

# 1

## Radikální změna stravování

Nechť je strava tvým lékem a lék tvou stravou.

– HIPPOKRATÉS

Hippokratés, řecký lékař, považovaný za otce moderní medicíny, byl hluboce přesvědčen, že strava má schopnost napravovat, harmonizovat a léčit tělo. Představte si tedy, jaké by bylo jeho zklamání, kdyby zjistil, že dnešní američtí lékaři mají během čtyřletého studia medicíny vyhrazen pouze *jeden týden* na nutriční vzdělání.<sup>1</sup> Dokonce i já jsem na nedávné lékařské prohlídce musela lékařce vysvětlit, že jako vegetariánka získávám spoustu vápníku ze zelené listové zeleniny (doporučila mi pouze mléko) a spoustu železa z luštěnin a mořských řas (doporučila mi pouze tmavé maso). Obecně řečeno, nejde o to, že by lékaři léčivé síle stravy nevěřili, ale spíš o ní prostě nikdy neslyšeli.

Kdyby lékaři důkladněji studovali výživu, zjistili by, že skutečně jsme to, co jíme, protože buňky stravy, kterou sníme, se chemicky rozkládají a transformují na buňky našeho těla. Navíc to, co jíme, má přímý vliv na cévy a tkáň, které jsou podle druhu přijímané potravy buď více, nebo méně zanícené. Pro lepší pochopení této myšlenky si představte, že pětiletému dítěti dáte vypít šálek kávy. Po zhruba deseti minutách nebudete pochybovat o tom, že jídlo a pití přímo ovlivňuje naše zdraví.

Lidské zdraví – a vlastně i celý lidský život – lze chápat jako souhrn našich momentálních rozhodnutí, včetně toho, jak se jakéhokoli dne rozhodneme jíst a pít, myslet a cítit, jednat a reagovat i pohybovat se a odpočívat. Strava má tak závažný dopad, protože se jedná o velmi vědomé rozhodnutí. Rozhodnu se pro přeslazené cereálie, nebo pro ovesnou kaši s ovocem? Bude to rychlý chleba s kusem salámu, nebo salát z quinoj, jehož příprava trvá o něco déle? Většinu lidí se při tomto každodenním rozhodování o jídle vtírají na mysl

neodbytné pochybnosti: „Není to vlastně jedno? Opravdu to, co jím, tak výrazně ovlivňuje mé zdraví?“ Lidé, kteří prodělali radikální remisi – a jimž jde o život –, tuto otázku posouvají do jiné roviny. Ptají se sami sebe: „Můžu mi to, co jím, pomoci, abych se uzdravil/a z rakoviny?“ Mnozí z nich zjišťují, že odpověď zní ano.

Analyzovala jsem stovky případů radikální remise a jedním z devíti opakovaně se vyskytujících klíčových faktorů je změna jídelníčku, která má napomáhat uzdravení z rakoviny. Ba co víc, většina těchto lidí inklinuje k těmto čtyřem změnám ve složení stravy:

- značné omezení nebo úplné vyřazení cukru, masa, mléčných výrobků a zpracovaných potravin;
- značné zvýšení konzumace zeleniny a ovoce;
- konzumace bio potravin;
- pití filtrované vody.

Nejprve podrobně rozeberu každou z těchto změn a poté vás seznámím s příběhy dvou lidí, kteří radikálně změnili své stravování, aby se vyléčili z rakoviny prsu (Ginni) a prostaty (John). Nakonec probereme pár jednoduchých kroků, které můžete učinit, abyste začali jíst protirakovinnou stravu.

## Strava bez sladkostí, masa, mléčných výrobků či zpracovaných potravin

Naprostá většina účastníků studie Radikální remise hovoří o tom, jak v zájmu uzdravení omezili nebo zcela vyřadili z jídelníčku sladkosti (cukr), maso, mléčné výrobky a zpracované potraviny. Začněme cukrem. O cukru a rakovině se hodně hovořilo, a oprávněně. Je nesporným faktem, že rakovinné buňky konzumují (tj. metabolizují) cukr – glukózu – mnohem rychleji než normální buňky. Přesně tak funguje vyšetření pozitronovou emisní tomografií (PET): nejprve vypijete sklenici glukózy a přístroj potom zjišťuje, kde v těle se tato glukóza nejrychleji metabolizuje. Glukózová „ohniska“ jsou oblasti, kde je nepravděpodobnější výskyt rakoviny. Vědci sice stále ještě přesně nevědí, jestli strava s vysokým obsahem cukru způsobuje rakovinu, zato však vědí, že jakmile se v organismu objeví rakovinné buňky, konzumují

desetkrát až padesátkrát více glukózy než normální buňky.<sup>2</sup> Proto logicky dává smysl, aby onkologičtí pacienti co nejvíce omezili příjem rafinovaného cukru a „nekrmili“ rakovinné buňky, a místo toho přijímali pouze glukózu, která se přirozeně vyskytuje v zelenině a ovoci. Jelikož průměrný Američan denně sní ekvivalent dvaadvaceti čajových lžiček cukru – přičemž bychom měli jíst nanejvýš šest až devět lžiček<sup>3</sup> –, znamená to, že opravdu je co zlepšovat, ať už se v současnosti potýkáme s rakovinou, nebo ne.

Spojení mezi rakovinnými buňkami a cukrem objevil ve 20. letech 20. století lékař Otto Warburg. Obdržel Nobelovu cenu za objev, že rakovinné buňky získávají energii a dýchají (tj. respirují) jinak než zdravé. Konkrétně si všiml, že rakovinné buňky štěpí neobvykle velké množství glukózy a dýchají *bez* kyslíku (takzvaná „anaerobní respirace“). Zdravé buňky naproti tomu rozkládají mnohem menší množství glukózy a dýchají *za přítomnosti* kyslíku (takzvaná „aerobní respirace“). Zajímavé je, že rakovinné buňky dýchají anaerobně *dokonce i tehdy, když je v okolí dostatek kyslíku*. Tato skutečnost vedla Warburga k hypotéze, že rakovinné buňky musejí mít v nepořádku mitochondrie, neboť v této části probíhá u zdravých buněk aerobní dýchání. Pokud se marně snažíte rozpomenout se na středoškolské učivo z biologie, buďte bez obav – výstupní sdělení je jednoduché: rakovinné buňky se chovají jinak než zdravé a mezi klíčové rozdíly patří, že pro své fungování vyžadují spoustu cukru. Proto vyřazení rafinovaného cukru z jídelníčku může klíčově přispět k „vyhladovění“ rakovinných buněk.

Muž jménem „Ron“ patří mezi ty účastníky studie Radikální remise, kteří změnili složení své stravy – konkrétně úplně vysadil cukr. Když mu bylo čtyřiapadesát let, lékaři mu zjistili karcinom prostaty (Gleasonovo skóre 6 a hladina PSA 5,2) a dva ze dvanácti bioptických vzorků byly pozitivní na rakovinu. Proto mu lékaři doporučili okamžité operativní odstranění prostaty. Ron se však nedávno doslechl o někom, kdo se vyléčil z rakoviny pomocí výživy, a proto chtěl nejprve prozkoumat tuto možnost. V jeho odlehlém městečku neordinoval integrační onkolog (integrační medicína kombinuje poznatky konvenční medicíny a alternativních metod) ani nutriční poradce, s nimiž by si mohl promluvit, a proto začal číst knihy a články, které vysvětlovaly, jak rakovinné buňky spotřebovávají spoustu cukru a jak ho obsahuje řada typicky amerických potravin, například bělomasé brambory a bílý chléb. Po několika týdnech intenzivního výzkumu se Ron rozhodl operaci na krátký čas odložit a místo ní vyzkoušet radikální změnu stravování:

*Rakovina byla pravděpodobně ta nejlepší věc, jaká se mi kdy přihodila, protože jsem se vždycky dost snažil, abych byl v dobré fyzické kondici, ale moc dobře jsem nejedl. Byl jsem fakt těžký závislák na cukru. ... [Abych se zbavil rakoviny,] přestal jsem jíst cukr a všechny bílé potraviny. Žádné bělomasé brambory ani bílý chléb – tak nějak. Jedl jsem spoustu listové zeleniny a hodně jsem si připravoval čerstvou zelnou šťávu, což dělám stále, ale ne tak často, jak bych mohl. ... Rakoviny jsou anaerobní ... a glukóza je kyvadlový dodavatel dusíku, který je živí. Jestliže tedy dokážete odříz-nout tuhle kyvadlovou dodávku [glukózy], rakovina to nezvládne.*

Jakmile Ron takto změnil složení své stravy, hladina prostatického speci-fického antigenu (PSA) za méně než rok klesla na zdravou hodnotu 1,3 a ne-nechal si chirurgicky odstranit prostatu. Chirurgické odstranění prostaty může mít trvalé nežádoucí účinky na močovou a sexuální funkci. V součas-nosti už je Ron přes sedm let bez rakoviny.

Nyní přejdeme k mléčným výrobkům. Podle účastníků mého výzkumu by-chom je měli omezit nebo zcela vyřadit z jídelníčku ze dvou hlavních důvo-dů. Zaprvé, jsou vyrobeny z mléka jiného savce, což znamená, že obsahují spoustu hormonů a proteinů, které mají podpořit růst telete – nikoli člověka. (Mimochodem, jsme jediný živočišný druh na této planetě, který pije mateř-ské mléko jiného zvířete.) Navíc výzkum prokázal, že hlavní protein v krav-ském mléce, zvaný kasein, podporuje v Petriho miskách i u laboratorních krys růst rakovinných buněk. Vědci dokonce zjistili, že mohou spustit nebo zastavit rakovinu u krys pouze tím, že jim dávají, nebo nedávají kasein.<sup>4</sup>

Druhým důvodem jsou nezdravé chemické látky obsažené ve většině amerických mléčných výrobků, například růstové hormony pro hovězí do-bytek, antibiotika a pesticidy. Do Evropy byl dovoz mléka a mléčných výro-bků z USA zakázán, protože americké krávy dostávají injekce rekombinantní-ho růstového hormonu pro hovězí dobytek (rBGH). Tento hormon je podle různých studií spojován s rakovinou.<sup>5</sup> Americké mléčné výrobky navíc obsahují nezdravé množství omega-6 mastných kyselin (místo zdravých omega-3 mastných kyselin), protože v USA jsou krávy krmeny kukuřicí, místo aby přirozeně spásaly trávu,<sup>6</sup> přičemž jediným důvodem je skuteč-nost, že kukuřici lze vypěstovat laciněji než trávu. Omega-6 mastné kyseliny byly opakovaně spojovány s rakovinou.<sup>7</sup>