

# 永遠離開癌症

## —— 恢復四大器官功能及釋放壓力

Frankzhang, 2007/07/03

**癌症的病人，只要脾、肝、大腸、腎，四個功能恢復，就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓。**有很多癌症病人，早上我給他們做復診的時候就發現，原來有高血壓的，現在血壓都正常；原來有心腦血管有疾病的，現在藥物也不用再吃了。顯然，只要幫助這幾個器官慢慢的恢復正常，各種文明病都能脫離，但它不是單一要素。

如果癌症只是一個腫瘤就好辦了，所以過去我們在醫學上犯了一個很大的錯誤，就是只看到這個腫瘤，然後就想我怎麼把它殺掉，所以用手術把它割掉，用化療去毒它，用放射線去照它、燒它，反正用各種方法把它殺掉就好，然後藥越用越重，真的把它殺掉，癌細胞死了，人也死了。

這是我們在醫學上犯了最大的錯誤，它不是單一的，必須考慮到整體。因此，脾一定要先恢復，一定要養成習慣，每天三餐的五穀雜糧一定要占總飲食的 50% 以上，一定要養成這個習慣。

雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁等，這些都是雜糧類，蓮子也很好，有了這個概念之後，脾好，肝就好。脾負責造血，一天有兩個重要的時間，就是子時和午時。所以你該休息的時候一定要休息。

現在的人大部分都是肝不好，為什麼不好？**晚睡、吃油炸的東西、壞脾氣，是肝的三大剋星。**油包肝，你吃油的東西，油把整個肝包住，肝的功能完全喪失了，所以我們不能吃得太油。為什麼《聖經》上三令五申：任何脂肪和血都不可吃，脂肪對身體沒有什麼好處。所以當我們身體感覺不適的時候，上帝用疾病糾正人的過失，用身體的痛苦管教他，有痛苦的時候，代表我們要改變 —— 保護你的肝。

### 越睡越累 —— 肝臟出問題的警訊

每天利用睡眠的時間，脾去收集血液，送到肝臟去解毒，解毒以後，乾淨的血液送到心臟去，心臟再送到全身，目的是什麼？每一個送到的地方都能獲得營養，就能獲得健康。

很不幸的是，現代很多人脾已經先出現問題，脾本身就不收集血液。只有一個辦法最養脾，**五穀最養脾**，可是現代人爲什麼脾這麼差，身體這麼多病？因爲都不吃五穀雜糧，吃漢堡、炸雞、牛排、薯條，好不容易吃一點米，又吃白米，所以你一要回歸《聖經》伊甸園飲食，就是**吃上帝原始所創造的食物**，一定要吃五穀雜糧，原始的雜糧，比如糙米。

但是我特別提醒大家，因爲新加坡是屬於熱帶氣候，所以寒帶和溫帶氣候的穀物較不適合熱帶的人吃，特別注意一下，譬如燕麥、蕎麥、小麥、大麥、高粱，這些大部份都屬於寒帶溫帶的產物，當然有極少數人的體質是可以吃的，但大部份是不適合吃的，而不是這個東西不好。

我們熱帶地方最適合吃的是什麼食物呢？是糙米、地瓜，全世界都可以；還有薏仁、小米，這些都是比較適合這邊的氣候吃的。在整個飲食習慣上面來說，一旦你能夠作調整，穀物一吃，脾臟的功能就可以恢復。

## 恢復大腸排便功能

如果你經常感覺到疲倦，肝出問題，你應該早一點休息。每天早上，你上廁所感覺很困難，上廁所很像打仗，跟馬桶打仗。真的很可憐！

這個表示什麼？你身體纖維質攝取量完全不足，爲什麼美國得大腸癌比例那麼高，中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多，新加坡得腸癌是所有癌症的第二，中國的內地平常研究發現，根本沒有腸癌，因爲他每天上廁所都很順，一坐下去，噗隆，噗隆，噗隆！每條都像香蕉，好漂亮！而且排列整齊。還不只是這樣，我跟你講，健康的人出來，每一條直徑大概兩、三公分，而且一出來是「咻」一條，30 到 45 公分長，如果你放在土地上，它可以轉一圈，還在冒煙，還不只這樣，聞一聞，還有香草味。

有一天，比利突然很興奮地打電話給我，說：「教授，你講的都是真的，我以前一直懷疑，我現在跟你認罪。」我說：「什麼事情你這麼懷疑？」「你說健康的人大便會有香草味，怎麼可能！可是我現在我的糞便有香草味。」

爲什麼？因爲毒都排掉了，你們沒有感覺牛糞就有香草味，可是現在的牛糞很臭，因爲現在牛吃的東西也是亂七八糟，還有牛打抗生素，如果你上廁所有困難，這表示什麼？**萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。**

你如果大腸很好的時候，每天早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒。大腸蠕動在叫你了，爲什麼？因爲 5 到 7 點就是大腸最活躍

的時間，所以爲什麼我們告訴癌症病人一定要 9 點睡，糖尿病也是，一般人 11 點前要睡，因爲你的大腸早上 6 點到 7 點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。

每天吃幾餐就排幾次便，那麼，你一天要上幾次廁所才夠？請記住，如果四、五天才上一次廁所，叫重度便秘；兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘；一天上一次廁所，叫輕度便秘。怎樣才是最健康，最正常？就是每天吃幾頓飯就上幾次廁所，這個叫健康，而且每次坐下去，兩三分鐘就解決。

你再看一下，排得好整齊，而且衛生紙一擦，沒有什麼大便，乾乾淨淨。我看有的人很可憐，十幾張衛生紙還擦不乾淨，所以這種人都不用擦，直接用水沖就好了。因爲他體內嚴重缺乏纖維素。這些毒如果不能正常地排出去，**食物進入體內 12 小時，沒有排出去，就會形成毒素**。因爲毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過門靜脈又送回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。所以，爲什麼肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的，什麼病都不容易罹患。

腎臟是身體新陳代謝、排除廢物、排毒的重要器官，全身的血液每小時經過腎臟二十次，血液裡新陳代謝的廢物透過腎臟過濾變成尿、排出體外。腎臟功能失調會引起腰酸背痛、水腫、血液中有尿毒、高血壓、尿道發炎、疲倦、失眠、耳鳴、脫髮、視力模糊、反應遲鈍、情緒低落、恐懼感，甚至神經錯亂。

**任何進入身體的飲料、食物、空氣和情緒壓力所產生的毒素都會經過腎臟**。如果污染物質太多，造成腎臟負擔太重，短期也許會出現阻塞、發炎現象，長期則有結石、功能衰退、血液不乾淨等各種毛病，最嚴重要靠人工洗腎清除血液污染，不然會有生命危險。

腎的日常保養「預防勝於治療」。注意保健，避免對腎臟的傷害才是上上之策。造成腎臟失調的主要原因有下：

1. 食用過多的動物性高蛋白質食物，產生過多尿酸，讓腎臟工作過量。
2. 工作過勞，壓力太大，沒有充分的休閒。
3. 服用西藥，如消炎止痛藥、抗生素等。
4. 環境污染：水源、土壤、空氣、噪音。
5. 飲用酒、咖啡、汽水、冰冷飲料過多。
6. 潮濕寒冷的天氣。

7.飲水不夠。

要保護腎臟就要減少以上的傷害，**多喝水，多吃(喝)漿果類**，如草莓、蔓越莓(cranberry 小紅莓)、藍莓、覆盆子(raspberry)、西瓜、檸檬等水果/汁。**攝取植物性蛋白質，規律運動，清淡的天然飲食，充分的休息，開朗的心情，避免腰部受寒，常用手擦熱按摩腰部，達到強腎的功效。**

## 檸檬養腎法

善用檸檬，對腎臟尤其好處多多，同時還可強化肝臟。

### 一、溫檸檬汁保養腎臟：

每日起床後鮮榨一個檸檬，加入一杯 200c.c.溫開水調和(可加少許天然海鹽、口感更滑潤順口)，空腹慢慢喝下，可以清潔腎臟，也可通大小便。

### 二、檸檬汁排腎結石

將 12 個新鮮檸檬榨汁(要喝之前才榨汁、現榨現喝)，加入適量溫開水調和(可加少許天然海鹽、口感更滑潤順口)，連續喝七天(一天一打檸檬喝 7 天、其餘飲食照舊)。細小的砂石就會由尿道排出。排出的時候，會有刺痛的感覺；如果腎結石很大，已經造成發炎疼痛，可以喝小紅莓汁來消炎止痛。

## 釋放壓力六大法

許多人都曾經感受到生活、工作，甚至人際關係的壓力，**壓力處理得宜，會變成一種動力，產生生命的活力**。可是，如果這個壓力持續存在，沒有辦法得到紓解，壓力如果一直持續增加，會使得腎上腺、荷爾蒙出現很大的問題，引發免疫系統方面的疾病，問題就非常嚴重了。

**大部分的憂鬱症都是有很大的壓力突然來到，沒有辦法轉化**。壓力來自於遇到很多的困難，所以我們要學習把困難改變。

**跟壓力關係最大的是癌症**，得癌症前六個月，幾乎都有重大的壓力事件發生。當你感到壓力來臨的時候，要學會放鬆。呼吸可以影響腦波的頻率，腦波的頻率可以影響心跳的速度，心跳的速度又可以影響肌肉鬆緊度。也就是說，當你轉換呼吸方式的時候，肌肉和情緒緊緊繃的狀態都會獲得改變，這種方式也治療過口吃的病人。

你也可以自己練習搓動雙手，眼睛累了，用這個方法很有效，可以幫助整個人的氣血變成迴圈的回流，體力和精力可以很快的充滿。

第二個有效紓解壓力的方法就是**運動**，讓你整個人震動或舞動，很快就可以提振精神，最好有個規律性的運動，因為運動是紓解壓力最好的方法。另外，每天赤腳在草地上走，就可以釋放壓力，前提是有沒有把它當作生活中規律的一環。

第三就是**睡眠**，睡眠是非常好的方法。但是，現代人普遍睡不好覺。臺灣醫師協會統計，臺灣每天靠安眠藥入睡的有 500 萬人，睡覺是一門大學問，千萬記住，晚上睡覺不要把手壓在胸口，會作惡夢。也不要壓在腹部，會承受很大的壓力，最好的方法就是放在兩旁，手心朝上。

睡眠品質越好，壓力釋放的速度越快。可是不要等全身非常累了再去睡，很容易睡不著；很累還睡不好，表示肝已經嚴重受損。

第四就是**休息**。休息和睡眠不同，休息是脫離原來的工作，轉換一個場景。舉例，吃飯的時候不要在原來的辦公桌吃，儘量帶便當或公司準備，不要到外面吃，浪費時間，而且外面很多都是癌症食品。儘量帶便當比較節省時間，照我排毒餐程式來吃，吃完之後，留 15 分鐘來做和上班無關的事。剩下來的時間做腹式呼吸，透過呼吸來放鬆。

第五是**飲食**，不要吃高壓力的食物，有刺激性的食物都是高壓力食物，越吃這些食物，會使交感神經亢進，有時會刺激身體所有的功能處於警戒狀態。

什麼是高壓力食物？可樂、汽水、咖啡、茶、酒精、香煙、乳製品及肉製品等，**所有的肉，尤其是經過油處理的肉是壓力最大的**。什麼食物會使心情愉快？聖經創世紀第 1 章 29 節：上帝說：「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上結有殼的果子全賜給你們做食物了。」最重要的食物，蔬菜、水果、五穀雜糧。飲食重要的東西可以減輕壓力，就是水。喝水可以減輕壓力，喝好水可以釋放壓力。(世界衛生組織發現，世界上 80% 以上的疾病都跟水源不潔有直接的關係)。

第六個釋放壓力的方法是**曬太陽**。聖經上常講到，日光有治療的功效。很多憂鬱症患者都不愛曬太陽，平常多曬太陽，身體的抗體會增加。

