※空腹吃水果勝癌症※

台大柯文哲醫師-生死的智慧，演講非常精采

※空腹吃水果……(尤其是蘋果)

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

一說到吃水果，我們就想到把水果切成塊，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。與此同時，胃發酵，變酸，水果一接觸到它們, 配著胃酸，整個食物就壞了。

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， 我一吃香蕉愛拉稀，等等。那是因為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，就不會出像上述情況。

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，否則除了味道尚存，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，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。

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。木瓜富含糊蘿蔔素，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，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。