

# Какво трябва да знае всеки пациент с рак

автор: Крис Уорк

(Превод на български: Калинка Малинова)

"С Божията благодат съм жив, в добро здраве и нямам рак!"

Здравейте, аз съм Крис от "Chris Beat Cancer" (Крис победи рака) и днес имам много специално видео. С мен често се свързват хора, които току-що са научили, че техен приятел, роднина или скъп за тях човек, е бил диагностициран с рак. Съобщенията, които получавам, гласят: "Крис, откриха рак на леля ми" или "на приятелка на майка ми" и т.н. "Много искам да им помогна, а не зная от къде да започна. Не зная какво да им кажа. Можеш ли да ми помогнеш?"

Именно това е целта на видеото.

Ако имате рак и в момента гледате това, най-вероятно някой, който много държи на вас, е отделил време и ви го е изпратил.

Ще ви разкажа накратко моята история. Ще ви кажа също и какво бих искал да ми беше казал някой, когато ми поставиха диагнозата, защото смятам, че ще ви насърчи много. И може би ще промени отношението ви към рака.

Получих диагноза рак на дебелото черво, 3-ти стадий, на 26-годишна възраст. Бях опериран незабавно. Казаха ми, че трябва да се подложя на химиотерапия с продължителност между девет и дванайсет месеца. Но аз отказах химиотерапията. Вместо това коренно промених начина си на хранене и начина си на живот. Приемам огромно количество хранителни вещества като приготвях сокове, гигантски салати, плодови смутита и тонове плодове и зеленчуци.

Така че първото нещо свързано с рака, което трябва да осъзнаете, е: НЕ СЕ СТРАХУВАЙТЕ. Зная, че сте уплашени. Вероятно сте ужасени, понеже смятате, че умирате, но не е така.

Ракът е много естествен, нормален процес в тялото. Всички ние имаме ракови клетки. Тялото е предназначено да разпознава и премахва клетка, която е мутирала и се е превърнала в ракова. Това е правилно функциониращо тяло.

Ракът не е същинският проблем. Бучката, подутината или лезията обикновено не е истинският проблем, но е проблем. Не е основният проблем. Проблемът е, че сте болни. Имате системно метаболитно заболяване, което води до тумор или тумори, които се развиват в тялото ви.

Туморът е симптом. Туморът не е истинският проблем. Ако изрежете тумора, тялото ще изгради друг тумор. И така, какво се случва в тялото, когато човек има рак?

Ракът настъпва в тяло, което има недостиг на хранителни вещества, претоварено е с токсини и обикновено е резултат от потисната или претоварена имунна система.

Кое го причинява?

За последните сто години (в САЩ) смъртността вследствие на рак, се е утроила. Ако сравните нашия начин на живот с този на предшествениците ни от преди сто години, ще установите, че е много различен.

Какво се е променило?

Храната, която приемаме.

Ние поглъщаме цялата тази преработена, създадена от човека храна, която никога не се е предполагало да ядем - просто и ясно. Трябва да се върнете към храната, която идва направо от Земята в естествения ѝ вид: плодове и зеленчуци.

Земята е била създадена за нас и всичко, от което се нуждаем, идва от нея.

Толкова е просто. Истината е проста.

Проблемът е, че преяждаме, но сме недохранени. Препълнени сме, но гладуваме. Получаваме изобилие от протеини, мазнини и въглехидрати, но не получаваме онези ценни жизненоважни микро-нутриенти: витамини, минерали, ензими, антиоксиданти и хилядите хранителни съединения, съдържащи се в плодовете, зеленчуците и другите растения, които поддържат способността на тялото да оздравява и да функционира оптимално. Не само че в ежедневно то ни хранене липсват множество хранителни вещества, но и поемаме всичката тази изкуствена, създадена от човека храна, с която тялото ни не знае как да се справи.

Замърсяваме организма си с изкуствени овкусители, оцветители, подобрители, изкуствени мазнини, фалшиви храни и всичко това буквално ни отравя. Отравяме и замърсяваме тялото си с преработена храна. Кола, спортни напитки, храна, приготвена в микровълнова фурна, храна от ресторанти и заведения за бързо хранене - всички изброени са били изменени и натъпкани с рафинирана захар, сол и всичко, споменато по-горе.

Така че начинът на хранене е първото нещо.

Второто е начинът на живот. Ако прекалявате с алкохола и цигарите, приемате лекарства, особено фармацевтични препарати, ако приемате един или повече фармацевтични препарати, те потискат имунната система и насърчават рака. Нито един фармацевтичен препарат не е добър за вас. И вашето състояние не е поради неприемане на фармацевтичния препарат. Фармацевтичните препарати не лекуват - те само маскират и облекчават симптомите.

Единственият начин да оздравеете напълно е посредством хранене да дадете на тялото си всички градивни елементи, от които то има нужда, за да се поправи и възстанови. Добрата новина е, че можете да се справите. Начинът ви на хранене и начинът ви на живот са основни фактори. Пиенето на алкохол и тютюнопушенето са причинители на рак.

Затлъстяването е вторият основен причинител на рак.

Ако сте с наднормено тегло, това улеснява рака. Тялото ви е в състояние на хронично възпаление, претоварено е и се измъчва. Това е значителен фактор в полза на рака.

Третият фактор е липсата на физически упражнения, липсата на движение. Ако направим сравнение с нашите предшественици, повечето от тях са работили с ръцете си, вършили са физическа работа, което само по себе си е упражнение. Хранели са се с прясна храна, която сами са отгледали, получили от съседа или разменили със съседа. Правели са замени. Ядели са добитък, отгледан от тях или от съседа им. Хранели са се със свежа храна от Земята за разлика от нас днес и цялата ни преработена храна. Така че трябва да се движите. Упражненията и движението са живот. Когато правите упражнения, изпращате сигнали на живот към тялото си да расте, да става по-силно и да живее! Затова трябва да започнете да се упражнявате.

Четвъртият фактор е стрес. Стресът разрушава имунната ви система. Потиска я. Независимо дали е стрес във връзката ви или в работата, твърде много тренировки (напр. екстремни тренировки, маратонско бягане или тренировка по триатлон), е възможно да прекалите. Всеки вид стрес потиска имунната система. Ако има хора в живота ви, на които не сте простили, ако таите отрицателни емоции, като непростителност, горчивина, завист, осъдително отношение към другите и винаги сте с отрицателна нагласа, вие сте в състояние на хронично възпаление и стрес. Нивото на хормоните ви на стрес е повишено. Кортизолът и адреналинът са повишени и това състояние улеснява рака.

Всичките тези четири фактора: вашият режим на хранене, вашият начин на живот, дали се движите или не, както и стресът, определят дали ще се разболееете от рак.

Тези четири фактора в зависимост от изборите, които правите, или спомагат за по-добро здраве, или ви разболяват. Именно в това е ключът, понеже имате право на избор. Можете да предизвикате обрат в здравословното си състояние като промените начина си на живот. Не позволявайте на никого да ви тласне прибързано към операция, химио- или лъчетерапия.

Имате време. Повечето от раковите заболявания не са животозастрашаващи и спешни ситуации. Всъщност множеството хора с диагноза рак се чувстват добре. Като изключим засечените с помощта на скенер образувания, те се чувстват добре. Чувстват се здрави. Повечето лекари дори ще признаят, че разполагате с известно време. Ако помолите своя лекар: "Много ми се иска да отделя малко време, за да променя живота си. Ще ми дадете ли 30 дни? Ще ми дадете ли 60 дни? Ще ми дадете ли 90 дни?" И ако промените начина си на хранене и начина си на живот, ще видите какво ще се случи.

Това определено е най-добрият подход и мога да ви кажа, че съм срещал толкова много хора, които са направили точно това. Не само са свалили килограми, но и са се възстановили от хронични сърдечни заболявания, понижили са холестерола и кръвното си налягане и туморите им са изчезнали единствено чрез промяна на

начина, по който хранят тялото си и му доставят всичко необходимо за неговото възстановяване и детоксикация. Така че е напълно възможно.

Според медицинския възглед ракът е линеен. Ако веднъж са ви открили раково образувание, то може да се движи в една посока: да расте и да се разпространява по цялото ви тяло. Но най-новите клинични проучвания доказват, че този възглед е погрешен.

Знаем, че ракът може да бъде излекуван.

Тялото може да се излекува.

Нарича се "спонтанна ремисия". Това е изцеление.

Тялото го е създало. Тялото може да го излекува. Вие трябва само да му осигурите подходящите хранителни вещества и грижи.

Искам да ви насърча да учите повече, да четете и да изследвате, да прочетете още истории на хора, които са се излекували от рак. Има доста от тях на моя сайт: [chrisbeatcancer.com](http://chrisbeatcancer.com). Можем да се учим от опита на другите.

И така, искам да завърша като ви насърча отново да не прибързвате и да не позволявате на никого да ви оказва натиск.

Слушайте интуицията си. Не правете нещо, за което не сте уверени. Ако не се чувствате уверени за предложената ви операция, химиотерапия или лъчетерапия, не се съгласявайте. Не го правете. Без значение колко от вашите близки и приятели ви казват да го направите. Не сте длъжни да го правите. Животът си е ваш. Вие управлявате. Вие взимате решенията, това е вашият живот. Трябва да вземете възможно най-доброто решение за себе си.

Искам да ви насърча и да се молите, да искате от Бог да ви разкрие Себе си, ако не Го познавате, и да ви поведе по пътя на изцелението. Да ви покаже посоката. Аз направих това.

Когато се протегнете, когато пристъпите с вяра в непознатото, в живота ви ще се случат изумителни неща. Ще се случат чудеса. Бог ще се разкрие пред вас. Ще ви покаже посоката. Ще освети пътя ви.

И така, има още много информация. Мога да говоря с часове, но искам това видео да остане кратко.

Има още много информация тук на моя YouTube канал ([youtube.com/chrisbeatcancer](https://youtube.com/chrisbeatcancer)) и в моя блог: [chrisbeatcancer.com](http://chrisbeatcancer.com).

Можете да ме откриете също и във Facebook и Twitter.

Мисията ми е не просто да споделя моята изцелителна история, но и историите на всички хора, с които съм се срещнал, които са използвали храненето и естествените терапии, за да се лекуват.

Надявам се, че видеото е било полезно. Моля, споделете го с всеки ваш познат с диагноза рак.

И, ако самите вие имате рак, запомнете, имате възможност за избор.

Това е вашият живот и тялото ви може да се излекува.