

Cuprins

Introducere	5	
Capitolul 1	Schimbă-ți complet dieta	19
Capitolul 2	Preia controlul asupra stării tale de sănătate	55
Capitolul 3	Urmează-ți intuiția	89
Capitolul 4	Folosește plante și suplimente	122
Capitolul 5	Eliberează-ți emoțiile reprimite	154
Capitolul 6	Amplifică emoțiile pozitive	189
Capitolul 7	Acceptă sprijinul social	221
Capitolul 8	Aprofundează-ți conexiunea spirituală	249
Capitolul 9	Motive puternice de a trăi	291
Concluzie		317
Lecturi suplimentare		326
Note		328
Mulțumiri		345
Despre autoare		349

Introducere

anomalie (substantiv): Ceva care se abate de la ceea ce este considerat standard, normal sau de așteptat.

Probabil ai auzit o istorisire ca aceasta – o persoană cu cancer în stadiu avansat a încercat tot ceea ce medicina convențională are de oferit, inclusiv chimioterapie și chirurgie, dar nimic nu a funcționat. Este trimisă acasă să moară, dar 5 ani mai târziu intră în biroul medicului, sănătoasă și fără nicio urmă de cancer.

Când am auzit prima dată o asemenea istorisire, consiliam pacienți cu cancer la un important spital de cercetare a cancerului din San Francisco. În timpul pauzei de prânz, citeam cartea *Spontaneous Healing*, de dr. Andrew Weil, când am dat peste un caz de remisie totală. Am înghețat, confuză și uluită. Oare acest lucru *chiar* s-a întâmplat? Oare această persoană a depășit un cancer avansat fără să folosească medicina convențională? Dacă da, de ce nu apare pe prima pagină a tuturor ziarelor? Chiar dacă s-a întâmplat o singură dată, era totuși un eveniment incredibil. În definitiv, această persoană a dat peste un gen de leac pentru cancerul său. Bărbații și femeile din

consilierea mea ar fi dat orice să afle secretul acestui supraviețuitor – ca și mine, de altfel.

Intrigată, am început imediat să caut și alte cazuri de remisie totală. Descoperirea m-a șocat. Erau publicații peste 1000 de astfel de cazuri, toate apărute fără prea multă vâlvă în reviste medicale, și totuși era prima dată când auzeam de unul – eu, care lucrez la o instituție importantă de cercetare a cancerului.

Cu cât cercetam mai mult acest subiect, cu atât deveneam mai frustrată. S-a dovedit că nimeni nu investighează în mod serios asemenea cazuri și nici nu a făcut vreo încercare de a le urmări. Mai rău, majoritatea supraviețuitorilor care au trecut printr-o remisie totală cu care am vorbit mi-au spus că medicii lor, deși s-au bucurat pentru ei, de multe ori nu au fost interesați să afle ce au făcut pentru a se însănătoși. Ultima picătură pentru mine, însă, a fost atunci când câțiva dintre supraviețuitori mi-au spus că medicii lor le-au cerut, de fapt, să nu le spună celorlalți pacienți din sala de așteptare despre recuperarea lor uimitoare. Motivul? Ca să nu ofere „speranțe false“. Cu siguranță, este de înțeles că acești medici nu vor să-i facă pe pacienții lor să creadă că este posibil ca metodele prin care s-au vindecat alte persoane să funcționeze și în cazul lor. Însă reducerea completă la tăcere a acestor povești adevărate de vindecare este cu totul altceva.

Câteva săptămâni mai târziu, o pacientă pe care o consiliam a izbucnit în lacrimi în timpul ședinței de chimioterapie. Avea 31 de ani, doi copii gemeni mici și fusese diagnosticată recent cu un cancer de sân agresiv în stadiul 3 (din 4 posibile). Printre suspine, m-a întrebat:

– Ce pot să fac să mă însănătoșesc? Spune-mi ce să fac – voi face *orice*. Nu vreau ca băieții mei să crească fără mamă.

Am privit-o în timp ce stătea acolo, epuizată și cheală, cu singura ei speranță de recuperare scurgându-i-se încet în vene. Și apoi m-am gândit la acele peste 1000 de cazuri incredibile de recuperare totală pe care nimeni nu le cerceta. Am respirat adânc, m-am uitat în ochii ei și i-am spus:

– Nu știi. Dar am de gând să încerc să aflu asta pentru tine.

În acel moment, am decis să-mi continui doctoratul și să-mi dedic viața ca să găsesc, să analizez și, da, *să vorbesc despre* cazurile de remisie totală. În fond, dacă încercăm să „câștigăm războiul cu cancerul“, nu este logic să vorbim cu cei care l-au câștigat deja? Nu este logic, de fapt, să-i supunem pe acești supraviețuitori la numeroase teste științifice și să le punem toate întrebările care ne trec prin minte, în încercarea de a le afla secretul? Doar pentru că nu reușim să explicăm imediat de ce s-a întâmplat un anumit lucru, nu înseamnă că trebuie să îl ignorăm – sau, mai rău, să le spunem altora să nu vorbească despre el.

Folosesc mereu exemplul lui Alexander Fleming, om de știință care a ales să nu ignore o anomalie. Din câte se spune, în 1928, Alexander s-a întors din vacanță și a găsit un mucegai care se dezvoltă în mai multe vase Petri, lucru care nu l-a surprins, dată fiind îndelungata sa absență. El a început să sterilizeze vasele, imaginându-și că doar va trebui să reia experimentul de la început. Din fericire, însă, a decis să ia o pauză și să arunce o privire mai atentă – și atunci a observat că toate bacteriile dintr-un anumit vas erau moarte. În loc să ignore anomalia din acest vas și să o considere o simplă întâmplare, Fleming a decis să cerceteze problema mai departe. Aceasta l-a condus la *descoperirea penicilinei*.