

巴德维疗法释疑及配套疗法的运用

詹金斯博士 著

翻译与整理：沈晓红(马来西亚 Kongsu 生命教育学院), 高晓芙(中国),

一、癌症及其他疾病的部分主要成因

微生物/病毒/真菌（病原体）

多项研究表明部分癌症及肿瘤活动是由存在于染病细胞内部的特殊微生物所引起的。这些微生物会进入虚弱的细胞，通过剥夺氧气及营养物质造成进一步的损害。患病细胞的区域是滋生真菌和病毒的理想环境。

毒素

毒素是疾病形成的最大影响因素。烟草、酒精饮料、危险的化学物质（大气污染，工作场所及家中接触到的有害化学产品）都可能影响人体并使得体内毒素增多。毒素会削弱细胞并促使癌细胞形成，使得细胞损伤进一步加重。举例来说，一支香烟中就含有 3000 余种化学物质。一些研究已经表明，毒素和有害化学物质广泛存在于人们所使用的个人护理用品以及各类日用品中。重金属毒素累积已经变得十分常见，它的一个成因就是由部分材质的牙齿填充物引起的感染。因此，我们推荐那些有牙科问题的人进行压根管部位的 X 光检查，以确定是否有感染存在。长期压力和负面情绪创伤同样会促使身体产生毒素。许多慢性疾病与过去或现在的负面情绪体验有关。激素替代疗法和荷尔蒙失衡对身体也是“有毒”的。

有些病人是迷惑的，因为他们终生饮食健康，长期坚持有规律的锻炼，从不吸烟或酗酒，然而现在却不得不面对一种致死的疾病。这可能是由于其他因素造成的毒素，比如：无法规避的大环境带来的毒素，比如雾霾；或者是过度压力或情绪失常所造成的情绪毒素，人们在生气之后所产生的毒素可以毒死一只白老鼠。

营养摄入不均衡

我们的饮食习惯是另一个造成健康风险的因素。现代人生活在快节奏、快餐文化的社会中，从预先制成的半成品或罐头加工而来的食物比比皆是。更不必说这些食物本身的加工制作过程了：我们使用杀虫剂、化学肥料、生长激素、转基因作物等，以延长食品在货架上存放的时间。近期的一些调查以及无数见证都指出营养不良在疾病形成过程中所扮演

的重要角色，退化性疾病及肿瘤也与营养缺乏密切相关，特别是在造成神经系统损害的疾病中更是如此。

如果一个人已经患有退化性疾病，同时又摄入不健康、营养不均衡的食物，就会为病毒、真菌等有害病原体的产生和传播创造一个理想的环境。营养缺乏会破坏细胞间的沟通，导致激素失衡和体内氨基酸的结构性改变。所有这些都影响到细胞的繁殖机制和这个过程中 DNA 指令的传达。

长期规律性摄入精制白砂糖（如碳酸饮料，每罐约含 10 茶匙白砂糖）、薯片、商店中购买的含有反式脂肪的糕点、油炸食品（甜甜圈、薯条）等，会造成较高的健康风险。相似地，尽量避免超市中的一些半成品膳食（如冷冻披萨）、加工肉食（热狗、香肠、培根、火腿）、快餐食品、食品添加剂等等。

用于油炸食品（薯条、炸鸡、油酥糕点）和加工食品（蛋黄酱）中的精炼植物油（反式脂肪、人造黄油）在大量摄取后会使细胞窒息，因为这种油脂剥夺了细胞中的氧气。我们在购买食物时必须谨慎。超市中的植物油也许会标明“100%纯天然”，它们也可能含有部分天然的成分，但是它们仍然是受到人工控制的产品。为什么？因为大多数油类生产商使用高温和化学物质来从植物中提取油脂。化学加工后的油脂在与蛋白质结合后不溶于水，阻碍血液和淋巴液的流动，损害心脏功能、抑制细胞再生。它们会减缓——甚至完全停止——这些区域的生物电活动。巴德维博士曾提到，腐蚀性和苛性化学产品，如氢氧化钠（通常以其用作强效清洁剂而闻名）也用于精炼过程。

从日常饮食中去除这些有害的假性脂肪并引入真正的营养物质，比如亚麻籽油和其他冷压油，是征服癌症和其他常见疾病的重要一步。将冷压油脂纳入你的日常饮食，比如亚麻油、橄榄油、葵花籽油、初榨椰子油（这是最好的烹饪用油因为它能够承受高温而不分解）、红花油、以及其他冷压油和初榨油。

大多数食品是在 175°C-200°C 被加工出来的，人们在家中一般也都在 40°C 以上烹饪食物，这样的高温会破坏食物中大部分的有益酶。在烹饪中应用蒸的方式是一个更好的选择。

巴德维中心的食疗方案使得各种营养素和矿物质的比例趋于正常，这样它们就能在体内引起正确的电磁效应并为各类反应的发生提供正确的原料。

虚弱的免疫系统

长期承受压力、在需要休息时仍坚持工作、长期处于忧郁情绪中、不健康的饮食方式（比如摄入大量精制白砂糖）、以及缺乏有规律的运动等等，这些因素都会影响免疫系统，并使它变得虚弱。在这些情形下，身体的防御系统没有能力去击退有害病原体所造成的持续威胁，很多疾病也就因而逐渐形成了。

中国有句话，叫做“正气存内，邪不可干”。就是说，上述的诸多致癌原因其实对大多数人来说都是公平的，我们都可能暴露于存在寄生虫、病毒、真菌以及有害毒素的环境中，很难有人能够跳脱大环境而独善其身。然而为什么一部分人会罹患癌症或其他重大疾病而另一部分人则不会？这好比面对同样的流感病毒，有的人感冒了，另一些人却如常健康？这就是自身免疫力的问题了。

一个拥有强大免疫力的人，一般来说，首先是营养充足的人，用中国话来说，就是气血充盈的人，所以摄取全面的营养很重要。而对于现代人来说，最容易缺失的营养就是 Ω -3，事实上，仅仅极少数的人摄入了足够数量的 Omega-3 和硫化蛋白质，就像在亚麻籽油和乡村奶酪组合中那样。这是极好的防癌方式。同时，这个组合还满足了身体含氧量的需要，因为有害的微生物无法在氧气中存活。

除了营养，我们的免疫系统还会被这些东西削弱：化疗、辐射（放疗）、严重的负面情绪侵袭（家人死亡、离婚、家庭问题、财务危机等）、长期过劳、思想悲观、缺乏休息等。埃德·索普卡克，一位癌症研究者，他曾在美国为超过 30000 位癌症患者咨询。他总结道，“与我交谈过的患者绝大多数在他们被确诊为癌症之前的 6 个月至 3 年曾经历过人生中的重大压力”。

二、关于巴德维疗法的常见问题

是否有可以替代乡村奶酪/夸克奶酪的合适替代品？

酸奶：首先，如果你读完所有的书籍和研究，会发现巴德维博士从未建议或认可使用酸奶作为夸克奶酪的合适替代品。她坚持使用夸克奶酪，直到 1999 年 9 月出版她的最后一本书。这并不是说她一定会反对酸奶，她只是根本就没有提到它。它可能不像夸克奶酪那样有效，因为它缺乏奶酪的蛋白质密度，可能不能与亚麻籽油完全混合。乳制品需要一定的蛋白质密度以促进亚麻籽油的完全水溶性。将酸奶与亚麻籽油混合，用一个放大镜仔细观察，你会发现，上面还有微小的油斑浮起来，但在使用夸克奶酪时不会发生这样的情形。当夸克奶酪中的硫系蛋白质与亚麻籽油中的不饱和脂肪酸结合时，会发生化学反应，该反应使得亚麻籽油变得水溶性并容易被细胞膜吸收。当与癌症抗争时，我不建议冒险使用酸奶。

克非尔(Kefir) 奶酪：对于乳糖不耐受的人来说，这是可接受的替代品。克非尔 (kefir) 已经经过了较长的发酵时间，因此乳糖几乎完全转化为乳酸，在大多数情况下不会产生消化问题，甚至对于肠易激综合症患者来说也是如此。将 克非尔 (kefir) 奶酪和亚麻籽油混合至少一分钟后，可以尝试添加一个柠檬汁，会使它更容易消化，也会有清新的味道。如果这种克非尔 (kefir) 奶酪仍然会导致一些乳品不耐受问题，请在服用乳制品时尝试服用乳糖酶。

山羊或绵羊奶：在她所有的书和采访中，巴德维博士从未提到过山羊奶。不过，她曾提到羊奶是可以接受的。由于山羊奶中的脂肪通常被认为是更健康的，如果您不能找到合适的牛奶奶酪，可以破例使用。如果在你的居住地羊奶更容易获得，可以使用羊奶制作克非尔 (kefir) 奶酪。

蔬菜粉，鸡蛋，坚果或大蒜：巴德维博士从未赞成这些替代品，当一位瑞典教授为他的客户，前总统比尔·克林顿，询问是否有纯素的替代品时，她并没有作出肯定的回应。并没有迹象表明蔬菜粉是有效的。植物蛋白粉也是如此。16 年来，我一直在巴德维中心研究癌症治疗方法和研究巴德维方案，我没有见证过或听说过任何仅仅使用植物蛋白粉的疗愈案例。韭菜，大蒜，卷心菜，红辣椒和芦笋等含有硫元素，但不含有足量的硫系蛋白质。一些蔬菜（以及许多其他食物）确实含有硫系蛋白质，但问题是它们不含有巴德维什锦餐所需的量。

蛋黄：是一个比蔬菜更好的选择，但是其中含有的脂肪太多了。巴德维博士从未直接推荐过食用鸡蛋，即使是有机、自由放养，也是有争议的。

坚果和种子：它们含有非常高含量的硫系蛋白质（特别是芝麻、腰果、核桃等）。但是应该尽量选择去脂的坚果和种子，才能与亚麻籽油更容易相容。

巴德维博士推荐有机食品吗？

尽可能地购买有机食品。研究证明，有机农产品比使用农药的常规作物多出 69% 的天然抗氧化剂。一个英国研究小组评估了超过 300 份报告中的数据，以对比有机和常规作物之间的差异，他们得出的结论是，食用有机食品而获得的抗氧化剂相当于相同数量的常规作物的 2-3 倍。食用有机食物也可以显著减少摄入硝酸盐、亚硝酸盐和有毒重金属，如铅、汞、镉。杀虫剂和除草剂会在我们的食物上形成一层覆盖膜，而这些化学物质会损害我们的 DNA，并与阿尔茨海默病和其他神经退行性疾病有关。

巴德维博士认为需要避免的食物

猪肉等肉食

猪在本质上是有毒的动物，因为它们的消化系统。它们吃的食物在胃里停留数小时，发酵并成为剧毒，因为猪不出汗，没有淋巴系统来清除体内的毒素。加工的肉食，如火腿、香肠、热狗和熏肉，不仅含有毒素，而且还有额外的有害化学食品添加剂（如对前列腺有害的硝酸盐）。我们知道这些食物味道不错-"毒素的确很美味"--但它们很危险，应该避免，尤其是在患有严重疾病的时候。

海鲜

如龙虾、蛤蜊、虾或任何其他硬壳的鱼。就像猪（如苍蝇和秃鹰）是地球的清洁工一样，贝类是海洋的清洁工，因此，在它们的系统中保留了大量的毒素。

反式脂肪，氢化油

没有氢化油，没有反式脂肪，而是只食用冷压葵花籽油或几乎任何冷压油（包括橄榄油）都可以接受。

初榨椰子油是烹饪时的最佳选择，因为它是少数在高温下不会分解的油之一（尽管如果你的目的是蒸煮大部分食物，就很少需要使用烹饪油）。椰子油在日光浴时作为皮肤保护也很有帮助。

乳制品 和黄油

除了巴德维博的什锦早餐中(Budwig muesli)的夸克干酪 (Quark) 或混合食物太稠时加入少量牛奶或酸奶外，避免使用其他精致乳制品。每天允许吃一点高质量的奶酪（如 Emmentaler, Gesha, Gouda, Herb Cheese, Sbrinz, Camembert, Gervais, Brie）或羊奶酪。同时，应避免使用黄油

煎炸食物

不吃薯片（脆片）、油炸食品（薯条、甜甜圈）。

气泡(碳酸)饮料

一杯气泡（或碳酸）饮料可能含有多达 10 茶匙的精制糖（白糖）。同样地，避免饮用浓缩果汁，因它具有高糖含量，而且没有维生素。

糖(sugar)、枫糖浆(maple syrup) 或糖蜜 (molasses)

糖类让癌症真菌/病毒活跃。

红茶和咖啡

尽管一些报告显示，咖啡对健康有一些好处，但隐藏含毒素问题。

加工食品

它们含有不健康的精制盐、糖和防腐剂。

黄豆 (大豆)

包括豆浆或豆制品（天然发酵的酱油除外）。西方国家的许多豆制品都经过了苛刻的精致处理，而且是采用转基因黄豆。它们会对甲状腺产生抑制作用，进而影响免疫系统。它们含有大量的谷氨酸，具有与味精相似的效果。

即使是传统发酵的豆制品也有弊端，与各种形式的神经萎缩有关。在中国进行的广泛的人口研究显示，在消费黄豆（大豆）最多的人群中，与阿尔茨海默症有关的综合症发病率明显有增长。此外，大豆中的植酸可以去除钙。黄豆（大豆）也是一种甲状腺抑制剂。

应避免使用的器皿

(1) *特氟隆(Teflon)

当特氟隆平底锅开始剥落，特氟隆消失时，实际上其物质已经混合/进入食物，从而进入你的身体。特氟隆危害生殖系统。(注：特氟隆一种不易粘的涂料，常涂于炒锅的内层)

(2) 微波炉

以微波炉加热或处理食材，会破坏其许多健康益处，长期使用易产生健康隐患。

(3) 铝制烹饪器皿或铝箔

巴德维博士推荐搪瓷烹饪器皿；或不锈钢、陶瓷、铸铁、玻璃和康宁(corning)炊具。

为什么巴德维博士不赞成服用维生素片和食品补充剂？

在巴德维博士的德文著作《Fotoelemente des Lebens (生命之光元素)》中，她谈到化学物质——抗氧化剂——的添加。她显然是指人造的抗氧化剂，它们是合成的，而不是天然存在于食品中的抗氧化剂。

她还谈到了“电子窃贼”——人造黄油、动物脂肪、黄油、硝酸盐、电离辐射、细胞抑制剂（化疗）、抗氧化剂和含有大量人造抗氧化物的维生素。它们会阻碍人体对电子的吸收，阻止细胞呼吸。

维生素胶囊或药丸含有的是碎片化的营养物质，并且它们主要是人工合成的。这些合成成分中，其中一些是有害的，比如类似于石棉的滑石。

巴德维博士还说：“高剂量的人造抗氧化剂会降低或干扰巴德维疗法的有效性。”她鼓励患者食用完全天然的食物，而不是经过人工控制和加工的。食物中天然含有的抗氧化剂是可以接受的，例如，当吃葡萄时，尝试吃葡萄籽，因为它们是天然抗氧化剂最丰富的来源之一。

巴德维疗法中不包括任何维生素，矿物质或抗氧化剂补充剂。

巴德维博士赞成注射大剂量的维生素 C 吗？

诺贝尔奖获得者莱纳斯·鲍林（获得 1954 年诺贝尔化学奖和 1962 年诺贝尔和平奖），主张摄入高剂量的维生素 C 来治疗许多疾病，包括癌症。虽然巴德维博士了解鲍林博士的研究，但她并没有在她的方案中使用它。从巴德维博士对抗氧化剂的观点来看（维生素 C

是一种抗氧化剂)，她并不建议在使用巴德维疗法的同时进行鲍林博士的治疗方法。也就是说，如果患者决定尝试注射维生素 C，建议在此期间停止摄取亚麻籽油与夸克奶酪（巴德维什锦餐）。

臭氧和类似的高氧治疗是巴德维治疗方案中可接受的吗？

巴德维博士的著作《Das Fettsyndrom（脂肪综合症）》中写道：“使用氧浓缩物，气溶胶，过氧化氢注射剂和其他抵抗缺氧或组织缺氧的方法，意味着强迫血液吸取氧气。试图通过非生物手段来达到这些目的是错误的方式。要重点考虑的是，为什么血液不能吸收足够的氧气？”血液中的氧气缺乏以及它对我们健康的影响已经是确定的。

氧气缺乏的影响可能产生从疲劳到致命疾病的一系列后果。因发现癌症的原因而获得诺贝尔奖（1931 年和 1944 年）的奥托·沃伯格博士说：“癌症有一个最主要的引起原因。癌症的主要成因是正常的细胞氧呼吸被厌氧细胞呼吸代替。一旦细胞的氧气可利用率下降到其正常速率的 60% 以下，细胞就会被迫转变为次级的能量产生方法（发酵）。细胞无法恢复到原有的氧气代谢系统，并且无法控制自身的复制进程，从而开始疯狂地复制自身，这就是我们称之为癌症的病症。沃伯格博士指出，任何剥夺细胞氧的物质都是致癌物质。

巴德维博士发现，通过向患者提供亚麻籽油和夸克奶酪（巴德维什锦餐），身体的氧气吸收立即自然增加。

巴德维博士使用草药吗？

巴德维博士为家庭主妇们写过一些烹饪书籍。在书中，她非常推荐大量地使用新鲜收获的盆栽草药、野生草药和野生蔬菜，可以作为调味料或加在沙拉里。使用野生药草做沙拉尤为重要。例如，蒲公英是十分健康的一种花草。

ER（雌激素受体）阳性的乳腺癌患者摄入乳制品是否有危险？

夸克奶酪与亚麻籽油对身体的益处超出了非有机牛奶中可能存在的激素危害。然而，在状况允许时，始终要尽量使用未经过巴氏消毒的有机牛奶。从过往的治疗经验来看，ER 阳性的乳腺癌患者与 ER 阴性的患者对于巴德维疗法的反应是完全相同的。

患有激素敏感型癌症的患者应该避免亚麻籽及亚麻籽油吗？

对于激素敏感型癌症，亚麻籽的雌激素相似性是件好事。它松散地填充在肿瘤雌激素受体处，使真正的雌激素不能与受体结合。在这种意义上讲，它是一种雌激素受体阻滞剂。

多项研究已经在致力于确定亚麻籽中含有的植物雌激素以何种方式有助于癌症康复。有一种理论比较了亚麻籽的雌激素受体阻断能力与雌激素受体调节药物。亚麻籽中的植物雌激素阻断了乳房组织细胞的雌激素受体，使它们无法接收雌激素，有助于停止肿瘤生长及防止细胞损伤。亚麻籽含有木酚素，一种弱植物雌激素。木酚素有助于提升身体对自身雌激素的代谢能力，可以减少纤维瘤的发展。推荐摄入量大约是每天 30g 亚麻籽，可以减少 20% 的肿瘤的发展。木酚素同时也具有抗氧化作用，并阻止或抑制癌细胞的变化。巴德维博士更鼓励与其他一些食品一同摄入亚麻籽。当夸克奶酪与亚麻籽油和新鲜磨碎亚麻籽混合，这就形成了一个强有力的抗癌方案。

巴德维博士是否赞成通过手术移除肿瘤？

巴德维博士说过每个个案必须个别考虑。如果肿瘤处于一个直接威胁患者生命的部位，那么你别无选择，只能手术移除。但是，一般而言肿瘤本身并不是最关键的问题，除非它在很大程度上干扰了身体的正常运作。重要的是限制肿瘤的活动，以免形成转移。事实上，实验表明肿瘤是一个毒素储藏室或解毒工厂，它吸收毒素并且避免它们进入血液循环来进一步地危害身体。

精制糖的摄入直接或间接地与肿瘤的形成有联系。肿瘤利用糖酵解作为能量来源。肿瘤并不是你的敌人，相反，它帮助身体排除毒素的影响，如果没有肿瘤的话，患者的身体状况很可能会更糟糕。如果你能完全按照巴德维疗法的方式来生活，身体在制造出肿瘤之后也会让它自然消失。所以患者需要的是一种与身体协同作用的疗法。比起切除肿瘤，我们更推荐以 3-4 周的排毒疗程来开始你的疗愈之旅。此后的 2-3 个月，你需要完全遵循巴德维疗法的疗愈方式，如果在这之后肿瘤仍在生长——这种情况很少发生——如果想要的话你仍然可以再去进行手术。

如何应对急剧消瘦？

肿瘤会引起能量的大量消耗。癌细胞消耗的糖（能量）是正常细胞的 18 倍。

可以通过食用巴德维博士推荐的高能量食物来防止此种情况发生，比如生食：卷心菜、绿叶菜沙拉、以及鲜榨果汁。每天尽可能多地接近阳光，即使多云天气也一样，部分阳光仍然可以接触到你的身体。尽可能避免电磁场的干扰，在夜间关掉网络路由器以及卧室中的电器。使用亚麻籽油灌肠及按摩。可以制作富含营养的能量奶昔：使用米浆、燕麦浆、乳清蛋白、冷压初榨椰子油、香蕉等食材。

断食是否能够帮助排毒并加速疗愈进程？

基本答案是否定的。身体已经消耗了大量的能量，通常无法很好地应对断食。但对于健康状况良好的人来说，断食是一个有效的方法。巴德维中心的方案包括使用天然草药帮助肝、肺、肾、肠道的排毒。咖啡灌肠也被用来帮助肝脏排毒。巴德维食疗中的食物和果汁也将帮助身体清洁，因此不需要额外的禁食。

怎样控制癌症病程中常见的剧烈疼痛？

一些持有整体性观点的医生认为疼痛是“第二阶段”，它实际上是一个表明恢复状况的积极迹象，呕吐、头痛和腹泻也常常是疗愈方案正在起作用的表现。

以下是一些处理疼痛的自然疗法，可以根据自身状况尝试使用其中的一些方法。

- 针灸
- 接地气
- 咖啡灌肠（消除会引起疼痛的有害细菌）
- 巴德维什锦餐（亚麻油与夸克奶酪），配合亚麻油灌肠或按摩
- 姜黄、牛蒡、姜、牛至（精油）
- 维生素 B17 可以缓解疼痛，恶心和呕吐。新鲜碎亚麻籽是天然维生素 B17 的好来源。

如何避开毒素和人造化学物质？

您可以通过使用白醋、小苏打，硼砂等产品来保持房间，身体和衣服的清洁。巴德维博士建议患者避免化学产品的毒素，如家用清洁用品、洗涤剂、化妆品、化学染发剂、香烟烟雾等。

避免汞合金或其他金属材质的牙齿填料，以及铝制炊具，以尽量避免重金属中毒。

摄入有机天然食品（无化学品、添加剂、防腐剂、农药等），饮用过滤水，使用天然美容产品，自制去角质霜，使用燕麦片和海盐或小苏打来刷牙和漱口。

为什么要更换牙齿中的汞合金填充物？

很多人可能知道汞合金牙齿填充物是不健康的，应该用非金属陶瓷填充物或任何其他天然或生物相容材料来替换。喝热水或热饮时，这些填充物可能将少量的汞释放到体内。来自汞合金填充物的毒素直接影响乳房，淋巴和生殖系统。

为什么巴德维博士推荐户外运动及日光浴，即使在阴天或雨天也是如此？

巴德维博士让她的病人进行日光浴，并且每天在新鲜空气中散步 20 分钟，即使在阴天或雨天也是如此。人体在阳光中吸收和合成的维生素增强免疫系统，调节血压，并有助于平衡体内的胆固醇和 pH 值。这就是为什么她想要所有的患者，甚至那些处于癌症晚期的患者，都能从这种治疗中受益。

非常推荐在海滩，河岸或湖边晒日光浴，每天 20 分钟。这不仅使身体能够接受阳光的好处，赤脚走在沙滩或草地上也有助于平衡免疫系统和血压。因此，强烈建议每天坚持。平均而言，西班牙南部每年有 325 个阳光灿烂的日子，这使它成为巴德维中心的理想地点。患者可以在海滩上经常散步，距离诊所仅 15 分钟路程。

日光浴时需要怎么做？

巴德维博士坚持让她所有的病人每天进行日光浴，所穿的衣服要尽可能少。太阳是维生素 D 的一个很好的来源，但是当暴露在阳光下时，我们必须非常小心。当日光浴时，请注意以下预防措施，以避免对皮肤造成灼伤和其他损害，这些损害在长时间持续的情形下也可能发展为皮肤癌。

注意事项：

- 避免在中午 12 点至下午 4 点之间晒日光浴。（即使在这几个小时以外，太阳光线并不那么强烈，日光浴还是要适度进行）。
- 使用帽子来保护头部。
- 请勿使用含有有害化学物质的防晒霜。如果只晒 20 分钟是不需要防晒霜的。如果你去钓鱼、滑雪或者其他需要长时间暴露在阳光下的户外活动，可以使用椰子油或乳木油。
- 通过喝大量的水或花草茶及摄入水果或沙拉来保持身体的水分。

日光浴是否有危害性？是否会导致皮肤癌风险吗？

1. 皮肤癌的'真正'原因有两个方面。第一：人们得到 "太多的阳光"。

他们在阳光下曝露太久，被晒伤，这可能引发皮肤肿瘤的风险。巴德维博士建议我们的身体只在阳光下充分暴露 10 至 15 分钟。之后，最好到阴凉处或将身体遮起来。此外，很多人习惯用防晒霜涂抹身体，这些防晒霜通常含有异丙醇衍生物，是危害健康之物质。

如有需要涂抹皮肤，初榨椰子油是最好的保护。虽然真正的防晒乳液可以防止烧伤，但皮肤仍然受到伤害。这是因为在直接暴露于阳光下大约 30 分钟后，免疫系统受到挑战，你的皮肤正在受到损害。

2. 所有退化性疾病（慢性病）是吃出来的“病”，可见饮食习惯对健康造成影响深远。

这包括皮肤肿瘤。不好的反式脂肪（油炸食品）和精制糖（糕点、甜食、软饮料、冰淇淋等）都会削弱免疫系统。接受阳光浴、避免使用防晒乳液和多吃健康食物的人，得退化性疾病得风险低。如果你的脸部容易出现皮肤肿瘤，那么在做日光浴时，避免暴露脸部。

我应该锻炼到何种程度？

巴德维博士说：“每个病例都应该单独研究，但我绝不会允许癌症患者或任何其他重症患者跑步或骑自行车来锻炼。病人的身体需要一定的休息时间。”

虽然在严重的情况下建议患者休息，但一定量的运动确实是积极的，以免过度久坐。运动的类型、强度和持续时间是因人而异的。一般来说，只要患者相对健康，运动并不是非常费力，就可以遵循最小化的运动方式。

- 步行和游泳：每个人都可以做到，而且不耗费太多的能量。对心脏和身体很有帮助。根据病人的状况、年龄和身体素质，步行可以持续 10-30 分钟，最好在白天。最近的一项研究表明，十分钟的轻快运动所触发的代谢变化能够持续至少一个小时。
- 深呼吸：这可以在躺卧时完成。完全通过嘴来呼气，然后闭上嘴巴，通过鼻子静静吸气，心里默数四下；屏住呼吸，心里默数七下；再次完全通过嘴来呼气，心里默数八下。这是一次呼吸。再一次吸气，重复循环，一共四次呼吸为一组。要注意，你总是通过你的鼻子安静地吸气，并通过嘴巴呼出。你的舌头一直保持在一个位置。呼气时间是吸入的两倍。通过练习，你可以减缓呼吸，习惯于更深入地吸入和呼气。

- 迷你蹦床 (Trampoline): 有助于刺激免疫系统, 循环系统和淋巴系统, 以及心脏, 肌肉和关节。所产生的运动使横膈膜工作, 并按摩位于胸骨后面的胸腺。

这些练习很简单, 对时间或身体素质没有太高的要求。根据您的健康状况, 在蹦床上跳 3-10 分钟, 逐渐增加时间。淋巴系统的刺激有助于激励免疫系统, 而循环系统的刺激有助于细胞的氧合作用; 两种反应对癌症患者都很重要。美国宇航局的研究发现弹跳的运动效率比在跑步机上跑步高 68%!

鱼油可以作为亚麻籽油的替代品吗?

巴德维博士因加工过程中的高温而不赞成鱼油 (或鳕鱼肝油)。她担心这会损害油脂本身而使其产生有害物质。所以她没有把它们纳入食谱中。一般来说, 不要用鱼油代替亚麻籽油和夸克奶酪的组合。巴德维博士确保她的患者每天在户外以获得天然维生素 D。实际上, 巴德维饮食方案提供大量的 ω -3, 不需要鳕鱼肝油。此外, 世界各地河流和海洋中的多氯联苯、化肥、汞、铅、石油等环境毒素也比较多, 因此鱼油可能含有危险的污染物, 这些污染物只有通过分子蒸馏才能完全去除。如果您使用鱼油, 您可能希望寻找到这样一种产品, 在极度真空 (真空中鱼油会在相对较低的温度下“沸腾”) 中进行分子蒸馏, 以及被证实是没有受到环境污染的影响的。伊拉斯谟 (《救人的脂肪, 杀人的脂肪》的作者) 同意这一观点。亚麻籽油和夸克奶酪的组合也有助于预防心脏病发作和中风。

为何在对抗癌症时产生便秘是值得密切关注的?

任何人患便秘都是不健康的, 但当你正在抗击癌症时, 这实际上是相当危险的。身体每天都在排除无数的死亡微生物、毒素和细胞碎片。这些垃圾需要每天清除, 否则会有自体中毒的危险。以下方法可以尝试:

- 咖啡灌肠或温水灌肠会有帮助。
- 牛蒡: 牛蒡具有丰富的膳食纤维, 通便的效果非常好。每天煮牛蒡茶, 喝 1 到 3 次, 直到达到结果。
- 水: 避免脱水性便秘。早晨第一件事就是空腹喝温水, 有一些便秘经常是由脱水引起的。
- 其他: 例如打坐或站。从中医角度来说, 多数的便秘都与胃气不足有关, 打坐或站桩可以迅速让胃气沉降下来, 很多人一打坐或一站桩就排便, 就是因为胃气足了。

巴德维什锦餐是否有稀释血液的效果？会对手术造成影响吗？

一些患者手术后会发生肿胀或大出血。亚麻籽油确实有稀释血液的效果，然而它对血液的稀释效果是非常温和的，不会造成严重的问题，除非你同时使用具有血液稀释作用的药物。这时你需要的是维生素 K，它是天然的凝血剂，可以从深绿色蔬菜中摄入，尤其是瑞士甜菜和甘蓝。

金色和棕色亚麻籽有什么区别？

亚麻籽和胡麻籽是同义词，都用来表示亚麻的种子。金色或棕色的亚麻籽没有什么区别，用哪一种都可以。

应该避免所有的水果、果汁和蜂蜜等含糖量高的食物吗？

精制糖对癌症患者而言是不利的，它会滋养癌细胞并造成许多疾病。不过请注意，大多数天然食物（如蔬菜，豆类，谷物和坚果）也含有碳水化合物，在消化过程中会分解成葡萄糖。巴德维博士清楚地表示，不应该消耗精制糖（白砂糖，蔗糖，枫糖浆等）。出于营养价值的考虑，她确实允许使用浆果，水果和果汁。当食用量合理时，大多数天然食物（包括水果）的血糖负荷是较低的或平均的。重要的是要有平衡、健康的饮食，为我们的身体提供必要的精力和营养。巴德维博士没有对在什锦餐中使用蜂蜜做出严格的规定；她只是说“可能”可以使用一些。然而，当添加蜂蜜时，亚麻油与奶酪似乎混合得更好。只使用非巴氏杀菌的生蜂蜜，因为加工过的蜂蜜和糖是一样的。甜菊糖和木糖醇（仅使用来自桦树的木糖醇），无花果、枣和葡萄干（请注意，这三种的血糖负荷高于大多数水果）以及所有水果都是可接受的糖替代品。

我怎样才能买到新鲜的亚麻籽油并使它保持新鲜？

亚麻籽油是易变质的，需要妥善处理。如果将新鲜生产的亚麻籽油冷冻，可以保存一年左右。开瓶之后，如果保持冷冻也能保存几个月，可以把它一直放在冷冻室里。同时要注意在倒出亚麻籽油的时候不要接触太多光照，如不要在阳光下或在荧光灯或白炽灯下倒出（LED 灯会更好）。理想状况下，最好使用专门为亚麻籽定制的低温榨油机，以摄入最新鲜的亚麻籽油。

怎样克服恶心和呕吐？

如果感到恶心和不适，是因为退行性疾病和癌症细胞正在不断死亡，这时你可能需要暂停治疗方案几天了。如果你对此反应强烈，可以以温和的方式开始治疗方案，如有必要就暂停 4 或 5 天，并放缓所有治疗方案，遵循以下的一些建议：

- 薄荷茶：在 2 杯水中加入 10g 干薄荷叶子，烧开后滤去叶子，可以添加一些甜菊糖和柠檬汁。重病患者如有必要可以在 24 小时内喝 4 升薄荷茶。它帮助清洁胆管和十二指肠，改善这些器官的功能。
- 泻盐（硫酸镁）——在一杯 250 毫升的水中加入 1g 的泻盐，用一整天小口啜饮。这将缓解症状。恶心可能与胆囊和肝脏问题有关。缺镁的早期迹象包括食欲不振、恶心、呕吐、疲劳和虚弱。随着镁缺乏加剧，会产生麻木、刺痛、肌肉收缩和痉挛，癫（过度的大脑电活动引起的行为突然改变）、人格改变、心律不正常、冠状动脉痉挛等。严重缺镁会导致血液中钙水平低（低血钙症）。镁缺乏也与血钾低相关。恶心或者虚弱的时候可以把燕麦片当做一餐。也可以试着混入胡萝卜泥、苹果泥、香蕉泥、西瓜。
- 丁香：咀嚼新鲜丁香将会有所帮助，或每天三次服用 500mg 的丁香胶囊一粒。服用几滴丁香精油应该也可以止吐。
- 姜茶：把鲜姜切成指甲盖大小放入热水中，等待 5 到 10 分钟后喝下或者啜饮。或者你可以在热水中加入 1 茶匙姜粉，然后等待 5 分钟。

咖啡灌肠是好的吗？

注意：不适合肝癌患者或极度瘦弱的患者。

巴德维博士生前并没有使用咖啡灌肠，她曾使用亚麻籽油灌肠。咖啡灌肠是帮助肝脏排毒并减轻疼痛的最有效途径之一。但是，不推荐长时间使用，因为它会使得身体中的矿物质被过度消耗。通常在肝脏排毒疗程的初期，使用咖啡灌肠是很推荐的。前三周最好每日咖啡灌肠，此后可以减少为一周两次。绿茶或叶绿素灌肠对于肝脏的解毒效果并不像咖啡那么有效，但仍然可以作为一个很好的选择。

当病变细胞开始自然死亡时，身体需要净化自身以避免自体中毒。通过咖啡灌肠吸收到肝肠循环系统中的咖啡因能够净化肝管和胆管，同时清洁乙状结肠。它是一种仅在乙状结肠中保留的低体积灌肠剂。

乙状结肠与肝脏之间的静脉系统称为肝肠循环系统。当粪便到达乙状结肠时，它含有许多毒素，这些毒素被送到肝脏进行解毒。咖啡灌肠会增加肠道转运时间，吸入肝肠系统的

咖啡因导致肝管（包括胆管）排空毒素（实际上导致肝脏“呕吐”出毒素）。毒素释放到肝脏管道中后，就为身体中存留的毒素腾出空间，进入肝脏进行排毒。咖啡因中的生物碱刺激谷胱甘肽巯基转移酶的产生，它是促进肝脏解毒的一种酶。

即使是对于对咖啡因过敏的人来说，咖啡灌肠也是安全的，因为咖啡只是存留在乙状结肠内一段时间，它不会被身体所吸收。不过要注意使用的剂量要恰当，并且灌肠时灌肠袋不应放置得过高。

您将需要下列材料：

- 灌肠袋或灌肠桶，最好是透明塑料的
 - 使用咖啡机来制作咖啡。成年男性 3 杯，儿童或体重在 50-60 公斤之间的女性 2 杯
 - 净水。
 - 有机、研磨咖啡
 - 空气床垫（尤其是年长或身体虚弱的人应该躺在软气垫上，用塑料和旧毛巾覆盖上）
 - 一个塑料或金属过滤器过滤咖啡（不要使用滤纸，因为它们含有许多有害化学物质）
- 净水清洁灌肠的步骤

方法：

1. 将 2 到 3 杯体温净水加入灌肠袋，松开夹子让水跑到导管的尖端以便去除气泡，当导管中空气除尽后重新夹上夹子。
2. 平趴在地板或垫子上，用衣架将灌肠袋挂到至少高于背部 90cm 的地方。也可以把灌肠袋挂在门把手或毛巾架上。不要挂得太高，这样灌肠力度太大而且软管可能不够长。灌肠液应该轻轻流入直肠和乙状结肠。
3. 四肢着地趴在厚毛巾或空气床垫上。润滑导管和肛门，然后轻轻将导管插入直肠约 10 厘米。使用亚麻籽油来润滑，或其他食品级润滑液，如椰子油、橄榄油等。
4. 轻轻地将导管插入直肠后松开夹子，但不是完全放开，那样会一次性灌入太多液体，可能导致疼痛。先让 500ml 左右液体缓慢流入体内。一旦有轻微不适或者感觉灌满了的话立刻夹住导管。不要改变位置或使用倾斜板来使液体进一步进入结肠，这不符合这种灌肠的目的。
5. 不需要让液体在体内停留太久。

咖啡灌肠过程

将 4 杯 (4x250 毫升) 净水和 60g 咖啡 (有机, 如果可能的话) 加入咖啡机。由于受热蒸发, 4 杯水会做出约 3 杯的咖啡。不要使用滤纸, 它们充满了化学物质, 使用尼龙或金属过滤器或使用不需要另外过滤的咖啡机。

让咖啡冷却到一个非常舒适, 不冷不热的温度。用手指试温, 它应该是和给婴儿喝的奶粉温度相同, 宁可稍微凉些也不要太热, 不要在它还烫着或冒着蒸汽的时候使用, 体温就好。有些人会把咖啡做得浓一些再加入一些冷水让它冷却下来, 但如果您提前将咖啡做好, 它会有足够的时间冷却下来。如果不想等待, 可以放一些冰块加快降温。

接着重复的刚才净水灌肠的流程, 进行咖啡灌肠。用旧毛巾垫在身下, 可以拿个枕头, 会更舒适, 还可以带一些轻松的文学作品来看。尝试让咖啡留在身体内 15 分钟, 较少的时间也是可以的, 但是有效性会差一些。也许第一次很难持续很长时间, 但在实践中你可能会持续更长的时间。

当你结束灌肠, 用沸水冲洗灌肠袋和导管, 最好是用过氧化氢消毒, 并将其悬挂干燥。如果您在咖啡灌肠后感觉过度兴奋、紧张、心悸或者心律不齐, 应该将咖啡的量减半, 几天或几周后再恢复。

重要信息: 我们只推荐使用有机咖啡做咖啡灌肠。此外, 请确保您的水源, 它应该是纯净的, 使用天然泉水或过滤后的净水。

我如何在旅行中实行巴德维计划?

您可以携带一个小搅拌器和研磨器 (用来磨碎亚麻籽), 一个碗或其他容器, 和一些纸巾。将你的亚麻籽油和亚麻籽放在不透光、绝缘、密封的玻璃或塑料容器中运输, 到达你的酒店房间后, 将它储存在冰箱里。外出用餐时, 点一些健康的菜, 如沙拉、烤土豆、蒸蔬菜等。在您的密封食物储藏容器中, 可以带上自制的亚麻油/夸克奶酪什锦餐 (但最多只能提前几个小时准备, 应该尽可能新鲜)。

我在进行巴德维疗法之后还能服用药物吗?

由于药物摄入可能会影响巴德维疗法的治疗效果, 巴德维博士会尽快让患者停止服药。但是, 现今大部分患者的痊愈进度是由当地的医生进行监控的, 应与医生共同处理此事。有时候, 那些最初使用传统医学开始进行治疗的人, 由于身体可能需要某些药物来帮助解决严重的症状或缺乏状况, 所以不能轻易完全停用药物。 怎样的检测对发现癌症和肿瘤是有效的呢?

如果您想知道病变细胞和肿瘤的活动水平，您需要进行 PET/CT 扫描而不是 CT 或 MRI 扫描。当病变和肿瘤细胞坏死，它们可能仍然会出现在 CT 和核磁共振扫描中，并不能显示出它们已经死了。然而，PET/CT 扫描能显示病变细胞和肿瘤细胞是否仍在存活，以及这些细胞是否在分裂和生长。身体最终将分解死去的病变细胞，但这需要时间。

哪些食物能帮助我健康地增加体重？

获得健康体重最重要的营养物质是蛋白质。另外，每天两次使用亚麻籽油和奶酪什锦餐。蛋白质补充剂如乳清蛋白可以适当添加到什锦餐或您的能量奶昔中，作为临时措施以增加体重。一定要使用冷过滤的乳清。

- 使用香料、自制调味汁和调味品可以帮助食物变得更美味，增加食物摄入量
- 坚果：杏仁、核桃、夏威夷果等生坚果
- 干果：葡萄干、枣、无花果、梅子等
- 油脂：特级初榨橄榄油和牛油果油。成熟的牛油果可以作为睡前小吃
- 谷物：全谷物如燕麦和糙米
- 根茎类蔬菜：红土豆、红薯和山药
- 其他：黑巧克力，椰奶

这些食物中有许多是饱腹感非常强的，有时你甚至可能需要强迫自己在感觉饱的时候仍继续吃饭，才能吃到足够的量。如果增加体重是您的首要任务，那么不要吃大量蔬菜可能会更好，因为它们会为能量密集的食物留下很少的空间。建议吃非水溶性纤维素含量较少的水果，也就是那些不需要太多咀嚼的水果，如香蕉。

为什么皮肤干刷如此重要？

干刷皮肤是皮肤和身体护理中的一个健康方式。肥皂只能在表面上清洁皮肤，并不能彻底清除残留在皮肤上的死细胞，这些细胞可能会阻塞毛孔，从而阻止毒素藉由汗水排出（大约三分之一的身体毒素通过汗水排除体外）。

每一天洗澡前进行皮肤干刷，干刷的方向朝向心脏，以帮助血液循环回流。5 分钟就已经足够来清洁和照顾我们的皮肤。要使用由天然材料制成的刷子，刷毛带有一点硬度，效果更好，例如棕榈毛。

如果一个人使用巴德维疗法很长一段时间，但没有看到明显积极的变化，可能原因是什么？

几乎每次巴德维疗法看似没有效果，都是因为没有遵循正确的程序来执行。诸如使用它时同时在使用化学药品、化疗，受到各种来源的辐射、防腐剂、添加剂的影响，混合亚麻籽油/夸克奶酪不当，有情绪压力时不使用一些情感平衡疗法，没有吃正确的食物，等等。

巴德维博士怎样帮助虚弱的肝癌患者？

如果患者的肝脏受到影响，则可能需要以过渡饮食方式逐渐开始采用巴德维食疗方案。

巴德维博士在 1977 年出版的《肿瘤之死 (Der Tod des Tumors)》中说，“在应对肝脏和胆囊疾病中，我们首先只在他们的日常食物中增加碎亚麻籽，几天之后，再开始逐渐加入巴德维什锦餐，例如用 15ml 夸克奶酪与 5ml 亚麻籽油混合，然后根据病例的严重程度和耐受性逐渐增加，什锦餐的快速有益的效果在这样的病人中尤其明显。

为什么“接地气”在对抗癌症的过程中如此重要？

在当今世界，我们很少花时间在与地球建立连接。“接地气”的必要性在于，如果一个人没有接触大地，他的身体将缺乏能够消解慢性炎症反应的自由电子，免疫系统会失去控制，也就向慢性病迈进了一步。

为什么这很重要？炎症是公认的许多疾病的主要潜在问题，包括心血管疾病、关节炎、红斑狼疮、多发性硬化症、湿疹、纤维肌痛、糖尿病等等。重金属、农药、化工制品、和化学溶剂会导致炎症，不“接地气”也会导致炎症。

- 赤脚走在草地上
- 在海洋、河流或湖泊里游泳
- 走在沙滩潮湿的沙子上

如果您不能经常在草地或海滩上走，还有其它方法接地，比如特殊的床垫、坐垫等。

当癌症缓解后，还需要坚持巴德维疗法多久？

巴德维博士在书中写道：“对于曾患有癌症，之后由于严格遵守巴德维疗法而再次感觉良好，甚至肿瘤和转移都消失了的人，我观察到以下情况：如果他们在恢复后的头几个月内重新改变饮食习惯，比如吃香肠和腌肉，或者去普通酒店假期聚餐，他们的红细胞将会再次受到癌症易感物质的重度感染。”

通常当你透过巴德维疗法从癌症中康复后，你的味蕾和食物的选择已被永久改变，你不再想要摄入可能对身体有害的食物。你的头脑和身体会一同拒绝这些食物，因为你知道它们有多危险，这将使您更容易遵循巴德维疗法的饮食理念，以保持最佳的健康状况并防止癌症复发。如果在一个罕见的场合吃了一小部分含糖的糕点，冰淇淋或一些油炸的食物等，这不会是非常严重的，但重要的是不要回到最初引起癌症的不健康的食物选择习惯之中。

从实践中我们发现，当一个人患上过癌症，未来他们再次患上癌症的易感性总是会有所提高。因此，必须坚持巴德维疗法至少 3 年，我们推荐坚持 5 年。实际上，我们所有人都应该按照巴德维疗法去饮食和生活，保持身体健康，预防癌症。这不是一个困难的饮食方案，真的有更好的生活方式，一个让你感到充满活力和生命的方式，并有效帮助你避免大量的健康问题。一旦你失去身体健康，很难享受任何东西。巴德维中心建议您每天至少持续一次吃巴德维什锦餐，每天两次更好。定期进行身体排毒（如脚部离子排毒，推荐每周一次），并每星期一次使用细胞共振舱，以摧毁任何新生的致癌微生物以及一系列其他有害病原体。每天 20 到 30 分钟的步行，弹跳，以及许多积极的活动，与朋友和家人一起度过快乐时光。我们建议您定期进行 EFT 疗法，处理新的或旧的消极情绪问题。与朋友一起笑，观看喜剧电影，以及唱歌等等，都对身体施加强烈的健康影响。

三、哪些疗法是与巴德维博士的治疗方案相适应的？

巴德维博士曾在书中提及过关于自我疗愈和其他她所赞同的疗法的主题，“哪些治疗措施是可取的、允许的、或推荐的？我总是回答：每个人都应该尽可能的使用一些自然疗愈方式——热疗、顺势疗法、草药，甚至是心理治疗，有时甚至根据情况进行外科手术。”

巴德维博士鼓励患者主动采用自然的、整体的、有效的治疗方式，要认识到疗愈需要积极的态度来最佳地支持和增强身体的自我修复过程，并且需要整个人全身心地投入和参与到这个过程中。

巴德维博士的哲学本身并不是破坏癌细胞本身，更多的是破坏细胞中的微生物和病原体。通过这种方式使得癌细胞恢复成为正常的健康细胞，或者让它们将自然死亡并离开身体。因此，巴德维中心只使用与她的方法相适应的疗法和措施。

自巴德维博士逝世以来，已经有大量的研究和调查致力于寻找新的对于癌症、肿瘤、慢性和退行性疾病有效的治疗方法。巴德维疗法中心仔细分析每一种方法，并选择不与巴德维博士的原始理念 and 治疗方法冲突的那些方法，如下：

EFT（情绪自由疗法）

巴德维博士非常了解这种更大的健康和疾病的能量-情绪-心理-精神图景，这一点可以从以下声明中看出。“把人看作是由身体、情绪和思想/精神组成的一个单位是非常重要的。然而，在任何一个时刻，其主要有效的因素在个人之间会有很大的不同。... 在一个人身上，所有这三个因素都属于一起。[人们]生病的方式不尽相同。个人的生命[活力]功能总是起着非常重要的作用”。

美国的癌症研究者埃德-索普卡克（Ed Sopcak）为超过 3 万名退行性疾病患者做咨询。他的结论是：“我所接触的大多数癌症患者在被诊断为退行性疾病和肿瘤活动之前的 6 个月至 3 年，生活中都有过重大压力。”

在巴德维中心强调将自然疗法与情绪疗法相结合。许多研究证实了一个人的身体状况与他们的情绪状态之间的联系。抑郁或负面状态可能会影响我们的免疫系统，降低我们的防御能力，结果使我们更容易受到各种病原体的伤害。随着时间的推移，严重的消极情绪冲击（家庭或工作相关）可能引发严重疾病，甚至可以促进肿瘤，癌症或其他退行性疾病的发生。

身体与心灵的连接： 约翰·霍普金斯医院（John Hopkins Hospital）的研究强调了在成功的慢性疾病治疗方案中加入情感治疗的重要性，该研究指出：癌症是一种心理、身体和精神的疾病。

主动和积极的精神将帮助罹癌勇士成为幸存者。愤怒、怨恨和苦闷使身体处于紧张和酸性的环境中。要学会有爱和宽容的精神。学会放松和享受生活'。

认识 EFT（情绪自由疗法）

基本上，大多数情绪问题涉及到对整个身体循环的微妙能量的自由流动的破坏。当情绪压力发生时，这些微妙的能量已经被短路了。纠正这种中断，问题就会减少或消失。而你通过用指尖敲击某些能量经络点来刺激它们。

这个方法的优点之一是，可以在舒适的家中继续根据指示进行自我疗愈。而这些知识是真正有价值的工具。

了解敏感区域（指压点）是很重要，在 EFT 中，每个指压点与身体中的特定区域或器官有关。用适当的方式刺激这些中心，能够显著增强免疫系统的反应以及身体的总体健康。

巴德维中心强烈鼓励您每天至少花 5 分钟（越多越好）在积极的想法上。按照这个方法，你开始看到你的整体前景和健康状况的转变。现在世界大部分地区都有 EFT 治疗师。

有趣的是，由于我情绪压力往往与我们的身体疾病有关，仔细可经常发现，适当使用这种方法后，疾病和其他症状会逐渐消失。

目前越来越多心理学家和医生正在使用这种令人振奋的医疗创新。通过 EFT 让过去的情感伤害、愤怒、嫉妒、冲突、创伤等必须得到处理。

热疗

热疗是一种人为导致身体或被治疗区域发热的治疗方法。肿瘤细胞不耐高温，所以高热治疗将身体温度升高到 43°C 左右，从而阻止有害细胞，并可能完全破坏它们。热疗如果与化疗或放疗相结合，能够增加这两种疗法的疗效，提高恢复能力，大大减少治疗时间。

发烧是身体的防御机制，当检测到病原体引起的身体异常时，这种机制就被激活。它提高了身体的温度，以消除威胁并恢复正常。通过加速新陈代谢，发热抑制病毒或细菌入侵的蔓延。热疗会将恶性肿瘤的温度提升到 42.20°C，持续 1 小时。癌细胞在 42.2°C 会被阻断和杀死，同时不损伤健康细胞。在正常组织中，被施加热量时血管会扩张，驱散热量并冷却细胞环境。不像健康的细胞，肿瘤细胞紧密排列在一起，其中的循环是受限制

的且缓慢的。当热量被施加到肿瘤上，癌细胞就无法接收到必要的营养素及氧气。这使得肿瘤的循环系统崩溃，癌细胞也就随之被破坏。我们所需要的只是提升身体的温度，为癌细胞选择性地创造一个负面环境，以便免疫系统将它们一网打尽。

热疗的另一个非常积极的方面是没有副作用。几种诱导体温上升的方法如：晒太阳，泡热水澡/脚，热敷，桑拿等等。

热疗的益处：

1. 减少引起肿瘤及其他疾病的有毒化学物质的堆积。
2. 改善循环，以使得身体组织充满氧气并摆脱酸性垃圾。
3. 削弱甚至杀死对热量耐受度较差的癌细胞。
4. 植物疗法（草药配方）

植物疗法（使用药用植物治疗）是我们的疗愈方案中的重要组成部分。要始终意识到植物疗法在与综合治疗结合使用时更有效，因为为了特定的治疗目的而摄取单一的药用植物可能无法对疾病产生影响。首先必须彻底地研究，以确定哪种治疗适合患者，并建立正确的剂量，确定在每种情况下可以使用哪些活性成分。

许多植物具有适合于治疗癌症和其他主要疾病的特性。药理学中也会同样采用植物的活性成分，但在大多数情况下，它们不是在天然状态下使用，而是与其他物质合成而成。

远红外桑拿疗法（FIR）

远红外桑拿疗法（FIR）是帮助排出重金属和其他有害元素的最有效方法之一。在巴德维中心，我们所有的公寓都配备了移动式桑拿房（圆顶式），我们建议所有患者在家中每天都可以使用。汗水和发烧是身体消除毒素的天然方式。

远红外桑拿治疗（FIR）的优点在于经过工程设计的高温以刺激排汗，通过出汗，我们的身体能够消除大量的毒素。排毒效果很好，有助于加强免疫系统。高温的好处是变性的癌细胞被控制的高温削弱，当它们自毁时就会自然从体内被排出。原理是提高身体的温度。在正常条件下或常规蒸汽桑拿产生的汗液含有 97%的水和 3%的毒素。在红外桑拿 FIR 中分泌的汗液由 80-85%的水和 15-20%的毒素组成！

巴德维中心非常重视需要对身体进行解毒，并消除潜在的致癌和有害重金属如铅、汞、锌、镍、镉以及酒精、尼古丁、铜、铝的积累，农药残留物、石油基毒素、氯化物、氟化物、脂肪以及胆固醇。

每次远红外桑拿期间都要喝大量净水。

注意：对于患有乳腺癌/或淋巴癌或水潴留的女性，桑拿会增加淋巴炎症，而且会引起淋巴水肿，以至于提高 CA 15-3 的水平。这类情况下，如果使用后会引起发红或肿胀，不要再次使用。

结肠水疗

结肠水疗或水肿治疗是一种需要专门设备的治疗方法。采用此方法应由医生或专家进行监督。结肠水疗只能偶尔用于去除残留物和其他肠道废物。这种治疗方法仅用于预防目的，并消除可能伤害身体的残留物。

这种治疗方法适用于：

1. 皮肤问题：痤疮、湿疹、皮肤病等
2. 肠道问题：便秘、腹泻、寄生虫、念珠菌病等
3. 消化问题：肠胃气胀、消化缓慢、腹胀、食物过敏
4. 代谢问题：液体滞留、脂肪团、肥胖
5. 联合问题：关节炎、风湿病、纤维肌痛
6. 其他问题：抑郁、失眠、压力、头痛、退行性疾病、免疫力低下、静脉曲张、鼻炎和过敏。

注意：如果有以下情况，则不建议使用此疗法：

- 最近接受过大肠或直肠手术
- 憩室病
- 怀孕 3 个月以上
- 肛裂和瘻
- 肠出血或溃疡
- 腹部疝气
- 严重心脏病或高血压
- 肾功能衰竭

温水灌肠

另一个可以改善肠道蠕动的放法是小水灌肠 (water enema)。这个原理与结肠水疗类似，即注入的温水在肠内产生一定的水压，刺激肠道蠕动，促进排便。但比结肠水疗更温和，同时可以在家自行操作。有关肠道健康与灌肠，可重温【回到健康本源】视频。使用温水灌肠的水质非常重要。使用可以直接饮用的水，或者酵素养的水。如果您是用自来水，要先烧开后等水凉到一定的温度（32 度至 35 度之间）。无论是什么水，可加 1-2 瓶盖的环保酵素。勿直接用水龙头的水。

弹跳床(蹦床) (Trampoline)

塞缪尔-韦斯特博士(Dr. Samuel West) 在其开创性的研究中发现了激活淋巴系统对改善健康和控制疼痛的重要性。他发现，淋巴系统中的 "被困蛋白质" 产生了导致能量下降、疾病和细胞水平处于死亡的条件。因此，他通过一些简单、温和的动作，把毒素从 "垃圾" 处理系统中（即是我们的淋巴系统 排出来，而取得了显著的效果。在巴德维中心，每一个房间备有一个迷你弹跳床（蹦床）。

淋巴系统是免疫系统最关键部分。不同于循环系统，淋巴系统缺乏一个“泵”让淋巴液流动。而在弹跳床上跳十分钟既有效地“冲刷”身体的淋巴系统。

这发现是如此简单，以至于许多人实际上放弃了它，认为它太 "简单或容易"，没有任何价值。然而，每天做几次这些练习的人，其收获几乎可为 "奇迹"。反弹的好处远远超出运动范围。它是一种全身运动，每一个细胞都能恢复活力和含氧量（包括肌肉、骨骼、眼睛、心脏、肺、肾脏、耳朵、腺体等）。

使用弹跳床 (蹦床)有助于淋巴系统通过增加反弹时的引力来消除毒素。淋巴系统是身体的新陈代谢垃圾桶。它清除体内的毒素、疲劳物质、死亡细胞、病变细胞、含氮废物、被困的蛋白质、脂肪球、致病细菌、传染性病毒、外来物质、重金属和其他细胞排除的各种垃圾。

美国国家航空航天局 (NASA)的研究发现，反弹比在跑步机上跑步的效率高 68%呢!

四、巴德维中心推荐的天然产品

精油

有趣的是，精油的能量频率是人们所知最高的一类，比草药和食物高出好几倍。它们能够创造一个疾病、细菌、病毒、真菌等无法生存的环境。所以如果没有精油的介入，就不会有完整的抗癌方案。

为了得到最高质量的精油，必须用水蒸汽对植物进行蒸馏，并且在该过程中不得使用任何化学产品。在每个工厂中，他们还必须遵守特定的规范，如温度、压力和蒸馏时间，以保证精油的完整与纯净。

一个健康的身体，从头到脚，通常有一个从 62 到 78 兆赫的频率范围，生病时的频率是 58 兆赫。在一些频率测试中，对精油的频率测量结果是这样的：拿着一杯咖啡能在 3 秒内将一个人的频率从 66 兆赫降低到 58 兆赫。他的频率花了三天的时间才恢复正常。另一位男士的频率在喝了咖啡之后从 66 兆赫降低到 52 兆赫，吸入治疗级纯精油后，他的频率在 21 秒内回到 66 兆赫。

每周改变你的精油组合是很重要的，否则病变细胞对相同“频率”会建立抵抗，降低精油效果。巴德维中心选择了最好的抗癌组合油，如丁香、乳香、檀香、柠檬、薰衣草、雪松等，这些组合都是精心挑选的正确比例，能给予最有效的结果。

黄芪

黄芪适合正在进行化疗或放疗的患者。这种天然植物能够刺激免疫系统，增进肝功能，它也可以用于肝炎患者。

叶绿素

当红细胞计数低或健康红细胞不足时，我们有发生贫血的风险。为了帮助身体制造新的红细胞，改善血氧，可以每天摄取 1/2 杯液体叶绿素，红细胞会在几天内增加。同时在饮食上可以多吃苜蓿、西兰花、朝鲜蓟、蒲公英、莴苣、白菜、芽菜、青豆、青椒、芦笋、水果（猕猴桃，酪梨）和一些海藻类。

叶绿素最有趣的一个方面是它与我们的血液密切相关，更具体地说就是我们的血红蛋白。血红蛋白是我们红细胞中的一种蛋白质，将氧气从我们的肺部运送到身体不同的部位。

光合作用是将太阳能，水和二氧化碳转化成我们的主要燃料来源：葡萄糖。所有动物、人类和植物都是通过光合作用获得能量供应的。我们红细胞中的血红蛋白和植物中的叶绿素在分子结构上几乎相同。

维生素缺乏和贫血的关系：除了铁，你的身体需要叶酸和维生素 B-12 以产生足够的健康红细胞。缺乏这些关键营养物质缺乏的饮食可能导致红细胞生成减少。蜂花粉富含 B 族维生素，是一个不错的选择。

姜

姜能促进血液循环，对心血管系统非常有帮助。它可以预防心脏病发作、心绞痛和其他症状。它具有优异的抗氧化和抗炎特性，能够改善消化系统（预防溃疡和胃炎、改善肠道菌群、消除有害微生物），有效防止头晕，并可降低动脉粥样硬化的风险。

姜是碳水化合物的极好来源，纤维丰富。它含有蛋白质、钙、镁、磷、铁和维生素 A、C、B1、B2、B6 和 E 等矿物质等)。姜是世界上最健康的食物之一，可以新鲜磨碎，干燥或煮茶。

花粉

蜂花粉含有大量的矿物质、维生素、蛋白质和碳水化合物，并且含有均衡饮食所需的所有必需成分。这种“完美食物”包含人体所需的二十二种营养素，包括维生素 B 复合物、维生素 C、D、E、K 和 β -胡萝卜素（维生素 A）以及几种矿物质、酶和辅酶、植物来源的脂肪酸和氨基酸。其优点如下：

- 出色的修复能力，适用于多种不同的营养缺乏、虚弱疲惫。推荐作为饮食的一部分
- 增加血红蛋白并促进红细胞增殖，可用于某些类型的贫血
- 调节排便
- 平衡血液中的胆固醇和甘油三酯水平
- 刺激和加强免疫系统，具有抗生素属性
- 滋养皮肤和头发

蜂花粉是自然界中最丰富的维生素来源。它含有高含量的芦丁，一种类黄酮复合物，使它具有血管扩张和抗炎作用。

推荐量为 30g/天，可以添加到巴德维什锦餐中或奶昔及果昔中。

禁忌症和副作用：对花粉过敏或季节性过敏者避免食用，因为可能会引起严重的过敏反应。对于肾衰竭患者，不推荐使用。

姜黄

姜黄可能是对人体健康最重要的植物。在癌症领域，它以其有益的特性而闻名。巴德维中心依靠一种利用姜黄属性的植物配方，得到了出色的结果。

姜黄有助于：

- 减轻疼痛 - 减少炎症 - 减少肿瘤
- 消除自由基（抗衰老）
- 改善关节机能
- 更新脑细胞，改善记忆和专注力
- 改善血液循环，从而支持心脏和大脑
- 平衡血液中的糖分
- 消除消化不良和舒缓便秘
- 维持健康的胆固醇水平

五、其他建议

宠物与寄生虫

宠物对情绪健康有很大贡献，并被一些专业人士推荐。遛狗的需要使得人们不得不增加运动，这也是积极的。不过，这里必须强调，如果宠物卫生出现问题，可能会让这些好处失去意义。

动物和它所接触的物品必须保持清洁。触摸宠物后，请务必洗手，切勿让动物与食物接触。要让宠物定期除虫，至少每年一次。宠物身上生活和携带的寄生虫可以很容易地传递给我们，所以宠物卫生必须受到关注，否则，这个心爱的家庭成员可能成为疾病产生的风险因素。

女性可采取的预防措施：胸罩

胸罩是女性每天使用的个人物品。许多妇科医生建议不使用钢圈胸罩，因为乳房和淋巴结上的压力可能会引起结节和乳房病变，这可能会随着时间的推移形成乳腺癌。紧密贴合的钢圈会压在淋巴结上并阻塞淋巴系统，使得毒素不能通过淋巴引流自然消除。随着时

间的推移，这可能导致乳房囊肿、纤维结节或恶性肿瘤的形成。因此我们建议使用无钢圈胸罩，比如运动胸罩，如果有可能，最好完全不佩戴胸罩。不要戴胸罩睡觉。

化妆品及个人护理用品

我们大多数人每天都使用个人护理用品和化妆品：肥皂、牙膏、洗发水、身体乳液、沐浴露、剃须膏、除臭剂等。

皮肤是身体最大的器官，它会吸收我们涂抹在皮肤的任何东西。人们可能还没有习惯阅读化妆品和个人护理用品的成分，不过强烈建议养成这种阅读包装标签的习惯，对待食物也是如此。以下是我们应该尽量避免的一些成分的简短列表：

- 酒精，如异丙醇（常用于粉底和剃须膏）
- 对羟基苯甲酸酯（除臭剂、霜剂和彩妆中）
- 凡士林或石蜡
- 甲基氯异噻唑啉酮、甲基异噻唑啉酮（洗发水中）
- 铝（除臭剂和止汗剂）
- 月桂基聚氧乙烯醚硫酸钠、邻苯二甲酸酯（洗发水，牙膏，化妆品，肥皂中）

建议您找到天然的手工制品，或者使用基底油和精油的各种组合满足这方面的需求。

用柠檬汁和小苏打抗击疾病和疲劳

如果有一件每天坚持可以有效抗击疾病并提升能量的事，摄入柠檬汁和小苏打将会被列在这个清单的最顶端。运动员使用小苏打在体育赛事中获得更多的精力。

柠檬苏打水是活力和健康的源泉。我们中的许多人受到“酸中毒”的困扰，也就是处于一种酸性过强的状态。我们的身体有 70%是水，应保持在酸碱平衡的 pH 值，以避免有害微生物的生长。当我们的身体变得过于偏酸性时，应该看到这是一个警告信号，告诉我们，我们的饮食习惯和生活方式需要立即关注。

酸中毒是慢性疾病形成中的一个主要致病影响，这些慢性疾病包括：糖尿病、癌症、心血管疾病、自体免疫性疾病（包括哮喘和关节炎）、骨质疏松、多发性硬化、痛风，以及痴呆、抑郁、肥胖、早衰、头痛、困倦、知觉丧失、心律失常、肾结石、尿路感染、消化不良、呼吸短促、疲倦等。有害病原体需要一个 pH 酸性的环境才能生存。许多癌症患者体内的 pH 水平呈明显酸性，通常 pH 值在 6 左右，而 7.2 是我们需要的理想 pH 中性状态，帮助我们保持健康。

在饮用任何东西之前，我们的唾液 pH 值通常应在 7.0 到 7.4 之间。晨尿通常呈酸性，因为我们的身体整晚都在清除酸性物质。因此，您可能会得到 6.0 至 7.0 之间的尿液 pH 值读数，但饮用柠檬苏打水几天后会显著改善。理想的尿液 pH 值在 7.0 和 7.2 之间。

注意事项

- 对于哺乳期母亲、孕妇和 5 岁以下儿童而言，小苏打被认为是不安全的。
- 请注意，小苏打（碳酸氢钠）的钠含量很高，因此如果您患有水肿、肝脏疾病、肾脏疾病或高血压，我们建议您早上从 1 杯柠檬苏打水开始尝试。在这个过程中，必须有相应的医疗监督，以确认您的身体状况和进展。
- 晚间，将一杯水倒入 1 升的空罐中，再加入 5g 小苏打和一整个柠檬的汁。榨汁前一定要将柠檬皮清洗干净。用纯净水倒满罐子并放置过夜。
- 不要摄入发酵粉！它与小苏打完全不同。许多发酵粉中的成分对身体有害。
- 如果您服用处方药，您需要询问医生以获得摄取小苏打的医疗许可。
- 摄入柠檬苏打水不能代替健康饮食、定期运动和休息。如果您患有慢性或严重的疾病，进行医疗监督是很重要的。

特别推荐深度阅读：小苏打大疗效。作者：马克史克斯

海盐浴

热海盐浴不仅会使你感觉良好，还会带来许多健康的好处。

使用天然的，未精制的凯尔特海盐（如果不在包装上说“未精制”，那么它很可能是经过精制的），可以帮助改善循环，调节血压，并尽量减少不规则的心跳。作为天然的抗组胺剂，有助于清除呼吸道，帮助清洁充满粘液和痰液的肺部，并有助于预防肌肉痉挛。

海盐含有许多有益于皮肤的矿物质和营养素。与热水结合时，有助于打开毛孔，这也可以帮助治疗某些皮肤状况，如牛皮癣。沐浴在盐水中能够有效地消除毒素，放松和恢复皮肤，同时平衡身体的能量。包含在海水中的钠有助于身体通过淋巴系统去除毒素和代谢副产物。海盐浴格外有助于消除积累在脚踝、大腿和膝盖周边的体液。

（补充：到海边埋沙也有此效果）

结语

癌症会由于一些身体能量场的干扰而持续发展。癌症确诊的消息是十分具有影响力的，许多人都说这个消息直接导致了他们的抑郁状态。请不要失去希望！当你失去希望，你也就输掉了一半的战斗。人们每天都在使用巴德维疗法战胜癌症，所以你也可以！

我强烈建议您尽量不要独自走这条恢复之路。找到支持和鼓励你的人，帮你度过美好的或是糟糕的日子是非常重要的。

就像我对很多来到巴德维癌症中心的病人所说的，宽恕和回顾生活中的幸福是帮助你保持强大的最重要的情感状态。原谅每个在你生命的某个时间让你失望的人，因为怀抱怨恨太沉重了，特别是在这个时刻。

请记住，巴德维博士曾警告说，对疗法的任何修改或补充可能会影响最终结果。有许多中心和诊所仅仅使用一部分的巴德维疗法，然而他们所使用的其他疗法和措施，可能会使这一方案的好处失效。

巴德维中心于 2000 年 8 月由巴德维博士亲自授权使用她的疗法。我们谨慎遵守原始的方案，这就是为什么我们能够看到非常好的结果，正如巴德维博士所说的那样。

总而言之，我想说，我们相信我们现在有一个最好的，最全面的方案，有无数的疗愈见证，这些都证明了巴德维疗法的成功。我真诚地希望，这本书能帮助你生活得更有活力。

罗伊德·詹金斯 博士