

## 大藥廠不願說的秘密👤

### 熱檸檬水能救你一輩子

練麗君姑娘

#### ☞ 檸檬 ~ 只殺癌細胞！ ☞

切 2 ~ 3 薄片檸檬放在杯子 / 容器裏，並加入熱水，它會變成「鹼性水」，每天飲用，對誰都有好處。熱檸檬水能釋放一種苦澀抗癌物質，這是在醫藥領域有效治療癌症的最新進展，請你仔細閱讀以下文章並自己評判它是否有效。凍檸檬水只有維他命 C，就如番茄煮熟的比生的好一樣，因生番茄沒有茄紅素。檸檬是一個用來殺死癌細胞的神奇產品，它比化療強一萬倍。它的口感是愉快的，而且它並不產生像進行化療一樣的可怕影響。它對囊腫及腫瘤產生影響。這種植物被證明能夠補救所有類型的癌症。血壓太高時，它可以調節血壓、抗抑鬱、抗應激和神經功能障礙。比世界上通常應用在化療方面的化療藥物阿黴素產

品好一萬倍，它減慢癌細胞的生長。但更令人吃驚的是：用檸檬提取物這種類型的治療，只會破壞惡性腫瘤細胞，它不影響健康的細胞。檸檬汁內的檸檬酸和檸檬多酚，均能有效預防深靜脈栓塞，調整血液迴圈，減低血凝塊的機會。

(轉自：Akaline 抗氧鹼性活水產品 FB 專頁  
<http://blog.yahoo.com/3KESJ7OSUJCVW44VG3NAU3NKQU/articles/1304975>)

年輕時曾因生病只吃幾粒柚子得以不藥而癒的義美董事長高騰，雖然現在高齡 80 多歲，但身體仍很硬朗健壯，他說，就是常吃含維他命 C 豐富的檸檬、柑橘類水果。

### ☞ 檸檬汁的好處 ☞

檸檬具有高度鹼性，被認為是很好的治療所有疾病的藥，止咳、化痰、生津健脾。且對於人體的血液循環以及鈣質的吸引有相當大的助益，其豐富的維

他命 C，不但能夠預防癌症、降低膽固醇、食物中毒，消除疲勞，增加免疫力，延緩老化，保持肌膚彈性，並且克服糖尿病、高血壓、貧血、感冒、骨質疏鬆症等等。

### ☞ 強化記憶力 ☜

面對生活上的工作壓力，是否感覺到自己的記憶力愈來愈差？面對學校繁重的課業，總是害怕跟不上進度。身處在高科技、高生活水準的現代社會人，何必庸人自擾呢？就讓每天一杯檸檬汁解決你的問題吧！

根據美國最新研究報告顯示，維他命 C 和維他命 E 的攝取量達到均衡標準，有助於強化記憶力，提高思考反應靈活度，是現代人增強記憶力的飲食參考。研究中顯示，由於血液循環功能的退化，造成腦部血液循環受阻，而妨礙腦部功能的正常運作。如利用清除自由基的抗氧化功效，可改善血液循環不佳的問題，

因此對於記憶力及反應力的運作而言，確實有相當的幫助。

但又要如何從飲食生活中做起？專家建議，檸檬具有抗氧化功效的水溶性維他命 C 類的食物，因此一天一杯檸檬汁有助於保持記憶力，且對身體無任何副作用，是日常生活中隨手可得的的健康食品。

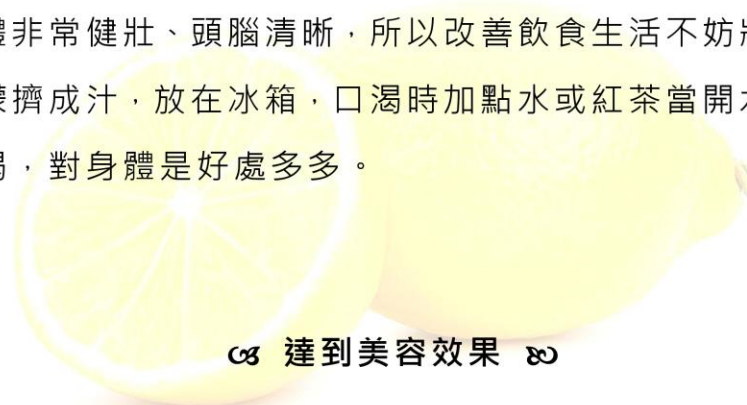
### 改善骨質疏鬆

檸檬中的檸檬酸能使鈣易深化並能整合鈣，可大大提高人體對鈣的吸收率，增加人體骨密度，進而預防骨質疏鬆症。

缺乏鈣質是導致骨質疏鬆症原因之一，而預防骨質疏鬆症第一步是先從改善飲食生活開始，就是常吃含維他命 C 豐富的檸檬、柑橘類水果。基於檸檬對人體的血液循環以及鈣質的吸引，非常有幫助。這可是有實驗證明，在日本曾實驗過，參加試驗的共 7 人，年齡平均為 36~59 歲，每日早、中、晚飲檸檬

果汁 150 毫升，連續飲用 3 個月後，7 人中有 6 人骨密度上升，此外檸檬汁中的檸檬酸還有抗腸炎菌、沙門氏菌、腸道出血性大腸菌 0-157 等食物中毒菌效果，能減少人體內疲勞物質乳酸產生。

而在義大利的南部一帶盛產檸檬，當地人做任何料理都會使用檸檬提味，使得那裡的老年人個個身體非常健壯、頭腦清晰，所以改善飲食生活不妨將檸檬擠成汁，放在冰箱，口渴時加點水或紅茶當開水來喝，對身體是好處多多。



### ☞ 達到美容效果 ☞

檸檬可說是女性的水果，因它能安胎，故稱「宜母子」。它又能美顏，因其檸檬酸能去斑、防止色素沉著，內服外塗均有效果。檸檬本身就是美容妙品，可以促進胃裡蛋白分解酶的分泌，增加腸胃蠕動，幫助消化吸收。在國外的美容專家稱其為美容水果，認為檸檬汁可以潔膚美容，防止及消除皮膚色素的沉積

( 即是去斑 ) ，能令肌膚光結細膩。所以，每晚睡前如果用檸檬片擦面部皮膚 ( 要持續 ) ，即能改善消除臉部上的油脂污垢和瑕疵，並且可以改善皺紋。

### ☞ 可防經濟艙症 ☞

你是否害怕在長期的時間下搭乘飛機呢？日本科學家發現，檸檬汁有助防止乘搭長途飛機的旅客患上經濟客艙症候群，科學家建議長途旅客宜每隔 5 小時喝一杯檸檬汁，以幫助促進血液循環。研究人員曾在 13 名乘搭長途飛機的旅客身上進行實驗，讓他們喝下一大杯檸檬汁，然後再進行試驗，實驗結果發現他們的血液循環比之前加快了 19%。研究人員解釋，檸檬汁內的檸檬酸和檸檬多酚，均能有效預防深靜脈栓塞，調整血液循環，減低血凝塊的機會。

### ☞ 基盤的心血管疾病，是一般人生命的最大殺手 ☞

尤其很多上班族，吃的是高卡路里、高脂肪飲食，加上身心承受的壓力又很大，且運動量明顯不足的情

專業人語

況下，導致罹患心血管這種慢性疾病者有愈來愈多的趨勢。根據他的研究，預防這類疾病發生的第一步是先從改善飲食生活開始。他建議，多吃具有抗氧化作用抑制自由基的檸檬是不錯的選擇；另外，若因缺鈣而有骨質疏鬆症的人，亦可多喝檸檬汁，也可獲得改善。

此外，料理研究家有元葉子也指出，在義大利的南部一帶盛產檸檬，當地人做任何料理都會使用檸檬提味，使得那裡的老年人個個身體非常健壯、頭腦清晰，甚至有人說：「在我的字典中沒有疲勞這二個字」。基於檸檬對人體的血液循環以及鈣質的吸引，非常有幫助，況且檸檬價錢又不是很貴，所以，上班族與其買一堆高貴的健康食品，還不如多吃這種經濟又實惠的東西，既划算又不傷身。(轉自：myhealthlife [http://www.myetutor.net/Guest/integrated\\_content.aspx?AID=594](http://www.myetutor.net/Guest/integrated_content.aspx?AID=594))