

*愛惜大腸，空腹吃水果

(台大醫院胃腸科王正一醫師的忠告)*

台大醫學院榮譽教授

多虧了有關這個水果和果汁的電子郵件它告訴了一個治癒癌症的戰略。

我的成功率為 80%。癌症病人死不了了，不管你信還是不信，

治療方法終於找到了。

對那些用常規療法治療癌症而死亡的患者，我深表遺憾。

他們中沒幾個存活 5 年，大多數用常規療法的病人僅活兩三年而已。

常規療法沒有任何作用，因為不用常規療法治，病人也活兩三年。

癌症病人一旦用了化療或放療，他們的細胞就中毒了。就衰弱了。

癌細胞就會因沒有強壯的抗體而得以迅速擴散。



吃新鮮水果

一說吃水果，我們就想到買說過，切成塊，大快朵頤。其實，沒那麼簡單。

要講究吃水果的方法和時間

什麼是正確方法呢？千萬別再飯後吃水果，一定要空腹吃鮮果。

這樣水果會起到身體殺毒作用，起到提供身體能量，消肥減瘦作用，

以及參與生化活動的作用。鮮果是重要食物。

試想，你在吃兩片麵包後，又吃了一片水果。本來水果是要透過胃壁進入腸子的，但被食物擋住了。水果一接觸到它們，配著胃酸，整個食物就壞了。

飯前吃水果。

你會聽到有人抱怨：我一吃西瓜就愛打嗝兒，我一吃榴槤就脹肚，我吃香蕉愛拉稀，等等。



那是因爲水果與胃中腐敗的食物混合後產生的氣體造成的。但是你空腹吃水果，就不會出相上述情況。

白頭髮，禿頭謝頂，神經緊張，缺覺黑眼圈，在你空腹吃鮮果以後，以上症狀一概消失

赫伯博士研究。因所有的水果到了身體之後變成鹼性，所以像桔子，檸檬這樣味道酸酸的水果，還是都屬於鹼性食物。

只要正確掌握吃水果的時間，你就掌握了問題的關鍵，讓水果助你美容，長壽。

健康，富有活力，幸福和苗條。當你想喝果汁，就喝鮮果汁，別喝罐裝果汁。

也不要將水果或果汁加熱，否則出了味道尚存，其他所有營養全部流失。

吃完整的水果比喝果汁好。如果非要喝果汁，那就慢慢地一口一口地喝。

讓果汁與唾液充分混合後再咽下。

你還可以連續三天只吃水果不吃它物，這樣你的身體得以清洗，容光煥發，令眾人驚喜。

奇異果（獼猴桃）：小而精，富含鉀，鎂。維生素 E，和纖維質。維 C 含量是桔子的兩倍。

一天一個蘋果，醫生找不到我。蘋果雖含維 C 低，但它富含抗氧化劑並可提高維 C 的活性，從而有利於降低結腸癌，心臟病和中風的發病率。

草莓：人體衛士。含有最強抗氧化力的水果大王，保護機體免遭癌患，血栓和自由基。

每日吃 2-4 個桔子：可抗感冒。降膽固醇，預防或化解腎結石，降低結腸癌風險。

西瓜：含水 92%，是解渴最佳食品。所含大量的穀胱甘?能強化免疫系統。還含有關鍵的番茄紅素，抗癌氧化劑，維 C，以及鉀。。。

芭樂和木瓜是維 C 冠軍。芭樂還含有高纖維，能治便秘。木瓜富含糊羅蔔素，對眼睛有好處。

飯後喝涼水等於得癌症

相信嗎？

涼水能將剛吸收的油質立刻變成固態，從而影響消化。

固態油脂在酸的作用下，變成小碎塊，比固體食物更易於被腸道吸收，並附著在腸子的內壁。

很快形成脂肪，導致癌的生成。所以餐後要喝熱飲。

女同胞應該知道，並不是所有心臟病發作始于左臂疼痛。要警惕下顎的劇痛。

甚至從未首先感覺到前胸疼痛。通常伴隨的症狀還有噁心，大汗淋漓。

60%心臟病人在熟睡時發作，再也沒醒過來。下顎疼痛能疼醒。要細心，提高警惕。

我們在這方面知識越多，存活的幾率越高。一位心臟病專家說，如果將此檔轉發 10 人，你至少救活一人的生命。

甚至也許是你自己！~文章轉載更多