

# Kako sam pobedila rak

Dr Lorin Dej

## PRVI DEO

### UZROCI RAKA I SAVREMENI NACINI LECENJA

Dakle, upravo ste dobili dijagnozu da bolujete od raka i to vas je zabrinulo. Vi ste uplašeni, čak prestravljeni. Ili ste možda otkrili izraslinu za koju mislite da je rak. Ne znate kuda i kome da se okrenete. Ne možete da mislite. Vas mozak je skoro paralizovan. Vas lekar insistira da vas odmah pošalje na operaciju ili hemoterapiju ili zračenje. Vaša porodica je isto tako zabrinuta i uzbuđena, i oni također vrše pritisak na vas. Prijatelji vam daju savete, svi vam govore šta da radite, ali vi ste zanemeli. Prosto vam je nestvarno. Pitate se, kako to da se ovo desava bas vama.

Tacno znam kako vam je. I ja sam sama bila u toj situaciji. Ja ne samo sto sam doktor, nego sam bila i pacijent. Imala sam rak, tesko uznapredovani oblik raka. Doslo je do toga da su me poslali kuci da umrem. Medjutim, ja sam ovde zato da bih vam rekla da vas rak vise ne mora plasiti. Imala sam ga, ali sam ozdravila. Bez hemoterapije, bez zracenja i bez operacije koja bi me obogaljila. Ozdravila sam tako sto sam obnovila svoj imuni sistem pomocu potpuno prirodnih metoda.

U trenutku kada vam iznesu dijagnozu da bolujete od raka, strah može da vas paralise u tolikoj meri da jedva možete biti prisebni. Medjutim, pokazacu vam da ne morate da se plasite raka onako kao sto se svi ostali plase. Mozete da naucite nesto vise o ciniocima koji uticu na nastanak raka i da razumete da mozete da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem i da ozdravite. Vodicu vas kroz probleme i pitanja sa kojima se susrecete od prvog trenutka kada vam postavte dijagnozu, ili kada posumnjate da nesto nije u redu sa vasim zdravljem. Takodje, objasnicu vam korake koje treba da preduzmete kako bi sacuvali svoje telo od daljeg nanosenja stete, i umesto toga, da se oporavite. Ovi principi mogu da se primene bez obzira na vrstu raka koju imate.

Rak je ozbiljna stvar. Ali, vi mate vremena da donesete inteligentne odluke. Ne dajte nikome da vrsi pritisak na vas i da prebrzo donesete odluke koje ne razumete ili za koje niste imali vremena da ih procenite. Vas rak se razvijao godinama, on se nije desio tek tako - juce, proste nedelje ili proslog meseca. Rak je bio prisutan u vasem telu godinama pre nego sto je postao ocit, odnosno da se može uociti. Spremite papir i olovku i budite spremni da pravite beleške. Utvrdjeno je da ljudi zapamte samo 10% od onoga sto cuju, dakle molim vas belezite ono sto cujete. Analizirajte ovo sto govorim vise puta sve dok ne upijete u sebe i zapamtite sve sto treba da znate.

Da vam se predstavim. Zovem se dr Lorin Dej, MD, odnosno Doktor medicine. Skolovana sam na klasican nacin, u duhu konvencionalne medicine. Nikad nisam izlazila iz granica takve medicine. 15 godina sam bila profesor na Medicinskom fakultetu Univerziteta Kalifornija u San Francisku i potpredsednik odbora na Ortopedskoj hirurgiji. Bila sam takodje sef ortopedije u Opstoj bolnici San Franciska gde sam vodila celo odelenje. Operisala sam pacijente sa ranama od vatrenog oruzja, uboda nozem, zrtve teskih nesreca, zrtve svih ostalih vrsta nasilja ukljucujuci one koje poticu od bandi sa ulica ovog grada. Tokom tog vremena obucavala sam na stotine lekara.

Medjutim, 1992. godine, ja sam dobila rak, rak dojke. Izraslina je u pocetku bila mala, otprilike kao pola zrna pšenice. Nije me mnogo brinula, jer se nalazila relativno visoko na grudnom kosu. To mi uopste nije licilo na rak, pogotovo ne na rak dojke, zbog mesta gde se nalazila. Ipak, posto me je ta izraslina iritirala kada sam vezivala siguronosni pojas u autu, odlucila sam da ona treba da se odstrani. Tek kada je izraslina uklonjena, patolog je otkrio da se ipak radilo o raku, invazivnom duktalnom adenokarcinomu dojke koji se vec rasirio na misice mog grudnog kosa. Ovo su potvrdili i drugi patolozi koji su na biopsiji pregledali uzorak tkiva. Preporucili su mi da se podvrgnem mastektomiji, odnosno odstranjenju dojke, i zracenju, ali sam odbila! Dve nedelje kasnije, zatrazila sam drugu biopsiju kroz isti mali zarez, ali sada kod drugog hirurga i u drugoj bolnici, kako bih videla da li se moze ukloniti svo tkivo zahvaceno rakom. Medjutim, tkivo je i dalje ostajalo zahvaceno rakom, pa su mi tamo savetovali barem da se podvrgnem zracenju, i svakako, odstranjenju dojke.

Moj hirurg je bio moj licni prijatelj, poznavala sam ga jos od vremena kad smo zajedno studirali medicinu. Stazirali smo istovremeno i njemu je bilo stalo do mog zivota. Kada je shvatio da se odlucno protivim odstranjenju dojke, zracenju i hemoterapiji, zaprepastio se i zbunio i zabrinuo za mene. Svakako, nije mogao da razume kako sam dosla do tog zakljucka, posto sam se skolovala na istom fakultetu kao i on - Medicinskom fakultetu Univerziteta San Francisko. Dobro je znao da sam tamo bila profesor tokom 15 godina. Gde sam pokupila te cudne ideje? Rekla sam mu da sam videla previse, tacnije, na hiljade pacijenata koji umiru od posledica lecenja koje im pruzamo. Sa tim nije mogao da se ne slozi. Sto se tice nacina lecenja, koje nas doktore uce da praktikujemo, rekla sam mu da je varvarski i dostojan mracnog srednjeg veka. Nasim tretmanom izazivamo dodatne, povecane i uzasne patnje kod osoba koje su vec bolesne. Na to nije imao prigovora, ali je priznao je da to sve sto nas uce da radimo.

Onda sam s njim raspravljala o tome da zracenje i hemoterapija zapravo izazivaju rak, i podsetila ga da vec imam rak. Nadalje, smatram da zracenje i hemoterapija unistavaju imuni sistem. Zasto bih dodatno naskodila svom imunom sistemu, onom koji mi pomaze da ozdravim? I sa tim se slozio. Svejedno, ipak me je nagovarao da barem sednem i popricam sa specijalistom za zracenje. Odbila sam. I dalje je navaljivao. Uctivo sam odbila. Konacno je rekao: "Da li se brines da ces posle zracenja imati dojku koja je izoblicena i bezbojna?" Odgovorila sam mu: "Da i to, takodje!" Onda sam mu dala 4-5 knjiga sa opisom alternativnih terapija raka i zivotnim pricama mnogih koji su na taj nacin preokrenuli tok svoje bolesti. Sigurna sam da nije otvorio ni jednu od tih knjiga.

I tako, otisla sam kuci i odmah i korenito promenila nacin svoje ishrane. Znala sam da je odgovarajuca ishrana kljucna za oporavak. Zapocela sam potpuno vegetarijansku dijetu, "vegan-dijetu", sto znaci: nema mesa, ni zivinskog, ni ribe, ni mleka, ni sira, niti bilo kog mlecnog proizvoda, ni jaja. Takodje, izbacila sam rafinisani beli secer, svu konzervisanu hranu. Sve je bilo u svojem najprirodnijem obliku - pravo iz baste ili sa drveta. Pocela sam da pijem puno soka od svezeg povrca kojeg sam spremala kod kuce.

Stvari su krenule nabolje i bilo je dobro jedno vreme. Dijeta je bila dobra. Medjutim, ubrzo sam otkrila da dijeta sama po sebi nije dovoljna da zaustavi rak ili bilo koju drugu bolest. U to vreme nisam znala sta drugo je jos bilo neophodno. Otprilike 9 meseci kasnije, tumor se pojavio na istom mestu. Ovog puta bio je malo veci, velicine klikera. Ozbiljno sam se zabrinula. Bilo je jasno da promene u ishrani nisu dovoljne da bih ozdravila. Citala sam puno o alternativnim terapijama i isprobavala sam ih jednu za drugom, drzeci se svake dovoljno dugo da bih videla da li deluje. Na kraju sam isprobala oko 40 razlicitih vrsta alternativnih terapija i nijedna od njih nije vredela. O tome cu nesto vise reci kasnije.

I onda, odjednom, moj tumor je narastao do velicine velikog grejpfruta, i to samo za tri nedelje. Evo pogleda sa strane, to je tumor, a ovaj drugi snimak pokazuje tumor u punoj velicini. Bio je velicine rukometne lopte. U tom trenutku, rak se prosirio na limfne zlezde ispod moje ruke i do korena vrata. Shvatila sam da sam u velikoj nevolji.

Izenadjuje to sto tumor is pocetka nije mnogo boleo, ali tokom vremena bol je narasla do te mere da mi ni najjaci narkotik za ubazavanje bolova nije pomagao. Radila sam sve do ovog trenutka i to je bila velika greska. Trebala sam prestati da radim i da se usredsredim na svoj oporavak. Cak sam i putovala, ali sam otkrila da je nemoguće održati korak sa oporavkom dok putujemo. Razbolela sam toliko da sam morala da zatvorim svoju kancelariju. Stvari su se pogorsale toliko da sam postala vezana za krevet, a bol je nastavljao da raste. Tumor je bio toliko tezak da sam morala da ga pridrzavam rukom svaki put kada bih morala da ustanem radi odlaska u toalet. Telo mi je bilo potpuno onemicalo. Pored raka, imala sam brojne simptome drugih bolesti, a ne samo ovaj ogromni bolni tumor na grudima kog sam morala da gledam svaki dan. Doslo je do drhtavice u desnoj ruci koja je imala sve odlike Parkinsonove bolesti. Pored toga, imala sam simptome multipl skleroze na levoj strani tela, noga mi se umrtvila od kolena nanize, delimicno sam izgubila kontrolu nad levom nogom, a leva ruka mi je visila kao da ju je neko stalno vukao. Vrhovi noznih prstiju su utrnuli i postali su hladni, odnosno imala sam Rejnoov (Reynaudov) sindrom. Postala sam alergicna na sve vrste hrane osim na tri. Kad god bih jela bilo koju hranu, kolabirala bih i morali su da me prikljuce na kiseonik. Bila sam obuzeta depresijom i teskobom do te mere da sam osecala da ce mi srce iskociti iz grudi. Bila sam u haosu.

Stanje mi se stalno pogorsavalo tokom te godine, postajala sam sve teskobnija i obeshrabrenija. Ali se nisam predavala, i dalje sam proucavala knjige i isprobavala jednu stvar za drugom. Iscitavala sam i Bibliju, i molila sam Gospoda da mi pokaze kako da ozdravim. Ali nista nije uspevalo. Moje stanje se i dalje pogorsavalo. Posto je bol postala neizdrziva, kontaktirala sam jednog hirurga koji je bio voljan da mi ukloni jedan deo

tumora samo da bi mi se olaksala bol, ali me nije prisiljavao da preduzmemo uklanjanje dojke ili hemoterapiju ili zracenje. I tako, skoro ceo tumor je i dalje ostao na svom mestu, ukljucujuci i limfne zlezde. I onda su me poslali kuci da umrem.

Toliko sam se razbolela da 6 meseci nisam ustajala iz kreveta. Kada je moj rak uznapredovao, postala sam nesposobna da jedem, i konacno, da uzimam tecnost. U jednom trenutku su pomislili da cu do sledeceg jutra biti mrtva. Moj muz, koji je video kako moj zivot ubrzano nestaje i kako sve teze disem, rekao mi je: "Moram da te odvedem u Hitnu pomoc, ti umires." Znala sam da je tako. Dok sam bila hirurg za traumatske povrede i brinula se za zrtve velikih povreda, bila sam prisutna dok su mnogi od njih umirali. Znam kako izgleda smrt. Ali, sada sam ja umirala. Odbila sam da se predam. Ako odem u bolnicu znala sam da ce mi dati lekove i da ce me ti lekovi ubiti posto je u meni ostalo jos malo zivota. Takodje sam znala da Bog u svojoj Reci kaze da On oprasta nase grehe i da leci sve nase bolesti. Gospod kaze: "Ja sam Gospod koji te isceljuje."

Moj muz i ja smo svakodnevno molili Boga tri puta na dan otkad sam se razbolela. Polagala sam pravo na biblijska obećanja za izlecenje, a istovremeno sam praktikovala sve sto sam mislila da treba da radim, ukljucujuci prvobitni nacin ishrane koji je Bog dao u Edemskom vrtu - voce, zrnastu hranu i povrce, u svom najprirodnijem obliku. Odlucila sam da nastavim da verujem Bogu. Zelela sam da ostanem pod Njegovom zastitom i da zavisim od Njega radije nego da budem zavisna od ljudskog medicinskog znanja, odnosno, lekova. Rec "farmacija" potice od grcke reci "farmakia". Ona znaci "vracanje i bajanje". Rec "farmakolog" dolazi od grcke reci "farmakon", sto znaci, "trovac". E pa, necu da uzimam lekove! Molila sam se Gospodu tiho u sebi i priznala mu da uopste ne znam kako da ozdravim. Dotad sam sve pokusavala i nista nije uspelo, ali sada odlucujem da mu potpuno verujem. Moj muz se molio nadamnom celu noc, a ja nastavljala tiho, u sebi. Nisam imala snage da glasno izgovaram molitve. Posto 2 nedelje nisam bila u stanju da jedem i 3 dana da pijem bilo sta, veoma brzo sam dehidrirala. Znala sam necu dugo poziveti bez vode.

I onda, Gospod me je podsetio na nesto sto se radilo u medicini 60-70 godina pre otkrica intravenoznog unosenja tecnosti u telo. Dehidrirani pacijenti su bili rehidrirani preko debelog creva, to je kada voda polako kaplje preko anusa ili rektuma, odnosno zadnjeg creva. Debelo crevo moze da upija vodu, cak i slabe hranljive sastojke u obliku razblazenih sokova sargarepe, trava i povrca sa zelenim liscem. Sledecih nekoliko dana sam prezivela upravo na taj nacin sve dok nisam ponovo bila u stanju da pijem. U tom trenutku, kada sam bila jednom nogom u grobu, odlucila sam da cu potpuno verovati Bogu i da cu mu predati svoj zivot u potpunosti. A On mi je pokazao sta treba da radim. Tokom sledecih nekoliko nedelja i meseci pocela sam da shvatam ostatak "Plana od 10 koraka". Ponekad su mi informacije stizale postom, anonimno, ponekad su proucavanja iz odredjenih oblasti ostavljala narociti utisak na mene, a informacije koje sam ranije procitala postale su mi jasnije tako da sam ih mogla upotrebiti u mojoj situaciji. Naravno, svo to vreme sam nastavljala sa molitvama Gospodu da mi pokaze kako da ozdravim. I konacno, celi Plan mi je postao jasan.

Od trenutka kad sam sa 100% predanosti pocela da upraznjavam "Plan od 10 koraka" prošlo je 8 meseci, do trenutka kada je moj rak potpuno nestao. Nestajao je polako, jedan dan za drugim. Trebalo mi je dodatnih 10 meseci da bi mi se vratila snaga. Dakle, prošlo je 18 meseci da bih potpuno ozdravila i ocistila se od raka. Uskoro cu napuniti 64 godine, a zdravija sam nego kad sam imala 30 godina. Imam puno energije i nema ni traga bola u bilo kom delu tela.

## **STA UZROKUJE RAK?**

Dakle, sta je uzrok raka? Celokupno svetsko zdravstvo se pita, "sta bi moglo da prouzrokuje rak?" Oni ustvari gledaju samo na jedno mesto, a to je genetika. Ali, rak nije genetika. Pretpostavka o genetici kao uzroku raka moze se opovrgnuti sa samo malo zdravog razuma.

Evo jednog primera: rak dojke. Pocev od ranih 1900-tih, ucestalost raka dojke se dramaticno povecava. U tome se slazu svi strucnjaci i nacionalne zdravstvene organizacije. Dakle, to je sve pocelo u vreme kada su zivele bake danasnjih zena - tvoja baka i moja baka. Ali, tada je rak dojke bio veoma redak slucaj u poredjenju sa njihovim unukama, nama koje danas zivimo. Jasno je, ako ucestalost raka dojke dramaticno raste, razlog tome ne moze da bude genetsko prenosenje sa predaka na potomke, zato sto preci danasnjih zena jedva da su imale rak dojke. Pogledajmo sada ucestalost raka dojke u Japanu: bake danasnjih Jpanki su jele uglavnom rizuu, povrce i malo ribe, i rak dojke medju njima je bio veoma redak slucaj. Ali uzmimo sad te iste zene, i dovedimo ih u Ameriku, i dajmo im da jedu bogatu zapadnjacku hranu koja se uglavnom sastoji od mesa, piletine, mlecnih proizvoda i visoko preradjene hrane. Uskoro otkrivamo da je ucestalost pojave raka dojke (i svake druge vrste raka) kod njih postala ista kao i kod svih ostalih Amerikanki. Ovo vidimo i kod mladih zena koje su jos uvek u Japanu, ali koje imaju skoro isti nacin ishrane kao i na Zapadu - rak dojke i drugih organa se kod njih pojavljuje podjednako ucestalo kao i kod mladih Amerikanki. Kada bi ovo bio genetski problem, rak dojke bi bio ucestao i kod baki, koje bi onda na svoje unuke prenosile sklonost ka raku. Medjutim, to nije tako, stvarnost je obrnuta! Bake nemaju rak dojke, a unuke ga imaju.

Isti se scenario ponavlja i kod drugih bolesti - artritisa, bolesti imunog sistema, dijabetesa i mnogih drugih. Problem nije u genetici, nego u nacinu ishrane i nacinu zivota. Rak i sve druge bolesti se izazivaju kombinacijom tri cinioaca: pogresnom ishranom, dehidracijom i stresom. Prosto je strasno kako se Amerikanci lose hrane. Ne kazem da oni ne uzimaju dovoljno kalorija, nego da ih uzimaju previse. Njihova hrana je bogata mastima i proteinima, a siromasna vitaminima i mineralima iz voca, povrca i zitarica. Dakle, to je spoj preobilja sa jedne strane (proteina i masti zivotinjskog porekla) i oskudevanja sa druge strane - nedovoljno voca, povrca i zitarica.

Drugi vazan cinilac je dehidracija - posto vise niko ne pije vodu. Svi piju kafu i gazirana pica. Nase telo se sastoji od 75% vode, a mozak od 85% vode, a ne od Koka-kole, niti kafe. Kofein je diuretik (podstice izlucivanje vode iz organizma) - iznosi vise vode iz

vaseg tela nego sto ga unosi samim pijenjem tih napitaka. Kada celije dehidriraju, one se razbole, pocnu lose da vrse svoju ulogu, pa se onda i vi razbolite.

Treci razlog je stres. Ne zelim da vam predlazem da pobegnute iz drustva, ali postoji nacin da smanjite stres i da naucite da se pravilno ophodite s njim. Stres je najvazniji uzrok svake bolesti.

Ovu knjizicu je stampalo Americko udruzenje za borbu protiv raka. To je zurnal za zaposlene na klinikama. Na 347. strani decembarskog broja iz 1999. godine pise da bi se jedna trecina svih slucajeva raka mogla spreciti promenom u nacinima zivota i ishrane, time sto bi se povecao unos voca i povrca, smanjenjem unosa crvenog mesa i zivotinjskih masti, i sa vise telesne aktivnosti. Dodali su jos i da se u zadnjih 20 godina doslo do izobilja novih saznanja o nacinu ishrane i time su podrzali hipotezu da je ishrana glavni cinilac u nastanku ili sprecavanju raka i drugih bolesti. Sta mislite o tome? Americko udruzenje za borbu protiv raka konacno priznaje da ono sto jedemo itekako ima veze sa time da li smo zdravi ili bolesni. Zamislite samo! Harvardska skola za ocuvanje zdravlja iznosi jos dramaticniju tvrdnju. Priznaju da bi se 65% svih oblika raka moglo spreciti promenom nacina zivota i ishrane. A ja licno smatram da bi promene u nacinu zivota i ishrane smanjile ucestalost svih oblika raka za 99,9%, a spomenute organizacije tek delimicno priznaju ovu istinu. I sta sad?

Hajde da upotrebimo malo zdravog rasudjivanja. Kada vec Americko udruzenje za borbu protiv raka i Harvardska skola za ocuvanje drustvenog zdravlja kazu da promene u nacinu zivota i ishrane mogu da sprece od 1/3 do 2/3 svih oblika raka, kako da preokrenemo tok ove bolesti u slucaju da je vec imamo? Na prvom mestu, prestanite da u svoje telo unosite materije koje doprinose pojavi raka. A ipak, vi jos uvek idete u bolnice i tamo vas kljukaju lekovima, hemoterapijom i zrace vas. Tamo vas jos i hrane stvarima za koje Americko udruzenje za borbu protiv raka kaze da izazivaju rak!

Isto rade i sa srcanim bolesnicima, koji idu na koronarne bajpase. Obroci koje daju takvim bolesnicima napravljeni su od mesa i piletine sa teskim sosovima i desertima. Ta ishrana sadrzi puno secera i zivotinjskih masti zbog kojih su zapravo ovi pacijenti i dovedeni u bolnicu. Ako lekari u bolnicama traze pacijente kojima ce ponovo ugraditi bajpase, postojecim bolesnicima samo treba da nastave davati ovu istu vrstu hrane. To je takodje nacin da se ubrza razvitak raka kod bolesnih od raka. Ispravna ishrana ima odlucujuci znacaj za oporavak od raka. Ali ona predstavlja samo 10% od ukupnog Plana koji treba da se sprovede da bi se potpuno ozdravilo. Ova dijeta sama po sebi, makar ona bila i ispravna, nije dovoljna da se resi problem raka.

Da li su sve vrste raka razlicite, ili, da li su u osnovi iste? Mi doktori organizujemo i grupisemo vrste raka po kategorijama, razvrstavaljuci ih na dodatne podgrupe. Medjutim, rak je rak. U sustini, rak je posledica neispravnog delovanja imunog sistema. Vas imuni sistem je taj koji se bori protiv bolesti i koji vas ozdravlja kad ste bolesni, i odrzava vas zdravim ako je sve u redu. Nema veze da li je to rak dojke, prostate, stomaka, leukemija, rak mozga ili bilo sta drugo! Sve vrste raka poticu od imunog sistema koji ne radi kako

treba. Kada prirodnim metodama obnovite svoj imuni sistem, tada on može da se bori protiv raka.

Zar nisu neke vrste alternativnih terapija bolje od drugih za neke ljude, a za neke slabije, zato što smo različiti? Pa, imam neke sokantne vesti za vas. Nismo baš toliko različiti. Pre će biti da smo iznutra poprilično slični. Naše ličnosti su drugacije, ali iznutra smo svi isti. Upravo je zbog te činjenice moguće da imamo medicinske priručnike - za anatomiju, fiziologiju itd. Sta bi bilo kada biste vi došli k meni kao pacijent i rekli: "Imam bol u levom ramenu", a ja vam rekla: "Mislim da se radi o slepom crevu." A vi biste onda rekli: "Ne, slepo crevo mi se nalazi ovde u stomaku", a ja bih odgovorila: "Ne, ne, svi smo drugaciji, mi ne znamo gde vam je slepo crevo." Naravno da znamo. Svi imamo slepo crevo na istom mestu, a naši stomaci rade na potpuno isti način. Tvoja creva rade isto kao i moja, a tvoje srce kao i moje. Zato mi hirurzi znamo gde da zasećemo kako bismo našli različite organe. Postoje tvoja anatomija i fiziologija ista kao i kod svih drugih, imuni sistem svakog od nas može da se preporodi istim prirodnim sredstvima. Dakle, jedan Plan ozdravljenja je delotvoran za sve podjednako.

## **PLAN OD DESET KORAKA ZA PRIRODNO ZDRAVLJE**

Dakle, koji su to koraci od kojih se sastoji "Plan od 10 koraka", odnosno 10 prirodnih zakona zdravlja? Ukratko, to su sledeći koraci. Inače, ovaj Plan detaljnije objašnjavam u drugom delu svog izlaganja.

Kao prvo, to je ispravna ishrana. Već sam spomenula da čak i Američko udruženje za borbu protiv raka i Harvardska škola za očuvanje zdravlja priznaju da je ishrana bogata voćem, povrćem i žitaricama najbolji način sprečavanja raka. I da je ishrana bogata životinjskim mastima jedan od uzročnika raka. Tri obroka na dan napravljenih isključivo od zdrave, nepreradjene hrane i puno svežeg domaćeg soka od povrća - to je prava stvar.

Drugo - vežbe i fizička aktivnost. Brojne medicinske studije su pokazale da program redovnih vežbi u veoma značajnoj meri smanjuje rizik od raka. Na primer, studije nam kažu da 4 sata vežbi nedeljno umanjuje učestalost raka dojke za 66,6%.

Kao treće, to je pijenje vode. Ponavljam, voda sačinjava 75% tela i 85% mozga. Svakog dana gubimo 10 časa vode iz naših tela samim tim što smo živi. Ako ne nadoknadimo taj gubitak vode i pijemo kafu i alkohol, a oboje su diuretici, što znači da vam iz tela izvlače više tečnosti nego što je popijete, mi polako, ali sigurno dehidriramo, odnosno gubimo tečnost, i dan za danom svoja tela činimo sve bolesnijim. Dehidracija je jedan od ključnih razloga za pojavu svih bolesti, uključujući i rak.

Suncana svetlost: ona je apsolutno neophodna za dobro zdravlje. Ne možete napraviti dobru bazu, a kamoli zdravo telo bez obilja sunca. Suncana svetlost snažno potpomaze razvoj tvog imunog sistema i smanjuje veličinu unutrašnjih zloćudnih tumora. Tu su još i druge pogodnosti.

Peto, umerenost. To znaci uklanjanje svih stetnih materija kao sto su kafa, alkohol, duvan, secer, vestacki zasladjivaci, konzervansi za hranu, pojacivaci arome, konzervisana hrana i droga! Ovde ne mislim samo na opojne droge, nego i na lekove. Svi lekovi imaju stetne posledice po vase telo. Ne kazem vam da odmah prestanete da uzimate lekove i izbacite ih iz kuce, to je opasno. Ali kako sve vise budete prihvatili Program zasnovan na prirodnim nacelima i obnavljali svoj imuni sistem, sve ce vam manje trebati lekovi.

Svez vazduh: Spoljni vazduh je neophodan za dobro zdravlje. Zlocudni tumori rastu 2 put brze ako se udise vazduh iz unutrasnjosti prostorija nego kad se dise vazduh sa otvorenog prostora. Ako vas u bolnici lece od neke bolesti, vi neprestano udisete vazduh koji su izdahnuili svi drugi bolesnici iz bolnice. Prozori su u bolnicama obicno hermeticki zatvoreni, a u intenzivnoj nezi svetla se pale i gase neprestano 24 sata na dan remeteci bolesnikov bioritam, odnosno ritam smenjivanja dana i noci. To je kljucni cinilac u nastajanju bolesti.

Sledeca stvar je odgovarajuci odmor u pravo doba noci. Jedino vreme kada vase telo stvarno moze da se obnovi jeste kada spavate. Svaki bolesnik od raka trebalo bi da bude u krevetu najkasnije do 21:30. U to vreme hormoni ozdravljenja pocinju da se proizvode. Ali tada vec morate da cvrsto spavate da bi od njih imali koristi.

Oslobadjanje od stresa: stres je jedan od najvaznijih uzrocnika svih bolesti, ukljucujuci i rak. Najbolji nacin da se oslobodite stresa, kako pokazuju medicinske studije, jeste da naucite da imate poverenje u Boga i da citate Bibliju. Izbegavajte istocnjacku meditaciju i vizualizaciju ako stvarno zelite da ozdravite.

Da li mogu da ozdravim, a da ne verujem Bogu? Odgovor glasi: "Sto kvalitetnije jedes i zivis, to ces biti zdraviji. A ako zelis da preokrenes ozbiljnu bolest kao sto je rak, korenito moras da promenis sve u svom zivotu. A to je nemoguće uciniti bez Bozje pomoci."

Stalno cujem ljude kako mi kazu: "Mene ne zanimaju ove religiozne stvari i prica o Bogu." Odgovorila bih vam: "Pogledajte dokle ste dosli svojom snagom. Imate rak kao sto sam i ja imala. Bila sam ateista tokom celog svog zrelog zivota, medjutim, shvatila sam da mi je potrebna sva pomoc do koje se moze doci, a to ukljucuje i Boga."

Deveto, to je stav zahvalnosti. Budite zahvalni za ono sto imate. Reci koje izlaze iz vasih usta velikim delom oblikuju vasu stvarnost. Posle samo 5 minuta razgovora sa bolesnikom od raka mogu da kazem da li ce ona ozdraviti ili ne. Ako se zale i gundjaju, usredsredjuju se na svoje slabosti, krive druge ili Boga za svoju bolest, za njih nema sanse da ozdrave. Ozdravice ona osoba koja daje sve od sebe kako bi ozdravila, koja ima dobar, pozitivan duh i koja ce sa 100% predanosti nastojati da sprovede Plan ozdravljenja.

Deseti korak je duh dobre volje - izađite iz svoje ljusture. Svi patimo od sebicnosti. Treba da naucimo da brinemo o drugim ljudima i da nam je stalo do njih. Takodje i da prestanemo da gledamo samo na sebe. Biblija kaze da ce vase zdravlje procvetati kada

budes brinuo za druge. Ako ste tako dugo bolesni i vezani za krevet kao sto je to bio slucaj i samnom, nisam mogla da cinim puno za njih, ali mogla sam da molim Boga za njih! I naravno, da prestanem da gledam samo na svoje probleme.

Ono sto stavljate u svoj um podjednako je vazno kao i ono sto stavljate u svoja usta. Ne mozete daleko da stignete ako redovno gledate zabavne emisije. Sto se mene tice, morala sam da prestanem cak i sa vestima. Bez filmova, bez muzike, osim visokokvalitetne religijske i klasicne muzike. Citala sam samo Bibliju i visokokvalitetne religijske knjige. Nasa paznja treba da je okrenuta samo prema istinitim, postenim, cistim, lepim i dobrim stvarima. Negativne misli treba ukloniti iz naseg uma.

Znam da ovi koraci izgledaju prejednostavni. Prosecnoj osobi je tesko da poveruje da se tok tako ozbiljnih bolesti, kao sto je rak, moze potpuno preokrenuti tako jednostavnim tehnikama. Koliko god da izgledaju jednostavne, ove stvari su istovremeno teske, zato sto zahtevaju da pomenite nacin svog zivota. Mi zelimo da nastavimo da zivimo na isti nacin i jedemo iste stvari kao i ranije, da nam doktor da pilulu i da time resimo problem. Lekovi nikad ne lece bolest. Uzrok raka nije u nedostatku hemoterapije, zracenja ili operacija. Rak se izaziva time sto se krse pravila zdravog zivota. Postoji nacin da ozdravite. Kao sto sam vec rekla, sve dodatne detalje "Plana od 10 koraka" objasnjavam u nastavku svog izlaganja.

Dobra vest je u tome sto su svih 10 koraka potpuno besplatni, osim hrane koju ionako morate da kupujete. Sada znate da postoji nacin da ozdravite. Doktori, clanovi porodice i prijatelji vise ne moraju da vrse pritisak na vas. Iako je rak ozbiljna bolest i vi morate da obnovite svoj imuni sistem da biste ozdravili. Vi i ja znamo da vise ne moramo da se bojimo raka.

Da biste se uverili da li je ovaj Plan delotvoran, vi sami morate da ga ispitajte. Pratite moje izlaganje vise puta uzastopno i pravite beleske. Citajte knjige i druge materijale koje vam budem preporucila. Pocnite sa jednom stvari, ne sve odjednom. Nemojte verovati tome zato sto vas ja uveravam u ovo. Proverite i naucite sami. Jedino tako mozete da se uverite kako stvarno stoje stvari.

## **KONVENCIONALNO LECENJE RAKA**

Hajde da razgovaramo o konvencionalnom lecenju raka, onakvom kakvog ce vam ga vas doktor preporuciti. Kada studiramo, nas doktore uce da postoji samo tri nacina za lecenje raka: hemoterapija, zracenje i operacija. Hocu da vam odmah bude jasno: vasem lekaru je stalo da ozdravite. On ili ona ce uciniti sve samo da biste ozdravili, ali oni ne znaju kako da to urade zato sto to nisu imali gde da nauce. Ono sto mi doktori naucimo to je da zatrujemo rak hemoterapijom, da ga sprzimo zracenjem ili da ga isecemo operativnim putem. Tim operacijama najcesce trajno osakacujemo svoje pacijente. Medjutim, tim metodama lecenja rak se nikada ne izleci trajno.

Da, naravno, postoje pacijenti koji su preziveli te tretmane, ali preziveli su uprkos operaciji, a ne zbog nje. Ispocetka izgleda da je hemoterapija delotvorna. Tumor se

umanjuje i analiza markerom tumora u krvi, pokazuje smanjene brojke. Ali samo zato sto nesto izgleda da deluje, i to privremeno, ne mora znaciti da je to dobro i ispravno i da ce vas konacno ozdraviti. Tako je to i sa drogama - prvo se osecate dobro zbog njih, osecate stvaralacku slobodu i euforiju, ali kasnije placate strasnu cenu. Isto je sa hemoterapijom i zracenjem. Obicno završavate placajuci svojim zivotom.

Evo zasto se konvencionalnim metodama rak nikad ne izleci: jedini put ka izlecenju raka i bilo koje druge bolesti jeste da saznate sta je prouzrokovalo tu bolest. Lek za svoju bolest mozete da nadjete tek kada otkrijete uzrocnika. Lecenje se sastoji u preokretanju cinilaca koji su prouzrokovali bolest. No, ako lekari priznaju da ne znaju zbog cega nastaje rak, kako se onda mozemo nadati da ce ga izleciti? Svejedno, uzrocnici raka su poznati. Ovih 10 koraka, 10 zakona prirode koje vam dajem, sve sam ih nasla dokumentovane u medicinskoj literaturi dok sam trazila resenje za svoju bolest. Zaprepastila sam se time sto oni vec postoje i zato sto mi niko nije rekao za njih dok sam se skolovala za doktora. Nisam imala sta da naucim lekare koje sam ja obucavala zato sto i sama nisam znala. A zasto nas uce svim ovim stvarima?

Farmaceutske kompanije daju ogromne svote novaca za medicinska istrazivanja samo da bi otkrili nove lekove za tretman bolesti. One ne finansiraju istrazivanja koja se bave blagotvornim uticajem svezeg vazduha i dobrog sna na zaustavljanje raka ili bilo koje druge bolesti, oni samo zele da dobro ZARADE novac koji su ulozili u istrazivanja. Potrebno im je da prodaju novi lek. Svez vazduh, sunceva setlost i zdrav san su besplatni, ne mogu se patentirati. Ne mogu se prodavati i naplacivati. Ovo je samo jedan od mnogih primera koji mogu da vam dam.

Kada farmaceutske kompanije medicinskim FAKULTETIMA poklanjaju velike sume za medicinska istrazivanja, milione i milione dolara, one imaju veliki interes u tome. One posredno ili neposredno uticu na ono sta buduci i sadasnji doktori uce i praktikuju.

Medicinske knjige pod etiologijom podrazumevaju nauku o uzrocnicima bolesti. Etiologija je samo elegantan nacin da se kaze "uzrocnik bolesti". Nekada su medicinski udzbenici za svaku bolest navodili etiologiju, a danas, tu odrednicu tesko mozemo da nadjemo u savremenim udzbenicima. Danas se u medicinskim knjigama vise ne raspravlja o etiologiji ili uzrocima raka zato sto kompletno zdravstvo otvoreno izjavljuje da ne zna uzroke raka. Lecenje raka hemoterapijom, zracenjem ili operacijom vise nema nikakvog smisla zato sto rak nije prouzrokovan nedostatkom hemoterapije ni zracenja.

Ove dve metode ustvari izazivaju rak. Neki ljudi se uzasavaju i zapanje kada cuju ovakvu tvrdnju, a ponekad se i naljute na mene. Kazu: "Pa moj lekar mi ne bi dao hemoterapiju i zracenje kada bi se time stvarno izazivao rak." Odgovaram im da ce oni to ipak uraditi zato sto je to jedino sto znaju da urade. A ako oni ne prepisu ovakvo lecenje, najverovatnije ce im se izreci najstrozije disciplinske mere od strane njihove bolnice ili neke druge strukovne ili zdravstvene organizacije. Mogu cak i da izgube dozvolu da se bave medicinom. U Kaliforniji je cak protivzakonito da se bolesnik od raka leci na neki drugi nacin koji nije hemoterapija, zracenje ili operacija. U stvari, prvi doktor kod koga sam otisla mi je predao ovu knjizicu koju je potpisao guverner Kalifornije, a u njoj pise

da doktor može odbiti da leći pacijenta od raka ako pacijent odbije hemoterapiju ili zračenje.

Hemoterapija je trovanje - kratko i jasno da vam kažem. Ona deluje tako što truje ćelije raka. Problem je u tome što ona truje i normalne, zdrave ćelije. Doktor pretpostavlja da će ćelije raka, koje se razmnožavaju brže od zdravih, biti brže zatrovane od zdravih, zato što je ova terapija najuspešnija kod ćelija koje se najbrže razmnožavaju. Međutim, hemoterapijom se ubija toliko puno zdravih ćelija da pacijent ubrzo umire posle prestanka prve ture terapije ili zato što se njom toliko oslabe drugi organi i sistemi, da telo počinje da slabi i sistemi da otkazuju tako da se konačno život ne može održati, i pacijent umire.

Doktori se međusobno ne libe da priznaju da je davanje hemoterapije ili zračenja zapravo trka između ubijanja tumora i ubijanja pacijenta. Osoba ne može da oboli od raka ili druge bolesti ako ima zdrav i funkcionalan imuni sistem. Dakle, ako neko ima rak, to automatski znači da imuni sistem te osobe ne deluje kako treba ili da je sasvim zakazao. Međutim, hemoterapija i zračenje uništavaju ono malo što je ostalo od imunog sistema, jedinog sistema koji vas ozdravljuje i održava zdravim, jedinog sistema koga morate imati da bi vam se stanje poboljšalo.

Onkologija je nauka koja proučava tumore, preciznije - zloćudne tumore, odnosno, rak. Predamnom je jedan veoma popularan priručnik iz onkologije. U njemu piše, citiram: "Poremećaji imunoloških funkcija su osnova za širok dijapazon ljudskih obolenja." Da, baš tako, kao što sam malopre rekla. Rak je bolest koja nastaje na osnovu poremećaja imunog sistema. Isto važi i za svaku drugu bolest.

## **IMUNI SISTEM**

Pa dobro, šta je to imuni sistem?

Skoro svaki organ u telu je zadužen za jedan vid borbe protiv bolesti - pluća izbacuju bakterije, suze izbacuju bakterije i druga strana tela iz oka, čak i koža ima naročita svojstva u borbi protiv bolesti. Imuni sistem je zajedničko ime za grupu organa i ćelija čija je glavna uloga da se bore protiv bolesti. Ne nameravam da detaljno objašnjavam funkciju svakog pojedinog od ovih ćelija i organa, ali barem su vam njihova imena poznata: antitela, imunoglobulin, t-limfociti, b-limfociti, monociti, leukociti. Ova zadnja četiri su vrste belih krvnih zrnaca koji reaguju na bakterije i viruse i pomazu da se iz vašeg tela eliminiše osteceno, odnosno mrtvo tkivo. Vase limfne žlezde su takođe deo vašeg imunog sistema. One proizvode limfocite i monocite, bela krvna zrnca koja se bore protiv bolesti. Takođe, limfne žlezde čuvaju vaš krvotok od prodora bakterija i drugih stranih tela. Nadalje, one takođe štite vaš organizam od ćelija raka i zadržavaju sirenje raka. Upravo sam zbog toga odlučila da zadržim svoje limfne žlezde. Čak iako su i one bile zahvaćene rakom, nisam dozvolila da mi se one hirurški odstrane.

Najveći imunološki organ vašeg tela je jetra, preciznije otrova. U njoj se proizvodi varenja čiste od otrova iz hrane - aditiva, konzervanasa, veštačkih boja i aroma, otrova iz herbicida i insekticida, smoga i ponajviše lekova koje vam vasi lekari prepisuju. Kada se

jetra prepuni ovim otrovima, ona vise ne moze da vrshi svoju ulogu i da preciscava krv. I ovo je jedan od najvećih uzročnika raka. Zatim, hemoterapija koriscena za tretman raka moze da izazove toliko veliku dodatnu toksicnost da jetra postaje preopterećena i zasícena, pa tako ona otkazuje i pacijent umire.

Slezina je takodje ukljucena u stvaranje i skladistenje razlicitih imunoloskih celija. Ona takodje preciscava nasu krv od mrtvih i oštećenih crvenih krvnih zrnaca i raznih bakterija. Uopšteno receno, vas imuni sistem se sastoji od svega ovoga navedenog. Kada ove celije i organi prestanu da funkcionisu ispravno, vas imuni sistem popusta i pocinje da otkazuje. Ne moze vise da se bori sa bolestima i vi se razboljevate.

Mnogi cinici uticu na nas imuni sistem - ono cime se hranimo, vezbe koje radimo, vazduh koji udisemo, kolicina stresa u nasem zivotu i kako se ophodimo sa tim, koliko i kada spavamo, nasi pozitivni i negativni stavovi, sve ove stvari mogu da osnaze ili oslabe nas imuni sistem. Rak ne moze da nam se desi sve dok nam ne oslabi nas imuni sistem. Hemoterapija i zracenje ne samo sto unistavaju nas imuni sistem, nego i izazivaju rak.

## **HEMOTERAPIJA**

Hajde da sada detaljno pretresemo hemoterapiju. Hemoterapija ima ozbiljne propratne efekte ukljucujuci smrt. Mozete da umrete vec od same hemoterapije, a ne od raka. Sad cu vam dati podatke kojima raspolazu doktori koji prepisuju hemoterapiju. Znam da ce me moje medicinske kolege ozbiljno kritikovati zbog ovoga sto cu vam sada izneti. Optuzuju me da prestravljujem pacijente kojima oni misle da treba da se bave. Ali vi imate pravo da cujete nesto vise o onome sta nameravaju da vam urade i o kratkorocnim i dugorocnim posledicama na vase telo i um. Oni nerado govore o tome jer znaju da cete najverovatnije odbiti tretman ako saznate sta vam se sprema. Pa onda opravdavaju zadrzavanje ovih informacija time sto vam je ovaj tretman navodno veoma potreban i time vas vode u pogresnom pravcu. Slicno se ponasaju i onda kada treba da vam daju informacije o vakcinaciji.

Zdravstveni sistem je godinama imao jedan informacioni listic koji se davao roditeljima pre vakcinisanja dece. U njemu su opisani moguci rizici vakcinacije i to se nazivalo "informisanim odobravanjem". Shvatili su da su mnogi roditelji odbili vakcinaciju kada su saznali za opasnosti kojima izlazu svoju decu. I tako, razne komisije su sastancile i razmatrale sta da urade i konacno nasle resenje: Odlucili su da razvodne informacije i sakriju informacije o mnogim uzasnim propratnim efektima, kako bi dobili pristanak roditelja za vakcinaciju. Upravo to su i uradili.

Postoji nekoliko organizovanih grupa koje tuze zdravstveni sistem zbog namernog dovodjenja u zabludu i prevare ljudi. Svakako, ne govorim ovde protiv vaseg licnog lekara, nego protiv organizacija kao sto su AMA, FDA, Nacionalni institut za rak, Americko drustvo za borbu protiv raka.

Navodim uobicajene toksicne propratne efekte hemoterapije: propadanje kostane srzi u kojoj se proizvode crvena krvna zrnca. Time dolazi do smanjenja broja belih krvnih

zrnaca, koja treba da se bore protiv infekcija, smanjenje broja krvnih plocica, koja zgrusavaju krv, pa zato mozete da umrete od najbanalnijeg krvarenja, i do anemije, smanjenog broja crvenih krvnih zrnaca. Zatim dolazi do teske mucnine i povracanja. Trece je ulceracija mukusne membrane, odnosno veliki bolovi i otekline u vasim ustima, kao i vasesm stomaku, cime jedenje postaje veoma bolno. I onda dolazi alopecija, odnosno celavost, otpada vam kosa.

Ovi efekti i jos neki drugi, ne tako ociti, dolaze zbog toga sto hemoterapija zapravo predstavlja trovanje vasih zdravih celija. Ova medicinska knjiga posvecuje 50 strana toksicnim efektima hemoterapije.

Dodatne komplikacije jesu infekcije zuba, vilice i desni, krvarenje i trovanje srcanih misica sa promenama u elektrokardiogramu (EKG), kardiomiopatija izazvana lekovima koja prouzrokuje kongestivna otkazivanja srca - kratak dah, povecana jetra, oticanje clanaka, skupljanje vode u plucima i oko srca. Do svega ovog moze da dodje i do 7 godina nakon prestanka tretmana. Zatim, tahikardija ili ubrzan rad srca, i aritmije - nepravilan rad srca. Zatim toksikacije pluca: hemoterapije unete direktno u pluca mogu da budu smrtonosne, cak i kad se prekine unosenje terapije. Moze da izazove hronicnu upalu pluca, fibroze (nastajanje oziljaka na plucima), vodu u plucima.

Prelazimo na ostecenja bubrega koja mogu da zavrse otkazivanjem bubrega i potrebom za trajnom dijalizom. Nadalje, tu su razne infekcije, posto se pacijentov imuni sistem hemoterapijom dodatno oslabljuje i organizam biva izlozen mnostvu bakterijskih infekcija opasnih po zivot, kao i gljivicnim infekcijama. Sve to izaziva kratak dah, bol u grudima, iskasljavanje krvi, groznice, osecanje hladnoce, glavobolju i krvarenje. Slede kandidaze i kriptokokoze, sto su daljnje gljivicne infekcije. One dovode do kaslja, kratkoce daha, bola u grudima, groznice, nocnih znojenja.

Imunosupresija zbog hemoterapije moze da dovede i do virusnih oboljenja kao sto je na primer pseudomegaloviroza, herpes. To dalje dovodi do hepatitisa, Zilberovog sindroma (ili ozbiljne paralize sto moze da bude smrtonosno), do encefalitisa, miokarditisa (do upale srca), do smanjenja broja krvnih plocica (koja zgrusavaju krv), stomacnih infekcija, infekcija ezofagusa, pa cak i do upale mreznjace oka.

Jos jedna virusna bolest, herpes, ispoljava se u vidu cireva u usnoj duplji, na desnama, pa i na licu. Imate krvarenje, bolove i ne mozete da jedete i pijete. Zbog herpesa u ezofagusu niste u stanju da gutate, boli vas grudna kost i gubite tezinu. Dalja komplikacija zbog hemoterapije jeste herpes zoster, odnosno ljuspanje koze. Ispoljava se kao danonocni goruci svrab na bilo kom delu tela.

Hemoterapija nadalje dovodi do bolesti kao sto je pneumocistozna upala pluca. Takvu oportunu infekciju dobijaju i pacijenti koji boluju od side. Intoksoplazmoza je jos jedna gljivicna infekcija. Ona zahvata centralni nervni sistem barem u polovini slucajeva ove bolesti. To dovodi do otkazivanja funkcije mozga sa napadima grcenja tela i konacno do meningitisa. Hemoterapija izaziva zatvor, proliv, nekrozu koze (to je kad vam koza odumire), perifernu neuropatiju (gubitak refleksa, obamrlost nerava i oduzetost misica).

Pacijentu se obično kaže da sačekava mesec-dva dok hemoterapija počne da deluje, jer to je tretman na koji je on dao pristanak. To je tako destruktivna terapija da zbog nje kostana srz prestaje da proizvodi crvena krvna zrnca i mora se sačekati dok se ona obnovi, počne ponovo proizvoditi krvna zrnca, kako bi se mogla dati nova tura hemoterapije koja će opet ispočetka nanositi štetu kostanoj srzi i imunom sistemu.

Da bi se povećao broj crvenih krvnih zrnaca i da ne bi došlo do anemije, daje se lek Eritropoetin. Međutim, taj lek koji se prodaje i pod imenima Epigen ili Epoetin, je lek kojim se leče neželjeni efekti hemoterapije, ali i on sam ima puno neželjenih efekata: glavobolje, zamaranje, nesvesticu, srcane napade, mucninu, povraćanje, proliv, visok krvni pritisak, bolove zglobova i oticanje, kao i ugruske krvi opasne po život. Tokom vremena, hemoterapija nanosi štetu i srcu, plućima, bubrezima, oni otkazuju zajedno sa imunim sistemom, što sve dovodi do velikih bakterijskih infekcija. Dolazi i do toksikacije nerava, odnosno periferne neuropatije o kojoj smo pričali - oduzetost udova, čudna osećanja, bolove u stopalima i nogama.

Hemoterapija izaziva ozbiljne probleme i u endokrinom sistemu - tiroidne i ostale hormonalne probleme. Izaziva preranu menopauzu i neplodnost. Nadalje, izaziva dodatne oblike raka - drugu vrstu raka pored ovog sto ga već imate. Svim ovim neželjenim efektima lekari žele da stanu na kraj time sto vam prepisuju nove lekove sa nebrojenim novim neželjenim efektima. Da bi se ublazili neželjeni efekti, daju se steroidi - Prednazon, na primer, ima dodatne neželjene efekte, među njima su i dijabetes, gojaznost, osteoporoza, gljivicne infekcije, nesаница, demencija, psihoze, povećanje osetljivosti na infekcije i dodatna šteta imunom sistemu.

Razorne posledice hemoterapije se mogu objasniti ilustracijom koju je objavio dr Dzon Laslo koji je prvi potpredsednik naučno-istraživačkog odeljenja pri Americkom društvu za borbu protiv raka. Dr Lasla smatraju vrhunskim stručnjakom za komplikacije prilikom tretmana raka. Citiram njegovu izjavu: "Pacijenti ne samo da pate od ekstremne mucnine i povraćanja, nego i jedna četvrtina dugotrajnih pacijenata počinje da ima ove simptome čak i u odsustvu ovih lekova koji su ih naveli da nam se vrata, i na bolničkom parkingu odmah počnu da povraćaju, ili da povraćaju čim namirisu alkohol iz vatiće kojom dezinfikujemo ruku pre ubadanja igle sa intravenoznom hemoterapijom. Povraćaju već kad vide medicinskog tehničara koji im je davao hemoterapiju bez obzira da li su tu osobu sreli bez uniforme na ulici, supermarketu ili bilo gde izvan bolnice."

Hemoterapija jeste sistematsko trovanje. Njom se truje vaše celokupno telo. Izgleda da baš zbog tog razloga ona daje barem privremene rezultate - tumor se skuplja. Međutim, neuspeh hemoterapije leži u istom razlogu, zato što ona predstavlja trovanje sistema. Drugim rečima, smanjice vaš tumor i test marker će dati dobre rezultate za jedno vreme - izgledaće kao da je delotvorna. Ali ona će ozbiljno oštetiti vaš imuni sistem tako da će vaše stanje biti toliko narušeno i nećete moći da se branite od raka koji se uvek vraća. Preživetećete ako vam ostane dovoljno imunog sistema da se borite sa rakom, ali ako ga nemate dovoljno, stradatećete.

Dzon Kerens, profesor mikrobiologije na Fakultetu za društveno zdravlje Harvardskog univerziteta napisao je u Americckom naucnom zurnalu sledeci citat: "Za mnoge lekove koje koristimo za lecenje raka znamo da su karcerogeni. Dugorocna posledica hemoterapije jeste da nekih 5-10% preživelih pacijenata umiru od leukemije u prvih 10 godina nakon tretmana." Sama hemoterapija, kao tretman raka, izaziva leukemiju!

On nastavlja: "Ako bi specijalisti za hemoterapiju javno priznali da ona ima ogranicenu korist i da je obicno opasna, javnost bi zahtevala koreniti zaokret prema ne-toksicnim metodama za sprecavanje raka. Uprkos ovih argumenata i kritika, hemoterapiju zastupaju cak i oni zdravstveni radnici kojima je sasvim jasno koliko je hemoterapija opasna i stetna."

## **ZRACENJE**

A sad cemo da razmotrimo zracenje, odnosno radijaciju ili X-zrake. Doktori i zubari vam savetuju da ne idete precesto na rentgen, zato sto time lako mozete dobiti rak. Medjutim, sada kada vec imate rak, lekari vam daju velike doze zracenja, onoga sto bi vam u drugim slucajevima savetovali da izbegavate zato sto izaziva rak.

Ponudila bih vam jedan predlog: recimo da imate malog sina ili cerku koji su savrseno zdravi, a ja da vam besplatno ponudim 6 meseci zracenja i hemoterapije za njih. Da li biste dozvolili da to uradim? Naravno da ne! Zato sto bi se vase dete tesko razbolelo i mozda umrlo. Ali razmislite: ako mi vec ne date da to uradim onda kada su zdravi, zasto biste dozvolili da im ja ili bilo koji drugi doktor to uradi kada postanu bolesni? Uopste nema smisla.

Ovo je prirucnik pod naslovom: "Zastita od zracenja u medicinskoj radiografiji". U njemu se iznose svi rizici od izlaganja zracenju i objasnjava medicinskom osoblju kako da se zastiti od stetnih posledica zracenja. Ovo je slika pronalazaca rentgen-uredjaja koji se i sam izlagao zracenju. Prvo mu je koza potamnela, a onda naborala. Ova slika je snimljena pet godina kasnije. Koza mu je crvena, ispucala i gruba. Zelim da primetite stetu koja nastaje posle dugotrajnog zracenja. Kasnije je dobio rak kože i godina dana kasnije, sest godina posle prvog izlaganja rentgenskom zracenju, i posle niza operacija ukljucujuci amputaciju, covek je na kraju umro od metastaze - raka koji se rasirio na sve ostale vitalne organe.

Vlade drzava donose stroge zakone koji uredjuju izlaganje zracenju. Svi lekari, medicinske sestre, tehnicari i ostali koji su u dodiru sa rentgen-uredjajima bilo koje vrste, moraju obavezno da nose male priveske, merace koji beleze kolicini zracenja koje su primili tokom radnog vremena. U odredjenim vremenskim intervalima ovi privesci se predaju nadleznim sluzbama koje utvrduju koliko se jedan medicinski radnik ozracio.

Kada idete na rentgen ili primate zracenje, ovaj tehnicar ili medicinska sestra koji rukuje tim uredjajima, stoji sa druge strane olovnog zida. Ne ostaje zajedno u sobi sa vama, osim ako ne nosi jaknu sa olovnim uloskom. I to sve zato sto je zracenje veoma stetno. Medjutim, vama koji imate bolest koja vam ugrozava zivot, Americcko drustvo za borbu

protiv raka, AMA i FDA kazu da je radijacija sigurna i neskladljiva. Kako mozu da kazu da zracenje vama ne skodi, a za njih same je opasno i stetno?

Iznosim vam aktuelnu filozofiju zastite od zracenja. Oni priznaju da, citiram: "Najneznatnija doza zracenja ima mogucnost da nanese stetu." I to se direktno primenjuje prema kolicini zracenja koje ste primili. Aktuelna filozofija kaze da zracenje ima mogucnost da korisno deluje, ali i da nanese stetu. To je dvosmisleno. Drugim recima, "malo loseg je ponekad i dobro". Citiram dalje: "Kada se koristi u vestinama lecenja za dobrobit pacijenta, mogucnost blagotvornog dejstva prilikom izlaganja zracenju bi morala da prevagne nad mogucim rizicima." To znaci da vam zracenje skodi ako ste zdravi i dobro vam je, ali ako ste bolesni, narocito od raka, onda vam zracenje koristi! Ipak, ovaj prirucnik tvrdi da, "jonizujuce zracenje (ono o kojem govorim) skodi zivotnim sistemima". Ovo je slika jedne ruke sa opekotinama od zracenja i ona prikazuje rak kao posledicu zracenja.

Drugi prirucnik, "Nega zracenjem u onkologiji" govori o problemima koje pacijenti imaju nakon terapije zracenjem. Potrebna je jedna citava knjiga da bi se obuhvatili svi problemi. Takodje, ona diskutuje o problemima sekundarnih rakova nastalih posle tretmana zracenjem. Da citiram iz te knjige: "Izlaganje zracenju ili hemoterapiji dovodi pacijenta, lecenog zbog jednog tumora, u rizik da po drugi put bude lecen zbog zlocudnih organskih promena."

Savremena medicinska literatura sadrzi mnostvo primera u kojima su pacijenti lecenj zracenjem zbog jednog raka - zaradili drugi rak. A u ovoj knjizi ima nekoliko strana na kojima su citirana druga istrazivanja na temu pojavljivanja drugog raka posle tretiranja prvog raka zracenjem. Nadalje, predamnom su jos i brojni drugi citati iz medicinskih clanaka u kojima se dokumentuje nastanak drugih i drugacijih vrsta vraka kod pacijenata koji su bili na zracenju zbog prvog raka.

Terapija zracenjem ima opstu podelu nezelenih posledica u celom telu, kao i teskih posledica na podrucja tela gde je ono bilo usmereno. Ovo su opste nezelenje posledice: rane promene na kozi - crvenilo, ljustenje, smanjeno znojenje, oticanje, ulceracija, krvarenje i nekroza, sto znaci odumiranje koze! Kasnije promene na kozi jesu: atrofija - smezuranje koze, povecanje pigmentacije - zatamnjenje, gubitak kose, pojava ranica, a ponekad i smrt kao neposredna posledica zracenja. Kod raka dojke, zracenje moze da izazove smezuranje, zatamnjenje dojke, pojavu oziljaka, bas kao sto mi je to moj doktor nagovestio. Slike svega ovoga postoje u ovim knjigama. Zatim slede: mucnina, zamor, povracanje, upala ezofagusa, upala stomaka, proliv i anemija.

Poslusajte sad dobro ove dokumentovane nezelenje posledice zracenja dece, u zavisnosti od podrucja izlozenog zracenju: mucnina, povracanje, dehidracija, glavobolje, osetljivost koze, celavost, zamor, oticanje mozga, odumiranje kostane srzi, upala ezofagusa sa otezanim gutanjem, buduca neplodnost, stomacni grcevi, proliv, upala pluca, lako lomljive kosti, perikarditis ili upala srcanih omotaca, perikardijalna infuzija ili voda oko srca, srcane aritmije, nedostatak hormona rasta, petuitarna disfunkcija, hipotiroidizam, otkazivanje jajnika, testisa, intestinalne opstrukcije, toksikacija jetre, pojava oziljaka,

pogrbljenost, skolioza i kifoza (ili krivljenje kicme), abnormalost zuba, acementacija kostiju lica i mekih tkiva koji ih okružuju, nepravilan rad endokrinog sistema, smanjena inteligencija, gubitak pamćenja, smanjena sposobnost razmišljanja, smrt pojedinih područja mozga, katarakta, ostećenja mreznjace, oslabljen vid, toksikacija usiju sa gubitkom sluha, ostećenje bubrega, pucanje besike.

Preki-terapija jeste narocit vid zracenja gde se privemeni ili trajni izvor zracenja dovodi u direktan kontakt sa tumorom. To su na primer, radioaktivni implantanti koji se primenjuju kod raka prostate. Ova terapija takodje izaziva veoma slicne nezeljene efekte.

Kako je doslo do tako siroko rasprostranjenog prihvatanja zracenja u lecenju raka, kada svaki lekar zna, i svaka zdravstvena institucija priznaje, da zracenje izaziva rak? Optuzbe na racun zracenja se cesto podizu, ali se one obicno ignorisu. Na pocetku su svi bili odusevljeni ovom novom tehnikom, posto zracenje nekad izaziva privremeno povlacenje raka. Medjutim, rak se skoro uvek vraca sa kamatom, zato sto nista nije ucinjeno sa faktorima koji mogu da preokrenu tok bolesti i da ne dozvole da se on uopste pojavi.

Posto zracenje vec izaziva rak, zasto se onda koristi za lecenje iste bolesti? Terapija zracenjem je oduvek bila unosan posao - za bolnice, proizvodjace opreme i filmova, a i za same radiologe. Kada se milioni dolara jednom uloze u opremu, dolazi do snaznog podsticaja da se ona siroko koristi, uprkos brojnim upozorenjima da se njena upotreba mora strogo ograniciti. To mozete da vidite u ovom clanku.

Kasnih 1970-tih doktor Irvin Bras, koji je zauzimao vazne polozone u bolnicama Rozvel park i Dzon Hopkins, izdao je vise od 300 medicinskih clanaka u kojima je javnost obavestavao o rizicima od terapije zracenjem i zato mu je drzava uskratila finansijsku potporu za dalja medicinska istrazivanja. Dr Bras je ukazao na 30-godisnje zataskavanje opasnosti od zracenja i narocito na ulogu lekara u promovisanju te opasnosti. Hteo je da proucava opasnosti od zracenja koje doktori prepisuju, i narocito, uloge istog zracenja u izazivanju dodatnih bolesti. Ali je otkrio da je od vlade nemoguće dobiti sredstva za istrazivanje jatrogenija, odnosno bolesti koje izazivaju lekari.

Evo sta je on rekao: "Ljudi koji imaju bilo kakve veze sa zdravstvom jednostavno ne zele da prihvate studiju koja se otvoreno bavi bolestima koje su izazvali lekari." I zatim nastavlja: "Svi su mi rekli da sam lud zato sto to radim. U pravu su. Ali u drugu ruku, da sam svojoj studiji dao drugacije ime, oni bi me ionako odbili, a javnost ne bi saznala zasto su me odbili. Mislim da bi bilo bolje da javnost sazna zasto Nacionalni institut za borbu protiv raka ne zeli da prihvati ovo istrazivanje. Tokom 30 godina radiolozi ove zemlje su bili umesani u pogresno lecenje masivnih razmera, a nijedan lekar jednostavno ne zeli da optuzi drugog lekara za pogresno lecenje."

Dakle, jasno je da zracenje izaziva rak i da ga ne leci. Ono ozbiljno ugrozava imuni sistem i izaziva uzasno bolne, najcesce trajne posledice. Svesna sam da se ove stetne posledice ne pojavljuju bas kod svih pacijenata. Medjutim, zracenje nastavlja da skodi organizmu bez obzira gde se ono primenjivalo, bili vi svesni stete odmah ili kasnije.

Sta mislite o odsecanju raka? Da li se pacijenti mogu izleciti ako hirurg moze da dopre do tkiva zahvacenog rakom? Rak se ne pojavljuje zbog nedostatka hirurgije. Ne dobijate rak zato sto u svom zivotu niste imali dovoljno operacija. Operativnim lecenjem raka necete ozdraviti zato sto u vasesm telu jos uvek deluju svi ciniooci koji su doveli do raka. Ako odsecete rak, on ce se vratiti na istom podrucju ili negde drugde. Da bi ga se otarasili, neizostavno morate da uklonite ciniooce koji su doveli do pojave raka. Ako nastavite da jedete hranu koja je izazvala rak i ne promenite nacin zivota, sto je takodje dovelo do raka, i dalje cete imati rak. To je razlog zbog koga zene koje su imale rak na jednoj dojci u velikom broju slucajeva dobiju rak i na drugoj dojci. Kada su im uklonili jednu dojku, nastavile su da jedu i da zive onako kako su to oduvek radile. Odnosno, ciniooci koji su doveli do nastanka raka su nastavili da deluju i izazvali su rak u drugoj dojci. Medjutim, to ne mora da vam se desi ako stvarno promenite svoj nacin zivota i ishrane.

Doktori su u tolikoj tami da oni neretko predlazu pacijentkinjama da uklone obe dojke cak iako je samo jedna zahvacena rakom. Nekim zenama u cijojoj porodiciojoj istoriji je bilo slucajeva raka dojke doktori predlazu da im uklone obe dojke profilakticki - pre nego sto se pojavi rak.

To je neverovatno duboka tama. I ja sam imala rak dojke. On se nije pojavio zato sto sam imala previse dojki! Problem se ne resava tako sto bi ih odsekli. Odbila sam odsecanje dojke, cak i one dojke koja je bila zahvacena rakom. Znala sam da postoji nacin da se resi problem.

U jednoj knjizi, "Klinicka onkologija za studente medicine i lekare", zajednickom izdanju Medicinskog fakulteta Rocesterskog Univerziteta i Americckog drustva za borbu protiv raka, citamo upozorenja protiv hirurskog uklanjaja raka, cak i protiv biopsije. Citiram: "Eksperimentima je dokazano da hirurska trauma umanjuje otpornost prema nastanku metastaze." To znaci da hirurska trauma narusava vas imuni sistem i povecava opasnost od sirenja raka.

Evo jos jednog citata: "Biopsija pomocu igle se povremeno koristi, ali igla svojom putanjom moze da jos dublje usadi celije raka koje postaju osnova za njegovo dalje sirenje. Biopsija visokomalignih tumora zasecanjem kroz otvoreno operativno polje moze biti kontraindikovana zbog rizika od sirenja tumora na operativno polje." Dakle, hirurska biopsija kao metoda za dijagnozu najranijih stadijuma raka u nekim slucajevima moze da izazove sirenje raka.

Drugi istrazivaci su eksperimentalnim proucavanjima otkrili da hirurski zahvati porazavaju deluju na pacijentov imuni sistem i da umanjuju pacijentovu otpornost na rak. Tokom proucavanja na Univerzitetu Illinois zivotinje su bile podvrgavane razlicitim vrstama stresa - operacijama, trovanjima jetre i hemijskim anestheticima. Sve ovo je dovelo do smanjenja otpornosti prema celijama raka koje su ubrizgali u njih. Ova istrazivanja su pokazala da su se sanse za rast tumora, kao rezultat upravo pretrpljene operacije, povecale u rasponu 50-450%. Dakle, vec i sama operacija moze da ima negativni uticaj na vas imuni sistem.

Evo nekih opstih smernica kojima sam se rukovodila, a sto se vas tice, sami za sebe trebate doneti neke odluke:

1. Na pocetku sam zelela da znam dijagnozu, da znam da li je moja izraslina bila rak ili ne, pa sam imala ekscizionu biopsiju, odnosno, uklonili su mi najveći deo ovog tumora. Setite se, on se već tad proširio. Takođe, glavni tumor je na pocetku bio veoma mali, kao mali oblatak i uklonili su mi ga pod lokalnom anestezijom - lidokainom ili novokainom, tako da nisam trpela posledice opšte anestezije. Ako je moguće, operacija se uvek treba izvršiti pod lokalnim anestetikom, 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 majusni deo tumora, pa se time otežava donosenje konacne dijagnoze raka. Odredjena podrucja raka mogu ostati neispitana ovakvim vidom biopsije.

3. Ako neko ima rak debelog creva koji ometa rad debelog creva, onda je razumno olaksati opstrukciju, pa se zato treba osloboditi stolice. Ako tumor pritiska neki vitalni organ, poželjno je da se oslobodimo tog pritiska. Smanjivanje obima tumora, kao što su to i meni uradili, jeste razumno. Ali zapamtimo da veća operacija može negativno uticati na vas imuni sistem. Uzmite to u obzir kada donosite odluke.

Da sam onda znala ovo što sad znam, ne bih dozvolila da mi odseku ni ono malo tumora, zato što bih Božjim originalnim planom zdravlja mogla da preokrenem tok bolesti. No, u to vreme nisam razumela svih 10 koraka tog Plana. Sada znam da u svim tim situacijama koje sam spomenula vera u Boga može da dovede do promena okolnosti u telu, za šta konvencionalna medicina čak ni ne sanja da je moguće. Ali vi morate da odlucite sami za sebe.

## **HORMONALNA TERAPIJA**

Sledeća kategorija jeste hormonalna terapija. Lupron je danas je veoma popularan lek. Obično se koristi kod bolesnika sa rakom prostate. Njegovi neželjeni efekti su sledeći: opsti bol, glavobolja, sevanje pred ocima, znojenje, mucnina, povraćanje, stomacne smetnje sa gasovima i losim varenjem, oticanje, gojaznost ili mrsavljenje, akne, rast kose na licu, bolovi u zglobovima i misicima, depresija, emocionalna nestabilnost, vrtoglavica, dremez, nervoza, neuromuskularni poremećaji, utrnulost, trzanje ruku, osetljivost i bol grudi.

Estrogeni kao što je recimo Diepostobesterol, poznat još i kao DES se koristi za ublazavanje metastaziranog raka dojke ili prostate. Kada vam daju ovakve lekove za ublazavanje, to znači da se doktor više ne nada da će vas izleciti. Neželjeni efekti ovih lekova jesu: zgusnjavanje krvi, srcani ili mozdani udar, rak jetre, visok krvni pritisak, zadržavanje tecnosti, mucnina, povraćanje, depresija, nervoza, povećanje grudi, migrena, glavobolja, preterani rast uteralne postave, iznenadno vaginalno krvarenje kod žena. Kod muskaraca neželjeni efekti su manje više isti, plus impotencija, atrofija testisa i ginekomastija - povećane grudi kod muskaraca.

Zatim tu su i antiestrogeni kao što je Tamoksifen. Ovaj lek lekari dele kao da su to bombone.

Neželjeni efekti su iznenadni porast temperature, zadržavanje tečnosti, mucnina, promene na koži, zgrusavanje krvi, vaginalni izliv, gubitak kose, zatvor, promene raspoloženja, rak uterusa, rak jetre, a neke studije su pokazale čak i potpomaganje rasta raka dojke u slučaju da se nekoliko godina stalno koristi.

## **IZMENJIVACI BIOLOSKOG ODZIVA**

Postoji još jedna grupa hemijskih preparata za tretman raka i oni se zovu izmenjivaci bioloskog odziva. Neki od ovih lekova su interleukoni, interferoni, faktor nekroze tumora i monoklonoantitela. Ovi lekovi su veoma skupa sredstva za lečenje raka. Toksičnost interleukona se pokazuje u sledecem: značajne kardiovaskularne komplikacije uključujući izuzetno nizak krvni pritisak i razvoj sindroma kapilarnog curenja. To je kad vasi najmanji krvni sudovi prskaju i krv se izliva u vase tkivo. Nadalje, tu su dobitak na težini, oticanje stopala i nogu, srcane aritmije, srcani napad, mucnine, hipotiroidizam i neuropsihijatrijske promene koje napreduju čak i kad je tretman završen.

Neželjeni efekti interleukona se vide kao: hladnoće i groznice, svrab sa osipom i ljustenjem kože, mucnina, povraćanje, proliv, anoreksija, septički sok - to je pad krvnog pritiska kojim se ugrožava život, tahikardija - ubrzan rad srca, srcane aritmije, srcani napad, halucinacije, dezorijentacije, prividjanja, promene ličnosti, promene u cirkulaciji krvi zbog kojih pacijentima treba dati transfuziju. Nabrajam vam ove neželjene efekte zato što me ljudi često pitaju: "Moj doktor hoće da mi prepise tamoksifen ili interleukon ili interferon, a šta ti misliš o tome?" Sada kada znate šta ovi lekovi mogu da vam naprave, vi sami odlucite.

Sledeći je interferon. Ova onkološka knjiga kaže: "Anti-tumorni efekti interferona se proizvode direktnim trovanjem ćelija. Interferoni inhibiraju rast kako ćelija tumora, tako i rast normalnih ćelija." Opšti neželjeni efekti jesu: groznica, zamor, mijalgija - bol u mišićima, zbunjenost, utrnulost, mravinjanje, bol u prstima nogu i ruku, stomacni bolovi, zatvor, mucnina, povraćanje, proliv, anoreksija, gingivitis - upala desni. Takođe, on izaziva depresiju, pogoršanu koncentraciju, amneziju, kratkocu daha, upale krajnika i sinusa, i gubitak kose. Nekroza ćelija raka može da izazove ozbiljno nizak krvni pritisak.

Monoklonoantitela mogu da izazovu nizak krvni pritisak, kratak dah, anafilaksu - to je kolaps koji može da ima smrtni ishod, mijalgije (bol u mišićima) i rabdomijalizu - to je razaranje mišića koje izaziva otkazivanje bubrega opasno po život.

## **KO KONTROLISE INDUSTRIJU RAKA?**

Odakle potiču svi ovi lekovi? Zasto rak leće preparatima koji su izazivači raka, i ko kontrolise industriju raka? Najveći broj pacijenata misle da lekari i istraživači upravljaju zdravstvenim sistemom, međutim, ovi profesionalci se skoro uvek nalaze pod kontrolom nestručnjaka za medicinska pitanja.

Na primer, Memorijalni centar za rak "Slam ketering" u Nju Jorku, jedan od najuticajnijih centara za rak u svetu, kontrolisan je od strane upravnog odbora sacinjenog od nemedicinskih osoba. Obicno su to direktori velikih korporacija koji su ulozili velika sredstva u industriju raka - metoda i instrumenata za lecenje raka.

Najvaznije institucije koje kontrolisu industriju raka i informacije koje vi i vas lekar smete da dobijete jesu sledeci: 1. Memorijalni centar za rak "Slam ketering" u Nju Jorku; 2. Americko drustvo za borbu protiv raka; 3. Nacionalni institut za rak; i 4. FDA (Administracija za hranu i lekove).

Bogata porodica Aster, koja se krajem 19.veka obogatila na nekretninama, izdavanjem stanova sirotinji, je obezbedila najveći deo sredstava za osnivanje Njujorske bolnice za rak, koja je kasnije postala Memorijalni centar za rak "Slam ketering". Medjutim, zauzvrat su trazili veliku kontrolu. Oni su diktirali ko ce sedeti u upravnom odboru bolnice i ko ce biti medicinski direktor bolnice.

Porodica Rokfeler, koja je kontrolisala naftnu kompaniju Standard Oil, je pocetkom 20. veka potpisala posebni ugovor sa nemackom farmaceutskom kompanijom AG Farben. Posle sklapanja ovog ugovora, Rokfelerova imperija je pocela naglo da se interesuje za vodjenje farmaceutskog biznisa u svetu. Rokfelerovci su poceli redovno i bogato da finansiraju spomenutu bolnicu, pa je tako posle nekoliko godina potpredsednik Standard Oila pozvan da se pridruzi Upravnom odboru Memorijalnog centra. Ubrzo je on postavljen za direktora novoosnovanog komiteta za istrazivanja.

Kada je izbio Drugi svetski rat, Kornelijus Rouds, koji je zapocео istrazivanja hemoterapije u Memorijalnom centru "Slam ketering", postao je sef istrazivackog odeljenja za vodjenje hemijskog rata pri americkoj vojsci. Njihov navodni cilj je bio da proucavaju defanzivna delovanja otrovnih gasova. Medjutim, oni su pod velom vojne tajne eksperimentalno ispitivali dejstva azotnog iperita, bojnog otrova, na zdravim ljudima i bolesnicima od raka. Azotni iperit kao bojni otrov je smrtonosna supstanca, ali na osnovu njega su poceli da razvijaju hemoterapiju, i jos i danas se koristi za tretman bolesnih od raka, ali pod prihvatljivijim imenima - Sitoksin, Alkoran ili Leukoran. Ovi lekovi se nalaze u PDR-u, referentnoj knjizi lekova, najvaznijoj knjizi lekara farmaceuta. Azotni iperit je napravljen da bi ubijao ljude i on svoj posao veoma dobro obavlja kada se da bolesnima od raka.

Sredinom 1960-tih clanovi upravnog odbora spomenutog memorijalnog centra bili su pojedinci cije su korporacije pocele da dobijaju ili gube velike svote novca u zavisnosti od uspeha odredjene terapije protiv raka. Direktori upravnog odbora memorijalnog centra bili su pojedinci kao na primer Lorens Rokfeler i Beno Smit iz biohemijske kompanije Vordington. Godine 1988. vise od jedne trecine upravitelja memorijalnog centra bili su uticajni ljudi iz korporacija koje su proizvodile preparate za koje se znalo i sumnjalo da su karcerogeni. Na primer, "Ekson", jedan od vodećih svetskih proizvođača benzina, najvećeg izazivaca raka. "Dzeneral motors" je odgovoran za jednu trecinu vazdusnog zagadjenja u Americi.

Ovo su samo neposredne veze sa velikim korporacijama. Ako pogledate direktore ostalih upravnih odbora, koji su članovi memorijalnog centra "Slam ketering", među njima ćete naći proizvođače azbesta, hemijske kompanije "Elajd", proizvođača crvenog olovnog oksida, poznatog izazivaca raka, i proizvođače ostalih materija opasnih po život. Kakve li ironije! Oni koji zaraduju milione proizvodnjom i prodajom smrtonosnih materija, sada zgrcu 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, uopšte ne iznenadjuje to što se memorijalni centar "Slam ketering" uvek priklanja najskupljim pristupima lečenju raka, a ne prevenciji. Kada dodju na posao u memorijalni centar, ovi direktori donose sa sobom istu poslovnu i finansijsku filozofiju kojom se inače rukovode - zaraditi novac! Rezultat je da se istraživanja odvođe daleko od prevencije ili sprečavanja bolesti, daleko od jeftinih prirodnih rešenja prema tretmanima na kojima se može daleko više zaraditi.

## **MEDIJI**

Zasto ne čujemo ove informacije u medijima? Pogledajmo sada na povezanost medija sa upravnim odborom memorijalnog centra "Slam ketering". Godine 1988. dvojica upravitelja centra su bili iz njujorske Tajms korporacije, dvojica su bili direktori Riders dajdzesta, jedan je bio predsednik Vornor komunikacija, i jedan direktor CBS-a.

Kada su Junajted pres (UPI) i Asosijeted pres (AP), dve velike svetske novinske agencije odbile da objave priču o jednoj perspektivnoj alternativnoj terapiji raka, a jedan novinar-istražitelj ih pitao zasto su to uradili, rekli su mu sledeće: "Sve price o izlecenju od raka moraju prvo da se provere od strane naseg naucno-istrazivackog tima u Nju Jorku." I tako, vest nije objavljena.

Sve price o tretmanu raka mora prvo da odobri jedna grupa u Nju Jorku - Americko drustvo za rak i "Slam ketering". Ona ima potpunu kontrolu nad time da li ce se objaviti jedna vest o lečenju raka ili ne. Svaka pojedina vest o lečenju raka mora da se cenzurise pre nego sto za nju saznaju gradjanI Amerike, na isti način kao sto i sve vrste tretmana raka moraju da se odobre, i to od strane jednih te istih ljudi.

Iznecu vam još nekoliko dokumentovanih slucaja kontrole medija da ne biste mislili da je ovo izdvojen slucaj. Citiram Dzona Slintona koji je bio jedan od najcenjenijih novinara u Americi, nekadasnji sef osoblja Nju Jork Tajms magazina. Njegove kolege su ga zvali "dekanom svoje profesije". Pre pedeset godina, 1953. godine, zamolili su ga da održi zdravicu na svečanosti njujorskog kluba novinara. Naslušao se puno licemernih govora, pa je zato odlucio da otvoreno progovori pred svojim kolegama. Citiram: "U danasnjoj Americi više ne postoji sloboda stampe. To znamo i vi i ja. Kada bih dozvolio da se posteno misljenje objavi barem u jednom broju mojih novina, izgubio bih posao za manje od 24 sata. Posao nas novinara je da unistimo istinu, da lazemo u oci, da iskrivljujemo, ocrnjujemo, da iskoristavamo tudju pohlepu i da prodajemo svoju zemlju i rasu zarad kore hleba. To znamo i vi i ja. I kakva je to ludorija, ova navodna sloboda stampe? Mi

smo marionete bogatih. Oni vuku konce, a mi igramo. Nasi talenti, nase mogućnosti, nasi životi, sve je to svojina drugih ljudi. Mi smo intelektualne prostitutke."

Ricard M. Koen, producent u političkoj redakciji CBS-a je rekao: "Namećemo naš plan izveštavanja time što mi biramo šta ćemo i kako ćemo izveštavati." Ricard Salah, bivši predsjednik CBS-ovih vesti je rekao: "Naš posao je da ne damo ljudima ono što oni žele, nego da im damo ono što mi mislimo da trebaju imati." Malo je poznato da monopol nad medijima leži u rukama nekoliko porodica i svjetskih korporacija. Evo ko poseduje masivnu imovinu medijske korporacije AOL/Time Warner.

## **AMERICKO DRUSTVO ZA RAK**

Rak je veoma unosan posao i oni žrtvuju tvoj život u tom procesu. A kako stoje stvari sa Američkim društvom za rak, visoko cenjenom organizacijom koja angažuje veoma veliki broj volontera? Ona skupi preko 400 miliona dolara godišnje samo od slogana "Idi na pregled i pošalji nam ček", kako ga nazivaju. Međutim, nisu pomogli nijedan iole značajan napredak pomoću ovog kolosalno velikog prihoda.

Očito je da se Američko društvo za rak okoristava našom velikom zabrinutosti zbog raka, bez obzira što kardiovaskularna oboljenja odnose dva puta više života od raka. Međutim, Američko društvo za borbu protiv srčanih oboljenja prima daleko manje donacija za istraživanje od onih okupljenih oko raka. Zasto? Američko društvo za rak izvanredno dobro održava visoku svest našeg društva o raku. Ne prođe dan, a da se u novinama ne pojavi neki članak o raku. Kada poznate ličnosti kao što su senatori, glumci i druge slavne ličnosti umru od raka, od toga mediji naprave nacionalnu dramu koju svi fascinirano pratimo.

Američko društvo za rak je 1953. godine osnovao niko drugi nego Džon Rokfeler u njujorskom klubu Harvard. On je čak nabavio sredstva potrebna za ustanovljavanje ovog društva. Ono je od samog svog početka imalo nameru da oblikuje javno mnjenje. Glavni cilj društva jeste da u javno mnjenje usadi ideju da se odmah javite lekaru čim i najmanje posumnjate da imate rak.

Početkom 1940-tih grupa bogatih pojedinaca je sprovela reorganizaciju Američkog društva za rak. Ključni ljudi među novim vodjama bili su Elmer Boust, direktor kompanije Hofman-Laros, i Albert Lasker, uticajni kreator reklama za duvansku industriju. Njegov slogan "uzmi Laki-cigaretu, a ne slatkise" je naveo mnoge žene da u periodu 1930-1940-tih počnu da puše. I ponovo, "zgrič novac!" Lasker je zaradio najpre time što je naveo žene da puše, a onda je zaradio daleko više preko Američkog društva za rak time što je prema njemu usmerio sredstva za navodno lečenje raka izazvanog posledicama reklame za rak. Boust i Lasker su izumitelji najuspesnije tehnike za skupljanje novca za lečenje raka.

Godine 1978, novinar Beri Couk je vodio istragu o Američkom društvu za rak i otkrio je da ova neprofitna agencija nenamenski trosila mnoge milione dolara skupljene za borbu protiv raka, a da je u isto vreme tvrdila da nema napretka protiv raka zato što nemaju

dovoljno sredstava! Od novaca sto se skupi, ovo drustvo potrosi 61% na plate zaposlenih, putovanja direktora i kancelarijske troskove, a na stvarnu pomoc pacijentima se potrosi manje od 5%. Americko drustvo za rak ne zeli da nadje lek za rak, zato sto bi time izgubilo posao.

Svoju tvrdnju cu dokazati sledecim dogadjajem: godine 1952, jedna lokalna podruznica Americkog drustva za rak je objavila veliki clanak u novinama trazeci od svoje maticne organizacije da ispita mogucnosti cetiri nova moguca leka za rak. Medjutim, ovaj ogranak je bio iskljucen iz redova ovog drustva. Predsednik lokalne podruznice bio je zaprepasten i rekao je: "Pitamo se kakav smo zlocin ucinili, a mi smo samo pokusali da pomognemo da se resi problem raka." Da li Americkog drustvo za rak ima skrivene motive? Ono ih je objavilo u magazinu Harpers. Citiram: "U povelji Americkog drustva za rak stoji da je ono privremeno udruzenje koje se mora raspustiti istog dana kad se pronadje lek za rak." Pa zasto bi onda Americko drustvo za rak ikad priznalo da lek postoji? Morali bi da se razidju i odreknu se tih 400 miliona dolara koje dobiju svake godine.

## **NACIONALNI INSTITUT ZA RAK**

Nacionalni institut za rak je vladina istrazivacka agencija cija je glavna odgovornost da, kako kazu, "vode rat protiv raka". Ovaj institut potrosi milione dolara skupljenih od poreza na fondove za istrazivanje i za naucnike u razlicitim ustanovama. Ovaj institut se rukovodi istom poslovnom politikom kao i u slucaju Memorijalnog centra "Slam katering" i Americkog drustva za rak. Godine 1971, donesen je nacionalni zakon o raku kojim se zapoceo "rat protiv raka". Pre toga, kasnih 1960-tih, americki Kongres je ustanovio nacionalnu konsultacionu grupu za istrazivanje "pobede nad rakom". Upravo je ovo telo dalo nalog Kongresu da zapocne "rat protiv raka". Od 26 clanova komiteta za borbu protiv raka, desetero su bili clanovi Americkog drustva za rak, cetvoro su povezani sa memorijalnim centrom "Slam katering", a nekoliko izmedju ostalih su bili iz hemijskih i farmaceutskih kompanija, istih onih koji imaju koristi od miliona dolara od poreza koji se vec slivaju u njihove dzepove.

Nacionalni institut za rak radi na sledeci nacin: naucnik podnosi molbu za dobijanje fonda za istrazivanje. Ovu molbu mora da odobri sirok krug drugih naucnika, birokrata i biznismena. Oni moraju da se medjusobno sloze da mu odobre sredstva. Gotovo po pravilu, podnesena molba mora biti unutar granica konvencionalne nauke. Ovim ogranicenjima se onemogucava odobravanje radikalno novih ideja i pristupa. I zato, Nacionalni institut za rak nikada ne ulaze u istrazivanja prirodnih tretmana raka ili bilo koje druge bolesti. Nedavno osnovani ogranak za alternativnu medicinu pri Nacionalnom institut za rak nije nista drugo nego sredstvo za izigravanje javnosti, posto sve vise postaje ocito da je takozvani "rat protiv raka" pomocu konvencionalne medicine katastrofalni promasaj onih koji dizu veliku galamu protiv alternativnih i netoksicnih metoda.

Nadalje, narodu se uzima novac za usavrsavanje hemoterapija, i to preko novca skupljenog porezom, a kojeg Nacionalni institut za rak prosledjuje do istrazivaca. Zatim,

narod ponovo placa lekove, i to po monopolskim cenama, istim onim privatnim kompanijama koje su ih patentirale radi svog dobitka. Dakle, naplacuju vam zelenaske cene za lekove za ciję ste otkrivanje i usavrsavanje vec platili putem poreza. Kakvog li reketa!

## **AGENCIJA ZA HRANU I LEKOVE**

FDA, Agencija za hranu i lekove, je vladina ustanova u kojoj rade drzavni sluzbenici i politicki postavljene osobe. Njena teoretska uloga je da zastiti narod od stetnih i beskorisnih metoda u lecenju od raka i prodora lose hrane na trziste. Medjutim, oni su vatreni zastupnici hemoterapije i zracenja - ekstremno stetnih tretmana. Americki senat je 1984. godine saslusao 11 sluzbenika FDA koji su optuzili svoju agenciju da je podmicena od strane farmaceutske industrije koju bi ona zapravo trebala da kontrolise. Svedocili su da su ih drugi sluzbenici FDA sikanirali svaki put kada bi se zalagali protiv pustanja određenih lekova na trziste.

Godine 1976. Njuhejvenski medicinski zurnal je ovako komentarisao stanje u FDA: "Nekoliko zaposlenih u FDA su mesecima bili otvoreno pijani, bilo je medjusobnog zastrasivanja, direktori pojedinih odeljenja su se ukljucivali u aktivnosti kojima su izazivali neposlusnost zaposlenih, ljudi su zbijali sale na racun drugih. Ovde opisujem lekare, koji su gundjali, prigovarali pretpostavljenima, nisu odgovarali na pitanja. Takvo ponasanje dosad nisam video ni u jednoj instituciji." Jedan drugi autor smatra da ovakvo ponasanje vise odgovara ludnici nego vrhunskoj drzavnoj agenciji. Upravo ovi ljudi oznacavaju metode prirodnog lecenja kao sarlatanstvo.

Pored ovoga, izmedju farmaceutskih kompanija i FDA postoje "dvostruka vrata": neki sluzbenici FDA vatreno se zalazu za davanje dozvole određenom leku, a kada taj lek dobije odobrenje, onda oni napuste svoj posao u FDA i, zamislite iznenadjena, predju da rade za kompaniju koja proizvodi doticni lek. I svi se pretvaraju da je to legalno i casno. Americko drustvo za rak, Nacionalni institut za rak i FDA spavaju u istom krevetu. Rade samo za svoj interes, a ne za vas.

## **STOPE "IZLECENJA"**

Hajde da sada govorimo o stopi izlecenja. Vas lekar vam cesto daje neke izvestaje o procentu uspesno izlecekih određenom terapijom, medjutim, sta vas lekar podrazumeva pod "izlecenjem"? Americko drustvo za rak se vec godinama pridzava veoma cudne definicije izlecenja od raka - to je kad se prezivi 5 godina posle davanja dijagnoze. Reporter Nju Jork Tajmsa ih je jednom pitao da mu daju definiciju "leka", na sta mu je zbunjeni zamenik direktora ovog drustva odgovorio: "Nisam jos uzeo recnik da bih nasao definiciju leka. Mi zapravo ne znamo sta podrazumevamo pod lekom." Ovo je objavljeno u Nju Jork Tajmsu 1979. godine.

Lekari retko koriste rec lek kada medjusobno razgovaraju zato sto znaju da su izlecenja raka konvencionalnim metodama veoma retka. Svejedno, definicija leka u Americkom drustvu za rak je postala jos smusenija. Na primer, Americko drustvo za rak je priznalo

da je među 20 miliona izlečenih žrtava raka u Americi svrstala pojedince koji, citiram, "jos uvek imaju rak". To znači da se pod "izlečenom osobom" smatra osoba koja je lečena od raka i onda prezivi narednih 5 godina. Ali, ako se rak povrati i ovaj umre, on će biti u veoma čudnoj situaciji zato što je umro od bolesti od koje je zvanično bio izlečen. Zbog toga će vas doktor ubrzo prestati da vam servira impresivnu statistiku prezivljanja 5 godina posle davanja dijagnoze raka. Ali, hajde da vidimo kako se dolazi do ovih brojeva.

U svojoj knjizi "Industrija raka" (The Cancer Industry: The Classic Expose on the Cancer Establishment), pisac Ralf Mos (Ralph W. Moss) izvanredno opisuje prevaru i laganje pomoću statistika. Evo jednog primera: Dr Harden Dzons, profesor medicinske fizike na Berkliju i specijalista za statistike starenja i efekte droga i zračenja tvrdi: "Stav da pacijenti lečeni konvencionalnim terapijama žive duže od onih koji nisu tretirani njima je pod jakim uticajem metoda za određivanje grupa." Ako osoba u kategoriji nelečenih umre u bilo koje vreme tokom posmatranja, to se beleži kao "Smrt u kontrolnoj grupi" odnosno kao neuspeh pristupa nelečenja. Ako osoba u kategoriji lečenih umre tokom tretmana, ili pre nego što se tretman završi, podaci o njima potpuno nestaju iz studije. Oni se ne uključuju u studiju zato što, citiram, "više ne podležu kriterijumima koji su ustanovljeni izrazom 'lečeni'". Dakle, ako pacijent umre 89. dana hemoterapije koja traje 90 dana, on jednostavno nestane sa liste tretiranih pacijenata, i ne beleži se kao neuspeh. "Ako bi odstranili ovako pristrasno tumačenje rezultata, uobičajeni maligniteti bi imali izuzetno sličnu stopu smrtnosti sa stopom smrtnosti nelečenih osoba" - zaključuje dr Dzons.

Takodje, nema argumenata za tezu da rana dijagnoza povećava stopu prezivljanja. Novim tehnikama smo u stanju da damo dijagnozu ranije, oko 6 meseci ranije. Ali, šta time dobijamo? Time stopu prezivljanja od 4,5 godina pretvaramo u stopu prezivljanja od 5 godina, i to onda nazivaju "izlečenjem". Nista se nije promenilo po pitanju prezivljanja, osim početne tačke merenja koju su odlucili da uzmu. Naravno, što vam bolest ranije otkriju, toliko ćete duže živeti i imate više vremena da vam pružaju skupo lečenje. Ali, time uopšte nisu bili u stanju da produže vreme prezivljanja.

Takodje je očito da konvencionalne metode nisu uspele da zaustave porast stope smrtnosti. Ovaj i prethodni vek su pokazali stalni i nezaustavljivi porast stope smrtnosti od raka. Godine 1900, od 27 smrti samo je jedna bila zbog raka; 1920. - 1 od 16; 1930. - 1 od 12; 1940. - 1 od 9; 1950 - 1 od 7; 1 od 6 u 60-tim i 70-tim i stopa smrtnosti nastavlja da raste. Na prvi pogled izgleda da je to tako zato što živimo duže, i što je rak bolest sredovećnih i starih. Medjutim, to nije jedini razlog porasta. Ove brojke su već prilagodjene godistima umrlih i uzimaju u obzir povećanu prosečnu starost našeg stanovništva. Standardna brojka za izlečenje od raka tokom 1980-tih, što zapravo nije izlečenje nego petogodišnje prezivljanje, iznosi jednu trećinu ili 33%. Ali odjednom, Americko društvo za rak proglašava da će 49% bolesnika preziveti posle dijagnoze. Na prvi pogled to izgleda kao izvanredno poboljšanje, ali kako su dosli do te brojke? Stopa prezivljanja se zapravo nije povećala, nego je industrija raka izmislila novi i drugaciji standard koga će izneti pred javnost. To su nazvali "varijantom petogodišnje statistike prezivljanja", odnosno "relativnom stopom prezivljanja". Zvanicnici za rak smatraju

da je relativna stopa prezivljavanja preciznije merilo za određivanje napredovanja raka. Relativna stopa prezivljavanja uzima u obzir očekivanu stopu smrtnosti - to znaci, ako osoba ne umre od raka, onda ce je mozda pregaziti kamion, pa se i to mora uzeti u racunicu. Da li stvarno upotrebom ovog nepostenog merila mozemo da dokazemo da ce stvarno 49% pacijenata biti zivi posle davanja dijagnoze? Eto odakle dolazi ova brojka od 50% prezivelih. To se jednostavno zove "laganje pomocu statistike".

Naredna ozbiljna greska u racunici Nacionalnog instituta za rak je u tome sto su prilikom racunanja uzeli u obzir samo belce. Dokazano je da je stopa pojave raka i smrtnosti kod crnaca veca nego kod belaca. Dakle, Nacionalni institut za rak je namerno uzeo brojke samo od belaca i predstavio ih je kao normativne, ali je zanemario stope raka i smrtnosti kod crnaca. Za ove tvrdnje o velikom napretku se ispostavilo da su prevara kada se pojavio clanak u Medicinskom zurnalu 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 pluca. Jednostavno su odbacili ove grupe samo zato sto su njihove stope bile vise. Jos laganja sa statistikama. Postoje knjige koje dokumentuju prevaru i falsifikovanje u nauci, narocito medicini, ali vi ih najverovatnije necete naci u lokalnoj knjizari. Knjiga "Izdajice istine, prevara i laz u naucnim holovima" (Betrayers of the Truth: Fraud and Deceit in the Halls of Science, autori William Broad i Nicholas Wade) pokazuje kako nauka zapravo deluje i zasto naucnici varaju i krivotvore nalaze svojih studija. A knjiga "Reketiranje u medicini" (Racketeering in Medicine: The Suppression of Alternatives, autor James P. Carter) iznosi na videlo veliko i orkestrirano potiskivanje alternativnih metoda lecenja od strane vlade i medicinskih organizacija.

Evo jos jednog primera intimnog odnosa izmedju FDA i farmaceutskih kompanija koje bi ova prva trebala da kontrolise. FDA i Vece za reklamu farmaceutskih proizvoda (FAC) koje zastupa oko 35 glavnih farmaceutskih firmi su osnovali jedno novo telo i nazvali ga "Nacionalno vece za borbu protiv zdravstvenih prevara". Oni navodno daju veliki novac lekarima i zdravstvenim specijalistima da javno diskreditiraju sve netradicionalne terapije, a ponajvise one za koje je dokazano da su najperspektivnije i time predstavljaju veliku pretnju farmaceutskoj industriji. Ipak, FDA neprestano odobrava opasne i smrtonosne supstance, i kada neki od tih "cudesnih" lekova zakazu izazivajuci ozbiljne povrede i smrt kod jedne osobe ili hiljada ljudi, niko ne podize optuzbu protiv FDA, ni lekara, niti prizvodjaca, a kamoli da neko bude osudjen ili kaznjen. U najboljem slucaju, opasni lek se tiho ukloni sa trzista. Medjutim, kaznene mere se veoma cesto pokrecu protiv onih koji praktikuju alternativne terapije.

Hemoterapija i zracenje koji izazivaju rak i koji su usmrtili na stotine, hiljade, ako ne i milione ljudi, jesu jedine terapije koje vlada preporucuje i dozvoljava da se koriste. Ove terapije su uvedene u upotrebu kao nove metode sa obećanjem da cemo jednom u neodređenoj buducnosti, mozda, pronaci lek za rak. Sa druge strane, takozvane alternativne terapije se neprestano optuzuju da pruzaju laznu nadu. Medjutim, prava katastrofa je upravo lazni tridesetogodisnji i neverovatno skupi "rat protiv raka" od strane vlade i farmaceutskih kompanija, i njime se pokazalo najdrskije izopacenje zvanične medicine i najbezocnije davanje lazne nade koje su Amerika i svet ikada videli.

Kada se eliminisu lazne statistike, dugogodisnja stopa prezivljavanja bolesnika od raka tretiranih konvencionalnom medicinom pada na katastrofalna 3%. Ovo je dokumentovano 1996. godine u prestiznom medicinskom zurnalu "Lanset". Cena nege miliona Amerikanaca zahvacenih rakom se procenjuje na negde izmedju 4 i 7 triliona dolara u zadnjih 20 godina. To je zastrasujuce velik novac koji farmaceutsko-medicinski kartel drzi u rukama. Zar onda ne iznenadjuje to sto oni ne priznaju da se rak moze izleciti prirodnim metodama?

Dr Bendzamin Ras, potpisnik americke Deklaracije nezavisnosti je pre 200 godina predvideo sledece: "Ako medicinsku slobodu ne ugradimo u Ustav, doci ce vreme kada ce se medicina organizovati i postati prikriveni diktator. Ogranicavanje vestine lecenja samo na jednu klasu ljudi i uskracivanje jednakih privilegija drugima ce ustanoviti Bastilju medicinske nauke. Svi takvi zakoni su ne-americki i despotski. Oni su zaostaci monarhizma i nema im mesta u republici. Ustav ove republike bi trebalo da obezbedi mogucnost za medicinsku slobodu, isto kao i za versku slobodu." Kakvog li prorocanstva!

## **A SADA KONKRETNO**

Sada cu vam izloziti nekoliko najcescih slucajeva raka i korak za korakom cu vas upoznati sa procesom konvencionalne terapije. Pocecemo sa rakom dojke. Najvazniji dijagnosticki testovi kojim se otkriva izraslina na grudima je mamogram, ultrazvuk ili rucno od strane lekara. Ovi metodi vam kazu da imate izraslinu, ali vam ne kazu da li je ona dobrocudna ili zlocudna. Objasnicu vam svaki pojedini test.

Mamogram je rentgen, zracenje koje izaziva rak. Mnogi lekari predlazu da bi zene jednom godisnje trebale imati mamografiju, a zenama posle menopauze preporucuju cak jednom u 6 meseci. Procenjuje se da zracenje iz mamograma za 2% povecava rizik da zena dobije rak. To je 4% godisnje ako idete 2 puta godisnje na mamogram. Za 10 godina, vas rizik da dobijete rak se povecava za 40% - dramaticno vam se povecava rizik da dobijete bolest koju pokusavate da izbegnete.

Ultrazvuk je sigurniji zato sto se ne koristi zracenje. On je prilicno pouzdan za otkrivanje nakupljene tecnosti i cista. Medjutim, rucni pregled se pokazao podjednako uspesnim kao i mamogram i uopste nema rizika.

Ako vec imate izraslinu i zelite dijagnozu, onda se mora raditi biopsija. Postoje dve vrste biopsije - hirurska, gde se pravi rez, i pomocu igle, gde se iglom uzima uzorak tkiva zahvacenog tumorom. Biopsija iglom ne zahteva opstu anesteziju, ali veoma je moguće da neće dati pouzdanu dijagnozu zato sto se uzima nedovoljno velik uzorak tkiva. Dakle, mozda cete dobiti negativan rezultat biopsije, a ustvari vi imate rak u nekom drugom podrucju izrasline do kog igla nije dosegla. Otvorena biopsija je tacnija, zato sto se manji tumor moze potpuno ili vecim delom ukloniti, a patolog ima dovoljno tkiva na raspolaganju da pouzdano utvrdi o cemu se radi.

Hirurzi ponekad od vas traze da potpisete pristanak na potpuno odsecanje dojke cak i pre nego sto urade biopsiju. Medjutim, to moze biti opasno zato sto ako se biopsija i odsecanje dojke urade tokom jedne hirurske procedure, onda se dijagnoza raka mora uraditi na takozvanom "zamrznutom delu originalne biopsije". Da vam objasnim sta je to: ako je tumor hirurški biopsiran, tada hirurg odseca komadic tkiva i nosi ga u laboratoriju, cuva ga u posebnim hemikalijama u parafinskom ili slicnom zastitnom bloku, iseca ga na mikroskopski tanke listice, stavlja na poseban komad stakla, kapne odredjeni pigment da bi to sve patolog mogao da gleda u mikroskopu i da postavi dijagnozu. Za ovu proceduru potrebno je nekoliko dana, ali je mnogo tacnija nego metoda zamrznute sekcije. Zamrznuta sekcija se radi tako sto se u laboratoriji brzo zamrzava deo sumnjivog tkiva dok pacijent jos uvek spava na operacionom stolu. Zatim se to tkivo oboji i patolog ga gleda pod mikroskopom. Svi patolozi i hirurzi znaju da dijagnoza zamrznute sekcije nije tako tacna kao dijagnoza regularnom metodom za koju je potrebno nekoliko dana. Desavale su se grozne stvari kada su mladim pacijentima amputirali obe noge zbog komplikacija sa zamrzavanjem ili kada su radili dijagnozu zamrzavanjem zajedno sa odsecanjem dojke, a klasicna biopsija je kasnije pokazala da su pacijenti bili zdravi. Zbog toga je najbolje da se biopsija uradi kao odvojena procedura.

Kada potpisete pristanak da vas operisu, time hirurzima dajete dozvolu da vam rade sve sta god misle da je neophodno dok ste pod narkozom. Kada sam imala svoju biopsiju, napismeno im nisam dala pristanak na odsecanje dojke, ni da mi uklone limfne zlezde, niti da odstrane bilo koji deo mog tela osim da urade biopsiju izrasline.

Dakle, ako sada odlucite da imate biopsiju i kada se urade uobicajeni isecci vasesg tkiva, i kada patolog nekoliko dana kasnije pogleda isecke i dijagnosticira rak, vas hirurg ce vam verovatno predloziti odsecanje dojke. Ako se rak rasirio i na limfne zlezde, predlozice takodje da se i one odstrane.

Prvo cemo reci par reci o mastektomiji ili odsecanju dojke. Da li ste dobili rak dojke zato sto imate previse dojki? Naravno ne. Zbog toga se problem ne resava njihovim uklanjanjem. Zbog toga, vi na prvom mestu treba da zaustavite cinioce koji su doveli do pojave raka.

Ako imate rak u limfnim zlezdama, to znaci da one rade svoj posao. Razmislite o sledecem: ako imate infekciju na stopalu, onda vam najcesce limfne zlezde u preponama nateknu zato sto ciste limfnu tecnost od bakterija i pomazu da se infekcija ne rasiri. Da li biste onda otisli svom hirurgu i rekli mu da vam odstrani limfne zlezde u preponama zato sto imate infekciju stopala? Ne, naravno. One samo rade svoj posao, pomazu vam. A ako se rak rasiri i na vase limfne zlezde, one ce vam pomagati na isti nacin. One su deo vasesg imunog sistema. One izbacuju rak iz vasesg tela da se ne bi rasirio na ostale delove tela. Odstranjujuci limfne zlezde vi uklanjate vazne prepreke raku i on se jos brze siri. Zatim bi lekar predlozio trovanje u vidu hemoterapije ili zracenja da bi unistio ono malo imunog sistema sto vam je ostalo. Odsecanjem limfnih zlezdi i trovanjem tela hemoterapijom i zracenjem, pomazete raku da se neometano rasiri po celom telu koje vise ne moze da se brani.

Odbila sam da mi odstrane limfne zlezde iako su bile zahvacene rakom. Kada sam zapocela Plan koji me je ozdravio, ove zlezde od kojih su neke bile velike kao orasi, polako su se smanjivale i smeksale, i rak se iz njih povukao.

Vec sam spomenula da neki hirurzi preporucuju anafilakticko uklanjanje druge dojke, narocito ako je u vasoj porodici bilo slucajeva raka dojke. Ako vec imate rak u jednoj, to ne znaci da cete obavezna dobiti rak i u drugoj dojci. Rak se preseljava na drugu dojku samo ako osobe nastave da jedu i da zive na isti nacin koji je izazvao pojavu raka na prvoj dojci. Ako eliminisete uzrocnike raka, onda ne morate da brinete da li ce se rak pojaviti na drugoj dojki, zato sto rak nije u vasim genima!

Rak dojke se prenosi sa generacije na generaciju, ali ne preko gena, vec na sledeci nacin: prabaka uci baku kako da zivi, sta da jede i kako da podnosi stres, baka to isto uci majku koja to prenosi na cerku. Ali ovaj lanac moze da se prekine. Vi ne morate vise da zivite na isti nacin i da jedete iste stvari koje su jeli vasi preci. Mozete da prekinete te navike i da prirodnim putem obnovite svoj imuni sistem.

Vecina patologa ce narediti da vam se urade testovi na receptore estrogena u vasem tkivu zahvacenom rakom. Testovi ce biti ili pozitivni ili negativni. Zatim ce predloziti neke dodatne lekove. Naljutila sam se kada sam saznala da mi je moj patolog uradio te testove bez mog pristanka, zato sto mi je bilo svejedno da li su receptori estrogena mog tumora pozitivni ili negativni. Vec sam ionako odbacila hemoterapiju i sve ostale lekove. Nisam htela da unosim bilo kakve preparate u svoje telo. Plan da se zaustavi rak i ozdravi je isti bez obzira da li su vam receptori estrogena pozitivni ili negativni.

Jedine tri mogucnosti koje bi vam lekari predlozili jesu zracenje, hemoterapija ili operacija, a o tim mogucnostima smo vec raspravljali. Vec su vam poznati opsti nezeleni i toksicni efekti hemoterapije i zracenja. Evo koji ce vam se simptomi pojaviti ako dozvolite da vam zrace dojke i grudni kos: zracenje grudnog kosa skodi srcu i moze da poveca sanse da dobijete srcani napad i da umrete. Izazvace kratkocu daha, kasljanje, zamor i smetnje u disanju. Takodje, moze da izazove i perikarditis, to je upala kesa oko srca. Moze da izazove defekte srcanih zalisaka i mrlje na srcanom misicu, krvarenje, otkazivanje srcane funkcije, kao i promene na ezofagusu i kicmenoj mozdini. Nije zanemarljiv broj pacijenata koji umire zbog zracenja pneumonitisa, upale pluca, grudnog kosa i pluca. Kasna radijaciona fibroza, odnosno mrlje i oziljci se pojavljuju kod 50-60% ozracenih pacijenata.

Mnogim zenama se daje Tamoksifen, koji, kao sto je spomenuto, izaziva rak uterusa, rak jetre, a dokazano je i da cak posle nekoliko godina neprekidne upotrebe on povecava ucestalost pojave raka dojke.

Sta da radimo sa protezama dojke, grudnim implantima? Bez obzira na veliko zataskavanje od strane FDA, proizvodjaca implantata i medija, dokazano je da implanti od silikonskog gela veoma negativno deluju na imuni sistem. Selenijumski implanti su manje skodljivi, ali oni su jos uvek strana tela u vasem telu i ne pomazu mu da ozdravi.

Da su mi kojim slucajem ugradili implante od silikonskog gela, odmah bih trazila da se odstrane, bez obzira imala rak dojke ili ne.

Dobro je poznato da upotreba estrogena za kontrolu radjanja ili u terapiji hormonske zamene povecava rizike da se dobije rak dojke. Abortus predstavlja jos veci rizik za dobijanje raka dojke i to je donedavno bila veoma brizljivo cuvana tajna. O tome raspravljam podrobnije u jednom drugom predavanju. Nacionalni institut za rak ne zeli da to saznate. Na svojoj Internet prezentaciji oni to kazu lekarima, ali ne i laicima. Proverite i sami kako to izgleda: na ovoj strani, strani za lekare, iznose statistike o cvrstoj povezanosti abortusa i raka. Na drugoj strani za laike, oni to precutkuju.

A sta ako ste vec primali hemoterapiju i zracenje? Ako ste do ovog trenutka u kome saznajete ovu istinu uzimali hemoterapiju ili zracenje zbog bilo koje vrste raka, i zelite da preporodite svoj imuni sistem prirodnim metodama, to vam je moguće, ali za to ce vam trebati mnogo vise vremena zato sto ste pretrpeli mnogo vecu stetnu.

Ako vam se rak vratio i lekari vam predlazu presadjivanje kostane srzi, morate shvatiti da vam lekari moraju dati masivne doze hemoterapije pre nego sto pocnu sa presadjivanjem, kako bi unistili sve celije raka pre nego sto vam vrate normalnu kostanu srz, izvadjenu iz vaseg tela, ili celije izvadjene nekom drugom.

Davanje tako velikih doza hemoterapije nekome ko je vec toliko bolestan jeste kriminalni cin. Sada znate zasto je stopa smrtnosti kod ove procedure toliko visoka. Pravo je cudo kada neko prezivi ovaj tretman. Ako izvestaj vase biopsije pokaze da nemate rak, ali da imate fibrocistozu ili benignu izraslinu, treba da znate da svaka izraslina u vasim grudima je nenormalna. Mozete biti srećni ili osetiti olaksanje ako to nije rak, ali jos uvek vi morate da stanete na put uzrocnicima te nenormalnosti.

Dojka je organ koga pokrece voda. Kada vam se telo pocne susiti zato sto ne pijete dovoljno vode, ili zato sto pijete kafu, Koka-kolu, ili druga pica sa kofeinom, ili ste precesto pod stresom, sto vas takodje dehidrira, ili se nepravilno hranite, to sve podstice nastanak fibrocistoza i izraslina u grudima. Ako predjete na vegetarijansku ishranu, odreknete se mleka i mlecnih proizvoda i jaja, i usredsredite se na voće, povrće i zrnastu hranu, okrenete se od napitaka sa kofeinom prema vodi i svezem soku od povrća, naucite da se pravilno nosite sa stresom, i pratite ostale korake zdravlja koje vam dajem, odusevicete se zato sto ce te izrasline nestati!

Postoje neki testovi krvi kojima se mere markeri tumora kod nekih vrsta tumora. Ovi testovi mogu da vam pomognu da pratite svoj napredak. Ali podsecam vas, oni uvek pokazuju brz pad brojcanih vrednosti kada zapocnete hemoterapiju i zracenje. Ali to je uvek privremeno i daje vam lazan utisak sigurnosti zato sto hemoterapija i zracenje pre ili kasnije uzmu svoj danak i markeri tumora podivljaju.

Ljudi me cesto pitaju: "Kako si ti pratila svoj napredak?" Tokom prvih godinu dana moj napredak je zapravo isao nizbrdo! Tumor je bivao sve masivniji, a ja sve bolesnija. Ali ja nisam htela da dignem ruke od Bozjeg plana ozdravljenja i odem na hemoterapiju ili

zracenje. Da sam to uradila, vec bih bila mrtva. Drzala sam se kako sam znala i umela i radila sve kako sam mislila da je najbolje za mene. Tokom svog oporavka nisam radila nijedan test krvi, znala sam da mi je dobro onda kad mi je tumor potpuno nestao pomocu prirodnih metoda i kada mi se zivotna snaga vratila. Najbolja vest je da vise ne moram da se brinem da ce mi se rak vratiti, kao sto svi drugi strahuju, prosto zato sto se vise ne bavim stvarima koje su izazvale rak.

## **RAK PROSTATE**

PSA-test se obicno koristi da bi se pratio tok raka prostate. Ime PSA dolazi od Specificnog Antigena Prostate, supstance koju proizvode samo celije prostate. Ovaj test ponekad daje normalne nalaze na pocetku raka, a 80% pacijenata raka prostate ima samo blago povisenje PSA, recimo, od 4 do 10 ce pokazati samo benignu hipoplaziju. Benigno - znaci da nije zlocudno, a hipoplazija - znaci da su celije uvecane, ali da to ne mora biti zbog abnormalnog razloga, barem jos ne u tom trenutku. Ako covek ima benignu hipertrofiju prostate (BPH), uvecanu prostatu, postoji nekoliko biljaka koje mogu da pomognu: mekani palmeto i pageum afrikanum su se pokazali kao uspesni u lecenju uvecane prostate. Ali ove biljke bi se morale koristiti u sprezi sa Planom za zdravlje od 10 koraka. Ako PSA test daje visoke vrednosti, doktor ce predloziti biopsiju.

Ako biopsija pokaze da su celije prostate zahvacene rakom, lekar pruza sledece mogucnosti: hirursku prostatektomiju - uklanjanje prostate sto veoma cesto dovodi do impotencije, ili zracenje, na primer, protonsku terapiju koncentrisanim zrakom protona kojim se postizu manja stetna dejstva po okolna tkiva. Medjutim, bila to protonska terapija ili obicno zracenje, time se rak ne leci, nego se imuni sistem upropastava. Neke celije raka se ubijaju, ali ako jos uvek jedete i zivite onako kao ste navikli, vi veoma rizikujete da vam se rak vrati u prostatu ili neki drugi deo tela. Naravno, zracenje nanosi sveopstu stetu telu, ukljucujuci i vas imuni sistem. Implantirani radijumi su male radioaktivne kuglice ili zice koje se usadjuju u prostatu da bi je izlagali zracenju u odredjenom vremenskom periodu.

Ponekad se preporucuje hormonalna terapija Leupronom, ali vi vec znate nezeljene efekte Leuprona. Ocito je da nedostatak Leuprona ne izaziva rak prostate. Kada rak uznapreduje, lekari predlazu orhiektomiju, odnosno, uklanjanje testisa, sto sa psiholoske strane deluje porazavajuce na svakog muskarca. Ako se rak prosirio izvan prostate, onda se obicno preporucuje hemoterapija. Nju prate brojni nezeleni efekti o kojima sam vec raspravljala.

## **OSTALI TIPOVI RAKA**

Ako sam mozda spomenula vas licni rak, kao sto je rak testisa, rak stitne zlezde, rak mozga, rak stomaka, rak kostiju i hrskavice, melanom, limfom, leukemiju, ili neku neobicnu vrstu raka, shvatite da konvencionalna medicina moze da vam ponudi jedino hemoterapiju, zracenje i operaciju, trajno osakacenje praceno dodatnim komplikacijama. Dobra vest je u istim pravilima koje sam navela - 10 prirodnih zakona zdravlja mogu da

se primene za zaustavljanje svih vrsta raka. Prestanite ciniti stvari koje izazivaju rak i pocnite da radite stvari koje su neophodne za oporavak vaseg imunog sistema.

Mozda vam je vas lekar rekao da vam je ostalo jos samo par nedelja ili meseci zivota. Kao prvo, on to uopste ne zna, on samo pretpostavlja. On nema pravo da vam to radi. Ispricacu vam istinitu pricu. Aboridzini su prastanovnici Australije. Oni imaju jedan ritual. Ako jedan od muskaraca iz plemena prekrsi izvesnu zabranu, onda se poziva vrac. On dodje sa svojim dzakom punim vracki i iz njega izvuce pilecu kost i uperi je ka prestupniku. To se zove upiranje koske. Covek uvek umire, ako ne odmah, onda za par dana. Zasto umire? Zato sto veruje da ce umreti - uprli su kost prema njemu. Ista stvar se desava i u medicini. Mnogi pacijenti umru na mestu cim im doktor kaze koliko im je zivota preostalo. Doktor je "uperio kosku"! Pacijent umire zato sto veruje da ce umreti. Ali vi ne morate da prihvatite to. Poznajem mnoge pacijente koji su odbili da prihvate svoju dijagnozu, odbili su da prihvate "uperenu kosku", pozivali su jos nekoliko godina, a da su prihvatili Bozji plan, ozdravili bi potpuno. Podsecam vas da sam i ja u jednom trenutku bila na ivici smrti, ali to nisam htela da prihvatim.

Zadnja stvar: bolest nije fizicke prirode. Zbog tog razloga lekari ne mogu da vas izlece. Bolest nije mentalnog porekla. Bolest, dakle i rak, jeste duhovne prirode. Ona pocinje bolescu srca. Ali ne srcanim obolenjem kakvog obicno spominjemo.

Kad sa nasim srcem nije u redu, kada nasi stavovi nisu u redu, kada smo puni sebicnosti, nestrpljenja, zavisti, mrznje, besa, kada su nam svi krivi, kad smo teskobni, zabrinuti, frustrirani, pohlepni, sumnjicimo druge, ogovaramo, gundjamo, zalimo se, kritizerski smo nastrojani, preterano ambiciozni, kada se sa svojim prijateljima takmicimo za bolji posao, vise novca, bolja kola, brodove, kuce, deonice, kada zavidimo drugima na onom sto imaju, kada se razbesnimo sto nasem detetu ne daju prilike koje daju nekom drugom ili na skolskom dostignucu, kada najvaznije pitanje u svemu glasi, "kakvu korist imam od ovoga?"

Svi ovi stavovi izazivaju fizicke bolesti naseg tela. Ne mozemo da budemo potpuno zdravi sve dok ne promenimo ove i ovakve stavove. Mozes da jedes najzdraviju hranu ovog sveta, ali ako ti je srce puno besa, pohlepe i teskobne brige, ti ne mozes ozdraviti. Nije stvar u tome sta ti jedes, vec u onome sta izjeda tebe.

Bez obzira da li si hindu, jevrejin, musliman, hriscanin, budista, agnostik (kao sto sam i ja bila 30 godina) ili ako te se ne tice ni jedna religija - jedini savrseni zivot prema kojem treba da se ravnamo, jedini zivot koji ce nam doneti savrseno zdravlje jeste zivot koji Bog preporucuje. Bog zeli da se covek osposobi da sluzi drugima, a ne da mu drugi sluze. Covek treba da se izgradi da brine o drugima, a ne da zivi na njihov racun.

Poslovi se vrte oko pohlepe i besramne ravnodusnosti prema osecanjima drugih. Zaposleni potkradaju, lazuj i varaju zato sto nisu odani poslodavcima koji ih zauzvrat iskoristavaju. Medjutim, svi ti stavovi skode onoj osobi koja ih zadrzava u sebi.

Mislimo da su naše poslovne metode tako progresivne, da smo mi u 21. veku tako mudri, da nam je medicina toliko napredna, međutim na ovom svetu ima više bolesnika nego ikad ranije. Oni se razboljevaju u sve mlađem i mlađem uzrastu, a medicinska nauka je nesposobna da prokrene tok desavanja. Bog ljudsku mudrost smatra ludoscu.

Jedan od najbriljantnijih umova danasnjice, najfascinantnijih umova veka, teoretski fizicar svetske slave, smatraju ga najvećim genijem posle Ajnstajna, vezan je za invalidska kolica i ima Lu Gerigovu bolest. Ne može da priča, nije u stanju da se brine za sebe zato što ne razume deset Božjih jednostavnih zakona zdravlja. On poseduje sve znanje ovog sveta, ali on ne zna kako da ozdravi. Ljudska mudrost je ludost za Boga.

Kada naučimo da stvarno volimo svoje neprijatelje, da činimo dobro onima koji nas mrže, da oprostamo onima koji nas vredjaju, da volimo one za koje mislimo da nisu dostojni naše ljubavi, time ćemo izleciti nepriliku našeg srca i ozdravicemo. Kada odnegujemo stav ljubavi, radost, mir, strpljenje, ljubaznost, dobrotu, postenje, skromnost i naučimo da se savladujemo, time ćemo promeniti strukturu naših ćelija i donećemo život i zdravlje umirućem telu.

Ispravna ishrana je ključna za oporavak, ali time nećete nadvladati sebičnost ili ljutnju. Bog je iscelitelj, On to radi preko svog prirodnog plana zdravlja. Svih 10 koraka su neophodni za oporavak. Dobra vest glasi - i ti možeš da ozdraviš. Više ne moraš da se bojiš raka. Sada znaš šta ga izaziva i znaš kako da sprecis izazivace raka prirodnim putem bez lekova. Sad takodje znaš šta konvencionalne terapije - hemoterapija, zracenje i hirurgija - mogu da ti ponude. Nijedna od tih terapija nema moc da utice na prave izazivace raka i zato uopste ne mogu da ga izlece. Sve one izazivaju strahovite patnje, a ponekad i smrt.

Ovaj plan od 10 koraka kojim sam uspela da preokrenem tok svoje bolesti zabeležen je u nastavku. Tvoje odluke su sada u tvojim rukama, ti moraš da doneseš odluke za sebe. Ali sada možeš da doneseš te odluke na osnovu znanja, mudro i bez straha.

## **DRUGI DEO**

# **PLAN ZA OZDRAVLJENJE OD DESET KORAKA**

Vi i ja imamo mnogo toga zajednickog. Možda ste bolesni. Ili imate srcanu bolest ili rak, kao što sam ga ja imala. Možda ste bolesni na smrt ili se samo osećate umornim. Nesto je lose, ali ne znate šta je sa vama. S druge strane možda ste samo mudri, mudriji nego što sam ja bila vecinu svog zivota. Samo zelite da se sacuvate od bolesti. To je dobro. Sta god da je razlog, hajde da porazgovaramo sada. Pridruzite mi se da vam ispricam kako sam se razbolela od raka, bila na ivici smrti i izvukla se. Krenimo sada zajedno. Imam dobru vest za vas.

Amerikanci su medju najbolesnijim ljudima na svetu. Pre nekoliko godina izvršeno je istrazivanje medju 125 nacija. Amerika je bila na 18. mestu po zdravlju. Ali nedavno, prilikom istrazivanja 79 nacija, Amerika je bila na 79. mestu. Srcani udar je vodeći uzrok

smrtnosti u svetu. Do 1900. godine, kada bi neko umro, nakon autopsije nije se mogla pronaći ateroskleroza. Tako je bilo sve do 1912. godine. Ali od 1951. srčani udar ubijao je otprilike polovinu Amerikanaca koji su umirali nakon 40. godine starosti. Svake 34 sekunde u Americi umre jedna osoba od kardiovaskularnih bolesti, što će reći od srčanog udara, sloga, bilo cega što je povezano sa visokim krvnim pritiskom. Do vremena kada večeras budete gledali vesti u 11 sati u Americi će umreti 2.488 ljudi od kardiovaskularnih bolesti.

Takodje se povećava broj umrlih od raka. Procena je da će početkom 21. veka jedan od dva čoveka umirati od raka. Deca umiru od leukemije. Kada deca nastradaju nesrećnim slučajem i kada se uradi autopsija, nalaze se aterosklerotske promene već u dobi od 6-7 godina. Povećava se sindrom hroničnog umora i sve vrste bolesti. Svi su bolesni. A zašto je tako? Zato što mi kao nacija postajemo sedentarna, sedeca nacija. Radimo unutra. Idemo u škole koje su zatvorene. Na većini radnih mesta čak se ni prozori ne mogu otvoriti. Takodje izbegavamo sunce jer su nam doktori rekli da ga izbegavamo jer ćemo dobiti rak kože. Jedemo bezvrednu hranu.

U Sjedinjenim Državama danas više od polovine hrane je bezvredna hrana. Bogata je šećerima, masnoćama i solju i prosto je prazna kalorija, nema hranljivu vrednost. Svaki muškarac, žena i dete jede otprilike 350 kilograma bezvredne hrane svake godine, a to ne uključuje alkohol, razne dzemove, proizvode od belog brašna ili pak meso. 80% prehrambenih proizvoda koje danas nalazite u supermarketima nisu ni postojali pre 20 godina, a poslednjih 10 godina dodato je 9.700 novih proizvoda na police supermarketa i većina toga je rafinisana hrana. Svaki dolar koji potrosite na rafinisanu hranu - prerađenu - samo 10 centi odlazi na samu hranu, ostalo ide za reklamu, pakovanje, aditive i sve ono što nameće profit. Ako ste umorni i bolesni, od umora i bolesti, postoji rešenje.

Reći ću vam nešto o sebi. Ja sam doktor medicine. Studije sam završila na Univerzitetu Kalifornija San Francisco. Tamo sam stazirala. Četiri godine sam tamo živela i radila, zatim sam nastavila da budem član osoblja kao vanredni profesor. Petnaest godina sam provela svaki dan ućeci druge lekare kako da budu oni koji leče, kako se u to vreme mislilo. Bila sam glavni hirurđ u Opštoj bolnici San Francisco, a to je traumatološka bolnica i dvadeset godina sam lećila ljude koji su bili ranjeni iz vatrenog oruđja, pregazila su iz kola, skocili su kroz prozor ili ih je neko bacio kroz prozor, i tako sam provodila život. To je bilo i zanimljivo, i smisljen način da se vodi život. Ali istinski, o pravom isceljenju nisam znala ništa.

Lekari uće veoma malo o ishrani ili istinskom isceljenju u medicinskoj školi. Moje ućenje o isceljenju počelo je onog dana kada sam otkrila da imam rak. Ali ono što sada znam nije primenjivo samo na rak već na bilo koju hroničnu bolest. A kad o njima govorim, govorim o bolestima srca, autoimunim bolestima kao što je reumatoidni artritis ili lupus, a ovaj program primenjuje se na sve hronične bolesti.

Niko ne može da se razboli ukoliko mu imuni sistem normalno funkcioniše. Imuni sistem može da se poremeti od raznih vrsta stresa, bio to stres u kući ili na poslu, previše rada, neadekvatna ishrana, nedostatak vežbanja, ili nešto drugo. Imuni sistem je taj koji je

zadužen da vas održava zdravim. Ako on prestane to da čini onda se ne osećate zdravo, odete kod lekara, on vam da dijagnozu i šta onda čini? Daje vam lek. Lek nikad ne leči hronicnu bolest već samo maskira simptome dok sama bolest nastavlja da se razvija. Jedini način da se izlecite je da obnovite svoj imuni sistem da bi on mogao da učini da ponovo budete dobro i da vas može održavati zdravim. U prethodnom predavanju govorila sam o politici i biznisu u medicini. A zašto lekari nisu učeni kako da vas zaista iscele?

Sada ću vam ispričati kako sam ja ozdravila. Imala sam invazivni rak dojke. Uklonjena mi je grudvica, ali već je zahvatio zid misica i napao limfne cvorove ispod ruke i iznad ključne kosti. Nisu mogli da ga uklone potpuno, ali sam rekla da se neću složiti i pristati na odsecanje dojke, zračenje ili hemoterapiju jer su to destruktivni agensi. Oni unistavaju ono što je preostalo od vašeg imunog sistema, a moj imuni sistem već nije funkcionisao i stoga sam i dobila rak. Zato sam i verovala da postoje terapije koje neće unistiti moje telo.

Kada je lekar uklonio grudvicu i rekao "ne mogu je celu izvaditi", ponovo sam se podvrgla operaciji gde su pokušali da ga odstrane potpuno, ali još uvek nisu mogli, tako da je rak ostao u mom telu, ali do tog vremena znala sam da ću moći da se izlecim. U jednom trenutku zaista sam se razbolela i čak ni ja ni moj muž nismo znali da li ću preživeti sledeću noc. Nedeljama sam jedva mogla da idem od kreveta do kupatila. Dakle, bila sam jako bolesna i nemojte izgubiti srcanost ako ste i vi jako bolesni. Posle toga nedeljama moj imuni sistem mi je pomagao da ponovo budem dobro i reci ću vam i da limfni cvorovi ispod ruke, a jedan je bio velicine oraha, počeli su prosto da nestaju, istopili su se. To je ono što čini imuni sistem kada funkcioniše adekvatno - čuva vaše telo od bolesti.

Kako dakle oživeti imuni sistem? Telo je veoma kompleksni organizam, ali ono što možemo učiniti za njega je veoma jednostavno. Postoji deset osnovnih pravila za održavanje imunog sistema, ja ih zovem deset zapovesti zdravlja. Nema veze od koje bolesti bolujete, ona je posledica narušavanja vašeg imunog sistema. Ne postoji poseban lek ili tretman za svaku bolest, to jest učeni smo da postoji, i stoga lekarima izgleda bezumno kada govorimo da jedna vrsta tretmana može da isceli mnoge bolesti. Ipak, svaki lekar mora da prizna da je imuni sistem taj koji nekoga održava zdravim. Imuni sistem je taj koji pomaze da se prebrodi bolest i dakle, nema li smisla da upravo ako obnovite imuni sistem možete ostati zdravi i izleciti se.

Kada sam počela da radim 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 kada su toksini počeli da izlaze iz mog tela toliko mi je bilo loše da nisam znala da li ću preživeti. Znači, mnogima je pomoglo, ali meni nije. Probala sam dijetu makrobiotike i morala sam da zacepljujem nos dok sam spremala tu hranu koja je toliko odvratno mirisala, ali ni to mi nije pomoglo. Probala sam na samom početku tovaru i tovaru suplemenata, vitamina, minerala, ali bila sam onda toliko zatrpana pilulama dodataka da nisam bila sigurna ni da li ću moći da ih svarim. I na kraju, okrenula sam se osnovnoj primarnoj ishrani, ishrani

koja je preporučena u ovoj knjizi, u Bibliji. To je ishrana iz Edema, način na koji smo stvoreni da jedemo, a to uključuje voće, povrće, zitarice, orasaste plodove i semenke. Na taj način vaše telo će biti ishranjeno jer ne možemo dodati ništa onome što je Bog rekao. Dakle da počnemo.

Evo plana koji sam ja koristila. On zaista nije skup, a kada se uporedi sa konvencionalnom medicinom on je čak jeftin.

## **ISHRANA**

Zapovest broj jedan je ishrana. Pretpostavimo da vi i ja možemo sebi da priustimo Rolls-Royce ili Mercedes i da nam prodavac kaže: "Garantujem vam da ako koristite gorivo za ovaj novi auto koji vam ja obezbeđujem, koje ćete nabavljati kod mene, kola će vam trajati 100 godina i nikad nećete morati da idete na popravku. A stavise, ovaj benzin je mnogo jeftiniji nego onaj koji ćete kupiti na svakoj pumpi." Da li biste koristili sada taj benzin? Pa naravno! To je garancija da ako jedemo hranu koja je najbolja za naše telo, onda jedemo hranu koju je preporučio isti Tvorac koji je stvorio moje telo. Hrana iz Edema je dizajnirana tako da u najboljem odnosu obezbeđuje vašem telu ono što mu je potrebno.

Da li to uključuje meso? Ne mislim da je tako. Meso nije dato u Edemskom vrtu jer ništa nije umiralo i ništa nije bilo ubijano. Tamo je data samo najprirodnija hrana.

Sada bih vam savetovala da se pogledate u ogledalo i jako otvorite usta. Videćete da vaši kutnjaci izgledaju kao da su stvoreni za mlevenje, nisu ostri kao kod macaka, lavova, jaguara, znači nisu predviđeni za jedenje mesa. Imamo zube slične kravama i drugim biljojedima. I ne samo to. Imamo creva koja su duga i izvijana, duga oko 10 metara. To su creva koja su najslabija konju, kravi, jelenu, a oni jedu travu i zrnce. Za razliku od njih, creva macke, na primer, su kratka i prava, tako da meso može vrlo brzo da izađe iz creva jer u protivnom meso u crevima truli. Takođe mi, kao ljudska bica, nemamo adekvatne enzime za varenje mesa. Macke ih imaju, ali mi ih nemamo. Pa zašto onda jedemo meso? Jer smo obično učeni da to radimo, i onda dolazi do tačke kada to i volimo, ali naše telo nije stvoreno za jedenje mesa.

Da vam predložim jedan eksperiment. Uzmite jedan hamburger ili sniclu i stavite na kuhinjsku radnu površinu. Ostavite je tamo tri dana, ali grejanje pri tom podesite na 37 stepeni. Pomirisite to posle tri dana. Biće to uzasan miris. E to se desava i u vašem telu. Oko tri dana je potrebno da meso prođe kroz vasa dugačka creva, a temperatura tela je blizu 37 stepeni, tako da meso truli, a mi te toksične proizvode truljenja unosimo u svoj krvotok, a on ga raznosi svuda po telu. To je jedan od najvažnijih razloga zašto se ljudi razboljevaju. Dakle, zašto svi jedu meso? Zato što su odlučili da to vole, ali meso nam nije dato kao hrana posle Stvaranja. Meso sadrži 40% masnoća. Čak i ako odsecete svu masnoću oko snicle, ona je u samom mišićnom tkivu. Čak i živina, ako i uklonite kožicu, ona je još uvek 40% masna. Ako se zavaravate da jedete samo živinsko meso, curetinu i slično, treba da znate da i u njemu ima 40% masnoća. Čak i riba je bogata masnoćama, a pored toga meso ne sadrži vlakna.

Takodje, meso je previse bogato proteinima. Mnogo vise sadrzi proteina nego sto nam je potrebno. Pored svega, u telu zivotinja se koncentrisu otrovi, pesticidi iz zitarica koje su zivotinje jele. Tako da je meso puno hemikalija. I u zivinskom i u ostalom mesu nalaze se hormoni, pesticidi. Zivotinjama se daju antibiotici, pa kad jedete meso sve to unosite u svoje telo.

I ne samo to, svo meso je bolesno. Goveda imaju problem sa bolescu ludih krava, bar u Engleskoj. Ovo je uzasna bolest. Krava razvija rupe u mozgu i ova bolest se zapravo zove BSE, zato sto je to kravlja spongiformi encefalopatija. Spongiformi znaci da krave dobijaju rupe u mozgu kao sundjer i dobijaju demenciju pre nego sto umiru, a encefalopatija ukazuje da je to bolest mozga. Ova bolest je 100% smrtonosna. U Engleskoj ce pobiti milione grla goveda da bi probali da zaustave ovu bolest, ali veliki broj ljudi je vec dobio ovu bolest u Engleskoj, a neki od njih su vec umrli.

Period inkubacije od vremena kada se covek zarazi od ove bolesti iz mesa, do njenog ispoljavanja je 5 do 15 godina, tako da se ocekuje enormna epidemija ove bolesti koja je prenetna na ljude u Engleskoj. Kada se prenese na ljude zove se Krocjfield-Jakobsova bolest. To je dugacko ime, ne morate to pamtit, ali je 100% smrtonosna. Uveravaju nas eksperti u Americi da se to nece dogoditi u Americi, ali mogu vam reci da mi uvozimo meso iz mnogih zemalja u Ameriku, a u mnogim zemljama meso se ne proverava na ovu bolest. Zatim, postoji govedja leukemija, zatim virus govedje imunodeficijencije, sto je prakticno AIDS za krave.

Reci cete, pa dobro prestao sam da jedem crveno meso, od pre izvesnog vremena jedem samo piletinu. Piletina je bolesnija nego govedina. Piletina i curetina skoro sve sadrže bakteriju salmonelu. 4 miliona ljudi se samo na Americickom kontinentu godisnje zarazi od salmonele. Osim u pilecem mesu nalazi se i u mleku, jajima. Jaje da daje snagu mladom piletu tokom 21-og dana i prepuno je masnoce. Takodje, mleko je predvidjeno da tele od 32 kilograma pretvori u kravu od 200 kilograma. Hrana iz mora je takodje veoma zagadjena jer su mora strahovito zagadjena.

Prosecni Amerikanac tokom zivota pojede 21 kravu, 14 ovaca, 41 svinju, 12 prasadi, 900 pilica i 500 kilograma ostale zivotinjske hrane. Dakle 300 kilograma zivotinjskih proizvoda svake godine. Amerikanci su prosle godine pojeli pola biliona kilograma hemikalija i drugih materija koje su dodati mesu i drugoj rafinisanjoj, preradjennoj hrani. Ta brojka se u poslednjih 20 godina jako uvecala. Vecina tih stvari su teski za varenje, povecavaju pritisak, sadrže otrove koji se formiraju u zivotinji kada se pred klanje uplasi, a to sve covek unsi jedenjem mesa. Takodje, same krave se hrane necim sto se zove kostano brasno. To je otpad od drugih zivotinja, njihovih creva, sve ono sto je nezdravo i sto treba da se unisti. Dakle, kroz teletinu jedete sve one zivotinjske proizvode koji nisu bili za upotrebu i sve ono sto nije moglo da ide na trziste. Uzgred, tako su i pronasli da su krave u Engleskoj dobile kravlje ludilo. To je zapravo bolest ovaca, ali su krave hranjene preradjenim crevima ovaca, pa su se tako i inficirale. U poslednjih 100 godina upotreba mesa u Americi je porasla 400%.

Masnoca, kao sto sam vec rekla nalazi se u svakom misicnom vlaknu mesa i ne moze se jednostavno odrezati masnoca sa snicle. Svakih tridesetak sekundi jedan Amerikanac umre od kardiovaskularnih bolesti, a to je posledica prekomernog koriscenja zivotinjskih namirnica. Zivotinjske masnoce se razlikuju od biljnih. Zivotinjske su na temperaturi tela cvrste, dok su biljna ulja tecna. Tako cvrsta se lepe za zidove krvnih sudova, ne samo formirajuci aterosklerozu, vec se lepe i za sama creva tako da creva vise nisu tako mobilna i ne pokrecu se lako. Nasa potreba za masnocama je svega 15 grama na dan, dok Amerikanci jedu tri puta toliko svaki dan. Telo nema potrebu za zivotinjskih proizvodima, dok se mi Amerikanci prepunjavamo tim zivotinjskim proizvodima.

Zatim proteini. Meso ga sadrzi previse. Potrebno vam je svega 30 grama proteina na dan, dok prosečni Amerikanac unosi 125 grama proteina dnevno. Oni ne mogu da se uskladite tako da jetra mora da ih razgradi. Zato se jetra premara razgradjujuci ove suvisne proteine. Zivotinjski proteini su veoma acidozni, stvaraju kiselu sredinu. Macke imaju 20 puta jacu hlorovodonicnu kiselinu koja treba da razlozi ove veoma acidozne proteine, od coveka. Proizvodi razgradnje mesa su kancerogeni. Oni dospevaju u debelo crevo i rasprostranjaju se po celom telu. Masnoca izaziva koronarnu bolest srca. Da li znate da u Americi 1.000 tinejdzera umre od sloga svake godine. Meso i zivotinjski proizvodi imaju visok sadrzaj natrijuma. Zivotinjska tkiva imaju puno natrijuma i to doprinosi visokom krvnom pritisku.

Dakle, izbalansirani nacin ishrane izgleda ovako: malo proteina, malo masnoca, voda, vitamini, minerali i energija, to jest ugljeni hidrati. Trebaju nam takodje i vlakana. Jedan od vaznih hranljivih sastojaka za nase telo je kiseonik koji udisemo. Ima mnogo izvora proteina u biljnom carstvu. Zitarice sadrze 10% proteina, mahunarke kao sto je pasulj ili socivo sadrze 25% proteina, zeleno povrce sadrzi 15% proteina, a tu su i klice koje su izuzetno dobre za zdravlje, tako da time unosite dovoljnu kolicinu proteina.

Trebalo bi takodje da vam predocim da postoje sada nove ideje koje dolaze od strane nase vlade i nauke. Magazin "Amerika danas" od februara 1997. godine objavio je clanak "Da li mrzite povrce? Mozda su vasi vasi roditelji mrzeli povrce." Danas je sve genetika, naravno. Ako ste debeli, to je genetski, ako ne volite povrce, to je genetski, ako ste stalno ljuti, to mora da je genetski uslovljeno. Te stvari se ne nasledjuju, to su naucena ponasanja i zavise od vaseg okruzenja. Dakle uce se u domu, od nasih roditelja, sve je to nauceno ponasanje.

Takodje, sto se tice kalcijuma, dovoljno ga dobijamo iz lisnatog zelenog povrca. Takodje, sto se tice mleka, covjek je jedina vrsta koja pije mleko nakon detinjstva. Ni jedna zivotinja ne pije mleko druge zivotinje. Da li ste znali da je 50% svetske populacije alergicna na mleko jer nema adekvatne enzime da ga svari? 100 godina unazad krava je davala 100 litara mleka godisnje. Danas krava daje vise od 7.500 litara mleka godisnje. Savremene metode proizvodnje mleka ukljucuju davanje hormona, antibiotika. Takodje, Odeljenje za zdravlje Sjedinjenih Drzava postavilo je dozvoljeni broj bakterija. Da li ste svesni da je dopusteno 100.000 bakterija u kasicici mleka i to nakon sto je precisceno i pasterizovano? Dakle, nije vam potrebno da jedete ove zivotinjske proizvode.

Takodje da cujemo, ako volite sladoled, koje se hemikalije koriste u sladoledu? Jedna od njih se koristi u tretmanu vasaka. Od druge se proizvodi antifriz. Jedna druga, buteraldehid, koristi se za pravljenje gumenog cementa itd. Jaja su jednako stetna. Ona sadrže visoku kolicinu masnoce i vrlo cesto su zarazena. Dakle, sve ove stvari vam ne trebaju. Zasto lekari ove stvari ne govore? Zato sto prosecan lekar za cetiri godine medicinskog fakulteta ima jedan sat nastave o ishrani. To je sve tokom njegovog celokupnog obrazovanja u Americi. Dakle, to je razlog zasto o ovome od njih nista ne mozete da cujete.

Evo sta treba da jedete. Voce. To je bila prva vrsta hrane koja je data coveku u Edemskom vrstu. Ono je prirodno ukusno. Bogato je secerom, ali to je prava vrsta secera. To nije rafinisani secer. Dakle, zelimo da jedete mnogo voca. Zelimo da jedete i povrce u svom najprirodnijem stanju, sto cesce mozete da ga jedete najbolje presnog. Dakle 65 - 75% hrane neka bude u sirovom stanju, tako cete dobiti enzime koji ce pomoci da se hrana dalje procesuiru. U protivnom, telo mora samo da stvara ove enzime. Budite oprezni sa orasastim plodovima. Treba da ih jedete u ogranicenim kolicinama jer su bogati proteinima i masnocama, a zatim postoje i semenke kao sto su suncokretove, bundevine, i njih treba da ukljucite u svoju ishranu.

Da vam dam jedan primer mog dorucka: ja jedem za dorucak ovsene pahuljice i sa njima moze da se jede sveze voce. Uzgred, vodite racuna da ne jedete voce i povrce za isti obrok, jer voce sadrzi mnogo secera u sebi. Ako jedete povrce, njemu je potrebno dugo vremena da se vari jer u sebi sadrzi vlakna, ona dobra vlakna, i stoga ce se ova hrana dugo zadržati u zelucu, nece preci u creva, a u isto vreme secer ce poceti vrenje i to moze proizvesti iritaciju i gasove u stomaku. Dakle, jedan odlican dorucak moze da se sastoji od kase ovsenih pahuljica i voca, ili voca i integralnog hleba ili tosta. Za kasniji obrok mozete imati ponovo voce ili veliku salatu od razlicitog povrca, a za glavni obrok mozete pojesti jedan veliki peceni krompir, slatki krompir, ili mogu vam objasniti na kraju poseban nacin da napravite pomfrit potpuno bez ulja. Zatim uz to trebete jesti povrce, nabolje sveze, i ako ne jedete one prazne kalorije, videcete, ovo ce vas zasititi. Zatim, nemojte koristiti jake zacine kao sto je biber ili ren ili druge koji iritiraju sluzokozu zeluca. Treba da ostanete na zacinama kao sto su majcina dusica, persunov list, beli luk.

Evo sada nekoliko generalnih pravila o nacinu jedenja. Prvo, nemojte jesti voce i povrce za isti obrok. Zvacite hranu dok ne postane tecna u vasim ustima jer postoje enzimi u pljuvacci koji se ne pojavljuju ponovo u stomaku tako da ako je sazvacete, a da je niste potpuno pretvorili u kasu u ustima, ona se nikad ne moze potpuno svariti jer se enzimi iz pljuvacke ne javljaju ponovo u stomaku, hrana ce ostati nepotpuno svarena. Kada udje u creva, cak i ako je u mikroskopskim molekulima ili partikulama, kada se asimilira u vas krvotok, krv je nece prepoznati kao ono sto je potrebno da tu bude i pocece da stvara antitela na te apsorbovane cestice.

A sta da kazemo o pijenju? O vodi cu kasnije govoriti, ali nemojte piti uz obrok, jer ako pijete uz obrok onda razredjujete sokove za varenje u zelucu. Treba da pijete ne blize od pola sata pre jela i ne pre nego sat vremena posle jela, jer je potrebno da se faza varenja u zelucu završi pre nego sto pocnete da unosite tecnost. Ja koristim jecmeni ekstrakt, to je

prah koji kupujem i obicno ga pijem sa svojim sokom od sargarepe. Ja pijem najmanje 6 casa soka od sargarepe dnevno, ali ljudima koji sada pocinju terapiju protiv raka preporucila bih da piju po 8 casa soka od sargarepe dnevno. Najbolje je da sok bude sveze iscedjen, a ako ga ne mozete iscediti mozete ga i kupiti, ali je potrebno da bude sto sveziji.

Dakle, ekstrakt jecmenih izdanaka, to je jedan od najhranjivijih namirnica koje mozete nabaviti tako da bih vam predlozila da koristite kasiku toga u barem cetiri case vaseg soka od sargarepe. Drugi nacin da unesete dovoljno zelenisa, osim u hrani, jeste da pravite sveze iscedjeni sok od lisnatog povrca. To mozete napraviti u sokovniku od zelene paprike, zelene salate i ostalog tamnozelenog povrca. Tako da treba da popijete ili 4 case ovog soka od zelenog povrca ili 4 kasike praha od izdanaka jecma uz sok od sargarepe, tako da sve u svemu, ako se lecite, treba da popijete 8 casa soka od sargarepe, plus nesto od ovih zelenih stvari. Zatim na svoj peceni krompir treba da dodate ulje od lanenog semena. Mozete ga nabaviti u radnjama zdrave hrane. Ono nije rafinisano vec je samo hladno cedjeno i zato ga treba koristiti. Treba da se pobrinete da ni u kom slucaju nista ne przite, samo da eventualno pecete ili kuvate na vodi, ili da ga jedete sirovo.

Ja se pobrinem da nikad ne jedem vise od 30 grama proteina na dan jer je to sasvim dovoljno. Ja recimo pojedem dva parceta integralnog hleba u toku dana, to je naravno integralni hleb iz prodavnice zdrave hrane, a mozete ga i sami napraviti od celih zitarica. Nikako nemojte da jedete crni hleb sa aditivima ili obojeni crni hleb iz obicne prodavnice.

Sada cemo malo da popricamo o vasim crevima. I ako nemate rak debelog creva, svaki rak, ukljucujuci rak dojke ili rak pluca ili rak mozga, pocinje u debelom crevu jer se tu razvijaju toksini. Ne unosite dovoljno vode, toksini dolaze iz mesa i iz procesa koje samo telo vrsi, a hrana koja se preradjuje ne izlazi dovoljno brzo iz vaseg tela jer je peristaltika usporena, jer ne unosite dovoljno vlakana kroz voce, zitarice i povrce, a ne unosite ni dovoljno vode tako da sve vrlo sporo prolazi kroz creva. Ako imate zatvor, onda je to problem. Treba da unosite mnogo vise vode i mnogo vise vlakana u ishrani. Ako nemate redovno praznjenje creva, sto znaci minimalno dva puta dnevno, ili jos bolje, stvoreni smo da praznimo creva onoliko puta koliko puta jedemo, dakle ako tri puta dnevno jedete trebalo bi da imate tri stolice dnevno. Nije dovoljno znaci imati samo jednu stolicu na dan, jer inace sve ostaje predugo u vasim crevima i toksini se reapsorbuju. Ako nemate stolicu svaki dan, najbolje bi bilo da sebi napravite klistir jer kada se ukljucite u ovaj program i pocnete zdravo da jedete stolica ce se dovesti u red.

Hidrokolon terapija, sto je samo jedan vid malo dubljeg klistira, je nekad veoma korisna na pocetku ovog programa tako da mozete otici da vam se to strucno uradi. O tome mozete naci vise u specijalizovanim casopisima. Treba da budete uvereni da se vasa creva redovno prazne. Ako to nije slucaj, imacete i dalje problem sa toksinoscu.

Drugo pravilo je: ne jedite nikad izmedju obroka. Kada pocnete da jedete izmedju obroka vase telo ce nastaviti da vari i varice izmedju obroka tako da vasi organi za varenje nikada nece imati priliku da se odmore. Takodje, ne jedite nikad kasno uvece. Ako jedete

kasno uvece onda telo treba da radi celu noc pokusavajući da svari hranu. Vase telo se nocu podmladjuje, a ako jedete po ceo dan, pa i kasno uvece pre nego sto idete u krevet, onda vase telo ne moze da obnovi svoju snagu, ne moze da se podmladjuje.

A sad samo koja rec o hemikalijama. Hemikalije u hrani su naravno lose i zato ne treba jesti rafinisanu industrijsku hranu. Ali, treba se pobrinuti i za ostale hemikalije u vasoj kuci. One se nalaze u vasoj sudoperi, u kupatilu, postoje razni insekticidni sprejevi, pesticidi, cak i pasta za zube sa fluoridima i hlor u pijacoj vodi, stoga zelimo da pijete flasiranu ili filtriranu vodu. Zatim, nikada nemojte svoju hranu pripremati u mikrotalasnoj pecnici. Mikrotalasna pecnica menja potpuno karakter vase hrane. Zatim, budite obazrivi kad idete kod zubara, jer neki preparati, kao neke plombe, sadrze zivu. Ziva, ako je drzite u ruci, je toksicna, ali vam stomatolog kaze da nije toksicna kada vam je stavi u usta, tako da bih vam predlozila da ako zaista zelite da izbacite hemikalije iz svog okruzenja povadite ih iz sudopere i kupatila, i odnesite ih u garazu.

I jos jedna misao o pravljenju soka u sokovniku. Zelimo da vas sok bude sto je moguće sveziji. Zapazicete da sok od sargarepe sadrzi puno beta-karotina, koji je antioksidans, koji ce cirkulisuci u vasem telu ocistiti mnoge toksine. To je isto i sa prahom mladica jecma i sa sokom od zelenog povrca. Dakle, zelite da se vasa ishrana sastoji od voca, povrca, zitarica, nesto orasastih plodova, najbolji su bademi i nesto semenki, i budite obazirivi da ne unesete previse proteina. Telo ce poceti da se cisti i podmadjuje.

Zelim da vam kazem, ovaj program pomogao je meni. Imala sam rak. Zelim da vam predstavim jos nekoga kod koga je ovaj program imao uspeha. Ta osoba je imala visok krvni pritisak i autoimunu bolest. Hajde da popricamo sa njom.

## **MOJA MAMA**

Evo moje mame. Evo nekoga ko je takodje sprovodio prethodnu dijetu. Moja mama. Jel tako? Ne lazem.

Koliko imas godina?

- 85.

Ona je svoju ishranu promenila sa 85 godina. Ako je ona to mogla, mozete i vi. Imala si ozbiljnu bolest. Kako se zove?

Reumatoidna polimialgija.

Poli - znaci mnogo, mio - misici, algija - to je za bol, a zatim imamo i dodatak da je reumatoidni. Dakle mnogo misica i zglobova u telu su bolni, kao reumatoidni artritis i lupus. Ovaj bolest se klasifikuje u sve autoimune bolesti kao sto je reumatoidni artritis. Ta bolest joj se i ranije javljala.

Mama, sta su ti lekari dali?

Prednizon.

To je derivat kortizona koji ne leci bolest nego samo pokriva njene simptome.

Koliko dugo si uzimala prednizon?

- Jednom cak 5 godina, ali prve dve nedelje uzimala sam cak 60 miligrama na dan. Da, to je zaista visoka doza. A sta ti se desilo sa licem? Izgledalo je naduveno kao krofna, cak sam tada jedva prepoznala svoju majku.

- Posle koliko dugo vremena je trebalo da se osećas mnogo bolje na prednizonu? Uzgred, prvi put kada si bila na prednizonu imala si ogromnu količinu energije tako da čak nisi mogla da spavas. Čak bi ustala i sredila kuću noću od vrha do dna, ali ta energija je, zar ne, bila lažna energija, zapravo ti se telo izmaralo.

Da, tako je, nisam mogla da se odmaram.

Dakle, ponovo ti se bolest javila i koliko si tada bila na prednizonu?

Godinu i po dana.

Da, to je dug period. Kada ti se pre 10 meseci ponovo javila ova bolest znala sam da će te lekari ponovo staviti na prednizon, a to bi značilo slog, u tvom dobu. Do tada sam već sama naučila kako treba živeti i onda sam te praktično kidnapovala, zar ne? Da, dovela sam te kod mene i stavila svu ovu hranu pred tebe, a ti si bila odusevljena, zar ne?

Ne, rekla sam da čak ne razumem kako to možeš da jedeš.

Nisi dakle bila odusevljena sa ovom hranom.

Nikako.

A da li ti se svideo sok od sargarepe?

Ne, nikako.

A sada ga pijes?

O, da.

A bila si i sladokusac.

Da, sve slatko sam jela.

Ali ona je bila na ovoj dijeti za početak samo 3 nedelje. Imali smo veličanstven, neočekivan uzgredni efekat. Prestala je da koristi sve lekove za spustanje krvnog pritiska. Koliko dugo si koristila pre toga lekove za snižavanje pritiska?

35 godina.

35 godina? Imala si jedan lek za pritisak, pa su ti dodavali drugi, pa treći, a tvoj krvni pritisak je i pored lekova bio često i preko 200 sa 100. Dakle, u roku od 3 sedmice, sa adekvatnim odmorom bez stresa, sve ove stvari su se poboljšale. Skinuli smo mamu sa svih lekova za pritisak, i ne samo to, takodje nije više koristila ni sentag koji je bio za bolove u želucu. U roku od 4 meseca pridržavanja ovog programa napravili smo test krvi i šta smo pronašli?

Da li govorimo o trigliceridima i o holesterolu?

Da.

Da, trigliceridi su mi bili 5,70 a za kratko vreme su spali na 1,40.

Dakle, bili su 5,70 a spustili se na 1,40. Normalno je 2,0 ili ispod. A normalan holesterol je 200 ili manje.

A koliko ti je bio holesterol na početku?

250.

A sada?

120.

Dakle, govorim o ženi od 85 godina. Ona je promenila način života. Ako je ona mogla, možete i vi. A sada ću te pitati još jedno pitanje. Kada pričamo o ovoj ishrani, znate da sam imala rak, a moja mama se seća kada sam ja rođena i dakle koliko je godina meni? 60.

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

Sada cu vam objasniti kako se priprema sok od povrca.

Ja perem svoje doze sargarepe i pakujem ih u kesu. Za jednu casu sargarepe potrebne su tri velike sargarepe, a cesto dodam i jabuku, jer voce i povrce mozete pomesati u soku posto ga onda ne treba zapravo variti, jer se trenutno apsorbuje. Tom jabukom biste zasladili sok od sargarepe.

Ako zelite da napravite sok za duze vreme, to mozete tako sto cete ih zatvoriti u vakumirane teglice i drzati u frizideru, i to dva, najvise tri dana. Naravno, bolje je da ga popijete 5 minuta nakon cedjenja. Ako ga cuvate u ovim teglicama, izgubicete dosta hranjivih vrednosti, ali bolje ista nego nista.

Postoje obicni sokovnici, a postoje i mnogo skuplji. Mozete kupiti onaj za koji imate sredstva.

Sok sa polica prodavnica nije ono sto pomaze.

Evo ideje za zamenu za sladoled. Mozete smrznuti banane, zatim ih staviti u blender zajedno sa jagodama ili sa urmama i tako napraviti fantasticnu zamenu za sladoled, a ovakav sladoled je prepun hranjivih sastojaka.

Mozete imati i kompletan obrok samo od voca. Ovo je fantasticno. To je nacin kako ih je Bog stvorio. Dolazi sa sopstvenim pakovanjem, samo ga oljustite. Bog je svu hranu stvorio sa upravo adekvatnim odnosom svih minerala i vitamina, kao i drugih hranljivih materija.

Zatim klijanje. Ono je veoma jednostavno. Kao na primer, klice od suncokreta. Mogu se nabaviti mali kontejneri za klijanje, a mogu se kupiti i klice od organski gajenog sociva, u prodavnici zdrave hrane. Malo ga natopite u vodi preko noci, zatim ga ocedite i stavite u kontejner za klijanje. Ali je potrebno zalivati ga dva puta dnevno da se ne osusi. To je vrlo ukusno.

A tu su i dodaci od izdanaka jecma. Neki dodaci sadrze i alge. Postoji i suseni prasak soka od mladog jecma. Ja ga samo dodajem u svoj sok od sargarepe i to u najprirodnijoj formi, i to je jak dodatak ishrani.

Postoje i drugi proizvodi od integralnih zitarica.

U sva jela mozete osim krompira da dodate i pomfrite koje isecete i na dno posude stavite samo malo maslinovog ulja (ono vec spomenuto ulje od lanenih semenki ne koristimo nikad za termicku obradu), malo ih posolimo i peku se u rerni 45 minuta do sat. Tu skoro i nema ulja, a veoma su hranjivi i ukusni. Postoji mnogo nacina kako mozete jesti krompire. Mozete ih bariti, praviti pire, mnogi su nacini da ih pripremate. Zatim mozete kao izvor ugljenih hidrata imati integralni pirinac ili neku drugu zitaricu da na njoj zasnujete glavni obrok.

Sada cu vam objasniti kako da kuvate povrce. To moze da bude brokoli ili karfiol ili neko drugo zeleno povrce. Prvo sitno naseckate glavicu luka, stavite na dno serpe, takodje mozete dodati malo paradajza da bi bilo socnije i ukusnije, i onda zeleno povrce stavite tacno preko luka i poklopite poklopcem. Ako koristite ringlu ili plamen ukljucite na vrlo blagu temperaturu i polako kuvajte 45 minuta do sat. Time spreccavate da hranjive materije odu u vodu, a takodje i biljne celije cuvate od pucanja jer se pripremaju veoma polako na niskoj temperaturi. To nije najprikladnija metoda za tvrdo korenasto povrce, ali je idealno za ove mekse vrste povrca. To je u osnovi nacin kako pripremate hranu.

Postoje dobre knjige na trzistu koji vam mogu pomoci da spremate ukusnu i zdravu hranu. I vi mozete promeniti nacin zivota i pridruziti nam se u mnogo hranjivijoj ishrani.

## **VEZBANJE**

Program  $\eta$  Novi pocetak ukljucuje i vezbanje. Sada znate kako da se hranite, ali druga zapovest dobrog zdravlja je fizicka aktivnost, vezbanje. Istrazivanja pokazuju da do doba od 25 godina protok krvi se smanjuje za 40%, a do 35 godine 60%. Dakle, treba shvatiti da u vreme kada je Amerikanac starosti izmedju 26 i 30 godina, u smislu energije, on je dostigao svoje srednje doba. Redovno vezbanje je ekstremno vazno. Vase telo je stvoreno da se krece. Redovno vezbanje cini da imamo jako srce i pluca, povecan metabolizam, bolje varenje, dobar san, bolju eliminaciju otpada iz organizma, o cemu smo vec govorili, zatim obezbedjuje energiju da se prevazidje stres, snizava krvni pritisak, poboljsava stvaranje energije u vasem telu, a osim toga poboljsava i izgled. Takodje ojacava snagu misica, izdrzljivost i savitljivost, poboljsava mentalne sposobnosti, a pomaze i u kontroli tezine. Ali, potrebno je da praktikujete vezbanje 3 do 5 puta nedeljno, idealno 6 puta nedeljno.

Ja hodam, ponekad vozim bicikl, idem i u teretanu, ali gledajte da vase vezbanje bude uvek napolju gde mozete udisati svez vazduh, jer ako ste u sali za vezbanje gde je mnogo ljudi i udisete vazduh koji je neko vec izdahnuo, u zatvorenoj sredini sa napadnom muzikom, to nije bas dobro mesto gde bi trebalo da vezbate. Dakle, probajte ili hodanje, voznju bicikla, mozete imati i malu traku za trcanje u dvoristu ili mozete preskakati konopac, izaberite bilo koji nacin vezbanja.

Jedan filozof je rekao nesto veoma vazno o vezbanju. "Ljudi koji ne nadju vremena da vezbaju pre ili kasnije morace da nadju vremena za bolest."

## **VODA**

Novi pocetak ukljucuje i vodu. Treca zapovest dobrog zdravlja je voda. Vase telo se sastoji od 75% vode, a mozak od 85%. Ako ne pijete dovoljno vode vi postajete dehidrirani, a dehidracija izaziva hronicne bolesti. Kada govorim o hronicnim bolestima mislim na bolesti srca, reumatoidni artritis, sve autoimune bolesti, rak, sindrom hronicnog umora. Sve sto mozete zamisliti, a da nije grip ili prehlada je hronicna bolest.

Dakle, želimo da obezbedite dobru hidrataciju u svom telu. Distribucija vode u telu je veoma vazna, jer kada ste dehidrirani telo ce se pobrinuti da mozak i drugi vitalni organi imaju dovoljno vode, a voda regulise sve funkcije tela. Postoji voda i u vasioj celijskoj membrani koja regulise njenu finu strukturu i funkciju. Ne samo to, vodenim putevima nase telo transportuje izvesne supstance koje deluju u procesu neurotransmisije, kada se prenose nervni impulsi u vasem telu.

Kada ste dehidrirani vase telo mora da se bori sa susom i ono proizvodi histamin. Histamin zatim proizvodi supstance kao vazopresin i prostaglandine, a prostaglandini proizvode bol, i ako imate hronicne bolove, kao sto su bolovi u krstima ili bol poput cira, bol reumatoidnog artritisa, srcani bol koji nazivamo anginom ili kolitis, to su sve simptomi zedji. Zapravo, jedan od posebnih simptoma zedji je kada ste zapravo zedni. Dakle, ako imate neki od ovih nepijatnih simptoma bola moze biti zapravo da ste samo zedni.

Takodje stres, koji svi danas imamo, proizvodi dehidrataciju. Kada ste pod stresom treba vam mnogo vise vode, bilo da je u pitanju stres na poslu, kod kuce ili stres kao posledica bolesti. Stres proizvodi dehidrataciju, a dehidratacija proizvodi stres, tako da se nalazimo u spirali koja nas vodi nizbrdo. Ne samo to, kofein iz kafe i gaziranih pica je diuretik, alkohol je takodje diuretik, sto znaci da oni izbacuju vodu iz vaseg tela, lisavaju telo vode. Dakle, koka-kola ili pepsi-kola kad ih popijete, vi niste uneli tecnost, naprotiv, vi dehidrirate svoje telo time. Buduci da sadrže kofein, ova pica ce vise vode poneti iz organizma nego sto su unela.

Takodje, mozete razviti visok krvni pritisak usled nedostatka vode. Potrebno je da unosite 8 do 10 casa vode dnevno, toliko vode i gubite iz tela. Gubite ga znojenjem, tada takodje gubite i minerale, zatim disanjem, a to cete ustanoviti tako sto ukoliko izdahnate blizu ogedala ono ce se zamagliti. I ne samo to, velika kolicina vode iz celija se uzima da bi se proizvodili sokovi za varenje koji su neophodni za varenje hrane. Ali opet, ne smete piti vodu zajedno sa obrokom jer telo ne moze da iskoristi tu vodu da stvori sokove za varenje.

Ono sto cete uciniti pijuci vodu uz obrok je da razredite te zeludacne sokove. Treba vodu da pijete izmedju obroka, ali u dovoljnoj kolicini. Svaki dan koji niste uneli 8 do 10 casa vode vi ste u zaostatku. Ja licno nisam pila dovoljno vode vecinu mog zivota tako da ja sad pijem i 16 do 20 casa dnevno, jer to cini da se osecam dobro. Ne kazem da treba sad da nadoknadjujete vodu za ceo zivot pa da pijete po 30 casa vode dnevno, ali svakako, ako niste pili dovoljno vode ranije treba da pijete 10, 12 ili 14 casa dnevno, zavisno od toga kako se osecate. Takodje, ako unosite dovoljno vode treba da budete sigurni da i vasi bubrezi rade adekvatno.

Dalje, treba vam i soli. Dok pijete 8 do 10 casa vode treba vam oko polovina kafene kasicice soli dnevno za tu kolicinu vode. Ja nikad ne solim svoju hranu tako da na taj nacin ne dobijam so, ali ja uzmem malu mericu koja sadrzi otprilike pola kasicice i u to samo umocim jezik i onda daleko lakse pijem i vodu. Neophodno je da koristite i pravu vrstu soli. Ona koju u obicnoj radnji mozete da kupite je obicno rafinisana so u visokom

stepenu i procesirana je na visokoj temperaturi. Ja koristim morsku so, koja se inace susi na suncu, u protivnom ce so delovati lose na vase telo, umesto da mu pomaze. Dakle, da ponovimo, potrebno je da imate dovoljnu kolicinu vode i vrlo malo soli. Ako se osecate bolesnim moze biti da niste zaista bolesni nego ste samo zedni.

## SUNCEVA SVETLOST

"Klonite se sunca", doktor ce vam reci, "jer sunce moze da izazove rak kože". Ali, da li se to zaista desava? Mi smo kao ljudska bica bili hiljade godina na suncu, radili smo poslove u polju, boravili napolju, ali poslednjih 50 do 100 godina javlja se rak kože. Sta je to sto se jos moze povezati u nasem zivotnom stilu sa pojavom raka kože? Jedemo mnogo vise masnoca nego sto je neophodno i mnogo praznih kalorija, tako da ako se adekvatno hranimo i umereno boravimo na suncu necemo dobiti rak kože.

Masnoca u ishrani, povezana sa prevelikim izlaganjem suncu, moze izazvati rak kože, rak debelog creva ili rok dojke. Takodje, clanak u casopisu "Istrazivanje raka" jos 1945. je objavio da ukoliko na sebe stavljate ulja ili druge masnoce, kao sto ih sadrze losioni za suncanje, oni pre mogu biti kancerogeni. Ali, u svakom slucaju, ne zelite da dobijete opekotine jer one mogu da izazovu ozbiljne poremećaje vase kože. Medjutim, dovoljne kolicine beta-karotina i vitamina E ce vas zastititi od opekotina, tako da bi adekvatno vreme provedeno na suncu bilo nekih 30-ak minuta dnevno, ali ne tokom najtoplijeg dela dana.

Svakako, ne zelite da ostanete bez sunceve svetlosti jer nista na ovoj planeti ne moze da napreduje i raste bez sunca. Mi Amerikanci smo jeli sve vise i vise polinezasicenih masnoca jer nam je receno da su to dobre masnoce, i jeste tako, ali incidenca raka kože se i dalje povecava, tako da nije dobro da unosimo nijednu vrstu masnoce u visku. Neka energija dobijena iz masnoca bude nekih 20 do 25%.

Evo kako sunce deluje na ljudska bica: smanjuje broj otkucaja srca u mirovanju, adekvatno stisava ritam disanja, smanjuje kolicinu mlečne kiseline u telu koja je otrov, povecava prihvatanje kiseonika od strane celija, takodje pojacava misicnu snagu. Otkriveno je da suncanje moze povecati misicnu snagu cak i bez misicne aktivnosti. Naravno, najbolje bi bilo kombinovati suncevu svetlost i vezbanje, tako da ako vezbate napolju ubijate dve muve jednim udarcem. Suncanje snizava krvni pritisak i cak snizava secer u krvni kod dijabeticara. Tolerancija na stres se povecava kada ste na suncu.

Kada izadjete na sunce postajete pospani, znate li zasto je tako? Pretpostavimo da pijete kafu ili neki drugi napitak sa kofeinom. On ce povecati kolicinu supstance zvane ciklicni AMP. Kada ste na suncu, tada se smanjuje kolicina ciklicnog AMP-a u vasim celijama. To je jedan od razloga zasto ce vas suncanje opustiti i smiriti. Suncanje i vezbanje, kada se kombinuju, imaju aditivni efekat. Dakle, ako vezbate na suncu imate za isti ulozen napor dvostruko vracenu korist.

Sunceva svetlost ce smanjiti i kolicinu holesterola u vasem sistemu. Holesterol izlazi iz krvi u kozu i pod uticajem suncevih zraka se preobraća u vitamin D, tako ce telo moci da

koristi ovaj vitamin D, a sada se jos ponovo veca kolicina holesterola dovodi u kozu i pod uticajem sunceve svetlosti i on se pretvara u vitamin D. Suncanje ce smanjiti i trigliceride u krvi, a to je mera kolicine masnoce u krvi. Takodje, usporavate i stvaranje raka u telu povecavajući oksigenaciju celija, a stimulirate i imuni sistem. Suncanje ce stimulirati bela krvna zrnca, limfocite i ono sto zovemo fagocite, to su celije koje ce pojesti bakterije koje napadaju nase telo infektivnim bolestima. Ove celije ce biti stimulirane da progutaju bakterije te nam one nece moci nauditi. Ne verujte kad vam se kaze da ne izlazite na sunce. Treba da izlazite sunce, treba da hranite svoje telo adekvatno, ali zatim i da uzivate u adekvatnoj kolicini sunca.

## UMERENOST

Umerenost - to je peta zapovest zdravlja. Pod tim podrazumevam uzdrzavanje od stvari kao sto su droge, alkohol, kofein, teobromin iz zelenog i crnog caja, i secer - secer u hrani i u gaziranim i vestackim picima. I naravno, treba se uzdrzavate od pusenja, ali o pusenju ovde necu da diskutujem jer pusenje izaziva rak i to svi znamo. Alkohol izaziva dehidraciju, izvlaci jako puno vode iz vaseg tela. Osim toga, ubija celije mozga i jetre. Kofein - svi ga piju, svi unose kofein da li iz kafiniziranih napitaka, poput koka-kole ili kroz kafu. Kofein je stimulant, on izaziva suzavanje koronarne arterije - arterije srca i povecava krvni pritisak. U eksperimentima sa misevima kofein je izazvao dijabetes, moze izazvati alergije na hranu, zadrzavanje tecnosti, a doprinosi i pojavi raka mokracne besike i jajnika. Kofein moze cak da izazove i hromozomska ostenjenja. Osteoporoza se mnogo pogorsava kofeinom. Mozete izgubiti i 14% kalcijuma iz kostiju svakih 10 godina ukoliko koristite kofein.

Mislite li da cete ako koristite kafu bez kofeina nesto postici? Za uklanjanje kofeina iz kafe koriste se mnoge stetne hemikalije, a pri tom se sav kofein ne uklanja. Kofein izaziva povecanje fibrocisticnih bolesti dojke. Ako imate benigne mase u dojci imate 4 puta vecu verovatnocu da razvijete maligni rak dojke. Pored toga, ako pijete kafu, smanjenjem kalcijuma u kostima dobijate osteoporozu. Zapravo, mnogo ste osetljiviji, posebno starije zene, da dozivate lom kuka. Kofein ubrzava srcani ritam, izaziva nervnu iscrpljenost, umor u nogama, agitirano stanje i uznemirenost, kao i premor ruku.

Postoje jos druge stetne materije u kafi kao sto je acetodehid i amonijak. Da li ste znali da fatalna doza kofeina, smrtonosna doza 10 grama, a to je 70 soljica kafe, a mnogi ljudi svaki dan uzimaju desetinu smrtonosne doze kofeina kada piju 7 soljica kafe. Zene koje piju samo jednu soljicu kafe dnevno imaju tripud veci rizik da dobiju rak mokracne besike nego one koje ne piju kafu. Dakle, vidite takodje, mozete izgubiti vitalne hranljive sastojke iz krvi ne samo kalcijum, nego i druge hranljive sastojke koji mogu izazvati nervnu iscrpljenost i depresiju.

Kofein se nalazi i u dijetnim sodama, kao sto je dijetna koka-kola, a one jos sadrze i aspartam koji je neurotoksican, sto znaci da ostenjuje vas nervni sistem. Potrosnja gaziranih pica po glavi stanovnika u Americi iznosi 185 litara godisnje, dakle toliko svaki Amerikanac licno popije. Ako kazete da vi ne pijete uopste gazirana i vestacka pica to znaci da neko drugi pije mnogo vise. U kola-napicima imate slicnu kolicinu kofeina kao

u trecini solje kafe. Takodje, se tu nalaze i vestacke boje koje su karcinogene i fosforu kiselinu koja destruktivno deluje na zubnu gledj i na kosti.

U vecini vestackih pica nalazi se i secer. Ima 9 do 12 kasicica secera, mislim na rafinisani secer, u svakom vestackom napitku koji popijete, ukoliko, naravno, pice nije dijetno pa sadrzi aspartam koji izaziva druge probleme.

Amerikanci konzumiraju godisnje 15 biliona kilograma rafinisanog secera, a to je 60 kilograma godisnje na svaku osobu. Da bi koristilo ovaj secer, vase telo mora da pozajmi rezerve minerala iz vaseg tela sto dovodi do tanjenja kose i naravno do slabljenja strukture kostiju. Secer krade kiseonik vasim celijama i stimulise preveliku proizvodnju insulina sto izmara pankreas i dovodi do pojave dijabetesa u kasnijim godinama.

Secer takodje krade iz vaseg tela hrom, cink, kalcijum, vitamin C, B-kompleks i mobilise vas imuni sistem. Kad jedete secer, imune celije ne mogu da vas stite jeduci bakterije. Imuni sistem ostaje mobilisan 4 sata posle uzimanja secera. Sva rafinisana hrana sadrzi secer. Zitarice za dorucak, kecap, smrznuta hrana, konzervirana hrana i ako mozete verovati secer stavljaju cak i u pastu za zube. Secer izaziva razdrazljivost, depresiju, konfuziju i posebnu iscrpljenost kada se zavrshi stimulatívni efekat secera. Secer vam izaziva jo-jo efekat, to jest veliki skok, pa veliki pad. Secer u krvi vam posle konzumiranja secera skoci, zatim vase telo proizvede insulin koji sada razlazi insulin, ali ne potpuno, a onda ste opet gladni jer ste mozda usli u hipoglikemiju zbog ove velike kolicine insulina, tako da jedete jos secera.

Vidite, kada jedete prirodne secere, kao sto je secer iz voca, oni su mnogo kompleksnije prirode i nema ovog jo-jo efekta, ali ako jedete rafinisani secer, on ce doprineti ovom jo-jo efektu secera u krvi. Secer se koristi skoro u svakoj pakovanoj hrani, ne samo da je zasladi, vec da joj spreći kvarenje, da joj da posebnu teksturu, izgled. Ali moram vam reci, rafinisani secer je ubica. Ako imate neku ozbiljnu bolest ili samo zelite da se odrzite u dobrom zdravlju tokom celog zivota morate izbaciti rafinisani secer iz ishrane.

## **VAZDUH**

Jedan od elemenata vase ishrane o kome niste mislili je vazduh. Kiseonik cini veliki deo vaseg tela. Sunce jonizuje vazduh i povecava koncentraciju negativnih jona. Negativni joni, zajedno sa pozitivnim jonima u vazduhu, veoma su korisni za vase zdravlje. Grejanje i klima uredjaji uklanjaju ove negativne naelektrisane jone iz vazduha. Pozitivni joni izazivaju glavobolje, umor i vrtoglavicu. Negativno naelektrisani joni izazivaju efekat visoke energije i opsteg dobrog raspolozenja. Potreban je adekvatan odnos negativnih i pozitivnih jona. Dakle, sto vise mozete da boravite napolju, to bolje.

Vazduh ispunjen negativnim jonima ima efekat da sprecava rak. Negativni joni sprecavaju razvoj raka po jednom clanku objavljenom u casopisu ¶ Istrazivanje rakaž. Eksperiment je izvrsen na dve grupe pacova. Jednoj grupi je dakle omoguceno da disu vazduh iz tipicno zatvorene prostorije, a druga grupa bila je izlozena vazduhu bogatom negativnim i pozitivnim jonima. Nakon jednog meseca, kod onih koji su disali vazduh

tipican za zatvorene prostorije rak je bio dvostruko veci nego kod onih koji su disali vazduh bogat negativnim i pozitivnim jonima. Negativni joni smanjuju ritam disanja, smanjuju krvni pritisak, i imaju mnogo, mnogo pozitivnih efekata.

Zivimo u atmosferi koja izgleda da ima manje kiseonika nego ona koja je postojala na nasoj planeti pre nekoliko hiljada godina. Istrazivaci geolozi nasli su mehurice vazduha u nekim stenama, koji se tamo zadrzao od pre vise hiljada godina, i nasi preci su dakle imali priliku da disu vazduh bogatiji kiseonikom nego mi danas. Dakle, kada provodite vreme u zatvorenim prostorijama ili morate da budete u prostorijama gde se prozori ne otvaraju, ovo umnogome doprinosi bolesnom stanju. Koncentracija kiseonika u zdravom ljudskom telu je tri puta veca nego u vazduhu, stoga je potrebno da konstantno disemo cist svez vazduh da bismo dobili dovoljno kiseonika.

Dobro zdravlje zavisi od maksimalne iskoriscenosti kiseonika. Kiseonik preuzimaju crvena krvna zrnca i nose ga kroz telo, a treba znati da i hrana sadrzi kiseonik. Najbolja hrana za kiseonik su ugljeni hidrati. I masnoce i proteini sadrže manje kiseonika po jedinici zapremine nego ugljeni hidrati. Stoga treba da unosite vise ugljenih hidrata, ali naravno, govorimo o kompleksnim, a ne rafinisanim ugljenim hidratima. Dakle, to su zitarice, voce i povrce.

Svi vidovi stresa izazivaju deficijenciju, nedostatak kiseonika. Znaci da treba da vodite racuna kad ste pod situacijom stresa, treba da provodite vise vremena napolju, a i voda ce vam tu pomoci. Ne zaboravite, voda je H<sub>2</sub>O - O je kiseonik, kiseonik je dakle u vodi. Ne zaboravite da ispravan zivotni stil mora da ukljuci puno svezeg vazduha. Ako mozete da spavate sa otvorenim prozorom i ako mozete da vezbate na otvorenom, tim vezbanjem dobijate tri muve jednim udarcem, dobijate svoju potrebnu kolicinu kretanja, suncevu svetlost i kiseonik.

## **ODMOR**

Odmor je jedan jako vazan element vasesh programa zdravog zivota. Odmor je vazan da vasesh telu omoguci vreme za regeneraciju, podmladjivanje i reparaciju, zatim vreme da izbaci otpadne produkte. Ako ne date svom telu dovoljno odmora mnogo brze cete stariti.

San pre ponoci je veoma vazan. Ako kazete: "Ja polazim na spavanje u 12 uvece i ustajem u 8, pa tako opet dobijam svojih 8 sati spavanja." Medjutim, procesi u telu su uslovljeni smenom dana i noci, a hormoni koji se proizvode su direktno vezani za svetli i tamni period dana, i ako veci deo tamnog perioda provedete budni, poremeticete svoj cirkadijalni ritam, a njime su direktno dirigovani hormoni. Dakle, faktori koji smanjuju mogucnost da dobijete svoju dobru porciju nocnog odmora su veliki vecernji obroci, tesko svarljivi vecernji obroci, grickanje kasno uvece, previse masnoce ili proteina u vecernjem obroku i naravno stimulansi kao sto su kafa ili napici koji sadrže kofein. Tako da je potrebno da dobijete adekvatan odmor da bi vas nivo energije bio dovoljno visok i vasi reparativni mehanizmi u organizmu mogli da obave svoj posao da biste ostali zdravi.

Varenje troši energiju. Ako jedete kasno uveče, kako možete očekivati da se obavi podmađivanje i reparacija? Osnovna potreba vašeg tela za zdravo i normalno funkcionisanje i za dobro zdravlje je adekvatna količina odmora u pravo vreme.

## **POVERENJE U BOGA**

Najveća barijera da ozdravite je vaše uverenje da ne možete da budete zdravi i zato je neophodno prevazići takvo razmišljanje. Ljudi obično smatraju da su im potrebni lekovi da bi se dobro osećali, ali ovaj plan ne uključuje lekove.

A sada dolazimo do veoma bitnog momenta ovog plana, a to je da on uključuje i poverenje u Boga. Sve ono o čemu sam dosad govorila je Božiji put prirodnog isceljenja. Većina stvari za ovaj program su besplatne, 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 svako može da ozdravi i da održi dobro zdravlje. Vaše zdravlje je zaista u vašim rukama, ali morate imati poverenja u svog Stvoritelja jer On koji je stvorio vaše telo zna kako i da ozdravite.

Šta je poverenje? Poverenje je vera. Neko je jednom rekao: "Poverenje je ono što nisi video", ali to nije tačno. Vi često imate poverenje u nekoga - verujete svojim roditeljima i bliskoj osobi. Ako imate roditelje koji vas vole i obećali su vam svojevremeno da će vas odvesti u Luna Park ukoliko budete dobri, vi ćete im verovati, oni ne lažu. Vaše poverenje zasnovano je na ranijem iskustvu da će ispuniti svoje obećanje. Na taj način učite i da imate poverenje u Boga, ali pre toga treba da ga upoznate da biste mu mogli verovati. Ključ za to je čitanje Biblije i molitva. Zna li da postoji mnogo, mnogo obećanja o odgovorima na molitvu u Bibliji.

2. Knjiga Mojsijeva 15. poglavlje 26. stih u Starom zavetu kaže: "Jer sam ja Gospod lekar tvoj", a 2. Knjiga Mojsijeva 23. poglavlje 25. i 26. stih kaže: "I služite Gospodu Bogu svojem i On će blagosloviti hleb tvoj i vodu tvoju i uklonice bolest između vas, neće biti pometkinje ni nerotkinje u zemlji tvojoj i broj dana tvojih napunice." Zatim Psalm 103, 2. i 3. stih: "Blagosiljaj dušu moju Gospoda i ne zaboravljaj nijednoga dobra što ti je učinio. On ti prasta sve grehe i isceljuje sve bolesti 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 izlecim i ono o čemu sam vam sada pričala je upravo ono do čega me je sam Bog doveo.

## **STAV ZAHVALNOSTI I BLAGONAKLONOSTI**

Poslednje dve od deset zapovedi dobrog zdravlja su stav zahvalnosti i blagonaklonosti prema drugima. Budite zahvalni za sve u svom životu. Uvek ima neko kome je gore. Prestanite da slušate i citate loše vesti. Ja sam prestala da citam novine i gledam vesti jer su to sve uglavnom loše vesti. "Što god je precisto i uzviseno o tome razmišljajte", kaže Biblija.

I ono sto je jako vazno, ostavite svoju unutasnju ogorcenost i ljutnju. Oni ne povredjuju drugu osobu vec samo vas. Medicinska ispitivanja su pokazala da stav ogorcenosti i ljutnje sprecava delovanje imunog sistema. Jedna velika klinika u Sjedinjenim Drzavama ispitivala je ljude koji su imali emotivne i psihicke probleme i jedna stvar koja ih je sprecavala da ozdrave bilo je zadrzavanje ogorcenosti i ljutnje. Vi niste samo fizicka bica, vec podjednako i mentalna i duhovna, i zato je potrebno da svoj um hranite pozitivnim stvarima. Treba da hranite svoj um dobrim stvarima. Svoje duhovno bice treba da hranite, a nema mesta gde mozete naci bolje savete nego u Bibliji.

Nemojte padati u samosazaljenje. Stalno podizite svoj duh. Probajte da pomognete drugim ljudima i okanite se svoje ljutnje. Uvek probajte da ucinite nesto za nekoga, pogotovo za one koji ne mogu da vam to vrate. Prekinite da budete egocentricni, izadjite iz sebe, pocnite da mislite na druge, pocnite da se molite Bogu za druge.

Bog nam je dao mnoga velicanstvena obećanja o isceljenju. Jedno od njih se nalazi u 5. Knjizi Mojsijevoj 7. poglavlje 11-15. stih: "Zato drzi zapovesti i uredbe i zakone koje ti ja danas zapovedam (a to ukljucuje i Bozji zakon o zdravlju) i ako ove zakone uzaslusate i uzdrzite i ustvorite i Gospod ce tvoj drzati tebi zavet i milost i uklonice od tebe Gospod svaku bolest."

Kakvih li obećanja! Na engleskom pocetna slova ovih prvih osam Bozjih zapovesti zdravlja daju slogan "novi pocetak" i ovo sto sada radimo je novi pocetak. Mozemo ponovo biti zdravi i srećni. Neka vas Bog blagoslovi!

Za vise informacija o radu Dr Lorin Dej mozete pogledati njen veb sajt: [www.drday.com](http://www.drday.com)