

CHRIS WARK

# TY TEŻ MOŻESZ POKONAĆ RAKA

---

Kompleksowy plan terapii naturalnych  
w leczeniu nowotworów



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-631-0

Tytuł oryginału: *Chris Beat Cancer: A Comprehensive Plan for Healing Naturally*  
Copyright © 2018 Chris Wark  
Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Autor tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez porady lekarza, bezpośrednio lub pośrednio. Jedynym zamiarem autora jest przekazanie informacji o duchowym samopoczuciu. W przypadku wykorzystania dowolnych informacji z tej książki na własny użytek, ani autor ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za twoje działania.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Książka ta jest dedykowana: Chris Wark

**Moim kolegom i współczłonkom rakowego towarzystwa,**  
*którzy znaleźli się w tej niespodziewanej podróży,  
gdzie dzielnie pokonują strach, cierpienie i codzienną niepewność,  
wybierając i podejmując jednocześnie potężne działanie,  
żeby przeżyć i rozkwitać.*

**Moim rodzicom, Davidowi i Catherine Wark,**  
*którzy mnie kochają, wspierają, wierzą i zawsze byli przy mnie.  
Zawsze.*

**Mojej żonie Micah,**  
*która powiedziała „tak”, wszystko ze mną przeszła i podarowała  
mi piękną rodzinę. Jesteś miłością mojego życia i najlepszym  
przyjacielem na całym, wielkim świecie.*

**Moim córkom Marin i Mackenzie,**  
*które są największą radością mojego życia, moim największym  
osiągnięciem i które owinęły mnie sobie wokół swoich  
małych paluszków.*

# SPIIS TREŚCI

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                                                 | 9   |
| Rozdział 1: W głąb dżungli .....                                            | 17  |
| Rozdział 2: Odwrotny dobór naturalny.<br>Walka najsłabszych osobników ..... | 43  |
| Rozdział 3: Zalecenia lekarskie .....                                       | 69  |
| Rozdział 4: Zbierając żniwo .....                                           | 87  |
| Rozdział 5: To nie jest tak, że zależy mi<br>na twoim interesie .....       | 115 |
| Rozdział 6: Słoń w poczekalni .....                                         | 127 |
| Rozdział 7: Nastawienie na pokonanie raka .....                             | 135 |
| Rozdział 8: Rośliny kontra zombie.<br>Jak odżywianie zwalcza raka .....     | 151 |
| Rozdział 9: Heroiczne dawki. Dieta antyrakowa .....                         | 173 |
| Rozdział 10: Budowanie nowego ciała .....                                   | 207 |
| Rozdział 11: Wynieś śmieci .....                                            | 229 |
| Rozdział 12: Ruszmy się .....                                               | 265 |
| Rozdział 13: Pod presją. Stres i negatywne emocje .....                     | 293 |
| Rozdział 14: Uzdrawianie duszy .....                                        | 303 |
| Epilog .....                                                                | 321 |
| Źródła .....                                                                | 325 |
| Przypisy .....                                                              | 327 |
| Podziękowania .....                                                         | 377 |
| O Autorze .....                                                             | 381 |



## WSTĘP

**B**ył wczesny ranek, światło lamp ulicznych lśniło na krawędziach żaluzji sypialnianych okien. Dakota, nasz niebieskooki mieszaniec husky, leżała z łbem opartym na łapach, ale nie spała. Zerknęła na mnie pytająco: – A ty co niby robisz?

Usiłowałem bezszelestnie wysliznąć się z łóżka, nie budząc żony – Micah – która, pomimo wszystkich swoich cudownych cech – nie jest rannym ptaszkiem i wybudzenie ze snu bez wątpienia przyjęłaby z entuzjazmem rozbudzonego z hibernacji niedźwiedzia. Delikatnie wysunąłem się spod kołdry, przemknąłem na palcach przez sypialnię i powolutku przesunąłem drzwi szafy.

Nieprzyjemny dźwięk skrzypiących rolek przeszył poranną ciszę. Wstrzymałem oddech, złapałem buty, ciuchy i skinąłem na Dakotę, wskazując drzwi. Zerwała się, zabrzęczała obrożą i przemknęła przez pokój. Micah przekręciła się na drugi bok.

Na zewnątrz, w ten chłodny, lutowy poranek, wziąłem głęboki oddech i wstrzymałem powietrze, dopóki nie poczułem ciśnienia bijącego serca w klatce piersiowej i skroniach. Długi wydech, aż do zupełnie pustych płuc. Ruszyłem lekkim truchtem w dół ulicy. Moje ciało było dziwnie nieskoordynowane, jakby z blachy. Stawy, mięśnie i więzadła pracowały razem, tylko niezbyt dobrze. Oblodzony, spękany i krzywy chodnik nie ułatwiał sprawy. Był onieśmielający i niebezpieczny. Ale po chwili pokracznego biegu z górki coś tam poluzowało i zacząłem nabierać pewności siebie. Skierowałem się na wschód. Słońce rozświetlało linię drzew na drugim końcu parkingu i przyjemnie ociepłało twarz. Chwalebne uczucie.

Przyspieszyłem, z każdym krokiem bardziej rozprostowując nogi aż do pełni możliwości. Wrzuciłem piąty bieg i w pełnym sprincie pobiegłem w stronę światła. Nogi miałem tak roztrzęsione, iż miałem wrażenie, że lada moment odpadną. Skupiłem się na tym, żeby nad nimi zapanować. Serce waliło, płuca bolały, nogi paliły, ale biegłem dalej. Łzy zaczęły cieknąć mi po twarzy, gdy przebiegałem przez parking. Wiatr świstał w uszach. Znowu poczułem, że żyję. Biegłem tak, jakby zależało od tego moje życie. „Będę żył” – powiedziałem do siebie na głos. „Będę żył”.

Ujmowanie raka w pojęciu bitwy czy walki jest niezrozumieniem choroby. Komórki rakowe nie są najeźdźcami z obcej planety. Komórki rakowe to twoje komórki, mające twoje DNA. Rak nie jest w tobie jedynie rezydentem, on *jest* tobą. Obecność guzów nowotworowych jest wynikiem załamania się normalnego funkcjonowania twojego organizmu. Uszkodzone komórki

mutują i zaczynają zachowywać się nienormalnie, a systemy odpowiedzialne za identyfikację i eliminację zmutowanych komórek zawodzą, pozwalając im na szybki podział i zanieczyszczenie zdrowej tkanki guzami i zmianami. Rak to stan wywołany przez organizm i stan ten przez organizm może zostać naprawiony, jeśli otrzyma odpowiednie odżywianie i troskę.

*Chris Beat Cancer*\* był tytułem, który wybrałem na swój blog wiele lat temu, bo był łatwy do zapamiętania, chwytliwy i dawał czytelny przekaz. To tag, dzięki któremu jestem rozpoznawalny wśród czytelników powyższego bloga, jak również wśród moich followersów w mediach społecznościowych, więc w domyśle właśnie to hasło stało się oczywistym tytułem dla tej książki. Ale lata spędzone na zdobywaniu wiedzy i lata refleksji zmieniły moją perspektywę. Podczas gdy prawdą jest, że komórki rakowe muszą albo obumrzeć, albo powrócić do normalności, nie postrzegam już tej choroby jako wroga do pobicia czy pokonania, czy też walki do wygrania albo przegrania. Rak to nie coś z czym walczysz. To coś, co leczysz.

Celem tej książki jest przedstawienie mojej historii, wyjaśnienie metod, które ja i wiele innych osób skutecznie zastosowaliśmy, żeby się wyleczyć, i podzielenie się tym, czego nauczyłem się zarówno o potędze odżywiania i medycyny naturalnej, jak i pułapkach przemysłu onkologicznego. Zebrałem najważniejsze informacje ze swojego doświadczenia oraz 14 lat niezależnego zgłębiania tematu. Większość z tych informacji jest przez środowisko medycyny konwencjonalnej ignorowana i/lub odrzucana, pomimo stosów wolumenów badań naukowych i dowodów empirycznych. Jak zobaczysz, badania są w tej książce dobrze udokumentowane i ogólnie dostępne do dalszych analiz.

---

\* Dosłownie: *Chris pokonał raka* - polskie wydanie książki pod tytułem *Ty też możesz pokonać raka*; blog autora: [chrisbeatcancer.com](http://chrisbeatcancer.com) (przyp. tłum.).

Przez te wszystkie lata spotykałem ludzi z całego świata, którzy wyleczyli się z choroby w sposób naturalny, bez jakiegokolwiek interwencji medycznej, oraz ludzi, którzy wyleczyli raka po tym, jak leczenie konwencjonalne zawiodło i zostali odesłani do domu, żeby umrzeć. Ci ludzie nie są niezwykli. Nie mają supermocy. Są dokładnie tacy jak ty. Dzięki internetowi i mediom społecznościowym byłem w stanie ich odnaleźć i porównać stosowane strategie. Przeprowadziłem z wieloma z nich wywiady i jeśli poświęcisz trochę czasu, żeby się od nich uczyć i porównać metody jakie stosowali, znajdziesz wspólne mianowniki, których nie da się zignorować. Rewolucja w leczeniu raka trwa. Punkt krytyczny jest blisko.

Nie jestem lekarzem ani naukowcem. Jestem zwykłym gościem, który wolał dobre odżywianie i naturalne, nietoksyczne metody leczenia niż chemię. W zasadzie byłem mało świadomy tego, czym jest zdrowie i ludzki organizm, kiedy postawiono mi diagnozę, ale pochłaniałem tyle informacji, ile tylko mogłem znaleźć i dowiedziałem się niezwykłych rzeczy, które zmieniły moje życie i przywróciły zdrowie. Wszystko co zrobiłem ja, możesz zrobić i ty.

Możesz zmienić swoje życie. Tyle że zmiana życia często wymaga zmiany paradygmatu i reedukacji. Wszyscy brniemy przez życie z wybiórczą ignorancją różnego stopnia, zwłaszcza jeśli chodzi o zdrowie i medycynę. Ignorancja jest błogosławieństwem, natomiast wiedza wymaga odpowiedzialności. W rzeczywistości czasami wolimy zwyczajnie nie wiedzieć pewnych rzeczy, bo to oznaczałoby, że będziemy musieli podjąć trudne decyzje. Jak już otworzysz oczy, to nie ma powrotu. I kiedy odkryjesz, że do powrotu do zdrowia prowadzi wiele ścieżek, pewnie odczujesz ekscytację. Ale możesz również odczuć zagubienie, strach, wątpliwości i zmartwienie.

Kiedy moje córeczki były małe, przygarnęliśmy małego, czarno-białego kotka i nazwaliśmy go Cash. Kiedy Cash miał



3 miesiące wyniosłem go na zewnątrz, żeby pobawił się przed domem. Jak tylko przekroczyliśmy próg, cały zeszytniał i wbił mi pazurki w ramię. Masowałem mu główkę i głaskałem po futerku, żeby się rozluźnił, ale niewiele to pomagało. Jak tylko postawiłem go na trawie, dał nura w krzaki. I za każdym razem, kiedy udało mi się go wywabić i postawić na otwartym trawniku, dawał nura z powrotem w bezpieczne krzaki. Zdałem sobie sprawę, że Cash doświadczał nadmiaru bodźców od nowych widoków, dźwięków i zapachów otaczającego go świata. Instynktownie bronił się przed nieznanym.

Zabieraliśmy go na zewnątrz codziennie i po kilku tygodniach ostrożnych wycieczek Cash wspinał się na drzewa, polował na ptaki, uganiał się za wiewiórkami, konfrontował się z okolicznymi psami i bez strachu drzemał w słońcu.

Świat zdrowia i leczenia może być dla ciebie zupełnie nowym terenem, ale nie bój się. Po prostu wyjdź w nieznanne i przyswajaj, czerp tyle wiedzy, ile tylko zdołasz. Masz zdolność uczenia się i rozwijania, dedukowania co jest prawdą i odkrywania właściwej sobie ścieżki powrotu do dobrej kondycji.

Te informacje są dostępne dla każdego kto tylko ich potrzebuje, ale musisz mieć w sobie coś z poszukiwacza i odkrywcy. Nie da się pomóc komuś, kto odcina się od nowych pomysłów i sądzi, że wie już wszystko, albo że lekarze wiedzą już wszystko.

Pierwszym pacjentem onkologicznym, z którym miałem okazję podzielić się swoimi doświadczeniami i przekonaniem, była moja serdeczna przyjaciółka Kathy. Długo rozmawialiśmy o tym, dlaczego wolałem odżywianie i metody naturalne, żeby odbudować swój organizm i wspierać proces leczenia zamiast terapii, które wyrządziłyby mi więcej szkody. Pod koniec naszej rozmowy powiedziała: – Chris, wiem, że masz rację. Po prostu wiem, że masz rację. Nie powinnam brać chemii. W głębi duszy nie

mam dobrych przeczuć. Chemia jest okropna – zatruwa mój organizm. Wszystko co mówisz, ma dużo sensu...

Ale była wycieńczona fizycznie, mentalnie, emocjonalnie i odczuwała ogromną presję ze strony swojej rodziny i lekarzy. Wbrew swoim przeczuciom i swojej intuicji kontynuowała chemioterapię.

Historia Kathy kończy się typowo. Chemioterapia zmniejszyła początkowo postępowanie choroby, ale w przeciągu kilku miesięcy nastąpił jeszcze gorszy nawrót. Dostała bardziej agresywne leki, które zniszczyły jej zdrowie. Nie minął rok, jak odeszła. Zostawiła męża i trzy nastoletnie córki. Zawsze, kiedy widzę kogoś, kto cierpi i umiera w znojach niezliczonych dawek brutalnych terapii lekowych, podczas kiedy inni zdrowieją, umacnia to moje postanowienie podzielenia się przesłaniem nadziei. Prawdziwej nadziei. Że raka da się wyleczyć.

W powszechnym mniemaniu społeczność preferująca zdrowe żywienie jest antynaukowa, ale nie w tym przypadku. Uwielbiam naukę. Ekscytują mnie badania naukowe, zwłaszcza te na temat odżywiania, więc będę w tej książce przytaczał mnóstwo przykładów takich badań. Ale ważne jest, abyśmy postrzegali naukę w odpowiednim świetle. Nauka nie jest prawdą. Jest próbą odkrycia prawdy. Gdyby nauka była prawdą, zawsze miałaby rację. Aczkolwiek dzisiaj, podobnie jak z wiadomościami telewizyjnymi, publikuje się całą masę badań naukowych, które nawzajem sobie przeczą. To doprowadza do pogłębiającego się braku zaufania do nauki w społeczeństwie.

Prawdziwy naukowiec jest niezmordowanym poszukiwaczem prawdy, napędzanym przez ciekawość i głód wiedzy – to ktoś, kto będąc przywiązany do swoich przekonań i zasad, ma stale otwarty umysł, jest zawsze skłonny przewartościować swoje wnioski i z pokorą przyjąć nowe dowody; przyznać, że mógł się

mylić i zmienić stanowisko. Niestety, historycznie rzecz ujmując, społeczność naukowa zawsze była uparcie zainfekowana chorobą dogmy w przebraniu sceptycyzmu, z arogancką zatwardziałością trzymającą się prawd naukowych jednej epoki po to, aby odkrycia ich następców mogły je obalić.

Wiedza naukowa nieustannie ewoluuje, poszerza się i rzadko kiedy jest „ustalona”. W trakcie pisania tej książki, jednym z większych nagłówków jest odkrycie przez badaczy „nowego organu” ludzkiego ciała, nazwanym interstitium, a społeczność naukowa debatuje nad tym, czy nazwać tę część organem czy nie.

Jeśli chodzi o publikacje naukowe, istotne jest kto za nimi stoi. Pomimo cech autentyczności, opublikowanie badania naukowe w czasopiśmie pisanych i ocenianych przez kolegów po fachu niekoniecznie oznacza, że artykuł jest autentyczny, rzetelny, prawdziwy i godny zaufania. Badanie naukowe może w prosty sposób być źle zrozumiane, zmanipulowane i prefabrykowane. Wydano miliony dolarów (i będzie się wydawać kolejne), na sponsorowane badania naukowe po to, żeby popchnąć realizację planu, jak w przypadku okrytych złą sławą badań sponsorowanych przez przemysł tytoniowy „dowodzących”, że papierosy nie powodują raka – do czasu kiedy obiektywne badania dowiodły kilka lat później, że powodują.

Kiedy mamy do czynienia z badaniami naukowymi, zanim zaakceptujemy lub odrzucimy ich konkluzje, ważne jest, aby przynajmniej zastanowić się, kto je sponsorował i kto na wynikach tych badań zyska. Ogólnie mówiąc, badania prowadzone przez niezależnych badaczy nie pozostających w konflikcie interesów, bez powiązań z jakimkolwiek przemysłem i bez wniosków, które można spieniężyć, są zazwyczaj bardziej wiarygodne, niż powiedzmy badania nad lekami sponsorowane przez firmy farmaceutyczne. Ale wyjątki są zawsze. Kiepska nauka może

utrzymywać się na fali przez wiele lat, ale wierzę, że dobra nauka, jak prawda, zawsze wypłynie na wierzch.

Chciałem tutaj podkreślić, że starałem się jak najlepiej uwypuklić przekonujące dowody naukowe, dobrą naukę z różnych źródeł, aby przybliżyć cię do prawdy i umożliwić ci podejmowanie świadomych decyzji – najlepszych dla ciebie – żeby zmienić swoje życie i powrócić do zdrowia.



# W GŁĄB DŻUNGLI

*Nie docenia się zdrowia, dopóki nie przyjdzie choroba.*

– DR THOMAS FULLER –

**Z**anim skończyłem 26 lat, miałem już ukończony college, poślubioną miłość swojego życia, 30 nieruchomości zakupionych pod wynajem, nowy zespół z ambicjami na płytę i trasę koncertową i byłem na dobrej drodze, żeby zostać potencjalnym kandydatem na członka nowego reality show w telewizji NBC. Rzeczy miały się zupełnie nieźle. Jako dziecko zawsze czułem, że jest mi przeznaczona chwała i moje marzenia, żeby udowodnić to światu, właśnie się spełniały. Wyskakiwałem codziennie rano z łóżka zachwycony życiem. Nie mogłem się doczekać, żeby zobaczyć, co przyniesie mi przyszłość. Czułem, że jestem nie do

pokonania. Skąd miałem wiedzieć, że za pięć miesięcy moje wielkie plany zostaną zepchnięte do poziomu survivalu.

Spotkaliliśmy się z Micah w 11 klasie. Chodziła wtedy z moim kolegą Russem. Miała blond pasemko w czarnych włosach i nosiła Vansy. I miała jeszcze na plecaku naszywkę The Cure, jednej z moich ulubionych kapel. Wiedziałem, że była fajna, więc siedałem obok niej na lekcjach historii. Łatwo było ją rozśmieszyć. Do tego stopnia, że nauczyciel często rozsadzał nas na dwie różne strony klasy. Kilka tygodni później, Micah i Russ zerwali ze sobą, ale nadal byliśmy tylko przyjaciółmi. Spotykaliśmy się w kręgach tych samych znajomych, a w weekendy na miejscowych koncertach rockowych i punkowych.

Po liceum oboje wstąpiliśmy na pierwszy rok studiów na Uniwersytecie Tennessee-Knoxville. Większość naszych znajomych zapisywała się do bractw, składała przysięgi i przyrzeczenia, ale ani ja, ani Micah nie byliśmy zainteresowani życiem starożytnych Greków, więc spotykaliśmy się zwyczajnie poza tymi kółkami. Po nitce do kłębka, pod koniec pierwszego semestru oficjalnie zostaliśmy parą. Sześć lat później, w walentynki, oświadczyłem się, a trzy miesiące później byłem absolwentem Uniwersytetu Memphis z dyplomem z biznesu, bez jakichkolwiek widoków na pracę.

Ślub był zaplanowany na wrzesień. Micah pracowała na pełny etat i mieszkała sama, ja wróciłem do rodziców i pracowałem na pół etatu, składając ciuchy i otwierając przymierzalnię w J.Crew.\* Czułem presję zbliżającego się dnia ślubu, potrzeby pozbierania się i znalezienia pracy godnej swojego wykształcenia. Po kilku rozmowach kwalifikacyjnych podjąłem pracę w planowaniu finansowym. Miałem świetnego mentora, zbudowałem kilka cennych relacji z klientami i zarabiałem wystarczająco dużo, żeby się utrzymać, ale miałem nieodparte przeczucie, że jestem w złym

---

\* Znana amerykańska marka odzieżowa (przyp. tłum.).

zawodzie. Lubiłem pomagać ludziom, natomiast ubezpieczenia i inwestycje nie były moją pasją. Zabawnie było zakładać codziennie garnitur i krawat, ale czułem się trochę jak w kostiumie.

Pewnego dnia, siedząc na cotygodniowym spotkaniu roboczym, słuchając mojego szefa gadającego o strategiach inwestycyjnych i obserwując, jak po raz enty wyciera sobie krawatem łzawiące oko, zdałem sobie sprawę, że nie mam ambicji, aby stać się którąkolwiek z osób siedzących w tym pokoju. Zwyczajnie nie mogłem sobie wyobrazić, że spędzam wyłącznie dla pieniędzy resztę życia w zawodzie, do którego nie pałałem uczuciem.

Marzyłem o profesjonalnym inwestowaniu w nieruchomości odkąd byłem w college'u, więc w szczycie swojego niezadowolenia z branży finansowej zakupiłem w ciągu 30 dni cztery nieruchomości pod wynajem. To była próba ognia, ale uwielbiałem wszystko, co było z tym związane. Wyszukiwanie ofert i ustrzeliwanie ich przed konkurencją. Negocjowanie najlepszych cen. Uwielbiałem cały proces odnawiania tych mieszkań. Naprawdę podobał mi się pomysł budowania biznesu, który po jakimś czasie wyciągnąłby mnie z wyścigu szczurów i dał wolność finansową. Do końca roku mieliśmy razem z Micah 17 lokali pod wynajem, więc rzuciłem planowanie finansowe, żeby w pełni podążać za pasją. Dzięki wskazówkom kilku wspaniałomyślnych mentorów i niesławnej bańce rządowych programów kredytowych udało nam się zakupić 31 domów w zaledwie dwa lata. Bawiłem się przednio, wyrabiając sobie jednocześnie nazwisko w branży nieruchomości w Memphis.

W tamtym okresie zacząłem też śpiewać i grać w naszym nowym zespole Arma Secreta (z portugalskiego *sekretna broń*), założonym z moim starym przyjacielem/perkusistą, obecnie szwagrem, Bradem Beanem. Będąc realistą, nie spodziewałem się kokosów z uprawiania sztuki a od poprzedniego, poważnego

składu minęły cztery lata. Teraz, w końcu, znowu graliśmy koncerty a Arma Secreta zdobywała popularność.

Tamtego lata, mój dobry znajomy Clay Hurley powiedział mi o nowym reality show, do którego telewizja NBC ogłosiła casting. Jego zdaniem ten program był mi po drodze z moją karierą i zaoferował pomoc przy zmontowaniu nagrania. Taśma spodobała się producentom i zostałem zaproszony do Nashville na nagranie na żywo przed kamerą. Odkurzyłem swój garnitur i krawat, pojechałem do Nashville, gdzie w pokoju hotelowym spotkałem się z dwojgiem producentów. Miałem wrażenie, że szło całkiem nieźle, do momentu kiedy pod koniec nagrania jeden z nich powiedział: – Ok Chris, teraz chcę, żebyś popatrzył prosto w kamerę i powiedział Donaldowi Trumpowi dlaczego, twoim zdaniem, jesteś kolejnym Praktykantem\*.

Pytanie totalnie zbiło mnie z pantałyku, bo nie miałem pojęcia o czym miał być ten nowy show oprócz tego, że był związany z pracą dla potentata nieruchomości Donalda Trumpa. Czułem duży dyskomfort, mówiąc prosto do kamery, więc powiedziałem coś głupiego w stylu:

– Cześć Donald, jestem wielkim fanem twoich książek ... Dalej był już tylko upokarzający bełkot. Byłem wtedy trochę rozczarowany, że nie dostałem kolejnego wezwania na nagranie, ale nie bardzo zaskoczony. Jak się okazało, odrzucenie z programu „Praktykant” było szczęściem w nieszczęściu, bo miałem taki mały, upierdliwy problem.

Odczuwałem tępy ból brzucha, który nieregularnie pojawiał się i znikał. Był głęboko i nie mogłem go bliżej określić. Czułem go, ale nie mogłem umiejscowić. Zdarzały się też nagłe, kłujące ataki, które oblewały mnie zimnym potem. Pamiętam jak myślałem

---

\* The Apprentice – telewizyjny show, w którym Donald Trump wybierał kandydata na biznesmana. Od 2004 roku program doczekał się 14 sezonów i produkcji w wielu krajach (przyp. tłum.).



*Wow, co to do cholery było? To nie jest normalne...mam nadzieję, że to nic takiego.* Myśli te wkrótce przerodziły się w *Aha, znowu.*

Będąc zapracowanym i z daleka omijającym lekarza stereotypowym mężczyzną, ignorowałem te bóle przez wiele miesięcy sądząc, że to jakiś wrzód i prawdopodobnie mi się poprawi. Moje ciało chciało mi coś przekazać, ale nie słuchałem.

Zawsze wierzyłem, że ludzki organizm jest tak skonstruowany, żeby leczyć się samoistnie. W tym przypadku też sądziłem, że mój się wyleczy, bo jak dotąd tak się działo, ale z jakiegoś powodu tym razem nie wyszło. Ból stopniowo narastał. Co więcej, mój stolec był ciemny, czasem z odrobiną krwi. Często budziłem się w nocy z ostrym bólem, zlany zimnym potem i potrzebą pójścia do łazienki. Rano po przebudzeniu czułem się dobrze, dlatego ciągle odwlekałem wizytę u lekarza.

Choroby układu pokarmowego są wyjątkowo okropne, bo odbierają przyjemność z jedzenia. Kiedy posiłek staje się źródłem bólu, przestajesz jeść, organizm marnieje, a ja już wtedy byłem chudy, przy wzroście 188 cm i wadze 68 kilogramów. Nie miałem nadmiaru masy do zgubienia. Zazwyczaj zaczynało boleć jakąś godzinę po kolacji i czasami też po lunchu.

Ból ciągle się nasilał. W końcu po kolejnym skręcaniu się na sofie z bólu po kolacji Micah przekonała mnie do wizyty. Zrobiono mi badanie krwi i prześwietlenie, ale nie wykazały nic poza lekką anemią i źle zdiagnozowanym wrzodem. Kiedy lekarstwo na wrzoda nie podziałało, gastroenterolog zalecił kolonoskopię i endoskopię (tzw. badanie górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego) co oznacza, że wetknięto mi jedną sondę „tam, gdzie słońce nie dociera”, żeby się rozejrzeć, a potem jeszcze jedną w gardło.

Kiedy odzyskałem świadomość, Micah była przy mnie. Byliśmy w niewielkim pokoju z drzwiami w postaci zasłonki, ja ciągle na przenośnym łóżku. Wszedł lekarz w asyście pielęgniarki

i oznajmił nam, że znalazł guza wielkości piłeczki golfowej w moim jelicie grubym i że wysłali wycinek do laboratorium, żeby wykluczyć raka.

Byłem jeszcze pijany po znieczuleniu a mózg pracował na pół-obrotach. Sytuacja wyglądała jak sen, którego nie rozumiałem. I byłem zbyt zamroczony, żeby się denerwować. Micah zaczęła szlochać w ramię pielęgniarki, matki jednego z naszych bliskich przyjaciół z kościoła. Kobieta była zbawieniem, niezwykle podporą w tamtym momencie i pierwszym z wielu znaków opatrności, jakie spotkałem na swojej rakowej drodze.

Następnego dnia rano, około siódmej, zadzwonił telefon. To był lekarz, dzwonił, żeby mi powiedzieć, że mam raka.

– Musimy zrobić operację i wyciągnąć to z ciebie, zanim się rozprzestrzeni – powiedział. – Zadzwoni do ciebie chirurg i umówi możliwie najszybszy termin.

I to był ten moment, w którym strach się urzeczywistnił, a moje życie stanęło w martwym punkcie. Za dwa dni były święta Bożego Narodzenia. Miałem 26 lat. I miałem raka.

Oczywiście moją pierwszą reakcją było *Serio? To ma być moje życie? To teraz jestem po prostu młodym kolesiem z rakiem? Genialnie*. Postawiona diagnoza sprawiła, że poczułem się bezradny, wrażliwy i słaby. Nie wspomnę już o fakcie, że miałem raka jelita grubego, co w moim przekonaniu można równie dobrze było nazywać rakiem tyłka, bo wiadomo, że tak to sobie wszyscy wyobrażają. I na domiar złego, to była choroba wieku podeszłego. Byłem teraz młodym kolesiem ze starczym rakiem tyłka. Świetnie. Zostałem zredukowany do przedmiotu litości i współczucia i w ogóle mi się to nie podobało. Wstyd do zjedzenia zaserwowany. Ego zdruzgotane.

Kiedy powiedzieliśmy naszej rodzinie i znajomym, wszyscy byli w szoku. Większość nie wiedziała, co powiedzieć ani jak zareagować. Ja też nie.

Przed diagnozą miałem poczucie, że to ja panuję nad sytuacją, ja steruję swoim życiem. Ale kontrola jest iluzją. Prędzej czy później wszyscy stajemy twarzą w twarz z okolicznościami, które przypominają nam o tym, jak kruche jest życie i z trudnymi sytuacjami poza naszą kontrolą.

Jesteśmy z żoną chrześcijanami. Kochamy Jezusa. Wierzimy, że jest Tym, kim mówił, że jest. Synem Boga, Zbawcą Świata. Wierzimy, że Biblia jest słowem Boga, wieczną prawdą. W tamtym okresie, kiedy postawiono mi diagnozę, byliśmy członkami małego, bezwyznaniowego kościoła, a ja oddawałem cześć Bogu, grając w niedzielne poranki w chrześcijańskiej kapeli.

Jednak moja wiara została podważona. Nie mogłem przestać myśleć *Boże, dlaczego to spotyka akurat mnie? Dlaczego to ja mam raka? Jestem dobrym człowiekiem i przecież próbuję zrobić coś dobrego ze swoim życiem!* Aż prosiło się o standardowe „Dlaczego złe rzeczy przytrafiają się dobrym ludziom?”. W kołowrotku tych myśli przypomniał mi się werset z Listu do Rzymian 8,28\*:

**Wiemy przecież, że tym, którzy kochają Boga  
i którzy zostali powołani zgodnie z Jego wcześniejszym  
zamysłem, wszystko służy dla ich dobra.  
Zostali oni wezwani według wcześniejszego zamysłu.**

Nie rozumiałem, dlaczego przydarzył mi się rak, ale wiedziałem, że Bóg czuwa i wybrałem wiarę w to, że On obróci to zło na moją korzyść. W następną niedzielę stanęliśmy przed naszym zgromadzeniem i oznajmiliśmy tę wiadomość. Zdenerwowany, ze ściśniętym gardłem, zacytowałem Psalm 34,20 definiujący moją sytuację:

---

\* Wszystkie cytaty biblijne w tłumaczeniu pochodzą z najnowszego przekładu z języków oryginalnych wydawnictwa Święty Paweł (przyp. tłum.).

**Liczne są utrapienia sprawiedliwych,  
lecz Pan ze wszystkich ich wyzwoli.**

Chirurg, który miał zadzwonić i umówić termin operacji, zapomniał zadzwonić. Było to, jak się okazało, kolejne błogosławieństwo. Mój tata nadmienił wówczas o mojej sytuacji swojemu współpracownikowi, który w ramach przysługi umówił mnie na wizytę u innego gastroenterologa, aby zasięgnąć drugiej opinii. Tamten przyjął mnie od razu i skierował do cieszącego się najlepszą opinią w Memphis chirurga jamy brzusznej.

Umówiliśmy operację usunięcia guza z rutynową laparoskopową resekcją jelita grubego. Chirurg wyjaśnił, że wykona tylko kilka niewielkich nacięć, na tyle małych, aby wsunąć kamerę i narzędzia. Zapytałem go, ile razy wykonywał ten rodzaj operacji. Powiedział, „setki”. Pocieszające. Pamiętam jeszcze jeden szczegół z tego spotkania, to jak różowe i wypracowane były jego dłonie, różąco różne od bladej skóry jego przedramion. *Wow, ten to musi często myć ręce* – pomyślałem.

Świąteczne spotkania rodzinne tamtego roku były ciężkie, prześląknięte poczuciem smutku i grozy. Usiłowałem zachowywać się normalnie, ale byłem skrajnie świadomy samego siebie. Wszyscy wiedzieli, że jestem chory, ale większość nie podejmowała tematu. Co można było powiedzieć? Byłem nowotworowym słoniem w pokoju.

Dzień przed operacją nie mogłem nic jeść z wyjątkiem galaretki. Zgodnie z zaleceniem wypilem absurdalną ilość roztworu glikolu polietylenu zwanego GoLYTELY, żeby się oczyścić przez noc. Zdecydowanie podziałało. Powiedzmy tylko, że to była ostra jazda i nie przeleciało wcale tak lekko.

## WIGILIA WIGILII NOWEGO ROKU

Kiedy nadszedł ten dzień Micah i ja stawiliśmy się w szpitalu wcześniej rano o 7.00 na przyjęcie. Kobieta z izby przyjęć miała w swoim kantorku przypiętą na ścianie karteczkę.

### Psalm 23

Pan moim pasterzem. **To jest Relacja!**

Nie brak mi niczego. **To są Zapasy!**

Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. **To jest Odpoczynek!**

Prowadzi mnie nad wody, bym odpoczął. **To jest Odnowa!**

Ożywia mnie na nowo. **To jest Uzdrawienie!**

Prowadzi mnie po właściwych ścieżkach. **To jest Przewodzenie!**

Przez wzgląd na swoje imię. **To jest Cel!**

Choćbym kroczył ciemną doliną, **To jest Test!**

Zła się nie ulękne. **To jest Ochrona!**

Bo Ty jesteś ze mną. **To jest Wierność!**

Twój kij pasterski i laska dodają mi otuchy. **To jest Dyscyplina!**

Zastawiasz przede mną stół wobec moich przeciwników.

**To jest Nadzieja!**

Namaszczasz mi głowę olejkiem. **To jest Konsekracja!**

A mój kielich jest napełniony. **To jest Dostatek!**

Dobroć i łaska niech idą za mną przez wszystkie dni mego życia.

**To jest Błogosławieństwo!**

Abym zamieszkał w domu Pana. **To jest Bezpieczeństwo!**

Po najdłuższe czasy. **To jest Wieczność!**

Autor nieznany

Jej notatka była dla mnie w tamtej chwili niesamowitym pocieszeniem. Poprosiłem ją o kopię ulotki. Do dzisiaj nie wiem, jak miała na imię, ale dziękuję Bogu za to, że dał nam tę kochaną kobietę z izby przyjęć.

Po przyjęciu skierowano mnie do salki przedoperacyjnej, gdzie się rozebrałem, włożyłem szpitalny fartuch, położyłem się na przenośnym łóżku i podpięto mnie pod kroplówkę. Lekarze, pielęgniarki i cały szpitalny personel krzątał się w swoich niebieskich ochraniaczach na buty, żeby nie zabrudzać podłogi. Zajmowali się swoim zwykłym, wolnym od nowotworów życiem. Zazdrościłem im.

W końcu nadeszła kolej na mój numerek. Dwie pielęgniarki przewiozły mnie w głąb korytarza. Leżałem na plecach, patrząc jak lampy sufitowe znikają mi za głową. Skręciliśmy za róg i temperatura wyraźnie spadła.

– Utrzymuj niższą temperaturę w sali operacyjnej, żeby zapobiegać rozprzestrzenianiu się zarazków – powiedziała mechanicznie jedna z pielęgniarek.

Para podwójnych drzwi otwarła się na salę z sześcioma osobami w pełnym rynsztunku: rękawicach, maskach, fartuchach, okularach. Widziałem tylko ich oczy, a wszystkie były zwrócone na mnie. To było przerażające. Kiedy zaczęli mnie przygotowywać do uśpienia, zaśmiałem się do siebie – *Ci ludzie zaraz zobaczą mnie na golasa.*

Odczuwałem spokój. Wiedziałem, że Bóg ma wszystko pod kontrolą. Nie bałem się. Zaufałem Mu i byłem przygotowany na spotkanie z Nim, jeśli nie miałbym się wybudzić. Anestezjolog nachylił się nade mną i zapytał:

– Jest pan gotowy?

– Jestem gotowy.

Wziąłem głęboki oddech i zamknąłem oczy.

Obudziłem się po wszystkim w sali pooperacyjnej a przy moim łóżku były moja żona z teściową. Byłem mocno nafaszerowany medykamentami i usiłowałem coś powiedzieć, ale wychodziły tylko chrząknięcia i jęki. Poinstruowałem wcześniej moją żonę, żeby przyniosła kamerę video, abym mógł udokumentować to, czego mogłem nie pamiętać. W jakiś sposób udało mi się ją włączyć i zarejestrować kilka sekund swojego najslabszego i najbardziej newralgicznego stanu – zanim ją wyłączyłem i znowu odpłynąłem. (Można obejrzeć na [www.chrisbeatcancer.com/surgeryvideo](http://www.chrisbeatcancer.com/surgeryvideo).)

## „OBUDŹ SIĘ SYNU, MUSIMY CIĘ PRZENIEŚĆ NA TO ŁÓŻKO”

Seria myśli przebiegła mi przez zmulony środkami przeciwbólowymi umysł:

**Gdzie ja jestem? Sala szpitalna... Operacja...**

**Ktoś coś do mnie mówi...**

Pielęgniarka usiłowała przenieść mnie z wózka na łóżko. Kiedy spróbowałem się odwrócić, poczułem się tak, jakby moje jelita trzymały się na sznurku i mogły się rozlać przy najmniejszym ruchu mięśni brzucha. Spanikowałem, bałem się poruszyć, a pielęgniarka mówiła do mnie tak, jakbym mógł swobodnie przeskoczyć na drugie łóżko jak rozbrykany dzieciak w pokoju hotelowym. Z pomocą kilku osób przesunąłem się centymetr po centymetrze na drugie łóżko i znowu straciłem przytomność.

Pierwsza noc była piekielna, jedna z najgorszych w życiu. Marzyłem tylko o spaniu, a nie dawano mi odpocząć, bo pielęgniarka przychodziła co godzinę, żeby zmierzyć temperaturę, sprawdzić ciśnienie albo odwrócić mnie na drugą stronę. Całe szczęście pielęgniarka na tym dyżurze była aniołem. Za każdym razem, wchodząc do pokoju, wносиła niezwykle, błogi spokój.

Następnego dnia zmieniano mi bandaż. Kiedy pielęgniarka ściągnęła opatrunek, spojrzałem w dół i ze zdziwieniem zobaczyłem ponad 15-centymetrowe pionowe nacięcie przez środek brzucha. Lekarz rozciął mięśnie brzucha, co wyjaśniało odczucie wylewających się jelit. Byłem jednocześnie zaskoczony i rozbawiony tą sytuacją.

– Heeeej, przecięli mi pępek na pół – wybełkotałem w odurzeniu.

## SYLWESTER

Przyszła chirurg i wyjaśnił, że rak był poważniejszy niż sądzili. Kiedy wsunął kamerę i się rozejrzał, nie spodobało mu się to, co zobaczył, więc postanowili otworzyć jamę brzuszną dużym nacięciem. Zdawało się, że rak mógł się przerzucić z guza na otaczające węzły chłonne. Usunął 49 węzłów. Cztery dały pozytywny wynik na nowotwór. Miałem teraz stopień IIIC. W ciągu dnia przedstawiono mi onkologa i powiedziano, że jak tylko wydobrzeję po operacji, będę potrzebował od 9 do 12 miesięcy chemioterapii, żeby zapobiec nawrotom.

W pewnym momencie mojego pobytu przyszedł na obchód student medycyny w towarzystwie lekarza prowadzącego. Był chudy, skóra blada i żółtawa, podkrążone oczy. Wyglądał jak zombie. Pomyślałem sobie: *Wow, ten to wygląda gorzej niż ja.*



W tamtym okresie mojej przygody z rakiem, zgodziłem się wykonywać wszystkie zalecenia lekarskie. Wyszedłem z założenia, że kieruje nimi moje dobro i będą się mną dobrze opiekować. Ale dwa zdarzenia, które miały miejsce w tym szpitalu, zaczęły podkopywać moją wiarę w medycynę konwencjonalną. Pierwszym był lunch.

Posiłkiem, który zaserwowano mi tuż po wycięciu jednej trzeciej jelita grubego, była najgorsza potrawa stołówkowa jaką tylko można sobie wyobrazić: niechlujny Joe. Bliżej nieokreślonego pochodzenia mielone mięso uduszone w ketchupie i rzucone na bułkę. Tego dania nie ma co szukać w restauracyjnych menu. Ta wyjątkowa delicja, na widok której aż cieknie ślinka, dostępna jest tylko dla biwakowiczów, żołnierzy, więźniów i mnie, pacjenta onkologicznego.

Silne leki przeciwbólowe i fakt, że nie jadłem od kilku dni nie umniejszyły ciosu tej oczywistej próby zabójstwa. Zapytałem żony, czy nie powinny mi przynieść czegoś bardziej zdrowego, bo byłem przekonany, że to ostatnia rzecz, jaką powinienem być jeść.

Główną oznaką braku pooperacyjnych komplikacji w chirurgii jelit jest ich prawidłowy ruch. A żeby mieć prawidłowy ruch, trzeba jeść. Zamiast odesłać niechlujnego Joe z powrotem do kuchni, żeby nie dostać w to miejsce czegoś równie okropnego typu klopsy, zaakceptowałem niechętnie swoje przeznaczenie i przełknąłem niechlujniaka. Następnego dnia miałem najdziwniejsze, najstraszniejsze ruchy w życiu, i to pod prysznicem. Dobra wiadomość: moja instalacja działała! Zła wiadomość – ktoś musiał posprzątać prysznic. Żeby nie było, to był pierwszy i ostatni raz, kiedy takie zdarzenie miało miejsce.

Po pięciu dniach i czterech luksusowych nocach w szpitalu wypuścili mnie do domu. Chirurg wpadł po raz ostatni, żeby zobaczyć, czy wszystko w porządku. Bałem się, że mogę zjeść

coś nieodpowiedniego i zepsuć całą operację, więc zapytałem go, czy jest jakaś żywność, której powinienem unikać podczas kiedy moje jelita się goiły.

Eee, nie – odpowiedział. – Tylko nie podnoś nic cięższego niż piwo.

Zaśmiałem się nerwowo. Jego lekceważący dowcip i ohydne, szpitalno – więzienne żarcie były dla mnie pierwszymi sygnałami, że służba zdrowia nie przykładła zbyt wielkiej wagi do odżywiania. Byłem zdezorientowany oczywistą rozbieżnością pomiędzy opieką zdrowotną a zdrowym jedzeniem. Coś tutaj nie grało.

Po wypuszczeniu ze szpitala wróciłem do domu, żeby zregenerować siły. Najbliższa rodzina i wspólnota kościelna były dla nas prawdziwym błogosławieństwem, przynosząc nam posiłki, modląc się z nami, za nas i pomagając we wszystkim, czego potrzebowaliśmy. Brałem mocne leki przeciwbólowe i pierwszy tydzień spędziłem na kanapie, oglądając filmy z przerwami na spanie. Mój przyjaciel Brad Stanfil przyniósł mi stertę filmów video, łącznie z odcinkami *Reno 911*! Nie oglądałem tego wcześniej a pierwszy odcinek tak mnie rozśmieszył, że musiałem go wyłączyć. Pobrałem ważną lekcję życiową tego dnia: operacja brzucha i komedia nie idą w parze.

Brałem leki przeciwbólowe przez mniej więcej pierwszy tydzień, ale nie dałem rady ich skończyć. Byłem już zmęczony ciągłym uczuciem naćpania i instynktownie czułem, że te leki mogą kolidować z procesem gojenia. Lata później natknąłem się na badania sugerujące, że środki przeciwbólowe na bazie opioidów, jak morfina, mogą stymulować rozwój nowotworu i przerzuty<sup>1</sup>. Dowiedziałem się również, że 1 na 10 pacjentów onkologicznych, którzy mieli przepisane mocno uzależniające opioidowe środki przeciwbólowe po takich operacjach jak moja, zażywa te środki długoterminowo<sup>2</sup>. Mój instynkt dobrze zadziałał. Jak tylko

wytrzeźwiałem, zacząłem myśleć o swoim życiu. Zastanawiałem się, jak będzie wyglądał dla mnie ten rok jako pacjenta onkologicznego. Zastanawiałem się, ile zostało mi czasu. Zastanawiałem się, czy będę mógł mieć dzieci. Zastanawiałem się, jaka będzie moja historia. Czy dożyję późnej starości, przyglądając się jak dorastają moje wnuki, czy umrę młodo?

Początkowo zaakceptowałem chemioterapię, ale rósł we mnie wewnętrzny opór. Nazwijmy to instynktem, intuicją, przeczuciem; nie dawało mi to spokoju. Ważny odnotowania jest fakt, że do tego momentu miałem jeszcze bardziej nikłe pojęcie o raku niż typowy, bezradny pacjent onkologiczny. Nie miałem żadnego osobistego doświadczenia z rakiem. Żaden z moich znajomych ani członków rodziny nie miał zdiagnozowanego raka i nie wiedziałem nic więcej na temat chemioterapii ponad to, że była bardzo toksyczna i miała zabijać komórki rakowe. I że robi się od niej niedobrze i wypadają włosy i wygląda się jakby się umierało. Najbardziej wyniszczeni chorobą ludzie, jakich dotąd w życiu widziałem, to byli ci z rakiem, a jedyne dwa powiązania z tą chorobą jakie miałem były dosyć odległe. Mój pastor przeszedł leczenie chłoniaka nieziarniczego, ale leczył się już kilka lat zanim go poznaliśmy. I był jeszcze jeden koleś w naszym kościele. Pracował w drukarni i kiedyś grał na bębnach w niedzielne poranki, zanim zachorował. Widziałem go tylko raz, w którąś niedzielę. Był łysy i wychudzony. Ciuchy luźno wisały na jego kościstym grzbiecie. Miał żółtą skórę i zapadnięte oczy, było oczywiste, że był słaby. Na twarzy nosił maskę chirurgiczną. Nie byłem w stanie nawet wyobrazić sobie, jak to jest być w jego skórze. Zmarł niedługo po tym jak go widziałem, ale to jedno spotkanie wywarło na mnie przerażające wrażenie.

Im więcej myślałem o chemioterapii, tym niechętniej chciałem się jej poddać. Pomysł powrotu do zdrowia przez zatrucie organizmu nie miał dla mnie większego sensu, byłem wewnętrznie

rozdarty. Więc razem z żoną modliliśmy się. Dziękowałem Bogu za wszystko, czego dokonał w moim życiu. Poprosiłem, żeby mnie uzdrowił i objawił jakiś inny sposób leczenia poza chemią, jeśli takowy istniał.

Dwa dni później na moim progu wylądowała książka wysłana do mnie z Alaski przez znajomego z pracy mojego taty. Od razu zacząłem ją czytać. Autor wykrył u siebie raka jelita grubego w 1976 roku. Był świadkiem ogromu cierpienia u swojej mamy i wielu członków wspólnoty kościelnej po przebytej terapii onkologicznej. Więc postanowił zrezygnować z leczenia chemicznego i radykalnie zmienić swoją dietę i styl życia. Rok od rozpoczęcia picia wyciskanych soków i przejścia na surową dietę warzywną jego rak zniknął. Bez operacji, bez chemii, bez radioterapii. 30 lat później ciągle żył i był w świetnej kondycji.

Im dalej czytałem, w tym większą popadałem ekscytację. Ta książka dała mi nową perspektywę na zdrowie, odżywianie, raka i przemysł onkologiczny. Jego historia przyniosła mi nadzieję, że uzdrowienie jest możliwe. Pomyślałem, że jeśli on wyleczył swojego raka jelita, to może ja też mogę. Wtedy właśnie podjąłem decyzję, żeby przejąć kontrolę nad swoją sytuacją, radykalnie zmienić dietę i styl życia i zrobić wszystko co tylko mogę, aby wspomagać swoje leczenie i przywracanie organizmu do zdrowia.

Byłem tak podekscytowany i pełen wiary, że nie mogłem się doczekać, aż powiem o tym wszystkim znajomym. Zadzwońiłem do żony w pracy i powiedziałem jej, że chcę się leczyć naturalnie i nie chcę brać chemii. Myślała, że postradałem zmysły. Rodzina mojej żony ma dar telepatii, więc jak tylko powiesz coś jednej osobie, wiedzą o tym od razu wszyscy. Wkrótce cała rodzina dzwoniła do mnie i w dobrej wierze mówili:

– Musisz robić to, co mówi lekarz. Używają najlepszych dostępnych terapii. Nie sądzisz, że jeśli byłoby coś lepszego, to by

o tym wiedzieli? Metody alternatywne nie działają. Znam kogoś, kto próbował i zmarł...

To był nowy rodzaj presji, na którą nie byłem przygotowany. Prawie wszyscy których znałem, włączając moją żonę, nalegali, bym wziął chemię. Oczywiście nie mam im tego za złe. Oni wszyscy, mnie kochali i chcieli, abym żył. Szczerze próbowali pomóc, ale nieświadomie wprowadzali o wiele więcej zamieszania i nerwów. Wymodliłem dla siebie jasną, w mojej ocenie, odpowiedź, a teraz wszyscy usiłowali mnie od niej odwieść.

Więc jak większość pacjentów onkologicznych, aby zadowolić swoje najbliższe otoczenie, zgodziłem się niechętnie na wizytę u onkologa. Umówiona była na 14 stycznia 2004 roku. Parking tego dnia przy Klinice Zachodniej był pełny, podobnie jak poczekalnia. Kiedy Micah i ja zajęliśmy miejsce w kolejce, rozejrzałem się wśród innych pacjentów, żeby zobaczyć, czy wśród tego rakowego towarzystwa znajdę kogoś podobnego do mnie. Nie znalazłem. Wszyscy byli dwa, trzy razy starsi ode mnie. Surrealistyczny obrazek. Gromadka staruszków i 26-letni koleś z nieuczesaną czupryną i klasycznym wąsem. Pomyślałem: *Boże, ja tu nie pasuję.*

Telewizor w poczekalni był włączony; jednym z gości porannego programu był 89-letni ekspert fitness Jack LaLanne. Jack, pełen wigoru, z pasją opowiadał o tym, jak nasza współczesna dieta oparta na przetworzonej żywności przyczynia się do chorób i jak dieta złożona z owoców, warzyw i soków może zmienić twoje życie. Powiedział: – Jeśli wyprodukował to człowiek, nie jedz tego!

Potem wywołali moje nazwisko i posadzili nas w mniejszej poczekalni na dalsze oczekiwanie, potem przeszliśmy do prywatnego gabinetu, gdzie poczekaliśmy jeszcze dłużej. W końcu przyszedł onkolog. Z zimną i mechaniczną postawą, zapodał mi coś w rodzaju, szablonowej prezentacji onkologicznej i powiedział, że mam 60 proc. szansy na przeżycie 5 lat jeśli wezmę chemię,

szanse niewiele lepsze niż rzut monetą. Zapytałem go o dietę złożoną z surowych warzyw i owoców, na którą zdecydowałem się tydzień wcześniej i powiedział, że nie mogę jej stosować bo „zwalczy chemię”. Zapytałem go, czy są jakieś inne dostępne metody alternatywne. W tym momencie zmienił postawę; spojrzał mi prosto w oczy i odrzekł – Nie ma żadnych. Jeśli nie podejmie pan chemioterapii, to jest pan nienormalny.

Momentalnie ogarnął mnie strach. Reszta naszej wizyty to rozmyta plama. Miał arogancki i protekcyjny ton i im więcej mówił, tym bardziej czułem się bezradny. Chciałem wstać i stamtąd uciec, ale nie mogłem. W połowie swojej perory powiedział coś, co miałem wrażenie, było mocno nie na miejscu. Powiedział – Słuchaj, nie mówię tego dlatego, że zależy mi na twoim interesie...

Kiedy wizyta dobiegła końca, byłem jak zahipnotyzowany. Przekonał mnie. Przy wyjściu umówiłem się na kolejny etap przed przyjęciem chemii za kilka tygodni – założenie wenflonu. Moja wiara była zdruzgotana. Byłem przygnębiony, zniechęcony i wystraszony. Wsiadliśmy do auta na parking i rozplakaliśmy się oboje.

Przez następnych kilka tygodni modliłem się intensywnie i rozmyślałem, rozpaczliwie poszukując kierunku i wsparcia. Myślałem o tym ohydny jedzeniu szpitalnym. Myślałem o tym, jak chemia pogorszy mój stan. Myślałem o książce, którą mi wysłano. Myślałem o Jacku LaLanne na ekranie telewizyjnym w poczekalni. Myślałem o wszystkim, co powiedział ten onkolog i jak mnie potraktował. I zdałem sobie sprawę, że Bóg wysłuchał moich modlitw. Poprosiłem o inny sposób a On mi go pokazał. Były przede mną dwie ścieżki i musiałem wybrać którąś z nich.

Z lewej strony miałem szeroką, jasno oświetloną drogę prowadzącą do nowoczesnego dworca kolejowego, gdzie wszyscy wsiadali do pięknego, wygodnego i najnowocześniejszego pociągu – chemio-ciągu. Jeśli wybrałbym tę opcję, byłbym otoczony

miłością i wsparciem. Ludzie dopingowaliby mnie, zbierając dla mnie pieniądze, biegając dla mnie w maratonach. Wszystkie moje potrzeby byłyby zaspokojone. Ale jakkolwiek błyszczaco i atrakcyjne by to nie wyglądało, wiedziałem, że jak tylko wsiadłbym do tego pociągu, rozpoczęłoby się cierpienie. I wiedziałem, że jak już się wsiądzie, to bardzo ciężko jest wysiąść. I nikt nie powiedziałby mi, gdzie ten pociąg dojedzie. Czy wysadziłby mnie w Wydobrejowicach, czy wyrzuciliby mnie na końcu trasy, że-bym umarł, mówiąc – Już nic więcej nie możemy zrobić. A jeśli bym umarł, wszyscy nazywaliby mnie odważnym, silnym, dziel-nym – wojownikiem, fighterem, żołnierzem.

Z prawej strony miałem zarośniętą ścieżkę prowadzącą w głąb dżungli, którą musiałbym sobie w ciemnościach sam wysiekać maczetą. Postawiono tam oficjalny znak „zakaz wjazdu” i wszyscy mówili, żeby tamtędy nie iść. Wiedziałem, że jeśli wybrałbym tę ścieżkę, nikt by mnie nie zrozumiał. Straciłbym wsparcie i musiałbym z tą maczetą przejść przez dżunglę sam. A jeśli bym nie wyszedł z dziczy i umarł po drodze, byłbym tym upartym głup-kiem, który odmówił chemii i pozostawiłbym po sobie historię ku przestrodze innym: „Nie rób tego, co zrobił Chris”.

Obie opcje były przerażające.

Termin założenia wenflonu zbliżał się nieuchronnie z każdym dniem, a wraz z nim rósł też mój strach i niepokój. Nie mogłem się wyzbyć wewnętrznego oporu. Kiedy ten dzień w końcu nad-szedł, dokonałem wyboru i nie pojawiłem się na zabiegu. Naiw-nie sądziłem, że na tym się skończy, ale klinika onkologiczna nie poddawała się tak łatwo. Zaczęli do mnie wydzwaniać i zostawiać wiadomości, żeby ustalić nowy termin. Wielokrotnie po powro-cie do domu, światelko na automatycznej sekretarce migało, a ja nie chciałem odsłuchiwać kolejnych wiadomości. Potem przystali mi certyfikowany list:

## Drogi Panie Wark,

Do tej pory nie udało mi się z Panem skontaktować telefonicznie, aby poinformować Pana, że lekarz prowadzący jest zaniepokojony brakiem wizyty. Monitorowanie stopnia rozwoju raka w pańskim przypadku jest konieczne, aby zapobiec sytuacjom zagrożenia życia. Proszę o telefon, aby rozwiązać wszelkie wątpliwości.

Robyn

## DNI ŚWISTAKA

Mój pierwszy rok z rakiem bardzo przypominał film „Dzień świstaka”, bo każdy dzień wyglądał tak samo. Każdego ranka słońce zaglądało przez żaluzje. Budziłem się z dobrym samopoczuciem w ciepłym i wygodnym łóżku. A potem przypominałem sobie, że mam raka. Zalewała mnie fala strachu i zimnego potu. Zastanawiałem się, czy mi się polepsza czy pogarsza. Wstawałem i zajmowałem się wyzwaniem dnia codziennego i na chwilę zapominałem o chorobie. Jednak za każdym razem, kiedy słyszałem słowo „rak” w radiu czy telewizji, ogarniała mnie nowa fala strachu i niepokoju.

Pomimo strachu trzymałem się planu i kontynuowałem czytanie i wyszukiwanie materiałów o odżywianiu i naturalnych terapiach, które wspomogłyby mój organizm w leczeniu, w takich ilościach, jakie tylko byłem w stanie przerobić. I wtedy na



scenę wkroczyła moja mama Catharine Wark. Odkąd pamiętam, mama była fanką wszystkich zdrowych rzeczy. Jak byłem mały, kupowała chleb pełnoziarnisty zamiast białego, granolę zamiast Lucky Charms\* i naturalne, rozwarstwiające się masło orzechowe zamiast słodzonego Peter Pan\*\*. Zamrażała jogurt i soki na lody i nie pamiętam sytuacji, żeby nie było w lodówce kielków, kefiru albo zarodków pszenicy.

Nigdy nie zwracałem uwagi na to, co czytała moja mama, ale co miesiąc na jej stoliku nocnym prezentował się nowy stos pozycji, więc przez te wszystkie lata uzbierała całkiem pokaźną bibliotekę poświęconą zdrowiu, odżywianiu, medycynie naturalnej oraz alternatywnemu leczeniu raka. Zazwyczaj ci, którzy poszukują naturalnych metod leczenia, są napędzani do poszukiwań swoimi chronicznymi problemami zdrowotnymi, natomiast moja mama nigdy nie miała żadnych problemów ze zdrowiem. Fascynowało ją zapobieganie. Poszukując wiedzy, ciągle wynajdywałem coraz więcej książek, które chciałem przeczytać i okazywało się, że moja mama już je miała. Przez ponad trzy dekady nieświadomie zebrała dla mnie wszystkie te pozycje. Była na początku jedyną osobą, która rozumiała i wspierała moją decyzję.

W tamtym okresie z desperacją poszukiwałem również innych osób, prawdziwych postaci, które wyleczyły się z raka w sposób naturalny. Im intensywniej szukałem, tym więcej znajdowałem. Niewiele można się było wówczas dowiedzieć w sieci, ale istniała podziemna sieć informacji, do których dotarła moja mama przez książki i video od alternatywnych onkologów, osób wyleczonych

\* Najpopularniejsze w USA słodkie płatki śniadaniowe z piankami marshmallow (przyp. tłum.).

\*\* Jedno z najpopularniejszych masel orzechowych w USA z dodatkiem cukru i innych składników (przyp. tłum.).

i badaczy. Z każdym nowym odkryciem byłem bardziej podekscytowany na myśl o czekającej mnie przygodzie.

Mama знаła dietetyka klinicznego specjalizującego się w medycynie holistycznej i zasugerowała umówienie wizyty. Kilka dni później kolega ze wspólnoty również o nim wspomniał. Odebrałem boski sygnał, głośny i wyraźny. Dietetyk ten miał wówczas skromne, dwupokojowe biuro w zachodnim Memphis. Na pierwszym spotkaniu miał na sobie luźną, plażową koszulę zapinaną na guziki, spodnie khaki i drewniaki. Był jednoosobowym zespołem. Rażąco kontrast z multimilionową kliniką, w której byłem uprzednio. Jego biuro również miało inną atmosferę, dawało poczucie spokoju. Był pierwszą osobą, która potwierdziła, że dobrze robię radykalnie zmieniając swoją dietę na surowo-sokową, żeby dopingować mój organizm do samowyleczenia. Jego słowa były dla mnie ogromnym utwierdzeniem w przekonaniu, że dobrze robię, i niesamowitym odbudowaniem pewności siebie.

Naturopaci nie są zazwyczaj objęci refundacją kosztów leczenia a wizyty u niego wymagały wielu badań krwi, śliny, moczu, kału i włosów oraz zakupu wielu suplementów. Nie było to tanie, ale superdrogie też nie. Badał całościowy obraz mojego stanu i chciał pomóc mi dotrzeć do źródła przyczyny mojej choroby, korygując deficyty żywieniowe, oczyszczając ciało, usprawniając trawienie i funkcjonowanie nadnerczy i układu obronnego.

Mój naturopata skierował mnie do doktora Roya Page'a, 70-letniego chirurga onkologa, który przerwał emeryturę, bo nie sprawiała mu ona przyjemności, a pragnął pomóc większej liczbie osób. Dr Page spędził życie na leczeniu pacjentów destrukcyjnymi i inwazyjnymi metodami konwencjonalnymi i pod koniec swojej praktyki zaczął integrować nietoksyczne metody naturalne. On również przyklasnął mojej decyzji o odrzuceniu

chemioterapii, co ponownie utwierdziło mnie w dobrym przekonaniu, dodając jeszcze więcej pewności siebie. Badał moją krew co miesiąc, podawał dożylnie środki odżywcze, a w międzyczasie zlecił kilka prześwietleń.

Moja osobista ekipa została zebrana i plan leczenia wprowadzony w życie, ale pierwszy rok był ciężki. Często zwyczajnie się bałem. Jak każdy chorujący na raka, miałem nadzieję na sukces, ale obawiałem się porażki. Przed każdym prześwietleniem strach narastał, dopóki nie dostawałem wyników. Pomimo całej swojej sympatii dla dr. Page'a, nie cierpiałem wizyt w szpitalach. Czułem się jak szczur doświadczalny i chciałem tylko stamtąd wiać. Z jego biura wychodziłem zawsze jakbym był na hajcu, przeskakując w dół do wyjścia po trzy schody i wypadając na zewnątrz na słońce i świeże powietrze. Telefon z wynikami dostawałem po kilku dniach, a dr Page był zawsze nie mniej podekscytowany niż ja. Kolejny dobry wynik i można odetchnąć z ulgą – dzięki Ci Jezu! Każdy dobry wynik przynosił pomału więcej zachęty, więcej nadziei i więcej optymizmu.

Rak ma to do siebie, że wyznacza wyraźną granicę pomiędzy tym, co w twoim życiu ważne, a co nie. I zdałem sobie sprawę, że większość z tych rzeczy, o które troszczyłem się przed chorobą, zupełnie straciły na znaczeniu. To, co było dla mnie ważne teraz, to było moje życie, zdrowie, troska o żonę i zbudowanie rodziny. Bardzo chciałem zostać tatą, ale diagnoza oddaliła tę wizję w nieskończoność. Byłem boleśnie świadomy swojej śmiertelności i faktu, że za 10 lat może mnie nie być. Zapytałem Micah, czy chciałaby założyć ze mną rodzinę i podjęła wtedy jedną z najodważniejszych decyzji spośród wszystkich osób, które znałem. Powiedziała „tak”, wiedząc, że pewnego dnia może będzie musiała mnie pochować i samotnie wychowywać nasze dziecko. Tak silna była jej miłość. Podczas mojego pobytu w szpitalu cały czas była

przy mnie obecna. Kiedy nie spałem, wciskała się do mojego łóżka i oglądaliśmy razem *Pogromców mitów* i *Amerykańskiego choppera*.

Dowiedzieliśmy się, że Micah jest w ciąży cztery miesiące od diagnozy, ale kiedy usłyszała o tym rodzina, reakcje były mieszane. Niektórzy się cieszyli, inni byli bardziej zaniepokojeni niefortunnym okresem. Okres nie okres, dziecko było w drodze. W rok po diagnozie wróciłem do szpitala. Tym razem po to, żeby potrzymać w rękach naszą śliczną córeczkę. Nazwaliśmy ją Marin Elizabeth i była jeszcze jedną osobą, dla której chciałem żyć.

W kolejnych latach robiłem to, co robi większość wyleczonych z raka osób. Dystansowałem się od choroby. Nie chciałem o niej myśleć ani rozmawiać. Chciałem po prostu wrócić do normalnego życia. Dalej inwestowałem w nieruchomości, przeglądałem oferty i robiłem remonty pod klucz. Nasza druga córka, Mackenzie Rae, urodziła się w czerwcu 2008, tydzień po moich 31 urodzinach. Mój zespół, Arma Secreta, nagrał i wydał dwie płyty, *A Century's Remains* oraz *Dependent Lividity* i graliśmy setki gigów w środkowo-zachodnich stanach i na wschodnim wybrzeżu.

W końcu moja historia odbiła się echem, a ludzie ciągle wypytywali mnie o moje zdrowie – dlaczego nie wziąłem chemii i co brałem w zamian – i zdałem sobie sprawę, że miałem coś ważnego, czym musiałem podzielić się ze światem.

Po siedmiu latach od diagnozy ruszyłem z blogiem nazwanym *Chris Beat Cancer*, żeby dać ludziom inspirację, zachętę i materiały źródłowe na temat zapobiegania nowotworom i ich leczenia za pomocą żywienia i naturalnych, nietoksycznych terapii. Stworzyłem tę stronę, żeby była czymś, czego bardzo mi brakowało, kiedy sam byłem zagubiony i zdeorientowany. Wiedziałem, że są na świecie tacy ludzie jak ja, ze świeżo zdiagnozowanym rakiem, szukający odpowiedzi. Kiedy blog zaczął zdobywać popularność, otrzymywałem wiadomości od osób z całego świata,

które wyleczyły się bez użycia konwencjonalnych metod lub kiedy konwencjonalne metody ich zawiodły, włączając nowotwory czwartego stopnia. Zacząłem przeprowadzać z nimi wywiady, umieszczać je na stronie [www.chrisbeatcancer.com](http://www.chrisbeatcancer.com) i zdałem sobie sprawę, jak ważne jest pokazanie światu, że raka da się wyleczyć i że leczy się w ten sposób wiele prawdziwych osób.

Decyzja o prowadzeniu bloga totalnie zmieniła kurs mojego życia. Miałem okazję wielokrotnie opowiedzieć swoją historię w radiu, telewizji i filmach. Byłem ujęty w nagrodzonym dokumencie *The C Word*\* oraz w serii *The Truth About Cancer*\*\*. Brałem udział w konferencjach online jak The Food Revolution i Food Matters, i miałem zaszczyt przemawiać w miejscach, o których nawet nie marzyłem jak Moskwa czy Londyn, nawet Kambodża. Dzielenie się wiedzą, która pomoże innym wyzdrowieć lub zapobiec rakowi, jak również przeprowadzić przez leczenie, stało się zadaniem mojego życia.

Wskaźniki pięcioletniego przeżycia względnego u osób z rakiem jelita grubego trzeciego stopnia wynoszą 53 proc.<sup>3</sup> Młodsze osoby mają zwiększone ryzyko rozwoju nowotworu złośliwego i przerzutów w ciągu pierwszego roku o 28 proc. i zwiększone ryzyko śmierci na raka o 30 proc.<sup>4, 5</sup>

Zgodnie z tym, co mówi Narodowy Instytut Raka, pacjenci z rakiem jelita grubego trzeciego stopnia z przerzutami do jednego lub trzech węzłów chłonnych mają znacznie lepszą przeżywalność niż ci z przerzutami do czterech i więcej węzłów<sup>6, 7</sup>. Ja miałem cztery. Co więcej, metaanaliza badań wykazała, że pacjenci z tym rodzajem raka, mający guzy z lewej strony, mają lepszą przeżywalność<sup>8, 9</sup>. Mój był po prawej.

\* Film dostępny w całości na youtube (przyp. tłum.).

\*\* Wieloodcinkowy dokument również dostępny w całości na youtube (przyp. tłum.).

Pomimo tego, iż szanse na przeżycie pięciu lat przeważały się na moją niekorzyść, obchodzę w tym roku 15-letnią „rakocznicę”. Jestem bardzo wdzięczny za swoje życie. Bóg jest dobry. Zaufałem Mu, a On poprowadził mnie ścieżką ku wyzdrowieniu.

Chcę bardzo jasno podkreślić, że nie jestem ani „szczęściarzem”, ani kimś wyjątkowym. Jestem przeciętnym gościem, który posłuchał swojego instynktu, zrobił krok naprzód i z wiarą podjął potężne starania, żeby pomóc wyleczyć się swojemu organizmowi. Wyeliminowałem ze swojego życia wszystko, co mogło przyczyniać się do mojej choroby i zmieniłem swoje wewnętrzne środowisko na takie, w którym rak nie mógł się rozwijać. Wierzę, że to co zrobiłem ja, może zrobić każdy, włączając ciebie.

Pokażę ci, czego nauczyłem się w ciągu 15 lat zgłębiania wiedzy z dziedziny żywienia na temat przemysłu rakowego i z rozmów przeprowadzonych z ludźmi, którzy wyleczyli raka.

Odkryjesz, w którym miejscu medycyna konwencjonalna popęłniła błąd, dlaczego przemysł onkologiczny nie wygrywa wojny z rakiem i jak możesz uniknąć popularnych zagrożeń i pułapek leczenia nowotworów. Dowiesz się również, jakie konkretne kroki podjąłem, żeby radykalnie zmienić swoje życie i żeby zdrowieć. Te strategie, żywieniowe i życiowe, są do zrobienia i nie są wyjątkowe. Są podobne u wszystkich osób, które znam i które wyleczyły raka. Bez względu na to, czy sam jesteś już na swojej drodze do wyleczenia, czy usiłujesz się wyleczyć lub zapobiec chorobie, są to strategie, które możesz wprowadzić w życie już teraz. Więc zacznijmy.



**CHRIS WARK** jest autorem i wykładowcą. W 2003 roku, gdy miał 26 lat, zdiagnozowano u niego raka jelita grubego trzeciego stopnia. Wielokrotnie występował w radiu i telewizji oraz pojawił się w obsypanym nagrodami filmie dokumentalnym *The C Word*. Inspiruje całe rzesze ludzi do przejścia kontroli nad swoim zdrowiem i walki z rakiem.

W wieku 26 lat, dwa dni przed świętami Bożego Narodzenia, u Chrisa zdiagnozowano raka jelita grubego trzeciego stopnia. Przeszedł operację usunięcia guza wielkości piłki golfowej oraz jednej trzeciej jelita grubego. Po operacji, zamiast tradycyjnej chemioterapii, postanowił wziąć sprawy w swoje ręce i radykalnie zmienić dietę oraz styl życia. Dzięki temu całkowicie wyzdrowiał i dziś po nowotworze nie ma już śladu.

Postawił na podstawowe składniki diety przeciwnowotworowej, czyli surowe owoce, warzywa, grzyby, przyprawy, orzechy, nasiona i herbaty ziołowe. Radykalnie zmienił swoje odżywianie i styl życia. Zrezygnował z alkoholu, martwej i wysokoprzetworzonej żywności oraz cukru. Skupił się na leczeniu mentalnym, emocjonalnym i duchowym. Korzystał z terapii integracyjnych, takich jak chiropraktyka, akupunktura czy masaż tkanek głębokich – skuteczna terapia powięzi, znana również jako Rolfing. Dzisiaj jest całkowicie zdrowy, silny i wolny od komórek rakowych!

**Przekonaj się,  
jak skutecznie możesz pokonać raka**

Patroni:

