

Nini Kila Mgonjwa wa Saratani Anapaswa Kujua

na Chris Wark (unukuzi wa Kiingereza na Kathryn (Kate) Dillon)

tafsiri ya kiswahili imefanywa na Aiwerasia Vera Ngowi, Tanzania

"Kwa neema ya Mungu, niko hai na ninadunda, na sina saratani!"

Hey, ni Chris, kutoka "Chris Beat Cancer." Leo nina video ya kipekee sana. Unajua, mara nyingi mimi huwasiliana na watu ambao walisikia tu kwamba rafiki yao, mwanafamilia au mtu wanayemjali aligundulika na saratani. Na, ninapata ujumbe huu wakati wote, "Chris, shangazi yangu alipatikana na saratani" au "rafiki wa mama yangu" au vyovyote. "Kwa kweli nataka kuwasaidia na sijui wapi pa kuanzia. Sijui nini cha kuwaambia. Je, unaweza kusaidia? Je, unaweza kusaidia, tafadhali?"

Video hii ni kwa ajili ya hii. Hii ndio maana yake, hii video inayohusu.

Ikiwa una saratani na unatazama hii sasa hivi, kuna uwezekano ni kwa sababu mtu anayekujali sana alitumia nafasi ya kukutumia hii.

Kwa hivyo nitakuambia kwa kifupi hadithi yangu. Pia nitakuambia kile nilichotamani mtu aniambie wakati ugonjwa ulipogundulika, kwa sababu nadhani itakuwa ya kutia moyo sana sana kwako. Na, labda itabadilisha unavyofikiria juu ya saratani.

Kwa hivyo, kwa kuanzia, niligundulika na saratani ya ya utumbo mpana ikiwa hatua ya III (Stage III Colon) nikiwa na umri wa miaka 26. Nilikimbizwa kwenye upasuaji. Niliambiwa kwamba nitahitaji miezi tisa hadi kumi na mbili ya kimotherapia (chemotherapy). Lakini, nilikataa kimotherapia. Badala yake, nilibadilisha sana lishe yangu na mtindo wa maisha. Kimsingi nilizidisha lishe na tani za juisi, saladi kubwa, smuthi za matunda na tani za matunda na mboga kutoka ardhini.

Kwa hivyo jambo la kwanza unahitaji kuelewa juu ya saratani ni: USIOGOPE. Najua unaogopa; Labda una woga kwa sababu unafikiri unakufa, lakini wewe sio.

Saratani ni mchakato wa asili na wa kawaida katika mwili. Kila mtu ana seli za saratani. Sisi wote tunazo. Mwili umeundwa kuzitambua na kuziondoa seli wakati zinapobadilika na kuwa saratani. Kwa hiyo, ni kwa mwili unaofanya kazi vizuri.

Saratani sio tatizo halisi. Uvimbe, au mafundofundo, au kidonda, au chochote kwa kawaida sio shida halisi, lakini ni tatizo. Sio tatizo. Tatizo ni kwamba wewe ni mgonjwa. Una ugonjwa wa kimfumo, wa kimetaboliki ambao husababisha uvimbe, au vivimbe, ambavyo vinakua katika mwili wako.

Uvimbe ni dalili. Uvimbe sio tatizo halisi. Ikiwa utauondoa uvimbe, mwili utatengeneza uvimbe mwingine. Kwa hivyo, wakati watu wana saratani, ni nini kinachoendelea katika mwili?

Saratani ni matokeo ya mwili ambao una upungufu wa virutubishi, uliojaa sumu na, kwa kawaida, matokeo ya mfumo wa kinga uliokandamizwa.

Kwa hivyo ni nini kinachosababisha hii?

Kiwango cha vifo vya saratani (nchini Marekani) kimeongezeka mara tatu katika miaka 100 iliyopita. Ikiwa unalinganisha mtindo wetu wa maisha na mtindo wa maisha wa mababu zetu wa miaka 100 iliyopita, ni tofauti sana.

Kwa hivyo ni nini kilichobadilika?

Chakula tunachokula.

Tunakula chakula hiki kilichosindikwa, kilichotengenezwa na mwanadamu ambacho hatukutengenezwa kula, wazi na rahisi. Lazima urudi kwenye chakula kinachotoka moja kwa moja kutoka ardhini katika hali yake ya asili: matunda na mboga. Ardhi iliumbwa kwa ajili yetu, na kila kitu tunachohitaji kinatoka ardhini. Ni dhana rahisi sana. Ukweli ni rahisi.

Tatizo ni kwamba tumelishwa kupita kiasi, lakini tuna utapiamlo. Tumejazwa lakini tuna njaa. Tunapata protini nyingi, mafuta na wanga, na, bila kupata virutubisho hivi muhimu: vitamini, madini, vimeng'anya, anti-oxidants na maelfu ya virutubisho vitokanavyo na mimea inayopatikana katika matunda na mboga, katika mimea ambayo inasaidia uwezo wa mwili wa kuponya na kufanya kazi katika viwango bora. Kwa hivyo, sio tu tunakosa virutubisho vingi katika lishe yetu ya kila siku, lakini pia tunaweka chakula hiki cha bandia, kilichotengenezwa na mwanadamu ambacho mwili wetu haujui nini cha kufanya.

Tunachafua miili yetu na ladha bandia, rangi, nyongeza za muundo, mafuta bandia, chakula bandia, na vitu hivyo vinatutia sumu, kwa kweli.

Unatia sumu na kuchafua mwili wako kwa chakula kilichosindikwa.

Coke, vinywaji vya michezo, chakula cha haraka, chakula cha microwave, chakula cha mgahawa, vitu vyote vimebadilishwa na vimejazwa na sukari iliyosindikwa, chumvi na vitu vingine vyote nilivyotaja hapo awali.

Kwa hiyo, lishe ni namba moja

Jambo la pili ni mtindo wako wa maisha. Ukinywa sana, ukivuta sigara sana, na ukitumia dawa, hasa dawa za matibabu, ikiwa unatumia dawa moja au zaidi, hizo ni vikandamiza kinga. Hizo ni za kukuza saratani. Hakuna dawa ya matibabu ambayo ni nzuri kwako. Na, hali yako sio kwa sababu unakosa dawa ya matibabu. Dawa za matibabu haziponyi; hizo hufunika tu na kupunguza dalili.

Njia pekee ya uponyaji wa kweli ni lishe ya kuupa mwili wako nyenzo ambazo inahitaji kuurekebisha na kuurejesha. Na habari njema ni kwamba unaweza kufanya hivyo. Chakula chako na mtindo wako wa maisha ni mambo makubwa muhimu. Kunywa na kuvuta sigara ni visababishi vya saratani.

Unene ni kisababishi cha pili cha saratani.

Ikiwa una uzito mkubwa, ni chanzo cha saratani. Mwili wako uko katika hali ya muda mrefu ya kuvimba na umezidiwa na unahangaika. Hiyo ni kichochezi mkubwa wa saratani. Sababu ya tatu ni ukosefu wa mazoezi, kutokutembea. Kama unajilinganisha na mababu zetu, wengi wao walifanya kazi kwa mikono yao, walifanya kazi ya kimwili, ambayo ni mazoezi. Walikula chakula safi ambacho walikiotesha, walitoa kwa jirani, walibadilishana na jirani. Walifanya biashara ya

kubadilishana. Walikula mifugo, wao au jirani zao walifuga. Walikula chakula safi kutoka ardhini ukilinganisha na ya leo, na chakula chetu chote kilichosindikwa. Kwa hivyo, unapaswa kusogeza mwili wako. Mazoezi na kutembea ni maisha. Unapofanya mazoezi, unatuma ishara za maisha kwa mwili wako kukua na kuwa na nguvu na kuishi! Kwa hiyo, unapaswa kuanza kufanya mazoezi.

Jambo la nne ni msongo wa mawazo. Msongo kuharibu mfumo wako wa kinga. Inakandamiza mfumo wako wa kinga. Ikiwa ni shida ya uhusiano, mafadhaiko ya kazi, mazoezi mengi (kama zoezi kali, kama mbio za marathon au mafunzo ya triathlon), unaweza kuzidisha. Mfadhaiko wote ni wa kukandamiza kinga. Ikiwa kuna watu katika maisha yako ambao hujawasamehe, ikiwa una hisia mbaya, kama vile kutosamehe, uchungu, wivu, kuhukumu, kukosoa wengine na wewe daima ni hasi. Wewe uko katika hali ya muda mrefu ya kuvimba na msongo. Homoni zako za mafadhaiko zimeinuliwa.

Cortison zako na adrenaline ni za juu na hiyo ni chanzo cha saratani.

Sababu zote nne, lishe yako, uchaguzi wako wa maisha, iwe unafanya au hufanyi mazoezi na mafadhaiko, ndivyo unavyopata saratani.

Sababu hizo nne ama zinakuza afya au kukuza magonjwa, kulingana na uchaguzi wako. Haya ni maamuzi yako. Na, huo ndiyo ufunguo. Unaweza kubadilisha afya yako kwa kubadilisha jinsi unavyoishi maisha yako. Kwa hivyo, usiruhusu mtu yeyote akuharakishe kwenye upasuaji, kimo au mionzi. Una muda.

Nyingi ya saratani sio tishio la maisha na sio hali ya dharura. Kwa kweli, watu wengi wanaogundulika na saratani, wanakuwa na kuhisi vizuri. Wana uvimbe, mafundofundo au vidonda au kitu kisicho cha kawaida kwenye mashine ya skana, lakini, zaidi ya hayo, wanahisi vizuri. Wanahisi kuwa na afya. Madaktari wengi watakubali kuwa una muda. Na, ikiwa unamwambia daktari wako, "Ningependa kuchukua muda kubadilisha maisha yangu. Je, ninaweza kuwa na siku 30? Je, ninaweza kuwa na siku 60? Je, ninaweza kuwa na siku 90?" Na, kwa kiasi kikubwa kubadilisha mlo wako na mtindo wa maisha, na kuona nini kinatokea.

Hiyo ni njia bora kabisa na ninaweza kukuambia nimekutana na watu wengi ambao wamefanya hivyo tu. Na, hawajapoteza uzito tu, wamegeuza hali ya ugonjwa wa moyo sugu, kupunguza cholesterol yao, kupunguza shinikizo la damu na kupunguza vivimbe vyao kwa chochote, kwa kubadilisha tu chakula chao na kulisha mwili wao na kutoa kila kitu kinachohitajika kurekebisha, kurejesha na kutoa sumu. Kwa hiyo, inawezekana sana, sana, inawezekana.

Mtazamo wa matibabu ya saratani ni kwamba ni laini. Kwamba mara tu unapokuwa na uvimbe, mara tu wanapopata uvimbe wa saratani, inaweza kwenda tu katika mwelekeo mmoja. Na, hiyo ni kwamba inaweza tu kukua na kuenea kote mwilini mwako. Lakini, utafiti wa hivi karibuni wa kliniki umethibitisha kuwa ni uongo.

Tunajua kwamba saratani inaweza kupona

Mwili unaweza kuponya.

Inaitwa, "Kurudi kinyume bila kutarajia." Huo ni uponyaji.

Mwili uliuumba. Mwili unaweza kuuponya. Unahitaji tu kutoa virutubisho na huduma sahihi. Nataka kukuhimiza kujifunza zaidi na kuanza kusoma na kutafiti, na kusoma hadithi zingine za watu walionusurika ambao wamepona, na, kuna kundi lao kwenye tovuti yangu: chrisbeatcancer.com. Tunaweza kujifunza kutokana na uzoefu wa wengine.

Na kwa hivyo nataka tu kufunga na hii, kwa kukutia moyo, tena, chukua muda, usiruhusu mtu yeyote akuharakishe katika chochote.

Sikiliza hisia zako. Usifanye kitu ambacho huna hisia nzuri nacho. Kama huna kujisikia vizuri kuhusu upasuaji, kama huna kujisikia vizuri kuhusu kimotherapia au mionzi, usikubali. Usifanye hivyo. Usijali ni watu wangapi wa familia au marafiki wanakuambia kuwa lazima ufanye hivyo. Huna haja ya kufanya hivyo. Haya ndiyo maisha yako. Wewe unayadhibiti. Unafanya maamuzi na ni maisha yako. Lazima ufanye maamuzi bora kwa ajili yako.

Pia nataka kukukazania kuomba, kumwomba Mungu ajifunulie mwenyewe kwako ikiwa humjui, na kukuongoza katika njia ya uponyaji, ili kukuonyesha njia. Hivyo ndivyo nilivyofanya.

Unapojinyoosha, unapoondoka kwa imani, na kuingia katika mambo yasiyojulikana, ya kushangaza yatatokea katika maisha yako. Miujiza itatokea. Mungu atakufunulia mwenyewe. Atakuonyesha njia. Ataangaza njia yako.

Kwa hiyo, kuna taarifa nyingi zaidi. Ningeweza kufanya hivyo kwa masaa matatu... Kuna habari nyingi zaidi kwenye kituo changu cha YouTube (youtube.com/chrisbeatcancer) na blogi yangu chrisbeatcancer.com

Niko kwenye Facebook na Twitter, pia.

Ujumbe wangu ni, sio tu kushiriki hadithi yangu ya uponyaji, lakini kushiriki hadithi za watu wengine wote ambao nimekutana nao ambao wametumia lishe na matibabu ya asili kupona.

Natumaini hii imekuwa na manufaa. Tafadhali shiriki hii na mtu yeyote unayemjua ambaye amegundulika na saratani.

Na ikiwa una saratani, kumbuka, una chaguzi.

Haya ni maisha yako, na mwili wako unaweza kupona