

What Every Cancer Patient Needs to Know

by Chris Wark

(Transcription by Kathryn (Kate) Dillon)

“By the grace of God, I'm alive and kicking, and cancer-free!”

Amit Minden Rákos Betegnek Tudnia Kell

Szerző: Chris Wark (Hungarian transcription by Eszter Petraschovits)

„Isten kegyelméből, életben vagyok,
ugrándozom és ráktól mentes vagyok”

Hey, it's Chris, from “Chris Beat Cancer.” **Helló, Chris vagyok, a „Chris Legyőzi a Rákot”**. Today, I have a very special video. **Ma van egy nagyon különleges videóm.** You know, I am often contacted by people who just heard that their friend, family member or someone they care about was diagnosed. **Tudod, gyakran hívnak fel olyan emberek, akik épp most szereztek tudomást arról, hogy egy barátjuk, családtagjuk, vagy valaki, akit szeretnek, rákkal lett diagnosztizálva.** And, I get these messages all the time, “Chris, my aunt was diagnosed with cancer” or “a friend of my mom's” or whatever. **Ilyen üzeneteket kapok gyakran „Chris, a nagynénémet rákkal diagnosztizálták”, vagy „az anyám egyik barátját”, és hasonlók.** “I really want to help them and I don't know where to start. **Én nagyon szeretnék rajtuk segíteni, de nem tudom, hol kezdjem.** I don't know what to tell them. **Nem tudom, hogy mit mondjak nekik.** Can you help? **Tudsz segíteni? Can you please help?” Tudsz, kérlek segíteni?**

This video is for that. **Ez a videó ezért van.** That is what this video is about. **Erről szól ez a videó**

If you have cancer and you are watching this right now, chances are it's because someone who cares about you very much took the time to send this to you. **Ha rákod van és épp most nézed, van esélyed, mert valaki nagyon szeret és időt szánt rá, hogy elküldje ezt neked.**

So I am going to tell you a quick version of my story. **Így hát elmesélem az én történetem rövid változatát.** I am also going to tell you what I wish someone had told me when I was diagnosed, because I think it will be very, very encouraging for you. **Azt is elmondom, mit szerettem volna valakitől hallani, mikor a diagnózisomat kaptam, mert azt gondolom, hogy nagyon bátorító lesz számodra.** And, maybe change the way you are thinking about cancer. **Sőt lehet, hogy megváltozik a rákkal kapcsolatos felfogásod.**

So, first off, I was diagnosed with Stage III Colon cancer at age 26. **Így hát , mindenek előtt III. stádiumban levő vastagbél rákkal diagnosztizáltak 26 évesen.** I was rushed into surgery. **Sürgették a műtétet.** I was told that I would need nine to twelve months of chemotherapy. **Azt mondták, hogy 9-12 hónap kemóterápiára lesz szükségem.** But, I refused chemotherapy. **De én visszautasítottam a kemóterápiát.** Instead, I radically changed my diet and lifestyle. **Helyette gyökeresen megváltoztattam az étkezésemet és az életstílusomat.** I basically overdosed on nutrition with tons of juicing, giant salads, fruit smoothies and tons of fruits and vegetables from the Earth. **Szó szerint túladagoltam magam levekkel, óriás adag salátákkal, gyümölcs smoothie-kkal és tonnányi gyümölccsel és zöldséggel amit a Föld ad.**

So the first thing you need to understand about cancer is: DO NOT TO BE AFRAID. **Tehát, az első dolog, amit meg kell értened a rákól, az a következő: Hogy NE FÉLJ.** I know you are afraid; **Én tudom, hogy félsz.** You are probably terrified because think you are dying, but you are not. **Valószínű el vagy borzadva, mert azt hiszed, meghalsz, de nem így van.**

Cancer is a very natural, normal process in the body. **A rák egy nagyon természetes, normális folyamat a testben.** Everybody has cancer cells. **Mindenkinek van rákos sejtje.** We all have them. **Mindnyájunknak van.** The body is designed to recognize and eliminate them when a cell mutates and becomes cancerous. **A test úgy van tervezve, hogyha a sejt mutálódik, vagy rákos lesz ezeket elismerje és eltávolítsa.** So, that is a properly functioning body. **Tehát ez a jól működő test.**

Cancer is not the real problem. **A reális, igazi probléma nem a rák.** The lump, or bump, or lesion, or whatever is typically not the real problem, but it is a problem. **A göröngy, a bemélyedés, sérülés, vagy bármi hasonló nem, még ha amúgy probléma is.** It is not THE problem. **Nem EZ a probléma.** The problem is that you are sick. **A probléma az, hogy beteg vagy.** You have a systemic, metabolic disease that is resulting in a tumor, or tumors, that are growing in your body. **Van egy, az egész rendszert érintő, metabolikus betegséged, melynek eredménye egy vagy több daganat, amelyek nőnek a testedben.**

The tumor is the symptom. **A daganat, az a tünet.** The tumor is not the real problem. **A daganat nem a valós probléma.** If you cut the tumor off, the body is going to build another tumor. **Ha kivágod a daganatot, a test egy másikat állít elő.** So, when people have cancer, what is going on in the body? **Szóval, mikor az embereknek rájuk van, mi történik a testben?**

Cancer is a result of a body that is nutrient deficient, overloaded with toxins and, typically, the result of a suppressed immune system. **A rák egy eredmény, amelyet a hiányosan táplált és túlmérgezett test az elnyomott immunrendszerrel együtt hoz létre.**

So what is causing this? **Mi ennek az oka?**

The cancer death rate (in the U.S.) has tripled in the last 100 years. **A rákban való elhalálozás aránya (az Amerikai Egyesült Államokban) az utóbbi 100 évben megháromszorozódott.** If you compare our lifestyle to the lifestyle of our ancestors of 100 years ago, it is very different. **Ha összehasonlítjuk az életstílusunkat a 100 évvel ezelőtt élt őseinkével, ez nagyon különböző.**

So what has changed? **Mi változott?**

The food we are eating. **Az élelmiszer, amit fogyasztunk.**

We are eating all this processed, man-made food that we were never designed to eat, plain and simple. **Feldolgozott, ember által elkészített élelmiszereket fogyasztunk, márpedig a testünk nem ezeknek a fogyasztására volt tervezve.** You have to get back to food coming straight out of the Earth in its natural form: fruits and vegetables. **Vissza kell térnünk azokhoz az élelmiszerekhez, amelyeket közvetlenül a Föld ad: Gyümölcsökhöz, zöldségekhez.**

The Earth was created for us, and everything we need comes from the Earth. **A Föld**

számunkra volt tervezve, minden amire szükségünk van a Földtől származik.

It is such a simple concept. Ez egy ilyen egyszerű elmélet. Truth is simple. Az igazság

egyszerű. The problem is we are overfed, but malnourished. Az a probléma, hogy túl sokat eszünk, mégis alultápláltak vagyunk. We are stuffed, but starving. Tele vagyunk, de éhezünk. We are getting plenty of protein, fat and carbohydrates, and, not getting these valuable, critical micro-nutrients: vitamins, minerals, enzymes, anti-oxidants and the thousands of phyto-nutrient compounds found in fruits and vegetables, in plants that support the body's ability to heal and function at optimal levels. Rengeteg proteint, zsírt és szénhidrátot kapunk. De nem kapjuk meg az értékes és kritikus mikrotápanyagokat: vitaminokat, ásványokat, enzimeket, antioxidánsokat és a több ezer növényi tápanyagot amelyek segítik a szervezetet, hogy optimálisan működjön és gyógyuljon.

So, not only are we missing a lot of nutrients in our daily diets, but we are also putting in all this artificial, man-made food that our body doesn't know what to do with. Tehát, a napi étkezésünk folyamán nemcsak hiányolunk számos tápanyagot, hanem magunkhoz veszünk számos mesterséges, ember által készített élelmet, amellyel a testünk nem tud mit kezdeni

We are polluting our bodies with artificial flavors, colors, texture enhancers, artificial fats, fake food, and that stuff is poisoning us, literally. Szennyezzük a testünket mesterséges ízekkel, hamis élelmekkel, amelyek mérgeznek minket.

You are poisoning and polluting your body with processed food. Mérgezzük és szennyezzük a testünket a feldolgozott élelmiszerekkel.

Cokes, sports drinks, fast food, microwave food, restaurant food, all that stuff has been altered and it's loaded with processed sugar, salt and all that other stuff I mentioned before. Kólák, sportitalok, gyorséttermi ételek, mikróhullámú sütőben és vendéglőben készült ételek, melyek tele vannak feldolgozott cukrokkal, sóval és mindazokkal amit előbb említettem.

So, diet is Number One. Az étkezés elsőrendű.

The second thing is your lifestyle. A második az életstílus. If you drink a lot, if you smoke a lot, and if you take drugs, especially pharmaceutical drugs, if you are taking one or more pharmaceutical drugs, those are immunosuppressant. Hogyha sokat iszol, sokat dohányzol, ha több mint egy gyógyszert használsz, ezek lefogják az immunrendszert.

Those are cancer promoting. **Ezek mind segítik a rákot.** There is no pharmaceutical drug that is good for you. **Nincs olyan gyógyszer ami jót tesz neked.** And, your condition is not because you are lacking a pharmaceutical drug. **Az állapotod nem annak köszönhető, hogy hiányzik egy gyógyszer.** Pharmaceutical drugs do not heal; they only mask and alleviate symptoms. **A gyógyszerek nem gyógyítanak, ők csak elnyomják a tüneteket.**

The only way to true healing is nutrition to give your body all the building blocks that it needs to repair and regenerate. **Az egyetlen igaz út a táplálkozás, amely a regenerálódáshoz szükséges építő téglákat adhatja.**

And, the good news is that you can do that. **A jó hír az, hogy meg tudod csinálni.** Your diet and your lifestyle are major factors. **Az étkezésed és az életstílusod döntő tényezők..**

Drinking and smoking are cancer causers. **Az alkohol fogyasztás és a dohányzás rákkeltő.**

Obesity is the second-leading cause of cancer. **Az elhízás a második rákkeltő tényező.**

If you are overweight, it is pro-cancerous. **Ha túlsúlyos vagy az elősegíti a rák kialakulását**

Your body is in a chronic state of inflammation and it is overloaded and it is struggling.. **A testedben egy állandó gyulladáshoz vezető állapot van, túl van terhelve és kínlódik.** That is a major cancer promoter. **Ez egy fontos rákkeltő elem.**

.The third factor is lack of exercise, not moving. **A harmadik tényező a testedzés, a mozgás hiánya.**

If you compare yourself to our ancestors, most of them worked with their hands, they did physical labor, which is exercise. **Ha összehasonlítod magad az őseiddel, nagy részük a kezével dolgozott, fizikai munkát végzett, ami test edzésnek számít.**

They ate fresh food that they grew, got from a neighbor, they swapped with a neighbor. **Friss élelmiszert ettek, amelyet vagy maguk termeltek, vagy kapták cserében a szomszédjától.**

They bartered. **Cseréltek.** They ate livestock, they or their neighbor raised. **Háziállatuk volt, melyet maguk vagy szomszédaik neveltek.** They ate fresh food from the Earth

versus today, and all our processed food. **Friss élelmet ettek a Földből, a mai feldolgozott**

élelmiszerekkel szemben.

So, you have got to move your body. **Szóval , mozognod kell.** Exercise and movement is life. **A testedzés és mozgás életet jelent.** When you exercise, you are sending signals of life to your body to grow and get stronger and to live! **Mikor testedzést végzel, akkor jeleket küldesz a testednek, hogy nőjön, erősödjön és éljen!**

So, you have to start exercising. **Tehát el kell kezdened edzeni.**

The fourth factor is stress. **A negyedik faktor a stressz.** Stress destroys your immune system. **A stressz tönkreteszi az immunrendszeredet.**

It suppresses your immune system. **Elfojtja az immunrendszeredet.**

Whether it is relationship stress, work stress, too much exercise (like extreme exercise, like marathon running or triathlon training), you can over do it. **Lehet párkapcsolati stressz, munkahelyi stressz, túl sok testedzés (extrém edzés, marathon futás, vagy triatlon edzés) túlzásba lehet vinni.**

All stress is immunosuppressant. **Minden stressz immunitás elfolytató.** If there are people in your life that you have not forgiven, if you are harboring negative emotions, like unforgiveness, bitterness, jealousy, judgmental, critical of others and you are always negative. **Ha vannak az életedben emberek, akiknek nem tudtál megbocsájtani, hogyha negatív érzelmeket dédelgetsz, haragot, féltékenységet, ítélkezést, kritikus vagy másokkal, állandóan negatív vagy.**

You are in a chronic state of inflammation and stress. **Stressz és krónikus gyulladás állapotában vagy.** Your stress hormones are elevated. **A stresszhormonjaid magasak.** Your cortisol and adrenaline are elevated and that is a pro cancerous condition. **A kortizol és adrenalin szinted magas és ez egy rákmegelőző állapot.**

All four of these factors, your diet, your lifestyle choices, whether or not you exercise and stress, that is how you get cancer. **Mindezek a tényezők, az étrended, ha nem edzel és stresszben vagy, így leszel rákos.**

Those four factors either promote health or promote diseases, depending on your

choices. Ez a négy tényező vagy egészséget, vagy betegséget teremt, a választásaidtól függően. These are your choices. Ezek a te választásaid. And, that is the key. És ez a kulcs. You can turn your health around by changing the way you live your life. Visszafordíthatod az egészségedet, megváltoztatva az életmódodat. So, don't let anyone rush you into surgery, chemo or radiation. Tehát ne hagyd, hogy sürgessék a műtétet, kemoterápiát, vagy sugárkezelést.

You have time. Van időd. The majority of cancers are not life threatening and not emergency situations. A rákok nagy része nem életveszélyes és nem sürgősségi eset.

In fact, the majority of people diagnosed with cancer, feel fine. Tulajdonképpen a rákkal diagnosztizált emberek nagy része jól érzi magát. They have a lump, bump or lesion or something unusual. on a scan, but, other than that, they feel fine. Van nekik egy rög, egy mélyedés, egy seb, vagy valami szokatlan a felvételen, de egyébként jól érzik magukat. They feel healthy. Egészségesnek érzik magukat.

Most doctors will even admit that you have some time. Az orvosok nagy része elfogadja, hogy van időd. And, if you tell your doctor, "I would really like to take some time to change my life. És, ha megmondod az orvosodnak „Időre van szükségem, hogy változtatni szeretnék az életemen”. Can I have 30 days? Kaphatok 30 napot? Can I have 60 days? Kaphatok 60 napot? Can I have 90 days?” Kaphatok 90 napot? And, radically change your diet and lifestyle, and see what happens. Gyökeresen megváltoztatod az étkezésedet és az életstílusodat, meglátod mi történik.

That's the absolute best approach and I can tell you I have met so many people that have done just that. Ez a lehető legjobb megközelítés, elmondhatom neked, hogy sok emberrel találkoztam, aki csak ezt tette.

And, they have not only lost weight, reversed chronic heart disease conditions, lowered their cholesterol, lowered their blood pressure and shrunk their tumors to nothing, by just changing their diet and feeding their body and giving it everything it needs to repair, regenerate and detoxify. Ők nemcsak súlyt vesztek, visszafordítottak krónikus szívbetegséget, lehozták koleszterol szintjüket és vérnyomásukat, összehúzódtak a daganatuk, mivel megváltoztatták az étkezéseket és táplálták a testüket mindennel, ami szükséges a regeneráláshoz és méregtelenítéshez..

So, it is very possible, very, very possible. Tehát nagyon lehetséges, nagyon, nagyon

lehetséges.

The medical view of cancer is that it is linear. Orvosi szemszögből nézve a rák lineáris. That once you have a tumor, once they find a cancerous tumor, it can only go in one direction. Ha egyszer van egy daganatod, ha egyszer találtak egy rákos daganatot, az csak egy irányba mehet. And, that is that it can only grow and spread all over your body. És ez csak nőni és terjedni tud az egész testedben. But, the latest clinical research has proven that to be false. Nemrég klinikai vizsgálatok bizonyították, hogy nem így van.

We know that cancer can heal. Mi tudjuk, hogy a rák meg tud gyógyúlni

The body can heal. A test meg tud gyógyúlni.

It's called, "Spontaneous Regression." That's healing Úgy hívják Spontán visszahúzóadás

The body created it. A test hozta létre. The body can heal it. A test tudja meggyógyítani. You just have to give it the proper nutrients and care. Te csak megfelelő táplálékot és törődést kell adjad.

I want to encourage you to learn more and start reading and researching, and reading other survivor stories of people who have healed themselves, and, there is a bunch of them on my site: chrisbeatcancer.com. Bátorítani akarok, hogy tanuljatok, kezdjétek olvasni és kutatni, olvasni más túlélők történeteit, sok ilyen van az oldalamon a chrisbeatcancer.com-on. We can learn from the experience of others. Tudunk tanulni mások tapasztalataiból.

And so I just want to close with this, by encouraging you, again, to take your time, don't let anyone rush you into anything. Ezzel szeretném zárni, biztatni titeket, hagyjatok időt magatoknak, ne engedjétek, hogy siettessenek a döntésben.

Listen to your instincts. Hallgassatok az ösztöneitekre. Do not do something you don't feel good about. Ne tegyetek olyasmit amit nem éreztek jónak. If you don't feel good about surgery, if you don't feel good about, chemotherapy or radiation, do not consent. Ha nem érzed jó választásnak a műtétet, a kemóterápiát, vagy sugárzást, ne egyezz bele. Do not do it. don't care how many family members or friends tell you that you have to do it. Ne törődj azzal, ha valamelyik családtagod, vagy barátod azt mondja,

hogy azt kell tenned. You do not have to do it. Nem kell megtedd. This is your life. **A te életed.** You are in control. Te döntesz. You make decisions and it is your life. **Te döntesz a te életedben.** You have to make the best decisions for you. **A legjobb döntéseket kell meghoznod.**

I also want to encourage you to pray, to ask God to reveal Himself to you if you don't know Him, and to lead you in the path of healing, to show you the way. **Arra is szeretnék biztatni , hogy imádkozz, kérjed Istent, hogy mutassa meg magát neked, ha nem ismered és vezessen téged a gyógyulás ösvényén, mutassa meg az utat.** That is what I did. **Én ezt tettem.**

When you reach out, when you step out in faith, and step out into the unknown, amazing things will happen in your life. **Amikor kapaszkodsz, mikor hittel lépsz előre az ismeretlenben, akkor csodálatos dolgok fognak történni.** Miracles will happen. **Csodák fognak történni.** God will reveal Himself to you. **Isten meg fogja magát mutatni neked.** He will show you the way. **Meg fogja mutatni az utat.** He will light the path. **Meg fogja világítani az ösvényt.**

So, there's a lot more information. **Még sok tudnivaló van.** I could keep this going for three hours.. **Órákig tudnám folytatni..**

There is a lot more information on my YouTube channel (youtube.com/chrisbeatcancer) and my blog chrisbeatcancer.com **Sokkal több információ van a YouTube kanálison(youtube.com/chrisbeatcancer) és a blogomon chrisbeatcancer.com**

I am on Facebook and Twitter, as well. **Facebook- on és Twitter- en is fent vagyok.**

My mission is, not just sharing my story of healing, but sharing the stories of all the other people whom I have met that have used nutrition and natural therapies to heal. **Az én misszióm nem csak az én gyógyulásom történetének a megosztása, hanem az olyanoké is akik étkezés és természetes terápiák segítségével gyógyultak.**

I hope this has been helpful. **Remélem, ez segített** Please share this with anyone you know that has been diagnosed with cancer. **Kérlek, hogy oszd meg olyanokkal akiket rákkal diagnosztizáltak.**

And if you have cancer, remember, you have options. **Ha neked van rákod, tudjad, hogy van választási lehetőség.**

This is your life, and your body can heal. Ez a te életed és a tested meg tud gyógyulni.