

癌症患者生活調理建議

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

作者之前曾認為「癌症」是基因突變的結果，現在則認為首先是化學病，是與化學中毒和電離輻射有關，而與基因及年齡沒有必然關聯。因為在長壽村的實證研究中，幾乎沒有人得癌症；而在水被污染的地區，卻有超過半數的死者是死於癌症，包括年輕人甚至兒童。

可是如果被診斷出得了癌症要怎麼辦？首先，我們要知道，癌症很容易誤診，許多被確診為癌的可能只是良性腫瘤或惡性程度很低的腫瘤，特別是甲狀腺癌、攝護腺癌、非黑色素瘤皮膚癌…等。美國的研究還認為許多在淋巴、乳房、攝護腺、甲狀腺和肺部等處篩查中發現的病變，不應稱之為癌症，而應重新歸類，因為這些上皮來源的慢性病變是偶發的、惰性的，發展緩慢的。還有，癌症的診斷和治療本身可能也會致癌或增加患癌風險，如 X 光、CT、PET-CT、穿刺、活檢、放療、化療…等，所以在接受診斷或治療前，應該慎之又慎。

如果真的是惡性腫瘤，甚至癌細胞已經轉移，也是有希望轉危為安的，但必徹底改變飲食生活環境，儘量做到以下幾點：

- 建立信心，相信當身體的內環境恢復到健康狀態時，癌細胞是無法生存的。
- 記住，癌症是化學病。所以要遠離一切化學污染，包括食品、環境、藥物…等和電磁輻射(如家用電器、醫療儀器、發射塔等)。
- 保持空氣流通、保證飲水純淨。
- 只吃以動物性食品和蔬菜為主的天然新鮮食物，控制碳水化合物、增加天然脂肪的攝入，但無需限制膽固醇的攝入。
- 儘量低溫烹調，首選生、蒸、煮，避免炒、烤、炸。
- 最好每日二餐，只吃七八分飽，二餐進餐時段控制在 8 小時內。這對淋巴瘤患者尤為重要。
- 徹底戒糖，嚴控細糧，特別是未經發酵的麥製品。記住：癌細胞喜歡吃糖，澱粉也是糖。
- 停吃植物油(富含亞油酸)，改吃動物油(富含膽固醇)。如果食用植物油，首選新鮮、冷榨、粗製、玻璃瓶裝的椰子油或亞麻子油。記住：油酸可促進腫瘤生長，亞麻酸可抑制腫瘤；癌細胞無法利用脂肪，膽固醇有利於抗癌。

- 避免所有人造的或合成的食物或保健品；避免食用普通乳製品，因為其中可能含有激素、抗生素和添加劑。
- 避免使用有合成化學成分的個人護理用品、清潔用品，只用粗鹽、椰子油護膚。
- 避免使用電器、不靠近雷達、發射塔、高壓電塔、或醫療用電子檢查或治療設備。
- 不住進新裝修的房子、不用新家具、不使用一切除蟲劑、清香劑。
- 選用高品質陶瓷或玻璃炊具或餐具，最大限度避免使用塑膠製品。
- 使用天然原料的衣物，避免化纖製品，衣物採日曬，避免接觸乾洗的衣物。
- 儘量少用藥物，特別是化學合成藥物。美國 FDA 批准的抗腫瘤藥上市的主要標準是縮小腫瘤，而不是延長存活時間，我們不應只為了消滅腫瘤大小而不顧病人的死活。通過藥物來降低食慾限制熱量供應，來抑制腫瘤生長，倒不如用直接限制飲食來達成，不但可以做到限制腫瘤細胞的熱量供應(糖)，還保證了正常細胞的熱量供應(脂肪)，從而維持了健康水平。
- 在不曬傷下儘情沐浴陽光，避免燈光，尤其是藍光。儘量不久坐，熱愛有氧運動。
- 必要時移居空氣新鮮、乾淨水源、陽光明媚的地方。記住：癌症發病率和死亡率與緯度成正比。