izvještavati." Richard Salah bivši predsjednik CBS-ovih vijesti rekao je: "Naš je posao ne dati ljudima ono što oni žele, nego im dati ono što mi mislimo da trebaju imati." Malo je poznato da monopol nad medijima leži u rukama nekoliko obitelji i svjetskih korporacija. Evo tko posjeduje masovnu imovinu medijske korporacije AOL/Time Warner.

## **Američka udruga za rak**

Rak je veoma unosan posao i oni žrtvuju tvoj život u tom procesu. A kako stoje stvari s Američkom udrugom za rak, visoko cijenjenom organizacijom koja angažira veoma veliki broj volontera? Ona skupi preko 400.000.000 dolara godišnje samo od slogana, kako ga nazivaju - "Idi na pregled i pošalji nam ček". Međutim, nisu potpomogli nijedan imalo značajan napredak pomoću ovog kolosalno velikog prihoda.

Očito je da se Američka udruga za rak koristi našom velikom zabrinutošću zbog raka, bez obzira na to što kardiovaskularna oboljenja odnose dvaput više života od raka. Međutim, Američka udruga za borbu protiv srčanih oboljenja prima daleko manje donacija za istraživanje od onih okupljenih oko raka. Zašto? Američka udruga za rak izvanredno dobro održava visoku svijest našeg društva o raku. Ne prođe dan, a da se u novinama ne pojavi neki članak o raku. Kad slavne osobe kao što su senatori, glumci i drugi umru od raka, od toga mediji naprave nacionalnu nacionalnu dramu, koju svi fascinirano pratimo.

Američku udrugu za rak je 1953.g. osnovao nitko drugi nego John Rockefeller u newyorškom klubu Harvard. On je čak nabavio sredstva potrebna za uspostavljanje ove udruge. Ona je od samog svog početka imala namjeru oblikovati javno mnijenje.



Glavni cilj udruge je u javnost usaditi ideju da se odmah javite liječniku čim i najmanje posumnjate da imate rak.

Početakom 1906-tih grupa je bogatih pojedinaca provela reorganizaciju Američkog udruge za rak. Ključni ljudi među novim vođama bili su Elmer Bobst, direktor kompanije Hofmann LaRoche, i Albert Lasker utjecajni kreator reklama za duhansku industriju. Njegov je slogan "Uzmi Lucky cigaretu, a ne slatkiše" naveo mnoge žene da u periodu 1930. do 1940-tih godina počnu pušiti. I ponovo "pokupi novac!" Lasker je zaradio najprije time što je naveo žene na pušenje, a onda je zaradio daleko više preko Američke udruge za rak time što je prema njemu usmjerio sredstva za navodno liječenje raka izazvanog posljedicama reklame za rak. Bobst i Lasker su izumitelji najuspješnije tehnike za skupljanje novca za liječenje raka.

1978.g. je novinar, Berry Chuck, vodio istragu o Američkoj udruzi za rak i otkrio je da je ova neprofitna organizacija nenamjenski trošila mnoge milijune dolara skupljene za borbu protiv raka, a da je istovremeno tvrdila da nema napretka protiv raka, zato što nemaju dovoljno sredstava?! Od skupljenih novaca ova udruga potroši 61% na plaće zaposlenih, putovanja direktora i uredske troškove, a na stvarnu pomoć pacijentima potroši se manje od 5%. Američka udruga za rak ne želi naći lijek za rak, zato što bi time izgubila posao.

Svoju ću tvrdnju dokazati slijedećim događajem: 1952.godine jedna je lokalna podružnica Američke udruge za rak objavila velik članak u novinama tražeći od svoje matične organizacije da ispita mogućnosti četiri nova moguća lijeka za rak. Međutim, ovaj ogranak je bio isključen iz redova ovog udruge. Predsjednik je lokalne podružnice bio zaprepašten i rekao je: "Pitamo se kakav smo zločin učinili, a mi smo samo pokušali pomoći de se riješi problem raka." Ima li Američka udruga za rak skrivene motive? Ono ih je objavilo u časopisu Harpers, Citiram: "U povelji Američke udruge za rak stoji da je ona privremena udruga, koja se mora raspustiti istog dana kad se pronađe lijek za rak." Pa zašto bi onda Američka udruga za rak ikad priznala postojanje lijeka? Morali bi se razići i odreći se tih 400.000.000 dolara koje dobivaju svake godine.

### ***Nacionalni institut za rak***

Nacionalni institut za rak vladina je istraživačka agencija čija je glavna odgovornost da, kako kažu "vode rat protiv raka". Ovaj Institut potroši milijune dolara skupljenih od poreza na fondove za istraživanje i za znanstvenike u različitim ustanovama. Ovaj se Institut rukovodi istom poslovnom politikom kao i u slučaju Memorijalnog centra Sloan Kettering i Američke udruge za rak. 1971.godine donesen je Nacionalni zakon o raku kojim je započeo "rat

protiv raka". Prije toga - kasnih 1960-tih - američki je Kongres ustanovio Nacionalnu konzultacijsku grupu za istraživanje "pobjede nad rakom". Upravo je ovo tijelo dalo nalog Kongresu da započne "rat protiv raka". Od 26 članova Komiteta za borbu protiv raka 10-tero su bili članovi Američke udruge za rak, četvero su povezani s Memorijalnim centrom Sloan Kettering, a nekoliko su između ostalih bili iz kemijskih i farmaceutskih kompanija, istih onih koji imaju koristi od milijuna dolara od poreza koji se već sljevaju u njihove džepove.

Nacionalni institut za rak radi na slijedeći način. Znanstvenik podnosi molbu za dobijanje fonda za istraživanje. Ovu molbu mora odobriti širok krug drugih znanstvenika, birokrata i poslovnih ljudi. Oni se moraju međusobno složiti da mu odobre sredstva. Gotovo po pravilu podnesena molba mora biti unutar granica konvencionalne znanosti. Ovim se ograničenjima onemogućava odobravanje radikalno novih ideja i pristupa. I zato Nacionalni institut za rak nikad ne ulaže u istraživanja prirodnih tretmana liječenja raka ili bilokoje druge bolesti. Nedavno osnovani Ogranak za alternativnu medicinu pri Nacionalnom institutu za rak nije ništa drugo nego sredstvo za izigravanje javnosti, budući sve više postaje očito da je tzv. "rat protiv raka" pomoću konvencionalne medicine katastrofalan promašaj onih koji dižu veliku galamu protiv alternativnih i netoksičnih metoda.

Nadalje građanima se uzima novac za usavršavanje kemoterapija i to preko novca skupljenog porezom, a koji Nacionalni institut za rak prosljeđuje do istraživača. Zatim, građani ponovo plaća lijekove i to po monopolskim cijenama, istim onim privatnim kompanijama koje su ih patentirale radi svog dobitka. Dakle, naplaćuju vam zelenaške cijene za lijekove za čije ste otkrivanje i usavršavanje već platili putem poreza. Kakvog li reketa!

### ***Agencija za hranu i lijekove***

FDA - Agencija za hranu i lijekove, vladina je ustanova u kojoj rade državni službenici i politički postavljene osobe. Njena je teorijska uloga da zaštiti narod od štetnih i beskorisnih metoda u liječenju od raka i prodora loše hrane na tržište. Međutim, oni su gorljivi zastupnici kemoterapije i zračenja - ekstremno štetnih tretmana. Američki je Senat 1984. godine saslušao 11 službenika FDA koji su optužili svoju Agenciju da je podmićena od strane farmaceutske industrije koju bi ona zapravo trebala kontrolirati. Svjedočili su da su ih drugi službenici FDA šikanirali svaki put kad bi se zalagali protiv puštanja određenih lijekova na tržište.

1976.godine Newheavenki je medicinski bilten ovako komentirao stanje u FDA: "Nekoliko zaposlenih u FDA mjesecima su bili otvoreno pijani, bilo je međusobnog zastrašivanja, direktori su se pojed-

nih odjela uključivali u aktivnosti kojima su izazivali neposluh zaposlenih, ljudi su zbijali šale na račun drugih. Ovdje opisujem liječnike koji su gundali, prigovarali pretpostavljenima i nisu odgovarali na pitanja. Takvo ponašanje do sad nisam vidio ni u jednoj instituciji." Jedan drugi autor smatra da ovakvo ponašanje više odgovara ludnici nego vrhunskoj državnoj agenciji. Upravo ovi ljudi označavaju metode prirodnog liječenja kao šarlatanstvo.

Između ostalog, između farmaceutskih kompanija i FDA postoje "dvostruka vrata". Neki se službenici FDA gorljivo zalažu za davanje dozvole određenom lijeku, a kada taj lijek dobije odobrenje, onda oni napuste svoj posao u FDA i - zamislite iznenađenja - prijeđu raditi za tvrtku koja proizvodi taj lijek. I svi se pretvaraju da je to legalno i časno. Američka udruga za rak, Nacionalni institut za rak i FDA spavaju u istom krevetu. Rade samo za svoj interes, a ne za vas.

### ***Postotci "izliječenja"***

Hajmo sad govoriti o postotcima izliječenja. Vaš vam liječnik često daje neka izvješća o postotku uspješno izliječenih određenom terapijom. Međutim, što vaš liječnik podrazumijeva pod "izliječenjem"? Američka se udruga za rak već godinama pridržava veoma čudne definicije izliječenja od raka: to je kad se preživi 5 godina poslije davanja dijagnoze.

Reporter New York Timesa ih je jednom pitao da mu daju definiciju lijeka, na što mu je zbunjeni zamjenik direktora ove udruge odgovorio: "Nisam još uzeo rječnik da bih našao definiciju lijeka. Mi zapravo ne znamo što podrazumijevamo pod lijekom." Ovo je objavljeno u New York Timesu 1979.

Liječnici rijetko koriste riječ "lijek" kad međusobno razgovaraju, zato što znaju da su izliječenja raka konvencionalnim metodama veoma rijetka. Svejedno definicija je "lijeka" u Američkoj udruzi za rak postala još smušenijom. Npr. Američka je udruga za rak priznala da je među 20.000.000 izliječenih žrtava raka u Americi svrstala pojedince koji, citiram: "... još uvijek imaju rak". To znači da se pod "izliječenom osobom" smatra osoba koja je liječena od raka i onda preživi narednih 5 godina. Ali ako se rak vrati i taj umre, on će biti u veoma čudnoj situaciji zato što je umro od bolesti, od koje je bio izliječen. Zbog tog će vam vaš doktor ubrzo prestati servirati impresivnu statistiku preživljavanja 5 godina poslije davanja dijagnoze raka. Ali hajmo vidjeti kako se dolazi do ovih brojeva?

U svojoj knjizi *Industrija raka (The Cancer Industry: The Classic Expose on the Cancer Establishment)*, pisac Ralph W. Moss izvanredno opisuje prijevaru i laganje pomoću statistika. Evo jednog primjera: Dr. Harden Jones, prof. medicinske fizike na Berkelyju i spec. za statistike starenja i učinke droga i zračenja, tvrdi: "Stav da pacijenti liječeni

konvencionalnim terapijama žive duže od onih koji nisu tretirani njima je pod jakim utjecajem metoda za određivanje grupa.” Ako osoba u kategoriji neliječenih umre u bilo koje vrijeme tijekom promatranja, to se bilježi kao “smrt u kontrolnoj grupi”. Odnosno, kao neuspjeh pristupa ne - liječenja. Ako osoba u kategoriji liječenih umre tijekom tretmana ili prije no što se tretman završi, podaci o njima potpuno nestaju iz studije. Oni se ne uključuju u studiju zato što, citiram: “... više ne podliježu kriterijima koji su ustanovljeni izrazom `liječeni’”. Dakle, ako pacijent umre 89. dana kemoterapije koja traje 90 dana, on jednostavno nestane s liste tretiranih pacijenata i ne bilježi se kao neuspjeh. “Ako bi odstranili ovako pristrano tumačenje rezultata, uobičajeni bi maligniteti imali izuzetno sličnu stopu smrtnosti sa stopom smrtnosti neliječenih osoba”, zaključuje dr. Jones.

Također nema argumenata za tezu da rana dijagnoza povećava stopu preživljavanja. Novim smo tehnikama u stanju dati dijagnozu ranije oko 6 mj. Ali što time dobivamo? Time stopu preživljavanja od 4,5 godine pretvaramo u stopu preživljavanja od 5 g. i to onda nazivaju “izliječenjem”. Ništa se nije promijenilo po pitanju preživljavanja, osim početne točke mjerenja koju su odlučili uzeti. Naravno, što vam bolest ranije otkriju, toliko ćete duže živjeti i imat će više vremena pružati vam skupo liječenje. Ali time uopće nisu bili u stanju produžiti vrijeme preživljavanja.

Također je očito da konvencionalne metode nisu uspjele zaustaviti porast stope smrtnosti. Ovo i prethodno stoljeće su pokazala stalan i nezaustavljivi porast stope smrtnosti od raka. 1900. g. od 27 je smrti samo jedna bila zbog raka; 1920. g. 1 od 16; 1930. g. 1 od 12; 1940. g. 1 od 9; 1950. g. 1 od 7; 1 od 6 u 1960-tim i 1970-tim i stopa smrtnosti nastavlja rasti. Na prvi pogled izleda da je to tako zato što živimo duže i što je rak bolest sredovječnih i starih. Međutim, to nije jedini razlog porasta. Ove su brojke već prilagođene godištima umrlih i uzimaju u obzir povećanu prosječnu starost našeg stanovništva. Standardna brojka za izliječenje od raka tijekom 1980-tih, što zapravo nije izliječenje nego petogodišnje preživljavanje, iznosi 1/3 ili 33%. Ali, odjednom Američka udruga za rak proglašava da će 49% bolesnika preživjeti poslije dijagnoze. Na prvi pogled to izgleda kao izvanredno poboljšanje, ali kako su došli do te brojke? Stopa se preživljavanja zapravo nije povećala, nego je industrija raka izmislila novi i drugačiji standard kojeg će iznijeti pred javnost. To su nazvali "varijantom petogodišnje statistike preživljavanja". Odnosno "relativnom stopom preživljavanja". Dužnosnici za rak smatraju da je relativna stopa preživljavanja, preciznije mjerilo za određivanje napredovanja raka. Relativna stopa preživljavanja uzima u obzir očekivanu stopu smrtnosti. To znači, ako osoba ne umre od raka onda će je možda pregaziti kamion, pa se i to mora uzeti u



računicu. Je li stvarno upotrebom ovog nepoštenog mjerila možemo dokazati da će stvarno 49% pacijenta biti živi poslije davanja dijagnoze? Eto odakle dolazi ova brojka od 50% preživjelih. To se jednostavno zove "laganje pomoću statistike".

Sljedeća je ozbiljna greška u računici Nacionalnog instituta za rak u tome što su prigodom računanja uzeli u obzir samo bijelce. Dokazano je da je stopa pojave raka i smrtnosti kod crnaca veća nego kod bijelaca. Dakle, Nacionalni je institut za rak namjerno uzeo brojke samo za bijelaca i predstavio ih kao normativne, ali je zanemario stope raka i smrtnosti kod crnaca. Za ove se tvrdnje o velikom napretku ispostavilo da su prevara kad se pojavio članak u Medicinskom biltenu Nove Engleske, koji je otkrio da nisu uzete u obzir stope pojave raka i smrtnosti kod crnaca, niti su uzeti u obzir bolesnici od raka pluća. Jednostavno su odbacili ove grupe samo zato što su njihove stope bile više. Još laganja pomoću statistike. Postoje knjige koje dokumentiraju prijevaru i falsificiranje u znanosti, osobito medicini, ali ih vi najvjerojatnije nećete naći u mjesnoj knjižari. Knjiga *Izdajice istine: prijevara i laž u znanstvenim dvoranama (Betrayers of the Truth: Fraud and Deceit in the Halls of Science)* - autori William Broad i Nicholas Wade - pokazuje kako znanost zapravo djeluje i zašto znanstvenici varaju i krivotvore nalaze svojih studija. A knjiga *Bombardiranje u medicini (Racketeering in Medicine: The*

*Supression of Alternatives*) - autor James P. Carter - iznosi na vidjelo veliko i orkestrirano potiskivanje prirodnih metoda liječenja od strane vlade i medicinskih organizacija.

Evo još jednog primjera intimnog odnosa između FDA- e i farmaceutskih tvrtki koje FDA prva trebala kontrolirati. FDA i Vijeće za reklamu farmaceutskih proizvoda (FAC) koje zastupa oko 35 glavnih farmaceutskih tvrtki osnovali su jedno novo tijelo i nazvali ga Nacionalno vijeće za borbu protiv zdravstvenih prijevara. Oni navodno daju velik novac liječnicima i zdravstvenim specijalistima da javno diskreditiraju sve netradicionalne terapije, a ponajviše one za koje je dokazano da su najperpektivnije i time predstavljaju veliku prijetnju farmaceutskoj industriji. Ipak FDA neprestano odobrava opasne i smrtonosne supstance, i kad neki od tih "čudesnih" lijekova zakažu izazivajući ozbiljne povrede i smrt kod jedne osobe ili tisuća ljudi, nitko ne podiže tužbu protiv FDA, ni lijekara, niti proizvođača, a kamoli da netko bude osuđen ili kažnjen. U najboljem slučaju opasan se lijek tiho ukloni s tržišta. Međutim, kaznene mjere se veoma često pokreću protiv onih koji prakticiraju alternativne terapije.

Kemoterapija i zračenje koji izazivaju rak i koji su usmrtili na stotine, tisuće, ako ne i milijune ljudi jesu jedine terapije koje vlada preporučuje i dozvoljava korištenje. Ove su terapije uvedene u upotrebu kao nove metode s obećanjem da ćemo jednom

u neodređenoj budućnosti možda pronaći lijek za rak. S druge strane, tzv. alternativne se terapije neprestano optužuju da pružaju lažnu nadu. Međutim, prava je katastrofa upravo lažni tridesetogodišnji i nevjerojatno skupi "rat protiv raka" od strane vlade i farmaceutskih kompanija i njime se pokazalo najdrskije izopačenje službene medicine i najbezočnije lažne nade koje su Amerika i svijet ikad vidjeli.

Kad se eliminiraju lažne statistike, dugogodišnja stopa preživljavanja bolesnika od raka tretiranih konvencionalnom medicinom pada na katastrofalan 3%. Ovo je dokumentirano 1996. u prestižnom medicinskom biltenu Lanset. Cijena njege milijuna Amerikanaca zahvaćenih rakom procjenjuje se na negdje između 4 i 7 trilijuna dolara u zadnjih 20 godina. To je zastrašujuće velik novac koji farmaceutsko-medicinski kartel drži u rukama. Zar onda ne iznenađuje to, što oni ne priznaju da se rak može izliječiti prirodnim metodama?

Dr. Benjamin Rush, potpisnik američke Deklaracije o neovisnosti, je prije 200 godina predvidio slijedeće: "Ako medicinsku slobodu ne ugradimo u Ustav, doći će vrijeme kad će se medicina organizirati i postati prikriveni diktator. Ograničavanje vještine liječenja samo na jednu klasu ljudi i uskraćivanje jednakih privilegija drugima će ustanoviti Bastilleu medicinske znanosti. Svi su takvi zakoni ne-američki i despotski. Oni su zaostaci monarhizma i nema im mjesta u Republici. Ustav bi ove Republike tre-

baosigurati mogućnost za medicinsku slobodu isto kao i za vjersku slobodu.” Kakvog li proračunstva!

## ***A sad konkretno***

Sad ću vam izložiti nekoliko najčešćih slučajeva raka i korak po korak ću vas upoznati s procesom konvencionalne terapije. Počet ćemo s rakom dojke. Najvažniji dijagnostički testovi kojima se otkriva izraslina na grudima je mamograf, ultrazvuk ili ručno od strane liječnika. Ove vam metode kažu da imate izraslinu, ali vam ne kažu da li je ona dobroćudna ili zloćudna. Objasnit ću vam svaki pojedini test.

Mamogram je rengen, zračenje koje izaziva rak. Mnogi liječnici predlažu da bi žene jednom godišnje trebale imati mamografiju, a ženama poslije menopauze preporučuju čak jednom u 6 mjeseci. Procjenjuje se da zračenje iz mamografa za 2% povećava rizik da žena dobije rak. To je 4% godišnje ako idete dvaput godišnje na mamograf. Za 10 godina vaš se rizik da dobijete rak povećava za 40%: dramatično vam se povećava rizik da dobijete bolest koju pokušavate izbjeći.

Ultrazvuk je sigurniji zato što se ne koristi zračenje. On je prilično pouzdan za otkrivanje nakupljene tekućine i cista. Međutim, ručni se pregled pokazao podjednako uspješnim kao i mamograf i uopće nema rizika.

Ako već imate izraslinu i želite dijagnozu, onda se mora raditi biopsija. Postoje dvije vrste biopsija: kirurška (gdje se pravi rez) i pomoći igle (gdje se iglom uzima uzorak tkiva zahvaćenog tumorom). Biopsija iglom ne zahtijeva opću anesteziju, ali je veoma moguće da neće dati pouzdanu dijagnozu zato što se uzima nedovoljno velik uzorak tkiva. Dakle, možda ćete dobiti negativan rezultat biopsije, a ustvari vi imate rak u nekom drugom području izrasline do kojeg igla nije dosegla. Otvorena je biopsija točnija, zato što se manji tumor može potpuno ili većim dijelom ukloniti, a patolog ima dovoljno tkiva na raspolaganju da pouzdano utvrdi o čemu se radi.

Kirurzi ponekad od vas traže da potpišete pristanak na potpuno odsijecanje dojke čak i prije no što urade biopsiju. Međutim, to može biti opasno zato što ako se biopsija i odsijecanje dojke urade tijekom jedne kirurške procedure, onda se dijagnoza raka mora uraditi na tzv. "zamrznutom dijelu originalne biopsije". Da vam objasnim što je to: ako je tumor kirurški biopsiran, tada kirurg odsijeca komadić tkiva i nosi ga u laboratorij, čuva ga u posebnim kemikalijama u parafinskom ili sličnom zaštitnom bloku, isijeca ga na mikroskopski tanke listiće, stavlja na poseban komad stakla, kapne određeni pigment kako bi to sve patolog mogao gledati u mikroskopu i postaviti dijagnozu. Za ovu je proceduru potrebno nekoliko dana, ali je mnogo točnija nego metoda zamrznute sekcije. Zamrznuta se sekcija radi tako

što se u laboratoriju brzo zamrzava dio sumnjivog tkiva, dok pacijent još uvijek spava na operacijskom stolu. Zatim se to tkivo oboji i patolog ga gleda pod mikroskopom. Svi patolozi i kirurzi znaju da dijagnoza zamrznute sekcije nije tako točna kao dijagnoza regularnom metodom za koju je potrebno nekoliko dana. Događale su se grozne stvari kad su mladim pacijentima amputirali obje noge zbog komplikacija s zamrzavanjem ili kad su radili dijagnozu zamrzavanjem zajedno s odsijecanjem dojke, a klasična je biopsija kasnije pokazala da su pacijenti bili zdravi. Zbog toga je najbolje biopsiju napraviti kao odvojenu proceduru.

Kad potpišete pristanak da vas operiraju, time kirurzima dajete dozvolu da vam rade sve što god misle da je neophodne dok ste pod narkozom. Kad sam imala svoju biopsiju, napismeno im nisam dala pristanak na odsijecanje dojke, ni da mi uklone limfne žlijezde, niti da odstrane bilo koji dio mog tijela osim da naprave biopsiju izrasline.

Dakle, ako sad odlučite imati biopsiju i kad se urade uobičajeni isječki vašeg tkiva, te kad patolog nekoliko dana kasnije pogleda isječke i dijagnostičara rak, vaš će vam kirurg vjerojatno predložiti odsijecanje dojke. Ako se rak raširio i na limfne žlijezde, predložit će također i njihovo odstranjivanje.

Prvo ćemo reći par riječi o mazektomiji (odsijecanje dojke). Jeste li dobili rak dojke zato što imate previše dojki? Naravno da ne. Zbog toga se pro-

blem ne riješava njihovim uklanjanjem. Zbog toga vi na prvom mjestu trebate zaustaviti činitelje koji su doveli do pojave raka.

Ako imate rak u limfnim žlijezdama, to znači da one rade svoj posao. Razmislite o slijedećem: Ako imate infekciju na stopalu, onda vam najčešće limfne žlijezde u preponama nateknu zato što čiste limfnu tekućinu od bakterija i pomažu da se infekcija ne širi. Hoćete li otići svom kirurgu i reći mu da vam odstrani limfne žlijezde u preponama zato što imate infekciju stopala? Ne, naravno! One samo rade svoj posao: pomažu vam. A ako se rak raširi i na vaše limfne žlijezde, one će vam pomagati na isti način. One su dio vašeg imunološkog sustava. One izbacuju rak iz vašeg tijela da se ne bi rašrio na ostale dijelove tijela. Odstranjajući limfne žlijezde vi uklanjate važne prepreke raku i on se još brže širi. Zatim bi liječnik predložio trovanje u vidu kemoterapije ili zračenja da bi uništio i ono malo imunološkog sustava što vam je ostalo. Odsijecanjem limfnih žlijezdi i trovanjem tijela kemoterapijom i zračenjem, pomažete raku neometano širenje po cijelo tijelu koje se više ne može braniti.

Odbila sam da mi odstrane limfne žlijezde iako su bile zahvaćene rakom. Kad sam započela Plan koji me je ozdravio, ove žlijezde - od kojih su neke bile velike kao orasi - polako su se smanjivale i smekšale, te se rak iz njih povukao.

Već sam spomenula da neki kirurzi preporučuju anafilaktičko uklanjanje druge dojke, osobito ako je u vašoj obitelji bilo slučajeva raka dojke. Ako već imate rak u jednoj, to ne znači da ćete obvezno dobiti rak i u drugoj dojci. Rak se preseljava na drugu dojkicu samo ako osobe nastave jesti i živjeti na isti način, koji je izazvao pojavu raka na prvoj dojci. Ako eliminirate uzročnike raka, onda se ne morate brinuti hoće li se rak pojaviti na drugoj dojci, zato što rak nije u vašim genima!

Rak se dojke prenosi s generacije na generaciju, ali ne preko gena, već na slijedeći način: prabaka uči baku kako živjeti, što jesti i kako podnositi stres, baka to isto uči majku, koja to prenosi na kćer. Ali ovaj se lanac može prekinuti. Vi ne morate više živjeti na isti način i jesti iste stvari koje su jeli vaši preci. Možete prekinuti te navike i prirodnim putem obnoviti svoj imunološki sustav.

Većina će patologa narediti da vam naprave testovi na receptore estrogena u vašem tkivu zahvaćenom rakom. Testovi će biti ili pozitivni ili negativni. Zatim će predložiti neke dodatne lijekove. Naljutila sam se kad sam saznala da mi je moj patolog napravio te testove bez mog pristanka, zato što mi je bilo svejedno da li su receptori estrogena mog tumora pozitivni ili negativni. Već sam ionako odbacila kemoterapiju i sve ostale lijekove. Nisam htjela unositi bilo kakve preparate u svoje tijelo. Plan da se zaustavi rak i ozdravi



isti je bez obzira jesu li vam receptori estrogena pozitivni ili negativni.

Jedine tri mogućnosti koje bi vam liječnici predložili jesu zračenje, kemoterapija ili operacija. a o tim smo mogućnostima već raspravljali. Već su vam poznati opći neželjeni i toksični učinci kemoterapije i zračenja. Evo koji će vam se simptomi pojaviti ako dozvolite da vam zrače dojke i grudni koš: zračenje grudnoga koša šteti srcu i može povećati šanse da dobijete srčani udar i umrete. Izazvat će kratkoću daha, kašljanje, zamor i smet je u disanju. Također, može izazvati perikarditis (upala vreća oko srca). Može izazvati defekte srčanih zalisaka i mrlje na srčanom mišiću, krvarenje, otkazivanje srčane funkcije, kao i promjene na ezofagusu i leđnoj moždini. Nije zanemariv broj pacijenata koji umire zbog zračenja pneumonitisa, upale pluća, grudnoga koša i pluća. Kasna radijaciona fibroza odnosno mrlje i ožiljci pojavljuju se kod 50-60% ozračenih pacijenata.

Mnogim se ženama daje Tamoksifen koji, kao što je spomenuto, izaziva rak uterusa, rak jetre, a dokazano je i da čak poslije nekoliko godina neprekidne upotrebe on povećava učestalost pojave raka dojke.

Što da radimo s protezama dojke (grudnim implantima)? Bez obzira ne veliko zataškavanje od strane FDA, proizvođača implantata i medija, dokazano je da implanti od silikonskoga gela veoma negativno djeluju na imunološki sustav. Selenijski

su implanti manje štetni, ali su oni još uvijek strana tijela u vašem tijelu i ne pomažu mu da ozdravi. Da su mi kojim slučajem ugradili implante od silikon-skoga gela, odmah bih tražila da se odstrane, bez obzira imala rak dojke ili ne.

Dobro je poznato da upotreba estrogena za kontrolu rađanja ili u terapiji hormonske zamjene povećava rizike da se dobije rak dojke. Abortus predstavlja još veći rizik za dobijanje raka dojke i to je donedavno bila veoma brižljivo čuvana tajna. O tome detaljnije raspravljam u jednom drugom predavanju. Nacionalni institut za rak ne želi da to saznate. Na svojoj internet stranici oni to kažu liječnicima, ali ne i laicima. Provjerite i sami kako to izgleda: na ovoj strani (strani za liječnike) iznose statistike o čvrstoj povezanosti abortusa i raka. Na drugoj strani (za laike) oni to prešućuju.

A što ako ste već primali kemoterapiju i zračenje? Ako ste do ovog trenutka u kojem saznajete ovu istinu uzimali kemoterapiju ili zračenje zbog bilo koje vrste raka i želite preporučiti svoj imunološki sustav prirodnim metodama, to vam je moguće, ali će vam za to trebati mnogo više vremena, zato što ste pretrpjeli mnogo veću štetu.

Ako vam se rak vratio i liječnici vam predlažu presađivanje koštane srži, morate shvatiti da vam liječnici moraju dati masivne doze kemoterapije prije no što počnu s presađivanjem, kako bi uništili sve stanice raka prije no što vam vrate normalnu košta-

nu srž, izvađenu iz vašeg tijela ili ćelije izvađene nekom drugom.

Davanje tako velikih doza kemoterapije nekome tko je već toliko bolestan jest kriminalni čin. Sad znate zašto je stopa smrtnosti kod ove procedure toliko visoka. Pravo je čudo kad netko preživi ovaj tretman. Ako izviješće vaše biopsije pokaže da nemate rak, ali da imate fibrocistozu ili benignu izraslinu, trebate znati da je svaka izraslina u vašim grudima nenormalna. Možete biti sretni ili osjetiti olakšanje ako to nije rak, ali još uvijek vi morate stati na put uzročnicima te nenormalnosti.

Dojka je organ kojeg pokreće voda. Kad vam se tijelo počne sušiti zato što ne pijete dovoljno vode, ili zato što pijete kavu, Coca-colu ili druge napitke s kofeinom, ili ste prečesto pod stresom što vas također dehidrira, ili se nepravilno hranite - to sve podstiče nastanak fibrocistoza i izraslina u grudima. Ako prijeđete na vegeterijansku ishranu - odreknete se mlijeka i mliječnih proizvoda i jaja - i usredotočite se na voće, povrće i zrnatu hranu, okrenete se od napitaka s kofeinom prema vodi i svježem soku od povrća, naučite se pravilno nositi sa stresom te pratite ostale korake zdravlja koje vam dajem, oduševit će te se što će te izrasline nestati!

Postoje neki testovi krvi kojima se mjere markeri tumora kod nekih vrsta tumora. Ovi vam testovi mogu pomoći da pratite svoj napredak. Ali podsjećam vas, oni uvijek pokazuju brz pad brojčanih vri-

jednosti kad započnete kemoterapiju i zračenje. Ali to je uvijek privremeno i daje vam lažan utisak sigurnosti zato što kemoterapija i zračenje prije ili kasnije uzmu svoj danak i markeri tumora “podivljaju”.

Ljudi me često pitaju: “Kako si ti pratila svoj napredak?” Tijekom prvih godinu dana moj je napredak zapravo išao nizbrdo! Tumor je bivao sve masivniji, a ja sve bolesnija. Ali ja nisam htjela dići ruke od Božjeg plana ozdravljenja i otići na kemoterapiju ili zračenje. Da sam to napravila, već bih bila mrtva. Držala sam se kako sam znala i umjela i radila sve kako sam mislila da je najbolje za mene. Tijekom svog oporavka nisam radila nijedan test krvi, znala sam da mi je dobro onda, kad mi je tumor potpuno nestao pomoću prirodnih metoda i kad mi se životna snaga vratila. Najbolja je vijest da se više ne moram brinuti da će mi se rak vratiti, kao što svi drugi strahuju, jednostavno zato što se više ne bavim stvarima koje su izazvale rak.

## ***Rak prostate***

PSA-test se obično koristi da bi se pratio tijekom raka prostate. Ime PSA dolazi od Specifičnog Antigena Prostate, supstance koju proizvode samo stanice prostate. Ovaj test ponekad daje normalne nalaze na početku raka, a 80% pacijenata raka prostate ima samo blago povišenje PSA, recimo, od 4 do 10 će pokazati samo benignu hipoplaziju.

Benigno znači da nije zloćudno, a hipoplazija znači da su stanice uvećane, ali da to ne mora biti zbog abnormalnog razloga, barem još ne u tom trenutku. Ako čovjek ima benignu hipertrofiju prostate (BPH) - uvećanu prostatu - postoji nekoliko biljaka koje mogu pomoći: mekani palmeto i pageum afrikanum su se pokazali kao uspješni u liječenju uvećane prostate. Ali ove bi se biljke morale koristiti u sprezi s Planom za zdravlje od 10 koraka. Ako PSA test daje visoke vrijednosti, doktor će predložiti biopsiju.

Ako biopsija pokaže da su stanice prostate zahvaćene rakom, liječnik pruža slijedeće mogućnosti: kiruršku prostatektomiju (uklanjanje prostate) što veoma često dovodi do impotencije, ili zračenje npr. protonsku terapiju koncentriranim zrakom protona kojim se postižu manja štetna djelovanja po okolna tkiva. Međutim, bila to protonska terapija ili obično zračenje, time se rak ne liječi, nego se imunološki sustav upropaštava. Neke se stanice raka ubijaju, ali ako još uvijek jedete i živite onako kako ste navikli, vi riskirate da vam se rak vrati u prostatu ili neki drugi dio tijela. Naravno, zračenje nanosi sveopću štetu tijelu, uključujući i vašem imunološkom sustavu. Implanti su radija male radioaktivne kuglice ili žice koje se usađuju u prostatu kako bi je izlagali zračenju u određenom vremenskom periodu.

Ponekad se preporučuje hormonalna terapija Leupronom, ali vi već znate neželjene učinke Leuprona. Očito je da nedostatak Leuprona ne

izaziva rak prostate. Kad rak uznapreduje, liječnici predlažu orhiektomiju (uklanjanje testisa) što s psihološke strane djeluje poražavajuće na svakog muškarca. Ako se rak proširio izvan prostate, onda se obično preporučuje kemoterapija. Nju prate brojni neželjeni učinci o kojima sam već raspravljala.

### ***Ostali tipovi raka***

Ako sam možda spomenula vaš osobni rak - kao što je rak testisa, rak štitne žlijezde, rak mozga, rak trbuha, rak kostiju i hrskavice, melanom, limfom, leukemiju ili neku neobičnu vrstu raka - shvatite da vam konvencionalna medicina može ponuditi jedino kemoterapiju, zračenje i operaciju - trajno osakaćenje praćeno dodatnim komplikacijama. Dobra je vijest u istim pravilima koje sam navela: 10 prirodnih zakona zdravlja mogu se primijeniti za zaustavljanje svih vrsta raka. Prestanite činiti stvari koje izazivaju rak i počnite raditi stvari koje su neophodne za oporavak vašeg imunološkog sustava.

Možda vam je vaš liječnik rekao da vam je ostalo još samo par tjedana ili mjeseci života. Kao prvo on to uopće ne zna, on samo pretpostavlja. On vam to nema pravo govoriti. Ispričat ću vam istinitu priču. Aboridžani su prastanovnici Australije. Oni imaju jedan ritual. Ako jedan od muškaraca iz plemena prekrši izvjesnu zabranu, onda se poziva vrač. On dođe sa svojom vrećom punom vrački i iz nje izvuče

pileću kost i uperi je k prijestupniku. To se zove upiranje koščice. Čovjek uvijek umire, ako ne odmah onda za par dana. Zašto umire? Zato što vjeruje da će umrijeti: uprli su kost prema njemu. Ista se stvar događa i u medicini. Mnogi pacijenti umru na mjestu čim im doktor kaže, koliko im je života preostalo. Doktor je "uperio koščicu"! Pacijent umire zato što vjeruje da će umrijeti. Ali vi to ne morate prihvatiti. Poznajem mnoge pacijente koji su odbili prihvatiti svoju dijagnozu, odbili su prihvatiti "uperenu koščicu", poživjeli su nekoliko godina, a da su prihvatili Božji plan ozdravili bi potpuno. Podsjećam vas da sam i ja u jednom trenutku bila na rubu smrti, ali to nisam htjela prihvatiti.

Zadnja stvar: bolest nije tjelesne prirode. Zbog tog razloga liječnici vas ne mogu izliječiti. Bolest nije psihičke pozadine. Bolest - dakle i rak - jest duhovne prirode. Ona počinje bolešću srca. Ali ne srčanim oboljenjem kakvog obično spominjemo.

Kad s našim srcem nije u redu, kad naši stavovi nisu u redu, kad smo puni sebičnosti, nestrpljenja, zavisti, mržnje, bijesa, kad su nam svi krivi, kad smo tjeskobni, zabrinuti, frustrirani, pohlepni, sumnjičimo druge, ogovaramo, gundamo, žalimo se, kritizerski smo nastrojani, pretjerano ambiciozni, kad se sa svojim prijateljima takmičimo za bolji posao, više novaca, bolji automobil, brodove, kuće dionice, kad zavidimo drugima na onom što imaju, kad se razbjesnimo što našem djetetu ne daju prilike koje daju drugom ili na

školskom dostignuću, kad najvažnije pitanje u svemu glasi: "Kakvu korist imam od ovoga?"

Svi ovi stavovi izazivaju fizičke bolesti našeg tijela. Ne možemo biti potpuno zdravi sve dok ne promijenimo ovakve i ovima slične stavove. Možeš jesti najzdraviju hranu ovog svijeta, ali ako ti je srce puno bijesa, pohlepe i tjeskobne brige ti ne možeš ozdraviti. Nije stvar u tome što ti jedeš, već u onome što izjeda tebe.

Bez obzira na to da li si Hindu, Židov, musliman, kršćanin, budist ili agnostik (kao što sam i ja bila 30 godina) ili ako te se ne tiče nijedna religija - jedini savršen život prema kojem se trebamo ravnati, jedini život koji će nam donijeti savršeno zdravlje jest život koji Bog preporučuje. Bog želi da se čovjek osposobi da služi drugima, a ne da mu drugi služe, čovjek se treba izgraditi da brine o drugima, a ne da živi na njihov račun.

Poslovi se vrte oko pohlepe i besramne ravnodušnosti prema osjećanjima drugih. Zaposleni potkradaju, lažu i varaju zato što nisu odani poslodavcima koji ih zauzvrat iskorištavaju. Međutim, svi ti stavovi štete onoj osobi koja ih zadržava u sebi.


Mislimo da su naše poslovne metode tako progresivne, da smo mi u 21. st. tako mudri, da nam je medicina toliko napredna. Međutim, na ovom svijetu ima više bolesnika nego ikad prije. Oni se razbolijevaju u sve mlađem i mlađem uzrastu, a medicinska je znanost nesposobna pokrenuti tijekom događanja. Bog ljudsku mudrost smatra ludošću.



Jedan od najbriljantnijih umova današnjice, najfascinantnijih umova stoljeća, teorijski fizičar svjetske slave - smatraju ga najvećim genijem poslije Einsteina - vezan je za invalidska kolica i ima Lou-Gehringovu bolest. Ne može pričati, nije u stanju brinuti se za sebe, zato što ne razumije 10 Božjih jednostavnih zakona zdravlja. On posjeduje sve znanje ovog svijeta, ali on ne zna kako da ozdravi? Ljudska je mudrost ludost za Boga.

Kad naučimo stvarno voljeti svoje neprijatelje, činiti dobro onima koji nas mrze, opraštati onima koji nas vrijeđaju, voljeti one za koje mislimo da nisu dostojni naše ljubavi, time ćemo izliječiti nepriliku našeg srca i ozdravit ćemo. Kada njegujemo stav ljubavi, radost, mir, strpljenje, ljubaznost, dobrotu, poštenje, skromnost i naučimo se savladati, time ćemo promijeniti strukturu naših stanica i donijet ćemo život i zdravlje umirućem tijelu.

Ispravna je prehrana ključna za oporavak, ali time nećete nadvladati sebičnost ili ljutnju. Bog je iscjelitelj. On to radi preko svog prirodnog plana zdravlja. Svih su 10 koraka neophodni za oporavak. Dobra vijest glasi: i ti možeš ozdraviti. Više se ne moraš bojati raka. Sad znaš što ga izaziva i znaš kako spriječiti izazivače raka prirodnim putem bez lijekova. Sada, također, znaš što ti konvencionalne terapije (kemoterapije, zračenje i kirurgija) mogu ponuditi. Nijedna od tih terapija nema moć utjecaja na prave izvore raka i zato ga uopće ne mogu izlije-



čiti. Sve one izazivaju strahovite patnje a ponekad i smrt.

Ovaj Plan od 10 koraka kojim sam uspjela preokrenuti tijek svoje bolesti zabilježen je u nastavku. Tvoje su odluke sad u tvojim rukama, ti moraš donijeti odluke za sebe. Ali sad možeš donijeti te odluke na osnovi znanja, mudro i bez straha.

## DRUGI DIO

### Plan za ozdravljenje od deset koraka

Vi i ja imamo mnogo toga zajedničkog. Možda ste bolesni. Ili imate srčanu bolesti ili rak, kao što sam ga ja imala. Možda ste smrtno bolesni ili se samo osjećate umornim. Nešto je loše, ali ne znate što je s vama? S druge strane, možda ste samo mudri, mudriji no što sam ja bila većinu svog života. Samo se želite sačuvati od bolesti. To je dobro. Što god da je razlog, hajmo sad porazgovarati. Pridružite mi se da vam ispričam kako sam se razboljela od raka, bila na rubu smrti i izvukla se. Krenimo sad zajedno. Imam dobru vijest za vas.

Amerikanci su među najbolesnijim ljudima na svijetu. Prije nekoliko je godina izvršeno istraživanje među 125 naroda. Amerika je bila na 18. mjestu po zdravlju. Ali nedavno prilikom istraživanja 79 nacija, Amerika je bila na 79. mjestu. Srčani je udar vodeći uzrok smrtnosti u svijetu. Do 1900. kad bi netko umro nako autopsije se nije mogla pronaći atero-

skleroza. Tako je bilo sve do 1912. Ali od 1951. srčani je udar ubijao otprilike polovicu Amerikanaca koji su umirali nakon 40-te godine starosti. Svake 34 sekunde u Americi umre jedna osoba od kardiovaskularnih bolesti, tj. od srčanog udara, moždanog udara, bilo čega što je povezano s visokim krvnim tlakom. Do vremena kad večeras budete gledali vijesti u 11 sati u Americi će umrijeti 2.488 ljudi od kardiovaskularnih bolesti.

Također, povećava se broj umrlih od raka. Procjena je da će početkom 21. st. jedan od dva čovjeka umirati od raka. Djeca umiru od leukemije. Kada djeca nastradaju nesretnim slučajem i kad se uradi autopsija, nalaze se aterosklerotske promjene već u dobi od 6-7 godina. Povećava se sindrom kroničnog umora i sve vrste bolesti. Svi su bolesni. A zašto je tako? Zato što mi kao narod postajemo sedentarna - sjedeća nacija. Radimo unutra. Idemo u škole koje su zatvorene. Na većini se radnih mjesta čak ni prozori ne mogu otvoriti. Također, izbjegavamo sunce, jer su nam doktori rekli da ga izbjegavamo: dobit ćemo rak kože. Jedemo bezvrijednu hranu.

U Sjedinjenim Državama danas je više od polovice hrane bezvrijedna hrana. Bogata je šećerima, masnoćama i solju pa je jednostavno prazna kalorija, nema hranjivu vrijednost. Svaki muškarac, žena i dijete jede oko 350 kg bezvrijedne hrane godišnje, a to ne uključuje alkohol, razne džemove, proizvode od bijelog brašna ili pak meso. 80% prehrambenih

proizvoda koje danas nalazite u supermarketima nisu ni postojali prije 20 godina, a posljednjih 10 godina dodano je 9.700 novih proizvoda na police supermarketa i većina je toga rafinirana hrana. Od svakog dolara koji potrošite na rafiniranu hranu - prerađenu - samo 10 centi odlazi na samu hranu, ostalo ide za reklamu, pakiranje, aditive i sve ono što nameće profit. Ako ste umorni i bolesni, od umora i bolesti, postoji rješenje.

Reći ću vam nešto o sebi. Ja sam doktorica medicine. Studij sam završila na Sveučilištu California San Francisco. Tamo sam stažirala 4 godine, živjela i radila, zatim sam nastavila biti član osoblja kao izvanredni profesor. 15 sam godina provela svakodnevno učeći druge liječnike kako da budu oni koji liječe, kako se u to vrijeme mislilo. Bila sam glavni kirurg u Općoj bolnici San Francisco, a to je traumatološka bolnica i 20 sam godina liječila ljude ranjene vatrenim oružjem, pregažene vozilom, one koji su iskočili s prozora ili bačene kroz prozor i tako sam provodila život. To je bilo i zanimljivo, a i smislen način da se vodi život. Ali naskrenije, o pravom iscijeljenju, nisam znala ništa.

Liječnici uče veoma malo o prehrani ili o istinskom iscijeljenju u medicinskoj školi. Moje je učenje o iscijeljenju počelo onog dana kad sam otkrila da imam rak. Ali ono što sad znam nije primijenjivo samo na rak već i na bilo koju kroničnu bolest. A kad o njima govorim, govorim o bolestima srca, au-

toimunim bolestima kao što je reumatoidni artritis ili lupus, a ovaj se program primijenjuje na sve kronične bolesti.

Nitko se ne može razboljeti ukoliko mu imunološki sustav normalno funkcionira. Imunološki se sustav može poremetiti od raznih vrsta stresa, bio to stres doma ili na poslu, previše rada, neadekvatna prehrana, nedostatak vježbanja ili nešto drugo. Imunološki je sustav taj koji je zadužen da vas održava zdravim. Ako on to prestane činiti onda se ne osjećate zdravo, odete kod liječnika, on vam da dijagnozu i što onda čini? Daje vam lijek. Lijek nikad ne liječi kroničnu bolest, već samo maskira simptome, dok se sama bolest nastavlja razvijati. Jedini je način da se izliječite jest da obnovite svoj imunološki sustav, da bi on mogao učiniti da ponovo budete dobro i da vas može održavati zdravim. U prethodnom sam dijelu knjige govorila o politici i poslovanju u medicini. A zašto liječnici nisu učeni kako da vas zaista iscijele?

Sad ću vam ispričati kako sam ja ozdravila? Imala sam invazivni rak dojke. Uklonjena mi je grudica, ali je već zahvatio stijenku mišića i napao limfne čvorove ispod ruke i iznad ključne kosti. Nisu ga mogli potpuno ukloniti, ali sam rekla da se neću složiti i pristati na odsijecanje dojke, zračenje ili kemoterapiju, jer su to destruktivni agensi. Oni uništavaju ono što je preostalo od vaše imunološkog sustava, a moj imunološki sustav već nije funkcionirao te

sam stoga i dobila rak. Zato sam i vjerovala da postoje terapije koje neće uništiti moje tijelo.

Kad je liječnik uklonio grudicu i rekao: "Ne mogu je cijelu izvaditi", ponovo sam se podvrgla operaciji gdje su ga pokušali potuno odstraniti, ali još uvijek nisu mogli, tako da je rak ostao u mom tijelu, ali do tog sam vremena znala da ću se moći izliječiti. U jednom sam se trenutku zaista razboljela i čak ni ja ni moj muž nismo znali hoću li preživjeti slijedeću noć. Tjednima sam jedva mogla ići od kreveta do kupaonice. Dakle sam bila jako bolesna i nemojte izgubiti srčanost, ako ste i vi jako bolesni. Poslije toga mi je tjednima moj imunološki sustav pomagao da ponovo budem dobro i reći ću vam i da su limfni čvorovi ispod ruke - a jedan je bio veličine oraha - počeli jednostavno nestajati pa su se istopili. To je ono što čini imunološki sustav kad adekvatno funkcionira: Čuva vaše tijelo od bolesti.

Kako dakle oživjeti imunološki sustav? Tijelo je veoma kompleksan organizam, ali je ono što možemo učiniti za njega veoma jednostavno. Postoji 10 osnovnih pravila za održavanje imunološkog sustava, ja ih zovem zapovijedima zdravlja. Nema veze od koje bolesti bolujete, ona je posljedica narušavanja vašeg imunološkog sustava. Ne postoji poseban lijek ili tretman za svaku bolest tj. učeni smo da postoji i stoga liječnicima izgleda bezumno kad govorimo da jedna vrsta tretmana može iscijeliti mnoge bolesti. Ipak svaki liječnik mora priznati da je imunološki su-

stav taj, koji nekog održava zdravim. Imunološki je sustav taj, koji pomaže da se prebrodi bolest i, dakle, nema li smisla da upravo ako obnovite imunološki sustav možete ostati zdravi i izliječiti se?

Kad sam počela raditi na svom zdravlju, probala sam razne alternativne terapije i one terapije koje su drugima pomagale meni nisu pomogle. Počela sam post sa sokovima koji je pomogao mnogim ljudima, ali ja sam skoro umrla. Bila sam toliko toksična da kad su toksini počeli izlaziti iz mog tijela, toliko mi je bilo loše da nisam znala hoću li preživjeti? Znači mnogima je pomoglo ali meni nije. Probala sam dijetu makrobiotike i morala sam začepljivati nos dok sam spremala tu hranu koja je toliko odvratno mirisala, ali mi ni to nije pomoglo. Probala sam na samom početku tone i tone suplemenata, vitamina i minerala ali sam onda bila toliko zatrpna tabletama i dodacima da nisam bila sigurna ni hoću li ih uopće moći probaviti. I na kraju sam se okrenula osnovnoj primarnoj prehrani, prehrani koja je preporučena u ovoj knjizi - u Bibliji. To je prehrana iz Edena, način na koji smo stvoreni jesti, a to uključuje voće, povrće, žitarice, orašaste plodove i sjemenke. Na taj će način vaše tijelo biti nahranjeno, jer ne možemo dodati ništa onome što je Bog rekao. Dakle, počnimo!

Evo plana koji sam ja koristila. On zaista nije skup, a kad se usporedi s konvencionalnom medicinom on je čak i jeftin.



## Prehrana

Zapovijed broj jedan je prehrana. Pretpostavimo da vi i ja možemo sebi priuštiti Rollce-Royce ili Mercedes i da nam prodavač kaže: "Jamčim vam da ako koristite gorivo za ovaj automobil koji vam ja osiguravam, koje ćete nabavljati kod mene, vozilo će vam trajati 100 godina i nikad nećete morati ići na servis. Štoviše, ovaj je benzin mnogo jeftiniji nego onaj koji ćete kupiti na svakoj postaji." Biste li koristili taj benzin? Pa naravno! To je jamstvo da ako jedemo hranu koja je najbolja za naše tijelo, onda jedemo hranu koju je preporučio isti Stvoritelj koji se stvorio moje tijelo. Hrana je iz Edena dizajnirana tako da u najboljem odnosu osigurava vašem tijelu ono što mu je potrebno.

Uključuje li to meso? Ne mislim tako. Meso nije dano u Edenskom vrtu jer ništa nije umiralo i ništa nije bilo ubijano. Tamo je dana samo najprirodnija hrana.

Sad bih vam savjetovala da se pogledate u zrcalo i jako otvorite usta. Vidjet ćete da vaši kutnjaci izgledaju kao da su stvoreni za mljevenje, nisu oštri kao kod mačaka, lavova i jaguara, znači nisu predviđeni za jedenje mesa. Imamo zube slične kravljima i drugih biljojeda. I ne samo to. Imamo crijeva koja su duga i isavijana oko 10 metara. To su crijeva koja su najbližnja onima konja, krave i jelena, a oni jedu travu i zrnjevlje. Za razliku od njihovih crijeva

su mačke npr. kratka i ravna, tako ta meso može veoma brzo izaći iz crijeva jer u protivnom meso u crijevima truli. Također, mi - kao ljudska bića - nemamo adekvatne enzime za probavu mesa. Mačke ih imaju, ali mi ih nemamo. Pa zašto onda jedemo meso? Jer smo obično učeni da to radimo i onda dolazi do točke kada to i volimo, ali naše tijelo nije stvoreno za jedenje mesa.

Da vam predložim jedan eksperiment. Uzmite jedan hamburger ili šniclu i stavite na kuhinjsku radnu površinu. Ostavite tamo tri dana, ali grijanje pritom podesite na 37°. Pomirišite to poslije tri dana. Bit će to užasan miris. E to se događa i u vašem tijelu. Oko tri je dana potrebno da meso prođe kroz vaša dugačka crijeva, a temperatura je tijela blizu 37°, tako da meso truli, a mi te toksične proizvode truljenja unosimo u svoj krvotok, a on ga raznosi svuda po tijelu. To je jedan od najvažnijih razloga zašto se ljudi razbolijevaju. Dakle, zašto svi jedu meso? Zato što su odlučili to voljeti, ali nam meso nije dano kao hrana poslije Stvaranja. Meso sadrži 40% masnoća. Čak i ako odsijete svu masnoću oko šnicle, ona je u samom mišićnom tkivu. Čak i piletina, ako i uklonite kožicu, ona je još uvijek 40% masna. Ako se zavaravate da jedete samo pileće meso, puretinu i sl. trebate znati da i u njemu ima 40% masnoća. Čak je i riba bogata masnoćama, a pored toga meso ne sadrži vlakna.

Također, meso je previše bogato proteinima. Sadrži mnogo više proteina no što nam je potrebno.

Pored svega u tijelu se životinja koncentriraju otrovi, pesticidi iz žitarica koje su životinje jele. Tako da je meso puno kemikalija u kojem se nalaze hormoni i pesticidi. Životinjama se daju antibiotici, pa kad jedete meso sve to unosite u svoje tijelo.

I ne samo to, svo je meso bolesno. Goveda imaju problem s bolešću ludih krava bar u Engleskoj. Ovo je užasna bolest. Krava razvija rupe u mozgu i ova se bolest zapravo zove BSE, zato što je to kravlja spongiformi encefalopatija. Spongiformi znači da krave dobijaju rupe u mozgu kao spužva i dobivaju demenciju prije no što umiru, a encefalopatija ukazuje da je to bolest mozga. Ova je bolest 100% smrtonosna. U Engleskoj će ubiti milijune grla goveda da bi probali zaustaviti ovu bolest, ali je velik broj ljudi već dobio ovu bolest u Engleskoj, a neki su od njih već umrli.

Period inkubacije od vremena kad se čovjek zarazi od ove bolesti iz mesa, do njenog iskazivanja je 5 do 15 godina, tako da se očekuje enormna epidemija ove bolesti koja je prenijeta na ljude u Engleskoj. Kad se prenese na ljude zove se Creutzfeldt-Jakobova bolest. To je dugačko ime i ne morate ga pamtit, ali je 100% smrtonosna. Stručnjaci iz Americi nas uvjeravaju kako se to neće dogoditi u Americi, ali vam mogu reći da mi uvezimo meso iz mnogih zemalja, a u mnogim se zemljama meso ne provjerava na ovu bolest. Zatim postoji goveđa leukemija i virus goveđe imunodeficiencije što je praktično AIDS za krave.

Reći ćete: “Pa dobro, prestao sam jesti crveno meso prije nekog vremena, sada jedem samo piletinu. Piletina je bolesnija nego govedina. Piletina i puretina skoro sve sadrže bakteriju salmonelu. 4.000.000 se ljudi samo na američkom kontinentu godišnje zarazi od salmonele. Osim u pilećem mesu nalazi se i u mlijeku i jajima. Jaje daje snagu mladom piletu tijekom 21-nog dana i prepuno je masnoće. Također mlijeko je predviđeno da tele od 32 kg. pretvori u kravu od 200 kg. Hrana je iz mora također veoma zagađena jer su mora strahovito zagađena.

Prosječni Amerikanac tijekom života pojede 21 kravu, 14 ovaca, 41 svinju, 12 prasadi, 900 pilića i 500 kg ostale životinjske hrane. Dakle 300 kg životinjskih proizvoda svake godine. Amerikanci su prošle godine pojeli pola bilijuna kilograma kemikalija i drugih materija koje su dodane mesu i drugoj rafiniranoj - prerađenoj hrani. Ta se brojka u posljednjih 20 godina jako uvećala. Većina je tih stvari teška za probavu, povećavaju tlak, sadrže otrove koji se formiraju u životinji kad se pred klanje uplaši, a to sve čovjek unosi jedenjem mesa. Također se same krave hrane nečim što se zove koštano brašno. To je otpad od drugih životinja, njihovih crijeva, sve ono što je nezdravo i što se treba uništiti. Dakle kroz teletinu jedete sve one životinjske proizvode koji nisu bili za upotrebu i sve ono što nije moglo ići na tržište. Usput, tako su i pronašli da su krave u Engleskoj dobile kralje ludilo. To je zapravo bolest

ovaca, ali su krave hranjene prerađenim crijevima ovaca, pa su se tako i inficirale. U posljednjih je 100 godina upotreba mesa u Americi porasla 400%.

Masnoća se, kao što sam već rekla, nalazi u svakom mišićnom vlaknu mesa i ne može se jednostavno odrezati masnoća sa šnicle. Svakih 30-tak sekundi jedan Amerikanac umire od kardiovaskularnih bolesti, a to je posljedica prekomjernoga korištenja životinjskih namirnica. Životinjske se masnoće razlikuju od biljnih. Životinjske su na temperaturi tijela čvrste, dok su biljna ulja tekuća. Tako čvrsta lijepe se za krve stijenke, ne samo formirajući aterosklerozu već se lijepe i za sama crijeva, tako da crijeva više nisu tako mobilna i ne pokreću se lako. Naša je potreba za masnoćama svega 15 grama dnevno, dok Amerikanci jedu triput toliko svaki dan. Tijelo nema potrebu za životinjskim proizvodima, dok se mi Amerikanci prepunjavamo tim životinjskim proizvodima.

Zatim – proteini. Meso ih sadrži previše. Potrebno vam je svega 30 grama proteina na dan, dok prosječan Amerikanac unosi 125 grama proteina dnevno. Oni se ne mogu uskladištiti, tako da ih jetra mora razgraditi. Zato se jetra preumara razgrađujući ove suvišne proteine. Životinjski su proteini veoma acidni: stvaraju kiselu sredinu. Mačke imaju dvadesetorostruko jaču klorovodičnu kiselinu - koja treba razložiti ove veoma acidne proteine - od čovjeka. Proizvodi su razgradnje mesa kancerogeni. Oni dospijevaju u

debelo crijevo i rasprostranjuju se po cijelom tijelu. Masnoća izaziva koronarnu bolest srca. Znete li da u Americi 1.000 tinejdžera umire od moždanog udara svake godine. Meso i životinjski proizvodi imaju visok sadržaj natrija. Životinjska tkiva imaju puno natrija i to doprinosi visokom krvnom tlaku.

Dakle izbalansirani način prehrane izgleda ovako: malo proteina, malo masnoća, voda, vitamini, minerali i energija tj. ugljikohidrati. Trebaju nam također i vlakna. Jedan je od važnih hranjivih sastojaka za naše tijelo kisik koji udišemo. Ima mnogo izvora proteina u biljnom carstvu. Žitarice sadrže 10% proteina, mahunarke kao što je grah ili leća sadrže 25% proteina, zeleno povrće sadrži 15% proteina, a tu su i klice koje su izuzetno dobre za zdravlje, tako da time unosite dovoljnu količinu proteina.

Trebala bih vam također predočiti da danas postoje nove ideje koje dolaze od strane naše Vlade i znanosti. Časopis *Amerika danas* iz veljače 1997. objavio je članak "Mrzite li povrće? Možda su vaši roditelji mrzili povrće." Danas je sve genetika, naravno. Ako ste debeli, to je genetski. Ako ne volite povrće, to je genetski. Ako ste stalno ljuti, to je genetički uvjetovano. Te stvari se *ne nasljeđuju*, to su *naučena ponašanja i ovise o vašem okruženju*. Dakle uče se doma od naših roditelja, sve je to naučeno ponašanje.

Također, što se tiče kalcija, dovoljno ga dobivamo iz lisnatog zelenog povrća. Također, što se

tiče mlijeka, čovjek je jedina vrsta koja pije mlijeko nakon djetinjstva. Nijedna životinja ne pije mlijeko druge životinje. Jeste li znali da je 50% svjetske populacije alergično na mlijeko, jer nema adekvatne enzime da ga probavi? 100 godina unazad krava je davala 100 l mlijeka godišnje. Danas krava daje više od 7.500 l mlijeka godišnje. Suvremene metode proizvodnje mlijeka uključuju davanje hormona i antibiotika. Također je Odsjek za zdravlje SAD-a postavilo dozvoljeni broj bakterija. Jeste li svjesni da je dopušteno 100.000 bakterija u žličici mlijeka i to nakon pročišćenja i pasteriziranja? Dakle, nije vam potrebno jesti ove životinjske proizvode.

Također da čujemo, ako volite sladoled, koje se kemikalije koriste u sladoledu? Jedna se od njih koristi u tretmanu buha. Od druge se proizvodi antifriz. Jedna se druga (buter-aldehid) koristi za pravljenje gumenog cementa...itd. Jaja su jednako štetna. Ona sadrže visoku količinu masnoća i veoma su često zaražena. Dakle, sve vam ove stvari ne trebaju. Zašto liječnici ove stvari ne govore? Zato što prosječan liječnik za četiri godine medicinskog fakulteta ima jedan sat nastave o prehrani. To je sve tijekom njegovog cjelokupnog obrazovanja u Americi. Dakle, to je razlog zašto o ovome od njih ništa ne možete čuti.

Evo što trebate jesti. Voće. To je bila prva vrsta hrane koja je dana čovjeku u Edenskom vrtu. Ono je prirodno ukusno. Bogato je šećerom, ali je to prava vrsta šećera. To nije rafinirani šećer. Dakle, želimo

da jedete mnogo voća. Želimo da jedete i povrće u svom najprirodnijem stanju, što ga češće možete jesti najbolje prijesnog. Dakle 65-75% hrane neka bude u sirovom stanju, tako ćete dobiti enzime koji će pomoći daljem procesuiranju hrane. U protivnom tijelo mora samo stvarati ove enzime. Budite oprezni s orašastim plodovima. Trebate ih jesti u ograničenim količinama, jer su bogati proteinima i masnoćama, a zatim postoje i sjemenke kao što su suncokretove i bućine te i njih trebate uključiti u svoju ishranu.

Da vam dam jedan primjer mog doručka: Za doručak jedem, zobene pahuljice i s njima se može jesti svježije voće. Usput vodite računa da ne jedete voće i povrće za istim obrokom, jer voće sadrži mnogo šećera u sebi. Ako jedete povrće, njemu je potrebno dugo vremena da se probavlja jer u sebi sadrži vlakna - ona dobra vlakna - i stoga će se ova hrana dugo zadržati u želucu, neće prijeći u crijeva, a u isto će vrijeme šećer početi vrenje pa to može proizvesti iritaciju i plinove u stomaku. Dakle, jedan se odličan doručak može sastojati od kaše zobених pahuljica i voća, ili voća i integralnog kruha ili tosta. Za kasniji obrok možete ponovo imati voće ili veliku salatu od različitog povrća, a za glavni obrok možete pojesti jedan velik pečeni krumpir, slatki krumpir, ili vam mogu objasniti na kraju poseban način da napravite pommes frites potpuno bez ulja. Zatim, uz to trebate jesti povrće - najbolje svježije - i ako ne jedete one prazne kalorije, vidjet ćete, ovo će vas



zasititi. Zatim nemojte koristiti jake začine kao što je papar, ili hren ili druge koji iritiraju sluznicu želuca. Trebate ostati na začinima kao što su majčina dušica, peršinov list i bijeli luk.

Evo sad nekoliko generalnih pravila o načinu jedenja. Prvo, nemojte jesti voće i povrće za istim obrokom. Žvačite hranu dok ne postane tekuća u vašim ustima jer postoje enzimi u slini koji se ne pojavljuju ponovo u trbuhu, tako da ako je sažvačete - a da je niste potpuno pretvorili u kašu u ustima - ona se nikad ne može potpuno probaviti, jer se enzimi iz sline ne javljaju ponovo u trbuhu pa će hrana ostati nepotpuno probavljena. Kad uđe u crijeva - čak i ako je u mikroskopskim molekulama ili partikulama - kad se asimilira u vaš krvotok, krv je neće prepoznati kao ono što je potrebno tu biti i početak će stvarati antitijela na te apsorbirane čestice.

A što da kažemo o pijenju? O vodi ću kasnije govoriti, ali nemojte piti uz obrok. Jer ako pijete uz obrok onda razrjeđujete sokove za probavu u želucu. Trebate piti najkasnije pola sata prije jela i ne prije no sat vremena poslije jela. Jer je potrebno fazu probave u želucu završiti prije no što počnete unositi tekućinu. Ja koristim ječmeni ekstrakt, to je prah koji kupujem i obično ga pijem sa svojim sokom od mrkve. Pijem najmanje 6 čaša soka od mrkve dnevno, ali bih ljudima koji sad počinju terapiju protiv raka preporučila piti po 8 čaša soka od mrkve dnevno. Najbolje je

svježe iscijeđen sok, a ako ga ne možete iscijediti možete ga i kupiti, ali treba biti što svježiji.

Dakle, ekstrakt ječmenih izdanaka je jedna od najhranjivijih namirnica koje možete nabaviti, tako da bih vam predložila koristiti žlicu toga u barem 4 čaše vašeg soka od mrkve. Drugi način da unesete dovoljno zelenila, osim u hrani, jest da pravite svježe iscijeđeni sok od lisnatog povrća. To možete napraviti u sokovniku, i to sokove od zelene paprike, zelene salate i ostalog tamnozelenog povrća. Tako trebate popiti ili 4 čaše ovog soka od zelenog povrća ili 4 žlice praha od izdanaka ječma uz sok od mrkve, tako da sve u svemu, ako se liječite, trebate popiti 8 čaša soka od mrkve, plus nešto od ovih zelenih stvari. Zatim, na svoj pečeni krumpir trebate dodati ulje od lanenog sjemena. Možete ga nabaviti u dućanima zdrave hrane. Ono nije rafinirano, već je samo hladno cijeđeno i zato ga treba koristiti. Trebate se pobrinuti da ni u kom slučaju ništa ne pržite, samo da eventualno pečete ili kuhate na vodi ili da ga jedete sirovo.

Ja se pobrinem da nikad ne jedem više od 30 grama proteina na dan jer je to sasvim dovoljno. Recimo pojedem 2 kriške integralnoga kruha tijekom dana, to je naravno integralni kruh iz dućana zdrave hrane, a možete ga i sami napraviti od cijelih žitarica. Nikako nemojte jesti crni kruh s aditivima ili obojen crni kruh iz obične prodavaonice.

Sad ćemo malo popričati o vašim crijevima. I ako nemate rak debelog crijeva, svaki rak, uključujući

rak dojke, ili rak pluća ili rak mozga, počinje u debelom crijevu jer se tu razvijaju toksini. Ne unosite dovoljno vode, toksini dolaze iz mesa i iz procesa koje samo tijelo vrši, a hrana koja se prerađuje ne izlazi dovoljno brzo iz vašeg tijela, jer je peristaltika usporena, jer ne unosite dovoljno vlakana kroz voće, žitarice i povrće, a ne unosite ni dovoljno vode tako da sve veoma sporo prolazi kroz crijeva. Ako imate zatvor, onda je to problem. Trebate unositi mnogo više vode i mnogo više vlakana u prehrani. Ako nemate redovno pražnjenje crijeva, što znači minimalno dvaput dnevno, ili još bolje, stvoreni smo prazniti crijeva onoliko puta koliko puta jedemo, dakle ako triput dnevno jedete trebali biste imati tri stolice dnevno. Nije dovoljno znači imati samo jednu stolicu na dan, jer inače sve ostaje predugo u vašim crijevima i toksini se reapsorbiraju. ako nemate stolicu svakodnevno, najbolje bi bilo sebi napraviti klistir jer kad se uključite u ovaj program i počnete zdravo jesti stolica će se dovesti u red.

Hidrokolon je terapija - što je samo jedan vid malo dubljega klistira - nekad veoma korisna na početku ovog programa tako da možete otići da vam se to stručno odrade. O tome možete naći više u specijaliziranim časopisima. Trebate biti uvjereni da se vaša crijeva redovno prazne. Ako to nije slučaj, imat ćete i dalje problem s toskinama.

Drugo je pravilo: Ne jedite nikad između obroka. Kad počnete jesti između obroka vaše će tijelo na-

staviti probavljati i probavit će između obroka, tako da vaši organi za probavu nikad neće imati priliku odmoriti se. Također, ne jedite nikad kasno navečer. Ako jedete kasno navečer onda tijelo treba raditi cijelu noć pokušavajući probaviti hranu. Vaše se tijelo noću podmlađuje, a ako jedete po cio dan, pa i kasno navečer prije no što idete u krevet, onda vaše tijelo ne može obnoviti svoju snagu, ne može se podmlađivati.

A sad samo koja riječ o kemikalijama. Kemikalije su u hrani naravno loše i zato ne treba jesti rafiniranu industrijsku hranu. Ali se treba pobrinuti i za ostale kemikalije u vašoj kući. One se nalaze u vašem sudoperu, u kupaonici, postoje razni insekticidni sprejevi, pesticidi, čak i pasta za zube s fluoridima i klor u pitkoj vodi, stoga želimo da pijete flaširanu ili filtriranu vodu. Zatim nikad nemojte svoju hranu pripremati u mikrovalnoj pećnici. Mikrovalna pećnica mijenja potpuno karakter vaše hrane. Zatim, budite obazrivi kad idete zubaru, jer neki preparati (kao neke plombe) sadrže živu. Živa je, ako je držite u ruci, toksična, ali vam stomatolog kaže da nije toksična kad vam je stavi u usta, tako da bih vam predložila da ako zaista želite izbaciti kemikalije iz svog okruženja povadite ih iz sudopera i kupaonice te ih odnesite u garažu.

I još jedna misao o pravljenju soka u sokovniku. Želimo da vaš sok bude što je moguće svježiji. Zapazite ćete da sok od mrkve sadrži puno beta-karotina koji je antioksidans, koji će cirkulirajući u vašem tijelu očistiti mnoge toksine. To je isto i s prahom mladica

ječma i sa sokom od zelenog povrća. Dakle, želite da se vaša ishrana sastoji od voća, povrća, žitarica i nešto orašastih plodova, najbolji su bademi i nešto sjemenki i budite obazrivi da ne unesete previše proteina. Tijelo će se početi čistiti i podmlađivati.

Želim vam reći: ovaj je Program meni pomogao. Imala sam rak. Želim vam predstaviti još nekoga, kod koga je ovaj Program imao uspjeha. Ta je osoba imala visok krvni tlak i autoimunološku bolest. Hajmo popričati s njom.

### ***Moja majka***

Evo moje mame. Evo nekoga tko je također provodio prethodnu dijetu – moja mama. Je li tako? Ne lažem.

- Koliko imaš godina?
- 85.

Ona je svoju ishranu promijenila s 85 g. Ako je ona to mogla, možete i vi.

- Imala si ozbiljnu bolest. Kako se zvala?
- Reumatoidna polimialgija.

Poli znači mnogo, mio: mišići, algija: bol, a zatim imamo i dodatak da je reumatoidni. Dakle, mnogo mišića i zglobova u tijelu je bolno, kao reumatoidni

artritis i lupus. Ova se bolest klasificira u sve autoimunološke bolesti kao što je reumatoidni artritis. Ta joj se bolest i ranije javljala.

- Mama, što su ti liječnici dali?
- Prednizon.

To je derivat Kortizona koji ne liječi bolest, nego samo pokriva njene simptome.

- Koliko si dugo uzimala Prednizon?
- Jednom čak 5 godina, ali sam prva 2 tjedna uzimala čak 60 mg. na dan.

- Da, to je zaista visoka doza.
- A što ti se dogodilo s licem?

Izgledalo je napuhano kao krafna, čak sam tad jedva prepoznala svoju majku.

- Koliko je dugo vremena trebalo da se osjećaš mnogo bolje na Prednizonu? Usput, prvi put kad si bila na Prednizonu imala si ogromnu količinu energije, tako da čak nisi mogla ni spavati. Čak bi ustala noću i sredila kuću od vrha do dna. Ali ta je energija, zar ne, bila lažna energija, zapravo ti se tijelo umaralo?
- Da, tako je, nisam se mogla odmarati.
- Dakle, ponovo ti se bolest javila i koliko si tad bila na Prednizonu?

- Godinu i pol dana.

- Da, to je dug period. Kada ti se prije 10 mj. ponovo javila ova bolest znala sam da će te liječnici ponovo staviti na Prednizon, a to bi značilo moždani u tvojoj dobi. Dotad sam već sama naučila kako treba živjeti i onda sam te praktično tela, zar ne? Da, dovela sam te kod sebe i stavila svu ovu hranu pred tebe, a ti si bila oduševljena, zar ne?

- Ne, rekla sam da čak ne razumijem kako to možeš jesti?

- Nisi dakle bila oduševljena s ovom hranom.

- Nikako.

- A je li ti se svidio sok od mrkve?

- Ne, nikako.

- A sad ga piješ?

- O, da.

- A bila si i sladokusac.

- Da, sve sam slatko jela.

Ali ona je bila na ovoj dijete za početak svega 3 tjedna. Imali smo veličanstven, neočekivan usputni učinak. Prestala je koristiti sve lijekove za snižavanje krvnog tlaka.

- Koliko si dugo prije toga koristila lijekove za snižavanje tlaka?

- 35 g.

- 35 g.? Imala si jedan lijek za tlak, pa su ti dodavali drugi, pa treći, a tvoj je krvni tlak i pored lijekova često bio i preko 200/100. Dakle, u roku od 3 tjedna

s adekvatnim odmorom bez stresa sve su se ove stvari poboljšale.

Skinuli smo mamu sa svih lijekova za tlak. I ne samo to, također nije više koristila ni Sentag, koji je služio za bolove u želucu.

- U roku od 4 mjeseca pridržavanja ovog Programa napravili smo test krvi i što smo pronašli?

- Govorimo li o trigliceridima i o kolesterolu?

- Da.

- Da. Trigliceridi su mi bili 5,70 a za kratko su vrijeme spali na 1,40.

- Dakle bili su 5, 70 a spustili su se na 1,40. Normalno je 2,00 ili ispod. A normalan kolesterol je 200 ili manje.

- A koliko ti je bio kolesterol na početku?

- 250.

- A sada?

- 120.

Dakle govorim o ženi od 85 g. Ona je promijenila način života. Ako je ona mogla, možete i vi?

- A sad ću te pitati još jedno pitanje. Kad pričamo o ovoj prehrani, znate da sam imala rak, a moja se mama sjeća kad sam ja rođena. I, dakle, koliko je meni godina?

- 60.

- Da, možete proći kroz puno stresa u životu, kroz bolest koja vam ugrožava život, kao što je bio slučaj sa mnom i još uvijek biti zdravi. Hvala, mama.



Sad ću vam objasniti kako se priprema sok od povrća.

Ja perem svoje doze mrkve i pakiram ih u vreću. Za jednu su čašu mrkve potrebne 3 velike mrkve, a često dodam i jabuku, jer voće i povrće možete pomiješati u soku budući ga onda ne treba zapravo probavljati, jer se trenutno apsorbira. Tom biste jabukom zasladili sok od mrkve.

Ako želite napraviti sok za duže vrijeme, to možete tako što ćete ih zatvoriti u vakuumirane teglice i držati u hladnjaku, i to 2 najviše 3 dana. Naravno bolje ga je popiti 5 minuta nakon cijedenja. Ako ga čuvate u ovim teglicama, izgubiti ćete dosta hranjivih vrijednosti, ali bolje išta nego ništa.

Postoje obični sokovnici, a postoje i mnogo skuplji. Možete kupiti onaj za koji imate sredstva.

Sok s polica prodavaonice nije ono što pomaže.

Evo ideje za zamjenu za sladoled. Možete smrznuti banane, zatim ih staviti u blender zajedno s jagodama ili datuljama i tako napraviti fantastičnu zamjenu za sladoled, a ovakav je sladoled prepun hranjivih sastojaka.

Možet imati i kompletan obrok samo od voća. To je način kako ih je Bog stvorio. Dolazi s vlastitim pakiranjem samo ga oljuštite. Bog je svu hranu stvorio s upravo adekvatnim odnosom svih minerala i vitamina kao i drugih hranjivih materija.

Zatim klijanje. Ono je veoma jednostavno. Kao

npr. klice od suncokreta. Mogu se nabaviti mali kontejneri za klijanje, a mogu se kupiti i klice od organski uzgojene leće u prodavaonici zdrave hrane. Malo ga natopite u vodi preko noći, zatim ga ocijedite i stavite u kontejner za klijanje. Ali ga je potrebno zalijevati dvaput dnevno da se ne osuši. To je veoma ukusno.

A tu su i dodaci od izdanaka ječma. Neki dodaci sadrže i alge. Postoji i sušeni prašak soka od mladog ječma. Ja ga samo dodajem u svoj sok od mrkve i to u najprirodnijem obliku i to je jak dodatak ishrani.

Postoje i drugi proizvodi od integralnih žitarica.

U sva jela osim krumpira možete dodati i pommes frites koji isiječete i na dno posude stavite samo malo maslinovog ulja (ono već spomenuto ulje od lanenih sjemenki ne koristimo nikad za termičku obradu), malo ih posolite i peku se u pećnici 45 min. do sat. Tu skoro i nema ulja, a veoma su hranjivi i ukusni. Postoji mnogo načina kako možete jesti krumpire. Možete ih pariti, praviti pire, mnogi su načini pripreme. Zatim, možete kao izvor ugljikohidrata imati integralnu rižu ili neku drugu žitaricu da na njoj bazirate glavni obrok.

Sad ću vam objasniti kako da kuhate povrće. To može biti brokula, ili karfiol ili neko drugo zeleno povrće. Prvo sitno nasjeckate glavicu luka, stavite na dno lonca, također možete dodati malo rajčice da bi bilo sočnije i ukusnije, a onda zeleno povrće stavite

točno preko luka i poklopite poklopcem. Ako koristite zdjelu ili plamen uključite na veoma blagu temperaturu i polako kuhate 45 min do sat vremena. Time spriječavate da hranjive materije odu u vodu, a također i biljne stanice čuvate od pucanja jer se pripremaju veoma polako na niskoj temperaturi. To nije najprikladnija metoda za tvrdo korjenasto povrće, ali je idealno za ove mekše vrste povrća. To je u osnovi način kako pripremate hranu.

Postoje dobre knjige na tržištu koje vam mogu pomoći spremati ukusnu i zdravu hranu. I vi možete promijeniti način života i pridružiti nam se u mnogo hranjivijoj ishrani.

## **Vježbanje**

Program "Novi početak" uključuje i vježbanje. Sad znate kako se hraniti, ali je druga zapovijed dobrog zdravlja tjelesna aktivnost - vježbanje. Istraživanja pokazuju da do dobi od 25 g. protok se krvi smanjuje za 40% a do 35. godine 60%. Dakle, treba shvatiti da u vrijeme kad je Amerikannac starosti između 26 i 30 g. u smislu energije on je dostigao svoje srednje doba. Redovno je vježbanje ekstremno važno. Vaše je tijelo stvoreno za kretanje. Redovno vježbanje čini da imamo jako srce i pluća, povećan metabolizam, bolju probavu, dobar san, bolju eliminaciju otpada iz organizma - o čemu smo već govorili - zatim opskrbljuje energijom da se

predvlada stres, snižava krvni tlak, poboljšava stvaranje energije u vašem tijelu i osim toga poboljšava i izgled. Također, pojačava snagu mišića, izdržljivost i savitljivost, poboljšava mentalne sposobnosti i pomaže i u kontroli težine. Ali trebate prakticirati vježbanje 3 do 5 puta tjedno, a idealno 6 puta tjedno.

Ja hodam, ponekad vozim bicikl, idem i u teretanu, ali gledajte da vaše vježbanje bude uvijek vani gdje možete udisati svjež zrak, jer ako ste u dvorani za vježbanje gdje je mnogo ljudi i udišete zrak koji je netko već izdahnuo, u zatvorenoj sredini s napasnom muzikom, to nije baš dobro mjesto gdje bi trebali vježbati. Dakle, probajte ili hodanje, vožnju bicikla, možete imati i malu traku za trčanje u dvorištu ili možete preskakati konopac. Izaberite bilo koji način vježbanja.

Jedan je filozof rekao nešto veoma važno o vježbanju: "Ljudi koji ne nađu vrijeme za vježbanje, prije ili kasnije morat će naći vrijeme za bolest."

## **Voda**

Novi početak uključuje i vodu. Treća je zapovijed dobrog zdravlja voda. Vaše se tijelo sastoji od 75% vode a mozak od 85%. Ako ne pijete dovoljno vode vi postajete dehidrirani, a dehidracija izaziva kronične bolesti. Kad govorim o kroničnim bolestima mislim na bolesti srca, reumatoidni artritis, sve autoimunološke bolesti, rak i sindrom kroničnog umora.

Sve što možete zamisliti - a nije gripa ili prehlada - kronična je bolest.

Dakle, želimo da naše tijelo ima dobru hidrataciju. Distribucija je vode u tijelu veoma važna, jer kad ste dehidrirani tijelo će se pobrinuti da mozak i drugi vitalni organi imaju dovoljno vode, a voda regulira sve funkcije tijela. Postoji voda i u vašoj staničnoj membrani koja regulira njenu finu strukturu i funkciju. Ne samo to, vodenim putevima naše tijelo transportira izvjesne supstance koje djeluju u procesu neurotransmisije, kad se prenose nervni impulsi u vašem tijelu.

Kad ste dehidrirani vaše se tijelo mora boriti sa sušom i ono proizvodi histamin. Histamin zatim proizvodi supstance kao vazopresin i prostaglandine, a prostaglandini proizvode bol i ako imate kronične bolove u leđima ili bol poput čira, bol reumatoidnog artritisa, srčanu bol koju mazivamo anginom ili kolitis - to su sve simptomi žeđi. Zapravo je jedan od posebnih simptoma žeđi kad ste zapravo žedni. Dakle, ako imate neki od ovih neugodnih simptoma boli može biti zapravo da ste samo žedni.

Također, stres koji svi danas imamo proizvodi dehidrataciju. Kad ste pod stresom treba vam mnogo više vode, bilo da je u pitanju stres na poslu, doma ili stres kao posljedica bolesti. Stres proizvodi dehidrataciju, a dehidratacija proizvodi stres, tako da se nalazimo u spirali koja nas vodi nizbrdo. Ne samo to: kofein je iz kave i gaziranih pića diuretik, alkohol je također diuretik, što znači da oni izbacuju vodu iz

vašeg tijela - lišavaju tijelo vode. Dakle, Coca-cola ili Pepsi-cola kad ih popijete vi niste unijeli tekućinu. Naprotiv, vi time dehidrirate svoje tijelo. Budući sadrže kofein, ovi će napici više vode ponijeti iz organizma nego što su unijeli.

Također, možete razviti visok krvni tlak uslijed nedostatka vode. Potrebno je unositi 8 do 10 čaša vode dnevno, toliko vode i gubite iz tijela. Gubite ga znojenjem, tada također gubite i minerale, zatim disanjem, a to ćete ustanoviti tako što ukoliko izdahnete blizu zrcala ono će se zamagliti. I ne samo to, velika se količina vode iz stanica uzima kako bi se proizvodili sokovi za probavu koji su neophodni za probavu hrane. Ali opet ne smijete piti vodu zajedno s obrokom jer tijelo ne može iskoristiti tu vodu za stvaranje sokova za probavu.

Ono što ćete učiniti pijući vodu uz obrok jest da razrijedite te želučane sokove. Trebate vodu piti između obroka, ali u dovoljnoj količini. Svaki dan u kojem niste unijeli 8 do 10 čaša vode vi ste u zaostatku. Ja osobno nisam pila dovoljno vode većinu svog života, tako da sad pijem i 16 do 20 čaša dnevno, jer to čini da se osjećam dobro. Ne kažem da sad trebate nadoknađivati vodu za cio život pa da pijete po 30 čaša vode dnevno, ali svakako - ako niste pili dovoljno vode ranije - trebate piti 10, 12 ili 14 čaša dnevno, ovisno o tome kako se osjećate. Također, ako unosite dovoljno vode trebate biti sigurni da i vaši bubrezi rade adekvatno.

Dalje, treba vam i soli. Dok pijete 8 do 10 čaša vode treba vam oko polovica kavene žličice soli dnevno za tu količinu vode. Ja nikad ne solim svoju hranu tako na taj način ne dobijam sol, ali ja uzmem malu mjericu koja sadrži otprilike pola žličice i u to samo umočim jezik i onda daleko lakše pijem i vodu. Neophodno je koristiti i pravu vrstu soli. Ona koju u običnoj trgovini možete kupiti obično je rafinirana sol u visokom stupnju i procesirana je na visokoj temperaturi. Ja koristim morsku sol, koja se inače suši na suncu, u protivnom će sol djelovati loše na vaše tijelo, umjesto da mu pomaže. Dakle da ponovimo: potrebno vam je imati dovoljnu količinu vode i vrlo malo soli. Ako se osjećati bolesnim može biti da niste zaista bolesni nego ste samo žedni.

### ***Sunčeva svjetlost***

“Klonite se Sunca”, doktor će vam reći, “...jer Sunce može izazvati rak kože.” Ali, događa li se to zaista? Mi smo kao ljudska bića bili tisućama godina na suncu, radili smo poslove u polju, boravili vani, ali posljednjih 50 do 100 godina javlja se rak kože. Što je to što se još može povezati u našem životom stilu s pojavom raka kože? Jedemo mnogo više masnoća nego što je neophodno, i mnogo praznih kalorija, tako da ako se adekvatno hranimo i umjereno boravimo na suncu nećemo dobiti rak kože.

Masnoća u prehrani, povezana s prevelikim izlaganjem suncu, može izazvati rak kože, rak debelog crijeva ili rak dojke. Također, članak je u časopisu *Istraživanje raka* još 1945. objavio da ukoliko na sebe stavljate ulja ili druge masnoće - kao što ih sadrže losioni za sunčanje - oni prije mogu biti kancerogeni. Ali u svakom slučaju ne želite dobiti opekotine, jer one mogu izazvati ozbiljne poremećaje vaše kože. Međutim, dovoljne količine beta-karotena i vitamina E zaštitit će vas od opekotina, tako da bi adekvatno vrijeme provedeno na suncu bilo nekih 30-tak minuta dnevno, ali ne tijekom najtoplijeg dijela dana.

Svakako ne želite ostati bez sunčeve svjetlosti, jer ništa na ovoj planeti ne može napredovati ni rasti bez sunca. Mi smo, Amerikanci, jeli sve više i više polinezasićenih masnoća jer nam je rečeno da su to dobre masnoće, i jest tako, ali obzira na to se raka kože i dalje povećava, tako da nam nije dobro unositi nijednu vrstu masnoće u višku. Neka energija dobijena iz masnoća bude nekih 20 do 25%.

Evo kako sunce djeluje na ljudska bića: smanjuje broj otkucaja srca u mirovanju, adekvatno stišava ritam disanja, smanjuje količinu mliječne kiseline u tijelu koja je otrov, povećava prihvaćanje kisika od strane stanica, također pojačava mišićnu snagu. Otkriveno je da sunčanje može povećati mišićnu snagu čak i bez mišićne aktivnosti. Naravno, najbolje bi bilo kombinirati sunčevu svjetlost i vježba-



nje, tako da ako vježbate vani“ ubijete dvije muhe jednim udarcem”. Sunčanje snižava krvni tlak i čak snižava šećer u krvi kod dijabetičara. Tolerancija se na stres povećava kad ste na suncu.

Kad izađete na sunce postajete pospani, znate li zašto je tako? Pretpostavimo da pijete kavu ili neki drugi napitak s kofeinom. On će povećati količinu supstance zvane ciklični AMP. Kad ste na suncu tad se smanjuje količina cikličnog AMP-a u vašim stanicama. To je jedan od razloga zašto će vas sunčanje opustiti i smiriti. Sunčanje i vježbanje u kombinaciji imaju aditivni učinak. Dakle, ako vježbate na suncu imate za isti uloženi napor dvostruko vraćenu korist.

Sunčeva će svjetlost smanjiti i količinu kolesterola u vašem sustavu. Kolesterol izlazi iz krvi u kožu i pod utjecajem se sunčevih zraka preobraća u vitamin D, tako će tijelo moći koristiti ovaj vitamin D, a sad se još ponovo veća količina kolesterola dovodi u kožu i pod utjecajem se sunčeve svjetlosti i on pretvara u vitamin D. Sunčanje će smanjiti i trigliceride u krvi, a to je mjera količine masnoće u krvi. Također, usporavate i stvaranje raka u tijelu povećavajući oksigenaciju ćelija, a stimulirate i imunološki sustav. Sunčanje će stimulirati bijela krvna zrnca, limfocite i ono što zovemo fagocite (stanice koje će pojesti bakterije koje napadaju naše tijelo infektivnim bolestima). Ove će stanice biti stimulirane progutati bakterije, te nam one neće moći nauditi. Ne vjerujte kad vam se kaže da ne izlazite na sunce.

Trebate se izlagati suncu, trebate adekvatno hraniti svoje tijelo, ali zatim i uživati u adekvatnoj količini sunca.

## **Umjerenost**

Umjerenost - to je peta zapovijest zdravlja. Pod tim podrazumijevam suzdržavanje od stvari kao što su droge, alkohol, kofein, teobromin iz zelenog i crnog čaja i šećer - šećer u hrani i u gaziranim i umjetnim pićima. I, naravno, trebe se suzdržavati od pušenja, ali o pušenju ovdje neću raspravljati jer pušenje izaziva rak i to svi znamo. Alkohol izaziva dehidrataciju, izvlači jako puno vode iz vašeg tijela. Osim toga ubija stanice mozga i jetre. Kofein - svi ga piju, svi unose kofein bilo iz kaveniziranih napitaka poput Coca-cola ili kroz kavu. Kofein je stimulans, on izaziva sužavanje koronarne arterije - arterije srca i povećava krvni tlak. U eksperimentima s miševima kofein je izazvao dijabetes, može izazvati alergije na hranu, zadržavanje tekućine, a doprinosi i pojavi raka mokraćne zdjelice i jajnika. Kofein može čak izazvati i kromosomska oštećenja. Osteoporoza se mnogo pogoršava kofeinom. Možete izgubiti i 14% kalcija iz kostiju svakih 10 godina ukoliko koristite kofein.

Mislite li da ćete korištenjem kave bez kofeina nešto postići? Za uklanjanje se kofeina iz kave koristite mnoge štetne kemikalije, a pritom se sav kofein

ne uklanja. Kofein izaziva povećanje fibrocističnih bolesti dojke. Ako imate benigne mase u dojci, imate 4 puta veću vjerojatnost da razvijete maligni rak dojke. Pored toga, ako pijete kavu smanjenjem kalcija u kostima dobijate osteoporozu. Zapravo ste mnogo osjetljiviji, posebno starije žene, da doživite lom kuka. Kofein ubrzava srčani ritam, izaziva živčanu iscrpljenost, umor u nogama, agitiran stanje i uznemirenost kao i premor ruku.

Postoje još druge štetne materije u kavi kao što je acetodehid i amonijak. Jeste li znali da je kobna doza kofeina - smrtonosna doza – 10 grama - a to je 70 šalica kave, a mnogi ljudi svakodnevno uzimaju 1/10 smrtonosne doze kofeina kad piju 7 šalica kave. Žene koje piju samo jednu šalicu kave dnevno imaju triput veći rizik dobiti rak mokraćne zdjelice nego one koje ne piju kavu. Dakle, vidite također da možete izgubiti vitalne hranjive sastojke iz krvi ne samo kalcij nego i druge hranjive sastojke koji mogu izazvati nervnu iscrpljenost i depresiju.

Kofein se nalazi i u dijetnim sokovima kao što je dijetna Coca-cola, a one još sadrže i aspartan koji je neurotoksičan (oštećuje vaš živčani sustav). Potrošnja gaziranih pića po glavi stanovnika u Americi iznosi 185 l/g, dakle toliko svaki Amerikanac osobno popije. Ako vi kažete da uopće ne pijete gazirana i umjetna pića, to znači da netko drugi pije mnogo više. U cola napicima imate sličnu količinu kofeina kao u 1/3 šalice kave. Također se tu nalaze i umjet-

ne boje koje su kancerogene i fosforu kiselinu koja destruktivno djeluje na zubnu caklinu i na kosti.

U većini se umjetnih pića nalazi i šećer. Ima 9 do 12 žličica šećera, mislim na rafinirani šećer, u svakom umjetnom napitku koji popijete, ukoliko naravno piće nije dijetno pa sadrži aspartan koji izaziva druge probleme.

Amerikanci konzumiraju godišnje 15 bilijuna kg rafiniranog šećera, a to je 60 kg godišnje po osobi. Da bi koristilo ovaj šećer vaše tijelo mora pozajmiti rezerve minerala iz vašeg tijela što dovodi do istanjanja kose i naravno do slabljenja strukture kostiju. Šećer krade kisik vašim stanicama i stimulira preveliku proizvodnju inzulina što zamara pankreas i dovodi do pojave dijabetesa u kasnijim godinama.


Šećer također krade iz vašeg tijela krom, cink, kalcij, vitamin C, B-komplex i mobilizira vaš imunološki sustav. Kad jedete šećer imunološke stanice vas ne mogu štiti jedući bakterije. Imunološki sustav ostaje mobiliziran 4 sata poslije uzimanja šećera. Sva rafinirana hrana sadrži šećer. Žitarice za doručak, ketchup, smrznuta hrana, konzervirana hrana i - ako možete vjerovati - šećer stavljaju čak i u pastu za zube. Šećer izaziva razdražljivost, depresiju, konfuziju i posebnu iscrpljenost kad se završi stimulativni učinak šećera. Šećer vam izaziva yo-yo učinak tj. veliki skok pa veliki pad, šećer vam u krvi poslije konzumiranja šećera skoči, zatim vaše tijelo proizvede inzulin, koji sad razlaže inzulin, ali

ne potpuno, a onda ste opet gladni jer ste možda ušli u hipoglikemiju zbog ove velike količine inzulina. Tako da jedete još šećera.


Vidite, kad jedete prirodne šećere - kao što je šećer iz voća - oni su mnogo kompleksnije prirode i nema ovog *yo-yo* učinka, ali ako jedete rafinirani šećer, on će doprinijeti ovom *yo-yo* učinku šećera u krvi. Šećer se koristi u svakoj pakiranoj hrani, ne samo da je zasladi, već da joj spriječi kvarenje, da joj da posebnu teksturu - izgled. Ali vam moram reći da je rafinirani šećer ubojica. Ako imate neku ozbiljnu bolest ili se samo želite održati u dobrom zdravlju tijekom cijelog života morate izbaciti rafinirani šećer iz prehrane.

## **Zrak**

Jedan od elemenata vaše prehrane o kome niste mislili jest zrak. Kisik čini velik dio vašeg tijela. Sunce ionizira zrak i povećava koncentraciju negativnih iona. Negativni ioni - zajedno s pozitivnim ionima u zraku - veoma su korisni za vaše zdravlje. Grijanje i klima uređaji uklanjaju ove negativne neelektrizirane ione iz zraka. Pozitivni ioni izazivaju glavobolje, umor i vrtoglavicu. Negativno naelektrizirani ioni izazivaju učinak visoke energije i općeg dobrog raspoloženja. Potreban je adekvatan odnos negativnih i pozitivnih iona. Dakle, što više možete boraviti vani - to bolje.




Zrak ispunjen negativnim ionima ima učinak spriječavanja raka. Negativni ioni spriječavaju razvoj raka po jednom članku objavljenom u časopisu "Istraživanje raka". Eksperiment je izvršen na dvije grupe štakora. Jednoj je grupi omogućeno udisati zrak iz tipično zatvorene prostorije, a druga je grupa bila izložena zraku bogatom negativnim i pozitivnim ionima. Nakon jednog mjeseca kod onih koji su udisali zrak tipičan za zatvorene prostorije rak je bio dvostruko veći, nego kod onih koji su udisali zrak bogat negativnim i pozitivnim ionima. Negativni ioni smanjuju ritam disanja, smanjuju krvni tlak i imaju mnogo mnogo pozitivnih učinaka.



Živimo u atmosferi koja izgleda da ima manje kisika nego ona koja je postojala na našoj planeti prije nekoliko tisuća godina. Istraživači su, geolozi, našli mjehuriće zraka u nekim stijenama, koji se tamo zadržao od prije više tisuća godina i naši se preci dakle imali priliku udisati zrak bogatiji kisikom nego mi danas. Dakle, kad provodite vrijeme u zatvorenim prostorijama ili morate biti u prostorijama gdje se prozori ne otvaraju, ovo umnogome doprinosi bolesnom stanju. Koncentracija kisika u zdravom ljudskom tijelu triput je veća nego u zraku, stoga trebamo konstantno udisati čist svjež zrak da bismo dobili dovoljno kisika.

Dobro zdravlje ovisi o maksimalnoj ikorištenosti kisika. Kisik preuzimaju crvena krvna zrnca i nose ga kroz tijelo, a treba znati da i hrana sadrži kisik.




Najbolja hrana za kisik su ugljikohidrati. I masnoće i proteini sadrže manje kisika po jedinici zapremnine nego ugljikohidrati. Stoga trebate unositi više ugljikohidrata, ali naravno govorimo o kompleksnim, a ne rafiniranim ugljikohidratima. Dakle, to su žitarice, voće i povrće.

Svi vidovi stresa izazivaju deficijenciju - nedostatak kisika. Znači trebate voditi računa kad ste pod stresnom situacijom, trebate provoditi više vremena vani, a i voda će vam tu pomoći. Ne zaboravite voda je H<sub>2</sub>O - O je kisik, kisik je dakle u vodi. Ne zaboravite da ispravan životni stil mora uključiti puno svježeg zraka. Ako možete spavati kod otvorenog prozora i ako možete vježbati na otvorenom, tim vježbanjem dobijate "tri muhe jednim udarcem", dobijate svoju potrebnu količinu kretanja, sunčevu svjetlost i kisik.


## Odmor

Odmor je jedan jako važan element vašeg programa zdravog života. Odmor je važan da vašem tijelu omogući vrijeme za regeneraciju, podmlađivanje i obnovu i zatim vrijeme da izbací otpadne tvari. Ako ne date svom tijelu dovoljno odmora mnogo brže ćete stariti.


San je prije ponoći veoma važan. Ako kažete: "Ja idem na spavanje u 12 navečer i ustajem u 8, pa tako opet dobijem svojih 8 h spavanja." Međutim,



procesi su u tijelu usklađeni smjenom dana i noći, a hormoni koji se proizvode direktno su vezani za svijetli i tamni period dana i ako veći dio tamnog perioda provedete budni, poremetit ćete svoj cirkadijalni ritam, a njime su direktno dirigitirani hormoni. Dakle, čimbenici koji smanjuju mogućnost da dobijete svoju dobru porciju noćnog odmora veliki su večernji obroci, teško probavljivi večernji obroci, grickanje kasno navečer, previše masnoće ili proteina u večernjem obroku i naravno stimulansi kao što su kava ili napici koji sadrže kofein. Tako je potrebno da dobijete adekvatan odmor da bi vaš nivo energije bio dovoljno visok i vaši rekuperacijski mehanizmi u organizmu mogli obaviti svoj posao kako biste ostali zdravi.




Probava troši energiju. Ako jedete kasno navečer, kako možete očekivati da se obavi podmlađivanje i rekuperacija? Osnovna potreba vašeg tijela za zdravim i normalnim funkcioniranjem i za dobrim zdravljem jest adekvatna količina odmora u pravo vrijeme.




## ***Povjerenje u Boga***

Najveća je barijera da ozdravite vaše uvjerenje da ne možete biti zdravi i zato je neophodno nadići takvo razmišljanje. Ljudi obično smatraju da su im potrebni lijekovi da bi se dobro osjećali, ali ovaj plan ne uključuje lijekove.






A sada dolazimo do veoma bitnog dijela ovoga plana, a to je da on uključuje i povjerenje u Boga. Sve ono o čemu sam dosada govorila je Božji put prirodnog iscijeljenja. Većina je koraka u ovom Programu besplatna, imate ih u izobilju, čak ako sami u vrtu uzgajate hranu, onda je sve besplatno. Ovo je veoma jeftin način da ozdravite i ovo je način na koji svatko može ozdraviti i održati dobro zdravlje. Vaše je zdravlje zaista u vašim rukama, ali morate imati povjerenje u svog Stvoritelja, jer On koji je stvorio vaše tijelo, zna kako i da ozdravite.



Što je povjerenje? Povjerenje je vjera. Netko je jednom rekao: “Povjerenje je ono što nisi vidio”, ali to nije točno. Vi često imate povjerenje u nekoga: vjerujete svojim roditeljima i bliskoj osobi. Ako imate roditelje koji vas vole i obećali su vam svojevremeno da će vas odvesti u lunapark ukoliko budete dobri, vi ćete im vjerovati. Oni ne lažu. Vaše je povjerenje zasnovano na ranijem iskustvu da će ispuniti svoje obećanje. Na taj način učite i imati povjerenje u Boga, ali prije toga Ga trebate upoznati da biste Mu mogli vjerovati. Ključ za to je čitanje Biblije i molitva. Zna li da postoji mnogo mnogo obećanja o odgovorima na molitvu u Bibliji.



Izlazak 15. poglavlje 26. stih u Bibliji kaže: “Ja sam Jahve koji daje zdravlje”, a Izlazak 23. poglavlje 25. i 26. stih kaže: “Iskazujte štovanje Jahvi, Bogu svome, pa ću blagosliviti tvoj kruh i tvoju vodu i uklanjati od tebe bolest. U tvojoj zemlji neće

biti pometkinje; ja ću učiniti punim broj tvojih dana.” Zatim Psalam 103, 2. i 3. stih: “Blagoslivlja Jahvu, duš moja, i ne zaboravi dobročinstva njegova: on ti otpušta sve grijehе tvoje, on iscjeljuje sve slabosti tvoje.“ Mogu vam reći da dok sam bila u teškoj bolesti čvrsto sam se uhvatila za ova obećanja, tražila sam od Boga da me dovede do pravih informacija kako da se izliječim i ono o čemu sam vam sad pričala upravo je ono do čega me je sam Bog doveo.

### ***Stav zahvalnosti i blagonaklonoti***

Posljednje dvije od 10 zapovijedi dobrog zdravlja stav su zahvalnosti i blagonaklonosti prema drugima. Budite zahvalni za sve u svom životu. Uvijek ima netko kome je gore. Prestanite slušati i čitati loše vijesti. Ja sam prestala čitati novine i gledati vijesti jer su to uglavnom loše vijesti. “Štogod je prečisto i uzvišeno o tome razmišljajte”, kaže Biblija.

I ono što je jako važno: ostavite svoju unutarnju ogorčenost i ljutnju. Oni ne povrijeđuju druge osobe već samo vas. Medicinska su istraživanja pokazala da stav ogorčenosti i ljutnje spriječava djelovanje imunološkog sustava. Jedna velika klinika u Sjedinjenim Državama ispitivala je ljude koji su imali emotivne i psihičke probleme i jedna stvar koja ih je spriječavala da ozdrave bilo je zadržavanje ogorčenosti i ljutnje. Vi niste samo tjelesna bića, već podjednako i mentalna i duhovna i zato trebate svoj

um hraniti pozitivnim stvarima. Trebate hraniti svoj um dobrim stvarima. Svoje duhovno biće trebate hraniti, a nema mjesta gdje možete naći bolje savjete nego u Bibliji.

Nemojte padati u samosažaljenje. Stalno podižite svoj duh. Probajte pomoći drugim ljudima i okanite se svoje ljutnje. Uvijek probajte učiniti nešto za nekoga, pogotovo za one koji vam to ne mogu vratiti. Prekinite biti egocentrični, izađite iz sebe, počnite misliti na druge, počnite se moliti Bogu za druge.

Bog nam je dao mnoga veličanstvena obećanja o iscijeljenju. Jedno se od njih nalazi u Ponovljenom zakonu 7. poglavlje 11.12.15, stih: “Stoga vrši zapovijedi, zakone i uredbe koje ti danas nalažem da vršiš”, a to uključuje i Božji zakon o zdravlju, “budeš li slušao ove naloge, držao ih te izvršavao – Jahve, Bog tvoj, držat će ti Savez svoj i milost, te će od tebe maknuti svaku bolest.”

Kakvih li obećanja! Na engleskom početna slova ovih prvih 8 Božjih zapovijedi zdravlja daju slogan “NOVI POČETAK” i ovo što sad radimo je novi početak. Možemo ponovno biti zdravi i sretni. Neka vas Bog blagoslovi!

**Preporučujemo slijedeće  
knjige koje možete naručiti kod  
distributera na tel:**

**095 8993 564**

# Liječenje neizlječivih bolesti

*Dr. Richard Schulze*

Pripremite se jer ćete biti izliječeni. Ja vjerujem da je to moguće. Nikada do sad nisam vidio nešto slično ovome. Nikada do sada nisam vidio kako se liječe teško izlječive bolesti. Čuo sam za teorije. Čuo sam za prevenciju. Ali nikada nisam čuo da se prirodnim lijekovima tretiraju ovakva stanja. Ali sada znam, a znat ćete i vi. Odgovori su ovdje. Odgovore u ovoj knjizi i kolekciji video materijala pod naslovom “Liječenje neizlječivih bolesti” dali su dva izvanredna liječnika: dr. John R. Christofer i njegov najbolji učenik, dr. Richard Schulze. Ova dva čovjeka, sve ono što znaju, naučili su radeći u lječilištima.

Naučili su to radeći sa stvarnim ljudima.

“Liječenje neizlječivih bolesti” nisu dodatak suvremenoj medicini. One su zamjena za nju. Suvremena medicina koja je u službi farmacije nas je dovela do toga da danas ne postoji zdrav čovjek.

# Liječenje bolesti sirovom hranom

dr. Kristine Nolfi

Konačno svi znamo da poslije teških doživljenih gubitaka vrijeme liječi sve rane. Koliko je često osobni gubitak izgledao, s odgovarajuće vremenske razdaljine, kao najbolji ishod u datim okolnostima. Kad bi se sve stvari odvijale kako mi to želimo, život bi zaista bio nezanimljiv.

Otud su ideali neophodni. Ako posjedujemo ideal, koliko god da je skroman, i ako pažljivo težimo k njemu, onda će sve ići k napretku i uspjehu. Visok će nas ideal, ako se samo zagovara, voditi iz jednog neuspjeha u drugi i ubirat ćemo plodove kako smo sijali. Sama priroda ponekad izgleda kao da je nemilosrdna i ne zna ništa o samilosti. Međutim ponekad kad smo bolesni, umorni, mrzovoljni i moralno defektivni pokušavamo iskoristiti prečice. Ako uz pomoć sirovog povrća i voća možemo postati toliko umno snažni i zdravi da možemo slijediti svoja najdublja ubjeđenja, onda smo svakako na dobrom putu. Prije no što sam shvatila značaj sirove biljne hrane, moj je stav bio isti kao i stav drugih liječnika - liječiti simptome bolesti bez razmišljanja o prevenciji. Razlog zbog kojeg sam ja, liječnik, prešla na isključivo sirovu biljnu hranu je činjenica da sam se razboljela i to ozbiljno. Termičkom obradom gube se mnogi hranjivi sastojci iz namirnica. Konzumiranjem biljne hrane u njenom izvornom obliku moguće je oduprijeti se i najtežim bolestima.



## **OPG TIM**

**Prodaja domaće organske hrane:** voća, povrća i ostalih ekoloških proizvoda, uzgojenih na ekološki način bez špricanja.

***Za sve informacije javite nam se sa povjerenjem na 095 504 5099.***



# Masaža

## ***Medicinska, sportska i kozmetička***

Dvadesetogodišnje iskustvo i zadovoljni klijenti naša su najbolja preporuka.

Ukoliko nismo riješili vaš problem ne naplaćujemo svoj rad

### ***Otklanjamo:***

Napetosti i bolove u leđima

Bolove u ramenima i vratu

Miogeloze

Lošu cirkulaciju

Pojačani mišićni tonus

Celulit

### ***Pomaže kod:***

Upale mišića

Reume i artritisa

Stresa i nesanice

Glavobolje i migrene

Umora i iscrpljenosti

Oslabljenog imuniteta

Dolazimo u Vaš dom sa svojim stolom za masažu i uljem

**Mobitel: 00 385 (0) 91 533 6997**