

e 时代绿色保健新潮流

NATURAL HEALING

自然疗法

实用指南

[美国]加里·纳尔医学博士著 严文庆译



你的生命将因本书而更美好



—— e 时代绿色保健新潮流 ——

自然疗法 实用指南

【美国】加里·纳尔医学博士 著
严文庆 译

新世纪出版社

责任编辑：熊 雁 曾丹丹

封面设计：自由博弈

责任技编：王建慧

e 时代绿色保健新潮流

自然疗法

实用指南

〔美国〕加里·纳尔医学博士 著

严文庆 译

*

新世纪出版社出版发行

湛江日报社印刷厂印刷

厂址：湛江市赤坎康宁路17号

850×1168毫米 32开本 9.125印张 240千字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5405-2162-7/R·17

定价：18.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

在《自然疗法实用指南》一书中，加里·纳尔采访了美国著名的替代疗法专家，向他们请教了为病人成功治疗的秘诀。他提出了许多尖锐的问题，内容涉及心脏病、精神病、癌症、关节炎、过敏症、糖尿病、背部及腿部疾病和消化道疾病。他将采访与调查中获得资料整理、汇编成本书，必定会给受尽上述疾病的折磨，而又无奈于传统西医常规疗法的病人们带来惊喜。

营养专家加里·纳尔是美国著名的健康倡导者。他曾在美国国会就国民健康问题发言，还在各种电视节目中以嘉宾身份介绍保健知识。在纽约市，他主持每天一小时的健康知识广播节目，而他策划的由多名专家参与的两小时健康咨询节目则在全国范围内播送。他对美国医疗政策的研究，以长篇连载的形式每月在杂志上刊载。他还撰写了多本医疗保健专著，包括《合理饮食指导大全》以及与哈沃德·罗宾斯医生合著的《如何保持腿脚健康》。

鸣 谢

本书的问世，得益于 25 年来我在“替代疗法”领域所进行的大量资料收集。在此期间，我与 6000 多人进行了访谈，并审阅了数万页的谈话录音资料。这些资料包含了本书所阐述的主要内容。

美国和欧洲大部分著名的疾病预防专家接受了我的采访，并提供了大量背景资料。这些医生包括：詹姆斯·安德森、劳伦斯·波顿、斯坦尼斯劳·波珍斯基、艾伦·考特、威廉·克鲁克、克劳得·费雷泽尔、夏洛特·杰森、洛斯·高登、艾布拉姆·蒙佛、约瑟夫·艾瑟儿斯、毛登·雅各布、理查德·库宁、艾拉·劳佛、艾伦·勒文、弗古尼亚·利又斯顿、马歇尔·曼德尔、约翰·麦克道格尔、詹姆斯·费尔滴、威廉·费尔波特、理查德·波德、艾伦·波莱斯曼、西伦·兰道夫、多黎斯·拉普、依曼理·莱文斯、威廉·利亚、迈克·斯盖特、普利斯拉·斯拉杰、朱利安·维特克以及雷·温德利奇。

另外，我想特别感谢大卫·麦利。他在我们审阅及摘录数十小时谈话录音资料、数百篇论文以及至少 600 多页手稿的过程中，提供了极大的研究、采访以及编辑方面的帮助。

本书的诞生，也得到了“Omni”杂志和“Penthouse”杂志出版商鲍伯·古斯安的巨大帮助。在过去 15 年中，我和他建立了良好的工作关系。

我还要感谢特鲁底·高乐比克先生，他所做的抄录、编辑、研究以及筛选工作对我帮助极大。

最后，我想感谢马丁·费尔德曼医生，他作为医疗顾问，对全书进行了严格审阅，使本书所阐述的内容更加客观、全面。

当然，任何一本书的完成，都离不开细心、学识渊博并具备专业素质的编辑的辛勤工作。为此，莱斯利·麦乐蒂斯和伊利莎白·雅各布功不可没。

前 言

传统医学无能为力之时，您是否曾经在离开医生诊所时想：“是不是有一种更好的治疗方法——不那么痛苦、不那么昂贵、也不那么有毒副作用？”您是否曾经欲言又止：“医生，你已落伍了。现在已经有高明的医生用一些你根本就没见识过的治疗方法了。”另一方面，您是否曾经放弃了替代疗法，仅仅因为一些和“替代”这个字眼有关的恐怖印象？这个字眼是否会使您脑海中浮现出这样一幅画面：穷途末路、文化水平低下的病人，蒙受了庸医的欺骗，而放弃对成功的传统治疗方法的最后希望，将自己仅剩的几个钱孤注一掷地用在了仅具试验性质的治疗方法上。

传媒用各种形象的手段向我们灌输这样一种思想：任何非传统的、非正统的东西都是会危及生命的，而且是没有科学价值的。像“伪科学”、“非科学的”、“骗人的”、“未经证实的”、“未被认可的”和“不安全的”这些字眼都已经成为描述所有非传统防治方法的套话。替代疗法诊所被描述成一幅破败不堪的样子：一棵墨西哥摇钱树，医生们水平低下，药方神秘，开价离谱，而且对其进行宣传的文章只会登在那些故弄玄虚的外行健康食品杂志上。这些反面形象有时也许是有些道理的。但是，在太多的时候，这些反面形象实际上片面地孤立了那些超越传统医学的能力和控制在为病人治疗的医生们。结果，大多数人对这些研究人员和医生们在治疗方法上的真正突破一无所知。

本书所提到的医务人员都是在他们各自学科中有高深造诣的实践家。我用了将近 25 年的时间，依靠亲身经历、研究和调查，包括在世界范围内进行的超过 6000 次的访谈，将骗术与本书所描述的合法的、科学的、可靠的治疗方法分开来。我亲自对每一个医生以及本书所描述的每一种治疗方法进行了调查。

就拿约瑟夫·艾瑟儿斯医生这位著名的癌症治疗专家来说吧。我多次造访他位于德国的诊所，采集了200多小时的私人访谈内容。我跟踪调查20多年来他所治疗的病人们，了解了这些病人的背景情况后确定：首先，他们的确患有癌症；其次，癌症已是晚期；第三，他们未接受过任何其他治疗，这样，就能证明艾瑟儿斯的治疗方法使他们的生命得以延续；第四，5年以后，他们的病情没有恶化。

我对另一位癌症治疗专家依曼理·莱文斯医生的治疗方法也进行了长达20多年的追踪调查。我与他目前以及以前共500多名病人进行了交谈，追踪了解他们的病史，再一次证明，最初确诊癌症的不是莱文斯医生，而是正统医院里的正统医生，当时都已确认为晚期，而且当时的治疗方法都已不再奏效。因此，莱文斯医生的治疗方法应该是这些病人的症状得以稳定和缓解的惟一原因。经过仔细的调查表明，莱文斯医生的一些病人，在5年、10年乃至20年后，仍然健在，毫无病情恶化的迹象。

因此，我完全可以通过本书所描述的病例来证明，这些病人接受替代疗法，战胜了用传统方法无法治疗的疾病。当然，这并不是说所有的癌症、艾滋病、糖尿病和心脏病患者都能从替代疗法中获益，相反，对于晚期癌症患者来说，治疗成功率仅在2%~20%之间。许多病人不幸病逝，还有许多病人在接受了医疗、手术治疗和放射治疗以后，免疫系统受到破坏，此时再来替代疗法诊所，医生也已无回天之力了。更何况，即使有些病人直接来替代疗法诊所求医，也存在一个某种治疗方法是否能给该病人对症下药的问题，或者说，某种治疗方法对该种癌症的治愈率可能正好偏低。

本书所描述的所有治疗方法均被证明是有效的，是能挽救病人生命，或者能提高许多人的健康水平的。更重要的是，这些治疗方法都是无毒副作用的，而且都由治疗专家亲自处理。这些专家可不是什么骗人的庸医，他们都具备专业资质，而且还为科技书刊撰文、编辑，他们的诊治手段，都交由政府调查部门备案。他们从不做初始诊断，而且据我所知，都不用“治愈”这个字眼来描述他们实际或可预见的

治疗结果。他们不作虚假的承诺，治疗费用合理，治疗方法也不保密。由于在许多情况下病人没有保险，治疗费用可能会显得稍微贵一些。不管怎么说，每次 90 至 100 美元的收费，如果要痊愈，得进行 20 至 30 次治疗，费用可高达两三千美元，但如果和冠状动脉旁路手术相比（保险公司会很爽气地付给 1.5 至 4.5 美元），替代疗法的收费也只及其十分之一。

具有讽刺意味的是，在我们这个社会，人们倒并不在乎传统医疗方法的失败率。其实，多达 75% 的冠状动脉旁路手术根本不起作用，因此也就毫无施行此类手术的必要。每年，仅在美国就有 50 万人死于癌症，而他们中的许多人都曾在最正统的医疗机构接受过最好的医生的治疗，接受过化疗、放疗和手术治疗。同时，数以百万计的美国人事实上一直在充当往往带有毒副作用的新药的试验品。另外，据 1992 年的估计，每年在美国有多达 7500 亿美元用于对情绪不稳定患者进行脑部额叶白质切除手术和电震疗法，或给数以百万计的患多动症的孩子服用安非他明类药物。人们对所有这些事实似乎都视而不见，它们似乎既不显得不正常，也不让人觉得无法接受。

事实上，真正的庸医，真正的伪科学，只会带来更大痛苦的急病乱投医，往往出现在正统医学领域。本书试图通过对世界范围内得到验证的、安全的治疗方法的详尽描述，改变美国人对替代疗法的看法。本书将在现代替代疗法领域提供您所需要的信息，包括哪种疾病目前可以由哪里的医生提供治疗。

对于大多数的美国医生来说，这些治疗方法都是闻所未闻的，或无法理解的，因为美国的医疗协会往往不假思索地排斥那些尚处于试验阶段的新疗法。因此，本书将对这些前人未曾涉足的领域加以描述，收录对用替代疗法治疗诸如关节炎、癌症和肥胖症的详细论述，每一章节后面还附有诊所、医院和私人医生一览表。我在本书中也讨论了治疗这些疾病的传统方法，并试图介绍传统治疗方法中的一些关键步骤。同时，我也指出某些步骤可能会被忽视，而有时患者就有可能被误诊。这样做的目的是想让大家知道传统方法和替代疗法的不同

形式，您可以选择一种疗法或两者结合起来使用。

在某些地方，我还试图探寻某些医生及其疗法受到排斥的背后所特有的政治因素。例如，利夫曼医生针对关节炎和各种癌症及精神病的替代疗法，理由很简单：人们一般不会去考虑采纳替代疗法，除非他们了解了传统疗法的局限性，同时知道了为什么替代疗法会遭到诽谤，为什么其他医生会嗤之为骗术或称其毫无科学依据。为了使读者对替代疗法遭受诽谤污蔑的原由有一个全面客观的了解，我应该对其中所涉及的一些问题有所提及。

在按摩疗法方面，有关美国医疗协会试图排挤这一研究领域的问题已被诉诸法院。据了解，美国医疗协会企图彻底将按摩疗法排斥出保健领域。在过去 25 年中，病人们被告知按摩疗法是不科学的，按摩师都是些没有资格、没有接受过正规教育的人，按摩疗法对身体是毫无益处的。事实上，美国医疗协会通过大肆宣传，让医生们相信按摩疗法一无是处。5 名勇敢的按摩师，用 11 年的时间，同全美大大小小 12 家医疗组织进行激烈争斗，仅在预审阶段就准备了 100 多万份资料，终于将美国医疗协会通过传媒、院校、政府机构、保险客户和美国公众等方方面面贬低按摩疗法的令人难以置信的阴谋揭露出来。

本书将为那些对传统医疗方法和非正统医疗方法在政治上和经济上的相互关系感兴趣的读者提供一个更好的视角。

本书许多章节还将详尽描述替代疗法的成功病例。所有这方面的信息均来自于真实病例和我本人的调查结果，而非诊所的宣传资料。我的目的是让您在关注自己的生命和健康时能在切实可行的替代疗法中作出自己的选择。



作者简介

加里·纳尔医学博士曾是美国国会健康组织顾问，是美国最知名的素食主义者和保健专家，是一流的健康和营养学专家，又是著名的保健作家之一。他编著了几十本书，发表了几百篇医学文章。他在纽约市WBAI电台每天进行一小时的广播讲座，此节目每周还有全国52家电台进行转播。纳尔是美国社会研究学院的一名前任行政人员，还是一名运动员，他的足迹遍及75个国家，是全国行业咨询委员会锦标赛的竞走者。著名电视节目《60分钟》和《20/10》都曾使用《加里·纳尔广播节目》的资料。

我们这个国家最出名的素食主义者和养生权威之一。

——《素食者时报》

全美国的、最好的健康与营养专家。

——《纽约每日新闻》

目 录

鸣谢

前言

第一章 精神病

精神病的传统疗法与替代疗法	(1)
矫正精神病学	(2)
整体治疗的方法	(4)
精神分裂症的治疗方法	(5)
焦虑症的治疗方法	(10)
因人而异的治疗方法	(11)
忧郁症的治疗方法	(12)
对儿童的治疗	(17)
1. 临床生态学及对过敏症的治疗	(23)
2. 大剂量维生素疗法	(29)
您的备选方案	(30)

第二章 心脏病

朱利安·维特克医生的疗法	(33)
1. 问题	(34)
2. 课程	(35)
3. 为什么会有效	(43)
约翰·麦克道格儿医生的疗法	(44)
1. 饮食的作用	(44)
2. 合理的饮食	(47)

3. 结果	(56)
-------------	------

选择一种疗法	(56)
--------------	------

第三章 整合作用疗法

什么是整合作用疗法	(59)
-----------------	------

整合作用疗法的发展历史	(60)
-------------------	------

心脏与心脏病	(60)
--------------	------

整合作用疗法用于治疗心脏病	(62)
---------------------	------

整合作用疗法与有毒重金属的去除	(64)
-----------------------	------

整合作用疗法用于其他病症	(65)
--------------------	------

预防重于治疗	(67)
--------------	------

整合作用疗法限制自由基活动	(69)
---------------------	------

整合作用疗法的疗效	(69)
-----------------	------

争议	(70)
----------	------

营养补充	(73)
------------	------

针对整合作用疗法的荒诞说法	(74)
---------------------	------

教育病人	(74)
------------	------

为什么许多医生不采纳整合作用疗法	(75)
------------------------	------

为什么现在我们需要整合作用疗法	(75)
-----------------------	------

整合作用疗法的未来	(76)
-----------------	------

病例	(77)
----------	------

第四章 癌症

利文斯顿医生：癌症微生物	(91)
--------------------	------

1. 发现	(91)
-------------	------

2. 抗癌饮食	(94)
---------------	------

3. 传播性	(96)
--------------	------

4. 结果	(98)
-------------	------

波珍斯基医生	(99)
--------------	------

1. 肽与抗肿瘤质	(99)
2. 治疗方法	(102)
3. 病人	(107)
4. 前景	(110)
波顿医生的免疫力提高疗法	(111)
1. 发现	(113)
2. 治疗方法	(114)
3. 诊所	(118)
4. 国会证据	(124)
艾瑟儿斯医生的全身疗法	(127)
1. 癌症理论的历史发展	(130)
2. 治疗方法	(132)
3. 林伯格诊所	(134)
4. 病人	(136)
杰森疗法: 重建人体自然治愈系统	(139)
1. 饮食调理	(140)
2. 治疗方法	(142)
3. 诊所	(147)
4. 饮食结构	(149)
5. 病例	(151)

第五章 关节炎

关节炎产业	(156)
关节炎的性质和治疗方法	(157)
罗伯特·利夫曼医生: 激素均衡疗法	(159)
1. 早期研究	(160)
2. 治疗方法	(161)
3. HBT 疗法的成功	(163)
4. 病人	(165)

西伦·兰道夫医生和马歇尔·曼德尔医生：环境过	
敏	(167)
病人	(169)
用营养手段治疗和预防关节炎	(172)
1. 毒素积累	(172)
2. 与动脉粥样硬化的联系	(177)
3. 整合作用疗法、营养和蛋白多糖	(178)
4. 按摩疗法	(181)

第六章 背部及腿部疾病

按摩疗法的原理	(184)
对按摩疗法的攻击	(184)
按摩师们奋起反击	(188)
按摩疗法	(190)
选择一名按摩师	(194)

第七章 过敏症

问题	(196)
早期研究与理论	(197)
免疫系统、激素和饮食	(198)
诊断与治疗	(200)
心理健康与过敏	(205)
食物与情绪	(206)
环境过敏	(210)
假丝酵母与过敏	(215)
1. 病因	(216)
2. 诊断	(217)
3. 治疗方法	(218)
4. 您能做些什么	(221)

第八章 糖尿病

问题	(223)
胰岛素疗法	(225)
替代疗法	(227)
治疗方法	(228)
1. 传统疗法	(228)
2. 替代疗法	(231)
3. 监视并预防糖尿病	(237)
临床实践	(239)
您能做些什么	(243)

第九章 合理饮食、预防消化道疾病

怎么吃	(246)
1. 消化系统结构	(246)
2. 合理的饮食	(247)
3. 消化过程	(249)
部分消化道疾病及其治疗方法	(251)
马丁·费尔德曼医生的创新疗法	(251)
1. 传统疗法	(252)
2. 费尔德曼医生的补充型疗法	(253)
3. 消化道疾病是如何产生的	(254)
4. 回肠阀门的问题	(255)
5. 消化道疾病及相关疾病的症状	(255)
6. 消化器官疾病	(256)
7. 诊断	(257)
8. 针灸作为诊断手段	(257)
9. 肠胃研究	(258)
10. 对血液测试的新认识	(258)
11. 消化道感染	(258)

12. 治疗方法	(259)
13. 费尔德曼医生强调的修复	(259)
14. 食物过敏与消化	(260)
15. 消化道疾病治疗结果	(260)
16. 恢复自然健康的独特方法	(260)
17. 过敏	(261)
18. 乳糖耐受性低	(262)
19. 胃炎	(263)
20. 压力疾病	(263)
21. 溃疡	(265)
吃什么	(267)
1. 高蛋白饮食结构	(268)
2. 正确的饮食结构	(268)
3. 蛋白质	(269)
4. 脂肪	(270)
5. 碳水化合物	(271)
合理饮食、身体健康	(273)
后记	(274)

第一章 精神病

精神病的传统疗法与替代疗法

在美国，精神病的问题非常严重，精神分裂症、忧郁症、焦虑症和其他精神病问题困扰着孩子与成年人。自从弗洛伊德首创了“谈话疗法”以来，对于这些精神疾病的传统治疗方法主要包括心理分析、多种形式的心理治疗，以及最近开始得到应用的用药物改变患者行为习惯的疗法。

所谓“心理分析”，是指医生通过帮助患者回忆自己的经历，以达到理解自己行为失常的目的。不过，这种理解对患者改变行为失常的现状有多大帮助还有待商榷。而且，众多其他的心理治疗方法已经涌现，并都声称比传统心理分析有更好的疗效。“精神病学”对于帮助患者了解自己行为失常的原因不是很感兴趣，却非常注重直接用药物手段来改变患者的行为习惯。虽然药物有时在忧郁症、变态心理和焦虑症方面有奇效，同时有不少病人却对药物毫无反应，而另外一些患者则因长期药物治疗受到了药物副作用的影响，或干脆对镇静类药物上了瘾。

本章将探索不同于传统治疗方法的替代疗法，我们的首要焦点集中于“矫正精神病学”。这是一种以恢复患者心理平衡与生物化学和谐为基础的精神疗法。这种治疗方法从一个全新的视角来看待精神