

我是 Jesse，我來自洛杉磯，現在住在舊金山。10 年來，我都是從事太陽能的工作。因為我相信我們現在面臨的最大危機是氣候危機，所以我花了很多時間在做這個工作。但自從罹患了癌症，從葛森中心回來之後，現在我在與有機農場合作。

我在大約 2 年前被診斷罹患上第 2 期的黑色素瘤，那個時候我有兩個主要的症狀。第一是我有大約六個月的時間有嚴重的失眠，第二件事是，我發現我的腳長了一個腫瘤。

睡覺的部分，我基本上每天大約 10 點或 11 點上床，但都要五六個小時後才能真正入眠。當時覺得，哦，可能是我太累了，所以沒有把它當一回事。然後大概一年後，我發現在我的左跟腱長了一顆小腫瘤，當時，對它的周邊，不對稱，直徑的變化完全不瞭解，只知道腫瘤的成長非常快，而且顏色一直在變，它的周邊幾乎每天都不一樣。實際上我拍了照片，並將其發給我的醫生看，這個醫生我已經看了他 7 年了，他告訴我不需要擔心，但我的直覺告訴我有些地方不對，因為痣不會生長得那麼快，所以還是馬上決定買機票。那個時候我還在中國工作。我買了機票飛回舊金山，到三個不同的醫院做了活檢，斯坦福大學；加州大學舊金山分校，然後一家當地的醫院，結果都是一樣，證實是黑色素瘤，就是這樣被診斷出來的。

當你一知道罹患了黑色素瘤時，你採取了什麼行動？

當我發現我有黑色素，我馬上諮詢了一群醫生，包括兩位腫瘤專家，一位外科醫生，一位整形外科醫生，他們..他們都建議我做一件事，就是手術後做化療,再加上一些干擾素等，因為腫瘤的位置，就正正在我的左腳跟腱上，他們必須切除那個部位所有的肉，這意味著我將在輪椅上度過餘生。因為如果把肌腱切斷了，就不能再走路了。但對我來說，這個決定其實很簡單，那就是，我想要活命或是我想要走路。

既然我想要活命，所以就決定要去做手術，而手術就訂在第二天。然後當我在做手術的當天醒來時，見到了我父母在兩小時前給我發了近 30 個的留言。我可以想像到他們整晚沒睡，到處幫我查詢和與人討論，總結就是，嗯，我媽問我...她基本上是乞求我考慮轉試葛森療法，當時我根本不知道什麼是葛森，我只知道我信任我的媽媽。嗯，我知道，二十多年前癌症奪去了她的整個家庭，所以她對這個主題非常熟悉。所以我冒著風險做了葛森療法，在剛開始的兩個星期葛森療法內，我其實並不太相信。我自己做了很多的研究，找到了很多的資料，尤其是對黑色素瘤的東西。葛森療法對黑色素瘤有很好的療效，當我看到更多的數據時，更令我開始相信這是真的。你知道，之所以今天我做這個講座，我跟人講葛森療法，對我來說真的只是常理。因為如

果你想想什麼是癌症，癌症是系統出現了故障，你仔細想想什麼是手術，手術是局部的解決方案，再想想你認為什麼是輻射？輻射也是局部的解決方案，因為你只能局部開刀，你只能在局部輻射。所以，對我來說，常理就是，局部解決方案怎麼能夠解決系統問題呢？當我明白了這個道理之後，我就沒辦法回轉，我沒有再去找手術醫生。所以，這就是我開始時是因為相信媽媽而接受葛森療法，後來卻是因為被它的非常數據化，非常科學化的理論而全然接受。我喜歡咖啡灌腸的理論，對我來說，這只是常理，我也是這樣對別人講的。

葛森中心有沒有給你黑色素瘤康復者的聯絡資料？

有啊，立刻就給我了。我告訴他們，嘿，我現在 31 歲，我有黑色素瘤，在我的左腳這裏怎樣怎樣的。他們馬上給了我一些聯絡電話，接著我打給所有的人。我好像中央情報局那樣詢問他們，只是為了確保他們沒有說謊，像某種類型的騙局，想要騙我去 Tijuana 去做這件事。你知道嗎，我採訪他們，問了他們將近 50 到 100 個問題，要確保他們沒有騙我，然後我在隔了幾天之後又再打去給他們問同樣的問題，但用不同的順序，就像那種盤問的形式。

當你遇到一個跟你一樣的絕症病人，但已是四十年前的事，而且他們早在四十年前就應該死掉，他們卻還活了這麼長的時間，我相信應該沒有人不信了吧，特別是當你遇到一個以上這樣的人。對我來說，我要特別感謝，一位我特別感激的人，Carl King 先生，他 30-35 年前在 Tijuana，也是黑色素瘤，第 4 期，已經做了手術，他對我來說真的很重要。因為他的情況跟我很相似，他也是男性，他也是在大約 30 歲左右罹患黑色素瘤，而現在他仍然很健壯，現在已是 70 多歲了，所以這個例子對我是真的對我很重要，那是一種通過 Carl 而預見到我自己在 40 年後的存活見證。

你有申請前往領有牌照的葛森中心接受治療嗎？

我很幸運，我馬上申請去診所，在大約兩個星期內，我得到的回答說，剛好有人取消了，所以我在得到診斷的三週之內在沒有手術，化療或放療的情況下進住了葛森中心。因為這是我的首選，我沒有做任何其他的治療。我在 Tijuana 住了大約兩個星期，對我來說非常有幫助。因為葛森療法，如果你真的要把葛森療法濃縮成兩個詞，就是毒性和缺乏，就是要解決這兩個問題。但是細節決定成敗，而且有太多太多的細節了。因此，如果沒有去診所，我想我自己看書或觀看 YouTube 視頻可能會錯過很多東西。所以對我來說這個診所對我的幫助非常大，它給了我最佳的實踐。就像，典型的一天的應該

是怎樣的，有關食用水的水問題等等，你想，如果你作弊，或者走捷徑，會引起怎樣的負面影響。所有這真是很棒的。而且，另一個方面可以認識你的同路人，在其中我是唯一一個祇是第一，二期的，其他人都是第四期，或是有其他很嚴重的病情，現在我仍然和這些朋友保持聯繫，他們也都很健壯。當然有些人中途退出，但大多數的人仍然健壯。對我來說，這是非常重要的。

請告訴我們多一點關於診所其他病人的事情！

一些乳腺癌，淋巴瘤，多發性硬化症。有一位女士，我覺得應該是乳腺癌轉移的，我叫她作龍蝦小姐，因為即使在診所，她總是在說‘哦，我好懷念我的龍蝦。她經常對她的丈夫說，‘嘿，我們能不能去賭場去吃龍蝦’。結果，她在大約兩個月之後就退出了。所以，你真的能看得到，你知道，我認為你自己必須要有一個強力的生存理由，否則，你不會承擔，而且不會堅持。而我看到成功的，也看到失敗的。但對我來說，重要的是有這麼多的成功的例子。

你離開診所後有什麼樣的支持系統？

當我剛回到家中是一個有點震驚，因為我早就決定不打算告訴任何朋友。因為我不想有任何消極，或需要多作解釋或捍衛我的決定，或是質疑我關於這個騙人的治療等等。所以，我想說我所做的第一個錯誤，是決定自己照顧自己的一切。我的女朋友，當時她還在工作，所以只有我自己在家裡。我早上六點醒來，就開始整套的程序，你知道，十三杯果汁，五次咖啡灌腸。你知道嗎，我覺得我的經歷就像土撥鼠的一天，但不是每天，但每個小時。所以，每一天，我要花 16 個小時在衛生間和廚房之間，一直重複的做，很快三個月後，我已經精疲力盡了。所以，我僱了一個幫手一天 8 小時幫我處理打果汁，做飯，打掃衛生，切每天要用的 20 磅的農產品，這是一個好很多的安排。所以，我覺得在三個月後的痊愈快得多。

你的葛森治療方案是什麼？

我做的是密集的癌症治療方案，每天五次咖啡灌腸，十三杯果汁，三餐前後和用餐時一大堆的營養補充品。然後，hippocrates 湯，以及所有其附帶的食物。這一切都很好。

我也有一大堆的反應，應該是從頭部開始吧。從我的頭髮開始，一開始，我失去了大量的頭髮，我想造成這種情況的原因是因為毒性會向上揮發的那種，我還記得，我只是這樣輕輕抓一抓，就會有大量的頭髮給抓出來，幾乎像是做化療的反應一樣。這種情況持續了三個月，然後停止了。當然，現在是正常的。我也有很多的口腔潰瘍，是我從未有過的，基本上每兩到三個星期它們就會自動在口腔出現，而且會留到五到六個星期。並且非常的大，我把一

切都拍了照片。有時會有一個在這裡和這裡，有時候兩邊都有。我的牙齦，牙齒在最初的六個月到九個月時對任何東西都極為敏感，果汁，任何酸性的東西，熱茶等等，唯一不敏感的就是溫水。這樣持續了一段時間。當我做了第一天的五次咖啡灌腸後，第二天就有了第一個癒合反應，非常奇怪的，在我的左手臂的地方出現了一片青腫，它持續了一天就不見了，而且也不會感覺到痛。

其實我覺得，最可怕的癒合反應是我失去了聲音 10 週，在 10 週內完全失去我的聲音。而且，我真的無法理順到底發生了什麼事，我唯一的理由是，大約五年前，當時我是在倫敦工作，我得到了很強烈的咳嗽，就是有‘呼嘯’聲的嚴重咳嗽，中國人稱為百日咳，按字面的意思就是強烈到把肺咳出來咳上一百天。這就是發生在我身上，我懷疑百日咳就如同瘧疾，它的菌會長期潛伏在你的身體內。我覺得是癒合反應要把它從我的肺中逼出來，而毒素在經過我的聲帶時令到它發炎，這是我能想到的唯一的解釋。所以，我用電腦打字與人溝通打了 10 週。有那麼一刻，我真的以為從今以後我會完全失去了我的聲音，不知道是否在治療中途出了什麼錯，那真是很可怕的。然後有一天，我記得開車去機場途中，我覺得有很多東西卡在我的喉嚨，我只好把車駛出高速公路，進入停車場，然後把它吐了出來，結果吐了一坨像高爾夫球大小的，嗯，黃白色的痰，很大的一坨，然後這樣持續了大約兩個星期左右。而在兩個星期結束時，我的聲音回來了。所以，是的，我有一大堆的癒合反應，我總是把這些故事告訴人，不需要擔心，關鍵是要讓他們預先知道癒合反應是一定會發生的。

有沒有留意到在癒合期間，身體上有沒有什麼症狀？

我想說有兩樣，第 1，很明顯的是腫瘤，你應該記得我沒有做手術，所以腫瘤仍然在那裡，他們只是在做活檢時，刮去腫瘤頂上的一小小部分，待會我可以給你看我的照片。大概在治療後的一個月左右，腫瘤變壞死了，並從凹凸不平變成平面的。然後再過多一個月後，您可以看到，黃色，白色鱗片狀的東西，整個壞死了，在第三個月後，它完全消失了，就像我的腿從來沒有發生過任何事情，跟以前正常時完全一樣。但我知道這只是典型的冰山，引發癌症不僅是腫瘤，癌症是你的整個身體出現了毛病。我想說第二次我感覺到身體有什麼變化的是，當我的聲音回來了。原因是當時，我的頭髮停止脫落，我的牙齒也回到正常，沒有了口腔潰瘍，而聲音也回來了，我覺得這大概是治療後九個月的時候。

有哪些醫生幫你跟進你的治療？

我是有幾個醫生，有兩個腫瘤專家，一個外科醫生，整形外科醫生，然後我

的家庭醫生幫我定期預約驗血。我沒有再回電話給腫瘤專家和外科醫生，因為我不想再那一條路。我的家庭醫生，這段時間裏他一直很支持我，他很年輕，持有開放的態度，也肯接受替代療法。所以，他幫助定期預約我所有的驗血，像最初每月一次，然後每季度一次，現在可能每半年一次。在我的整個治療過程中，他也一直支持我。所以，我仍然是同一位家庭醫生。至於葛森的醫生，我仍然有保持聯繫。我現在還有做定期檢查，每當我拿到我的驗血的報告，我會送過去，向他們諮詢。這就是現在的程序。

你覺得你現在的健康狀況如何？

我覺得，對我自己來說，我認為自己已經完全康復。當然，傳統醫學定義了五年才算是完全康復，對我來說才過了兩年多，所以現在我還是很謹慎。你知道，我認為，通過這個經歷使我認識到了兩件事情，第一是，有兩種根原，一個是毒性和缺乏，只要你能每一天去對應它，這是你最好的壽險保單。對抗毒性是用咖啡灌腸，營養缺乏則是以對的飲食和營養補充品，我就是這樣堅持下去的。所以，我真的不擔心復發，即使復發了，我會再做葛森療法。所以，這一點我覺得我很安心。

請描述一下你現在的保養方案

我會覺得我現在的飲食還是 99% 按照葛森療法，就是有機植物全食品沒有添加糖，鹽和脂肪，就這麼簡單。有時候我去參加一個婚禮，他們沒有我想吃的東西，那我就會隨意吃一點，像肉類，家禽，但可能一個月祇會發生一次，甚至更少。偶爾，我會吃一下炸魚玉米餅，也許每三個月吧。但是，我現在每天還是會做一到兩次的咖啡灌腸，我仍然每天打兩次果汁，一般情況下，每次約 16 盎司，那麼，大概有 32 盎司，每天四杯，這是我日常的保養方案。

你最近有沒有做過任何的體檢或掃描？如有，結果如何？

有的，最後一次可能是去年，去年年底，一切正常。我從驗血學到了另一樣東西。例如，你知道你在做手術前，醫生要確保你是能進行手術的人選。就像我在手術前一天，他們抽了我 8 小瓶的血液，他們測試了你能想到的，紅血球，白血球，所有的肝酶，一切的一切，一切看起來都很正常，沒有任何的危險信號。可是，當時我的腳已經有了一個很明顯的黑色素腫瘤而且越來越大。而我的驗血報告，由我的診斷日期開始在整個過程中一直都是正常的。所以，對我來說，驗血是好的，但有時候卻缺乏了某些身體變化的指標。有時驗血也不能告訴你身體組織發生了什麼事，因為血液和組織是兩碼事。所以，我對它有點保留，但我還是做了所有應該做的一切。過些時候，我可能會做一次掃描，確保我完全康復。但我不太擔心，原因是，我找到了根源。

而只要我能夠每天對應他們，應該問題不大。

在治療時，有發現節省金錢和時間的方法嗎？

我想到兩件事，第一是我發現從超市購買太貴了，我每天要買 20 磅。所以我衡量了一下，我住在灣區，我找到了超市的供應商並且直接向他們購買。於是，每天晚上 9 點左右，我會開車到他們的倉庫和購買 50 磅的食物，這樣幫助我節省食品成本的一半。第二件事是真的很簡單，像使用熱水瓶來煮燕麥。當你早上醒來時，要煮你的燕麥，本來一個典型的早餐只需要大概 15-20 分鐘，但是燕麥煮的時候很容易沸溢，弄得一團糟，所以往往只爲了煮燕麥就弄成了 30 分鐘。我發現是你可以用 16 盎司或 20 盎司的熱水瓶就可以了，只要在晚上睡前把燕麥片放進去，加入沸水，蓋上它，上床睡覺，當你醒來時，它就剛剛好，軟軟的，而且還是滾燙的，然後你可以把你的香蕉或者什麼的扔進去，這就是你的早餐。如果你需要馬上出門，你可以直接拿起熱水瓶帶走，這樣每天至少節省 30 分鐘的時間，而只是做這樣的一件事。

你覺得怎樣才能成爲成功的葛森病人？

我覺得最重要的是有一個非常強的存活理由，可能是爲了家人，也許是朋友。對我來說，可能是解決氣候危機，這是我一直想要做的事。有時它可能是回饋給你的父母，或者是你摯愛，但找一樣東西。如果你沒有那樣東西，你可能很容易會偷懶，走捷徑，因為有太多的細節，像食用水，空氣，一切一切。如果你作弊，特別是絕症，成功和失敗之間只是一綫之差。所以，找一個強力的理由，然後，跟著細節做好，我想這就是一個成功的病人。