

大幅度减少你的患癌几率——预防癌症必先预防炎症

日本易食研究所 大林惠运

如今是癌的时代，美国、欧洲、日本等国，癌症的发病率和死亡率，都已超越或接近其他病因达到了首位或准首位。而中国，2012年的患癌病人已超300万，发病率虽比欧美低，但死亡率要比欧美高。世人现在谈癌色变。但是，制服癌症却是任重而道远，至少，在二十年内是无望的。

这并不是说人类就只有束手无策等癌症来降临。在现代医学尚无研究出治愈癌症的方法前，在我们尚未得癌症之前，我们可以用这样的方法来预防癌症，那就是先预防炎症。

为什么预防炎症可以达到预防癌症的效果呢？

如非特殊的原因，癌症并非如急性感染，会在短暂的潜伏期后突然发病的。现代医学的主流看法是，一般癌症不是一朝一夕形成的，而是在长时期的炎症状况下、不断刺激某个组织或器官，使遗传子突然发生了异变、细胞进行无序增殖的情况下产生的。

癌症的发病要经过以下几个阶段：

- 1 放射线的被曝、紫外线的照射、抽烟、酗酒、压抑、食品，空气污染等外界因素诱发的炎症影响
- 2 自由基在体内引发炎症
- 3 DNA 遗传子的损伤
- 4 突然变异的形成
- 5 癌细胞增值
- 6 癌症形成

从1到4阶段基本上都是与炎症有关的。如果人体的某个器官有了炎症，人体的免疫系统和自然治愈力都会开展抗炎症的活动。比如说，即使是受到放射线的照射，如X光拍片、CT、核磁共振等的检查，多少都有放射线的危害。但这都是极其短暂的，虽对人体有影响，也是不大的。但如果长期地暴露在放射线下，就会影响人体免疫系统，就会损伤DNA，形成细胞的突然变异。有研究表明，癌症的形成大多是因长期的炎症不予治愈，或放任自流，不予重视，最终酿成了恶果。应了中国的一句古话：小病不治，大病吃苦。

其实，由 60 兆个细胞构成的人体中，每天都有数千个细胞会发生变异。健康的人体，由于自身的免疫系统和人体具有的自然治愈力（即 DNA 的损伤修复机能），能将这些变异细胞进行处理，而使其不能危害人体。即使人体内还残留几个已经由正常细胞变异成为的癌细胞，如能得到控制，也并不一定会发展成致人体于死地的癌症。

这一时期如果在各方面加以注意，去除诱发癌症的各种外界影响，多多摄取抗氧化物质，注意营养全面和劳逸结合，经常运动，保持免疫系统的平衡，尽力将人体的自然治愈力提高，那么，自然而然，即使在癌症即将形成之际也可力挽狂涛，将癌症抹杀在萌芽状态。

就像抽烟，有的人因抽烟患肺癌，有的人抽了六、七十年的烟，且一天要抽 3 盒烟，却没患癌。更有甚者，有的人一生没抽过一支烟，且家中也没有亲人抽烟却患上了肺癌。这个问题，在于人体的免疫系统和自愈力上。如果自我修复的能力强大，即使在遗传子突然发生变异后，还是可以阻止其演变为肿瘤的。这主要是靠后天的自我的健康管理。

如何使自己的免疫系统和自愈力变得更强大呢？我的经验是：

饮用天然矿泉水

使用初榨橄榄油

喝咖啡

多吃深海鱼及海藻类食品

多吃新鲜水果（不是果汁）和蔬菜

减盐减糖减牛奶

做到以上几点，你的炎症就会大幅度减少。减少炎症，你的患癌症的几率就会大幅度降低了。

理由是：

自来水中含致癌物质的可能，会引起人体的炎症。

我们使用的常规食用油都是以亚油酸为主，是诱发炎症的罪魁祸首。

从咖啡中可获得强有力的抗氧化剂，但不能加诱发炎症的奶精（包括牛奶）和糖。

深海鱼中含有大量抗炎症的成分。

新鲜水果和蔬菜含有抗炎症的各种成分。

盐、糖、牛奶都是诱发炎症的物质

这种简单的健康饮食法，可以大幅度的减少你患癌症的几率。

注意，现在媒体在宣传的某某食物可以抗癌，如果癌症如此简单可以消灭，也就不会变成世界首位死因的疾病了。而且，单个的食品摄取过多，反而会破坏人体的平衡，陷入万劫不复之地。

不要等到癌症的晚期才想到治疗，要防患于未然。

2016年9月2日