

DR. NASHA WINTERS
JESS HIGGINS KELLEY

Metabolikus egyensúly a rákkezelésben

*Minden, amit megtehetsz
a gyógyulásért*

Open Books

Előszó

Elég csupán öt percet beszélgetni dr. Nasha Wintersszel ahhoz, hogy kiderüljön: ez az ember az *integratív medicina* két lábán járó lexikona. Amikor először találkoztam vele, leginkább az érdekelt, hogyan sikerült minden orvosi jóslat dacára legyőznie a rákot. Alig öt perccel később azonban már tudtam, hogy tekintettel a fekete öves természetgyógyász dr. Winters huszonöt év integratív klinikai onkológiai tapasztalatára és a rengeteg, az ő útmutatásait követő gyógyult rákbetegre, nekünk, kettőnknek még rengeteg beszédtemánk lesz.

Dr. Nasha rögtön az elején kiemelte azt, amit a *radikális remissziót** célzó kutatásaim során az ezt az állapotot elért páciensektől évtizedek óta gyakran hallok: minden a háttérállapotokon múlik. Ebben a könyvben ezeket a háttérállapotokat nevezi dr. Nasha területeknek, mintha csak a testünk egy gyönyörű kert lenne, különböző területekre felosztva.

Ha egy kertben nem virulnak a növények, a kezdő kertész hajlamos rá, hogy mindent megpermetezzen vegyszerekkel, majd remélje a legjobbakat. Az ökológiai szemléletű, tapasztalt kertész azonban rengeteg mindent figyelembe vesz, mielőtt cselekedne: megfelelő a talaj tápanyagtartalma? Lehetséges, hogy mérgező vegyszerek jutottak a talajba, onnan pedig a növényekbe? Elegendő fényt kapnak a növények? Elég nedves a talaj és jó minőségű a locsolóvíz? Az elvetett magok egészségesek voltak? A környezeti hatások, például a túl erős szél, nem okoznak stresszt a növényeknek? Ez a könyv hasonló mélyanalízissel

* A rák gyors és teljes visszahúzódása. A „rák” kifejezést a könyvben köznyelvi értelemben a rosszindulatú daganatos betegségekre használjuk. (A lekt.)

operál a test, az elme és a lélek rendszerében – lenyűgöző eredménnyel.

Ha a modern orvostudomány egyvalamit megtanult a rákról az elmúlt fél évszázad során, az az, hogy a rák nem egy egyszerű betegség. Még csak nem is *egyetlen* betegség, sokkal inkább száznál is több betegség gyűjtőneve, melyek közös nevezője, hogy a sejtek mitokondriális diszfunkciója áll a középpontban. Ehhez jön még hozzá az, hogy minden ember szervezete különböző – nem ugyanolyan mérgező hatások érnek minket, más az anyagcserénk, az immunrendszerünk működése, eltérő a velünk élő mikrobiom. Ha ezt figyelembe vesszük, máris érthetővé kezd válni, miért van értelme messzemenőig egyénre szabni a rák kezelését.

Tekintet nélkül azonban a rák sokféleségére, a szerzők és jómagam is helyesnek tartjuk azt az egyébként Nobel-díjat kapott elméletet, ami végső soron egyetlen kiindulópontra vezet vissza a rák kialakulását: arra, amikor a sejtek mitokondriumai elkezdnek hibásan működni.

Amikor annak idején a Berkeley Egyetemen a PhD-dolgozatom témájaként elkezdtem kutatni a radikális remissziókat, a fenti elmélet egy jókora aha-élményként hatott rám. Soha nem sikerült igazán kibékülnöm az uralkodó szemlélettel, ami szerint a rákos sejtek közönséges egészséges sejtek voltak, melyek valamilyen okból egyszer csak elkezdtek hibásan működni. Inkább úgy gondolom, hogy a világon *mindenre* van magyarázat, köztük arra is, hogy egy egészséges sejt miért kezd rákos sejtnek viselkedni.

A rák metabolikus vagy anyagcsere-elmélete Otto Warburg nevéhez fűződik, aki 1931-ben orvosi-élettani Nobel-díjat is kapott érte. Az elmélet szerint a rák kialakulása arra vezethető vissza, hogy a sejt mitokondriumai sérülnek. Számomra ez logikusnak tűnt, hiszen tudom, hogy a mitokondriumok a sejtek

„energiagyárai”: *aerob*, azaz oxigén jelenlétében folyó lebontással itt állítja elő a sejt a számára szükséges energiát, illetve a mitokondriumoknak szerepük van a sejtosztódás és a programozott sejthalál, az *apoptózis* időzítésében is. A rákos sejt viszont pont fordítva működik: akkor osztódik, amikor nem kellene, „elfelejt” meghalni és az energiáját a glükóz oxigén nélküli, azaz *anaerob* lebontásából nyeri.

Ha a mitokondriumok hibás működése vezet a rákhoz, abból máris adódik a következő logikus kérdés: mi okozza a mitokondriumok meghibásodását? A rövid válasz: rengeteg minden.

Manapság gyakorta frusztráló dolog rákkutatónak lenni, mert számos alkalommal szembesülnek a kutatók azzal, hogy egymásnak ellentmondó eredményre jutnak, amikor a rák okait kutatják. Példának okáért tudósok bebizonyították, hogy vírusok okozhatnak rákot, ilyen például a humán papillomavírus (HPV), ami méhnyakrákot okozhat. Más kutatók baktériumokról bizonyították ugyanezt: a *Helicobacter pylori* felelős lehet a gyomorrákért. Megint mások toxinokról (például a nikotinról) mutatják ki a rákkoztató hatást, a radioaktív sugárzásról, a genetikai mutációkról, a traumákról vagy a krónikus stresszről.

Kinek van hát igaza? Mindannyiuknak – feltéve, hogy a fenti hatások valamelyike a mitokondriumok meghibásodásához vezetett.

Ez az oka annak, hogy ez a könyv és a rákgyógyításnak a benne leírt, személyre szabott megközelítése egy súlyos hiányt pótol. A kérdés ugyanis az: miért hibásodtak meg az ön (vagy egy szerette) mitokondriumai? Ami pedig még fontosabb: hogyan lehetne nekifogni a mitokondriumok megjavításának?

Ebben a könyvben a fenti kérdésekre a válaszadás azzal kezdődik, hogy önnek először a múltbéli és jelenlegi életmódi döntéseire vonatkozó kérdéseket kell megválaszolnia, majd el kell

mennie orvoshoz elvégeztetni a megfelelő vér- és egyéb vizsgálatokat. Dr. Nasha és Jess Kelley megmutatják, miként fedheti fel és korrigálhatja a rák gyökerét jelentő problémákat, ahelyett, hogy válogatás nélkül elkezdenénk irtani minden sejtet, ami „rákosan” viselkedik.

Miután sikerült alaposan feltérképeznie a Tíz Területet (a teste és az elméje tíz megvizsgálendő és/vagy felmérendő területét), a könyv egy csodálatosan elegáns megoldást kínál ahhoz, hogy visszanyerhesse az egyensúlyt: az ételt. Igen, az ételt, a gyógyszerek gyógyszerét! Már Hippokratész is úgy vélte: „Legyen az ételed az orvosságod, és az orvosságod az ételed.” Én mélyen hiszek e szavak igazságában, de a modern orvostudomány sajnálatos módon szinte teljesen szem elől tévesztette Hippokratész intését. Szerencsére ez a könyv és az integratív orvostudományt űző számos más kolléga azon vannak, hogy kijavítsák ezt a szörnyű hibát.

A képlet igazán nem bonyolult: a testünk vízzel, étellel és energiával működik. Ha ellátjuk a testünket egészséges étellel és tiszta vízzel, illetve megteremtjük azokat az érzelmi feltételeket, melyek szükségesek az energikus élethez, máris jó úton vagyunk az egészség felé.

Apropó, étel: ez a könyv a ketogén étrendet helyezi előtérbe, ami azt jelenti, hogy a szénhidrátbevitel radikális csökkentésével, ezzel párhuzamosan pedig a zsírbevitel növelésével arra kényszerítjük a sejteket, hogy ne a glükóz – amit a rákos sejtek szeretnek – lebontásából, hanem a zsírból nyerjen energiát. Bár sok olyan vegetáriánus és vegán kollégám van, aki talán sok mindenben nem ért egyet a ketogén diéta egyes elemeivel, én inkább arra a részre fektetem a hangsúlyt, ami viszont közös a különböző nézőpontokban: a sok zöldségféle fogyasztása és a toxinforrások kiküszöbölése. Abban ugyanis mindenki egyetért, hogy az egészségesebb életmód felé tett első lépés a zöldség-

félék mennyiségének erőteljes növelése és a toxinok mennyiségének drasztikus csökkentése.

Amit a leginkább fontosnak tartok kiemelni a könyv kapcsán, az a szerzők meggyőződése, miszerint az étrendet mindig személyre kell szabni, az adott egyén szervezetének és rákbetegségének ismeretében. Dr. Nasha szerint nem létezik egy mindenkinek megfelelő diéta. A saját szememmel láttam, mennyi vizsgálatot végez és végeztet el a betegeivel, hogy az ezekből kapott információt felhasználva állíthassa össze javaslatait az illető étrendjére vonatkozóan, illetve hogy milyen étrend-kiegészítőket kell szednie, vagy egyéb életmódi változásokat eszközölnie azonnal – miközben pontosan tudja, hogy fél év múlva ugyanennek a betegnek jó eséllyel már másféle javaslatokat kell majd betartania.

Az anyagcserét célzó egyes terápiák alkalmazása jellemzően ideiglenes – ilyen például a böjtölés –, másokat hosszú távon is fenn lehet tartani. A lényeg, amit ez a könyv szem előtt tart, és amivel magam is egyetértek, hogy minden ember más, ezért abból kell kiindulnunk, hogy a tünetek és a laborértékek üzenetet hordoznak számunkra arról, hogy hol billent ki a szervezetünk az egyensúlyi helyzetből.

Ha önnek már sikerült felfednie, hogy hol nincs egyensúly a szervezete működésében, ez a könyv eszközt ad a kezébe ahhoz, hogy visszanyerhesse az egészségét. A finom receptektől a konkrét testmozgásra vonatkozó javaslatokon át a stressz-csökkentő technikákig rengeteg módszert és teendőt talál benne, melyek segítségével megváltoztathatja az életvitelét. Ez pedig szerintem remek dolog, mert a hagyományos rákgyógyítás egyik legnagyobb rákfenéje – ha élhetek ezzel a kifejezéssel –, hogy minden cselekvési lehetőséget kivesz a betegek kezéből.

E könyv szerzői mindenkit arra buzdítanak, hogy merjen rálépni az útra, ami ahhoz vezet, hogy a saját „kertje” – a teste,