

死亡，是食物造成的！

愈營養，愈危險！史上最完整，歷時 40 餘年，震撼全球 66 億人的健康大發現！以下是你所不知道的真相...

- ★ 罹患肝癌的孩子，大都來自吃得最好的家庭。
- ★ 攝取最多牛乳和乳製品的國家，骨折率最高，骨骼也最差。
- ★ 造成第一型糖尿病的最大禍首，可能就是牛奶蛋白質。
- ★ 研究統計，飲食中飽和脂肪含量較高的初期多發性硬化症病患，有 80% 會死亡。
- ★ 只要改變飲食習慣，不吃動物性蛋白質，腎結石復發的病患就能不藥而愈
- ★ 以肉食為主的美國男性，死於心臟病的比例是以植物為主食的中國男性的 17 倍！
- ★ 醫師決定如何進行治療的考量要點，通常是基於金錢，而不是健康。
- ★ **有的醫生讓病人吃了許多苦，花了很多冤枉錢，甚至快要死掉，但其實只要吃燕麥片就可以好了！**
- ★ 醫師會動手術和開藥，卻不懂營養，因為他們根本沒受過營養學的訓練。
- ★ 沒有任何手術或藥丸可以有效預防或治療任何慢性疾病。

死亡，是食物造成的！

柯林·坎貝爾 博士如是說。這位被譽為營養學愛因斯坦的世界營養學權威，曾經也是乳品、肉品及蛋白質的忠實信徒，然而在深入亞洲，特別是中國進行了一連串廣泛全面而精密的調查研究之後，他卻發現了一個又一個令人震驚的可怕秘密。在幾經掙扎思考後，坎貝爾 博士決定，即使會成為產業界及學術界的全民公敵，他也要將中國營養研究的結果真相公諸於世，於是，一部顛覆全球健康觀念的巨作就此誕生，它的名字就叫做“救命飲食”！

許多你不知道的事實，坎貝爾 博士都會在這部有史以來最全面而完整的營養學巨著裡告訴你，包括：**每天只要吃下 60 克以上的動物蛋白質，你啟動體內致癌因子的機率就會急遽大幅增加，但是只要將動物蛋白質的攝取量減少至 20 克以下，就算癌症病灶已啟動，也能予以控制。**

18 名嚴重的心臟病患在參與研究計劃並採行全食物蔬食後，不僅所有的心絞痛等症狀都消失，其中 11 名病患原本阻塞的動脈都暢通了，3 年後，有 17 人都還健在，且都已高齡 80 多了。然而，有 5 名在研究初期就退出實驗的病患，到 1995 年就相繼因心血管狀況而過世了。25 名第二型糖尿病患，在採行高纖低脂的素食生活後，才短短幾個星期裡，有 24 名都不必再接受胰島素藥物治療，而膽固醇濃度也都大幅降低。在 144 名多發性硬化症病患裡，凡是飲食中飽和脂肪含量超過 20 公克者，有 80% 會死亡，而飲食中飽和脂肪含量低於 20 公克者，死亡率只有 5%。簡而言之，坎貝爾 博士所進行或蒐集到的所有研究資料，都指出一個事實，那就是：世人認為最營養，**最優質的食物-奶，蛋與肉類，在實驗結果裡卻是史上最強，最有效率的健康殺手！**

環境或食物裡的合成化學物質其實不是致癌的主因；父母遺傳給你的基因不一定會讓你成為十大死因的受害者；狂吃維他命並不能長期保護你免受疾病的侵襲；你的醫生恐怕不知道該如何讓你活得最健康...那麼，**到底要怎麼做才能維持健康呢？**

救命飲食”告訴你，答案就在於我們吃的食物。被譽為營養學愛因斯坦的柯林·坎貝爾 博士，

出身於傳統的酪農家庭，他也曾經深深相信牛奶是自然界中最完美的食物，並鼓勵人們多多攝取牛奶，蛋和肉類，因為這些食物含有許多“優質”動物性蛋白質。然而，在坎貝爾博士開始協助進行一項改善菲律賓貧童營養不良的過程中，他發現了一個可怕的秘密——**攝取最多蛋白質的孩童，最容易罹患肝癌！同時期的另一份印度研究報告也指出，在被投以致癌物，並且在飲食裡分別含20%蛋白質和5%蛋白質的二組大鼠中，產生肝癌病變的比例是100比0！**

你絕對可以掌握自己的健康，答案就在你的筷子夾起了什麼。健康照護者的正確知識很重要。

今天癌症研究中心之所以提倡以植物性食品為主的飲食，來降低癌症風險，這都得歸功於坎貝爾博士與幾位在25年前就有先見之明的人。90%的病自己會好高血壓、糖尿病、高血脂、膽固醇過高、肥胖、痛風、便秘、胃潰瘍、頭痛、腰痛、過敏、失眠、自律神經失調.....

這些佔門診百分之九十的病，實際上不必吃藥就會好，你能想像嗎？岡本裕是日本腦外科醫生，同時專長惡性腫瘤的臨床治療與研究。他最出名的就是「盡可能不開藥」，但他治療與給過建議的慢性病及癌症病患，復發率卻很低，這是怎麼辦到的？

本書在日本九個月就暢銷三十萬冊，是作者岡本裕醫師二十多年診療觀察的經驗結晶。他指出：當個「聰明」患者，比當個醫生眼中的「好」患者，你得到痊癒的機率更高。

關於看病吃藥，他指出：

- ◎ 「好患者」就是會定期回診的病人，因為會替醫院帶來穩定收入。
- ◎ 不是不吃藥，而是吃藥要有期限；如果一直吃不好，就要檢討原因。
- ◎ 血壓高未必需要吃藥，壓力大、作息亂才是腦溢血主因。
- ◎ 血糖標準降低，於是糖尿病患者暴增幾百萬人，但並非都需要吃藥。
- ◎ 膽固醇愈低愈好？其實膽固醇在220~280mg/dl的人，最長壽。
- ◎ 新陳代謝症候群，根本不必看醫生。
- ◎ 連醫生都未必知道，**腸子是人體最重要的免疫器官。**
- ◎ 制酸劑並不能治療胃潰瘍，原因何在？
- ◎ 常吃頭痛藥會刺激交感神經，可能引發其他疾病。
- ◎ 腰痛別穿緊身搭，更別馬上貼痠痛貼布。
- ◎ 過敏、溼疹，不用擦藥膏，多攝取發酵食品就可以治好。
- ◎ 抗憂鬱藥物，可能讓人更不開朗。
- ◎ 晚餐不要太晚吃，就能改善失眠。
- ◎ 別讓養生成為壓力，**再養生的食物，吃起來好吃才是最基本的。**
- ◎ 量量體重，就能看出營養是否失衡。
- ◎ 坐姿不前傾，就能改善很多疼痛症狀。
- ◎ 按摩手指，就能維持自律神經的平衡。
- ◎ 按摩小腿部，可以改善全身血液循環。
- ◎ 按壓百會穴，刺激分泌內啡，提高自癒力。
- ◎ 洗澡冷熱水交替，能遠離感冒。
- ◎ **把看電視改成每天散步一小時或六千步，半年體重九十變六十。**
- ◎ 睡覺不只是休息，睡足七小時才能徹底修復人體自癒力。
- ◎ 不可以用病患的身分去看病，而要以顧客或朋友的對等身分。

◎ 聰明病患會設法讓醫生講出「因為你是私下問，我才會老實說」的醫療建議。

這 14 種提高自癒力的生活習慣，有多達 2400 名癌症與慢性病患在使用，就算不全部執行，只做到六、七成結果一樣很顯著。他的臨床數據顯示：病患在淋巴球數的增加、生活品質的提高，以及存活率的提升，都得到顯著的改善。

作者：【岡本裕】日本腦外科醫生

《90%的醫生都誤解癌症》

岡本裕 Okamoto Yutaka

只要願意改變，癌症就會痊癒！「已經無法醫治」是一種誤解！「醫生放棄你，你就拋棄他！」《90%的病自己會好》作者岡本裕又一救世之作

活動方式

醫生放棄你，你就拋棄他！

日本惡性腫瘤專家岡本裕醫生在日本的正統醫療體系行醫數年後，深切感受到西方醫學對治療癌症的侷限，以及醫院對癌症病患的治療態度偏差之無奈，因此，集合一群志同道合的醫生成立 e-診所，主張拋棄醫生的本位主義及優越感，強調凡事都以病患能痊癒為最大考量。

岡本裕 (Okamoto Yutaka) 1957 年生於大阪市。「e-診所」醫師。醫學博士。畢業於大阪大學醫學院與該大學醫學院研究所。畢業後曾在大學附設醫院、市立醫院、與大阪大學細胞工程中心（現為大阪大學生命機能研究所）致力惡性腫瘤的臨床與研究工作，擁有超過 12 年以上相關經歷。其後，有感於傳統醫療與醫學的思維與手法存在無法突破的極限，因而辭去臨床醫師的工作。

1995 年發生阪神淡路大地震，他與志同道合的朋友共同成立「21 世紀醫療與醫學研究會」2001 年改變該研究會的形式，創立「e-診所」(www.e-clinic21.or.jp) 網站，秉持著自己對醫療的信念，對外發布資訊並回答相關問題。

現與「為治療癌症而組成的癌症病友會」(休憩的森林) 合作，針對癌症病患、慢性病患、身體不適卻檢查不出疾病的人，發送訊息或舉辦促進健康的研討會。

岡本裕生來就不愛受到束縛，「不反抗潮流也不隨波逐流」，過著相當隨性的生活。自然而然就成了一個工作放兩旁，流浪旅行與讀書擺中間，非常喜好「窮得只剩下時間」的普通人。

他的著作包括暢銷書《90%的病自己會好》，以及構成本書基礎的《癌症根治的必要條件》、《從「死亡宣告」中生還》等。

岡本醫生提出：

「只要願意改變，癌症就會痊癒」。

真正能戰勝癌症的是病患本身而不是醫生。 醫生只是協助病人治療癌症的專家。**癌症是全身性**

的疾病。唯有病人大徹大悟改變自己的生活習慣、思考方式，改善身體內在環境，讓癌細胞無法生存，才有辦法治癒癌症。

西方醫學的三大療法（化療、放射線治療、開刀）只是幫病人「爭取更多時間」來改善自己的免疫力和提升自我療癒功能，而不能全靠三大療法醫治。

即使得了癌症，只要能吃能動又能睡，是死不了人的！

小心！如果體內的細胞走樣，誰都也可能收到『癌症通知書』！

岡本醫生指出 90%的人對癌症所存在的誤解：

誤解 1：癌細胞就像異形一樣，不管再怎麼惡劣的條件，它都會持續永無止盡地增生，吞噬正常的細胞，最後逼使患者命喪黃泉。

正確：癌細胞是在家一條龍，出外一條蟲的細胞。一旦移出體外就會立刻死亡。在溫度調節與營養補給等各方面，若沒有小心翼翼照顧癌細胞，它就會死亡，可說是非常脆弱的細胞。

誤解 2：人會因為癌症死亡是由於癌細胞而致死的。

正確：癌症不會直接使人致命。癌細胞不會直接攻擊正常細胞，也不會對身體組織造成直接的危害。癌症患者之所以會死，是因為癌細胞增生，急遽獨占大量養分，導致正常細胞急速陷入營養不良的狀態，病人才會喪命。

誤解 3：胃癌算是一種胃方面的疾病。

正確：胃癌並不是一種胃病。癌症並非只是身體的某一個器官發生問題，它是一種全身性的疾病。只是從結果來看，癌症在胃這個器官上發作而已。

岡本醫生指出 90%的醫生對癌症的誤解：

1. 宣告病人的剩餘壽命：病人剩餘壽命的統計數字來自接受三大療法的病人，並沒有包括那些「拋棄醫生」靠自己抗癌或同時接受輔助療法的病人。因此，宣告剩餘壽命並沒有意義，反而打擊病人的意志。
2. 「已經無法醫治」也是一種誤解。大部分的醫生並不認為末期癌症可以醫治，但是在岡本醫生的實際案例中發現許多末期癌症病患仍然活得好好的。
3. 許多醫院都要病人簽署同意書，為的只是要規避將來所衍生的醫療糾紛，而不是站在病人的角度考量。
4. 許多醫生對癌症治療完全不考慮病人的個別狀況，只以三大療法來對癌細胞趕盡殺絕，殊不知這樣只是讓病人身體更衰弱、更沒有力氣對抗癌症。

岡本醫生對癌症病人提出良心忠告：

1. 不能完全只依靠醫生而想把癌症治癒。自己才是治療癌症的主角。也不能交給家人決定自己的生死，更不能聽信其他人隨口建議的民俗療法。
2. 最好多幾個主治醫生，多找幾個不同領域的專家來共同診治。
3. 組織自己的抗癌團隊：醫生、親友支持、輔助療法專家、癌症存活者……。
4. 一定要跟癌症存活者保持聯繫，聽取他們的經驗。
5. 善用三大療法來爭取時間，但是不能全依賴三大療法。

提高自我療癒的能力。

【我的迴響】

1. 盡量減少外食，自家的食物盡量挑選沒經過繁瑣加工的新鮮食品，過度精緻化的食物對健康沒有什麼好處。
2. 再來盡量搭乘大眾運輸工具，或者多走路，多運動可以活化細胞，免疫力自然提升，不讓癌細胞占領我們的身體，奪取正常細胞的營養。
3. 多參與心靈成長活動，多閱讀有益身心的好書。
4. 不要承接不必要的壓力工作，現代人競爭壓力太大，所以減低身心壓力是健康之道。
5. 多遊山玩水，多接觸美好的大自然，怡情養性，腦內啡有益身體能量。
6. 足夠的睡眠，品質良好的睡眠可以修補身體細胞，癌細胞當然就無機可趁囉!其實簡單的生活就是一種幸福的生活，不需要太多的奢侈慾望，盡力做到心靈身體與生活三方面的環保生活，身心輕省，健康自然來!