

癌細胞怕熱；一天五杯熱水，完全排毒！

癌細胞怕熱

最近我看了數本日本石原結實醫師寫的書，書中常提及「**癌細胞怕熱**」的觀念，覺得蠻有意思的，把它記下來跟大家分享，也算是我的讀書筆記。

石原 醫師認為，現在醫學已非常進步，醫師也愈來愈多，癌症卻依然有增無減，其中一個很大的因素，就是現代人普遍體溫低下，因人體體溫降至 35 度時，正是癌細胞最活躍繁殖的時候，反之，當體溫達到 39.6 度以上時，癌細胞就會全部死掉。

高溫可治好癌症

19 世紀時，德國有位布許（Busch）醫師，發表多例自然治癒的癌症，也就是有罹癌病人，分別得到肺炎和丹毒（一種皮膚感染症）等疾病，連續發高燒 1-2 星期，沒想到意外治好癌症。

此外，1900 年美國紐約市立醫院的科萊醫師，同樣發表有癌

症病人因肺炎和丹毒引起持續高燒後，治癒癌症的實例。

換句話說，西洋醫學也已明白癌細胞很怕高溫。

癌症是一種從頭到腳都有可能發病的疾病，但心臟、脾臟、小腸（十二指腸）是發生癌症機率較小的器官。

那是因為心臟雖只有體重的 1/200，卻負責提供 1/9 的體溫；脾臟則是紅血球集中的地方（※註：脾臟的功能係破壞老舊的紅血球，將紅血球的血紅素與鐵分離，被分離的鐵可再度被吸收到血液中），同樣屬於高溫器官；而小腸要負責消化，必須經常活動，自然會比較溫熱，從這些事實可知，癌症並不容易發生在溫度高的器官上。

人體容易罹癌的器官如食道、肺、胃、大腸、直腸、卵巢、子宮……等，都是中間呈空洞的器官，有空洞的器官，細胞會比較少，體溫也比較容易下降，所以比較容易罹癌；至於乳房因突出身體外面，也是溫度比較低的器官，故乳癌發生率也較高。

一般而言，癌症是因免疫力下降而形成，當然與血液有關連，

也可以說它的發生與血液循環不佳有密切關係。

東洋醫學認為「萬病之源來自髒血」，所以，身體為了燃燒並排出體內的廢物，讓血液變乾淨，才會出現發燒的反應。就某個層面來說，發燒其實能提高免疫力，而免疫力就是白血球的運作能力，實際上只要體溫上升 1 度，免疫力就能提高 5—6 倍。

一旦身體冰冷，血液循環會變差，體內細胞的代謝也會變差，體溫每下降 1 度，代謝就會減少約 12%，免疫力也會降低 30%。

通常人體體溫最低的時候，也是死亡率最高的時候，一天當中，凌晨 3—5 點的體溫最低，這時也是最容易引發氣喘、潰瘍性大腸炎的激烈腹痛、異型狹心症等疾病的時候。

現代人體溫低下的原因

人體平靜時的體溫約有 1/4 來自肌肉，但現代人卻不像從前的人一樣常走路，也沒有以前的人勤快，開始用機器來取代雙手打掃和洗衣，這種運動不足的结果，就是體溫降低的一大原因。

加上現代人常見壓力問題，壓力一大，腎上腺就會分泌腎上腺素，使血管收縮，造成血液循環不良，長期持續下去，自然會讓體溫降低。

一到夏天多數人會整天躲在冷氣房裡，及平常攝取過多造成體質寒涼的食物，都是造成體溫低下的原因。（**可別再相信任何啥款機飲食了**）

高體溫的方法

不只是癌症，要同時預防罹患生活習慣病（包含高血脂、高血壓、高血糖、高尿酸等病症），一定要設法提高體溫，其方法如下：

運動一

肌肉約佔全身體重的 45%，是人體最大的器官，所以只要運動，肌肉所產出的熱量就會愈大，甚至達到體溫的一半。體溫上升有助於促進新陳代謝，白血球的運作也會活躍，運動過後身體會覺得很輕，就連心情都覺得舒爽，主因就是體溫上升，促使體內的廢物和血液中的多餘養分被燃燒，甚至被轉換成汗水和尿液排出，以及透過吐氣被排出，等於在體

內做一次大掃除。

要解忙碌現代人運動不足的煩惱，最簡單的方式就是「走路」。

泡澡-----

日常生活中最簡單又有效的溫熱身體方法，就是泡澡。

採用全身泡在浴缸的人浴法，使水溫幫助擴張血管，促進血液循環，使得內臟和肌肉得以補充到氧氣和養分，進而促使腎臟和肺排出廢物。

此外，**流體靜力平衡**（或稱**靜水壓平衡**）具有讓肌肉緊實的效果，且這種流體靜力平衡會壓迫血管和淋巴管，促進血液和淋巴液的循環，讓全身代謝跟著活躍起來，尤其位在下半身的腎臟血流也會變好，自然會增加排尿量，改善水毒狀況，進而除去水腫和冰冷現象。

食用溫熱食物一

石原醫師鼓勵大家，平常應食用可溫熱身體的食物如乳酪、蕎麥麵、黑麵包、糙米、魚貝類、根莖類蔬菜、海藻、薑、蒜、蔥、味噌、蘋

果、櫻桃、葡萄、黑糖、紅茶……等。

想要讓身體溫熱的快速方法，就是喝生薑紅茶。

生薑最大的功效就是溫熱身體，而住在寒冷地區的歐洲人習慣喝紅茶，藉以溫熱身體，如將紅茶加入生薑，就能發揮更大的效果，使身體熱起來。

中藥的古籍就記載著「**生薑能去百邪**」，16世紀時，英國爆發黑死病大流行，至少有 1/3 的倫敦市民因而喪命，卻意外發現平時常吃生薑的人，都倖存下來，因此，當時的英王亨利八世，大力提倡多吃生薑，現在英國坊間到處可見的薑餅，就是當時留下來的深刻影響。

2006 年密西根大學綜合癌症中心研究人員，在美國癌症學會上發表「將市面上販售的生薑粉泡開後，投入培養中的卵巢癌細胞裡，結果癌細胞全死了，足見發生了細胞凋亡與細胞自噬的作用」，雖然這項實驗所用的癌細胞是「卵巢癌細胞」，但相信這個實驗對所有癌細胞都具有同樣效果。

看了 石原 醫師的書，才知人體發燒正是自體提升免疫力的機制，更重要的是體溫達到 39.6 度以上，可以熱死癌細胞。我常在想，要是我開刀前也能發燒，癌症也許就不藥而癒，就可少挨那一刀，也免受化療之苦。前一陣子，有家人感冒發燒了，我特地恭喜他自體悶燒，大概把不少體內癌細胞給熱斃了！

自從罹癌後，有很多人告訴我，這不能吃，那不能吃，讓我很困擾我該吃什麼呢？

但現在的我肯定會把以前不愛吃的蔥、薑、蒜，統統吞下肚，希望藉此提升自己的免疫力，達到自癒的效果。

白湯排毒法

一天五杯熱水，完全排毒！

現在日本的藝能界流行一種“白湯”排毒法！日文的“湯”就是熱水，而“白湯”就是什麼都不加的熱水！

這種療法源自於印度的阿育吠陀(Ayurveda)，藉由喝溫熱的水讓身體熱起來，達到和用芝麻油按摩讓身體熱起來同樣的效果！

由於實行起來非常簡單，每個人都做得到，也不用花錢，因此由藝人千葉麗子推薦之後，許多藝人紛紛仿效，成為一

股風潮！

先說說喝熱水具備哪些效果吧：

1.促進新陳代謝

喝熱水不僅能夠刺激腸胃蠕動，也能促進腎臟肝臟等器官的活動！

維持擔任排毒重責大任的器官的活性，讓血液能夠更輕鬆的運輸氧氣與養分到全身，促進新陳代謝！

2.調整味覺

開始喝熱水，會感覺到溫水的甜味！

慢慢的你會對於食物的味道越來越敏銳！

稍微吃一點就會有吃了東西的實感，進而避免暴飲暴食！

3.排出毒素

熱水能夠溫暖內臟器官，促進消化，讓囤積在體內的毒素排出體外！

除了有利尿作用之外，因為體內水分的調節，更能夠改善便秘！

此外也能加速排汗，達到良好的排毒效果！

4.賦予滿腹保足感

和一般的水比起來，喝熱水需要花時間一口一口慢慢喝，因此更能夠獲得滿腹感！

在吃飯的時候搭配食物一起喝，更能夠增加飽足感！

5.幫助消化

經常暴飲暴食會影響消化，並讓無法消化的食物開始囤積在體內！

熱水可以刺激胃的蠕動，幫助消化，並幫助囤積的老廢物質順勢排出！

6.沉澱心情

除了身體機能的調整之外，喝熱水也具有精神層面排毒的功效！

慢慢的喝杯熱水，能夠緩衝一下忙碌的工作，消除壓力，讓你神清氣爽！

根據阿育吠陀(Ayurveda)的說法，

影響人類身體與精神健康的元素可以從風，火，水三種元素

來看！

頭痛，肩頸酸痛，失眠，肌膚粗糙，便秘等都是因為火的元素失調的關係，追究原因就是身體“太冷”！

夏天經常吹冷氣，吃冰的東西，內外夾攻，這時候喝熱水就是一種均衡的消化劑！

雖然喝熱水排毒非常簡單，但也不是隨便喝喝就能達到最好的效果喔！

在喝法上還是有些講究的:

1.早上起床喝一杯熱水

早上起床喝一馬克杯的熱水，水溫在不要燙口，能夠順順喝下的溫度最好！

能夠溫熱內臟器官，溶解體內的老廢物質，加速排出！

讓一天有個神清氣爽的開始！

2.一天喝 1.2~ 1.5 公升的熱水

任何東西過量都不好！雖然喝熱水沒有副作用，但是以為這樣而狂飲的話，反而會造成多餘的水分在體內囤積，新陳代謝惡化，成為寒冷體質，進而容易肥胖！

一天 1.2~ 1.5 公升的量最適中！

3.一次一點點慢慢喝，不要牛飲

不要在渴的時候咕嘟咕嘟狂飲，最好是每次半杯小口小口慢慢喝！

1~2 個小時喝一杯左右的量！不要燙口的熱水，溫熱就可以了！

4.入浴後水分補給

洗完澡後， 喝一杯溫水(和體溫差不多的溫水)，補充流失的水分！

這時候好不容易藉由泡澡讓身體溫熱起來，最好避免喝冰的東西，讓身體冷卻！

經過日本許多明星的實踐證明:

熱水排毒法能夠提升基礎代謝，讓身體覺得輕鬆舒暢，改善便秘，排出老廢物質，進而達到美肌與瘦身的效果！

這種不花錢的健康排毒法，還不趕快試試?!

(以上是轉載的好文章)

掌聲是別人給自己的一種肯定

健康是自己給自己的一種肯定

當掌聲與健康不可兼得的時候

寧可選健康而捨掌聲

因為掌聲會消失

而擁有了健康也同時擁有了獲得其他掌聲的機會

如果一旦失去了健康

其實也就失去了一切

幸福之首要寓於健康

病有千萬種健康只有一種

希望家人及所有好友身體健康快樂