

РАК РАДИКАЛЬНАЯ РЕМИССИЯ

КЕЛЛИ ТЕРНЕР



9 КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

- Изучение более 1000 случаев спонтанного выздоровления от рака
- Составление подробного списка действий для успешного лечения
- Выявление новых способов борьбы с раком

**Келли Тернер
К. В. Банникова**

**Рак. Радикальная ремиссия. 9 ключевых
факторов для полного выздоровления**

Серия «Рак победим»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361835

Келли Тернер Рак. Радикальная ремиссия. 9 ключевых факторов для полного выздоровления:

Эксмо; Москва; 2015

ISBN 978-5-699-74543-2

Аннотация

Изучение спонтанных излечений – не пустая трата времени. Наоборот, это приводит к потрясающим открытиям, которые сделала автор данной книги – Келли Тернер. Подробно изучив более 1000 случаев внезапных выздоровлений от рака, она выявила 9 ключевых факторов, которые использовались практически каждым больным.

Каждая глава данного издания содержит в себе удивительные истории выздоровления и практические шаги к действию.

Келли Тернер считает, что такие факторы, как питание, стресс, эмоции, духовность, напрямую влияют на здоровье людей, и убеждена в том, что рак можно победить даже тогда, когда ситуация кажется безнадежной.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

Содержание

Комментарий российского врача	6
Предисловие. 9 факторов для исцеления	7
Введение	9
Моя история	11
Что такое спонтанная ремиссия?	12
О книге	13
До того, как мы начнем...	15
Глава 1. Кардинальное изменение вашей диеты	17
Нет – конфетам, мясу, молочным продуктам и полуфабрикатам	19
Целебная сила фруктов и овощей	23
Да – органическим продуктам	25
Пейте чистую воду	28
История Джинни	29
История Джона	32
Шаги на пути к выздоровлению	36
Глава 2. Возьмите свое здоровье под контроль	38
Будьте активными!	39
Желание перемен	41
Умейте противостоять критике	43
Исследование контроля выздоровления	45
История Шина	46
Шаги к выздоровлению	54
Глава 3. Следуйте интуиции	56
Тело знает, что лечить	58
Способы обращения к интуиции	59
Каждый меняет себя сам	61
Исследование интуиции	63
История Сьюзан	66
Шаги к выздоровлению	74
Глава 4. Прием трав и добавок	76
Укрепление иммунитета	77
Очищение организма от токсинов	79
Одних добавок недостаточно	81
Важен комплексный подход	82
А что говорит наука?	83
История Дженни	85
Шаги к выздоровлению	90
Глава 5. Выпустите подавленные эмоции	92
Болезнь – это блок	93
Что такое подавленные эмоции?	95
Стресс и рак	96
Страх и рак	98
Избавьтесь от подавленных эмоций	100
История Джо	101
Шаги к выздоровлению	108
Глава 6. Начните мыслить позитивно	110

Что такое положительные эмоции?	111
Как позитивные эмоции влияют на организм?	112
Счастье – это привычка	114
Не бойтесь быть счастливым	115
История Саран	116
Шаги к выздоровлению	122
Глава 7. Поддержка близких	124
Любовь помогает выздороветь	125
Цель – не чувствовать себя одиноким	127
Важность прикосновений	129
История Кэтрин	131
Шаги к выздоровлению	136
Если вы больны раком:	136
Если близкий вам человек болен раком:	136
Глава 8. Задумайтесь о своей духовности	138
Как ощутить прилив духовной энергии?	139
Духовная любовь	141
Связь тела и духа	142
Важность регулярной практики	143
Приостановите умственную активность	144
Исследования духовности	145
История Мэтью	147
Шаги к выздоровлению	157
Глава 9. отивация жить дальше	159
Нет – беспомощности, да – желанию жить	160
Телом руководит разум	161
Найдите свое призвание	163
Исследования важности мотивации к жизни	165
История Донны	167
Шаги к выздоровлению	171
Заключение	172
Многогранная ремиссия	173
Силы для борьбы	174
Вдохновение	175
Следующие шаги	176
Благодарности	177

Келли Тернер

Рак. Радикальная ремиссия. 9 ключевых факторов для полного выздоровления

Kelly A. Turner

Radical Remission: Surviving Cancer Against All Odds

Copyright © 2014 by Kelly A. Turner Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

© Банников К. В., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Комментарий российского врача

Автор книги, Келли Тернер, берется за исследование и освещение проблемы, в какой-то степени загадочной. Это случаи так называемого «спонтанного выздоровления от рака», то есть излечения от рака без применения традиционных методов лечения. Изучение таких случаев действительно чрезвычайно важно и интересно, прежде всего для онкологов. Однако эти случаи относительно редки, очень трудно собрать по ним объективные данные. Часто выясняется, что у этих людей был не рак, а какое-то доброкачественное заболевание. В то же время в большинстве случаев, которые описаны в книге, пациенты проходили обследование в онкологических клиниках у специалистов и, видимо, действительно, страдали той или иной формой ракового заболевания. Более того, во многих из описываемых случаев онкологи провели уже хирургическое удаление опухоли, и пациенты по разным причинам отказывались от химиотерапии и лучевой терапии.

Автор опрашивает и цитирует достаточно широкий круг лиц: пациентов, профессоров медицины, шаманов. Это делает книгу более интересной, но уже от образованности и вдумчивости читателя зависит, чему он больше поверит.

В книге довольно ярко описаны истории многих больных раком. Нужно учесть, что это истории, записанные со слов самих пациентов, а не документальные медицинские записи болезни, поэтому их достоверность может вызывать сомнение.

Нужно признать, что случаи спонтанного излечения от рака среди пациентов, отказавшихся от специальных методов лечения рака, весьма редки. Очень часто при отказе от лечения эти больные погибают, и намного быстрее и тяжелее, чем те, которые получают специальное лечение. Поэтому в определенных случаях давать надежду можно, но нельзя отвлекать больных от доказанного эффективного лечения для них. Кстати сам автор признается, что для большинства больных раком необходимы доказанные и проверенные методы лечения рака, что описанные ею случаи приводятся в книге больше для обсуждения, а не для буквального прямого применения.

Надо также предостеречь читателя от буквального принятия ряда выводов автора и излишней доверчивости к ним. Все больные, особенно раковыми болезнями, нередко весьма доверчивы и настроены на поиск самых разных, необычных и якобы чудодейственных методов лечения, поэтому рекомендую читателю изучить эту, безусловно, интересную и во многом полезную книгу с трезвым умом, решая, чему можно верить, а чему нет, что может помочь конкретно ему, а что нет.

Общее впечатление от прочтения книги «Радикальная ремиссия» состоит в том, что она, безусловно, интересна и полезна для определенного круга читателей. Вообще большинство методов и правил, которые рекомендуются автором, более показаны для предупреждения развития раковых заболеваний, чем для избавления от уже развившегося ракового заболевания.

Но и для больных раком, которым не удастся достичь успеха в лечении, она может дать хорошую моральную поддержку, избавить пациента от страха, дать надежду и веру в жизнь и в свои силы. Особенно полезной книга будет для больных, которым, к сожалению, так бывает, врачи уже отказывают и в лечении, и в надежде. Таким больным книга не только возвращает надежду, но и дает приемы и методы, которые иногда могут помочь и в самом тяжелом положении.

В то же время многое в книге требует от читателя быть более критичным, объективным и разумным в восприятии и оценке высказываний и рекомендаций автора и «героев» его книги.

Доктор медицинских наук, *Левшин Владимир Филиппович*

Предисловие. 9 факторов для исцеления

В своей книге «Радикальная ремиссия» Келли Тернер, доктор философских наук, исследователь и психотерапевт, специализирующийся на интегративной онкологии, делится с читателями результатами проведенного ею масштабного исследования, рассказывая о людях, которым удалось справиться с раком даже на последних стадиях. Рассматривая более тысячи случаев полного выздоровления, доктор Тернер описывает 9 ключевых факторов, которые использовались практически каждым больным, достигшим полной ремиссии, и объясняет, как читатели могут привнести их в свою жизнь.

Каждая глава данного издания содержит в себе удивительные истории выздоровления и практические шаги к действию. Осознание того, что способы лечения болезни не ограничиваются только химиотерапией и облучением, дает людям возможность начать борьбу с неблагоприятным прогнозом заболевания на тяжелой стадии.

Эта книга для тех, кто проходит лечение традиционными методами, но хочет попробовать что-то новое, так как медицина не в силах предложить ничего больше.

Келли Тернер считает, что такие факторы, как питание, стресс, эмоции, духовность, напрямую влияют на здоровье людей, и убеждена в том, что рак можно победить даже тогда, когда ситуация кажется безнадежной. Истории, приведенные в этом издании, доказывают, что чудеса случаются, нужно лишь открыть глаза на способы лечения, выходящие за рамки привычного.

«Важная книга для всех, кто болен раком. «Радикальная ремиссия» наполнена надеждой, наукой и возможностями», – считает Крис Карр, женщина, сама разработавшая специальную диету, чтобы излечиться от рака, автор бестселлера «Сумасшедшая сексуальная диета».

А вот мнение доктора медицинских наук, автора книги «Спонтанное исцеление: как развить способность тела к самолечению» Эндрю Вейла: «Радикальная ремиссия» – очень личное и трогательное исследование силы человеческого духа и природной способности тела справляться с тяжелейшими заболеваниями. Люди, больные раком, их друзья и близкие найдут эту книгу особенно полезной».

«Существование ремиссии рака – доказанный факт. «Радикальная ремиссия» показывает, как можно использовать возможности ремиссии в нашу пользу. В этой книге больше всего мне нравится *баланс*. Тернер не призывает читателей отказаться от традиционного лечения, она предлагает с1 – 304очетать его с нетрадиционными методами, которые часто бывают недооценены», – думает Ларри Досси, доктор медицинских наук, автор книги «Исцеляющие слова».

«До доктора Тернер ни один человек с такими же полномочиями не осмеливался исследовать вопрос: почему некоторые пациенты могут излечиться от неизлечимой болезни? Доктор Тернер нашла Священный Грааль¹, который на протяжении долгого времени искали те, кто хотел увеличить свои шансы на жизнь. Bravo, доктор Тернер!» – такова оценка Лиссы Рэнкин, доктора медицинских наук, автора бестселлера «Победа разума над медициной».

¹ Священный Грааль (Святой Грааль) – загадочная утерянная христианская реликвия. В данной случае этот термин используется в переносном смысле как обозначение какой-либо заветной цели, часто недостижимой или труднодостижимой.

«Радикальная ремиссия» – клад ПРАВДЫ о невероятной силе исцеления, доступной каждому из нас!» – считает Кристиан Нортрап, доктор медицинских наук, автор бестселлеров «Женское тело, женская мудрость», «Мудрость менопаузы».

А автор книги «Йога – поэзия тела» Родни Йи высказал такое мнение: «Исследование доктора Тернер очень своевременно. Изучение феноменов, находящихся за пределами нашего понимания современной медицинской парадигмы, и является настоящим исследованием, которое позволит сделать нам шаг вперед в решении проблемы лечения рака. Она пишет как компетентный ученый и сострадательный человек, вдохновляя нас углубиться в корни нашей болезни. Ее вклад важен для будущего здоровья и благополучия».

Книга Келли Тернер «Радикальная ремиссия» посвящается всем тем, кто когда-либо в своей жизни слышал слова: «У вас рак», – и их близким, которые поддерживали в этом нелегком пути таких людей.

Введение

Возможно, когда-либо вам приходилось слышать историю, подобную этой: человек с тяжелой стадией рака пробует все, что может предложить традиционная медицина, включая химиотерапию и хирургию, но ничто не помогает справиться с болезнью. Его отправляют умирать домой, но 5 лет спустя этот человек приходит к своему врачу абсолютно здоровым.

Я впервые узнала о такой истории, когда работала в крупном онкологическом научно-исследовательском институте в Сан-Франциско. Как-то во время обеденного перерыва, читая книгу доктора Эндрю Вейла «Спонтанное исцеление: как развить способность тела к самолечению», я наткнулась на историю о человеке, излечившемся от рака вопреки всем прогнозам медиков, которая и поразила меня, и одновременно озадачила. *Действительно ли это произошло? Правда ли, что пациент справился с раком без помощи традиционной медицины? Если так, то почему эта история не попала на первые полосы газет? Даже если такой случай был бы единственным в своем роде, все равно это должно было стать невероятным событием, ведь, в конце концов, данный человек каким-то образом наткнулся на лекарство от своей формы рака. Мои пациенты отдали бы все на свете, так же, как и я, чтобы узнать этот секрет.*

Сразу же начав искать другие случаи неожиданного выздоровления онкологических больных, я обнаружила более *тысячи* подобных историй, которые без всякой шумихи были напечатаны в медицинских журналах, а я, работник главного онкологического научно-исследовательского института, впервые слышала о них. Это шокировало меня. И чем больше информации я получала, тем более поражалась: оказалось, что никто серьезно не изучал все эти случаи и не пытался их анализировать. Кроме того, большинство людей, победивших рак, говорили, что врачи хотя и радовались за пациентов, но даже не интересовались, что больные делали для выздоровления. Последней каплей для меня стал факт, что этих людей даже просили не рассказывать другим пациентам о своем волшебном исцелении. Почему? Чтобы не давать ложных надежд. Врачи не хотели, чтобы безнадежные больные считали, что те средства, которые помогли одним, обязательно окажутся эффективными и для них. Это понятно, но полностью замалчивать реальные истории чудесного выздоровления, конечно, не стоило.

Несколько дней спустя, во время прохождения сеанса химиотерапии, моя 31-летняя пациентка, мать маленьких близнецов, у которой обнаружили 3-ю стадию (из возможных 4-х) быстро развивающегося рака груди, всхлипывая, умоляюще спросила: «Как я могу выздороветь? Просто скажите, что нужно сделать, и я сделаю что угодно. Не хочу, чтобы мои дети росли без матери». Глядя на эту женщину, лысую и измученную, единственная надежда на выздоровление которой капала в ее вены, я подумала о той тысяче случаев невероятного, полного выздоровления, которые никто не изучал. Глубоко вздохнув, посмотрела ей в глаза и сказала: «Я не знаю. Но собираюсь это выяснить».

В тот момент я решила продолжить работу над докторской диссертацией, посвятив свою жизнь поиску и анализу случаев спонтанной ремиссии, общаясь с людьми, которым удалось излечиться.

Ведь, если мы пытаемся «победить в битве с раком», не разумно ли разговаривать с теми, кто уже победил?

Не должны ли мы всесторонне исследовать состояние их здоровья, задавая этим людям всевозможные вопросы, чтобы выяснить секрет их выздоровления? Если мы не можем немедленно объяснить, почему это произошло, то не значит, что нам следует не обращать на подобные факты внимания или, что еще хуже, замалчивать их.

Я всегда привожу в пример историю Александра Флеминга², ученого, который в свое время предпочел не игнорировать необычное, совершив таким образом грандиозное открытие. В 1928 году Александр, вернувшись из отпуска, обнаружил, что, в принципе, не было удивительным из-за долгого отсутствия, плесень на чашках Петри³. Но, начав стерилизовать чашки, ученый все же решил рассмотреть их поближе и увидел, что все бактерии на одной из них были мертвы. Вместо того чтобы просто забыть об этом явлении, Флеминг изучил его, что в результате и привело к открытию пенициллина.

Эта книга о результатах моего продолжающегося и по сей день исследования случаев чудесного исцеления от рака. Это результат моего решения не игнорировать необычные истории выздоровевших людей, а поступить, как Александр Флеминг, – исследовать их.

Однако сначала я немного расскажу о себе, чтобы вы могли лучше понять, что вдохновило меня посвятить жизнь этой теме.

² Александр Флеминг (1881-1955) – английский химик-бактериолог, открыватель пенициллина.

³ Чашка Петри – лабораторная посуда, имеющая форму невысокого плоского цилиндра, закрывающегося крышкой подобной же формы, но несколько большего диаметра. Применяется в микробиологии и химии.

Моя история

Впервые я столкнулась с раком в 3 года, когда у моего дяди диагностировали лейкемию. Его болезнь длилась 5 лет, омрачая наши семейные торжества и заставляя детей бояться этой таинственной болезни под названием «рак». Дядя умер, когда мне было 8, оставив сиротой моего 9-летнего двоюродного брата. Тогда я поняла, что люди могут умирать от рака.

Несколько лет спустя, когда мне было 14, после окончания 8-го класса у моего близкого друга обнаружили рак желудка. Все жители нашего городка незамедлительно объединились вокруг этой беды, организовывая в помощь больному мальчику благотворительные завтраки, поддерживая и навещая его в больнице. Все надеялись на лучшее, но меня не покидало чувство страха, ведь я с этим уже сталкивалась. После двух долгих лет лечения, полного побочных эффектов, мой друг умер в возрасте 16 лет. Весь город пришел на его похороны.

Тогда я поняла, что от рака может умереть кто угодно и когда угодно.

Через несколько лет, будучи уже студенткой Гарвардского университета, я познакомилась с нетрадиционной медициной, йогой и медитацией. Эти практики заставили меня взглянуть другими глазами на многие вещи, касающиеся нашего тела и духа, и со временем, начав больше заниматься йогой, я пришла к выводу, что тело и душа неразрывно связаны друг с другом.

Спустя 4 года, уже став соавтором книги о глобальном потеплении, я вдруг осознала, что практически все дни провожу за компьютером и совсем не общаюсь с людьми. И когда мой друг предложил мне стать волонтером, чтобы избавиться от одиночества, я сразу же согласилась, решив начать помогать онкологическим больным, несмотря на мои детские воспоминания.

До сих пор помню свой первый день волонтерской работы в педиатрическом отделении Мемориального онкологического центра Слоуна-Кэттеринга в Нью-Йорке. Я просто играла в «Монополию» с детьми, которые проходили курс внутривенной химиотерапии, но чувство того, что помогаю ребятам забыть о болезни хоть на несколько часов, изменило мою жизнь. Я сразу же поняла, что нашла свое призвание, и уже через несколько недель волонтерской работы начала искать подходящую программу в магистратуре. Поступив в Калифорнийский университет в Беркли, я получила степень магистра по направлению «Социальная работа в области онкологии» со специализацией в консультировании больных раком.

Во время учебы в магистратуре я еще больше увлеклась нетрадиционной медициной, прочитала много книг на эту тему и получила сертификат инструктора по йоге. Днем я консультировала раковых больных, а вечером училась и занималась йогой. В это же время мой муж получал ученую степень в области традиционной китайской медицины (акупунктура, лечение травами), а также изучал эзотерическое лечение энергией. Так что я была буквально со всех сторон окружена нетрадиционной медициной.

Тогда же я прочитала книгу Эндрю Вэйла «Спонтанное исцеление: как развить способность тела к самолечению», которая изменила мою жизнь, убедив продолжить работу над диссертацией, чтобы детально изучить эту тему. В тот момент я решила посвятить свою жизнь изучению всех возможных способов, которые могут помочь человеку победить рак.

Что такое спонтанная ремиссия?

Для того чтобы понять, что такое спонтанная ремиссия, нужно сперва разобраться в том, что такое «обычная» ремиссия. Врач предполагает, что рак может прийти в состояние ремиссии при условии, что он был диагностирован на ранней стадии и принадлежит к тем видам рака, которые лучше всего поддаются лечению. Например, если у женщины обнаружили 1-ю стадию рака груди, допускается, что через 5 лет она может быть здорова, если пройдет курс лечения: будет прооперирована, подвергнется химиотерапии и/или облучению. Однако если у этой же женщины диагностировали рак поджелудочной железы 1-й стадии, ее шансы выжить составляют всего 14 %, даже при условии, что она выполнит все рекомендации врача. Все потому, что традиционная медицина еще не научилась эффективно бороться с раком поджелудочной железы.

Я определяю спонтанную ремиссию как ремиссию любого вида рака, являющуюся статистически неожиданной.

Данные статистики зависят от типа рака, его стадии и полученного лечения. Иными словами, по моему мнению, спонтанная ремиссия случается, когда:

- человек излечивается от рака, не прибегая к помощи традиционной медицины;
- или больной проходит через традиционное лечение, но оно не приводит к ремиссии, поэтому человек начинает использовать другие способы лечения, приводящие к ремиссии;
- или пациент одновременно использует и традиционные и нетрадиционные способы лечения, чтобы прожить дольше, чем предсказывают неблагоприятные прогнозы.

Несмотря на редкость неожиданной со статистической точки зрения ремиссии, тысячи людей столкнулись с ней. Когда я встречаю онкологов, то всегда спрашиваю, был ли в их практике хоть один случай неожиданного выздоровления больных. И все отвечают: «Да». Затем я задаю вопрос, опубликовывали ли они эти случаи в медицинских журналах. Ответ один: «Нет». Поэтому, до тех пор, пока мы не найдем способ систематически отслеживать этот феномен, невозможно будет точно узнать, как часто у больных происходит спонтанное исцеление. На сайте книги RadicalRemission.com⁴ люди, победившие рак, а также врачи, целители и просто читатели могут рассказать о своих необычных случаях выздоровления, которые затем могут быть учтены и проанализированы группой исследователей. База данных таких случаев неожиданного излечения доступна для просмотра, так что больные раком и их близкие могут прочитать, как часто люди с подобным диагнозом выздоравливали вопреки всему.

⁴ Информация представлена на английском языке.

О книге

Начав изучать проблему неожиданного выздоровления онкологических больных, я была удивлена, что в публикациях на эту тему были абсолютно забыты 2 категории людей.

Первую из них составили сами больные, излечившиеся от рака. Меня шокировало то, что в большинстве статей ни слова не было сказано о возможных факторах, которые, по мнению пациентов, могли привести к ремиссии. В статьях врачи перечисляли все биохимические изменения, произошедшие в организме больных, но никто напрямую не спросил своих пациентов, что же, согласно их мнению, помогло этим людям вылечиться. Я считаю это странным, ведь все пациенты, пусть даже неосознанно и непреднамеренно, могли делать что-то такое, что помогло им избавиться от болезни. Поэтому прежде всего я решила найти 20 излечившихся больных, находящихся в стадии полной ремиссии, и спросить их: «Как вы думаете, что вас вылечило?»

Вторую группу составили народные целители. Несмотря на то что в большинстве случаев радикальная ремиссия, по определению, наступает, когда все средства традиционной медицины уже исчерпаны, было удивительно узнать, что никто не изучает альтернативные методы лечения рака. Выяснив, что многие из пациентов, справившихся с болезнью, прибегали к помощи целителей со всего мира, я отправилась в путешествие и опросила 50 из них. В течение 10 месяцев я сумела пообщаться с целителями из разных стран, включая Гавайи, Китай, Японию, Новую Зеландию, Таиланд, Индию, Англию, Замбию, Зимбабве и Бразилию, побывав в джунглях, горах и разных городах мира. В этой книге я расскажу вам о тех знаниях, какие приобрела после общения с таким большим количеством действительно непревзойденных знахарей.

Продолжив свое исследование, проведя более сотни интервью, проанализировав и тщательно изучив более тысячи случаев излечения пациентов от рака, я выделила около 75 факторов (включая физические, эмоциональные и духовные), которые гипотетически могли привести больных к выздоровлению.

Затем я выяснила, что 9 из них упоминал практически каждый респондент. Другими словами, мало кто говорил, например, про 73-й фактор (прием хрящей акулы), но почти каждый опрошенный называл следующие 9 факторов:

1. Кардинальное изменение рациона питания.
2. Прием витаминов и лекарственных трав.
3. Умение избавляться от подавленных эмоций.
4. Преобладание положительных эмоций.
5. Поддержка близких.
6. Познание своего внутреннего мира.
7. Забота о своем здоровье.
8. Сильное желание жить дальше.
9. Использование собственной интуиции.

Хочется отметить, что порядок перечисления этих факторов абсолютно не важен и не имеет никакого принципиального значения – другими словами, среди них нет главных и второстепенных. Все факторы одинаково часто встречались в интервью (хотя некоторые пациенты каким-то определенным из них придавали большее значение).

Важно помнить, что большинство людей, исцелившихся от рака, следовали всем вышеперечисленным правилам хотя бы в какой-то степени.

Я разделила эту книгу на 9 частей, чтобы иметь возможность подробно рассказать о каждом из вышеперечисленных факторов в самостоятельной главе: отдельно описать особенности каждого из них, перечислить проведенные научные исследования по каждому из факторов, а также ознакомить вас с многочисленными историями выздоровления, произошедшими благодаря применению того или иного фактора.

А заканчивается каждая глава списком конкретных действий, которым вы можете начать следовать прямо сейчас.

До того, как мы начнем...

Перед тем как поделиться с вами результатами своего многолетнего исследования, мне бы хотелось кое-что прояснить.

Во-первых, я не являюсь противником традиционных методов лечения, включая оперативный метод, химиотерапию и облучение. Чтобы пробежать марафон, большинству людей нужна удобная обувь, и только некоторые смогут пробежать 40 километров босиком без ущерба для здоровья. Точно так же я убеждена в том, что большинству больных раком для победы над болезнью необходимы традиционные способы лечения, и лишь единицам удастся справиться с заболеванием нетрадиционными методами. Моя цель при исследовании рака – постараться узнать как можно больше о способах борьбы с ним именно этих немногочисленных людей, чтобы выяснить, как же им удалось совершить такой подвиг и справиться с болезнью.

Во-вторых, конечно же, я ни в коей мере не хочу вселять в больных ложную надежду на выздоровление. Помните врача, который не желал, чтобы его тяжелобольные пациенты знали о случаях чудесного выздоровления? Я сочувствую ему, потому что действительно нелегко каждый день видеть множество людей, у которых, согласно статистике, мало шансов на выживание. Однако считаю, что замалчивание поразительных случаев спонтанной ремиссии привело к более тяжелым последствиям, чем внушение ложной надежды: никто из врачей не начал всерьез исследовать такие случаи.

На первом же занятии в Калифорнийском университете в Беркли я узнала, что ученый обязан рассмотреть *любые* аномальные случаи, не вписывающиеся в общепринятую схему. После проведения исследования у него есть выбор: либо объяснить общественности, почему эти необычные случаи не вписываются в общую модель, либо выдвинуть новую гипотезу, учитывающую эти аномалии. Игнорировать же подобные случаи ученому нельзя – это ненормально.

В дополнение к тому, что полное игнорирование людей, победивших болезнь с помощью способов нетрадиционной медицины, является безответственным с научной точки зрения (особенно тогда, когда наша общая цель – поиск лекарства от рака), мне бы хотелось еще сказать несколько слов о том, что же такое в моем понимании «ложная надежда». Дать ложную надежду – значит заставить людей поверить в то, что не является правдой.

Возможно, пока случаи чудесного выздоровления не всегда объяснимы, но они правдивы.

Эти люди вылечили рак необычными для традиционной медицины способами. Осознав это, можно справиться со страхом внушения ложной надежды и начать научное исследование подобных случаев, чтобы выявить возможные средства лечения этой тяжелой болезни.

Описанные в данной книге 9 факторов пока еще не получили научного обоснования и являются лишь гипотетическими методами, которые могут привести больного к выздоровлению. К сожалению, необходимы десятки исследований, прежде чем можно будет с уверенностью сказать, что эти факторы точно увеличат ваши шансы на выздоровление.

Но мне не хочется ждать так долго, чтобы поделиться с вами этими важными наблюдениями. Я предпочитаю рассказать о результатах своего исследования уже сейчас, чтобы можно было их обсудить, понять, почему на эти моменты ранее никто не обращал внимания и чему они могут нас научить. Я не заявляю, что использование этих факторов непременно вас вылечит, и не утверждаю этого. Я просто говорю, что, основываясь на результатах моего

исследования, можно выделить 9 наиболее распространенных гипотез, которые могли стать причиной спонтанного выздоровления больных.

Теперь, когда мы прояснили ситуацию и выяснили, что моей целью вовсе не является внушение вам «ложной надежды», позвольте рассказать о своих ожиданиях и чаяниях. Во-первых, я искренне надеюсь, что другие исследователи начнут-таки изучать эти факторы как можно скорее. Во-вторых, я верю, что онкологические больные и их близкие, так же как и я, когда впервые обнаружила случай чудесного излечения, найдут для себя вдохновение в правдивых историях выздоровления, собранных в этой книге. Мне бы хотелось, чтобы знание о людях, поборовших рак, несмотря ни на что, успокоило тех пациентов, которые в данный момент сражаются с болезнью и нуждаются в помощи и поддержке... Более того, я надеюсь, что эта книга станет хорошей мотивацией для продолжения поисков дополнительных способов укрепления здоровья не только в случаях профилактики рака, но и тогда, когда люди находятся в процессе лечения традиционными методами или когда медицина уже сделала все возможное. Но самое важное, на что я надеюсь, что эта книга станет началом и подтолкнет многих ученых и врачей к обсуждению проблемы чудесного выздоровления – и тогда мы сможем узнать об этом больше.

Когда речь заходит о спонтанном исцелении, многие люди пока не могут понять, почему некоторые больные смогли излечиться от рака, а другие – нет; или почему одни и те же способы лечения для кого-то оказываются эффективными, а остальным не помогают.

Я твердо уверена: если начать детальное изучение случаев спонтанного выздоровления, вместо того чтобы просто не обращать на них внимания, мы придем к следующему результату: как минимум, узнаем больше о возможностях организма лечить себя, а как максимум, найдем лекарство от рака.

Однако если продолжать игнорировать эти удивительные случаи, то никакого результата не будет. В конце концов, что бы с нами было, если бы Александр Флеминг не обратил внимания на плесень на чашках Петри?

История показывает, что исследования необычных явлений – не пустая трата времени. Наоборот, их изучение приводит к потрясающим открытиям, и именно здесь можно найти *настоящую* надежду.

Глава 1. Кардинальное изменение вашей диеты

*Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое
– пищей твоей.*
Гиппократ

Гиппократ, знаменитый греческий врач, признанный родоначальником и «отцом» медицины, был убежден, что еда содержит в себе силу, способную перестраивать работу нашего организма, лечить тело и приводить его в порядок. Представьте себе разочарование древнегреческого ученого, если бы он узнал, что современные медики посвящают изучению питания только неделю из нескольких лет своего обучения этой профессии. Даже мне в последний визит к врачу пришлось объяснять, что я вегетарианка и мой организм получает кальций из зелени (по мнению доктора, единственный источник кальция – молоко), а источником железа для меня являются бобовые и морские водоросли (вариант врача – красное мясо).

Так происходит не потому, что доктора не верят в целебную силу пищи, а потому что они просто не изучали этот вопрос подробно.

Если бы только врачи глубже изучали значение питания для здоровья человека, они бы знали: мы – это то, что мы едим, потому что пища в процессе расщепления питательных веществ становится строительным материалом для клеток нашего организма. Все, что мы пьем и едим, напрямую влияет на кровь и ткани человека, провоцируя или, наоборот, снимая патологические реакции организма. Чтобы увидеть этот процесс в действии, попробуйте дать 5-летнему ребенку чашку кофе, и посмотрите, что произойдет. Через 10 минут у вас не останется сомнения, что еда и напитки напрямую влияют на все процессы, происходящие в нашем теле.

Здоровье и вся жизнь человека – это череда разных решений: мы выбираем, что есть и пить, о чем думать и что чувствовать, как поступить и среагировать в каком-то конкретном случае, действовать или бездействовать – и все эти решения мы принимаем каждый день.

Еда – ключевой выбор каждого человека, ведь его мы делаем осознанно.

Каша с сахаром или овсянка с фруктами? Быстро намазать бутерброд джемом или маслом, либо потратить время на приготовление полезного салата? Для многих этот выбор – всего лишь ненужные мысли, нашептывающие: «А какая разница? Неужели питание *так* влияет на жизнь?» Но после опроса чудом исцелившихся людей, чьи жизни в свое время были поставлены на кон, я поняла, что их истории способны вывести вопрос нашего питания на новый уровень. Ведь многие из заболевших просто однажды спросили себя: «Может ли то, что я ем, помочь мне победить рак?» И ответили себе: «Да».

После анализа сотен случаев избавления людей от рака могу сказать, что одним из 9 ключевых факторов-помощников в борьбе с болезнью, которые постоянно «всплывают» в ходе моего исследования, является кардинальное изменение рациона питания человека. Причем следующие 4 из нижеперечисленных перемен в питании для большинства участников моего исследования сыграли в процессе их выздоровления наибольшую роль:

1. Значительное сокращение или полный отказ от сахара, мяса, молочных продуктов и полуфабрикатов.
2. Увеличение количества овощей и фруктов в рационе.
3. Употребление органических продуктов.
4. Использование фильтрованной воды.

Правильное питание стоит во главе угла здоровья человека, поэтому об этих 4 важных правилах я хочу рассказать вам более подробно.

Нет – конфетам, мясу, молочным продуктам и полуфабрикатам

Почти все участники моего исследования, касающегося изучения случаев чудесного выздоровления, с которыми я до сих пор продолжаю работать, признают, что *для избавления от рака им пришлось отказаться от конфет (сахара), мяса, молочных продуктов и полуфабрикатов.*

Начнем с сахара. Сейчас очень много говорят о прямой взаимосвязи между сахаром и раком. И не зря! Ведь тот факт, что раковые клетки поглощают (то есть метаболизируют) сахар – глюкозу – гораздо быстрее, чем обычные клетки, неоспорим. Именно такой принцип лежит в основе диагностического метода под названием ПЭТ (позитронно-эмиссионная томография): сначала вам вводят раствор глюкозы, вещество постепенно начинает распространяться по телу, а затем сканер определяет, где в вашем организме эта жидкость больше всего накапливается. Эти «горячие точки» и являются проблемными местами организма, наиболее подверженными риску.

Пока ученые не могут стопроцентно утверждать, вызывает ли питание с высоким содержанием сахара рак, но уже сейчас точно известно: когда в организме есть раковые клетки, они поглощают в 10-50 раз больше глюкозы. Поэтому логично, что онкологическим больным в своем ежедневном рационе нужно сократить количество сахара, употребляемого в чистом виде, до минимума, чтобы остановить «прикорм» раковых клеток, а оставить только ту глюкозу, которая содержится непосредственно в овощах и фруктах.

Сегодня среднестатистический человек потребляет примерно 22 чайные ложки сахара в день, хотя рекомендовано только от 6 до 9. Это значит, что каждому из нас есть над чем задуматься, невзирая на то, болеете вы раком или нет.

Связь между раковыми клетками и сахаром была впервые открыта в 20-х годах прошлого века доктором Отто Варбургом⁵. Он получил Нобелевскую премию за открытие природы и функций «дыхательных ферментов», доказав тот факт, что раковые клетки получают энергию и дышат не так, как это делают обычные клетки. Ученый заметил, что раковые клетки получают энергию путем расщепления большого количества глюкозы, поэтому кислород для дыхания им практически не нужен (это называется «анаэробное» дыхание). Здоровые же клетки могут расщепить гораздо меньшее количество глюкозы, поэтому они и *дышат* кислородом (это называется «аэробное» дыхание). Что интересно: раковые клетки продолжают использовать анаэробное дыхание *даже тогда, когда есть возможность дышать кислородом.* Это привело доктора Варбурга к выводу, что раковые клетки ведут себя по-другому, их ключевое отличие в том, что они нуждаются в большом количестве сахара для существования.

Итак, уменьшение потребления чистого сахара может помочь организму «изморить голодом» раковые клетки.

Одного из участников моего исследования зовут Рон. В 54 года у него обнаружили рак простаты. Врачи советовали удалить простату целиком. Но незадолго до этого Рон узнал о случае избавления от рака с помощью правильного питания, поэтому решил не торопиться с выводами и начать с более безопасного метода лечения. В провинциальном городе, где жил Рон, не было нужного специалиста, поэтому мужчина начал самостоятельно читать книги и статьи, в которых объяснялось, что раковые клетки поглощают большое количество сахара

⁵ Отто Генрих Варбург (1883-1970) – немецкий биохимик, доктор и физиолог, лауреат Нобелевской премии, член Лондонского королевского общества.

и что много его содержится в картофеле и белом хлебе. После нескольких недель глубокого изучения вопроса Рон решился на некоторое время отложить операцию и попробовать кардинально изменить свой рацион питания, полностью исключив сахар:

«Возможно, рак – это лучшее из того, что когда-либо случилось со мной, потому что, несмотря на мою хорошую физическую форму, я никогда не питался так правильно. Я очень любил сладенькое... Но все же, чтобы избавиться от болезни раз и навсегда, я избавился от сахара и всего белого. Никакого картофеля, белого хлеба и всех подобных вещей. Я ел много зелени, пил много капустного сока, чем до сих пор и питаюсь, но не в тех объемах, что раньше... Рак – анаэробная болезнь, а глюкоза – проводник азота, который подкармливает раковые клетки так что если вы можете перекрыть дыхание этому проводнику, то рак не сможет одержать верх над вами».

После того как Рон изменил свой рацион питания, его анализ крови на ПСА (простатический специфический антиген) упал до нормального уровня 1,3 нг/мл меньше чем за год, и он избежал хирургического удаления простаты. С того момента, как мужчина выздоровел, прошло более 7 лет.

Перейдем к молочным продуктам. *Есть по меньшей мере 2 причины, по которым вам нужно уменьшить потребление этих продуктов или избавиться от них совсем.* Эти причины, как, впрочем, и все остальные, мне подсказали участники моего исследования.

Первая причина заключается в том, что обычное молоко – это грудное молоко животного, а это значит, что в нем содержится большое количество гормонов и белков, так необходимых для роста детеныша именно животного, но не человека. (К слову, мы единственный вид на земле, который питается молоком других млекопитающих.) К тому же исследования показали, что казеин – основной белок коровьего молока – заставляет раковые клетки расти. Ученые выяснили, что у лабораторных крыс рак можно легко «включать» и «выключать»: для этого лишь нужно их кормить либо не кормить казеином.

Вторая причина – это вредные вещества, которые содержатся в большинстве молочных продуктов, продающихся в магазинах: гормон роста, антибиотики и пестициды, полиненасыщенные жирные кислоты омега-6. Все участники моего исследования практически единогласно признают этот фактор достаточно весомым, для того чтобы отказаться от молкосодержащей продукции.

Кроме того, не только молочные продукты способны обеспечить нас такими необходимыми питательными веществами, как кальций и белок (хотя реклама то и дело пытается доказать нам обратное). Например, кроме молока, мы можем получить такое же количество кальция из зелени и репы, а то же количество белка – из бобовых и орехов. В общем и целом факты указывают на то, что молочные продукты способны вызывать рак, и не важно, с чем именно это связано – с белком казеина либо с вредными веществами, возникающими в процессе производства таких продуктов.

Поэтому многие из участников проведенного мной опроса, стремящиеся излечиться от рака, или существенно уменьшают количество потребляемого молока, или совсем отказываются от него, хотя бы на тот период, пока не избавятся от болезни.

В качестве примера хочу привести историю Джейн Плант, которая вылечила рак, в корне поменяв свой рацион питания и полностью исключив из него молочные продукты. У Джейн диагностировали рак груди, когда ей было 42 года. Врачи заверили женщину, что удаления груди будет достаточно. Но, к несчастью, они ошиблись. С раком Джейн встречалась 5 раз, и в течение следующих 10 лет ей пришлось пройти через 3 дополнительные операции,

35 курсов лучевой терапии и 12 курсов химиотерапии. Когда в 5-й раз женщина услышала диагноз «рак», а последняя химиотерапия вообще не возымела никакого действия на выпирающий из шеи лимфоузел размером с яйцо и врачи сказали, что, по прогнозам, ей осталось лишь несколько месяцев жизни, она отказалась верить услышанному. Вместо этого Джейн, будучи профессиональным геологом, начала поиски того, что явилось причиной ее болезни. К тому времени она уже изменила рацион своего питания, отдавая предпочтение большому количеству овощей и цельнозерновым продуктам, но после приговора врачей решила еще отказаться и от молочных продуктов.

Вот что пишет об этом Джейн:

«В моем случае отказ от молочных продуктов сыграл важную роль... Я тогда проходила химиотерапию, но она не помогала. Я думаю, что есть много факторов, вызывающих рак, но нужно остановить те, которые позволяют ему развиваться. Это не просто отказ от молочных продуктов, но и другие изменения в еде и жизни».

Позже Джейн описала все, что происходило с ней, в книге «Твоя жизнь в твоих руках», которая стала бестселлером в Англии. В своей книге женщина рекомендует «поставить крест» на всех молочных продуктах, больше употреблять органических фруктов и овощей, заменить вредные белки полезными (например, кушать бобы, орехи и зерна), использовать только полезные масла, травы и специи, избегать полуфабрикатов и пить фильтрованную кипяченую воду. Джейн здорова уже больше 19 лет и все еще продолжает свои исследования, придерживаясь правильной растительной безмолочной диеты.

Сегодня рацион среднестатистического человека на 15 % состоит из мяса, что равно 90 кг в год. По некоторым другим данным, эти цифры вообще составляют 20-40 %.

Не будем принимать в расчет то, что ели люди тысячи лет назад (никто все равно не сможет это доказать). В наше время мы боремся с раком, смертельной современной болезнью, и факт остается фактом: постоянное потребление мяса, особенно красного, может вызывать разные виды рака. По данным одного исследования, употребление всего 2 кусков мяса в день увеличивает риск рецидива рака груди в 4 раза.

В дополнение к этому настораживающему открытию хочется сказать, что, как и молокозаводы, мясо- и рыбоперерабатывающие предприятия также добавляют в свою продукцию гормон роста, антибиотики, пестициды и полиненасыщенные жирные кислоты омега-6. И, как и в молоке, в мясе нет абсолютно незаменимых питательных веществ. Например, вегетарианцы получают белок из бобовых, необработанных зерен, а железо – из бобовых и водорослей.

Поэтому для себя я сделала такой вывод: если у вас рак, рекомендую отказаться от мяса или, во всяком случае, снизить его потребление, по крайней мере пока вы не вылечитесь полностью. Если все же вы решили оставить мясо в своем рационе питания, то оно должно быть органическим, без добавления гормонов и антибиотиков, старайтесь выбирать мясо животных, находившихся на свободном выгуле, пасшихся на траве. Но все-таки помните, что потребление мяса должно быть умеренным.

И последняя группа продуктов, которые все участники моего исследования приняли решение не употреблять, – полуфабрикаты и продукты из очищенных зерен. Продукт из очищенных зерен, например хлеб, обычно делается из переработанного зерна: цельное зерно измельчается в муку, которую затем смешивают с дрожжами и сахаром, а потом выпекают в форме. В итоге получается хлеб с высоким гликемическим индексом⁶. Это означает, что углеводы очень быстро превращаются в глюкозу, которую, как мы уже отмечали ранее, очень

⁶ Гликемический индекс – показатель влияния продуктов питания после их употребления на уровень сахара в крови.

любят раковые клетки. Плохо еще и то, что употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, таких как хлеб, макароны, мука или каши быстрого приготовления, не только подпитывает раковые клетки глюкозой, но и повышает уровень инсулина в крови, создавая тем самым условия, повышающие риск возникновения раковых заболеваний.

Поэтому, чтобы сохранить низкий и стабильный уровень сахара в крови и инсулина, люди, поборовшие рак и достигшие полной ремиссии, предпочитают отказаться от продуктов, прошедших обработку, или существенно сократить их количество, либо, как вариант, употреблять так называемые медленные (сложные) углеводы (углеводы с низким гликемическим индексом). *Организм перерабатывает цельные зерна гораздо медленнее, чем обработанные, что позволяет сохранить низкий уровень инсулина и сахара.* К тому же цельные зерна содержат в себе больше клетчатки и витаминов. А самое главное, что цельнозерновое питание напрямую связано с низким риском онкологических заболеваний. Включите в свой рацион коричневый рис, лебеду, цельнозерновой овес, ячмень и пшеницу. Что касается хлеба, выбирайте сорта, приготовленные из цельного пророщенного зерна, – он плотнее, а в одном ломтике содержится меньше сахара, чем в белом цельнозерновом хлебе.

Один из народных целителей Таиланда, руководитель программы по очищению организма, с которым мне довелось общаться и к которому съезжаются люди со всего мира, считает полуфабрикаты и обработанную пищу очень вредной и советует никогда не употреблять подобные продукты:

«Я не ем пищу быстрого приготовления, полуфабрикаты и молочные продукты. Но я ем все, что дает природа, то есть то, что растет из земли. Это мои предпочтения в повседневной еде. Все, что лежит в банке, потеряло жизнь, оно мертво. Только подумайте о сроке годности. Как еда может храниться 4 года? Если сорвать фрукт и разрезать его, он быстро становится непригодным для питания, за 3-4 дня, иногда за день. Я ем только «живую» еду – все то, что дает природа».

Важно помнить, что вкусно не значит полезно. Практически вся готовая пища, прошедшая промышленную обработку, буквально напичкана искусственными вкусовыми добавками.

Остерегайтесь также так называемых «натуральных» заменителей вкуса, потому что в действительности они представляют из себя не то, что нам кажется. Например, знаете ли вы, что жидкость из анальных желез бобра, называемая бобровой струей, или кастореумом, часто используется для создания «натурального» вкуса малины в еде и напитках? Да, кастореум производится без использования химии, поэтому и получил разрешение на название «натуральный заменитель вкуса», но к малине он точно не имеет никакого отношения.

Кроме искусственных и «натуральных» вкусовых добавок, компании, выпускающие готовые продукты, добавляют в них огромное количество соли, жиров и сахара.

По всем этим причинам не только онкологическим больным, но и всем людям, желающим предотвратить рак и сохранить свое здоровье, не стоит доверяться вкусу при выборе еды.

Не случайно пациенты, достигшие полной ремиссии, вернулись к образу жизни и рациону питания своих дедушек и бабушек, употреблявших исключительно домашние овощи и химически не обработанные продукты, редко баловавших себя дорогими в те времена деликатесами в виде мяса и сахара – и значительно реже болевших раком.

Целебная сила фруктов и овощей

Думаю, вы уже догадываетесь, что я скажу об овощах и фруктах: «Они полезны, *очень* полезны!»

Фрукты и овощи обеспечивают организм человека всем необходимым: витаминами, минералами, углеводами, клетчаткой, глюкозой, белками и полезными жирами.

Что же касается рака, то здесь важность и необходимость употребления фруктов и овощей вообще является первоочередным делом. Сотни проведенных в этой области исследований говорят о том, что раковые больные, употребляющие в пищу большое количество фруктов и овощей, имеют более долгую продолжительность жизни. Так, например, в результате одного из исследований, проводившегося среди женщин, переживших рак груди, выяснилось следующее: те женщины, которые ели 5 порций фруктов или овощей в день, а также занимались физическими упражнениями по крайней мере 30 минут 6 дней в неделю, смогли снизить риск смерти до 50 % по сравнению с теми, кто этого не делал в таком количестве. Другими словами, они смогли увеличить продолжительность своей жизни в 2 раза.

Также было проведено много исследований, доказавших способность определенных фруктов и овощей бороться с раком. Это крестоцветные овощи (капуста, особенно брокколи и цветная капуста), луковые овощи (репчатый и зеленый лук, чеснок) и темные ягоды. Например, крестоцветные содержат питательные вещества, помогающие не только заблокировать рост раковых клеток и остановить процесс развития метастаз, но даже убить раковые клетки. Другие фрукты и овощи также имеют свои противораковые свойства.

Поэтому, чтобы получить максимальную пользу от всех содержащихся в овощах и фруктах питательных веществ, вы должны употреблять фрукты и овощи всех цветов радуги, так как каждый цвет – это как бы отличительный знак определенного лечебного ингредиента, помогающего бороться с болезнью.

Вот история женщины, которая, открыв для себя лечебные свойства фруктов и овощей, смогла победить рак. Ее зовут Дэйл Фигтри. В довольно молодом возрасте, ей было тогда 27 лет, у Дэйл обнаружили неходжкинскую лимфому, злокачественное заболевание лимфатической системы. Во время диагностической операции была найдена опухоль размером с грейпфрут, которая поразила легкие, сердце и основные артерии, что означало только одно – опухоль неоперабельна. По настоянию врача Дэйл сразу же начала проходить курс химиотерапии и облучения, но через 2 месяца из-за сильных побочных эффектов ей пришлось прекратить лечение химией. Еще через 3 месяца лучевой терапии она была вынуждена отказаться и от нее: лечение стало сильно сказываться на речи Дэйл. Поскольку у женщины не осталось выбора, она начала экспериментировать с помощью различных методик, частью которых было изменение рациона:

«Я обратилась к диетологу. Он составил мне программу питания, которая включала в себя еду (в огромном для меня количестве), богатую полезными веществами, но в то же время легко перевариваемую. Прошло несколько недель, пока желудок привык к такому объему пищи, но потом он стал все впитывать, как губка. Программа состояла на 80 % из сырых продуктов и на 20 % из приготовленных. Я каждый день делала себе овощные соки из огромного количества овощей, фруктов и орехов. Вечером я добавляла в свой рацион 500 г приготовленных овощей и 500 г сладкого

картофеля-батата, бурого риса или бобовых. Мой организм быстро начал избавляться от всего ненужного: возможно, от канцерогенов, возможно, от того, что осталось от облучения и химиотерапии. Очищение и детоксикация происходили поэтапно, каждую неделю тело где-то отзывалось новым симптомом – от болей до мокрот и жидкого стула».

После 3 лет жизни по такой программе, изменившей тело, разум и душу Дэйл, она полностью победила рак (что подтвердило томографическое обследование). Кстати, было это в 1980 году, более 30 лет назад. С тех пор рак ее больше не тревожил. Сегодня Дэйл, ставшая диетологом, сама помогает людям избавиться от этого заболевания, разрабатывая для своих пациентов программы по излечению не только тела, но и разума и души.

Да – органическим продуктам

Известно, что на трансформацию клетки из здоровой в раковую влияют различные факторы, в том числе бактерии, вирусы, генетические мутации и, конечно же, токсины. Учеными доказано, что определенные токсины, как, например, никотин, асбест и формальдегид, однозначно могут вызывать рак.

Но ведь есть и много других веществ химического происхождения, окружающих нас в повседневной жизни, по поводу которых у исследователей сегодня существует неоднозначное мнение. Это пестициды и генетически модифицированные организмы (ГМО).

На доказательство того, что никотин вызывает рак легких, исследователям понадобилось целых 50 лет. Может понадобиться столько же времени, чтобы понять, вредны ли ГМО и пестициды.

В одном из недавних исследований выяснились настораживающие факты: рак в детском возрасте чаще всего диагностируется у тех ребят, чьи матери использовали садовые и бытовые химикаты в перинатальный (околородовый) период.

Другое исследование показало, что пациенты, которым диагностировали злокачественную опухоль груди, имели более высокие показатели содержания пестицидов в тканях груди, чем пациенты, у которых опухоль оказалась доброкачественной.

К сожалению, может потребоваться еще 50 и даже более лет, чтобы ученые смогли официально подтвердить канцерогенность пестицидов.

Поэтому гораздо безопаснее и разумнее оградить себя от химикатов и токсинов, которые насаждаются нам со всех сторон, уже сегодня, пока еще не грянул гром.

И большинство больных, сумевших победить болезнь, уже сделали свой выбор, поняв важность избавления от этих вредных веществ. С опаской относясь к разного рода удобрениям, эти люди выбирают только органические продукты, фрукты и овощи. В пользу разумности такого выбора говорит недавнее исследование, в котором было протестировано 240 видов органических продуктов. В результате ученые пришли к выводу, что в органической пище риск содержания пестицидов снижен на 30 %.

Кроме употребления органической пищи, ускорить процесс детоксикации организма, избавляя его от пестицидов, тяжелых металлов и других токсинов, хорошо помогает пост или очищение. Вообще, пост – это древняя (существующая более 3000 лет) религиозная традиция временного воздержания от принятия пищи и питья (полностью или частично), которую сегодня можно рассматривать как одну из старейших лечебных практик. Пост признается многими врачами в качестве естественного способа выведения токсинов и лечения инфекций, потому что при разумном подходе и соблюдении определенных мер безопасности он запускает в организме механизм оздоровления по принципу «эффекта домино»: положительные изменения, как по цепочке, следуют одно за другим.

Например, научно доказано, что непродолжительный пост может помочь избавиться от бактериальных инфекций, снизить уровень холестерина и замедлить процессы старения. Также подтверждено исследовательским путем, что всего лишь 24-часовой пост может запустить процесс детоксикации в организме человека, очищая все его системы и органы и увеличивая количество бактерий, повышающих иммунитет.

В случае же с раком тоже можно отметить эффективность временного воздержания от приема пищи. Так, например, одно экспериментальное исследование показало, что непродолжительный пост во время химиотерапии значительно повышает ее эффективность и снижает риск побочных эффектов. Кроме того, некоторые ученые выдвинули гипотезу, что

исключение всех источников глюкозы во время поста может быть эффективным средством, заставляющим раковые клетки «голодать».

В процессе исследования проблемы спонтанной ремиссии мне пришлось побывать во многих странах мира, где я встречалась и общалась с разными целителями, многие из которых как раз и использовали пост как часть лечения своих пациентов. Вот как описывает пользу поста руководитель одной из таких программ по очищению организма:

«Пост – замечательное средство для избавления тела от накопившихся токсинов, улучшения системы «утилизации отходов» организма таким образом, что накопление токсинов больше не происходит... Если бы у меня обнаружили рак, то я сам стал бы поститься в течение долгого периода... Сначала я бы решил избавиться от токсинов, а потом бы перешел на органическое питание – без токсинов... Я бы выбрал пост, чтобы очистить ткани организма и не подпитывать быстро растущую злокачественную опухоль. Это то же самое, что делает химиотерапия и вся традиционная медицина в целом. Пост – естественный способ разобраться с этой проблемой. Большинство животных и других живых организмов прекращают есть, когда они болеют. Это способ, заложенный природой».

И действительно – животные инстинктивно переходят на пост, когда болеют. Человек же, наверное, единственный вид, который вместо этого, наоборот, заставляет себя есть. Когда животные плохо себя чувствуют, они обычно прекращают есть и находят спокойное, защищенное место для отдыха и накопления сил до тех пор, пока не выздоровеют. В течение этого времени они могут пить воду, питаться горькими травами (снова для того, чтобы избавиться от токсинов), но не возобновляют привычный рацион питания до восстановления хорошего самочувствия. А ведь у людей, как и у животных, тоже функционирует инстинктивный механизм запуска внутреннего процесса детоксикации – это мгновенная потеря аппетита при заболевании. Так, может, надо прислушаться к своему организму и немного поголодать?

Так как причины некоторых видов рака уже соотнесены с конкретными бактериями и вирусами (например, доказано, что вирус папилломы человека (ВПЧ) вызывает рак шейки матки, а хеликобактер пилори – рак желудка), возможно, есть смысл для такого рода онкологических больных в соблюдении краткосрочного поста под присмотром врача, чтобы попробовать избавиться от этих вирусов и бактерий.

Во время пребывания в Таиланде, где я находилась в поисках информации для своего исследования, меня настолько поразило и заинтриговало все увиденное, что даже я сама решила на недельный пост. Мой рацион в этот период включал в себя немного арбуза и морковного сока, коктейли с клетчаткой, травы и витамины в течение дня, а на ночь я употребляла овощной бульон. Кроме того, для очищения организма ежедневно нужно было делать клизму. Я ужасно себя чувствую, когда голодна, поэтому решила, что примерно через 6 часов начну умирать от голода. Но этого не произошло (что меня порядком удивило). Выпитые в правильное время коктейли с клетчаткой сдерживали приступы голода на протяжении всей недели, а сок, бульон и витамины давали необходимые моему организму питательные микроэлементы... Хочу сказать, что неделя закончилась для меня невероятным открытием – я была поражена, что мой организм может так очиститься благодаря посту. После этого я стала вегетарианкой. Теперь придерживаюсь такого поста раз в год в качестве весеннего очищения внутренних органов.

Если идея недельного поста как способа детоксикации вас не привлекает, то можно попробовать начать с однодневного поста или разгрузочного дня, состоящего из овощных соков и биодобавок из подорожника и пектина (например, можно использовать метамуцил) каждые 4-6 часов, чтобы снять приступы голода. Чтобы очистить свой организм, такой однодневный пост рекомендуется проводить раз в месяц. Помните – перед началом поста всегда нужно проконсультироваться с врачом, а еще лучше это делать под его присмотром.

Пейте чистую воду

Последнее изменение в рационе питания, о котором также говорили почти все участники моего исследования, – переход с газированной воды, сока, молока на чистую, насколько это возможно, воду в количестве не менее 8 стаканов в день.

Вода – это основа основ здорового организма. Она составляет примерно 70 % массы нашего тела. Без воды человек может прожить не более 4 дней. Многие целители, с которыми я общалась, называют ее главным целителем, ведь именно вода вымывает из организма токсины, вирусы, бактерии и обеспечивает клетки крайне необходимой им влагой. Принимая во внимание все эти невероятные способности воды, целители рекомендуют пить натуральную родниковую воду, потому что она богата минералами, и советуют избегать употребления воды из-под крана, из-за содержания в ней хлора, фтора и тяжелых металлов. Все эти вещества, по результатам разных исследований, ассоциируются с раком. Конечно, для точного подтверждения этих данных необходим более глубокий анализ, но опять-таки, могут уйти годы, прежде чем ученые окончательно докажут, вызывают эти вещества рак или нет. Люди, справившиеся с этой болезнью, предпочли не ждать и сделали наиболее безопасный выбор либо в пользу родниковой воды, либо – очищенной воды из кулера, либо в пользу фильтрованной, пропущенной через систему обратного осмоса⁷ или через угольные фильтры, воды. *Но такая фильтрация вместе с вредными веществами удаляет и полезные минералы, поэтому при употреблении фильтрованной воды рекомендуется принимать минеральные добавки.* Лично я использую фильтр, который установлен у меня дома на кухне. Он очищает воду от хлора, фтора, тяжелых металлов и других вредных веществ. Я использую эту воду как для питья, так и для приготовления пищи.

Итак, мы рассмотрели 4 главных момента, касающихся изменения рациона питания, которым следовали люди, чудесным образом излечившиеся от рака:

1. Сокращение или исключение потребления сахара, мяса, молочных продуктов и полуфабрикатов.
2. Увеличение количества потребляемых овощей и фруктов.
3. Переход на органическую пищу.
4. Употребление чистой или фильтрованной воды.

Теперь мне бы хотелось поделиться с вами историями, которые ярко иллюстрируют, как люди, использовавшие вышеназванные 4 стратегии, смогли побороть рак. И Джинни (у которой диагностировали рак груди), и Джон (ему поставили диагноз – рак простаты) живут в сельской местности, где нет возможности при первой необходимости обратиться за советом к онкологу, диетологу или специалисту, практикующему альтернативные методы лечения. Поэтому им самим пришлось искать необходимую информацию, читая множество книг, посещая местные библиотеки и исследуя различные источники в Интернете. Когда вы будете читать истории этих людей, советую вам быть открытыми к новому и не отрицать некоторые идеи сразу. Ведь, несмотря на то что их выбор не всегда может совпадать с вашим мнением, эти люди нашли способы, которые помогли конкретно их организму.

⁷ Система обратного осмоса – это система, обладающая самой высокой степенью очистки воды среди бытовых фильтров.

История Джинни

В 2007 году, когда Джинни было 60 лет, она обнаружила уплотнение в своей груди. Ни маммография, ни МРТ не могли точно диагностировать ее уплотнение. До этого момента все в жизни женщины было хорошо – работа, любящий муж, счастливая семья. Спокойный период закончился, когда пункционная биопсия подтвердила диагноз «рак груди». Врач направил женщину на операцию по удалению опухоли, что само по себе является более щадящим по сравнению с удалением всей груди. Но, к сожалению, во время операции не удалось определить «четкие границы» опухоли, пришлось удалить ее целиком. К тому же в нескольких лимфатических узлах Джинни были найдены метастазы, сигнализирующие о 3-й стадии рака груди (из возможных 4). Врач предложил провести повторную операцию, чтобы удалить некоторые лимфоузлы, после чего женщина должна была пройти интенсивную химиотерапию и облучение. Но даже после всего этого прогноз врача был малоутешительным.

Вот как Джинни вспоминает о том судьбоносном моменте:

«Когда врач сказал мне, что после повторной операции, химиотерапии и облучения я смогу прожить только 5 лет, я разозлилась и подумала, что хочу жить дольше. Ничего не сказав ему, я ушла, решив для себя, что не буду делать повторную операцию и проходить предложенное врачом лечение. К тому моменту у меня уже была информация об альтернативных способах лечения, которую я получила от своего друга Рона, и я решила бороться с болезнью сама и не дать ей победить себя».

Таким образом, собрав в кулак все свои силы, храбрость и мужество, Джинни отказалась от повторной операции, химиотерапии и облучения, хотя у нее все еще был рак груди и лимфоузлов. Большинство онкологических больных были бы слишком напуганы, чтобы отказаться от рекомендованного лечения, как это сделала Джинни, но она, прочитав о том, что удаление лимфоузлов может привести к лимфедеме (заболеванию лимфатической системы, которое приводит к нарушению оттока лимфы и выражается в постоянном и болезненном распухании конечностей), решила, что последствия операции слишком страшны и тяжелы. Тем более что перед глазами Джинни был живой пример, её друг Рон, который, отложив традиционные методы лечения, недавно вылечил рак простаты, кардинально изменив свое питание. Женщина стала больше читать про свою болезнь и была ошарашена огромным количеством информации, которую смогла найти по этой теме. Более того, ее так ошеломила информация, связанная с питанием – что нужно и можно есть, а что нельзя, – что она вообще прекратила на какое-то время принимать пищу:

«Я сбросила 23 кг за 2 месяца, потому что некоторое время просто не решалась есть. В книгах говорилось, что пищевые привычки (некоторые продукты) только ухудшают состояние. Поэтому я боялась, что, продолжая питаться по-старому, могу спровоцировать увеличение опухоли. Поэтому я перестала есть. Потом понемногу стала вводить в свой рацион «правильные» продукты. Но так как пищеварительная система к ним не привыкла, сначала я чувствовала себя неважно. Организму требовалось время, чтобы перестроиться. Привыкнув питаться «правильными» продуктами, я стала выбирать только такую еду, а полуфабрикаты и другие продукты, прошедшие обработку, для меня потеряли вкус».

До того как обсудить с Джинни, что, по ее мнению, является «правильной» едой, я попросила ее рассказать еще о том периоде, когда она перестала есть. К тому моменту я уже общалась со многими людьми, избавившимися от рака, а также целителями, которые использовали пост как часть лечения. Оказалось, что Джинни выбрала пост по наитию, и когда я спросила ее: «Это был пост?» – она ответила:

«Ну, наверное, да. Просто сначала я боялась съесть что-нибудь не то. Чувствовала себя немного необычно, не знала точно, что надо было есть, поэтому приняла решение на время вообще перестать есть. Потом поговорила с Роном, который дал мне некоторые советы по питанию, после чего я начала есть сначала салат-латук, а затем и другие продукты. В то время я много потеряла в весе, но впоследствии, 3 года спустя, все набрала».

Вообще, потеря веса во время поста – нормальное явление, вполне безопасное и даже полезное, но в случае с Джинни был слишком большой недобор в весе. После окончания голодания она сначала ела легко перевариваемую пищу, такую как салат-латук. Потом постепенно добавляла в свой рацион другие продукты и напитки, которые считала «правильными». Так как Джинни жила в сельской местности и поблизости не было ни специалистов в области альтернативной медицины, ни диетологов, всю информацию по этому вопросу ей пришлось искать самой. Женщина черпала знания из книг о том, как победить рак с помощью правильного питания, американского ученого, известного эксперта в области питания при онкологических заболеваниях, доктора Патрика Квиллина, а также из бестселлеров о здоровом питании, автором которых была телеведущая Кристина Пирелло, вылечившаяся от рака с помощью кардинального изменения своего рациона.

Вот что говорит об этом Джинни: «Я начинала с того, что перестала есть сахар, мучные и молочные продукты. В основном кушала овощи, фрукты. Никакого красного мяса, лишь немного курицы и рыбы. Но я не придерживалась строгой диеты. В большинстве своем мой рацион состоял из зелени. А еще я пила капустный сок – это тоже очень важно».

Кроме того, Джинни стала пить большое количество воды, причем очищенной, бутилированной, полностью исключив употребление хлорированной воды из-под крана. Это было не только полезнее для здоровья, но и вкус у такой воды был гораздо лучше, потому что в местности, где проживала женщина, вода была очень жесткой. Также Джинни перестала пить газированную воду, молоко, спиртные напитки, оставив в своем рационе только свежевыжатый сок собственного приготовления. Еще она старалась по возможности употреблять только органическую пищу, а замороженные фрукты и овощи покупала только тогда, когда не находила свежие. Решение перейти на органические продукты не было спонтанным – Джинни читала, что химикаты и пестициды могли быть главной причиной ее заболевания. Она также отказалась от белого и ржаного хлеба в пользу хлеба из пророщенных зерен и еще стала принимать витаминные добавки для груди из магазина здоровой пищи.

В дополнение к кардинальному изменению рациона питания Джинни, как и многие другие люди, чудесным образом излечившиеся от рака, использовала и другие методы борьбы с болезнью.

Стресс очень сильно разрушает иммунную систему человека, а ведь именно она помогает бороться с болезнью, поэтому женщина была решительно настроена избавиться от него свой организм. Она снимала стресс с помощью физической нагрузки, используя для этого ходьбу по 30-40 минут в день, что было для нее новым занятием.

Также в этот период Джинни сблизилась со своей сестрой, которая оказывала женщине очень сильную моральную поддержку. А еще во время борьбы с болезнью Джинни помогали ее духовные убеждения и вера в Бога:

«Я верила в Бога и в то, что он поможет моей иммунной системе справиться с болезнью. Ведь, если иммунная система находится в должном состоянии, она может творить чудеса. Но если она в плачевном состоянии, то болезнь одержит верх. Я в это действительно верила... Я всегда верила в Бога, ходила в церковь каждое воскресенье, но думаю, что моя вера стала сильнее, когда я заболела. Я стала больше думать о Боге».

Около года Джинни строго придерживалась своего нового рациона органического питания (в основном это были овощи), пила очищенную бутилированную воду, принимала витаминные добавки, ходила пешком каждый день. И вот однажды она не смогла найти у себя в груди то злосчастное уплотнение. Женщина сразу же пошла к врачу, но и он его тоже не обнаружил. Джинни продолжала наблюдать за состоянием своего здоровья и проводить самостоятельный осмотр каждый месяц. Прошло уже больше 5 лет с того момента, как ей поставили диагноз. Здоровье женщины в отличном состоянии, опухоль исчезла, новых уплотнений с тех пор не появлялось. Из страха, что рак может вернуться в будущем, Джинни продолжает придерживаться своей новой диеты и здорового образа жизни. И это совсем не сложно для нее, потому что за время лечения вкусовые пристрастия женщины полностью поменялись: она полюбила овощи и фрукты, полуфабрикаты ее больше не привлекают, и каждый раз, как она ест «старую» пищу, например макароны из пшеничной муки или что-нибудь жареное, у нее возникает расстройство желудка.

В целом жизнь Джинни перешла в новую стадию нормального питания и образа жизни, где правят овощи, а полуфабрикаты – пережитки прошлого. Когда я поблагодарила Джинни за то, что она согласилась поделиться своей удивительной историей, женщина ответила:

«Я рада поделиться своим опытом, потому что думаю, в нем есть нечто примечательное, и я бы хотела, чтобы больше людей попробовали в борьбе с раком что-то новое. Но многие боятся, потому что химиотерапия и облучение – единственные методы, которые они знают... Люди просто не понимают, как, например, смена питания может помочь им излечиться».

По словам Джинни, изменения, которые она внесла в свою жизнь, сработали для нее, потому что она дала своему организму все, что требовалось для того, чтобы иммунная система начала работать на полную мощность и смогла избавиться от раковых клеток. Это здоровая органическая пища без химикатов и пестицидов и очищенная вода.

А вот история мужчины, который, так же как и Джинни, самостоятельно справился со своим заболеванием. Отличие состоит в том, что сначала Джон испытал на себе все виды традиционного лечения. К сожалению, несмотря на все предпринятые шаги, рак вернулся, и именно тогда мужчина задумался о других способах борьбы с болезнью.

История Джона

В 1999 году, в возрасте 50 лет, Джон, оказавшийся в не очень удачной финансовой ситуации после трудного и продолжительного развода, узнал от своего врача еще одну неприятную новость: уровень простатического специфического антигена (ПСА) в его крови был довольно высоким. Пункционная биопсия действительно подтвердила, что у Джона рак простаты. Это настолько испугало мужчину, что, когда доктор рекомендовал ему простатэктомию (операцию по удалению предстательной железы), Джон сразу же согласился со словами: «Вырежьте ее немедленно, прямо завтра». После успешной операции уровень ПСА Джона снизился до нормы, поэтому ни гормонотерапия, ни облучение мужчине не потребовались. Джон был счастлив, несмотря на то что операция имела побочные эффекты и довольно сильно повлияла на его мочеполовые функции.

В течение почти 6 лет все тесты на уровень ПСА показывали хорошие результаты, а это означало, по словам врачей, что рак, кроме простаты, не затронул ничего больше, а так как предстательная железа удалена, то и опасаться больше нечего. (Примечание автора: после того как простата удалена, может быть низкий уровень ПСА в крови, вызванный остатком здоровых клеток предстательной железы.) Все, казалось, было хорошо (кроме побочных эффектов, конечно).

Но в 2005 году уровень ПСА Джона стал резко расти, болезнь вернулась. Врач назначил Джону пройти курс гормонотерапии и химиотерапии (каждый из которых дает неприятные побочные эффекты). Во время лечения уровень ПСА мужчины находился в пределах нормы, но через несколько месяцев после завершения терапии снова начал повышаться. Врачи подозревали, что опухоль дала в организме метастазы, поэтому Джону снова предстояла очередная гормоно- и химиотерапия. Для мужчины эта новость была равносильна смертному приговору замедленного действия – он с ужасом думал о повторном лечении и о борьбе с побочными эффектами, а факт того, что уровень ПСА начал расти сразу после прекращения лечения, наводил на тяжелые мысли, что он никогда не вылечится.

«Я пошел в книжный магазин, потому что хотел узнать, как рак простаты прогрессирует и как от него умирают. Вместо этого я нашел книгу Патрика Квиллина о том, как победить рак с помощью питания. Тогда я подумал: «Может, попробовать?» Читая эту книгу, я узнал, что раковые клетки – метаболизаторы глюкозы (так их называет автор), что означает, что они питаются сахаром. Я сразу же исключил сахар из своей жизни. Завязал с ним... Мне понадобилось около 2 недель, чтобы полностью перебороть желание есть сахар в любом виде. И когда потом я сделал тест на уровень ПСА, то заметил, что он стал падать», – вспоминает Джон.

Так начался личный научный эксперимент мужчины по спасению своей жизни. Он отложил рекомендованное врачами лечение, чтобы попробовать выздороветь, изменив рацион питания. И в течение следующих 6 месяцев скрупулезно вел дневник, куда записывал все, что ел. Джон тщательно подошел к вопросу питания – изучил большое количество литературы по этой проблеме и добросовестно следовал разным советам, которые сумел найти. Как и у Джинни, у мужчины не было возможности прибегнуть к помощи диетологов или специалистов в области альтернативной медицины, поэтому разработка плана собственного спасения, который он составил после кропотливого изучения многочисленных источников, полностью легла на его плечи. Для контроля уровня ПСА Джон решил проходить тест каждые 3 месяца (это минимальный срок между анализами). И вот что заметил:

уровень ПСА то поднимался, то опускался в зависимости от того, какие продукты мужчина ел в течение предшествующих анализу трех месяцев:

«Тестостерон – то, что убивает рак, а сахар – то, что его кормит. Разработав план по борьбе с раком через укрепление иммунной системы, я выяснил трудным опытным путем, что некоторые продукты заставляют уровень ПСА расти, а некоторые – не влияют на него. Прочитав в одной книге, что зеленые соевые бобы помогают бороться с раком, я начал их есть, но уровень ПСА почему-то резко подскочил, а когда прекратил их употреблять, уровень ПСА резко упал».

Сначала это шокировало Джона, но потом, тщательно проанализировав свой рацион питания, мужчина понял, почему так происходило: нет одного вида рака простаты или одного вида рака груди, а есть различные подвиды, которые по-разному откликаются на лечение. Джон смог раньше ученых, которые лишь недавно получили эти результаты, прийти до таких выводов самостоятельно. Для некоторых подвидов рака простаты и груди зеленые соевые бобы, органические и без содержания ГМО, могут иметь противораковое действие, а для других подвидов – только провоцируют его развитие. Также Джон заметил похожий спад уровня ПСА, когда употреблял в пищу лигнаны⁸ семени льна в процеженном, чистом виде.

Так, методом проб и ошибок, медленно, но верно Джон, наблюдая за результатами тестов, выработал для своего организма особенную диету, позволяющую удерживать уровень ПСА под контролем. Например, мужчина употребляет только пищу собственного приготовления и преимущественно сваренную на пару. Вместо сахара он использует толченую чернику или натуральный заменитель сахара из листьев стевии⁹. В одной из книг Джон прочитал, что для онкологических больных безопасным подсластителем является нектар агавы, но мужчина заметил, что при его использовании уровень ПСА начинал расти, поэтому он убрал его из своего рациона.

Каждые 3 месяца в течение нескольких лет Джон вносил данные из дневника питания и результаты тестов ПСА в диаграмму:

«У меня такая диаграмма, увидев которую, вы не поверите своим глазам: сначала вверх, затем вниз, вверх – вниз, вверх – вниз. Я отмечал эти скачки каждые 3 месяца на протяжении нескольких лет... За это время я намного урезал количество красного мяса, которое, как уже понял из наблюдений, негативно воздействует на мой уровень ПСА, и сейчас стараюсь употреблять органические куриные грудки и нерку¹⁰, но и то в маленьких количествах. Иногда я позволяю себе котлету, но не каждый день... Ведь красное мясо и молочные продукты подавляют иммунную систему. Бывает, что раз в году на конференции я позволяю себе красное вино и красное мясо, но когда возвращаюсь домой, то вижу, что уровень ПСА вырос».

Также Джон исключил из своего рациона все молочные продукты и простые углеводы, такие как макароны и хлеб, а еще яблоки, свеклу, вишню и виноград, так как обнаружил, что эти овощи и фрукты, из-за содержания в них большого количества сахара, плохо влияют на

⁸ Лигнаны – группа питательных веществ растительного происхождения, которые содержатся в семенах, зерне и овощах. Обладают противоопухолевой активностью, стимулируют ЦНС, являются гепатопротекторами и антиоксидантами.

⁹ Стевия (медовая трава) – это трава семейства хризантемовых, растущая в диком виде как маленький куст в некоторых частях Парагвая и Бразилии. Листья этого уникального лекарственного растения слаще сахара в 40 раз.

¹⁰ Нерка – рыба семейства лососевых.

его уровень ПСА. (Интересно, что бананы и свежевыжатый апельсиновый сок такую реакцию не вызывали.)

Что касается жидкостей, то мужчина убрал все напитки, содержащие сахар, оставив только фильтрованную, очищенную через систему обратного осмоса, и газированную воду, а также ограничил потребление алкоголя, лишь иногда разрешая себе выпить немного красного вина.

Джону нелегко придерживаться такой строгой диеты, поэтому периодически, не чаще раза в году, он позволяет себе расслабиться и удовлетворить свои вкусовые пристрастия.

Как и другие участники моего исследования, о которых вы прочтете в этой книге, Джон, чтобы вылечить рак, кардинально изменил не только свой рацион питания – в дополнение к этому он поменял и другие стороны жизни. Например, увеличил время занятий спортом и вместо 2-3 раз в неделю стал заниматься ежедневно, благодаря чему сбросил 6 кг и привел себя в хорошую физическую форму. Благодаря йоге и прогулкам на свежем воздухе мужчина стал чувствовать себя гораздо лучше.

По совету друга Джон начал принимать добавки, укрепляющие иммунитет, и пить очищающий травяной чай эссиак¹¹. Еще мужчина время от времени прибегает к акупунктуре. А самое главное – старается всегда мыслить позитивно и преодолевать стресс. Вот что он об этом говорит:

«Мне кажется, положительно мыслить очень важно. Все дело в отношении самого человека к тем или иным вещам. Я не хочу, чтобы обстоятельства управляли мной. Я хочу их контролировать. Рак – это как простуда, которая не проходит. Я знаю, что она там, внутри меня, но она не проходит... И это раздражает меня. (Смеется.) А когда я в стрессе, стараюсь медитировать или глубоко дышать. Таким образом я как будто выдыхаю проблемы, выключаю их».

В процессе своего исследования я не только спрашиваю у людей, почему, по их мнению, они смогли выздороветь, но еще и интересуюсь, есть ли у них конкретные мысли по поводу того, что вызывает рак вообще и что вызвало именно их заболевание. Когда я задала этот вопрос Джону, он сразу же ответил:

«Я думаю, что у всех людей есть рак. Просто иммунная система каждого человека борется с ним по-своему. Важную роль в этой борьбе играет ваше питание, которое может так понизить уровень иммунитета, что рак проявится. Организм постоянно борется с раком, но кто из них победит, это зависит от силы иммунной системы. Если у вас слабая иммунная система, у вас нет шансов. Помните: все, что вы кладете в рот, влияет на уровень иммунной системы. Плюс, конечно, и другие факторы – упражнения, например. Большая проблема нашего питания в том, что оно перенасыщено сахаром, поэтому мы кормим рак, который, я считаю, есть у каждого. Если иммунная система не справляется, рано или поздно вы заболеете».

Продолжая отвечать на заданные мной вопросы, Джон связал возникновение своей болезни именно с тем, что раньше ел сахар в огромных количествах. А еще, по мнению

¹¹ Эссиак (Essiac) – травяной чай, который использовался канадской медсестрой по имени Рин Кейс, начиная с 1924 года и до самой ее смерти в возрасте 90 лет в 1978 году, для успешного лечения онкологических больных. Ингредиентами чая являются довольно обычные растения – корни лопуха и ревеня, кора скользкого вяза и овечий щавель. Только объединенные вместе в нужной пропорции и правильно приготовленные, они дают нужный эффект. Во всем мире сейчас продаются различные вариации эссиака в виде спиртовых настоек, в капсулах, в жидком консервированном виде и в виде сухих смесей для приготовления отвара.

мужчины, он много переживал, находясь почти на протяжении 10 лет в состоянии стресса. Все это и привело к тому, что его система не справилась.

Сегодня, оглядываясь назад, Джон говорит, что если бы знал все то, что знает о болезни сейчас, то во многом поступил бы по-другому. Прежде всего, попытался бы диагностировать рак с помощью ультразвука, тестов ПСА и других анализов крови, но не пункцией. Никогда бы не согласился на операцию по удалению простаты, потому что она вызывает серьезные неприятные последствия: недержание мочи и сексуальную дисфункцию (невозможность эрекции без таблеток и инъекций). И, наконец, не согласился бы на гормонотерапию и химиотерапию, ведь оба метода слишком сильно влияют на иммунитет. Вместо этого лечения он бы попробовал сначала контролировать уровень ПСА с помощью диеты, добавок для поддержания иммунитета, регулярных занятий спортом, а также путем позитивного мышления и снижения стрессовых ситуаций в жизни.

Беседуя с Джоном, я заметила смирение в его тоне, поэтому спросила, нравится ли ему новая диета. И он, не задумываясь, ответил:

«Я ее ненавижу! Мне не нравится не есть то, что хочется. Мне не нравится не развлекаться с друзьями так, как я хочу. Моя диета – это всего лишь рутинная схема, которой я слеую и которую ненавижу. Я специально ношу несколько колец с черепами, чтобы они напоминали мне о необходимости придерживаться порядка, иначе я умру. У меня есть прекрасная подруга, которая любит путешествовать, а мне нравится это делать с ней вместе, поэтому я хочу еще немного пожить, чтобы поездить и посмотреть мир. Нужно иметь что-то, ради чего стоит жить».

Прошло уже больше 13 лет, с тех пор как Джону сообщили диагноз, и больше 7 лет после его решения самостоятельно, с помощью изменения питания и образа жизни избавиться от рака. Иногда он посылает мне письма по электронной почте, рассказывая о себе последние новости и сообщая об уровне ПСА, а я всегда улыбаюсь, думая о том, что насколько сильно он ненавидит свою диету, настолько же сильно любит жизнь.

Шаги на пути к выздоровлению

Надеюсь, что истории Джона и Джинни убедили вас в том, что, если вы хотите помочь своему организму излечиться, обязательно нужно обращать внимание на то, что вы едите. Я знаю, что изменить рацион питания психологически очень тяжело. Конечно, есть люди, которые, прочитав эту главу, сразу же займутся очищением организма, выбросят сладкую пищу и полуфабрикаты из шкафов, заполнят холодильник органическими фруктами и овощами. Если вы относитесь к числу таких людей, то вас можно похвалить. Если же вы в этом плане похожи на меня, то вам, скорее всего, придется начинать с маленьких, «детских» шагов свое продвижение по пути к противораковой диете, описанной в этой главе. Лично мне понадобилось 10 лет, чтобы постепенно приблизиться к тем 4 основным изменениям в питании, о которых говорилось выше.

Сегодня я уже не страдаю по той пище, от которой раньше получала удовольствие, но на это ушли годы, в течение которых я постепенно привыкала к новому питанию, давая себе время научиться готовить полезные блюда.

Если «детские» шажки на пути к выздоровлению – то, что вам нужно, вот они:

– *Медленно и постепенно сокращайте количество «вредной» пищи.* Начните с 1 порции в день: менее сладкой либо той, где будет меньше мяса, меньше молочных продуктов, полуфабрикатов и готовой пищи. Старайтесь искать привычным продуктам более полезную альтернативу, например, фасоль, кокосовое мороженое, конопляное молоко (кстати, их можно приготовить самим) и киноа¹².

– *Съедайте как минимум 1 овощ или фрукт* за каждый прием пищи, постепенно увеличивая количество, пока фрукты и овощи не будут составлять половину порции.

– *Сделайте покупку органической пищи приоритетной*, однозначно исключив из этого списка мясо и молоко, а также те фрукты и овощи, которые впитывают в себя больше всего пестицидов: яблоки, сельдерей, томаты, грибы. Со временем вы привыкнете покупать только органические продукты, фрукты и овощи.

– *Начните свое утро со стакана фильтрованной воды* с лимонным соком, чтобы очистить организм. Первоначально для очистки воды можно использовать обычный фильтр-кувшин, который затем лучше заменить более продуктивной системой фильтрации для крана, полностью исключив таким образом из своего рациона проточную воду.

После этих первых небольших шагов можно постепенно переходить к большим изменениям, например, выжимать и пить сок из органических овощей сначала раз в неделю, а затем раз в день. Далее можно подумать о 2-недельной диете, в течение которой вы временно исключаете из своего рациона весь не фруктовый сахар, мясо, яйца, молочные продукты, глютен¹³, сою, алкоголь и кофеин. После двух недель такого питания постепенно, по 1 про-

¹² Киноа (киноа или кинуа) – это растение семейства маревых, злаковая культура, произрастающая в основном на горных склонах с весьма суровым климатом. Внешним видом крупа напоминает гречу или кукурузу (в зависимости от цвета крупы – светло-желтая или коричневая). По вкусу крупа киноа похожа на необработанный рис. Используется тоже весьма традиционно – в качестве гарнира к блюдам или для приготовления каши. В промышленном производстве киноа часто используют для изготовления макаронных изделий, иногда – хлеба. Найти киноа в обычных магазинах достаточно непросто, поэтому лучше всего заказывать ее в интернет-магазинах, торгующих органическими продуктами. Киноа – продукт, вошедший в двадцатку полезнейших продуктов питания в мире.

¹³ Глютен – это сложный белок, который входит в состав зерна многих злаковых культур. Глютен еще называют клейковиной. Он делает тесто эластичным и влияет на скорость его подъема при выпечке. Его можно обнаружить во всех продуктах из пшеницы, ржи, овса, ячменя и производных, он входит в состав хлеба, булок, лавашей, печенья, бубликов, кексов, тортов, пиццы, хлопьев, макаронных изделий, пива и т. д.

дукту в каждые 3 дня, возвращайте их обратно в свой рацион. Таким образом вы сможете для себя понять, без каких продуктов вам можно обойтись легко и просто и отказаться от них не составит труда, а без каких обойтись будет довольно сложно. В качестве следующего шага на пути к выздоровлению можно попробовать программы 1-2-3 или 7-дневного голодания или/и очищения. Но это надо делать, когда морально и физически вы будете готовы к такому шагу, поэтому, возможно, на этом этапе потребуются консультация врача, в зависимости от состояния вашего здоровья.

После 10 лет исследований многочисленных случаев чудесного исцеления людей от рака я полностью убеждена, что Гиппократ был абсолютно прав: пища – это наше лекарство.

Съедая больше органических овощей и фруктов, уменьшая количество сахара, мяса, молочных продуктов и полуфабрикатов, вы поможете своему организму исцелиться.

Гиппократ верил, что здоровая пища и чистая вода должны быть первым лекарством, а таблетки последним. Спустя 2 тысячи лет мы почему-то перевернули этот порядок вещей с ног на голову – и в первую очередь прибегаем к помощи медикаментов и хирургии, вместо того чтобы сначала попробовать лечить наши больные тела пищей, сильным лекарством, которое мы принимаем как минимум 3 раза в день.

Глава 2. Возьмите свое здоровье под контроль

*Действие – основной ключ к успеху.
Пабло Пикассо*

Слово «пациент» происходит от латинского *patiens* – «терпящий, страдающий, подчиняющийся». Сейчас пациенты не обязаны страдать, но должны терпеть и подчиняться. Работая консультантом во многих онкологических больницах, я поняла, что пациенты, которые внимательно слушают врача и следуют его рекомендациям, считаются «хорошими», в то время как «надоедливými» принято называть тех, кто задает много вопросов, проводит свое исследование или, что еще хуже, не подчиняется указаниям врача. Их называют «надоедливými», потому что традиционная медицина до сих пор считает врачей единственными «механиками», знающими, как наладить «механизм» человеческого организма, когда он ломается.

Люди, сумевшие излечиться от рака, взглянули на процесс выздоровления с другой стороны, полностью взяв под контроль свое лечение, считая это важным и необходимым.

А что значит следить за состоянием здоровья? На мой взгляд, это понятие включает в себя 3 составляющие:

1. Активное наблюдение за своим здоровьем.
2. Желание изменить жизнь.
3. Способность противостоять критике.

Давайте рассмотрим и изучим их более глубоко.

Будьте активными!

В то время как современная медицина рассматривает человеческий организм как механизм, части которого иногда ломаются, приверженцы нетрадиционной медицины имеют несколько другой взгляд на этот вопрос.

Для них тело – сложный организм, который неразрывно связан с разумом и душой. По мнению целителей, организм функционирует должным образом, пока человек уделяет внимание не только телу, но и разуму, и духу.

Это немного похоже на уход за автомобилем: можно ездить на нем неосторожно, царапая кузов и никогда не меняя масло, а можно заправлять автомобиль качественным бензином и маслом, мыть его регулярно и ездить очень аккуратно.

Получается, что главная роль здесь принадлежит не машине и не механику, а *водителю*. Так и с человеческим организмом.

В мире традиционной медицины нас научили быть такими «хорошими» пациентами, что мы напрочь забыли о том, что именно мы являемся «водителями» наших «машин». А у нас есть только элементарные знания об уходе за своим телом, и когда в нем что-либо «ломается» – часто просто из-за недостатка ухода, – мы поручаем «ремонт» врачам, вместо того чтобы подумать, как мы сами можем изменить что-то в этом уходе и «отремонтировать» собственный организм. И что мы имеем в результате? Врачи дают нам лекарства, которые либо избавляют от симптомов, не устраняя их причину, либо устраняют причину, но вызывают побочные эффекты.

Люди, сумевшие избавиться от рака, – это и есть те самые «надоедливые» пациенты, которые не следовали слепо указаниям врача, а принимали активное участие в процессе своего лечения. Чтобы сделать метафору ярче, можно сказать, что они – фанатики своих автомобилей, ищущие для них лучший бензин, регулярно моющие и натирающие воском свои машины и всегда меняющие масло вовремя.

Одной из таких пациенток стала кореянка Сан Хи Ли, мать двоих детей, у которой, помимо рака яичников на 4-й стадии, обнаружили еще и злокачественную плевральную эффузию (скопление серозной жидкости в грудной клетке). В результате давления этой жидкости средняя доля правого легкого частично отказала, а нижняя доля была близка к полному отказу. Большинство пациентов с таким диагнозом и такими симптомами живут не больше 6 месяцев. Но Сан Хи Ли не сдалась и начала предпринимать активные действия, направленные на выздоровление. Вот как об этом вспоминает ее муж, Сарто Шикел:

«Прошло уже более 5 лет с того момента, как моей жене поставили первоначальный диагноз. Это очень неожиданный результат для человека, у которого обнаружили рак яичников на 4-й стадии. Сан достигла этого благодаря сочетанию как традиционных – оперативное вмешательство и химиотерапия, – так и нетрадиционных методов, включая терапию Герсона¹⁴ и вегетарианскую диету. Я думаю, если бы Сан не стала сочетать методы традиционной и нетрадиционной медицины, она бы сейчас не была с нами. Мы оба убеждены, что если бы врачи смогли объединить в единую парадигму лечение традиционными методами с нетрадиционными, такими

¹⁴ Терапия Герсона – одна из весьма эффективных, но при этом относительно малоизвестных в России методик как общего оздоровления, так и альтернативного лечения рака. В основу данной системы немецкий врач Макс Герсон (1881-1959) положил фундаментальные принципы повышения биоэнергетического потенциала организма, основанные на натуропатии, энзимо- и сокотерапии в сочетании с процессами детоксикации и очистки.

как диета и очищение организма, то гораздо больше людей смогли бы излечиться от рака».

И если врачей такое активное участие пациентов в процессе лечения пока еще удивляет и не вызывает у медиков особого доверия, то многие целители, наоборот, ожидают и даже требуют от своих пациентов большей активности. *По их мнению, человек не может вылечиться, пока не войдет в контакт со своей внутренней силой.*

Американский психолог, доктор наук Серж Кахили Кинг, живущий и работающий на Гавайских островах, известный еще как гавайский шаман, убежден в том, что целитель может направлять больного, но ключ к правильному лечению пациент должен найти внутри себя:

«Жизненная сила идет изнутри. Тело само себя лечит. Никто не может контролировать организм другого человека. Однако целители могут помочь человеку подсознательно найти источник его силы и энергии. У организма есть силы на лечение, но многочисленные преграды мешают ему их применить. Итак, целители могут предположить, что может помочь телу расслабиться и активизировать жизненные силы, направленные на выздоровление. Они даже могут использовать энергию, чтобы увеличить эти жизненные силы организма. Но ключ к выздоровлению внутри нас... Без помощи целителей вполне можно обойтись».

Итак, гавайский шаман, автор большого количества книг по полинезийской философии, уверен, что больные могут прибегать к помощи врачей или знахарей, но истинное выздоровление – результат активного участия самого пациента в процессе лечения.

Желание перемен

Традиционная медицина при лечении того или иного пациента редко рассматривает его образ жизни. Чтобы решить проблему больного, врач назначает быстродействующие лекарства или предлагает оперативное вмешательство.

Важно понимать, что для выздоровления необходимо желание самого человека, проанализировать свою жизнь, внести в нее изменения, даже если это займет много времени и будет морально тяжело.

Элин Джейкобс – женщина, поборовшая рак груди, быстро осознала необходимость перемен в жизни, которые смогут помочь ей выздороветь. У Элин обнаружили рак груди на 1-й стадии, когда ее детям было всего 3 и 4 года. Оправившись от операции, она сразу же начала искать дополнительные способы лечения, поскольку ее мать, несмотря на то что несколько раз проходила через курсы химиотерапии, умерла от рака груди через несколько лет после проведенного лечения. Элин была решительно настроена не позволить этому случиться и с ней:

«Мой иммунитет никогда не был крепким – простуды были частыми и продолжительными. Кроме того, были и другие сигналы. Как только мне поставили диагноз, я решила изменить свою жизнь и взять под контроль свое здоровье. Я прочитала кучу книг, изменила свой рацион питания, старалась избегать стрессов и начала прием пищевых добавок для укрепления иммунитета. Прошло уже 7 лет, сейчас раковые клетки у меня не обнаруживаются, а мой иммунитет хоть и не идеален, но, кажется, работает хорошо».

Самым сложным для молодой женщины стал уход с напряженной работы, но она это сделала с целью избежания стрессов. Поначалу ей было тяжело, но сейчас Элин нравится проводить время дома, с мужем и сыновьями.

Также женщина советует всем онкологическим больным в процессе лечения совмещать традиционные методы терапии с нетрадиционными способами.

Многие целители, с которыми я общалась, считают, что пациенты должны прислушаться к себе и решить, что они могут изменить в своей жизни, чтобы снова стать здоровыми. Один из таких целителей, Брайан Макмахон, приверженец традиционной китайской медицины, родившийся в США, но учившийся в Шанхае, где сейчас продолжает жить и работать, убежден, что больные раком обязательно должны быть готовы к внутренним переменам, чтобы сбалансировать свою жизненную энергию ци:

«Я уверен, что полное выздоровление или просто внезапное улучшение состояния в ходе любой болезни не обязательно зависит от рекомендаций врача. Это то, чего пациент может достичь самостоятельно».

«...Люди, имеющие какое-либо заболевание, обязательно должны прислушиваться к собственной интуиции. Только благодаря интуиции и осознанию своего реального состояния – духовного и физического – человек может сказать: «Ничего себе, я так долго пренебрегал своей жизнью. Я старался взвалить на себя слишком много». С помощью такого самоосознания больной может изменить динамику энергии ци. Вместо того чтобы выходить наружу, ци возвращается обратно, туда, где она действительно необходима».

С точки зрения Брайана и многих других целителей, изучение собственных привычек и образа жизни и внесение правильных изменений притягивают в организм больше жизненной энергии ци – также известной, как прана. Привлечение ци полезно, так как ее постоянный и неограниченный поток не только помогает людям оставаться здоровыми, но и живыми (согласно китайской медицине, когда у человека заканчивается запас ци, он умирает). По этой причине увеличение притока ци считается главным фактором в процессе выздоровления.

Умейте противостоять критике

Как уже ранее говорилось, пациенты, которые не остаются равнодушными к своему здоровью и включаются в процесс лечения, в мире традиционной медицины зачастую слышат «надоедливый», и отношение врачей к ним соответственно не такое, как к «хорошим» пациентам, а довольно скептическое.

Начав контролировать свое здоровье, вы, скорее всего, подвергнетесь критике со стороны окружающих. Необходимо иметь твердый характер, чтобы уметь не обращать на это внимание.

В свое время столкнулась с подобной ситуацией и Дженис, женщина, которая, несмотря на осуждение своих поступков другими людьми, сумела избавиться от болезни. В 1985 году у Дженис обнаружили рак шейки матки на 4-й стадии, после чего матку удалили, а затем пациентка прошла еще и курс лучевой терапии. Меньше чем через год болезнь вернулась, но Дженис, не желая сдаваться, начала искать другие, альтернативные методы лечения своего заболевания:

«В моем случае традиционное лечение не оказало никакого эффекта, врачи же считали, что все мои старания бессмысленны, что мне нужно просто смириться с судьбой и подготовиться к смерти. И хотя я знала о данных статистики и о своем неутешительном прогнозе, однако была настроена решительно и верила в свое выздоровление... Убеждена, что моя вера и участие в процессе лечения – все это положительно повлияло на ход болезни, и я победила ее... Если бы я не доверилась своей интуиции, которая твердила мне, что я выживу, и если бы я не была бунтарем по характеру, то послушала бы врачей и смирилась с их приговором. Но тогда бы я не сидела сейчас перед вами, рассказывая свою историю».

После того как врачи, исчерпав все методы традиционного лечения, отправили Дженис умирать домой, без всякой надежды на выздоровление, это означало, что теперь она была свободна от постоянного сопротивления, с которым сталкивалась в больнице, и могла направить свои силы на применение нетрадиционных способов лечения, таких как изменение рациона питания и использование эфирных масел в качестве добавок. Через несколько лет Дженис полностью излечилась от рака и сейчас, 30 лет спустя, остается здоровой.

Иногда сопротивление, с которым сталкиваются пациенты, является внутренним, а не внешним. Обычно оно принимает форму страха и неуверенности в своих силах и представляет собой еще одно препятствие, с которым больные, как правило, сталкиваются на том или ином этапе лечения.

Новозеландка Ванесса Люкс излечилась от рака с помощью древнего китайского искусства саморегуляции организма – цигун. Эта оздоровительная система включает в себя медитативную практику и гимнастические упражнения, благоприятно влияющие на состояние здоровья. Целительная гимнастика тай-чи – одно из самых популярных направлений цигун.

Ванесса вспоминает о том, как у нее обнаружили рак толстой кишки, когда ей было всего 30 лет:

«Сначала я начала изучать литературу о правильном питании, но потом поняла, что причина моей болезни крылась в другом. Казалось бы, я всегда была активной девушкой в отличной физической форме и следила за своим питанием. Значит, нужно было найти что-то еще...»

Нужно заглянуть внутрь и прислушаться к себе, хоть это и непросто. Никто, кроме вас самих, не сможет этого сделать. Сложно понять, что именно нужно предпринять, но я уверена, что каждый может найти свой путь и ясно взглянуть на ситуацию со своей точки зрения. Если у вас не получится это, попробуйте что-либо другое».

Хотя Ванесса испытывала внутренний страх и сомнение в том, что ей удастся найти свой путь к выздоровлению, упорство привело женщину к практике цигун, которую она изучала под руководством наставника Ян Тзе в течение многих лет. Сейчас Ванесса абсолютно здорова и сама обучает больных раком искусству цигун.

Исследование контроля выздоровления

В этой главе мы выяснили, что и люди, сумевшие вопреки неутешительным прогнозам победить рак, и целители, приверженцы альтернативных методов выздоровления, положительно относятся к активному участию пациента в процессе своего лечения. Возникает вопрос: а как к этому относится наука?

Здесь с моей стороны было бы упущением не упомянуть о знаменитом исследовании по выявлению пациентов С-типа личности, которое было проведено в 80-е годы прошлого века и явилось продолжением научных изысканий в этой области, начатых еще в 50-е годы. Именно благодаря ряду научных работ, написанных в середине прошлого века, появились такие термины, как А-тип и Б-тип личности. Люди легковозбудимые, склонные к агрессии и соперничеству, относятся к категории так называемого А-типа. Эта группа противопоставлена Б-типу, к которому относятся спокойные и уравновешенные люди. Категорию С-типа составляют чрезмерно пассивные люди, которые не могут постоять за себя и всегда пытаются угодить другим (противоположность А-типу).

В результате вышеупомянутого исследования была выявлена связь между принадлежностью к С-типу личности и риском развития рака, а также высказано предположение, что люди, относящиеся к этой группе, имеют тенденцию к снижению иммунитета. Легко представить, что это исследование вызвало волну полемики. Многочисленные эксперименты как подтверждали этот тезис, так и опровергали его, так что пока точный ответ не найден. Однако последние исследования показали, что чувство беспомощности и неуверенности в себе ослабляет иммунную систему куда больше, чем пассивность или желание угодить людям.

Если чувство беспомощности уменьшает шансы на выздоровление, то какой тогда эффект оказывает активное участие пациента в процессе лечения? Наблюдение за людьми, излечившимися от рака, показало, что все они старались контролировать процесс своего выздоровления.

Проведя собственное исследование, я, как и многие другие ученые, сделала вывод о необходимости участия больного в лечении. Люди, выжившие от рака, не побоялись взять на себя ответственность за свое выздоровление, оставляя врачам лишь роль консультантов. Все эти пациенты «сломали систему», взяв свое лечение под собственный контроль, проявив «повышение самостоятельности и снижение беспомощности» – в результате чего они и смогли выздороветь. Другими словами, ученые выяснили, что в процессе лечения пациентам необходимо взять свое выздоровление под контроль и принимать активное участие в принятии решений.

Кроме того, многие исследования показывают, что пациенты, контролирующие процесс своего выздоровления, живут значительно дольше. Так, например, в результате годичного эксперимента по изучению влияния групповой психотерапии на состояние здоровья людей с 4-й стадией рака выяснилось, что пациенты, которые действительно хотели улучшить свое психическое состояние (регулярным посещением сеансов терапии, выполнением домашних заданий и внесением в свою жизнь необходимых изменений), прожили значительно дольше других.

История Шина

Шин Тераяма рос в послевоенной Японии и воспитывался в обычной семье, где родители требовали от него прилежной учебы, хорошего поведения и уважения к старшим. В 50-х годах прошлого века, когда Шин был подростком, он встретил свою первую любовь – виолончель. У мальчика был талант, и он каждый день с радостью занимался игрой на этом музыкальном инструменте. К сожалению, после окончания учебы в школе, когда Шин устроился на работу, та стала отнимать слишком много времени, поэтому у юноши уже не было возможности продолжать занятия музыкой.

Жизнь Шина шла своим чередом: он уверенно продвигался вверх по карьерной лестнице, женился на потрясающей женщине, с которой они воспитывали троих обожаемых детей. В 40 с небольшим лет мужчина занял пост президента собственной консалтинговой фирмы. Однако работе нужно было уделять все больше и больше времени, поэтому он трудился сутки напролет:

«Когда мне было 46, с 5 до 8 утра я проводил презентацию как президент компании. С 9 утра до полудня посещал офисы других компаний. В полдень проводил переговоры с менеджерами компании. С 6 до 9 вечера беседовал с сотрудниками. В 9 вечера я возвращался в офис и работал до 2 часов ночи, готовясь к завтрашнему дню. И так каждый день!»

Как это ни странно, но в то время распорядок дня, как у Шина, не был чем-то необычным для многих японских мужчин. Считалось, что успешные бизнесмены должны были именно так жить и работать. Поэтому Шин чувствовал себя счастливым, ведь ему было чем гордиться – он имел хорошую семью, процветающий бизнес, построил успешную карьеру. *Однако организм мужчины при таком рабочем графике никак не мог чувствовать себя нормально – и в конце концов дал сбой.* В возрасте 46 лет Шин начал испытывать хроническую усталость, хотя врач не видел ничего необычного в результатах его анализов.

В течение следующих полутора лет мужчина консультировался у многих врачей в разных высококласных клиниках, но результаты всех анализов были в норме. Тем не менее здоровье Шина все ухудшалось, усталость усиливалась, а в моче периодически (раз в месяц) стала появляться кровь. Однажды, на консультации у очередного специалиста, Шин оказался последним пациентом, поэтому у врача было больше времени на обследование мужчины. Это был первый доктор за полтора года, который, желая найти причину болезни, не просто взглянул на результаты анализов, а тщательно осмотрел своего пациента. Врач прощупал живот, грудь и спину Шина и обнаружил, что правая почка была увеличена и болезненна при пальпации. Доктор сразу же направил мужчину к урологу, который, после проведения ультразвука, установил, что у Шина была очень большая опухоль в правой почке.

Врачи настаивали на немедленном удалении опухоли, потому что она могла оказаться злокачественной. Шин ответил, что не может целый месяц отсутствовать на работе, и решил отложить операцию на какое-то время. Через 5 месяцев его состояние настолько ухудшилось, что он едва мог ходить, жар не спадал. Жена и врач убедили мужчину согласиться на операцию.

В ходе операции оказалось, что опухоль стала настолько большой, что пришлось удалить всю правую почку. Гистологическое исследование показало, что у Шина был рак почек. Однако в то время было не принято говорить больным, что у них рак, особенно когда прогноз был неутешительным. Поэтому, когда мужчина после операции поинтересовался, злокачественной ли была опухоль, врач ответил: «Это промежуточный случай». *В действительно-*

сти, и доктор, и жена знали правду: Шин не проживет больше года, если химиотерапия и облучение не окажутся эффективными.

Оправившись от операции, Шин узнал от врача, что ему будут делать особые «уколы», дабы удостовериться в том, что раковые клетки не распространились на другие органы. По-прежнему пребывая в неведении, Шин сразу же согласился на эти инъекции. На самом же деле ему кололи цисплатин – противоопухольевый препарат. Вот как вспоминает об этом мужчина:

«Химиотерапию начали через 2 недели после операции. Мне делали уколы 2 недели без перерыва: с понедельника по пятницу. Я полностью облысел, что обычно и случается при таком лечении, но все еще не подозревал, что это была химиотерапия. Несколько раз я спрашивал врача: «Как называется это лекарство? Оно слишком сильное». Он отвечал мне: «Вы слишком переживаете. Не волнуйтесь, оно эффективное».

Спустя 2 недели доктор объявил Шину о необходимости лечения «высокоэнергетическими бета-лучами», что в действительности означало прохождение курса лучевой терапии. Итак, мужчина остался в больнице и прошел через 30 сеансов облучения, прерывая лечение только тогда, когда побочные эффекты становились слишком тяжелыми. После химио- и лучевой терапии томография показала, что рак распространился в правое легкое и прямую кишку. Врачу ничего не оставалось делать, как предупредить жену Шин, что ее муж проживет не больше нескольких месяцев.

В общей сложности мужчина провел в больнице 5 месяцев. За это время его навестили более 500 друзей и коллег, якобы чтобы повидаться и поднять Шину настроение, но на самом деле они приходили попрощаться. Все, кроме самого мужчины, знали правду о его болезни. Однажды Шин увидел сон:

«В начале марта мне приснился странный сон, в котором я увидел себя лежащим в гробу. Я смотрел на все сверху – это были похороны. Когда крышку гроба закрыли, я вернулся в свое тело и прокричал: «Я все еще жив!» Конечно, это был сон, но после него что-то изменилось».

Шин проснулся с желанием бороться за жизнь. К тому же нечеловечески обостренное в результате проведенного лечения обоняние делало пребывание в больнице невыносимым – все вокруг пахло дезинфицирующими средствами. Помимо этого, Шин лежал в палате с 6 другими пациентами, отделенными друг от друга занавесками, и многочисленные запахи буквально терзали его обоняние.

Однажды ночью, вскоре после странного сна, мужчина, чтобы подышать свежим воздухом, потому что запах в комнате был уже невыносимым, прокрался на крышу. Взяв с собой одеяло, он лежал и вдыхал чистый воздух на протяжении нескольких часов, позволяя кислороду заполнять легкие и нос. Когда, в конце концов, испуганные медсестры обнаружили Шина, они начали убеждать его не прыгать вниз. Как мужчина ни старался им объяснить, что не собирался совершать самоубийство, медсестры ему не поверили. Утром доктор был очень недоволен поведением Шина:

«Медсестры рассказали врачу, что я пытался спрыгнуть с крыши, чтобы совершить самоубийство. Я не планировал этого, мне всего лишь нужно было сбежать от запаха... Рано утром доктор пришел в палату, разозленный и расстроенный моим поведением... Так как мое имя в то время было довольно известным, все газеты написали бы, если бы я покончил с собой. Врач не хотел брать на себя ответственность, поэтому сказал, что если я хочу вернуться домой, то это мое право».

Хотя Шин и не понял этого сразу, но оказалось, что тот побег на крышу спас ему жизнь, потому что после этого случая он получил возможность покинуть больницу и начать свой собственный процесс лечения. Тогда же жена рассказала мужчине правду о его болезни. Шин не был удивлен, потому что на протяжении последних месяцев подозревал, что у него был рак. Узнав истинное положение вещей, мужчина решил, что лучше умереть дома, в окружении жены и детей, чем в больничной палате. Таким образом, врачи, полностью прекратив лечение, отпустили Шина домой. Прогноз докторов был таким – мужчина может прожить в лучшем случае от 1 до 3 месяцев, учитывая, что у него был рак правого легкого и прямой кишки.

Вернувшись домой, Шин был настолько слаб, что он мог ходить только при помощи ходунков, а питание получал внутривенно. К счастью, он еще мог пить самостоятельно:

«После возвращения домой я не смог пить воду из-под крана. Она ужасно для меня пахла. Поэтому я попытался улучшить ее, пропустив через угольный фильтр, и она изменилась! Осознав важность употребления воды, я попросил сына покупать только минеральную воду и пил ее каждый день. Так как я не мог ничего есть в то время, то поневоле узнал о пользе лечебного голодания, и хотя не получал никакого особенного лечения, мое здоровье постепенно улучшалось. Вода стала первым шагом на пути к выздоровлению».

Говоря о том, что он придерживался лечебного голодания, Шин имеет в виду, что еда не попадала в его пищеварительную систему, но питательные вещества поступали в организм непосредственно через кровоток. Поэтому печень, поджелудочная железа, желудок, желчный пузырь, толстый и тонкий кишечник находились в покое все это время. По существу, он действительно прошел через лечебное голодание. Как уже упоминалось в 1-й главе, большинство животных пьют только воду, когда они больны, и исследования подтвердили, что это помогает органам пищеварительной системы очиститься от вирусов, бактерий и отмерших клеток *всего за несколько дней, так как они не перегружены перевариванием пищи 3 раза в день. В случае с Шином внутривенное питание стало для него скрытым благом, позволив таким образом пройти через голодание и очистить свой организм.*

После возвращения из больницы мужчина стал ценить каждый миг своей жизни, его буквально переполняло чувство благодарности за возможность прожить еще день, ведь он осознавал опасность своей болезни и думал, что может умереть в любой момент:

«Проснувшись утром и увидев, как светлеет за окном, я сказал себе: «Я все еще жив. Наступил еще один день!»... Мы с семьей жили в квартире на 2-м этаже, а мне так хотелось увидеть рассвет, что я решил подняться на лифте на 8-й этаж и выйти на крышу. Я был потрясен, когда увидел солнечный свет. И тогда я стал выходить на крышу каждое утро, и каждый день говорил солнцу: «Я все еще жив!» Вдруг я понял, что солнце – единственный источник энергии для всей Вселенной... Впервые я заметил нечто подобное».

Во время нашей беседы я заметила, что Шин был полон изумления, рассказывая мне все это, ведь он смирился с тем, что конец близок, и поэтому каждое новое утро было для него ценным подарком. Страх смерти покинул его разум и тело, сменившись огромной благодарностью за каждый новый вздох.

Однажды, сидя утром на крыше и впитывая теплую энергию солнца, Шин обратил внимание на свое дыхание:

«Я заметил, что мое тело чувствует себя лучше после выдоха. Однажды я попробовал издавать звук во время выдоха, пропевая ноту... Еще до болезни, учитель йоги говорил мне, что мои чакры закрыты, а аура очень грязная... Когда я издавал на выдохе звук, то касался в это время определенных точек тела, и заметил, что иногда звук становился громче. Это были точки чакр! Таким образом я нашел 7 главных чакр, просто экспериментируя с выдыханием. Эти 7 чакр словно 7 нот в музыке».

Шин объединил свою любовь к музыке и новый способ лечения: пропевание нот на выдохе и любование рассветом. Экспериментируя с пропеванием нот, Шин выяснил, что разные ноты в определенных областях тела звучат тоже по-разному. Например, более низкие ноты звучат сильнее в центре груди, а более высокие – в центре горла. Сам того не осознавая, мужчина обнаружил 7 энергетических центров организма (или чакр, как они называются в йоге). После этого Шин стал изучать систему чакр более подробно.

Энергетические центры тянутся от нижней части позвоночника до верхней точки головы, и считается, что они имеют большое значение в прохождении потока энергии через все тело. Закрытие одной или нескольких чакр или их частичная блокировка могут привести к болезни.

Выдыхая и пропевая ноты во время наблюдения за рассветом, Шин прочищал свои чакры и наполнял их энергией, сам того не подозревая.

Однажды, проснувшись перед восходом солнца, Шин заметил, что птицы уже поют, и это заинтересовало мужчину.

Шин наблюдал за птицами на протяжении месяца и заметил, что они начинали чирикать за 42 минуты до рассвета, несмотря на то что время восхода солнца немного изменялось каждый день. Мужчине, как настоящему исследователю, было интересно узнать, *почему* так происходит. У него была одна догадка, и Шину хотелось проверить ее, поэтому он попросил сына купить в аптеке кислородный баллон. Его семья держала трех птиц в качестве домашних питомцев, и обычно клетку накрывали на ночь, чтобы птицы спали. Однажды ночью Шин решил провести эксперимент. Примерно в полночь он впустил немного кислорода в клетку, и через несколько минут птицы зачирикали. Еще через несколько минут, когда кислород рассеялся, птицы замолчали и уснули. Удивленный полученным результатом, Шин подождал еще 3 часа и снова пустил кислород. Как и ожидалось, птицы запели снова и утихли через пару минут. Потом они снова начали чирикать, на этот раз за 42 минуты до рассвета, и их песни продолжались до того момента, пока солнце не взошло.

Шин предположил, что птицы начинают петь за 42 минуты до рассвета, потому что они реагируют на кислород, выделяемый деревьями утром. *Во время фотосинтеза, который может происходить только при свете, деревья поглощают углекислый газ из воздуха и выделяют кислород.* Фотосинтез не происходит ночью, но деревья начинают выделять кислород, как только начинает светать, то есть примерно за 42 минуты до восхода солнца.

Ученые до сих пор не уверены, почему птицы утром поют больше, чем в другое время, но Шин считает, что пение позволяет им вдохнуть больше кислорода, производимого деревьями в начале процесса фотосинтеза. Этот маленький научный опыт убедил мужчину в том, что воздух наиболее полезен именно в течение 42 минут до рассвета, и это было действительно важным открытием для Шина, учитывая наличие метастаз в его правом легком.

Кроме того, осознав, как сильно он пренебрегал своим телом до болезни, мужчина пришел к довольно необычному выводу:

«Вернувшись из больницы домой, я начал искать причину своего заболевания, и понял, что сам дал раку появиться, потому что очень много

работал и совсем не спал. Я сам его создал! Поэтому, решив, что рак – мой ребенок, я стал любить его, после чего боль уменьшилась, и я смог спать спокойно. Проснувшись утром, я понял, что мне не нужны больше болеутоляющие. Так я перестал их принимать и вместо этого, когда боль возникала, говорил: «Большое спасибо, что ты говоришь мне о себе. Я люблю тебя, дитя мое». Я трогал область своей почки и обращался к раку: «Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя», – и боль уходила! Поэтому с утра до вечера я посылал любовь опухоли и повторял: «Большое спасибо за то, что ты есть». Это была безоговорочная любовь».

Решение Шина полюбить свою опухоль, которую он рассматривал как своего «больного ребенка», крайне необычно. Большинство пациентов думают о том, как бы «убить» раковые клетки, которые они рассматривают как враждебных захватчиков, подлежащих уничтожению. Шин же был убежден в том, что сам создал свой рак, пренебрегая своим телом, разумом и духом, постоянно и напряженно работая. Он обращался с опухолью, как с больным ребенком, которому нужна забота, и мысленно посылал ей волны любви несколько раз в день. Я объяснила мужчине, что многие больные не захотят любить свой рак из страха, что он будет расти быстрее, но Шин уверен в обратном: при таком отношении раковые клетки «лечатся» и снова становятся здоровыми:

«В истории медицины врачи постоянно старались убивать бактерии и вирусы, пытаясь найти лекарство, которое, словно оружие, сможет уничтожить их. Традиционная медицина всегда нацелена убивать. Я не убивал свой рак, я любил его. Главное, что я понял: рак – часть моего тела, а не враг».

Итак, в течение нескольких месяцев Шин, испытывая чувство благодарности за каждый новый день, пил чистую минеральную воду, просыпался до рассвета, чтобы дышать и петь вместе с птицами, и продолжал с любовью относиться к своей болезни. После двух месяцев следования такому ритуалу случилось нечто необычное; когда мужчина наблюдал за восходом солнца, вдруг ощутил невероятную энергию, которая поднималась вверх по позвоночнику к голове. В йоге это явление называется «пробуждение кундалини», когда энергия, ранее находящаяся в свернутом состоянии в основании позвоночника, однажды просыпается и освобождается, раскрывая и объединяя все энергетические центры (чакры). Шин никогда раньше ничего подобного не испытывал и даже не слышал о таком понятии, но эти незабываемые ощущения сподвигли его к более глубокому изучению этой темы и освоению йоги:

«После того как я испытал пробуждение кундалини, я уже не мог остановить этот процесс – потом я стал видеть ауру, научился расслаблять тело и отключать мысли. Затем я начал гораздо лучше видеть в темноте. Сейчас мне вообще не нужен свет!»

По теории йоги аура – это разноцветное световое поле, окружающее каждого человека и возникающее как результат нашей электромагнитной природы. Ауру, или энергетическое поле, невозможно различить неподготовленным взглядом, точно так же, как нельзя увидеть энергетические волны микроволновой печи. Однако можно развить в себе способность видеть ауру, обычно благодаря интенсивной медитации или занятиям йогой. Ежедневно любуясь рассветом, Шин медитировал, хотя сам и не осознавал этого: он концентрировался на своем дыхании и пел, чтобы очистить чакры, а его разум при этом находился в состоянии покоя. Поэтому неудивительно, что через 2 месяца мужчина испытал пробуждение кундалини, которое привело к обострению зрения.

Шин с удовольствием проводил время со своей семьей – женой и 3 детьми, которым на тот момент было 10, 14 и 17 лет. Здоровье мужчины постепенно улучшалось, и вскоре он начал самостоятельно ходить и есть привычную пищу. Ему нравилось не работать по 18 часов в день, как это было раньше. Таким свободным он не чувствовал себя с тех пор, как был ребенком. Шин боялся, что после выздоровления ему снова придется вернуться к прежнему напряженному рабочему графику. Поэтому, серьезно все обдумав и обсудив сложившуюся ситуацию, они с женой решили, что Шин должен полностью сконцентрироваться на выздоровлении, а супруга продолжит работать преподавателем, но расходы семье на какое-то время придется сократить. Это решение помогло Шину вздохнуть с облегчением и направить все свои силы к победе над болезнью.

Мужчина вернулся к игре на любимой виолончели:

«Я перестал играть 25 лет назад. Как-то один из моих прежних учителей пригласил меня прийти в гости, чтобы снова попробовать сыграть и насладиться музыкой. Это было через 4 месяца после того, как я покинул больницу. Виолончель звучала восхитительно, и музыка легко открыла мои чакры. Так я решил снова начать практиковаться. Виолончель стала моим лекарством без побочных эффектов», – с улыбкой вспоминает Шин.

Помимо этого, он начал ежемесячно посещать центр нетрадиционной медицины, расположенный в горах, где проводил целую неделю, дыша чистым горным воздухом, употребляя в пищу натуральные продукты и купаясь в природных горячих минеральных источниках. Японцы верят, что такое купание очень полезно для здоровья. Научные исследования доказали, что купание в горячих минеральных источниках оказывает либо нейтральный, либо положительный эффект на здоровье и может быть особенно полезно людям, страдающим от артрита, хронических болей и кожных болезней. Существует две теории, свидетельствующие в пользу горячих источников. Согласно одной, вода в них богата такими необходимыми минералами, как железо и кальций, а согласно другой – горячая вода помогает слегка повысить температуру тела, имитируя жар, и «сжечь» бактерии и вирусы.

Вот как Шин вспоминает о времени, с пользой проведенном в центре альтернативной медицины:

«Горячие источники оказались наиболее эффективным методом лечения, так как они разогревали тело, тем самым помогая выводить токсины. Это было великолепно... Так как мы находимся в движении, наши тела постоянно производят токсины, часть которых выделяется вместе с потом. Но для лучшего их выведения из организма нужно раскрыть поры, а благодаря расслаблению они очень хорошо открываются. Это очень, очень важно... А еще расслабиться помогает правильное дыхание».

После пребывания в горном оздоровительном центре Шин возвращался домой и продолжал свое лечение. Раз в неделю он обязательно ставил себе очищающую клизму. Также мужчина старался придерживаться правильного питания, отдавая предпочтение цельнозерновым продуктам, свежей рыбе, фруктам и овощам. Однако он старался не «сходить с ума» по поводу питания. Например, существует макробиотическая¹⁵ диета, зародившаяся на Востоке, которой придерживаются многие онкологические больные.

¹⁵ Макробиотическая диета основана на употреблении в пищу продуктов питания, традиционных для того климатического пояса, в котором живет человек. Термин «макробиотика» происходит от греческих слов «макро» – «большой» и «био» – «жизнь». Это не просто диета, а образ жизни, способствующий тому, чтобы человек прожил долгую, здоровую и счастливую жизнь.

«Вы знаете о макробиотическом питании? Я пытался следовать ему. Макробиотическая диета имеет свои положительные стороны. Но она уделяет много внимания маленьким вещам, например: не есть соль, не пить кофе. А я люблю кофе, он заставляет мозг работать... Если человек чувствует пользу продукта, это гораздо более важно, чем слепое следование диете», – считает мужчина.

Шин старается придерживаться правильного питания, которое позволяет его телу хорошо себя чувствовать, но он не одержим строгими запретами по поводу того, какие продукты можно есть, а какие нельзя. Шин также не принимает витамины или добавки, так как интуиция подсказывает ему, что все полезные вещества он может получить из пищи. Более того, в процессе еды мужчина старается медленно пережевывать пищу, получая удовольствие от процесса и испытывая благодарность за то, что имеет возможность есть те или иные продукты.

Некоторое время спустя медики, удивленные тем, что Шин, несмотря на их прогнозы, был до сих пор жив, решили внимательно следить за его состоянием здоровья и происходящими в организме мужчины изменениями. Для этого Шин должен был ежемесячно проходить компьютерную томографию. Но мужчина, понимая, что облучение наносит организму вред, согласился делать томографию только раз в полгода и раз в 3 месяца сдавать кровь на анализ. К удивлению врачей, результаты анализов крови и снимки, полученные в ходе компьютерного исследования, с каждым разом демонстрировали улучшение состояния его здоровья.

Но, несмотря на положительную динамику, через 3 года самостоятельного лечения снимки Шин все же показывали, что окончательно болезнь пока еще не отступила. Хотя он все еще был болен, казалось невероятным, что мужчина прожил не 3 месяца, как предсказали врачи, а живет уже целых 3 года. История о чудесном выживании мужчины распространилась не только по стране, но и за ее пределами, и Шина начали просить рассказать и написать о его способах лечения. Так, Финдхорнский фонд в Шотландии (это образовательный центр, специализирующийся на развитии духа и сознания) стал одной из организаций, попросивших мужчину поделиться своим секретом. Руководство фонда пригласило Шина провести месяц в их центре, учась самому и уча других. Жена не хотела, чтобы он уезжал на такой долгий срок, но интуиция подсказала Шину, что он должен ехать. Поэтому он взял чемодан и виолончель и на месяц отправился в страну, в которой никогда раньше не был, и к людям, которых никогда прежде не встречал. Шина очень тепло приняли, словно он был давно потерянным и внезапно нашедшимся любимым дядюшкой. Мужчина был невероятно тронут таким теплым приемом, особенно оценив многочисленные объятия, в которые его заключали незнакомые люди (ведь в культуре Японии это не принято):

«Люди так много меня обнимали, когда я прибыл в Финдхорн! Каждый раз, когда меня встречали, они говорили: «Здравствуй, Шин!» – и обнимали меня. Утреннее объятие, дневное объятие, вечернее объятие и объятие перед сном! Невероятно. Сильная, безоговорочная любовь с утра до ночи... В Японии мы только говорим, не обнимаясь при этом. Объятия очень важны. Объятия затрагивают ауру... Обнимаясь, мы обмениваемся энергией».

Шин даже создал свою теорию о том, что объятие – мощный способ передать энергию другому человеку, потому что ауры людей в этот короткий миг сливаются друг с другом. И многие целители из тех, с кем я общалась, согласились с этой теорией. Надо сказать, что дома Шин не получал в достаточной мере проявлений любви от других людей, потому что японцы очень сдержанны в выражении своих чувств. Поэтому объятия и любовь, полученные Шинам от незнакомцев, стали для него источником энергии и поддержки.

Когда Шин вернулся в Токио, пришло время делать томографию. К его удивлению, опухоли на снимке больше не было. По мнению Шина, месяц в Финдхорне стал финальным шагом к полному излечению. Когда я спросила мужчину, что, по его мнению, стало причиной окончательного выздоровления, он ответил не задумываясь: «Любовь». Шин был полон любви.

Эта история произошла в 1988 году. Сейчас прошло уже более 25 лет с момента выписки безнадежного пациента из больницы. Вместо того чтобы умереть, Шин взял под контроль свое здоровье и делал постепенные шаги к выздоровлению. Сегодня он помогает людям, больным раком, понять, как они могут вылечить свое тело, разум и дух. А в свободное время Шин играет на виолончели и веселится с многочисленными внуками.

Шаги к выздоровлению

Шин Тераяма – прекрасный пример человека, взявшего свое лечение под контроль. Возможно, ему было проще пойти на это, потому что врачи уже больше ничего не могли сделать для его выздоровления, исчерпав все методы традиционной медицины, поэтому и отправили мужчину домой, где он и начал самостоятельное исцеление. Многие больные находятся совершенно в другом положении. Зачастую их буквально «заваливают» разными противоречивыми советами, мешающими взять дело в свои руки.

Например, онкологи могут советовать есть мясо и мороженое, чтобы набрать вес перед химиотерапией, в то время как диетологи, напротив, могут настаивать на отказе от мяса и молочных продуктов, чтобы создать перед агрессивным лечением «огнестойкое» внутреннее состояние. Иглотерапевты могут рекомендовать употреблять травы, а врачи, наоборот, могут быть против каких-либо народных средств и добавок. Невропатологи могут советовать погрузиться в прошлое, в то время как энергетические целители могут просить своих пациентов забыть о нем.

Если вы сами или кто-либо из ваших близких находится в подобной ситуации, знайте, что есть только один выход: принимать собственные решения. Попросите ваших многочисленных «помощников» – терапевтов, психиатров, диетологов и всех остальных – сначала обосновать свои рекомендации. Не бойтесь задавать много вопросов. Попросите порекомендовать вам книги или статьи, из которых можно узнать больше информации, и помните о том, что в мире не бывает только черного и белого. Возможно, вы никогда не узнаете столько, сколько знает врач или какой-то другой специалист в своей области, но вы хотя бы сможете понимать, что делают с вашим телом, и будете осведомлены о способах лечения, выбранных прежде всего вами, а не кем-то другим.

В дополнение к уже сказанному хочу посоветовать, если вы все-таки решили контролировать свое здоровье, несколько простых вещей, которые могут помочь вам излечиться от рака или предотвратить его:

– Найдите терапевта, который не будет раздражаться от того, что вы задаете вопросы или проводите свое собственное исследование. В идеале вам нужен врач, уважающий ваше стремление контролировать свое здоровье. Найдя такого врача, возьмитесь за поиски других специалистов: иглотерапевта, натуропата, психолога, диетолога, энергетического целителя и массажиста.

– Научитесь искать информацию. Осведомленность – важный фактор в деле поддержания здоровья, так что поставьте себе цель – читать хотя бы по одной медицинской статье в неделю из источника, которому вы доверяете. Обсуждайте прочитанную информацию с врачом, если чувствуете в этом необходимость.

– Возьмите листок бумаги и напишите на нем 3 заголовка: физическое, умственное/эмоциональное и духовное состояние. Уделите хотя бы 10 минут, чтобы проанализировать эти составляющие вашей жизни и собственного «я», и решите, какие из них необходимо улучшить. Будьте вдумчивыми и честными с собой. После этого обведите в кружок те аспекты, которые могут привести к улучшению вашего здоровья и эмоционального состояния, и обратите на них особое внимание.

– Взяв свое здоровье под контроль, вы непременно столкнетесь с критикой: внешней и внутренней. Чтобы лучше противостоять этой критике, найдите человека, который будет следить за выполнением вами плана по внесению изменений в жизнь. Важно, чтобы этот человек *не* относился к вам критично.

Надеюсь, что эти советы помогут вам начать контролировать свое здоровье, если, конечно, вы сами этого хотите. История Шина показывает нам, что никогда не поздно начать

принимать участие в процессе лечения, но я искренне надеюсь, что вы не будете ждать того момента, когда вас отправят умирать домой, чтобы стать более активными. Мне хочется, чтобы вы не были пациентом, который страдает или пассивно подчиняется, а стали человеком, принимающим активное участие в собственной жизни, здоровье, и были «кузнецом своего счастья».

Глава 3. Следуйте интуиции

В жизненных вопросах решение должно идти от бессознательного, откуда-то изнутри.
Зигмунд Фрейд

Современные люди практически полностью потеряли связь со своими природными инстинктами. А ведь в древности, когда мы были охотниками и собирателями и жили в непосредственном контакте с природой, легко могли чувствовать приближение зверя или изменение погоды. Наше обоняние было более развитым, чем сегодня, ведь раньше мы полагались на него, потому что оно помогало отличать безопасную пищу от ядовитой. Когда человек болел, то, прислушиваясь к своему организму, не ел несколько дней, позволяя высокой температуре «сжигать» болезнь. Сегодня все по-другому. Мы полагаемся на прогноз погоды, едим полуфабрикаты, купленные в супермаркете, принимаем таблетки, которые прописывает врач.

Мы «забыли», что это такое – доверять своим инстинктам, и перестали полагаться на себя.

В том, что мы сегодня больше доверяем различным источникам информации, а не голосу своего организма, кроются две потенциальные проблемы. Во-первых – те самые источники могут ошибаться. Например, реклама 50-х годов прошлого столетия рассказывала о пользе сигарет и убеждала, что маргарин, состоящий из трансжиров¹⁶, гораздо полезнее масла. Эти примеры доказывают, что другие люди не всегда знают, что лучше, поэтому вряд ли стоит слепо доверять какой-либо информации. Во-вторых, наши инстинкты, как таблица умножения: если ею не пользоваться постоянно, то легко можно забыть. Развивая эту мысль, многие исследователи считают, что за последние века наше обоняние притупилось именно потому, что мы перестали им пользоваться для выживания, ведь в магазинах и ресторанах любая еда в изобилии, и человеку не надо ее добывать, как раньше это делали наши предки. Но вместе с утратой остроты обоняния мы также потеряли способность распознавать *новые* токсины в окружающей среде, такие, например, как канцерогены¹⁷ в еде, воздухе и воде.

Но еще остается интуиция, знаменитое «шестое чувство» или инстинкт, который идет из глубины души. Большинство скажут, что и интуиции мы лишились. Например, наши предки в своей жизни руководствовались снами, а йоги еще тысячелетие назад знали, какие медитативные упражнения помогают усилить способности человека. Но и сегодня, оказывается, это «забытое» чувство помогает многим людям избежать опасности, а некоторым больным – ступить на правильный путь восстановления. Я убедилась в этом в процессе своего исследования. *Для меня было неожиданным узнать, что самый распространенный совет, который давали люди, излечившиеся от рака, с которыми мне удалось пообщаться, – это «следуйте своей интуиции».* Я помню, как где-то на 50-м интервью подумала: «Опять здесь интуиция!» Но после того как побольше узнала о ней, перестала удивляться.

¹⁶ Трансжиры – это название искусственно синтезированных масел. Трансжиры влияют на обмен жирных кислот в организме и негативно сказываются на содержании холестерина в крови, препятствуют полноценному питанию клеток и способствуют накоплению токсинов, увеличивая вероятность таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, рак молочной железы, инсульт и ишемическая болезнь сердца.

¹⁷ Канцерогены – это химические вещества, физическое излучение или онкогенные вирусы, воздействие которых на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей.

В этой главе мне бы хотелось подробнее остановиться на трех аспектах интуиции, которые были описаны многими участниками данного проекта, чтобы вы смогли заново открыть у себя это врожденное, но забытое «шестое чувство».

Тело знает, что лечить

Многие участники моего исследования верят, что у тела есть врожденное интуитивное знание того, что нужно лечить и почему человек заболел. Поэтому многие пациенты, излечившиеся от рака, считают, что, перед тем как начать лечиться, нужно «свериться» со своей интуицией. Это мнение полностью не совпадает с позицией такой привычной нам традиционной медицины, согласно которой врачи должны определить, что не так в организме больного, и решить, как исправить эту проблему.

Целительница Майя Карен Соренсен, с которой мне довелось пообщаться во время моего пребывания на Гавайях, полностью верит в то, что тело человека само знает, что нужно для лечения. Майя работает непосредственно с интуицией пациентов, применяя для этого энергетическую практику, основанную на принципах кинезиологии¹⁸ и наблюдения за мышцами, чтобы выявить корень проблемы и найти быстрый путь избавления от нее. Вот что говорит об этом методе лечения Майя:

«Наше тело хочет быть единым целым и знает, как это сделать. Тело может мгновенно исцелиться; но наши убеждения мешают нам в это поверить. Иногда для достижения необходимого результата человеку нужно просто воссоединиться со своим врожденным знанием. Энергетическая медицина борется с предрассудками, потому что только тогда можно познать врожденный разум».

Дерек О'Нил, человек, излечившийся от рака и сам впоследствии ставший целителем, знает, как естественным образом вернуть организму хорошее самочувствие. Он рекомендует своим пациентам работать с интуицией:

«Если разум сможет успокоиться, он сделает так, чтобы организм снова был в хорошей форме. Это встроенная система, которая есть у каждого человека... Рак – это лишь сигнал. Я считаю, что не с него все начинается и не на нем заканчивается. Болезнь – это сообщение о том, что что-то пошло не так, что-то вышло из строя. Найдите, что не так, и вы заметите, как энергетика сама исправит всю систему».

¹⁸ Кинезиология – вид альтернативной медицины, который представляет собой метод диагностики и терапии, декларирующий связи мышечного напряжения (тонуса) с состоянием внутренних органов и систем организма и предлагающий способы корректирующего немедикаментозного воздействия на них.

Способы обращения к интуиции

Следующий момент, необходимый для понимания, заключается в том, что нет единого для всех вида проявления интуиции. Для кого-то она выражается во внутреннем голосе; для других – больше похожа на физическое чувство, как приступ страха в животе; некоторые за проявление интуиции принимают сны, видения во время медитации, счастливые совпадения, такие, например, как встреча с другом, который сообщает нужную информацию в нужное время. *Все эти способы правильные, а чем чаще вы ими пользуетесь, тем яснее послание.*

Одна из участниц моего проекта – Ванда Истер Берч – проявление интуиции обнаружила в своих сновидениях. Когда женщине было 42 года, ей стало постоянно сниться, что у нее обнаружили рак груди. Несмотря на результаты маммографии и ультразвука, которые показали, что у женщины все было в норме, она настояла на проведении пункции – и сны подтвердились: у нее действительно был развивающийся рак груди.

После этого случая женщина стала углубленно изучать толкование сновидений. К традиционным же методам своего лечения – хирургии и химиотерапии – она подключила альтернативные: медитацию, рисование и поэзию, с помощью которых надеялась еще больше развить чувство интуиции. Вот как женщина описывает использование своего «внутреннего голоса»:

«До болезни мои сны были просто личным творческим материалом. После же операции и химиотерапии сновидения, или, точнее, отдельные кадры из них, помогают мне укреплять разум, дух и тело. Через сны мы как бы ведем диалог с нашим внутренним терапевтом, внутренним центром, который, зная нас, как никто другой, предлагает пути исцеления вне больницы или кабинета врача и который общается с нами в обоих направлениях – получения и отдачи информации. Во сне нет ничего искусственного и не существует границ творческому выражению личности».

Ванда использовала сны, для того чтобы понять, что нужно есть во время химиотерапии, какие эмоциональные блоки выпустить и на какое лечение решиться. Она победила рак больше 23 лет назад.

А вот пример еще одной женщины, избавившейся от болезни, которая также использовала свои сны в качестве контакта с собственной интуицией. 1 мая 2006 года Нэнси получила результаты биопсии, принесшие ей печальное известие: у женщины рак груди. Ей было тогда 64 года. Опухоль была слишком большой, поэтому врач рекомендовал мастэктомию (удаление груди), облучение и лекарство для снижения уровня эстрогена (женского полового гормона) – тамоксифен. Но интуиция Нэнси подсказывала, что сначала нужно попробовать альтернативные методы, а только потом традиционные, поэтому она вежливо отказалась от операции и других предложенных врачом вариантов лечения. Прислушавшись к интуиции и обратив внимание на свои сны, женщина смогла понять, что ей надо делать, найдя таким образом ключ к своему исцелению:

«Через 4 дня после установления диагноза, 5 мая, мне приснилось, что мой приемный сын ищет чистящее средство, чтобы вывести пятно со старой потрепанной скатерти. Я ему сказала, где оно было, но сын никак не мог найти это средство. После долгих поисков я все же нашла его сама на столе рядом со скатертью, набрызгала на пятна, и они тут же стали исчезать. В реальной жизни сын работает хирургом-ортопедом. Я считаю,

что интуиция мне подсказала, что рак можно победить без операции, но это займет время и силы, а я сама найду решение в моем потрепанном, но любимом организме».

После этого сна Нэнси выработала собственный план лечения, который включал в себя диету, занятия спортом, эмоциональное, духовное, энергетическое исцеление организма, а также лечение травами. Через 16 месяцев врач Нэнси объявил ей, что она абсолютно здорова. До сих пор женщина жива и здорова, рак к ней больше не возвращался, а она чрезвычайно рада, что прислушалась тогда к своему внутреннему чувству.

Каждый меняет себя сам

Еще один аспект, касающийся интуиции, заключается в том, что каждому человеку нужно понять самому, что в себе необходимо изменить, чтобы выздороветь. Например, одному из участников моего исследования понадобилось уйти с ненавистной работы, чтобы поправиться. Интуиция другого посоветовала ему сменить климат, а третьего – подтолкнула к возобновлению физических упражнений. Целители, опыт работы которых я изучала в процессе своего исследования, тоже согласны с тем, что в деле восстановления здоровья доверять надо только своим чувствам. Каждый должен сам для себя понять, какие перемены ему нужны: для кого-то это может означать смену питания, а для кого-то – новый брак.

Такие идеи явно противоречат общепринятым методам лечения традиционной медицины, согласно которым у каждого заболевания есть одна конкретная причина и какой-то один вариант лечения. И если в случае, например, бактериальной инфекции все более-менее ясно: нужно понять, какая бактерия в организме вызвала болезнь, и найти тот антибиотик, который убьет ее, то более сложные заболевания, такие как рак, имеют множество причин (токсины, вирусы, бактерии, генетические мутации, повреждение митохондрий) и разных других факторов, способных вызвать опухоль. И здесь найти какое-то единственное, применимое для всех средство лечения, наверное, трудно или даже совсем невозможно. В подобных случаях есть смысл придерживаться индивидуального лечения, которое поможет данному конкретному пациенту.

Именно интуиция способна помочь найти тот способ лечения, который нужен именно вам.

В 2011 году у Джеммы Бонд обнаружили рак яичников. Женщине сделали гистерэктомию (операцию по удалению матки и яичников), после которой надо было пройти еще и курс химиотерапии. Но интуиция женщины подсказала ей, что от этого лечения нужно отказаться. Вместо химиотерапии Джемма начала использовать другие методы лечения: внутривенную терапию витамином С и озонотерапию (физиотерапевтическое лечение с использованием газа озона). Кроме того, она прочитала все книги, которые только смогла найти, по лечению рака. Автор одной из них, человек, который сам пережил это заболевание, предлагал своим читателям просто сесть и задуматься, почему вы заболели и что нужно сделать, чтобы избавиться от рака. Джемма так и сделала:

«Я села и подумала, почему у меня рак? Ведь я вела активный образ жизни, занималась спортом, ела органические продукты и кормила своих четверых детей тем, что было полезно, по моему мнению... Но ответ сразу же пришел: я не испытывала радости жизни! У меня всегда был огромный список дел, но где же радость? Я всегда наблюдала за своим физическим состоянием, но пренебрегала эмоциональным. Это и стало основной проблемой, с которой я решила бороться, хотя физическое состояние во время болезни тоже ухудшилось».

Интуиция подсказала Джемме, в чем на самом деле была причина ее болезни, и женщина начала уделять внимание своему эмоциональному здоровью, привнося радость в свою жизнь и расширяя духовное общение. Всего через 6 месяцев после установления диагноза опухолевые маркеры были снова в норме. Джемма счастлива и здорова по сей день.

Энергетический целитель Данира Калета из лондонской клиники «Здоровье» с первых же занятий целенаправленно учит онкологических больных слушать свою интуицию, чтобы они смогли понять, почему заболели и в чем причина возникшей в организме дисгармонии:

«Я учу пациентов нажать на тот выключатель в бессознательном, который называется вера. В квантовом лечении это называется «внутренний врач». Я показываю и рассказываю им, как это сделать. Тело всегда на вашей стороне. Оно предупреждает, как бы говорит: «Посмотри, здесь что-то не так». Но многие не слышат и не слушают, думают, что все пройдет само. Поэтому нужно научиться слушать свое тело. Рак похож на путешествие, в ходе которого можно многому научиться. Он заставляет нас изучить то, как мы живем».

По мнению Даниры, когда человек использует интуицию, чтобы прислушаться к сигналам тела, он сам поймет, какое лечение ему необходимо.

Исследование интуиции

Хотя на сегодняшний день существует мало исследований, непосредственно посвященных изучению интуиции, учеными сделаны важные открытия, которые косвенно затрагивают и этот вопрос.

Одно из них связано с тем, что у человека есть как бы две разные «операционные системы». Первая система – быстрая и инстинктивная, часто подсознательная – контролируется правым полушарием мозга и «старыми», сформировавшимися у человека в древности, его частями, известными как лимбический (эмоциональный) и рептильный (визуальный) мозг. Вторая система – более медленная, аналитическая, сознательная – контролируется левым полушарием мозга и уже позже сформировавшейся его частью под названием неокортекс (мыслящий мозг). Исследователи выяснили, что интуиция – это часть первого комплекса, поэтому-то она и возникает так стремительно и внезапно в различных ситуациях и не имеет особого рационального объяснения и смысла.

Другими словами, мы не обдумываем решения, которые принимаем быстро и инстинктивно, и сами порой не понимаем, почему поступили так или иначе.

Согласно еще одному открытию ученых, стало известно, что в пищеварительном тракте человека находится около 100 миллионов нейронов (нервных клеток), поэтому чутье (или интуиция) часто проявляется именно в желудке, недаром же существует выражение «сосет под ложечкой», которое означает волнение, страх, нервные переживания. Это происходит потому, что миллионы нейронов, «живущих» в пищеварительном тракте, ведут себя так же, как и находящиеся в мозге. Интересно и то, что этот «второй мозг» в брюшной области может действовать отдельно от головного мозга, а это означает, что желудок может перестать переваривать пищу и послать человеку неожиданный спазм без участия мозга. Поэтому желудок – единственный орган, который может «действовать» *самостоятельно*.

Таким образом, сегодня существует научное объяснение, почему люди полагаются на чутье, когда принимают решение, а также почему приступы страха, волнения или стрессовые состояния сопровождаются спазмами в животе. Это тоже связано с интуицией – тело пытается отвести вас от дальнейших действий, потому что ситуация, в которой вы находитесь, не сулит ничего хорошего для здоровья, и чутье сообщает, чтобы вы выходили из этого тяжелого положения. Также оно может посоветовать, например, какой дом лучше купить или как правильнее поступить в том или ином случае.

Но почему нужно следовать «шестому чувству» и доверять ему?

Как уже говорилось выше, первая система мозга (быстрая, инстинктивная, подсознательная) знает правильный ответ задолго до второй (более медленной, аналитической, сознательной). Например, в одном исследовании ученые попросили участников сыграть в карточную игру, целью которой было заработать как можно больше денег. Подопечные не знали, что с самого начала игра была сфальсифицирована. Участники эксперимента по своему усмотрению могли выбрать одну колоду карт из двух: одна была подтасована так, что за большими выигрышами следовали большие потери, а вторая была рассчитана на небольшие выигрыши, но без потерь. Раскрыв 50 карт, испытуемые знали, какая колода была безопасной, а после 80 карт могли объяснить разницу между ними. Удивительно то, что уже после 10 раскрытых карт потовые железы на ладонях участников исследования начинали работать, когда рука приближалась к «опасной» колоде. Где-то на 10-й карте участники также чаще выбирали «безопасную» колоду, не осознавая этого. Другими словами, задолго до того как

мозг мог аналитически объяснить, что происходит, интуиция знала, где была опасность, и направляла игроков к безопасному варианту.

Для анализа способности человека угадывать или предсказывать что-либо учеными был проведен такой эксперимент: участники исследования должны были определить, под какой из двух ширм спрятана картинка (как таковых ширм не было – задание выполнялось с помощью компьютера). Так же как и в случае с картами, исследователи измеряли скрытые физиологические реакции своих подопечных. Примечательно, что участники могли определить правильную ширму за 2 или 3 секунды, до того как компьютер решил, какую ширму использовать. Исследуемые не всегда следовали внутреннему чувству, но слегка влажные ладони почти всегда указывали на правильно сделанный их подсознанием выбор. Получается, что они не просто угадывали, а предсказывали будущее (пусть всего и на 2-3 секунды вперед).

Кстати, тем игрокам, которые хотели бы уметь точно угадывать карты, исследователи советуют работать над повышением интуиции до тех пор, пока не научатся чувствовать, открылись потовые железы на ладонях или нет.

Еще одна группа исследований, объясняющих, почему стоит доверять интуиции, выявила, что когда приходит время для принятия важных решений в жизни, как, например, покупка дома или выбор партнера, интуитивные решения приводят к лучшим результатам, чем рациональные.

Так, например, один из экспериментов показал, что покупатели машин, у которых было много времени на выбор и размышления, оставались довольны своим автомобилем только в течение 25 % времени пользования им, а те, кто совершал покупку спонтанно, без долгих раздумий, были довольны машиной в течение целых 60 % времени.

Или вот еще похожий эксперимент, в процессе которого исследуемым либо давали время обдумать какую-то серьезную проблему, либо отвлекали от нее, а затем просили быстро принять решение. В результате тем, кто делал выбор не задумываясь, удалось решить проблему лучше, чем тем, кто долго «обмозговывал» ситуацию.

Таким образом, эти исследования показывают, что, когда вы стоите перед сложным выбором, лучше всего довериться интуиции, а для более простых проблем нужно включать разум.

Во время проведения своего исследования я была очень удивлена, столкнувшись с таким большим количеством фактов проявления интуиции, в результате чего безнадежно больные люди смогли найти нужные для себя методы лечения и избавиться от болезни. Но данные вышеописанных научных экспериментов убеждают меня, что удивляться нечему, потому что часто интуиция знает, что для нас лучше, даже когда рассудок не понимает, что происходит. Это потому, что интуиция работает в той части мозга, которая сформировалась и развилась в далекой древности, когда опасность могла возникнуть в любой момент (например, хищный зверь, спрятавшийся в зарослях). Эта часть мозга хорошо работает как для обнаружения внезапной опасности (в нашем случае – это тяжелая болезнь), так и для поиска безопасного укрытия (способов исцеления, спасения). Однако из-за того, что большинство из нас (к счастью) сегодня живут в относительно безопасном мире, эта часть мозга не запускается так часто, как это было раньше, а когда запускается, мы игнорируем ее, потому что практически с ней не знакомы. Но она все еще есть у всех нас, и участники моего исследования на своем примере доказали это и показали, как эту внутреннюю силу можно обуздать и использовать на благо человека.

В современном мире как-то не принято полагаться на интуицию. Поступки людей, полностью доверяющих своему «шестому чувству», у некоторых из нас вызывают недоверие и наводят на мысли о том, что у таких личностей не все в порядке с психическим состоя-

нием. Именно это и произошло со Сюзан Келер. Когда у нее обнаружили рак 4-й стадии, женщина, прислушавшись к голосу своей интуиции, буквально кричавшей внутри нее, отказалась от традиционного лечения. Все подумали, что она сошла с ума, но Сюзан полностью доверилась своему «шестому чувству». Когда вы будете читать эту историю, вспомните, сколько раз в жизни у вас внезапно появлялось то самое чувство. Возникал ли спазм в животе, который заставлял вас взять телефонную трубку и позвонить нужному человеку в нужное время? Или, может быть, вы видели важное событие своей жизни во сне? Познакомившись с историей Сюзан, вы поймете, что мы не должны игнорировать вспышки интуиции, потому что в них есть важная информация, которая иногда может спасти жизнь.

История Сьюзан

Когда Сьюзан Келер было 45 лет, ее стал беспокоить периодический кашель, хотя она ничем таким не болела. Сначала женщина кашляла изредка, но через несколько месяцев эта проблема стала серьезным поводом для тревоги.

«До того как это произошло со мной, я очень сильно верила в традиционную медицину, и как только что-то было не так, шла к врачу. В марте 2007 года я также пошла к врачу, потому что кашель не проходил. Мне дали таблетки от кашля, но они не помогли, и где-то через 6 недель я снова пошла к врачу, потому что к кашлю добавились неприятные ощущения справа чуть ниже грудной клетки», – вспоминает Сьюзан.

Так как антибиотики и таблетки от кашля не помогали, женщине сделали рентген, потом – компьютерную томографию, после чего врач отправил результаты этих исследований пульмонологу для анализа. К тому времени кашель у нее держался уже год, что немного мешало женщине, но не более того. Перед тем как отправить Сьюзан к специалисту-пульмонологу, терапевт морально подготовила женщину к трем возможным, на ее взгляд, вариантам развития событий. Доктор считала, что это мог быть гистоплазмоз (грибковая инфекция) или саркоидоз (хроническое воспалительное заболевание легких) с его доброкачественными узелковыми утолщениями, либо, в худшем случае, рак легких, что было маловероятно, потому что Сьюзан никогда не курила и не находилась в зонах с большой концентрацией химикатов. Но с большой вероятностью, по мнению врача, у женщины была грибковая инфекция.

В августе 2007 года Сьюзан, несколько напуганная предположениями своего терапевта, отправилась на консультацию к пульмонологу. Опытный специалист попросил своих коллег-рентгенологов еще раз перепроверить снимки, после чего сообщил женщине ужасную новость – на его взгляд, узелковые уплотнения в легких были метастазами (отдаленными опухолями) основной опухоли, расположенной где-то в ее организме. Врачи начали проводить дальнейшие обследования, чтобы найти ту самую, главную опухоль. Сьюзан сделали колоноскопию (исследование кишечника), которая ничего не выявила, ультразвук брюшной полости тоже ничего не показал. Затем женщина прошла эндоскопическое обследование – и снова безрезультатно. В конце концов, гинеколог убедил ее сделать томографию всего тела, чтобы сразу можно было выявить все очаги болезни. Все врачи согласились, что это было лучшим решением, поэтому ей пришлось пройти и через эту процедуру.

Рак был обнаружен в поджелудочной железе с метастазами в легких. Причем это была уже поздняя стадия заболевания. Доктора сказали женщине, что даже при условии, что она будет полностью соблюдать рекомендованное лечение, ей осталось жить 1 или максимум 2 года. Слушая приговор врачей, Сьюзан попыталась сконцентрироваться, сердце часто забило в груди, отдавая ударами в голову, и в этот момент что-то абсолютно необычное произошло внутри нее:

«Когда мне сообщили диагноз, я сидела на столе для осмотра и вдруг внутри головы услышала тихий голос, который произнес: «Только не так и не в этот раз». До этого я никогда не слышала никаких голосов. Врач сказал, что диагноз очень серьезный, что мне нужно будет придерживаться определенных правил, чтобы чувствовать себя лучше, и что если я так не сделаю, перспектива будет печальной. Я улыбнулась, потому что вспомнила, как преподаватель йоги мне однажды сказал: «Когда ты улыбаешься, то можешь чувствовать опасность вокруг себя на 5 метров».

Моя реакция разозлила доктора, он стал говорить назидательным тоном. Тогда я поняла, что опасность была здесь, в кабинете врача. Не сказав, что не собираюсь выполнять никаких врачебных предписаний, я просто соскочила со стола и ушла».

Врачи, конечно, были категорически против такого решения женщины, предупреждали, что она совершает большую ошибку. Тем не менее женщина решила довериться интуиции. Странно, но даже в первые дни после страшного диагноза Сьюзан совсем не боялась. Понимая, что для сбора и изучения информации, касающейся ее заболевания, понадобится время, она решила работать только 2 дня в неделю (вторник и четверг), оставшееся время посвящая новой «работе» – поиску способов и методов лечения, которые смогут ей помочь.

«Когда я узнала диагноз, то уже точно знала, что прекращу работать, потому что мне нужно было время, чтобы узнать, как можно вылечиться. А выздороветь я должна была, ведь я не все еще сделала в этой жизни», – вспоминает Сьюзан.

Вооружившись сильнейшим желанием жить, женщина снова прислушалась к интуиции, которая подсказывала ей обратить свой взгляд назад, в прошлое. Дело в том, что 7 лет назад от рака легких умер отец Сьюзан, который, кстати, никогда не курил, а еще раньше от этого же заболевания скончался ее дедушка, имевший пагубную привычку к курению. Так вот, когда отцу сообщили диагноз, она стала искать причину заболевания и наткнулась на книгу доктора философских наук, основоположника энергетической медицины Кэролайн Мисс «Почему люди не исцеляют и что им для этого нужно». Прочитанное так впечатлило Сьюзан, что она решила посетить лекции и семинары автора этого бестселлера, всемирно признанного практика в этой области, чтобы иметь возможность пообщаться с ней напрямую и побольше узнать о пропагандируемом ею методе. Уже на первом семинаре, куда Кэролайн Мисс пригласила американского шамана Ленча Артулета для проведения вводного занятия, Сьюзан была поражена всем увиденным и услышанным там. Поэтому в 2004 году, уже после смерти отца, она решила отправиться в Аризону на недельный мастер-класс Ленча. Все, что происходило с ней в эти 7 дней и что она узнала от целителя, женщина записала в дневник. Именно эти записи она нашла в своих бумагах, когда интуиция подсказала ей обратиться к прошлому:

«В том дневнике я прочитала, что Ленч сказал мне тогда, будто в моей груди нет энергии. А еще он знал, что отец умер от рака легких и предупредил, что я тоже перейму эту болезнь, но у меня есть шанс исцелить 7 поколений (есть такое поверие, если ты исцеляешься от какой-либо болезни, ты исцеляешь 7 поколений своего рода). Тогда я все это записала, но не приняла всерьез. И даже когда стала кашлять, то не придала этому особого значения. Но что-то щелкнуло, когда мне сообщили диагноз».

Читая дневник, Сьюзан задумалась о том, что, видимо, есть какой-то глубинный смысл во всем этом, и ей нужно понять и постичь его, тогда она сможет найти средство, способное вылечить ее саму и всю ее семью (как выразился шаман, 7 поколений рода). И женщина стала искать. Она обратилась к местному холистическому¹⁹ врачу, который работал с онкологическими больными. Но, побеседовав с ним, Сьюзан поняла (интуиция подсказала), что это не то, что она искала, поэтому женщина вежливо отказалась от услуг доктора. *Больше*

¹⁹ Холистическая медицина – довольно популярное сегодня направление нетрадиционной медицины, которое рассматривает человеческий организм как единое целое, учитывая связь одного органа со всеми системами организма в целом.

она не стала ни к кому обращаться за помощью, а просто пошла в библиотеку и стала искать нужную информацию сама, руководствуясь только собственной интуицией:

«Я попыталась изучить все, что могла, в области альтернативной медицины, все, что кто-нибудь когда-нибудь исследовал, включая питание. Как только я собрала всю нужную информацию, то поняла, что мне необходимо восстановить мой рН-баланс²⁰, потому что организм был сильно «закислен». Чтобы вернуть нормальный щелочной баланс, я постоянно меняла рацион питания, что-то добавляла, что-то убирала до тех пор, пока мое состояние не стало стабильным. Для контроля я пользовалась лакмусовыми бумажками, измеряющими уровень рН мочи и слюны, чтобы постоянно поддерживать баланс в норме...»

Как и многие другие пациенты, победившие рак, Сьюзан начала лечение с изменения своего рациона питания. Для восстановления нормального кислотно-щелочного баланса она стала использовать «ощелачивающую» диету, в основе которой лежит потребление щелочной пищи, призванной снизить «закисление» организма. В целом все фрукты и овощи, в сыром виде или приготовленные на пару, «ощелачивают» организм, в то время как мясо, белки, углеводы, сахар, молочные продукты и все жареное «закисляют» его. *«Когда я начала очищать организм, то сразу сбросила почти 9 кг. Да, цвет лица стал немного сероватым, и некоторые члены моей семьи стали сомневаться в том, что я иду по правильному пути, но мой муж меня поддерживал и всегда говорил: «Пока ты уверена в том, что делаешь, мне нечего бояться». И я продолжила свои попытки – вскоре вес вернулся. Думаю, что дело было в неправильном балансе: когда он восстановился, все пришло в норму. Сейчас я вешу столько же, сколько всегда», – так вспоминает женщина о первых шагах своего пути к выздоровлению.*

И хотя вначале Сьюзан пришлось пройти через период плохого самочувствия, интуиция подсказывала ей, что все верно, она на правильном пути – необходимо продолжать. Когда фаза детоксикации прошла, питательные вещества из продуктов нового рациона стали поступать в организм, и Сьюзан стала хорошо себя чувствовать и выглядеть. В этот период женщина не принимала никакие витамины и биодобавки, потому что интуиция подсказывала, что ее организм лучше воспринимает питательные вещества через пищу.

Позже Сьюзан обратила внимание на необходимость большей физической активности, потому что интуитивно чувствовала, что это изменит ее дыхание, а оно, в свою очередь повлияет на метастазы:

«Я стала больше ходить каждый день, не потому что просто нуждалась в физических нагрузках, они всегда у меня были, а потому что чувствовала необходимость вдыхать свежий воздух, получая энергию земли, а не тренируясь в спортзале. Я стала гулять каждый день утром по полчаса, потом увеличила прогулку до часа, даже зимой, а ведь в Нью-Йорке, где я живу, в это время года довольно холодно».

Новая диета и утренние прогулки позволили Сьюзан чувствовать себя гораздо лучше, хотя кашель не проходил. Тем не менее появление энергии убедило ее, что она идет в правильном направлении. Муж и взрослые дети женщины всецело поддерживали ее в отказе от традиционного лечения, но многие знакомые не были согласны с таким выбором Сьюзан, а друзья вообще были расстроены ее решением. В конце концов Сьюзан окружила себя только теми людьми, которые поддерживали ее выбор:

²⁰ Кислотно-щелочной (рН) баланс отвечает за химические процессы внутри организма. От состояния кислотно-щелочного баланса зависит насыщение клеток кислородом и, соответственно, их функционирование. Если нормальный (естественный) рН нарушен в ту или иную сторону, это приводит к неправильному обмену веществ, ослаблению работы иммунной системы и развитию различных патологий в организме.

«Я ограничила круг своего общения. Так как я не использовала традиционные методы лечения, многие друзья перестали общаться со мной, потому что не хотели видеть, как я умираю (так они считали). Некоторые даже переехали подальше от меня. А я тоже не хотела иметь в окружении людей с такой негативной энергетикой, которые ожидали моей смерти... Я хотела быть в окружении только позитивных чувств».

Сьюзан осознанно пыталась почувствовать как можно больше радости в жизни, поэтому старалась «не переживать из-за прошлого и будущего». Вместо этого она пыталась сфокусировать свое внимание на каждом моменте жизни, даже если просто находилась в этот момент в библиотеке.

В конце концов изыскания Сьюзан привели ее в мир восточной медицины (не совсем еще понятный, но такой увлекательный), где организм человека рассматривается не просто как физическое тело. Женщина заинтересовалась изучением энергетической медицины, акупунктуры. Вот как она об этом вспоминает:

«В конце я принялась изучать традиционную китайскую медицину, а именно меридианные точки и как они связаны с аурой и чакрами... Я никогда не была так увлечена! А потом я решила на 5-дневный тренинг с Донной Иден (одним из первооткрывателей энергетической медицины) и начала использовать множество техник, которые она использует, чтобы найти точки для запуска энергии... Как я поняла, энергия задерживается в определенных местах, поэтому ее и видно с помощью томографии. В традиционной медицине эти сгустки энергии называются опухолью. Но наша медицина не может объяснить причины ее возникновения, потому что не знает, как эта энергия сгущается. Поэтому моей целью стало не столько нахождение причины болезни, сколько изучение методов перемещения энергии в организме».

Понимание того, что раковая опухоль – всего лишь нагромождение энергии, не получившей выхода, дало Сьюзан возможность переосмыслить диагноз врачей. Она переключилась на энергетическую медицину и кинезиологические методы, которые использовали в своей практике Донна Иден и Мэйчел Смол Райт, изучила, как можно отслеживать энергию в теле и понять, где болит. Это дало ей чувство контроля над своим здоровьем. Она каждый день определяла проблемные точки и делала упражнения на выход плохой энергии, чтобы убрать ее застой и почувствовать ее движение. Во время беседы со Сьюзан, когда я поинтересовалась, почему же энергия застоялась именно в поджелудочной железе, она ответила:

«Думаю, что селезенка и поджелудочная железа метаболизируют не только пищу, но и эмоции. Меня воспитывали в семье строгих пресвитерианцев²¹, где выражение эмоций не поощрялось... Есть точка на меридиане (энергетическом пути) «тройного обогревателя» (так он называется в китайской медицине), которая фиксирует все наши тревоги и страхи, и если человек постоянно пребывает в таком состоянии, это ослабляет меридианную точку селезенки. Я искренне верю, что понимание всех этих факторов было важно для моего выздоровления. Поняв механизм перемещения энергии в теле, я смогла убедить свой организм, что я нахожусь в безопасности, таким образом полностью успокоив свой

²¹ Пресвитерианство – одно из направлений протестантской конфессии и особенная форма церковной организации.

«тройной обогреватель», что в результате и позволило мне исцелиться. Я сильно изменилась за эти 3 года».

Многие думают, что акупунктура – только физическое (из-за игл) и энергетическое (потому что иглы стимулируют энергию) лечение. Однако Сюзан в ходе своих поисков поняла, как китайская традиционная медицина объясняет взаимодействие эмоций с телом. *Так, в процессе лечения женщина, используя метод выхода скопившейся энергии, выработала у себя чувство безопасности, что помогло ей преодолеть болезнь.*

Также важной частью лечения было изменение эмоционального фона Сюзан, касающегося работы. Пока женщина не заболела, у нее была замечательная работа в компании, спонсирующей детские образовательные программы. Должность менеджера пилотного проекта, которым занималась Сюзан в последнее время, нравилась женщине. Она работала с воодушевлением, ценила свой вклад в дело образовательного развития детей, радовалась вынужденным командировкам. Но когда пилотный проект подошел к концу, интересная работа закончилась. Интуиция подсказывала, что надо найти что-то новое. Но финансовые страхи не позволили женщине решиться на этот шаг, и она осталась трудиться в той же компании в качестве удаленного менеджера по работе с базами данных:

«Я сейчас смотрю на вещи по-другому. Контракт закончился, мне действительно пора было найти что-то новое. Но я не обратила внимание на этот звоночек... На новой должности я трудилась удаленно, из дома, обрабатывая базы данных. Но мне больше нравится общаться с людьми, поэтому та последняя работа буквально меня душила. Я перешла на эту должность в июле, а в августе мне сообщили диагноз. Так быстро все произошло. Я сейчас понимаю, что это был маленький звоночек для меня. Диагноз сообщал что-то вроде: «Ну-ну, тебе пытались сказать, что пора уходить и заняться чем-то другим, но ты же не слушала!»

Сразу после установки диагноза Сюзан на короткий период перешла на неполный рабочий день. Но по мере того как ее «путешествие по литературе», чтобы найти необходимые способы лечения, продолжалось, и она все больше узнавала, а особенно когда выяснила, как важно выпустить скопившуюся в организме негативную энергию, ей стало понятно, что с работы надо уходить. Когда в марте 2008 года она это сделала, сразу же ощутила в себе силы заняться более важными для нее на тот момент делами. Например, раньше большую часть своей жизни женщина посвящала заботе о других: о детях, муже, пожилых родителях, друзьях – это была первостепенная задача в жизни, ведь ее воспитывали в духе внимательного отношения прежде всего к окружающим и родным. Однако теперь главной ее «заботой» была болезнь и стремление избавиться от нее, поэтому женщина решила немного уменьшить объем внимания по отношению к другим и подумать о себе. В тот момент она была сосредоточена на проблеме избавления своего организма от застоявшейся энергии и даже прошла курсы по технике лечения энергией.

Я спросила Сюзан, может ли, по ее мнению, энергетическое лечение привести к видимым результатам? Женщина ответила, что придерживается следующей точки зрения: вибрирующее поле энергии существует как в самом теле, так и вокруг него – оно называется «энергетическим» или «эфирным» телом. А сама энергия называется «ци», «чи», «ки» или «прана». Физическое тело также состоит из энергии, хотя эта энергия существует на более низких частотах, что и позволяет ей быть твердой (как, например, вода может быть в газообразном, жидком и твердом состоянии). Как только энергия поступает внутрь, она использует систему центров (чакр) и путей (меридианов), чтобы циркулировать в теле, благодаря чему оно, в свою очередь, нормально функционирует. Для Сюзан и большинства целителей восточной медицины в энергетическом теле мысли и эмоции выходят на первый план.

Но так как энергетическое тело сосуществует вместе с физическим, целители считают, что негативные повторяющиеся мысли и эмоции могут привести к физическим блокам в теле, а это, в свою очередь, приводит к болезни. Сьюзан объяснила:

«Я думаю, что эфирное тело организует физическое тело таким образом, что мысли и эмоции либо свободно перемещаются, либо застаиваются. Поэтому, как только эмоции и мысли позитивны, они могут свободно двигаться по запланированному маршруту – и тогда тело находится в порядке. Как только мысли или эмоции становятся низкочастотными, негативными, тогда энергия скапливается и блокируется в энергетическом поле. И если человек ничего не делает, чтобы выпустить эти эмоции или мысли или их изменить, тогда единственный способ для Бога, Всевышнего или каких-то других высших сил, чтобы привлечь ваше внимание, – это направить скопившуюся энергию по более близкому к физическому телу маршруту... А иногда и в само тело. В результате появляется то, что мы называем болезнью. А это всего лишь сгусток энергии, от которого нужно избавиться».

Таким образом, Сьюзан верит не только в то, что душа и тело созданы из одного материала – энергии, но также что определенные эмоции могут привести к закупорке физического тела, вызывая болезнь. Эта теория довольно сильно отличается от взглядов нашей традиционной медицины, рассматривающей болезнь исключительно как что-то физическое. С точки зрения общепринятой медицины болезнь возникает из-за того, что бактерии и вирусы, проникая в организм в результате определенного сбоя, вызывают проблемы, приводящие к заболеванию. Таким образом, единственное решение проблемы для нашей медицины – это уничтожение этих физических захватчиков путем физического же вмешательства, такого как операция или применение медикаментов. В противовес такому подходу Сьюзан верит, что болезнь – всего лишь застой энергии, который происходит по вине наших повторяющихся низкочастотных мыслей и эмоций, сбившихся с пути, и если это происходит в течение длительного периода, возникает физический блок, или болезнь.

Когда я поинтересовалась у Сьюзан, верит ли она в то, что ее заболевание было вызвано такими повторяющимися мыслями, женщина ответила:

«Я глубоко верю, что диагноз «рак», или энергия, которая застряла в моем теле и выглядит как опухоль, была вызвана этими энергетическими сгустками, которые постоянно, снова и снова, накладывались друг на друга. Поэтому если у человека рак почек, то он, скорее всего, вызван его многочисленными страхами. Если рак легких, то это, скорее всего, горе, которое не получилось пережить. Я считаю, что эти сгустки энергии можно отследить вплоть до самих мыслей, которые образовали опухолевое уплотнение и до сих пор хранятся в клеточной памяти, и избавиться от них, а значит, и от болезни».

Такая точка зрения сформировалась у женщины в результате изучения китайской медицины, которая каждый орган считает ответственным за обработку определенной эмоции (например, почки отвечают за страх, легкие – за горе). У большинства пациентов, переживших рак, на определенном этапе всегда возникает такая эмоция, как страх смерти. Я спросила Сьюзан, боялась ли она смерти во время своей болезни, и вот что она ответила:

«Думаю, что смерть относится лишь к физическому телу, а мы сами, наша сущность, душа, как вы это называете, продолжаем жить».

Нет реальной смерти. Единственная смерть – физическая, это всего лишь смерть оболочки, в которой мы находимся».

Убеждения Сьюзан похожи на те взгляды, которые присущи большинству религий. Они гласят о том, что душа – основное в человеке, а тело всего лишь временное пристанище для души. Однако, считает женщина, если тело в плохом состоянии, тогда оно умирает гораздо раньше отведенного срока. Сьюзан думает, что ее внутренний голос, сказавший: «Не так и не в этот раз», – сильно помог ей освободиться от страха смерти, потому что в тот момент она почувствовала чью-то заботу сверху. А когда я поинтересовалась, как она думает, что это было, после секунды размышлений она ответила:

«Я бы, наверное, сказала, что это был мой дух, опекун или высшая сила, но я считаю, что это одно и то же... Я считаю, что мы сами божества в обличье людей, что мы более духовны по природе, чем что-либо другое. Однако так как мы живем в реальных физических человеческих телах, то нуждаемся и в божественной, и в человеческой энергии, или энергии нашей Земли, чтобы сохранять баланс. У людей есть воля, они могут выбирать пищу, эмоции и прочие, на их взгляд, важные вещи, но не то, что им поможет сохранять равновесие, этому они пока, к сожалению, не научились».

Раньше Сьюзан никогда не задумывалась о таких вопросах. Благодаря поискам «лучшего способа сохранить свою человеческую оболочку», благодаря 6 месяцам работы над изменением различных сторон своей жизни, Сьюзан полностью избавилась от кашля. Именно это стало главным подтверждением того, что она на правильном пути. Еще через несколько месяцев прошла и боль в груди.

В течение года все симптомы болезни окончательно исчезли – рак отступил. Сьюзан окончательно поняла, что, отдав предпочтение альтернативным методам лечения, она сделала правильный выбор, а ее интуиция ей в этом помогла. Прошло больше 5 лет после диагноза «рак поджелудочной железы с метастазами в легких», и хотя она не ходила к врачу и не делала традиционных обследований, чтобы подтвердить свое исцеление, женщина чувствует себя здоровой и счастливой как никогда:

«Я отлично себя чувствую. Я люблю жизнь и абсолютно все ее составляющие. Я классический пример того, когда пациент говорит: «Диагноз «рак» изменил мою жизнь!» Я знаю, что болезнь пришла ко мне, чтобы я смогла измениться... Диагноз всего лишь был возможностью откатить время назад, посмотреть на жизнь по-другому и сказать: «Ну и что же дальше?» Думаю, ничто не происходит в жизни просто так. Все в наших руках, ведь это наш выбор, по какому пути пойти: по долговому и извилистому или выбрать прямой и короткий».

По прямому или извилистому пути двигаться – неважно, но теперь Сьюзан решила всегда следовать своей интуиции и не бояться пробовать что-то новое, пусть и непривычное, ведь именно альтернативные методы помогли ей вылечиться. Теперь ее призвание – помогать другим людям, включая тех, у кого рак, найти собственные пути исцеления, слушая свою интуицию:

«Я веду курсы энергетической медицины, где лишь даю информацию о разных возможностях, как помочь себе самостоятельно, об альтернативных способах исцеления. Я пытаюсь донести до своих слушателей, что смерть – лишь вариант, а не предначертанный исход. Показывая солнечные лучи, появляющиеся из-за горизонта, когда солнце

только восходит, я говорю, что возможностей так же много, как и этих лучей. Нужно просто выбрать тот, что нравится, и следовать ему».

Как вы уже, наверное, догадались, когда люди не уверены, какой «луч» стоит выбрать, Сьюзан советует прислушаться к своей интуиции. Хотя сама по себе интуиция не вылечила женщину, она привела ее к нужному пути, который, по мнению Сьюзан, и помог ей избавиться от рака. Но на протяжении всего этого нелегкого маршрута женщину всегда сопровождал ее внутренний голос.

Шаги к выздоровлению

Если вы хотите обратиться к интуиции или усилить контакт с ней, вот несколько простых шагов, которые помогут вам начать этот процесс:

– Каждый день выделяйте время, чтобы спокойно сесть и отключиться от всяких мыслей. В это время не смотрите телевизор и не читайте. Вместо составления списков дел и переживаний, послушайте успокаивающую музыку и предайтесь мечтам.

– Выберите для себя любую технику, с помощью которой вы сможете научиться расслабляться физически и освобождать сознание от мыслей. Тогда включится лимбическая часть вашего мозга, отвечающая за интуицию.

Вот несколько известных техник, хотя вы можете найти и свою:

Направленное воображение. Есть много книг и дисков, посвященных технике направленного воображения, которые помогут вам разобраться с определенной проблемой, например болезнью. Их можно загрузить из Интернета или взять в библиотеке (среди моих любимых авторов в этой области – Бельрут Напарstek и Мартин Россман).

Медитация. У многих людей интуиция проявляется лучше всего во время медитации. Вы можете начать, используя диски с пошаговой медитацией, а затем отойти от помощи дисков и спокойно медитировать самостоятельно.

Дневник. Некоторые успешно ведут личные дневники, чтобы найти контакт с интуицией. Нужно просто проанализировать записи и подумать: «А что если это и есть изменение жизни к лучшему?» или «Какие причины лежат в основе этой проблемы?»

Сны. Если вы хотите наладить контакт с интуицией во сне, расслабьтесь и напишите важный вопрос на бумажке, положите ее рядом с кроватью. Прочтите вопрос прямо перед тем, как заснуть, и попробуйте задать его себе во сне. Когда вы проснетесь на следующее утро, сразу же запишите все сновидения, которые запомнили, не пытайтесь их анализировать в ходе записи. Как только закончите записывать, начните их осмысливать.

Я сама из пары неидентичных²² близнецов, и очень хорошо знакома с интуицией. Часто я начинаю думать о своей сестре без видимой причины за несколько секунд до ее звонка; несколько раз я чувствовала, что она расстроена, хотя мы живем за тысячи километров друг от друга. Такая интуиция бывает не только у близнецов, но и у хороших друзей, матерей и детей, дедушек, бабушек и их внуков, тех, у кого есть такая тесная связь, что они интуитивно чувствуют, как у близкого или родного человека идут дела.

Пациенты, сумевшие справиться с раком, показали нам в этой главе, что интуитивная связь может быть не только с людьми, но и с собственным организмом.

И если прислушаться к своему внутреннему голосу, то можно заново обрести здоровье.

Поэтому, когда я даю советы онкологическим больным, как помочь своему организму исцелиться, прошу их пойти домой, расслабиться и задать себе где-то внутри 2 вопроса: «Что привело меня к болезни?» и «Что нужно моему телу, разуму и душе, чтобы снова быть в порядке?» И всегда удивляюсь разнообразию полученных на эти вопросы ответов. Кому-то интуиция говорит, что причиной стали химикаты, которые человек использовал у себя в саду, а для кого-то смерть родителей стала «пусковым механизмом». Кому-то внутреннее «я» подсказывает уехать из старого дома, другим – простить бывшего мужа. Советую всем никогда не пренебрегать ответом, даже если сначала он покажется вам глупым и бессмыс-

²² Неидентичные близнецы – разнояйцевые (двуяйцевые, dizygотные) близнецы, возникшие при одновременном оплодотворении 2 или более яйцеклеток.

ленным. В конце концов, помните, что чутье часто оказывается право задолго до того, как мы можем это *объяснить*.

Глава 4. Прием трав и добавок

Природа – величайший врач, а лекари-шарлатаны и аптекари – ее враги.

Парацельс

Главное различие между химиотерапией и приемом лекарственных трав и витаминов в том, что химиотерапия убивает раковые клетки, в то время как большинство пищевых добавок нацелены на укрепление иммунитета до такой степени, чтобы он *сам* мог справиться с раковыми клетками. Эти 2 подхода к лечению берут свое начало из абсолютно разных систем взглядов на саму болезнь. Современная традиционная медицина рассматривает рак как враждебного захватчика, с которым организм не в состоянии справиться. Поэтому внешние способы воздействия, такие как химиотерапия и облучение, считаются необходимыми. Приверженцы нетрадиционной медицины, наоборот, считают, что организм *может* сам справиться с болезнью, если система тело-разум-дух находится в равновесии. Итак, если врач-онколог нацелен на уничтожение раковых клеток, то целитель старается максимально укрепить систему тело-разум-дух. Многие приверженцы нетрадиционной медицины рекомендуют прием трав и пищевых добавок, чтобы укрепить иммунитет пациента. Считается, что сильный иммунитет – это барьер, препятствующий размножению раковых клеток.

В этой главе вы узнаете об основных причинах, которые убедили людей, исцелившихся от рака, употреблять травы и пищевые добавки, а также о важных правилах, которые нужно соблюдать при их приеме.

Укрепление иммунитета

Большинство участников моего исследования считают, что в борьбе с раком необходимо изменить те условия, в которых он смог развиваться. Другими словами, они убеждены в том, что опухоль может расти и выживать только в определенном окружении, например, в организме с застойной энергией, с нехваткой кислорода и питательных веществ. Следовательно, если изменить эти условия на более благоприятные для здоровья, раковые клетки сами себя уничтожат.

Поэтому наиболее распространенной причиной приема травяных и витаминных добавок является укрепление иммунной системы до такой степени, чтобы она могла обнаруживать раковые клетки и уничтожать их.

Можно провести аналогию с подвалом, покрытым плесенью. Представьте, что вы заходите в подвал и видите повсюду плесень. Точно так же хирург, вскрывая человеческое тело, иногда видит, что рак везде. Чтобы избавиться от плесени, можно попробовать побелить весь подвал. Это сравнимо с химиотерапией и облучением, очень сильными средствами, убивающими раковые клетки напрямую. Продолжая сравнение, представьте, что побелка сработала, и плесени в подвале больше нет, как и в вашем организме после проведенного лечения больше нет рака. И теперь остается надеяться, что рак больше никогда не вернется.

Но мораль этой истории в том, что плесень вернется в подвал, потому что условия – темнота и сырость – не изменились. Однако, если вы установите там лампы дневного света и вентилятор, у нее больше не будет такой возможности. Самое важное здесь – постоянство, ведь если хоть на минуту выключить вентилятор или погасить свет, старые условия будут восстановлены – и плесень вернется.

Поэтому люди, победившие рак, изменили свою жизнь навсегда, в надежде, что смена условий, в которых болезнь смогла развиваться, предотвратит повторное ее появление в их организме.

Так, например, один японский травник пытается изменить условия, в которых развивается рак, путем укрепления иммунитета пациента с помощью лекарственных растений и других природных компонентов. Он кладет теплые травы прямо на кожу больного на полчаса. Сначала знахарь формирует маленькие конусы из смеси полыни и древесного угля и кладет их рядами по обе стороны позвоночника пациента. Перед этим целитель наносит на кожу жидкую смесь, которая включает в себя витамин B17. Затем поджигает каждый конус, чтобы уголь нагревал и траву, и кожу, обеспечивая тем самым лучшее проникновение внутрь необходимых веществ. Знахарь считает, что такой курс лечения травами хорошо укрепляет иммунитет и стимулирует обновление клеток.

Полынь, такая популярная в традиционной китайской медицине, известна своей способностью стимулировать кровообращение и ци (жизненную энергию). Лучше всего она впитывается в кожу в горячем виде, поэтому полынь обычно сначала поджигают, а затем подносят близко к коже. Однако этот китайский травник усиливает традиционное лечение с помощью добавления витамина B17 (его еще называют амигдалин), сильнодействующего питательного вещества, укрепляющего иммунитет. Наши предки получали его, употребляя в пищу просо, сорго²³ и некоторые другие продукты, которые сейчас люди практически не включают в свой рацион.

²³ Сорго (суданская трава) – это травянистое растение – родственник злаковых культур, относящееся к семейству мятликовых. Родные земли для сорго – это Эфиопия, Судан и некоторые страны на северо-востоке Африки, где его начали выращивать еще в IV веке до н. э. Сорго внешне напоминает кукурузу.

Один из участников моего исследования, Брендан, человек, победивший рак желудка, так же как и японский целитель, использует травы и добавки для укрепления иммунитета. После того как у мужчины в возрасте 48 лет обнаружили рак желудка на последней стадии, он решил не прибегать к традиционным способам лечения. Подумав, что «его время вышло», и не желая страдать от болезненных побочных эффектов химиотерапии и оперативного вмешательства, он отказался от помощи врачей, которые давали мужчине при таком раскладе всего несколько месяцев жизни. Несмотря на это, мужчина не изменил своего решения. Однако он начал собирать информацию о нетрадиционных способах лечения, что и привело его на путь приема витаминных и травяных добавок:

«Исследовательская работа доктора Уильяма Келли Эйдема, в которой рак рассматривается как плацента, образовавшаяся не в нужном месте, очень впечатлила меня. Согласно его теории, организму нужно сказать, чтобы он сделал «аборт». Следуя советам доктора Келли, я начал прием фитиновой кислоты. Так как молекулы фитиновой кислоты транспортные, то им нужно средство для передвижения. Этим средством и стали биологически активные добавки. Но молекулы фитиновой кислоты все еще рассматривались организмом как свободные радикалы, поэтому я стал принимать витамин С, чтобы позволить им попасть из кровотока в клеточную оболочку. После этого я начал пить сок алоэ вера и принимать витамин Е, дабы увеличить скорость регенерации клеток. Помимо этого, большое влияние на укрепление иммунной системы оказали сухой воздух (я переехал с восточного побережья на запад США) и избавление от паразитов. Итак, мой иммунитет мог теперь без затруднений справляться со своими функциями».

Такое сложное сочетание добавок было необходимо для иммунной системы Брендана, чтобы она могла распознавать и уничтожать раковые клетки в его желудке.

С момента выздоровления мужчины прошло уже 6 лет, и он до сих пор принимает некоторые из этих средств.

Итак, одна из причин, говорящая в пользу употребления трав, витаминов и пищевых добавок, – это то, что они помогают человеку укрепить иммунитет, а значит, и справиться с болезнью.

Очищение организма от токсинов

Другая причина, по которой люди, сумевшие избавиться от рака, считают нужным принимать добавки, заключается в желании очистить организм от токсинов, таких как пестициды, химикаты, тяжелые металлы, а также от бактерий, вирусов и паразитов. Несмотря на то что сегодня мы живем в гораздо более комфортабельных условиях, чем наши предки, технологический прогресс привел к возникновению устойчивых к действию антибиотиков пестицидов, тяжелых металлов и бактерий. Многие целители и пациенты, излечившиеся от рака, полагают, что эти вредные химические вещества, сегодня присутствующие повсюду в огромных количествах, посылают неверные сигналы нашему организму и в лучшем случае ведут к нарушению его работы, а в худшем – к серьезным заболеваниям.

Японский целитель доктор Кацунари Нишихара считает, что онкологическим больным прежде всего необходимо очистить организм от бактерий и вирусов. Доктор Нишихара разработал целую теорию о том, что аутоиммунных заболеваний (аутоиммунные заболевания – это болезни, при которых происходит разрушение органов и тканей организма под действием собственной иммунной системы) на самом деле не существует. Он считает, что такие болезни, как артрит, волчанка и рак, являются результатом проникновения бактерий и вирусов в здоровые клетки. Поэтому атака организмом самого себя (как в случае аутоиммунных заболеваний) и неконтролируемый рост клеток (как в случае онкологических заболеваний), по мнению доктора Нишихара, являются показателем поражения клеток бактериями или вирусами. Согласно его теории, иногда организм распознает вторжение «врагов» в здоровые клетки и начинает атаковать их. Таким образом, он начинает борьбу сам с собой, как это происходит в случае аутоиммунных заболеваний. Однако бывают случаи, когда бактерии и вирусы искусно прячутся в здоровых клетках и иммунная система не может их распознать. Известно, что так случается при заражении вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и доктор Нишихара считает, что при онкологических заболеваниях происходит то же самое.

Эта теория имеет право на существование, ведь ученые уже доказали, что у носителей бактерии хеликобактер пилори может развиваться рак желудка, а вирус папилломы человека влияет на возникновение рака шейки матки. Поэтому разумно предположить, что другие бактерии и вирусы тоже могут приводить к каким-то видам рака. Сегодня, кстати, многие ученые уже разделяют эту точку зрения.

Наиболее интересным аспектом данной теории является способ, которым доктор Нишихара предлагает лечить пациентов.

Он считает, что слегка пониженная температура тела (обычно измеряемая ректально), вызванная либо стрессом, либо недостатком движения, ослабляет клетки путем повреждения их митохондрий. Это дает возможность бактериям и вирусам проникнуть в клетки, что может стать причиной образования раковой опухоли. Точнее говоря, доктор Нишихара полагает, что в случае с раком бактерии, которые должны оставаться в пищеварительном тракте (энтеробактерии), находят способ выйти за пределы стенок кишечника и атаковать клетки с поврежденными митохондриями в любом участке тела.

Исходя из этого, доктор Нишихара лечит своих пациентов в обратном порядке: сначала он прописывает специальные антибиотики и противовирусные препараты, подобранные индивидуально каждому больному, чтобы избавиться от инфекций в клетках. Затем, чтобы максимально освободить пищеварительный тракт от бактерий и вирусов, прописывает специальную пребиотическую (оказывающую воздействие на микрофлору слизистой оболочки кишечника) добавку, содержащую бифидус-фактор (особый вид углеводов, повышающий иммунитет). Эта добавка стимулирует восстановление флоры кишечника и повышает иммунный ответ организма. Сам доктор описывает ее действие следующим образом:

«Я рекомендую употребление бифидус-фактора после каждого приема пищи, так как он способствует формированию здоровой микрофлоры кишечника. Бифидус-фактор – это питательная среда для бифидобактерий. Вы знаете, что такое хлореллы? Это одноклеточные зеленые микроводоросли, которые очень активно уничтожают патогенные организмы. Так вот бифидус-фактор приближается к ним по своему действию».

Рекомендуя своим пациентам употребление этой важной, на его взгляд, пребиотической добавки, доктор Нишихара также пытается предотвратить повторное появление рака с помощью восстановления поврежденных митохондрий в клетках. Для этого он, стараясь повысить температуру тела пациента, рекомендует есть только горячую пищу, пить только теплые напитки, практиковать глубокое дыхание, избегать стрессов, делать зарядку, достаточно спать и много бывать на солнце. Кроме того, доктор советует своим больным как можно больше дышать носом. По его мнению, нос лучше защищает тело от проникновения бактерий, чем рот.

С помощью такого лечения, главной задачей которого является детоксикация организма, доктор Нишихара помог многим пациентам излечиться от рака.

Одних добавок недостаточно

Многие участники моего исследования признают, что биологически активные добавки могут помочь вернуть здоровье, но также считают, что одних этих средств для исцеления может быть недостаточно. К сожалению, большинство из нас не уделяют достаточного внимания своему здоровью, пренебрегают своим организмом, думая, что если что-то заболит, можно просто принять лекарство. Например, при повышении кровяного давления среднестатистический человек выпьет таблетку для его понижения, вместо того чтобы начать избегать стрессов и спать больше. А при хронических болях в спине будет принимать обезболивающие препараты, вместо того, чтобы сократить количество времени, проводимого в кресле, и начать регулярно делать зарядку.

Точно так же и с раком – его практически невозможно вылечить, просто включив добавки в свой рацион. *Конечно, они восполняют недостаток необходимых веществ и минералов и помогают телу вывести токсины, но, несмотря на это, данные средства не являются панацеей.*

Крис Варк, мужчина, вылечившийся от рака, является сторонником натуральных способов лечения. В возрасте 26 лет у Криса обнаружили 3-ю стадию рака толстой кишки и немедленно отправили его на операцию. Хотя операция прошла успешно и крупная опухоль была удалена, врачи настояли на проведении химиотерапии, так как раковые клетки распространились на лимфоузлы. К ужасу медиков, мужчина отказался от химиотерапии, сказав, что хочет сначала попробовать натуральные способы лечения. Врачи назвали его сумасшедшим.

Не обращая внимания на их мнение, Крис стал следовать своему плану лечения и, прежде всего, кардинально изменил свой рацион питания (если помните, в 1-й главе этой книги мы уже говорили о тех принципах изменения диеты, которым следовали практически все больные, излечившиеся от рака). Мужчине нужен был человек, который мог бы его проконсультировать по поводу приема биологически активных добавок, и поиски привели его в Мемфис, к диетологу Джону Смазерсу. Он был первым, кто поддержал решение Криса отказаться от химиотерапии и изменить не только рацион питания, но и образ жизни, что послужило началом их дружбы.

«Помимо строгой антираковой диеты, диетолог порекомендовал мне множество разных травяных биодобавок для борьбы с проблемами, общими для всех онкологических больных: зашлакованность печени, грибки, паразиты, слабый иммунитет, недостаток полезных веществ. Однако следует понимать, что главное в выздоровлении – изменение диеты и образа жизни, добавки оказывают лишь поддерживающую функцию. Правильно подобранные добавки способствуют выздоровлению, но, если не изменить образ жизни, они окажутся бесполезными. Другими словами, если вы продолжаете неправильно питаться, пить пиво, курить и вести пассивный образ жизни, то вряд ли заметите результат от их приема. Принимать добавки, не изменив при этом свой образ жизни, – то же самое, что тушить пожар водяным пистолетом», – считает мужчина.

Меньше чем через год Крис был уже свободен от рака и продолжает оставаться здоровым по сей день. Конечно, врачи были поражены его выздоровлением. Сам Крис считает, что кардинальное изменение диеты, образа жизни и прием добавок помогли ему излечиться от болезни.

Важен комплексный подход

Хотя одного только приема витаминов и добавок недостаточно для полного выздоровления, многие из опрошенных мной людей, излечившихся от рака, считали, что именно этих средств им не хватало на пути к выздоровлению. Например, они меняли свой рацион, но рак либо не уходил до конца, либо возвращался снова. И только начав прием индивидуально подобранных биологических добавок, больные обеспечивали свой организм питательными веществами и минералами, необходимыми для полной победы над болезнью.

В качестве примера хочу привести историю одной участницы моего исследования – Энн Фонфа. В возрасте 44 лет у женщины диагностировали рак молочной железы, после чего ее прооперировали. Однако от дальнейшего лечения в виде химиотерапии и облучения она отказалась, так как ее организм был очень чувствителен к химическим веществам. К сожалению, через какое-то время рак вернулся к женщине, и на протяжении следующих нескольких лет жизнь Энн представляла собой череду операций, кратковременных ремиссий и повторных появлений опухоли. В общей сложности ей сделали еще 2 операции по удалению опухоли, а также левую и правую мастэктомию (операцию по удалению груди), но проведение химио- и лучевой терапии по-прежнему было невозможно из-за непереносимости Энн химических веществ. Поэтому у женщины не было другого выбора, кроме как начать изучение нетрадиционных способов лечения. *Вскоре она осознала, что для выздоровления ей необходимо кардинально изменить свой рацион питания, начать регулярные тренировки и постараться снизить и держать под контролем уровень стресса.* Через 5 лет после установления диагноза Энн все еще была жива, но опухоли регулярно возвращались. Тогда она решила посетить китайского травника, доктора Джорджа Вонга, работающего в Нью-Йорке:

«Доктор Вонг предложил мне отказаться от добавок, которые я принимала, и заменить их травами, рекомендованными им. Я знала, что мои добавки заметно замедляли рост опухолей, и именно благодаря приему этих средств я была все еще жива, поэтому с сомнением отнеслась к такому предложению доктора. Мы договорились, что я буду принимать его травы в дополнение к моим добавкам. После того как я выпила первый стакан травяного чая, мое тело покрылось сыпью, но вскоре высыпания прошли, и я поняла, что моя чувствительность к химическим веществам уменьшилась. С тех пор я стала чувствовать себя гораздо лучше. Сочетание приема трав и добавок с кардинальным изменением образа жизни стало моим способом избавления от рака».

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что правильно подобранная диета, физические упражнения, отсутствие стрессов и прием витаминов и биологических добавок помогали Энн держать рак под контролем в течение 5 лет, но только после дополнения лечения китайскими травами ей удалось окончательно победить болезнь, истребив опухоль.

Вот уже более 14 лет Энн остается здоровой. Сегодня женщина посвящает все свое время просветительской работе в некоммерческой организации, обеспечивающей больных раком информацией о нетрадиционных методах лечения.

А что говорит наука?

В идеале наш организм должен получать все необходимые витамины и минералы из пищи, но, к сожалению, в современном мире это практически невозможно. *Из-за использования пестицидов и химикатов, нехватки полезных веществ в почве и слишком раннего сбора урожая фрукты и овощи содержат недостаточное количество полезных веществ.* Из этих, казалось бы, натуральных продуктов сегодня мы получаем гораздо меньше витаминов, чем раньше. Только подумайте, что всего полвека назад в овощах и фруктах было на целых 40 % больше витаминов и минералов. Результаты одних исследований показывают, что употребление органических овощей и фруктов может восполнить недостаток полезных веществ в организме, выводы других гласят, что в органических и неорганических продуктах содержится примерно одинаковое количество витаминов и минералов (хотя эти же изыскания доказали, что в органических овощах и фруктах содержание пестицидов значительно ниже, чем в неорганических).

Именно из-за недостатка в современных продуктах питания всех необходимых нашему организму питательных веществ и рекомендуется принимать биологические добавки, чтобы всегда оставаться здоровыми.

Тем не менее наука относится к приему этих средств неоднозначно. К сожалению, многие травяные добавки не могут быть запатентованы, и поэтому у крупных фармацевтических компаний нет стимула исследовать их действие, просто потому что это не принесет финансовой выгоды. Поэтому в основном только государственные и частные учреждения занимаются изучением полезности витаминов и трав.

Некоторые из таких исследований доказали эффективность различных добавок в борьбе с раком. Например, соединение под названием «эпигаллокахетин галлат», содержащееся в зеленом чае, активно уничтожает раковые клетки, а добавки на основе грибов, таких как траметес разноцветный (гриб-трутовик), увеличивают в организме число естественных клеток-киллеров, которые убивают чужеродные клетки. Также ученые пришли к выводу, что высокая доза витамина С и куркумы (это пряное растение), а также необходимая суточная доза пребиотиков (углеводов, стимулирующих рост и жизнедеятельность микрофлоры толстого кишечника) – все это укрепляет нашу иммунную систему, помогая ей бороться с раком. Большинство исследований доказывают, что положительный результат от приема добавок варьируется от несущественного до очень значительного, что, несомненно, неплохо, учитывая факт, что эти средства почти не имеют побочных эффектов.

До того момента, когда мы сможем оценить результаты, полученные в ходе проведения масштабных, продолжительных и дорогостоящих исследований о влиянии на организм человека биологических добавок, может пройти еще очень много времени. Но уже сегодня есть данные нескольких подобных исследований, говорящие в пользу приема биологически активных средств. Участниками одного из таких экспериментов стали мужчины старше четырнадцати лет. Количество исследуемых составило 14 600 человек. В ходе этого эксперимента выяснилось, что у мужчин, регулярно принимавших мультивитаминные добавки, риск заболевания раком снизился.

Я надеюсь, что это исследование станет первым шагом на пути к масштабному изучению эффективности приема добавок при онкологических заболеваниях. Между тем пациенты, излечившиеся от рака, согласны с тем, что большинство людей не получает из питания нужного количества витаминов, поэтому всем взрослым следует принимать витаминные добавки.

Рассмотрев причины, по которым многие больные, сумевшие преодолеть рак, все же предпочитают принимать добавки, хочу познакомить вас с историей Дженни, женщины, победившей злокачественное заболевание лимфатической системы, прибегнув, помимо всего прочего, к включению биологических добавок в свой рацион.

История Дженни

До того момента, пока Дженни не услышала фразу: «У вас рак», – жизнь 51-летней женщины ничто не омрачало. У нее была замечательная семья – любящий муж и трое чудесных детей – и успешный маленький бизнес. В мае 2008 года, во время подготовки к небольшой операции, врач обнаружил у Дженни злокачественное заболевание лимфатической системы. Как ни странно, женщина прекрасно себя чувствовала и не замечала проявления каких-либо симптомов. Когда результаты биопсии костного мозга подтвердили диагноз, страх и паника охватили Дженни и ее мужа. Они не могли даже разговаривать друг с другом: кто-то из них обязательно начинал плакать. *Несмотря на такую реакцию, неизбежную для всех, кому поставили такой диагноз, Дженни поняла, что не хочет провести остаток жизни в страхе. Собравшись с силами, она решила найти способ контролировать течение болезни, так как смерть не входила в ее планы.*

Страх сменился решимостью, но вскоре паника снова вернулась:

«Когда врач сообщил мне диагноз, я была сбита с толку, потому что у меня вообще не было никаких симптомов. Но доктор сразу обнадежил меня, сказав, что курс химиотерапии обязательно поможет, и я вылечусь, поэтому не стоит переживать. Перед началом лечения я решила поискать информацию о своей болезни и вскоре выяснила, что она неизлечима. Тот факт, что доктор не сказал правды, смутил меня. Я пошла в больницу и попросила копию истории болезни. Прочитав ее, поняла, что от меня утаили еще несколько важных моментов, касающихся моей болезни и ее лечения».

Дело в том, что результатов одной только биопсии костного мозга, без проведения томографии, недостаточно для точной постановки диагноза. Доктор же сказал, что это исследование женщине не нужно, и назначил лечение, не имея результатов томографии. Кроме того, в истории болезни было сказано, что у Дженни либо фолликулярная лимфома, либо лимфоцитомы селезенки – это виды неходжкинской лимфомы (злокачественного заболевания лимфатической системы), но какой конкретно из этих типов поразил организм женщины, врач так и не смог определить.

Проведя свое собственное исследование, Дженни узнала, что существует множество разновидностей этого заболевания и для каждой из них есть свое лечение.

Именно для определения типа лимфомы женщина решила попросить направление на томографию. Несмотря на раздражение врача, Дженни отказалась от проведения химиотерапии, пока не будут известны результаты томографии, – и, как оказалось, поступила абсолютно правильно. Томография показала очень большую опухоль в селезенке, которая была 16 см в ширину и весила целых 3 кг. Отсутствие увеличенных лимфоузлов в других областях тела женщины подтвердило наличие у нее лимфоцитомы селезенки, а не фолликулярной лимфомы.

Но врач, недовольный поведением Дженни, настаивал на проведении прежнего лечения, отказываясь что-либо менять, несмотря на результаты томографии, заявив, что уточнение диагноза ничего не меняет. Интуиция подсказала женщине не спешить следовать советам врача и поискать больше информации о болезни и о способах ее лечения.

В конце концов, Дженни решила проконсультроваться в другой клинике (правда, на это ей пришлось потратить 5 тысяч долларов из собственных сбережений), где подтвердили наличие у женщины лимфоцитомы селезенки.

Лимфоцитомы разрастается гораздо медленнее, чем фолликулярная лимфома, поэтому врачи предложили ей «подождать и понаблюдать за опухолью» в течение нескольких месяцев, вместо того чтобы сразу же начинать курс химиотерапии. Этот совет позволил Дженни вздохнуть с облегчением: у нее было время на борьбу с раком. Также она осознала необходимость во что бы то ни стало сменить онколога, несмотря на то что страховка не позволяла ей свободно выбирать врачей и лечиться в других клиниках.

Дженни подала запрос в свою страховую компанию о смене врача, и ее направили к другому доктору. И хотя сначала ей понравилось, что новый врач не возражал против ее намерения не торопиться с началом химиотерапии, чуть позже Дженни поняла, что, к сожалению, молодой доктор совершенно неопытен в сфере онкологии.

Вот как вспоминает о первой встрече с тем врачом женщина:

«Доктор зашел в кабинет и спросил: «Как вы себя чувствуете?» Я ответила: «Хорошо». Тогда он сказал мне: «Отлично, увидимся через 3 месяца», – и собрался уходить! Остановив его, я поинтересовалась: «А что мы сделаем сегодня? Я принесла результаты анализов крови, и они не очень хорошие». На что он удивленно ответил: «Серьезно?» – и только тогда открыл компьютер. В тот момент я поняла, что команды из нас не получится».

После разговора с доктором Дженни решила снять копии результатов всех анализов – что является правом каждого пациента – и научиться самой в них разбираться (я, кстати, считаю, что это очень полезный навык для тех, кто хочет принимать активное участие в процессе своего лечения, хотя заключительная интерпретация результатов анализов должна, конечно, оставаться за врачом).

Женщина начала переживать, так как опухоль с каждой неделей становилась все больше. Дженни снова сменила онколога, который, к счастью, оказался более опытным. Врач был очень обеспокоен ростом опухоли, потому что это грозило разрывом селезенки. Даже вождение машины было опасным, так как любой внезапный толчок или давление ремня безопасности могло стать причиной разрыва селезенки. Это безумно напугало Дженни, и она поинтересовалась, сможет ли удаление селезенки обезопасить ее, на что врач ответил, если женщина согласна, то ей сделают операцию. Но хирург, к которому онколог направил Дженни, считал, что удаление селезенки только спровоцирует распространение раковой опухоли, и отказался делать операцию.

К тому моменту женщина окончательно запуталась и начала бояться всех врачей. После очередной консультации в еще одной клинике Дженни решила, что не будет ни делать операцию, ни проходить химиотерапию, а постарается победить болезнь с помощью более натуральных средств. Онколог из этой последней клиники посоветовал ей изменить рацион питания, чтобы укрепить иммунную систему:

«Врач сказал мне и моему мужу, что если пересмотреть диету и заменить «мертвую» еду на «живую», начать прием добавок и пить фруктовые и овощные соки, то я смогу на протяжении многих лет контролировать течение болезни. Итак, мне нужно было решить, буду ли я укреплять свою иммунную систему или продолжать подавлять ее дальше, – и, конечно, я выбрала первый вариант».

Как только Дженни приняла решение начать укреплять иммунитет, она последовала совету врача и полностью изменила рацион питания. Следуя рекомендациям своего диетолога и информации, почерпнутой из многочисленных медицинских статей, Дженни немедленно исключила из рациона обработанную пищу, включая низкокалорийные полуфабрикаты, которые ела годами. Ее новая диета содержала в основном сырые фрукты и овощи,

цельнозерновые крупы и бобы. Она купила соковыжималку, каждое утро пила свежесжатые овощные и фруктовые соки и ела много органических фруктов и овощей в течение дня. Дженни заменила кофе на зеленый чай и почти полностью исключила употребление сахара. Кроме того, проконсультировавшись с диетологом, она начала принимать различные биологические добавки:

«Системные ферменты очень важны – я принимала их 3 раза в день натощак. Также принимала пищеварительные ферменты, фруктово-грибную смесь из шиитаке²⁴, майтаке²⁵ и личи²⁶, виноградные косточки, смесь из одуванчиков, куркумы и расторопши пятнистой, смесь из кордицепса²⁷, ежовика гребенчатого²⁸ и каких-то других компонентов, чьих названий я не смогла даже запомнить, магнезию, продукты, содержащие незаменимую аминокислоту лизин. Я принимала селен, цинк, витамин С, антиоксидант кверцетин, растительный фермент бромелайн, фитиновую кислоту, витаминное вещество инозитол, пребиотики и пробиотики. Я принимала много всего!»

Хотя прием всех этих средств требовал сил и финансовых затрат, Дженни все равно считала, что это лучше, чем страдать от побочного действия химиотерапии. Тем более у этих добавок вообще не было побочных эффектов.

Организму человека при резком переходе к здоровому питанию, когда множество бактерий внутри одновременно начинают гибнуть, становится тяжело очиститься от них, потому зачастую этот процесс может сопровождаться временными головными болями, вздутием живота, ознобом и даже небольшим жаром. Дженни первое время тоже чувствовала себя не очень хорошо.

Через несколько недель вздутие и головные боли прошли, и женщина почувствовала прилив энергии. Кроме того, она заметила уменьшение размера селезенки, и это убедило ее в правильности принятого решения и побудило искать дополнительные способы борьбы с болезнью. Во время поисков Дженни наткнулась на врача из Невады, практикующего методы нетрадиционного лечения, который помог уже многим пациентам, страдающим лимфомой, исцелиться:

«Я отправилась в город Рино на встречу с этим врачом. И хотя он специализировался в области традиционной медицины, но также практиковал и альтернативные методы. Моя подруга, также страдающая лимфоцитомой селезенки, отправилась к этому специалисту на консультацию, и, так как ее страховка покрывала посещение этого врача, я пошла на прием вместе с ней. Доктор посоветовал принимать биологическую добавку, помогающую именно при лечении лимфомы. Это средство включает в себя такие компоненты, как кверцетин (вещество-антиоксидант), ресвератрол («природный антибиотик»), витамины А, С, D, E. Для того чтобы купить все эти составляющие по отдельности,

²⁴ Шиитаке – древесные грибы, известные своими целебными свойствами.

²⁵ Майтаке – гриб, похожий на сморчок или древесный нарост, которому приписывают сильное антиметастатическое действие.

²⁶ Личи (китайская слива) – тропический фрукт, небольшая кисло-сладкая ягода, покрытая коркообразной кожурой. Личи богат витаминами группы В, а также С, Е, Н и К, минералами – магнием, кальцием, натрием, калием, серой, фосфором, хлором, железом, марганцем, йодом, медью, фтором и цинком.

²⁷ Кордицепс – род спорыньевых грибов, пиреномицеты, паразитирующие на определенных видах насекомых.

²⁸ Ежовик гребенчатый – гриб семейства герициевых порядка сыроежковых.

нужно потратить не только много сил, но и денег. А в этой добавке все необходимые компоненты уже собраны вместе!»

Итак, Дженни начала принимать эту специальную смесь вместе с остальными добавками, которые она уже употребляла до этого, и продолжала правильно питаться. *Кроме того, женщина пыталась контролировать свое эмоциональное состояние.* Когда Дженни только узнала о своей болезни, и она, и ее муж, с которым они были женаты более 30 лет, были настолько эмоционально разбиты и напуганы возможным смертельным исходом, что решили обратиться за помощью к специалисту, чтобы как-то успокоиться и прийти в себя:

«Мы с мужем обратились к терапевту за помощью, и он прописал нам антидепрессанты. Стало только хуже! В течение дня, под действием препаратов, ты не испытываешь никаких эмоций, а когда ночью эффект от лекарств проходит, погружаешься в глубокую депрессию. Мы принимали антидепрессанты 3 недели, пока не осознали, что должны справиться с этим сами. Я стала много заниматься медитацией и даже засыпала под эту музыку, помогая себе расслабиться и успокоиться. Тогда я поняла, что мне нужно научиться мыслить более позитивно».

Помимо медитации под компакт-диски для избавления от страха и улучшения настроения, Дженни обратилась к психологу, который помогал онкологическим пациентам выпустить из себя негативные эмоции, глубоко засевшие в голове и мешающие выйти из подавленного состояния. Он проводил сеансы с Дженни по телефону, во время которых просил ее вспоминать неприятные моменты из прошлого, при этом одновременно ударяя себя по определенным частям тела. По мнению специалиста, эти постукивания действуют подобно акупрессуре или акупунктуре (точечному массажу) и помогают снять энергетические и эмоциональные блокировки. *«Начав сеансы с этим психологом, я поняла, что он специализируется на погружении внутрь себя и избавлении от всех негативных эмоций. Я действительно старалась сконцентрироваться, но это было не так легко сделать, как кажется, потому что в жизни есть слишком много обстоятельств, которые мы не в силах контролировать. Однако необходимо из всех сил пытаться отпустить эти накопившиеся внутри негативные эмоции», – говорит женщина.*

По мере того как Дженни старалась фокусировать внимание на только положительных жизненных моментах, одновременно пытаясь избавиться от негативных впечатлений из прошлого и настоящего, она осознавала, что ей нужно побороть свой главный страх – страх смерти. Женщина всегда считала себя верующим человеком, но после того как ей поставили диагноз, Дженни начала ежедневно «беседовать» с Богом:

«Ты действительно начинаешь спрашивать себя: «А что ждет нас там?» Моя вера очень помогла мне. Сейчас я больше не боюсь. Я знаю, что мне нужно остаться здесь, потому что предстоит еще многое совершить. Эта мысль помогает мне жить и идти к выздоровлению. Я должна выздороветь, должна жить, чтобы быть рядом с людьми, которым нужна. Но, с другой стороны, нет ничего страшного, если я уйду, потому что знаю, что была хорошим человеком. И что бы ни ждало меня там, я могу уйти. Страх прошел. Кстати, мне кажется, что именно он убивает многих людей. Смерти нельзя бояться, ведь все мы когда-нибудь умрем».

Усердно работая над своим физическим, эмоциональным и духовным здоровьем, Дженни почувствовала, что ее состояние заметно улучшилось. Она строго придерживалась диеты, близкой к сыроедению, принимала добавки, рекомендованные диетологом, избегала стрессов и контролировала свои эмоции. Женщина продолжала следовать режиму трениро-

вок, разработанному ею самой несколько лет назад. Недели сменялись месяцами, и однажды она заметила, что селезенка уменьшилась в размерах еще сильнее. Спустя еще какое-то время Дженни вообще перестала чувствовать свою селезенку на ощупь, как это и должно быть в норме, когда в органе нет опухоли. И хотя приготовление свежевыжатых соков и прием добавок занимали куда больше времени, чем разогрев замороженных полуфабрикатов, соблазна вернуться к прежнему рациону питания не было, ведь новая диета и биологически активные препараты оказывали гораздо более положительное влияние на состояние ее здоровья:

«Я принимала (и принимаю сейчас) примерно 40 таблеток в день. Не за 1 раз, конечно, но в течение дня. Рано утром, как только просыпаюсь, принимаю большое количество добавок, пока мой муж готовит свежевыжатый сок. Я принимаю 18 системных ферментов в день, 6 из которых – 3 раза в день. Эти препараты желательно пить с магнием натоцак. Можно принимать за час до или через час после еды».

Дженни принимала эти 40 таблеток с благодарностью, а не с раздражением, потому что чувствовала их положительное влияние на организм. Через 7 месяцев после установления диагноза женщина уже чувствовала себя настолько хорошо, что решила на повторную биопсию костного мозга. К удивлению доктора, но не Дженни, результаты биопсии оказались отрицательными. Не веря своим глазам, врач отправил Дженни на повторную томографию, которая показала, что селезенка вернулась к нормальным размерам. Тело женщины было свободно от рака.

Сейчас прошло уже более 5 лет с того момента, как у Дженни обнаружили лимфоцитому селезенки на 4-й стадии. Узнав о своем диагнозе, она немедленно стала принимать активное участие в процессе лечения: нашла компетентного врача, кардинально изменила свое питание и стала принимать множество добавок, которые помогли ей укрепить иммунную систему до такой степени, чтобы та могла самостоятельно уничтожить раковые клетки. Дженни регулярно делает биопсию костного мозга, томографию и анализы крови – и все результаты отрицательные. Врачи написали в ее истории болезни – «спонтанная ремиссия». Дженни, конечно, знает об этом, потому что продолжает снимать копии со всех своих медицинских документов. Однако она абсолютно не согласна со словом «спонтанная»:

«В истории болезни написали, что со мной произошла спонтанная ремиссия, хотя я не считаю, что ремиссия наступила сама по себе. После того как я узнала о своей болезни, я кардинально изменила образ жизни и потратила много времени на поиски врача, который смог направить меня на верный путь, приведший к выздоровлению. За последние несколько лет я потеряла многих своих друзей и отца, лечившихся от рака средствами традиционной медицины... Я же до сих пор нахожусь в состоянии ремиссии и продолжаю укреплять свое здоровье. А в прошлом декабре у меня появился еще один внук».

Шаги к выздоровлению

Большинство людей, излечившихся от рака, принимали добавки, которые условно можно разделить на 3 категории.

Первая категория – добавки, улучшающие пищеварение:

– *Пищеварительные ферменты*. Помогают пищеварительной системе в расщеплении пищи. Сюда входят протеолитические (протеазы – ферменты, расщепляющие белки до аминокислот) и панкреатические (животные) ферменты.

– *Пребиотики и пробиотики*. Пробиотики – полезные бактерии, живущие в пищеварительном тракте и помогающие переваривать пищу и укреплять иммунную систему. Большинству людей не хватает пробиотиков из-за частого приема антибиотиков, которые убивают все бактерии в пищеварительном тракте: как плохие, так и хорошие. Пребиотики – это компоненты пищи, которые не перевариваются и не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, но ферментируются микрофлорой толстого кишечника человека и стимулируют ее рост и жизнедеятельность. Пробиотики питаются пребиотиками, поэтому полезно принимать и те и другие одновременно.

Вторая категория – добавки, очищающие организм:

– *Противогрибковые добавки*. Направлены на борьбу с различными патогенными микроорганизмами (например, кандидами и другими грибами), которые присутствуют в пищеварительном тракте большинства людей, но при снижении иммунитета начинают активно размножаться. Естественными противогрибковыми средствами являются: экстракт листьев оливы, хвощ лесной и крапива жгучая.

– *Антипаразитические добавки*. Помогают избавиться от паразитов, живущих в пищеварительном тракте. Эти паразиты мешают нормальному пищеварению и способствуют снижению иммунитета. Примерами натуральных антипаразитических веществ являются: скорлупа грецкого ореха, полынь горькая и желтокорень канадский.

– *Антибактериальные и противовирусные добавки*. Способствуют устранению бактериальных и вирусных инфекций. В эту категорию входят следующие природные средства: чеснок, орегановое масло (масло душицы) и кора муравьиного дерева.

– *Добавки для очищения печени*. Печень играет ключевую роль в очищении организма, и добавки могут помочь сделать процесс детоксикации более эффективным и простым, особенно когда дело касается выведения тяжелых металлов. К естественным веществам такого действия относятся: расторопша пятнистая, корень одуванчика и корень солодки.

Третья категория – добавки, укрепляющие иммунную систему:

– *Добавки для укрепления иммунитета*. Многие травы и витамины помогают укреплять иммунитет. Особенно популярны алоэ вера, витамин С, некоторые грибы, рыбий жир.

– *Витамины и гормоны*. Для того чтобы понять, какие именно витамины и гормоны необходимы вашему организму, сначала необходимо сделать анализ крови, чтобы врач смог определить, чего вам не хватает, и назначить нужные препараты. Многие пациенты для укрепления иммунитета принимают витамин В12, витамин Д и гормон мелатонин.

Помните, что только компетентный диетолог может помочь вам в выборе подходящих именно вам биологически активных средств.

Вам, как и Дженни, нужно провести свое собственное исследование и найти компетентного диетолога, который поможет вам в выборе подходящих добавок.

Хотя я сама употребляю многие из вышеперечисленных добавок, тем не менее пришла к выводу, что они не окажут значительного эффекта, если продолжать есть «вредную» пищу, не богатую питательными веществами, пить «плохую» воду и постоянно испытывать на себе воздействие «грязной» окружающей среды.

Конечно, биологические добавки могут помочь организму в борьбе с раком, но все равно я считаю, что добавки не в состоянии решить проблему на долгий срок.

Например, начав питаться натуральными продуктами, как это делали наши предки, мы бы каждый день потребляли необходимое количество пищи, богатой ферментами. Так, введение в рацион напитка из чайного гриба или квашеной капусты могло бы заменить прием пробиотиков. Использование при готовке чеснока и куркумы, обладающих антибактериальными свойствами, помогло бы вам отказаться от большого количества антибиотиков. Если бы физические нагрузки стали неотъемлемой частью нашего распорядка дня, то можно было бы прекратить прием таких препаратов, как глюкозамин (вещество, необходимое для нормального функционирования суставов). Список можно продолжать. Нормальный 8-часовой сон в полной темноте позволил бы не принимать мелатонин, а ежедневное 15-минутное пребывание на солнце восполнило бы недостаток витамина D. Диета с пониженным содержанием сахара и рафинированных углеводов избавила бы нас от приема таких противовоспалительных добавок, как рыбий жир и ресвератрол. Наконец, если бы у нас была возможность сократить ежедневное вредное воздействие тяжелых металлов, химикатов и электромагнитного излучения, такие очищающие добавки, как расторопша пятнистая и корень одуванчика, стали бы нам не нужны.

Консультируя людей, либо больных раком, либо желающих его предотвратить, я всегда рекомендую обязательно обсудить с врачом или диетологом прием всех вышеперечисленных категорий добавок, для того чтобы не навредить своему организму, а вернуть ему здоровье и равновесие.

Но как только это равновесие достигается, настоятельно советую всем своим пациентам заменить добавки диетой, основанной на натуральной растительной пище, приемом нетоксичных очищающих веществ, здоровым сном и ежедневными физическими упражнениями.

Глава 5. Выпустите подавленные эмоции

Гнев – это кислота, которая больше вредит сосуду, в котором она хранится, чем тем, на кого она выливается.

Марк Твен

В начале своего исследования я полагала, что именно материальные или физические перемены, такие как переход на здоровую пищу, прием витаминов, трав и добавок, а также регулярные упражнения и нагрузки – будут наиболее «популярными» в рейтинге тех 9 факторов, которые использовали для своего выздоровления пациенты, избавившиеся от рака.

Однако, к моему удивлению, гораздо больше люди, с которыми я общалась, говорили об умственном, эмоциональном и духовном здоровье, придавая ему в деле борьбы с болезнью первостепенную роль.

В этой главе мы и поговорим о непосредственной связи и влиянии эмоций на физическое состояние человека.

Болезнь – это блок

Общаясь с людьми, сумевшими победить рак, обычно я не просто спрашиваю, *что* они делали для того, чтобы избавиться от болезни, но и *зачем* они это делали. Существует точка зрения, что болезнь – это блок, возникший на физическом, эмоциональном или духовном уровне. Эта теория позволяет нам взглянуть на рак с другой стороны и обдумать новые возможные способы лечения данной болезни. Многие больные, победившие рак, а также целители убеждены в том, что здоровье к человеку приходит только тогда, когда на всех уровнях (физическом, эмоциональном и духовном) происходит постоянное движение, нет застоя, тогда и не образуются никакие блоки.

Позвольте мне на примере объяснить вам, как, согласно данной теории, рак зарождается в организме. Здоровый организм похож на город, в котором система сбора мусора работает слаженно. Как люди ежедневно выбрасывают мусор, так и наши клетки каждый день избавляются от токсинов и бактерий. Словно мусороуборочная машина, забирающая выброшенный мусор, иммунная система собирает отходы из клеток нашего организма. В городе мусор увозят в центры сортировки и переработки, также и иммунная система транспортирует клеточные отходы в почки и печень, где они либо перерабатываются, либо выводятся из организма.

Очевидно, что в городе возникнут серьезные проблемы, если машины неделями не будут увозить мусор. В организме происходит то же самое: когда клеточные отходы не выводятся из организма, они накапливаются и могут стать причиной возникновения раковой опухоли.

В организме каждого человека есть раковые клетки. Однако по различным причинам они начинают вести себя иначе, чем нормальные, безудержно размножаясь и разрушая здоровые клетки. Держать под контролем этот процесс помогает иммунная система. Иногда раковые клетки не могут быть обнаружены иммунной системой либо из-за того, что иммунитет ослаблен, либо из-за того, что «плохие» клетки умеют искусно скрываться. Когда этот процесс происходит на протяжении длительного времени, раковые клетки, размножаясь, образуют опухоль, или, согласно нашей теории, «блок». Чтобы снять его и не дать возможности в будущем появиться снова, нужно найти причину, по которой он образовался, и избавиться от нее.

Поэтому многие люди, победившие рак, считают, основываясь на этой точке зрения, что необходимо уделять большое внимание предотвращению образования этих блоков как на физическом, так и на эмоциональном и духовном уровнях.

Где бы ни образовался блок, цель одна – обнаружить его, выяснить причину происхождения и избавиться от него.

Одним из таких пациентов является Адам – человек, сумевший побороть очень тяжелую форму рака. Мужчина считает, что его болезнь была вызвана блоком, возникшим на эмоциональном уровне. У Адама обнаружили олигодендроглиому на 3-й стадии. Олигодендроглиома – это опухоль головного мозга, с которой пациенты, как правило, не живут дольше 3-4-х лет. После двух тяжелых операций, в ходе которых ему удалили большую часть опухоли, Адам отказался начинать курс химиотерапии и облучения, так как эти методы лечения были полны побочных эффектов и давали слишком маленькие шансы на выздоровление. Врачи предупредили мужчину, что без соответствующей терапии в течение года болезнь вернется. Несмотря на предупреждение медиков, Адам решил попробовать альтернативные методы лечения. Чтобы снять в организме физические блоки, мужчина использовал уже хорошо известные нам способы – это здоровое питание, прием добавок и мышеч-

ная нагрузка. Кроме этого, Адам сосредоточился на избавлении от психологических блоков, мыслей, засевших где-то внутри и тянущихся из прошлого:

«Часто рак бывает вызван не физическим блоком, а эмоциональным. Иногда вы даже сами можете определить, какая именно мысль стала причиной возникновения болезни. Соответственно, проведите «операцию по освобождению» себя от таких мыслей: представив в воображении какой-то образ, проанализируйте, какие он вызывает у вас мысли, и выпустите их наружу. Например, вообразите... своего отца. Возможно, вы сразу подумаете о том, как много хорошего он сделал для вас, и одновременно вспомните что-то плохое. Отпустите все эти всплывшие мысли, пусть они уйдут. Суть в том, что вам необходимо избавиться от накопившихся мыслей, просто выпустить их во Вселенную. Больше они не должны появляться в вашем сознании. Лично я очень часто прибегал к этому приему».

Прошло 4 года с того момента, как Адам узнал о своем диагнозе. Сейчас он абсолютно здоров и наслаждается карьерой профессионального музыканта. Мужчина убежден в том, что именно снятие эмоционального блока стало для него главным шагом на пути к выздоровлению.

Что такое подавленные эмоции?

Подавленными называются *любые* эмоции из прошлого, которые вы не можете отпустить, при этом не важно, позитивные они или негативные. Самые распространенные эмоции, которые находятся внутри нас, – это стресс, страх, моральные травмы, сожаление, злорада, печаль или даже счастье. Многие скажут, что помнить о положительных моментах нужно, и это не плохо, но проблема в том, что положительные эмоции из прошлого могут быстро перерасти в ностальгию, которая мешает человеку быть счастливым в настоящем.

Подавленные эмоции могут быть осознанными и неосознанными, то есть некоторые из них человек не может четко себе представить. Неосознанные эмоции возникают из-за наличия моральных травм, таких как несчастный случай, физическое или сексуальное насилие и т. д. (в конце этой главы, в разделе «Шаги на пути к выздоровлению», вы найдете способы избавления от неосознанных подавленных эмоций).

Важно понять, что любые эмоции, которые человек держит в себе, могут со временем привести к эмоциональному блоку, что, в свою очередь, может стать причиной болезни.

В качестве примера хочу рассказать историю женщины, которая, благодаря тому, что уделила большое внимание выпуску своих подавленных эмоций, смогла победить рак и снова стать здоровой.

После того как у Эмили диагностировали рак шейки матки на 4-й стадии, она согласилась на операцию, но сомневалась, стоило ли ей прибегать к химиотерапии и облучению, чтобы избавиться от метастаз и не допустить их дальнейшего распространения. Интуиция подсказывала Эмили, что ее ослабшее тело не справится с этим тяжелым лечением, полным побочных эффектов. Увлечение энергетической медициной привело женщину к мысли о том, что подавленные негативные эмоции, вызванные недавним разводом, могли ослабить ее иммунную систему и привести к болезни:

«Я попросила своего врача дать мне пару недель на решение проблемы и рассказала о своем тяжелом и неожиданном разводе. Как практик энергетической медицины, я знала некоторые приемы, которые могла бы применить для своего лечения. Врач позволил мне попробовать это сделать, но попросил, чтобы через 2 недели я обязательно прошла томографию, чтобы убедиться, дает лечение эффект или нет. Я согласилась. В течение этого времени я занималась рэйки²⁹, йогой, молилась, плакала, смеялась, прощала, боролась с печалью, используя приемы энергетической медицины. Все это дало заметный результат».

Спустя 2 недели врач был шокирован результатами томографии Эмили: метастазы исчезли, и в ее теле больше не было заметных следов рака. Уже на протяжении 6 лет женщина чувствует себя счастливой и здоровой и больше не вспоминает о своем неприятном разводе.

²⁹ Рэйки – вид нетрадиционной медицины, в котором используется техника так называемого «исцеления путем прикасания ладонями».

Стресс и рак

За последние 20 лет теория о том, что избавление от подавленных эмоций может принести большую пользу здоровью, получила большое распространение. Особенно это касается стресса: уже доказано, что это эмоциональное состояние очень разрушительно действует на весь организм. Одно из таких исследований было опубликовано в научном издании «Медицинский журнал Новой Англии» в 1991 году. В эксперименте приняли участие 420 мужчин и женщин. Сначала всем испытуемым измерили их уровень стресса. Затем всем участникам эксперимента раздали назальный спрей, причем некоторые исследуемые получили флакон, содержащий физиологический раствор, остальным же достался спрей, в котором был вирус простуды (не волнуйтесь: об условиях эксперимента все были предупреждены заранее, хотя, естественно, никто не знал точно, какой спрей ему попадет). Вы догадываетесь, что произошло? Независимо от того, какую жидкость кто из испытуемых получил, люди с более высоким уровнем стресса заболели, в то время как участники эксперимента, у которых уровень стресса был ниже, остались здоровы. Это исследование доказывает, что стресс делает человека более уязвимым для заболеваний.

Последующие многочисленные исследования подтвердили, что стресс может играть важную роль в возникновении не только простуды, но и более серьезных заболеваний, таких как болезни сердца, аутоиммунные заболевания и рак. Ученым не просто доказать, способен ли стресс сам по себе вызывать именно рак: ведь было бы неэтично разделить людей на 2 группы, одну из которых подвергать стрессу, а другую нет, а позже проследить, у представителей какой из групп разовьется болезнь.

Однако уже точно известно, что стресс ослабляет иммунную систему, которая, в свою очередь, отвечает за обнаружение и уничтожение раковых клеток в организме.

Одним из негативных факторов воздействия стресса на организм является способность изменять нейропептиды (это биологически активные соединения, гормоны, синтезируемые в основном в нервных клетках центральной или периферической нервной системы, регулирующие физиологические функции организма и воздействующие на иммунные процессы в нем). Такие гормоны, как серотонин, допамин и релаксин, полезны для организма, ведь они вырабатываются тогда, когда человек чувствует себя расслабленным и счастливым. Кортизол и эпинефрин (адреналин), также известные как гормоны стресса, негативно влияют на организм, особенно когда они вырабатываются в течение длительного времени. Возможность почти *каждой клетки нашего тела* производить и принимать нейропептиды делает эмоции человека такими всемогущими. Таким образом, идея об отсутствии связи между телом и разумом научно оспорена. То, что стресс оказывает негативное воздействие не только на клетки иммунной системы, но и на все клетки организма, уже доказано.

Мне довелось общаться с целителем, который углубленно изучает негативное влияние стресса и подавленных эмоций на клетки тела. Как и немецкий физиолог, Нобелевский лауреат Отто Варбург, о котором речь шла в 1-й главе, доктор Цунео Кобаяши, онколог из Токио, считает, что раковые клетки представляют собой здоровые клетки, чьи митохондрии были повреждены. Однако в отличие от немецкого ученого доктор Кобаяши полагает, что причиной повреждения митохондрий могут стать подавленные эмоции.

Как уже упоминалось в той же главе, митохондрии преобразуют воздух, который мы вдыхаем, в энергию, необходимую клеткам. Также митохондрии принимают участие в регулируемом процессе программируемой клеточной гибели (апоптозе), инициируя удаление ненужных, постаревших или поврежденных клеток, чтобы заменить их новыми. Обе эти

функции – синтез энергии из кислорода и своевременная клеточная смерть – выполняются митохондриями.

Если человек заболевает раком, в его организме происходят 2 вещи: во-первых, раковые клетки начинают получать энергию не из кислорода, а из сахара; во-вторых, они перестают умирать а вместо этого начинают интенсивно делиться.

Это значит, что митохондрии перестали нормально функционировать. Поэтому теория о том, что раковые клетки – это здоровые клетки с поврежденными митохондриями звучит убедительно. В действительности многие современные ученые придерживаются такой же точки зрения.

Доктор Кобаяши считает, что повреждение митохондрий может быть вызвано множеством факторов, в том числе и накоплением подавленных эмоций в организме:

«Рак вызывается не раковыми клетками, а состоянием самих людей – плохим кровообращением и низкой температурой тела. Раковые клетки никогда не образуются в сердце или в тонком кишечнике, потому что эти органы имеют повышенную температуру тела, и кровь в них циркулирует быстро. Рак – конечный результат алекситимии (состояния, характеризующегося трудностью в понимании собственных эмоций и описании переживаемых чувств). Большинство раковых пациентов, до того как заболеть, страдали от алекситимии. Это состояние характеризуется понижением кровяного давления и температуры тела, что приводит к нарушению жизнедеятельности митохондрий».

Лечение, разработанное доктором Кобаяши, направлено на восстановление поврежденных митохондрий и сочетает в себе физическое исцеление (например, подъем температуры тела) с эмоциональной терапией (выпуск пациентом подавленных эмоций).

Умение контролировать свой уровень стресса действительно работает.

Исследования доказали, что освобождение от стресса, чувства страха или злости укрепляет иммунную систему, причем довольно быстро. Например, один из проведенных на эту тему экспериментов, в котором приняли участие женщины, больные раком груди, показал, что у пациенток, прошедших 10-недельный курс контроля над уровнем стресса, число лейкоцитов (клеток-защитников, которые вырабатывают антитела и поглощают бактерии) повысилось, по сравнению с теми, кто этот курс не проходил. Похожее исследование доказало, что в организме людей, страдающих меланомой, прошедших курс релаксации и контроля над уровнем стресса, заметно возросло число клеток-киллеров. Естественные киллеры – клетки иммунной системы, уничтожающие раковые клетки. Лимфоцитоподобные клетки (натуральные киллеры) вырабатывают особый фермент (перфорин), который убивает раковые клетки.

Чуть ниже в этой главе вы познакомитесь со множеством способов, которые помогут понизить уровень стресса и выпустить подавленные эмоции. Запомните, что подавление стресса снижает активность иммунной системы и ее способность бороться с раком, а умение избавляться от стресса, наоборот, укрепляет ее.

Страх и рак

Когда разговор заходит об избавлении от подавленных эмоций, люди, исцелившиеся от рака, кроме стресса, часто упоминают чувство страха. Возможно, это связано с тем, что каждый из нас в своей жизни когда-либо испытывал страх, чего нельзя сказать, например, о чувстве скорби или обиды. Любой человек рано или поздно сталкивается со страхом смерти, но все раковые пациенты «встречаются» с этим чувством в тот момент, когда впервые слышат фразу: «У вас рак».

Почти все онкологические больные испытывают страх, поэтому многие целители считают, что именно это чувство нужно отпустить в первую очередь.

Во время беседы с известной целительницей Пэтти Конклин, обладающей необычным даром (она может с точностью определить, чем человек болен, просто посмотрев на него и считав его энергетическое поле; кстати, женщина считает, что родилась с таким особенным «зрением», потому что способность видеть энергетическое поле проявилась у нее уже в детстве), я спросила, что больные раком должны сделать в самом начале процесса лечения? И вот что услышала в ответ:

«Сдаться. Цель состоит в том, чтобы вновь сбалансировать тело, разум и дух. Люди испытывают любовь и страх. Страх принято рассматривать как ложь, кажущуюся правдой. Я же воспринимаю страх как забытье и призываю своих пациентов сдаться, смириться как с жизнью, так и со смертью. Если занять нейтральную позицию, то шансы на выздоровление заметно увеличатся. Будучи охваченными страхом, люди разрушают как свое энергетическое поле, так и свою иммунную систему».

Таким образом, доктор Конклин считает, что избавление от страха и погружение человека в свой внутренний мир возвращает тело в равновесие, в то время как чувство страха вызывает энергетический блок, который позже может привести к болезни. Однако, чтобы «сдаться», человеку сначала необходимо посмотреть своему страху прямо в глаза, а это не всегда легко сделать.

В качестве примера хочу рассказать историю Нейтана, который столкнулся со страхом смерти в тот момент, когда решил прервать курс химиотерапии и попробовать альтернативные методы лечения. У мужчины была диагностирована лимфома лимфоузлов на 4-й стадии – крайне редкий и сложно поддающийся лечению вид лимфомы (онкологического заболевания лимфатической ткани). Когда несколько курсов химиотерапии не оказали положительного эффекта, Нейтан решил прекратить это лечение. По прогнозам врачей, мужчине оставалось жить не больше 2-х лет. Вскоре после этого он нашел свой путь к выздоровлению, решив попробовать нетрадиционные методы терапии, такие как энергетическое лечение, употребление растительных добавок из омелы (это паразитирующее кустарниковое растение, плоды и листья которого применяют для лечения многих заболеваний, в том числе и опухолей), а также попытавшись освободиться от подавленных эмоций, отпустить все негативные мысли и избавиться от своих страхов. Вот как Нейтан описывает свои первые впечатления от «встречи» со страхом смерти:

«Страх овладел мной после того, как я решил прекратить химиотерапию, ведь я понимал, что очень скоро могу умереть. Я не спал 4 ночи – не мог заснуть, пытаюсь смириться с тем, что вскоре меня не

будет. Но страх смерти прошел очень скоро! Спустя несколько дней мне посчастливилось встретить известного целителя».

В 2005 году врачи сказали Нейтану, что он проживет не более 2-х лет. Когда я разговаривала с ним в 2011 году, мужчина был полон сил и наслаждался путешествием по Южной Америке, восхищаясь красотой этого края.

Я считаю, что сила страха смерти зависит от веры человека в то, что с ним произойдет после того, как он покинет этот мир.

Почти все люди, сумевшие побороть рак, утверждают, что страх смерти помог им испытать чувство облегчения, так как больше они не пытались закрыть глаза на очевидное.

Чтобы доказать силу воздействия страха на организм, расскажу вам об одном исследовании, в процессе которого совсем не планировалось изучать этого чувство. Задачей ученых было выяснение эффективности нового вида химиотерапии. Люди, больные раком, были разделены на 2 группы: к 1-й группе применялось тестируемое лечение, а 2-я – контрольная группа, только *считала*, что подвергается воздействию нового препарата. На самом деле участники этой группы просто получали физиологический раствор. Удивительно, но у 30 % больных из контрольной группы выпали волосы, просто потому, что они верили в прохождение ими химиотерапии. Получается, что вера в наступление побочных эффектов привела к тому, что они действительно наступили, несмотря на то что люди просто получали безобидный физраствор.

Огромное количество других исследований доказало, что страх мешает организму переключиться на режим «отдыха и восстановления». Если человек чувствует страх, его тело не может заниматься самоизлечением, и наоборот, когда организм находится в процессе восстановления, человек не испытывает страха.

В ходе еще одного эксперимента выяснилось, что организм людей, от природы боязливых, после испытанного стресса не вырабатывает естественные клетки-киллеры, в то время как менее боязливые испытуемые не имеют такой проблемы. Поэтому так много людей, победивших рак, считают, что освобождение от страха – лучшее, что может сделать человек для своего выздоровления, так как страх в буквальном смысле подавляет иммунную систему.

Избавьтесь от подавленных эмоций

Существует множество способов, с помощью которых можно избавиться от подавленных эмоций. Какую технику выберете вы – неважно. Главное, суметь достичь конечной цели – прийти к состоянию, при котором эмоции становятся важными только в настоящий момент, они не задерживаются внутри, а проносятся сквозь вас и вырываются наружу. Так вы никогда не будете накапливать лишний эмоциональный багаж и всегда будете открыты к познанию нового.

Майкл Бروفман, известный лицензированный акупунктурист и травник из Сан-Франциско, вылечивший от рака тысячи людей за последние 20 лет, так описывает это состояние:

«Когда человек избавляется от страха, он приближается к полному выздоровлению. Долгосрочную ремиссию обычно испытывают люди, которые могут без страха жить с чувством неопределенности. Неопределенность играет здесь ключевую роль: как правило, люди, которые могут жить настоящим и не проецировать свой страх в будущее, чувствуют себя лучше. Итак, постарайтесь не бояться неопределенности и жить настоящим. Будьте уверены: так вы поможете своему телу расслабиться. Расслабляясь, организм получает больше кислорода, клетки начинают лучше функционировать, а, значит, ваши шансы на выздоровление увеличиваются».

Таким образом, избавление от таких подавленных эмоций, как страх, умение жить настоящим и не бояться чувства неопределенности позволяют телу расслабиться, что увеличивает его способность к самоизлечению.

Следующая история – история выздоровления Джо, человека, который смог избавиться от подавленных эмоций и тем самым победить рак легких – впрочем, как и другие, приведенные в этой книге, может вызвать у вас неоднозначные чувства. Тем не менее я призываю вас отнестись к этому случаю выздоровления беспристрастно и быть готовыми к восприятию новых, необычных способов лечения.

История Джо

Джо родился в католической семье, рос в католическом квартале и ходил в католическую школу для мальчиков. Вот как спустя 40 лет с большой иронией он вспоминает свое детство:

«За 12 лет, проведенных в католической школе, я много узнал о Боге. Во-первых, то, что, скорее всего, он был мужчиной. Во-вторых, что был белым, возможно, северным европейцем. Также то, что он был очень старым и носил белую бороду. А еще судил людей и легко мог разозлиться. Более того, его наказания были страшнее тех, что ко мне применяли родители, сестры и учителя».

Конечно, не все католики чувствуют то же самое, это личное мнение Джо. Когда он был маленьким, ему внушали, что Бог любит человека до тех пор, пока тот не согрешит, но как только он совершит что-либо плохое, Всевышний сразу же отправит его в ад. Во время беседы со мной Джо произнес фразу: «Бог выбивал из меня всю дурь», – так мужчина чувствовал себя до тех пор, пока не осознал, что он гей.

Подростковый возраст стал для Джо сложным периодом. Мальчик старался подавить в себе влечение к другим юношам и так стеснялся этого чувства, что даже священнику не мог рассказать о нем. *Подросток никому не мог доверить свой «страшный» секрет и отчаянно молился о том, чтобы Бог избавил его от греховных помыслов.* Несмотря на все приложенные усилия, молитвы Джо остались без ответа. Он изо всех сил пытался управлять своими чувствами, но в старшем подростковом возрасте осознал, что это невозможно, и вступил в интимную связь с другим юношей-геем. После этого Джо был так напуган, что поклялся никогда больше не совершать подобный грех.

Неудивительно, что вскоре парень пристрастился к курению, наркотикам и алкоголю, чтобы забыться и избавиться от внушенных с детства мыслей, будто теперь за все прегрешения Бог его ненавидит. Джо даже хотел покончить с собой, но вспомнил, что за это тоже есть наказание. Единственным решением проблем для подростка было уехать подальше и сменить католическое окружение. Поэтому юноша выбрал для дальнейшего обучения государственный университет, где были представители разных национальностей и вероисповеданий, надеясь, что сможет чувствовать себя лучше там, где ему не будут постоянно напоминать, что он грешник.

Но Джо не смог избавиться от чувства стыда и вины, которые по-прежнему продолжали преследовать его:

«Находясь в абсолютно другой обстановке, я все еще не мог быть собой, любить себя. Я не мог сбежать от Бога, он следил за каждым моим шагом. На протяжении нескольких лет у меня были только случайные связи, я боялся заводить серьезные отношения с мужчиной. Мне казалось, что тогда я точно к этому привыкну и никогда не стану «нормальным».

Однажды летом Джо попал в качестве консультанта в лагерь для трудных подростков. В работе с такими детьми юноша увидел глубокий смысл и надеялся, что Бог оценит его благое занятие.

Джо думал: «Возможно, помощь другим улучшит мое «духовное резюме, быть может, во время Судного дня Бог простит меня». С ощущением, что встал на правильный путь, он в первый раз испытал интимную близость с женщиной. Однако этот сексуальный опыт только сильнее убедил Джо в его нетрадиционной ориентации. Вот как он вспоминает время, когда решил отойти от религии и веры и окончательно смириться со своей истинной сущностью:

«Через несколько лет я, в конце концов, в первый раз по-настоящему влюбился в мужчину. Пути назад не было. Я больше не мог отказывать себе в серьезных отношениях. Тогда я решил покинуть Бога, чтобы обрести счастье».

После окончания университета Джо переехал в другой город, где отношение к людям нетрадиционной ориентации было более толерантным, начал работать. У него возникла длительная связь с мужчиной. Но даже много лет спустя, хотя Джо уже почти перестал верить в ад и практически полностью отошел от церкви, он все еще завидовал своим друзьям, которые рассказывали ему о своей глубокой вере. Постепенно отношения с партнером ухудшились, а работа перестала казаться интересной. *К моменту своего 40-летия Джо был настроен отнюдь не позитивно и рассматривал жизнь как «что-то, что просто нужно вытерпеть».*

В 2007 году мужчина готовился к долгожданному путешествию в Перу. Перед отъездом ему необходимо было сделать несколько прививок, поэтому он обратился к доктору. Незадолго до этого, задумавшись о состоянии своего здоровья, Джо бросил курить, но врач почувствовал в его дыхании запах табачного дыма, поэтому направил мужчину на обследование легких. Результаты были шокирующими: Джо диагностировали рак легких с метастазами.

Он поехал в Перу с мыслью о том, что это его последнее путешествие. Вернувшись, мужчина прошел через ряд обследований, ему сделали биопсию одной из опухолей. Окончательный диагноз звучал так: метастатический крупноклеточный рак легких. Врачи порекомендовали Джо сначала пройти 3 курса химиотерапии, а затем сделать операцию, в ходе которой ему должны были удалить порядка 12 лимфатических узлов. После этого ему еще следовало пройти 6-недельный курс лучевой терапии. По мнению врачей, такая форма рака, как у Джо, требовала агрессивного лечения.

Перед тем как начать терапию, Джо поинтересовался шансами на выздоровление. Доктор ответил, что, даже с учетом пройденного лечения, по статистике, 25 % людей с таким диагнозом умирают в течение года, 50 % – в течение 2-х лет и 80 % – в течение 5 лет. При отсутствии же лечения перспектива жизни составляла 1-2 года.

Вот какие мысли посещали Джо в то время:

«Я больше не боялся смерти, потому что мой взгляд на Бога стал другим, более зрелым. Я больше не верил в место под названием «ад», а смотрел на жизнь как на испытание, которое нужно было пройти. Может, смерть стала бы для меня успокоением? Больше никаких проблем, никакого стресса... только мир и покой».

Мужчине было необходимо время на размышление, поэтому он, спросив разрешение у врачей, решил отправиться в короткое путешествие с друзьями, которые собирались в Таиланд и пригласили в поездку Джо. Понимая, что химиотерапия, операция и облучение лишат его возможности путешествовать на месяцы или даже годы, он ухватился за свой последний шанс. Врачи согласились отпустить мужчину при условии, что по возвращении он сразу же начнет проходить курс химиотерапии, на что он, в конце концов, согласился.

Джо отправился в свою последнюю, по его мнению, поездку за границу, обремененный мыслями о предстоящем лечении. Он всегда старался откладывать деньги на путешествия в другие страны. Эта поездка была приятной и увлекательной, хотя Джо было непросто расслабиться и почувствовать себя счастливым. Ближе к концу поездки он решил провести несколько дней в Бангкоке, столице Таиланда. Однажды во время прогулки по одной из оживленных улиц города его кто-то окликнул:

«Сэр! Сэр! Мне нужно поговорить с вами!» Я продолжал идти дальше, ведь в Бангкоке торговцы постоянно норовят вам что-то продать. Тот человек шел за мной довольно долго и, наконец, догнал. Оглянувшись, я увидел молодого сикха³⁰ в черном тюрбане и с бородой. Он сказал: «Сэр, Бог попросил меня рассказать вам о вашей судьбе». Я был настроен очень скептически, потому что не верю в такие предсказания. Но взглянув мне прямо в глаза, молодой человек продолжил: «Хотя вы выглядите совершенно здоровым, врачи сказали, что вы больны и скоро умрете. Не верьте им, потому что проживете до 88 лет».

Несмотря на предубеждение Джо, пророчество сикха о состоянии здоровья мужчины не могло не удивить его. Из любопытства Джо согласился, чтобы молодой человек погадал ему. Незнакомец шокировал мужчину невероятно точными комментариями о его семейных, дружеских и романтических взаимоотношениях, о трудностях, которые возникли в последнее время у Джо в общении с партнером. Реакция мужчины была следующей:

«Он шокировал меня. Сикх закончил свое предсказание словами о рыжеволосой женщине, благодаря которой я выздоровею. Я отдал ему последние тайские деньги и вернулся в отель. В ту ночь я не мог уснуть: все мои убеждения пошатнулись».

Вернувшись из путешествия, Джо рассказал своей приятельнице-коллеге о странном предсказателе. Женщина, ринувшись к своему столу, нашла там визитную карточку известной энергетической целительницы и протянула ее Джо. Он немедленно написал врачевательнице на электронную почту: «Вы та самая рыжая женщина?» – и она ответила: «Да!» Джо сразу же назначил встречу с ней, в то время как химиотерапия должна была начаться уже через 10 дней.

Целительница оказалась молодой энергичной женщиной с рыже-коричневыми волосами с пурпурными прядями. После того как Джо рассказал ей о своей болезни, женщина предложила ему немедленно начать энергетическое лечение, чтобы очистить чакры и сбалансировать энергию. В течение следующего часа она аккуратно массировала руки, ноги и торс мужчины, разговаривая с ним о разных вещах. Вот как Джо описывает свои ощущения:

«Во время сеанса она спросила меня о моем отношении к реинкарнации (переселении души). Я ответил, что допускаю существование перевоплощения. Целительница сказала, что в прошлом мы с партнером прожили друг с другом несколько жизней, поэтому в этой жизни должны страдать вместе. Учитывая наши сложные взаимоотношения, это звучало правдиво. Затем она объяснила мне, что все в мире состоит из колебательной энергии и что рак легких часто является результатом затаенной злобы и обиды».

В конце сеанса Джо, все еще настроенный скептически, был гораздо менее взволнован, чем до процедуры, поэтому решил назначить еще одну встречу через несколько дней. Кроме того, целительница рекомендовала мужчине ознакомиться с книгой американского писателя Нила Доналда Уолша «Дома с Богом», которая оказалась настолько увлекательной, что Джо прочитал ее всего за 3 дня. «Бог, описанный в этой книге, оказался добрым и любящим, а не

³⁰ Сикх – последователь сикхизма, религии, основанной в Пенджабе, в северо-западной части Индийского субконтинента гуру (духовным учителем) Нанаком (1469-1539). Приверженцев сикхизма насчитывается более 22 миллионов по всему миру.

злым и мстительным, каким я считал его в детстве. Сейчас я думаю, что, скорее, человек создал Бога по образу и подобию своему, а не наоборот», – рассказывает мужчина.

Когда Джо пришел в больницу и был готов начать химиотерапию, врач настоял на повторном проведении томографии. К всеобщему удивлению, снимок показал, что опухоли стали немного меньше, чем до поездки мужчины в Таиланд. Удивленный, но вдохновленный Джо осмелился спросить своего онколога:

«Мы можем подождать полгода?» – на что доктор ответил: «Я бы вам этого не советовал. У вас очень агрессивная форма рака». А хирург, делавший мне биопсию, сказал, что я буду идиотом, если решу отложить лечение, потому что без химиотерапии умру через год».

Однако уменьшение опухолей в размерах придало мужчине решимости отложить химиотерапию и продолжить лечение у энергетической целительницы. На протяжении следующих 6 месяцев Джо пробовал и другие методы лечения, предложенные ему друзьями. Например, он начал каждую неделю заниматься техникой исцеления путем прикасания ладонями – рэйки, что ему очень нравилось. Один из приятелей сказал Джо, что высокая доза витамина С помогает замедлить рост раковых клеток, поэтому мужчина стал принимать этот витамин ежедневно. Кроме того, Джо начал пить настой чайного гриба, потому что слышал, что он особенно полезен для больных раком.

За эти несколько месяцев он посетил многих других целителей, одного из которых мужчине порекомендовал друг. Этот врачеватель обладал сверхъестественной способностью с невероятной точностью предсказывать и видеть события из жизни пациентов. Так вот он сказал Джо, что подавленные эмоции способны вызывать у человека разные заболевания, в том числе и рак. Затем мужчина нашел подтверждение этой мысли в одной из книг по духовной медицине и задумался, почему его отношения с партнером такие непростые и могло ли чувство вины по отношению к Богу, оставшееся в нем с юных лет, быть связано с развитием его болезни? То, что курение повлияло на возникновение раковой опухоли, для Джо было очевидным фактом, но все эти мысли об эмоциональных факторах были для него новыми.

Итак, Джо сфокусировался не только на перераспределении энергии в организме и приеме витамина С, но и на избавлении себя от подавленных эмоций – злости и обиды, – которые он чувствовал по отношению к партнеру и Богу. Спустя 6 месяцев, во время очередного обследования, Джо, надеявшийся, что опухоли за это время стали еще меньше, но не будучи уверенным в этом, с радостью узнал о результатах, которые подтвердили небольшое уменьшение опухолей в размере. Положительная динамика воодушевила Джо еще больше, и он снова попросил врачей отложить химиотерапию, на что те, покачав головой, дали согласие и разрешили ему продолжить самостоятельное лечение.

На протяжении следующих 6 месяцев Джо, как и прежде, посещал сеансы энергетических целителей, принимал добавки и читал духовные книги, которые рассказывали о Боге, терпимо относящемся к людям, и о внутренней связи каждого человека с божественным началом, пытаясь найти способ, позволяющий ему отпустить свои подавленные эмоции – стыд, печаль и злобу, которые он испытывал по отношению к Всевышнему. Полгода прошли быстро, наступило время для прохождения нового обследования – снимки снова показали небольшое уменьшение опухолей. Джо в очередной раз попросил отложить химиотерапию еще на 6 месяцев.

На этот раз он решил серьезно заняться медитацией, чтобы окончательно избавиться от укоренившихся внутри него эмоций из прошлого. Раньше Джо пробовал самостоятельно медитировать, но это занятие вызывало у мужчины некоторые трудности: у него плохо получалось ни о чем не думать, и если на какой-то короткий промежуток времени он и мог абстра-

гироваться и отвлечься от всего внешнего, то потом часами размышлял о том, насколько же это сложно. Поэтому мужчина решил пройти 10-дневный курс медитации в буддийском центре, который находился недалеко от его дома. Джо слышал, что эти занятия, включающие в себя подъем в 4.30 утра и 12 часов медитации в день, были «ближайшим путем к нирване» (душевному успокоению и прекращению страдания). По этой причине мужчина окончательно решил записаться на этот курс.

Во время медитаций в буддийском центре ученикам следовало сидеть в тишине с закрытыми глазами, сосредоточившись на ощущениях в своих ноздрях, но не реагировать на эти ощущения. Как только мысли начинали возникать, нужно было снова стараться сфокусировать внимание на ноздрях. Как и предполагал Джо, для него это было невероятно сложно:

«Первый день был очень тяжелым. Я никогда раньше не сидел на полу на подушке в течение 12 часов. Но следующий день был еще хуже. Я начал чувствовать злость, исходящую из каждой клеточки моего тела. Мне пришлось приложить невероятные усилия, чтобы не запрыгнуть в машину и не вернуться к реальности. Учитель продолжал готовить нас к тому моменту, когда должна была начаться «медитация прозрения» – випассана. Я старался убедить себя, что смогу выдержать еще один день. Ярость внутри меня кипела. Я не понимал, откуда она появилась».

На 3-й день ученикам с помощью особой техники медитации нужно было изучать свое тело с головы до ног, но для Джо это было непросто: необъяснимая ярость кипела внутри него. Следующий день включал в себя 3-часовые медитации, в течение которых двигаться было запрещено. Джо было трудно – уже через 5 минут ему захотелось почесать спину, что он с большим облегчением и сделал. Очередной день был не лучше. Мужчина продержался всего десять минут до того момента, как начать чесаться. И только на 6-й день он заметил прогресс. Необъяснимый гнев покинул его, и Джо смог не двигаться в течение целого часа. Полный воодушевления, он решил попробовать «просканировать» свое тело. Через 10 минут мужчина почувствовал нечто необычное и прекрасное:

«Я ощутил легкое покалывание в теле. Затем внезапно увидел вспышку света. В этой вспышке я заметил нечто, что могу описать как потоки энергии. Я чувствовал, как эти потоки проходят сквозь меня. Те места тела, которые до этого болели или чесались, начали пульсировать от удовольствия. Все это длилось примерно 3 секунды. Как только я начал двигаться, это ощущение вернулось еще на 10 секунд, и только потом я стал возвращаться к реальности. То, что произошло, было настолько приятно и прекрасно, что мне захотелось вернуть это чувство! Остаток часа я яростно сканировал свое тело, но безрезультатно. В ту ночь я отправился в постель, переполненный чувством умиротворения и радости. Была ли это галлюцинация? Видел ли я Бога? Что бы это ни было, я хотел испытать подобное снова».

Желая узнать о «потоках энергии» больше, Джо встретился с наставником по медитации на следующий день. Мужчина рассказал учителю об испытанном блаженном чувстве и о своих тщетных попытках вернуть его. Учитель улыбнулся и сказал, что многие люди годами медитируют, но не испытывают ничего подобного:

«Я спросил его: «Я видел Бога?» – на что он улыбнулся и сказал: «Некоторые называют это Богом». Учитель объяснил мне, что я неосознанно увидел свою внутреннюю сущность. Будда учил, что человек –

это не его тело и не его разум. Он говорил: «Будьте наблюдателями своего разума».

Наставник объяснил Джо, что если разум считает что-то «хорошим», то начинает страстно желать это. В ответ внутренняя сущность вызывает это желание. Если же разум считает что-то «плохим», то старается исключить это, а внутренняя сущность начинает избегать желаемого. Разум Джо посчитал блаженный опыт медитации «хорошим», поэтому внутренняя сущность мужчины дала команду появиться этому ощущению. Учитель посоветовал не делить чувства на «плохие» и «хорошие», а просто испытывать их и двигаться вперед. Несмотря на мудрый совет, Джо было сложно перестать хотеть испытать это ощущение блаженства еще раз. «Как можно не желать снова увидеть Бога?» – думал мужчина. Сейчас Джо описывает пройденный курс медитации как самый трудный опыт в своей жизни:

«Сейчас я понимаю, что ярость, которую испытал, была связана с моей злостью по отношению к Богу. Я всегда рассматривал жизнь как испытание, которое нужно пройти. И хотя было множество положительных моментов, но я всегда сосредоточивал внимание на отрицательных. Думая о плохом, я не замечал хорошего. Мне кажется, что такое отношение к жизни было заложено еще в детстве, когда меня убеждали, что Бог далек от человека. Сейчас я осознаю, что мы с Богом едины».

Медитация помогла Джо избавиться от печали, стыда и злости, которые он испытывал начиная с раннего детства. Более того, буддийский наставник объяснил ему, что мысли и эмоции определяют разделение жизненных событий на «приятные» и «неприятные»:

«Я считаю, что Бог дал нам свободу самим создавать свою жизнь и мир вокруг нас такими, какими мы их видим. Сосредоточившись на плохом, вы не будете замечать хорошего. Но если сосредоточитесь на хорошем, то оно будет преобладать, несмотря на то что негативные события все равно будут происходить. Я осознал, что могу контролировать все, что происходит со мной. Мы сами создаем свою жизнь. Наши мысли создают мир вокруг нас. Люди – участники «реалити-шоу», созданного Богом».

Таким образом, по мнению Джо, мысли – это вибрации энергии, которые воздействуют на все, что нас окружает, даже на клетки тела. Когда я спросила мужчину, что же помогло ему вылечиться, он ответил незамедлительно: «Изменение моего отношения к жизни». А на мой вопрос относительно того, что могло вызвать его болезнь, Джо отреагировал так:

«Я сам создал его своими мыслями, своим негативным отношением к жизни. Мне казалось, что моя жизнь безнадежна. Разум был слеп к присутствию Бога вокруг и внутри меня. Сейчас я стараюсь отпустить прошлое и ценить настоящее. Я больше не чувствую, что нас с Богом что-то разделяет. Куда бы я ни смотрел – повсюду вижу Бога. Я вижу его в лице каждого человека, которого встречаю. Я вижу его в зеркале».

После пройденного курса медитации Джо смог отпустить все негативные эмоции из своего прошлого и научился ценить радостные моменты в настоящем. Сейчас он каждую неделю с удовольствием занимается рэйки и при малейшей возможности отправляется в путешествие по миру. Мужчина все еще проходит обследование каждые полгода, и снимки показывают, что опухоли либо уменьшились, либо остались без изменений. Хотя рак полностью не покинул Джо, но не беспокоит его уже более 5 лет.

Онкологам, наблюдающим за Джо, сложно поверить в то, что опухоли уменьшаются, а не ведут себя так, как «должны» были бы это делать. А хирург, сказавший Джо, что без химиотерапии тот умрет в течение года, в изумлении качает головой каждый раз, когда видит своего пациента на обследовании.

«Думаю, что я, в конце концов, умру от рака, но не сейчас. Пока я не готов. Каждый раз, когда снимок показывает уменьшение опухолей, я начинаю планировать новое путешествие. Это придает мне сил жить. Наверное, когда увижу все места, которые планирую посетить, кое-что изменится», – с улыбкой говорит мужчина. На что я возразила ему, что, возможно, он и умрет от рака, но не раньше 88!

Джо – один из самых забавных и веселых людей, с какими мне довелось встречаться. Поэтому трудно представить его пессимистично настроенным уставшим мужчиной, каким, по его словам, он был до болезни. Можно по-разному относиться к взглядам Джо на религию и все остальное, но важно понять, что этот человек нашел свой способ победить болезнь, не прибегая к помощи традиционной медицины.

Шаги к выздоровлению

Избавление от подавленных эмоций из системы тело-разум-дух обычно вызывает некоторые трудности, ведь мы не всегда понимаем, какие эмоции мы испытываем и каково их происхождение. Тем не менее, если эта глава вдохновила вас на то, чтобы выпустить из себя скрытые и сидящие где-то глубоко внутри чувства, предлагаю ознакомиться с некоторыми полезными советами:

– *Записывайте мысли в дневник.* Это популярное домашнее задание в когнитивно-поведенческой терапии, представляющей собой психотерапевтическую технику лечения, призванную помочь больным в преодолении их эмоциональных и поведенческих проблем, и при использовании которой пациентам необходимо обращать внимание на свои мысли и вызванные ими чувства. На протяжении 2-х недель выделяйте пару минут во время завтрака и перед сном на то, чтобы записать в дневник все эмоции, которые вы испытали, как позитивные, так и негативные. Затем попробуйте зафиксировать, о чем вы думали непосредственно *перед тем*, как пережили эти чувства.

Идея заключается в том, что именно наши скрытые мысли вызывают те или иные эмоции (чувство печали или радости), хотя многие даже не задумываются о том, что такое скрытые мысли. Например, люди, страдающие от депрессий, обычно удивляются, когда понимают, что их самая распространенная скрытая мысль это «*я никогда не добьюсь успеха*» или «*мир слишком опасен*». Поэтому компетентный психотерапевт может помочь вам избавиться от ненужных скрытых мыслей, приводящих к негативным чувствам.

– *Составьте список эмоциональных моментов.* Запишите на листок все эмоциональные моменты из прошлого, положительные и отрицательные, которые можете вспомнить. Затем взгляните на составленный перечень и постарайтесь вспомнить эти события настолько подробно, насколько возможно (запаситесь носовыми платочками). После этого сожгите листок, стараясь при этом отпустить все эмоции, связанные с этими моментами.

– *Учитесь прощать.* Проснувшись утром, подумайте о ком-нибудь из прошлого или настоящего и простите, даже за что-нибудь незначительное. Можно каждый день записывать имя человека. Если вам некого прощать, то простите себя за все, что сделали в прошлом не так.

– *Пройдите курсы контроля уровня своего стресса.* Запишитесь на занятия, которые помогут вам научиться контролировать уровень стресса. Выбирайте курсы длительностью от 4 до 8 недель. Некоторые из них сочетают традиционные техники контроля стресса с медитацией.

– *Посетите целителя или психотерапевта.* Постарайтесь найти квалифицированного энергетического целителя или психотерапевта, который поможет вам избавиться от подавленных эмоций, тянущихся из прошлого.

– *Гипноз или метод ДПДГ.* Чтобы выпустить эмоции, о которых вы, возможно, и не помните (например, о детской травме), можно прибегнуть к гипнозу или методу ДПДГ (десенсибилизации и переработке движением глаз). Да, скорее всего, придется потратить немало времени на поиск компетентного специалиста, но все же не следует пренебрегать возможностью избавиться от подавленных эмоций, о которых вы даже не подозреваете, но они также могут оказывать негативное влияние на здоровье.

Человек, проживая свою жизнь, не может не испытывать всевозможные чувства – страх, злость, печаль, радость, счастье, но ему обязательно нужно научиться вовремя отпустить эти эмоции, неважно, позитивные они или негативные.

Все мы в определенных ситуациях чувствуем страх, тоску и злость – это абсолютно естественно. Главное – не прятать все эти эмоции внутри себя: так они начинают оказывать негативное влияние на иммунитет и здоровье в целом.

Эмоции – важный аспект нашей жизни, ведь именно они делают нас людьми. Не нужно заставлять себя быть счастливым постоянно. Важно найти способ пропускать через себя всю гамму чувств, не давая им задерживаться в нашем теле.

Глава 6. Начните мыслить позитивно

Основная цель человеческой жизни – счастье!
Далай-лама

Секрет здоровой жизни заключается в одном слове – счастье. Когда человек счастлив, его иммунитет активно борется с раковыми клетками, жизнь освобождается от стрессов и переживаний, налаживаются отношения с людьми. Больные, сумевшие справиться с раком, стараются наполнить свою жизнь счастьем, радостью и любовью.

Хочу обратить ваше внимание на то, что одно лишь освобождение от подавленных (скрытых) чувств и переживаний, таких как стресс, страх, злость, сожаление и печаль, не обязательно означает, что вы автоматически увеличите количество позитивных эмоций в своей жизни, хотя подобное избавление и освобождает для них дорогу.

В этой главе я постараюсь объяснить вам, что такое положительные эмоции и как они влияют на иммунную систему человека, а также расскажу, как увеличить количество позитивных эмоций и наполнить свою жизнь весельем, радостью и счастьем.

Что такое положительные эмоции?

Люди, пережившие онкологическое заболевание, каждый день стараются испытывать такие позитивные эмоции, как счастье, радость и любовь. И если значения слов «счастье» и «радость» всем ясны, то такое понятие, как «любовь», довольно многогранно, поэтому считаю нужным здесь кое-что пояснить.

В своей книге я описываю 3 типа любви: 1-й – это любовь к себе, к жизни и другим людям, идущая изнутри; 2-й – любовь, которую человек получает от других, также называемая «социальная поддержка»; и 3-й тип, описываемый в 8-й главе, – это абсолютная, духовная любовь, в которой нет разделения понятий «я» и «ты», она едина.

В этой главе я хочу подробнее остановиться на 1-м типе любви – это любовь, которую человек сам создает вокруг себя, а потом делится ею с другими.

В качестве примера приведу историю одной из участниц моего исследования Эфрат Ливни, для которой увеличение количества положительных эмоций стало ключом к выздоровлению. Через 4 года после увольнения с напряженной работы, которую женщина оставила, чтобы иметь возможность больше наслаждаться жизнью, у Эфрат диагностировали рак яичников на 4-й стадии.

«Только узнав о своем диагнозе, я сразу же поняла, что не буду объявлять войну своей болезни, а найду способ принять ее и научиться жить с ней. Для этого мне нужно было наполнить свою жизнь благодарностью, радостью и весельем. Химиотерапия стала для меня большим испытанием, и перед началом курса лечения я была очень напугана. Внезапно я поняла, что пара новой обуви поднимет мне настроение, и купила себе высокие фиолетовые кроссовки. Теперь, входя в кабинет к врачу и глядя на них, я улыбалась... Радость, веселье, доброта и благодарность стали моими настоящими лекарствами», – говорит женщина.

Вот уже на протяжении 12 лет Эфрат свободна от рака, но радость, любовь и счастье по сей день остаются частью ее жизни.

Многие целители утверждают, что позитивные эмоции помогают организму бороться с болезнью.

Ли Ксин, китайский гуру медитации и акупунктурист, дает следующие советы своим пациентам:

«Больные должны сосредоточивать внимание не на лечении болезни, а на улучшении своей жизни. Даже если пациенты проходят через курс химиотерапии или облучения и чувствуют себя плохо, они все равно должны найти в себе силы заняться медитацией или гимнастикой цигун, чем-нибудь, что даст им силы жить».

Увеличение числа положительных эмоций в повседневной жизни – это неотъемлемая часть процесса выздоровления.

Как позитивные эмоции влияют на организм?

Учеными уже доказана тесная взаимосвязь между телом человека и его разумом. Наши глубинные мысли пробуждают различные эмоции, такие как страх, стресс и радость, которые, в свою очередь, вызывают всплеск гормонов в мозге. Затем уже эти гормоны дают указания нашему организму. Когда мы испытываем страх или находимся в состоянии стресса, они приказывают клеткам либо бороться, либо спастись бегством. Когда мы чувствуем любовь или радость, гормоны заставляют наше тело восстанавливать поврежденные клетки, переваривать пищу и лечить инфекции. Как уже говорилось в предыдущей главе, эти состояния взаимоисключающие, то есть наш организм либо борется, либо лечится. Чтобы настроить тело на самоизлечение, необходимо избавиться от подавленных эмоций из прошлого.

Как только мы прекращаем испытывать страх или стресс, организм сразу же начинает восстанавливать клетки и лечить себя. Однако мы можем искусственно запустить процесс самоизлечения, целенаправленно вызывая у себя положительные эмоции. Любовь, радость и счастье подобны топливу для иммунной системы. Когда мы испытываем позитивные эмоции, мозг выбрасывает поток лечебных гормонов в кровоток. Такие гормоны, как серотонин, релаксин, окситоцин, допамин и эндорфины мгновенно вступают в контакт со всеми клетками организма, оказывая влияние на следующие процессы:

- понижение кровяного давления, сердечного ритма и уровня кортизола (гормона стресса);
- улучшение циркуляции крови;
- замедление процесса переваривания пищи, что помогает организму усвоить больше полезных веществ;
- увеличение активности лейкоцитов и эритроцитов, что повышает иммунитет;
- увеличение активности клеток-киллеров, что помогает иммунной системе бороться с раком;
- очищение организма от инфекций;
- обнаружение и уничтожение раковых клеток.

Многисленные клинические исследования только подтверждают положительное влияние позитивных эмоций на самочувствие человека и состояние его организма.

Так, например, в результате нескольких проведенных учеными экспериментов было выяснено, что количество клеток иммунной системы у онкологических больных после просмотра комедийного видео возрастает, что заметно улучшает способность организма бороться с раковыми клетками. Также было доказано, что у людей, проходящих курс химиотерапии, смех увеличивает число иммунных клеток организма. Кроме того, аналогичные исследования показали, что больные с позитивным отношением к жизни живут дольше, чем те, кто настроен пессимистично. Короче говоря, ученые нашли подтверждение старой поговорке: «Счастливые люди живут дольше».

Гавайская духовная целительница Мурали, с которой мне посчастливилось пообщаться, твердо убеждена в способности позитивных эмоций укреплять иммунитет. Она рекомендует своим пациентам посылать раковым клеткам любовь:

«Как только человек начинает чувствовать себя комфортно в состоянии несопротивления болезни, ему следует научиться визуально демонстрировать любовь к раку. Организм не видит разницы между естественной улыбкой от просмотра комедии и улыбкой, вызванной искусственно. Как вы думаете, что происходит, когда человек улыбается?»

Вырабатываются гормоны эндорфины. Большие и красивые эндорфины, которые посылают клеткам сигнал о самоизлечении. Если бы этот процесс можно было увидеть, то вы бы узрели стремительно движущиеся потоки гормонов счастья, создающие вокруг себя энергию любви».

Во время беседы с Мурали я высказала опасение, что многие больные не захотят посылать волны любви раковым клеткам из страха, что те начнут размножаться еще быстрее. Целительница без сомнения ответила, что доброжелательное отношение, наоборот, заставит больные клетки восстановиться и прийти в нормальное состояние. Ее гипотеза может быть верна, так как уже давно известно о способности эндорфинов восстанавливать поврежденные клетки, уменьшая воспаление и увеличивая активность клеток иммунной системы.

Многие другие целители разделяют точку зрения Мурали, считая, что раковые клетки – это просто поврежденные здоровые клетки, которые нужно привести в первоначальное состояние. Кстати, традиционная медицина также согласна с тем, что раковые клетки – это клетки, поврежденные токсинами, вирусами, бактериями или генетическими мутациями, но считает, что они не могут быть восстановлены, поэтому их нужно уничтожать.

По этой причине почти все исследования, проведенные учеными за последние 100 лет, заключались преимущественно в поиске оптимального способа уничтожения раковых клеток.

И хотя наука по сей день не проявляет интереса к вопросу о том, могут ли поврежденные раковые клетки быть восстановлены и прийти в нормальное состояние, однако одно инновационное исследование смогло подтвердить правоту целителей, разделяющих такую точку зрения. В ходе проведения этого эксперимента больных раком простаты, отказавшихся от немедленного агрессивного лечения традиционными методами, случайным образом разделили на 2 группы. Пациенты, попавшие в 1-ю группу, не получали вообще никакого лечения, но состояние здоровья этих людей находилось под постоянным контролем. Больные, оказавшиеся во 2-й группе, начали правильно питаться, ежедневно делать зарядку, старались избегать стрессов и пытались стать более счастливыми. За пациентами обеих групп постоянно наблюдали врачи, и, если у кого-то из участников эксперимента болезнь начинала прогрессировать, человек мог немедленно начать прохождение курса химиотерапии.

Шестеро мужчин из 1-й группы были вынуждены начать курс химиотерапии, так как их опухоли за этот период увеличились примерно на 6 %. Ни у кого из пациентов 2-й группы состояние здоровья не ухудшилось, а результаты анализов, наоборот, показали, что их опухоли уменьшились в среднем на 4 %. Что самое удивительное, у мужчин из 2-й группы специфический ген рака простаты перешел из активной формы в пассивную всего за 3 месяца следования вышеупомянутому режиму. Таким образом, данный эксперимент доказал, что правильное питание, активный образ жизни и позитивные эмоции – все эти составляющие альтернативного лечения онкологических заболеваний могут помочь больным достичь положительной динамики в борьбе с раком и привести болезнь в неактивное состояние.

Однако пока остается не ясным до конца, помогло ли такое лечение уничтожить раковые клетки или же восстановить их до прежнего, здорового состояния. Но это исследование еще раз подтвердило, что позитивные эмоции способствуют укреплению иммунной системы и, следовательно, оказывают организму помощь в борьбе с раком.

Счастье – это привычка

Для людей, прошедших через онкологическое заболевание, испытывать любовь, радость и счастье каждый день – то же самое, что чистить зубы или делать зарядку. Для них положительные эмоции стали неотъемлемой частью привычного распорядка дня. Почему-то многие люди, и, к сожалению, их большинство, убеждены в том, что человек либо рожден быть счастливым, либо нет. Однако целители не согласны с такой точкой зрения. По их мнению, *каждый* из нас может испытывать чувство счастья постоянно, при условии, что будет стараться быть счастливым ежедневно.

Ведь для большинства участников моего исследования слова «счастье» и «рак» изначально были абсолютно несовместимы, но некоторое время спустя эти люди осознали, что постоянный страх – это неприятное чувство, которое вовсе не способствует укреплению иммунитета. Вначале им приходилось заставлять себя испытывать радость, хотя бы в течение нескольких минут. Например, некоторые смотрели забавные видеосюжеты в Интернете, ходили на занятия йогой или разговаривали по телефону с друзьями и близкими. Постепенно они увеличивали количество приносящих удовольствие занятий, чтобы заполнить большую часть дня положительными моментами.

Радость стала для этих людей эффективным лекарством, помогающим чувствовать себя гораздо лучше.

В качестве примера, как с помощью положительных эмоций человек смог победить рак, хочу рассказать историю Аллена.

Когда у него обнаружили рак головы и шеи 2-й стадии, мужчине было всего 40 лет. И хотя он согласился на удаление опухоли хирургическим путем, интуиция подсказывала ему не начинать курс химиотерапии и облучения. Вместо этого мужчина решил попробовать полностью изменить свой образ жизни и отношение к привычным вещам, чтобы с помощью положительных мыслей и эмоций нацелить свой организм на интенсивную программу самоисцеления.

«Моя жизнь, мысли и эмоции кардинально изменились. Я стал любить своих детей и себя еще сильнее, научился ценить то, что имею сейчас. Благодаря глубокому самоанализу я смог полностью перестроить свое сознание. Все это отразилось на моем существовании – ничего уже не было как прежде», – вспоминает Аллен.

Благодаря тому что мужчина научился ценить каждый момент своего существования, жизнь наполнилась такими чувствами, как любовь и благодарность. Ежедневные положительные эмоции в сочетании с некоторыми другими изменениями в образе жизни (здоровое, правильное питание и физическая активность) помогли Аллену победить болезнь. Вот уже более 5 лет он остается абсолютно здоровым.

Шаман-целитель из Бразилии Карлос Сауэр также считает, что позитивные эмоции в повседневной жизни человека чрезвычайно важны:

«Ты смотришь на рассвет и думаешь: «Спасибо, Господи, за этот прекрасный новый день. Он будет замечательным. Он уже замечателен. Спасибо, что могу его видеть». Я стараюсь сделать все возможное, чтобы наслаждаться каждой минутой своей жизни. Для хорошего здоровья нужно много счастья. Эти вещи взаимосвязаны».

Как и многие другие целители, Карлос считает, что дневная доза счастья – лучшее лекарство для человека.

Не бойтесь быть счастливым

Сложно быть веселым и счастливым постоянно, особенно когда болезнь угрожает жизни. Часто онкологические больные начинают чувствовать себя виноватыми, испытывая страх, потому что знают, что такое состояние может ослабить иммунитет. Не надо думать, что в течение всего дня вы должны ощущать себя счастливым. Важно понимать, что хотя бы 5 минут счастья в день вполне достаточно для улучшения здоровья и самочувствия...

Стресс, страх, тоска и злость действительно ослабляют иммунную систему. Однако, по моему мнению, не нужно стараться скрыть естественный страх при помощи искусственной радости, особенно когда этот процесс сопровождается чувством вины. *Человек должен испытывать полную гамму эмоций, но и должен уметь выпускать свои чувства, как позитивные, так и негативные.* Это помогает не только ощущать себя полноценным человеком, способным по-настоящему чувствовать и переживать, но и получать большее наслаждение и настоящую радость от тех промежуточных моментов, когда одни эмоции приходят на смену другим. Маленькие дети прекрасно иллюстрируют это утверждение: они могут плакать и страшно злиться, но затем, полностью выплеснув эти эмоции, чувствуют себя абсолютно счастливыми.

Все те, кто столкнулся на своем жизненном пути с раком, пережили дни и даже месяцы, наполненные болью, страхом и грустью. Когда жизни угрожает опасность, почти невозможно чувствовать себя иначе. Однако даже в самые тяжелые моменты люди, победившие эту болезнь, старались найти хотя бы маленький повод для радости и смеха.

История одной из таких пациенток, Дженет Джейкобсон, является наглядным примером того, какой интересный способ сумела найти женщина, чтобы внести положительные эмоции в свою жизнь.

У Дженет диагностировали рак матки в возрасте 60 лет. Диагноз шокировал ее, ведь женщина чувствовала себя прекрасно, правильно питалась и регулярно делала зарядку. После обнаружения опухоли Дженет прошла все необходимое лечение, причем традиционные методы терапии сочетала с нетрадиционными способами лечения, но через несколько лет рак вернулся. Тогда она решила углубиться в изучение альтернативных методик исцеления. Спустя 3 года Дженет, наконец, осознала, насколько важную роль в процессе лечения играет позитивный настрой и хорошее настроение, особенно когда негативные эмоции так и норовят овладеть человеком:

«Игра всегда помогает избавиться от плохих мыслей. Когда негативные эмоции и циничное отношение к жизни начинают брать надо мной верх, я представляю их в виде некоего образа и даю ему имя – Цинни. Затем представляю как Цинни, наполнившись злобой и ворчливостью, разрывается. После этого хорошее настроение возвращается ко мне. К тому же такая игра не может не быть забавной».

Дженет, как и многие другие люди, победившие рак, поняла, что от цинизма до оптимизма – один шаг и что нужно приложить совсем немного усилий, чтобы суметь переключиться с одного состояния на другое.

После того как мы выяснили, что такое положительные эмоции и как они влияют на нашу иммунную систему, мне хотелось бы рассказать вам историю одной женщины, Саран Розберг, которая сама для себя нашла способ, который помог ей излечиться от рака груди 4-й стадии: женщина просто дала себе обещание испытывать чувство счастья как минимум дважды в сутки, ежедневно, вне зависимости от самочувствия. По мнению Саран, положительные эмоции стали для нее главным ключом к здоровью.

История Саран

В жизни Саран Розберг было много тяжелых моментов: несчастливый брак, слепая мать, престарелый отец и больная бабушка. Молодая женщина совмещала уход за членами семьи с работой телевизионного консультанта. В 1993 году 29-летняя Саран радовалась появлению на свет своего первенца – красивой девочки по имени Лориэл. В это же время у женщины обнаружили грудную инфекцию, которая, по мнению врача, была вызвана вскармливанием ребенка. В течение следующих нескольких лет молодой женщине пришлось пережить смерть матери и бабушки, а также эмоционально тяжелый развод. Более того, из-за той «грудной инфекции», которую обнаружили у женщины сразу после рождения дочки, Саран с каждым днем чувствовала себя все хуже и хуже.

Наконец, в 1999 году, после того как женщина за 6 лет посетила 11 разных врачей, ей поставили правильный диагноз: злокачественная опухоль молочной железы. Сначала врачи диагностировали опухоль 2-й стадии, без увеличения лимфатических узлов. Однако дальнейшее обследование показало, что у Саран не только 4-я стадия рака груди, которая распространилась и на лимфоузлы, но и небольшие метастазы под и над аортой, а возможно, и в области шеи и позвоночника.

Услышав эту новость, Саран была шокирована. Понимая, что ей придется справляться с этой опасной болезнью в одиночку (дочь была еще слишком маленькой, чтобы оказать женщине поддержку), Саран с ужасом приготовилась к тяжелому испытанию. Затем она вспомнила о книге Нормана Казинса «Анатомия болезни с точки зрения пациента», которую читала еще в колледже. В ней, опираясь на собственный опыт исцеления, автор утверждает, что положительное эмоциональное состояние может вылечить даже от тяжелой болезни. *Хотя Саран была очень напугана своим диагнозом и полным отсутствием поддержки, она подумала, что если юмор помог Норману Казинсу справиться с болезнью, то почему не попробовать и ей лечиться с помощью смеха?*

Женщина побежала в видеопрокат и взяла все комедийные фильмы, которые были там в наличии. Придя домой со стопкой видеокассет, борясь со слезами, она отпустила няню, покормила и искупала дочь и постаралась как можно скорее уложить ее спать: женщина понимала, что долго сдерживать слезы у нее не получится. Закрыв дверь в детскую, Саран ушла в другую комнату и разрыдалась. Множество вопросов не давали ей покоя: «Как она перенесет лечение? Кто ей поможет? Как она будет зарабатывать деньги? Кто будет отвозить дочку в школу, пока она будет в больнице?»

Немного успокоившись, женщина, взглянув на гору видеокассет, заметила, что американский комедийный актер Эдди Мерфи смотрит на нее с одной из них:

«Я постаралась убедить себя, что если смех помог Норману Казинсу, то он может помочь и мне. Итак, включив фильм с Эдди Мерфи, сначала я не могла слушать шутки и смех и начала плакать. Но потом стала повторять про себя: «Это сработало для Нормана Казинса, это может помочь и мне». И вот уже я, сама не заметив, как это произошло, смогла воспринимать шутки и смеяться. Еще через какое-то время начала истерически хохотать! И тут я поняла, что грань между моральным потрясением и весельем такая тонкая. Слезы радости и слезы печали обусловлены разными причинами, но и те и другие приносят облегчение».

Саран поняла, что, возможно, не так и трудно переключиться с печали на радость. Смотря комедии, она заметила, что во время смеха страх отступает, поэтому в ту ночь она не легла спать и просмотрела все фильмы, взятые напрокат. Утром Саран уже четко знала,

что ей нужно будет сделать – намеренно создать в доме атмосферу смеха и радости, чтобы сбалансировать негативные эмоции.

«Я сказала своей дочке: «Начиная с сегодняшнего дня, смех будет каждый день приходить к нам в гости, и мы будем веселиться». Она посмеялась и сказала: «Это как встречаться с друзьями?» Я ответила: «Да! И ты будешь моим товарищем по смеху». Она спросила: «Это как друг по играм, мамочка?» И здесь я поняла, что мой ребенок изрек мудрость. Что произошло с моей жизнью? Почему я потеряла своих «друзей по играм»? Развод, переезд, пожар, напряженная работа, больные члены семьи – все это заставило веселье и радость исчезнуть из моей жизни. Неудивительно, что я заболела раком!» – вспоминает Саран.

Взяв маленькую дочку в помощницы, женщина принялась составлять список вещей, которые могут заставить их смеяться. Девочка предложила издавать смешные звуки и корчить рожицы, переодеваться и рассказывать анекдоты. Саран поняла, что Лоризэл снова «изрекла мудрость». Став взрослой, женщина забыла о многих простых жизненных удовольствиях. В тот момент она была решительно настроена не только вернуть их в свою жизнь, но и никогда больше не отпускать:

«Мы договорились, что ежедневно 2 раза в день – утром и вечером – будем уделять веселью несколько минут. Это было похоже на тренировки в спортзале – чем больше мы смеялись и веселились, тем более позитивной становилась наша повседневная жизнь. Люди начали говорить нам: «Ничего себе, вы с дочкой такие счастливые! Только посмотрите на них, они же идут по жизни смеясь!» Нас стали спрашивать: «В чем ваш секрет? Как у вас получается так жить?»

И когда, оправившись от первой операции, Саран должна была приступить к прохождению химиотерапии, вместо того, чтобы расстраиваться и переживать по поводу предстоящего тяжелого лечения, женщина решила устроить праздник по этому случаю. Она купила шипучий сидр, украшения и небольшие закуски для пациентов и работников больницы. Саран хотела, чтобы лечебная процедура из нелегкого испытания превратилась в веселую вечеринку, как по поводу дня рождения. Сначала некоторые врачи и пациенты отнеслись к ее задумке скептически. «Что смешного и веселого в раке?» – спрашивали они. Однако к концу ее 6-часовой химиотерапии почти все присоединились к веселью: врачи, медсестры, другие пациенты и их родственники.

Женщина смотрела на улыбающиеся лица и в этот момент вдруг осознала кое-что важное:

«Во время химиотерапии я вдруг осознала свою жизненную миссию. Мне нужно было основать «Фонд Лечения Смехом». Телефон будет следующий: 1-888-ха-ха-ха-ха. Мы будем нести пациентам и их близким радость, веселье и надежду. Мы поможем им всем осознать, что можно пересмотреть свое отношение к болезни и изменить жизнь, добавив в нее положительные эмоции».

Этим же вечером, в перерывах между приступами рвоты, вызванной химиотерапией, Саран придумала и записала концепцию своего будущего проекта под названием «Фонд Лечения Смехом». Этот клочок бумаги стал для нее светом в конце туннеля на следующие два с половиной года.

На протяжении очень интенсивного курса лечения традиционными методами, который включал в себя еще 2 операции, 44 сеанса облучения и почти не прекращающуюся химиоте-

рапию, Саран прибегала ко всевозможным (умственным, эмоциональным и духовным) приемам, которые помогали ей пройти через это нелегкое испытание. Например, прислушавшись к своей интуиции, которая подсказывала исключить из жизни все источники злости и ненависти, а также выплеснуть подавленные эмоции из прошлого, Саран перестала общаться с негативно настроенными «людьми-паразитами» и начала проводить больше времени с теми, кто заставлял ее смеяться и чувствовать себя любимой. К удивлению женщины, эта перемена очень быстро привела к заметным результатам: в конце дня, вместо того чтобы чувствовать себя изможденной, Саран ощущала прилив сил. Этот приток положительной энергии позволил ей начать новую жизнь, основанную на таких простых, но очень важных для любого человека ценностях, как здоровье, честность и счастье.

Беседуя с Саран, я, вспомнив произнесенную ею в начале нашего разговора фразу: «Неудивительно, что у меня был рак», спросила, какие причины, по ее мнению, могут вызывать рак. Она без колебаний ответила:

«Я думаю, что многое все же зависит от окружения. Например, сокращение количества потребляемого сахара и ненатуральных продуктов, удаленность жилья от электростанций, отказ от курения – все это может снизить риск заболеваемости раком. Однако в моем случае, впрочем, как и во многих других, причиной возникновения болезни стали ненависть и моральные травмы. Как только я научилась справляться со своими страхами и переживаниями и исключила из своей жизни пессимистично настроенных людей, рак начал отступать».

Саран полностью изменила свою жизнь. Прервав контакты с неприятными ей людьми, она переключила свое внимание на отношения с Богом. Женщина всегда была верующим человеком, еще до болезни, но как только рак вошел в ее жизнь, Саран начала более осмысленно и глубоко относиться к вере. Обращения женщины к Богу теперь больше напоминали беседы на волнующие ее темы, о которых раньше она не задумывалась:

«Я решила, что не заболела бы раком, если бы мне не нужно было передать миру какое-то важное послание. Поэтому, вместо того чтобы спрашивать у Всевышнего: «Почему я?» – я сказала ему: «Итак, я слушаю. Чему я должна научиться сама или научить других? Как моя болезнь должна помочь миру? Какое озарение должно произойти со мной во время лечения, которое никогда бы не произошло, будь я здорова?»

Таким образом, страшный диагноз придал Саран сил, а не сломил ее. Вместо того чтобы злиться на Бога, она начала искать ответ на вопрос: «Что мне нужно изменить в своей жизни?» Всевышний стал для нее «главным медицинским консультантом», и Саран просто старалась внимательно прислушиваться к божественным указаниям. Как ни странно, но обычно она получала очень четкие ответы:

«Я осознала, что рак стал для меня сигналом к пробуждению. Болезнь и боль, с ней связанная, были просто частью моего жизненного пути. Когда мне говорили: «Лечение не помогает – вы не проживете больше 5 лет», – я отвечала сама себе: «Что?! Я не смирюсь с этим. Я достаточно сильная и дисциплинированная, у меня есть множество причин, чтобы жить. Если буду воспринимать болезнь как сигнал к действию, я осознаю свою миссию, и мне не придется умирать. Я справлюсь, с божьей помощью».

Главным стимулом в борьбе за жизнь для Саран стала ее дочь Лоризэл. Больше всего на свете женщина хотела выздороветь, чтобы воспитать своего ребенка. Ради этого Саран была готова пойти на что угодно. Позитивный настрой и открытое, непредвзятое отноше-

ние ко всему неизвестному позволяло ей замечать каждую новую возможность, дающую шанс на исцеление. Каждый раз это становилось для Саран причиной радости и надежды. Например, если брат ее друга был знаком с каким-то целителем, или чей-то дядя оказывался акупунктуристом, или сосед знал рецепт особенного травяного отвара, Саран сразу же хваталась за возможность встретиться с этими людьми, в надежде найти средство для «пробуждения иммунной системы». Женщина изменила свой рацион питания, включив в него большое количество овощей, бобовых и простых белков. Саран ограничила потребление сахара, обработанного зерна, красного мяса, кофе и алкогольных напитков. Она была уверена, что все эти перемены помогут ей выздороветь.

«Я верила, что рак в любую минуту может отступить. Во время поисков информации в Интернете я узнала о многих людях, испытавших спонтанную ремиссию, и поняла, что такие случаи не редкость. Почему именно мы? Почему на нас сошло такое благословение? Тогда же я поняла, что научилась прислушиваться к себе! Я как будто слышала голос: «Сходи к этому врачу! Попробуй это лечение!» Думаю, что прислушиваться к себе очень важно. Обычно люди не делают этого. Как правило, они так заняты, что не могут выделить время на то, чтобы прислушаться к собственному организму. А я слушаю и слышу».

На месте Саран многие были бы напуганы такой медленной динамикой. Лечение продолжалось уже более двух с половиной лет, за это время женщина прибегала как к традиционным методам (оперативные вмешательства, химиотерапия и облучение), так и к нетрадиционным, но болезнь не отпускала. Однако, следуя позитивному отношению к жизни, Саран верила, что однажды все обязательно изменится к лучшему. Так и произошло.

Перед подготовкой к 4-й, потенциально опасной для жизни операции, женщине позвонил один знакомый, который пересказал ей содержание интересного телешоу с участием врача Еши Дхондена, занимающегося лечением онкологических больных тибетскими травами. Как оказалось, в тот вечер многие из ее друзей посмотрели ту передачу и настоятельно советовали женщине попытаться попасть на прием к известному тибетскому врачу (кстати, он был доктором самого далай-ламы). Конечно же, количество желающих попасть на прием к Еши Дхондену было огромным, ведь подавляющее большинство тех, кто посмотрел передачу, попытались записаться на консультацию. Поэтому Саран попала в лист ожидания, состоящий из тысяч людей. Однако женщина была не намерена сдаваться и начала спрашивать всех своих знакомых, не смогут ли они помочь ей встретиться с этим врачом. Несколько месяцев спустя, разговарившись с одним человеком, у которого недавно обнаружили онкологическое заболевание, Саран узнала, что у этого мужчины были приятели в команде доктора Дхондена, и новый знакомый пообещал помочь попасть на прием к тибетскому врачу. Консультация должна была состояться всего за несколько дней до назначенной даты операции. Взяв с собой мочу для анализа, женщина приехала в Нью-Йорк на прием к доктору Дхондену. Вот как она вспоминает ту первую встречу с тибетским врачом:

«У доктора не было ни моей истории болезни, ни каких-либо медицинских записей. Я сидела рядом с ним, он прощупал мой пульс и поморщился. Вид у него был очень озадаченный. Затем доктор Дхонден засмеялся, и я рассмеялась в ответ. После этого он снова поморщился, взглянул на меня и сказал: «У вас все очень хорошо». Удивительно, у меня была 4-я стадия рака, которую никто не мог вылечить, а он говорит, что у меня все очень хорошо. Затем доктор повторил: «У вас все очень, очень хорошо!» – и я ответила: «Я знаю!»

Слова целителя очень воодушевили Саран, она была счастлива как никогда. Затем доктор Дхонден в полной тишине начал указывать на различные точки ее тела – врач с невероятной точностью определил те места, где у женщины были опухоли в прошлом либо в настоящем. Саран подумала: «Этот человек точнее, чем томограф». В ту же секунду в нее вселилась надежда, что этот врач обязательно поможет ей.

Доктор объяснил женщине, что тибетские травы работают не так, как средства традиционной медицины. Нужно быть терпеливым и позволить полезным веществам накопиться в организме. Традиционные препараты действуют быстро, немедленно начиная разрушать клетки.

Средства восточной медицины направлены на создание положительной энергии, которая поможет укрепить иммунную систему до такой степени, чтобы она сама могла справиться с возникшими неполадками.

Интересно, что Еши Дхонден никогда не называл болезнь Саран «раком», вместо этого он предпочитал говорить «неполадки в организме».

Перед тем как приступить к лечению травами, женщина поинтересовалась у тибетского доктора, по прошествии какого времени можно ожидать первых результатов. Он ответил, что симптомы болезни могут стать менее заметны уже через месяц, но томограмма, скорее всего, не будет показывать улучшений в течение примерно 3-х месяцев. Саран была невероятно рада услышать о возможности победить рак, однако боялась, что лечение окажется слишком дорогим. Женщина была поражена, услышав, что ей ежедневно придется тратить на травы всего доллар, в то время как химиотерапия стоила примерно 1200 долларов в день.

Итак, Саран начала принимать травы, подобранные для нее доктором Дхонденом. Будучи «пациентом со стажем», женщина уже изучила все признаки своего заболевания и, основываясь на собственном опыте, выделила 26 едва уловимых симптомов, которые проявлялись каждый раз, когда опухоль начинала расти. Хотя врачи не воспринимали список проявлений болезни, составленный женщиной, всерьез, сама Саран знала значение всех этих симптомов для своего организма. Удивительно, но уже спустя всего 36 часов после начала приема трав, 3 основных симптома проявления болезни исчезли: чрезмерная усталость, жжение губ и зуд и жжение в области опухолей.

Такое быстрое улучшение состояния здоровья придало Саран решимости – и она отложила 4-ю операцию, объявив врачам о своем желании лечиться только травами. При этом от регулярного обследования и контроля женщина не отказывалась. Доктора согласились с большим нежеланием. Через 3 недели Саран сделали томографию, которая показала замедление процесса роста опухолей. Увидев такой результат, женщина решила продолжить принимать травы. Еще через 3 недели, ко всеобщему удивлению, обследование показало, что рак совсем перестал развиваться.

«Травы пробудили мою иммунную систему, и она смогла сама бороться с раковыми клетками. Сначала традиционное лечение как бы повергло болезнь в шок, но, оправившись от него, рак вернулся с возмездием. Какой бы вид химиотерапии я ни пробовала, он не помогал. Еще раньше врачи объяснили мне, что, когда опухоль разрасталась, моя иммунная система слабела. Именно из-за плохой работы иммунитета рак, выбрав момент, сумел овладеть моим телом. Начав прием трав, я пробудила свою иммунную систему: она становилась все сильнее, а рак – все слабее», – так считает Саран.

Через 3 месяца, как и предполагал доктор Дхонден, обследование показало уменьшение опухолей в размерах. Женщина была вне себя от радости, ведь она так долго ждала этого

момента. В 2001 году, после 18 месяцев приема трав, томограмма не выявила никаких следов болезни. С трепетом в голосе Саран вспоминает судьбоносные слова онколога: «*Не прекращайте то, что вы делаете*».

И Саран не прекратила. Сегодня она день и ночь занимается делами, связанными с «Фондом лечения смехом». Помимо многих других вещей, эта организация занимается тем, что приглашает лучших комедийных актеров в больницы, где они развлекают пациентов во время бесплатных «Смешных завтраков». *Также Саран рассказывает людям, больным раком, как они могут привнести в свою жизнь больше положительных эмоций и почувствовать себя счастливыми.* Даже если состояние физического здоровья этих пациентов не улучшается, Саран все равно радуется, что помогла им почувствовать себя лучше в эмоциональном и духовном плане. Сама женщина по-прежнему продолжает принимать свою дневную дозу смеха и трав:

«Если я чувствую, что какие-то из симптомов болезни возвращаются, я сразу же связываюсь с командой доктора Дхондена. Мы меняем травы и наблюдаем за тем, как отреагирует организм, и, как правило, новое лечение помогает. Итак, я просто стараюсь предотвратить рак, поддерживая свою иммунную систему в тонусе».

Саран считает, что не только тибетские травы помогли ей справиться с болезнью. Она категорически с этим не согласна. По мнению женщины, огромную роль в ее выздоровлении сыграл разносторонний подход к лечению, те разнообразные методы, которые она пробовала еще до встречи с доктором Дхонденом. *Саран уверена, что именно результаты такого многопланового подхода позволили тибетскому врачу сказать при их первой встрече: «У вас все очень хорошо».*

«Меня часто спрашивают: «Вы действительно считаете, что смех лечит?» На это я обычно отвечаю, что смех излечил мой дух и придал мне сил в физической схватке с болезнью. Жизненный пример Нормана Казинса и его теория о влиянии смеха на процесс выздоровления направили меня на верный путь. Осознав кое-что важное после тех первых позитивных выходных, я начала искать все больше информации о влиянии радости и надежды на организм. Поэтому не думаю, что только травы помогли мне исцелиться. Я создала вокруг себя здоровую атмосферу радости, которая укрепила мой дух... Когда иммунная система ожила, мое тело стало бороться с болезнью», – так думает Саран.

Прошло уже 13 лет с того момента, как у женщины диагностировали рак груди 4-й стадии, и сейчас она абсолютно здорова. Саран снова вышла замуж, родила троих детей и сейчас с нетерпением ждет, когда ее старшая дочь Лориэл выпустит свой дебютный музыкальный альбом.

Саран – прекрасный пример человека, сумевшего укрепить тело, разум и дух с помощью разнообразных (традиционных и нетрадиционных) методов лечения. Этот многоплановый подход не только помог ей пережить годы химиотерапии и облучения, но и дал возможность попробовать другие варианты лечения – в том числе смехотерапию и прием тибетских трав.

Даже тогда, когда Саран чувствовала себя очень беспомощной и усталой, она не позволяла себе лечь спать без положенных 5 минут смеха. По глубокому убеждению женщины, именно эта привычка позволила ее телу, разуму и духу выжить, преодолев длительное и тяжелое лечение.

Шаги к выздоровлению

Многие, прочитав историю Саран, могут усомниться в том, что можно ежедневно смеяться и веселиться, находясь на волосок от смерти. Страшная правда состоит в том, что огромное множество людей *не* ощущают себя счастливыми, миллионы чувствуют скуку и неудовлетворенность своей жизнью. Очевидно, что подобное эмоциональное состояние не помогает иммунной системе бороться с болезнью.

К счастью, не нужно прилагать много усилий для того, чтобы сделать свое существование немного более радостным, даже на тяжелом этапе борьбы с раком. Конечно, здесь необходимо постоянство: вспомните, как Саран и ее дочь ежедневно уделяли веселью несколько минут. *Как постоянное лежание на диване не приведет вас в форму, также не получится стать счастливым, не прилагая никаких усилий.* Придется каждый день намеренно заниматься чем-то, что может вызвать у вас положительные эмоции. Сначала это будет непросто, но через некоторое время серотонин начнет вырабатываться легче и быстрее.

Вот некоторые рекомендации, которые могут вам помочь испытать положительные эмоции.

Способы развеселиться:

– *Начинайте каждый новый день с улыбки или чувства благодарности.* Чтобы улыбнуться, посмотрите забавное видео, подпишитесь на электронную рассылку анекдотов, пролистайте альбом со смешными фотографиями. Для того чтобы испытать чувство благодарности, заведите тетрадь и каждое утро записывайте 5 вещей, за которые вы можете быть благодарны.

– *Учитесь отбирать информацию.* В настоящее время нас преследует постоянный поток информации, чаще всего негативной или внушающей страх. Убедитесь в том, что вы либо улыбнулись, либо испытали чувство благодарности *до* того, как включите выпуск новостей. Ведь можно оставаться в курсе событий и смотреть новости, но только надо постараться делать это чуть реже. Возможно, такой подход изменит к лучшему ваше эмоциональное состояние.

– *Учитесь развлекаться.* Обратите внимание на телешоу и фильмы, которые вы смотрите. Конечно, детективные драмы и картины об убийствах могут быть захватывающими, но они не активизируют работу вашего иммунитета так, как комедии. Более того, зачастую организм негативно реагирует на подобные фильмы. Итак, постарайтесь смотреть хотя бы одну комедийную передачу в неделю.

– *Найдите веселых друзей.* Приятное общение с семьей и друзьями наверняка поможет вам в процессе выздоровления. Внимательно присмотритесь к тем, кто находится рядом, и спросите себя, заряжает ли вас тот или иной человек энергией или нет. Ограничьте время, проводимое с людьми, опустошающими вас морально. Больше будьте с теми, кто приносит вам радость и приток положительной энергии.

– *Станьте активными.* Найдите занятия, которые будут вас радовать и которым вы сможете ежедневно уделять время: физические упражнения, прогулки на природе, садоводство, пение, танцы, медитация, фотография, готовка, разговоры с друзьями по телефону и т. д. Пообещайте себе хотя бы трижды в неделю заниматься тем, что делает вас счастливыми (просмотр телевизора не в счет). Если не знаете, что приносит вам радость, возьмите листок бумаги и запишите все случаи, когда вы чувствовали себя счастливым, даже если это было очень давно. Затем посмотрите на список и спросите себя: «Чем я хочу снова начать заниматься?» Если в данный момент вы не можете что-то делать из этого списка (например, слишком больны, чтобы путешествовать), подумайте о занятии, которое вызовет у вас похо-

жее чувство радости. Например, вместо того чтобы путешествовать, дайте себе обещание каждую неделю ходить в какой-нибудь новый ресторан.

– *Проверяйте себя перед сном.* Каждый вечер, перед тем как ложиться спать, спросите себя, испытали ли вы хотя бы один радостный момент за день. Если да, то запомните его и будьте за него благодарны. Если нет, постарайтесь либо улыбнуться, либо испытать чувство благодарности за что-то, еще до того, как уснете.

Главная мысль этой главы проста: организм не может заниматься самоизлечением в состоянии постоянного стресса, однако всего 5 минут счастья каждый день смогут активизировать работу иммунной системы. Я стараюсь испытывать любовь, радость и счастье ежедневно, потому что счастье, даже 5-минутное, – лучшее лекарство.

Глава 7. Поддержка близких

В бедности и других жизненных несчастьях настоящие друзья – это надежное прибежище.
Аристотель

Люди – социальные существа по натуре своей, и я не имею в виду нашу любовь к походам в гости и обсуждению последних новостей. В сложных ситуациях человеку необходима поддержка, чтобы выжить. Ребенок, начиная с раннего детства, зависит от матери – и так продолжается долгие годы. Вообще, человеческий детеныш – одно из самых беспомощных млекопитающих на планете. Для сравнения, жеребенок начинает ходить уже в первые 5 минут жизни. Люди зависят друг от друга на протяжении всей жизни, потому что совместное существование дает нам чувство защищенности.

Особенно остро поддержка нужна нам во время болезни. В идеале мы хотим, чтобы близкие в этот период готовили для нас горячий суп, укрывали теплым одеялом и звонили начальнику, чтобы объяснить, что мы не можем работать по причине недуга. Но не только такая «материально-моральная» забота важна для больного человека. Ученые выяснили, что поддержка близких помогает нам и другим образом. Чувство окруженности любовью и заботой стимулирует выработку гормонов, которые не только улучшают моральное самочувствие, но и значительно укрепляют нашу иммунную систему.

Получается, что любовь других помогает нашему организму запустить процесс самоисцеления.

Неудивительно, что «поддержка близких» стала одним из тех 9 ключевых факторов, которые смогли многим людям помочь победить рак. В этой главе мы более подробно рассмотрим важность и необходимость социальной поддержки для больного человека, фокусируясь на ее основных аспектах. Согласно приведенной выше классификации (глава 6), это так называемый 2-й тип любви – поддержка, которую человек получает от других.

Любовь помогает выздороветь

Все люди, сумевшие избавиться от рака, утверждают, что любовь близких помогла им выздороветь. Причем некоторые даже не ожидали, что это чувство сможет так повлиять на процесс их исцеления. Другие же были поражены тем количеством любви, которое обрушилось на них не только со стороны семьи и близких друзей, но и со стороны едва знакомых людей.

Нэнси Маккей на себе испытала тот эффект, который оказала любовь окружающих на ее выздоровление. Женщине было 54 года, когда у нее, преданной матери и жены, обнаружили метастатическую меланому³¹. Врачи сказали, что она проживет не больше двух лет. Тем не менее женщина, не поверив в неблагоприятный прогноз, решила начать активное лечение. Нэнси прошла через многое: оперативное вмешательство и применение экспериментальной вакцины против рака, китайские травы и молитвы – все это испытала на себе женщина. Но она не ожидала, что в этот непростой период получит такое невероятное количество любви и поддержки:

«Старый друг недавно спросил меня: «Как ты думаешь, что помогло тебе выздороветь?» Я увидела свое отражение в его глазах и ответила: «Любовь, молитвы и эффективная экспериментальная медицина». Он улыбнулся и спросил: «В такой последовательности?» Я подумала и кивнула: «Да. В такой последовательности». Я получала любовь из разных источников: муж поддерживал меня; дочка сказала, что может забеременеть прямо сейчас, чтобы я успела увидеть внука; каждый прихожанин церкви, в которой я работала пастором 10 лет, написал или позвонил мне; с другого конца страны мне прислали теплый шарф с запиской: «Пусть это будет прикосновением любви к тебе», – и, конечно, 2 наши кошки ни на минуту не оставляли меня одну».

Даже в самые тяжелые моменты тепло и забота окружали меня. Я поняла, что никогда больше не скажу, что не любима».

С тех пор прошло уже более 20 лет. Сейчас Нэнси полностью здорова и наслаждается жизнью, наполненной любовью.

Многие целители также считают, что любовь способна значительно улучшить состояние здоровья больного человека.

Гавайский целитель Дэйн Силва, с которым мне довелось общаться в процессе своего исследования, так рассуждает о лечебном действии любви:

«Я зашел в палату к своей пациентке в тот момент, когда врач говорил ей: «Вы умрете сегодня ночью, если не позволите мне подключить вас к этим аппаратам». Приборы должны были поддерживать ее дыхание и сердечный ритм, но женщина не соглашалась. Я остановил врача на выходе из палаты и спросил: «Есть ли другие варианты?» Он ответил: «Нет. Если она не даст мне разрешение на подключение к аппаратам, то умрет сегодня». Я сказал: «Знаете, я пригласил друзей к ней в палату, думаю, это поможет». Вечером к женщине пришли ее друзья: все смеялись, пели, шутили, слушали музыку. На следующее утро пациентка уже не

³¹ Метастатическая меланома – это форма злокачественных перерождений кожи по лимфатической системе к близлежащим лимфоузлам, участкам кожи или с помощью кровотока к отдаленным органам, например в печень или головной мозг.

нуждалась в медицинской помощи и вскоре смогла вернуться домой. Не было необходимости подключать ее к приборам. Она начала нормально дышать, сердечный ритм и уровень кислорода в крови были практически идеальными. Мой способ сработал – семья и друзья помогли ей вернуть эмоциональное равновесие».

С точки зрения Дэйна, любовь – это высокочастотный поток энергии, благотворно влияющий на здоровье. Поэтому считается, что любовь близких помогает больному человеку избавиться от энергетических блоков и восстановить баланс всех систем организма.

Научно доказано, что любовь оказывает благотворное влияние на здоровье человека.

Исследования показали, что люди с широким кругом знакомств живут значительно дольше тех, у кого круг общения узок. Более того, уровень заболеваемости раком у этих людей ниже. Удивительно, но общение даже более полезно для здоровья, чем физические упражнения и диета. Другими словами, люди, которые живут в сплоченных сообществах, где все вместе едят и отдыхают, живут дольше среднего, даже если они питаются жирной пищей, пьют алкоголь, курят и мало занимаются спортом. (Очевидно, что было бы идеально иметь широкий круг друзей, при этом питаться правильно, сократить количество употребляемого алкоголя, не курить и заниматься спортом.)

Хорошая новость для людей, больных раком, заключается в том, что общение продлевает жизнь онкологических больных в среднем на 25 %. В ходе одного из недавних исследований выяснилось, что у женщин, страдающих раком груди, риск смертельного исхода снизился на невероятные 70 % просто от общения с людьми. Если вы одиноки, не беспокойтесь. Не обязательно быть замужем или иметь детей, чтобы получать социальную поддержку. Доказано, что абсолютно не важно, кто оказывает вам помощь: 2 близких друга, 30 знакомых или супруг.

Более узкие исследования, занимавшиеся изучением процессов, происходящих в организме отдельного человека, получающего любовь и поддержку семьи и друзей, подтвердили, что такое отношение со стороны близких ведет к усиленной выработке допамина, серотонина и эндорфинов – гормонов, оказывающих значительное влияние на здоровье (причем такие выводы были сделаны на основании результатов магнитно-резонансной томографии мозга, анализов крови и слюны). Эти гормоны укрепляют иммунитет, посылая сигналы, направленные на уменьшение воспаления, увеличение циркуляции крови и кислорода, повышение числа лейкоцитов, эритроцитов, Т-хелперов (лимфоцитов, которые усиливают иммунный ответ организма) и естественных клеток-киллеров. Все это помогает нашему телу обнаруживать и уничтожать раковые клетки. Результаты исследований убеждают нас в том, что любовь и поддержка близких благотворно влияют на здоровье человека и очень сильно помогают больным людям выздороветь.

Цель – не чувствовать себя одиноким

Главное в процессе лечения – не чувствовать себя одиноким, хотя способы достижения этой цели у каждого человека свои. Например, некоторым онкологическим больным, чтобы не чувствовать одиночества, достаточно быть окруженными семьей и близкими друзьями. Другие же в кругу родных чувствуют себя менее комфортно, чем, например, в группе поддержки больных раком. Там они знакомятся с людьми, имеющими схожие проблемы, и могут делиться опытом друг с другом.

Многие онкологические больные предпочитают находиться в компании таких же, как они сами, пациентов, использующих те же способы лечения. Вместе они читают чудесные истории выздоровления и по возможности стараются встречаться с людьми, сумевшими справиться с болезнью.

Удивительно, но некоторые онкологические больные не чувствуют себя одинокими только тогда, когда они одни: например, во время молитв или занятий медитацией.

Когда у библиотекаря Риты обнаружили неходжкинскую лимфому (злокачественное заболевание лимфатической системы) 4-й стадии, она сразу же нашла для себя множество способов не чувствовать себя одинокой. В первую очередь нашла группу поддержки онкологических больных:

«Я слышала, что группы поддержки помогают человеку увеличить продолжительность жизни. Помимо этого, там можно обсудить такие темы, на которые нельзя поговорить с людьми, не больными раком. Также мне помогло, что я продолжала работать библиотекарем, потому что люди, которые приходили ко мне, рассказывали свои истории выздоровления. Все это позволило мне осознать, как рак меняет жизнь и какие существуют способы его лечения».

Пока Рита консультировалась у разных врачей, она активно общалась с людьми, тем самым сокращая свой уровень стресса. И когда женщина попала на прием к своему доктору для принятия окончательного решения по вопросу лечения, оказалось, что лимфома почти полностью исчезла. Как Рита, так и ее врач были шокированы неожиданным поворотом событий. С того времени женщина старается общаться с людьми как можно больше, и вот уже на протяжении 8 лет болезнь находится в состоянии стойкой ремиссии.

Многие целители убеждены в негативном влиянии одиночества на здоровье человека.

Например, Атаранги Муру, целитель-маори³² из Новой Зеландии, считает, что любовь и поддержка близких составляют неотъемлемую часть такого понятия, как «здоровье»:

«Маори включают в понятие «здоровье» семейное благополучие, жизненное равновесие, влияние на нас представителей старшего поколения, счастье наших детей. Мы остаемся здоровыми благодаря тому, что регулярно устраиваем сборы всего племени: организуем театральные представления, гонки на каноэ и занимаемся спортом все вместе. Почти никто из маори не занимается спортом поодиночке, мы предпочитаем командные виды спорта».

По мнению маори, ощущение сплоченности благотворно влияет на организм каждого человека в целом. Во время поездки в Новую Зеландию я была удивлена, что маори живут

³² Маори – полинезийский народ, коренное население Новой Зеландии.

в очень тесных сообществах. Мы же стараемся отгородиться забором от внешнего мира и зачастую даже не знаем имен своих соседей. Маори считают такое поведение странным и нездоровым, потому что оно лишает человека возможности получить от других целительную энергию.

Многочисленные исследования доказали, что одиночество может привести к более ранней смерти человека. По некоторым данным, это чувство увеличивает шансы умереть раньше почти на 50 %.

Медицинский эксперимент, в котором участвовали женщины, больные раком груди, доказал, что у пациенток с узким кругом общения шансы умереть были в 2 раза выше, чем у пациенток с большим количеством друзей и знакомых. Поразительно, но абсолютно одинокие женщины умирали в 4 раза чаще тех, кого поддерживали 10 и более друзей и знакомых. Было выяснено, что в крови и слюне одиноких людей содержание уровня кортизола (гормона стресса) повышено. Более того, иммунитет таких людей оказался ослабленным, следовательно, организм не мог самостоятельно бороться с болезнью.

Таким образом, становится понятно, что как общение может значительно укрепить иммунную систему, так и одиночество может ее серьезно ослабить.

Поэтому, если вы чувствуете себя одинокими, сделайте все возможное, чтобы это исправить. Наличие социальной поддержки не менее важно, чем здоровое питание и физические упражнения.

Важность прикосновений

Еще одним существенным аспектом получения социальной поддержки является важность физического прикосновения. Я не говорю об интимных отношениях, достаточно объятий, похлопываний по плечу или легкого массажа. Для многих больных, излечившихся от рака, прикосновения других людей были очень важны, особенно если пациенты страдали от болей или были прикованы к постели.

История Дианы является наглядным примером того, как моральная поддержка родных и прикосновения любящего мужа помогли женщине пройти сложный путь исцеления. Диане был 61 год, когда у нее обнаружили рак шейки матки 4-й стадии. Сначала женщина попробовала традиционные способы лечения и прошла 8 курсов химиотерапии, но они не оказали положительного эффекта.

«Я находилась в больнице на протяжении 115 дней, после этого меня отправили домой умирать, но мой муж не отходил от меня ни на шаг. Каждую ночь он спал со мной, был рядом каждый день, каждую минуту. В самые тяжелые моменты он был рядом и обнимал меня. Я никогда и ни от кого не получала такой поддержки. Его присутствие очень успокаивало меня и придавало сил. Когда я думаю о том времени, мои глаза наполняются слезами благодарности», – вспоминает Диана.

Вернувшись из больницы домой, женщина попросила своих друзей и членов семьи молиться за нее, сама же она отдалась воле Господа. Удивительно, но ее здоровье стало постепенно улучшаться и сейчас, 5 лет спустя, Диана свободна от рака. Она очень благодарна семье и друзьям за молитвы и оказанную моральную поддержку.

Памела Майлз, практикующая систему рэйки (это вид нетрадиционной медицины), использует в процессе лечения своих пациентов технику исцеления путем прикасания ладонями. Во время сеанса руки целителя помещаются на голову и торс пациента, а также на те части тела, где человек испытывает боли. Прикосновения рук подают организму сигнал, направленный на запуск процесса самоисцеления. Памела описывает силу рэйки следующим образом:

«Хотя мы точно не знаем, почему это происходит, рэйки стимулирует осознание пациентом духовной связи с чем-то высшим. Это ощущение позволяет всем системам организма расслабиться. Механизм самоисцеления запускается, и тело может самостоятельно вернуться в состояние гармонии».

Исследования доказали, что прикосновения, так же как любовь и поддержка, стимулируют выработку в нашем организме серотонина, дофамина, эндорфинов и окситоцина (известного как «гормон объятий»). Окситоцин благотворно воздействует на работу всего организма: уменьшает воспаление и боль, понижает кровяное давление и уровень кортизола, улучшает пищеварение (следовательно, и всасывание полезных веществ), а также укрепляет иммунную систему. Такое всестороннее положительное влияние окситоцина объясняет, почему физические прикосновения являются важной частью процесса выздоровления.

Если рядом с вами нет человека, который сможет вас постоянно обнимать, не волнуйтесь – с этой задачей прекрасно справится любимый питомец, ведь уже доказано, что прикосновения домашних животных способны вызвать такой же сильный выброс целебных гормонов.

Более того, владельцы домашних животных живут гораздо дольше людей, у которых нет питомцев. В результате одного исследования, участниками которого были кролики, выяснилось следующее: у животных, которых кормили пищей с избыточным количеством холестерина, но которые получали ласки от человека, количество холестериновых бляшек было на 60 % меньше, чем у кроликов с таким же рационом питания, но находившихся в изоляции. Иначе говоря, физические прикосновения позволили животным легче избавиться от излишков холестерина. Что касается людей, то ученые доказали, что всего 10-секундное объятие в день способно понизить кровяное давление и уровень кортизола и усилить выработку окситоцина в организме.

Пришло время познакомиться с историей Кэтрин. Ее история – прекрасный пример того, насколько важно не только давать любовь, но и получать ее. Хотя Кэтрин использовала множество способов лечения, она абсолютно уверена, что никогда бы не выздоровела без любви и поддержки, оказанной ее семьей и церковной общиной..

История Кэтрин

Кэтрин Александер было 63 года, когда однажды утром она потеряла сознание по пути в ванную. Так как женщина жила одна, ей некому было оказать помощь. К счастью, Кэтрин пришла в себя через несколько минут, но она сильно ударилась головой и плохо ориентировалась в пространстве. Так как никогда раньше женщина не падала в обморок, она сразу же связалась с медсестрой из местной больницы, которая посоветовала ей приехать в стационар, чтобы выяснить, что стало причиной обморока – простое обезвоживание или что-то более серьезное.

В то время близкие друзья и церковная община были для Кэтрин главными источниками поддержки – с бывшим мужем она не общалась, а единственная дочь жила очень далеко. Поэтому Кэтрин позвонила одному из своих друзей и попросила отвезти ее в ближайшую больницу.

К сожалению, обычный обморок обернулся самым тяжелым испытанием в жизни Кэтрин: томограмма показала наличие большой опухоли в печени. Так как онкомаркеры печени в крови Кэтрин были слегка повышенными, врачи порекомендовали ей немедленно лечь на операцию, в ходе которой планировалось удалить почти 2/3 печени. На самом деле это не так опасно, как кажется: печень – единственный орган человеческого организма, обладающий способностью к регенерации (восстановлению).

Однако Кэтрин не спешила давать согласие на операцию – прежде она хотела убедиться, в действительности ли это раковая опухоль, прежде чем удалять часть печени. Поэтому настояла на проведении биопсии. Найдя компетентного врача, которого порекомендовали женщине практически все знакомые, у кого она спрашивала совета, Кэтрин удалось записаться к нему на прием, хотя застать доктора в городе было довольно сложно. При встрече с хирургом женщина рассказала о своем желании провести биопсию, перед тем как решиться на удаление части печени:

«Мы с хирургом договорились о том, чтобы провести биопсию амбулаторно. За день до назначенной процедуры я позвонила в больницу, чтобы узнать, какое количество времени я там пробуду, на что медсестра ответила: «Пару недель». Очень удивившись, я переспросила: «Как? Биопсия займет 2 недели?!» Оказалось, что врач, не предупредив меня, назначил операцию, потому что, по мнению хирурга, биопсия была просто как бы подготовительной частью операции. Доктора проводят эту процедуру перед операцией с целью узнать, что делать дальше. Конечно, я все отменила и добилась все-таки проведения биопсии, но у другого врача».

Результаты биопсии оказались неутешительными: у Кэтрин обнаружили рак печени 3-й стадии, опухоль была размером с грейпфрут. События развивались по худшему сценарию, и возможность скорой смерти очень испугала Кэтрин:

«Я помню, как меня однажды спросили в больнице, хочу ли я жить, на что я ответила: «Да. Я хочу жить». Мне не хотелось умирать, потому что я осознавала, что еще не выполнила все задуманное на Земле. Я не боялась смерти, просто в тот момент чувствовала, что еще не время, поэтому знала, что не умру. Это осознание исходило из глубины моего сердца, и я верила, что справлюсь».

Вскоре Кэтрин столкнулась с большими финансовыми трудностями: ее единственным источником доходов была незначительная зарплата учителя. Женщина была решительно настроена выжить, но не знала, как оплатить лечение.

«У меня не было страховки и сбережений, я не могла работать из-за болезни. Понимая, что смогу выжить только с помощью добрых людей, я рассказала о своей болезни и финансовых трудностях, и многие решили помочь мне. Люди откликнулись! Они снабдили меня всем необходимым», – с благодарностью вспоминает Кэтрин.

Как только друзья и члены церковной общины узнали о страшном диагнозе Кэтрин, они сразу же оказали ей поддержку, как моральную, так и материальную. Один знакомый сказал, что будет отдавать женщине деньги, полученные со сдачи дома в аренду, так долго, как это будет необходимо. Со слезами благодарности Кэтрин приняла его предложение, так как понимала, что ей придется какое-то время не работать, чтобы полностью сосредоточиться на лечении. В прошлом она часто организовывала сборы пожертвований для своей церковной общины, и теперь община в знак благодарности организовала сбор денег для Кэтрин. Эти деньги ушли на оплату непомерных больничных счетов. Оказанная финансовая поддержка одновременно смущала и удивляла Кэтрин:

«Один из друзей рассказал мою историю своим знакомым, и кто-то из этих людей прислал мне тысячу долларов. А ведь я никогда даже не видела того человека! Мораль заключается в следующем: нас любят не за то, какие мы, а за то, что мы просто есть. Тот добрый человек не знал меня. Он жертвовал деньги не лично мне, потому что даже не был знаком со мной. Он дал эту сумму, просто потому что хотел позаботиться о другом человеке».

Эта анонимная щедрость наполнила Кэтрин чувством безмерной благодарности и ощущением того, что она любима. По просьбе друзей женщина стала отправлять рассылку по электронной почте с информацией о своем самочувствии. Эти письма должны были держать всех ее знакомых в курсе состояния здоровья женщины в настоящий момент. И она обязательно получала ответы на свои письма с пожеланиями скорейшего выздоровления. Это очень радовало женщину и каждый раз удивляло. Она даже завела специальную папку в своем компьютере для всех этих писем, чтобы иметь возможность перечитывать их, когда ей нужна была поддержка.

Помимо того, что моральная и материальная помощь помогли Кэтрин чувствовать себя любимой, что, безусловно, способствовало процессу выздоровления, женщина не сидела сложа руки и искала разные способы лечения, помимо традиционных, которые могли бы ей помочь избавиться от болезни. Увлечение в прошлом нетрадиционной медициной помогло Кэтрин понять, что хирургическое удаление опухоли и последующие химиотерапия и облучение не избавят ее от рака навсегда. Сама идея отравления органа, ответственного за очищение организма, приводила ее в ужас. Поэтому женщина приняла решение попробовать другие, альтернативные способы лечения и сказала об этом врачам.

И здесь социальная поддержка также сыграла ключевую роль в процессе выздоровления Кэтрин. Каждый из друзей рекомендовал ей что-то – травяные добавки, витаминные комплексы или необычные методы лечения. Основываясь на этих советах и информации, которую она нашла сама, Кэтрин перепробовала множество биологических добавок, но оставила только те, которые оказывали заметный эффект на ее организм. Среди таких средств оказался амбротоз – комплекс на основе алоэ, и еще одна добавка на основе риса. Рацион питания женщины всегда был очень здоровым, поэтому Кэтрин решила не мучить себя слишком строгими ограничениями в пище:

«Мысль о кардинальном изменении диеты пугала меня. Я не считала, что питаюсь неправильно, ведь не употребляю в пищу белую муку и сахар, более того, я практически вегетарианка – позволяю себе только куриное мясо. Кроме того, стараюсь следить за тем, чтобы продукты были органическими. Одна моя подруга смогла вылечить рак груди с помощью макробиотической диеты, но я знала, что для меня это будет слишком сложно».

Интуиция Кэтрин не подталкивала ее к изменению рациона питания, но подсказала попробовать различные виды энергетической терапии, которые в результате оказали значительный положительный эффект на самочувствие женщины. Один из друзей посоветовал Кэтрин посетить бесплатные сеансы акупунктуры, проводимые студентами местного колледжа. Женщина начала ходить на эти еженедельные занятия. Вскоре она случайно услышала о таком методе терапии, как лечение частотами, курс которого под названием «Корабль жизни» можно было пройти в Аризоне:

«Суть этой методики лечения заключается в следующем: внутрь специального ящика ложится пациент, затем включается музыка, и емкость начинает колебаться в такт музыке. Тело человека также начинает вибрировать на уровне музыкальных частот. Идея заключается в том, что здоровые клетки колеблются на одном уровне, а больные – на другом, поэтому нужно вывести вибрации клеток организма на один уровень, что должно помочь организму выздороветь».

Метод лечения частотами основан на мысли, что все в мире вибрирует на уровне атомов. Многие альтернативные целители используют эту идею как основу некоторых способов лечения рака. Например, энергетическое лечение руками, музыкальная терапия и различные электромагнитные аппараты направлены на то, чтобы заставить клетки вибрировать на определенных частотах. Лечение частотами мало изучено, так как современная наука еще не изобрела приборы, которые смогут точно зафиксировать изменения на клеточном уровне, происходящие под воздействием частот. Однако я надеюсь, что через несколько десятилетий у нас будет возможность объективно оценить этот новый интересный способ терапии.

Для Кэтрин этот метод лечения стал лучшим средством из всех, что она пробовала, несмотря на высокую стоимость. Женщина была поражена заметным улучшением самочувствия уже после первой процедуры. Более того, даже друзья Кэтрин заметили, что она стала выглядеть лучше. Однако данная терапия не только сама по себе стоила очень дорого, но и ежемесячные поездки в Аризону, а также недельное пребывание там – все это тоже требовало денег. Конечно, это было не по карману женщине. Но как только друзья Кэтрин узнали, что лечение частотами помогает ей и она хотела бы продолжить терапию, они предоставили женщине такую возможность, собрав крупную сумму денег. Благодарность переполняла Кэтрин, она была счастлива из-за того, что могла посвятить все свое время и энергию выздоровлению.

До этой страшной болезни женщина неохотно принимала помощь от других людей. Она всегда и всего старалась добиваться самостоятельно. Однако, узнав о своем заболевании, Кэтрин сразу же поняла, что не сможет победить рак в одиночку, без моральной и материальной поддержки. Хотя сначала было непросто принимать помощь от посторонних людей, тем более в таком большом количестве, но, в конце концов, женщина увидела ситуацию в новом свете:

«Во время болезни я осознала силу взаимодействия людей. Взаимодействие – это своего рода равновесие между дарением и

получением в дар. Человек просто дает тебе то, что у него есть – это не манипулирование, не взяточничество и не принуждение. Ты, в свою очередь, просто принимаешь его помощь. Мы все в основном привыкли отдавать, потому что это помогает нам чувствовать себя лучше. Но ведь мы не сможем отдать что-то, если человек этого не примет. Рак помог мне понять, что людям должно быть приятно не только давать, но и получать, поэтому я научилась принимать помощь».

Кэтрин с благодарностью приняла деньги, собранные на ее лечение, и начала летать в Аризону раз в месяц. Также женщина продолжала регулярно посещать своего онколога, чтобы делать анализы крови и быть в курсе результатов этих анализов. Хотя внешний вид и результаты анализов крови Кэтрин с каждым разом становились все лучше, врача не интересовали альтернативные способы лечения женщины:

«Все мои знакомые отметили, что по возвращении из Аризоны я стала выглядеть значительно лучше. Даже онколог сказал: «Для больной вы выглядите слишком хорошо». Но при этом он пытался заставить меня пройти курс химиоэмболизации (метод локальной химиотерапии), а я была категорически против. Честно говоря, его очень раздражало то, что я не следовала его рекомендациям. Он никогда не спрашивал, как я лечусь, а когда я рассказала, то ответил: «О, да вы ничего не делаете».

Несмотря на скептическое отношение онколога к методам лечения Кэтрин, женщина не сомневалась в том, что идет в правильном направлении. Она всегда верила в тесную связь тела и разума, поэтому занялась глубоким самоанализом, начала размышлять о своей жизни и эмоциональных привычках и, в конце концов, спросила себя, почему заболела раком?

«Я абсолютно уверена в наличии связи между телом и разумом. Все 15 лет своего замужества я чувствовала злость, но не понимала этого и не знала, как выразить свои эмоции. Злость появилась от того, что я не ощущала себя значимой. В конце концов, она нашла пристанище в моей печени. «Корабль жизни» помог мне осознать свои проблемы, и теперь я знаю, как мои мысли и чувства повлияли на возникновение рака. Теперь я могу контролировать свои эмоции, что раньше у меня никогда не получалось», – так рассуждает Кэтрин.

Согласно традиционной китайской медицине, печень – орган, который «перерабатывает» чувство злости. Осознав ошибки прошлого, женщина решила найти способ избавиться от своих подавленных эмоций. Она записалась на занятия по выплеску эмоций, ключевым моментом которых было театральное представление с участием слушателей этих психологических курсов. Кроме того, Кэтрин окружали друзья – они помогали женщине всегда, когда требовалось, выручали ее или просто заходили в гости, чтобы поднять настроение. Такая всеобщая поддержка всегда напоминала женщине о том, что другие люди (помимо нее самой) хотели, чтобы она жила. Для Кэтрин это стало одним из самых важных факторов, способствующих ее выздоровлению:

«Главное, что я поняла во время своей болезни, это то, что я важна другим людям. Также я осознала ценность жизни каждого человека во Вселенной, включая и мою. Поняла, что окружающие люди ценят меня не за характер, а просто за то, что я существую. Больше я никогда не смогу сказать, что другим на меня наплевать».

Волна любви и поддержки от друзей и знакомых помогла женщине обрести любовь внутри себя на духовном уровне. Когда я спросила Кэтрин, как повлияла болезнь на ее внутренний мир, она ответила:

«Я убеждена в том, что цель рака в том, чтобы помочь людям понять, кто они есть на самом деле. Все победившие эту болезнь взяли процесс своего выздоровления под контроль и дали обещание быть искренними и честными с собой. У них не было мысли: «О да, врач меня вылечит!» Я думаю, что способ лечения рака не так и важен. Прежде всего нужно разобраться в себе и осознать свое место в мире».

После 18 месяцев физической, эмоциональной, энергетической и духовной работы иммунитет Кэтрин пришел в норму. В этот момент она поняла, что готова сделать повторную томографию. К сожалению, обследование показало, что опухоль, которая раньше была размером с грейпфрут, лишь незначительно уменьшилась. Разочарованная тем, что опухоль не исчезла, Кэтрин согласилась на операцию. Однако врачи обнаружили кое-что неожиданное, что очень удивило их и с чем они никогда раньше не сталкивались:

«Во время операции оказалось, что моя печень больше не поражена раком: опухоль сместилась на самый край. Поэтому хирург просто отрезал ее, и в итоге операция оказалась незначительной. Я была дома уже через 3 дня! Этот доктор был единственным врачом, который сказал мне: «Я не знаю, что вы такое делаете, но обязательно продолжайте». Но он тоже не спросил, что именно я делала».

Кэтрин уверена, что любовь и поддержка друзей в сочетании с другими методами лечения: прием витаминных добавок, частотная терапия в «Корабле жизни», работа по освобождению от подавленных эмоций – все это позволило ее иммунной системе прийти в норму и победить рак. Прошло уже больше 7 лет с того дня, когда у женщины обнаружили рак печени 3-й стадии. Сейчас Кэтрин здорова, счастлива и, что самое важное, благодарна своим друзьям и семье за поддержку, оказанную ей в течение тех тяжелых 18 месяцев лечения. Умение принимать любовь других навсегда останется с Кэтрин. *«Рак преподал мне бесценный жизненный урок. Я так много узнала за время своей болезни. Я поняла, что люди могут любить, что им нравится любить. Это заложено в нас генетически. Мы всегда ждем возможности отдать что-то, но, чтобы у нас это получилось, нужен человек, который примет нашу помощь. Я научилась принимать любовь», – говорит женщина.*

Возможно, когда Кэтрин заболела, она была более одинокой, чем большинство из нас, так как ее семьи не было рядом. Поэтому друзья и церковная община были так необходимы Кэтрин для выздоровления. Именно они дали ей эмоциональную и финансовую базу для того, чтобы женщина смогла попробовать нетрадиционные методы лечения. Без поддержки всех этих людей, самостоятельно, Кэтрин не смогла бы справиться с болезнью.

Шаги к выздоровлению

Консультируя людей, больных раком, я всегда интересуюсь, получают ли они поддержку от друзей и родственников. Если нет, то стараюсь подсказать этим людям способы избавления от одиночества.

Многим из нас неудобно просить других о помощи, и зачастую мы просто не понимаем, что люди хотят быть полезными.

Особенно они хотят быть полезными тогда, когда кто-то из друзей или родственников болен. Вы даже представить себе не можете, какое количество друзей и членов моей семьи говорили мне о том, что очень хотят кому-нибудь помочь, но не знают как. Предлагаю вам несколько способов, которые подскажут вам, как это сделать:

Если вы больны раком:

– Обратитесь к близкому вам человеку, просто позвонив ему. Скажите, что вы о нем думали и хотите узнать, как у него дела. Если этот человек не знает о вашей болезни, не обязательно ставить его в известность, но, если он уже в курсе, можете сказать, что просто хотите обсудить последние новости. Он обязательно поймет, что вы не хотите говорить про свою болезнь, и в результате вы сможете поболтать о более приятных вещах. На следующий день позвоните кому-нибудь другому. Сделайте звонки друзьям своим ежедневным ритуалом.

– Запишитесь на групповые занятия физкультурой. Если недалеко от вашего дома проводятся специальные занятия для онкологических больных, подумайте о том, чтобы их посетить.

– При желании можете записаться в группу поддержки для больных раком. Если такое общение вгоняет вас в депрессию, начните ходить в клуб любителей туризма или сходите на занятия фотографией. Вариантов может быть много. Главное, чтобы вы могли общаться с другими людьми и не сидели дома.

– Не стесняйтесь просить о помощи, когда она вам действительно необходима. Друзья, члены семьи и просто знакомые искренне хотят помочь, просто они не знают о том, что вы нуждаетесь в помощи, пока вы сами не скажете им об этом. Если вам сложно просить знакомых о помощи напрямую, расскажите о своих проблемах и о том, в чем нуждаетесь, близкому другу, и попросите его разослать остальным знакомым электронные письма с информацией, что вам необходимо.

Если близкий вам человек болен раком:

– Позвоните своему другу или родственнику, больному раком, и скажите, что вы думали о нем. Это все, что нужно сделать. Человек может не ответить на звонок из-за плохого самочувствия, тогда просто оставьте ему сообщение со словами о том, что вы по нему соскучились. Скажите, что не обязательно вам перезванивать. Такой простой шаг поможет организму вашего друга выработать поток лечебных гормонов. Постарайтесь делать это хотя бы раз в неделю.

– Готовьте ему полезную еду. Узнайте, чем человек питается (так как он может придерживаться строгой диеты, например вегетарианской). Когда у вас есть возможность, приготовьте что-нибудь, не противоречащее его диете.

– Предложите своему больному другу помощь в работе по дому и выполняйте его поручения. Помните, что онкологическим больным часто бывает непросто найти время и силы для того, чтобы ходить за покупками, убирать в доме или стирать.

– Запланируйте совместный день отдыха и развлечений. Вашей подруге наверняка понравится день, проведенный в спа-салоне, а друг, скорее всего, оценит посещение какого-нибудь спортивного мероприятия.

– Не мучайте себя мыслью, что вам постоянно нужно что-то делать, чтобы оказывать поддержку больному другу или родственнику. Цель состоит в том, чтобы показать человеку, что он вам дорог. Как правило, телефонного звонка или письма на электронную почту вполне достаточно, чтобы поднять человеку настроение и, соответственно, укрепить его иммунную систему.

Надеюсь, что эта глава убедила вас в том, что получать любовь и поддержку от других людей – это такая же неотъемлемая часть лечения, как прием витаминных добавок и правильное питание, богатое овощами и фруктами.

Наши эмоции влияют на выработку гормонов, которые либо укрепляют, либо ослабляют нашу иммунную систему.

Когда мы чувствуем любовь и поддержку, начинается активная выработка лечебных гормонов, дающих организму энергию для восстановления клеток, избавления от токсинов и, что самое важное, уничтожения раковых клеток.

Итак, не забывайте ежедневно задавать себе 2 вопроса: «Кому я сегодня дал свою любовь?» и «От кого я *получил* любовь?»

Глава 8. Задумайтесь о своей духовности

Величайшая ошибка при лечении болезней та, что есть врачи для тела и врачи для души, в то время как то и другое неразделимо.
Платон

Духовность – вопрос очень сложный и противоречивый. Не случайно на протяжении истории развития человечества несовпадение религиозных убеждений всегда приводило к войнам. Поэтому я постаралась как можно более деликатно затронуть тему связи духовности и физического самочувствия человека. Одно упоминание о «духовном лечении» сразу же разделяет людей на 2 группы: верующие сразу же оживляются, в то время как неверующие немедленно замыкаются в себе. Надеюсь, что вы сможете, знакомясь с этой главой, «соблюдать нейтралитет» и постараетесь принять положительный опыт других людей. Конечно, не все рекомендации могут подойти именно вам, но это не значит, что они не подойдут остальным.

В этой главе я затрону идею связи физического исцеления и веры в нечто высшее, что одни называют «Богом», другие – «душой», некоторые – «энергией», «ци» или «праной». Понятие «духовная энергия» лежит в основе этой главы. Но если вы – человек, который не приемлет слово «духовный», мысленно замените его терминами «глубокая энергия» или «мирная энергия».

Можно выделить несколько аспектов духовной энергии, которые люди, исцелившиеся от рака, описывают наиболее часто. Эти моменты мы и рассмотрим более подробно в этой главе.

Как ощутить прилив духовной энергии?

Целители и люди, победившие рак, представляют духовную энергию как совокупность физических ощущений и сильных эмоций. Обычно ее описывают как ощущение теплой и мирной нисходящей энергии, покрывающей как физическое, так и духовное тело одеялом спокойствия и любви. Многие заявляют, что вера в Бога – обязательное условие для того, чтобы человек смог ощутить духовную энергию. Не правда. Это блаженное чувство является результатом не *веры*, а духовных или физических практик, позволяющих *испытать* духовную энергию.

Например, человек может ощутить прилив духовной энергии в большей или меньшей степени после занятий йогой, долгой пробежки, расслабляющего массажа или дневного сна. Существуют специальные практики, позволяющие испытать эту энергию, такие как молитва, медитация или песнопения. Каждый из нас реагирует на вещи по-разному: человек может никогда не ощутить прилив духовной энергии после занятий йогой, но испытать душевный подъем после недели ежедневных молитв.

Кому-то будет непросто ощутить прилив духовной энергии во время медитации, но легко – во время прогулки по лесу.

Сам «метод» связи с духовной энергией не имеет значения, важен факт связи с ней, причем желательно это делать ежедневно, чтобы она могла помочь организму встать на путь самоисцеления.

Сестра Дади Джанки Крипалани – глава Всемирного духовного университета Брахма Кумарис, духовной организации, обучающей людей внеконфессиональной духовности и медитации – эксперт в области духовной энергии. Она убеждена в том, что медитация – один из способов испытать прилив духовной энергии:

«Медитация возможна только в присутствии божественного. В этом состоянии единения вы не только направляете этот свет, эту энергию в свою душу, но и из своей души, распространяя эти лучи по всему телу. Такое состояние похоже на тепло солнца. Вы чувствуете эту энергию не только внешне, на своей коже, но и внутренне, так как тело поглощает это тепло и энергию. На самом деле это и есть процесс выздоровления. Главный совет, который можно дать больным людям, – заниматься медитацией и быть внимательными к своим мыслям и действиям».

Бриджет Динсмор, женщина, сумевшая победить рак, также считает, что духовная энергия является ключом к выздоровлению. После обнаружения у Бриджет опухоли матки врачи сказали, что, если женщина согласится на гистерэктомию (операцию по удалению матки), за которой последуют химиотерапия и облучение, она проживет в среднем 5 лет. Однако книга Луизы Хэй «Исцели себя сам» вдохновила Бриджет отложить лечение традиционными методами на несколько месяцев и попробовать «духовное исцеление», которое включало в себя практику управляемого воображения и регулярные занятия рэйки, направленные на познание внутреннего мира. Вот как женщина описывает этот свой опыт:

«Сначала я не имела представления о том, что такое духовное исцеление. И хотя выросла в строгой католической семье, никогда особенно не интересовалась религией. Тем более никогда не думала о том, что сама смогу исцелить свое тело! Я поняла это год спустя, когда узнала о том, что у меня больше нет рака. Удивительно, но все мое лечение заключалось лишь в познании своего внутреннего мира».

Хотя Бриджет воспитали в определенной вере, ее религиозные взгляды оказались не так важны, как духовные практики, к которым она прибегла, для того чтобы испытать мирную духовную энергию. По моему мнению, многие люди сегодня разочарованы еженедельными церковными службами, которые выглядят искусственно и старомодно. В то же время некоторые духовные практики, такие, например, как йога или рэйки, становятся все более популярными. Возможно, это происходит потому, что духовная энергия, проходящая через разум и тело, оказывает на нас большее влияние, чем религиозные убеждения.

Духовная любовь

В предыдущих главах мы уже говорили о важности для здоровья человека положительных эмоций и о том, какую огромную роль в процессе выздоровления онкологических больных играют такие чувства, как любовь и радость (глава 6), а также внимание, забота и поддержка, полученные от других людей (глава 7). Однако оба эти типа любви направлены на одного индивида. Например, говоря о позитивных эмоциях (1-й тип любви), человек сосредоточивается на тех действиях и мыслях, которые помогают именно ему чувствовать себя лучше; социальная поддержка (2-й тип) также направлена на получение отдельным человеком любви, но только со стороны других людей.

В этой главе мы рассмотрим 3-й тип любви, так называемую духовную энергию, которую многие люди называют «абсолютной, вселенской любовью». Человек, ощущающий такую любовь, начинает чувствовать единение со всем, что его окружает. Эта энергия, берущая начало в неизвестном источнике и направленная на все вокруг, наполняет все существо человека. *Эта глубокая, вселенская любовь доступна всем, главное – уметь к ней «подключиться».* Она словно подземная река, которая не видна, но она существует, и чтобы напиться воды из этого целебного источника, нужно приложить усилия – найти время, остановиться и вырыть в земле колодец.

В качестве примера хочу привести историю Генри, который, открыв в себе духовную энергию, смог исцелиться от болезни. В возрасте 70 лет у мужчины обнаружили рак простаты и опухоль молочной железы, но Генри, сразу же отказавшись от операции и химиотерапии, решил найти другие способы лечения. Поиски привели его к духовной практике тонг рен – одному из методов традиционной китайской медицины. Наставник Генри, лицензированный акупунктурист Том Тан, рассказал мужчине о вселенской духовной энергии, с которой каждый может установить связь, чтобы излечиться от болезней. Генри рассказывает:

«Том убежден в существовании большого культурного разума – коллективного бессознательного. Коллективное бессознательное, при условии вовлечения в него отдельного человека, обладает большой лечебной силой. Почти каждая культура имеет схожие понятия об исцелении».

Обретя духовную энергию, Генри смог победить рак. Он никогда не прибегал к традиционным способам лечения, и, хотя мужчина ушел из жизни в возрасте 83 лет, его история до сих пор удивляет и поражает врачей – ведь мужчине удалось прожить еще 13 лет после того, как ему поставили страшный «двойной» диагноз.

Наша культура склонна преувеличивать важность индивидуализма, ставя во главу угла независимость человека во всем. Однако все древние духовные учения утверждают обратное: мы все тесно связаны невидимой нитью и состоим из одинаковой духовной энергии. Если вы еще не ощущали вселенскую любовь, при которой чувство отделенности от остальных людей исчезает и появляется чувство мирного единения со всем вокруг, то, значит, вы еще не испытали тот 3-й, самый глубокий тип любви.

Связь тела и духа

Я часто сталкиваюсь с идеей о том, что человек – духовное существо, нашедшее временное пристанище в физическом теле. Эта мысль становится особенно важной, когда речь заходит о лечении рака. Например, если вы считаете, что человек – существо плотское, то, скорее всего, будете искать физические причины болезни и материальные способы лечения. Но, если вы убеждены в том, что духовная энергия *внутри* вас нуждается в таком же уходе, как и тело, тогда, заглянув за рамки физического, вы сможете понять истинные причины заболевания и найти необходимые способы исцеления.

Многие люди считают, что душа и внутренняя энергия – главные «составляющие» человека, и если мы забываем регулярно уделять им внимание, то тело в конце концов перестает функционировать слаженно и заболевает.

Просветленный учитель Свами Брахмдев, настоятель и хранитель ашрама Ауровелли³³ в Северной Индии, убежден в том, что усиление связи с духовной энергией – первый шаг на пути к выздоровлению. Он объясняет это следующим образом:

«Внутри каждого человеческого тела живет божественная энергия. Если вы уже больны, то пробудите эту божественную силу хотя бы сейчас, попросите ее помочь, защитить, спасти и излечить вас. Растите эту энергию внутри вашего тела. Тело – это не ваш дом, это дом высшей силы. И сейчас этот дом находится в опасности. Поэтому скажите владельцу этого дома – своей божественной энергии: «Пожалуйста, научи меня. Помоги мне».

Другими словами, Свами Брахмдев рассматривает человеческое тело как пристанище божественной энергии, так же как и другие религиозные учения, которые учат, что тело – это обитель для души. Согласно убеждению мудрого индуиста, усиление связи с божественной силой – лучший способ заботы о физическом теле, особенно когда оно заболевает. Не все люди, с которыми я общалась, настолько сильно убеждены в превосходстве духа над телом, но почти все они считают, что духовная энергия – важная составляющая нашей сущности, которая может помочь человеку чувствовать себя лучше.

³³ Ашрам – это место для внутренней работы, трансформации, личностного и духовного роста, медитации. Ауровелли находится в предгорьях Гималаев на берегу Ганга, посередине между древними и знаменитыми городами Харидвар и Ришикеш (объекты массового паломничества индуистов).

Важность регулярной практики

Большинство из нас, читая истории о чем-то чудесном исцелении, думают: «Возможно, это и произошло с кем-то, но со мной этого не случится». Раньше я сама относилась к этой категории людей, потому что еще не знала, что благодаря регулярной практике можно действительно ощутить прохождение духовной энергии через тело. Многие истории выздоровления онкологических больных свидетельствуют о том, что люди способны внезапно почувствовать прилив духовной энергии, даже не прикладывая к этому больших усилий.

Однако я поняла, что большинству из нас все же необходимо долго и упорно трудиться, чтобы почувствовать поток духовной энергии. *Это как с поднятием тяжестей – нельзя прийти в спортивный зал и сразу, без подготовки, поднять 90 кг. Точно так же нельзя, никогда прежде не занимаясь практикой медитирования, ожидать, что достаточно только сесть на подушку для медитации, как духовная энергия вдруг переполнит все ваше существо.* Нужно начинать с малого и постепенно увеличивать «нагрузку» каждый день. Более того, не практикуясь в течение месяца, вы не сможете сразу же вернуться к тому моменту, на котором прервали занятия, возможно, вам даже придется начинать сначала.

Сестра Дади Джанки (о которой речь уже шла выше) объясняет, почему духовные практики не считаются важными в нашей культуре:

«За последнее время человеку стало необходимо постоянно быть в движении, что-то делать. Духовность требует того, чтобы каждый, заглянув в себя, понял, что происходит внутри его души. После этого он должен вернуться к внешнему миру и почувствовать абсолютную гармонию с собой. Человек чувствует себя спокойно тогда, когда точно знает, кто он есть на самом деле. Забывая о своем предназначении, человек теряет связь с самим собой».

Иначе говоря, Дади Джанки считает, что у здорового человека существует постоянная связь между телом, ориентированным на деятельность, и душой, ориентированной на мир и спокойствие. Когда я регулярно занимаюсь медитацией, духовная энергия быстро наполняет все мое тело и остается со мной на протяжении всего дня. Однако когда я медитирую нерегулярно, эту связь между телом и духом становится сложно наладить, и количество волшебной духовной энергии заметно сокращается. Многие, с кем я общалась на эту тему, считают, что недополучение духовной энергии может привести к серьезным последствиям – сначала вы ощущаете нехватку жизненной силы, потерю внутреннего спокойствия и душевного равновесия, затем могут развиваться болезни из-за того, что тело регулярно не «заряжает батарею» живительной энергией. Поэтому главная мысль проста: практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь.

Приостановите умственную активность

Первым шагом к установлению связи с духовной энергией, независимо от того, какую духовную практику вы выберете (молитвы, йогу, медитацию или что-то еще), является ослабление умственной активности. Духовная энергия не сможет пройти через ваше тело, пока вы погружены в свои мысли. Пожалуй, это один из основных барьеров на пути к регулярной духовной практике, так как большинству из нас сложно ни о чем не думать, особенно учитывая то огромное количество информации, которое ежедневно обрушивается на нас. Свидетельством того, что нам порой действительно сложно ни о чем не думать, являются такие явления в жизни современного человека, ставшие уже практически нормой, как периодическая бессонница, и постоянное чувство тревоги.

В каждой духовной практике есть свои приемы для «отключения» мыслей. Например, в большинстве медитативных практик человеку не нужно пытаться успокоить свой процесс мышления, ему просто необходимо начать со стороны наблюдать за проходящими мыслями. Отдаляясь от собственных мыслей таким способом, человек успокаивается и перестает думать. В качестве других приемов, способствующих отключению мыслей, можно порекомендовать сосредоточить внимание на молитве, мантре, своем дыхании или на каком-либо изображении. Многие считают, что прекрасным способом очистить разум перед такими духовными практиками, как молитва или медитация, являются физические упражнения.

Важен не способ остановки течения мыслей, важен сам факт остановки этого процесса.

В качестве конкретного примера хочу рассказать историю Риты. По профессии она научный работник, поэтому мыслительный процесс в голове женщины практически никогда не останавливается. Когда у нее обнаружили рак груди, женщина сначала решила лечиться, как поступает большинство людей в таких случаях, средствами традиционной медицины, но, к сожалению, через несколько лет рак вернулся. Узнав об этом, Рита разозлилась на Бога, но в действительности эта злость помогла ей на какое-то время приостановить поток мыслей:

«Я вышла на улицу и сказала: «Бог, если ты такой могущественный, то либо вылечи, либо убей меня. Главное, сделай это поскорее». Понимаете, я была подавлена. Хотя по натуре своей я исследователь, но сама себе сказала: «Я больше ничего не буду делать. Не буду ни с кем говорить, не буду читать книги – ничего. Теперь, Господь, все будешь делать ты». И через полторы недели ситуация начала меняться».

Несколько дней спустя цепь странных событий заставила Риту попробовать новое энергетическое лечение и более глубоко заняться медитацией. Женщина решила не обращаться сразу же к традиционной медицине (как это было в прошлый раз), а подождать. После месяца регулярных занятий медитацией и энергетического лечения опухоль в груди перестала прощупываться. Рита решила никогда больше не обращаться к медикам, поэтому не стала проверять, действительно ли рак полностью покинул ее тело. Прошло уже 24 года с момента установления диагноза, и сейчас Рита определяет свое здоровье как отличное. Для нее ключом к выздоровлению стало уменьшение мыслительной активности. Не только целители, но и многие люди, победившие рак, считают, что приостановка мыслительной деятельности – это необходимый шаг для того, чтобы открыть внутри себя доступ к духовной энергии.

Исследования духовности

Прежде чем мы поговорим о конкретных способах, которые помогут вам ощутить прилив духовной энергии, хотелось бы немного остановиться на результатах недавних исследований на эту тему.

Благодаря относительно новым изобретениям, таким как функциональная магнитно-резонансная томография и электроэнцефалография, ученые могут изучать, как некоторые духовные практики влияют на мозг и тело человека. Результаты таких исследований довольно интересны.

Например, в результате одного эксперимента было выявлено, что занятия медитацией стимулируют выработку мелатонина. Мелатонин – важный гормон, который можно назвать природным снотворным, ведь именно он регулирует суточные ритмы (ритм сна и бодрствования), помогая нам спать. Хороший ночной сон необходим человеку для здоровья, потому что только в это время иммунная система восстанавливает клетки и очищает организм. Было замечено, что у многих онкологических больных уровень мелатонина в крови слишком низок. Данное исследование объясняет, как духовные практики, и в частности медитация, помогают телу бороться с раком – вырабатывая больше мелатонина, организм лучше справляется с лечением.

Другое исследование доказало, что ежедневная 30-минутная медитация в течение 8 недель уменьшает активность областей мозга, ответственных за беспокойство и стресс, и увеличивает активность тех областей, которые связаны с памятью и сопереживанием. Эта информация особенно важна для людей, больных раком, так как многочисленные исследования подтвердили, что отсутствие стресса укрепляет иммунитет. Таким образом, медитация, снижая уровень стресса, укрепляет иммунную систему человека.

Предметом следующих исследований стало влияние медитации на нашу иммунную систему. Одно из них выявило связь между медитацией и усиленной выработкой антител, помогающих бороться с вирусами. Считается, что возникновение большинства видов рака связано с вирусами (например, уже доказано, что вирус папилломы человека способствует развитию рака шейки матки). В ходе другого исследования выяснилось, что медитация увеличивает активность теломеразы в клетках иммунной системы. Теломераза – фермент молодости, так как он помогает клеткам жить дольше. Итак, медитация продлевает жизнь клеток, что делает иммунитет сильнее, помогая тем самым организму бороться с раком.

Эпигенетика – новая отрасль в молекулярной биологии, изучающая влияние человеческого поведения на экспрессию генов. Ученые-эпигенетики доказали, что, хотя мы не можем выбирать гены, унаследованные от родителей, мы своим поведением можем регулировать их активность. Ведь унаследованный поврежденный ген, если он активен, ничего, кроме вреда, не может принести человеку. Одно из исследований в области эпигенетики доказало, что люди, не имеющие опыта в медитации, смогли значительно изменить состояние своего здоровья в лучшую сторону всего за 8 недель регулярной медитации. *Другими словами, применение различных техник, способствующих приливу духовной энергии, может активизировать здоровые клетки и привести в пассивное состояние больные.* Это очень важное открытие для онкологических больных, так как им не нужно больше бояться, что они являются носителями раковых генов. Значит, люди смогут быстрее сконцентрироваться на правильной линии поведения (следовании диете, занятиях медитацией, выполнении физических упражнений), что поможет организму привести раковые клетки в неактивное состояние.

В настоящее время уже достаточно изучено влияние на здоровье человека медитации, йоги и упражнений тай-чи, но как действует на наш организм молитва, научно доказать довольно сложно. Как можно измерить силу или качество молитвы? Организовать эксперимент по воздействию, например, медитации гораздо проще, потому что можно взять группу людей и, проведя их через серию простых шагов, научить медитировать. Это не означает, что медитация – лучший способ борьбы с раком, просто ее эффективность легче зафиксировать. Я надеюсь, что через несколько лет ученые смогут экспериментально подтвердить положительное влияние молитвы на организм человека. Тем не менее масштабные исследования доказали, что медитация, йога и занятия тай-чи значительно улучшают как физическое (усиленное кровообращение, хороший сон, крепкий иммунитет), так и моральное (меньшая нервозность, способность к состраданию) состояние здоровья человека.

В конце своих рассуждений о благотворном влиянии духовной энергии на наше самочувствие я бы хотела поделиться с вами историей Мэтью, молодого человека, у которого в возрасте 27 лет обнаружили рак мозга на последней стадии. Когда все традиционные методы лечения не оказали эффекта и Мэтью отправили домой умирать, ему нечего было терять, и молодой мужчина решил попробовать одну из духовных практик, которая в итоге привела его к такому результату, о коем он и не мечтал.

История Мэтью

В 2002 году Мэтью закончил колледж и купил участок земли в Колорадо, недалеко от дома своего брата, потратив все имеющиеся сбережения. Молодому человеку приходилось много трудиться и совмещать 2 работы – должность баскетбольного тренера в старших классах и работу на туристической базе в Скалистых горах. Вот как он вспоминает свою жизнь в то время:

«Я выезжал из дома каждое день в 5 часов утра. Дорога занимала примерно час. Работал весь день, а затем ехал еще час на другую работу, где тренировал школьную баскетбольную команду. Дорога домой также занимала час. Я очень много времени проводил в разъездах. Думаю, что слишком сильно нагружал свой организм, потому что мне тяжело было справляться с таким ритмом жизни».

Мэтью нравилась возможность регулярно заниматься спортом и проводить много времени на природе, но сама работа была невероятно сложной. Каждый день ему приходилось проходить несколько километров в горах, на большой высоте, неся на себе дрова для обогрева туристических домиков. Более того, у него совсем не оставалось времени на общение с близкими и друзьями, а также на полноценный сон, поэтому молодой человек чувствовал себя подавленным.

Именно в это время начались его головные боли. Однажды утром голова разболелась особенно сильно, но боль прошла через несколько часов, и Мэтью не придавал этому значения. То же самое повторилось на следующий день: необычно сильная головная боль, которая прошла через несколько часов. Так происходило в течение нескольких дней, и каждый раз боль становилась сильнее и длилась дольше. Посещение массажиста и хиропрактика³⁴ оказало лишь временный эффект. Местный терапевт сказал, что это приступы мигрени, но даже самые сильные болеутоляющие не помогли молодому мужчине. Спустя 2 недели приступ продлился целые сутки и боль была настолько сильной, что Мэтью вырвало. К сожалению, он потратил все свои сбережения на покупку земли, и в то время у него не было медицинской страховки, однако начальник молодого человека дал ему полезный совет:

«Мой босс сказал: «Почему бы тебе не пойти в больницу и не сделать томографию? Даже если тебе каждый год в течение жизни придется отдавать десять долларов, чтобы расплатиться за нее, это того стоит. Ты хотя бы сможешь исключить худшее».

Мэтью удалось записаться на это рентгеновское исследование, и он прошел его в ближайшей больнице. Скорчившись от боли, мужчина сидел на диване в приемном покое и с тревогой ждал получения результата томографии. Вот как он вспоминает этот момент:

«Врач сказал мне: «В вашей голове что-то есть. Пока мы точно не знаем, что, но с этим срочно необходимо разобраться. В нашей больнице нет подходящего оборудования, но вам как можно быстрее нужно найти место, где вас смогут прооперировать. В противном случае вашей жизни угрожает серьезная опасность».

Слезы наполнили глаза Мэтью, когда он рассказывал об этом во время нашего интервью. Мужчине даже сегодня, спустя столько лет, невероятно тяжело вспоминать о том дне.

³⁴ Хиропрактика – один из методов альтернативной медицины, заключающийся в лечении различных заболеваний, особенно позвоночника, с помощью воздействия рук на опорно-двигательный аппарат человека.

После получения результатов томографии Мэтью рассказал обо всем родителям, жившим на Восточном побережье, лучшему другу и брату. Мать купила билеты на ближайший самолет, а брат немедленно приехал к Мэтью, чтобы отвезти его в крупную больницу в Денвере.

Там врачи сделали повторную томографию, чтобы определить точное расположение опухоли. К сожалению, худшие опасения медиков подтвердились. Опухоль находилась в самом центре мозга, а это означало, что она неоперабельна. Врачи объяснили, что сильнейшие головные боли Мэтью вызваны скоплением спинномозговой жидкости, так как крупная опухоль мешает ее свободному движению. Медики предложили просверлить отверстие в черепе и вставить специальный шунт, который позволит спинномозговой жидкости идти в обход опухоли, что поможет снизить внутричерепное давление. Без такой операции давление жидкости в течение следующих нескольких дней, по мнению врачей, может возрасти настолько, что разорвет кровеносные сосуды головного мозга. Это, без сомнения, убьет Мэтью. Итак, операция была необходима. С помощью социальных работников больницы молодой мужчина немедленно подписал все документы, необходимые для получения государственной страховки для людей, чья жизнь находится под угрозой.

Не прошло и суток после операции, а родные Мэтью, мать и брат, а также близкие друзья – все уже находились возле него и поддерживали молодого человека как могли. Когда он вспоминает это, слезы благодарности появляются на глазах мужчины даже сегодня:

«Приехал мой брат, мама совершила перелет через всю страну, чтобы увидеть меня. Лучшие друзья, мои бывшие соседи по комнате в общежитии, бросили все свои дела и примчались ко мне. Это было так трогательно... Впервые в жизни я осознал, сколько людей действительно любили меня. Я убежден в том, что меня вылечила сила любви. Любовь может исходить из разных источников. Одним из них стали мои друзья и семья».

Операция была невероятно опасной, но, к счастью, врачи оказались опытными, и все прошло без осложнений.

Более того, головные боли Мэтью прекратились. Но у него все еще была крупная опухоль в центре мозга. Во время операции врачи сделали биопсию, взяв на анализ кусочек ткани, после чего подтвердили свой первоначальный страшный диагноз – «неоперабельная глиобластома 4-й стадии», самая агрессивная форма опухоли мозга из существующих.

Несколько дней спустя Мэтью сделали повторную операцию, в ходе которой временный внешний шунт заменили на постоянный внутренний. Перед выпиской из больницы доктор пригласили Мэтью, чтобы обсудить план дальнейшего лечения, и сказал, что традиционной медицине известно не много об этом типе рака, добавив, что, в лучшем случае, химиотерапия просто замедлит рост опухоли – это продлит жизнь Мэтью лишь на несколько месяцев:

«Врач сказал мне: «Я советую вам быть вместе с семьей, чтобы они могли поддерживать вас. Честно говоря, есть всего 1 % вероятности того, что вы будете чувствовать себя также или немного лучше через 12 недель». Он был честен со мной, благослови его Бог за это. Доктор спас мне жизнь, сделав операцию по установке шунта, и я до сих пор бесконечно благодарен ему за это. Через пару лет я осознал, что тот хирург сделал для меня все, что мог. Он остановился, потому что не знал, что делать дальше. Вот здесь-то мне и помогло кое-что другое».

Когда Мэтью смог полностью осознать слова врача, в этот момент в его душе медленно начало зарождаться новое чувство – сопротивление.

«Прошу прощения за грубость, но мне хотелось сказать врачу: «Знаешь что? Пошел ты. Я не готов умирать. И если ты мне даешь 1 %, то я воспользуюсь этим шансом. Я справлюсь, и мне абсолютно все равно, что другие не смогли. Ты можешь ошибаться». Мне бы хотелось, чтобы все люди, услышав неблагоприятный прогноз, думали примерно так же, как я тогда, и больше верили в себя. Надежда и вера в себя могли бы стать величайшими целителями на Земле», – считает Мэтью.

Мужчина последовал совету врача и вернулся домой, на Восточное побережье, где он мог быть ближе к друзьям и семье во время прохождения химиотерапии и облучения. Началось лечение. Мужчина с ужасом вспоминает о процедуре лучевой терапии:

«В центр моего мозга направили 3 лазера под 3-мя разными углами. Эти лучи были нацелены на то, чтобы поразить опухоль без физического вторжения в голову. Доза радиации была огромной, и это было очень опасно. Не уверен, что согласился бы пройти через это снова».

Мэтью получал бесчисленные советы, касающиеся разных методов лечения, от друзей и членов семьи. Он попробовал акупунктуру, краниосакральную терапию³⁵ и лечение энергией. В то же время врачи настаивали на лечении традиционными способами – химиотерапией и облучением, хотя сами медики сказали, что только 30 % вводимых химических веществ достигнет опухоли из-за гемато-энцефалического барьера³⁶, остальные 70 % рассеются по всему организму, вызывая тяжелые побочные эффекты. Таким образом, было всего лишь 30 % вероятности, что химиотерапия поможет уменьшить опухоль. На самом деле врачам было настолько мало известно о его болезни, что они даже предложили Мэтью самому выбрать вид химиотерапии. И несмотря на все это, онкологи все равно настаивали на проведении химиотерапии, так как не могли больше ничего предложить. В конце концов Мэтью выбрал тот вид «химии», который можно было получать в виде таблеток:

«После 2 недель приема этих ужасных таблеток, я выбросил их в мусорное ведро. Не знаю, был ли это побочный эффект химиотерапии или облучения, или того и другого сразу, но все, что я ел, было на вкус как мокрый картон. Я мог съесть целую ложку соли и даже не почувствовать ее соленого вкуса. Тогда я сказал себе: «Мне это не подходит. Я не хочу быть человеком, который не чувствует вкуса пищи, который не узнает других людей».

После окончания курса лучевой терапии, во время прохождения которой Мэтью получил максимально допустимую в лечебных целях дозу радиации, опухоль, к сожалению, продолжала расти, правда, скорость ее роста немного уменьшилась. Врачи сказали, что сделали все возможное, и теперь они могут только регулярно обследовать Мэтью. Он покинул больницу, надеясь на то, что не зря прошел тяжелое лечение, испытывая мучительные побочные эффекты. *Молодой человек верил, что выиграл немного времени. Остальное зависело от него, и Мэтью решил попробовать средства нетрадиционной медицины.*

Одна из подруг предложила Мэтью съездить к шаману из Перу, который, насколько она знала, вылечил нескольких людей от рака. Молодой человек был не против, но из-за того, что потратил все деньги на дорогостоящие медицинские процедуры, не мог позволить себе это путешествие. Тогда семья и друзья организовали сбор средств для Мэтью. Мужчина

³⁵ Краниосакральная терапия – это один из методов мануального воздействия на кости черепа и позвоночника, проводимый с целью восстановления естественной циркуляции ликвора и нормализации работы ЦНС.

³⁶ Гемато-энцефалический барьер (ГЭБ) – физиологический барьер между кровеносной системой и центральной нервной системой.

был очень тронут такой заботой близких и добрым отношением к себе со стороны совсем не знакомых ему людей:

«По улице шла женщина и, увидев наше благотворительное мероприятие, подошла ближе и спросила, что происходит. После того как мои друзья все объяснили, она сказала: «У меня не много денег, но я отдам все, что есть в кошельке, и помолюсь за вас, это может помочь». Представляете, абсолютно не знакомая женщина отдала мне не только деньги, но и свою любовь. Искреннюю и безвозмездную любовь. Это было для меня очень, очень важно».

Когда было уже собрано достаточно средств для поездки в Перу и даже куплены билеты, Мэтью позвонила его подруга, с которой они вместе должны были отправиться в это путешествие, и сообщила поразительную новость о том, что, по словам одной ее близкой знакомой, обладающей даром предвидения, ему не нужно ехать к перуанскому шаману, а необходимо встретиться с целителем из Бразилии, известным под именем Иоанн Божий. Услышав все это, Мэтью смутился и решил почитать в Интернете про бразильского целителя, чтобы как можно больше узнать о нем. Молодого человека очень поразил тот факт, что Иоанн Божий не брал денег за целительство:

«Меня очень заинтересовало в этом человеке то, что он лечил людей бесплатно. Во-первых, у меня не было средств на дорогостоящее лечение, а, во-вторых, сама идея бескорыстной помощи другим внушала доверие к этому человеку. Все это убедило меня, что Иоанн – альтруист, который действительно желает людям только добра».

И хотя благородство Иоанна привлекало Мэтью, сам метод лечения показался ему невероятно странным. Суть в том, что этот человек, имея способность покидать свое тело в состоянии транса, исцелял людей с помощью высшей энергии, которая входила в этот момент в его тело. Все это звучало в высшей степени необычно, но мужчина был так вдохновлен большим количеством людей, излеченных Иоанном, что даже хотел обменять свой билет – и вместо Перу поехать в Бразилию, но оказалось, что этого нельзя было сделать. Поэтому Мэтью решил, как и планировал, съездить в Перу, а позже, если получится, посетить Иоанна.

Несмотря на сильнейшее желание жить, прогноз для мужчины был крайне неблагоприятным. Но за 2 недели до назначенного вылета в Перу Мэтью неожиданно позвонила соседка одного из его друзей и рассказала, что Иоанн Божий вылечил ее от рака груди. Уже второй раз он слышал имя Иоанна из уст незнакомца, и это странное совпадение заставило его вздрогнуть. Мэтью решил встретиться и пообщаться с этой женщиной, а также посмотреть видеозапись, на которой был зафиксирован процесс исцеления и момент, где Иоанн посылает человеку целительную энергию.

Необычная история выздоровления новой знакомой и видео, которое она ему показала, только усилили желание Мэтью посетить этого целителя, но из-за отсутствия средств на билет в данный момент он не мог поехать в Бразилию, о чем и сказал женщине, поблагодарив ее за информацию и желание помочь. Ответ новой знакомой ошеломил Мэтью:

«То, что она сказала мне, было невероятным: «Если ты хочешь поехать, то я куплю тебе билет прямо сейчас и оплачу гостиницу. Ты сможешь отдать мне деньги тогда, когда у тебя будет возможность. Если сердце подсказывает, что ты должен ехать, я не хочу, чтобы деньги стали причиной, которая помешает тебе исцелиться». Домой я вернулся с билетом в Бразилию. У меня было всего 3 недели на подготовку, и я

находился в шоке от того, как все это случилось. Конечно, потом я вернул ей деньги. Она стала первым человеком, которому я отдал долг, как только смог это сделать. Я верю, что могущественная сила любви помогла мне пройти это испытание».

Те несколько недель перед отъездом в Бразилию были полны необычными совпадениями, которые укрепили Мэтью в мысли, что он все делает правильно. Например, мужчина все время встречал людей, которые прямо или косвенно были знакомы с Иоанном Божьим, и все они очень положительно отзывались о целителе. В самолете рядом с Мэтью сидел человек, который тоже направлялся к Иоанну. Все эти совпадения стали знаком того, что мужчина на верном пути. Так, в ноябре 2003 года Мэтью оказался в маленьком бразильском городке и, готовясь встретиться с целителем по имени Иоанн Божий, поселился в скромном гостиничном номере.

В 2 часа ночи молодой человек проснулся и увидел, что в ванной горит свет. Мэтью так устал с дороги, что перевернулся на другой бок, стараясь ни на что не обращать внимания. Однако свет мешал ему заснуть, поэтому мужчина решил встать и выключить его. То, что произошло дальше, буквально ошеломило Мэтью:

«Я открыл глаза, посмотрел вокруг и понял, что это был не свет в ванной. Там что-то двигалось. Вдруг оттуда вышла женщина, вся залитая светом. Я не мог разглядеть ее лица, оно все лучилось. Не могу описать, но это был...идеальный свет. Женщина медленно двигалась в мою сторону, а затем молча протянула ко мне руку. Она стояла рядом со мной, положив свою руку мне на голову.

В этот момент из моей головы как будто начало исходить нечто, похожее на краску, каждый нерв и каждая клетка моего тела чувствовали это, и странное ощущение переполнило меня. Я закрыл глаза и позволил этому чувству овладеть мной. Это было ощущение совершенства, чистой любви, милосердия, блаженства, экстаза. Все это продолжалось несколько секунд. Затем я открыл глаза и увидел, что женщина исчезла.

Когда я пришел в себя, осознал, что сижу на кровати, и что все это мне не приснилось. Это было реально. Я до сих пор отчетливо помню это состояние и никогда не испытывал ничего более удивительного в своей жизни. Думаю, что это была любовь. И это был Бог».

Ничего подобного раньше никогда не происходило с Мэтью. Он воспитывался в нерелигиозной семье и никогда не ходил в церковь. Религия никогда не привлекала его, но тот странный случай в ванной поразил мужчину до глубины души и пробудил в нем веру:

«Я думаю, что вера есть внутри каждого из нас, просто иногда она не может пробудиться, причем по нашей собственной вине. Мы просто игнорируем ее. Моя вера пробудилась во мне той ночью в маленьком бразильском городке и становилась все крепче, а мое желание жить росло вместе с ней».

На следующее утро Мэтью стоял в очереди вместе с 500 другими людьми, которые надеялись встретиться с Иоанном Божьим один на один, чтобы он мог поделиться с ними своей целебной энергией. Все были в белой одежде, позволяющей «духам» быстрее увидеть энергетическое поле. Медленно продвигаясь вместе со всеми, Мэтью, наконец, предстал перед целителем и сказал (через переводчика), что хочет вылечиться от рака мозга. Иоанн посмотрел на него внимательно, считывая энергетическое поле мужчины, и велел ему

сделать 2 вещи: начать принимать добавку из страстоцвета³⁷ и медитировать в главном зале для медитаций (там, где целитель принимал посетителей).

Считается, что это помещение наполнено мощным потоком энергии, ведь в этом зале одновременно медитирует более 100 человек. Людей, которые там находятся, можно разделить на 2 группы: больные, которые погружаются в себя для того, чтобы исцелиться, и здоровые люди, которые медитируют, чтобы поддерживать мощный энергетический поток. Следуя советам целителя, Мэтью начал медитировать в главном зале 3 раза в неделю и принимать добавку из страстоцвета и вскоре привык к такому ритуалу. Мужчина планировал оставаться в Бразилии в течение месяца. Отели в Абадиании³⁸ были недорогие, более того, в стоимость входило домашнее 3-разовое питание. *К счастью, семья и друзья Мэтью оплачивали ему проживание в гостинице, а лечение было бесплатным.*

Сначала Мэтью медитировал с закрытыми глазами (как ему посоветовали), но однажды человек, сидевший рядом, осторожно взял руку молодого человека и положил ее к нему на голову. Немного смущенный, Мэтью, оставаясь с закрытыми глазами, подержал руку на голове несколько секунд, а затем медленно опустил ее на колено. В тот же момент незнакомец снова вернул руку мужчины на голову, на этот раз похлопав по ней. Тогда Мэтью понял, что ему нужно было держать руку на своей голове.

Затем произошло нечто невероятное: он начал испытывать то самое блаженное чувство струящегося света, перемещающегося из руки в тело, как тогда, в первую ночь в гостинице. Через несколько минут незнакомец осторожно положил руку Мэтью на колено. Мужчина был охвачен благоговейным страхом, не зная, что только что произошло. В конце дневной медитации он, открыв глаза, повернулся к своему соседу:

«Я посмотрел на этого незнакомца, ставшего мне дорогим другом, и сказал: «Спасибо!» Он ответил: «За что?» Я произнес: «За то, что вы сделали это», – и положил руку на голову. Сейчас я не могу понять, как этот человек узнал, что у меня рак мозга. Как он понял это? Затем незнакомец ответил мне: «Это был не я. Духи подсказали мне сделать это».

Большинство людей остаются с Иоанном в течение 1-2 недель, но некоторым людям целитель советует оставаться в Абадиании до полного выздоровления. Мэтью стал одним из них, и, учитывая чудесные события 1-й недели, совсем был не против остаться, тем более что дома у него вообще не было шансов на выздоровление. И хотя молодой человек очень скучал по семье и друзьям, но понимал, что должен еще на какое-то время остаться в Бразилии – он чувствовал, что состояние его здоровья улучшается. Семья и друзья продолжали поддерживать Мэтью и оплачивать его проживание в отеле, хотя многие не воспринимали такие методы лечения всерьез.

После месяца приема трав и 6-часовой медитации 3 раза в неделю Иоанн Божий назначил Мэтью «энергетическую операцию» – 30-минутную совместную медитацию с теми, кто тоже должен был пройти эту процедуру. Мэтью считает, что во время такой «энергетической операции» духи, находящиеся в теле Иоанна, считывают энергетическое поле человека. Этот процесс носит название операции, так как духи разрезают, прочищают и восстанавливают энергетические меридианы человека, так же, как это делают и врачи – разрезают, прочищают и сшивают. «Энергетические операции» абсолютно безболезненны, после них человек чувствует сильную сонливость и может проспать в течение суток. Мэтью очень понравилось

³⁷ Страстоцвет (пассифлора) – род травянистых и деревянистых лиан семейства страстоцветных. Существует свыше 400 видов, растут главным образом в тропиках и субтропиках Америки, некоторые в тропической Азии, Австралии и Полинезии. Многие виды культивируют в тропиках ради съедобных плодов и лекарственных корней; другие – как декоративные.

³⁸ Абадиания – муниципалитет в Бразилии, входит в штат Гояс.

успокаивающее действие этой процедуры. После нее он снова вернулся к прежнему режиму – медитации и ежедневному приему добавок.

Интересно, что Иоанн никогда не называл болезнь Мэтью «раком». Вместо этого он говорил: «Кое-что очень сильное в твоей голове». *Несколько раз во время медитации, когда глаза у Мэтью были закрыты, он чувствовал, как Иоанн приближался к нему, клал свою руку на его голову – и тогда то блаженное чувство снова начинало струиться по всему телу мужчины.*

После 3 месяцев пребывания в Бразилии срок туристической визы Мэтью истек, и он вернулся домой, чтобы повидать семью и друзей и получить новую визу. Так продолжалось в течение года: мужчина улетал на 3 месяца в Абадианию, затем возвращался для обновления визы, снова отправлялся в Бразилию. Родные мужчины, видя улучшение состояния его здоровья, по-прежнему помогали мужчине материально, оплачивая стоимость билетов на самолет и проживание в отеле. Когда я спросила Мэтью, почему он оставался у Иоанна на протяжении такого долгого времени, он ответил так:

«Я сказал себе: «Я справлюсь, я сделаю это». В тот момент я не понимал, что чувствовал, но сейчас знаю, что это была вера. Человеку нужно верить во что-то. Более того, если вы стремитесь к чему-то, нельзя останавливаться на полпути. Не нужно пробовать сразу много всего. Просто выберите то, во что вы действительно верите. Сейчас я не сомневаюсь в могуществе Бога. Но, например, кто-то другой может всем сердцем верить в силу химиотерапии, и она окажется для него эффективной. Но мне этот метод лечения не помог. Думаю, что сила веры в избранный тобой путь – очень могущественное оружие в борьбе с болезнью».

За весь этот год Мэтью ни разу не прошел обследования, хотя врачи настаивали. Мужчина боялся не только возможных плохих результатов томографии (вдруг опухоль выросла еще больше?), но и переживал, что может подвести свою семью и друзей, которые собрали на его лечение крупную денежную сумму в надежде, что оно непременно поможет ему. Хотя мужчина чувствовал, что те невероятные вещи, которые происходили с ним в центре Иоанна Божьего, обязательно помогут ему исцелиться, все же опасался, что плохие результаты обследования могут пошатнуть его веру и заставят усомниться в правильности выбранного пути. Поэтому в течение первого года Мэтью всячески игнорировал просьбы врачей о прохождении томографии.

Однажды Мэтью, уже вернувшись из Бразилии после годичного пребывания в центре Иоанна, внезапно почувствовал, что готов к обследованию. Он рассказал о своем решении только матери, и они вместе поехали в больницу. Хотя целитель не говорил Мэтью, что он полностью исцелился, тем не менее мужчина принял решение и готов был узнать, есть ли у него положительные изменения. То, что зафиксировали приборы, очень обрадовало Мэтью:

«Рентгенолог вышел и сказал: «У меня прекрасные новости!» Тогда я подумал, что, возможно, опухоль исчезла, но не хотел надеяться очень сильно. Врач пояснил: «Снимки показали, что опухоль все еще есть, но она значительно уменьшилась».

Услышав эту чудесную новость, Мэтью еще больше уверовал в то, что идет в нужном направлении. Его семья, друзья и знакомые – все воспрянули духом. Одна из близких подруг Мэтью, которая выросла в семье врачей и всегда считала, что если работа организма нарушается, то человек должен обратиться к доктору, чтобы решить проблему, никогда не верила, что Иоанн поможет мужчине вылечиться, но все равно по-дружески поддерживала его. Но узнав о результатах томографии, девушка позвонила ему в слезах и сказала: «Воз-

вращайся туда и продолжай делать то, что делаешь». *Воодушевленный волной любви и поддержки, Мэтью вернулся в Бразилию, как только у него появилась возможность, и продолжил свои занятия медитацией.* Мужчина считает, что медитация сыграла большую роль в его выздоровлении:

«Думаю, что медитация в том большом зале очень помогла мне. Однажды один из помощников Иоанна посоветовал: «Скажи всем своим знакомым: «Я прощаю тебя!» Но не просто скажи, а почувствуй, что ты действительно прощаешь человека». Это был правильный совет, ведь такой поступок способен уничтожить всю негативную энергию внутри вас, которая мешает взаимодействию с другими людьми. Нужно найти способ сказать всем, кого ты действительно не любил в прошлом, следующие слова: «Мне правда очень жаль. Я люблю тебя и желаю тебе только хорошего». Это не значит, что после вы должны стать лучшими друзьями, просто не надо накапливать в себе эту негативную энергию».

Во время пребывания в центре Иоанна Мэтью познакомился с бразильяночкой, которая находилась там с целью духовного исцеления. Девушка тяжело переживала уход своих близких родственников, брата и отца, умерших от рака мозга. Случилось так, что молодые люди влюбились друг в друга с первого взгляда, их души «немедленно сплелись воедино». Действительно, судьба часто бывает иронична – девушка встретила и полюбила человека, больного той же формой рака, от которой умерли ее родные.

Однажды, когда целитель предложил Мэтью снова пройти «энергетическую операцию», тот отказался и настоял на проведении настоящей операции – одной из тех необъяснимых манипуляций, проводимых без анестезии, которые мужчина видел на кассете у женщины, своим примером сподвигшей его на поездку в Бразилию. Молодой человек хотел «попробовать абсолютно все», что Иоанн Божий может ему предложить. Этот целитель позволяет людям пройти «физическую операцию», вместо «энергетической», если они хотят убедиться в том, что в их теле действительно происходят положительные изменения. Но целитель всегда повторяет, что «энергетические операции» такие же эффективные, как и «физические». В тот день из 50 человек, которым была назначена «энергетическая операция», трое, включая Мэтью, настояли на проведении «физической операции».

«Когда дошла очередь до меня, Иоанн подошел и сказал: «Нет, тебе не нужна «физическая операция». Все, что тебе необходимо, это духовная работа. Возвращайся обратно в зал и начинай медитировать. Я не хочу, чтобы ты вернулся сюда снова». Я понял его намек очень, очень четко!» – с улыбкой вспоминает мужчина.

Шли месяцы, Мэтью продолжал медитировать и принимать травяные добавки. Время от времени, по настоянию Иоанна, мужчина проходил «энергетические операции». Свободное время он проводил со своей любимой. Через год они решили пожениться, устроив скромную свадебную церемонию в Бразилии.

Женитьба и жизнь в Бразилии, а также значительное улучшение состояния здоровья – все это делало его счастливым. С момента первого посещения центра Иоанна Божьего прошло почти 2 года. Однажды Мэтью (это было на следующий день после его дня рождения) сидел в зале, погружившись в себя. В конце долгого дня медитации Иоанн готовился произнести завершающую молитву. Перед тем как сделать это, целитель подошел к Мэтью и положил руку на его голову. Блаженное чувство разливающегося света снова переполнило мужчину. Затем произошло самое настоящее чудо:

«Иоанн взял меня за руку и попросил подняться. Затем провел к передней части главного зала и обратился ко мне (через переводчика): «Я хочу, чтобы ты встал лицом к людям, находящимся в этом помещении, и сказал всем присутствующим, с чем ты пришел сюда 2 года назад и от чего тебе удалось избавиться». Это был лучший день в моей жизни! Я понял, что рак покинул мое тело. После этого целитель сказал: «Я хочу, чтобы ты как можно скорее прошел обследование. Затем возвращайся сюда с подтверждением, что опухоли больше нет. Это сможет вдохновить многих людей». Я пошел в больницу и сделал томографию, которая показала, что опухоль исчезла! Это было для меня чудом!»

Сообщив своим родным и близким друзьям эту прекрасную новость, Мэтью и его жена решили остаться в Абадиании навсегда. У женщины была хорошая работа, которую она не хотела оставлять, а Мэтью радовался возможности проводить больше времени в центре Иоанна Божьего. Мужчина стал волонтером в центре и каждый день помогал людям, приехавшим за помощью, попасть к целителю. В оставшееся время он медитировал в зале, чтобы поддерживать целительную энергию.

По словам Мэтью, целитель Иоанн Божий служит каналом одновременно для 30 и более духов, которые сменяют друг друга, в зависимости от нужд пациентов. Однажды Иоанн Божий, проходя мимо Мэтью, сказал: «Я дух Жозе. Я вылечил тебя». На следующий день дух Святого Игната также поведал мужчине: «Я исцелил тебя». Когда я спросила Мэтью о его отношении к тому, что сразу 2 духа заявляли о своей причастности к его выздоровлению, он ответил:

«Я понял, что все они меня вылечили. Дух Жозе по другому называется «Дух Любви». Я думаю, что любовь во многом помогла мне выздороветь. А еще мне кажется, что все духи «работали» вместе. Они едины, так же, как и все мы являемся частью одной Вселенной. Я всегда был убежден в том, что духи помогают Богу в выполнении его земных дел».

В общей сложности Мэтью провел в центре целителя Иоанна 4 года: 2 из них он там лечился, и 2 – занимался волонтерской работой. Сейчас мужчина со своей женой живет попеременно то в США, то в Бразилии и ждут появления на свет их второго ребенка. А врачи по-прежнему удивляются результатам томографии Мэтью – от опухоли не осталось и следа.

После нашего разговора с Мэтью я долго обдумывала чудесную историю его выздоровления, хотя сама провела 4 недели в центре Иоанна Божьего и уже слышала о подобных случаях. В истории Мэтью есть нечто особенное и очень трогательное, поэтому каждый раз, когда я слышу ее, у меня перехватывает дыхание. Можно по-разному относиться к его выбору – одобрять или нет – но результат необычного лечения Мэтью удивителен.

Безусловно, фигура Иоанна Божьего делает историю Мэтью еще более интересной. В начале своего исследования я выяснила, что этому целителю удалось вылечить сотни больных людей, поэтому тоже решила посетить его центр.

Перед тем как приехать в Бразилию, я прочитала множество книг об Иоанне. Кроме того, во время своего путешествия я побывала в Замбии и Зимбабве, где целители верят в то, что духи могут, поселившись в человеке, передавать свою целебную энергию через него. Поэтому к тому моменту, как я попала в Бразилию, идея о человеке, входящем в транс с целью того, чтобы лечить других, не была для меня новой.

Что меня действительно поразило, это осязаемая успокаивающая энергия, которая окружает центр Иоанна. Как для меня, так и для многих других людей медитировать там было гораздо проще, чем дома. Возможно, это был эффект плацебо: наша вера в то, что в центре Иоанна Божьего происходят чудеса, помогла нам погрузиться в состояние более глубо-

кой медитации. Или, возможно, такое сильное погружение в себя может произойти в любом месте, в котором сотни людей собираются, чтобы медитировать одновременно. Какой бы ни была истинная причина этого явления, невозможно не почувствовать невероятно успокаивающее и исцеляющее энергетическое поле, царящее вокруг центра Иоанна.

Кроме того, я никак не ожидала, что после посещения целителя смогу ощутить приток чудесной духовной энергии. А еще, пожаловавшись на небольшие проблемы с пищеварением, я на себе испытала, что такое «энергетическая операция». После этой процедуры я проспала 18 часов, чего раньше со мной никогда не случалось, и хотя мои пищеварительные проблемы не были очень серьезными, они покинули меня и больше не возвращались.

Многое можно рассказывать о моем пребывании в центре Иоанна Божьего, но не могу не отметить вот что – целитель Иоанн Божий действительно обладает способностью излучать очень мощную энергию, которую большинство людей описывают как мирную, расслабляющую и полезную для здоровья. Не знаю, принимают ли духи участие в выработке этой энергии, но механизм исцеления не так уж и важен, по сравнению с результатом, по моему мнению.

Шаги к выздоровлению

Если после прочтения этой удивительной истории вы задумались, а не поехать ли в Бразилию на пару лет, чтобы укрепить свое здоровье, у меня есть отличная новость – этого делать не нужно. История Мэтью исключительна и невероятна, поэтому я сделала ее ключевой в этой главе. Однако я знаю многих людей, которые, занимаясь духовными практиками в домашних условиях, тоже смогли победить рак. В этом и состоит вся прелесть таких методик: они не требуют ничего, кроме вашего времени.

Помните, что духовная практика должна давать ощущение умиротворенности и спокойствия.

Чтобы достичь этого, необходимо найти способ на время прекратить мыслительный процесс. Сначала многие люди ощущают прилив духовной энергии как нежную волну спокойствия (похожее чувство можно испытать, когда любуешься закатом). Если вы хотите продлить и усилить это чувство, придется практиковаться регулярно. Вот несколько советов, которые помогут вам сделать первые шаги на пути к восстановлению связи со своей духовностью и которыми вы можете воспользоваться прямо сейчас:

– *Глубокое дыхание.* Отложите все свои дела, закройте глаза и сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов. Положив руки на нижнюю часть живота, вы будете чувствовать, как они поднимаются и опускаются в такт дыханию. После этого откройте глаза и попробуйте понять, чувствуете ли вы себя спокойнее. Если да, то практикуйте глубокое дыхание ежедневно в течение двух недель.

– *Прогулки на свежем воздухе.* Совершите 10-минутную прогулку, не берите с собой ничего, кроме, возможно, успокаивающей музыки. Старайтесь ни о чем не думать во время прогулки, просто наблюдайте за окружающим вас миром. Если не получается ни о чем не думать, попробуйте произносить следующую мантру: на вдохе скажите себе: «Я благодарен за...» – а на выдохе закончите фразу. Если после этой прогулки вы почувствуете умиротворение, гуляйте каждый день в течение двух недель.

– *Управляемое воображение.* Найдите компакт-диск с руководством по управляемому воображению. Эта практика позволяет остановить мыслительный процесс, так как разуму необходимо в этот момент сосредоточиться на осознанном воображении, а не на случайном потоке мыслей. Если прослушивание диска поможет вам успокоиться, слушайте этот аудиокурс каждый день в течение двух недель.

– *Управляемая медитация.* Найдите компакт-диск с руководством по управляемой медитации и прослушайте его. Среди моих любимых – курсы Джона Кабат-Зинна³⁹ и Экхарта Толле⁴⁰. Слушайте эти записи на протяжении двух недель, если они помогают вам расслабиться.

– *Ежедневная молитва.* Если вам это подходит, то выделите 5 минут в день на тихую молитву. В это время дышите глубоко и старайтесь представить себе мирную божественную энергию.

– *Групповые духовные занятия.* Узнайте, проводятся ли рядом с вашим домом групповые духовные занятия (например, йога, медитация или что-то еще). Главное, чтобы уроки

³⁹ Джон Кабат-Зинн – доктор психологии, профессор медицины. Его основные исследовательские интересы состоят в изучении механизмов исцеления и клинического применения медитации для людей с хронической болью и заболеваниями, вызванными стрессом. Основатель и директор клиники работы со стрессом медицинского центра университета Массачусетса.

⁴⁰ Экхарт Толле – писатель и философ. Один из современных западных духовных учителей. Автор бестселлера «Сила момента сейчас».

включали в себя много *практики*, просто лекции или проповеди вам не нужны. Многим людям групповые занятия дают необходимую поддержку.

– *Онлайн-занятия*.. Если неподалеку от вас не проводятся групповые духовные занятия, запишитесь на какой-либо онлайн-курс (это дистанционные занятия, которые проходят в режиме реального времени через Интернет). Опять же, найдите практические уроки, чтобы можно было обмениваться с другими участниками занятий опытом о том, как продвигается духовное развитие.

Запомните, что духовные практики нужны не только для улучшения морального состояния, но и для укрепления физического здоровья.

Когда мысли приостанавливаются и духовная энергия начинает заполнять тело, в организме происходит множество положительных изменений. Например, усиливается выброс полезных гормонов в кровоток, улучшается насыщение тканей кислородом и циркуляция крови, снижается кровяное давление, улучшается пищеварение и процесс очищения организма, укрепляется иммунная система и ее способность уничтожать нездоровые клетки. Духовные тренировки помогут преобразить и ваше тело, особенно если заниматься регулярно.

Ученые далеко продвинулись в изучении влияния духовных практик на состояние физического здоровья, и я надеюсь, что однажды они смогут объяснить, как Мэтью удалось излечиться с помощью медитации. Главным в этой главе является понятие о том, что духовное просветление может прийти к человеку в виде безусловной любви, которая является результатом ежедневной духовной тренировки, например медитации, молитвы, пения, танцев и т. д. Другими словами, духовность не ограничивается религиозными взглядами, она представляет собой чувство блаженной энергии, которая возникает в теле человека как результат ежедневной практики. Я советую людям, больным раком, подобрать для себя подходящий именно вам вид духовной практики, и не только потому, что эти занятия помогут укрепить иммунитет, но и потому, что после них вы будете чувствовать себя прекрасно.

Глава 9. отивация жить дальше

Люди ищут смысл жизни столько, сколько они живут.
Джозеф Кэмпбелл⁴¹

Когда я начала анализировать записи бесед с людьми, излечившимися от рака, то заметила, что герой почти каждой истории отчаянно не хотел уходить из жизни. Позже я осознала, что все мои собеседники не просто не хотели умирать – у всех у них были веские причины, для того чтобы жить дальше.

За последние 10 лет я проконсультировала множество людей с паническим страхом смерти и поняла, что на самом деле большинство не столько боялись умереть, сколько испытывали сильную жажду жить. Некоторые же из моих пациентов совсем не страшились смерти, рассматривая ее просто как переход к иному существованию, считая, что к этому моменту, который может застигнуть человека в любое время, надо быть готовым всегда.

Жажда жизни, стремление испытать что-то новое и интересное – все это помогло больным, победившим рак, исцелиться и продолжать свой жизненный путь.

Главное, что я поняла – чтобы выздороветь, человеку нужна сильная мотивация жить.

Вот об этом мы и поговорим в последней главе нашей книги.

⁴¹ Американский исследователь мифологии, наиболее известный благодаря своим трудам по сравнительной мифологии и религиоведению.

Нет – беспомощности, да – желанию жить

Многие целители, а также люди, сумевшие победить рак, утверждают, что желание жить должно исходить из самой глубины души и быть очень сильным. Больному необходимо сказать себе: «Да, я хочу жить». Но это должны быть не просто пустые слова – человек должен действительно иметь большое желание оставаться на земле как можно дольше. Вот как об этом рассуждает Серж Кахили Кинг, известный гавайский шаман:

«Доказано, что человек не может чувствовать страх, если его тело полностью расслаблено. Несмотря на то что существуют тысячи способов, помогающих расслабиться (массаж, медитация, игра, смех, прием трав и т. д.), человеку не всегда удастся справиться с напряжением. Однако настоящая проблема кроется не в страхе и не в напряжении. Она заключается в чувстве беспомощности. Когда нет этого чувства, нет и страха. На самом деле я имею в виду внутреннюю уверенность в себе, которую приобрести бывает очень сложно».

Вот история женщины, которая благодаря своей внутренней силе и уверенности смогла найти мотивацию, чтобы продолжать жить дальше и в результате победила свою страшную болезнь. Ли Фостон было 48 лет, когда у нее диагностировали рак ануса (злокачественное новообразование заднепроходного канала). В то время ее детям было всего 10 и 12 лет. К сожалению, за 3 года лечения традиционными методами рак возвращался к женщине дважды, после чего Ли стала, наряду с химиотерапией и облучением, использовать и нетрадиционные способы альтернативной медицины, ведь ей обязательно надо было выздороветь ради себя и своих детей. Сильное желание жить помогло ей преодолеть все преграды:

«Как только я узнала о своем диагнозе, задумалась о том, как мое желание жить может мне помочь. Естественно, я сразу же подумала о своих детях, они стали для меня главным стимулом к выздоровлению. Когда рак вернулся, я решила, что мне нужно продолжать жить для себя, и это сработало. В те тяжелые дни я поняла, что каждый из нас рожден с определенной целью: прожить жизнь, полную любви. Даже когда я злюсь, когда возникают какие-то проблемы, когда со мной или с моими близкими происходит что-то плохое, я спрашиваю себя: «Ты хочешь жить?» В этот момент мое тело начинает ликовать и отвечает «Да!»

Прошло уже несколько лет с момента установления диагноза. Огромная жажда жизни дает Ли Фостон силы бороться и искать новые способы лечения, способные помочь женщине продолжить свой жизненный путь.

Телом руководит разум

На протяжении этой книги мы уже много раз сталкивались с этой мыслью, но я еще раз хочу повторить: разум руководит телом, а не наоборот.

Научно доказано, что сильные эмоции стимулируют выброс в кровоток гормонов, которые могут либо положительно, либо отрицательно влиять на нашу иммунную систему, в зависимости от того, какие эмоции человек испытывает.

С точки зрения нетрадиционной медицины сильное желание жить усиливает приток энергии ци в организм, и наоборот, отсутствие желания продолжать жизненный путь вызывает недостаток этой энергии, что приводит к ослаблению жизненных сил.

Один из участников моего исследования, Гленн Сабин – человек, сумевший победить рак, также считает, что именно разум руководит телом, а не наоборот. Сильное желание иметь детей, увидеть, как они растут, помогло Гленну избавиться от хронического лимфолейкоза. Считается, что это онкогематологическое заболевание невозможно вылечить без использования традиционных методов терапии. Мысль о влиянии разума на организм человека привела Гленна к важному открытию:

«Мне было 28 лет, когда я узнал, что у меня неизлечимая форма лейкемии, которая обычно встречается у людей пожилого возраста. У меня был выбор: экспериментальная трансплантация костного мозга или пассивное наблюдение за болезнью. Я так сильно любил жизнь, что начал собственное исследование, в ходе которого хотел найти способы запрограммировать свой организм – тело и разум – на выздоровление. И я понял, что мне нужно делать: начал заниматься спортом, принимать витаминные добавки, соблюдать диету и использовать духовные практики – все это привело к полной ремиссии. Я осознал, что мозг – самый сильный и самый неизведанный орган человеческого тела. Считаю, что именно он управляет всем организмом и что способность разума исцелять тело безгранична. Лечение любой болезни начинается с внутреннего спокойствия и сильного желания жить».

С тех пор прошло уже 24 года. Сейчас Гленн здоров и наслаждается жизнью вместе с женой и двумя детьми, которых мужчина считает своим постоянным источником радости и вдохновения.

Целитель из Зимбабве, с которым я повстречалась во время своего исследовательского путешествия, также убежден в том, что именно разум управляет физическим телом. И хотя этот африканский целитель в своей практике использует многочисленные эзотерические приемы, например, прислушивается к тому, что духи говорят о здоровье пациента, тем не менее считает, что мысли больного играют важнейшую роль в выздоровлении:

«Я знаю, что врачи традиционной медицины не всегда могут вылечить своих пациентов. Доктора часто говорят больным, что те скоро умрут. Мне же духи говорят, что эти люди не умрут, а будут жить. Человеку помогает выздороветь мысль о том, что он будет жить и сможет справиться с трудностями. Если верить во что-то очень сильно, тело начинает подстраиваться под эту мысль. Но, если разум не верит в лучшее, тело начинает умирать. Сила мысли помогает больным стать здоровыми».

По мнению целителя, тело прислушивается к тому, что говорит ему разум: если человек хочет жить, то тело наполнится целительной энергией, но, если мысли переполнены страхом, энергия не будет поступать в тело, и оно не сможет исцелиться.

Найдите свое призвание

Чтобы пробудить в себе желание жить, зачастую человеку просто необходимо задуматься о своем призвании и желаниях. Для многих людей это означает внесение в свою жизнь творчества, так как именно его, к сожалению, обычно не хватает в жизни взрослых. Ведь большинство из нас имеют обычную, без творческой составляющей, работу, а дома мы обычно занимаемся рутинными делами: уборкой, готовкой, уходом за детьми, проводя вечера за просмотром телепередач или просто пассивно отдыхая.

Диагноз «рак» обычно становится сигналом к тому, что мы не совсем удовлетворены одним из аспектов своего существования: работой, семейной жизнью, общением, духовным бытием.

Болезнь заставляет нас задуматься о том, что мы хотели бы изменить, чтобы сделать свою жизнь, сколько бы ее ни осталось, более приятной и интересной.

Показателен в этом плане пример Тэми Боэмер – женщины, которой рак помог обнаружить свое призвание. В 38 лет у нее обнаружили зарождающийся рак груди. Когда через 6 лет врачи диагностировали уже 4-ю стадию заболевания, Тэми решила лечиться не только традиционными методами, а попробовала сочетать их с приемом витаминных добавок, здоровым питанием, физическими упражнениями, а также с использованием приемов визуализации и сильной верой. Но женщина все же продолжала ощущать некую неудовлетворенность, отсутствие в жизни чего-то важного:

«Несмотря на все что я делала, я продолжала бояться смерти. Каждое утро я просыпалась с мыслью: «У меня рак». Мотивация жить была сильная: мой муж и дочка, которой на тот момент было всего 9 лет. Я хотела быть рядом, чтобы воспитывать ее, и надеялась на то, что так и будет, но врачи не разделяли мои надежды и продолжали повторять обратное. Внезапно на меня снизошло озарение: я решила написать книгу о том, как люди с тяжелой стадией рака борются с болезнью. Пустое пространство в моей душе начало заполняться. Я поняла, что это было мое призвание, и начала верить в то, что смогу выздороветь и воспитать свою дочь».

Книга Тэми Боэмер «От неизлечимого к невероятному: люди, победившие рак, несмотря ни на что» продолжает вдохновлять онкологических больных, в то время как сама она с удовольствием проводит время дома с мужем и дочкой.

Энергетическая целительница американского происхождения Джоузи Крыло Ворона, которая сейчас в основном живет и практикует в Бразилии, так объясняет связь между состоянием здоровья человека, его самочувствием и мотивацией жить:

«Возможно, вы слышали о синдроме ухода на пенсию или о синдроме пустого гнезда, когда люди планируют свою жизнь только до определенного момента (пока они не выйдут на пенсию, или пока дети не вырастут и не уедут из дома), а затем не знают, что им делать дальше. Если они не находят жизненных целей, то их энергия рассеивается, а это приводит к тому, что люди заболевают или даже умирают, в то время как они еще должны быть полны сил и наслаждаться жизнью. Человеку нужны мечты, определенные цели в жизни и сильное желание быть здоровым, чтобы чувствовать себя хорошо».

Многие целители считают, что наличие у человека жизненных целей – это очень важно, так как желание их осуществить привлекает энергию ци, которая помогает телу оставаться здоровым.

Исследования важности мотивации к жизни

Жизненная мотивация предполагает сосредоточивание мыслей человека на том, почему он хочет продолжать жить, а не на том, что он может умереть раньше, чем планировал. Да, конечно, все мы не вечны, и, наверное, глупо отрицать тот факт, что рано или поздно покинем этот бренный мир. Но в случаях онкологических заболеваний возможность смерти должна отрицаться больным в принципе. Мы склонны считать слово «отрицание» негативным, но, когда дело касается рака, немного отрицания может оказаться очень полезным. Например, одно из исследований показало, что женщины, больные раком груди, имели гораздо меньше шансов на рецидив болезни, если изначально отрицали факт того, что больны. Также было выявлено, что настойчивое отрицание своего заболевания помогает онкологическим больным жить дольше. Кроме того, в ходе недавнего исследования выяснилось, что пациенты с раком легких, отрицающие свою болезнь, испытывали гораздо меньше физических побочных эффектов, чем те, кто принимал факт своего заболевания.

Все это доказывает, что концентрация внимания не на смерти, а на причинах оставаться в этом мире помогает заболевшим людям жить дольше, снизить шансы на повторное появление рака и уменьшает количество побочных эффектов.

В то время как отрицание возможности умереть помогает больному продлить жизнь, депрессия, напротив, может приблизить смерть пациента. Депрессия – неспособность найти радостные моменты в жизни. Вообще, понятия «депрессия» и «мотивация к жизни» – это прямо противоположные друг другу точки зрения во взгляде на проблему выздоровления людей, больных раком. Многочисленные исследования доказали, что онкологические больные, находящиеся в депрессии и испытывающие чувство беспомощности, умирают гораздо раньше тех, кто находит для себя мотивацию продолжать жить дальше. Более того, способность депрессии приближать смерть не зависит от вида рака или культурного уровня больного. Больные, находящиеся в депрессии, часто говорят: «Я просто хочу сдаться», – что доказывает отсутствие у них значимых причин, чтобы жить. Все проведенные исследования подтверждают негативное влияние депрессии на здоровье человека.

Итак, отрицание помогает больным жить дольше, депрессия приближает смерть, но что же известно о весомых причинах продолжать жить? Как они могут помочь? На этот вопрос ответить немного сложнее, потому что количество исследований, изучающих этот предмет, невелико. Но есть изыскания, касающиеся влияния «борцовского духа» на процесс выздоровления больных. Присутствие борцовского духа означает, что человек вовлечен в борьбу с болезнью. Наличие же мотивации жить не обязательно предполагает борьбу, главное здесь, что человек сосредоточивается на вещах, приносящих ему радость и счастье. По результатам своего собственного исследования я также могу отметить, что у всех людей, сумевших победить рак, с которыми мне довелось пообщаться, была сильная мотивация жить дальше, бороться с болезнью и выздороветь.

Если онкологический больной сосредоточен только лишь на постоянной борьбе со своим заболеванием, это может привести к ослаблению иммунной системы и к выработке гормонов стресса. Я считаю это главной причиной того, что «борцовский дух» не всегда может помочь раковым больным справиться с болезнью и прожить дольше. Такое состояние можно сравнить с ситуацией, когда человек вступает в схватку с хищным зверем, который его преследует. Между тем как наличие сильной мотивации к жизни предполагает фокусировку внимания пациента на приятных вещах, что активизирует в организме режим «отдых

и восстановление», при котором тело начинает вырабатывать гормоны, укрепляющие иммунитет (серотонин, релаксин, окситоцин, допамин и эндорфины).

К сожалению, специально не изучалось, может ли мотивация к жизни помочь раковым пациентам прожить дольше, но некоторые исследования могут пролить свет на этот вопрос. Как уже ранее упоминалось, «депрессия» и «мотивация к жизни» – это противоположные понятия. Одно из исследований доказало, что использование психотерапевтических методик, направленных на уменьшение состояния депрессии у онкологических пациентов, помогло значительно увеличить продолжительность их жизни. Другими словами, благодаря усилению у раковых больных мотивации к жизни (с помощью понижения уровня стресса) ученым удалось продлить жизнь этим пациентам.

В ходе другого эксперимента, касающегося изучения мотивации к жизни пожилых людей (не больных раком), выяснилось, что немолодые люди с сильной мотивацией жили значительно дольше тех, кто не видел смысла в продолжении своего существования, при этом возраст, пол и *прошлые болезни* не имели существенного значения. Иначе говоря, было доказано, что наличие мотивации гораздо сильнее влияет на продолжительность жизни, чем болезни и возраст.

Таким образом, эти исследования еще раз доказывают, что наличие мотивов и желания жить прямо влияет на продолжительность жизни.

В качестве иллюстрации этой мысли хочу привести историю Донны, у которой было сразу 2 важные причины продолжать жить – это 2 ее внука. Желание женщины видеть, как растут внуки, заставило ее искать альтернативные методы лечения, которые и помогли Донне справиться с болезнью. Во время чтения этой поучительной истории я советую вам подумать о том, а какая у вас мотивация к жизни? Ради чего вы каждое утро встаете с постели? Чем вы всегда хотели заниматься в жизни? Ответы на подобные вопросы многим людям помогли справиться с раком.

История Донны

В 2005 году Донна была 58-летней активной женщиной, которая 9 месяцев назад ушла на пенсию, проработав всю жизнь в школе: сначала учителем, а затем директором. Ей нравилось не работать: Донна проводила много времени со своим внуком, с нетерпением ожидала появления на свет еще одного и раз в неделю организовывала у себя дома занятия по медитации. Однажды у нее начались настолько интенсивные кишечные колики, что Донна решила обратиться к врачу. Как мать и бывший школьный учитель, женщина привыкла к поездкам в больницу: ей не раз приходилось отвозить туда детей, когда они ударялись или что-то себе ломали. К ужасу Донны, врач сказал ей, что крупная опухоль заблокировала толстую кишку и что необходима срочная операция, откладывать нельзя. Уже следующим утром женщину прооперировали.

Очнувшись от операции, Донна услышала страшную новость: биопсия, сделанная во время операции, подтвердила наличие у женщины рака толстой кишки 3-й стадии. Диагноз шокировал Донну, потому что до этого момента у нее полностью отсутствовали какие-либо симптомы болезни. Женщине сделали колостомию – хирургическую операцию, в ходе которой часть ободочной кишки выводится наружу через переднюю брюшную стенку. После этой манипуляции фекалии не попадают в прямую кишку, а выводятся из организма через колостомическое отверстие в калоприемник. Так как рак распространился и на лимфатические узлы, врачи предупредили женщину, что, как только она отойдет от операции, ей обязательно, не откладывая, надо будет пройти курс химиотерапии. Несмотря на неблагоприятный прогноз, Донна, будучи по натуре оптимисткой, старалась не позволять страху овладеть собой:

«Я старалась не думать о плохом, даже когда была в больнице. Как-то врач спросил меня: «Неужели вам не страшно?» Не знаю, но я просто старалась не сосредоточиваться на этом. Я верила, что все будет хорошо, потому что мне еще многое предстояло сделать на Земле. Мне хотелось быть со своими детьми и внуками. То, что у меня могут возникнуть проблемы, даже не приходило мне в голову. К счастью, положительный настрой помог мне».

Внутренняя убежденность Донны в том, что она должна прожить, насколько это только возможно, долгую жизнь, помогла ей сосредоточиться на восстановлении после операции. Уже через несколько недель женщина была готова к началу химиотерапии. Однако на 5-й день лечения агрессивными химическими препаратами Донну перевели в реанимацию, так как организм перестал производить лейкоциты. Там она провела следующие 6 дней, на протяжении которых была окружена поддержкой и заботой своей семьи и друзей.

И хотя постепенно количество лейкоцитов повысилось, врачи сказали, что Донна не сможет получать стандартную дозу «химии», так как организм этого не вынесет, а более низкая доза не окажет эффекта. Тогда медики предложили ей экспериментальное лечение, но оно было довольно опасным и потенциально могло привести к летальному исходу. Так как Донна знала, что для других пациентов это лечение не оказалось эффективным, она отказалась. Больше врачи предложить женщине ничего не могли, поэтому отправили ее домой, умирать. К счастью, подруга Донны по медитативному кружку предложила ей кое-что:

«Всего после 5 дней химиотерапии я выглядела так, как будто мне было 105 лет. Честное слово! Волосы выпали, а лицо было худым и серым. Я выглядела как смерть. Тогда моя подруга сказала: «Тебе нужно вывести все химикаты из крови. Отправляйся к Элизабет, она тебе поможет».

Травник и акупунктурист Элизабет была организатором 10-дневной программы по восстановлению здоровья в терапевтическом центре, расположенном в красивейшем месте недалеко от зоологического парка Кугар Маунтин. Донна записалась на этот восстановительный курс, поставив перед собой задачу взять под контроль свой страх смерти:

«У меня был короткий период, когда я думала: «Боже, а что, если я умру?» Эти мысли стали посещать меня дома, когда я выписалась из больницы. Я думала о сыновьях, о внуках и о смерти. Затем я дала себе пощечину и запретила себе думать об этом. Я решила, что у меня на Земле еще очень много дел, и я просто не могу умереть».

Таким образом, женщина сосредоточилась на том, что она может предпринять, чтобы как можно дольше оставаться с детьми и внуками, а не на том, что она скоро может умереть. Полная решимости, лысая и изможденная, Донна приехала в терапевтический центр, чтобы вывести токсины из организма и начать укреплять иммунитет. Стоимость лечения была сравнима со стоимостью довольно дорогого отдыха в отеле: 5000 долларов за 10 дней, включая проживание, питание и процедуры, но женщина не пожалела сбережений на эту последнюю попытку вернуться к здоровой жизни.

«Когда я только приехала туда, я была очень, очень слаба. Мне даже было сложно пройти от дома до ворот. К моменту отъезда из центра я могла пройти пару километров. А ведь прошло всего 10 дней! Элизабет использовала холистический подход к лечению, при котором физические, психические и социальные моменты, воздействующие на пациента, учитываются в большей степени, чем простая диагностика и терапия имеющегося у него заболевания. Основными элементами лечения, которые использует Элизабет, являются методы традиционной китайской медицины, акупунктура и диета», – рассказывает Донна.

Женщина проходила сеансы акупунктуры как минимум 1, а иногда и 2 раза в день.

Помимо этого, Донна питалась здоровой пищей, из которой состояла ее диета и рацион еще нескольких гостей центра. Преимущественно это была растительная пища и немного рыбы. Для Донны такое изменение в питании было значительным, так как она всегда любила мясо и обожала сладости.

Также в этом центре женщина проходила физиотерапевтическое лечение – биорезонансную терапию с применением машины Райфа (частотного генератора, изобретенного еще в 30-х годах прошлого века американским микробиологом, доктором Роялом Райфом для лечения тяжелых онкологических больных) и магнитотерапию (лечение с помощью воздействия магнитного пульсатора). Хотя врачи традиционной медицины считают, что такое лечение не оказывает значительного воздействия на раковые клетки, в нетрадиционной медицине эти 2 аппарата пользуются популярностью, так как известно множество случаев выздоровления людей благодаря применению данных приборов.

Кроме того, Донна участвовала в групповых занятиях, которые помогали ей и остальным пациентам почувствовать социальную поддержку. Также с женщиной были проведены индивидуальные консультации по поводу избавления от подавленных эмоций:

«В конце программы Элизабет и ее ассистент проводили индивидуальные консультации с каждым участником. Во время беседы они спрашивали: «Что делает вас несчастным? Мысленно вернитесь в свое детство и вспомните, что вас особенно расстраивало». Все это помогло каждому из пациентов осознать, в чем была его проблема, и понять, как можно от нее избавиться».

К концу программы Донна чувствовала себя значительно лучше. Ее сыновья были поражены тем изменениям, которые произошли с женщиной за столь короткий срок: у нее появился здоровый цвет лица и она снова могла ходить. Донна была счастлива возможности подойти к своим детям и крепко обнять их. Элизабет дала Донне рекомендации и список тех продуктов, которые ей следовало включить в свой рацион питания. Впоследствии женщина записалась на кулинарные курсы для вегетарианцев и с удовольствием посещала их.

Вернувшись домой, Донна почувствовала, как сильно ее семья, дети и внуки, любят ее и поддерживают во всем. Поэтому она дала себе обещание видеться с ними хотя бы раз в неделю:

«Члены моей семьи очень любящие, и мне не хотелось покидать их. Я мечтала увидеть, как мои внуки вырастут, пойдут в школу, мне хотелось водить их в театр и в парк. Общение с ними составляет большую часть моей жизни. Знаете, я всю жизнь проработала учителем, поэтому дети – моя любовь. Я всегда любила быть с детьми, ухаживать за ними. Для меня это всегда было совершенно естественно».

Донна, усвоив уроки, полученные во время пребывания в терапевтическом центре, продолжала ходить на акупунктуру и совершать ежедневные прогулки. Она также проконсультировалась у натуропата, который порекомендовал женщине по-прежнему придерживаться особенной диеты, в которой мясо, мука, сахар и молочные продукты были запрещены. Он также посоветовал ей начать прием двух витаминных добавок, укрепляющих иммунитет.

Донна всегда верила в превосходство разума над телом, поэтому решила сосредоточиться на вещах, которые мотивировали ее к жизни и помогали восстанавливаться. Она продолжила занятия медитацией и начала ежедневно использовать приемы визуализации перед сном, с помощью позитивных мыслей и образов воздействуя на свой организм. По ее мнению, тело реагирует на мысли человека, поэтому Донна думала о восстановлении здоровья и о своих внуках:

«Тело обращает внимание на то, что вы ему говорите. Можно сказать все, что угодно, и организм отреагирует на это! Нужно говорить своему телу, что оно здорово. Представьте, что вы проходите через специальный экран, который разрушает раковые клетки. Вы должны делать это каждый день, и организм непременно откликнется на ваши мысли.

Донна очень старалась делать все возможное, чтобы избавиться от болезни: она нашла для себя мотивацию к жизни, активно занималась физкультурой и визуализацией, кардинально изменила рацион питания, начала прием добавок. Лично я была поражена абсолютной уверенности женщины в том, что она не умрет просто потому, что еще много чего хочет совершить в своей жизни. Именно сильное желание жить помогало Донне в процессе ее выздоровления.

Через 2 года женщина уже чувствовала себя настолько хорошо, что попросила врача провести операцию по удалению колостомы. В ходе этой хирургической манипуляции отведенная часть ободочной кишки снова присоединяется к толстому кишечнику. Хирург был крайне удивлен тем, что Донна не только смогла самостоятельно прийти к нему на прием, но и что она чувствовала себя настолько замечательно. После короткого разговора с женщиной врач с радостью согласился провести эту операцию. С того момента Донна живет без калоприемника.

Сегодня Донна считает, что стресс и неправильное питание (в частности, любовь к сладкому) могли сыграть свою пагубную роль в возникновении у нее рака. Более того, женщина всегда заботилась о ком-то другом, но только не о себе. Заболев, она изменила свою

жизнь и начала уделять внимание тем вещам, которые нравились именно ей. Сейчас она с удовольствием делится с другими своим опытом:

«Колостомия никогда не вызывала у меня неудобства. Я даже путешествовала! Например, я съездила со своими друзьями в Аризону. Наличие прикрепленного к животу «мешка» никогда не останавливало меня от походов в ресторан, просто приходилось быть более осторожной. А вообще, рак стал для меня бесценным жизненным опытом».

Прошло уже 8 лет с того момента, когда Донну отправили из больницы домой умирать. Ее желание жить заразительно, и, когда я говорила с этой удивительной женщиной, мне трудно было поверить в то, что ей больше 60 лет. Недавно я спросила, как у нее дела и чем она занимается. В ответ Донна перечислила длинный список вещей, которые заполняют сегодня ее жизнь, принося женщине радость и удовольствие:

«Я сижу со своими 4 внуками, по пятницам провожу занятия по медитации, занимаюсь волонтерской работой в Красном Кресте и просто радуюсь жизни. У меня хорошее здоровье, много энергии и прекрасная семья. Жизнь – это приключение, и я наслаждаюсь каждым моментом. Я все еще хочу успеть многое сделать, и пока не готова уйти. Думаю, что, когда мне будет 88, может быть, я буду готова. Сейчас мне лишь 67 – и у меня есть еще примерно 20 лет жизни».

История Донны – прекрасный пример того, как человек может пройти путь от 3-й стадии рака до полной ремиссии меньше чем за 2 года. Постоянное желание продолжать жить давало женщине целительную энергию, необходимую для того, чтобы она смогла найти и попробовать альтернативные способы лечения, которые в совокупности и привели ее к выздоровлению.

Шаги к выздоровлению

Если вы погружены в продолжительную депрессию или просто хотите изменить свою жизнь и внести в нее больше красок, ознакомьтесь с простыми рекомендациями, которые помогут преобразить ваше существование, сделав его более насыщенным:

– Напишите на стикере (бумаге-наклейке) или на обычном листе, сколько лет вы хотите прожить. Исследования показали, что люди, дожившие до 100-летнего возраста, всегда хотели прожить так долго. Эту записку разместите там, где вы смогли бы видеть ее каждое утро (например, приклейте на зеркало в ванной или прикрепите магнитами к холодильнику). Если со временем вы захотите изменить число, то сделайте это.

– Напишите свой идеальный некролог. Хотя это, может, и звучит ужасно, но я рекомендую вам как-нибудь вечером сесть за стол, зажечь свечу, включить успокаивающую музыку и написать себе воображаемый некролог (если, конечно, это не противоречит вашим религиозным убеждениям). Независимо от состояния своего здоровья на данный момент, составьте очень хороший, безупречный некролог: укажите возраст, в котором, как считаете, вы бы уже могли покинуть этот бранный мир и как бы вы хотели закончить свой жизненный путь. Впишите имена людей, которые непременно вас переживут (детей, внуков) и те дела и заслуги, за которые вы хотели бы, чтобы вас помнили. Хотя морально это может быть очень непросто (запаситесь носовыми платочками!), я считаю такой прием лучшим способом столкнуться лицом к лицу со страхом смерти и выявить свои самые сокровенные желания.

– Составьте список причин, по которым вам есть для чего жить. Лучше делать это в хорошем настроении, чтобы вы смогли составить как можно более длинный список вещей, приносящих вам радость и удовольствие. Подумайте, количество каких моментов в своей жизни вы хотели бы увеличить, и отметьте эти пункты своего списка звездочкой или обведете кружочком. Под этим перечислением допишите еще один перечень того, что бы вы хотели добавить в свою жизнь, чтобы сделать ее более интересной и счастливой. Поставьте перед собой цель: привести все то, что вы дописали, в свое существование – и немедленно приступайте к выполнению этой цели.

Хотя в этой главе мы говорили о необходимости для онкологических больных иметь сильную мотивацию к жизни, я не считаю, что человек должен стыдиться страха смерти. Печаль и страх – естественные человеческие эмоции, и почти каждый из нас ощущает их в какой-то момент своей жизни. Однако нам необходимо научиться выпускать эти чувства и переживания, не давая им задерживаться внутри. Люди, сумевшие победить рак, тоже боялись смерти, но желание жить смогло одержать победу над страхом.

Поняв, что смерть любого человека неизбежна, но никто, даже врачи, не может точно знать, когда она наступит, эти люди, вместо того чтобы думать о смерти, осознали, что они хотели бы сделать *при жизни*.

Запомните – концентрация внимания на причинах жить помогает не думать о смерти.

Поэтому я всегда сначала спрашиваю своих пациентов: «Почему вы хотите выжить?» Я не только интересуюсь, *хотят* ли они жить, но и *почему* они этого хотят. Я узнаю, что бы они желали испытать в жизни, какие занятия приносят им радость. Я прошу их и прошу вас тщательно обдумать ответы на эти вопросы, потому что, хотя мы можем и не достигнуть всех жизненных целей, но само их наличие вселяет в наши тела целебную силу и энергию.

Заключение

Тот, кто имеет здоровье, имеет надежду, у того, у кого есть надежда, есть все.

Томас Карлейль⁴²

Я надеюсь, что прочтение этой книги убедило вас в том, что случаи чудесного исцеления людей от рака существуют, причем их достаточно много, и что такие счастливые истории изучать просто необходимо. Исследование феномена неожиданного выздоровления казалось бы безнадежных онкологических больных может расширить представления людей о способности человеческого организма к самоисцелению. Само знание того факта, что человек с 4-й стадией рака может вылечиться без химиотерапии, облучения и операции, заставляет меня восхищаться невероятным потенциалом организма к самоисцелению.

⁴² Британский писатель, публицист, историк и философ шотландского происхождения.

Многогранная ремиссия

В каждой главе этой книги мы подробно рассмотрели, какое влияние оказывают на процесс выздоровления онкологических больных 9 факторов, упомянутых нами в самом начале повествования. И хотя в рассказанных мной историях о людях, сумевших победить рак, в каждой главе я акцентировала внимание на каком-то определенном из 9 вышеназванных факторов, не нужно забывать о том, что почти все мои герои использовали в процессе своего лечения много способов, приведших их к выздоровлению. Не было ни одного случая, когда только *один* из вышеописанных методов привел бы к исцелению. Возможно, причина кроется в том, что и сам рак, и система «разум-тело» слишком многогранны.

Известно, что раковая опухоль может быть вызвана токсинами, вирусами, бактериями, генетической мутацией или нарушением работы клеток. Более того, состояние физического и духовного здоровья человека играет ключевую роль в том, выводятся или нет токсины из организма, могут ли вирусы и бактерии в нем прижиться, гены мутировать, а клетки бесконтрольно делиться.

Состояние здоровья человека напрямую зависит от его физического поведения, или образа жизни (например, от пищи, питья, количества физической нагрузки и сна), эмоционального поведения (какие чувства он испытывает) и духовного поведения (способности устанавливать связь с высшей, духовной энергией).

Все эти моменты делают рак такой сложной и многогранной болезнью. Поэтому неудивительно, что повлиять на болезнь может только комплексное и разностороннее лечение, включающее в себя множество факторов, а не какой-то один.

Важно помнить о том, что каждый человек индивидуален. Примеры людей, сумевших победить рак, постоянно напоминают мне о том, что в мире не существует одинаковых людей, а, следовательно, один и тот же способ лечения может оказаться эффективным не для всех. Некоторым нужно больше внимания уделять диете, другим – избавлению от подавленных эмоций, иным – очищению организма от токсинов, кому-то нужно сочетание всех этих методов. Именно поэтому ни один из 9 факторов, о которых мы говорили в этой книге, не может считаться главным, все зависит от того, какой из них необходим именно *вашему* организму для выздоровления.

Силы для борьбы

Я написала эту книгу, преследуя единственную цель: помочь вам найти силы для выздоровления. Как правило, раковая опухоль появляется без предупреждения, и многие люди боятся, что не смогут справиться с болезнью, которая разрушает их организм. Услышав о своем страшном диагнозе, больным кажется, что, кроме как подвергнуться оперативному вмешательству, химиотерапии и облучению, они больше ничего не могут сделать.

Достигнув ремиссии, люди начинают бояться возвращения болезни и того, что будут не в силах предотвратить рецидив.

Добавьте к этому парализующий страх смерти, который сопутствует любому онкологическому больному. Итак, миллионы людей, больных раком, чувствуют себя совершенно беспомощными, не говоря о тех десятках и сотнях миллионов родственников и друзей, которые не могут помочь своим больным близким.

Именно это и побудило меня начать изучать случаи неожиданного, со статической точки зрения, выздоровления онкологических пациентов. После долгих лет изучения таких случаев я поняла, что существуют способы, которые могут помочь онкологическим больным почувствовать в себе силы для борьбы с раком. Эти методы хороши тем, что ни один из них не является редким, недоступным или невероятно дорогим. Более того, их положительное влияние на организм уже научно доказано. Но все эти средства исцеления требуют определенных усилий с вашей стороны. Используйте их, если вы:

- хотите предотвратить рак;
- больны раком и лечитесь средствами традиционной медицины;
- больны раком и решили не применять методы традиционной медицины;
- стараетесь предотвратить рецидив болезни.

Большинство людей, которых я консультировала, говорили, что первым страшным моментом для них было объявление диагноза, а вторым – вхождение в состояние ремиссии. Все потому, что большинство онкологических пациентов думают, что ремиссия – это временное состояние, после которого обязательно произойдет возвращение рака. Хочу сказать вам следующее – если вы хотите оставаться здоровыми, то, вместо того чтобы просто сидеть и ждать чего-то плохого, поверьте в силу тех 9 факторов, о которых шла речь в этой книге, и начните идти, пусть сначала и маленькими шагами, по пути к своему полному выздоровлению.

Помимо уже рассмотренных в этой книге методов, способных привести вас к выздоровлению, вы можете многое сделать для укрепления своего здоровья. Например, не пренебрегать физическими нагрузками.

Более 75 % людей, излечившихся от рака, регулярно выполняли физические упражнения.

Я не стала выделять этот способ в отдельный, 10-й фактор, потому что пациенты, как правило, слишком слабы в начале своего пути к выздоровлению, чтобы заниматься. Однако когда больные начинают чувствовать себя лучше, рекомендуется включить физкультуру в их лечебный план. Пожалуйста, не думайте, что физические нагрузки не очень важны. На самом деле они *необходимы* для вашего здоровья. И даже если сейчас вы еще слишком слабы, все равно следует потихонечку, постепенно начинать двигаться, делая этот процесс активнее по мере того, как ваше состояние улучшается.

Вдохновение

Безусловно, правдивые случаи чудесного исцеления онкологических больных очень вдохновляют: раз некоторые люди с 4-й стадией рака нашли для себя способ выздороветь, почему этого не может произойти и с другими пациентами. Более того, такие случаи были зафиксированы почти для каждого вида рака. Это не случайные истории, это факты.

Веками мечтали горновосходители о достижении невозможного – покорении горы Эверест, пока в 1953 году Эдмунд Хиллари и Тенцинг Норгей первыми не достигли высочайшей вершины Земли. Как только эта история стала фактом, она вдохновила альпинистов по всему миру, и с того момента более 3500 скалолазов совершили восхождение на Джомолунгму (так еще называют эту вершину). Я понимаю, что не каждый сможет покорить Эверест, как и не каждый онкологический больной сможет исцелиться, но само знание о таких людях, которым удалось победить рак, может быть очень вдохновляющим.

Меня очень воодушевляет и радует, когда я вижу, насколько преобразилась жизнь людей, сумевших победить рак. Все они счастливы, а многие даже благодарны судьбе за то, что получили такой опыт, потому что болезнь (как бы это странно для некоторых ни звучало) наполнила их жизни любовью и поддержкой. Конечно, путь к выздоровлению был тяжелым и полным страданий, но конечный результат стоил того.

Важно также отметить разницу между выздоровлением и исцелением. Выздоровление означает, что человек просто избавляется от заболевания, в то время как исцеление значит – «стать целым». Выздоровление возможно иногда, но исцеление возможно *всегда*. Те 9 факторов, о которых мы говорили в этой книге, определенно могут привести вас к исцелению, потому что исцеление – это принесение в вашу жизнь целей, счастья и полезных привычек, что, по-моему, является отличным шагом на пути к выздоровлению.

Следующие шаги

Помимо применения некоторых (или всех) 9 факторов, о которых шла речь в этой книге, вы можете предпринять еще несколько полезных шагов, необходимых для продолжения исследований в этой области.

Во-первых, нам необходимо продолжать собирать и фиксировать случаи исцеления онкологических больных, чтобы понять, в конце концов, как людям удается бороться с раком, несмотря ни на что. В идеале было бы удобно создать единую базу данных таких случаев, доступную как исследователям, так и широкой публике.

Во-вторых, было бы прекрасно установить связь между теми, кто сейчас болен раком, и людьми, уже прошедшими через эту тяжелую болезнь. Представьте себе, что в день, когда у вас бы обнаружили, например, рак груди, вы смогли бы зайти на сайт и прочитать 10, 20 или даже больше чудесных историй выздоровления пациентов, которым был поставлен тот же диагноз. Разве это не вдохновило бы вас? Поэтому, я создала сайт:

www.radicalremission.com⁴³

Там вы можете бесплатно:

– *Разместить случай исцеления.* Разместите на нем вашу историю выздоровления, или историю друга, члена семьи или какого-то пациента (если он дал свое согласие). Вы можете поместить свой рассказ под псевдонимом, если хотите. Команда профессионалов постарается проверить все случаи на достоверность.

– *Найти нужные вам случаи выздоровления.* Используйте функцию поиска, чтобы найти нужные вам истории. Например, если у вас тройной негативный рак молочной железы, можете вписать свой диагноз в поисковую строку и найти подобные вашему случаи выздоровления.

Если один из ваших знакомых сумел победить рак, пожалуйста, попросите его разместить свою историю на сайте, чтобы мы могли больше узнать об этом невероятном выздоровлении.

Возможно, однажды ученые найдут единое лекарство от рака. В ожидании этого дня лучшее, что мы можем предпринять, это сделать нашу систему «разум-тело» настолько сильной, насколько это возможно, чтобы усилить способности нашего организма к самоисцелению. А я надеюсь, что эта книга объяснила вам, как это можно сделать уже сегодня, и если вы в настоящее время больны раком, я верю, что однажды буду читать вашу собственную чудесную историю выздоровления.

⁴³ Информация представлена на английском языке.

Благодарности

Если вы когда-нибудь писали книгу, то знаете, что это занимает *много* времени и требует усилий огромного числа людей. В первую очередь, мне хотелось бы сказать большое спасибо всем тем, у кого я брала интервью, – людям, сумевшим победить рак и, конечно, целителям, шаманам, травникам и остальным представителям альтернативной медицины. Именно благодаря всем вам я смогла написать эту книгу. Я безгранично признательна за то, что вы доверили мне свои истории, сделав тем самым мир здоровее и счастливее, большое вам спасибо.

Хочу сказать огромное спасибо всем, благодаря кому мое путешествие вокруг света стало возможным: Американскому онкологическому обществу, Карин Фачс, Михаэлю Эдвардзу, доктору Дэвиду Джину, Брайану Макмахону, Чико Охори, Кэтрин Ошида, Блэр Слай, доктору Цуоши Конта, Дэну Уайту, Харуке Цушие, семье Мимура, Кэролин Лэндиз, Нэну Рику, Свами Брахмдеву, Дэнни, Алиджу, Диане, Джуанке, Мануэле, Клаудие, Ману, Андрээ, Коллину, Биллу и Барбаре Тернер, семье Стерн, Дейвиду и Дэбби Сонненберг, Марко и Сью Сонненберг, Мортону и Вивиан Гич, Нэвиллу Ходжкинсону, Дэбби Мвамлима, доктору Родвеллу Вонго, Питу Лунгу, доктору Мвале, Бэлле, Рейчел, Вузе Сибанда, Офиос Сибанда, Ирвину и Генри Тьонг, Денизе и Карлосу Сауэр, Кэтрин Такер и всем, кто посещал нас во время экспедиции.

Выражаю глубокую благодарность Неду Ливитту, моему агенту, и Джиллиан за то, что они поверили в меня и убедили начать это исследование. Большое спасибо Кейт Нозреп, что познакомила меня с Недом. Благодарю своего замечательного редактора Нэнси Хэнкок за неоценимую помощь в оформлении книги. Отдельное спасибо Эльзе Диксон, Сьюзан Квист, Милинде Маллин, Эми Ван Ланген и другим работникам издательства.

Перед тем как стать книгой, эти материалы были представлены в виде диссертации, которую я не смогла бы написать без профессоров Лорейн Миданик, Эндрю Шарлака и Джоан Блум. Отдельная благодарность Грегу Мериллу, одному из лучших научных руководителей из всех, что я встречала. Спасибо вам всем за поддержку в моем одиноком пути. Я признательна ныне покойной Йоланде Бэйн за то, что она поддерживала меня, пока я была в Беркли. Спасибо Гаррету Смиту, Лизе Трост, Натали Ледесма, Джулии Аргиль, Винни, Кэрол, Клавдии, Барбаре Бакли, Наоми Хоффер, Полу и Мими за то, что направляли меня в первые годы работы.

Благодарю Лизу Лэнг и моего отца за еженедельные звонки, Сару Лэхи и мою мать за прочтение ранних набросков этой книги. Спасибо девушкам из команды успеха, Стиву Каулингу и Дженнифер Альхаза за поддержку, оказанную в самые непростые периоды написания книги. Спасибо людям, которые с самого начала поддерживали проведение этого исследования: Кейт Нозрап, Майку Уоттсу, Соллину Сэдмэну, Родни Йи, Лиссе Рэнкин, Джейн Броди, Саре Рейстад-Лонг, Элиот Шрефер, Элин Джейкобс, Энн Фонфа, Гленну Сабину, Мюррэй Джонс, Тэми Боэмер, Ли Фортсан, Сарто Шикель, Крису Варку, Дженни Волстон, Яну Адриану, Нэнси Маккей, Мэтью Джилберту, Дейлу Фигтри, Джанет Якобсон, Джиму Люндерману, Роберте Сорвино и Лоренс Кузнец. Огромная, искренняя благодарность тем, кто оставил отзывы на эту книгу, – ваши слова поддержки очень важны для меня.

Я была вдохновлена работами других авторов, осмелившихся написать о возможности исцеления от рака до меня: Кэрила Хиршберга, Брендана О’Рэгана, Мэрилин Шилц, Эндрю Вейла, Дипака Чопра, Герберта Бенсена, Энн Харрингтон, Берни Зигеля, Дина Орниша, Крис Карр, Аниты Мурджани, Вейна Дайера, Луизы Хэй, Рейчел Наоми Ремен, Брюса Липтона и Кристиана Норзрапа.

Спасибо большое моим дорогим друзьям из Нью-Йорка за поддержку: Джэку, Аннабель, Эрику, Ким, Рейчел, Майге, Саре и многим другим.

Я благодарю членов своей семьи, чья любовь и поддержка растет с каждым годом. Спасибо моей матери, отцу, Лизе, Энди, Крису, Кэри, Мелиссе, Саре, Патрику и всем моим племянникам и племянницам. Благодарю Виви, Морти, Эли, Карину, Андре, Дэйвида, Дебби, Марко, Сью, Стива и Ховарда и всех их замечательных детей. Отдельное спасибо Виви, которая смогла рассказать мне о трудностях борьбы с раком яичников. Большое спасибо всем тетям, дядям, двоюродным братьям и сестрам за поддержку.

А еще я благодарю маленького мальчика, который сейчас находится в моем животе и появится на свет к тому моменту, как эта книга будет опубликована. Мы все очень любим тебя, и большое тебе спасибо за терпение во время долгих часов редактирования.

Также я не могу не выразить признательность своему дорогому супругу Арону Тичу. Эта книга и 10 лет работы, учебы, мучений, поездок, редактирования, смеха и слез стали реальными только благодаря тебе. *Только* благодаря тебе. Я не могу описать словами, сколько наш брак значит для меня. Без тебя у меня ничего бы не вышло.

И, наконец, огромное спасибо вам, дорогие читатели. Я написала эту книгу, чтобы попытаться помочь все людям, больным раком, и их близким. Надеюсь, у меня это получилось.