

增強免疫力的 飲食法

醫學博士 巴 格著 方萬勝譯

④1書叢福幸

法食飲的力疫免強增

禁
翻
印



有
版
權

著者：巴
譯者：方
出版者：暖流
發行人：黃根出版
臺北市愛國東路77號二樓
電話：三二一七六六五號
郵政劃撥〇一五九二九九五號
登記證：行政院新聞局
局版臺業字二〇九〇號
印刷者：明進印刷公司
臺北市寶興街二二四巷四號
中華民國七十六年元月初版

元〇〇一幣台新價定

增强免疫力的饮食法 (幸福)

丛书 41) BG000360

④書叢福幸

法食飲的力疫免強增

著格 巴
譯勝萬方



要目

會削減抵抗力（免疫力）的食品.....8

——震驚全美醫學界的最新答案學

1 容易疲勞、精力不足

這是免疫力下降的證據.....17

——飲食不當會染上可怕的疾病

2 因飲食或飲食方法不正常

而造成了「免疫力」低落.....59

——一項重大的事實——某些食物會破壞免疫細胞

3 新理論「免疫力飲食法」

35日內立即使抗體細胞增殖.....137

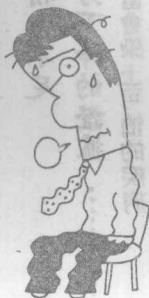
——容易疲勞、感冒不癒、四肢無力者的救星

免疫力飲食法的秘密



失眠導致
免疫力降低
▷ 94 頁

疲勞造成
免疫力降低
▷ 89 頁



體質虛弱使
免疫力降低
▷ 86 頁



怕冷就是
免疫力降低
▷ 114 頁

免疫力降低
使得血壓異常
▷ 107 頁



免疫力降低
引起精神緊張
▷ 104 頁

震驚美國醫學界的最新體質改善法



免疫力降低
會使傷口不
易復原
⇨ 128 頁

免疫力降低
造成手脚浮腫
⇨ 124 頁



免疫力降低
是皮膚粗糙
的主因
⇨ 117 頁



免疫力降低
使你老化衰弱
⇨ 139 頁

免疫力降低
導致身體發胖
⇨ 136 頁



免疫力降低
使得精力減退
⇨ 131 頁

英國皇家愛德華紀念獎章



愛德華大英
最偉大之
國王
頁 111

愛德華大英
最偉大之
國王
頁 111



愛德華大英
最偉大之
國王
頁 111



愛德華大英
最偉大之
國王
頁 111

愛德華大英
最偉大之
國王
頁 111



愛德華大英
最偉大之
國王
頁 111

有下列情形者，未經醫生指示不得擅自實行免疫力飲食法

- 現在正因患病而接受醫療者
- 心臟病、高血壓、糖尿病等患者
- 孕婦
- 慢性神經痛患者
- 腎臟病患者
- 肝病患者
- 胃潰瘍、線內障患者
- 震顫麻痺患者

會削減抵抗力（免疫力）的食品

——震驚全美醫學界的新營養學

此書在美國最爲暢銷時，許多學者對它的內容議論紛紛。他們認爲所謂的預防免疫學或營養免疫學，尙處於發展階段，還在臨床實驗的階段，怎可就此大膽公開，甚至有些學者仍然固執己見，主張免疫治療法就等於化學治療法。

他們將免疫力飲食法譏之爲「奇蹟」，可是接受此法的病患多達三千人。我自己也是用這種方法恢復健康的，這就是最好的證明。

*

*

我十九歲時高中畢業，當時的體重有四二〇磅（約一九〇公斤）。照理說，十九歲正值青春年華，應該是精力充沛，生活多彩多姿，但是所有的活動似乎都與我絕緣，我身體臃腫，視力不良，不要說交女朋友了，連個普通朋友都沒有，真是悲哀到了極點。現在回想起來，我從小就很胖。原因是自幼雙親工作繁忙，爲免讓我放學回家後太

寂寞，於是買了很多玩具和點心，從此養成我不良的飲食習慣。十九歲以後，我的早餐只是一杯牛奶或橘子水，午餐只吃薯條、洋芋片、餅乾之類的小點心，晚餐則吃漢堡、咖啡，每天都如此。

這種飲食生活使我的身體愈來愈胖，各種病況開始出現，情緒也不穩定，單是爬樓梯就讓我喘不過氣來。此後行動變成一種辛勞的運動。母親說：「開冰箱是你唯一的運動。」倉庫有一道很重的門，一般人很難打開它，他們就替我取個外號叫「倉庫門」。最令我苦惱的是身體愈來愈胖，而且容易疲勞、失眠、便秘、腰痠背痛、情緒不穩……種種情況逼得我不得不下定決心減肥。

我的減肥法太極端了，我一天的熱量以三〇〇卡路里為目標，而正常的男子一天必須攝取二五〇〇卡路里，比較之下，我的減肥法是否太過份了？數日後，我連走路都走不穩，整天頭昏腦脹，噁心欲吐。父母親實在看不過去了，就勸我到醫院去掛號。

醫生診斷的結果是「營養失調」，父母親聽了都大叫不可能，他們說：「你說什麼？大夫，我的小孩每天都吃很多東西，怎麼可能『營養失調』？你一定診斷錯了。」事情就是那麼不湊巧，我居然當場暈倒了。

當我躺在醫院的時候，心想「連自己的飲食都控制不住，真是慚愧！」接受醫療期間，我對醫學的輝煌成就，生命的神秘和身體的組織系統發生興趣，所以決定唸醫學。

出院後我的體重減了四〇磅（十八公斤），不過仍嫌太胖，我買了很多節食方面的書籍，照書上所說的去做了。這些書寫的都是傳統節食法，什麼減少碳水化合物及脂肪的食量啦，多吃蔬菜、沙拉啦！還說這是基本節食法，我居然深信不疑，幻想著不久後的我是多麼英俊、瀟灑，但是事與願違，數週後我大量吐血，再次住院，因為我患了十二指腸潰瘍。

在此情況下，更堅定我從醫的信念，所以我用功唸書，皇天不負苦心人，雖然只是「吊車尾」，還是考上了醫學系。開學後，我患了慢性胃痛和偏頭痛，精神憂鬱唸不下書，於是學業成績不盡理想，這時我的情緒極度低落，甚至想自殺，那種怨恨人生的態度彷彿一位精神病患。

某日，腦海忽然浮起一個問號。我想起以前曾得到過諾貝爾獎的醫生和學者合開的醫療中心看病，那裏的醫療設備是世界一流的，却沒有一個人可以讓我恢復健康。當時我到大學醫院或醫療中心治療時，所有的醫生都只是對症下藥，根本沒有考慮到副作用

，於是各看各的，最後造成整體上不協調。

此後我決定不再依賴醫生，而以自己作實驗台，試試自己的治療方式。我開始研究營養學、生理學、生化學、免疫學和心理學。我還去拜訪著名的科學家——紐約防癌中心的所長羅勃博士，決定創造免疫學。我向博士學習研究營養和免疫之間的相互關係。

這期間我經歷過無數次的失敗，終於在大學畢業前確立一種新學問，我的體重降到二一〇磅（約九五公斤），不愉快的症狀也完全消失了。

總之，免疫力愈強的人就愈健康——這是我治療的大原則，也是本書研究結果的集大成。

實習完畢後，我在紐約市中心的華爾街開了一家醫院，以個人研究出來的「將免疫機能提到最高狀況，增加人體的抵抗力，讓自然治癒力發揮最大的極限，方能永保健康」治療法為患者治病。

起初我沒有多大的信心，直到自己實驗成功之後，才信心倍增，於是挑選一些對方已經厭惡的病人。

實際上到我這兒就醫的病患，大多數都走遍了各大醫院，最後才來的。

這些患者有的是胃潰瘍，有的是自律神經失調，還有的是急性肝炎，各種病患都跑來找我，這兒真成了「綜合醫院」。這些病人有一個共同的現象，他們都是用對症治療法之後引發併發症的，這真是令人吃驚的事實，也是現代醫學的大缺點。現代醫學管理已經進入系統化，沒想到却造成這種悲劇。

我當了患者的長期顧問，替每位患者看過症狀後都個別列出飲食療法。例如那一種營養素不足，那一種食物會引起過敏，替患者找出這兩類的食物，然後刪除不利於身體的食物，而把不足的補上去。

這就是我創造的治療法。

當然這種治療法得花費相當長的一段時間，但卻沒什麼經濟負擔，而且患者的病情一天天好轉，我的業務也蒸蒸日上。最初許多醫生、研究生和醫事評論家懷疑我的治療效果，但見到我有三千人以上的病患紀錄卡，便不得不承認這種療法的效果。

「免疫力飲食法」是我經過長時間的摸索最後才獲得的成果，希望對每一位需要健康的讀者都能有所幫助。

目次

《1》

① 加強體內抵抗力的體質改善法	18
② 測驗自己的免疫能力	19
③ 如何了解你的「免疫IQ」(抵抗力)	21
(免疫IQ①)	23
能立即測知身體不協調的物質—維他命	30
(免疫IQ②)	35
能立即知道內臟機能降低的物質—礦物質	41
(免疫IQ③)	41
能立即測知活力不足的物质—氨基酸	41
(免疫IQ④)	41
能立即測知身體的疲勞狀況—生活	41

《2》

① 免疫力降低的原因	60
② 生病的那一刹那便了解原因	61
③ 解剖免疫細胞的秘密	63
④ 免疫機能高低的差距實在令人驚訝	65
⑤ 缺乏免疫力是沒有抵抗力的實證	72
體弱造成免疫力降低	73
疲勞造成免疫力降低	75
失眠導致免疫力降低	80
免疫力降低導致肺癌	82
免疫力降低引起精神緊張	88
免疫力降低引起血壓異常	93
免疫力降低容易怕冷	97
免疫力降低是皮膚粗糙的主因	102