

永远 不再害怕

癌症 如何预防和逆转癌症

一个简单、全面、系统的预防和逆转癌症的方案

一种疾病、两个原因、六条通往健康或疾病的途径

一幅创建健康和关闭癌症的路线图

[美] 雷蒙德·弗朗西斯 (Raymond Francis) 著

李琼芳译



NEVER
FEAR CANCER AGAIN



永远 不再害怕 癌症

NEVER FEAR CANCER AGAIN

[美] 雷蒙德·弗朗西斯 著

李琼芳 译

国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

永远不再害怕癌症 / (美) 弗朗西斯著 ; 李琼芳译
—北京 : 国际文化出版公司 , 2015.1
ISBN 978-7-5125-0753-1

I . ①永… II . ①弗… ②李… III . ①癌—防治
IV . ① R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 024666 号

著作权登记号 图字 : 01-2015-0253 号

Never Fear Cancer Again

Copyright © 2011 Raymond Francis

Published by arrangement with

HEATH COMMUNICATION INC., Deerfield Beach, Florida, USA

Chinese translation copyright ©

2015 Beijing GaoGao International Culture & Media Group Co., Ltd

All rights reserved.

永远不再害怕癌症

作 者 [美] 雷蒙德·弗朗西斯

译 者 李琼芳

责任编辑 戴 婕

特约策划 高高国际

封面设计



出版发行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
16.25 印张 234 千字

版 次 2015 年 3 月第 1 版
2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5125-0753-1

定 价 39.80 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号

总编室 : (010) 64271551

销售热线 : (010) 64271187

传真 : (010) 64271187-800

E-mail : icpc@95777.sina.net

http : //www.sinoread.com

邮编 : 100013
传真 : (010) 64271578

“恰当地说，《永远不再害怕癌症》一书是部杰作。它阐释了癌症的发展过程和引起癌症的各种原因，是预防和治疗早、晚期癌症的有力武器。这是一本很重要的书，大家都应当阅读它。”

——罗素尔·L·布莱洛克，医学博士，CCN，
神经外科医生，《癌症病人的自然策略》作者

“雷蒙德·弗朗西斯给了我新的生命。作为一名医生，四年前我患了四期转移肾癌，用尽了各种标准癌症的治疗方法。在一次PET扫描显示癌扩散了以后，肿瘤专家建议我去养老院。”“一次偶然的的机会我遇到了雷蒙德·弗朗西斯。听了我的故事后，他与我分享了他的关于疾病的理论，并鼓励我启用一种替代方案来治疗和逆转癌症。随后我读了雷蒙德的《永远不再生病》，渐渐走上康复之路。七个月后，扫描结果显示，我体内的肿瘤明显变小，它们几乎已经消失，我恢复了健康，重新去工作。读《永远不再害怕癌症》可以挽救你的生命。”

——罗纳德·L·格林，医学博士

我深信，本书将能帮助你更好地了解自己的身体，并帮助你做出明智的决策。本书将为你提供有关癌症的详细信息，包括如何预防、诊断和治疗。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。

本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。本书将帮助你了解癌症的真相，并帮助你做出明智的决策。

《永远不再害怕癌症》一书既非为了取代医生的建议或医疗方式，亦非旨在打击读者对医生的信心或劝告读者不要听从医生的建议。读者应定期向医生咨询自身健康事宜，尤其是涉及到某些需要诊断的症状。任何饮食、运动或养生方式都应首先征询医生。

为了爱的记忆，谨以此书致吾兄伯纳德。

我兄长的故事对任何一位癌症患者来说都是一种启示。1991年，伯尼（伯纳德的昵称）被诊断患有前列腺癌症，已经转移，无法手术，传统医疗手段已经无能为力，医生预计其剩下的日子还有6个月，乐观估计也只有3年。伯尼不相信，他用智慧和勇气寻找了一种替代疗法。他完全改变了自己的饮食习惯，减少体内的有毒物质，并按照我的推荐进行营养补充。最终，他成功地使癌症得以缓解，医生们深感困惑，称他为“奇迹病人”。伯尼又多活了20年，生活质量很高。他于2011年4月9日去世，享年80岁，比美国男性平均寿命高出5岁。

序



“你得了癌症”，这句话可能是灾难性的，它如同一颗炸弹扔向你，产生种种冲击和恐惧。这一致命的疾病似乎让人们束手无策。它毫无征兆地给无辜的受害者带来打击，像一个残酷的赌局，你投了最高赌注，却输得精光。伴随着焦虑、压力以及癌症的各种症状的同时，给患者带来更多痛苦的却是那些特别伤害人体的治疗，这些治疗往往方式吓人却收效甚微。

其实不必如此。

雷蒙德·弗朗西斯打破了这一模式，他聪明而令人信服地开启了一种新方式：直接找出癌症为什么只出现在某些人身上，而不是在其他人身上的真正原因。《永远不再害怕癌症》指出，癌症不是一种需要被毒死、烧毁，或切掉的东西，而是一个过程，一个需要被识别和终止的过程。癌症在人体内需要一定的存活环境。预防或驱逐癌症的最可靠、最安全的方法，是停止为癌症创造其存活的条件。

《永远不再害怕癌症》以耀眼的知识之光，通过揭示癌症的起因、如何逆转和预防，使癌症变得不再神秘和恐怖。雷蒙德·弗朗西斯博采众长，用简单的语言告诉读者如何才能找回健康、保持健康和远离癌症。他传递了一个简单而深刻的原理：只有一种疾病和两个起因。弗朗西斯重新定义了健康和疾病，为医药实践开启和引领

了一条全新之路。他将复杂的科学用通俗易懂的语言阐释，赋予读者自助的能量。与大多数医生的做法相比，这本革命性的书领先了数十年，成为现有的关于癌症的实用名作之一。这本书为常规医学提高治疗癌症的成功率做出了贡献，同时也对那些正处于癌症边缘和希望提高自己预防癌症能力的人带来了真正的希望。

人们之所以如此担心癌症，是因为传统癌症的治疗方法既残忍又无效果。传统的治疗方法有很大副作用，它损害人体自身的抗癌能力，从而产生更多的癌。基础抗癌法失败的原因可以直接追溯到它只是针对症状治疗而忽略了原因，听任癌症发展。大多数人视癌症为洪水猛兽，对它束手无策。其实不是这样！现有的知识足以让我们改变这种误解。事实上，越来越多的科学证据清楚地表明，绝大多数癌症可以通过饮食习惯和生活方式的改变来控制。我们只需把已有的知识很好地利用起来，这正是这本开创性的著作的成功之处。

癌症可以预防，而且可以逆转。

雷蒙德·弗朗西斯，毕业于麻省理工学院（MIT），被誉为“对健康和疾病实现突破性认识的少数科学家之一”。他具备科学和工程专业背景，很难得地实现了科学的严谨和工程师的实用性的完美结合。《永远不再害怕癌症》一书让弗朗西斯赢得了“富有洞察力”和“突破了思维定式”的良好声誉。他是一名大师，运用了复杂的科学，理解了其含义，并简化出一套几乎任何人都可以运用的概念，从而获得健康、保持健康。经过几十年的广泛研究和观察，弗朗西斯带来了我们所需要的工具，帮我们控制了这一失控的灾难。

关于如何结束这种流行病，虽然已经有很多现有的知识，但它们没有被整理成一种便于运用的东西。在这本让人大开眼界的书里，弗朗西斯非常成功地利用了这些知识，从而使得本书成为任何一个想预防或逆转癌症的人的必看之书。这是一本经过充分研究的书，参考了大量文献，且通俗易懂。弗朗西斯揭露了癌症存活率数据被人为操纵得毫无意义，事实上，真正的癌症存活率在20世纪50年代是最高的。他解释了为什么传统癌症治疗方式不仅是失败的，而且是实际上加快了癌症的发展，且往往造成病人比没有接受治疗

死得更快!

《永远不再害怕癌症》的真正强大之处在于，它提出了一个简单，但全面和系统的预防和逆转癌症的方案，即弗朗西斯的“超越健康模型”中的“一种疾病、两个原因、六条通往健康或疾病的途径”，提供了一幅创建健康和关闭癌症的路线图。弗朗西斯把启动和控制癌症比喻成开动和驾驶汽车。正如你可以学会和控制你的汽车一样，你也可以学会控制癌。他甚至告诉你如何将癌锁在“车库”里，使它不能去任何地方干坏事。弗朗西斯解释了为什么标准的美国饮食方式其实是一种致癌的饮食方式。他指出环境中的毒素的危害性。在他这套系统的方法中，他展示了一个人的思维、情绪、睡眠、运动量、接受光照强度、基因故障，甚至普通的药物治疗等都可引起癌症。

当你掌握了这本书中的知识，就可以依靠自身的抗癌能力来掌控自己的生活。你可以更进一步自信地知道，你正在尽一切可能使自己的身体超越于癌症所能及的范围外，而不是处于一种无法控制的威胁中。

《永远不再害怕癌症》基于科学的理论，领先于现有医学数十年，是一本通俗易懂的科普书。最重要的是——它确实有用！我们应该感谢像雷蒙德·弗朗西斯这样致力于揭示公众急需的健康真理的人。

哈威·戴梦德

(《纽约时报》畅销榜首位：《健康生活：新开始》作者)

引言

每个病人体内都藏着一个医生。如果我们能让体内的医生发挥作用，我们就是最棒的。

——阿尔伯特·施韦泽博士，诺贝尔奖得主，医学传教士

正如施韦泽所建议的，要让体内的医生发挥作用。这本书的目的正是为了帮你做到这一点。我们已经知道如何预防和逆转癌症，这方面的知识已经存在——您需要做的是学习它并应用它。问题是，今天的我们总是被淹没在海量信息里，而且大部分信息是相互矛盾和错误的，即使是受过良好教育的人也不知道自己在想什么，该相信谁，或者怎么做。人们因此感到迷失、困惑和沮丧。我的目标是理清混乱的信息，将其转化为实际的知识，使你能够运用它来控制你的健康，就像我自己所做到的一样。

1985年，我差点死了。起初我总是抱怨疲劳和过敏，经过一系列灾难性的误诊和错误的治疗后，我差点死于肝功能衰竭——造成肝损坏的原因是我服用了一种对肝脏有毒害的抗生素药物。我的病情急剧恶化，瘦成了一个骨架，已到了医生对我说无能为力的地步。面对即将来临的死亡，我不得不用我的生物化学知识来拯救自己。后来那场噩梦竟然成了发生在我身上的最好的事情之一，因为从那时起，我开始了一场学习和传播健康知识的漫漫旅行，并一直延续至今。

48岁的时候，我花了两年的时间，努力把自己从死亡的边缘拉回来，并最终恢复了身体的正常功能。那段时间里，我对如何关上死亡之门、如何健康生活有了一些有趣的新发现。现在，我已经74岁，仍有着无穷的精力、敏

永远不再害怕癌症

锐的头脑，而且从不生病（在过去的24年里我唯一得过一次感冒）。我已经将我的动脉的生理年龄控制到一个二十多岁人的水平，而我的目标是在我80岁时，我的动脉生理年龄相当于只有十几岁。帮助全世界的人们学习如何赢得健康和保持健康的这一过程是一场真正快乐的体验，而现在我想与你一起分享这些知识——特别是关于我们最害怕的疾病：癌症。

作为一名从麻省理工学院毕业的训练有素的化学家，我有幸接触到一些尖端科学，从而帮助我解开了自身疾病的奥秘。我从细胞学的角度来分析我的问题，认识到自己像大多数人一样，经过几十年的错误选择，已不知不觉地产生了健康问题。我的症状包括慢性疲劳、极端的化学物质过敏、几乎对所有的东西都有过敏反应、红斑狼疮、桥本氏甲状腺炎、干燥综合征、纤维肌痛、视力问题、消化问题、皮疹、大脑烟雾病、头晕、癫痫。幸运的是，我发现通过改变日常饮食和生活方式，我可以逆转这些疾病并达到最佳的健康状态。

人的身体需要健康，它也知道如何才能健康，只要我们给它机会，它就会健康。为了给它这个机会，我们的工作满足身体的需求，然后不干扰它的活动。不幸的是，很少有人——包括医生——知道该如何去做。当我生病时，我希望医生会医治好我，但他几乎杀了我。他们并不比我们知道得更多！这些善意的、受过高等教育的专业人士学到的只是些无可救药的、过时的和不科学的医疗知识。我们的医生所学习到的对疾病的答案是：药物和手术。他们被教导的“疾病护理”模式是无法防止或者治疗疾病的。而真正的答案是：给身体细胞所需要的东西，让它们去工作，降低其毒素负担。

常规医学并没有试图阻止疾病，而只是针对病症采取行动。它解决的只是症状，而不是原因，因而并未治愈疾病。这种方法导致人们继续生病，而且同时还耗费了巨大的人力和经济成本。事实上，我们并没有一个医疗行业，我们只有“疾病行业”，这个行业完全依赖于数以百万计的人生病和再生病。不幸的是，这种无效的、昂贵的、危险的医疗方式已成为我们这个社会的常态。除了让人们继续生病以外，更糟糕的是，由于它带来的巨大损害，医疗干预在美国已成为造成疾病和死亡唯一的、首要的原因。



我康复的消息在支持我的群体间传开，人们开始找我咨询。我用自己对健康和疾病的新理解去帮助患有各种疾病的人治愈了疾病，恢复了健康。我重新明白，问题不在于你遇到了什么样的健康问题，而是你真的只有一个选择——要健康！得到健康的方法就是给你内在的医生一个机会去发挥作用。

亲眼目睹许多重病患者在在我的帮助下恢复健康之后，我下定决心要用余生来与他人分享我的新知识。我写了两本书：《永远不再生病》和《永远不再肥胖》，我到世界各地去讲课和研讨，帮助世界各地的人恢复和保持健康。我也是“疾病终结计划”（TPED）的创始人，该项目的使命是结束慢性病的蔓延，帮助世界各地的人们恢复健康、保持健康。我的方法使数百名得了不同程度的“不治之症”的癌症患者成功得以逆转。勒罗伊就是其中一例。

2005年，勒罗伊被诊断出患有非霍奇金淋巴瘤，并做了八个月的化疗，癌症得到缓解。不幸的是，像其他接受化疗的人一样，他的癌症又复发了。2009年12月，他被送往梅奥诊所，在那里做了12次活检和3次PET（正电子发射层析成像）扫描。医生发现他的脖子和胸部出现淋巴瘤病变，腹部还有一个大肿瘤，建议进行进一步化疗。

勒罗伊深知这种多发性转移情况很严重，也意识到常规医学恐怕已经救不了自己。他开始寻找别的方案。2010年1月，勒罗伊买了本复印版的《永远不再生病》。他彻底改变了饮食，启动了一套营养补充方案。他打电话请我指导，每天补充大约40种不同的营养素。3月，勒罗伊感觉好多了，并且知道好事发生在他身上。7月，他做了更多的PET扫描，连医生都不敢相信扫描结果：

- 脖子上的病斑显著变小。
- 胸前的病灶已经消失。
- 腹部的大肿瘤已经消失。

在我撰写本书时，勒罗伊一直在重建他的健康。他过去常常跑马拉松，现在他又开始跑马拉松，练举重。自2005年接受最初的癌症治疗以来，许多事情他已经无法做了，而现在他又开始尝试去做。勒罗伊说：

“当开始进补时，我是持怀疑态度的。但我实在不想再做化疗了。第一

永远不再害怕癌症

次化疗时，医生对我说，他觉得我不会成功。现在，我认为弗朗西斯先生是正确的，癌症是可逆的。我就是个鲜活的例子。”

癌症在美国是“最昂贵”的疾病，且很快将成为死亡的首要原因。死亡率呈上升趋势之外，更需引起重视的是癌症患者正以惊人的速度增加，而对癌症的治疗却鲜有进展。近半数美国人在其一生中将会发展为可诊断的癌症，常规医学已无法阻止这一流行趋势。

好消息是：你不必成为其中的牺牲品！

尽管官方声明唱的是反调，但我们已经有足够的知识来预防和治理癌症——我们要做的只是把这些知识用上。这本革命性的书将教给你恢复健康所需的知识。你将学习一种新的方式，它会从根本上改变你对健康和疾病的认知。如果你接受这个信息，并认识到我们身体本身可以给我们带来健康，你将能够治疗和预防癌症。

癌症是一个过程，而不是一个东西，试图用手术删除它，用化疗毒死它，或用辐射烧死它是没用的，癌症还可能会回来，因为产生癌症的机制仍在运转。关键是你必须关闭这一过程。这就是为什么3/4的癌症患者在被确诊的时候癌细胞已经转移。标准癌症疗法只有不到1/100的成功率——这一被成功掩盖的事实是癌症治疗行业不愿你知道的。

通过从细胞水平找出根源问题，《永远不再害怕癌症》教你如何把癌症永远关闭。通过发现身体出了什么问题，并学习如何恢复细胞的正常生物平衡，就可以使癌消失。

如果你身体的每一个细胞都在正常工作，你就不会生病了。细胞出故障只有两个原因：营养缺乏和中毒。当细胞没有得到它们正常运转所需要的物质，或者当它们得到了太多的某种东西，干扰了正常的运转时，就会出现故障。

一旦细胞发生故障，就会产生成千上万的症状。这些症状取决于细胞缺陷、毒性、基因构成等特定的组合。医生将这些曲解为成千上万种不同的疾病。事实上，它们只不过是出于细胞缺陷或毒素导致的故障引起的不同症状。我们所说的癌症只是症状之一，即身体不同部位，如乳腺、肺或肝脏中的细胞发生了不断地增长。要恢复和保持健康，就必须解决营养缺乏和毒性



问题，以恢复细胞的正常功能。只要你做到了这点，任何病都不会有，甚至癌症。

大多数人认为癌症是一种神秘的、无所不及的疾病，伴随着苦难、疼痛和死亡。报纸和杂志上的文章偶尔也会给人一种印象：一切都能导致癌症，没有什么能够将它治愈。从而给人一种失控感，不得已只好将控制权交给医生。然而，癌症之所以成为人们最担心的疾病的原因就是：常规的癌症治疗方法不起作用。

健康是你的责任，你对自身健康的控制能力比你想象的大得多。你体内的医生是非常强大的！因为健康是自然发生的，它顺应着自然法则，我们所要做的就是顺应自然的规律。遵守这些规律并保持自身健康是一种责任——一种个人责任。对那些愿意对自己的健康负责的人来说，奇迹总会发生。我邀请你加入到这一学习过程中来，换一个角度思考什么是健康和疾病。癌症是可以预防和逆转的！我会告诉你如何去做。

永远 不再害怕 癌症

NEVER FEAR CANCER AGAIN

目 录

引 言

| 关闭疾病，让每一个细胞正常工作

第 1 章 概述

| 你不必担心，大多数癌是不致命的

2 / 预防和逆转癌 4 / 玛莎的故事 5 / 医疗对癌症的误解

5 / 癌症发展简史 8 / 常规治疗的失败

10 / 为何常规治疗方法无效 12 / 癌症统计数据在误导

15 / 为抗癌史引入一个新篇章 16 / 保罗的故事

第 2 章 什么是疾病？

| 你随时有能力为自己的生活创造健康，从而消除疾病，包括癌症

18 / 使疾病变简单 19 / 一种疾病 22 / 两种病因

25 / 健康的承诺 26 / 通往健康或疾病的6种途径

第3章 了解癌症

癌细胞的生存需要一个低氧的环境，增加在细胞中的氧气量会杀死癌细胞

32 / 癌症是什么？ 36 / 主要的原因 38 / 癌症过程
39 / 开关和驱动 41 / 接通或切断癌 60 / 把车停在车库里
62 / 你控制着癌症的开关

第4章 营养途径

你所选择的每一种食物，你所吃的每一样东西，都会影响到你健康的好坏。每顿饭你都要做出正确的选择

64 / 营养是健康的关键 64 / 良好的饮食习惯
68 / 错误的食物选择是如何开始的
72 / 营养是癌症的调控开关
77 / 什么东西是不能吃的——“四大食品”和其他
101 / 食物搭配 103 / 抗癌的饮食 107 / 底线

第5章 毒素途径

毒素是导致慢性病和癌症流行的主要力量。减少有毒负荷是预防或逆转癌症必不可少的

116 / 减少日常接触 128 / 其他来源
134 / 解毒支撑 135 / 减少存储的毒素