

# מה שכל חולה סרטן צריך לדעת

מאת כריס ווארק

"בזכות השם אני חי, בועט וללא סרטן!"

היי, אני כריס מ- chrisbeatcancer (כריס הביס סרטן). היום יש לי וידאו מאוד מיוחד. אתם יודעים, הרבה אנשים פונים אליי שלא ממש שמעו שאצל חבר, בן משפחה או מכר אהוב גילו סרטן. אני מקבל הודעות כאלו כל הזמן "כריס, לדודה שלי גילו סרטן" או "לחבר של אמא שלי" או מי שזה לא יהיה. "אני ממש רוצה לעזור להם ואני לא יודע איפה להתחיל. אני לא יודע מה לאמר להם. אתה יכול לעזור? בבקשה, אתה יכול לעזור?"

לכן נוצר הסרטון הזה. הסרטון הזה הוא בשביל זה.

אם יש לך סרטן ואתה רואה את זה כעת, סביר להניח שזה מכיוון שמישהו שאתה מאוד חשוב לו לקח את הזמן לשלוח לך את זה.

אני הולך לספר לך גרסה קצרה של הסיפור שלי. אני גם הולך לספר לך מה הייתי רוצה שמישהו היה מיידע אותי כשאובחנתי, בגלל שאני חושב שזה יהיה מאוד מאוד מעודד עבורך. ואולי ישנה את דרך החשיבה שלך על סרטן.

אז קודם כל בגיל 26 אובחנתי עם סרטן מעי הגס בשלב 3. ישר הריצו אותי לחדר ניתוחים. אמרו לי שאצטרך תשעה עד שניים עשר חודשים של כימותרפיה. אבל סירבתי לכימותרפיה. במקום זה שיניתי בקיצוניות את הדיאטה שלי ואורך החיים שלי. בעצם העמסתי מנת יתר של תזונה עם טונות של סחיטת מיצים טריים, סלטים ענקיים, שייקים פירות וירקות מהאדמה.

אז הדבר הראשון שאתה צריך לדעת על סרטן זה: אל תפחד. אני יודע שאתה מפחד. אתה בטח מבועת כי אתה חושב שאתה הולך למות, אבל אתה לא.

סרטן זה תהליך מאוד טבעי ונורמלי בגוף. לכולם יש תאי סרטן. לכולנו יש אותם. הגוף נועד לזהות ולסלק אותם ברגע שתא נהיה מוטנטי וסרטני. כאשר הגוף עובד כמו שצריך.

סרטן הוא לא הבעיה האמיתית. הגידול או הגוש או הפצע או מה שזה לא יהיה, בדרך כלל לא הבעיה העיקרית, אבל זו אכן בעיה. זו רק לא ה-בעיה. הבעיה היא שאתה חולה. יש לך מחלה סיסטמטית, מטבולית שהובילה לגידול או גידולים שגדלים בגוף שלך.

הגידול הוא הסימפטום. הגידול הוא לא הבעיה האמיתית. אם אתה תחתוך את הגידול, הגוף יגדל גידול אחר. אז כשלאנשים יש סרטן, מה קורה בגוף?

סרטן היא תוצאה של גוף בעל חסרים תזונתיים, גוף שמלא ברעלים, ובדרך כלל תוצאה של מערכת חיסונית ירודה.

אז מה גורם לכך?

שיעור התמותה מסרטן (בארה"ב) הושלשה במאה שנים האחרונות. אם תשווה את אורך החיים של היום לאורך החיים של הדורות הקודמים שלנו, תגלה שהוא שונה מאוד.

אז מה השתנה?

האוכל שאנו אוכלים.

אנחנו אוכלים את כל האוכל המעובד והמוכן הזה שנעשה על ידי בני אדם, שאף פעם לא נועד להאכל על ידינו. אתה צריך לחזור לאכול אוכל שבא ישירות מהאדמה בצורה הטבעית שלו: פירות וירקות.

האדמה נבראה בשבילנו וכל מה שאנחנו צריכים בא מהאדמה.

זה קונצפט כל כך פשוט. האמת היא פשוטה.

הבעיה היא שאנחנו שמנים אבל בתת תזונה. אנחנו מפוטמים אבל מורעבים. אנחנו מקבלים הרבה חלבון, שומן ופחמימות ולא מקבלים את הרכיבים התזונתיים ההכרחיים והקריטיים האלה: ויטמינים, מינרלים, אנזימים, נוגדי חמצון ואת אלפי התרכובות הביואקטיביות שנמצאות בפירות וירקות, בצמחים שעוזרים לגוף להתרפא ולתפקד ברמה אופטימלית. אז לא רק שחסרים לנו הרבה חומרים מזינים בתזונה היום יומית שלנו, אלא שאנחנו גם מכניסים את כל המזון הסינטטי והמעובד לגוף שלנו שהוא לא יודע מה לעשות איתו.

אנחנו מזהמים את הגוף שלנו עם טעמים, צבעים, מרקמים מלאכותיים, משפרי טעם וריח. שמנים מלאכותיים, אוכל מזויף, והדברים האלה מרעילים אותנו.

אתה מרעיל ומזהם את הגוף שלך עם מזון מעובד.

קולות, משקאות קלים, מזון מהיר, אוכל מהמיקרוגל, אוכל ממסעדות, כל אלה שונים ומלאים בסוכר מעובד, מלח וכל הדברים שהזכרתי כאן.

אז תזונה זה הדבר הראשון.

הדבר השני זה אורך החיים שלך. אם אתה שותה הרבה אלכוהול, אם אתה מעשן הרבה ואם אתה לוקח סמים, במיוחד תרופות, אם אתה לוקח תרופה אחת או יותר, הם מדכאות את מערכת החיסון. הם מעודדות סרטן. אין תרופה אחת שטובה עבורך. והמצב שלך לא נוצר כי חסרה לך תרופה כלשהי. תרופות לא מרפאות, הן רק מכסות ומשכחות את התסמינים.

הדרך היחידה לריפוי אמיתי היא דרך תזונה, לתת לגוף שלך את כל אבני היסוד שאליו הוא זקוק כדי לתקן ולשקם את עצמו. והחדשות הטובות הן שאתה יכול לעשות את זה. התזונה ואורך החיים שלך הם גורמים עיקריים. שתיית אלכוהול ועישון גורמים לסרטן.

השמנת יתר היא הגורם השני המוביל לסרטן.

אם יש לך עודף משקל, זה מעודד סרטן. הגוף שלך במצב תמידי של דלקת והוא עמוס ונאבק. זה בהחלט מעודד סרטן.

הנקודה השלישית היא מחסור בכושר, חוסר תנועה. אם תשווה את עצמך לדורות הקודמים שלנו, רובם עבדו עם הידיים שלהם, היו להם עבודות פיזיות שזה בעצם כושר. הם אכלו אוכל טרי שגידלו או שקיבלו מהשכן, הם החליפו סחורות עם השכן. הם אכלו את החיות שהם גידלו או שהשכן גידל. הם אכלו אוכל טרי מהאדמה לעומת היום עם כל המזון המעובד שלנו. אז אתה צריך להזיז את הגוף שלך. פעילות גופנית ותנועה זה חיים. כשאתה זז אתה מאותת חיים לגוף, לגדול ולהיות חזק יותר ולחיות! אז אתה צריך להתחיל בפעילות גופנית.

הנקודה הרביעית היא מתח נפשי. מתח נפשי הורס את המערכת החיסונית שלך. זה מדכא את המערכת החיסונית שלך. אם זה מתח ממערכת יחסים, או מתח בעבודה, יותר מידי כושר (למשל פעילות גופנית קיצונית כמו ריצת מרתון או טריאטלון) אתה יכול להגזים עם זה. כל מתח בולם את מערכת החיסון. אם יש אנשים בחיים שלך שלא סלחת להם, אם יש לך רגשות שליליים, כמו חוסר מחילה, מרידות, קנאה, שיפוטיות, ביקורטיות, אז אתה כל הזמן שלילי. אתה במצב כרוני של דלקת ומתח. הורמוני המתח שלך גבוהים. הקורטיזול והאדרנלין שלך גבוהים וזה מצב שמעודד סרטן.

כל ארבעת הנקודות הללו, התזונה שלך, אורך החיים שלך, האם אתה בכושר ומתח או לא, משפיעים על אם תקבל סרטן.

ארבעת הנקודות הללו או מעודדות בריאות או מעודדות מחלה, בהתאם להחלטות שלך. וכאן המפתח. אתה יכול לשנות את הבחירות שלך על ידי שינוי אורח החיים שלך. אז אל תתן לאף אחד לזרז אותך לניתוח, כימותרפיה או טיפול קרינתי.

יש לך זמן. רוב מחלות הסרטן לא מסכנים חיים והם לא מקרי חירום. למען האמת, רוב האנשים שמאובחנים עם סרטן, מרגישים בסדר. יש להם גידול או גוש או פצע או משהו בלתי שגרתי בצילום. אבל חוץ מזה הם מרגישים בסדר. הם מרגישים בריאים. רוב הרופאים אפילו יודו שיש לך זמן. ואם תגיד לרופא שלך "אני ממש הייתי רוצה לקחת קצת זמן לשנות את החיים שלי, אני יכול לקבל 30 יום? אני יכול לקבל 60 יום? אני יכול לקבל 90 יום?" ובצורה קיצונית תשנה את התזונה ואורך החיים שלך ותראה מה יקרה.

זו בהחלט הגישה הכי טובה ואני יכול לאמר לך שאני פגשתי כל כך הרבה אנשים שעשו בדיוק את זה. והם לא רק ירדו במשקל, שיפרו מחלות לב כרוניות, הורידו את הכולסטרול שלהם, הורידו את הלחץ דם שלהם והקטינו את הגידולים שלהם לאפס, רק על ידי שינוי התזונה שלהם ושנתנו לגוף שלהם את כל מה שצריך כדי לבנות אותו, לשקם אותו ולנקות רעלים. אז זה אפשרי, מאוד מאוד אפשרי.

הדעה הרפואית היא שסרטן הוא לינארי. שברגע שיש לך גידול, ברגע שהם גילו גידול סרטני, זה יכול ללכת רק לכיוון אחד. והוא שזה יכול רק לגדול ולהתפשט בכל הגוף שלך. אבל המחקר הקליני האחרון הוכיח שזה לא נכון.

אנחנו יודעים שסרטן יכול להתרפא.

הגוף יכול להתרפא.

זה מכונה "רגרסיה ספונטנית", זה ריפוי.

הגוף ייצר את זה. הגוף יכול לרפות את זה. אתה רק צריך לתת לו תזונה טובה ותשומת לב.

אני רוצה לעודד אותך ללמוד עוד ולהתחיל לקרוא ולחקור ולקרוא סיפורי הישרדות של אנשים שריפאו את עצמם ויש המון כאלה באתר שלי: [chrisbeatcancer.com](http://chrisbeatcancer.com). אנחנו יכולים ללמוד מהניסיון של אחרים.

ואני רק רוצה לסיים עם זאת, בלעודד אותך, שוב, לקחת את הזמן שלך, אל תתן לאף אחד לזרז אותך לשום דבר.

תקשיב לאינסטינקטים שלך. אל תעשה משהו שאתה לא מרגיש טוב לגביו. אם אתה לא מרגיש טוב לגבי ניתוח, אם אתה לא מרגיש טוב לגבי כימותרפיה או טיפול הקרנתי, אל תסכים. אל תעשה זאת. לא משנה כמה בני משפחה או חברים אומרים לך שאתה צריך לעשות את זה. אתה לא חייב לעשות את זה. אתה צריך לעשות את ההחלטות הנכונות עבורך.

אני רוצה גם לעודד אותך להתפלל, לבקש מאלקים שיתגלה אליך אם אתה לא מכיר אותו ושינחה אותך בדרך הריפוי, שיראה לך את הדרך. זה מה שאני עשיתי.

כשאתה מבקש עזרה וצועד עם אמונה לבלתי ידוע, דברים מדהימים יקרו בחיים שלך. ניסים יקרו. אלקים יגלה את עצמו לך. הוא יראה לך את הדרך. הוא יאיר את הדרך.

ויש הרבה יותר אינפורמציה. אני יכול להמשיך עוד שלוש שעות.

יש עוד הרבה יותר אינפורמציה בערוץ היוטיוב שלי ([youtube.com/chrisbeatcancer](http://youtube.com/chrisbeatcancer)) ובבלוג שלי [chrisbeatcancer.com](http://chrisbeatcancer.com)

אני נמצא גם בפייסבוק וטוויטר.

המטרה שלי היא לא רק לחלוק את סיפור ההחלמה שלי, אלא לחלוק את סיפורם של כל האנשים האחרים שפגשתי שהשתמשו בתזונה ושיטות טבעיות כדי להתרפא.

אני מקווה שזה עזר. בבקשה תחלוק את זה עם כל אחד שאתה מכיר שאובחן עם סרטן.

ואם יש לך סרטן, תזכור, יש לך אפשרויות.

אלה החיים שלך, והגוף של יכול להתרפא.