



自己吃出免疫力的**49**个关键报告

医生

What to Eat if You Have Cancer ?

不会告诉你的 防癌情报

健康医学情报专家 **李传修** 著

根据国外权威医学研究报告，对抗癌症的最有效方法，
不是在医院或用药物，而是长久累积下来的正确饮食观念和习惯。

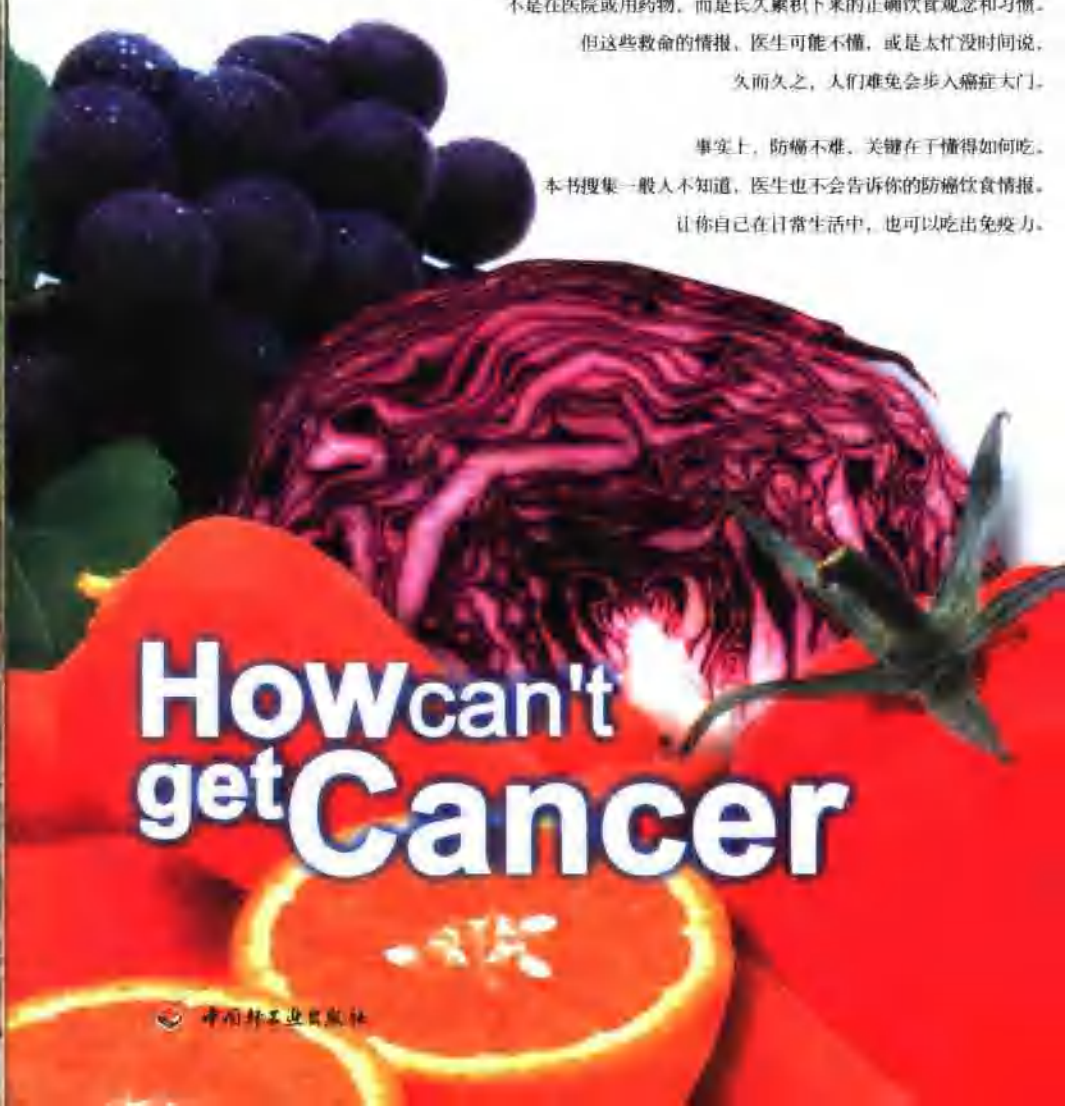
但这些救命的情报，医生可能不懂，或是太忙没时间说，

久而久之，人们难免会步入癌症大门。

事实上，防癌不难，关键在于懂得如何吃。

本书搜集一般人不知道，医生也不会告诉你的防癌饮食情报。

让你自己在日常生活中，也可以吃出免疫力。



How can't get Cancer



中国轻工业出版社

医生

不会告诉你的

防癌情报

健康医学情报专家

李传修 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

医生不会告诉你的防癌情报 / 李传修著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 6

ISBN 7-5019-5381-3

I. 医... II. 李... III. 癌-防治-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036783 号

版权声明

◎ 本书由台湾绿的书店出版社授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 由中国轻工业出版社在中国大陆独家出版中文简体字版。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。版权所有, 翻印必究。

责任编辑: 石 巍 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 上海巴士印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12.75

字 数: 165 千字

书 号: ISBN 7-5019-5381-3/R·107 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2780

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传 真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60357S2X101ZYW

编辑室报告

癌症不是病，
它是你错误饮食的因果报应

曾有位知名医生说：

“其实，要预防疾病或治病不难，生活中有很多保健秘诀，我们的身体也常会发出各种信息，其精密度和准确度也要比医学检验的更高，只是一般人都不懂罢了！事实上，只要大家都能遵守这些保健法则，根本都不用来看病。只是，有些保健秘方，连我们医生也不懂，不是我们不愿意教。门诊时间那么短，也没有多余时间去再三教民众自我保健。”

当然，也有其他医生说，还好一般民众都不懂保健秘方，他们医生才有生意可做，否则医院早就关门了。

事实上，不管是医生自己不懂或实在没时间教，关于生活保健的一些小秘诀，医生确实是不会告诉我们的。

因此，我们特别策划了这套“医生不说”保健书，就是希望大家可以在生活中靠自己就能拥有健康，万不得已真的有需要，再去医院找医生。

尤其文明愈进步,死于癌症的人口愈多。

根据许多医学研究报告,对抗癌症的最有效方法,其实不是靠医院或药物,而是日常生活的正确观念和习惯,只是大部分人都没有办法得到这些救命的资讯,久而久之就难免步入癌症之门。

报章杂志也常报道,某某人一辈子不抽烟,结果死于肺癌;某某人非常重视健康,固定每天早晨慢跑或游泳,滴酒不沾,最后,仍是死于肝癌。

这种案例实在不少。

防癌医疗院所的医师表示,癌细胞并非只出现在那些生活作息不正常的人身上,有些作息正常,生活单调,甚至是修行的人或医生,也有不少罹患癌症的。

到底癌症是一种什么样的病?

事实上,很多医学专家说:“癌症不是病,它只是一种错误生活饮食习惯的因果报应!”

说白一点,癌是由你制造出来的,是另一个你的化身。根据最新癌症研究报告指出,癌症是人类生活习惯失调导致基因错乱的结果。

也就是说,除了饮食和烟酒外,不良的生活习惯和情绪失调等等,也是造成癌症的原因之一。

因此,我们可以说“癌”不是病,它只是一种长期累积起来的“基因疲乏”或“超过基因极限”的失衡现象。而癌症高危人群,通常都是有固定不变的生活模式或习惯,比如:每天吃一样的东西,一天到晚发脾气、心情郁闷等,如此长期累积下来,超过身心负荷的极限,因而基因和细胞开始错乱失序。

所以,生活和饮食要有变化,甚至人性化,不要一成不变,



才能防止癌症的发生,才能提高免疫力。

其实,没有什么食物会绝对致癌,只有错误的观念和生活方式,让你免疫力降低才会导致癌细胞病变。

这是一个很简单的观念,但要如何做?甚至如何意识到自己的饮食习惯或喜好是错的?致命的?确实是不容易的事。

相对的,哪些食物和吃法会致癌?哪些食物和吃法,可以杀死自由基,增强免疫力和杀死癌细胞?这些都是注重自己和家人健康的读者迫切想知道的。

本书是由日本医学情报专家李传修先生,花了相当长的时间,从日本学界医界以及不少健康研究机构,费心搜集汇编的有用资讯,告诉你增强免疫力和防癌的新观念,教你用最简易食物调理远离癌症,拥有超人的免疫力。而这些在生活中自救的防癌知识,也是医生不知道或不会告诉你的珍贵情报。

本书不是医学书,也不会标榜如何有疗效或可以治愈什么病。书中所说的,不仅不涉及医疗知识,甚至都只提及一般生活常用的食材或食品,不但不会对人体有害,更能有效地强化我们的免疫力、成功地远离癌症,至今已有相当多的人因此受益。

因此,读者们如果不想吃药、不花大钱就能拥有超人免疫力、拥有健康,不妨看看本书所介绍的各种防癌饮食妙方,进而亲身体验,相信这本书可以为你带来新的希望和无病无痛的生活。



目录

CONTENTS

医生不会告诉你的防癌情报 001

【关键报告001】用“免疫果蔬汁”,除掉癌细胞 002

【关键报告002】发酵卷心菜,增强10倍免疫力 006

【关键报告003】“酒煮海带”让癌细胞自杀 010

【关键报告004】吃“绿茶酒炒小鱼”能提高免疫力 014

【关键报告005】芥末的超强免疫力 019

【关键报告006】鲑鱼的粉红色素能抑制癌细胞的增殖 023

◆ 免疫力小常识

生活方式会左右免疫力的强度 026

【关键报告007】辣蕤对肺癌和皮肤癌有特效 029

【关键报告008】茄子的紫色素能消除癌与老化 032

【关键报告009】乌贼的“墨汁”能有效防癌 035

【关键报告010】常吃无花果就能预防大肠癌 040

【关键报告011】啤酒能够抑制烤焦物的致癌物质 043

◆ 免疫力小常识

自己检查免疫力强弱的方法 046

【关键报告012】松茸的黏液能够防止癌细胞增殖 048

【关键报告013】 蚬能够改善肝炎,减少癌的发生	050
【关键报告014】 能防治癌症的油菜煮汁	055
【关键报告015】 由两种蔬菜合并所产生的惊人效果	059
【关键报告016】 胡萝卜洋葱汁能抗氧化防癌	062
◆ 免疫力小常识	
抗癌胡萝卜洋葱汁的做法	065
【附录A】 喝胡萝卜洋葱汁治好动脉瘤	066
◆ 免疫力小常识	
控制高血压的胡萝卜洋葱汁做法	069
【关键报告017】 “豆浆加黑芝麻”的抗癌秘方	070
【关键报告018】 黄豆粉加酸奶可以杀菌抗癌	073
【关键报告019】 “醋加香蕉”对白细胞有益	075
◆ 免疫力小常识	
控制糖尿病的胡萝卜洋葱汁做法	077
【关键报告020】 黄瓜丰富的水分是维护健康的要素	078
【关键报告021】 “笑”能够增强免疫力	081
【关键报告022】 强化肺肠的功能,就能够增强免疫力	082
【关键报告023】 用嘴呼吸以及不喜欢洗澡, 将使免疫力减弱	084
【关键报告024】 摄取过多动物性脂肪易致癌	086
【关键报告025】 色素等于致癌物质	089

◆ 免疫力小常识

你的体质是“阴”或“阳”? 090

【关键报告026】喝太多牛奶也会致癌 092

【关键报告027】每天摄取100毫升以上的维生素C 094

【关键报告028】时常喝甜酒对提高免疫力有帮助 095

【关键报告029】多吃酒糟对增强免疫力有帮助 097

【关键报告030】味噌腌大蒜发酵后,免疫力将倍增 100

【关键报告031】不吃使体质转为恶劣的食物 102

【关键报告032】摄取能够提高自然免疫力的食物 104

【关键报告033】“糙米味噌”能快速排毒,净化血液 106

◆ 免疫力小常识

入浴中的腹式呼吸能增强免疫力 108

【关键报告034】剩菜,含有致癌物质 110

【关键报告035】增加“阴性化食品”的摄取量 111

【关键报告036】地瓜和魔芋的纤维能吸收致癌物质 113

【关键报告037】能够生吃的蔬菜,尽量生吃 115

【关键报告038】避免过度喝乳酸饮料 116

◆ 免疫力小常识

抗菌物品会削弱免疫力 118

【关键报告039】摄取不同颜色的蔬菜,可抑制癌细胞 119

【关键报告040】多喝红茶、碳酸饮料的人很少患癌 121

【关键报告041】腌渍物含有引发癌症的物质	122
【关键报告042】热炒方式将使蔬菜的营养消失	124
【关键报告043】速食食品与癌症	126

◆ 免疫力小常识

刺激手指甲可以增强免疫力	129
【关键报告044】喝太多的茶对防癌并没有帮助	131
【关键报告045】味噌能够提高免疫力	132
【关键报告046】味噌能够抗衰老与癌症的自由基	135
【关键报告047】鳗鱼与蔬菜配合也可以抗癌	140

◆ 免疫力小常识

使用绿茶漱口能增强免疫力	142
【关键报告048】鱼罐头的油脂最好舍弃	145
【关键报告049】发芽的糙米具有提高免疫力的作用	147
【附录B】10分钟自我免疫力检测	152
【附录C】这样吃,就能打败癌症	158
【附录D】你不可不知的错误观念	173



医生不会告诉 你的防癌情报

WHAT TO EAT IF
YOU HAVE CANCER?



【关键报告001】

用“免疫果蔬汁”，除掉癌细胞

在日本，有一位医学院的教授中村先生罹患了肝癌，而且病势已经很严重，癌细胞已经转移到肝脏的两个部位。

那时，主治医生曾经对他这样说：“这种癌病变的生存率为0，你已经没有多久的时间可以治……”当时，这位教授只有43岁。

在医生这样说的六个月以前，这位中村教授已经被发现直径达4厘米的直肠癌，并刚刚切除不久。当时的开刀虽然很成功，但想不到不久癌症转移了。

“我是精神科的医生，所以一向认为自己的意志力比谁都强，想不到，我也跟多数病患一样，听到医生的宣告后，立刻陷入恐慌状态，以致夜晚都无法入眠……”



中村教授从来也没想过自己会身处这种地狱般的绝境，但是在经过了一段挣扎之后，他决心跟癌症战斗到



底。那时，一本书鼓舞了中村教授，使他从绝境中站起来。

那一本书所记载的“以食疗提高免疫力”的治病法，从医学的观点看来，很具有说服力，因此中村教授决心要试试。

这种以食疗提高免疫力的治病法，并非只把癌当成某种单独的病症来治疗，而是把它当成全身的营养以及代谢障碍所引起的失调病症。

正因为如此，他才想到借用提高身体免疫力，以治好并预防癌症的发生。

中村教授说：“因为癌细胞转移这一件事情吓坏了我，我再仔细地阅读那一本书。在第一次彻底读完后，我认为除了这种借提高免疫力除治癌症的方法之外，再也没有其他更理想或人性化的办法了。”

这种以食疗提高免疫力的办法，最大的目的就是：避免癌细胞发生的任何可能，也就是除掉癌症发病前的癌细胞种子，避免癌的发生。就在他饮用“免疫果蔬汁”一星期后，肿瘤指数（表示有无癌细胞的检查值）就明显降低了。

这种以食疗提高免疫力的特征有两项：

第一项是尽量少摄取盐分（因为盐分是癌增殖时必要的营养）。

第二项是采取提高免疫力的饮食策略。

事实上，那本书就是采取这种两面夹攻的策略，来防止癌症的发生；为了达到这个目的，就必须大量地喝水果蔬菜制成的“免疫果蔬汁”。

同时，尽量减少盐分以及脂肪的摄取，肉类尽量地少吃，不喝酒，少喝咖啡，主食以番薯类为中心，以未精制的糙米替代糯米。

【免疫果蔬汁的做法】

◎ 准备的材料：胡萝卜3条，柠檬1/4个，苹果1/4个，马铃薯1/2条，油菜5叶。

□ 做法

所有的材料洗干净。

马铃薯、苹果等削掉外皮，切成能够放入榨汁机的大小。

这时，再以胡萝卜、柠檬、马铃薯、油菜的顺序，把它们放入榨汁机中（可以同时加入一些冷开水）打汁。



打好后，搅拌一下，就可以饮用。

如此打成的免疫果蔬汁，每天必须饮用1.5升。可分成早、午、晚三次饮用。

“在刚刚开始时，我非常不习惯喝如此大量的免疫果蔬汁。但是为了打败肝癌，我勉励自己持续地喝下去，每天都喝1.5升的免疫果蔬汁。”中村教授如此说。

喝免疫果蔬汁一个星期后，中村教授的肿瘤指数开始下降。

刚开始采取“免疫果蔬汁”疗法时，中村教授的肝癌肿瘤指数超过了正常值，但是在一个月后，就下降了一半。中村教授的身体状况日渐好转，比起罹患癌症以前更为健康。

在这以前，中村教授的体重79公斤（身高170厘米），如今减轻了15公斤。他感觉到身体变得轻盈，同时也不容易感到疲倦。

中村教授在最初的三年内，严格地实施“免疫果蔬汁”疗法。不过在这以后，他每月到餐馆吃意大利菜两次，以犒赏几乎

素食的自己。

但是在早晚两顿饭以后，他仍然坚持喝500毫升的免疫果蔬汁。在中午的那一餐，喝便利超市的100%纯胡萝卜汁。

喝免疫果蔬汁以后，中村教授平安无事地过了五六年的岁月。于是他以自己的体验，指导人们实施“免疫果蔬汁”疗法。



“那些想实施‘免疫果蔬汁’疗法的癌症病患者，也如同往日的我，由于面对着死亡的威胁，无一不陷入恐慌状态。但是在经过我的开导以后，他们就逐渐走出了阴霾，决心与癌症抗争到底。”中村教授娓娓道来。

中村教授如今仍然在接受肝脏的透视检查。他的肝脏完全没有异常，并如此过了十年以上，癌症不曾再发。

“我为了改变自己容易罹患癌症的体质，今后仍然要继续地喝‘免疫果蔬汁’，彻底地拔除癌的嫩芽，使它永远长不出来，健康地过日子。”

中村教授以这句话来作为他的结论。

『001』



用「免疫果蔬汁」，除掉癌细胞

What to eat if you have cancer
吃什么食物能抗癌



【关键报告002】

发酵卷心菜, 增强10倍免疫力

卷心菜经过发酵后, 提高人体免疫力的成分会增加好几倍, 这实在是大家从没听过的说法, 但也确实是有效的防癌吃法。

世界各国研究癌症的学者, 在经过一连串实验之后, 都得出一个结论: 生吃卷心菜所获得的免疫力及抗癌效果超出我们的想象。

事实上, 还有一种能够产生更强大免疫力以及抗癌效果的吃法。那就是使卷心菜发酵后再吃的方法。

卷心菜经过发酵的过程后, 不仅增加体力, 抗癌的有效成分将增加好多倍, 对增强人体的免疫力更是非常有帮助。卷心菜的特征是含有很丰富的异硫氰酸酯, 而发酵过后的卷心菜将含有更多的异硫氰酸酯。

异硫氰酸酯这种成分能够消除人体内的自由基, 所以有能够有效增强





免疫力、杀死癌细胞的力量。

除了异硫氰酸酯以外，卷心菜也含有维生素U、维生素C、维生素B群，以及钾、钙等的营养素，这些成分都是或多或少可以消除自由基的营养素。卷心菜在经过发酵过程后，新形成的有机酸以及乳酸菌等等，亦具有强大的抗氧化作用。

◎ 发酵过的卷心菜与生卷心菜所含有的成分比较（括弧中为生卷心菜所含有的成分。两者都以100克计算）

- ★ 蛋白质6.400 (1.300)
- ★ 钙质273 (43)
- ★ 镁59 (14)
- ★ 维生素U418 (30)
- ★ 维生素B₁ 0.1 (0.04)
- ★ 维生素B₂ 0.08 (0.03)
- ★ 维生素B₆ 0.68 (0.1)
- ★ 丝氨酸134 (40)
- ★ 天冬氨酸203 (110)
- ★ 甘氨酸192 (45)
- ★ 酪氨酸44 (17)
- ★ 组氨酸80 (30)
- ★ 苏氨酸85 (32)
- ★ 蛋氨酸25 (13)
- ★ 白氨酸113 (49)
- ★ 类氨酸94 (51)

【不可思议的发酵卷心菜】

关于发酵卷心菜能够增强免疫力的说法，已经由日本东京