



## David Servan-Schreiber : A rák ellen – Egy új életmód

---

A szerző orvos, orvosi alaposággal meséli el a rák megjelenését, működését, terjedését, és az egyes lehetőségeket a rák elleni harcra. Mindezt úgy, hogy az olvasó megértse, de azért szépen tudományosan alá is legyen támasztva, és még érdekes is legyen. A szerző agykutatóként dolgozik Pittsburgh-ben. Az egyik vizsgálatra nem érkezett meg az önkéntes, ezért ő maga feküdt be az MRI –be, és derült ki, hogy 30 évesen agydaganata van. Saját élményein keresztül meséli el a tapasztalatait, a környezeti változásokat (környezete mennyire nem tudta kezelni a betegségét), és a saját reakcióit.

Az első harcot még az orvosi protokoll szerint vívta meg, és gyógyulása után visszatért a korábbi életéhez.

A második harc – a visszaesés – változtatta meg igazán. Ekkor kezdett

orvosként is utána nézni, hogy mit tehet még a protokoll kezelés mellett a szervezetének a segítésére, és amit talált, teljesen megdöbbenetette. Az út pedig, amin terel minket a szerző, oda vezet, hogy a mostani életünket a saját érdekünkben meg kell változtatni, mert ahogy élünk és amit eszünk, az betegít meg minket. Együnk sok zöldséget, mozogjunk sokat, tegyünk rendbe magunkat, foglalkozzunk a lelkünkkel, változtassuk meg a húsevésünket (na ez egy nehezebb dió, mivel önmagában az állati élelmek nem rosszak, csak amiket most eszünk: a mai csirke/tojás a kukoricán nevelkedik, így viszont teljesen eltűnik a tojásból az omega-3, ellentétben a kapirgálós csirke tojásával), és ami a legfontosabb a rákot a szénhidrátok éltetik, főleg a magas glikémiás indexűek.

Ő ezt a módszert találta, amivel a szervezetét segítette a rák elleni harcban. Az ételekhez, mozgás mennyiségekhez konkrét tanácsokat is ad (rák ellen ható élelmiszerek), és ezen tanácsait a történetekkel és kutatásokkal is megtámogatja.

Az étkezés mellett a test karbantartása, edzése, a rákot legyőző mozgásokra, és a testi érintések fontosságára is felhívja a figyelmünket. A könyv végén lelki utakra is elkalauzolja az olvasót, és bemutatja a rák ellen ható eleme fegyvereit és pajzsait: az immunrendszert az agy vezérli.

A szerző 2011 nyarán meghalt. A harmadik harcát nem sikerült megnyerni, de azt kevesen mondhatják el magukról, hogy közel 20 évet éltek az első agydaganat diagnózis után.

„Mindannyiunkban vannak rákos sejtek. De nem mindenki lesz rákos.”

„A rák elsősorban nem genetikai eredetű – az életmódunkkal függ össze.”

Baj van, változtass.