

Д-р Кели А. Търнър

ПЪЛНА РЕМИСИЯ

Как да победим рака напук на всичко

София, 2017

Преводът е направен по изданието:
KELLY A. TURNER, PH. D.
RADICAL REMISSION
Surviving Cancer Against All Odds
HarperOne
An Imprint of HarperCollins Publishers

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2014 by Kelly A. Turner

© Евелина Андонова, превод, 2017
© Издателство „Изток-Запад“, 2017

ISBN 978-619-01-0114-7

Д-р Кели Търнър

ПЪЛНА РЕМИСИЯ

Как да победим рака
наук на всичко

Превод от английски
Евелина Андонова



Имената и личните данни на определени хора от книгата са променени с цел запазването на тяхната анонимност.

Настоящата книга може да бъде разглеждана единствено като източник на информация. Данните в нея не могат по никакъв начин да заместят съвета на квалифициран медицински специалист, с какъвто задължително трябва да се консултирате, преди да започнете какъвто и да било режим на лечение.

Съдържание

Увод	7
Въведение	9
Глава 1. Радикална промяна в начина на хранене.....	21
Глава 2. Поемане на контрол над собственото здраве	53
Глава 3. Следване на интуицията	83
Глава 4. Използване на билки и добавки	113
Глава 5. Освобождаване на потиснатите емоции	141
Глава 6. Създаване на повече положителни емоции	171
Глава 7. Приемане на социална подкрепа.....	199
Глава 8. Задълбочаване на връзката с духа	223
Глава 9. Силната мотивация за живот	259
Заклучение	281
Въпроси за обсъждане	289
Благодарности.....	291
Библиография	295
Бележки.....	297
Показалец.....	315
За авторката	324

*На всички хора, които през живота си са чували думите
„Имате рак“, и на техните близки, които
са ги подкрепяли по техния път*

УВОД

Измина точно година от излизането на *Пълна ремисия* и аз съм ужасно развълнувана от отзивите, които тя предизвика. След десет дълги години, които прекарах в проучване на включените тук случаи, аз най-сетне вдигнах глава от книгите и открих, че не съм единствената, която се интересува от пълната ремисия.

Всеки имейл от читатели, всяко отразяване на книгата в медиите, всеки неин превод на чужд език и всяко радио- или телевизионно интервю, което ме канят да дам, стоплят сърцето ми и ме карат да вярвам, че сме на прага да открием дълбоки истини за изцелението. Някои от любимите ми имейли са писани от хора, които от дълги години са в ремисия (и за чисто съществуване аз изобщо не знаех). В тях често откривам признания от сорта на:

„Вашата книга е истинско потвърждение на моето изцеление, защото аз от години правя тези девет неща!“ Цяна и писмата, които получавам от лекари, които ми благодарят, че съм си направила труда да изследвам задълбочено случаите на пълна ремисия, нещо, за което те все не намирали време.

Вълнувам се и от всички нови случаи на пълна ремисия, които получавам на интернет страницата на книгата – www.radicalremission.com – от момента на нейното публикуване. Само за една година събрахме шест пъти повече случаи на пълна ремисия, отколкото ежегодните здравни журнали обикновено публикуват. Това е поредното доказателство, че пълната ремисия се случва по-често, отколкото си мислим.

Продължавайки да анализирам тези нови случаи, аз открих, че деветте фактора на изцелението, които изведох при първо-

началните си проучвания, си остават и най-често срещаните фактори сред хората, преживели пълна ремисия. Фактори като „упражнения“ и „енергийно лечение“ обаче бързо се изкачват в класацията на другите често цитирани лечебни фактори. Но преди да кажем кой е десетият най-често срещан фактор, трябва да продължаваме да събираме и анализираме нови случаи и за щастие, засега имаме доста материал за работа.

И накрая – за мен е радост, че този увод ще присъства в изданието с меки корици на *Пълна ремисия*. Тази по-компактна и достъпна версия на книгата ще даде шанс на повече хора да се запознаят с невероятните случаи на изцеление. И колкото повече внимание привлечем към този засега необясним медицински феномен, толкова по-скоро ще разберем как точно и защо тези хора, противно на всяка логика, са победили рака.

Д-р Кели Търнър
Ню Йорк
март 2015 г.

Въведение

аномалия; съществително: Нещо, което се отклонява от общоприетите норми или очаквания.

Вие навярно сте чували история като тази. Жена с напреднал стадий на рак изпробва всичко, което традиционната медицина може да ѝ предложи, в това число химиотерапия и операция, но без успех. Изпращат я вкъщи да умре, но пет години покъсно тя се връща в лекарския кабинет здрава и без рак.

За пръв път чух подобна история, докато консултирах раковоболни пациенти в голяма онкологична болница в Сан Франциско. Веднъж, когато по време на обедната си почивка четях книгата на д-р Андрю Уейл *Спонтанно изцеление*, попаднах на случай на така наречената „пълна ремисия“. Замръзнах на място, объркана и изумена. Дали това бе истина? Дали този човек наистина бе успял да надвие напреднал стадий на рак без помощта на традиционната медицина? И ако е така, защо тази новина не беше на първа страница във всички вестници? Дори да беше единичен случай, това си оставаше невероятно събитие. Все пак човекът по някакъв начин бе попаднал на лек против рака? Мъжете и жените, които консултирах, биха дали всичко да узнаят тайната му – аз също.

Заинтригувана, аз веднага започнах да издирвам и други случаи на пълна ремисия. Това, което открих, ме изуми. Медицинските журнали тихомълком бяха публикували над хиляда подобни случая и в същото време аз, която работех в голям институт за изследване на рака, за пръв път чувах за подобно нещо.

Колкото повече се ровех в темата, толкова повече се ядосвах. Излизаше, че никой не обръщаше сериозно внимание на тези случаи, нито се опитваше да ги проследи. Още по-лошо – повечето хора, постигнали пълна ремисия, ми казваха, че докторите се радвали на техния успех, но често не проявявали никакъв интерес да чуят какво са направили, за да се излекуват. Капката преля, когато научих, че някои от лекарите на практика бяха помолили тези хора да не казват на останалите пациенти в чакалнята за своето удивително изцеление. И защо? Уж за да не им вдъхват „фалшиви надежди“. Но едно е да не искаш да подведеш пациентите да мислят, че нечи чужди методи може да подействат и при тях, съвсем друго е умишлено да прикриваш истински истории за изцеление на рака.

Няколко седмици по-късно една пациентка, на която бяха назначили химиотерапия, избухна в сълзи пред мен. Трийсет и една годишната майка на двама малки близнаци наскоро бе диагностицирана с агресивен рак на гърдата в трети стадий (от възможни четири). Хлипайки, тя се обърна към мен:

– Какво да направя, за да оздравея? Само ми кажете какво да направя. Ще направя *всичко*. Не искам децата ми да израснат без майка.

Гледах я как седи там, изтощена и без коса, и сякаш само надеждата за изцеление я поддържаше жива. После се сетих за хилядите случаи на невероятна пълна ремисия, които никой не изследваше. Поех си дълбоко дъх, погледнах я в очите и казах:

– Не знам. Но заради вас ще се опитам да разбера.

Това бе моментът, в който реших да продължа доктората си и да посветя живота си на издирването, анализирането и да – на *разгласяването* на случаите на пълна ремисия. Все пак, ако искахме да „победим във войната с рака“, не беше ли логично да разговарям с онези, които вече я бяха спечелили? Или дори да подлагаме тези удивителни оцелели на безброй научни тестове и да им задаваме всевъзможни въпроси, за да открием тайната им? Само защото не можем веднага да обясним защо нещо се случва, не означава, че трябва да го игнорираме – или по-лошо, да караме другите да си мълчат за него.

В тази връзка обичам да давам за пример Александър Флеминг, учения, който избра да не подмине една аномалия. Говори се, че през 1928 г. Флеминг се върнал от ваканция и по много от лабораторните си стъкленици открил плесен, което не го учудило, предвид дългото му отсъствие. Той започнал да стерилизира съдовете, решавайки, че просто трябва да повтори експеримента. За щастие обаче, той се вгледал отблизо в една от стъклениците и забелязал, че всички бактерии там са мъртви. Но вместо да отхвърли факта като аномалия или случайност, Флеминг решил да проучи въпроса и това довело до откриването на пеницилина.

Тази книга съдържа резултатите от моите текущи изследвания в областта на пълната ремисия. Тя е плод на решението ми да не подмина тези случаи като аномалия, а подобно на Александър Флеминг, да се вгледам отблизо в тях. Първо обаче ще хвърля малко светлина върху собствената си история, за да разберете коя съм и кое ме вдъхнови да посветя живота си на тази тема.

Моята история

Моят опит с рака започна, когато чичо ми беше диагностициран с левкемия. Тогава аз бях тригодишна. Болестта му се проточи цели пет мъчителни години, помрачавайки семейните ни сбирки и карайки нас, малките му племенници, да се плашим до смърт от мистериозната болест, наречена „рак“. Когато станах на осем, той най-накрая почина, оставяйки деветгодишния ми братовчед сирак. Тогава разбрах, че бащите могат да умрат от рак.

Няколко години по-късно, когато бях едва на четиринайсет, малко след като завърших осми клас, мой близък приятел бе диагностициран с рак на стомаха. Изпаднало в шок, нашето малко градче от щата Уисконсин моментално засипа момчето с внимание и подкрепа – набирахме средства с продаване на домашни палачинки и постоянно го посещавахме в болницата. Някои от приятелите ни бяха оптимисти, но аз не можех да се отърва от

чувството на ужас, заседнало дълбоко в стомаха ми. Все пак вече се бях срещала с рака. След две дълги и изпълнени със странични ефекти години моят приятел почина на шестнайсетгодишна възраст. Целият град се събра на погребението му и през следващите няколко години аз и приятелите ми редовно ходехме на гроба му и оставяхме цветя. Смъртта му ме научи, че абсолютно всеки, по всяко време, може да умре от рак.

Докато следвах за бакалавър в университета Харвард, аз за пръв път се запознах с холистичната медицина, йога и медитацията. Тези странни идеи и практики ме накараха да се усъмна в предишните си убеждения за разделението между ума и тялото и с времето аз започнах да се занимавам с йога. Четири прекрасни години по-късно, след завършването на Харвард, аз започнах първата си работа. Трябваше заедно с други да пиша книга за глобалното затопляне. По цял ден седях на компютъра и не водех никакъв социален живот, както по време на колежа. Когато един приятел ми предложи да изляза от тази изолация, като стана доброволка, първото, което ми хрумна, бе да помагам на болни от рак пациенти. Решението ми несъмнено се дължеше на факта, че вече имах опит с тази болест.

Все още помня първия ми ден в педиатричното отделение на онкологичната мемориална болница „Слоун-Кетъринг“ в Ню Йорк. Единственото, което правех тогава, бе да играя на „Монопол“ с подложени на химиотерапия деца, но фактът, че можех да помогна на тези деца поне за няколко часа да забравят за болестта си, наистина промени живота ми. Знаех, че съм открила истинското си призвание, и след още няколко седмици доброволна работа вече търсех магистърски програми в тази сфера. Изкарах магистърска степен по социална работа с онкоболни в университета Калифорния в Бъркли, като специалността ми беше консултиране на пациенти с рак.

Докато учех там, интересът ми към алтернативната медицина се задълбочи и аз изчетох много книги по въпроса и записах интензивен курс за инструктори по йога. През деня консултирах пациенти, а вечер учех и практикувах йога. По онова време

съпругът ми следваше традиционна китайска медицина (акупунктура, билки и пр.) и изучаваше някакво езотерично енергийно лечение и всички около мен бяха на сходна вълна. Точно тогава прочетох и книгата на Андрю Уейл, която с идеите си за „спонтанното изцеление“ промени посоката на живота ми и ме убеди да запиша докторантура, за да мога по-задълбочено да изуча темата. От този момент нататък аз посветих живота си на това да открия как някои хора побеждават рака напук на всичко.

Какво представлява пълната ремисия

За да проумеете какво е пълна ремисия, трябва първо да разберете какво се смята за „стандартна“, или „непълна“, ремисия. Лекарите очакват ракът да влезе в ремисия, ако е хванат в достатъчно ранен стадий и ако е от „по-лечимите“ разновидности на болестта. Ако например една жена е диагностицирана с рак на гърдата в първи стадий, статистически погледнато, прогнозите са тя да живее поне пет години, стига да се подложи на препоръчителната комбинация от операция, химиотерапия и/или лъчетерапия. Ако обаче същата жена е диагностицирана с рак на панкреаса в първи стадий, шансът тя да изкара следващите пет години, дори да изпълни всички препоръки на лекарите, е едва 14 процента.¹ Причината за това е, че в момента традиционната медицина не разполага с толкова ефективни методи за лечение на този вид рак, с каквито разполага за лечението на рака на гърдата.

Аз определям като пълна ремисия всяка ремисия на рака, която е статистически неочаквана, като статистиките варират в зависимост от вида на рака, неговия стадий на развитие и приложеното медицинско лечение. По-конкретно пълна ремисия имаме, когато:

- ракът си отива, без човекът да използва някакво традиционно лечение; или