

Ostatnio na rynku księgarskim pojawiła się książka, w znakomitym przekładzie Piotra Amsterdamskiego i Grzegorza Kołodziejczyka, poświęcona naturalnym metodom walki z rakiem i ryzykiem zachorowania na choroby nowotworowe, pod tytułem:

## „Antyrak”

### NOWY STYL ŻYCIA

Jej autorem jest dr David Servan-Schreiber. Na pierwszej stronie okładki autor zamieścił motto swej książki. Brzmi ono tak:

*„Rak tkwi uśpiony w każdym z nas. Od nas zależy, czy zdołamy się przed nim obronić!”*

W swojej książce autor opisuje naturalne metody lecznicze, które przyczyniają się do zapobiegania nowotworom lub wspomagają walkę z nimi i stanowią uzupełnienie tradycyjnych metod stosowanych przez lekarzy. Ogromną zaletą tej książki jest przedstawienie przez Niego w bardzo przystępny sposób współczesnego stanu wiedzy o nowotworach i naturalnych środkach obronnych organizmu. Książka odpowiada na pytania kluczowe dla życia i zdrowia większości ludzi.

- jaki tryb życia prowadzić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka?
- co robić, aby zahamować rozwój choroby i jej nawrót?
- co jeść i jakie stosować diety?
- czego i jakich potraw bezwzględnie unikać?

i wiele, wiele innych.

Autor książki jest neuropsychiatrą, zajmującym się terapią osób cierpiących na nowotwory i inne ciężkie schorzenia. Piętnaście lat temu, mając 31 lat, dowiedział się, że ma guza mózgu. Od tej pory przeżył dwie operacje oraz nawrót choroby, ale nadal nad nią panuje. Z pewnością przyczyniła się do tego jego nowa koncepcja walki z nowotworami, oparta na stymulacji – przy pomocy odpowiednio dobranych diet oraz stylu życia – naturalnych mechanizmów obronnych organizmu ludzkiego.

Zdaniem autora rozwój raka jest procesem odwracalnym, w którym niezwykle ważną rolę odgrywają czynniki dietetyczne, gdyż jedne sprzyjają jego rozwojowi, a drugie go zwalczają. Przykładem tych pierwszych jest oczyszczony cukier oraz brak kwasów nienasyconych *omega-3* i nadmiar kwasów *omega-6*, a przykładem składników diety, które zawsze są sprzymierzeńcami walki z rakiem, to niektóre warzywa i owoce, przyprawy i zioła, zielona herbata, a nawet... gorzka czekolada.

Dr David Servan-Schreiber entuzjastycznie wypowiada się o nowym leku na przewlekłą białaczkę szpikową – *Gleevecu*, który otwiera całkiem nową epokę w leczeniu nowotworów. Według niego, leczenie tym lekiem prowadzi do stadium choroby, określonym przez Folkmana jako „raka bez choroby”. Ale dodaje również, że wiele ziół i przypraw, takich jak: mięta, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, kurkuma, rozmaryn, pietruszka, seler i innych, o których jest mowa w książce, działa w podobny sposób jak wspomniany *Gleevec*.

***Gorąco zachęcam wszystkich do przeczytania tej znakomitej – jedynej w swoim rodzaju – książki o zdrowiu i o mechanizmach obronnych organizmu, często prowadzących do uzdrowienia w walce z chorobą nowotworową. Obecnie książka „Antyrak” jest sprzedawana na świecie w milionach egzemplarzy i już została przetłumaczona na 32 języki.***

dr Euzebiusz Jan Dziwiński