

	ВЪВЕДЕНИЕ	11
глава 1	В ДЖУНГЛАТА	19
глава 2	ОЦЕЛЯВАНЕТО	47
глава 3	ПРЕДПИСАНИЯТА НА ЛЕКАРИТЕ	71
глава 4	УБИЙСТВОТО	89
глава 5	<i>НЕ Е ЗАРАДИ ПАРИТЕ</i>	115
глава 6	СЛОНЪТ В СТАЯТА	127
глава 7	МИСЛЕНЕТО НА ПОБЕДИТЕЛЯ	135
глава 8	РАСТЕНИЯТА СРЕЩУ ЗОМБИТАТА	153
глава 9	ГЕРОЙСКИ ДОЗИ	175
глава 10	ИЗГРАЖДАНЕ НА НОВО ТЯЛО	205
глава 11	ИЗХВЪРЛЕТЕ БОКЛУКА!	227
глава 12	ДА СЕ РАЗДВИЖИМ!	259
глава 13	СТРЕСЪТ И НЕГАТИВНИТЕ ЕМОЦИИ	287
глава 14	ДУХОВНО ИЗЦЕЛЕНИЕ	299
	ЕПИЛОГ	317
	ИЗТОЧНИЦИ	321
	БЕЛЕЖКИ	323
	БЛАГОДАРНОСТИ	371

ВЪВЕДЕНИЕ

БЕШЕ РАНО СУТРИНТА и светлината на уличната лампа осветяваше щорите на прозорците в спалнята. Дакота – си-неокото ни хъски, лежеше с глава, подпряна на лапите, но очите ѝ бяха отворени. Погледът ѝ сякаш ми казваше: *Какво си мислиш, че правиш?*

Опитвах се да изляза, без да събудя жена си Мука, която, наред с прекрасния си нрав, не е по ранното ставане и би реагирала като преждевременно събудена от зимен сън мечка. Внимателно станах от леглото, прекосих на пръсти стаята и бавно плъзнах вратата на гардероба. Колелата му изскърцаха пронизително.

Затаих дъх, грабнах обувките и дрехите си и бързо тръгнах към вратата, махвайки на Дакота да ме последва. Тя изтръска козината си, дрънкайки с висулките по кашката, и затропа с лапи по пода. Мука се размърда в съня си и се обърна на другата страна.

Навън, в студената февруарска утрин, поех дълбоко въздух и го задържах, докато усетих пулсиране в гърдите и в главата. След това го изпуснах, усещайки как гробовете ми се свиват, и започнах да тичам надолу по улицата. Тялото ми се чувстваше странно и некоординирано. Ставите, мускулите и сухожилията работеха уж заедно, но им липсваше синхрон. Заледеният, напукан и неравен тротоар изглеждаше притеснително и опасно, но след минута тичане на-

долу по хълма нещата започнаха да изглеждат различно и се почувствах по-уверен.

Обърнах се на изток. Слънцето се подаваше над дърветата в далечния край на един паркинг. Усещах как затопля лицето ми. Беше невероятно!

Ускорих темпото, правейки все по-голяма крачка. Включих на висока скорост, спринтирайки към светлината. Чувствах краката си нестабилни, сякаш всеки момент щяха да отлетят нанякъде. Концентрирах се, за да ги държа под контрол. Сърцето ми биеше учестено, не ми достигаше въздух, краката ми горяха, но аз продължавах. Докато пресичах паркинга, сълзи потекоха от ъгълчетата на очите ми. Вятърът блъскаше и бучеше в ушите. Чувствах се отново жив. Бяха, сякаш животът ми зависеше от това.

— Ще живея! — казах на глас — Ще живея!

Определянето на рака като *битка* или *борба* представлява неразбиране на болестта. Раковите клетки не са извънземни нашественици. Раковите клетки са вашите клетки, с вашето ДНК. Ракът — това сте вие. Наличието на ракови клетки е резултат от срив в нормалното функциониране на тялото. Увредените клетки мутират и започват да се държат необичайно. Системите, предназначени да идентифицират и елиминират мутантите, не се справят. Това им позволява да се делят бързо и да превземат околната тъкан, формирайки лезии и тумори. Ракът е състояние, създадено от тялото, което то може да излекува, ако му бъдат осигурени подходящите условия.

Преди години избрах за име на блога си *Крис победи рака* (Chris Beat Cancer), защото беше разбираемо и лесно за запомняне. Това е псевдонимът, с който съм известен сред

читателите и последователите си. Това беше и очевидно то заглавие на тази книга. Годините на проучване и разсъждения промениха гледната ми точка. Въпреки че е вярно, че раковите клетки трябва или да умрат, или да се върнат към нормалното си състояние, аз вече не гледам на рака като на враг, който трябва да бъде унищожен и победен, или битка, която ще бъде спечелена или загубена. Ракът не е нещо, с което се бориш; той е нещо, което лекуваш.

Целта на книгата е да ви разкажа история си. Да споделя методите за лечение, които аз и други хора, преодолели рака, успешно сме използвали. Да споделя наученото за силата на храната, за медицината, за начина на живот, както и за капаните на онкологичната индустрия. Тук съм събрал най-важното, което научих от собствения си опит и за 14 г. независими анализи. Голяма част от описаното се пренебрегва и/или отхвърля от конвенционалната медицина въпреки множеството научни доказателства. Както ще видите, всичко е добре документирано.

През годините съм срещал хора от цял свят, излекували се от рак. Едни са се излекували по естествен път, без никаква медицинска намеса, а други – след като конвенционалните лечения са се провалили и са били изпратени у дома да умрат. Тези хора не са специални. Те не са свръхчовеци. Те са точно като вас. Благодарение на интернет успях да се свържа с тях, да ги интервюирам и да сравня методите за лечение, които са използвали. Ако намерите време и изслушате интервютата им, ще откриете много общи неща. Революцията в лечението на рака е започната.

Аз не съм лекар или учен; аз съм обикновен човек, избрал промяната в начина на хранене и нетоксичните терапии пред химиотерапията. Бях невежа за здравето и човешко-

то тяло, когато ми поставиха диагнозата, но проучих всичко, което успях да намеря, и научих неща, които промениха живота ми и ми помогнаха да оздравея. Всичко, което направих, можете да направите и вие.

Можете да промените живота си, но това изисква радикални мерки и радикална промяна в мисленето. Всички имаме различно ниво на знания за здравето и медицината, които се променят през различните етапи от живота ни. Невежеството е блаженство, знанието изисква отговорност. Реалността е, че понякога не искаме да знаем нещо, защото знанието означава, че ще трябва да вземем трудни решения. След като очите ви се отворят, не можете да се върнете назад. Откритието, че има много пътища за излекуване може да бъде вълнуващо, но може да създаде объркване, страх, съмнение и страдание.

Когато гърщерите ми бяха малки, си взехме черно-бяло котенце, което нарекохме Кеш. Когато беше на три месеца, го изведох на двора да играе с нас. Щом излязохме навън, то се уплаши и се вкопчи с нокти в ръката ми. Погалих главичката и гръбчето му, опитвайки се да го успокоя, но това не подейства.

Когато го сложих на тревата, то побягна към храстите. Всеки път, когато успях да го извадя оттам и го връщах на тревата, то бягаше обратно в скривалището си. Осъзнах, че Кеш изпитва *информационно претоварване* от всички нови гледки, звуци и миризми, които го заобикаляха. Инстинктивно се пазеше от неизвестното.

Започнахме да го извеждаме навън всеки ден и след няколко седмици предпазливо поведение Кеш се катереше по гърветата, дебнеше птици, гонеше катерици, съскаше срещу съседските кучета и дремеше на слънце без страх.

Светът на здравословния начин на живот и лечението може да е нещо ново за вас, но не се страхувайте – просто поемете колкото можете информация. Ще имате възможност да учите и да се развивате, да откривате истината и правилния път, за да възстановите живота и здравето си.

Тази информация е достъпна за всеки, но трябва да сте отворени за нови идеи. Ако си мислите, че знаете всичко или че лекарите го знаят, няма как да ви се помогне.

Първият пациент с рак, с когото споделих опита и убежденията си, беше Кати – моя приятелка. Разказах ѝ напълно и нашироко защо избрах промяната в храненето и нетоксичните терапии, за да възстановя тялото си и да се лекувам, вместо лечения, които биха причинили повече вреда, отколкото полза. В края на разговора ни тя каза:

– Крис, знам, че си прав. Вътрешно съм убедена, че не трябва да се подлагам на химиотерапия. Чувствам се зле от нея. Химиотерапията е ужасна – тя трови тялото ми. Всичко, което казваш, звучи много логично...

Но тя беше изтощена физически, психически и емоционално и беше подложена на огромен натиск от страна на семейството си и лекарите. Въпреки интуицията и инстинктите си продължи с конвенционалните лечения.

Останалата част от историята на Кати е обичайната. Химиотерапията първоначално намали разпространението на рака, но в рамките на няколко месеца той се завърна много *по-сърдит*. Предложиха ѝ още по-агресивно лечение, което унищожил напълно здравето ѝ. След по-малко от година тя си отиде. Остави съпруг и три дъщери тийнейджърки.

Всеки път, когато видя някой да страда и да умира, след като е преминал през множество тежки терапии, докато други се излекуват без тях, ставам още по-решителен да споделя това послание на надежда. Истинска надежда. Ракът може да бъде излекуван!

Има общоприето погрешно схващане, че методите на холистичното лечение са антинаучни, но това не е така. Обичам науката. Въннувам се от научните разработки – особено от науката за храненето, и ще цитирам множество в тази книга, но е важно да гледаме на науката по правилния начин. Науката не е истината. Тя е опит да се открие истината. Ако науката беше истина, винаги щеше да е вярна. За жалост, съществуват безкрайно много научни анализи, които си противоречат. Това доведе до нарастващо недоверие към науката в обществото.

Истинският учен постоянно търси истината, воден от любопитство и жажда за знание. Колкото и да държи на заключенията си, той поддържа отворен ума си за новостите и винаги е готов да преразгледа доказателствата. Признава, че може да е сгрешил и променя позицията си. За съжаление, в човешката история научната общност винаги е била в плен на догмата, прикрита като скептицизъм, арогантно вкопчила се в научните истини на деня само за да бъде доказана като невярна в бъдеще.

Науката се развива непрекъснато и непрекъснато се променя. Докато пиша това, едно от водещите заглавия е, че изследователи са открили *нов орган* в човешкото тяло и членовете на научната общност обсъждат дали да го нарекат *орган*, или не.

Когато става дума за научно изследване, участниците са много важни. Публикуването му в авторитетно академич-

но списание не го прави непременно вярно или надеждно. Научните експерименти могат лесно да бъдат погрешно изтълкувани, манипулирани или изфабрикувани. Милиони долари са били и ще бъдат изразходвани за финансирането им. Добър пример са скандалните проучвания, финансирани от тютюневата индустрия, които *доказват* че цигарите не причиняват рак. Години по-късно безпристрастни научни анализи доказаха, че това не е така.

Когато попаднете на научен доклад, преди да го приемете или отхвърлите, е важно да разберете кой го е финансирал и кой би имал полза от него. Най-общо казано: експерименти, проведени от независими изследователи – без конфликт на интереси, без връзки с индустрията и със заключения, които не могат да бъдат осребрени, обикновено са по-надеждни от финансираните от фармацевтични компании. Винаги има изключения.

Вярвам, че истината ще победи в крайна сметка. В тази книга съм посочил убедителни научни доказателства, за да научите истината и да можете да вземате информирани решения. Най-добрите решения за вас – да преобразите живота и да възстановите здравето си.