**身體永遠健康**

**香港伊利沙伯醫院臨床腫瘤科唐志聰醫生編寫**
**人，只要脾、肝、大腸、腎，四個功能健康，就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓。脾，一定要健康。**
如果有病，就先恢復脾的功能。每天三餐，五穀雜糧一定要佔總飲食的 50％，一定要養成這個習慣。雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁，這些都是雜糧類，蓮子也很好，有了這個概念之後，脾好肝就好.
脾在造血，一天有兩個重要的時間，就是子時24:00和午時12:00，所以，你該休息的時候一定要休息。
現在的人，大部分都是肝不好，為什麼不好？
晚睡、吃油炸的東西、壞脾氣，這三個正是肝的三大剋星。

油包肝，你吃油的東西，油把整個肝包住，肝的功能完全喪失了，所以說，我們不要吃得太油膩。
當我們身體感覺不適的時候，此時疾病正在糾正人的過失，用身體的痛苦管教他，有痛苦的時候，代表我們要改變自己的生活方式。
每天早上，你上廁所感覺很困難，這個表示什麼？
你身體纖維素攝取量完全不足。
萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。
如果你的大腸很好，那你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？
因為五到七點就是大腸最活躍的時間，所以為什麼我們告訴癌症病人一定要晚上九點睡，因為你的大腸早上六點到七點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。
你一天要上幾次廁所才夠？
請記住：如果四、五天才上一次廁所，叫重度便秘；兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘；一天上一次廁所，叫輕度便秘。
食物進入體內十二小時，沒有排出去，就會形成毒素。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過靜脈又送回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。
肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝就會好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的，所以什麼病都不容易罹患。
當一個人感覺到每天很容易疲倦、很容易累，表示你的肝功能已經出現問題了，血已經沒有辦法回流到肝！
你身體健康靠的是什麼？
睡眠的時間，脾去收集血液，送到肝臟去解毒，解毒以後，乾淨的血液送到心臟去，心臟再送到全身，就能獲得營養，就能獲得健康。
很不幸的是，現代很多人脾已經先出現問題，脾本身就不收集血液。只有一個辦法最養脾，五穀最養脾，可是現代身體為什麼都這麼差，身體這麼多病？
因為都不吃五穀雜糧，吃漢堡、炸雞、牛排、薯條，又吃白米飯，所以你要吃造物主原創的食物，一定要吃五穀雜糧，原始的雜糧，比如糙米等。
恢復四大功能，永遠離開病苦!
用心多看幾次！好好照顧自己！》

這週是世界好友週，如果你願意，請把這條資訊發給你所有的好朋友, 也包括我����看有多少人會回發給你

。
當大部分人都在關注你飛得高不高時，只有少部分人關心你飛得累不累，這就是友情。
再忙，也要照顧好自己，朋友雖不常聯繫，卻一直惦念。
天涼時記著多穿衣！

世界好友快樂！

少喝奶茶、不吃剛烤好的麵包，遠離正在充電的電源。
白天多喝水，晚上少喝，一天不喝多於兩杯的咖啡。
少吃油多的食物，
最佳睡眠為晚上十點至早上六點
晚上五點後少吃大餐，每天喝酒不超過一杯。
不用冷水服膠囊，睡前半小時服藥忌立刻躺下。
睡眠不足八小時人會變笨。午睡習慣的人不易老。
手機電池剩一格時不要打電話，
剩一格時輻射是平時的一千倍。
要用左耳接電話，
用右耳會直接傷害到大腦。