

從克服癌症，到健康懷孕而生育聰明寶寶

——營養療法實例之一

◆ 陳玉霞

我旅美三十年，最初是當留學生，一九八一年獲生化博士學位後，隨之在紐約大學石溪分校科學及醫學研究機構擔任研究工作。一九九六年以後，我在 Stony Brook 成立營養諮詢中心，開設營養課程，宣導正確而健康的攝食方式。十年來，前來諮詢中心聽課受教的各界學生，絡繹於途，從未間斷。其中不少是家中有人罹患重症，醫生束手無策時，因聽從我的營養療法，以改變飲食習慣，攝取完整營養的食療方式，結果重病減輕，乃至恢復健康。這樣的例子，在我的學生群中，已不下數十例，這些珍貴的營養療法實例，我不想獨享，願逐期披露出來，與讀者分享，而本刊五〇〇期所刊載的本人演講稿內容，已舉出了營養療法成功的第一例，本期再介紹第二例如下：

凱瑞迪芳柔（Keri De Frozo）是來修習我所開設的營養課程中，很用功的一位學生，她與他的父親都有一段感人的抗癌經驗，以下簡單介紹之。

凱瑞的父親約翰·渦福先生（Mr John Wolfe）不幸於十年前診斷出患攝護腺癌，醫生強烈推薦用開刀動手術的方法，切除癌細胞，但他斷然拒絕。當時醫生警告他：「如果你不動手術切除癌細胞，最多只能再活五年。」

此話並沒有嚇倒他，因為他不相信開刀切除是一種良好的癌症療法。渦福先生開始四處尋找打聽自然療法，他嘗試服過各種中國草藥，探討過各種營養祕方，最後他改變飲食習慣，放棄了從前以歐美式飲食（即以動物性食物如乳酪、牛奶為主食）的舊習，而一切以植物性的食物取代，他幾乎成了一位素食主義者。

如此徹底的素食習慣經歷了不到一年的時光，他回到診所覆檢時，他的醫生非常驚訝，因他的癌細胞指數已經大大降低，與初次檢驗的癌細胞指數有了很大的差距。他持續追蹤檢查了一段日子後，發現一直是處於安全控制的範圍之內，他真的放下了心，宣布癌症已經遠離了他。

素食的飲食方式，救了渦福先生，使他持續此種習慣長達十年，直到今天，他的體內不但保持沒有癌細胞，而且精神更加充沛，每日都顯得神采奕奕。

凱瑞迪芳柔從父親抗癌成功的經驗，學習到了飲食營養與健康的重要性，他開始嘗試健康的飲食習慣，吸收多種植物性食物的營養，拒絕服食動物性食物，如肉類、乳類等高油脂、高動物蛋白及高醣食物，使用完整食物（whole food），如全穀類的乾果、豆類、五穀等，加上新鮮清潔的有機蔬菜，以提高營養的攝取。父親抗癌成功兩年後，凱瑞懷孕了。

凱瑞在懷孕期間，每天都注重飲食的調配，以服食完整食物來補給營養，拒絕服食孕婦維他命。懷孕初期，凱瑞沒有一般孕婦常患的頭昏、嘔吐、食慾不振等害喜症狀，反而頭髮、指甲長得又長又漂亮，更甚於未懷孕前。懷孕十二週時，已經可以感覺到胎兒的顫動，並可以聽到強烈的胎兒心跳，凱瑞度過了一個喜悅、

健康而無病苦的懷孕期。生產時不需要藉任何藥物，甚至不費很大力氣，很快的就把女兒生下來。產後四天之內，真正睡眠都不到三小時，但她很意外的，自覺自己精神飽滿，且不敢相信自己身體這麼快便恢復，這麼快就補足了生產過程的耗損。

女兒海莉 (Haile) 出生時便很機靈，第一天就試著要把頭抬起來，凱瑞以母乳哺餵海莉，最初十四個月的哺乳期間，她仍持續服食植物性的完整食物，做為營養的補給，每天早晚喝蔬菜汁。至今女兒已經兩歲半，長得很健康聰明，很少生病，從不感冒、流鼻水、打噴嚏。女兒每天都同樣的喝蔬菜汁，小腦袋聰慧靈敏，記憶力超強，才兩歲半，已能用英文、西班牙文、甚至法文，從一數到二十，且認識自己的名字，會寫全名與住址、郵遞區號，也能辨識顏色、英文字母及手語。大人如對著海莉朗讀書本詩文篇章，海莉很快記誦起來，如你朗讀到第八次 (即海莉聽了八次)，她會全部背誦給你聽。海莉的反應力也超強，總之，其聰穎有若天才兒童，述說不盡。

回想十年前，當凱瑞父親渦福先生被診斷為患有癌症時，對全家人而言，真是晴天霹靂！內心打擊之沉重，是可想而知的。

癌症可以對生命造成嚴重的威脅與挑戰，它會打擊病人、影響家屬以及其他周遭的人群，使之身心受創。但另一方面，也是給了病人一個重生的機會，它迫使病人尋找對策，或不得不再去嘗試新的生活方式。

而營養療法的基本概念，其實是很單純的，因為人類與生俱來便擁有很強的自我療傷的本能，只要能提供身體足夠的療癒所需要的養分，身體本就具有能力修復所受傷害，疾病自然便能自動痊癒。

當我們生病時，表示我們忽略了身體發出的各種需要營養的訊號。當我們身體有些小毛病時，譬如頭昏或晚上睡不好時，我們不加理會，也沒有多加補充營養，如此，小病很容易累積成為大病，因為我們忘了給自己身體一個癒傷復原的機會。如果我們面對癌症時，把它看成是一個改變生活方式的機會，並且增加營養的攝取，那就是給了身體癒傷復原的機會。就如渦福先生，不但自己戰勝癌症病魔，而且給了家人以及周遭人們，作了一個抗拒病魔的好榜樣。可以說是因禍得福，且福是多重的，除了他本人外，連他所有的家人，日子都過得比以前更健康，又獲得了聰穎的孫女，目前他總共有四個健康的孫子女。

他被周遭的人們尊為自然療法的先驅，他能獲得這樣的頭銜以及眼前的福報，只是源於當年罹患癌症，受到病魔挑戰時，選擇了一種與眾不同的自然生機療法而已。

從佛法的觀點而言，渦福先生原是如一般美國人以歐美式動物性飲食為主食，當動物在面臨被殺喪命之際，往往因精神恐懼而使全身分泌毒素，這些毒素隨著牠的肉體而進入人的口中，肉食產生毒素，累積在人體內久了、多了，便容易造成血管阻塞，或腫瘤的產生，一旦罹患癌症，往往不易治癒。以科學而言，是毒素廢物滯留在體內所形成的。以因果業報論而言，食用動物肉體，等於間接殺害動物生命，造了殺業，必受果報。渦福先生改變飲食習慣，以植物性為主食，無形

中作了不殺生的功德。

凱瑞以父親的抗癌經歷為借鏡，選擇素食為維持健康的法門，在懷孕及哺乳期間，不吃任何肉食，等於不和任何眾生結冤，與眾多生命和平共處，在祥和的氣氛中，自能產生智慧，因智慧是由持戒、修定產生的。海莉在母胎中，已經承受了母親智慧的結晶，因而誕生之後，就能如天才兒童一般，聰明、機靈、健康。這便是起於不造惡業的善因果報。v

