

BEZPŁATNY FRAGMENT

Rak-it

CZYLI JAK UDERZYŁAM W RAKA
Z KAŻDEJ STRONY

JAK UDERZYŁAM W RAKA Z KAŻDEJ STRONY

W tej książce pokażę Ci, krok po kroku, moją drogę do pełnego wyleczenia. Podzielę się z Tobą zdobytą przeze mnie wiedzą oraz doświadczeniem. Chciałabym, abyś uwierzyła, że wszystko jest możliwe i wiele jest nie tylko w rękach lekarzy, ale także Twoich.

PATRYCJA KOWALIK

Zanim zaczniesz czytać

Cześć, tu Patrycja.

To, co masz przed sobą, to pierwszy rozdział mojej książki — ten sam, od którego sama zaczęłam, gdy postanowiłam opisać swoją historię. Opowiadam w nim, jak wyglądała moja diagnoza i pierwsze, najtrudniejsze dni po niej.

Mam nadzieję, że da Ci choć trochę tego wsparcia, jakiego sama wtedy szukałam.

Jeśli po lekturze zechcesz iść dalej — w pełnej książce znajdziesz jeszcze jedenaście rozdziałów: o diecie, aktywności fizycznej, radzeniu sobie ze stresem, suplementacji i o tym, jak wygląda moje życie dziś, kilka lat po zakończeniu leczenia.

Trzymam za Ciebie kciuki.

Patrycja

SPIS TREŚCI

I **Zacznijmy od początku – poznaj moją historię**

II **Dlaczego chorujemy na nowotwory**

III **Moja dieta antynowotworowa**

IV **Jak oczyściłam swoje ciało i otoczenie**

V **Sposoby na wyeliminowanie stresu**

VI **Moje zdrowie duchowe i nastawienie**

VII **Moja aktywność fizyczna i odpoczynek**

VIII **Moje suplementy, zioła i herbaty**

IX **Jak przetrwałam chemioterapię i radioterapię**

X **Moje życie po chorobie – nowe nawyki**

XI **Kilka słów od mojego męża**

XII **Podsumowanie**

ROZDZIAŁ I

Zacznijmy od początku – poznaj moją historię

Mam na imię Patrycja, urodziłam się w 1983 roku. Jestem żoną i mamą dwójki cudownych dzieci – Hani i Eryka. Skończyłam dwa kierunki studiów. Zaraz po nich znalazłam pracę, w której zaczęłam się spełniać i dzięki której poznałam wielu niesamowitych ludzi, w tym mojego męża. Mam świetnych rodziców i teściów oraz wspierające rodzeństwo. A poza tym żadnych większych kredytów, zobowiązań czy poważnych problemów.

Nigdy nie byłam wielką miłośniczką aktywności fizycznej – zwyczajnie nie lubiłam wylewać siódmych potów na siłowni. Z drugiej strony nie miałam problemu, żeby wyjść pograć w piłkę na plaży czy popływać. Jednak nie potrafiłam znaleźć przyjemności w ćwiczeniach i przeważnie wybierałam podróż samochodem zamiast dłuższego spaceru. Zdecydowanie należałam do osób, które wolą położyć się na kanapie i obejrzeć film, niż męczyć się wspinaczkami w górach. Lubiałam też dobrze zjeść – do tej pory zresztą jestem niezwykłym łakomczuchem (tylko na trochę innych warunkach). Kiedyś nieobce mi były zestawy śniadaniowe czy kubeczki z różnych znanych sieci fast foodów. Najadałam się na wieczór, przy czym warzywa stanowiły niewielką część mojego posiłku. W najgorszym momencie przy wzroście 170 cm ważyłam 74 kg, a w ostatnim okresie ciąży prawie 90 kg. Mimo to nigdy nie narzekałam na zdrowie. Owszem, co jakiś czas łapałam przeziębienia, ale zwykle po 3 dniach spędzonych w łóżku wracałam do zdrowia. Wyniki badań także zawsze miałam bardzo dobre. Być może właśnie przez to narosło we mnie poczucie, że jestem nie do zdarcia. Nie potrzebowałam ćwiczeń, diety czy superfit odżywiania. Byłam okazem zdrowia.

Miałam typowo hedonistyczne podejście do życia. W 2013 roku wyszłam za mąż za cudownego mężczyznę, a 2 lata później na świat przyszła Hania. Obydwoje z mężem mieliśmy dobre i stabilne prace i wspaniałe życie przed sobą, w planach podróże, nowy dom...

W sierpniu 2018 roku, będąc w 6 miesiącu drugiej ciąży, wyczułam mały guzek w prawej piersi. Podczas wizyty kontrolnej u mojej ginekolog zostało zrobione USG piersi, które nie wykazało, że może to być coś groźnego, jednak wobec braku poprawy po przyjęciu antybiotyku lekarka skierowała mnie na wizytę do onkologa. Ten po zrobieniu USG stwierdził, że jest to zastój pokarmu. Niestety, po prawie 2 miesiącach nadal nie było żadnej poprawy i po raz kolejny musiałam pojawić się u lekarza onkologa, który tym razem zlecił wykonanie biopsji. Dokładnie 15 października, będąc w 36 tygodniu ciąży, otrzymałam informację, że mam nowotwór złośliwy piersi 3 × 3 cm trójjemny (TNBC, triple-negative breast cancer). Rokowania były złe, gdyż jest to najbardziej agresywny i najmniej poznany rodzaj raka piersi, którego przebieg trudno przewidzieć. Ciężko opisać natłok myśli – w mojej rodzinie nigdy nie było przypadków nowotworu. Był to więc dla mnie całkiem obcy, nieoswojony temat.

18 października, w nocy, 3 dni po diagnozie, jeszcze nie za bardzo będąc świadomą, jak ważna walka mnie zaraz czeka, poczułam się gorzej. Ciśnienie tętnicze niebezpiecznie wzrosło i zaczęły się bóle w brzuchu. Pojechaliśmy więc z mężem do szpitala, gdzie stwierdzono u mnie stan przedrzucawkowy i zespół HELLP, który zagrażał życiu dziecka i mojemu. Lekarze w pośpiechu zdecydowali o konieczności przeprowadzenia cesarskiego cięcia w pełnej narkozie. Na szczęście kilka chwil później Eryk był już na świecie. Niestety, zaraz po zabiegu pojawiły się komplikacje poporodowe i jeszcze dwa razy w ciągu 1,5 tygodnia trafiałam na stół operacyjny. Pierwszy raz z powodu powstałego krwiaka w podbrzuszu, a drugi z powodu krwawienia wewnętrznego. Przetaczano mi krew i ratowano życie.

Na dodatek u synka stwierdzono wadę serca i jego rokowania nie były do końca pewne. Początkowo dawano mu tylko 3 miesiące życia. Mój mąż zachowywał większość informacji o Eryku dla siebie, ponieważ nie chciał dokładać mi jeszcze więcej zmartwień. W tym okresie był moim informacyjnym filtrem. W ten oto sposób zaledwie w ciągu kilku dni świat się nam zawalił. Od razu po porodzie przyjąłam specjalne leki, które zahamowały laktację. Myśl, że nie będę mogła karmić, jeszcze bardziej utrudniała całą sytuację. Po 2 tygodniach pobytu w szpitalu i towarzyszącej mi w tym czasie gonitwie myśli mogłam wyjść do domu i zająć się dochodzeniem do siebie. Rozpoczęłam badania diagnostyczne

w poszukiwaniu przerzutów. Eryk musiał jeszcze pozostać w szpitalu, aby lekarze mogli dokładnie zbadać jego serce. Na szczęście jego wada nie okazała się aż tak groźna, jak przypuszczano na początku, i po 3 tygodniach mogłam zabrać go do domu. Pozostał jednak pod stałą opieką kardiologiczną i przez kolejny rok trzy razy dziennie miał podawane leki. Czułam, że to, co się dzieje, to dla mnie za dużo. W ciągu zaledwie miesiąca wszystko, o co zabiegałam, nad czym pracowałam, moje plany czy upodobania przestały mieć jakiegokolwiek znaczenie. Nagle śmierć zaglądała mi w oczy. Byłam przerażona. Bałam się, co będzie z dziećmi, czy Radek sobie poradzi, jak moi rodzice to przeżyją. Bałam się śmierci. W pierwszej chwili strach przejął nade mną kontrolę. Byłam cieniem samej siebie.

Tymczasem wykonana diagnostyka nie wykazała przerzutów w płucach ani wątrobie, jednak zaatakowany został węzeł wartowniczy. W tym czasie guz w piersi osiągnął rozmiar 6 × 12 cm (!), a moje ciało było dodatkowo wykończone porodem i wszystkimi innymi zabiegami. Zamiast skupić się na Eryku i dochodzeniu do siebie po 8 miesiącach bycia w ciąży, musiałam stanąć do walki. Walki o życie.

W tym czasie moja siostra rozpoczęła poszukiwania najlepszego chirurga onkologa specjalizującego się w nowotworach piersi. Dzięki temu znalazłam się w naprawdę dobrych rękach, ale o tym później. Po przeprowadzonym konsylium trafiłam do onkologa klinicznego, który odpowiadał za prowadzenie mojej chemioterapii. Jednocześnie mój mąż zaczął szukać alternatywnych metod leczenia raka piersi. Starał się dotrzeć do osób, które wyleczyły nowotwór naturalnymi metodami. W efekcie w naszym domu były dziesiątki materiałów: książek, artykułów, wywiadów oraz filmów znalezionych w Internecie. Można powiedzieć, że Radek zaczął mieć obsesję na tym punkcie. Był zdeterminowany i gotowy do walki. Powtarzał mi, że konieczne są zmiany nawyków. Ja natomiast czułam się zupełnie odwrotnie: nie miałam ochoty robić nic. Musiała minąć dłuższa chwila, żebym to wszystko zrozumiała i sobie ułożyła. Z drugiej strony nie miałam czasu na powolne wprowadzanie zmian, ponieważ nowotwór postępował bardzo szybko. Musiałam je wdrożyć od razu, mimo że wcale mi się to nie podobało. Z perspektywy czasu wiem, że było to konieczne, co nie zmienia faktu, że do niektórych zmian potrzebowałam dojrzeć, a o innych musiałam się sama przekonać, że działają.

Już na tym etapie zaczęłam przyjmować witaminę D3 w dawkach 20 000-32 000 IU dziennie, selen, cynk i pić witaminę C oraz soki warzywne. Na samym początku, kiedy jeszcze do końca nie doszłam do siebie i próbowałam skoncentrować się na przygotowaniu do leczenia, to Radek robił za mnie wszystko i podsuwał mi pod nos. Ja nawet nie zadawałam pytań. Po prostu piłam, jadłam i brałam suplementy. Wtedy jeszcze nie końca rozumiałam, co tak naprawdę się wydarzyło w ciągu ostatnich kilku tygodni. Chyba byłam w szoku.

Pod koniec listopada byłam gotowa do rozpoczęcia leczenia onkologicznego. Plan lekarzy był następujący: mocna chemioterapia w celu zmniejszenia guza, następnie mastektomia prawej piersi wraz z wycięciem węzłów chłonnych i radioterapia. Z takim zamysłem przystępowałam do leczenia i na to przez cały okres trwania chemioterapii się przygotowywałam. Jeszcze zanim zaczęłam chemioterapię, Radek znalazł informację o badaniach RGCC. Jest to test analizy krwi, w którym badane są krążące komórki nowotworowe i komórki macierzyste nowotworów. Na podstawie tych wyników można dopasować indywidualną ścieżkę leczenia nowotworu. Innymi słowy, ustalić, które leki chemioterapeutyczne i substancje docelowe będą najlepsze do leczenia konkretnego rodzaju nowotworu. Drugą cenną rzeczą jest, że badane są także substancje naturalne i suplementy, które mogą mieć wpływ na zatrzymanie rozwoju guza. Właśnie tym się kierowaliśmy, wysyłając moją krew do badania. Badania RGCC nie są refundowane i kosztują ok. 10 000 zł, a ich wyników polscy lekarze onkolodzy w ogóle nie respektują.

Podczas chemioterapii używałam specjalnego czepka (system Paxman), aby jak najbardziej zminimalizować ryzyko wypadania włosów. Zabiegałam o to, ponieważ wtedy już przeczuwałam, że największa walka rozegra się w mojej głowie. Byłam przygotowana na to, że stracę włosy, ale skoro pojawiła się możliwość użycia czepka, postanowiłam z niej skorzystać.

Do wyboru miałam podawanie chemioterapii na miejscu, w moim mieście, lub w mieście oddalonym o 120 km. W obydwu przyjmował mój lekarz onkolog. Po próbnej wizycie w tym drugim szpitalu, na nowym, świeżo wyremontowanym oddziale onkologicznym i po konsultacjach z najbliższymi wspólnie zdecydowaliśmy, że najlepszym rozwiązaniem

będzie dojeżdżanie raz w tygodniu ponad 100 km. Dla mnie ogromne znaczenie mają ludzie, miejsca i przedmioty, którymi się otaczam. Takie rzeczy od zawsze na mnie oddziaływały. A tam ludzie wydawali się bardziej radośni, mniej epatujący chorobą, sale były jasne i duże, a personel medycznym i pomocny. Zatem całą rodziną postanowiliśmy, że będę dojeżdżała na wlewy. Dziś uważam, że to była świetna decyzja, która mogła mieć choćby mały wpływ na moje lepsze samopoczucie, a co za tym idzie – na lepsze wyniki leczenia.

Zanim wybrałam onkologa prowadzącego moje leczenie, konsultowaliśmy się (piszę w liczbie mnogiej, ponieważ na każdej wizycie byłam z Radkiem) z czterema innymi lekarzami. Każdemu z nich zadawaliśmy pytania dotyczące zdrowego odżywiania, suplementów i innych naturalnych metod mogących wspomóc leczenie. Od żadnego jednak nie uzyskaliśmy konkretnych informacji. Zalecali jeść tak jak dotychczas, na pytania o soki warzywne reagowali śmiechem, czasami dawało się wyczuć nawet pogardę. Niektórzy zabraniali brać nawet witaminę D3. Dopiero mój onkolog kliniczny wykazał się dużą dozą cierpliwości wobec nas i odpowiedział na każde zadane pytanie. Większość odpowiedzi brzmiała: „Nie ma badań”. To były jednak konkrety, a nie lekceważenie. Lekarze nie lubią (choć czasami trudno im się dziwić) osób, które zadają tak dużo pytań i chcą aż tyle wiedzieć na temat leków. A my byliśmy dla nich upierdliwi. Mój onkolog z czasem się do nas przyzwyczaił, a nawet polubił.

Podczas konsultacji u znanego i cenionego chirurga onkologa doświadczyłam momentu załamania, najgorszego w mojej historii. To było okropne, mocne przeżycie, ale jednocześnie punkt zwrotny w walce z chorobą. Mając w ręce wyniki badań, które jednoznacznie mówiły, że nie mam przerzutów w płucach i wątrobie, lekarz zaczął naciskać na zrobienie powtórnej diagnostyki. Zaczął mi wmawiać, że rak na 100% zaatakował już inne organy. Nie dając mi większej szansy na wyleczenie, pogrzebał całkowicie moje dobre nastawienie i nakierowanie na walkę. Praktycznie spisał mnie na straty, ale na odchodne powiedział, że „najważniejsze to myśleć pozytywnie”. Do końca życia tego nie zapomnę. Nigdy nie byłam tak załamana i bezsilna. Na drugi dzień, po przebudzeniu, zdecydowaliśmy z mężem o ostatecznym wyborze chirurga onkologa. Okazało się, że był to najlepszy wybór, jakiego mogłam dokonać.

Wraz z informacją o nowotworze zostaje się wrzuconym w system leczenia onkologicznego. Lekarze mają dla każdego rodzaju nowotworu ustalone schematy zalecenia, zatem nie ma co liczyć na to, że zostanie się potraktowanym indywidualnie. Po pewnym czasie zrozumiałam jednak, że z takim podejściem onkolodzy po prostu mogliby tego nie wytrzymać psychicznie. Pacjentów jest bardzo dużo, korytarze są przepełnione, a personelu medycznego mało, na każdego pacjenta przeznaczone jest 10 minut. Podczas całego leczenia czułam się jak numer w systemie traktowany taśmowo. Dlatego zrozum od razu, że onkolodzy są od tego, żeby zdecydować o rodzaju leczenia i je poprowadzić. Nikt nie powie Ci, jak wiele możesz zrobić dodatkowo, aby wspomóc cały proces. Lekarze o tym nie mówią, ponieważ obecnie nie ma jasnych wyników badań w tym zakresie.

Z czasem przestałam zadawać pytania i po prostu przyjmowałam chemię, a później naświetlania. Pamiętaj, że bardzo dużo jest w Twoich rękach i że istnieją bezpieczne sposoby, aby wspomóc leczenie. W tej książce chcę Ci opowiedzieć, jak i czym konkretnie dodatkowo uderzałam w nowotwór i tym samym nie dałam mu szans.

Mój guz osiągnął już bardzo duży rozmiar i był trójjęmny, zatem zdecydowano, że na początek dostanę „białą” chemię w 12 cotygodniowych cyklach. Na koniec zostawiono cztery „czerwone” chemie w odstępach dwutygodniowych. W sumie 16 cykli. Jeden z przyjmujących mnie kiedyś lekarzy powiedział, że dostaję tyle, ile fabryka dała, i że jest to najintensywniejsze leczenie z możliwych.

W każdą środę otrzymywałam mieszankę paklitakselu oraz karboplatyny. Już po pierwszej chemii czułam, że guz maleje. Z każdą kolejną było podobnie. Dodatkowo w tym czasie otrzymaliśmy wyniki badań RGCC i okazało się, że leczenie tymi cytostatykami powinno być skuteczne. Przekazaliśmy wyniki mojemu onkologowi, który był na tyle otwarty, że zabrał je ze sobą i przeanalizował. Wyniki RGCC pokazały także, że składniki naturalne, takie jak witamina C, amigdalina, kurkumina, kwercytyna oraz koenzym Q10, mogą niszczyć komórki mojego guza w 10-35%. To był dla mnie sygnał, że idę w dobrym kierunku. Badania wykazały, że mój nowotwór jest wrażliwy na ciepło, więc można zastosować hipertermię jako leczenie wspomagające. Tymczasem mój onkolog już zaczął się domyślać, że stosuję inne, naturalne terapie i że

czymś się wspomagam. Z czasem zaczęłam o tym mówić otwarcie, ale skoro leczenie działało, a ja miałam wyśmienite wyniki, on nie zadawał pytań.



Moja pierwsza sesja chemioterapii

Każdy mój tydzień toczył się od środy do środy. Obydwie babcie pomagały mi w opiece nad Erykiem i Hanią. Praktycznie cała najbliższa rodzina zaangażowała się w pomoc. Okres między chemiami był czasem na regenerację organizmu i zbieraniem sił na kolejną. O ile pierwszych kilku wlewów nawet nie poczułam, o tyle z czasem pojawiły się skutki uboczne leczenia. W końcu regularnie dostawałam naprawdę mocnego kopa. Nie dość, że musiałam się pozbyć tych substancji z organizmu jak najszybciej, to jeszcze potrzebowałam zregenerować ciało przed kolejną chemią. Z czasem dało się zauważyć po wynikach, że szpik kostny zaczyna się powoli buntować – poziom białych krwinek sukcesywnie spadał. Niestety, nie było na to magicznego leku. Będąc w pełni zdeterminowaną, za poradą lekarza zaczęłam ćwiczyć na stepie trzy razy dziennie. Jednak nie były to intensywne ćwiczenia. Tylko w taki sposób mogłam pomóc ciału produkować więcej białych krwinek.

Pewnego dnia mój mąż zupełnie przypadkowo był świadkiem rozmowy dwóch osób na temat innej, która wyleczyła się z raka węzłów chłonnych

za pomocą metod naturalnych. Przedstawił im naszą sytuację i poprosił o kontakt. Tą osobą okazała się młoda nauczycielka z Ukrainy o imieniu Maria. Opowiedziała nam, jak to po przeprowadzeniu dwóch operacji lekarze stwierdzili, że nie mogą jej już pomóc. Wtedy postanowiła spróbować leczenia metodami naturalnymi, a oparła ten proces na kursie „Chris beat cancer”. Jest to program coachingowy opracowany przez Amerykanina, który w 2004 roku jako 24-latek zachorował na raka jelita grubego. Po przeprowadzonej operacji zrezygnował z chemioterapii i dalszych konwencjonalnych metod leczenia. Zaczął korzystać tylko z metod naturalnych i do dziś jest zdrowy. Większość informacji zawartych w jego książce pokrywała się z tym, czego zdążyliśmy się już dowiedzieć. To dodało mi pewności siebie i utwierdziło w przekonaniu, że idę w dobrym kierunku. Zaczęłam dostawać coraz więcej sygnałów z różnych stron, że można wspomóc leczenie raka naturalnymi sposobami.

Trzy razy dziennie piłam soki warzywne, odrzuciłam praktycznie całkowicie produkty odzwierzęce w diecie, brałam suplementy, piłam dużą ilość wody i zielonej herbaty, dbałam o odpowiednią jakość i ilość snu, oddychałam metodą Wima Hoffa, jadłam dużo kiszzonek, przyjmowałam probiotyki, starałam się jak najmniej stresować, a więcej uśmiechać. Otaczałam się samymi pozytywnymi rzeczami, przestałam oglądać i czytać wiadomości, skupiłam się na rodzinie i najbliższych. Codziennie robiłam afirmacje. Korzystałam z terapii w komorze hiperbarycznej, a także z usług bioenergoterapeuty. Włożyłam w to wszystko ogrom pracy i kosztowało mnie to dużo wyrzeczeń. Nie robiłam żadnych wyjątków, ponieważ moim celem było zaatakowanie nowotworu z każdej możliwej strony, tak aby nie dać mu najmniejszych szans. Prawdę mówiąc, do dziś nie wiem, co tak naprawdę mi pomogło i co miało wpływ na tak dobry przebieg leczenia. Mogły to być dwie lub trzy rzeczy z tej obszernej listy, a być może każda z nich po trochu. Nie wiem. Wiem natomiast, że było warto i że to działa.

W taki sposób przeszłam przez całą chemioterapię. Dzięki zastosowaniu czepka wypadło mi tylko ok. 40% włosów. Zawsze miałam gęste i bujne włosy, więc ludzie, którzy mnie spotykali, nie mogli się domyślić, że jestem chora. Ratowałam się opaskami, które zasłaniały łysę prześwity. Wypadła mi za to spora ilość rzęs oraz brwi.

Po otrzymaniu 12 wlewów moje ciało było już bardzo zmęczone. Czułam ogromne wyczerpanie fizyczne, a czekały mnie jeszcze cztery wlewy chemii „czerwonej” w odstępach dwutygodniowych. To był najbardziej wymagający fizycznie i psychicznie okres leczenia. Z każdą kolejną chemią czułam, że moje ciało ma dosyć. Jednak wiedziałam, że muszę to przetrwać, więc po kilku dniach odpoczynku zbierałam się i walczyłam dalej. Codziennie powtarzałam sobie, że dam radę. To było 6 miesięcy naprawdę ciężkiej pracy i potężnego wysiłku dla mojego organizmu.

Po zakończeniu chemioterapii pozostał guz o wielkości ok. 2 × 2 cm. Lekarze zaplanowali operację tak, abym miała jeszcze chwilę na zregenerowanie się. Wtedy przyszedł też czas na zrobienie diagnostyki przedoperacyjnej. Jak wspomniałam, od samego początku byłam przygotowywana do mastektomii. Jednak mój chirurg onkolog po konsultacjach z dwoma innymi lekarzami, którzy byli mocno zaskoczeni tak dużym postęпом w leczeniu, zdecydował o wycięciu samego guza i węzłów chłonnych pachowych. Okazało się, że leczenie przebiegło na tyle dobrze, że mogę zachować pierś.

Operacja zakończyła się pomyślnie i w domu zajęłam się dalszym dochodzeniem do siebie. Jednak ani na chwilę nie zwolniłam tempa. Nadal robiłam wszystko to, co wcześniej: soki, dieta, treningi, witaminy, suplementy, afirmacje itd. Po 3 tygodniach otrzymałam wynik histopatologiczny wyciętego guza i węzłów chłonnych. Stwierdzono, że w węzłach chłonnych nie ma już komórek nowotworowych, a w guzie zostały jedynie pozostałości po martwych komórkach. To była wspaniała informacja.

Ja tymczasem dałam sobie 2 miesiące na regenerację i w czerwcu rozpoczęłam radioterapię, która składała się z 30 codziennych naświetlań. Przyznam szczerze, że miałam wątpliwości, czy jest mi ona potrzebna. Po konsultacjach z moim lekarzem podjęłam decyzję o rozpoczęciu radioterapii, by mieć pewność, że maksymalnie wyeliminowałam ryzyko nawrotu. Równocześnie odbyliśmy z Radkiem trzy wizyty w różnych miastach u lekarzy z dobrą opinią i listą wyleczonych osób, zajmujących się leczeniem za pomocą naturalnych sposobów. Informacje, które od nich uzyskaliśmy, praktycznie w 100% pokrywały się z tym, czego zdążyliśmy się już dowiedzieć. To jeszcze bardziej utwierdziło nas w przekonaniu, że rak i inne poważne choroby to nie tylko chemioterapia

i codzienne przyjmowanie leków. Zmieniając swój styl życia oraz dietę, można uzyskać niesamowite efekty. Należy podejść do choroby holistycznie, czyli całościowo.

Samą radioterapię przeszłam bez większych problemów, a poparzenia nie były bardzo dokuczliwe. Wprawdzie pod koniec naświetlań miałam uczucie poparzonego przełyku, jednak wszystko się unormowało w ciągu kilku dni po zakończeniu leczenia.

W sierpniu 2019 roku podczas kontroli mój onkolog zaproponował mi leczenie dodatkowe, tzw. chemię w tabletkach. Chciał mieć pewność, że wybite zostały wszystkie komórki nowotworowe, które w tamtym momencie mogły krążyć po moim ciele. Leczenie kapecytabiną zostało zaplanowane na ok. 6 miesięcy. Lekarze zaproponowali takie rozwiązanie, widząc, że radzę sobie ze skutkami leczenia onkologicznego nad wyraz dobrze, a tym samym idę w kierunku pełnego wyleczenia. Nie tak dawno odkryłam, że w badaniach RGCC kapecytabina została określona jako w 85% skuteczna w terapii dodatkowej. Czy mój onkolog się tym kierował, nie wiem. Ważne, że tak się stało. Przez 3 tygodnie dwa razy dziennie przyjmowałam tabletki, a potem następowała tygodniowa przerwa. I tak przez 6 kolejnych miesięcy.

Kiedyś podczas wizyty mój lekarz zupełnie przez przypadek zobaczył mój poziom witaminy D3. Akurat wtedy wynosił on 98. Zdziwił się tylko i skomentował to słowami: „Ależ ma pani piękny poziom witaminy D”. Zapytałam, czy to źle, bo w końcu w wielu miejscach można znaleźć informację, że taki poziom jest toksyczny. Odpowiedział, że to bzdura. Po prostu mało kto ma taki poziom, stąd jego zdziwienie. To był kolejny dowód, że wybrałam właściwą drogę.

Po zakończeniu przyjmowania chemii doustnej nadszedł czas na mój pierwszy sprawdzian, czyli badania diagnostyczne. Wyniki były fantastyczne, co stanowiło ostateczne potwierdzenie, że jestem w 100% zdrowa! Podczas jednej z ostatnich wizyt u mojego onkologa klinicznego usłyszałam coś, dzięki czemu dziś czytasz tę książkę. Gdy weszłam do jego gabinetu, zamarł i patrzył na mnie, jakby zobaczył ducha. Po kilku sekundach zapytał, czy jest ze mną mąż. Niestety, nie było go ze mną, ale na moje pytanie, o co chodzi, odpowiedział, że chciał nam obojgu pogratulować. Powiedział, że jest pod wrażeniem efektu końcowego

i tego, jak przeszłam leczenie. Właśnie w tym momencie zrozumiałam, że chcę pomóc innym. Muszę przekazać zdobytą wiedzę innym chorym i podzielić się z nimi doświadczeniem. Ta książka jest skierowana do kobiet walczących z rakiem piersi, ale zasady dotyczące zdrowego trybu życia może stosować każdy. Informacje, które zebraliśmy, pochodzą od osób z całego świata, w tym od tych, które wygrały walkę z różnymi rodzajami nowotworów.

Dziś jestem w pełni zdrowa i chcę dać Ci nadzieję, że można pokonać raka. Pragnę pokazać, że zmiana trybu życia i odpowiednie nastawienie mogą przynieść rewelacyjne efekty. Chcę, abyś uwierzyła, że masz wpływ na to, jak potoczą się Twoje losy. Moim zdaniem organizm ludzki jest zdolny do niesamowitych rzeczy, wystarczy tylko zapewnić mu odpowiednie narzędzia. Wszystko jest w Twoich rękach.

W książce krok po kroku wyjaśniam, w jaki sposób dieta, aktywność fizyczna czy brak stresu mogą wspomóc leczenie. W rozdziale IX zawarłam informacje na temat diety w trakcie przyjmowania chemioterapii oraz kilka innych praktycznych porad. Na koniec pokazałam, jak dziś wygląda moje życie i jak dbam o to, aby nie dopuścić do nawrotu choroby.

Co dalej?

Jeśli ten rozdział dał Ci choć trochę siły, w pełnej książce znajdziesz dużo więcej — wszystko, czego się nauczyłam i co pomogło mi wrócić do zdrowia.

W środku znajdziesz między innymi:

- moja dieta antynowotworowa, krok po kroku
- jak poradziłam sobie ze stresem i lękiem
- praktyczne wskazówki na czas chemio- i radioterapii
- jak dziś dbam o zdrowie, by zmniejszyć ryzyko nawrotu
- wsparcie i porady także dla bliskich osoby chorującej

Pełną wersję znajdziesz na rak-it.pl/ksiazka — jako ebook, książkę drukowaną lub w zestawie.

Masz pytania? Pisz śmiało: kontakt@rak-it.pl