

С Е Р И Я • З А Р А В Е •



Щури *секси съвети*  
**ЗА РАКА**  
Предговор от Шерил Кроу

Крис Кар



С Е Р И Я • З Д Р А В Е •



Щури **секси съвети**  
**ЗА РАКА**



**Крис Кар**

Предговор от **Шерил Кроу**

Здравната информация, представена в тази книга, се основава единствено на личните преживявания на автора и няма за цел да замества медицинските наръчници. Тя не може да се използва за поставянето на диагноза или лечение, нито като заместител на професионалната медицинска грижа.

Авторът и издателят ви приканват да се консултирате със съответния специалист, преди да предприемете сами каквото и да било лечение върху себе си или върху друго.

Всички права запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по каквато и да е начин, електронен или механичен, включително чрез фотокопиране и запис, или чрез система за съхранение и възстановяване на информация, освен ако има изрично съгласие за това в писмен вид от страна на издателя. Искания за разрешение следва да се изпращат до skirt!, на вниманието на Отдел „Права и разрешения“, п.к. 480, Гилфорд, Кънектикът 06437.

skirt!® е запазена марка на Morris Publishing Group LLC и се използва с изрично позволение.

Авторството на снимките е посочено на страници 202-203.

Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон (02) 988 0193, както и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

---

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А  
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)  
Фирмена книжарница: 988 0193

Kris Carr  
CRAZY SEXY CANCER TIPS

---

Copyright © 2007 by Kris Carr  
This translation published by arrangement with skirt!,  
a division of Globe Pequot Press, Guilford, CT 06437 USA

All rights reserved.

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014  
© Елица Виденова, превод, 2014  
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-656-8





# СЪДЪРЖАНИЕ


	Предговор .....	1
<b>ГЛАВА 1</b>	Честит „Свети Валентин“! ИМАШ РАК.....	4
<b>ГЛАВА 2</b>	По дяволите! ИМАМ РАК. А СЕГА КАКВО? .....	20
<b>ГЛАВА 3</b>	Рак колеж .....	40
<b>ГЛАВА 4</b>	Кога се превръщам в ОЦЕЛЯЛА? .....	68
<b>ГЛАВА 5</b>	Давай-ИЗПОЛЗВАЙ РАК КАРТАТА .....	98
<b>ГЛАВА 6</b>	Яхте си зеленчуците и си раздрусайте дупето .....	124
<b>ГЛАВА 7</b>	Голяма глава е красива .....	152
<b>ГЛАВА 8</b>	Връзка или превръзка: СРЕЩИ, СЕКС, БРАК, БЕБЕТА .....	170
	Заклучение .....	191
	Щури секси рецепти .....	192
	Източници .....	196



*{ Посвещение }*

На моята майка – Ора Кар. Тя ме научи как да оцелявам – много преди рака.





# {Предговор}

от Шерил Кроу

„ПРИВЕТ, ДЪГ! КАК СИ? Аз ли? Не много добре. Нали знаеш как все ти звъня да те моля да ми препращаш новодиагностицирани приятели? Е... този път това съм аз.“

Никога няма да забравя следобеда, в който ми съобщиха, че имам рак. Трите ми първи обаждания бяха към родителите ми, бившия ми (който случайно е и един много известен оцелял от рака) и Дъг Улман – президент на фондация „Ланс Армстронг“ и мой скъп приятел.

Рутинната ми мамограма показва микро-калцификати – нещо, което не е необичайно за моята възраст. Гинеколожката ми се обади и ми каза, че няма смисъл да чакаме шест месеца, за да ги проверим и че най-мъдро е да направим биопсия и на двете гърди. Възможно е именно тя да ме е спасила от нуждата от по-радикално лечение, просто защото не чаках, а позволих да ме диагностицират много рано.

Всеки, на когото неочаквано са му съобщавали за някаква сериозна болест, ще ви каже, че за момент времето спира. Всъщност, то започва да тече на обратно и сякаш те прегазва по пътя си. Почти не помня

да съм чула думата „рак“, но сълзите в очите на лекаря ми завинаги се запечатаха в съзнанието ми.

Обадох се на родителите си по пътя за къщи. Моите родители са и моите най-добри приятели и винаги са ме подкрепяли, във всяко едно отношение. И както обикновено постъпват в извънредни случаи на тревога, спокойно уведомиха братята и сестрите ми и без да се бавят, долетяха до Лос Анжелис, за да бъдат с мен. Скоро след тях пристигнаха и сестрите ми, както и дългогодишният ми мениджър, а по-късно – и брат ми с неговото семейство.

„Церемонията“ по постъпването ни в „Колежа на рака“ стана в едно просторно помещение, нещо като заседателна зала; семейството ми, мениджърът ми и онкологът ми бяха седнали на много дългата маса и разглеждаха изображения на млечни канали, рисунки на деформирани клетки и неизброимо количество медицински статистики. (Днес спокойно мога да кажа, че баща ми се превърна в експерт по гърдите, макар и не по собствен избор.) За два часа научихме повече за рака, отколкото бях научила



по каквато и да е дисциплина през четирите си години в колежа. Лекарят ни каза, че има много различни видове рак и тъй като моят не се намираше в лимфните възли, ще се размина сравнително лесно. Важното, обаче, е, че дори ракт ми да си отиде, мисълта, че си имала рак остава. Както и страхът, че може да се появи отново.

И за мен започна едно невероятно пътуване. Бях приета от удивителна общност от жени, оцелели от рака или загубили близки хора заради болестта. Жени, които щедро споделяха своите лични истории. Смели жени, които въпреки всичко успяваха да намерят частици хумор и в най-трудните обстоятелства.

Но това, което най-често чувах, бе взаимовръзката между рака на гърдата и хра-

ненето. През целия си живот съм смятала себе си за самодостатъчна, за дръзко и целеустремено момиче. В идеална форма, със здравословни хранителни навици, от години отдадено на медитацията – това съм аз. Когато ми откриха рак, това ме накара да осъзная, че на всекиго може да се случи и макар да смятаме, че контролираме всичко в живота си, изглежда не съвсем е така.

Бях принудена да науча, също както повечето жени, с които съм говорила, че трябва да поставям себе си на първо място. Което означава истински да се ценя, като казвам „не“ на нещата, които не искам да правя. Това бе нещо ново за мен. Винаги усилено съм се стараела да угаждам на всички. Идеята, че гърдата олицетворява нежната грижа към себе си особено ми допада, за-

щото и аз, подобно на толкова много други жени, съм се усъвършенствала да поставям нуждите на другите преди своите.

Дори самият факт да позволя на други хора да се грижат за мен бе предизвикателство. Беше ми напълно чуждо. През първата седмица от лечението майка ми ми сготви осем различни вида органична супа. Баща ми ставаше по изгрев слънце, за да нахрани кучетата ми, да направи кафе и да вземе вестника. Близките ми се редуваха на смени от по една седмица, за да се грижат за мен... или просто да ми правят компания. Самото това превключване към непознат за мен режим, при който не се налага да планирам някакви дейности, да готвя и да домакинствам и в замяна мога да подремвам през деня или просто да си почивам, изискваше от мен особена пренастройка.

Сега всеки ден оттогава насам си напомням какво успях да науча от това преживяване. Неща, които никога не искам да забравям. Поглеждам към „татуировките“ си от рака на гърдата и си спомням колко просторен стана животът ми заради това, през което преминах и заради човека, в когото се превърнах. И съм благодарна.

Няма полезни наръчници със съвети какво да предприемете на първо място, когато ви съобщат диагнозата. Никой не може да ви каже какво точно ще се случи. В моя случай знаех, че няма да умра, но също така от самото начало знаех, че животът ми вече няма да бъде същият. Помня какво ми каза моят рентгенолог: „Твоята мисия сега е всеки ден да си задаваш въпроса: „Правя ли това, което искам да правя?“. И наистина, аз и до днес си задавам този въпрос всеки ден. Опитвам се отговорът да е „да“, дори ако за това е нужно да

казвам и „не“, включително и да разочаровам някого.

Научих се също да се оставям на течението. Преживях всичко на най-дълбоко емоционално ниво, защото именно там се случват големите промени. Там се срещаш със себе си. Там започваш да си спомняш кой си и кой е трябвало да бъдеш. Не вярвам, че е нужно да чуеш страшна диагноза, за да научиш тези уроци, но понякога катастрофалните моменти в живота те принуждават да се концентрираш върху непосредствено важните неща.

Харесвам книгата на Крис, защото тя ме накара да изпитам толкова много неща! Познати неща. Накара ме да се смея и да се замисля. И слава богу, че тя е една от онези жени, които имат смелостта и щедростта да споделят своите преживявания. Без съмнение, животът е едно непрестанно предизвикателство. Той е пълен с неочаквани обрати, срещу които ти си единственият навигатор. Тази книга ще даде успокоение на всички, които преминават през предизвикателството на рака или които са оцелели от него.

ШЕРИЛ КРОУ

