

<<吃掉癌症>>

图书基本信息

书名：<<吃掉癌症>>

13位ISBN编号：9789861362670

10位ISBN编号：9861362673

出版时间：如何出版社有限公司

作者：濟陽高穗 著
林品秀 译

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<吃掉癌症>>

前言

前言 「單以手術?放射線?抗癌劑等三大療法無法完全治癒的癌症，難道就沒有方法可以改善或治癒嗎？」

距離我發現「飲食」這個答案之後，至今已過了十多年。

聽到「用飲食治療」三大療法都無法治癒的癌症，我想不管是醫療工作人員，或是患者及其家屬，感到不合乎常識或是無法置信的人一定不在少數吧。

大概都會認為：「癌症要是能用飲食治癒的話，就不必這樣受苦了。」

是誤診吧？

或只是偶然的罕見案例吧。

我可以了解大家的心情。

我自己在十多年前遇見「利用飲食療法所治癒的癌症病例」時，當時的心情也像是看到了「不可思議的東西」。

身為消化器官外科醫師的我，一直相信「磨練手術的技巧，才是拯救越多患者的正確方法」，每日勤奮不懈磨練醫術，三十年來執刀的手術約四千例，其中，大約有半數是消化器官癌的手術。

「癌症飲食療法」這種字眼，過去在我的字典裡是不存在的。

這也難怪，因為成為醫師之前，所念的醫學教科書裡並沒有這樣的字眼。

讓我開始注意到「飲食療法」的契機，其實是「手術後的追蹤調查」。

在我調查自己或是後進醫師所執刀的外科手術中，一四?六位癌症患者的五年生存率（接受手術五年後仍生存的比率）之時，得到的竟然是五二%這個慘澹的數字。

事實上，這個調查的對象，已經將手術時癌細胞無法完全摘除的病例剔除，只留下手術成功的病例。

而現今的癌症治療法，一般來說都是手術再配合放射線療法或是抗癌劑的使用，因此以這個數字來表示三大療法的治療成績，應可說是妥當的。

「儘管手術成功，五年後還是有約一半的病人過世」這個事實帶給我相當大的衝擊，在一次偶然的機會，我開始注意到所謂因飲食療法，而讓癌細胞消失的「極端案例」。

諷刺的是，讓我靈光一現的，是一位手術也無法完全摘除病灶的晚期癌症患者。

被判斷為已經回天乏術因而只能在自家療養的這位患者，每次來醫院復診時，看起來竟愈加健康，與我的診斷結果「預測剩餘壽命數月」完全相反。

出院一年半後做CT（電腦斷層檢查）檢查時，發現當初無法根除的癌細胞，已經完完全全消失了。

原來這位患者在妻子熱心的推波助瀾之下，在自家進行了徹底的飲食療法。

另外，雖然為數不多，但也有一些被視為已經不可能進行根除手術的晚期癌症患者，因為飲食療法而使癌細胞消失的病例。

因此，我認為關鍵似乎是在飲食跟營養，於是展開多方調查，發現像是有一??年歷史的葛森（Max Gerson, 1881~1959年）療法，或是有五十年以上歷史的甲田療法等，關於癌症的飲食療法，其實已經有數個頗有實績的例子了。

對西洋醫學一邊倒的醫學會至今並沒有重視過這些療法，但是的確有病例是因「飲食」而克服癌症的，而且其數目絕對無法以「例外」或是「偶然」來解釋。

這是不爭的事實。

在我學習諸位先進的成果，並且遍覽國內外文獻資料的過程當中，了解到「癌症的飲食療法」絕不是建立於心靈的慰藉或是茫然的想像之上，每一個方針或是食材，其背後都有著可靠根據的背書。

當時在歐美，就已經有人注意到癌症與飲食的關係，也有加強醫學營養學（醫學系裡的營養學教育）的趨勢。

特別在美國，因為在一個由國家所推動的方案中得到了「飲食是癌症及心臟病等的相當大的原因」的結論，所以國家也開始著手進行針對癌症的預防?治療的飲食改善計畫。

其結果從本書第一章所提到的，日美兩國癌症死亡率變化的差異中即可見端倪。

如上所述，綜合國內外的研究成果，並以累積下來的癌症改善病例為基礎，我發明了「濟陽式癌

<<吃掉癌症>>

症飲食療法」。

我以此療法為方針為患者進行飲食習慣的指導之後，接連出現了許多過去從來無法想像的改善病例。

這些病例在我的眼裡，已經超越「不可思議」，或是偶然的發生「罕見案例」了。

癌症飲食療法的定位，已經轉變為經由適當的處方，而得到一定成果的「再現性治療法」了。

在我的前作《這樣做，讓癌症消失》中，我將我所指導的飲食療法，配合數據及實例介紹給大家，非常幸運地廣受支持，造成持續的熱賣。

對我而言，出書讓癌症飲食療法的重要性更廣為人知，是最高興不過的事。

前作出版之後，得到了來自患者以及患者家屬等等，各式各樣的廣大迴響。

「對已經絕望的癌症治療再度懷抱起希望」、「實行癌症的飲食療法之後病狀得到好轉」等等。

除了這些感想之外，也有許許多多疑問或是困惑的聲音，或是這樣的意見：「在具體實踐法的部分，有一些地方比較難以理解」。

因此，為了解答許許多多讀者所抱持的疑問，並且將癌症的飲食療法更淺顯易懂地介紹給大家，我決定出版本書，作為「超級實踐篇」。

我所指導的飲食療法，正確來說其實是「營養?代謝療法」。

所謂的「營養?代謝」，簡單地說，就是食品的成分，在體內被利用時的過程以及架構。

比如說，與「在食道以及胃動過手術之後，也可以毫無困難攝取的飲食」這一類補給型的飲食療法不同，大大改變食品的選擇方式或是攝取方式，改善?正常化食品成分在體內被利用時的過程以及架構的，才是所謂的「營養?代謝療法」。

藉此，將幫助癌細胞形成的條件切割，並提高免疫力（身體對抗病原體或癌細胞的力量），這就是飲食療法的原理。

與許多人對「飲食療法」這個詞可能抱持的印象相反，飲食療法其實是非常積極的治療方法，甚至可以說是一個對癌症十分具有攻擊性的療法。

我依然認為在大原則下，飲食療法必須盡可能配合適當的三大療法來進行。

不過，飲食療法絕不是補助療法。

從癌症的主要原因（詳細請參照三八頁）來看，飲食療法才是對抗癌症最根本且最積極的治療方法。

也就是說，一面慎重進行以緊急避難型，或是對抗療法（只以症狀改善為目的的療法）而言有效的三大療法，然後再徹底實行根本型的飲食療法。

我想這是目前為止，癌症的最佳治療方針。

配合適當的三大療法，來進行飲食療法的話，癌症的治癒?改善可能性將會大幅提高。

細節我將會在本文中再加詳述，大致上來說，目前為止的治癒成績為：一五六位患者當中，完全治癒者有十九位，得到改善的患者有七七位，有效機率为六一?五%。

其中幾乎都是晚期癌症患者，無法進行手術的大約有一半，復發或者是遠距離轉移（癌細胞轉移到其他較遠部位）大約有四成，病例數還不算多，但是這個結果，應該已經讓大眾認識到了飲食療法的效果。

在本書中，我對於前作已經詳述過的癌症原因，以及飲食療法的根據僅止於要點的描述或補充，對於飲食療法的實踐則是作了大篇幅的敘述。

並且，在前作中鮮少提及的與病魔搏鬥時的精神層面問題，或是飲食以外的生活習慣，在本書中都有提及。

第1章是簡潔敘述關於飲食療法的意義，第2章則是包括飲食在內的癌症預防對策基本事項（三大療法與飲食療法的關係，癌症飲食療法的各階段重點等等）。

第3章是以圖解及彩色食譜來介紹癌症飲食療法的實際內容，第4章是回答關於飲食療法疑問的Q&A，第5章是以飲食療法成功克服癌症的體驗談，卷末則收錄了有指導癌症飲食療法的醫療機構名單。

如果想要立刻了解飲食療法的實踐方法，可從第三章開始閱讀。

唯獨需要注意的是，癌症飲食療法必須配合適當的醫療，以及視其需要在專家的指導下進行。

最後，希望本書以及前作都能對讀者的抗癌生活，或是防癌上有所幫助，我必將感到無比的欣慰。

平成二十一年（二??九年）十一月 濟陽高穗

<<吃掉癌症>>

内容概要

暢銷書《這樣做，讓癌症消失》超級實踐篇！
執刀超過4000例的「醫魂」，多年臨床追蹤證明對癌症確實有效的飲食療法！
最好的醫療，在於能激發患者的自癒力！
比起現代醫療治標不治本，飲食療法可說是是最積極、最根本有效的癌症治療法！
請透過這套飲食療法，來完成「癌症體質革命」。

<<吃掉癌症>>

作者简介

濟陽高穗 日本消化系外科名醫，懸壺40年，救人無數。

自幼家學淵源、耳濡目染，立志成為癌症治療醫師。

1970年畢業於千葉大學醫學院之後，任職於東京女子醫科大學消化器官疾病中心。

1973年，以國際外科學會交換研究員之身分，前往美國德州大學外科教室（師事J. C. 湯普森教授）留學，研究消化道荷爾蒙。

2003年擔任都立大塚醫院副院長。

2007年兼任千葉大學醫學院臨床教授。

2008年，擔任三愛醫院醫學研究所所長，To warm小江戸醫院院長。

同年11月開始擔任西台健康中心院長。

代表著作《這樣做，讓癌症消失》。

<<吃掉癌症>>

書籍目錄

前言 飲食療法是最根本、最積極的抗癌療法 003第一章 癌症體質革命晚期、復發、轉移癌也能用飲食療法大幅改善 019什麼是容易罹患癌症的體質 027癌症是「全身性疾病」 030癌症病例持續增加的日本與持續減少的美國 033與飲食密切相關的癌症四大因子 0401.鹽分攝取過量（電解質失衡） 0402.檸檬酸循環障礙 0423.體內產生過多的活性氧 0434.動物性蛋白質、油脂攝取過量 045血液循環不良會提高罹癌風險 048現在的癌症常與代謝症候群共存 052主要參考的飲食療法 055晚期、復發、轉移癌治療有效率六一?五% 058以飲食徹底改變體質 062第二章 與癌症相處的生活飲食療法的定位 067在抗癌劑引起骨髓疲勞前及早進行飲食療法 070檢查白血球與淋巴球的數量 073各癌症病期飲食療法的重點 077`以癌症的預防為目的 079`早期癌 080`惡性癌 080`復發、轉移、晚期癌 082確實接受檢查修正治療方針 083與癌症搏鬥需要充足的睡眠 088泡澡與適度的運動有助於提升免疫力 091第三章 這樣做，讓癌症消失`超級實踐篇重點在於改變飲食習慣的整體傾向 097濟陽式癌症飲食療法的基本方針 099`近乎無鹽的鹽分限制 103專欄1 - 「什麼是低鈉鹽、薄鹽醬油」 106`限制動物性（四腳家畜）蛋白質、油脂的攝取 106`大量攝取新鮮的蔬菜與水果（無或低農藥） 109專欄2 - 「蔬果汁的重要性」 112`攝取含胚芽的穀物，以及豆類、薯芋類 112`攝取乳酸菌（優格）海藻類、菇類 115`攝取蜂蜜、檸檬、啤酒酵母 117`活用橄欖油、麻油、菜籽油 120專欄3 - 「注意整體飲食的脂肪酸平衡」 123`飲用天然水 124`禁酒、禁菸 126`飲食示範：「防癌`抗癌`排毒好代謝 一週營養食譜」 129第四章 這樣做，讓癌症消失`飲食療法Q&A食材選擇的疑慮 157Q1可以攝取砂糖嗎？ 157Q2攝取牛乳、乳製品仍令人不安 158Q3天然鹽也不好嗎？ 161Q4可以喝咖啡、紅茶、綠茶嗎？ 162遇到困難時的解決對策 163Q5沒有食欲 163Q6有腹瀉現象？ 165Q7體重急速下降 165實行上的煩惱與迷惘 167Q8太過清淡無味實在無法繼續下去 167Q9煩惱要不要給生病的家人實行飲食療法 168第五章 改變飲食習慣，成功克服癌症者體驗分享 * 診斷為無法進行手術，惡性度高的攝護腺癌，腫瘤標記驟降，荷爾蒙製劑持續發揮效果。 173癌細胞轉移浸潤三分之一以上的淋巴結 173排尿變順暢，也能夠熟睡，狀況越來越好 177 * 被醫師宣告「剩餘壽命半年」，四公分大的脾臟癌縮小為一?五公分，一年半後依然活力十足。 185研究癌症的孫子推薦我飲食療法 185檢查結果讓主治醫師嚇了一大跳 188 * 醫師通知「只能做延命治療了」；採用飲食療法，遠端轉移肝癌竟然縮小，兩年半後毫無復發跡象。 192「五年生存率為 %」 192肝癌細胞縮小至一公分大小 194 * 手術前兩週大腸癌縮小，施行內視鏡檢查的醫師不禁露出不可思議的表情。 202內視鏡手術無法去除的大塊癌細胞 202臉上的斑消失了，腸內的癌細胞也消失了 204 * 被告知罹患「第三到第四期」的惡性淋巴瘤，從發病後經過五年也完全沒有復發。 210「再多`五就會死」 210不會想要吃肉了 214後記 飲食療法是所有疾病的根本治療法 219

<<吃掉癌症>>

章节摘录

第1章 癌症體質革命 飲食療法也可大幅改善晚期癌症或復發?轉移的癌症 先跟大家介紹三位病例，他們都是實行普通的治療再配合飲食療法，而讓癌細胞消滅，或是大幅改善的例子。

第一位病例是四十歲的女性，她在二〇〇三年時發現罹患了乳癌，當時癌細胞是大約二公分左右，後來她選擇接受了乳房溫存療法（保留乳房只摘除癌細胞的乳癌手術）。

之後，據說她雖然有接受定期檢查，卻因大意疏忽而漸漸減少了複診的次數。

二〇〇七年，她的癌症復發，因此再度住院進行抗癌劑的治療。之後她換了一家醫院，繼續再進行抗癌劑的治療。

正當抗癌劑的效果開始出現在復發病灶，令人鬆了一口氣之時，右鎖骨附近卻腫了起來。

一檢查發現，以上半身的骨頭為主，癌細胞已經轉移到了全身總共五個部位。

她就醫的醫院對她宣告「回天乏術」，並建議她進行緩和治療（減緩因癌症所產生的疼痛或不快症狀的治療方法）。

此治療法目前不是只有晚期癌症的患者才會使用，但是也時常使用於晚期患者，或是被定義為晚期癌症的治療法），因此她本人及家屬都受到了相當大的打擊。

她遍尋其他方法，最後在友人的介紹下，於二〇〇九年四月到本院接受治療。

之後，她轉為在大學醫院接受放射線治療，同時也在本院接受飲食指導。

十八頁左邊是她在本院開始接受飲食指導的初期，所做的PET檢查（正子斷層掃描 = 可發現身體裡何處有癌細胞的檢查，請參照八六頁）照片。

由照片中可以發現，包括脖子根部的小點在內共有四個病灶（黑影部分），分別是鎖骨與肩骨，胸骨，還有腋下的淋巴結。

並且，雖然並未顯示在這張照片中，不過其實在肝臟也有一共五處微小的癌細胞轉移，是由超音波檢查所發現的。

關於癌症飲食療法的基本，在第3章還會再詳細描述，大致上說來就是「飲用大量的蔬菜?水果汁；限制動物性食品（特別是四腳行走動物）?鹽分?脂肪的攝取」等等。

於是她從初次來到本院之後，就根據以上基本原則開始了飲食療法。

結果，在三個月後的超音波檢查中，發現轉移到肝臟的癌細胞已經消失了。

並且，在本院初次接受檢查四個月後的PET檢查中，更發現了那四個黑色的病灶，都已經全部從照片中消失看不見了。

（請參照右上方的照片） 第二個病例是一位胃癌復發的六十七歲男性。

他在二〇〇八年五月，因為罹患了胃部的進行癌，而動手術摘除了全部的胃。

在大約一年後的二〇〇九年五月，他的腫瘤標記CA72-4（CA72-4為一種存在於血液中，若是罹患癌症即會增加的物質，因此被拿來作為診斷癌症的指標）即開始上升。

因懷疑有復發的可能性而接受檢查，即發現脾門（脾臟的入口）有一個約四公分的復發病灶，同時骨盤有約三公分，脖子左側的淋巴結有約二公分的轉移病灶。

因為總共有復發以及轉移的部分共有三處，因此放棄根治切除手術，使用一種名叫5FU的抗癌劑進行二十四小時的持續靜注療法（二十四小時持續地將藥劑從靜脈注入的療法）。

<<吃掉癌症>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>