

由健康觀點

了解飲食真相

(五)

陳世竣



(上接一六五期)

防癌四部曲

- 一、改變飲食習慣，不吃什麼東西。
 - 二、吃對食物，四低一高飲食。
 - 三、了解生命的意義，啟動康復力。
 - 四、邁向健康之路，坦然接受排毒。
- 我們都知道，脂肪對癌症來講只是幫兇，真正造成癌症

的原因，一個是身體出現壓力點，壓力是不是分為有形與無形的，情緒上的壓力與工作上的壓力是不是無形的；脂肪在身體內不正常堆積是不是有形的，它在你身體裡過度的堆積就造成你身體的壓力點。但脂肪只是幫兇，另外一個主要的原因也是真正的兇手是什麼，就是蛋白質過多啊！你們看癌症是什麼造成的，是不是蛋白

質。但你們所受的營養學教育是什麼？在國小的時候是不是分成五大類，肉、蛋、乳製品、五穀類和蔬果類，我們從小就被教育灌輸這種概念。但美國人在一九九二年就已經修正了，一個新的金字塔型的營養架構，原來他們在一九九一年四月美國農業部負責醫藥的醫生委員會 (DGA)，修正為

1. 未精製加工的粗糙五穀類
- 2.

蔬菜3.豆類4.水果等四類，而將整個肉、蛋、乳製品整個拿掉的。但USDA不久之後，重新擬定了一種新的四種食物組成的金字塔，原因是利益團體的政治壓力（根據前USDA主席柯姆的表示）。

註：四低一高即低蛋白（佔熱量5%）、低油脂（佔熱量30%以下）、低糖、低鹽、高纖維。

防癌四部曲的意義

一九八八年，英屬哥倫比亞、維多利亞大學的哈洛德佛期特(Harold Foster)教授，重新審查二百件癌症患者癌細胞突減的情形，發現有百分之九十的患者在突然好轉的現象發生之前曾改變飲食習慣。他們的改變通常包括吃全素，不吃白麵、糖以及過度加工過的食物。同時有許多人以維他命、礦物質等來做食物的補充，並

飲用藥草茶。這項訊息告訴我們「改變生活型態，不吃什麼，不僅在預防癌症有用，在癌症患者上也有其功效」。「另請參照愛、醫藥、奇蹟(P172)。

在《新世紀飲食》一書111頁的圖，讓我們了解蛋白質神話的謬誤。根據公正專家的意見，我們所需的蛋白質只佔身體卡路里消耗量25%，換算成一公斤的體重只需要100公克的優質蛋白質。人類母乳裡蛋白質的含量只佔1%，牛奶則足足超過兩倍達1.5%；羊乳為1.2%。若小兒吃了過多蛋白質，就易產生鼻涕、痰等黏液；若黏液排不出則產生淋巴系統堵塞、造成過敏症。而成人腫瘤形成的兩大因素，一為壓力點、二則為高蛋白，隨著防癌長鏈的形成，這些真相已為愈來愈多人的明白。故在《中醫治癌八法》13

頁：孫大夫起元之治療腫瘤患者皆囑其患者實行基本素食，即四低一高的飲食（低蛋白、低油脂、低糖、低鹽、高纖維）而為療癒打下基礎。

腫瘤產生的時間性和蛀牙很像。小孩天天吃糖果、餅乾、碳酸飲料，不知好好清潔，半年、一年後蛀了，家長都不覺得意外。那麼「肉、蛋、乳製品」大吃大喝四年到二十年得了些腫瘤，站在防癌的立場也屬意料之中的事，所以請大家注意身體的徵兆，到了第二階段不平衡就快點調整，可以免受許多痛苦。中醫有所謂「怪病多痰」，偏偏許多的現代人咳嗽都是乾咳，連痰都排不出來，切莫疏忽。這可是個警訊，排黏液的管道被堵住了。所以正確的醫理和醫道是合於自然之道，大家應該下點功夫來學習，就能體悟「身體就是最好的醫生」、「痊

癒之鑰在自己」。

既然身體因「脂肪」、「黏液」、「毒素」、「壓力」堆積干擾而產生病狀，要好也非難事，「去其害病者也」。除了吃對東西以外，還要了解身體本身充滿智慧，除非我們心慌意亂，瞎搞一通將智慧系統搞亂，亂象才會不斷增加，否則請諸君好好地休息，身體的康復力啟動後，智慧系統自然會去控制亂象，這就是一種「無為而無所不為」，也是「生命科學」和「自然科學」的一個不同點。在邁向健康之路的同時，提醒大家要「坦然接受排毒」，因為排毒徹底才能恢復健康。相關資料請參考《食物是最好的醫藥》及《不生病的真法》。

二千五百年前於希臘時代，醫學就分為兩派 *Hygieia* 和 *Asclepius*，現代醫者只知其一，難免以管窺天，以致連自

己家人的健康都照顧不了。殊不知醫學史有這樣一段記載：巴斯德 (*Louis Pasteur*) 與伯納德 (*Bernard*) 是十九世紀生物學界的兩位大師；他倆一生都爭論著在疾病究竟那個因素最重要——是「土壤」，亦即人的身體？或是細菌？巴斯德在臨死時，終於承認伯納德是正確的，他宣稱：「土壤才是最重要的」。

癌與瘤的實質意義

癌乃是血液污染的信號：說癌的本來面目是「血液的污穢」的話，那麼，妳一定會產生一個疑問，那就是：所謂「癌腫」的疙瘩又是什麼？那就是通知血液污穢的「信號」，同時也是試著展開「淨血作業」。然而，現代醫學卻把腫錯覺為癌。因為把癌腫看成癌，所以會把它看成惡魔的巢窟，非把它切除才能休止，

或者試著用化學藥劑或放射線掃盪它，其實，這是很大的錯誤。所謂的痛腫並非癌，而是製造「腫」的背景之條件才是真正的痛。也就是說「血液的污穢」才是癌的本來面目。由於血液變污穢，我們身體裡面最敏感的場所，以及抵抗力弱的地方，就不得不製造出所謂癌的腫瘍那種所謂的癌腫，乃是我們的身體為了對抗血液的污穢，而製造出來的反應物而已。對於癌腫，現代醫學認為是惡劣細胞的堆積，其實並非如此，而是身體防衛反應的產物，那是身體為了自衛不得不製造的東西，乃是對身體很有利的裝置。因此對癌腫的存在，別認為是情況惡劣，因為那是血液髒污的自衛手段，一定擔當著某些有利的任務，活著的身體反應本來就是這樣的。

癌腫是淨血裝置：既然是

血液髒污才形成了癌，那麼，它一定具有淨血的任務，所以並非「壞蛋」，而是「好蛋」。

以這個觀點研究觀察癌症。癌對策的理論也是基於這種觀點展開，實際對癌的診療亦是基於這個觀點進行，一直就沒有什麼不妥之處。其實，不管是在理論或臨床上，必需具有這種想法，這乃是順利地解決問題的重大關鍵。實際上，根據法國方面的研究，已經發現了癌腫會分泌出「抗青素」的事實。同時也有了抗青素由癌腫生產，並被送入血液中的研究結果。所謂的抗青素也者，乃是含於血液中能夠中和青素的成分。說到此地，妳會感覺到把癌腫當成「壞蛋」是錯誤的一件事，對於血液污穢的癌患者來說，癌腫是重要而不可或缺的存在。

敗血症的減少與癌的增加：如果在血液污穢之下，沒

有長出癌腫的話，一定會以敗血症的疾病死亡。事實上一直到三十年前為止，敗血症的病人相當多，由於敗血症的消失，癌症病人就急激的增加。然而在有一天，我突然的開



悟，那就是身體懂得製造所謂癌腫的淨血裝置，因此病人才不致於立刻死亡，而能夠活得長久一些。敗血症只要三、四天就會死亡，由於長了癌腫才延長了壽命。自從那個時候以來，我的想法大幅度的改變，

認為癌這種疾病是「難得」的疾病。如此這般，改變對癌的想法，對於癌症的治療方面具有很重要的意義，所謂癌這種疾病，乃是與精神機能具有密切關係的疾病，內心的緊張與壓迫感對它極為有害。實際上，癌腫乃是癌患者生命直接的支撐者，不妨承認這個事實，使內心保持平靜。而且，這也是選擇治療法的途徑，所以，認識癌腫是何種的存在，乃是一項很重大的問題因為癌腫是淨血裝置，只要血液變乾淨，存在理由就會消失，所以它也就會自然的消失。那是身體為了使血液乾淨而製造的，血液一旦恢復乾淨就沒有存在的必要，身體自然就會把它收回去。積極地準備條件以便朝那個方向進行，這也就是所謂的痛根治療法。

（節錄自：森下敬一《癌症的治療與預防》）