

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	9
<b>ЧАСТЬ 1.</b> Джунгли зовут .....	15
<b>ЧАСТЬ 2.</b> Выживут ли слабейшие .....	37
<b>ЧАСТЬ 3.</b> То, что доктор прописал .....	57
<b>ЧАСТЬ 4.</b> Совершая убийство .....	71
<b>ЧАСТЬ 5.</b> Не то чтобы мне нужны были ваши деньги .....	95
<b>ЧАСТЬ 6.</b> Слон в приемном покое .....	105
<b>ЧАСТЬ 7.</b> Установка на победу над раком .....	113
<b>ЧАСТЬ 8.</b> Растения против зомби: как питание борется с раком .....	127
<b>ЧАСТЬ 9.</b> Героические дозы: противораковая диета .....	145
<b>ЧАСТЬ 10.</b> Создание нового тела .....	171
<b>ЧАСТЬ 11.</b> Выбросьте мусор .....	189
<b>ЧАСТЬ 12.</b> Давайте займемся спортом .....	217
<b>ЧАСТЬ 13.</b> Под давлением: стресс и негативные эмоции .....	241
<b>ЧАСТЬ 14.</b> Духовное исцеление .....	251
<i>Послесловие</i> .....	265
<i>Источники</i> .....	269
<i>Примечания</i> .....	271
<i>Предметный указатель</i> .....	313
<i>Выражение благодарности</i> .....	331
<i>Об авторе</i> .....	335

## ВВЕДЕНИЕ

**Б**ЫЛО РАННЕЕ УТРО, и свет уличного фонаря освещал края жалюзи на окнах нашей спальни. Дакота, голубоглазый метис хаски, опустила голову на лапы, но ее глаза были открыты. Она посмотрела на меня так, словно хотела спросить: «И что это ты делаешь?»

Я пытался выйти из спальни, не разбудив свою жену Мику, которая, несмотря на все ее замечательные качества, все же не жаворонок, поэтому, без сомнения, встретила бы пробуждение с таким же энтузиазмом, как потревоженный во время спячки медведь. Я осторожно встал с кровати, на цыпочках пересек спальню и медленно открыл дверцу шкафа. Раздался резкий скрип, который в тишине показался мне пронзительным.

Я затаил дыхание, схватил обувь и одежду и быстро направился к двери, жестом приглашая Дакоту следовать за мной. Она встряхнулась, звякнув жетонами на ошейнике, и рванула к выходу. Мика пошевелилась во сне и перевернулась на другой бок.

На улице я глубоко вдохнул холодный февральский воздух и задержал дыхание, пока не почувствовал, как сердце колотится в груди и голове. Затем выдохнул, ощущая, как сдуваются легкие, и побежал по улице. Мое тело казалось неуклюжим и нескоординированным, как у Железного Дровосека. Суставы, мышцы и сухожилия все еще работали, но не очень хорошо. Обледеневший, потрескавшийся и неровный тротуар внушал опасения, но после

минуты бега трусцой вниз по склону я начал успокаиваться, появилась уверенность в своих силах.

Я повернул на восток. Солнце поднималось над линией деревьев на дальнем краю парковки. Оно грело мое лицо, и это было восхитительно.

Я ускорил темп, разминая ноги с каждым шагом, пока они не стали полностью разгибаться. Затем переключился на высокую передачу и помчался к свету. Мои ноги были слабыми, как будто в любой момент могли отвалиться от тела. Я сосредоточился, чтобы держать их под контролем. Сердце бешено колотилось, легкие начали болеть, ноги горели, но я продолжал двигаться. Когда я пересек парковку, из уголков глаз потекли слезы. Ветер свистел в ушах. Я снова почувствовал себя живым. Я бежал так, как будто от этого зависела моя жизнь. «Я буду жить, — сказал я вслух. — Я буду жить».

Ассоциирование рака с битвой или сражением — это неправильное понимание болезни. Раковые клетки — не инопланетные захватчики. Это ваши клетки с вашей ДНК. Рак не просто в вас — это вы сами. Наличие раковых опухолей является результатом нарушения нормального функционирования организма. Поврежденные клетки мутируют и начинают вести себя ненормально, и системы, предназначенные для выявления и устранения этих атипичных клеток, выходят из строя, позволяя им быстро делиться и разрушать окружающие ткани. Рак — это состояние, которое создал организм и которое он же может устранить, если ему обеспечить надлежащее питание и уход.

«Крис победил рак» (Chris Beat Cancer) — это название я выбрал для своего блога много лет назад, потому что оно было легко запоминающимся и понятным. Вот никнейм, под которым меня идентифицируют читатели упомянутого блога и подписчики в социальных сетях, и по умолчанию это было очевидное название моей книги. Но годы исследований и размышлений изменили мою точку зрения. Хотя это правда, что раковые клетки должны либо умереть, либо вернуться к нормальному состоянию, я больше не рассматриваю рак как врага, которого нужно победить или уничтожить, или как битву, которую вы выиграете или проиграете. Рак — это не то, с чем вы боретесь. Это то, что вы исцеляете.

Цель этой книги — поведать вам мою историю, разъяснить методы, которые я и многие другие успешно использовали для лечения, и поделиться тем, что я узнал о целительной силе питания и образа жизни, а также о подводных камнях индустрии лечения рака. Я собрал самые важные сведения, полученные из собственного опыта и в результате 14 лет независимых исследований. Бóльшая часть этих данных игнорируется и/или отвергается традиционным медицинским сообществом, хотя существует множество научных подтверждений и эмпирических доказательств. Как вы увидите, информация хорошо задокументирована здесь и доступна для дальнейшего изучения.

На протяжении многих лет я встречал людей со всего мира, которые исцелились от рака без какого-либо медицинского вмешательства. Были также случаи исцеления от рака после того, как обычные методы лечения не помогли и больного отправили домой умирать. Эти люди не являются особенными. Никого из них нельзя назвать сверхчеловеком. Они такие же, как вы. Благодаря интернету и социальным сетям я смог найти этих людей и сравнить их стратегии. Я интервьюировал многих из них, и если вы потратите время, чтобы поучиться у них и проанализировать использованные ими методы, то найдете общие моменты, которые нельзя игнорировать. Революция в исцелении рака продолжается. Наступает переломный период.

Я не врач и не ученый. Я просто парень, который предпочел химиотерапии правильное питание и натуральное, нетоксичное лечение. Я был относительно невежественен в вопросах здоровья и функционирования человеческого организма, когда мне поставили диагноз, но я усвоил всю информацию, которую смог найти, и узнал некоторые необычные вещи, изменившие мою жизнь и восстановившие мое здоровье. Все, что я сделал, вам тоже под силу.

Вы можете изменить свою жизнь. Но серьезные перемены часто требуют сдвига парадигмы и перевоспитания. Все мы идем по жизненному пути с различными уровнями невежества; оно избирательно, особенно в отношении здоровья и медицины. Невежество — это блаженство, а знание требует ответственности. Реальность такова, что иногда мы просто не хотим знать определенные вещи, потому что в противном случае нам придется принимать

трудные решения. Как только ваши глаза откроются, вы не сможете вернуться назад. Вы обнаружите, что есть много путей к исцелению, и это может оказаться захватывающим. Но также способно привести к замешательству, страху, сомнениям и страданию.

Когда мои дочери были маленькими, мы завели черно-белого котенка, дали ему кличку Кэш. Однажды я вышел из дома с этим почти трехмесячным малышом, чтобы поиграть с ним во дворе. Как только мы оказались на улице, он напрягся и вонзил когти в мою руку. Я погладил его, надеясь успокоить, но ничего не вышло.

Я опустил котенка на траву, и он бросился в кусты. И каждый раз, когда я уговаривал его выйти, а затем снова переносил на траву, он бежал обратно в кусты, чтобы спрятаться. Я понял, что Кэш испытывает информационную перегрузку от всех новых видов, звуков и запахов внешнего мира. Он инстинктивно защищал себя от неизвестного.

Мы начали ежедневно выводить его на улицу, и после нескольких недель таких прогулок Кэш уже лазил по деревьям, выслеживал птиц, гонялся за белками, задирался с соседскими собаками и бесстрашно дремал на солнце.

Мир здоровья и исцеления может оказаться для вас совершенно новой территорией. Не бойтесь. Просто шагните в неизвестность, примите все это и впитайте как можно больше информации. У вас есть сила учиться и расти, постигать истину и находить правильный путь для восстановления своей жизни и здоровья.

Эта информация доступна любому, но вы должны быть искателем знаний. Тому, кто закрыт для новых идей и полагает, что он все это знает или что врачам все это известно, невозможно помочь.

Первой больной раком, с которой я мог поделиться своим опытом и убеждениями, оказалась моя дорогая подруга по имени Кэти. Я подробно рассказал ей о том, почему для укрепления своего тела я выбрал правильное питание и натуральные методы лечения и исцеления, а не те способы, которые причинили бы больше вреда. В конце долгого разговора она сказала: «Крис, я не сомневаюсь в твоей правоте. Мне не следовало делать химиотерапию.

В глубине души мне это не нравится. Химиотерапия — это ужасно, она отравляет мой организм. Все, что ты говоришь, верно...» Но она была истощена физически, умственно и эмоционально, а кроме того, столкнулась с огромным давлением со стороны семьи и врачей. Поэтому, несмотря на свою интуицию, продолжала лечение обычными методами.

Остальная часть истории Кэти типична. Химиотерапия сначала уничтожила рак, но через несколько месяцев он вернулся, причем в намного худшем виде. Ей назначали более агрессивные методы лечения, которые разрушили ее здоровье. Меньше чем через год она ушла. У нее остались муж и три дочери-подростка. Каждый раз, когда я вижу, как кто-то страдает и умирает после бесчисленных раундов жестокого лечения рака, в то время как другие выздоравливают, это укрепляет мою решимость поделиться посланием надежды. Истинной надежды. Рак можно исцелить.

Весьма распространено заблуждение, что представители сообщества естественного здоровья выступают против науки, но это не так. Я люблю науку. Я в восторге от научных исследований, особенно в области диетологии, и в этой книге буду ссылаться на множество научных работ. Но важно рассматривать науку в правильном свете. Наука не истина. Это попытка открыть истину. Если бы наука была истиной, в ней все было бы правильным. Однако существует бесчисленное множество опубликованных научных исследований, которые противоречат друг другу. Это провоцирует рост недоверия к науке в глазах общественности.

Настоящий ученый — это вечный искатель истины, движимый любопытством и жадой знаний. Как бы страстно он ни относился к своим выводам и убеждениям, ему свойственна непредвзятость, поэтому в любой момент он готов проявить смирение и проанализировать новые доказательства, а затем признать, что прежние идеи, возможно, были неправильными, и изменить позицию. К сожалению, на протяжении всей истории человечества научное сообщество было заражено болезнью догмы, замаскированной под скептицизм, и высокомерно придерживалось установленных научных истин тех времен... только для того, чтобы последующие открытия доказали, что существовавшие представления были ложными.

Научные знания непрерывно пополняются, постоянно расширяются и редко закрепляются надолго. В то время как я пишу это, обсуждается одна из самых громких новостей — заявление исследователей о том, что они открыли «новый орган» в человеческом теле, так называемый интерстиций, и члены научного сообщества сейчас спорят, считать это органом или нет.

Когда дело доходит до опубликованных исследований, важно разобраться, кто ими занимался. Несмотря на кажущуюся легитимность, публикация научного исследования в рецензируемом академическом журнале не обязательно делает его правдивым или заслуживающим доверия. Работы ученых легко могут быть неправильно поняты, подогнаны под нужный результат или вовсе сфабрикованы. Миллионы долларов были и будут потрачены на финансирование научных исследований просто для продвижения повестки дня. Вспомним печально известные исследования, финансируемые табачной промышленностью, которые «доказывали», что сигареты не вызывают рак... пока годы спустя беспристрастные научные публикации не опровергли это.

Когда вам в руки попадает научная работа, то прежде чем принять или отклонить сделанные в ней выводы, подумайте хотя бы о том, кто ее финансировал и кто может извлечь выгоду из ее результатов. Вообще говоря, исследования, проведенные независимыми учеными без конфликта интересов, без связей с промышленностью и содержащие выводы, которые не могут быть монетизированы, как правило, заслуживают большего доверия, чем, скажем, исследования лекарств, финансируемые компаниями — производителями медицинских препаратов. Но всегда есть исключения. Можно заниматься «плохой наукой» в течение многих лет, но я верю, что «хорошая наука», как и истина, в конце концов победит. Я сделал все возможное, чтобы в этой книге выделить убедительные научные доказательства, результаты исследований «хорошей науки» из различных источников, чтобы помочь вам приблизиться к истине и дать возможность принимать обоснованные решения — лучшие решения для вас — для преобразования вашей жизни и восстановления здоровья.