

The Epoch Times: Jak se vyléčit z rakoviny pomocí 3 klíčových strategií: Postřehy od uzdraveného profesora

- CZ24 News | 30. listopadu 2023

SVĚT: Jak se vyléčit z rakoviny pomocí 3 klíčových strategií: Postřehy od uzdraveného profesora.

Poté, co mu byla diagnostikována rakovina, Bor-Cheng Han zažil hluboký posun ve svém myšlení a je teď optimističtější a jemnější. (Foto s laskavým svolením Bor-Cheng Hana)

V roce 2008 zjistil Bor-Cheng Han, profesor na katedře zdravotnictví na Tchajpejské lékařské univerzitě na Tchaj-wanu, že má v játrech 19-centimetrový nádor. Po odstranění téměř dvou třetin jater se mu rakovinné buňky rozšířily do plic. Podstoupil 25 chemoterapií, 12 ozařování a užíval cílené léky. O tři roky musel kvůli recidivě rakoviny v játrech znovu podstoupit operaci.

Dnes je profesor Han v remisi již 15 let, bez recidivy nebo nutnosti brát farmaceutika. Je nejen zdravější, ale také energičtější než kdy předtím. Jeho rakovinová cesta ho přivedla k úvahám o skutečných tajemstvích dosažení fyzického zdraví. V programu Epoch Times „Health 1+1“ se hlouběji rozhovořil o svých samoléčebných metodách a podělil se o osobní zkušenosti a neocenitelné poznatky z překonání rakoviny.

Když bylo Hanovi 31 let, byla mu diagnostikována akutní hepatitida, což ho přimělo zaměřit se ve svém životě na stravu a celkové zdraví. Přesto mu v 51 letech našli rakovinu jater. Jeho rakovinová cesta ho přivedla k hlubokému poznání, že skutečné zdraví vyžaduje péči o jeho čtyři aspekty: fyzické (strava a cvičení), emocionální, duchovní a sociální harmonii.

Účinnou prevenci a boj proti rakovině lze dosáhnout pouze tím, že se budeme starat o všechny tyto aspekty současně, míní tchajwanský profesor. Zároveň nabízí tyto tři klíčové strategie:

1. Protirakovinná strava

Pokud jde o stravu, která působí protirakovinně, profesor Han se řídí při výběru potravin těmito principy:

1. Vybírejte čerstvé, sezónní, netoxické a čisté potraviny
2. Konzumujte potraviny připravené jednoduchými metodami vaření a minimalizujte spotřebu vysoce zpracovaných potravin.
3. Jezte střídme a vyvarujte se přílišnému požitkářství
4. Jezte pomalu a důkladně žvýkejte
5. Jezte s radostnou myslí, protože to podporuje trávení a vstřebávání živin

Během své cesty za rakovinou začlenil profesor Han do své každodenní rutiny vlastoručně vyrobené ovocné a zeleninové šťávy s cílem napravit své dříve selektivní stravovací návyky a zajistit, aby

při detoxikaci těla dostával všechny základní živiny. Začínal denním příjmem 1,5 – 2 litry šťávy, aby postupně klesl na současných 300 – 500 ml denně. To mu spolu s úpravou jídelníčku umožňuje udržovat vyvážený příjem živin.

Mezi přísady v jeho šťávách patří zelenina a ovoce, stejně jako ořechy a koření, obvykle v celkovém počtu kolem dvaceti až třiceti druhů. Podíl zeleniny je obecně dvakrát vyšší než podíl ovoce. Obsahuje také koření, jako je skořice, kurkuma, zázvor a černý pepř, které mají nejen vynikající antioxidační a protizánětlivé vlastnosti, ale také zahřívají, čímž vyvažují chladivý charakter zeleniny a ovoce. Semena, jako je bílý sezam, černý sezam a len, mohou být také zahrnuty pro zvýšení nutriční rozmanitosti a rovnováhy.

Přehled vědecké [literatury](#) publikovaný v odborném časopise *Nutrients* v roce 2016 ukázal, že koření jako kurkuma, černý pepř, chilli paprika a šafrán by mohlo mít protirakovinné účinky.

Dále profesor Han zdůrazňuje koncept „umírněnosti ve spotřebě jídla“, což v podstatě znamená jíst o něco více toho, co tělu prospívá, a o něco méně toho, co mu dobře nedělá. Zdůraznil, že je důležité nefixovat se příliš na jídlo. Podle jeho filozofie je uvolněný přístup ke stravování také účinným způsobem boje proti rakovině a navíc podporuje celkovou duševní pohodu.

2. Úprava myšlení

[Studie](#) publikovaná v časopise *SSM – Population Health* v roce 2022 potvrdila, že chronický stres může být spojen se zvýšeným rizikem úmrtnosti na rakovinu. Výzkumníci provedli retrospektivní analýzu s použitím údajů z amerického průzkumu National Health and Nutrition Examination Survey od roku 1988 do roku 2010 spolu s údaji z National Death Index (Národní index úmrtnosti) do 31. prosince 2019. Výsledky ukázaly, že účastníci studie s vysokou alostatickou zátěží (opotřeбенí organismu v důsledku stresu, pozn. red.) měli o 14 procent vyšší riziko úmrtí na rakovinu.

Poté, co byla profesoru Hanovi diagnostikována rakovina, nejvýznamnější změnou, k níž u něho došlo, bylo to, že se stal jemnějším a uvolněnějším. Předtím se potýkal s vysokou úrovní stresu, což mělo za následek napětí a emocionální problémy. Navíc utrpěly i jeho mezilidské vztahy. Vysvětlil, že přechovávání negativních emocí, jako je nenávisť, smutek a zármutek, může způsobovat hluboký stres, který nakonec vede ke stavu chronického zánětu.

Profesor Han prošel významnými změnami ve svém myšlení. Osvojil si optimistický a pozitivní pohled na život, k výzvám přistupuje s vyrovnaností. Naučil se být uvolněný, zbavit se zášti a dokonce se dokáže omluvit, když hledá smíření s ostatními. Díky tomu je ve svém každodenním životě šťastnější.

Nejpozoruhodnějším příkladem bylo zlepšení jeho vztahů s manželkou a dcerou. Zdravotnický odborník si vzpomíná na příhodu během chemoterapie, kdy mu jeho žena připravila jídlo, a on si stěžoval, že není dost chutné. Jeho žena se v reakci na kritiku rozplakala. Byl to právě tento moment, kdy si uvědomil, že ve vztahu ke své rodině si věčně stěžuje. Ptal se sám sebe: „Prospívá držení tak negativních emocí mému zdraví? Proč mám konflikty se svou ženou od té doby, co jsme se vzali?“

V tu chvíli se profesor Han rozhodl zbavit všech svých křivd a neštěstí, které si choval v srdci vůči své rodině. Omluvil se své ženě slovy: „Mýlil jsem se.“ Jakmile tato slova unikla z jeho rtů, pocítil okamžité uvolnění stresu a celé jeho tělo se uvolnilo. Měl silný pocit, že jejich vztah nabere pozitivní směr.

Jeho vztah s dcerou probíhal podle podobného vzorce. Stejně jako mnoho asijských rodičů, kteří mají od svých dětí velká očekávání, používal přísný výchovný styl, který na jeho dceru vyvíjel značný tlak a vedl k citovému traumatu.

Profesor Han přišel na to, že nátlak na druhého není projevem lásky – slouží pouze k vytvoření větší vzdálenosti mezi členy rodiny. Nabídl proto své dceři omluvu za jejich minulé neshody, znovu se spolu začali bavit a překlenuli tak propast mezi sebou.

Co se týče změny uvažování, profesor Han zmiňuje, že často slýchal větu „kultivuj sebe, nevyžaduj od ostatních“. Jenže se to snáze řekne, než udělá, protože většina lidí k tomu nemá odhodlání. Uvědomil si, že klíčem je nejprve uznat své minulé chyby a pak se zavázat ke změně. Neustálým zdokonalováním sebe sama je také možné znovu objevit lásku k lidem kolem sebe. „Když se láska vrátí, rakovina odejde,“ podotýká akademik.

Rakovina není konec světa

Komplexní [přehled dosavadního výzkumu](#) publikovaný v roce 2019 v časopise *Trends in Cancer* uvádí, že rakovina není jen fyzická nemoc – její psychologické a sociální dopady představují řadu problémů v průběhu léčby a procesu zotavení. Podobně jako zhoubné buňky rostou a šíří se v těle, negativní myšlení může také vrhnout stín na pacientův život.

Přehled také poukázal na to, že zkušenost s rakovinou může ve skutečnosti sloužit jako katalyzátor pozitivní změny. Myšlení typu „rakovina může být příležitost“ může inspirovat k osobnímu růstu, podporovat obnovené ocenění života nebo motivovat k důležitým změnám životního stylu, jako je přijetí zdravější stravy a cvičení.

[Studie](#) publikovaná v roce 2022 v *Health Psychology* zkoumala 273 pacientek, které přežily rakovinu prsu, rakovinu ženského reprodukčního systému. Průzkum zjistil, že 65,9 procenta přeživších souhlasilo s výrokem „rakovina může být příležitostí“, 52,4 procenta souhlasilo s tím, že „rakovina je zvládnutelná“, zatímco pouze 20,1 procenta podpořilo názor, že „rakovina je katastrofa“. Je zajímavé, že přeživší, které podporovaly druhý způsob myšlení, uváděly nižší kvalitu života kvůli zdraví ve srovnání se ženami, které podporovaly první dva způsoby myšlení.

3. Význam úlevy od stresu

Profesor Han přijal techniku namáčení nohou praktikovanou v józe pro účinné uvolnění těla i mysli. Tato metoda se snadno provádí a lze ji jednoduše začlenit do vašeho každodenního režimu. Každý večer před spaním si namočte nohy do studené vody se špetkou hrubé soli. Pokud je v zimě příliš studená, můžete místo ní použít teplou vodu. Důležité je dbát na to, abyste měli jasnou mysl a vyhnuli se mluvení, jídlu, používání mobilního telefonu nebo čtení. Jednoduše se v klidu posadte, namočte si nohy na deset minut a poté si je opláchněte a osušte čistou vodou.

Tato metoda simuluje podle tchajwanského akademika ponoření nohou do mořské vody, což může pomoci uklidnit a uvolnit mysl. Má regulační účinek na sympatický i parasympatický nervový systém. Kromě podpory lepšího spánku může také zlepšit pleť, hladinu energie a duševní jasnost. Dále rozvedl, že když si namáčíte nohy ve studené vodě, zklidní se vám mysl, což zabrání vnitřnímu neklidu. Tato praxe pomáhá uvolnit nahromaděné negativní emoce ze dne a také poskytuje chladivý účinek na játra, čímž zvyšuje jejich detoxikační funkci.

Dva klíčové poznatky profesora Hana z jeho rakovinové zkušenosti

2. Řešení vašich problémů často leží v nových a neznámých oblastech. Konzultace s lékařem je například klíčová při řešení nemoci, ale nemusí se omezovat pouze na konvenční západní medicínu. Na celém světě je k dispozici mnoho alternativních terapií – neváhejte je prozkoumat s otevřenou myslí.
3. Péče o zdraví zahrnuje pět klíčových aspektů – emocionální pohodu, fyzickou aktivitu, zdravou

stravu, dobrý spánek a duchovní růst. Profesor Han zdůrazňuje, že skutečné zdraví pochází ze systematického duchovního růstu, kterého lze dosáhnout skutky laskavosti, soucitu a lásky vůči druhým.

AUTOR: Amber Yang a JoJo Novaes

PŘEKLAD: Epoch Times CZ

[ZDROJ](#)