



一個法國女歌星的 自然健康法

麗卡·莎莉著
陳佳佳譯

暖流出版社

④8書叢福幸

法康健然自 國法個一
的星歌女

著莉莎·卡麗
譯佳佳陳



④8 書叢福幸

法康健然自 國法個一
的星歌女

禁
翻
印



有
版
權

著者：麗卡·莎莉
譯者：陳佳
出版者：暖流出版
發行人：黃根福
臺北市愛國東路77號二樓
電話：三二一七六六五號
郵政劃撥〇一五九二九九五號
登記證：行政院新聞局
局版臺業字二〇九〇號
印刷者：明進印刷公司
臺北市寶興街二二四巷四號
中華民國七十七年四月初版

元〇〇一幣臺新價定

目次

著者序..... 3

一、自然治癒力的發現..... 7

二、深藏體內的財寶..... 25

三、肝臟的話..... 85

四、治療之章..... 109

五、精神的寶藏..... 161

六、長壽的秘訣..... 211

七、爲健康而革命..... 215

④8書叢福幸

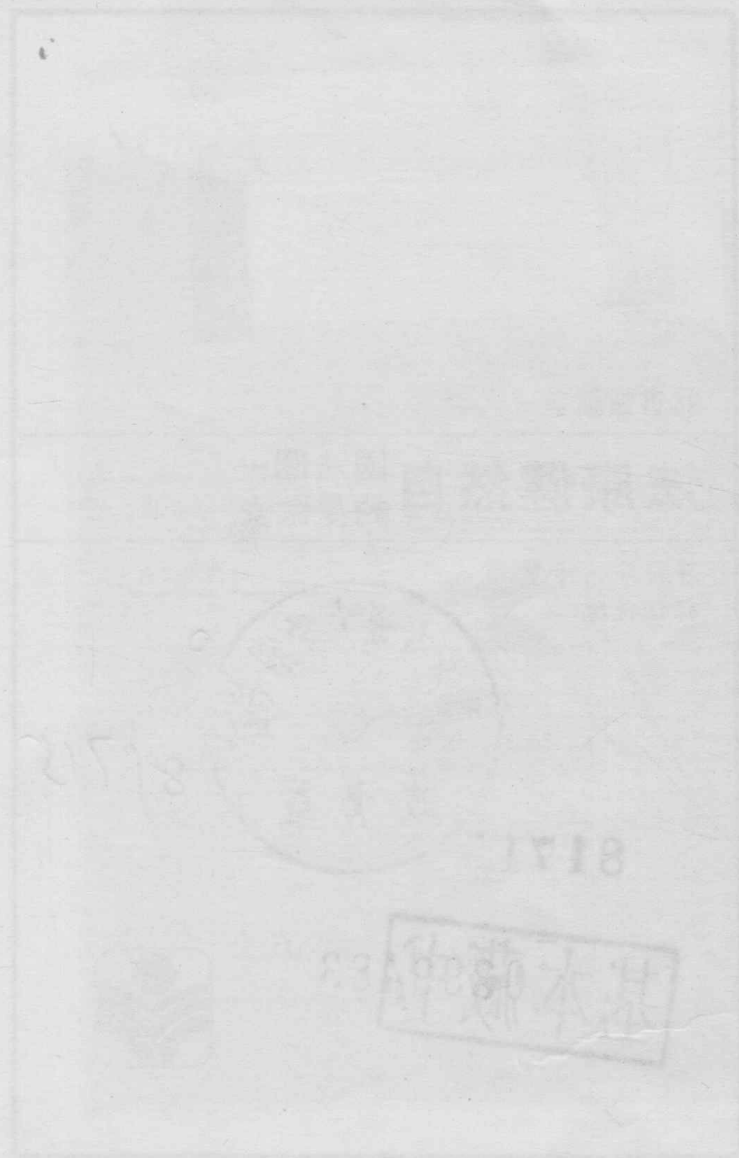
法康健然自 國法個一
的星歌女

著莉莎·卡麗
譯佳佳陳



1312

PCS



0820

著者序

我的職業是歌星，在最近數月裡，暫停歌唱事業，也停止「秀」約，專心一意地寫這本書，這是什麼原因呢？因為想讓讀者知道，能夠治療病症、保持活力、維持生命，而且能過得更好的生活方式。

人體內潛在的能力很強，成功立業者都能活用潛在能力，以堅定的信心和毅力克服困難，戒除惡習，並且和疾病搏鬥，而終於擁有健康和快樂的人生。

爲維持健康和長壽，必須培養良好的飲食及生活習慣，以保健身體。因此，希望各位閱讀本書以後，能活用書中各種醫療保健法，讓生活過得更健康、更幸福。

目次

著者序..... 3

一、自然治癒力的發現..... 7

二、深藏體內的財寶..... 25

三、肝臟的話..... 85

四、治療之章..... 109

五、精神的寶藏..... 161

六、長壽的秘訣..... 211

七、爲健康而革命..... 215

目次

一、我國革命軍	1
二、我國革命軍	1
三、我國革命軍	1
四、我國革命軍	1
五、我國革命軍	1
六、我國革命軍	1
七、我國革命軍	1
八、我國革命軍	1
九、我國革命軍	1
十、我國革命軍	1

一、自然治癒力的發現



冬季的某一天

從法國東部作秀回來，美製林肯大轎車在暴風雨中駛往巴黎。約斯里和我坐在前座，丈夫基昂·比耶魯緊握方向盤，強風暴雨的吹襲實在令人擔憂。

突然間，丈夫大叫「冰雹！最糟的狀況來了！」接著，一顆顆像鵝蛋一般大的冰雹從高空落下，如小石般敲擊擋風玻璃，丈夫叫著：「車子好像沒在動呀！」

這種情況令大家害怕，却又不敢亂叫。丈夫緊緊地抓住方向盤，眼睛直視前方不敢

稍有疏忽。車身擋不住強風，被吹得左右滑行，大夥兒緊張得忘了要調整輪胎的壓力。就在第五次滑動時，悲劇發生了：在布羅凡斯街附近的道路，路面凹凸不平，遠遠看到一棟房子及聳立的圍牆。丈夫小心翼翼地保持車身平穩，以免偏離路中央，當車子緩緩前進時，一陣強烈暴風幾乎把車吹翻，感覺就像要墜崖似的。基昂臉色蒼白，猛力踩踏油門，雙手拚命轉動方向盤，雖是林肯三六C V的車，却仍舊抵不過時速四十公里的風速，而撞上圍牆。

強力的撞擊使車身受損，基昂倒在方向盤上，約斯里則被拋到擋風玻璃上，我在一陣昏眩之後，完全失去知覺。

逃出死亡的深淵

昏迷狀態持續了六天，好不容易清醒以後，我才知道悲劇已經發生了。基昂的肋骨和左鎖骨骨折、膝蓋骨碎裂，鼻子和上顎、嘴唇都裂了，額頭裂成兩半。約斯里的上下額受重傷，大腿骨嚴重骨折。而我的脊椎骨有裂痕，腰骨粉碎，左手腕剝離，手腕骨折，頭蓋骨受到三處外傷。

看到這樣的描述必定令人脊背發冷，然而我並未故意加重病情，況且我也不喜歡說這種令人毛骨悚然的事情。悲劇有時也會帶來寶貴的教訓，不僅從中獲得經驗也可避免同樣的不幸再度發生。

在這次的暴風雨中，這條崎嶇的路上已經發生八件事故，每次發生撞牆事件，屋主就要修補一次圍牆，却從未想過為何會頻頻發生撞牆事件。儘管我們的座車是以超硬質材製造，仍禁不起猛烈撞擊而凹陷。

約斯里被送往下巴和牙齒專科醫師那兒診療；基昂的胸部被紗布層層包裹，鼻子插上吸氣管；等醫師把我的手腿縫合，做了急救止血工作後，便把我們送往有優秀整型外科醫師的巴黎醫院。

當我從死亡邊緣復活時，我才知道背上裝了石膏的脊椎固定器，只好動彈不得地躺在床上。X光片顯示骨頭受損嚴重，我必須靜靜的躺著，稍微一動就會陷入全身麻痺狀態。手腕也以石膏包紮，整個身體從脖子到膝部都被固定了，靜靜地仰臥，連防禦的能力也被剝奪了，就像個可憐的活牲品一樣。

第一次醒來便問「這是什麼地方」，連怎麼發生意外的都忘了，不久又再昏睡。

再度醒來我問女兒：「你爲什麼都不來看我？」女兒說：「我昨天來了、前天……每天都來看你啊！」

我竟然想不起來，一點印象也沒有。女兒看到我們的傷勢忍不住又哭泣了，而我看見基昂的痛苦神情，更加深內心的傷痛。他的額頭和嘴唇都已做了縫合手術，鼻子和膝蓋也縫合了，疼痛使他無法入睡。我一直靠脊椎固定器平躺，期待記憶的恢復，手腕已經接合，而脊椎骨（特別是靠近脊髓的第四脊椎）骨化所需要的鈣質却一點也沒有分泌出來，醫師和護士都很親切地照顧我，但是面對不分泌鈣質的事實，他們也覺得無可奈何。

絕望的日子

數週後，我與布雷諾商量演唱會的事，我不了解症狀的嚴重性，但我相信我會好起來，而且一心期待著在奧蘭比亞劇場的演唱情形。

斷層掃描的結果，我的身體已經無法行動，碎裂的脊椎骨若要裝置人工固定器會有很大的危險，能不能冒險一試就要看醫師的決定。醫師把布雷諾叫到病房外，囑咐他不要

跟我談論表演的事情，擔心將來不能實現時我會禁不起打擊。

從此以後，布雷諾就盡量避開我。有一天，我和平常一樣做著工作計畫表，布雷諾說道：「等你能站起來的時候，再決定表演行程吧！」眼裡充滿淚珠告訴我說：「讓我來負責安排就好，你安心靜養。」

基昂可以靠拐杖練習走路了，他的體重減輕十二公斤，顯得很瘦弱，但身上的傷口逐漸復元。每個人對我都表現得很親切，甚至以哀憐的眼光看我，這一點令我很納悶，難道他們有事隱瞞我嗎？

從惡夢中逐漸恢復記憶的我，在某晚突然遇到無法走動的情形，就像觸礁的小船一樣感到絕望，心裡一陣陣不安和心酸，想到未來我就熱淚盈眶，一直想著丈夫和女兒，也想著從此不能再上台表演，腦中不斷浮現我所唱的賣座歌曲，諸如「光榮的逃亡」、「旋轉木馬」、「米迦勒」、「服役的時候」、「時間」……。

每天夜裡都暗自流淚，爲了不要吵醒基昂，我壓抑著情緒，假如他知道我已經了解事情的嚴重性，那麼他會比我更痛苦更難過。

絕望的日子一天一天過去，我對疼痛也習以爲常了，以坦誠的心情面對事實。但是

，有一天晚上奇蹟出現了，不知從那兒露出一道光茫，我把光線招喚過來用雙手合捧凝視到早上爲止。天亮時，光線變成希望充塞體內，從那瞬間開始，我決心向現實挑戰，迎接命運的考驗，我告訴自己「一定要痊癒」！

鬥爭

我立刻撥電話給布雷諾，請他儘快安排表演行程。對方不知如何回答，我只好說：「決定了行程和時間，我才會期待那一天的來臨，也才會堅強的再站起來。」

溫柔的布雷諾慎重地決定了好幾個月的行程表。聽他說話的聲音和語調，我也知道我恐怕無法再回舞台表演。但是，爲了我所熱愛的歌唱事業，我要振作起來，以實際的行動證明他的想法和顧慮是錯誤的。

我對檢查手指反射運動的醫師也表示了信心和決心，看著他雙眼濕潤的離開病房，然後我又打電話給雷門，他從報上得知我出事的消息。

人因攝取的食物不同而有相異的結果

雷門是菜食主義者，出版過六十本自然療法的書籍，以「調和的人生」雜誌主編而得名，也是「調和思想」的三十年資深指導者，他是一個誠懇而有說服力的人。

他對食物及營養有很豐富的認識，而且深信攝取的食物與健康有很密切的關係。他來探望我時，我向他請教：「爲什麼我的骨骼一直沒有改善？每天都注射鈣質補給針也服用各種藥劑，但是爲什麼病況仍未見好轉？」他耐心地向我解釋，我明白自己身體的缺陷，也知道該如何改善。我所吃的食物營養不足、消化吸收不足，不僅僅是缺乏鈣質，連硫磺、鐵質、磷、酵素、維他命等都缺乏。

這次的意外事故把我的不良健康狀況呈現出來，若想治癒這次的傷害，各器官都必須充分配合才行。然而我全身受重創，根本無法動彈，而且骨骼一直都不骨化，於是必須補充鈣質，但是，身體又拒絕外來的鈣質，根本無法吸收而排泄掉（攝取摻有鈣質的藥品會發現尿中含有多量的鈣質）。人體無法消化化學合成的鈣質，必須和磷、硫磺等多種元素一起攝取，否則便無法吸收。

既然如此，爲促進破損脊髓骨化，其自然療法該怎麼做呢？只能讓自己體內分泌鈣質，並給予有效的吸收和利用。那麼，要如何着手謀求改進，又該如何使受傷的器官恢