

<<医生不会告诉你的防癌情报-自己>>

图书基本信息

书名：<<医生不会告诉你的防癌情报-自己吃出免疫力的49个关键报告>>

13位ISBN编号：9787501953813

10位ISBN编号：7501953813

出版时间：2006-6

出版时间：第1版(2006年6月1日)

作者：李传修

页数：193

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<医生不会告诉你的防癌情报-自己>>

### 内容概要

医学专家说：“癌症不是病，它只是一种错误生活和饮食习惯的因果报应。  
“说白一点，癌是由你创造出来的。

“癌”不是病，它只是一种长期积累起来的“基因疲乏”或“超过基因极限”的失衡现象。而癌症高危人群，通常都是有固定不变的生活模式或习惯，例如每天吃一样的东西。习惯性地发脾气，心情郁闷等，如此长期积累下来，超过身心负荷的极限，基因和细胞开始错乱失序。

因此，懂得生活和饮食的要诀，就能防止癌症的发生、提高免疫力。  
世上没有什么食物会绝对致癌，只有错误的观念和生活方式会让你免疫力降低，进而导致癌细胞病变。

哪些食物和吃法比较容易致癌?哪些食物和吃法可以杀死自由基、增强免疫力和杀死癌细胞?这些连医生都不告诉你的防癌情报，本书都会详尽介绍，请勿错过！

<<医生不会告诉你的防癌情报-自己>>

作者简介

早年留学日本，曾担任报社记者及文字工作者，在搜集情报上有过人的功力，对各类生活情报都了若指掌。

出版过多本与健康相关书籍，目前仍定居日本，为专业文字工作者。

## &lt;&lt;医生不会告诉你的防癌情报-自己&gt;&gt;

## 书籍目录

医生不会告诉你的防癌情报【关键报告001】用“免疫果蔬汁”，除掉癌细胞【关键报告002】发酵卷心菜，增强10倍免疫力【关键报告003】“酒煮海带”让癌细胞自杀【关键报告004】吃“绿茶渣炒小鱼”能提高免疫力【关键报告005】芥末的超强免疫力【关键报告006】鲑鱼的粉红色素能抑制癌细胞的增殖 免疫力小常识生活方式会左右免疫力的强度【关键报告007】辣蕈对肺癌和皮肤癌有特效【关键报告008】茄子的紫色素能消除癌与老化【关键报告009】乌贼的“墨汁”能有效防癌【关键报告010】常吃无花果就能预防大肠癌【关键报告011】啤酒能够抑制烤焦物的致癌物质 免疫力小常识自己检查免疫力强弱的方法【关键报告012】松茸的黏液能够防止癌细胞增殖【关键报告013】蚬能够改善肝炎，减少癌的发生【关键报告014】能防治癌症的油菜煮汁【关键报告015】由两种蔬菜合并所产生的惊人效果【关键报告016】胡萝卜洋葱汁能抗氧化防癌 免疫力小常识抗癌胡萝卜洋葱汁的做法【附录A】喝胡萝卜洋葱汁治好动脉瘤 免疫力小常识控制高血压的胡萝卜洋葱汁做法【关键报告017】“豆浆加黑芝麻”的抗癌秘方【关键报告018】黄豆粉加酸奶可以杀菌抗癌【关键报告019】“醋加香蕉”对白细胞有益 免疫力小常识控制糖尿病的胡萝卜洋葱汁做法【关键报告020】黄瓜丰富的水分是维护健康的要素【关键报告021】“笑”能够增强免疫力【关键报告022】强化肺肠的功能，就能够增强免疫力【关键报告023】用嘴呼吸以及不喜欢洗澡，将使免疫力减弱【关键报告024】摄取过多动物性脂肪易致癌【关键报告025】色素等于致癌物质 免疫力小常识你的体质是“阴”或“阳”？【关键报告026】喝太多牛奶也会致癌【关键报告027】每天摄取100毫升以上的维生素c【关键报告028】时常喝甜酒对提高免疫力有帮助【关键报告029】多吃酒糟对增强免疫力有帮助【关键报告030】味噌腌大蒜发酵后，免疫力将倍增【关键报告031】不吃使体质转为恶劣的食物【关键报告032】摄取能够提高自然免疫力的食物【关键报告033】“糙米味噌”能快速排毒，净化血液 免疫力小常识入浴中的腹式呼吸能增强免疫力【关键报告034】剩菜，含有致癌物质【关键报告035】增加“阴性化食品”的摄取量【关键报告036】地瓜和魔芋的纤维能吸收致癌物质【关键报告037】能够生吃的蔬菜，尽量生吃【关键报告038】避免过度喝乳酸饮料 免疫力小常识抗菌物品会削弱免疫力【关键报告039】摄取不同颜色的蔬菜，可抑制癌细胞【关键报告040】多喝红茶、碳酸饮料的人很少患癌【关键报告041】腌渍物含有引发癌症的物质【关键报告042】热炒方式将使蔬菜的营养消失【关键报告043】速食食品与癌症 免疫力小常识刺激手指甲可以增强免疫力【关键报告044】喝太多的茶对防癌并没有帮助【关键报告045】味噌能够提高免疫力【关键报告046】味噌能够抗衰老与癌症的自由基【关键报告047】鳗鱼与蔬菜配合也可以抗癌 免疫力小常识使用绿茶漱口能增强免疫力【关键报告048】鱼罐头的油脂最好舍弃【关键报告049】发芽的糙米具有提高免疫力的作用【附录B】10分钟自我免疫力检测【附录C】这样吃，就能打败癌症【附录D】你不可不知的错误观念

## <<医生不会告诉你的防癌情报-自己>>

### 章节摘录

在日本，有一位医学院的教授中村先生罹患了肝癌，而且病势已经很严重，癌细胞已经转移到肝脏的两个部位。

那时，主治医生曾经对他这样说：“这种癌病变的生存率为0，你已经没有多久的时间可以治……”当时，这位教授只有43岁。

在医生这样说的六个月以前，这位中村教授已经被发现直径达4厘米的直肠癌，并刚刚切除不久。当时的开刀虽然很成功，但想不到不久癌症转移了。

“我是精神科的医生，所以一向认为自己的意志力比谁都强，想不到，我也跟多数病患一样，听到医生的宣告后，立刻陷入恐慌状态，以致夜晚都无法入眠……”中村教授从来也没想过自己会身处这种地狱般的绝境，但是在经过了一段挣扎之后，他决心跟癌症战斗到底。

那时，一本书鼓舞了中村教授，使他从绝境中站起来。

那一本书所记载的“以食疗提高免疫力治癌法，从医学的观点看来，很具有说服力，因此中村教授决心要试试。

这种以食疗提高免疫力的疗癌法，并非只把癌当成某种单独的病症来治疗，而是把它当成全身的营养以及代谢障碍所引起的失调病症。

正因为如此，他才想到借用提高身体免疫力，以治好并预防癌症的发生。

中村教授说：“因为癌细胞转移这一事情吓坏了我，我再仔细地阅读那一本书。

在第一次彻底读完后，我认为除了这种借提高免疫力除治癌症的方法之外，再也没有其他更理想或人性化的办法了。

”这种以食疗提高免疫力的办法，最大的目的就是：避免癌细胞发生的任何可能，也就是除掉癌症发病前的癌细胞种子，避免癌的发生。

就在他饮用“免疫果蔬汁”一星期后，肿瘤指数（表示有无癌细胞的检查值）就明显降低了。

这种以食疗提高免疫力的特征有两项：第一项是尽量少摄取盐分（因为盐分是癌增殖时必要的营养）。

第二项是采取提高免疫力的饮食策略。

事实上，那本书就是采取这种两面夹攻的策略，来防止癌症的发生；为了达到这个目的，就必须大量地喝水果蔬菜制成的“免疫果蔬汁”。

同时，尽量减少盐分以及脂肪的摄取，肉类尽量地少吃，不喝酒，少喝咖啡，主食以番薯类为中心，以未精制的糙米替代精米。

## <<医生不会告诉你的防癌情报-自己>>

### 媒体关注与评论

根据国外权威医学研究报告，对抗癌症的最有效方法，不是在医院或用药物。而是长久累积下来的正确饮食观念和习惯。但这些救命的情报，医生可能不懂，或是太忙没时间说，久而久之，人们难免会步入癌症大门。事实上，防癌不难，关键在于懂得如何吃。本书搜集一般人不知道，医生也不会告诉你的防癌饮食情报。让你自己在日常生活中，也可以吃出免疫力。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>