缺乏維生素 B2 是任何疾病的罪魁禍首

1．身體長期、嚴重缺乏維生素 B2 是導致**癌症、腫瘤的根本原因。**

2．各種消化道**潰瘍、出血、腫塊、息肉、肌瘤、肝硬化**也都是因為缺乏維生素 B2 引起的。

3．**痔瘡**也是因為缺乏維生素 B2 引起的。

4．女性的**子宮頸糜爛**也是因為缺乏維生素 B2 引起的。

5．通常所說的“**上火**”就是維生素 B2 短期、急劇缺乏症。

6．**及時、足量補充維生素 B2，這些症狀都會減輕直到痊癒。**

維生素 B2 是人體必需的一種營養物質，它是形成人體組織、器官表面的必需的一種物質，維生素 B2 在人體內無法儲存，但人體每天又需要， 所以必須每天從食物中補充，**食物中以動物肝、腎、心等維生素 B2 的含量較高 （這也說明了 B2 的重要性），其次是奶及其製品，禽蛋類、豆類及其製品、穀類，一般蔬菜也含有少量的維生素 B2。**

植物當中維生素 B2 主要存在于穀物的皮、殼當中，在糧食加工過程中大部分都流失了。因此現代人的飲食結構導致了人體無法從食物中獲取足夠的維生素 B2，所以大多數人都處於缺乏維生素 B2 的狀態。

輕微缺乏維生素 B2 人體不會有任何感覺，但到一定程度時就會出現明顯的症狀，首先，**在人體最薄弱的地方，通常是消化道的首尾兩端，即口腔或肛門的局部，出現充血、腫脹，隨後皮膚或粘膜出現潰瘍，然後開始出血，這即是口腔潰瘍和痔瘡。如果長期缺乏維生素 B2，那麼人體其它部位也會出現同樣的症狀。**

為什麼缺乏維生素 B2 會出現充血、腫脹呢？主要原因在於血管，構成血管壁的細胞離不開維生素 B2，當缺乏維生素 B2 時，血管壁(主要是毛細血管,管壁本身就很薄)開始變薄，在血壓的作用下，血管開始向外凸起，當局部的血管都開始鼓起時，就形成了腫塊，最後血管開始裂開出血，如果發生在腦部，

你猜到了嗎？對，這就是腦溢血。

為什麼**缺乏維生素 B2 會出現潰瘍呢？**同樣的道理，構成人體皮膚和粘膜的細胞也需要維生素 B2，**當 B2 缺乏時，人體無法產生出足夠的皮膚和粘膜細胞，去頂替已經代謝掉的細胞，缺口就產生了，患處的皮膚或粘膜就像雪被融化了一樣，由一個小點發展成一個創面，這就是潰瘍，**發生在食道，就是食道 潰瘍，發生在胃裡，就是胃潰瘍，發生在腸道，就是腸道潰瘍，發生在女性的子宮頸，就是宮頸糜爛。**潰瘍面如果長時間不能癒合，就會被細菌感染，產生炎症，單純使用消炎藥，只能暫時控制細菌的繁殖，並不能使潰瘍癒合。**

充血、腫脹長期持續發展下去就會凸出組織、器官的表面，形成腫瘤，腫瘤發展到最後階段，表面糜爛，反復感染、化膿，內部細胞瘋狂增生，這就是癌症。

所以說，癌症是人體長期、嚴重缺乏維生素 B2，各種組織、器官功能即將衰竭，總崩潰即將發生的徵兆。這也就合理解釋了為什麼把癌變部位完全切除了，仍然避免不了癌症的擴散和復發，不是癌細胞擴散了，而是組織和器官相繼陷入崩潰了。

知道了病因，治療就簡單多了，及時、足量補充維生素 B2，紅腫就會消退，潰瘍面就會癒合，腫瘤會縮小甚至消失，癌症會停止惡化，逐漸好轉。維生素 B2 這個藥極其便宜，一元一瓶，一瓶 100 片，再窮的人也吃得起。

藥瓶上標注的【適應症】為：用於預防和治療維生素 B2 缺乏症，如口角炎、唇乾裂、舌炎、陰囊炎、結膜炎、脂溢性皮炎等。很顯然，這些只是缺乏維生素 B2 的初 期症狀，現代醫學沒有對這個問題深入研究下去：既然缺乏維生素 B2 能導致口唇、牙齦、舌的潰瘍，那麼消化道內其它地方的潰瘍就與 B2 沒有關係嗎？正是在這 個問題上的淺嘗輒止，導致了現在癌症的氾濫。

需服用維生素 B2 的用量，藥瓶上的【用法用量】：口腹，成人，一次 1－2 片，一日 3 次。實踐證明，當人體沒有明顯的症狀、用來預防時， 這個用量也許是可以的，但是，如果身體已經有了明顯的症狀，**比如潰瘍、痔瘡、息肉、腫瘤，那麼這個用量是明顯不夠的，必須要一次 4－6 片，一日 3－4 次，才能看到明顯的效果。有些人就是因為用量不夠，覺得服用維生素 B2 沒有用，從而耽誤了病情。已經住院的病人，可以要求醫生在輸液中加入複合維**

生素 B（裡面含有維生素 B2），效果會更好。

維生素 B2 對人體沒有任何副作用，過量的維生素 B2 會從尿液中直接排出體外，所以，不用擔心服用過量的問題。還有個問題也必須引起重視，維生素 B2 見光極易分解，從而導致失效，一瓶維生素 **B2 如果開蓋後一 個月還沒吃完，那麼剩下的藥片估計就都失效了，**再服用時就會覺得沒用了，這時就需要重新購買，最好生產日期在半年以內的。在此，我也呼籲生產廠家，最好能 在維生素 B2 的外面包裹一層糖衣，從而減少維生素 B2 見光失效的機會。

通常所說的“**上火”與維生素 B2 有什麼關係呢？**辣椒、羊肉、白酒 等熱性食物進入人體後，會擴張毛細血管，加速血液的流動，而這會加速維生素 B2 的消耗，就像人跑步時肯定要比走路消耗更多的氧氣一樣。維生素 B2 被快速消耗而又得不到補充，於是就會產生牙齦腫痛、肛門肌肉充血腫脹等上火症狀，只要馬上服用足量的維生素 B2 ，這樣症狀會很快消失。當然，吃一些涼性的食物如西瓜等，能中和身體中的熱性，也有一定的效果，但最根本的因素還是維生素 B2。

“十人九痔”是一個民間俗語， 是指痔瘡患者的發病率很高，其實也證明了缺乏維生素 B2 在人群中的普遍性。流行病學認為父母得了癌症，子女也易得癌症，所以癌症具有遺傳性，這其實是個錯誤的結論。

真正的原因是，父母與子女在飲食結構上具有高度相似性，父母愛吃辣的，經常上火，處於缺乏維生素 B2 的狀態，那麼子女也必定愛吃辣的，也會缺乏維生素 B2,即使子女以後與父母分開了，他（她）的飲食習慣也會保留下來，所以，與父母得相同的病就不足為奇了。

為什麼常吃五穀雜糧的人不易得癌症呢？現在你應該明白了吧，其實是五穀雜糧中（主要在皮、殼上）所含的維生素 B2 起了作用，如果把皮和殼都去除了，效果就會大打折扣。

有些人常吃複合維生素，認為自己不會缺乏維生素 B2,實際上，**複合維生素中所含的 B2 遠遠不能滿足人的日常需求，必須單獨補充維生素 B2。**