

Зелени смутита, Будвиг, Есиак – историята на Кортни преборила лимфом

Преведено от А. Арсова

<https://www.chrisbeatcancer.com/cortney-campbell/>



Това е откъс от телефонното интервю с Кортни Кембъл, което направих. Тя е блогър, създател на GreenDrinkDiaries.com и е преборила лимфом с природни средства.

Крис: Здравейте, изключително ми е приятно да ви представя Кортни Кембъл. Всъщност тя ме откри. Свърза се с мен, чрез блога ми и ми изпрати историята си. Историята беше толкова интересна, че я помолих да направим интервю. Кортни се съгласи и ето я самата нея.

Разкажи за това, което се случи. Как разбра, че си болна от рак? Какви бяха симптомите?

Кортни: Имах човек с рак в семейството си. Сестрата близначка на майка ми е била диагностицирана с лимфом на Ходжкин в тийнейджърска възраст.

През 2004 г. когато завърших колеж, имах подут лимфен възел на шията. Отидох на лекар и той препоръча ЯМР. Направих го, но не беше открито нищо притеснително. Лекарят ми предписа антибиотици, които изпих. Подуването намаля за няколко месеца, но след това отново започна да се увеличава. Не се притесних. Приех, че ще си имам подут лимфен възел на врата.

Четири години по-късно през 2008 г., два месеца след като се омъжих, работейки на бюрото си в офиса, напипах доста голяма бучка под мишницата си. Прибрах се вкъщи и казах на мъжа ми. Той се притесни повече и от мен. След седмица бях на лекар. След като палпира бучката, лекарката каза, че трябва да ме прегледа хирург, че бучката трябва да се изследва. Поиска и рентгенова снимка на гръден кош.

Знаш как е. Връхлита те като ураган. На следващия ден бях в операционната за отстраняване на лимфния възел в подмишницата.

След две седмици научих, че имам лимфом. Седмица по-късно излезна окончателната диагноза – нодуларен лимфом на Ходжкин в стадий 2А, който е най-често срещан при афроамерикански мъже над 40 години. Аз бях 26-годишна, американка от европейската раса.

Крис: Не знаех, че си афроамериканец над 40 г. [смее се]

Кортни: Не, съжалявам. [смее се]

Крис: Добре, добре. Какво стана с бучката на врата ти? Тя все още ли беше там?

Кортни: Според лекарите, първоначалното огнище на рака е в лимфния възел на врата ми. Оттам е метастазирал в лимфния възел в подмишницата в противоположната страна на тялото ми.

Крис: Какво последва след като го идентифицираха като лимфом на Ходжкин в стадий 2А?

Кортни: Трябваше да ми бъде направена биопсия на костен мозък. Това се случва под пълна упойка, защото е много болезнено. Толкова е болезнено, че се събуждаш по средата на процедурата. При нея забиват игла в бедрената ти кост и извличат костен мозък, за да видят дали има разсейки в костта.

Направиха ми ПЕТ и КАТ скенери. Всички тези изследвания потвърдиха, че стадият ми е 2А. Лекарят ми каза, че препоръчаното лечение е *R-CHOP химиотерапия**. Не мога да си спомня точно коктейла от химиотерапевтични лекарства, които съдържаеше, но това беше най-тежката химиотерапи, която се прилага на пациенти с лимфом. Повечето пациенти с лимфом на Ходжкин, имат класическия вариант, който е най-често срещан при млади хора. При тях се прилага *ABVD химиотерапия*** която е по-малко токсична от тази, която ми предписаха. Лимфомът ми имаше характеристики на неходжкинов и за затова го третираха като такъв.

* *R-CHOP химиотерапия* – съдържа: R – Ритуксимаб (Ритуксан), С – Циклофосфамид (цитоксан), Н – Доксорубицин хидрохлорид (Адриамицин, Рубекс), О – Винкристин (Oncovin, Vincasar PFS, Vincorex), Р – Преднизолон – Бел.прев.

** *ABVD химиотерапия* – съдържа: Доксорубицин, Блеомицин, Винбластин, Дакарбазин – Бел.прев.

Кортни: Казаха ми какво лечение ми предстои. Лекарят ме уведоми за всичките му странични ефекти, а медицинската сестра допълни, че има лекарства, които облекчават страничните ефекти на химиотерапията. Препоръчаха ми да посетя специалист по фертилитет, защото съществуваше възможност да влезна в ранна менопауза или да не мога да имам деца, вследствие на лечението. Всичко това звучеше кошмарно. Токущо се бях омъжила, бях само на 26 години и много исках да имам деца.

Със съпруга ми решихме да изчакаме със записването на час за слагане на порт. Това беше следващата стъпка преди започването на химиотерапията. Прибрахме се в къщи и започнахме да търсим други възможности.

Крис: Кортни, сигурно знаеш това, но аз също бях на 26 г., когато ми поставиха диагнозата. Бях на 26 г. и отскоро бях семеен. Бяхме женени от няколко години, но нямахме деца. Имам чувството, че сме минали през едни и същи емоции. За мен също имаше риск да не мога да имам деца, ако се подложя на химиотерапия.

Кортни: Да, четох за това.

В онзи момент бях напълно объркана. Справях се доста добре със страха си от рака. Някак си усещах, че няма да умра. Имах подкрепата на семейството си и на хора, преминали през рак и химиотерапия. Всички ми казваха, "това е само за кратко."

Голямото ми притеснение беше, че можех да остана без деца, а толкова много исках това. Аз съм учител. Работя ежедневно с деца. Имам голямо семейство.

Съпругът ми повдигна въпроса за алтернативно лечение. Търсейки в Гугъл, той попаднал на историята на Джери Брунети, който успява да излекува своя неходжкинов лимфом в стадий 3 с натурални средства и терапии. Основното нещо в лечението му била промяната на начина на хранене.

[Cancer, Nutrition & Healing by Jerry Brunetti \(DVD\)](#)

Той беше първият човек, който чухме да говори за това как храната може да излекува тялото ни. Звучеше ни толкова далечно и неразбираемо. В началото се ядосах на мъжа ми. Попитах го: „Ти шегуваш ли се с мен? Наистина ли би рискувал живота ми, карайки ме да опитам някаква хранителна измишльотина?“

Ние сме набожни хора. Вярвам в Бог, но не можах да повярвам така, както мъжът ми вярваше. Той продължаваше да ми говори: „Не усещам химиотерапията като нещо, която трябва да направиш, а това ми се струва правилно. Господ ни показва този път.“ Той беше моят рицар в блестящи доспехи, но аз не го осъзнавах в онзи момент. Бях много ядосана и объркана. Сега, поглеждайки назад, осъзнавам, че той е спасил живота ми, защото откриването на Джери Брунети доведе до откриването на Бил Хендерсън.

Крис: Познавам Бил.

Кортни: Бил е невероятен човек! Изпратих му мейл, в който му разказах историята си. Той е прекрасен човек. Първата му жена умира от рак. Лекувана е чрез конвенционално лечение. Повлиян от случилото се, той се отдава на търсене и изследване на други начини за победа над болестта.

Крис: Ако не сте чували за Бил Хендерсън, той е написал книгата

[Cancer-Free: Your Guide to Gentle, Non-toxic Healing](#)

Това е чудесна книга! Имам я. Всичко написано в нея е истина и работи. Сдобих се с книгата няколко години след като бях минал през своето лечение. Докато я четях си казвах: „Да. Точно така!“ Всичко, за което той пишеше, бяха неща, за които бях чел, проучвал и открил сам. Той беше събрал на едно място всички алтернативни терапии, които имат доказан успех.

Не съществува едно единствено лекарство или лечение за рака. Вашето тяло трябва да се самоизлекува. Приложих и направих всичко, което успях да намеря. Всичко, което беше базирано на натурални и природни методи и съставки. Ако откриех вид храна, която ще детоксикира тялото ми, ще засили имунната ми система и ще нахрани клетките ми, веднага я включвах в менюто си. Всеки, който се опитва да ви продаде „лекарството за всички ракови заболявания“, някаква екзотична билка, или семенце, или каквото и да било друго, е измамник.

Кортни: Точно. Това имам предвид. Човек трябва да успее да отсее нещата и да намери своето. Някои неща ми се струваха правилни. Бях наясно, че това не е „лесен изход“ или еднократна терапия. След като прочетох книгата на Бил, донякъде се съгласих със съпруга си. Слава Богу, че Бил пише толкова разбираемо. Звуча сякаш рекламирам книгата му, но тя буквално спаси живота ми.

Крис: Струва си да се рекламира.

Кортни: Той е толкова честен и добронамерен. Онзи уикенд летях към родителите си във Флорида. Искях да ги видя. Прочетох книгата по време на полета. Не бяхме казали на родителите ми какво точно ще правим, само им казахме за книгата. Спомням си, че те ми казаха: „Това е супер, но нали ще направиш и химиотерапията?“ Отговорих им, че още не сме решили за нея, че ще я отложим за малко. Те бяха шокирани... Беше много тежък за мен момент, защото семейството ми беше изключително разочаровано от нас, особено от съпруга ми, защото той беше този, който „ми пълнеше главата с глупости“. Беше много тежък период от живота ми.

Крис: Сблъсках се с абсолютно същото. Върху мен беше упражнен огромен натиск от околните, за да се подложя на химиотерапия. Просто да се съглася с лекарите, да не предизвиквам системата и да не правя нещо различно от общоприетото. Семейството ми упражняваше огромен натиск върху мен, на който трябваше да устоя. Ти обаче си били благословена със съпруг, който да те подкрепя.

В началото, жена ми изобщо не беше щастлива от пътя, по който поех. Беше много уплашена, както и по-голямата част от семейството ми. В началото, тя не беше на моя страна, но с течение на времето прие факта, че ще направя това, което съм решил и впоследствие започна да вярва в нещата, които правя. Разказвам това, защото искам хората, които слушат това да са наясно, че е възможно да не получат подкрепата на семейството си в началото.

Кортни: Моя приятелка наскоро беше диагностицирана с рак на гърдата. Тя имаше силно вътрешно усещане, че не трябва да прави химиотерапия, но съпругът ѝ не я подкрепи. В тяхното семейство той имаше домимираща роля. Той трябваше да проучи добре въпроса и аз му го казах. Бях сигурна, че ако той потърси и прочете изследвания и информация по темата, ще разбере за какво говоря.

Трябва да отделите време за проучване. Сайтове като твоя и моя са места, където хората могат да намерят достоверна информация за видовете лечение и протоколи за различните видове рак. Надяваме се, че нашите сайтове ще ги отведат до хора, които знаят повече от нас.

Крис: Точно така. Става дума за споделяне на информация. Твоята история, моята история и още много други истории. Когато започнах с блога, идеята ми беше да напиша и споделя историята си, за да може всеки, който търси и иска да знае дали има други възможности да я прочете. Може би хората щяха да я намерят и прочетат и това ще ги насърчи.

Кортни: Точно така.

Крис: Всеки път, когато откривах история на друг преборил рака със средства различни от конвенционалното лечение, беше изключително вълнуващ момент. Знаеш какво имам предвид?

Кортни: О, да!

Крис: Разкажи ми за някои от терапиите, които си направила.

Кортни: Бях диагностицирана през октомври 2008 г. Започнах своето лечение на 4 ноември, когато Обама беше избран за президент. Бях спряла да посещавам онколога си. След назначаването на биопсията на костен мозък, когато научихме за страничните ефекти на химиотерапията и всичко останало, не се върнахме повече. От клиниката ни звъняха много пъти. Не смеех да кажа на лекаря си, че няма да правя химиотерапия. Вместо да му кажа, че няма да я правя, му казах, че отивам при друг лекар за второ мнение.

Крис: Не те обвинявам.

Кортни: Следвах протокола на Бил Хендерсън плюс допълнителни терапии. Също като теб, правех всичко за което научех и понякога се ядосвах на съпруга си, защото той постоянно откриваше нещо ново и ме караше да го правя.

Токущо се бяхме оженили. Не бяхме свикнали един с друг и тепърва се учехме да живеем заедно. Не бяхме живели заедно преди брака и животът ни в онзи период беше изпълнен с компромиси, учене как да общуваме помежду си и как да запазим спокойствие, когато другият те ядоса. Беше много напрегнат период.

Всяка сутрин ставах около час и половина преди да отида на работа, за да приготвя храната си за деня. Правех си зелени смутита. Пиех ги през целия ден, защото не обичам салати. Това всъщност беше моят начин за приемане на всички полезни антиракови храни. Не можех да ги ям, затова ги пиех.

Когато ме питаха какво точно ям, не ми се обясняваха подробности, затова отговарях: „Ям само растения, които мога да консумирам без термична обработка. Слагам ги в купата за салата или блендера и ги изяждам/изпивам след това.”

Единственото несурово нещо, което ядох беше хляб “Езекиел”. Препичах си две филийки от него, сипвах си в малка купичка зехтин с малко риган и морска сол и го ядох всеки ден. Това беше единствената термично обработена храна, която ядох.

Крис: Много обичам хляб “Езекиел”.

Кортни: Не си бях представяла, че препечена филийка с малко зехтин, сол и риган ще бъде толкова вкусна, но беше точно така. Всеки ден очаквах с нетърпение момента, в който ще се прибера от работа в къщи и ще си хапна това вкусно нещо. Прибирах се вкъщи и слагах тези две филийки в тостера. Сякаш бях в рая.

Също като теб пиех чай “Есиак”, който е доказано средство за лечение на рак, но трябва да се уверите, че го купувате от правилните места, защото има много фалшификати. Пиех чай “Есиак” сутрин и вечер.

Пия чай матча сутрин, обед и когато се прибирах от работа.

Крис: И аз пия чай матча.

Кортни: Значи си наясно с това. Аз все още ги пия. Не толкова стриктно както тогава, но продължавам с леки промени.

Най-важното нещо в моето лечение, което правех ежедневно беше протоколът на Йоана Будвиг. Д-р Йоана Будвиг е немски биохимик. Тя е номинирана седем пъти за Нобелова награда, но така и не я печели. Тя прави проучване за това как мазнините влияят на човешкото тяло. Открива, че комбинация от масла с високо съдържание на омега 3 и протеини като извара, носят кислород направо до клетките. Аз не съм експерт в тази област и се надявам да разбирам и обяснявам процеса правилно. Според д-р Будвиг сместа от извара и ленено масло доставя кислород директно в клетките. Ракът като анаеробно функционираща клетка няма нужда от кислород. Раковите клетки получават енергията си от глюкозата.

Крис: Точно така.

Кортни: Ядях извара и ленено масло всяка сутрин. Първата година и половина трябваше да запушвам носа си, за да изям тази смес.

Крис: Наистина ли? Не обичаш извара?

Кортни: Не мога да я понасям. Мразя извара, мразя ленено масло. Просто исках да изям тази гадост и да приключя. Запушвах си носа и я изяждах.

Крис: Само да вметна, че ако обичате извара, яденето ѝ с ленено масло не е неприятно, ако обаче не обичате извара, тогава няма да ви хареса.

Кортни: Точно така. Препоръката на Бил беше две трети чаша извара и шест супени лъжици масло от ленено семе. Използвах ръчен блендер вместо стандартен блендер, което намали времето ми за подготовка с около пет минути, което сутрин е много време. Ръчният пасатор беше много добра покупка.

Крис: Да, ръчните пасатори са много полезни. Разкажи ми за смутитата. Правила си една и съща комбинация всеки ден или си променяла?

Кортни: Правех различни смутита, защото усещах, че разнообразието е по-добрият вариант. Проучих антираковите зеленчуци. Имам повече от 50 книги за рака и храненето.

Крис: Аз също имам много книги. Точно това трябва да направите, да се образовате. Не е нужно да прочетете 50 книги, но трябва получите знания. Няма начин да се преборите с рака и бъдете здрави, без да имате знания. Да, изисква се усилие. Трябва да седнете и да започнете да четете. Това не е като да напишеш домашно, нещо което просто трябва да свършиш по задължение. За мен това беше информация, която исках да науча и запомня. Четях колкото мога по-бързо, опитвайки се да науча и запомня колкото мога повече. Образоването е съществена част от лечението. Трябва да съберете знания.

Кортни: Да, трябва да имате знания, защото при липсата им, когато ви зададат въпрос, ще звучите сякаш не знаете за какво говорите. Чувствам отговорност да знам колкото мога повече.

Крис: Има и нещо много важно, което се случва, когато започнете да четете книги на здравословна тематика. Намирате общи неща между тях. Нишка, която ги свързва. Всяка книга изразява мнението на автора, т.е. един човек. Кой може да каже дали той е прав или не? Когато прочетете пет или десет книги, насочени към природосъобразно лечение, започвате да виждате, че има общи неща между тях. Тези общи неща ви дават потвърждение, че това което правите е правилно и ви вдъхват увереност, за да продължите.

Четейки, започвате да осъзнавате, че има общи неща, които се споменават във всички книги и всички автори казват, че трябва да ги направите. Има и специфични неща, които някои от тях смятат, че помагат. Един мисли едно, друго друго. Общото между всички книги, които прочетох беше суровата веганска храна. Тя присъстваше в почти всяка книга. Нещата, които се споменаваха почти навсякъде бяха – прясно изцедени сокове, сурова веганска храна, пресни плодове и зеленчуци. След това се споменаваха и някои по-малко известни неща като чая “Есиак” и протокола на Будвиг.

Ако сте болен от рак и четете това интервю или се опитвате да разберете какво трябва да направите, книгата на Бил Хендерсън [Cancer-Free](#) е чудесно начало.

Кортни: Точно така.

Крис: Аз те прекъснах. Ти си проучила кои са антираковите зеленчуци – броколи, зеле, къдраво зеле, карфиол и други подобни. Какво се случи?

Кортни: Беше „страхотно“ да открия, че антираковите зеленчуци са всички онези зеленчуци, които винаги съм считала за отвратителни и никога не съм харесвала. Обичам моркови и броколи, но само когато са сготвени. В онзи момент не ядах моркови, защото макар и в малко количество, те съдържат захар. Бях решила да се въздържа на 100% от всякаква захар. Не ме интересуваше дали е плод или зеленчук. Без захар.

Крис: Ти си правила зеленчукови смути.

Кортни: Да. Два месеца пред диагнозата ми, съпругът ми ми подари за рождения ден Vita-Mix. Все едно някой отгоре му беше казал, че ще имам нужда от това. Наистина ми беше супер удобен и полезен.

Крис: Обожавам моя Vita-Mix. Пристрастен съм към него.

Кортни: Да, аз съм голям почитател на Vita-Mix! Всъщност го използвам толкова интензивно, че му изгоря мотора и го изпращах във фирмата производител преди два месеца. Подмениха го безплатно.

Крис: Невероятно.

Кортни: Изобщо не обичам салатата. Искях просто да намеря начин да приключа бързо с нея. Слагих съставките за салатата във Vita-Mix и ги блендирах на смути. Трябваше да си запушвам носа, за да го изпия, но го пиех.

Сутрин правех извара с ленено семе по Будвиг, а след това за обяд имах 2 литра зелено смути, т.е. салатата от различни зеленчуци под формата на смути.

През декември, за да успокоим семейството си, намерихме холистичен лекар тук в Атланта, което беше невероятно благословия. През първия месец ходех ежеседмично при нея. Тя намери онколог, който беше склонен да проследява за пациенти, прилагащи холистични методи.

Крис: Аз също имах късмет да намеря такъв лекар.

Кортни: Когато го открихме ми беше трудно да повярвам, че някой лекар ще се съгласи да наблюдава пациент отказал стандартно лечение. Заради това му се обадох и му оставих гласово съобщение, в което разказах историята си. Същият ден той ми се обади от личния си мобилен телефон и ми каза, че би се радвал да ми помогне. Каза ми: „Ела веднага щом имаш възможност. Ще се радвам да се запознаем.“ Отидох още същата седмица. Той ни прие във време, в което обикновено не приема пациенти. Беше изключително отдаден на това, което прави. Обичам този човек.

Крис: Как се казва?

Кортни: Името му е д-р Стивън Сабо. Кабинетът му е на около 45 минути северно от Атланта, Джорджия и практикува в болница Johns Creek Emory. Уникален човек! Винаги е толкова съпричастен и разбиращ.

Той ми обясни, че моят вид рак е бавно прогресиращ, което обяснява 4-те години между откриването на първоначалната бучка на врата ми през 2004 г. и прогресирането му в подмишницата през 2008 г. Попитахме го дали имаме време да опитаме други протоколи за лечение и той ни каза, че имаме.

С потвърдението, че имаме време, той ми даде спокойствието, от което имах нужда, за да успокоя родителите си и да кажа на всички: „Лекарят ми каза, че имам време.“

Това беше невероятна благословия. Продължих с протокола: зелени смутита, извара и ленено масло и чай “Essiac”.

На първата ни среща с холистичния лекар прочетохме в едно списание за място, наречено The Living Foods Institute, тук в Атланта. Там учат хората как да приготвят вкусна, сурова и жива храна. Там се правят и терапии за изчистване на дебелото черво, както и много алтернативни терапии, някои от които не ми допадаха. Бяха прекалено алтернативни за мен.

В света на холистичното и алтернативно лечение ще попадате на неща, които ще ви изглеждат странни и дори неразбираеми. Ще си задавате въпрос: „Това дали наистина действа или просто ми взимат парите?“ Но въпреки съмненията, които изпитвате, ще опитате всичко, което мислите, че може да ви помогне. Сигурна съм, че си минал през това.

Крис: Да, знам за какво говориш. Правил съм много странни неща. Когато се сблъсках със странно звучаща терапия, гледах да не се замислям много и просто я правех. Опитах се да бъда отворен към всичко. Мислех си: „Добре, няма значение как изглежда или звучи тази терапия. Ще я направя, за да получа това, която тя може да ми даде.“

Кортни: Търсейки причината за рака, решихме, че това може би е един умъртвен зъб с изваден корен. Получих възпаление на зъба, по същото време, когато се появи бучката на врата ми и все още смятам, че двете неща имат общо, защото знам, че има връзка между зъбите и определени части на тялото ви. Проблемният зъб е свързан с лимфната система.

Вероятно никога няма да разбере, освен ако не извадя умъртвения зъб. Все още не съм го извадила.

Отидох в Living Foods Institute за 12 дни през януари. Те ни помолиха да спрем всичко, което правим като лечение, за периода на престоя ни там, така че спрях да ям извара и ленено масло, което беше основният ми източник на калории. Отслабнах още повече. Цикълът ми стана нередовен, защото когато отслабнеш много, някои органи спират да функционират нормално.

12-дневният курс в Living Foods Institute беше божи дар, защото се научих как да приготвям сурови храни и всъщност да ги направя вкусни. Най-хубавото беше, че срещнах други хора, които бяха изправени пред същите предизвикателства като мен.

След това се върнах на работа. Нямах цикъл през месец януари, което отдавах на диетата ми, която беше доста рестриктивна. Цикълът ми просто изчезна. Мисля, че беше 28 февруари, бях във Флорида и усещах, че нещо различно се случва с тялото ми. Не бях правила тест за бременност през живота си и ме беше страх.

Бях при родителите си във Флорида. Не ги бях виждала от доста време. Направих си тест за бременност и той беше положителен. Нямах представа какво трябва да направя. Бях уплашена до смърт, но в същото време бях развълнувана, защото се сбъдваше мечтата ми да стана майка, нещо, което не мислех, че ще се случи някога. Ако се бях подложила на химиотерапия това никога нямаше да се случи.

Седях в банята с теста в ръка. Не знаех какво да направя. Майка ми знаеше, че съм го купила, така че трябваше да излезна и да им кажа какво показва той. Излезнах и просто

й казах: „Бременна съм“. Тя въздъхна. Баща ми се хвана с ръце за главата. Това не беше радостният момент, който си представях, че се случва, когато хората разберат, че ще имат дете.

Крис: Позволи ми да споделя моя опит по темата, който много прилича на твоя. Жена ми забременя няколко месеца след като бях отказал химиотерапия, докато бях на суровоядство.

Кортни: Еха.

Крис: Реакцията на семейството ни беше същата като при теб. Майка ми каза: „Добре“. Дватама с жена ми бяхме развълнувани, защото превехме опити за бебе. Мислех по следния начин: „Отказах химиотерапията. Храня се със сурови храни. Ще живея. Искан да имам семейство. Продължавам да живея живота си.“

След това казахме на майка ѝ. Реакцията ѝ беше: „Мислех, че ще изчакате, докато опасността премине“. Така че, да, и нашите семейства не бяха въодушевени.

Кортни: Чувах как някои роднини коментират: „Супер! Детето ще расте без майка.“ и други подобни, ужасни неща.

Крис: Наистина е ужасно.

Кортни: Това обаче ми даде още още по-голяма мотивация да продължа. Знаех, че ще се преборя. Имах моменти на съмнение; усещането, че потъвам. Ами ако това не работи? Разбираш ме. Изпитвах силен страх на моменти. Тогава се молех.

Крис: Да.

Кортни: Не исках да мисля за лошо развитие на нещата. Трябваше да остана позитивна и го направих.

Крис: Имаше ли някакви конкретни библейски текстове, върху които си размишлявала или които са били наистина окуражаващи за теб в онзи момент?

Кортни: Да. Помагаха ми всякакви стихове за безпокойство, за изцеление. Една от моите приятелки, която всъщност беше преборила Ходжкин по конвенционалния начини, ми даде книга, която някой ѝ беше дал, когато е била на химиотерапия. Нарича се Healing on His Wings. Това е е молитва за хора, които са болни от различни болести.

Молех се всяка сутрин като допълнение към смутитата и изварата с ленено масло. Молех се всяка сутрин. Молих за всяка клетка в тялото си. Помолих Бог да трансформира раковите ми клетки в здрави. Визуализирах как лененото масло отива към раковите клетките и ги взривява. Визуализирах всичко, за което се молех. Изпитвах мир в сърцето си и вярвах, че това е планът, който Бог има за мен, и всичко се случва с причина.

Мисля, че част от спокойствието ми се дължеше на факта, че знаех колко драстично съм променила храненето си и знаех, че тялото ми ще реагира на това. Светият Дух, който говореше в моето сърце и в сърцето на съпруга ми, не ни подведе. Просто

трябваше да вярвам, че всичко върви в правилната посока дори в онези „ами ако?“ моменти. „Ами ако не работи? Какво ако...?“

Крис: Супер! Един текст, който често цитирам е Псалм 34:19. „Много са неволите на праведния, но Господ го избавя от всички тях“.

Кортни: Да. Много силен текст.

Крис: Видях този псалм, когато ми поставиха диагнозата и се вкопчих в него.

Кортни: И аз бях така. Имах мотивиращи текстове залепени на огледалото в банята. Все още имам текстове на таблото в колата и в училище. Имам текстове на бюрото в училище, които учениците ми виждат.

Крис: Никой не би се заяждал с мацката болна от рак, нали?

Кортни: Научих силата на това да си болен от рак, но не злоупотребявах с това. Крис Кар, авторката на [Crazy Sexy Cancer](#), аз съм неин голям фен, го нарича разиграване на „картата рак“. Трябва да знаеш кога да я изиграеш.

Крис: Точно.

Кортни: Не е забавно да играя тази роля, но я използвах няколко пъти. Примерно, за да се измъкна от неща като: „ако някой иска да се присъедини към мен в църквата този уикенд...“ Знаеш... такива неща.

Крис: Каж ми как се храниш сега?

Кортни: Преминах през различни етапи. Продължавам да ям ленено масло и извара сутрин, както преди, същото количество, същата доза.

Крис: Свикна ли с вкуса или все още си запушваш носа?

Кортни: Вече не го запушвам. В деня, когато с дъщеря ми се прибрахме от болницата, трябваше да я кърмя и нямах допълнителна ръка, за да хвана носа си. Така че някак си го изядох. Помислих си: „Знаех си, че този ден някога ще дойде.“

Крис: Знам, че когато жените са бременни, има много малко храни, които могат да понасят. Пиенето на зелени смути, извара и ленено масло, трябва да ти е било много по-трудно, когато си била бременна.

Кортни: Имаше пет седмици, в които не можех да ям нищо зелено. С лененото масло и изварата не съм имала проблеми. Беше благословия, че можех да го приемам. Реално живеех на био солети, ябълки и бадемов тахан. Това бяха единствените неща, които можех да ям в онзи момент.

Когато отидох при гинеколог за да наблюдава бремеността ми, той отказа да ме приеме като пациент, защото бях отказала химиотерапия. Добре, че имаш акушерка, която беше с мен през цялото време.

Сутрин ям извара и ленено масло и пия зелен чай. Отивам на работа и хапвам за сутрешна закуска ябълка, малко бадеми или банан. Вече ям повече плодове. За обяд пия своите 2 литра зелено смути всеки ден. Това е третата ми учебна година, откакто имам диагнозата, така че имам 3 класа, които са опитали зелените смути. Всяка година карам децата да ме рисуват с буркана ми със зелено смути. Странно е как децата приемат нещата. Отначало им иглежда странно, но понеже го пия по цял ден, в едни момент спират да му обръщат внимание. Отнема ми около два часа, за да изпия 2 литра смути.

Крис: Кога правиш смути си?

Кортни: Разработила съм система за това как да го приготвям най-лесно. Нарязвам зеленчуци за три дни и ги слагам в кутии в хладилника. Сутрин преди работа слагам зеленчуците във Vita-Mix и ги правя на смути.

Крис: Какво слагате в него?

Кортни: Всякакви зеленчуци. Преобладават кръстоцветни зеленчуци, зеле, кълнове от броколи, броколи, карфиол, брюкселско зеле... искам да кажа, че е доста грубо като структура. Не е вкусно, но си заслужава. Това е нещо наистина здравословно, което можете лесно да ядете всеки ден без да се притеснявате от излишни подробности. Струва си да го направите.

Крис: Израснали сме в общество, в което се яде за удоволствие, а не за оцеляване. Най-вкусната храна е и най-вредната. Зеленчуците, храната, която повечето хора не харесват, е най-полезната. Преминала си през сериозна промяна на мисленето, както и аз. Вече мисля така: „Не ме интересува дали е вкусно. Ще го изям, защото е полезно. Знам как влияе на тялото ми и какви ползи имам от него, когато го ям.“

Вкусът ми се промени напълно, защото спрях да ям за удоволствие. Разбира се, обичам храната да е вкусна. Не казвам, че харесвам храна, която не е вкусна. Важното е да преодолеете вкуса. Изяжте го, защото е полезно за вас и знаете, че ви помага.

Кортни: Точно така. Вярвам, че режимът ми на хранене от 6:00 до 17:00 ч., е най-правилният за борба с рака.

Когато правя вечеря, всеки ден добавям по нещо вкусно, като малко месо. Ям само свободно отглеждани или пасищни животни. Никога не ям друго месо. Ям месо два или три пъти седмично. Понякога ям дива съомга или бизонско месо. Обичаме бизонско месо.

Крис: Аз се храня по същия начин.

Кортни: Утвърдението, което си казвам е: „Правя най-доброто, което мога, със знанията, които имам и няма да се притеснявам повече.“ Опитвам се да поддържам наистина храненето си просто, без сложна обработка – зърна, пасищно месо, много чесън и лук, сладки картофи от време на време и зеленчуци на пара.

Крис: Да, звучи сякаш сме яли почти едни и същи неща по време на диагнозите и сега, когато всичко е в миналото.

Не бива да забравяте, че ако имате диагноза рак, тогава трябва да бъдете супер стриктни и да не се отклонявате дори за малко (растителна храна и сокове – Бел. прев.), но когато този период премине, без значение колко дълъг е той, можете да се поотпуснете и да хапвате и малко различна храна. Аз съм чист от 7 години.

Това, в което се опитвам да убедя повечето хора, не само хора с рак, но и хора, които искат да бъдат по-здрави е, че трябва да се съсредоточат върху това, което ядат през 80% от времето. Важно е какво ядете през по-голямата част от времето си.

Кортни: Да.

Крис: Останалите 20% не са толкова важни. Ако се храните здравословно през 80% от времето си, ще бъдете здрави.

Кортни: Точно така. Не мога да повярвам, че ще кажа това, но в началото ми звучеше супер странно, когато четях за хора, които пишеха: „Вече дори не се сещам за такива храни.“ Изминаха две години, откакто промених начина си на хранене и около година и пет месеца, откакто съм в ремисия. Вече не ми се прияжда сладолед. Зависимостта ми към него я няма. Вече не копнея за вредни храни. Те просто не са ми нужни.

Крис: Това, което казваш идва от силата на самообразованието. Това е нещо като Матрицата. След като вземете червеното хапче и очите ви се отворят, вие знаете какво има в храната, която ядете, какво точно съдържа, от какво е направена и какво прави с тялото ви. Тогава тази храна вече не изглежда привлекателна.

Кортни: Съгласна съм на 100%.

Крис: Имате едно дете, нали?

Кортни: Да. Тя се казва Руби-Клер Кембъл и е прекрасна. Расте много здрава и обича зелено смути. Приятелите ми не могат да повярват, че тя яде смути от броколи, зеле, чушки, моркови и домати. Изяжда го и доволно казва „Ммм“.

Крис: Това е невероятно.

Кортни: Супер странно е всъщност. Все още внимавам, за да съм сигурна, че й понася добре, но наистина й харесва. Хапва малко количество от него, не като мен по 2 л., но наистина й хареса и казва, че е вкусно.

Крис: Дори само фактът, че иска да го опита и изпие дори глътка от него е впечатляващ и те поздравявам за това.

Кортни: Не съм много ясно с научните факти, но когато бях бременна, косумирах голямо количество зелено смути. Възможно е заради това, този вкус да е й е познат.

Крис: Звучи логично. Огромно предизвикателство е да накараш децата да ядат здравословна храна, защото те предпочитат въглехидрати и захар. Трудно е да ги накараш да ядат зеленчуци.

Кортни: Тя обича броколи. На първия ѝ рожден ден, устата ѝ беше пълна с броколи, докато я сложихме на стола ѝ, за да яде торта. Това беше първата торта и захар, които опитваше. Токущо беше яла броколи и изобщо не прояви интерес към тортата. Имаме го записано на видео, така че мога да ти го покажа.

Крис: Това е супер!

Кортни: Започвам да звуча като като онези родители, които не спират да хвалят детето си и да говорят, колко уникално е то, така че ще взема да спра.

Крис: Няма проблем. Заслужила си го.

Имаш ли някакъв съвет, който би искала да кажеш на човек с диагноза рак, който не е сигурен какво трябва да направи. Какво би го посъветвала?

Кортни: Много неща бих могла да кажа.

Крис: Леко. Без да го стресираш.

Кортни: Ще започна с това, което беше най-полезно за мен и което ми помогна да взема решение. Безпокойството относно химио- и лъчетерапията. Изпитвах вътрешна съпротива да ги направя.

В този момент съпругът ми беше най-добрата ми подкрепа. Потърсете и намерете подкрепа, дори това да е онлайн група. Може да посетите сайта на Крис Кар crazysexylife.com, там има много хора, които се интересуват от холистично лечение. Аз съм член на **Hodgkin's Warriors**, това е група на хора преборили лимфом на Ходжкин и хора, които са с тази диагноза. Чудесен сайт!

Би било чудесно, ако има някой, който да прави нещата, заедно с теб, някой, който да те вдига, когато си слаб, защото имаше моменти, в които бях готова да се предам и си казвах: „Не мога да си причинявам това повече. Искам сандвич с пиле, разбираш ли?“ Тогава съпругът ми ми казваше: „Значи просто ще се откажеш? Искаш да се подложиш на химиотерапия ли?“

Крис: Той ти е задавал трудните въпроси.

Кортни: Да, имах нужда от точно това и го мразех заради това. Наистина го мразех в онези моменти. Определено имахме тежки моменти и сблъсъци. Аз бях много упорита понякога. Той успя да ме убеди, че имам достатъчно сила, за да го направя и че тялото ми е в състояние да се излекува само. Просто трябваше да му дам правилните неща, за да го направя.

Най-добрият ми съвет е да намерите подкрепа. Може да е роднина или приятел. Знам, че е много трудно да се намери подходящия човек, но не го правете сами. Ако трябва потърсете сайт или група за подкрепа онлайн. Купете си книги, за да се образовате, защото знанията ви дават сила. На това уча и моите петокласници. Знанието е сила.

Крис: Клише, но истина.

Кортни: Да, клише е, но е вярно, особено когато се сблъсквате със сериозен здравословен проблем, за който повечето хора около вас нямат познания и вероятно са против нещата, които правите. Те не вярват, че ще успеете. Това, което правите не е това, което всички правят.

Чувствах се като първите християни, които са били преследвани в началото. Никой не разбираше това, което проповядвали и поради невежеството си са ги гонили и убивали.

Чувствах се точно така на моменти.

Крис: Да.

Кортни: Дори групите, които разпространяват нова информация са винаги нападани и критикувани в началото.

Крис: Аз се чувствах по същия начин. Когато не си минал през това е доста трудно да се разбере социалния натиск, който получавате, когато се откажете от химиотерапия.

Напълно съм съгласен с теб, че човек трябва да се образова и да намери подкрепа. В моя случай, майка ми ме подкрепи за това да не правя химиотерапия. Жена ми ме подкрепи по-късно. Първоначално тя не беше на моя страна, но в следствие ме подкрепи. Намерих местен натуропат и той ми помогна изключително много. Имах трима души, които ме подкрепяха и ми помагаша.

Правех това през 2004 г., когато онлайн нямаше почти никаква информация. Сега има огромно количество информация, онлайн групи за подкрепа, сайтове за естествено лечение и алтернативни терапии, всевъзможни неща. Сега е много по-лесно, само трябва да потърсиш.

Кортни: Да.

Крис: Значи сега е супер време да си болен от рак! [смее се]

Кортни: Прозвуча ужасно, но наистина има повече информация от преди.

Едно от най-обезсърчаващите неща е, когато споделите с приятели или близки болни от рак, всичко което сте научили и те все пак решат да направят химиотерапия. Имала съм поне 20-30 подобни случая. Мисля, че една от причините за взимането на това решение е, че тези хора нямат подкрепа. Подкрепата е най-важното нещо!

Придържайте се към положителната информация, която можете да намерите и игнорирайте “какво-ако” и негативната информация. Научаваш за нещо и решаваш правиш ли го или “не”. Каквото и да правите, трябва да усещате, че трябва да го направите, да сте убеден, че трябва да го направите.

Крис: Напълно съм съгласен с теб.

Важно е да вярвате в това, което правите, независимо дали е химиотерапия или не. Бог лекува по различни начини. Има хора, които са минали през химиотерапия и са се излекували. Има хора, които успяват да се излекуват и без нея. Трябва да вземете

информирано решение дали да се подложите на химиотерапия или не. Трябва да вярвате, че Бог ви води. Повярвайте и се оставете в ръцете на вашия Създател, за да ви води, напътства и излекува от рака.

Кортни, много ти благодаря, че сподели историята си.

Кортни: Няма за какво, Крис.

Крис: Това е прекрасна история. Много се радвам, че успяхме да направим това интервю.