

前言

我脫光了上衣在公園快步走，露出排骨，挺着肚臍，肆意享受冬天太陽，花圃旁有一位頭髮全白的老太太望着攝影機幸福微笑，攝影師是她接近 60 歲的兒子，兩母子完全漠視這個不雅的東西在他們面前飄過。在西邊長椅上，一位老先生迎着太陽閱報，大圓光頭亮閃閃，只要有太陽，他在冬天也只穿短衣褲。他說，已經做好防曬護理，他有癌症，醫生告訴他不要存太大希望，他在接受治療的同時，積極貫徹自然療法，不少癌患者不是因為癌症而病死，是發現有癌症後精神崩潰嚇死，他把一份報紙從第一頁第一行逐字看到最後一頁最後一行，一來打發時間，二來培養自我覺察力，不讓情緒被報章內容牽着鼻子走，生活中下意識將「自我覺察」這個工具運用到情緒控制上，注意不讓情緒肆意跑出來。從前，他討厭自己，也動輒品頭論足批評人，現在他學靜坐、明白要好好呼吸、學內觀，與所有人、所有事保持一個距離，與自己的情緒更保持一個距離，以穩定的情緒應對生活中各種挑戰，用現在的說法，叫控制情緒不內耗。我說您很了不起，如果換了是我，我會遠離媒體上的負面內容、控制信息攝取量、指引自己看見身邊的幸福……他微笑，他還在上班，公司存亡在一線間，他要採取與我不同的方法，關鍵仍

然是指引自己保持冷靜，理性地提出解決方案。太陽被建築物擋住，溫度秒間下降，他告辭，我把衣服重新套上排骨和臍肉。

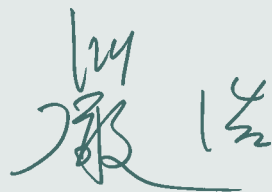
其實我有一個秘密沒有向他坦白，我是一個完美主義者，這種性格往往把自己逼得喘不過氣，所以控制情緒不內耗，是我下半生首要功課。令身體老化的除了年齡，還有情緒，鬱結憤懣催人老，比歲月更甚，然後就是食物與生活習慣。不過在現代，根據美國癌症協會（American Cancer Society），越來越多 20 到 39 歲之間的年輕人被診斷得乳癌和淋巴癌，其中最大原因，卻是食物與生活習慣令免疫系統提前崩潰，又根據美國國家醫藥圖書館（National Library of Medicine）的 PubMed 網站，抽煙、肥胖、缺少運動，是排在前面三大殺手，剔除這三大，可以避免超過一半以上機會患上癌症；另外，壓力、大環境污染，都是致癌因子。

公園裏的老先生成功走上恢復自身免疫力康復大路，他也明白，癌症好比感冒，不會永遠消失，接受與癌細胞共存，在人生路上再開始，挺起胸膛持續走大健康之路。其實，所有人身體中都有癌細胞，如果理智地生活，身體中免疫系統

很擅長對付癌細胞；如果您覺得愉悅，免疫細胞已經開動殺敵機制，您已經一分鐘比一分鐘健康，這歸功於人類在過去30萬年進化過程中持續強化免疫系統。不過，請虛心接受現實，即使未來科學可以幫我們移民火星，我們的遺傳基因仍然來自那個在山洞裏找到的原始智人祖先頭骨，遇到現代飲食以及生活方式一定潰散。

本書是「嚴浩大健康之路」系列的第一本，這個系列除了重新編選我多年來所發表的文章，更增補和修訂了不少內容。本書匯編的食療主要兩種：布緯食療的功能在於為健康細胞增加蛋白質和血氧；李威廉醫生的戒肉療法功能在於阻止癌細胞從肉類食物中搶走營養，於是餓死癌細胞，布緯療法的守則也包括戒肉，所以這是基礎。

上天有好生之德，既生我養我，也為我們準備了不可思議的大自然藥廚，這就是本書的內容。



嚴浩大健康之路
實戰餓死癌細胞



目錄

前言..... 002



第一章

學懂遠離癌症，吃得對做得對

身體的貴人——粒線體.....	012
粒線體製造三磷酸腺苷（ATP）.....	014
提升粒線體的方法.....	016
為你拼命的殺手.....	018
大便有血，並不是痔瘡.....	020
腸癌與益生菌.....	022
腸癌的距離越來越近.....	024
改善大腸癌的新窗口.....	026
是誰令她腸癌四期？.....	029
乳癌病患增多.....	031
男人也會有乳癌.....	032
核桃減少乳癌發生率.....	033
乳癌食物 YES/NO.....	034
食用油的真實個案.....	036
不能想像的精煉油提取法.....	038
到底有沒有健康油？！.....	041
大肚臍致癌症.....	048
怎樣減少癌症？.....	051

蔬菜是抗癌明星.....	053
三種食物經常吃.....	056
番石榴的好.....	058
石榴 vs 癌症.....	060
高療效石榴汁.....	061
杏仁是好東西.....	062
三種食物要少吃.....	064
蘋果醋抗癌、淋巴排毒.....	066
「想不到我也會患癌症」.....	068



第二章

不要忽隨身邊的隱形致癌物

世衛有關手機的新聞公告.....	072
更多手機引起腦癌的證據.....	076
不信科學，也要信因果.....	078
談電子污染.....	080
手機傷人的終極秘密.....	082
懷舊聽筒配合手機.....	086
電磁波輻射穿牆過室.....	088
電磁波輻射與自閉、精子數量有關.....	090
這款胸圍引起乳癌.....	092
甚麼是班克網格（Benker Grid）？.....	094
遠離金屬桌椅、床褥、眼鏡框.....	098

彈弓床竟是電磁波幫兇.....	100
Wi-Fi 反應綜合症.....	102
番茄是最 Top 食物.....	104
食療對抗電磁波.....	106
這些食物不簡單.....	108



第三章

教你餓死癌細胞

體內基因組的守護者.....	112
細胞每天複製 7 千萬次.....	114
70 種病同一個病因.....	116
血管掌管人生死.....	118
怎樣逼癌細胞自殺？.....	120
脂肪與腫瘤都需要吸血.....	123
食物本身就是我們一日三次的化療.....	125
主流西醫反璞歸真.....	126
專家證實食療勝藥.....	128
讓食療進入主流社會.....	130
食療打倒腫瘤.....	131
減肥又消滅腫瘤.....	132
降血壓妙品紅菜頭.....	134
素食也有好與壞.....	136
膽固醇到底是好人還是壞人？.....	138

癌症的飲食	140
癌症細胞搶肉吃	143
癌症不可吃肉	144
不吃肉營養何來？	146
你必須吃這些食物	148



第四章

再次認識布緯食療

甚麼是布緯食療？	154
布緯食療一、二、三	157
怎樣製造不同口味？	162
讓布緯好味道	164
食療中的木酚素	166
布緯中的雌激素	167
病人怎樣增加劑量？	170
布緯雲吞有創意	172
亂造布緯沒辦法	174
經常會問的問題	176
服食布緯必須注意	178
布緯食療提問	182
見證乳癌治癒	184
布緯食療戰癌症	192
布緯過程癌指反覆	197

布緯食療降癌指數	200
膀胱癌受控制了	203
布緯實戰阻癌擴散	206
化療與布緯共存	210
所有腫瘤已縮細	212
關鍵是當事人的士氣	216
血癌後生蛇	218
護士 M 的來信	221
膀胱癌治癒見證	224
對布緯食療不耐受	228
陽光加布緯戰勝癌症	230
癌細胞見光死	232
讀者創造了奇蹟	234
服用布緯食療必須知道	236
恭喜您，高人！	240
太陽能是生命原動力	242



第五章

要健康，平日這樣吃

食物活人也殺人	246
維他命 E 很重要	248
抗癌添蛋白質又減脂肪的食物	249
好吃的海參做法	252

學懂遠離癌症，
吃得對做得對

不要把我妖魔化.....	254
糙米飯、十穀米.....	256
十穀米加強版.....	258
化療後吃甚麼？.....	260
吃甚麼配合布緯抗癌？.....	262
頭髮重新變濃變黑.....	264
要活命，只能改變性格.....	266
自己做酸椰菜汁.....	268
鳴謝.....	271

身體的貴人——粒線體

不論自然療法還是主流醫學，在預防以及治療各種慢性病、癌症方面，近年都萬分著重我們身體中的兩位貴人，一位叫粒線體，一位叫自然殺手細胞（NK 細胞，Natural Killer Cell）。

我們認識這兩位貴人嗎？認識以後，知道如何保護、提升這兩種細胞的數量及活性嗎？只要你願意，健康就在你手上！

粒線體是細胞內的能量發電廠，我們所有器官的細胞都充滿粒線體，尤其心臟、腦部、肌肉及神經系統最多。吃進身體的食物，不論蛋白質、脂肪還是碳水化合物，分解到最後，進入能量代謝循環，然後提供營養（電子）給粒線體，再加上吸進的氧氣，在粒線體中製造三磷酸腺苷（ATP），ATP 是從食物精華中代謝出來的能量，通過細胞液供應身體每一個細胞。

身體能夠運作，就靠粒線體這個發電廠製造出來的 ATP 能源。簡單來說，人的身體機能可以持續，是靠粒線體支持，粒線體製造的 ATP 愈多，質量愈高，細胞愈健康，人就愈精神；亞健康的人能量低，是因為粒線體逐漸減少；到最後最

後……粒線體逐漸凋謝。

免疫系統疾病、新陳代謝病、癌症、精神疾病、神經系統退化……大概 90% 的慢性病都是從粒線體失衡開始，從前主流醫學無法治癒的疾病，現在可以通過平衡粒線體的方法讓身體逐漸恢復。

粒線體製造 三磷酸腺苷 (ATP)

好好對待身體中的粒線體及自然殺手細胞，不但恢復自癒力（免疫力），還幫助我們走上健康長壽的路。

有 ATP 就有生命，一個細胞中的粒線體能產生多少 ATP？身體細胞的數量大約有 37.2 兆個，每個細胞大約有 10 億個 ATP 份子，這些肉眼看不見的生物總重量居然大約 50 克，聽起來驚人；但我們的細胞也會以驚人速度消耗所有 ATP，一個細胞可以在兩分鐘內耗盡 ATP 所儲存的全部能量，而且，身體每天消耗的水解 ATP 量相當於體重！

哇！！——不要怪 ATP 敗家，要體諒身體為了支持我們日常的消耗，付出了多少努力。所以，我們的飲食結構必須支持粒線體需要的能量，就是說，要吃對東西。在漫長的一天中，食物逐漸被消化，ATP 就持續被製造，持續為細胞充電，健康飲食的重要和必要就在於此。

這裏加插一句題外話，我們陸陸續續看到報道，說有人只吃大量營養補充品，少吃食物，結果忽然猝死。現在我們明白，只有食物持續被代謝才能持續供應 ATP，只吃營養補充

品不吃食物，供應心臟的 ATP 用完後沒有後續，等於心臟被拔掉能量插頭，立即停止跳動。話說回來，針對性的營養補充品仍然很重要；根據統計，服用營養補充品的人比非服用者，健康比較良好，如果配合良好的生活習慣，還會比較長壽。

三種食物經常吃

我建議經常進食以下三款食物——番茄、漿果、石榴，有抗氧化、延緩衰老及降低癌症的發生率。

「西紅柿能夠降低罹患胃癌、卵巢癌、胰腺癌和前列腺癌的危險，其所含有的番茄紅素有助於預防細胞受到損害。」西紅柿就是番茄，番茄要吃熟的，而且用油輕輕炒過，其中的茄紅素才被身體吸收。

「漿果這種食物也有抗癌作用，草莓、黑莓和藍莓都富含抗氧化劑，抗氧化劑可以防止細胞受到損害。專家建議，每天吃九份蔬菜和水果，其中包括西紅柿和漿果等等。」

吃布緯食療的時候，在完成攪拌之後，加入 1 茶匙蜂蜜或者深色楓葉糖漿、小半盒用攪拌機打爛的漿果，很好吃。加拿大的深色楓葉糖漿證實有抗癌作用，與蜂蜜替換吃，是避免代謝比較弱的人腸胃不舒服；但不是每一個人都適合吃蜂蜜。

最後一款是石榴，含有非常豐富的抗氧化素，資料顯示：「石榴可延緩衰老，以色列工程技術學院的研究人員發現，石榴

中含有延緩衰老、預防動脈粥樣硬化和減緩癌變進程的高水準抗氧化劑，石榴酒、石榴汁對人體均大有裨益。這項發現首次為石榴的抗氧化和抗炎症功效提出了科學依據。無論是榨取鮮果汁還是發酵後的石榴酒，其類黃酮的含量均超過紅葡萄酒，類黃酮中和人體內誘發疾病與衰老的氧自由基。研究人員同時注意到，從乾石榴種子榨取的多聚不飽和油中石榴酸的含量高達 80%。這是一種非常獨特有效的抗氧化劑，可用以抵抗人體炎症和氧自由基的破壞作用……」

更多手機引起腦癌的證據

除了腦瘤外，還有數千個研究報告顯示手機 Wi-Fi 等的電磁波對多種健康都有影響，不止是腦部。為甚麼英美等大國政府認為電磁波對人體無害？

關鍵在於——電磁波對人、動物和植物的影響是無聲、無色、無溫度變化的，除了有些較敏感的人有感覺外，一般人在充滿電磁波的空間裏沒有任何感覺。一個人從充滿電磁波高污染的地方不時來回經過，不會產生太大的影響，但如果長時間留在這個空間工作、學習、休息，睡眠，健康問題就開始累積。使用手機也一樣，出問題的人是「最頻繁使用手機」一族，問題之大，根據世衛的新聞發佈，是「10年中，每半小時增加一個腦瘤患者。」如果這不叫觸目驚心，我不知道還可以用甚麼字眼形容了。

究竟電磁波是不是真的對我們有害？是甚麼樣的害處？為甚麼有些研究說有害，有些說沒害？這個問題很複雜，一方面關乎物理化學的技術性知識，也關係到電磁波傷害人體免疫系統的醫學領域，不是三言兩語能令人明白；另一方面是在政治上很有爭議性，包括牽連到電訊商的巨大利益，以及整個行業的生存，可與之相比的是有關基因改造食物的爭議，

非常激烈，甚至更複雜。

當雙方各執一詞起勁對罵的時候，客觀的事實更被埋沒了，好比議會，明明有關民生的議題可以變質成政治上的較勁，一小撮政客的觀點可以影響千萬人的日常生活。由於電磁波、手機對健康的影響是積累性的，不同打架，給人當面一拳可以立即看到傷害，爭議性可以想像會更大。

就以世衛已經確認手機電磁波引起腦瘤以及聽神經瘤為例（詳見〈世衛有關手機的新聞公告〉p.72），受害者健康出現異常的先兆，根據瑞典腫瘤科醫生和教授 Lennart Hardell 認為也只是「耳鳴和聽覺失調」，一般對於電磁波沒有認識的醫生，也無法將病症歸結到到手機電磁波。科學研究人員只能找出一些身體可以感應到的現象作為指標，用熱感應（thermal effect）方法測試人體在各種高低電磁波的影響下會不會升溫，結論是長時間用手機電磁波會令頭部微微升溫，但太陽令身體溫度升得更高，所以對健康的影響是「微乎其微」！政府就憑這樣一個原始低科技的測試，將人類推到超級科技帶來的危害中。

請記住：電磁波的傷害是累積性的！

Wi-Fi 反應綜合症

人體長期受電磁波污染，大腦可能沒有意識，但身體的免疫系統在默默承受！

2015年8月25日，互聯網有一篇關於電磁波污染的報道，報道媒體是美國 *Natural News*，每月有700萬點擊率。這篇報道是一位有心的讀者 Vivien Hung 女士傳來，她希望與大家分享，提升大眾對電磁波污染的認識，這是現代人必須面對的健康以及生命安危的問題。

這篇報道如下：

美國麻省中部一家寄宿學校被家長告進法院，起因是一名12歲的學生被學校異常強勁的 Wi-Fi 訊號導致生病。這個孩子代號「G」，被醫生確診為「電磁輻射超敏反應綜合症」(EHS, Electromagnetic Hypersensitivity Syndrome)，徵狀包括頭痛、噁心和流鼻血，這是「新興環境病」，沒有得到所有主流醫生的認可，不過世界衛生組織已承認這種病症真實存在，但同時告誡引起這種病的原因多過一個：「EHS 不屬於醫療診斷，也未清楚是否代表某一種單一的健康狀況。」

G 的醫生 (Dr. Jeanne Hubbuch) 寫給學校的信：「暴露在 Wi-Fi 會影響細胞，危害人類健康的程度還屬於未知，但已經確認孕婦和孩子屬於高危，因為胎兒和孩子的腦組織比較容易受影響，頭蓋骨也比較小和薄。因為每個人不一樣，有的人更容易被電磁波影響。」這篇報道提及由於 Wi-Fi 影響健康的證據已經足夠，很多歐洲國家不允許學校和圖書館安裝這種帶有輻射的電子設備。

電磁波污染無色無味，但又幾乎無處不在，比起空氣污染，起碼不清新的空氣還可能有一點異味，但電磁波污染的存在根本無法知道。人走進有電磁波污染的環境不會當場感到不適，危害是積累性的，譬如每天到固定的地方上學、上班，或者有電磁波污染的家居環境。當人體長期受電磁波污染，大腦可能始終沒有意識，但身體的免疫系統其實一直在默默承受，好像一株不斷受狂風吹壓的樹，總有被吹折的一刻，疾病就這樣開始了。

這種來自電磁波的疾病永遠無法治好，可能經過醫生再三檢查還是查不出病因，除非有天意識到是電磁波影響，然後離開或者消除電磁波環境，健康才有可能開始改善。很感謝 Vivien Hung 女士的分享，帮助大家活得更健康，您是一位天使。

番茄是最 Top 食物

番茄在 2002 年榮登美國《時代雜誌》「十大風雲食物」的榜首，吃番茄是為了茄紅素，生番茄很難被腸胃吸收，所以番茄要用油過一下，茄紅素才容易被釋放和被吸收。提醒大家不要選用普通超市精煉油。番茄是脂溶性，如果生吃，需要加上一些山茶油、椰子油或橄欖油，才吃到其中的茄紅素。

番茄可減少皮膚受輻射損傷，長期食用番茄的人，受輻射損傷較輕，由輻射所引起的死亡率也較低。輻射後的皮膚，番茄紅素含量減少 31-46%，其他成分含量幾乎不變。番茄紅素消滅侵入人體的自由基，在肌膚表層形成一道天然屏障，能有效阻止外界紫外線、減低輻射對肌膚的傷害，並可促進血液中膠原蛋白和彈性蛋白的結合，使肌膚充滿彈性。番茄紅素還有祛斑、減退色素的功效。番茄的吃法很重要，吃的方法不對就無法吃到茄紅素。

男人和女人應該每天吃番茄，對子宮頸、前列腺和胰臟有莫大好處，甚至可以預防這三個器官的癌變，只要每天吃一個番茄就能達到保護功效；其掃除自由基的效力為其他種類胡

蘿蔔素的 2 倍、維他命 E 的百倍，所以也是抗衰老高手，最適合生活壓力大、自由基高的人。盡量少放鹽，攝取過量鹽分使血壓上升。

番茄對皮膚很好，我自己每天吃番茄，把做好的番茄混入小米粥，吃時再加上 1 湯匙椰子油，已經吃了起碼 10 年。我會用茶籽油將一個番茄稍微炒一下，一天分開兩餐或者三餐吃。小米祛濕補胃，椰子油滋潤皮膚，與番茄加起來吃的效果肯定更好。但請記得，要常吃，但不要一次多吃，如果長期多吃，也對身體造成壓力。

自從留意電磁波的危害後，才知道我每天吃的番茄還可以減少皮膚受輻射損傷，長期食用番茄的人，受輻射的損傷較輕，由輻射所引起的死亡率也較低。愈紅的番茄愈好。有些番茄屁股是尖的，是加了過量農藥的結果，不要吃。

註：有濕疹的人應暫時戒吃番茄。

血管掌管人生死

當血管增生失去平衡，會成為非常嚴重的病……
如癌症、失明、關節炎、肥胖、腦退化症……

李威廉醫生 (Dr. William Li) 在 2010 年 2 月受邀在知名的 TED 講堂發表演說，演說主題是如何利用食療阻截血液供給腫瘤，令腫瘤萎縮。李威廉醫生的開創性工作影響了 70 多種疾病，包括癌症、糖尿病、失明、心臟病和肥胖症。

李醫生的抗血管增生癌症法，等於是一場醫學革命，這個方法是藉着切斷血液供給腫瘤來治療癌症，跟化療完全不同，而且用的是食療！

李威廉醫生說：「為甚麼我們在乎血管呢？因為我們身上到處都是血管，如果將一個標準身材的成人體內血管頭尾相連，長度竟達 10 萬公里，可繞地球整整兩圈！最小的血管稱為微血管，我們體內約有 190 億條微血管。微血管其實是雙刃劍，可以活人，也可以殺人。當活人的時候，能因應不同環境出現不同形式，在肝臟的微血管是讓血液排毒的管道；在肺臟的微血管則形成氣囊，幫助氣體交換；在肌肉的微血管，使肌肉收縮時血液循環不會中斷；在神經的微血管蜿蜒

如電線，維持神經細胞的活力。

「我們身上大部分血管，都是在胎兒時期就長出來的。正常情況下，成人身上的血管不會自發地增生，某些特別情況則是例外。每個月女人的子宮裏，血管會增生形成內膜，懷孕時子宮內膜將演變成胎盤，就是母親和寶寶間的連結。我們受傷時，在傷疤下，數以百計的微血管會不斷增生以幫助傷口癒合。

「當血管增生失去平衡，就會成為非常嚴重的病，如果血管增生不夠，傷口就不會癒合，或者引起心肌梗塞、足部血液循環不良，甚至中風死亡，或是傷害神經；相反，血管增生過多也會造成疾病，如癌症、失明、關節炎、肥胖、腦退化症……」

甚麼是布緯食療？

布緯博士 Dr. Johanna Budwig (1908-2003 年) 是德國的生化學家、藥理學家及物理學家，是歐洲領先的癌症研究人員，是世界上傑出的脂肪和油脂專家，曾經被七次提名諾貝爾獎。

布緯博士於 50 年代研究癌症患者和健康人士的血液，發現癌症患者的血液缺乏脂蛋白和磷脂，也發現癌細胞無法生存於充氧的環境，她也發現氫化油或反式脂肪，是許多嚴重疾病的主要病因。

布緯食療的主要食材是有機亞麻籽油與有機低脂茅屋芝士混合，並搭配大量高纖蔬果的完美組合。亞麻籽油及乳酪，為人體細胞提供氧氣，以致癌細胞無法於充氧的環境生存。關節炎、糖尿病、心臟疾病和許多炎症，也能運用這個療法改善。

布緯療法開始後，需要連續服用最少 5 年，以得到最佳治療效果。

除了按照下文限制肉類食物，也必須戒除加工食物，包括漢堡、薯片、快餐、精製穀物、一切垃圾食物（詳見本書以下篇章）。

鮮酸椰菜汁 (sauerkraut juice)

為了更好消化芝士做的布緯療法，首先談談鮮酸椰菜汁。根據布緯博士重點提示——每天服用布緯食療前半小時先飲用鮮酸椰菜汁。鮮酸椰菜汁是甚麼？簡單的解釋，酸椰菜就是當我們吃德國鹹豬手的時候，放在鹹豬手旁的鬼佬酸菜，但布緯博士要求是新鮮的，而且還是汁。

為甚麼要飲用酸椰菜汁？

酸椰菜富含多種人體消化道所必需的益生菌和乳酸菌，最重要的，還能將癌症病患所具有的弱酸性體質變為弱鹼性體質，這是輔助布緯食療成功抗癌的功臣。有讀者問：「媽媽有時吃布緯食療後有輕微腹瀉，大便有點稀爛，可有辦法改善？」酸椰菜汁就是為了提升腸道消化乳酸能力，於是成為布緯療法的一個重要組成部分。

讀者 Rita Tang 和她的一群朋友們自己做鮮酸椰菜汁成功，以下是她們分享的經驗：

材料：椰菜 1 個 (1.5-2 斤)，青蘋果 6-8 個，海鹽半湯匙。

做法：椰菜不要洗，保持乾爽，剝掉外面的一層以後，放鹽

將椰菜按摩至出水及柔軟，椰菜連水放入瓶內，不要再加水；榨蘋果汁放入瓶內至滿溢出瓶口，將泡沫抹走，切記不要留有空氣在瓶內；蓋好瓶，在室內發酵 7 天或以上（視乎天氣情況），嘗試有酸味才放入雪櫃。保鮮期是 1 週，然後再做新鮮的。

如果一開始放入雪櫃就無法發酵，如果持續放在室內，會因為過分發酵而變成太酸。

每次在服用布緯食療前半小時，取半碗泡椰菜，用攪拌棒（或者攪拌機）攪成汁液，便成為泡椰菜汁。假若怕從雪櫃取出的泡椰菜太冷，可加入少量溫水一同攪拌，水溫不可超過 45℃（參考第五章〈自己做酸椰菜汁〉 p.268）。

布緯食療一、二、三

布緯醫生指出，從血液化驗中可以看到，健康人士的血液含有帶氧的血紅蛋白；但在病重癌症患者的血液化驗中，卻看到一種奇怪的黃綠色物質，血紅蛋白消失了，這個現象幾乎毫無例外，在病重的癌症病人的血液裏，都會缺失一種稱為磷脂和脂蛋白的物質，其中，大多數病人的血液缺少 80% Omega-3。

布緯醫生發現，經過 3 個月的療程後，癌症病人的血液回復鮮紅色，腫瘤開始消失，虛弱和貧血現象不見了，病人恢復了活力，癌症的癥狀、肝功能失調和糖尿病完全減輕了。究竟布緯食療適合甚麼時候服用？

布緯食療適合以下人士及階段服用，包括：

1. 各種各樣的癌症。學者說：「在世界各地，我找到很多癌症病人所作的見證，其中包括各種各樣的癌症，他們原來都被遣送回家等死；但是在使用了布緯食療以後，的確康復了，過着健康、正常的生活。」

陽光加布緯戰勝癌症

每日早上 7-10 時，在樹下曬太陽兼練習動氣功，加上服用布緯食療兩個月，前後半年癌病全好！

讀者馮先生的來信：「我是用你的食物療法加上練氣功的三期癌症康復者，在此先謝過。我之前不知道有布緯食療，先吃了一段時間素食，多吃生果蔬菜，飲紅蘿蔔汁，每日早上 7-10 時在樹下曬太陽，兼練習動氣功，練到恬靜虛無、喜悅無我的境界。後來加上服用布緯食療兩個月，前後半年光景，癌病全好。我深深感受到氣功練到虛無時，有一種能量從宇宙中悠然而來，進入身體，全身細胞汲取這種能量，而且這能量是無盡無限的。」

幾年來，我接過不少用布緯食療治好癌症的經驗分享信，但這位馮先生的分享最特別，幾乎所有人都把注意力放在食療的本身，只有他放在運動、放鬆、陽光空氣、喜悅這些元素上，而且他一開始就明白在這種關鍵時刻必須放棄食肉，必須吃素的重要。

在這個基礎上，他服用布緯食療，結果癌症好了，而他本來已經是三期癌症。他的分享帶出了成功治療癌症的其中一個重點——陽光、輕鬆的運動、注意營造正面的情緒和思想，這是布緯療法的根本，也是治療大部分病的根本，在這個基礎上，再加上適合的食物和食療，當然事半功倍。

恭喜馮先生，你創造了醫療奇蹟！感謝你的分享，你為更多人帶來了希望，你是一位天使。

糙米飯、十穀米

我老婆做的糙米飯很好吃。做糙米飯，先把米泡一個晚上，然後放入電飯煲，用熱開水煮，這樣的飯煮出來就比較軟。

老婆還有一個秘訣。香港的廣東白粥特別濃稠，米都化了，還帶甜味。這是在淘米以後，加入適量油和鹽，這樣米就化了。她把泡了一個晚上的糙米，在煮以前，也混入一小撮鹽和一些油，大概各 1 茶匙吧。鹽可以帶出米和麥的甜味，如果在煮麥片時放一點鹽，麥片也會帶甜。糙米經過泡水以後，氨基酸是白米的 11 倍。煮糙米要多放一點水，譬如說 2 杯米，就放 2.5-3 杯水。

煮十穀米也是這個原理。老婆把十穀米 2 杯泡一個晚上，放入電飯煲，混入鹽和油各 1 茶匙，再加熱水 3 杯煮成乾飯。十穀米是：糙米、黑糯米、小米、小麥、蕎麥、芡實、燕麥、蓮子、麥皮、紅薏仁。每樣材料同等分量加起來作 1 杯。十穀米材料在街市雜貨店可以買到。

十穀米的功效：降血壓、降膽固醇、清除血栓、舒緩神經，對便秘、高血壓、皮膚病、闌尾炎、失眠、口角炎，效果不於醫藥。最重要的是沒有副作用，可預防血管硬化、腦中風、痛風、心肌梗塞、癌症等。

有朋友吃十穀米，把濕疹治好了。十穀米也可以做粥。把十穀米當正常飯吃，白米、白麵不吃最好，製成精白米、白麵的過程中，大量的營養素隨米糠、麥麩被棄掉，尤以維他命 B 雜損失最多。如果只吃精白米、白麵，食物中沒有粗糧，有可能發生維他命 B₁ 缺乏症。