

暢銷全美300,000本

自然  
生食療法的奇蹟

我戰勝了



癌 症  
*Cancer*

一個以勇氣克服絕望的真實故事……

伊黛·梅／著 郭寶蓮／譯

HOW I CONQUERED CANCER NATURALLY

"Copyright © 1992 by Arnold Hunsberger. Chinese language edition arranged with Avery publishing Group through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., All Rights Reserved"

◎本書原書名為《我如何用生食療法戰勝癌症》，  
現易名為《我戰勝了癌症》出版。

# 我戰勝了癌症

著者／伊黛·梅

譯者／郭寶蓮

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九六年四月

二刷／

定價／一五〇元

※版權所有·翻印必究

· 本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

R730.59

5

國際中文版獨家授

自然生食療法的奇蹟

# 我戰勝了癌症

一個以勇氣克服絕望的真實故事……



伊黛·梅／著♥郭寶蓮／譯



## 序

董麗惠

本書並不是一本推廣健康的醫療書籍，不過它却幫助了許多病人，尤其對聞之色變的癌症有極大的啓示。而我個人雖非醫學專家，更不是病人，但這本書和我結緣甚久，目前也仍是不間斷地推薦給許多罹患癌症的病人。

十年前這本書的原始推介者，也就是最早的「生食療法」實踐者——安·維格摩爾醫生，由雷久南博士陪同，曾經來台作有關「小麥草、芽菜」與「生食療法」的巡迴演講，當時雷博士已經在德州大學安德森醫院腫瘤研究所研究腫瘤癌症有十餘年。

四年前（一九九一年），在一個偶然機會裏我認識了雷博士，並且一見如故，她慈悲濟世的胸懷感動了我，當時憑著一股熱誠，答應了她在台灣成立美國琉璃光養生中心台灣聯絡處，那時候，她已離開了安德森醫院而在美國加州Santa Cruz鎮郊創辦了琉璃光養生中心，突破了當時她在研究中心的西醫治療方式，而完全投入身、心、靈整體健康與自然療法的學習研究和傳播工作。

九一年十二月至九四年九月這近三年以來琉璃光台灣分處不斷地在成長，從身心、靈整體理念的推展，一直到去年九月爲了更進一步落實在實務上，我個人又傾全力開創了另一個新的領域——投入開發天然有機食物和健康系列產品；一方面和實際生產者直接的接觸和研討，另一方面也不斷地聘請自然療法師資和食物療法實際體驗者現身說法，也常常舉辦全省巡迴講座和研習課程，教導與傳播如何預防勝於治療，教育病人從正確的飲食觀念中把食物當作最好的醫藥，讓身體能自主，做您自己的醫生。

回顧過去這些年來的所見所聞，不論是爲保持健康的人或是爲治療癌症、改變慢性病體質的病人，因這套生食療法而受益者，實在是不勝枚舉；我也隨時都在推薦這本書，鼓勵大家能依照本書主角伊黛·梅·漢斯布格（Eydie Mae Hunsberger）的親身體驗，確實達到身（飲食）、心（情緒）、靈（靈性）整體的改善。而我所見過克服癌症的實例也不少，其中有位多年來協助我從事推廣自然療法的專門醫生吳永志先生（營養學、自然醫學博士），正是最好的印證；吳醫生以前曾罹患過嚴重的不治之症，已蔓延到肝和其他部位，當他的醫生朋友幫他開刀後發現太遲了，於是再將傷口縫合，並宣告無能爲力；吳醫生得知憑著他所學的傳統西醫知識和專長並不能治好

他的病時，非常地沮喪，還好，當時宗教上的心靈寄託帶給他對生命懷抱很大的信心和希望，同時也引發出一線生機，讓他深深地體會上帝的旨意並非要他來走這趟痛苦的路，而是要激發他能從病魔中體驗、領悟出如何接觸大自然原有的資源，為拯救這些同樣和他一樣在病苦中掙扎的衆生而努力。

如今，他能健康且快樂地藉著他的經驗到處為人義診。每當別人問起他的親身體驗或其他醫生問起他為人治病的方法時，他總是以他那容光煥發、和藹可親的神情回答：一個病人在生理上是要靠食物療法來改善體質，恢復上帝所賜予的本來面目，生病是受外界環境和飲食不當的污染，而失去抵抗疾病的能力，假如能再接受大自然賜予的天然資源，如有機天然蔬果、五穀雜糧等食物，增加身體的能量，以恢復與生俱來的抗體，同時在心理上再配合一些氣功、和其他紓解情緒的自然療法；另外，最重要的還是病人要有堅強的求生意志和信心，對生命要有希望寄託，在愛惜自身之餘，更要有愛別人的心，往往在發揮愛心的時候，能使病人轉移生病的心態而很快地痊癒。

總之，幾年來在這方面的學習確實受益無窮，感恩之餘，在此鄭重地推薦您這本書，希望它不但能使您自己受益外，更希望您周遭的親朋們也都能因此得到健康和快

樂。

董麗惠

前琉璃光養生中心發起人

前琉璃光養生協會秘書長

現任自然療法世界總會理事

聖德科斯國際開發股份有限公司董事長

著作：(一)大大自然健康飲食食譜

(二)天然健康飲食套餐



## 樂於推介這本書

我是一名幸運的癌症患者，因為十二年前我讀過這本書，它救了我。

一九七四年，我因子宮長肌瘤，開刀化驗為良性。一九七八年我懷老二時，到醫院檢查又發現子宮長了肌瘤，由於上次化驗為良性的經驗，也就不以為意，且自認為不會那麼倒霉，會得到癌症。

一九八二年底，腫瘤越來越大，甚至坐著對胸部都有壓迫感，經超音波檢查，認定為卵巢腫瘤，醫生說一定要開刀，我乃於一九八三年初在台大醫院接受手術，取出一個一公斤半的卵巢瘤及子宮肌瘤。開刀前，我請醫生保留另一邊好的卵巢，以免日後有缺乏荷爾蒙的不良症狀，事後證明保留下來是對的。腫瘤切片化驗確定是黏液性囊腺癌，我輾轉得知這個消息之後，真是萬念俱灰，因為我的五年存活率約為百分之二十，當時我才四十三歲，老么才五歲，我多麼捨不得離開這個世界。

癌症使我生平第一次面臨死亡的恐懼。

經過一段心理調適，強烈的求生欲迫使我去蒐集研讀有關癌的資料書籍，以及任

何有關慢性病的報導。我開始向癌症挑戰，這期間，我甚至到草藥班研習了將近半年，也吃了多種友人介紹的草藥，但是我發現這些草藥多少都有些副作用。經過了多次的嘗試，我發現小麥草是最好的，非但没有副作用，而且味道是甜的。我開始長期飲用小麥草汁（請注意：小麥草汁不可喝太多，效果反而不好），並配合腳底按摩、身體穴道按摩、偶爾數天的果菜汁斷食療法，結果，我的健康大有進步。

家母十年前曾罹患膽結石，經常在三更半夜腹痛如絞，就醫結果需要開刀；後來連續飲用小麥草汁約四個月後的某日，經過一陣劇痛之後，醫生用超音波檢查，膽結石已不翼而飛，因此也就沒有開刀，至今膽結石的毛病從不再犯。

母親十七歲就嫁給父親，生了十二個小孩，一輩子都非常勤儉、操勞、愛乾淨，也是很有毅力的人。五、六年前，發現子宮頸有腫瘤，且有不正常的分泌物，於是到醫院作抹片檢查，醫生認為情況很糟，我們一方面請母親每天喝小麥草汁，兩週後再去作切片檢查；雖然情況略為好轉，但結果還是證實為子宮頸癌，醫生力勸開刀，由於母親凡事都很愛操心，我們深怕她會受不了打擊，心理負擔會加重她的病情，所以我乃大膽的決定封鎖消息，不讓母親知道檢查結果，並假藉醫生之名，勸母親不得吃海鮮及飛禽食物，還有其他如豬腳、排骨等含有膠質及高普林（嘌呤）食物。而儘量

多吃蔬菜、水果，每天喝二、三次小麥草汁，做腳底按摩、多運動，漸漸的不正常分泌物沒了，約兩年後，子宮頸腫瘤（約1×3公分）也消失了。

友人陳太太的女兒在國外留學，得了血癌，我力勸其喝小麥草汁及食療，但是她告訴我：「很不幸，已經是末期了，萬一小麥草無效，再回頭來找西醫作骨髓移植恐怕來不及了。」此一消息被同住溫哥華的林千鶴女士知道後，便親自去找陳太太，勸她女兒要飲用小麥草汁及素食。熱心的林女士數年前曾患乳癌，開過刀，接受西醫化學治療及電療，由於未改善飲食習慣，三年後又復發，腫瘤增大為五、六公分，因此決心向伊黛·梅學習；一年多後，腫瘤消失得只剩下一點點，由於親身的體驗，所以才敢推薦給陳小姐。剛剛開始的前三個月，陳小姐誤以為小麥草汁多喝有益，卻得不到效果，病情並無顯著進步，後來改為每次喝原汁50CC，才大有改善，約一年後，血液檢查就已接近正常，醫生覺得不可思議。

有位汪先生，患有嚴重糖尿病，經介紹飲用小麥草汁之後，約半個月，他的血糖就有顯著降低，尿液由混濁轉變為清澈，經常口渴的毛病也消除了，人變得有精神得多。

其他因採行安·維格摩爾的生食療法而健康大獲起色的人，更是不勝枚舉。她本

人於五十歲時罹患大腸癌，但並未開刀，而是改變飲食方式，全部生食蔬菜、芽菜，喝生水等得到痊癒，二、三十年間，從未看過醫生，每天工作十多小時，只需睡眠三個多小時，而且精力過人，她本人正是最好的見證。而伊黛·梅女士這本《我如何生食療法戰勝癌症》的治癌實錄，資料齊備，論述周詳，更是信而有徵。

從以上的許多例子，讓我思考到身體有病時，除了中、西醫的吃藥、打針、開刀之外，是否也可向大自然學習，尤其是許多慢性病、癌症等……，以改變飲食習慣，多運動，呼吸新鮮空氣（據說細胞缺氧容易致癌），促進血液循環，藉著食療的方式，改善體質，淨化血液，或可裨益病情，甚至「不藥而癒」。

近年來媒體報導，癌症患者比例年年升高，幾乎每四人之中就有一人得癌症，且年齡層有下降的趨勢，才十來歲的孩子就得骨癌、血癌、淋巴瘤等……，讓我們不得不深思，是否現代人飲食習慣有必要修正；且看坊間速食餐廳林立，許多人油炸、燒烤食品，雞、鴨、魚、肉吃過頭，營養過剩，又好逸惡勞，缺乏運動，這一切都是致病之源。

在此，我要感謝林德富先生介紹我食用小麥草，並提供本書的英文版供我閱讀，我才知道生食療法的效果竟是這樣驚人；原本天然食物就是最好的醫藥，基於好東西

要與大家分享的理念，只要得知有親朋好友得了慢性病或癌症，我都會不厭其詳的介紹他們這套療法，不過我並不堅持百分之百生食及素食，因為有的病症應依病人的情況而有所調整，至於是否人人都相信小麥草的好處而去採行，那也只有看個人是否肯去嘗試，從而領略其中的妙處，或許就是常人說的「佛渡有緣人」。

安·維格摩爾博士所引介給伊黛·梅和世人的，不單單只是一套治病的方法而已，更是一種健康並且令人生氣蓬勃的養生之道。我以一个癌症患者身分而言，這本書非常值得一讀，即使健康的人及患有各種慢性的人也應詳加閱覽。

我樂於見到這本書的中譯本問世，更樂意把這個好消息告訴大家。

林淑娥

連絡地址：三重市中正北路十八號三樓之七

## 前言

這不是有關如何治療癌症的嚴謹性論文，也不是愛情小說。而是一則真實的故事，一個溫馨感人的愛的故事（但這不是平常意義的愛），是一個勇敢女子向死亡挑戰的樸實敘述，在書中，詳細地說明了她如何在現代人最恐懼的疾病中，贏得勝利。

在開頭，要先清楚了解的一點就是，伊黛·梅（Eydie Mae）是一個患了癌症但已經康復的病人。她和記敘者，克麗絲·蘿芙樂（Chris Loeffler）都不是醫生，兩人也絕對沒有資格行醫，而出版者和經銷商也不會推薦任何治療癌症的物質或商品。如果讀者對這本書所呈現的事實和意見印象深刻，而想要遵循伊黛·梅的方法來使用的话，讀者必須自行對這些事實和意見做一番評估並斟酌損益，而且不要把這些意見和事實當成伊黛·梅或克麗絲·蘿芙樂推薦的結果。

這本書可能會被嘲弄、譏笑，受到懷疑，而且引起高度爭論。但，儘管如此，它是真實的。伊黛·梅是個活生生的證據，而她的醫生、家人和朋友也都可以證明她所說的一切。

# 目 錄

序 3

樂於推介這本書 7

前言 12

## 第一章 乳癌的醫療方法（乳房切除之必要）

發現乳癌 21

造訪家庭醫生 26

專家的看法 28

## 第二章 漫長的三天

下一步 33

告訴家人 34

我的決定 36

免疫療法 39

### 第三章 不依慣例的方法

硬塊切除 45

短期的進展 50

深沈的沮喪 52

### 第四章 新的方向

令人驚訝的奇蹟 59

安·維格摩爾和健康中心 62

我們的時間表 67

開始了解安·維格摩爾 71

第一次洗腸 74

在波士頓的美好回憶 79



轉振點 81

## 第五章 使用自然生食的新旅程

從東岸到西岸 87

一種新的購物法 88

我們在花園中學到的知識 89

我的癌症怎麼了？ 95

## 第六章 旅行與自然食物

瑞士 103

蘇黎世 104

聖北趣 (Sempach) 105

伯恩 109

蘇黎世大學 110

鵝毛被褥 112