

九、實例說明—馬鈴薯鮮汁療法〔9〕〔11〕

（一）馬鈴薯鮮汁療法〔9〕〔11〕

此為民間偏方是日本禪宗高僧富澤知芳大師提出，有神奇功效，僅提出供參考。

食材	製作方法	功效	特點	注意事項
煮熟馬鈴薯、紅(胡)蘿蔔、蘋果各一個約150-200公克。食量少者可將此三種食材減半。 〔11〕	將煮熟馬鈴薯(亦可用生地瓜代替)、與紅蘿蔔、蘋果等二種食材不削皮，清洗乾淨，再加上1/2個去皮檸檬與約100 cc白開水一起榨汁，鮮汁飲用；腸胃良好者可將殘渣與鮮汁一併食用，為了口感亦可加一瓶養樂多。	1. 防癌、抑制癌細胞生長。 2. 防肝、腎、胰臟病、胃潰瘍。 3. 防非典型肺炎、心臟病、高血壓。 4. 提高免疫力與自癒能力。 5. 恢復眼睛疲勞、消除乾燥。 6. 治腰痛、肩膀痛、膝痛。 7. 排毒、美潤皮膚、瘦身。 8. 根治便秘、痔瘡、口臭、胃酸、減低月經痛。	沒有副作用，迅速吸收，排毒，食慾增加，恢復體力。	1. 使用有機的馬鈴薯或胡蘿蔔如有發芽或變綠色，要切除以免中毒。 2. 輕症患者榨汁後宜在清晨空腹飲用，切勿存放。 3. 重症患者，每天下午5時空腹再飲一次，飲用後約1小時，進晚餐。 4. 每天飲用不間斷，輕症患者3周見效，重症患者3個月見效。
備註 〔9〕	一、馬鈴薯 (1) 含有龍葵素，為弱鹼性糖，內含生物鹼龍葵胺，易溶於水。有腐蝕性的溶血性，是一種能破壞紅血球的毒素，生食或或成熟時或表皮變青紫和發芽時，可能引起急性中毒，因此烹調前減少光照要削去發青或發紫的皮挖去芽眼，充分煮熟再吃或榨汁烹煮時加入適當米醋防維他命C流失。 (2) 功效：增進抵抗力、利尿、護膚、抗癌、預防心血管疾病。 (3) 營養成分：蛋白質、醣類、膳食纖維、維生素C素、菸鹼素、鉀。 二、地瓜 (1) 功效：排毒、護膚、抗老、抗癌、防便秘。 (2) 營養成分：蛋白質、醣類、膳食纖維、維生素A、C類胡蘿蔔素、鈣、鉀。 三、胡蘿蔔 (1) 功效：清除血液中毒素(減少血液中汞含量)，排除腸內毒素(有害物質)，預防癌症。 (2) 營養成分：膳食纖維、維生素A、β-胡蘿蔔素。 四、蘋果 (1) 功效：排毒、瘦身、護膚、預防便秘與心血管疾病。 (2) 營養成分：醣類、膳食纖維、鉀、磷、有機酸。			

（二）有效病例

個案	食療過程	功效
1. 肝硬化，居然還有效。 〔11〕	高女士59歲，患肝硬化，大量吐血，皮膚黃疸，臉和手腳浮腫，終日昏昏睡夢中，多次入院手術，嘗試多種健康食品，因肝臟太差無效，後來經朋友介紹，立刻動手做馬鈴薯鮮汁法。	經過2個月食用，身體恢復體力，可煮飯和洗衣服，外出旅行。
2. 便秘，睡眠不佳，獲改善	蔡太太68歲罹患初期乳癌，手術後每天睡眠不佳易便秘，97年5月中旬得知馬鈴薯鮮汁療法，就立刻使用。排便類似血紅色是紅蘿蔔之顏色，不要驚嚇。	食用二週後覺得睡眠與便秘，已顯著改善。

(三) 生機飲食並非人人皆宜

1. 馬鈴薯鮮汁療法是生機飲食的食療法之一，宜由少量開始，食用前務必請教醫師核可，食用後如有不適反應立即停用。
2. 生機飲食較容易偏廢蛋白質的攝取，導致沒有體力負荷癌症治療，突然大量攝取纖維質，可能不適應，有人只是喝精力湯就脹氣，最好是漸進式的調整。
3. 正在接受放療、化療或手術的癌症患者，必須要改變飲食配方，而以生機飲食方式，增加身體營養的吸收，可在治療後的追蹤、用藥的階段，提高飲食中蔬果的比例。
4. 生機飲食清潔更重要，謹慎選擇來源，勿吃到寄生蟲或是重金屬汙染，癌症患者，一定要避開油炸，以燙煮來減少營養的流失。

十、結論與建議〔12〕

(一) 結論

1. 開心是健康幸福的泉源，心平則氣和，心寬則體胖。
人生三點：放開一點、簡單一點、單純一點，集滿三點，就會開心一點。
2. 身（生理）、心（心理）、靈（精神）合一與社會人際關係（E. Q.）的整體健康，才是真正的健康。
3. 人生四個願望：吃得下飯，排得出便，睡得好覺，笑得出來。
4. 笑口常開，無病又健康；一笑解千愁，二笑除百病，三笑樂逍遙。
5. 用對了心，每天都快樂；用錯了心，每天都煩惱。
善言一句三冬暖，惡言一句六月霜。
凡事心存善念，口說好話，正面思考，才能使事物變美好。
6. 癌症罹患率：一般而言，基因（先天）佔 25%，外在（後天）佔 75%，如何防癌與抗癌？確實要從日常飲食與生活作息習慣著手，飲食作息不正常者易得癌症。
7. 國際癌症協會已證實糙米、胡蘿蔔、芹菜、生薑等抗癌性較高，其次為洋蔥、柑橘類、蕃茄、草莓、西瓜等，也具有防癌功效。
8. 吃對食物才不會生病，對症食療，攝取更多纖維之蔬果，六大營養要均衡才可防癌增加健康。
9. 學習正確的飲食：天天攝取足量當季的蔬菜水果，可降低體內的脂肪堆積，預防心血管疾病、慢性病等。
10. 生活有規律，起居有節度；適當的運動，可促進新陳代謝，防老化；養肝早睡，養肺早起，因此，「養身在動，養心在靜；知足常樂，無求乃安」。

(二) 建議

1. 修養為要

百病肇於氣，生氣得病，微笑滅病，即是情緒和心靈的平和。

2. 營養得當

少肉多茶，少鹽多醋，少糖多果，少食多嚼；少油少蛋白，多纖多穀類。

3. 重視運動

吃飯少一口，飯後走一走；三分須吃藥，七分靠調理。

4. 健康管理

生病找醫師，健康靠自己，隨時注意身體有否異狀與警訊？定期作身體健康檢查（含癌症篩選）。

5. 快樂自己〔12〕

快樂存在於從事有價值的活動，多做善事使自己快樂—「助人為快樂之本」。

十一、參考文獻

1. 健康百歲不是夢—生病的真相，胡乃文中醫師主講，96.12.15 於台南縣文化中心。
2. 解開健康的密碼，王村田生化博士主講，97.4.5 於台南縣文化中心。
3. 清肝寶鑑，王村田、林正彥博士合著，94.2. 初版。
4. 身心靈健康，雷久南化學博士著，88.7. 再版，台北慈炬初版。
5. 安迪養生，真情告白，孫安迪免疫學博士著，92.1. 初版。
6. 藥物與飲食禁忌，王輝武、吳行明編著，科學技術文獻出版，88.1. 初版。
7. 健康兩點靈特刊，周安妮編譯，英特發公司出版，96.9.4 97.2.1 97.8.8 出刊。
8. 居家防癌食材 DIY，高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部黃孟娟主任撰寫，發表於癌症健康報 96.7.9。
9. 100 種健康食物排行榜，許靜雯、黃亞珊主編，源樺出版，96.12. 。
10. 癌症患者與營養，成功大學醫學院附設醫院營養部郭素娥主任，發表於成大醫院門診時間表，97.3。
11. 馬鈴薯鮮汁療法，王村田博士加拿大傳真稿，97.5.1
12. 快樂之道，L. 羅恩賀伯特著，95.7. 演講會。
13. 養生保健，WHO 成員美國史丹福大學營養學齊國力教授演講紀錄。92.2.10

編後語

本研究特請加拿大亞伯達大學王村田生化博士、南榮技術學院進修部主任賴登明工學博士題序，與南榮技術學院劉逸文中文博士悉心校對，菁寮國中前總務主任王憐香老師提供醫學資訊，並請陸怡年小姐打字，得順利付梓，特此一併感謝！

本人秉持佛教「心存善念，說好話，做好事」之理念，提出一個正確健康之概念，為一健康之備忘錄，自行印製2000本，免費贈送親友，並祝他們健康快樂，壽比老彭高（註：老彭是指彭祖傳說活到8百多歲，歷史上最長壽者，沒有高血壓、高血糖、高血脂之陰影）。

本書係非賣品，基於「明德」情、「慈善」心，有需要者可以自行影印參考或助印廣宣流布。

賜教處： 台南縣明德慈善社
地址：台南縣新營市中華路125號
電話：（06）635-2380



周慶龍 小檔案

學歷：中原大學土木系 53 級(53 年 6 月)畢業

考試：土木技師考試及格

曾任：南榮技術學院營建系

副教授兼總務主任 12 年

現任：營造公司主任技師

勘 誤 表							
頁	4	8	8	8	9	12	13
行(橫)	14	9	29	32	15	40	21
列(直)	5	13	23	23	22	14	24
誤	鉀	杞	用	髒	杞	茶	或
正	砷	耆		質	耆	菜	