

讓癌細胞多多睡覺。

## 花 5 分鐘看一下可以讓妳健康一輩子的養生方法--

戴博士和幾位癌研究學者發現，癌細胞在活躍一段時間後會進入「休眠」，休眠期時段後又再度活躍，興風作浪。

參加一場小型國際研討會，其中有一位目前在美國癌症中心的戴博士以 "Is Cancer Curable?" (癌症是否能治癒?) 為題，分享了他對癌細胞生長動力學的研究結果。

癌症最令人害怕的就是 metastasis (轉移)。

原生癌並不會讓病人死亡，而一旦癌細胞轉移，在其它組織器官內興風作浪就讓病人逐漸（或快速）的走向死亡。但，為什麼有些癌細胞已轉移的病人卻未繼續惡化？

日本曾解剖研究幾十位無病痛往生的 90-103 歲老人，發現他們每一位體內都有不少癌細胞。但，為什麼他們的癌細胞沒有造成身體的病痛？

「休眠期」越長，病人能存活的時間就越長，甚至不發生令人害怕的「轉移」。

現在醫學界積極的在研究拖延癌細胞「休眠期」的方法，包括利用藥物和飲食。「預防細胞癌化」提到幾種天然物，可藉由控制癌細胞內訊息傳導 ( signal transduction ) 的路徑進入「休眠期」，請大家多吃含有？

- 些有效成份的食物，讓身體內蠢蠢欲動的癌細胞多多睡覺。

1. 咖哩 ( 抗癌成份是 ..... 「薑黃素」)

2. 辣椒 ( 抗癌成份是 ..... 「辣椒素」)

- 3.薑（抗癌成份是 .....「薑油」）
- 4.綠茶（抗癌成份是 .....「兒茶素」）
- 5.大豆（抗癌成份是 .....「異黃酮」）
- 6.蕃茄（抗癌成份是 .....「茄紅素」）
- 7.葡萄（抗癌成份是 .....「白藜蘆醇」）
- 8.大蒜（抗癌成份是 .....「硫化物」）
- 9.高麗菜（抗癌成份是 .....「indole」）
- 10.花椰菜（抗癌成份是 .....「硫化物」）

### 癌細胞怕熱

日本石原結實醫師寫的書，常提及「癌細胞怕熱」的觀念，蠻有意思，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，其中一個很大因素，就是現代人普遍體溫低下，人體溫降至 35 度時，正是癌細胞最活躍繁殖的時候，反之當體溫達 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，也就是罹癌病人，分別得肺炎和丹毒（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，也是溫度比較低的器官。

癌症是因免疫力下降而形成，當然與血液有關連，也可說與血液循環不佳有密切關係。東洋醫學認為「萬病之源來自穢血」，所以身體為了燃燒並排出體內廢物，讓血液變乾淨，才會出現發燒反應。就某層面說，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，血液循環變差，體內細胞代謝也變差，體溫每下降 1 度，代謝就減少約 12%，免疫力也降低 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

### 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，但現代人不像從前的人常走路，也沒有以前人勤快，這種運動不足的的結果，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。夏天多數人會躲在冷氣房裡，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。（別再相信任何啥款生機飲食了）

### 高體溫的方法

不只癌，同時要預防罹患生活習慣病（高血脂、高血壓、高血糖、高尿酸等）一定要設法提高體溫，其方法如下：

#### 運動—

肌肉約佔全身體重的 45%，是人體最大器官，只要運動，肌肉所產出的熱量就愈大，甚至達體溫的一半。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，連心情都覺得舒爽，主因就是體溫上升，促使體內廢物和血液中多餘養分被燃燒，甚至轉換成汗水和尿液，以及透過吐氣排出，等於在體內做一次大掃除。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。採全身泡在浴缸的入浴法，使水溫幫助擴張血管，促進血液循環，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）具有讓肌肉緊實的果，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，去除水腫和冰冷現象。

#### 食用溫熱食物—

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、葱、味噌、蘋果、櫻桃、葡萄、紅糖、紅茶...等。讓身體溫熱的快速方法，就是喝生薑紅茶。生薑最大的功用是溫熱身體，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，能發揮更大效果，使身體熱起來。

中藥古籍記載著「生薑能去百邪」，16世紀英國爆發黑死病大流行，至少 1/3 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，當時英王亨利八世，因此大力提倡吃生薑，英國坊間到處可見的薑餅，就是留下來的深刻影響。

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，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？！但現在我肯定會把以前不愛吃的葱、薑、蒜，統統吞下肚，希望藉此提高机体的免疫力，達到自癒的效果。

--

*Polly*