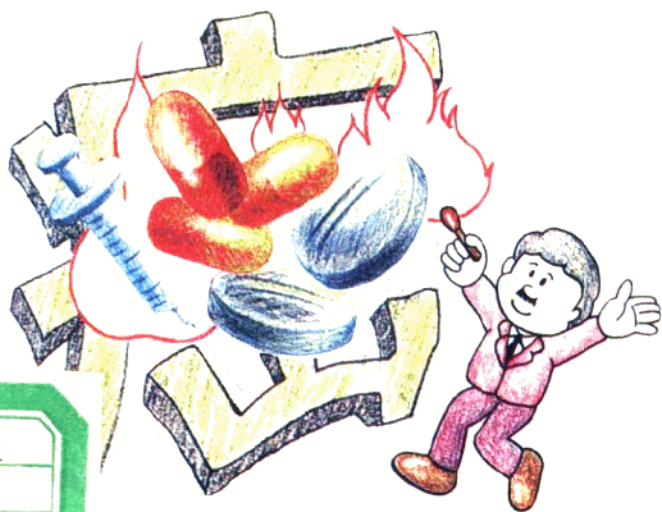


唤醒
丛书

癌症

不是
绝症

不用打针、手术，也勿须吃药。
就能实现癌症患者的美好愿望，
身体康复，焕发青春。



序 言

近代西方医学界不断探索,构成人类极大威胁的癌症,从不同的角度加深了认识,希望寻求根治的对策,包括手术、化学疗法、放射线治疗等。实行至今,不可否认有其贡献的一方面,然而,对于部分患者而言,仍有“技穷”之憾而无法发挥其理想的效用,导致许多人“谈癌色变”,而产生“癌症即绝症”的联想。

本书作者日本森下敬一医学博士,1951年毕业于东京医学院,专攻血液生理学,现任自然医学会会长、生理学会评议委员、大学副教授、国际红十字会会长,著述甚丰。对癌症医学的基础有很深刻的认识与了解,提倡利用自然食疗征服癌症。欧美等国家也有些医院是用天然食疗法治疗癌症,目的是提高“自然治愈力”,即利用人体内免疫力来破坏癌细胞,或使其无法生长扩大。这种自然治愈力的提高,对癌症治疗效果会更好。因此,癌症不是绝症,不仅是癌病者首待建立的信念,也是每个人皆应具有的认识。

西方医学治癌没有教导病人在患病期间或病好后,应该改吃或多吃些什么天然食物,才能克服癌症,早日康复。因此,早期癌症患者经过西方医学治疗后,以为已痊愈了,没有改变饮食方法,仍然是炖鸡汤、大鱼大肉,经过一段短一段时间后,癌症再次复发、扩散,产生副作用,以致延误了康复的时间和机会,甚至痛苦

地死亡,此种运气不佳的人实在不少。

医者父母心,期望你们能反省自己,“唤醒”病人,预防胜于治疗,食物才是最好的医药。

本书并非提倡特殊饮食或医疗课程,但相信本书提出的方法,绝对有益大众健康。

由于各人的健康情况各异,任何治疗过程都会隐含危险性,倘采用本书方法而产生副作用或不良影响,编著者恐难负责。所以自己认为有危险性之处,请勿轻易尝试。请教医生或多参考别人的意见,是聪明的选择。

本书如能唤醒大众,有助健康,衷心感谢日本森下敬一医学博士。谢谢购买和阅读此书。

并祝各位读者无病无痛,健康长寿。

香港素食慈善基金

地址: 香港铜锣湾轩尼诗道 533 号

东角中心新翼 1503 室

电话: (852) 8902233

传真: (852) 8360705

责任编辑：袁宗凯

目 录

第一章 我们如此战胜了癌症——癌症患者的心声

自然医食疗法治愈了只有半年生命的胃癌·····	2
恶性脑肿瘤医治无望,靠糙米菜食恢复了健康·····	4
胰腺癌宣告了“死刑”,食疗法帮助我度过“金婚”·····	7
脑肿瘤手术身体恶化,停吃西药后不断康复·····	10
肺癌拒绝开刀,证明我的决心没有错·····	13
两年前病魔缠身,如今已是活活泼泼·····	15
乳癌差点送掉了性命,如今健康得人人称奇·····	18
用食疗法根治子宫肌瘤,痊愈后更加年轻·····	21
癌症使人绝望,食疗法给我带来新生·····	24
忠实执行自然医食疗法,胃肿瘤消失得无影无踪·····	27
食疗法治愈舌肿瘤,我丈夫又能上班打球了·····	29
淋巴肿“无法保证生命”,食疗法帮助恢复学业·····	31
只要有战胜病魔的决心,癌症就不可怕·····	34

第二章 为什么会引起癌症

●我的癌理论——所谓的生命是从什么开始

造血场所并非骨髓·····	38
蝌蚪的血是什么/身体构造的三要素/否定了骨髓造血说	
血液是在肠道中制造的·····	41
使用兔子试验/红血球母细胞的发现	
消化作用也就是造血作用·····	43
肠道的另一面目/食物与身体的接点/从食物到红血球	
造血的过程·····	46

从摩尼拉到绒毛组织接着……/从绒毛上皮细胞到红血球分化	48
我们的身体乃是食物的化身/质地良好的食物带来健康 肠的腐败是发癌的滥殇	50
癌细胞也是从血液中制造的/血液品质的恶化是主要因素/ 炎症中的一种会产生癌/对身体有益的东西也会变成致癌 物质/致癌物质的自家生产	
癌肿的真面目	53
癌乃是血液污染的信号/癌肿是净血装置/败血症减少与癌 的增加	
癌细胞是怎样产生的	56
充满了致癌因子的现状/癌病毒的产生/病毒的连锁反应 早期发现与早期死亡	59
什么是现代医学三大治疗法/免疫法/自然治愈力	
错误百出的癌定义	62
现代医学的癌定义/突然变异/无限地分裂繁殖/癌细胞不 会分裂	
直觉思考行不通	65
东方哲学/自然界呈旋梯式结构/以西方理论为基础的现代 医学/没有病原体的存在/以直观思考无法了解生命的实体 自然治愈力	69
重的癌症也可能治愈/现代医学承认的自然治愈力	
治愈癌症的医食疗法	71
何谓自然医食疗法/癌症可以预防	

第三章 治疗癌症的自然医食疗法

●你应该知道的原则与效用

了解自己的体质	74
自然医食疗法的原则	75
自然医食的重点	76
以糙米为主的粗粮主食/糙米的成份与效用/杂粮的特性/ 主食吃法	
不必耽心糙米的污染问题	79
不能吃过多的菜	80
应该摄取何种食品/食物也有阴阳/蔬菜的阴阳分辨法/使 用应季蔬菜	
调味品要使用“真品”	83
酱油/豆酱/自然盐/植物油/醋/黑砂糖	
水一定要改变成矿泉水才可以饮用	85
糙米饭必须咀嚼一百次以上	87
身体有了变化也不必慌张	87
糙米饭可口是癌症治愈的前兆	88
消瘦是排出恶劣的废物	90

第四章 对癌症有特效的健康食品

对癌症有特效的健康食品	92
抗癌力惊人的“胚芽”	94
罹患癌症乃是酵素的功能减弱	96
叶绿素的触媒作用	98
不要忘了补充矿物质食品	101
蜂王浆的治癌效果倍受注目	103
人参中的锗具有卓越的治癌作用	105
药草茶具有净化血液的功效	107
“猴椅”是具有抗癌效果的民间药	110

自来水必须用天龙石净化后才可饮用.....	113
-----------------------	-----

第五章 预防癌症的各种食品

●绿黄色蔬菜、海藻类具有积极的预防效果

维生素 A 可防癌症	118
维生素 C 消除紧张及抑制癌症	120
海藻类有预防癌症的作用.....	122
根菜类可预防胃癌.....	124
维生素 E 能强化细胞膜以抑制发癌	125
食物纤维有减弱致癌物质功能的作用.....	127
过食所引起的肥胖也会导致癌症.....	128
具有致癌性的食品添加剂不可食用.....	129
自然食物不一定安全.....	132
如此治疗容易患癌症的体质.....	133

第六章 自然医食疗法的操作及要求

糙米饭做法/配料选择/一周菜单.....	138
----------------------	-----

第一章

我们如此战胜了癌症——

●癌症患者的心声



自然医食疗法治愈了只有半年生命的胃癌

千叶县 柏市大内务 55 岁

我感觉到胃部不太舒服，医生诊断的结果，他以一副冷漠表情的面孔对着我说：“你得立刻住院”。那是 5 年前的岁暮，也就是再过几天就过年的时候了。

其实，远在 10 年以前，我就被医生诊断为胃溃疡，被割掉了 2/3 的胃，好不容易才恢复了健康，因此连做梦也不曾想到还得住院一次。前后以焦急不安的心情度过了 3 个月的住院生活，由于病情毫无改变，加上工作方面的需要，我不得不出院而采取按时到院接受检查的方式。

不久以后，医生声称有新式的胃部摄影机诊断，希望我去接受检查。

结果胃溃疡非常严重，不得不再一次开刀。我虽然十分惊讶，但是也勉强提起了精神，要了医生一张介绍信，千里迢迢的到大学医院接受精密检查，于那一年的 5 月 13 日重新接受开刀。

这是一次把胃、脾脏的全部，以及一半胰脏切除的大手术。手术的结果尚称良好，但是，一个星期后却发高烧 38℃ 左右，而且一直持续两个星期。在这个期间内粒米未进，每天只靠点滴注射维持生命，乃是极为苦楚的一段挣扎生活。到了能够进食时，又奉了大学医院的指示迁移到另一家医院。

就在这时，一位女病友提起了森下大夫的“自然医食疗法”。我就基于这一段因缘，加入了自然医学会。

想不到在转了医院的数天后，我妻子的一段话有如晴天霹雳，差一点击倒了我。因为医生对拙荆说“你丈夫得了胃癌，如再活一年半载已算不错了……”。

我固然被吓得肝胆俱裂，但却私自下定了决心，一定要以自然医食疗法克服这种不治之疾病，再度恢复健康。说一句真心话，在当时我并未确信这种疗法，只是身处绝境，不免对它寄以一线希望。 -

从那时开始，我就背着医生及护士，开始偷偷服用酵素。同时也囑拙荆买一本森下大夫的大作，重复拜读了好几遍。因为，我满怀着能够恢复健康，并能够重新工作的希望。

这时，我深觉如住院的话，就无法忠实地励行自然医食疗法，于是不理医院的反对，毅然出院，开始了自宅疗养。

所幸，寒舍背对群山，从高台能把眼下的田园一览无遗，空气清新，使我能过最惬意的疗养生活。在此种环境里，心身俱感舒泰，连自己也能感觉到体力一天比一天充沛。在朝夕清凉的时间里，到户外安逸的散步，不久以后，即能够同常人一样的步行了。

二度手术后 4 个月的 9 月 16 日，我由拙荆陪伴着前往东京找森下大夫。我告诉了他大手术的经过，拜托他来帮我治疗。那时森下大夫对我说：“阁下的身体，乃是植物神经的作用不正常，胃肠的功能亦不安定，只要依照我的指示实施的话，身体就一定会恢复健康。你用不着忧闷、烦恼，如果你在动手术以前来找我的话，那就不必开刀了。在餐食方面可食用糙米、蔬菜与强化食品，只要你努力不懈，继续做下去，身体一定会恢复健康。”

我从森下大夫手中接过饮食单，大夫并囑咐我慢慢地停止服用药剂。从此后，气力、体力都普遍好转，不良症状也逐渐消失

了。

就这样，一点也不勉强自己，就可以在工作岗位上活动了，脸色也转好。岁月在弹指间溜过，不知不觉的已经迎接了手术后的第三年。今年的3月，当森下大夫对我说“你可以放心，不必再忧虑”时，我感觉到飘飘然有如欲登仙似的。7月复诊时，我再度问森下大夫“真的已经没事了吗？”他微笑着说：“真的没事了，你可以放下一百个心，但是请继续坚持饮食单所记载的食法，好好加油吧！”我身心倍感舒畅，心里的阴霾完全消失。

如此到了第3年，我对糙米菜食主义的好处更有确信。老实说，在这以前我时常在怀疑真的如此会使我的身体好起来吗？不摄取肉、鱼、牛奶等营养能够吗？然而，日益健壮的身体，使我把那些念头打消了。这些都是自然医食疗法的恩赐。

明年春天，我就能够在很健康的情形之下，迎接法定年龄的退休了，从此我就要享受一段快乐的人生。

医生评语：大内先生是很纯朴的人，他完全地遵守着我的指示。

我认为他纯朴而诚实的为人方式，就是克服疾病的最大条件。

恶性脑肿瘤医治无望 靠糙米菜食恢复了健康

茨城县 松村清 8岁

三年前的12月29日，我带着孩子到医院看检查结果。一进诊察室，医生就对我说“快通知你先生吧！”我丈夫很快就赶来。诊断的结果是恶性脑肿瘤，需要立刻开刀。如果情况恶化的话，

我的孩子就无法度过这个年了。

我的孩子那时 5 岁。脸色一直不好，眼球时常充血，举动有点像动物，而且时常跌倒，右眼皮开始下垂。有一天他伤风，我带他到医院的小儿科，把详细的情形向医生说明，精密检查的结果方知是脑肿瘤。

我的孩子在一月初接受了手术，从二月末开始接受钴照射。那时，孩子虽已能够自如的跑来跑去，可是我仍旧不安，他的病情会不会继续恶化呢？做为母亲，除了看病以外，是否能为他做一些事呢？

就在这个时候，我想起了一本叫「癌症并不可怕」的书。看了卷末的手记之后，我认为作为母亲能够做到的，也只有食物疗法而已。因此在翌日我立刻打电话给东京的森下大夫，告诉他说我的儿子 5 月就要出院了，身体状况虽然有起色，然而，肿瘤的阴影却没有消失。我遵照森下大夫的指示，在孩子出院当天就全家改吃糙米、蔬菜。所幸，我家在效外，环境很不错，而且，5 月又是一年中最美好的季节。我内心思忖着，只要确实遵守森下大夫的食物疗法，一定能够获得一线希望的。

6 月 8 日，开始吃糙米的 20 天后，我带孩子去接受森下大夫的诊断。诊断后，大夫告诉我孩子的内脏机能降低，植物神经失调。森下大夫又说，必须以糙米蔬菜为主食，再加强化食品、药草茶，副食则以海藻类、小鱼、根菜类为主。水果以及能使身体寒凉的生菜、甘甜的食物则必需避免。

在这之前，我的孩子一直服用精神安定剂与治癌剂，但在森下大夫的指示下停止服用了。饮水方面，则使用天龙石的矿泉水。在开始的时候我很担心孩子会拒吃糙米饭，想不到他却兴高采烈的去吃“豆子煮成的饭”，这又使我大感意外。

我们把一天里的好几个小时耗费于吃饭方面，我叫孩子把一口糙米饭咀嚼 50 次到 100 次后才咽下去。其他的时间用于散步及睡午觉方面，尽量使孩子生活得轻松。

那时，我几乎整天都在想如何做出比较可口的食物。早餐是糙米饭，加入一些小豆、黑豆、薏仁、芝麻等，裙带菜汤（豆酱汤），副食为少许炒蔬菜，或者根菜类等。下午 3 点的点心是：糙米粉加入红萝卜泥、莲藕泥等煎成饼状，再撒一些海苔粉，蘸着酱油吃。所幸孩子很喜欢吃，使我大感安慰。宵夜亦采取糙米食品，并以根菜煮汤做副食。

采取了这种饮食方式，到了第二次接受诊察时，孩子的身上长满了流脓的小疙瘩，它们好像最喜欢长在有淋巴腺的地方。据森下大夫说，那是身体状况在转好过程中，一种体质改善的反应。事实上，我的孩子已经能够活泼地玩耍，脸色也跟着慢慢转好。

到了 9 月接受了脑部检查，令我感觉到喜不自胜的是脑肿瘤的影子已完全消失了，我的孩子果然受到了自然医食疗法的恩赐捡回了一条命。

那一年秋天，我为了孩子特别去寻找出售新鲜栗子以及蔬菜的店铺。到了过年时，我也一直实施着糙米、蔬菜的食法，没有让孩子吃到大鱼大肉。不久以后，我的孩子不想睡午觉了，一直在蹦蹦跳跳地玩耍。点心方面，都是吃一些煎饼、马铃薯、地瓜之类。

最近，一旦下课回家，他就会自动的去服用强化食品和药草茶，他也深信“豆饭”与强化食品带给了他健康的身体。目前，我的孩子跟一般的孩子并没有什么两样。今年 6 月到森下大夫那儿检查的结果，植物神经虽仍然稍微不安定，但是血液的状态却

是非常的良好。听了这句话，我心中的阴霾顿时一扫而光，不觉松了一口气。

目前，我的孩子已经完全不服用医院的药品，就连安定剂也停止服用了。这一切的过程好像很漫长，其实前后也不过短短的一个寒暑，我的孩子就挣脱了死神的纠缠，重新获得宝贵的健康。我想，这一切都是森下大夫的恩赐，我会一辈子感激他的。

医生评语：不管是如何严重的癌症，只要是病人乐于吃粗粮与蔬菜，一定能够把癌症治好。反过来说，若是初期的癌症，只要是拒绝我们所指示的食物，那么，事态必定会恶化。

胰腺癌宣告了“死刑” 食疗法帮助我度过“金婚”

东京都新宿区 毛利昌 85岁

我今年已经85岁了，我所以能如此硬朗地活着，乃是自然医食疗法的恩赐。在8年以前，我由于猪肝吃得太多，而动了一次摘取胆结石的手术，并被确定为胰腺癌。检查我的那位医生对我内人说：“目前对此病还没有治疗法，你丈夫最多能再活一年”。那时，我是国际商科大学的最年长教授，正准备着过生日及金婚呢！

不久以后我就出院了，老妻到文理书局购买哲学书籍，碰巧，那儿新开了一家自然食品店，就这么偶然，使老妻走上了自然食之路。当时，老妻正对我的疾病感到束手无策，再加上她倾向于自然医学，于是专程去请教森下大夫。岁月匆匆，我已经又活了8年，这种喜悦实非笔墨所能形容的。

3年前，我曾经因脑血栓而半身不遂，那一次也受到了自然医食疗法的恩赐，很快恢复了，没有留下半点后遗症。

如今，我的身体非常健康。有一位朋友很惊讶我气色良好的脸孔，竟然问我“您使用那种化妆品呢？”由此可见，自然医食疗法所带来的净血效果有多么大。

不仅如此，自然食疗也治好了我生来的暴躁脾气。目前心身方面十分舒畅，可说是幸福的人生。虽然森下大夫对我说过“您的血液已经很干净了，不必再烦恼了”，可是我再也离不开糙米与蔬菜了，因为它们是我的守护神呀！

这种自然食疗是老妻引导我去实行的。坦白的说，我并非一开始就心甘情愿吃糙米饭，波折可是相当的多。

刚开始时，我对难以下咽的糙米饭一点好感也没有。老抱怨妻子说“难吃透了！”想不到老妻把我的抱怨当成激励，为了给我做一道好吃的自然食，不断的阅读有关这方面的书籍，甚至不辞劳苦去上烹调研习班。果然，我再也离不开自然食了。

为了给大家做个参考，我就把自己每天日程写出来。每天早晨从洗手间出来之后，我就以自己创造的全身体操迎接新的一天。这种体操是：揉捏颈部，压压迷走神经，捶捶肩膀，运动手足及身体，并做轻度的跳跃运动。一切以轻度过流汗为目标，不能使自己劳累。

我是不抽烟的，必须在喝过一杯药草茶以后才会走向书桌。这种药草茶以车前草、蕺菜、甘草、决明子、艾蒿等，配上我家自制的枸杞、玉米毛、柿叶等制成。

早上就提笔写东西，到了10点半左右，老妻就会端来半杯可口的强化饮料。这是把松源、健泉、森下果酱等溶解于天龙石矿泉水，再加上醃梅所制成的。

接着就是吃饭了(我真不知道该把它称为早饭或午餐)。包括有:自制的杂粮面包,果酱、黑芝麻制成的“牛油”,面条、炒菜、炒面,加有海藻、小鱼、干燥野草粉的油炸物、糙米饭团、酱汤等。

饭后,我就到庭前摘一些鸭儿芹、车前草、速长芹、柿等的新牙生吃,这种方法好像很有效。

至于点心方面则不囿于所谓的“医疗食品”,而是以绿茶等配着吃。晚餐则用小豆、黑豆、糯米、薏仁、糙米煮成饭,再以根菜等为副食。不管是那一餐,总是以吃到八分饱为止。

我这么一说,大家或许会以为我始终一贯地吃着糙米饭,事实上并非如此。不错,只要我在家里,我总是遵守着吃糙米饭的原则,然而一旦出外,为了能够体验到不同的生活方式之故,我还是偶而会吃其他的食物的。例如进了咖啡店,我照样会喝咖啡,然而,越是如此,我越会想念家里的药草茶,这实在是很不可思议的一件事。

开始吃糙米饭时,为了替代牛肉、猪肉以及鸡肉起见,我吃起了鲸鱼肉。今天为止,最适合我胃口的倒是没有喷洒过农药的蔬菜。每逢洗完澡之后,我都要喝一杯啤酒;而老妻也为我的下酒菜操了很大的心。没有了她,我真不知道如何的活下去呢!

医生评语:以我的病人来说,毛利先生是最年高德劭的一位了。

他虽然已到耄耋之年,但是思想方面却并没有食古不化,在我跟他谈话的当儿,时常会听到令人惊讶的思维方式。他那种灵活的头脑,在驱逐癌症方面一定扮演了举足轻重的角色。
