

Vladimír Svrček

Diagnóza: Rakovina

Moja cesta
k uzdraveniu



ULTIMO PRESS

DIAGNÓZA: RAKOVINA

Copyright © 2026 Vladimír Svrček

Slovak edition © 2026 by Silverzen, s.r.o.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.sk

Redakčné a jazykové úpravy: Sima Ravingerová

Layout: Ultimo Grafix

Tlač: Expresta, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8289-071-9

OBSAH

Predlov	8
Úvod: Deň, keď som zistil, že som zdravý	10
I. ČASŤ — Keď sa všetko začalo	
1. Ako sa to začalo	14
2. Deň diagnózy	17
3. Ako som to prežíval a moje prvé kroky	20
II. ČASŤ — Liečenie	
4. Medicínska liečba	26
III. ČASŤ — Základné piliere	
5. Program podpory zdravia	38
6. Psychika, meditácia a vnútorný postoj	41
7. Spánok a regenerácia	57
8. Výživa a výživové doplnky	59
9. Telesné cvičenia, dýchanie a otužovanie	71
10. Hudba a zvuk	79
IV. ČASŤ — Doplnkové metódy	
11. Doplnkové prístupy a skúsenosti	88
V. ČASŤ — Záver	
12. Čo som sa naučil	96
13. Čo by som si želal vedieť na začiatku	102
14. Posolstvo pre človeka s diagnózou rakoviny	104
O autorovi	109

*Zdravie nie je len neprítomnosť choroby.
Je to aj vzťah človeka k sebe samému,
k svojmu telu, k vlastnej mysli
a k tomu, ako každý deň žije.*

Predslov

Táto kniha nevznikla ako odborná publikácia ani ako medicínska príručka. Vznikla ako osobné svedectvo človeka, ktorému vážna diagnóza zmenila život a prinútila ho pozrieť sa na zdravie úplne inak.

Keď som sa dozvedel, že mám rakovinu prostaty, ocitol som sa zo dňa na deň v situácii, na ktorú človek nikdy nie je pripravený. Prišli otázky, strach, neistota aj potreba pochopiť, čo sa so mnou deje a čo môžem urobiť pre svoje zdravie.

Popri medicínskej liečbe som začal hľadať odpovede. Študoval som odbornú literatúru, vedecké články a rôzne zdroje o výžive, psychike, pohybe, regenerácii a životnom štýle. Postupne som menil svoje návyky a krok za krokom som si vytváral vlastný program podpory zdravia, ktorý sa stal súčasťou môjho každodenného života.

Táto kniha je výsledkom tejto cesty.

Nie je návodom na liečbu ani univerzálnym receptom na uzdravenie. Je osobnou výpoveďou človeka, ktorý sa rozhodol nezostať len pasívnym pacientom, ale aktívne sa podieľať na starostlivosti o vlastné zdravie.

Nie som lekár ani zdravotnícky odborník. Mám psychologické a psychoterapeutické vzdelanie, no všetko, čo v tejto knihe opisujem, vychádza predovšetkým z mojej osobnej skúsenosti, štúdia a hľadania vlastnej cesty.

Uvedomujem si, že každý človek je jedinečný. Každé telo reaguje inak, každý nesie inú životnú skúsenosť a aj priebeh ochorenia môže byť u každého odlišný. To, čo pomohlo mne, nemusí rovnakým spôsobom pomôcť niekomu inému.

Preto by som bol rád, keby si k tejto knihe pristupoval otvorene, ale zároveň zodpovedne. Vezmi si z nej to, čo ti dáva zmysel, čo ťa môže povzbudiť alebo inšpirovať. Ostatné pokojne nechaj bokom.

Mojím cieľom nie je ponúknuť istoty tam, kde ich život často nedáva. Chcem len ukázať, že aj v ťažkej životnej situácii môže človek prevziať aktívnu úlohu vo vlastnom živote, rozhodovaní a starostlivosti o zdravie.

Uzdravenie pre mňa nebolo len výsledkom liečby. Bolo aj cestou každodenných rozhodnutí, disciplíny, hľadania rovnováhy a postupnej vnútornej zmeny.

A práve v jednom konkrétnom okamihu sa tento príbeh začína.

Vladimír Svrček

Úvod:

Deň, keď som zistil, že som zdravý

Práve som vyšiel z urologickej ambulancie.

V rukách držím výsledky PET/CT vyšetrenia z 22. 05. 2025. Na chodbe nemocnice sa na chvíľu zastavím a znovu čítam vetu, ktorú som si celé roky prial vidieť:

Bez známkov aktívneho nádoru.

V tej chvíli cítim obrovskú úľavu. Takú, akú človek zažije len po dlhej a náročnej ceste. Akoby zo mňa zrazu spadol veľký balvan, ktorý som so sebou niesol celé roky.

Svet okolo mňa sa zdá pokojnejší a jasnejší. Ľudia chodia po chodbe, dvere ambulancií sa otvárajú a zatvárajú, niekto telefonuje. Pre väčšinu z nich je to obyčajný deň.

Pre mňa však znamená niečo úplne iné.

Je to deň, keď sa po rokoch končí jedna z najťažších kapitol môjho života.

Len ja viem, čo všetko tejto vete predchádzalo.

O niekoľko rokov skôr som z tej istej ambulancie odchádzal so slovami, ktoré nechce počuť nikto:

Máte rakovinu prostaty.

Diagnóza znela presne: C61 – invazívny acinárny adenokarcinóm prostaty, vysokorizikový podľa d'Amica, Gleason 7 – 8.

V tej chvíli sa môj život rozdelil na dve časti – na život predtým a na život potom.

Nasledovali roky liečby, vyšetrení, rozhodnutí a hľadania odpovedí. Popri medicínskej liečbe som sa začal zaujímať o všetko, čo by mohlo podporiť moje zdravie, regeneráciu organizmu a schopnosť zvládať túto skúšku čo najvedomejšie.

Postupne som menil spôsob života, stravu, pohyb aj prácu s psychikou. Z množstva informácií, skúseností a každodenných rozhodnutí sa krok za krokom vytváral systém, ktorý sa stal súčasťou môjho života.

Táto kniha je príbehom tejto cesty.

Nie je to len príbeh o chorobe. Je to príbeh o hľadaní rovnováhy, o zmene životného štýlu, o nádeji a o rozhodnutí prevziať aktívnu zodpovednosť za vlastné zdravie.

Možno v nej niekto nájde povzbudenie. Možno nádej. A možno len pocit, že na tejto ceste nie je sám.

I. ČASŤ

Ked' sa všetko začalo

1.

Ako sa to začalo

Každý príbeh choroby má svoj začiatok. Niekedy prichádza nenápadne, takmer neviditeľne. Človek ešte netuší, že sa v jeho tele už niečo mení a že o krátky čas bude musieť čeliť skutočnosti, ktorá mu obráti život naruby.

Aj u mňa sa to začalo nenápadne. Keď sa dnes obzriem späť, vidím, že moje telo aj môj život už dávno niesli veľkú záťaž.

Pred diagnózou som bol zvyknutý na vysoké pracovné tempo, ktoré sa postupom času stalo mojou každodennou rutinou. Do kancelárie som prichádzal okolo deviatej, venoval som sa práci na počítači, komunikácii s manažérmi a účtovníčkou, prezentáciám, kontrolám či stretnutiam s klientmi. Tým sa však môj pracovný deň zďaleka nekončil.

Stále som musel byť k dispozícii svojim zamestnancom aj klientom. Všetci na mňa mali telefónne číslo a mohli mi zavolať prakticky kedykoľvek. A aj to robili. Telefonáty prichádzali nielen počas dňa, ale aj neskoro večer či v noci. Neraz sa stalo, že som musel sad-

núť do auta a ísť na pracovisko riešiť problém priamo na mieste. Tento režim pokračoval počas celého týždňa a v istom zmysle aj cez víkendy.

Takto som fungoval približne dvadsaťpäť rokov. Človek si na takýto spôsob života zvykne. Aj ja som si zvykol. Prijal som ho ako svoju pracovnú a životnú cestu. Navonok som s ňou bol vyrovnaný, no niekde hlboko vo vnútri som stále cítil tlak a zodpovednosť. Občas sa ozvali aj extrémna únava a napätie, ktoré som sa postupne naučil potláčať alebo prehliadať.

Pred vyšetreniami som pritom nepociťoval nijaké výrazné ťažkosti, ktoré by ma priamo viedli k podozreniu na rakovinu prostaty. Len občas som si všimol väčšiu únavu a zvláštny detail, ktorý sa mi vtedy nezdal dôležitý – začali mi vypadávať chlpy na obočí. Inak som však nemal pocit, že by sa dialo niečo vážne.

Zlom prišiel až pri vyšetrení PSA. Keď mi lekár vo svojej ordinácii oznámil hodnotu 34,5, ostal som ako obarený horúcou vodou. Bol to šok. Na chvíľu som nebol schopný slova. Úplne ma to zaskočilo a zaplavilo sklamanie. V hlave sa mi okamžite objavila otázka: Prečo sa to stalo práve mne?

Dovtedy som totiž necítil nijaké výrazné problémy s prostatou. O to nepochopiteľnejšie a tvrdšie na mňa tento výsledok dopadol. Lekár síce pripustil, že môže ísť aj o zápal a že rozhodujúca bude až biopsia, no po výsledku PSA som už tušil, že to nebude len zápal. Vo mne začala rásť obava, že pôjde o rakovinu.

Keď mi určili termín biopsie, moje obavy sa ešte prehĺbili. Už som mal vážne pochybnosti a niekde v podvedomí aj strach, že

výsledok potvrdí to, čo som si nechcel priznať. Spätne si spomínam, že v tom období som mával aj zvláštne sny. Nepamätal som si ich obsah, ale po prebudení vo mne zostával úzkostný pocit, akoby sa vo mne niečo už dávno pripravovalo na správu, ktorú som si ešte nechcel pripustiť.

Na termín biopsie som už nečakal pokojne. Bola v tom nepríjemná predtucha. Navonok som o tom veľa nehovoril. Skôr som oznamoval len fakty a držal si odstup. Vo vnútri som však cítil, že sa blíži okamih, po ktorom už nič nemusí byť také, ako predtým.

A potom prišiel deň, keď sa táto obava premenila na istotu.

2.

Deň diagnózy

Na ten deň si pamätám dodnes.

Bolo okolo jedenástej dopoludnia, chladnejší deň. Do ambulancie som prišiel sám. Navonok som sa snažil pôsobiť pokojne, ale vo vnútri som už niesol napätie, ktoré sa vo mne hromadilo od biopsie a čakania na výsledok.

Sedel som v ambulancii oproti urológovi. Bol som tam len ja a on. Aj dnes si pamätám tú zvláštnu hustotu chvíle, keď človek ešte nevie, čo zaznie, ale už tuší, že správa nebude dobrá.

Lekár mi to povedal vecne. Bez zbytočného dramatizovania, profesionálne a zároveň naznačil, že existujú možnosti liečby. Jeho tón bol pokojný. No ani pokoj lekára nedokáže zjemniť vetu, ktorá človeku rozdelí život na dve časti.

Máte rakovinu prostaty.

V tej chvíli to bolo, akoby ma z čistého neba zasiahol blesk. Na okamih som akoby ochrnul. V hlave nastalo prázdno. Nebol som schopný

nič povedať. Prišlo sklamanie, šok a otázka, ktorú si človek v takej chvíli kladie takmer automaticky: Ako je možné, že sa to stalo práve mne?

Popri šoku sa vo mne veľmi rýchlo objavil aj iný pocit – pocit opustenosti a osamelosti. Akoby som sa zrazu ocitol na pustom ostrove. Svet síce pokračoval ďalej, ale ja som sa od neho v tej chvíli cítil oddelený. Diagnóza človeka na okamih vytrhne zo známeho poriadku života a hodí ho do priestoru, kde zostane sám so správou, ktorú za neho nikto neunesie.

Keď som odišiel z ambulancie, sadol som do auta, ale nebol som schopný jednoducho pokračovať ďalej, akoby sa nič nestalo. Musel som zastaviť na benzínke a chvíľu tam zostať, kým prvotný otras aspoň trochu povieľ. Potreboval som len sedieť a dýchať. Nepamätám si, že by som vtedy dokázal premýšľať systematicky. Zostal vo mne najmä ten pocit samoty, akoby som sa ocitol niekde úplne sám, odrezaný od bežného sveta.

Práve tam, na benzínke, sa však začalo diať aj niečo ďalšie. Prvý otras ešte nepovolil, ale už sa v ňom objavoval náznak vnútorného pohybu. Šok sa pomaly začínal meniť na potrebu situáciu uniesť a neskôr aj na rozhodnutie nepoddať sa.

Keď som prišiel domov, sadol som si v izbe a nechal na seba pôsobiť všetko, čo vo mne ešte doznievalo. Nesnažil som sa to okamžite prekryť aktivitou ani predstieraným pokojom. Len som sedel a vnímal, čo sa vo mne odohráva. Postupne som cítil, ako sa celé moje prežívanie začína pomaly vracieť do známejších koľají. A spolu s tým vo mne začalo rásť aj odhodlanie. Nepoddať sa, ale naopak – dokázať, že to zvládnem.

Ako prvá sa o diagnóze dozvedela moja manželka. Zostala zaskočená, no veľmi rýchlo sa v nej aktivovala potreba konať. Začala premýšľať, koho osloviť a kto by mi mohol ako lekár pomôcť. V tej chvíli to nebola len moja správa – stala sa aj našou spoločnou skúškou.

V noci som však zaspáť nedokázal. Myseľ sa naplno rozbehla. Hľadala odpovede, možnosti, riešenia. Bol to zvláštny stav – telo bolo unavené, ale vnútro pracovalo naplno. A práve tam sa začal rodiť nový postoj, ktorý sa mal stať jedným zo základov celej mojej ďalšej cesty.

Niektoré dni v živote sa nezapisujú do pamäti množstvom udalostí, ale jedinou vetou. Tento deň bol presne taký.

To podstatné však nebolo len v samotnej diagnóze. Podstatné bolo aj to, čo sa začalo diať po nej – vo vnútri človeka, ktorý sa musí rozhodnúť, či zostane stáť v strachu, alebo sa pomaly začne učiť kráčať ďalej.

3.

Ako som to prežíval a moje prvé kroky

Prvé dni po diagnóze boli psychicky veľmi náročné. Najťažšie bolo vrátiť sa k môjmu dovtedajšiemu spôsobu prežívania – k pocitu akčnosti, optimizmu a radosti zo života. Diagnóza akoby prerušila vnútornú kontinuitu. To, čo bolo dovtedy prirodzené, zrazu prirodzené nebolo.

Po prvý raz v živote som si naplno uvedomil vlastnú smrteľnosť. Dovtedy niekde hlboko vo mne existoval tichý, samozrejмый pocit, že tu budem stále a že život bude jednoducho pokračovať ďalej. Zrazu sa predomnou otvorila možnosť, ktorú som dovtedy nevnímal skutočne, ale len abstraktne.

Zo smrti som pocítil strach. Nie ako myšlienku, ale ako niečo telesné, vnútorné a hlboké. Z liečby som však strach nemal. Tú som skôr vnímal ako výzvu. A práve to bolo pre mňa dôležité. Tam, kde sa mohol rozrastať strach, sa postupne začalo rodiť odhodlanie a presvedčenie, že to zvládnem.

V práci som si zrazu začal oveľa jasnejšie uvedomovať niečo, čo som predtým prehliadal alebo odsúval bokom – že potrebujem spomaliť a že dlhodobý stres sa zrejme podpísal aj pod moju chorobu. To, čo sa mi kedysi zdalo neodkladné, začalo strácať svoju absolútnu moc. Už som necítil takú závislosť od práce ako predtým. Prvýkrát som začal vážne cítiť, že zdravie a život musia byť na prvom mieste.

Po počiatočnom šoku som sa preto rozhodol, že nezostanem len v pasívnej úlohe človeka, ktorý čaká, čo sa bude diať. Začal som intenzívne študovať odbornú literatúru, články a internetové stránky venované rakovine prostaty a jej liečbe. Veľkú pozornosť som venoval najmä zdrojom z USA a Nemecka, stránkam onkologických pracovísk a kliník, ale zaujímali ma aj doplnkové a alternatívne prístupy.

Nepátral som po zázraku. Hľadal som porozumenie, orientáciu a možnosti, ako sa do celého procesu zapojiť aktívne. Chcel som vedieť, čo ma čaká, aké sú možnosti liečby a čo môžem popri medicíne urobiť aj ja sám.

Veľkou oporou mi bola vlastná psychika, moje odhodlanie a presvedčenie, že to zvládnem. Mal som za sebou skúsenosť, že som sa už v minulosti vlastným úsilím dokázal dostať z ťažkého vnútorného stavu. Aj to vo mne posilňovalo vieru, že človek v sebe dokáže nájsť oveľa viac sily, než sa na prvý pohľad zdá.

Práve v tomto období sa vo mne začalo meniť niečo zásadné. Začala vo mne rásť vnútorná sila, odhodlanie a rozhodnutie nepoddať sa chorobe. Nechcel som sa vnímať len ako pacient, ktorému sa

niečo stalo. Začal som to vnímať aj ako skúšku a výzvu, v ktorej bude záležať nielen na liečbe, ale aj na tom, ako sa k celej situácii postavím.

Dnes si uvedomujem, že práve toto bol skutočný začiatok mojej cesty. Nielen diagnóza sama, ale chvíľa, keď som sa po prvotnom otrasení rozhodol, že do boja o vlastné zdravie vstúpim vedome, aktívne a naplno.

*Nechcel som sa vnímať len ako pacient,
ktorému sa niečo stalo.*