

永远不再害怕癌症



哈佛医学博士 罗纳德·L. 格林
美国癌症协会首席执行官
约翰·R. 赛弗林博士 隆重推荐

美国畅销书
送给你最关心的人

雾霾、水污染、食品安全、甲醛……
癌症的威胁就在我们身边

国际文化出版公司

[永远不再害怕癌症_下载链接1](#)

著者:[美] 雷蒙德·弗朗西斯

出版者:国际文化出版公司

出版时间:2015-3-1

装帧:平装

isbn:9787512507531

美国畅销书!

送给你最关心的人！

哈佛医学博士 罗纳德·L. 格林、美国癌症协会首席执行官约翰·R. 赛弗林博士
隆重推荐！

雾霾、水污染、食品安全、甲醛，癌症的威胁就在我们身边！

癌症是隐藏在身边的子弹，你必须懂得如何不扣动扳机！

趁着健康，读这本书吧！它能够帮助你及早正确认识和预防这种病症；尽早
调整生活方式，选择一条健康之路。当然，即使患了病，也千万不要放弃希
望。因为，逆转癌症的开关，也许恰恰掌握在你自己手中！

恰当地说，《不再害怕癌症》一书是部杰作。它阐释了癌症的发展过程和引起癌症的
各种原因，是预防和治疗早、晚期癌症的有力武器。这是一本很重要的书，大家都应当阅
读它。

——罗素尔·L·布莱洛克 医学博士、神经外科医生、《癌症病人的自然策略》作者

与大多数医生的做法相比，这本革命性的书领先了数十年，成为现有的关于癌症的实用
名作之一。这本书为常规医学提高治疗癌症的成功率做出了贡献，同时也对那些正处于
癌症边缘和希望提高自己预防癌症能力的人带来了真正的希望。

——哈威·戴梦德 《纽约时报》畅销榜首《健康生活：新开始》作者

作者介绍:

雷蒙德·弗朗西斯 (Raymond Francis)，毕业于美国麻省理工学院，化学家，国际知名最优健康保养领域先驱，美国“超越健康”公司主席和首席执行长官，该公司系长期服务于大众健康教育领域。他本人还是美国网上健康基金会总裁、《超越健康新闻》的出版者、《健康之路》报纸专栏作者、《一分预防》广播讲座的主持人和出品人。

1983年，时任一家国际企业管理咨询咨询公司总裁的雷蒙德患了一场重病并差点失去生命，当时他年仅46岁，正当事业高峰。于是他“不得不用以往学过的生物化学知识来挽救自己的生命，而且就此开始了持续到今天的学习研究活动，并著书立说，把有关健康知识教给别人。”

根据本书知识，你可以依靠自身的抗癌能力来掌控自己的生活，更进一步自信地知道，你正在尽一切可能使自己的身体超越于癌症所能及的范围外，而不是处于一种无法控制的威胁中。

目录: 引言

关闭疾病，让每一个细胞正常工作

第1章 概述

你不必担心，大多数癌是不致命的

预防和逆转癌 玛莎的故事 医疗对癌症的误解

癌症发展简史 常规治疗的失败

为何常规治疗方法无效 癌症统计数据在误导

为抗癌史引入一个新篇章 保罗的故事

第2章 什么是疾病？

你随时有能力为自己的生活创造健康，从而消除疾病，包括癌症

使疾病变简单 一种疾病 两种病因

健康的承诺 通往健康或疾病的6种途径

第3章 了解癌症

癌细胞的生存需要一个低氧的环境，增加在细胞中的氧气量会

杀死癌细胞

癌症是什么？ 主要的原因 癌症过程

开关和驱动 接通或切断癌 把车停在车库里

你控制着癌症的开关

第4章 营养途径

你所选择的每一种食物，你所吃的每一样东西，都会影响到你

健康的好坏。每顿饭你都要做出正确的选择

营养是健康的关键 良好的饮食习惯

错误的食物选择是如何开始的

营养是癌症的调控开关

什么东西是不能吃的——“四大食品”和其他

食物搭配 抗癌的饮食 107 底线

第5章 毒素途径

毒素是导致慢性病和癌症流行的主要力量。减少有毒负荷是预防

或逆转癌症必不可少的

减少日常接触 其他来源

解毒支撑 减少存储的毒素

第6章 心理途径

你的思想是这个地球上最大的药房，你可能因为一种思考方式而会进入癌症，也可能因

为一种思考方式走出癌症

超越物质的精神力量 把癌症开关打开

关闭癌症开关 如何用你的意念去终止癌症

第7章 物理途径

呼吸、身体活动量、电磁接触、日照量、睡眠量，甚至包括我们

周围的噪音，这些物理因素都可能会影响癌症过程

运动 呼吸 阳光 电磁场

睡眠 噪音 需要记住的事项

第8章 基因途径

我们无法控制自己的遗传因素，但可以控制为细胞所创造的环境。

细胞环境是引发基因按照不同方式呈现的触发器

停止对基因的损坏 支持DNA修复

给基因正确的指令 需要记住的事项

第9章 医疗途径

我们必须从诊断和治疗疾病的陈旧模式中解脱出来，进入到一个

预防和治愈疾病的新时代

为什么医疗不起作用 手术 化疗

放疗 处方药 疫苗接种 牙医

第10章 关于补充剂

即使一种营养物质的长期缺乏也会导致疾病，包括癌症

维生素A B族维生素 维生素C

维生素D 维生素E β-胡萝卜素

黄酮类化合物 槲皮素 姜黄素

矿物质 其他矿物质

第11章 预防和逆转癌症

一种明智的选择：创造癌症无法生存的体内环境。癌症

可以预防也可以治愈

良好的营养 减少毒素负荷

压力管理与情绪调控 控制炎症

“碱”化身体 保护儿童

主要参考文献

致谢

• • • • • [\(收起\)](#)

[永远不再害怕癌症 下载链接1](#)

标签

健康

医学

科普

癌症

养生

素食

美国

2015

评论

不要妄想依赖灵丹妙药。无论是感冒鼻炎还是癌症，本质都是一样的。解决问题的方法，还是要从整体考虑。这也是读乔布斯传记时最震撼我的地方，癌症复发后的乔布斯和自己的肿瘤医生愤怒的抱怨，说他们的治疗永远是分散的，每个科都只负责自己专业的东西，而不会像苹果的产品一样从整体去考虑给出完整的方案。这本书还是挺有意思的。每天均衡的营养，才能够让身体整体的细胞变好。我是非常相信书中的观点。吃肉、吃糖、吃米饭、吃面包、吃小麦面粉、吃超市里的食用油，都是糟糕的。而我已经戒掉这些了。油脂摄入只靠牛油果和亚麻籽，调味不用盐糖酱油，只用西餐香草调料，罗勒叶迷迭香这类。肉是一口不吃，蔬菜只选有机认证。从看完谷物大脑开始就没吃过任何米饭面粉这些主食。人的饮食习惯也是很容易改变了，而且改掉之后也没什么不适应的

。反而还很舒服。

在读这本书的过程中，我经历了两次密集的发烧，这个事情，让我更加深刻的反思了目前自己的饮食习惯，这些年不良的生活习惯加上额外的压力，让我的身体每况愈下。现在至少要做到戒掉所有的加工食品（包括饼干糖果还有我最喜欢的甜品，如果你自己做过一次蛋糕，就知道里面的糖有多少），自己单独绝对不出去外食，如果没有办法避免的应酬，也尽量挑选健康的餐厅，加大蔬菜的摄入比例。也许有人会觉得这样好像失去了生活的乐趣，但是当我发烧到39.4的时候，躺在床上，真是生不如死，如果我的生命最后十年是这样的生活的话，我情愿现在做出一些牺牲，更何况，谁说这不是另外一种生活的乐趣呢，当每天可以健健康康、神清气爽的时候，少了一点口腹之欲，又有什么关系呢？

听说这书里提倡的治疗法并不可信啊，还是走西医吧，营养疗法可能只能在没有显著症状的情况下用

无论是否癌症，很多疾病都是吃出来的，所以管住嘴真的很重要

有可取之处，不过很明显有一点是错误的：酸碱身体理论

2016.04.17 再美味的食物也比不上健康的感觉！

[永远不再害怕癌症_下载链接1](#)

书评

整本书的假设癌症甚至疾病的起因都是由于人体缺乏营养和接触毒素而导致的细胞功能紊乱。这种观点过于绝对，却是一个颇具新意的角度，引导我们去思考疾病甚至整个医疗体制。书中提供了一些很好的防治手段，但是有些观点尚需进一步论证，比如奶制品是有害的，疫苗是危险的等等。

2003年12月30日，著名歌星梅艳芳因宫颈癌去世，年仅40岁。
2009年6月5日，央视著名节目主持人罗京，因患淋巴瘤，在北京去世，终48岁。
2015年1月16日，著名歌手姚贝娜因乳腺癌复发，在深圳去世，年仅33岁。
因癌症去世的明星，还有众多，例如傅彪、赵丽蓉、阿桑、沈殿霞等等都...

[永远不再害怕癌症_下载链接1](#)