

INTRODUCERE

anomalie (substantiv): Ceva care se abate de la ceea ce este considerat standard, normal sau de așteptat.

Ați auzit, probabil, o poveste ca asta – o persoană cu cancer avansat a încercat tot ceea ce medicina convențională are de oferit, inclusiv chimioterapie și chirurgie, dar nimic nu a funcționat. Este trimisă acasă să moară, dar cinci ani mai târziu intră în biroul medicului, sănătoasă și fără nici urmă de cancer.

Când am auzit prima dată o poveste ca asta, consiliam pacienți cu cancer la un spital mare de cercetare a cancerului din San Francisco. În timpul pauzei de prânz, citeam cartea Dr. Andrew Weil, *Vindecare spontană*, când am dat peste un caz de remisie totală. Am înghețat, confuză și uimită. Oare acest lucru *chiar* s-a întâmplat? Oare această persoană a depășit un cancer avansat, fără să folosească medicina convențională? Dacă da, de ce nu apare pe prima pagină a tuturor ziarelor? Chiar dacă s-ar fi întâmplat o singură dată, era totuși un eveniment incredibil. În definitiv, această persoană a dat peste un gen de leac pentru cancerul său. Bărbații și femeile pe care le consiliam ar fi dat orice să afle secretul acestui supraviețuitor – ca și mine, de altfel.

Intrigată, am început imediat să caut și alte cazuri de remisie totală. Ce am descoperit m-a șocat. Erau publicate peste

o mie de astfel de cazuri, toate apărute fără prea multă vâlvă în reviste medicale și totuși era prima dată când auzeam de unul – eu, care lucrez la o instituție importantă de cercetare a cancerului. Cu cât cercetam mai mult acest subiect, cu atât deveneam mai frustrată. S-a dovedit că nimeni nu investighează în mod serios aceste cazuri, nici nu a făcut vreo încercare de a le urmări. Ce e mai rău: cei mai mulți dintre supraviețuitorii care au trecut printr-o remisie totală cu care am vorbit mi-au spus că medicii lor, deși s-au bucurat pentru ei, de multe ori nu au fost interesați să afle ce au făcut pentru a se însănătoși. Ultima picătură pentru mine, însă, a fost atunci când câțiva dintre supraviețuitori mi-au spus că medicii lor le-au cerut, de fapt, să *nu* spună nimănui, nici celorlalți pacienți din sala de așteptare, de recuperarea lor uimitoare. Motivul? Ca să nu dea „speranțe false“. Deși e, cu siguranță, de înțeles faptul că acești medici nu ar vrea să-i facă pe pacienții lor să creadă că metodele prin care s-au vindecat alte persoane ar putea funcționa și în cazul lor, reducerea completă la tăcere a acestor povești adevărate de vindecare este cu totul altceva.

Câteva zile mai târziu, o clientă pe care o consiliam a izbucnit în lacrimi în timpul ședinței de chimioterapie. Avea 31 de ani, doi copii gemeni mici și fusese diagnosticată recent cu un cancer de sân agresiv, stadiul 3 (din 4 posibile). Printre suspine, m-a întrebat:

– Ce pot să fac pentru a mă face bine? Spune-mi ce să fac – voi face *orice*. Nu vreau ca băieții mei să crească fără mamă.

Am privit-o în timp ce stătea acolo, epuizată și cheală, cu singura ei speranță de recuperare scurgându-i-se încet în vene. Și apoi m-am gândit la acele peste 1.000 de cazuri¹ incredibile de recuperare totală pe care nimeni nu le cerceta. Am respirat adânc, m-am uitat în ochii ei și i-am spus:

– Nu știu. Dar am de gând să încerc să aflu asta pentru tine.

Acela a fost momentul în care am decis să continui cu doctoratul și să-mi dedic viața pentru a găsi, a analiza și *da*, pentru *a vorbi* despre cazurile de remisie totală. La urma urmei, dacă încercăm să „câștigăm războiul cu cancerul“, nu e logic să vorbim cu cei care l-au câștigat deja? De fapt, nu ar trebui să-i supunem pe acești supraviețuitori la numeroase teste științifice și să le punem toate întrebările care ne trec prin minte, în încercarea de a le afla secretul? Doar pentru că nu putem explica imediat de ce s-a întâmplat un anumit lucru, asta nu înseamnă că ar trebui să-l ignorăm – sau, mai rău, să le spunem altora să nu vorbească despre el.

Exemplul pe care-l folosesc întotdeauna este Alexander Fleming, un om de știință care a ales să nu ignore o anomalie. Din câte se spune, în 1928, Alexander s-a întors din vacanță și a găsit un mucegai care se dezvoltă în mai multe vase Petri, lucru care nu l-a surprins, dată fiind lungă sa absență. El a început să sterilizeze vasele, imaginându-și că pur și simplu va trebui să reia experimentul de la început. Din fericire, însă, a decis să ia o pauză și să arunce o privire mai atentă – și atunci a observat că toate bacteriile dintr-un anumit vas erau moarte. În loc să ignore anomalia din acest vas și să o considere o simplă întâmplare, Fleming a decis să cerceteze problema mai departe – și acest lucru l-a condus *la descoperirea penicilinei*.

Această carte împărtășește rezultatele cercetărilor mele asupra remisiei totale a cancerului. Acesta este rezultatul deciziei mele *de a nu ignora cazurile anormale*, ci, mai degrabă, de a proceda ca Alexander Fleming: să arunc o privire mai atentă. Cu toate acestea, mai întâi vă voi povesti puțin despre trecutul meu, astfel încât să puteți înțelege mai bine de unde am plecat și ce m-a inspirat să-mi dedic viața acestui subiect.

Povestea mea

Experiența mea legată de cancer a început atunci când eu aveam 3 ani, iar unchiul meu a fost diagnosticat cu leucemie. Boala lui a fost un proces lung și anevoios, care a durat cinci ani de zile, aruncând o umbră asupra reuniunilor noastre de familie și insuflându-ne nouă – mie și tuturor verișorilor mei mici – o frică incredibilă față de boala misterioasă numită „cancer“. În cele din urmă, unchiul a murit când eu aveam 8 ani, lăsându-l pe verișorul meu de 9 ani fără tată. Atunci am aflat că tații pot muri de cancer.

Câțiva ani mai târziu, când aveam doar 14 ani, un prieten apropiat a fost diagnosticat pe neașteptate cu cancer la stomac, imediat după absolvirea clasei a VIII-a. În stare de șoc, micul nostru oraș din Wisconsin s-a adunat imediat în jurul lui, impulsionându-l cu numeroase strângeri de fonduri și vizite la spital. Unii dintre prietenii mei erau plini de speranță, dar eu nu am putut ignora acel sentiment de teamă, cuibărit adânc în stomac – la urma urmei, mai văzusem asta înainte. După doi ani lungi și plini de efecte secundare, prietenul meu a murit, la vârsta de 16 ani. Întreaga noastră comunitate a participat la înmormântarea lui, iar în următorii câțiva ani, eu și ceilalți prieteni ai mei am mers cu regularitate mormântul lui, cu flori. Atunci am aflat că absolut oricine ar putea muri de cancer, în orice moment.

Câțiva ani mai târziu, când învățam să-mi iau licența la Universitatea Harvard, am făcut cunoștință pentru prima dată cu medicina complementară, yoga și meditația. Aceste practici și idei ciudate m-au făcut să încep să-mi pun la îndoială credințele anterioare despre faptul că mintea și corpul sunt separate și am început, treptat, să practic yoga din ce în ce mai mult. După patru ani minunați, primul meu loc de muncă după Harvard a fost să devin coautoare la o carte despre încălzirea globală și m-am trezit dintr-o dată așezată în fața monitorului toată ziua, lipsită de interacțiunea socială de care mă bucurasem în timpul facultății. Atunci când un prieten mi-a sugerat să fac ceva în privința izolării mele – să devin voluntar –, primul lucru care mi-a venit în minte a fost acela de a-i ajuta pe pacienții cu cancer: fără îndoială din cauza experiențelor mele timpurii cu această boală.

Îmi amintesc și acum prima mea zi de voluntariat în pavilionul de pediatrie de la Memorial Sloan-Kettering Cancer Center din New York. Tot ce am făcut a fost să joc Monopoly cu câțiva copii cărora li se administra chimioterapie intravenos, dar sentimentul profund pe care l-am simțit în timp ce îi ajutam să uite de boala lor pentru câteva ore mi-a schimbat cu adevărat viața. Am știut imediat că mi-am găsit chemarea, iar după câteva săptămâni de voluntariat, căutam deja programe de pregătire pentru absolvenți. Am participat la cursurile Universității Berkeley din California, pentru a-mi lua diploma de masterat în asistență oncologică, cu accent pe specialitatea de consiliere a pacienților cu cancer.

În timp ce eram în California, interesul meu pentru medicina complementara s-a adâncit, determinându-mă să citesc multe cărți pe această temă și să finalizez un curs intensiv de profesori de yoga. Îmi petreceam zilele consiliind pacienți cu cancer, iar serile studiind și practicând yoga. La acea vreme, so-

țul meu studia pentru a-și lua diploma în medicina tradițională chineză (acupunctură, plante medicinale etc.) și, de asemenea, învăța o formă esoterică de vindecare prin energie, astfel încât eram efectiv înconjurată de exemple de medicină complementară. În această perioadă, am citit cartea lui Andrew Weil, care mi-a schimbat cursul vieții, făcându-mi cunoștință cu ceea ce Weil numește „vindecare spontană“, și convingându-mă să-mi continui doctoratul, astfel încât să pot studia acest subiect fascinant în profunzime. Din acel moment, mi-am dedicat viața pentru a descoperi ce fac oamenii pentru a învinge cancerul, chiar și atunci când nimeni nu le mai dă nicio șansă.

Ce este remisia totală?

Pentru a înțelege ce este remisia totală, ar fi util mai întâi să ne gândim la ce înseamnă remisia „standard“ sau „non-radicală.“

Un medic se așteaptă ca boala să intre în remisie dacă este descoperită suficient de devreme și, de asemenea, dacă este unul dintre tipurile de cancer „mai tratabile“ de astăzi. De exemplu, dacă o femeie este diagnosticată cu cancer mamar stadiul 1, se așteaptă – statistic vorbind – ca ea să nu mai aibă cancer cel puțin cinci ani, atâta timp cât urmează tratamentul medical recomandat de chirurgie, chimioterapie și/sau radiație. Cu toate acestea, dacă aceeași femeie este diagnosticată cu cancer pancreatic faza 1, există doar o șansă de 14% ca ea să fie în viață în următorii cinci ani, chiar dacă urmează toate tratamentele medicale recomandate¹. Asta se datorează faptului că, în prezent, medicina convențională nu are pentru cancerul pancreatic tratamente la fel de eficiente cum sunt cele pentru cancerul de sân.

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	5
<i>Introducere</i>	9
<i>Povestea mea</i>	12
<i>Capitolul 1 - Schimbă-ți radical dieta</i>	22
<i>Capitolul 2 - Preia controlul asupra sănătății tale</i>	59
<i>Capitolul 3 - Urmează-ți intuiția</i>	94
<i>Capitolul 4 - Folosirea plantelor și a suplimentelor</i>	128
<i>Capitolul 5 - Eliberarea emoțiilor reprimare</i>	160
<i>Capitolul 6 - Amplificarea emoțiilor pozitive</i>	196
<i>Capitolul 7 - Creșterea sprijinului social</i>	226
<i>Capitolul 8 - Adâncirea legăturii spirituale</i>	254
<i>Capitolul 9 - A avea motive puternice pentru a trăi</i>	298
<i>Concluzie</i>	324
<i>Despre autoare</i>	332
<i>Lecturi suplimentare</i>	333
<i>Note</i>	336