

PROGRAM LÉČBY RAKOVINY CHRIS WARKA.

Stručný popis 3 modulů programu léčby rakoviny Chris Warka. Celý program má 10 modulů (videí) a spolu s dalšími cennými materiály ho lze koupit na <http://squareone.chrisbeatcancer.com/own>. Chrisova doporučení jsou založena na jeho vlastní úspěšné léčbě rakoviny 3. stupně a na informacích získaných při jeho rozhovorech se stovkami lidí, kteří rovněž zvládli rakovinu bez konvenční léčby - především stravou a dalšími přírodními postupy. Vychází i z řady vědeckých studií o léčbě rakoviny, detaily jsou zde často vynechány. Termín alternativní medicína nebo léčba v tomto materialu znamená jinou léčbu než konvenční, především léčbu stravou a dalšími přírodními postupy.

PROGRAM LÉČBY RAKOVINY – PRVNÍ ROZHODNUTÍ

Stručný popis prvního modulu programu léčby rakoviny Chris Warka. Celkem je modulů 10. V tom prvním nejsou detailní alternativní postupy léčby, ale hodně se zabývá prvním nejdůležitějším rozhodnutím, jestli zvolit alternativní léčbu podle Chrisova programu nebo konvenční léčbu.

První díl má za cíl změnu myšlení o své situaci, rakovině a životě. Rakovina je boží poklepaní na tvé rameno a k tomu je připojena zpráva: Hej, to, jak žiješ, tě zabíjí. To neříkám proto, abych tě pomlouval... Ale aby sis uvědomil, že nyní je čas převzít plnou odpovědnost za svůj život. Nejdůležitější co jsem já udělal, když jsem dostal rakovinu, bylo, že jsem si řekl, že jsem možná sám přispěl ke své nemoci a že možná taky můžu sám přispět ke svému uzdravení. Žijeme ve světě příčina – důsledek. Je důležité, jak se rozhodujeme. Je důležité co dáváš do úst, jak žiješ, jak pracuješ, tvá rozhodnutí jsou důležitá. Rakovina je výsledkem řady faktorů ničících zdraví v tvém životě, které přišly najednou ve stejnou dobu. Způsob jak žiješ tě zabíjí. Když si to uvědomíš a akceptuješ to, dá ti to sílu ke změně. Rakovinový průmysl chce, aby sis myslel, že to není tvoje chyba. Chtějí, aby sis myslel, že to je zkrátka náhodná smůla a že cokoliv jsi dělal na to nemělo vliv a stejně na to nebude mít vliv cokoliv bys udělal nyní, s výjimkou absolvování operace, ozářování a chemoterapie. Ale pravda je, že budeš dělat může mít vliv na to, jestli přežiješ nebo nepřežiješ. Jestli podstoupíš oficiální léčbu nebo ne. Existuje spousta možností co můžeš udělat k uzdravení. A o všech budeme mluvit v tomto kurzu. Idea není v tom si to vyčítat a litovat se, ale převzít odpovědnost za svou situaci. A změnit všechno tak, aby to bylo lepší. Já věřím, že cokoliv se v životě stane má příčinu. Většinou jsi tou příčinou ty. Ne vždy, ale hodně toho co se v tvém životě stalo souvisí s tím, co jsi dělal. Rozhodnutí, která jsme udělali v minulosti, ovlivňují naši situaci dneska. Tvá rozhodnutí týkající se tvé stravy a životního stylu ovlivnila tvé zdraví, ať už si to uvědomuješ nebo ne. A nyní uděláme nějaké změny. Takže mluvmе o rakovině. Za prvé, rakovina je přirozená a je normální. Každý si v průběhu života vytvoří před-rakovinové a rakovinové buňky. Ale ne každý si vytvoří nádory. Rozdíl mezi těmi, kterým se vytvoří nádory a kterým se nádory nevytvoří je jejich imunitní systém. Imunitní systém je vytvořen, aby odhalil a likvidoval viry, bakterie, parazity, patogeny a zmutované rakovinové buňky. Z různých důvodů se stává, že jsou buňky poškozené. Může být poškozená DNA, poškozené mitochondrie, ... Když jsou buňky poškozené, tak se obvykle samy opraví nebo zemřou. Ale v některých případech buňky mutují, aby přežily. Každá buňka má naprogramované kdy umře, ale rakovinové buňky ne. A nekontrolovatelně se množí. A vytvoří nádor a ten případně některé buňky opustí a vytvoří nádor v jiných částech těla. To je způsob vzniku rakoviny jak je nám prezentován. Ale v nějakých studiích zjistili, že metastázy v některých případech vznikají ještě dříve, než je nádor dost veliký, aby byl detekován. Stadium I je již s metastázami, které cirkulují tělem. To je příčina, proč je včasná detekce často již pozdě. A to je důvod, proč nastanou metastázy i potom, co po operaci řeknou „dostali jsme všechno“. Správně fungující imunitní systém je určený, aby rakovinové buňky našel a odstranil. A pokud vznikne nádor, znamená to, že imunitní systém je přetížený nebo potlačený nebo obojí. Rakovina není něco, co přiletělo z jiné planety. Jsou to tvé buňky, rakovina jsi ty, je to tvé DNA, tvé tělo ji vytvořilo a taky ji může vyléčit. Jak to vím? Mimo mé vlastní zkušenosti s léčbou jsem mluvil, dělal interview a koučoval stovky lidí, kteří si vyléčili rakovinu. A hodně z nich na tom bylo mnohem hůř než já.

Byli tam i lidi v terminálním stadiu, stadium 4, poté, co operace, ozařování a chemo neuspěly. A byli tam další, kteří se vyléčili i bez operace, ozařování a chemoterapie. Já sám jsem měl operaci a pak místo chemoterapie jsem zvolil léčbu výživou a přírodními netoxickými terapiemi. A moje předpověď dožití 5 let s metastázami a stupně 3 C byla velmi špatná. Podle onkologa jsem neměl ani 30 procent naděje, že se dožiji 5 let a ani 20 procent, že se dožiji 10 let. Pevně věřím, že rozdíl mezi prognózou a skutečností je díky radikální změně životosprávy, kterou jsem udělal. A že jsem tu ještě dnes je díky tomu, co jsem udělal a změnil. Medicína věří, že jakmile rakovina začne, nelze ji zastavit. A že jediná šance je operace, chemo a ozařování. Ale spousta vědeckých důkazů mluví o opaku. Když se rakovina sama vyléčí, nazývají to spontánní remise. Existuje tlustá kniha nazvaná Projekt spontánní remise. Je tam 3500 referencí z 800 lékařských časopisů. Jsou to případy s rakovinou, kdy pacienti nebyli léčeni nebo byli, ale neúspěšně, a pak najednou rakovina zmizela. Máme vědecký důkaz, že tělo dokáže vyléčit rakovinu. Zdravotní průmysl to nazývá spontánní remise. My proto máme jiný termín, léčba. Spontánní remise znamená, že to vyléčilo tělo. Tělo to vytvořilo a tělo to může vyléčit. Existují tisíce případů, ale skeptici stále říkají, že to jsou jen jednotlivé příběhy (jsou to anekdoty). Skutečnost je, že se učíme ze zkušeností ostatních. Spousta vědeckých objevů takto začínala. Občas takový příběh může zachránit život. Když jsem já začínal mé léčebné dobrodružství, internet nebyl k ničemu. Nebyly weby o rakovině, nebyl Facebook, YouTube, nebylo nic. Všechno co jsem měl byla jedna kniha, svědectví jednoho člověka, ale to bylo všechno, co jsem potřeboval. Věděl jsem, že to je odpověď na mé modlitby a bylo to dost, aby mě to inspirovalo, že jsem všechno změnil. Dnes je všechno lepší. Nikdy nebyla lepší doba k tomu dostat rakovinu :-). Existují tisíce svědectví o vyléčení, 50 je jich na mém webu. Rakoviny se lze zbavit. Nazývají to spontánní remise. Já bych chtěl, abyste chápali a věřili, že vyléčení je možné. Tělo to vytvořilo, tělo to může vyléčit – pokud mu dáme správnou výživu a péči. To znamená, že musíš změnit jak žiješ. A odstranit všechny rakovinu způsobující faktory ve svém životě. V mnoha případech nemá rakovina jedinou příčinu. V jednom případě dostalo hodně lidí rakovinu, protože nějaká firma vypouštěla do vody nějakou jedovatou látku. V tomto případě měli jednu příčinu rakoviny. Ale stejně ne každý, kdo pil toxickou vodu, dostal rakovinu. Dobrá zpráva je, že i když jsi vystavený toxinům, tvá dieta a životní styl tě může ochránit. Ale stejně musíš zredukovat toxiny na absolutní minimum. Jak, ukážu ve 4. dílu. Několik nedávných studií uvádí, že 70 – 95 procent rakovin je způsobených stravou, životním stylem a životním prostředím. A k tomu mám ještě 4. faktor, stres. Tím se zabývám v dílu 5. Ale nyní se budeme bavit o prvních 3 faktorech. Hodně vědců se domnívá, že méně než 5 procent rakoviny je dědičných. A že víc než 95 procent je stravou, životním stylem a životním prostředím. A i když to bude blíže k 70 procentům, i to je obrovské. 70 procent je kompletně závislých na tobě.

(To bylo necelých 12 minut přednášky dost podrobně přeložených, celá první přednáška má 34 minut, a přednášek bude 10, myslím. V dalším se budu snažit přeložit aspoň to nejdůležitější, ale už to nebude tak podrobné. Chris má řadu svých závěru zdůvodňovaných různými studiemi, já se pokusím aspoň sepsat ty závěry, ale už ne jejich zdůvodnění)

Epigenetika je vědecké odvětví, které zkoumá, jak se projeví geny, protože víme, že ne každá žena s genem rakoviny prsu tuto rakovinu opravdu dostane. Proč, protože geny neurčují osud, vaše strava, životní styl a životní prostředí, to všechno má vliv na to, jestli se geny projeví. My jsme zdědili nějaké dobré geny a nějaké špatné geny a chceme, aby se projevilo co nejvíc těch dobrých a co nejméně těch špatných. Na to má velký vliv strava, životní styl a životní prostředí. Existují nedávné studie na jednovaječných dvojčatech, kdy jedno dostane například rakovinu prsu a druhé ne, liší se stravou, životním stylem,... a to je důvod, proč jedno rakovinu dostane a druhé ne.

Představte si své tělo jako gigantickou továrnu, začátek pásu jsou ústa, těmi přichází do těla strava a pokračuje po pásu dál trávicím traktem až po konečník. Podél pásu jsou dělníci, kteří zpracovávají potravu, rozkládají ji na jednotlivé živiny, roznášejí je po celém těle... A pracují 24 hodin denně a linka se nikdy nezastaví. A postupně se nakládá na pás víc a víc, ale dělníků je pořád stejně. A

dělníci to přestávají zvládat a postupně začíná chaos. Tělo je přetížené a nestačí všechno zpracovat. A imunitní systém je přetížený a nestačí likvidovat rakovinové buňky, které se začnou množit a vytvářet nádory nebo se šíří krví jako leukémie nebo lymfomy. Co je třeba udělat je zredukovat stres, množství toxických látek, vytvořit zdravější prostředí, ve kterém se rakovině nedaří. Je třeba nahradit nezdravé vysoce zpracované jídlo potravinami tak jak je vyprodukovala země, co nejméně zpracovanými. Nyní se zeptám proč si myslíte, že máte rakovinu. Pokud máte něco na psaní, tak příčiny sepište. Jsem si jistý, že víte, proč rakovinu máte a pokud si myslíte, že to je tím, že jste o sebe nepečovali, tak máte pravdu. Jak to vím? Protože jsem mluvil se stovkami pacientů s rakovinou a když jsem se jich ptal, všichni mi řekli, že se o sebe nestarali a že měli spoustu stresu. Poslouchejte svůj instinkt a svou intuici. Doktor se vás nebude ptát, proč si myslíte, že jste dostali rakovinu. Většinu doktorů nezajímá co si myslíte o příčinách své rakoviny. A když jim to sami řeknete, tak odpoví, že to není stravou, životním stylem nebo stresem, ale že máte zkrátka smůlu nebo špatné geny. Já jsem neměl v rodině rakovinu a řekli mi, že jí mám v genech. Svést to na dědičnost je cesta jak udělat pacienta bezmocného. Rakovinový průmysl chce udělat z vás bezmocnou oběť, která nemá žádný vliv na situaci, což znamená, že se musíte plně spoléhat na doktory a že nic, co můžete sami udělat, nemůže nic ovlivnit. A že je v pořádku, když jíte zmrzlinu, pizzy, hamburgery, jen musíte jíst dost, abyste nezhubli. Přírodní netoxické terapie nepomůžou, my jsme vaše jediná naděje, to je zpráva pro nemocného s rakovinou.

A já jsem zde, abych vám řekl, že to je lež, doktoři nejsou vaší jedinou nadějí. Vaše tělo to vytvořilo, vaše tělo to dokáže samo vyléčit. Druhý dotaz, na který se ptám každého nemocného s rakovinou je, jestli chce opravdu žít. Když se mne na to poprvé někdo ptal, tak mě to vystrašilo, protože jsem na to nikdy nemyslel. Je to dotaz, na který musíte odpovědět, ano nebo ne. Protože jestli opravdu nechcete žít, není důvod cokoli dělat, není důvod měnit svůj život, není důvod absolvovat operaci, chemo a ozařování. Pokud nechcete žít, nemám s tím problém. Mé doporučení je, proč byste si nemohli užít zbytek života, dělat to, co chcete. A nemusíte dělat nic, ať už to je operace, chemo, ozařování, alternativní terapie. Cokoli to je, pokud to nechcete dělat, pokud nemáte silnou vůli žít, nedělejte to.

Pokud chcete žít, měli byste vědět, že porazit rakovinu a uzdravit se chce totální nasazení a žádné výmluvy. Charakteristiky pacientů s rakovinou kteří se vyléčili, moje a stovek lidí z netu, jsou stejné.

Silná vůle žít a chtějí dělat cokoli je potřeba aby jim bylo dobře. Nemají žádné výmluvy. To jsou lidi, pro které je tento kurz. Je pro lidi, kteří mají silnou vůli žít, převzít plnou odpovědnost za své zdraví a chtějí všechno změnit. Pokud jste to vy, výborně, jsem zde pro vás. Ale pokud nemáte silnou vůli žít, když nechcete změnit svůj život, jestli nechcete skončit s kouřením nebo změnit stravu nebo cvičit nebo odpustit, tak tento kurz pro vás není. Musíte mít silnou vůli žít, dělat cokoli je potřeba a dělat masivní akce. Minimální akce obvykle dávají minimální výsledky, masivní akce masivní výsledky. Někdy malé změny dávají velké výsledky, ale pokud je to to, v co doufáte, jste na špatném místě. Já vám nikdy neřeknu, že tento doplněk nebo bylina nebo jídlo vyléčí vaši rakovinu a kdokoli vám něco podobného řekl nemá pravdu. Neexistuje zázračný lék, léčba vyžaduje totální změnu života. Musíte být připravení na velké akce s totálním nasazením. Mluvím aspoň o 2 letech. 2 roky zásadních životních změn. Viděl jsem řadu pacientů, kteří měli dramatické změny zdraví ve velmi krátkém čase 30 60 90 dní. Nádor se začal zmenšovat a dokonce se ztratil, ale vaše nasazení je základní. Protože je vysoké riziko návratu rakoviny. Všechny buňky se regenerují, za rok budete mít prakticky celé nové tělo. S každým kousnutím do jídla budujete nové tělo. Někdy bych měl radši cheeseburger než salát, ale připomínal jsem si, že budu nové tělo. A to musíte dělat aspoň 2 roky. Viděl jsem, že pacienti nasadili tvrdou dietu, nádory se začaly zmenšovat a některé zmizely během prvních několik měsíců, a potom z nějakého důvodu zlenivěli a postupně se vrátili ke starým zvykům a začala se zas vracet rakovina. Nebo byli netrpěliví, že nádory mizí pomalu, a nechali se vystrašit svými doktory a přesvědčit se na rychlé řešení operací, chemoterapií a ozařováním, a znovu začali být nemocní nebo slabí, nemohli jíst, nemohli opustit postel, měli deprese a ztratili motivaci a všechno pozitivní se ztratilo. A potom se vrátila rakovina a

jejich situace se rychle zhoršovala a často to nedopadlo dobře. Rakovinový průmysl používá strach aby motivoval pacienty k rychlým rozhodnutím přijmout okamžité řešení/akci. Řeknou, že pokud neprovedou určité zákroky, pacient zemře. Že je třeba začít ihned. Nezapomeňte, že rakovinový průmysl má obrát triliony dolarů. Během let si spočítali, že pokud ihned ještě než pacient opustí ordinaci neobjednájí pacienta na operaci nebo chemo, je možnost, že o toho pacienta přijdou a ztratí peníze. Neobávajte se vzít si čas číst a udělat si výzkum. Máte čas. Jsou vyjimky když máte nádor, který blokuje dýchání nebo vaše trávicí ústrojí vyžaduje okamžitou operaci, ale většina pacientů s rakovinou má čas. Mnoho pacientů se dokonce ani necítí nemocných, když přijdou a dostanou diagnózu. Máte čas číst, zkoumat, změnit svůj život a máte možnost nenechat se rychle natlačit do čehokoliv co nechcete. Nedělejte rozhodnutí založené na strachu. Poslouchejte své instinkty a intuici. Pokud nechcete určitý zákrok nebo léčbu, jestli něco hluboko uvnitř vás říká nedělejte to, tak to nedělejte. Je jedno, jestli vaše rodina a přátelé chtějí, abyste to udělali, a že to říká doktor. Váš instinkt a intuice jsou mocné. Potřebujete čas na čtení a výzkum a změnu života. Můžete zažít dramatické zlepšení během pouhých 30 až 90 dní když budete dělat přesně to, co je v tomto kurzu.

Často se mne ptají, jestli bych si nechal dělat operaci, kdybych tehdy věděl to co dnes. A moje odpověď je ne. Na operaci bych nespěchal, protože mne nádor neohrožoval na životě. Vzal bych si čas 30-90 dní, abych změnil svůj život a dal tělu šanci se vyléčit. A monitoroval bych pokrok, o tom se mluví v modulu 9. Ve 20 otázkách pro onkologa, které jsou součástí kurzu, jsou kritické dotazy na doktora. Jeden z nich je, jestli se jedná o rychle rostoucí nebo pomalu rostoucí rakovinu. Je šance, že je pomalá. Že se vytvářela řadu let, že se neobjevila přes noc. Takže lze říct doktorovi, že potřebujete víc času, já bych si vzal několik měsíců. Že nejsem nyní připravený na zákrok. A v mnoha případech by odklad dali. Pokud ne, tak se musíte rozhodnout, jestli jít proti doporučení doktora. Není to tak snadné, ale lidi to stále dělají. Řekněte doktorovi, že potřebujete víc času a rádi byste si vzali několik měsíců dát si život do pořádku a že ještě nejste připraveni pro jejich zákroky. A v mnoha případech to povolí a posunou léčbu.... Pokud máte arogantního doktora, kterému jde jen o peníze, tak pravděpodobně bude dál dělat nátlak a zastrašování a může vás taky vyhodit jako pacienta. Ale dobře, proč pracovat s takovým doktorem. Jinak je zabíjení času vysvětlovat doktorovi něco o výživě a alternativních terapiích, protože s tím nesouhlasí a řekne, že to nefunguje a že to nemá cenu a že měl pacienty, kteří to zkusili a zemřeli. Pravděpodobně s vaším postupem nebudou souhlasit vaši blízcí a budou vás přesvědčovat, ať děláte to, co doporučují doktoři. Lze jim ukázat podklady a příklady úspěšné léčby z mých stránek.... je dobré najít někde na sociálních sítích nějakou podpůrnou skupinu. Vyhýbejte se skupinám, které používají konvenční léčbu. Nemyslete si, že jim můžete pomoci a osvětit je. Oni nechtějí pomoc. A pokud nejste úplně v pořádku, tak vás budou stresovat. A dělejte si plány do budoucna, na příští rok, 5 let, 10 let, cíle, které chcete uskutečnit... Když jsem já dostal diagnózu, neměl jsem ještě děti a chtěl jsem mít rodinu. A pokud bych měl chemo, je pravděpodobné, že bych děti mít nemohl. To byl jeden z důvodů, proč jsem nechtěl chemo. A poslední věc, užívejte si života, nenechte strach a rakovinu ukrást vám radost. Deprese potlačuje imunitní systém. Takže se soustřeďte na věci, které vám přinášejí radost, naději a optimismus.

PROGRAM LÉČBY RAKOVINY – PROTIRAKOVINOVÁ DIETA 1

Modul číslo 3, kde Chris Wark především říká co jíst a co nejíst. My jíme hodně zpracovaných potravin vytvořených člověkem, na které nebylo naše tělo přizpůsobené. Můžeme sníst hodně tohoto jídla a použít ho, abychom přežili, ale dostáváme se tím daleko od zdravé stravy našich předků, kteří jedli, aby přežili – nyní jíme především pro potěšení a to je velký rozdíl. Je velký rozdíl, jestli jíme, abychom žili, nebo žijeme, abychom jedli. Jestliže máte rakovinu, je čas změnit myšlení, protože cokoli jíte má potenciál podpořit vaše zdraví nebo podpořit vaši nemoc. Pokud si koupíte nějaké balené jídlo a čtete složení, je tam dlouhý seznam přísad, konzervantů, příchutí, barviv, ..., na jejichž konzumaci není vaše tělo uzpůsobeno.

Tělo je uzpůsobeno na konzumaci celého jídla tak jak vyrostlo ze země. Takže odstraníme potraviny vytvořené člověkem a jídlo v restauracích, které obsahuje spoustu cukru, soli, konzervantů a olejů. Takže nyní potřebujete jíst doma. Vím, že někteří z vás začínají mít depresi a myslí si, že tím končí jejich život, váš život nekončí, ale začíná. Není to navždy, jen nyní na uzdravení z rakoviny potřebujete provést radikální změny v dietě a životním stylu a udržovat to po zbytek života. Ale nastane čas po několika letech kdy se vám vrátí zdraví a pak samozřejmě můžete jít ven a užít si toho, co nazývám rekreační jídlo, ale nyní nelze dělat žádné výjimky. Dodržovat správnou stravu na 100 procent je snadné, ale dodržovat na 99 procent je těžké.

Zde jsou jídla, kterým je nutné se vyhnout, bílý cukr, podporuje růst rakoviny a způsobuje řadu problémů. Stejně cukrovinky a nezdravé jídlo (junk food). Bílá mouka, jakékoliv jídlo vytvořené lidmi, cokoli umělého – to je strava podporující nemoc.

Doporučené jídlo je ovoce a zelenina, celé, tak jak vyrostlo. Nechceme jíst maso a mléčné produkty a rovněž eliminujeme většinu obilí. Nebudeme jíst žádnou živočišnou stravu, hovězí, drůbež, vepřové, vejčeka, ryby, krevety, garnáty..., nic, co je živočišného původu. Proč to nejíst vysvětluje například studie dr Deana Ornise, který vzal skupinu lidí s rakovinou prostaty, dával jim nízkotučnou rostlinnou stravu, chodili 30 minut denně a hodinu denně dělali protistresovou jogu, strečing, dýchací cviky a relaxaci. Po roce měli vynikající výsledky. A jsou i další studie. Vynechání živočišné stravy je zdůvodněné i úrovní igf-1, tím, že mléko obsahuje spoustu hormonů, ...

Je třeba mít dostatek vitamínů, minerálů, enzymů, antioxidantů, fytonutrientů, ... Když jsem dostal rakovinu, přešel jsem z jedné až dvou porcí ovoce a zeleniny, když jsem měl dobrý den, na 15-20 porcí každý den. V modulu jedna jsem mluvil o masivních akcích, takto masivní akce vypadá. První způsob jak jsem to dělal je odšťavňování. Pro pochopení je třeba rozumět, co se děje v ústech při jídle. Při kousání a žvýkání se mění strava na tekutou a když je změněna na tekutinu, tak ji polkneme. Trávení začíná v ústech. Sliny obsahují enzymy které rozkládají potravu v průběhu žvýkání, čím lépe, tím víc živin se využije. A při odšťavění se jich využije 3x víc, než při dokonalém kousání a žvýkání, využije se 90 procent živin. Takže odšťavňování je snadná cesta jak získat masivní množství živin aniž by člověk seděl a žvýkal 10 kilo každý den.

Ja dělám 1,8 litru zeleninových šťáv každý den ráno a piji je během dne. Je to přibližně 8 porcí po 2 deci a čtvrt. Nemůžu si dovolit odšťavňovat 8x denně. Někdo může říct, že se džus musí vypít ihned. Ale není to nutné. Džus vydrží v lednici i několik dní. Džus je speciálně vhodný pro pozdní stádia rakoviny, kdy mají nemocní málo energie, Džus se snadno vstřebává, není nutná energie na žvýkání, jde přímo do krve a přináší vitamíny, minerály, enzymy, fytonutrienty a energii. Můj základní recept z roku 2004 obsahuje mrkev, celer, červenou řepu a zázvor. (Dál Chris zdůvodňuje, jaké všechny vitamíny a další látky jednotlivé složky jeho receptu obsahují, všechny složky jsou velice užitečné. Nemám moc času, takže zatím nepřekládám).

A nyní něco o cukru a rakovině. Rakovina se živí cukrem, to je pravda. Ale každá buňka ve vašem těle se jím živí rovněž. Vy potřebujete cukr, přírodní cukr v ovoci a zelenině je pro vás dobrý. Je to izolovaný rafinovaný bílý cukr a kukuřičný sirup (corn syrup), které jsou toxické, nepřírodní a nezdravé. Mrkev a červená řepa obsahují všechny mocné protirakovinové živiny, které jsem právě popsal (já jsem zatím nepřekládal). A tyto živiny daleko převažují nad potenciálními zápory cukru. A já nevěřím, že nějaké zápory existují. Šťávy z mrkve a červené řepy jsou součástí dvou legendárních protirakovinových protokolů, dr. Max Gersona a Rudolfa Breusse, takže nemusíte mít starost o jejich obsah cukru. Rakovinu jste nedostali z nadměrné konzumace červené řepy a mrkve. Když pijete šťávy, musejí být čerstvé. Takže nekupujte džus v lahvích, protože je často pasterizovaný a kdo ví, jak je starý. Já to nedělám a ani nedoporučuji. Buďte si být jistí, že jsou produkty organické, pokud je najdete a můžete si to dovolit. Ale pokud nemáte organické, nebuďte paralyzováni a kupte konvenční, i ty jsou OK. Jíst konvenčně pěstované ovoce a zeleninu je pořád lepší, než nejíst je vůbec, to pozitivní převažuje nad rizikem.

Další součástí džusu je zázvor. Je to silný antioxidant, je protizánětlivý a bylo prokázáno, že zmenšuje nádory a blokuje vytváření nádorových krevních cév. Pokud nemáte rádi chuť zázvoru, i tak ho pijte. Ale můžete začít s menším množstvím. Můj recept na džus:

- 3-5 mrkví
- 1-2 stonky celeru,
- ½ kořene červené řepy
- 1-2 kusy listů z červené řepy
- plátek zázvoru
- kolik snesete kořene kurkumy
- ¼ citronu
- ½ jablka
- 1 stroužek česneku

Já neodšťavňuji listovou zeleninu, protože z ní nedostanu moc šťávy. Takže preferuji jíst listovou zeleninu celou nebo jako smoothie. Vždy jsem cítil, že mrhám listy, když se je snažím odstavit. Takže jsem přestal dělat gersonovu terapii, protože zahrnuje odšťavňování listů zeleniny. S některými odšťavňovači to jde lépe než s jinými. Dobře je odšťavňuje Norwalk a Omega. Já používám Champion, který miluji, je fantastický na mrkev, jablka a řepu a podobné, ale není dobrý na listovou zeleninu.

Každé ráno udělám 64 uncí (asi 1800 ml) šťávy, to zabere asi hodinu. Džus dám do sklenic, rozdělený na malé dávky. Sklenice úplně plné a uzavřené víčkem. Beru si je s sebou tam, kde pracuji nebo trávím čas a dám je tam do ledničky. A piji je každou hodinu. Při Gersonově terapii pijí 13 dávek džusu, já jen 8. Když pijete hodně mrkvové šťávy, počítejte s tím, že vám zoranžoví kůže. To neznamena žádný problém. Problém jsou žluté oči, znamenají nemocná játra, ale to se vám po pití mrkvové šťávy nestane.

A ještě další recepty na džus:

Gersonův mrkvovo-jablečný džus: Stejně množství mrkve a zelených jablek. 3 velké mrkve se rovnají jednomu jablku.

Gersonův recept na zelený džus:

- ¼ – ½ hlávky červeného, zeleného nebo římského salátu
- 2-3 listy čekanky
- 2-3 listy červené řepy
- 5-6 listů řeřichy

- 2-3 listy červeného zelí
- ¼ zelené papriky
- 1-3 listy mangoldu
- 1 jablko granny smith

Breussův džus:

- 1 červená řepa
- 1 mrkev
- 1 stonek celeru
- ½ bramboru
- 1 ředkev

Dal jsem vám 4 recepty, všechny jsou super, a můžete je střídat a také experimentovat s vlastní směsí. A rovněž samotná mrkvová šťáva je fantastická. Zním několik lidí, kteří se vyléčili z rakoviny pouze pitím mrkvové šťavy. Ann Cameron si vyléčila rakovinu 4. stupně pouze šťávou z mrkve, ničím jiným. Nezměnila ani stravu, žádné doplňky, jen pila 40 uncí (asi 1130 ml) mrkvové šťavy denně. A totéž Ralph Cole. Neříkám, že samotná mrkvová šťáva vás vyléčí, nevím, ale je řada pozoruhodných svědectví o tom. Ale nemyslete si, že stačí jeden džus denně. Vy potřebujete nadbytek zeleninových džusů, absolutní minimum je 1150 ml organické mrkvové šťavy denně.

Další součástí mé proti-rakovinové diety je gigantický proti-rakovinový salát. Mám ho každý den k obědu a k večeři. Důležitá je jednoduchost. Totéž každý den. Spousta džusů a obří salát. Jsou tam i další věci, ale to až v dalším modulu. Než vysvětlím co salát obsahuje, povím vám o výzkumu z roku 2009, kdy vědci odšťávlili 34 druhů zeleniny a šťávu aplikovali na 8 druhů rakovinových buněk. Některé měly silný proti-rakovinový účinek. Nejúčinnější byl česnek. Zastavil růst všech rakovin včetně rakoviny prsu, mozku, plic, slinivky, prostaty, dětské rakoviny mozku a žaludku. Číslo 2 byl pórek. To není překvapivé, je příbuzný česneku, a tam patří ještě cibule, všechny se umístily mezi první desítkou, kam patří také většina brukvovitých, které zahrnují brokolici, růžičkovou kapustu, květák, kapustu, zelí, wasabi a další. Mimo tyto dvě skupiny jsou velmi účinné ještě další dvě zeleniny, špenát a červená řepa. Nemá tedy smysl jíst tyto všechny druhy zeleniny každý den? Já jsem hned zpočátku nasadil 100% syrovou (raw) organickou dietu a to doporučuji i vám. Hledal jsem recepty a zjistil jsem, že řada receptů vyžaduje dlouhou přípravu. A většina obsahuje pouze hrst ingrediencí a já jsem měl celý seznam ingrediencí, které jsem chtěl jíst každý den. Takže mým normálním obědem a večeří se stal obří salát. Ignoroval jsem recepty a rozhodl se jíst totéž každý den. Zajímavé v té studii je, že nejvíc konzumovaná zelenina, tedy brambory, měla velmi malý proti-rakovinový efekt. Nemám nic proti bramborům, je to zdravé jídlo. Můžete přežít rok nebo víc jen na bramborách, ale brambory přímo nezabíjejí rakovinové buňky. Ty zabíjí česnek, cibule, pórek a brukvovité rostliny. A ty tvoří méně než 1 procento západní stravy. A studie také zmiňuje, že silné proti-rakovinové účinky mají také asparágus, fazole a ředkvičky. Takže mluvíme o salátu. Nejprve potřebujeme velkou mísu a pak začneme s listovou zeleninou, takže trochu kapusty nebo mangoldu, špenátu, řeřichy, rukoly a potom brokolici nebo brokolicové klíčky, květák, fialové zelí, plátek červené cibule, červené, žluté nebo zelené papriky. Potom můžete přidat pár oříšků jako jsou mandle, vlašské ořechy a potom nějakou naklíčenou čočku nebo mungo. Někdy bych také použil avokádo. Je to obrovský salát a ten vás zasytí a potřebuje také hodně času na snědení, protože je třeba hodně žvýkat. Ale je úžasné, že si ten salát zamilujete. I pokud nemáte rádi zeleninu, vaše chuť se za týden nebo dva změní a budete na to mít chuť.

Nyní trochu o fazolích a klíčení. Fazole mají význačné proti-rakovinové látky, jedna z nich je IP6. A klíčení odblokuje enzymy a další živiny, takže klíčení je báječné. Fazole jsou zdravé i nenaklíčené, ale klíčení je skutečně snadné, snadno najdete přes Google detaily. Jedno z nejsilnějších proti-rakovinových jídel je brokolice. Ale naklíčená brokolice je ještě mnohem lepší. Studie ukazuje, že jedna porce brukvovitých denně může snížit riziko rakoviny prsu a prostaty na polovinu. To je jen

jedna porce a my mluvíme o mnohem větších dávkách. Zatím nepřekládám detaily ze studií zdůvodňujících, proč jsou brukvovité rostliny tak užitečné. Jen že mimo jiné obsahují látku Indole-3-Carbinol, která posiluje imunitu. Další velice užitečnou látkou, pro detox, tam je Sulforaphane, která se vytváří při žvýkání brokolice. Naklíčená brokolice obsahuje přibližně 25x víc sulforaphane a 100x víc indole-3-carbinol než dospělá brokolice.

Dále jsou součástí mého salátu houby, které podporují imunitu a jejich denní konzumace má významné proti-rakovinové účinky, zvláště pro rakovinu prsu. V této souvislosti se uvádějí bílé žampiony. Bylo zjištěno, že když se jí šálek vařených bílých žampionů denně, zvýší to sekreci imunoglobulinu ve slinách o 50 procent. Ještě jedna studie na Číňankách, když konzumovaly pravidelně měsíčně 15 hub a 15 šálků zeleného čaje, snížilo se riziko rakoviny prsu o 90 procent v porovnání s Číňankami, které houby a zelený čaj nekonzumovaly.

Já mám syrové houby každý den v salátu, ale jsou studie, podle kterých jsou lepší vařené houby, protože se vařením zničí nějaký toxin, které se občas nachází v syrových houbách.

Navrch salátu ještě dávám přirozeně fermentované potraviny. Obsahují užitečné bakterie které jsou dobré pro trávicí systém. Takže já tam dávám kyselé zelí. A alternativou může být kimchi, což je kořeněná korejská verze, viz google. Další fermentovanou potravinou je jablečný ocet, používám ho jako součást dresingu. Jablečný ocet je zázračná potravina a je užitečný při jakékoliv nemoci. Je dobrým zdroje probiotik, draslíku a enzymů. A jako olej používám extra panenský olivový olej nebo trochu lněného oleje. Citronovou šťávu lze použít místo jablečného octa, pokud ho někdo nemá rád. Lze použít jak citronovou šťávu, tak jablečný ocet nebo obojí. Někteří pacienti ve vyšších stádiích mohou mít problémy s trávením oleje a může být lepší, když ho vynechají. Jsou diskuze, jestli je olej zdravý, ale já ho mám na salátu každý den. Může mi pomoci s trávením živin rozpustných v oleji a přidat nějaké kalorie. Gersonova terapie povoluje pouze lněný olej. Dál dávám proti-rakovinové koření, oregano, česnek, kurkumu nebo kari, kajenský pepř, černý pepř a brag organic sprinkles – směs 24 různých bylin a koření.

Tento salát jím každý den k obědu a k večeři. Může se to zdát nudné, já vím, ale já si ho zamiloval. Cítil jsem se dobře, a udržoval svůj život velice jednoduchý. Potřebujeme co nejjednodušší strategii. Dáváme tělu velice silné proti-rakovinové živiny, pokud možno každý den se živinami předávkuje a tím dáváme tělu municí na boj s rakovinou a na regeneraci a detox. Jak jsem říkal v jiném modulu, vytváříme si nové tělo s každým soustem.

Alternativní způsob konzumace salátu je mixovaný salát nebo salátové smoothie. Pro pacienty s rakovinou může být problém žvýkání. Nebo pokud jste na tekuté dietě, můžete vzít všechny ingredience salátu a dát je do blenderu a přidat dostatek vody a rozmixovat to na tekutinu, která se dá snadno pít. Když se zmixuje hodně různých druhů zeleniny, chutná to trochu jako divná polévka. Ale to je OK. Nepijete to pro chuť. Můžete to taky ohřát na kamnech a jíst to jako polévku. Takže pokud máte chuť na něco teplého, ohřejte to. Můžete to také plně uvařit pokud máte z počátku problémy s trávením syrové zeleniny. Jestliže dostáváte ze začátku ze syrové zeleniny nadýmání a plyny, máte problémy s bakteriemi v tenkém střevě. Když začnete jíst stravu obsahující hodně vlákniny jako jsou syrové ovoce a zelenina, reakce může být způsobena nedostatkem správných bakterií ve střevech, pomáhajících trávení. Bakterie jsou určovány tím, co jste jedli. Když jíte hodně masa a mléčných produktů, máte velice odlišné složení bakterií než když jíte ovoce a zeleninu. A bakterie také mohou být ovlivněny použitím antibiotik a chemoterapie, které mohou zničit trávicí bakterie a povrch střev. Ale dobrá zpráva je, že se vaše střeva rychle vyléčí a během několika týdnů konzumace rostlinné diety se složení vašich střevních bakterií dramaticky změní. A nebudete mít problémy s trávením, pokud nemáte trvalé poškození léčbou. Ale na začátku změny stravy můžete mít nadbytek plynů a nadýmání nebo křeče. Plyn není problém, lidem kolem vás se to nebude líbit, ale tím se nezatěžujte. V případě křečí můžete salát rozmixovat na tekutý a uvařit ho jako polévku. Vaření salát rozloží a udělá ho stravitelnější než když je syrový, speciálně zeleninu. A nebojte se, že

vaření zničí živiny. Rovněž může trávení pomoci, když se salátem berete trávicí enzymy nebo kyselinu chlorovodíkovou jako doplněk. OK, takže jsou 3 možnosti jak využít tuto proti-rakovinovou zeleninu. Gigantický proti-rakovinový salát, smoothie z toho salátu a rozmixovaný salát uvařený jako polévka. Všechny tyto možnosti jsou vynikající, hlavně že dostanete tuto zeleninu každý den do těla.

Nyní mluvíme o koření. Kurkuma je jedno z nejúčinnějších proti-rakovinových koření. Stejně jako u zázvoru, existují stovky studií o proti-rakovinových látkách a účincích kurkumy a kurkuminu, vynikající proti-rakovinové složky kurkumy. Kurkumin dokáže blokovat rozvoj rakoviny v každém stádiu, přímo zabíjí různé druhy rakoviny a neškodí zdravým buňkám. Hodně lidí ve výzkumu ví, jak je účinný, ale přesto jej stále většina onkologů nedoporučuje a to je ostuda. Práškové kari koření je obvykle směs kurkumy, koriandru, římského kmínu (cumin), a dalších koření jako je řecké seno, černý pepř a červená paprika. Já dávám kurkumu nebo kari do všeho, na svůj salát, do vařené zeleniny, a rovněž každý den do svého ovocného smoothie. Černý pepř zesiluje absorpci kurkumy v těle až o 2000 procent takže přidejte trochu černého pepře. Kurkuma je vynikající k jakémukoliv zeleninovému jídlu, ať už to jsou brambory, fazole, rýže a salát. Já dávám oregano na salát, protože to je silný antioxidant s antimikrobiálními účinky, obsahuje proti-rakovinový flavonoid quercetin, je dobrým zdrojem vitamínu K a železa. Česnek je v salátu, protože to je jedna z nejsilnějších proti-rakovinových potravin. Česnek a kurkuma společně jsou neuvěřitelné. Světová zdravotnická organizace doporučuje dospělým jíst každý den aspoň jeden stroužek česneku. Já doporučuji aspoň 3 stroužky každý den. Jestli se chcete uzdravit rozdrťte stroužky na česnekovém lisu a vypijte s vodou nebo džusem 3x denně. Je to jednoduché a můžete ho přidat i do džusů. A černý česnek je ještě účinnější. Vy víte, co se stane, když jíte česnek. Bude páchnout jak italská restaurace. Měli byste se dopředu omluvit lidem kolem vás a říct každému, že je česnek součástí vaší proti-rakovinové diety. A poslední koření do salátu je kajenský pepř. Pálivé papričky obsahují capsaicin, který řekne rakovinovým buňkám, aby zemřely. Čím je pálivější, tím líp. Nedávno jsem se dozvěděl o proti-rakovinových účincích cuminu. Není špatná idea brát čajovou lžičku denně. A ujistěte se, že všechno koření je organické.

Tím končí první část proti-rakovinové diety. V části dvě proti-rakovinové diety budeme mluvit o ovoci, které má nejsilnější proti-rakovinové účinky, o mém receptu na ovocné smoothie, mých denních proti-rakovinových rutinách. Budeme mluvit o tom, jestli jíst živočišné bílkoviny a úpravách diety v průběhu času na základě vašich specifických potřeb. A ještě budeme mluvit o ketogenní dietě.

PROGRAM LÉČBY RAKOVINY – PROTI-RAKOVINOVÁ DIETA 2

Modul číslo 4, Chris Wark mluví o proti-rakovinových účincích ovoce, svém denním programu, jestli jíst nebo nejíst vařené jídlo a živočišné bílkoviny a o ketogenní dietě při léčbě rakoviny.

V první části diety jsem zmiňoval studii o působení zeleninových šťáv v laboratoři na různé druhy rakoviny. Obdobnou studii provedli v Cornell University na vliv ovocných extraktů na buňky rakoviny jater. Banány a grapefruity snížily růst rakovinových buněk asi o 40 procent, červené hrozny, jahody a jablka na polovinu při poloviční dávce než banány a grepy. Vítězi se staly citrony a brusinky, obojí výrazně snížily růst rakovinových buněk při mnohem nižších dávkách než ostatní ovoce. Brusinky měly nejvyšší proti-rakovinovou a antioxidační aktivitu a snížily růst buněk o 85 procent s třetinovou dávkou než jablka a jahody. Citrony byly druhé. A čím vyšší byly dávky, tím efektivnější všechny druhy ovoce byly. Použití ovocných a zeleninových šťáv v laboratoři se liší od toho, co se děje ve vašem těle, ale když tyto potraviny zabíjejí rakovinové buňky v laboratoři, má smysl dostat je do vašeho těla.

Takže špičkové jsou brusinky a citrony. Citrony jsou všude, problém je s brusinkami. Jsou velice

kyselé a sezonní. Sušené jsou obvykle s cukrem a olejem, což rovněž není dobré. Nejlepší je koupit organické a zmrazit je. Na Amazonu lze koupit organický zmražený prášek ze sušených brusinek, ten lze přidat do džusů a do smoothies.

Další recept který jsem nezmínil v první části diety je zelená limonáda. Je potřeba jeden celý organický citrón a 4 organická jablka granny smith. Odšťávením získáte účinnou proti-rakovinovou limonádu. A nemusíte je zbavovat šlupky a jadérek, obojí obsahuje proti-rakovinové látky, například vitamin B17 v jádýrkách.

Bobule jsou nejúčinnější proti-rakovinové ovoce. Chrání před oxidačním stresem a léčí škody s ním související, pomáhají proti zánětům, mají proti-rakovinové účinky a obsahují látky posilující imunitu, takže je dobré jíst je každý den. Lze je jíst čerstvé nebo zmražené, borůvky, ostružiny, maliny, jahody, brusinky. Já je každý den střídám ve smoothie. Mé smoothie z 2004, 2 šálky zmražených organických bobulí, 1 banán a mladý kokosový ořech včetně šťávy. Pokud nemůžete sehnat kokosový ořech, tak rozmixujte hrst mandlí nebo vlašských ořechů ve filtrované vodě a to vám dá ořechové mléko jako základ pro vaše smoothie s 2 šálky bobulí a banánem – dávka pro svačinu. Pokud chcete gigantické smoothie, použijte 3-4 šálky bobulí, hrst mandlí nebo vlašských ořechů, 1-2 banány nebo 5-10 datlí a pár hrstí špenátu nebo kapusty. Je spousta možností co lze přidat do smoothie ke zvýšení nutriční hodnoty:

- 60-240 ml Stockton aloe vera gelu,
- 1-2 lžice lněných, konopných nebo chia semínek,
- goji, acai, mangosteen,
- moringu,
- čajový prášek matcha,
- brokolici, květák.

A můžete taky sami experimentovat, pokud použijete celé rostlinné potraviny, je to fajn.

Když jsem měl rakovinu, jedl jsem malé smoothie jako odpolední svačinu. Nyní mám gigantické smoothie každý den jako oběd a můžete ho mít i jako snídani. Další výborná možnost snídaně jsou ovesné vločky. Pacienti při Gersonově terapii jedí ovesné vločky každé ráno. Každé ráno můžete začínat s ovesnými vločkami, jen je důležité, aby byly organické. A přidejte borůvky, maliny, ostružiny, černý rybíz, hrozinky, fíky, broskve, banány, všechno to je výborné. Přidejte skořici na zvýšení obsahu antioxidantů. A můžete k vločkám přidat lněná, konopná, chia semínka, dýňová semínka, mandle, vlašské ořechy, pokud potřebujete víc kalorií. Když nemáte žádné potraviny při ruce, můžete to osladit datlovým cukrem, což jsou roztlačené datle, a blackstrap melasou, která má antioxidanty a je bohatá na minerály jako je železo, draslík, vápník a hořčík. A takto připravíte super zdravou chutnou mísu z ovesných vloček.

Nejúčinnější proti-rakovinové bobule co znám je amla. Má řadu jmen jako je amalaki nebo indické gooseberry. Má nejvyšší koncentraci antioxidantů na světě, přibližně 200x vyšší než borůvky a současně druhou nejvyšší koncentraci vitamínu C po camu camu. Pro porovnání, průměrné americké jídlo má 25-100 jednotek a jedna čajová lžička amly má asi 800 jednotek. Antioxidanty neutralizují volné radikály, které mohou vést i k rakovině. Velké množství volných radikálů vzniká při chemoterapii a ozařování a tělo pak opravdu potřebuje antioxidanty. Hodně pacientů s rakovinou trpí na podobné příznaky jako mají kurděje způsobené nedostatkem vitamínu C, protože chemo a ozařování vyčerpávají vitamin C. Amla rovněž snižuje cukr v krvi, snižuje špatný cholesterol a triglyceridy a podporuje dobrý cholesterol. Já jím amlu od 2004 do dneška. Problém s amlou je, že má hroznou chuť. Já jsem používal produkt Dabur Chyawanprash, pastu dováženou z Indie. Ale nyní jsem našel na Amazonu organický prášek amla, kolem 20 dolarů za půl kila, vydrží hodně dlouho. To je to, co teď беру. Začněte se čtvrtkou lžičky 3x denně – přidat do džusu, vody nebo smoothie.

Moje denní proti-rakovinové rutiny.

Nejprve ráno vypiji 450 – 700 ml filtrované vody. Měl jsem destilační přístroj a nyní mám Berkey filtr. Voda vás hydratuje a rozhybe střeva. Rád přidávám věci jako amlu, práškovou moringu, citronovou šťávu a často dávám přes noc do vody pytlík čaje jako je Jason Winters, zelený čaj nebo ibiškový čaj.

Pak 10-20 minut ranního cvičení: chůze, běh, jízda na kole, skákání na trampolíně, jóga, kliky. Cokoliv co rozhybe krev a lymfu a způsobí, že se člověk trochu zpotí. Potom sprcha a pak asi 30 minut čtení bible, afirmace a modlitby.

Jako další krok byla příprava džusu pro celý den. Tím myslím asi litr a půl džusu rozděleného na 8 porcí pro celý den uložených ve sklenicích. Většinou bych vynechal snídani a pil ráno džus. V polovině dopoledne mám kus ovoce jako je zelené jablko nebo grapefruit, ale jakékoliv ovoce je vynikající. Nebojte se ovoce, protože je sladké. Ovoce je skvělé, takže jakékoliv ovoce, které vám chutná, ananas, cantaloupe, vodní meloun, pomeranče, kiwi, jakékoliv ovoce na které máte chuť. Rakovinu jste nedostali z toho, že jste jedli příliš ovoce. Pokud potřebujete víc kalorií, dejte si k snídani organické ovesné vločky. K obědu je gigantický salát. Ovocné smoothie je vynikající odpolední svačina, ale může to být i snídaně nebo oběd. Ale když máte rakovinu, myslím, že je důležité mít každý den dva gigantické saláty. Jestliže máte mezi jídly hlad, potřebujete jíst větší dávky, ale můžete si taky dávat mandle nebo vlašské ořechy jako svačinu nebo mít ovocnou svačinu, dát si jablko a banán, několik pomerančů, nějaké datle, fíky. Jak jsem říkal, nebojte se cukru v ovoci.

10-15 minut před obědem a večeří dejte nějaké lehké cvičení jako je skákání na trampolíně, krátká chůze, běh, jóga. Snadný způsob si to zapamatovat je přidat to do denní rutiny. Nechcete se asi 3x denně zapotit, takže je výborná například trampolína a rychlá chůze, protože se pohybujete a rozhybete lymfu bez pocení. Procházka po večeří je výborná s rodinou, pokud je hezké počasí. Takže ještě jednou, pohyb před večeří nebo po večeří nebo před i po večeří. A k večeří by byl další gigantický salát.

Prvních 90 dní mého protokolu bylo 100 procent syrové ovoce a zelenina:

- odšťavování
- gigantický salát
- ovocné smoothie.

A já si myslím, že to je výborný start pro většinu pacientů s rakovinou.

Nyní se tato dieta dělí v závislosti na metabolických potřebách.

Pokud máte nadváhu syrová strava by byla perfektní, protože můžete jíst kolik chcete a budete hubnout. Ale jestli jste štíhlí a bojujete o udržení vaší váhy, potřebujete jíst po 90 dnech na syrové stravě víc vařeného jídla. Já jsem přidal nějakou vařenou zeleninu zpět do své diety. Ztratil jsem váhu díky rakovině, operaci, syrové stravě a po půstu o vodě a půstu na šťávách. Takže jsem měl podváhu a potřeboval jsem víc kalorií než jsem dostal na 100 procentní raw dietě. 100 procent raw není nutné, ale 100 procent na rostlinné stravě je.

Já jsem přidal vařenou zeleninu k večeří:

- sladké brambory
- hnědá rýže
- quinoa
- čočka

Potom jsem objevil černou a červenou rýži, které mají víc antioxidantů než hnědá. Všechny druhy fazolí a hrášku jsou výborné. Jakoukoliv vařenou zeleninu máte rádi můžete jíst, jen ji nesmíte vařit na oleji nebo tuku. Nejlepší je vaření nebo vaření na páře. Pečení je OK.

Nyní něco k masu.

Současně s nějakou vařenou zeleninou mi můj výživový poradce doporučil přidat několik porcí čistého masa do mé diety, v divočině ulovený aljašský losos nebo organické jehněčí několikrát týdně. V té době jsem byl na raw vegan dietě 90 dní a předpokládal jsem, že už nikdy nebudu jíst maso a neměl jsem s tím problém. Nezměnil jsem dietu kvůli zvířatům, ale ze zdravotních důvodů. Jedl bych cokoli, co by mi pomohlo. A měl jsem silně podváhu, takže jsem přidal trochu živočišných bílkovin ke své dietě. Zjistil jsem, že nejzdravější populace na světě jedí trochu živočišné stravy, ale ne moc. Nejzdravější nejdéle žijící lidi v Africe, Asii, jižní Americe, středozeří a středním východě a dokonce i v USA jedí v průměru z 95 procent rostlinnou stravu a kolem 5 procent živočišné stravy. Nevíme, jestli to malé množství živočišné stravy podporuje zdraví nebo to jen díky malému množství neškodí. Možná to nebylo nutné, ale já jsem přidal několik porcí týdně lososa a jehněčího s vařenou zeleninou jako jsou sladké brambory, hnědá rýže, quinoa a čočka k večeři a tyto extra kalorie mi pomohly dostat se zpět na normální váhu.

Ještě jednou, když chcete shodit váhu, džusy ráno, gigantický salát k obědu a večeři a ovoce nebo ovocné smoothie jako svačina. Když chcete přibrat, určité ovesné vločky ke snídani, gigantický salát k obědu, ovocné smoothie jako odpolední svačinu, gigantický salát s vařenou zeleninou jako je rýže, fazole, hrách, čočka, a sladké brambory k večeři. To je jednoduchá strategie, nemusíme znovu vymýšlet nic nového. Dostaneme do těla nejúčinnější proti-rakovinovou stravu každý jednotlivý den. A je důležité být konzistentní. Pokud to děláte několik týdnů a pak se vrátíte ke staré stravě, tak to nepomůže. Ale když do sebe dáváte 15-20 porcí ovoce a zeleniny každý den, nastává lavinový efekt

ve vašem těle, naberete zrychlení a urychlíte regeneraci a obnovení vašeho těla. To samozřejmě předpokládá, že nejste v posledním stadiu, kdy už se vaše tělo nemůže uzdravit. Někdy už je příliš pozdě, ale to vy nevíte, pokud to nezkusíte. Vždy to stojí za to to zkusit. Protože jsem viděl, že se staly zázraky když lidi radikálně změnili dietu a životní styl. Potkal jsem hodně lidí co měli 4. stádium rakoviny kteří se vyléčili poté, co je poslali domů umřít. Jen to dělejte jednoduše, sledujte doporučení a užívejte si života.

Dále je třeba, abychom mluvili o tom samém. Když mluvím o masu, myslím tím všechny části všech živočichů. A mléčnými produkty myslím všechno, co pochází z prsních žláz živočichů, mléko, máslo, sýr, jogurt, Termín živočišné výrobky zahrnuje vše výše uvedené co pochází z masa, mléčných výrobků, vajec, vývarů z kostí, a tak dál. Kdybych tenkrát věděl to co vím nyní, jak hormony, igf-1 a další látky v živočišných produktech mohou podporovat růst rakoviny. Myslím, že to, co jsem udělal, bylo trochu riskantní. A myslím si, že nejbezpečnější přístup pro pacienty s rakovinou je držet se mimo živočišných produktů v první fázi vaší léčby, minimálně 90 dní a možná dokonce několik let. Ale pro ty, kdo jsou v pořádku několik let nebo to děláte jen jako prevenci a jíte nějaké živočišné bílkoviny, doufejme ne víc než několikrát za týden, uvádím, co byste měli vědět o nejbezpečnějších a nejzdravějších typech masa a nejlepších způsobech jejich přípravy. Potkal jsem někoho, kdo mi řekl, že bychom měli dodržovat principy ze starého zákona, které dal Izraelitům Bůh. (nepřekládám detaily, fakticky Chris popisuje židovské principy košer výběru živočišné potravy a její košer přípravy, a dál se ještě zabývá tím, co všechno je nebezpečné na živočišných výrobcích především díky jejich průmyslové výrobě a jak nejbezpečněji jídlo připravit.) Říká, že čím víc masa jíte, tím větší je riziko pro nemoc. Maso může podporovat rakovinu. Jestli máte rakovinu, přestaňte jíst živočišné výrobky. Jestliže chcete prevenci proti rakovině, jezte méně masa, několikrát týdně nebo méně.

Něco o ketogenní dietě pro léčbu rakoviny.

Ketogenní dieta, je s hodně tuky, bílkovinami a v podstatě bez sacharidů, simuluje půst. Při půstu jde tělo do ketózy a přepne z použití glukózy na získávání energie na spalování tuků. Hypotéza je, že rakovinové buňky se primárně živí glukózou a mají problém s převodem tuku na energii, takže ketogenní dieta vyhladí rakovinové buňky a ty zahynou. Já jsem se poprvé o ketogenní dietě

dozvěděl v roce 2012 a zaujala mě jako další možná strategie léčby rakoviny. Takže jsem o ní sdílel informace na svých stránkách. Myslel jsem, že pro některé lidi to může být možná alternativa. V roce 2013 povědomí o ketogenní dietě explodovalo díky několika velkým online „ovlivňovačům“. A pak se do toho vrhli další, kteří si chtěli udělat jméno jako experti na ketogenní dietu na léčbu rakoviny, vytvářeli webové stránky, kuchařky.... Mohu říct, že na první pohled je hypotéza působivá, ale čím víc jsem bádál, tím méně důvěry jsem měl. Jeden ze špičkových vědců na ketogenní dietu, dr. Dominik D'Agostino, udělal závěr, že ketogenní dieta nevyléčila rakovinu ve studiích na krysách ani na lidech. Když se hodnotí potenciální proti-rakovinová strategie, je nejdůležitější otázka, kde jsou přeživší. Na svých stránkách mám přes 50 rozhovorů s lidmi, co se vyléčili z rakoviny stravou a přírodními terapiemi. Jejich léčba typicky obsahuje rostlinnou stravu, odšťavňování, doplňky, detoxikaci a cvičení, stejně jako spirituální a emoční léčbu. Všechny základní věci jsou pokryté v tomto kurzu. Jsou to metody ověřené časem a dlouholetými přeživšími. Ale já neznám jediného mnohaletého přeživšího na ketogenní dietě. Je několik lidí online, kteří získali pozornost, že si léčili rakovinu ketogenní dietou. Ale mohu spočítat na jedné ruce ty, kterým se daří dobře. Několika se rakovina vrátila a někteří zemřeli. Je jedno, jak dobře zní věda, přeživší jsou opravdový test ketogenní diety. Jsem pro experimenty, ale pokud neexistuje dlouhý seznam dlouhodobě přeživších, podle mne to není nejlepší proti-rakovinová dieta. Kdyby nic jiného nefungovalo, možná bych to zkusil, ale určitě by to nebyla moje první volba.

Ještě stručná rekapitulace tohoto modulu.

Ovoce je vynikající, nebojte se cukru v ovoci. Nedostali jste rakovinu, protože jste jedli příliš ovoce. Nejsilnější proti-rakovinové ovoce jsou bobule, borůvky, ostružiny, maliny, jahody, brusinky a kyselé citrusy jako citrony. A nejsilnější anti-rakovinové bobule je amla. Na základě nutriční vědy a pacientů, které jsem viděl, mohu říct, že když máte rakovinu nebo máte vysoké riziko jejího návratu, věřím, že nejlepší první krok je nasazení prvních 90 dní 100-procentní raw rostlinné diety bohaté na různé ovoce a zeleninu. Potom můžete přidat nějakou vařenou stravu, když potřebujete víc kalorií. A i když jsem já přidal po 90 dnech trochu živočišných bílkovin do své diety, nejsem přesvědčený, že to byl nejlepší nápad. Nebylo dost, aby mi to uškodilo, ale bylo to riskantní. Pokud vám jde o prevenci, maso může být OK v malém množství. Pamatujte, nejdéle žijící národy na světě jedí dietu, která je z 95 procent založená na rostlinné stravě a v průměru jedí maso několikrát týdně až několikrát měsíčně.

