

DRUGAČIJI PRISTUP LEČENJU RAKA

NOV NAČIN ŽIVOTA

• Ako svi imamo potencijalni rak koji pritaženo čuči u nama, onda svako od nas ima i telo stvoreno da se bori protiv nastajanja tumora. Na nama je da koristimo prirodne mehanizme odbrane koje telo nudi

KANCER nazivaju kugom 20. veka, a mnogi lekari i istraživači na polju medicine predviđaju da će u svetu sve više biti obolelih. Kod nas još nije prevedena knjiga doktora **David Servana – Šrajbera**, neuračunika i kliničkog profesora psihijatrije koji već 17 godina živi s tumorom na mozgu – “Protiv raka – nov način života”, a koja govori o njegovom ličnom iskustvu. Kada je otkriveno da ima tumor lekari su mu davali šest nedelja života bez operacije ili 6 meseci sa operacijom. Imao je dve operacije, recidiv i više od godinu dana hemoterapije. Postepeno se zainteresovao za prirodne sposobnosti tela da se zaštiti od tumora. On to ovako objašnjava: “Ako svi imamo potencijalni rak koji pritaženo čuči u nama, onda svako od nas ima i



David Servan Šrajber

telo stvoreno da se bori protiv nastajanja tumora. Na nama je da koristimo prirodne mehanizme odbrane koje telo nudi”.

U ovom novom pristupu (koji je opisao u svojoj knjizi) pomogao mu je, svojim učenjem, profesor zoologije **Stefen Guld**, kojeg nazivaju i “drugim Darwinom”. I ovaj profesor je bio oboleo od jedne vrste raka stomaka koji izaziva azbest. Istrazujući takozvanu “krivu preživljavanja”, uočili su činjenicu da će od četvoro ljudi jedan umreti od raka, a troje će imati prirodnu zaštitu koja će im pomoći da otkriju i unište ćelije raka koje se pokušavaju razviti. Dr David Servan-Šrajber pratio je širenje oboljevanja od raka dojke u Americi posle 1940. godine, gde je prosto “eksplozivno”. Slično je bilo i sa kancerom prostate, debelog creva, jajnika. Brojke su vrlo slične u većini zapadnih zemalja i svuda u svetu gde se živi slično kao u Americi. Uz to, brojne studije su potvrdile da genetska predispozicija nije odlučujuća već stil života. Postavilo se pitanje šta se to dogodilo posle Drugog svetskog rata u zapadnim zemljama što je dovelo do epidemije raka. U svojoj knjizi dr Servan-Šrajber tvrdi da je to – šećer! Nedavno je ovaj doktor imao prezentaciju svoje knjige u Zagrebu i tom prilikom je rekao:

- Prva je činjenica da konzumacija šećera deluje kao gorivo za rast ćelija raka i uopšte nije sporno da se rak

hrani glukozom. U vreme Austro-ugarske monarhije godišnje se po osobi trošilo pet kilograma šećera, a danas čak 70 kilograma! Kako? Koliko sladimo kafu, u limenci koke ima 12 kockica šećera. Pa onda slatkiši!

Drugi faktor, prema dr Servan-Šrajberu je odnos između omega-3 i omega-6 kiselina, esencijalnih kiselina, koje su sastavni deo naših ćelija. Njih naše telo ne proizvodi i moramo ih uneti hranom. Krave su nekad

pasle travu pa su iz trave unosile omega-3 kiseline i nama ih prenosi preko mleka. Danas se krave hrane sojom i kukuruzom koje su bogate omega-6 kiselinama i gotovo da nemaju O-3. Treći faktor je di-di-ti koji nije postojao pre Drugog svetskog rata, kao i svi pesticidi datelna.

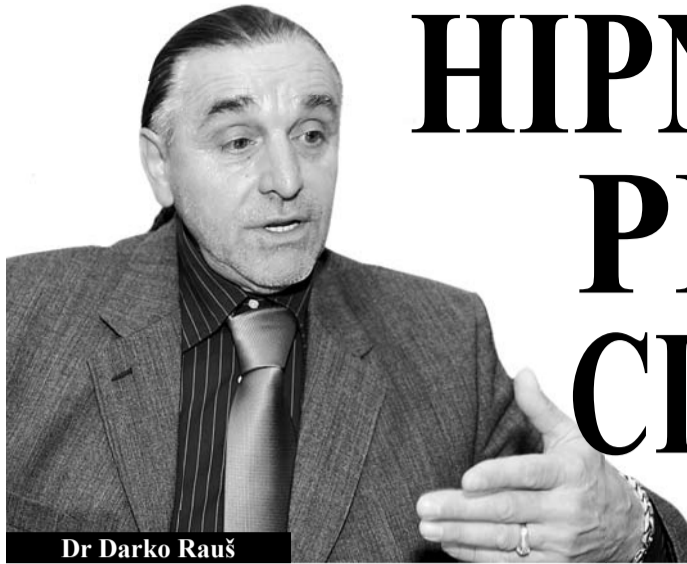
Četvrti faktor je nedostatak fizičke aktivnosti koja je, po doktoru, jedna od najjačih zaštita u borbi protiv raka jer stimuliše sve zaštitne funkcije tela. Peti faktor je nedostatak društvene podrške. Naime, u industrijski razvijenom društvu, naročito u Americi, ljudi se sele, u proseku svakih pet godina, napuštaju svoje roditelje, komšije, prijatelje, roduke. Tako se gubi ona podrška u teškim trenucima kad je veoma važna. To su loše stvari koje doprinose raku.

Kako se može pomoći?

Jedna studija je pratila žene s rakom dojke koje su prošle konvencionalno lečenje. Polovina je primala samo konvencionalno lečenje i ništa drugo. Druga polovina grupe je dobila još i podučavanje o tome kako se hraniti zdravo, kako stimulirati odbrambene mehanizme tela, kako vežbati i kako držati stres pod kontrolom. Naime, po doktoru Servan-Šrajberu ne izaziva stres rak već naša reakcija na stres. Studija je objavljena decembra prošle godine u časopisu “Cancer” pokazala je smanjenje smrtnosti u drugoj grupi za 68 odsto tokom 11 godina koliko je trajalo istraživanje.

Pomoć u sprečavanju raka, kako kaže ovaj doktor, pružaju: voće i povrće, riba, hleb od nekoliko integralnih žitarica, fizička aktivnost i kontrola stresa.

(Priredila Sl. Milin)



Dr Darko Rauš

• Metodom hipnoterapije Darko Rauš iz Poreča godinama uspešno odvikava pacijente od pušenja: nakon samo sat vremena, u apsolutno budnom i svesnom stanju, čak 80 procenata njih postanu nepušači

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), oko 30 odsto svetskog stanovništva, tj. preko 1,2 milijarde, čine pušači! Srbija je veoma visoko pozicionirana u Evropi kada je u pitanju broj pušača. Novi trend koji podrazumeva život bez dima dovodi velik broj pušača pred izazov – kako ostaviti cigarete? Koliko ste puta čuli da neko kaže: „Vreme je da prekinem, zašto trujem sebe i ljude oko sebe, doktor mi je savetovao da ostavim cigarete...” Na hiljade ljudi suočava se svakodnevno s ovim problemom, a sve je više onih koji se odlučuju da pomoću hipnoterapije ostave ovu ružnu naviku. Hipnozom se stvaraju pozitivne promene u odnosu prema cigaretama, a vidljive su odmah. Dosadašnja iskustva iz celog sveta pokazuju da je hipnoterapija za odvikavanje od pušenja najuspešniji i najbrži način da zauvek ostavite iza sebe tu lošu naviku. Čak i zvanična medicina priznaje da hipnoza pozitivno utiče na odvikavanje od nekih vrsta zavisnosti, kao što su eliminacija strahova, oslobađanje od nervne napetosti, odbacivanje loših navika.

VISOK PROCENAT USPEŠNOSTI

Darko Rauš već godinama hipnozom uspešno odvikava svoje pacijente od pušenja i prekomernog unošenja hrane. Visokim procentom uspešnosti može se pohvaliti i kada je u pitanju oslobađanje od različitih vrsta fobija. Ovaj Porečanin tvrdi da je pod blagom hipnozom u koju on uvede pacijenta, osoba apsolutno budna i svesna svega što se događa s njom i oko nje, i da će se u potpunosti sećati kompletnog tretmana. Uz pomoć hipnoze, nakon samo sat vremena možete zauvek ostaviti pušenje, kažu oni koji su kroz tretman prošli.

HIPNOZOM PROTIV CIGARETA

– Moj tretman traje dvadesetak minuta. Blaga hipnoza kojom delujem na pacijente dovodi do gubitka po-



“Igranje vatrom”

trebe za nikotinom. Veoma je važno znati da se hipnozom ne može uticati na slobodnu volju. Svako u sebi mora naći motiv za prestanak pušenja, jer ta odluka i želja predstavljaju osnov koji omogućava polaznicima da uz moju pomoć u tome i uspeju – naglašava Rauš. Nakon Raušovog tretmana, u proseku oko 80 odsto polaznika odmah prestane pušiti, a preostalih dvadesetak procenata nakon nekog vremena ipak zapali cigaretu ili se u potpunosti vrati svom poroku. – I za njih postoji druga šansa. U danima nakon tretmana polaznici mogu da me pozovu telefonom ako osećaju želju da zapale cigaretu, ali ako ipak to ne učine i ne uspeju da odagnaju želju, sledeći tretman je besplatan. Pušači se razlikuju po stepenu zavisnosti i motivima zbog kojih hoće da prestanu pušiti, te im moramo pružiti priliku za popravni – kaže Rauš.

BIVŠI PUŠAČI GOVORE...

Krajem novembra prošle godine i početkom februara, Darko Rauš izveo je nekoliko veoma uspešnih tretmana za odvikavanje od pušenja u Novom Sadu i Beogradu. Velik broj ljudi, pre-

VAŽNA JE VOLJA

– Blaga hipnoza kojom delujem na pacijente dovodi do gubitka potrebe za nikotinom. Veoma je važno znati da se hipnozom ne može uticati na slobodnu volju. Svako u sebi mora naći motiv za prestanak pušenja jer ta odluka i želja predstavljaju osnov koji omogućava polaznicima da uz moju pomoć u tome i uspeju – rekao je Darko Rauš.

ko 300 pušača, ostavio je iza sebe svoju ružnu naviku i veoma su zahvalni Darko Raušu na pomoći.

– Želela sam da prestanem s pušenjem i godinama sam pokušavala, ali je potreba za nikotinom bila jača. Prijatelj mi je preporučio tretman Darka Rauša i evo, nakon 22 godine, iako sam trošila više od pakle dnevno, već četiri meseca ne pušim i osećam se sjajno – kaže Milena M. iz Futoga.

Nebojša J. iz Beograda isprobao je razne načine da prestane s pušenjem i nikako nije uspevao da istraje u tome. Nakon prvog tretmana u Novom Sadu, propušio je ponovo nakon samo nekoliko dana. “Popravni”, kako drugi tretman zove Darko Rauš, načinio je i od njega nepušača.

BESPLATNO “NA POPRAVNI”

– Zbog velikog broja ljudi koji su s ovih područja dolazili kod mene u Poreč i uspešno se rešili svojih loših navika, i zbog njihovih prijatelja, odlučio sam da svakih 60 dana radim tretmane u Beogradu i Novom Sadu – najavio je ovaj hipnopraktičar. Darko Rauš je bio strastveni pušač, ali je uz pomoć hipnoterapije uspeo da se reši ove, iznad svega štetne i ružne navike. Svoje znanje prenosi sinu koji se hipnozom uspešno bavi već osam godina. Za druge ovo znanje ostaje tajna, jer Rauš smatra da svaki hipnopraktičar mora u sebi naći način da pomogne drugoj osobi i to svoje znanje mora sam koristiti u praksi.

DAN OSOBA S DAUNOVIM SINDROMOM

Svetski dan osoba s Daunovim sindromom obeležava se 21. marta. Izabran je ovaj dan jer se na 21. paru hromozoma, umesto dva, nalaze tri hromozoma. Sindrom Langdon-Down (DS) je jedan od najčešćih hromozomskih poremećaja i u 95 odsto slučajeva radi se o trisomiji 21. para. Učestalost rađanja dece s tim sindromom je u srazmeri s životnom dobi majke: za one mlađe od 30 godina iznosi 1 : 1.500 živorođene dece, za majke starije od 40 godina 1 : 130, a u opštoj populaciji to je 1,3-1,5 beba s Daunovim sindromom na 1.000 živorođene dece.

DS se odlikuje brojnim fizičkim karakteristikama, sklonošću ka drugim oboljenjima i usporenim psihičkim razvojem. Postoji različit stepen mentalne zaostalosti i on je u korelaciji s ranim otpočinjanjem

kompleksnog tretmana (već od trećeg meseca), obukom roditelja i integracijom deteta u širu socijalnu sredinu. Ne zna se tačan broj osoba sa DS u našoj sredini, određen broj je smešten u specijalizovane ustanove, jedan deo je uključen u širu zajednicu, dok još uvek postoje delimično izolovane porodice koje imaju jednog člana sa DS. Prema prvim, nepotpunim podacima Društva za pomoć osobama s Daunovim sindromom, samo u Novom Sadu četrdesetak osoba boluje od Daunovog sindroma, jednog od najčešćih genetskih uzroka nedovoljne mentalne razvijenosti dece.

Dete s Daunovim sindromom ima svoje potencijale, mada su oni ograničeni. Savet lekara je da pokušate prihvatiti dete onakvo kakvo jeste. S vremenom ćete otkriti da se to ljupko,

nežno i čudno dete voli na poseban način zato što je u svemu drugačije, specifično... Osobe s Daunovim sindromom su vesele, prijateljski raspoložene, društvene, neopterećene brigom odrastanja. Toplim osmehom plene pažnju okoline.

Najčešće zablude su da stres tokom trudnoće može dovesti do rađanja dece sa DS, da tu decu rađaju samo majke starije od 35 godina... Preporuke lekara su da takve osobe ne treba izbegavati, osuđivati, omalovažavati, sažaljevati. Ne bi trebalo pitati majku s koliko je godina rodila i da li je radila amniocentezu, ne treba pokazivati strah, nelagodnost. Takođe, ne treba uveravati roditelje da vi najbolje znate šta je dobro za njihovo dete. Savet je da im se obratite kao i svakoj drugoj osobi.

Lj. N.