Ką turėtų žinoti kiekvienas vėžiu sergantis žmogus

(vaizdo siužeto ‘What every cancer patient needs to know’ vertimas)

Sveiki, aš Krisas mano tinklalapis vadinasi chrisbeatcancer (Krisas nugalėjo vėžį).
Šiandienos siužetas labai ypatingas.
Į mane kreipiasi daug žmonių, neseniai sužinojusių kad jų draugui, ar šeimos nariui, ar brangiam žmogui buvo diagnozuotas vėžys. Jie man rašo: “Krisai, mano tetai(ar mamos draugei, ar dar kažkam) vėžys. Labai noriu jai padėti, bet nežinau kaip, nežinau net ką pasakyti. Prašau, ar gali padėti?”
Šis siužetas skirtas būtent tam.

Jei jūs pats sergate vėžiu ir žiūrite šį siužetą, tai tikriausiai todėl, kad jums jį kažkas atsiuntė, vadinasi, esate kažkam svarbus.
Pradėsiu trumpai papasakodamas savo istoriją. Taip pat pasidalinsiu tuo, ką aš pats būčiau norėjęs žinoti, kai man buvo diagnozuotas vėžys. Tikiuosi, kad tai jums suteiks stiprybės ir drąsos. Ir galbūt net pakeis jūsų nuomonę apie patį vėžį.

Taigi, man buvo 26 metai, kai man buvo diagnozuotas 3 stadijos žarnyno vėžys. Mane skubiai operavo ir pasakė, kad reikės 9-12 mėnesių chemoterapijos kurso. Aš chemoterapijos atsisakiau. Vietoj jos, aš iš esmės pakeičiau savo mitybą ir gyvenseną. Gydžiausi perdozuodamas naudingomis maistinėmis medžiagomis: spaudžiau sultis kibirais, valgiau milžiniškas daržovių salotų porcijas, gėriau vaisių kokteilius, ir valgiau krūvas vaisių ir daržovių.

Pirmiausia ką turite žinoti apie vėžį- nereikia bijoti.
Žinau, kad jūs bijote. Jums tikriausiai taip baisu, kad jūs tiesiog apimtas siaubo ir manote, kad greit mirsite. Tai netiesa.
Vėžys yra natūralus, normalus organizmo procesas. Visi žmonės turi vėžinių ląstelių- kiekvienas iš mūsų. Tačiau žmogaus organizmas sukurtas taip nuostabiai, kad atpažįsta ir pašalina ląsteles, kurios mutuoja ir tampa vėžinėmis. Sveikas organizmas puikiai atlieka šią funkciją. Taigi, vėžys nėra ta tikroji, esminė problema. Auglys, sukietėjimas, ar žaizda nėra tikroji problema. Žinoma, tai problema, bet tai ne ESMINĖ problema. Tikroji, esminė problema yra tai, kad visas jūsų organizmas serga. Jis nebesugeba atpažinti ir pašalinti vėžinių ląstelių. Medžiagų apykaita yra sutrikusi, ko pasekmėje atsiranda auglys, ar net keletas jų. Auglys yra tik simptomas. Jei auglys pašalinamas, užauga naujas. Tad kaip vėžį gydyti? Kodėl jis pradeda kauptis organizme, ir kas sukelia vėžinius susigimus?

Vėžio priežastis- naudingų maistinių medžiagų trūkumas, organizme susikaupę toksinai ir nusilpusi imuninė sistema.
Mirčių nuo vėžio per pastarąjį šimtmetį padaugėjo trigubai. Palyginkime savo gyvenimo būdą su savo protėvių, gyvenusių prieš šimtmetį, ir pamatysime labai didelį skirtumą. Kas gi pasikeitė? Mūsų mityba. Mūsų protėviai valgė tikrą, neperdirbtą maistą: augalus ir gyvulius, kuriuos užsiaugino jie patys, arba jų kaimynai. Jie mainėsi maistu tarpusavyje. Šiandien mes valgome nenatūralų, perdirbtą maistą, ateinantį iš gamyklų ir fabrikų. Mūsų organizmas niekada nebuvo pritaikytas tokiam maistui. Taigi, turime keisti savo mitybą. Turime grįžti prie natūralaus, tiesiai iš žemės ateinančio maisto: vaisių, daržovių ir augalų. Žemė sukurta mums, ir ji duoda viską, ko mums reikia. Viskas labai paprasta, bet tiesa paprasta.

Taigi, problema yra ta, kad mes prisivalgę, bet nesveiko maisto. Mūsų pilvai prikimšti, bet organizmas badauja. Jis negauna naudingų maistinių medžiagų! Mes suvartojame kalnus

baltymų, riebalų ir angliavandenių, bet negauname būtinų ir vertingų mikroelementų: vitaminų, mineralų, fermentų, antioksidantų ir nesuskaičiuojamos daugybės gydomųjų medžiagų, kurių gausu vaisiuose, daržovėse ir kituose augaluose. Būtent visos šios vertingos medžiagos palaiko organizmo gebėjimą pašalinti vėžines ląsteles, išsivalyti nuo toksinų, pasveikti ir optimaliai funkcionuoti.
Mes ne tik kad neduodame savo organizmui naudingų medžiagų; mes jį dar ir perkrauname dirbtiniu maistu, su kuriuo mūsų organizmas nežino ką daryti. Mes teršiame kūną sintetinėmis medžiagomis- dirbtiniais skoniais, kvapikliais, dažikliais, saldikliais, tirštikliais, emulsikliais, dirbtiniais riebalais, konservantais, ir kitais chemikalais. Visa tai mus nuodyja. Mes tiesiogine prasme patys save nuodyjame.
Tortai, pyragai, energijos gėrimai, greitas maistas, mikrobangėje šildytas ar restorane gamintas maistas yra perdirbtas, prikrautas cukraus, druskos ir kitų minėtų dirbtinių medžiagų. Taigi, mityba yra pirmoji vėžio priežastis.

Antroji priežastis yra jūsų gyvenimo būdas. Jei jūs daug geriate, jei rūkote, vartojate farmacinius vaistus, jūs kenkiate savo imuninei sistemai. Visi šie dalykai yra imunosupresiniai, t.y, jie slopina imunitetą. O būtent tai sukelia vėžį. Nėra tokių vaistų, kurie nebūtų žalingi. Jūs susirgote ne dėl to, kad jūsų organizmui trūksta vaistų. Vaistai negydo ligos, jie tik užmaskuoja ar numalšina ligos simptomus. Vienintelis būdas IŠ TIKRŲJŲ pasveikti yra sveika mityba- reikia pripildyti savo organizmą naudingomis “statybinėmis medžiagomis”, kurios būtinos kad organizmas pagytų, pasveiktų ir atsinaujintų.
Jūsų mityba ir gyvenimo būdas yra du pagrindiniai veiksniai.
Rūkymas, alkoholis sukelia vėžį.
Viršsvoris yra antroji didžiausia vėžio priežastis po nesveikos mitybos. Jei jūs turite viršsvorio, padidinate vėžio atsiradimo riziką, nes jūsų organizmas yra perkrautas, lėtinio uždegimo būsenoje ir jam sunku funkcionuoti. Viršsvoris yra vėžio draugas.
Gera žinia yra ta, kad jūs galite padėti savo organizmui pasveikti!

Trečia vėžio priežastis yra judėjimo trūkumas. Vėlgi palyginkime save su savo protėviais: dauguma jų dirbo sunkų fizinį darbą, t.y, daug judėjo. Tad ir mes turime judėti. Mankšta ir judėjimas- tai gyvybė. Kai mankštinatės, jūsų organizmas prisipildo geros energijos, tampa stipresnis, sveikesnis ir atsparesnis. Taigi, pradėkite mankštintis!

Ketvirtas vėžio atsiradimo faktorius- stresas. Stresas kenkia jūsų imuninei sistemai. Nesvarbu, kokia jo priežastis- tarpusavio santykiai, darbas ar fizinė perkrova (pavyzdžiui, nuo ekstremalaus sporto, tokio kaip maratonas, triatlonas ir pan.) Bet koks stresas slopina imuninę sistemą.
Be to, jeigu jūs ant kažko pykstate, neatleidžiate, kaupiate pavydą, pagiežą, teisiate kitus, jeigu jums būdingas neigiamas, kritiškas mąstymas, jūs taip pat esate pastovioje streso ir lėtinio uždegimo būsenoje. Jūsų organizme padidėjęs kortizolio ir adrenalino, streso hormonų, kiekis. O tokia būsena labai palanki daugintis vėžiui.

Visi šie keturi veiksniai - jūsų mityba, gyvensena, judėjimo kiekis ir stresas, yra vėžio atsiradimo priežastys. Šie keturi faktoriai gali būti jums arba naudingi, arba žalingi. Jie turi galią jūsų organizmą arba pagydyti, arba jam pakenkti ir susargdinti. Viskas priklauso nuo jūsų pasirinkimo. Taigi, raktas jūsų rankose, ir rinktis jums. Jūs galite pakeisti savo gyvenimo būdą ir susigrąžinti savo sveikatą.

Todėl niekam neleiskite jūsų skubinti į neapgalvotus veiksmus, tokius kaip operacija, chemotreapija ar švitinimas. Jūs turite laiko! Dauguma vėžinių ligų nekelia skubaus pavojaus gyvybei ir nereikalauja skubių veiksmų. Dauguma diagnozuotųjų jaučiasi sveiki. Galbūt jie turi auglį, žaizdą, ar šešėlį Rentgeno nuotraukoje, bet jie jaučiasi gerai. Net dauguma gydytojų pripažįsta, kad jūs turite kažkiek laiko. Galite pasakyti savo gydytojui: "Man reikia laiko pakeisti savo gyvenimą. Ar jūs nieko prieš? Man reikia mėnesio" (gal ir dviejų, ar trijų). Tuomet iš esmės pakeiskite savo mitybą, gyvenseną, ir žiūrėkite, kas atsitiks.
Tai pats geriausias kelias.
Aš sutikau daugybę žmonių, kurie būtent taip ir padarė. Jie ne tik numetė svorio, išvengė širdies ligų, sumažino kraujo spaudimą, cholesterolio kiekį, bet ir sumažino savo auglius iki nulio. Ir visa tai jie padarė vien pakeisdami savo mitybą, tinkamai maitindami savo organizmą, duodami jam viską, ko jam reikia pasveikti, išsivalyti ir atsinaujinti.
Taigi, pasveikti įmanoma, dar ir kaip įmanoma!

Medicinos požiūris į vėžį yra labai siauras: vėžys gali progresuoti tik viena kryptimi, t.y, augti ir plisti jūsų organizme. Tačiau naujausi klinikiniai tyrimai rodo visai ką kita: vėžys gali išnykti. Organizmas gali jį išgydyti. Medicinoje tai vadinama "spontaniška regresija". O paprastai tariant, tai išgijimas! Jei organizmas galėjo auglį užauginti, jis jį gali ir pašalinti. Jums tik reikia tinkamai maitintis ir rūpintis savo sveikata.

Raginu jus semtis žinių, ieškoti informacijos, skaityti pasakojimus žmonių, kurie išsigydė patys. Daugybę tokių pasakojimų rasite mano tinklalapyje chrisbeatcancer.com (anglų k.). Juk iš kitų galima daug ko pasimokyti.
Užbaigdamas norėčiau dar kartą priminti, neskubėkite. Ir neleiskite niekam priversti jus priimti neapgalvotus, skubotus sprendimus. Klausykite savo instinkto. Jei dėl kažko nesate tikras, arba turite negerą nuojautą- nesutikite. Jei nesate tikras dėl operacijos, chemoterapijos, ar švitinimo, neduokite sutikimo. Nepaisant to, kiek gydytojų, ar šeimos narių, ar draugų jums sakytų kad "Reikia". Jūs neprivalote sutikti. Tai Jūsų gyvenimas, Jums ir rinktis. Tik Jūs pats galite nuspręsti, kas jums geriausia.

Taip pat noriu paskatinti jus melstis. Prašykite Dievo pagalbos. Jeigu Dievo nepažįstate, prašykitek kad Jis padėtų jums Jį pažinti. Prašykite Dievą vadovavimo, kad parodytų kelią į pasveikimą. Aš pats taip dariau. Kai esi nežinomybėje ir kreipiesi į Dievą, pasitikėdamas prašai Jo pagalbos, gali atsitikti nepaprastai nuostabių dalykų, stebuklų. Dievas atsakys į jūsų maldas ir parodys jums kelią.

Mes dar yra daug ko neaptarėme, ir aš dar 3 valandas galėčiau apie tai kalbėti...
Daug informacijos galite rasti mano YouTube kanale (youtube.com/chrisbeatcancer) ir mano bloge (chrisbeatcancer.com) (anglų k.).
Mane galite rasti Facebook ir Twitter.
Mano tikslas- pasidalinti ne tik savo asmenine patirtimi, bet ir kitų mano pažįstamų žmonių istorijomis. Tų, kurie išsigydė vėžį sveika mityba ir natūraliais gydymo būdais.

Tikiuosi, tai jums padės. Pasidalinkite šita informacija su visais vėžiu sergančiais žmonėmis ir jų artimaisiais. O jei jums vėžys, prisiminkite: jūs TURITE iš ko rinktis. Jūsų organizmas gali pasveikti, ir tai priklauso nuo jūsų.