

Mike Herbert, Joseph Dispenza

DIETA PODZAS CHEMIOTERAPII



5 kroków do wzmocnienia zdrowia
w trakcie leczenia raka


vivante

Mike Herbert, Joseph Dispenza

DIETA POD CZAS CHEMIOTERAPII

5 kroków do wzmocnienia zdrowia
w trakcie leczenia raka



Tytuł oryginału:
The Chemotherapy Diet: 5 Steps to Staying Healthy During Cancer Treatment

Przełożył: Ryszard Ośliżło
Redaktor prowadząca: Małgorzata Świącicka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Aneta Baranowska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski, grafika@illuminatio.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2012 Mike Herbert

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Ryszard Ośliżło

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65170-38-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

WPROWADZENIE	11
CZĘŚĆ 1. Chemioterapia to tylko część procesu leczenia	19
CZĘŚĆ 2. Program diety w chemioterapii	39
Krok 1: Zmień sposób myślenia i skoncentruj się na wyzdrowieniu	43
Krok 2: Odtruj się, aby wspomóc uzdrawianie od środka ...	49
Krok 3: Jedz najlepszą żywność, aby wytworzyć w organizmie uzdrawiające warunki chemiczne	59
Krok 4: Uzupełniaj dietę odpowiednimi suplementami, aby zwiększyć tempo powrotu do zdrowia	77
Krok 5: Ćwicz i odpoczywaj, aby przyspieszyć proces powrotu do zdrowia	93
CZĘŚĆ 3. Przepisy: zdrowe odżywianie się	101
CZĘŚĆ 4. Nie tylko chemioterapia	233
Podziękowania, O Autorze, Bibliografia	249

Wprowadzenie

Postanowiłem napisać tę książkę, ponieważ kiedy sam musiałem zmierzyć się z kryzysem wywołanym przez nowotwór, nie mogłem znaleźć żadnego źródła, które szybko dostarczyłoby mi solidnych i wiarygodnych informacji.

U mojego partnera, który dotąd wydawał się cieszyć doskonałym zdrowiem, niespodziewanie zdiagnozowano chłoniaka nieziarniczego w czwartym stopniu zaawansowania. Rak był złośliwy, agresywny i każdego dnia coraz bardziej rozprzestrzeniał się w układzie limfatycznym chorego, co groziło zaatakowaniem narządów wewnętrznych.

Gdy minął wstrząs wywołany świadomością nieuchronnie zbliżającej się śmierci, zaczęliśmy się zastanawiać, co zrobić. Obaj należymy do zagorzałych zwolenników medycyny naturalnej: ja jestem doktorem naturopatii, a mój partner napisał książkę i wiele artykułów na temat alternatywnych metod leczenia. Zarówno nasze usposobienie, jak i wykształcenie skłaniają nas ku szukaniu lekarstwa na raka poza procedurami medycznymi uważanymi za „konwencjonalne”. Jednak ze względu na gwałtowny rozwój choroby zdecydowaliśmy się na tradycyjną terapię antynowotworową pod opieką onkologa.

Rozumieliśmy, że wybór terapii konwencjonalnej – zamiast jednej z nowych, alternatywnych, komplementarnych i integracyjnych kuracji – prawdopodobnie będzie oznaczać chemioterapię i radioterapię, a może nawet operację. To standardowa broń stosowana przez alopacyjnych (konwencjonalnych zachodnich) onkologów w „walce z rakiem”.

Podejrzewaliśmy też, że ten chemiczno-medyczny arsenał, zwłaszcza w przypadku rozpoczęcia chemioterapii, prawdopodobnie skutecznie poradzi sobie z rakiem, ale nie pomoże w niczym innym. Wiedziałem, że celem chemioterapii jest zatrzymanie wzrostu szybko dzielących się komórek w ciele pacjenta oraz ich uśmiercenie. Taki właśnie będzie efekt chemioterapii. Nie sprawi ona jednak, że człowiek będzie zdrowy.

Z dnia na dzień stałem się pełnoetatowym opiekunem i badaczem do spraw odżywiania się. Miałem silną motywację, aby odkryć, jak mogę pomóc przeżyć mojemu partnerowi. Ponieważ rak rozwijał się bardzo gwałtownie, zamknąłem swoją praktykę i cofnąłem się do etapu studiów, na których byłem teraz jedynym studentem – zupełnie jakbym próbował uzyskać kolejny stopień naukowy z naturopatii, tym razem specjalizując się w metodach zachowania zdrowia podczas chemioterapii.

Rozpoczęliśmy zatem tradycyjną terapię antynowotworową – czasem określaną mianem „systemu leczenia raka” – ale mieliśmy oczy szeroko otwarte, wypatrując każdej możliwości zrównoważenia destrukcyjnego działania chemioterapii konstruktywną, wzmacniającą organizm *żywnością i suplementami*.

Zdobywając kolejne informacje, zacząłem wprowadzać do osobistego programu antynowotworowego mojego partnera naturalne metody leczenia. Przede wszystkim radykalnie zmieniliśmy jego dietę. Zawsze starał się zdrowo odżywiać, ale obecna sytuacja wymagała skrupulatnego przeglądu jego dotychczasowego jadłospisu.

Zaczęliśmy od pożywienia, ale równie ważne były zażywane przez niego suplementy. Z przeprowadzonych przeze mnie badań wynikało, że najbardziej wiarygodne źródła zalecają stosowanie suplementów podczas chemioterapii, i to w dawkach leczniczych, wielokrotnie przewyższających dzienne dawki przeznaczone dla osób zdrowych.

Lekarz zalecił sześć sesji chemioterapii. Miały być przeprowadzone w ciągu trzech tygodni, w odstępach czasu ledwie pozwalających pacjentowi na regenerację. Z powodu gwałtownego postępu choroby chemioterapia miała zacząć się trzeciego dnia od postawienia diagnozy i przebiegać *równolegle* z terapią konwencjonalną, która obejmowała nie tylko chemię, ale także inne farmaceutyki zwalczające skutki uboczne przed, w trakcie i po okresie stosowania chemioterapii. Zaczęliśmy także surowo przestrzegać zasad nowo opracowanej przez nas diety, suplementowanej witaminami, minerałami i ziołami.

Odrucenie także było nagłą kwestią, ponieważ substancje podawane podczas chemioterapii powinny zostać wydalone z organizmu możliwie najszybciej, zabierając ze sobą martwe komórki nowotworowe. Zalecałem partnerowi stosowanie kąpieeli odtruwających i lewatywy z kawy, opierając się na opiniach szanowanych naturalnych uzdrowicieli, których metody stosowali chorzy na raka pacjenci.

Do tego dodaliśmy jeszcze „program ćwiczeń” – codzienny spacer, który na początku był spokojną przechadzką wokół domu, a w ciągu kilku tygodni przekształcił się w niemal trzykilometrową wędrówkę na łonie natury. Choć może się to wydać dziwne, mojego partnera nie trzeba było namawiać do tych ćwiczeń. Zawsze o nich pamiętał i rozpoczynał je o tej porze dnia, kiedy miał wystarczająco dużo energii. Dostarczał swojemu organizmowi nie tylko bogatych składników pokarmowych, ale miał także ochotę na spacer i bardzo dobrze się po nich czuł.

Minęło kilka tygodni, w czasie których mój partner dzielnie znosił lepsze i gorsze dni, czekając na światło w ciemnym tunelu terapii. Ja tymczasem nadal prowadziłem badania, próbując znaleźć odpowiedź na pytanie, jak należy postępować, aby dzięki mocy natury i samouzdrawiającej zdolności organizmu zachować zdrowie podczas konwencjonalnej terapii antynowotworowej.

W tym okresie mój partner nie miał żadnych mdłości ani wymiotów, a biegunka lub zaparcia zdarzały się rzadko. Nie miewał niestrawności, zgagi ani odwodnienia. Wszystko wskazywało na to, że tych oraz innych, tak powszechnych skutków ubocznych chemioterapii, związanych z jedzeniem i pićciem, uniknął dzięki odpowiedniej diecie, która zoptymalizowała trawienie i przyswajanie pokarmów. Czasem, jeśli miał ochotę, wspólnie słuchaliśmy muzyki i oglądaliśmy filmy, z których czerpaliśmy wiedzę, a potem porównywaliśmy ją z naszymi spostrzeżeniami. Z czasem zgromadziłem kilka teczek wypełnionych informacjami na temat roli odżywiania się i suplementacji podczas terapii antynowotworowej, pochodzącymi z najnowszych i najbardziej wiarygodnych źródeł. W każdym badaniu powtarzała się ta sama pokrzepiająca informacja: zachowaj pozytywne nastawienie, odtruwaj organizm, odpowiednio się odżywiaj, zażywaj suplementy i ćwicz.

Skan PET/CT wykonany po trzeciej chemioterapii nie wykazał w organizmie mojego partnera żadnych śladów nowotworu. Oczywiście, był to powód do optymizmu. Jednak – o czym przypominał nam onkolog – skan pokazuje tylko to, co jest widoczne. Aby dowiedzieć się, co dzieje się na poziomie mikroskopijnym, należało przeprowadzić dalsze badania krwi, wykonać kolejne zglebnikowanie i wiele kolejnych badań – i przyjmując następną dawkę chemioterapii.

Jednak po piątej sesji chemioterapii (z zaleconych sześciu) wyniki laboratoryjne okazały się tak dobre, że ostatnią dawkę uznano za niepotrzebną. Przerwanie chemioterapii było sprzeczne z pierwotnym, konserwatywnym zaleceniem onkologa, ale w obecnej sytuacji powodowała ona większe spustoszenie niż sam rak; choć pod względem fizycznym mój partner doświadczył niewiele skutków ubocznych, to jednak coraz wyraźniej cierpiał jego psychika. Onkolog zgodził się skrócić chemioterapię, a przynajmniej nie nalegał na tę ostatnią dawkę.

Koszmar, który zaczął się w sierpniu, skończył się ostatecznie przed świętami Bożego Narodzenia. I jak dotąd, nie zmieniło się szczęśliwe zakończenie tej historii. Minął prawie rok, w czasie którego nie nastąpił nawrót choroby. Mój partner w pełni wrócił do życia, odzyskał energię i entuzjazm, z którymi rusza na spotkanie wspaniałej przyszłości, o jakiej marzył podczas ponurego okresu chemioterapii.

Już nie jest pacjentem, który walczy z rakiem, ale tym, który pokonał chorobę.

Co roku w samych Stanach Zjednoczonych u ponad półtora miliona ludzi diagnozuje się raka – czyli u tylu, ile wynosi cała populacja Phoenix albo Filadelfii.

Wyobraź sobie te setki tysięcy ludzi czekających w kolejce na terapię antynowotworową, mających nadzieję, że otrzymają możliwie najlepszą opiekę, że będzie ich na nią stać, że proces leczenia będzie prosty i bezbolesny, i że po jego zakończeniu będą całkowicie zdrowi i gotowi do powrotu do takiego życia, jakie prowadzili wcześniej.

Niektórzy w końcu pokonają raka, dołączając do grupy dwunastu milionów ludzi w USA, którzy także wygrali walkę z chorobą. Innym to się nie uda.

Niełatwo ustalić statystycznie, ilu pacjentów onkologicznych wybiera konwencjonalne, alopacyjne terapie, w tym chemioterapię. Trudno wyrazić to w liczbach, a wręcz jest to niemożliwe. Z większości źródeł monitorujących pacjentów przyjmowanych i wypisywanych ze szpitali i klinik onkologicznych wynika, że prawdopodobnie 90 procent zdiagnozowanych osób wybiera terapię konwencjonalną – operację, chemioterapię i radioterapię.

Moje doświadczenia związane z rakiem – także z chemioterapią i innymi konwencjonalnymi terapiami, jakie oferuje medycyna – sprawiły, że zapragnąłem podzielić się zdobytymi informacjami z ludźmi dotkniętymi tą chorobą.

Już na początku walki na śmierć i życie, którą podjął mój partner, uświadomiłem sobie, że chcę napisać książkę, w której wskażę praktyczny sposób wzmocnienia procesu powrotu do zdrowia rozpoczętego przez onkologa i innych specjalistów. Ich zadaniem jest zlikwidowanie komórek nowotworowych przy użyciu bardzo toksycznych substancji chemicznych. Zadaniem pacjenta i jego opiekuna jest wsparcie tego procesu poprzez realizację rozsądnego programu odżywiania się, wzbogaconego suplementami oraz naturalnymi ziołowymi produktami, sokami i herbatami, a także detoksykacją i ćwiczeniami – wszystko to ma służyć wzmocnieniu układu odpornościowego, osłabieniu skutków ubocznych chemioterapii, podtrzymaniu zdrowia pacjenta i dostarczeniu mu energii podczas terapii oraz przyspieszeniu procesu leczenia.

Podjąłem się napisania tej książki, aby powiedzieć chorym na raka, że ich leczenie w czasie konwencjonalnej terapii może przebiegać szybciej i skuteczniej. Jest to możliwe dzięki samoregulującym i samouzdrawiającym zdolnościom organizmu.

Program, który w niej przedstawiam, opiera się na idei, że nasz organizm jest potężną samouzdrawiającą się maszyną i że bycie zdrowym jest dla człowieka normalnym i naturalnym stanem. Nawet gdy jesteśmy poddawani toksycznym substancjom podczas chemioterapii – im bardziej są toksyczne, tym skuteczniej niszczą komórki nowotworowe – można wiele zrobić, aby osłabić ich skutki uboczne i wspomóc leczenie, pobudzając i zasilając układ odpornościowy, który działa wówczas jak potężny silnik napędzający proces powrotu do zdrowia. Nie wolno zapominać, że *nawet* w chwili otrzymania diagnozy mamy w ciele więcej komórek zdrowych niż nowotworowych.

Chciałbym podkreślić, że treść niniejszej książki stanowi wynik mojego osobistego doświadczenia jako doktora naturopatii i opiekuna mojego partnera, a także doświadczeń moich klientów, którzy zwracają się do mnie z prośbą o pomoc. Nie jest to

rozprawa naukowa ani opis procedury testowanej laboratoryjnie. Opracowałem ten program na podstawie mojej znajomości medycyny naturalnej, zdobywanej na przestrzeni ponad dziesięciu lat leczenia pacjentów cierpiących na różne zaburzenia równowagi organizmu.

Co prawda moja książka przedstawia rozwiązanie uniwersalne, ale należy pamiętać, że każdy człowiek i każdy rak jest inny. Kobiety dotknięte chorobą nowotworową *różnią się od mężczyzn*, którzy także na nią cierpią; dzieci z rakiem różnią się od dorosłych z tym schorzeniem; ludzie z rakiem płuc różnią się od ludzi z rakiem żołądka. Jednak jako ludzie, wszyscy mamy taki sam skład chemiczny i ten fakt stał się dla mnie myślą przewodnią podczas opracowywania programu wsparcia, który przyniesie korzyści każdemu, kto pragnie zachować zdrowie podczas chemioterapii i powrócić do normalnego życia – już bez raka.

Jeśli masz raka albo jesteś opiekunem chorej osoby, przyjmij moje osobiste życzenia zdrowia, dobrego samopoczucia i przyśrodkości pełnej pasji i radości. Istnieje nadzieja!

Pamiętaj, że celem zawartych w tej książce informacji nie jest zastąpienie konkretnej terapii antynowotworowej opracowanej przez lekarza prowadzącego. Przed zastosowaniem się do moich sugestii, zarówno pacjent, jak i jego opiekun powinni skonsultować się z onkologiem lub innym lekarzem odpowiedzialnym na leczenie.

Informacja o naszej stronie internetowej

Ponieważ na stronach niniejszej książki nie udało mi się zmieścić wszystkich zgromadzonych przeze mnie informacji na temat zachowania zdrowia podczas chemioterapii, dlatego razem z moim zespołem stworzyliśmy stronę internetową, zawierającą rozszerzoną wersję materiałów zawartych w książce.

Znajdziesz tam więcej przepisów, tabele, które można wydrukować i powiesić w kuchni, źródła najwyższej jakości suplementów, artykuły edukacyjne, bezpłatne materiały do pobrania i wiele innych wartościowych i pomocnych treści.

Nowa dziedzina, zajmująca się sposobami na zachowanie zdrowia podczas terapii antynowotworowej, szybko się rozwija i praktycznie każdego dnia pojawiają się wyniki nowych badań. Zachęcam do częstego odwiedzania naszej strony i czerpania z niej aktualnych informacji oraz inspiracji.

www.thechemotherapydiet.com



CZĘŚĆ 1

*Chemioterapia
to tylko część
procesu leczenia*

CZĘŚĆ 1



Chemioterapia to tylko część procesu leczenia

W przyszłości lekarz nie będzie przepisywał żadnych leków, lecz zachęci swoich pacjentów do dbania o własne ciało i stosowania właściwej diety, a także zainteresuje ich przyczynami choroby i metodami zapobiegania im.

- THOMAS A. EDISON

Rak i chemioterapia

- Według Globalnych faktów i danych liczbowych nt. raka publikowanych przez Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne w ostatnich latach co roku diagnozuje się ponad 12 milionów nowych przypadków raka, a na całym świecie stwierdzono 7,6 milionów zgonów z powodu tej choroby, co oznacza około 20 tysięcy zgonów dziennie.
- Co godzinę w USA diagnozuje się około 150 przypadków raka. W ciągu roku daje to prawie 1,6 milionów chorych w samych Stanach Zjednoczonych.
- Co roku u co czwartego Amerykanina diagnozuje się raka. Przewiduje się, że w tym roku umrze na raka około 564 800 Amerykanów, co oznacza ponad 1500 zgonów dziennie.
- Rak jest drugą najczęstszą przyczyną zgonów w USA, tuż za chorobami serca.

- Co czwarty zgon w Stanach Zjednoczonych jest wynikiem raka.
- Leczenie raka jest kosztowne: system opieki zdrowotnej w USA – który obejmuje lekarzy, szpitale i kliniki, firmy farmaceutyczne, producentów technologii medycznych, firmy ubezpieczeniowe i wiele innych – pochłania około 10 procent produktu krajowego brutto (PKB), co wynosiło około 1,5 biliona dolarów w 2011 roku.
- Znaczna większość z ponad półtora miliona Amerykanów chorych na raka wybiera terapie oferowane przez medycynę konwencjonalną, a przynajmniej 75 procent z nich jest poddawanych chemioterapii, która stanowi część rutynowej procedury walki z tą chorobą.
- W medycynie konwencjonalnej chemioterapia – sama bądź w połączeniu z radioterapią i operacją – stała się standardową kuracją w przypadku większości rodzajów raka.

Nie możemy poprzestać na chemioterapii

Wielu pacjentów z rakiem wydaje się wierzyć, że chemioterapia rozwiąże wszystkie problemy dotyczące ich choroby. Są przekonani, że gdy rozpoczną chemioterapię lub radioterapię, wszystko, co można zrobić, aby pokonać raka i powrócić do zdrowia, przyjdzie automatycznie.

Nazywam to antybiotykowym sposobem myślenia. Kiedy zażywamy antybiotyki, zakładamy, że zwalczą one infekcję wywołaną w organizmie przez bakterie, grzyby lub pasożyty, i nie musimy robić niczego więcej, aby ten proces walki z infekcją uczynić skuteczniejszym. Antybiotyki załatwią wszystko.

Uściślijmy od razu, że chemioterapia nie jest tym samym, czym terapia antybiotykowa, czyli antybakteryjna. Leki są zupełnie inne, podobnie jak sposób ich działania. Jednak myślenie wielu ludzi o tych rodzajach terapii jest takie samo: „Niech medycyna zrobi swoje, a ja poczekam”.

Pacjentom, którzy nie chorują na raka związanego z układem trawienia – na przykład na raka żołądka, trzustki lub jelita grubego – onkolodzy zezwalają zazwyczaj na „dieta bez ograniczeń”. Na przykład mój partner, u którego zdiagnozowano chłoniaka, musiał być hospitalizowany podczas pierwszej sesji chemioterapii, ponieważ w przeszłości miał zapalenie wątroby typu B i lekarz nie chciał ryzykować nawrotu tej choroby w trakcie chemioterapii. Istniało zagrożenie, że chemia osłabi jego układ odpornościowy, pozwalając rozwinąć się innym chorobom. Dlatego pierwszą dawkę koktajlu chemicznego podawano mu w postaci całodobowej kroplówki przez pięć dni.

W ciągu tego tygodnia spędzonego w szpitalu oficjalnie dieta mojego partnera nie miała „żadnych ograniczeń” – karmiono go takim samym jedzeniem, jakie można kupić w barze szybkiej obsługi na ulicy. Na typowy obiad składał się stek Salisbury z sosem i ziemniaczanym puree, sałatka z sosem ranczerskim, bułka z masłem, szklanka mleka i filiżanka kawy, a na deser okazał się kawałek tortu czekoladowego.

W czasie chemioterapii – czyli przez cały pobyt w szpitalu – nie pozwalano mu zażywać żadnych suplementów, ponieważ obawiano się, że witaminy, minerały i aminokwasy mogłyby kolidować z chemioterapią i obniżać jej skuteczność, a w niektórych przypadkach wywoływać niebezpieczne reakcje chemiczne w organizmie. Tak właśnie twierdzili lekarze, nie bacząc na fakt, że większość artykułów spożywczych zawiera przecież witaminy, minerały i aminokwasy.

Zatem mojemu partnerowi serwowano chemię i „dietę bez ograniczeń”, wskutek czego jego leczenie nie wykraczało poza chemioterapię i typowy jadłospis.

Gdy wyszedł ze szpitala, jego harmonogram leczenia obejmował cotygodniowe sesje chemioterapii. Po tygodniowej kropłówce w szpitalu zalecono mu pięć całodniowych kuracji, co w sumie oznaczało sześć sesji w ciągu osiemnastu tygodni, czyli pięciu miesięcy, a ściślej sześciu, jeśli doliczyć późniejsze badania krwi i skany PET.

Przez całe to krytyczne półrocze zalecano mu wyłącznie chemioterapię, zwykłą dietę bez ograniczeń i unikanie wszelkich suplementów w dniach przyjmowania chemioterapii. Nie wspomniano o włączeniu do diety ani o wykluczeniu z niej konkretnych pokarmów i napojów, nie było mowy o żadnych łagodnych ćwiczeniach, takich jak spacerowanie lub joga, ani o niczym innym poza przyjmowaniem chemii i możliwie najlepszej regeneracji między kolejnymi sesjami.

Pacjent pozostawiony z takim – czyli żadnym – reżimem terapeutycznym ma w perspektywie tygodnie i miesiące fatalnego samopoczucia z powodu skutków ubocznych chemioterapii, ponieważ organizm przetwarza, a w końcu eliminuje toksyczne substancje chemiczne razem z martwymi komórkami nowotworowymi. W tym czasie pacjent jest tak osłabiony, że często staje się „pełnoetatowym chorym”, podatnym na wszelkiego rodzaju mniejsze dolegliwości, z którymi nie radzi sobie osłabiony układ odpornościowy.

Brakuje tu jakiegoś elementu. Musi być sposób, aby pacjent chory na raka mógł znieść potężne oddziaływanie chemii na organizm, a jednocześnie czuć się dobrze. Musi być sposób, aby przyspieszyć proces leczenia raka i aby w tym czasie cieszyć się wysokim poziomem energii oraz dobrym samopoczuciem.

Taki sposób, oczywiście, istnieje i jest on zupełnie naturalny.

Jaki jest cel chemioterapii

Aby lepiej zrozumieć, co naprawdę dzieje się podczas chemioterapii, trzeba wiedzieć, jaki jest jej cel. Chemioterapia leczy raka przy pomocy leku antynowotworowego lub kombinacji kilku z nich. Określenie „antynowotworowy” oznacza, że działanie leku polega na zapobieganiu, osłabianiu lub blokowaniu (anty) rozwoju guza (nowotworu).

Zadaniem substancji podawanych podczas chemioterapii jest uśmiercenie szybko dzielących się złośliwych komórek w organizmie chorego. Komórki rakowe dzielą się i mnożą w szybkim tempie, powodując zaburzenia w funkcjonowaniu układów organizmu. Chemioterapia uśmierca je, ale jednocześnie giną też mnożące się komórki zdrowych tkanek. Substancje chemiczne można podawać dożylnie – i tak właśnie zazwyczaj się robi – albo wstrzykiwać do jamy ciała. Czasem jeden lub więcej tych leków podaje się doustnie w postaci pigułki.

Kiedy chemioterapia uśmierca komórki złośliwe i zatrzymuje rozwój choroby, uszkadza też zdrowe komórki. A wówczas pojawiają się niepożądane skutki uboczne. Ponieważ substancje chemiczne nie są w stanie odróżnić komórek nowotworowych od zdrowych, atakują zarówno szybko mnożące się komórki rakowe, jak i inne komórki, które szybko się mnożą, takie jak krwinki i komórki cebulki włosa.

Chory zna już większość tych informacji, ponieważ są one częścią doświadczenia chemioterapii. Oczywiście onkolog próbuje znaleźć równowagę między niszczeniem komórek złośliwych, mającym na celu pokonanie choroby, a ocaleniem zdrowych komórek, aby wystąpiło jak najmniej negatywnych skutków ubocznych.

Zatem celem chemioterapii jest uśmiercanie. Za tym uśmiercaniem, niszczeniem i atakowaniem kryje się ciekawa historia.

Początki chemioterapii antynowotworowej sięgają czasów obu wojen światowych i ówczesnego rozwoju broni.

W czasie pierwszej wojny światowej, w 1915 roku użyto gazu chlorowego jako broni. Potem sięgnięto po gaz musztardowy. Skutki tych i wielu innych gazów chemicznych okazały się tak niszczycielskie – w wielu przypadkach zabójcze dla obu stron konfliktu – że zabroniono ich stosowania w działaniach wojennych. Odkryto jednak, że gaz musztardowy silnie hamuje hematopoezę, czyli proces produkcji krwi. W oparciu o te nowe odkrycia naukowcy zaczęli badać, w jaki sposób substancje chemiczne otrzymywane z iperytów azotowych mogą hamować rozwój komórek nowotworowych.

W 1942 roku, w czasie drugiej wojny światowej, w wyniku wypadku we włoskim miasteczku Bari kilkaset osób zostało narażonych na działanie gazu musztardowego. Odkryto, że ci, którzy przeżyli, mieli bardzo niski poziom białych krwinek. Po wojnie badacze zaczęli eksperymentować, próbując pokonać raka przy użyciu substancji chemicznych. Doświadczenia rozpoczęto od chlormetyny, pochodzącej z grupy iperytów azotowych.

Pierwsze leki chemioterapeutyczne powstały w czasie wojny i nigdy nie utraciły swej wojowniczej natury. W latach 70. i 80. XX wieku, kiedy rak zaczął stawać się „cesarzem wszystkich chorób”, jak nazwano go w jednej z najnowszych książek, pacjentów zachęcano do szlachetnej walki z chorobą i wyobrażania sobie, jak zdrowe komórki walczą – i wygrywają – z komórkami nowotworowymi.

Aluzje do wojennej przeszłości chemioterapii są też wyraźnie widoczne w sposobie prowadzenia terapii w przypadkach „agresywnego” raka, który gwałtownie „atakuję” i dlatego musi zostać uśmiercony, zniszczony, zlikwidowany, zwalczony, wytępiony. Kiedy w 1971 roku została podpisana ustawa o nowotworach, w mediach natychmiast pojawiło się określenie „wojna z rakiem”.

O innych wysiłkach wspierających badania dotyczące raka mówi się zwykle językiem charakterystycznym dla wojny. W nekrologach czytamy, że zmarły „przegrał walkę z rakiem”.

Te aluzje do wojny są całkowicie uzasadnione, bo chemioterapia naprawdę zabija – i, jak już wspominałem, kiedy to robi, razem z komórkami nowotworowymi giną także te zdrowe. Choć to niełatwe, trzeba pozwolić chemioterapii zniszczyć złośliwe komórki, a jednocześnie pacjenci i ich opiekunowie muszą robić wszystko, aby starczyło sił na przetrwanie tego koniecznego ataku (kolejny wojenny termin) śmiertelnych chemikaliów.

Od 1971 roku, kiedy prezydent Richard Nixon wypowiedział wojnę rakowi, Stany Zjednoczone wydały 2 biliony dolarów na badania i terapie konwencjonalne, a jednak wszystko wskazuje na to, że przegraliśmy. W zasadzie współczynnik umieralności nie zmienił się od 1950 roku. Raz jeszcze nawiązując do wojennej nomenklatury, można przewidywać, że w ciągu najbliższych czternastu lat na raka umrze więcej Amerykanów niż zginęło ich w czasie wszystkich wojen, w których brali udział. Mimo że chemioterapia jest zakorzeniona w wojnie, pacjentów podejmujących terapię nie trzeba postrzegać jako toczących walkę. Uważam, że lepiej nie wyobrażać sobie toczącej się w organizmie wojny, ale raczej uznać terapię za proces uzdrawiania, który zmierza w kierunku przywrócenia dobrego samopoczucia.

Czego chemioterapia nie robi

Zadaniem chemioterapii jest uśmiercenie komórek, a po osiągnięciu tego celu, zablokowanie procesu ich mnożenia się. To właśnie można osiągnąć dzięki chemioterapii. Nie sprawi ona jednak, że pacjent czuje się dobrze.

Posługując się nomenklaturą militarną, można powiedzieć, że misją chemioterapii jest szybkie przeszukanie, rozpoznanie

i zniszczenie wroga. Ważne jest, aby w trakcie chemioterapii cieszyć się dobrym samopoczuciem i powrócić do zdrowia, gdy tylko toksyczne substancje chemiczne i pozostałości po martwych komórkach nowotworowych zostaną wydalone z organizmu.

Warto pamiętać, że chemioterapia nie uleczy ciała, bo nie to jest jej zadaniem. Chemioterapia zniszczy komórki. A kiedy komórki nowotworowe zostaną zaatakowane i usunięte, organizm może przejąć kontrolę i powrócić do zdrowia.

Kiedy komórki zginą i nie mogą już dzielić się ani mnożyć, stają się odpadami i są wyplukiwane z ciała. Wtedy organizm – spustoszony wcześniej przez rozprzestrzeniającego się raka – może rozpocząć etap powrotu do zdrowia. Wspominam o tym, ponieważ wielu pacjentów sądzi, że to właśnie chemioterapia odpowiada za uzdrowienie. Ona jednak nie leczy, tylko przygotowuje teren do właściwego powrotu do zdrowia poprzez pozbycie się zdeformowanych komórek, które doprowadziły do choroby. Guzy znikną albo się zmniejszą, a inne objawy wywołane przez raka, miejmy nadzieję, ustąpią, łącznie z bólem, wydzielinami i wieloma innymi niedogodnościami. Jednak powrót do zdrowia to zupełnie inna kwestia.

Chemioterapia nie sprawi, że pacjent poczuje się dobrze; w najlepszym przypadku pokona raka, który uniemożliwia powrót do zdrowia. Innymi słowy, chemioterapia nie rozwiąże problemu, choć w jego rozwiązaniu pomoże. Jest to niezwykle istotne i trzeba to sobie uświadomić i zaakceptować. Pozostając przy nazewnictwie wojennym, z którym chemioterapia jest związana od początku, można stwierdzić, że stanowi ona potężną amunicję w medycznej misji, polegającej na zlokalizowaniu i zniszczeniu wroga.

Inna kwestia, w której nie pomoże nam chemioterapia, ma związek z układem odpornościowym. Jak już wspominałem, działanie chemioterapii jest tak potężne, że osłabia ona środki

obronne organizmu, i właśnie dlatego tak wielu ludzi poddanych tej terapii jest bardzo podatnych na przeziębienie, grypę albo cierpi na inne, poważniejsze dolegliwości.

Pamiętajmy, że do zadań chemioterapii nie należy pobudzenie mechanizmów samouzdrawiających organizmu, chociaż robi to pośrednio, pomagając zmienić środowisko, w którym rozwija się rak. Układ odpornościowy pacjenta, zaatakowany przez komórki nowotworowe, ulegnie kolejno pobudzeniu i osłabieniu, bez udziału samej chemioterapii. Ochrona i wzmocnienie odporności w dużej mierze zależy od tego, co pacjent robi po wyjściu z kliniki onkologicznej.

Skutki uboczne chemioterapii

W najlepszym wypadku pozytywnym skutkiem chemioterapii jest uśmiercenie komórek nowotworowych w organizmie pacjenta. Jednak jak wszyscy wiemy, te dobre skutki pociągają za sobą także złe. Stres towarzyszący chemioterapii jest dla niektórych ludzi niemal tak trudny do zniesienia, jak sam rak.

Wraz z harmonogramem zabiegów chemioterapii (zakładając, że zostanie ona zalecona) każdy, u kogo zdiagnozowano raka, otrzymuje listę leków, które będą stosowane, a także opis ich „możliwych” skutków ubocznych. Sam zestaw leków jest już wystarczająco zniechęcający, ale dopiero lista ich skutków ubocznych potrafi przerazić.

Poniżej przedstawiam najczęstsze skutki uboczne chemioterapii, zależne od rodzaju raka, zaordynowanych leków chemioterapeutycznych oraz ich dawek. Nie każdy pacjent doświadczy ich wszystkich, ale większość dozna przynajmniej niektórych.

Oslabienie układu odpornościowego to pierwszy, najbardziej oczywisty i najgroźniejszy z nich. Układ immunologiczny

zostaje osłabiony do tego stopnia, że człowiek może paść ofiarą chorób i infekcji, które w normalnej sytuacji byłyby raczej nieszkodliwe. Właśnie dlatego lekarze ostrzegają pacjentów, aby unikali tłumów, w których mogą zetknąć się z zaraźliwymi, potencjalnie niebezpiecznymi bakteriami i wirusami. Dla zdrowego człowieka przebywanie w jednym pomieszczeniu z kimś, kto jest przeziębiony, nie stanowi problemu; dla pacjenta poddanego chemioterapii może to oznaczać całe dni lub tygodnie cierpienia spowodowanych przeziębieniem – które czasem może skończyć się nawet pobyt w szpitalu.

Zmęczenie to rezultat walki zarówno z rakiem, jak i z chemioterapią. W literaturze przedmiotu opisano, czego można spodziewać się po chemioterapii. W niektórych przypadkach dochodzi do anemii, na którą lekarz przepisuje leki. Większość chorych na raka można rozpoznać po ich wymizerywanym wyglądzie, powolnych ruchach i mętym sposobie myślenia – a są to właśnie objawy zmęczenia. W większości jest ono bezpośrednim wynikiem nagromadzenia toksyn w wątrobie.

Wypadanie włosów zaczyna się niemal natychmiast po pierwszej chemioterapii, ponieważ leki chemioterapeutyczne działają na wszystkie szybko dzielące się komórki, a komórki mieszków włosowych należą do najszybciej mnożących się komórek w ludzkim organizmie. Temu fizycznemu skutkowi ubocznemu towarzyszą ogromne konsekwencje emocjonalne i psychologiczne. Niemal wszyscy pacjenci mówią o wstrząsie, jakiego doznali, kiedy po raz pierwszy ujrzeli siebie całkowicie pozbawionych włosów i próbowali rozpoznać swoją twarz w lustrze.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantep

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl