

Rak nerki - życie po operacji

[HTTPS://OCZYMLEKARZE.PL/](https://oczymlekarze.pl/)

Nie każdy może stosować dietę wegańską czy witariańską. Jednak Connell McNelis, u którego 5 lat temu zdiagnozowano raka nerki, uważa, że właśnie to uratowało mu życie.

Trzydziestoczteroletni Connell McNelis jest w najlepszej kondycji w życiu. Tryska energią, a ostatnio ukończył półmaraton Nottingham w imponującym czasie 1, 44 h - to życiowy rekord tego inżyniera, projektanta oraz ojca z Glasgow.

Być może nie wydaje się to szczególnie wybitnym osiągnięciem jak na tak młodego mężczyznę. Jednakże nie dalej jak 5 lat temu walczył on z zaawansowanym **rakiem nerki** i nie mógł nawet dojść do końca ulicy, przy której mieszkał.

- Byłem niepełnosprawny i planowałem własny pogrzeb - mówi.

Connell w marcu 2013 r. przeszedł "udaną" operację usunięcia prawie 7-centymetrowego **guza nerki** wraz z całym narządem. Jednakże - ponieważ pojawiły się przerzuty - powiedziano mu, by przygotował się na najgorsze.

Ale tym, co zmieniło Connella we wrak człowieka, był nie tyle nowotwór, ile stosowany w ramach chemioterapii lek sunitynib. Według jego onkologa mimo nieskuteczności tego leczenia mężczyzna powinien był kontynuować je w nieskończoność.

- Moje włosy posrebrzały, skóra poszarzała, a oczy pociemniały. Wciąż odczuwałem ból i byłem pozbawiony krzty energii - przypomina sobie mężczyzna.

Lek niemalże unicestwił jego układ odpornościowy. Liczba białych krwinek spadła do 0,98 tys./ μ l, podczas gdy norma to 4-11 tys./ μ l.

Kiedy Connell usłyszał, że obecność na przyjęciu z okazji pierwszych urodzin jego córki jest dla niego zbyt niebezpieczna, zdecydował, że wystarczy.

- Czułem, że nie mam nic do stracenia i zrezygnowałem z leczenia. Była to najlepsza decyzja, jaką mogłem podjąć w życiu - opowiada.

Rak nerki: szaleństwo zmian

Lekarze, rodzina i przyjaciele Connella zgodnie uważali, że rezygnacja z chemioterapii **po wycięciu nerki** to szaleństwo, jednak on nic sobie z tego nie robił.

- Uświadomiłem sobie, że jeśli mam zamiar **pokonać raka nerki**, muszę być silny psychicznie i fizycznie, a chemioterapia mi to uniemożliwiła - argumentuje.

Wówczas Connell zaczął brać pod uwagę alternatywne kuracje onkologiczne i naturalne metody pobudzania układu odpornościowego. Spędzał godziny w internecie w poszukiwaniu stron i blogów na ten temat.

- Wszystko wskazywało na żywienie, zwłaszcza na moc wegańskiej diety witariankiej - wspomina.

Jednakże mięsożerny i uwielbiający nabiał mężczyzna nie wiedział, od czego zacząć. Zapisał się więc na zdrowotne warsztaty dla witarian.

Odbływały się one w niewielkiej wsi Polyphant w rolniczej Kornwalii. W sierpniu 2013 r. Connell zamieszkał tam na tydzień. Inicjatorką warsztatów była certyfikowana dietetyk kliniczna Beverley Bird. Miały one zapewnić indywidualne doświadczenie, obejmujące coaching zdrowotny i różnorodne terapie skoncentrowane na odtruwaniu i odnowie organizmu.

Connell zaczynał tam dzień od świeżego soku warzywnego, medytacji i dziarskiego spaceru wzdłuż nabrzeża. Następnie były zajęcia dotyczące witarianizmu, joga w parze oraz surowe wegańskie lunch i kolacja. Poddano go również irygacji jelita grubego oraz zabiegom w saunie wykorzystującej głębokie promieniowanie podczerwone (infrared) i z wykorzystaniem metody bezpośredniego uzdrawiania (reiki).

- Myślałem, że wcześniej byłem zdrowy, ale dopiero to naprawdę otworzyło mi oczy, zbudowało podstawy mojej nowej surowej diety wegańskiej i czystszej stylu życia - mówi Connell.

Rak nerki: nowa życiowa strategia

Po powrocie do domu Connell wykorzystał to, czego nauczył się na warsztatach w celu opracowania strategii powrotu do zdrowia **po terapii raka nerki**. Kupił wyciskarkę i zaczął kilka razy dziennie robić zielone soki warzywne. Obiecał, że nie będzie jadł mięsa, nabiału, cukru czy przetworzonych pokarmów i został gorącym zwolennikiem surowej diety wegańskiej i organicznej.

- To było trudne, ale pokochałem uczucie powrotu kontroli nad moim organizmem - przyznaje. Connell zaangażował nawet własną córkę. - Absolutnie uwielbia robić ze mną soki. To część naszej porannej rutyny - mówi.

Mężczyzna nie poprzestał na diecie. Zaczął raz w tygodniu ćwiczyć jogę i regularnie poddawał się irygacjom jelita grubego, lewatywom z kawy i tlenoterapii oraz odbywał wizyty w saunie infrared. Jak mówi, wszystko to miało na celu odtrucie organizmu, tak by stworzyć "niesprzyjające rakowi warunki".

Connell skonsultował się również z dr. Patrickiem Kingsleyem, który - jak słyszał - odniósł wiele sukcesów w leczeniu pacjentów onkologicznych naturalnymi i holistycznymi środkami. W celu pobudzenia układu odpornościowego specjalista ten zalecił kilka suplementów diety, m.in. enzymy z grzybów shiitake i liposomalną **witaminę C** - formę antyoksydantu, w której do przenoszenia i rozkładu witaminy wykorzystywane są mikroskopijne cząsteczki tłuszczu, dzięki czemu jest ona łatwiej przyswajalna przez organizm.

Po operacji nerki: licząc lata

Po ok. 3 miesiącach od zmiany diety i trybu życia Connell zaczął czuć się o wiele lepiej - chociaż na poprawę jego stanu nie miały wpływ miało również niewątpliwie odstawienie stosowanego wcześniej w ramach chemioterapii leku. Wkrótce odkrył, że znów może biegać. Zanim **zachorował na raka nerki**, regularne uprawianie tej formy aktywności sprawiało mu radość. Zauważył również, że przebiegane odległości stopniowo się wydłużały, a czas potrzebny na odpoczynek skracał się.

Nikt jednak nie był bardziej zaskoczony radykalną zmianą stanu zdrowia Connella niż jego onkolog. Wcześniej twierdził on, że nowotwór jest nieuleczalny, a pacjent długo nie pożyje.

Chociaż mężczyzna przeszedł udaną operację usunięcia **guza nerki**, a niedługo potem przerzutowego nowotworu na skórze głowy, wstępne rokowanie nie było pomyślne. Faktycznie, według brytyjskiej organizacji charytatywnej Cancer Research UK tylko ok.

5% pacjentów z **przerzutowym rakiem nerki** (4. stopień złośliwości) przeżywa po diagnozie 5 lat lub dłużej.

Connell jeszcze nie osiągnął pięcioletniego okresu przeżycia - i dobrze wie, że nie należy kusić losu - ale jest zdrowy od ponad 4 lat, co potwierdzają regularne badania obrazowe.

Bez raka nerki: płatne z góry

Chociaż Connell jeszcze nie wyszedł z kryzysu, jest niesamowicie pozytywnie nastawiony i twierdzi, że nigdy nie czuł się lepiej. Jest tak przekonany do swojego nowego sposobu żywienia, że zaczął studiować dietoterapię w Kolegium Medycyny Naturopatycznej w Birmingham, aby zrozumieć jej naukowe podstawy oraz móc pomagać w przyszłości innym.

Założył nawet organizację charytatywną - Savour Life Charity - aby fundować zajęcia dotyczące żywienia i soków osobom, u których zdiagnozowano raka, jak również finansować badania i leczenie niedostępne w ramach NHS.

Patrząc z perspektywy czasu na swoje dawne nawyki, Connell nie dziwi się, że zachorował.

- Nigdy nie jadłem wielu świeżych owoców czy warzyw, spożywałem słodkie i przetworzone pokarmy - przyznaje.

Obecnie z dumą nazywa się "wielkim wegańskim hipisem", a do tego zdrowym.

Joanna Evans

Przeciwnowotworowy plan Connella

Dieta i tryb życia

- Surowy jadłospis wegański pozbawiony rafinowanego cukru i przetworzonej żywności
- Porcja soku z zielonej pszenicy każdego ranka
- Świeżo wyciskane soki warzywne kilka razy dziennie
- Duże ilości filtrowanej wody do picia
- Aktywność fizyczna: codzienne biegi i joga raz w tygodniu

Sok według Connella

1 ogórek, 3 łydźki selera, 1 cytryna, 3 liście jarmużu, 1 zielone jabłko, 1 łyżeczka spiruliny, 1 garść świeżego szpinaku

Wrzucić wszystkie składniki do wyciskarki i od razu wypić.

Na surowo

Przeciwnowotworowy plan Connella jest bardzo podobny do terapii Gersona - surowej diety wegetariańskiej opartej na sokach, która stała się jedną z najpopularniejszych alternatywnych kuracji onkologicznych.

Terapia, którą opracował dr Marx Gerson w celu leczenia swoich migrenowych bólów głowy, zakłada spożywanie niskotłuszczowych, niesolonych, bezmięśnych pokarmów. Składają się na nieorganiczne świeże owoce i warzywa i 13 świeżo wyciskanych soków w godzinnych odstępach w ciągu dnia. Ważnymi elementami kuracji są również suplementy diety i lewatywy z kawy.

Terapia Gersona jest oparta na przekonaniu, że nowotwór to choroba całego organizmu - skutek szeregu niszczycielskich czynników, które łącznie powodują pogorszenie funkcjonowania całego systemu metabolicznego - a guz to po prostu objaw kryzysu zdrowotnego. Celem leczenia jest przywrócenie normalnego metabolizmu dzięki zastosowaniu metod detoksykacji i wzmacnianiu układu odpornościowego.

Nie przeprowadzono randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych - uznawanych za tzw. złoty standard dowodów naukowych - dotyczących zastosowania terapii Gersona w leczeniu onkologicznym. Opublikowano jednakże wyniki kilku analiz retrospektywnych. Sam Gerson wyszczególnił swoje sukcesy w leczeniu różnych rodzajów raka w kilku artykułach opublikowanych w czasopiśmie naukowym. Jednak przeprowadzony przez Narodowy Instytut Raka przegląd dostępnych w 1959 r. przypadków nie wykazał żadnych dowodów na skuteczność tej formy leczenia.

Niemniej jednak w najnowszym podsumowaniu terapii Gersona, również przeprowadzonym przez Narodowy Instytut Raka, uwzględniono następujące obiecujące wyniki:

- W 1990 r. przeprowadzono w Austrii badanie dotyczące programu dietetycznego podobnego do terapii Gersona. Pacjentów poddawano standardowej terapii onkologicznej przy zastosowaniu specjalnej diety. Jak donosili naukowcy: "wydaje się, że dieta pomagała chorym żyć dłużej niż zwykle i zmniejszała liczbę działań niepożądanych konwencjonalnej kuracji"¹.
- W 1995 r. Organizacja Badawcza Gersona przeprowadziła retrospektywne badanie z udziałem pacjentów z czerniakiem, którzy korzystali z terapii. Wykazało ono, że

chorzy w 3. lub 4. stadium tego nowotworu (najtrudniejsze do leczenia przypadki, przerzuty do węzłów chłonnych lub innych części ciała) żyli dłużej niż to zwykle bywa w przypadku tego rodzaju ciężkich schorzeń onkologicznych¹.

- W opisie przypadku 6 pacjentów z przerzutowym rakiem, którzy stosowali przeciwnowotworową terapię Gersona, zgłoszono, że program "w pewnym stopniu wspierał pacjentów zarówno fizycznie, jak i psychicznie"².

Osoby rozważające wdrożenie terapii Gersona lub podobną dietę przeciwnowotworową powinny najpierw skonsultować się z lekarzem lub odpowiednio wykwalifikowanym specjalistą.