

女生来月经一定要知道的！太恐怖了！善待你的姨妈吧，不然以后会后悔！男生也为你老婆看看吧，必须让她养成好习惯！



女人月经来潮前会有头晕者，是癌症的前兆。抗癌之母—庄淑旗博士生于 1922 年，今年 80 岁了，庄淑旗博士的抗癌养生法--女生月经来时为何不能洗头？很早以前就常听到老一辈的人这样规劝我们这些不怕死的年青人，因为问他们：为什么不行？没人回答得出来，只说：那是以前人经验累积的告戒，不听的话，以后老了就会知道！所以就这样，一直觉得那可能是古早环境不好，没有像我们现在有吹风机，洗好马上吹干，应该就没事了... 想不到.....看了这篇文章后，才知道不是有没有吹干的问题。

台湾的女医学博士庄淑旗根据研究医学，先后在日本庆应大学修得药理博士、医学博士，她对日本癌症患者三万人的病发前的生活调查发现，绝大多数的癌症患者均有极端的偏食习惯，并在调查中有惊人的发现，大多数的乳癌及子宫癌患者，喜欢在月经来潮时，洗头发、提重东西、或产后不注意调养或吃冰冷食物，致子宫收缩不完全，而使体内荷尔蒙分泌不平衡，长久累积而致癌。由于这项发现，庄博士乃潜心研究女性月经期间生理调理的方法，在日本发表改善月经期间饮食法，与改变生活方式疗法，结果使许多日本妇女因乳癌、子宫癌症及得患其它癌症开刀者，因饮食、生活的改善，而使癌症不再发。

现在这个疗法已在日本被广为宣传，每年有数万人因而得救，这个方法就是，在月经期不能洗头，她说古老的时候，妇女们都知道月经期间不能洗头，将之传给

她的女儿媳妇，但不知其原因，有许多现代人总以为科学发达，古老的说法无凭据，不信，结果竟得乳癌，庄博士说：以往子宫大量出血的妇女，在妇科未发达以前，她们都不愿找医师看病，而有一个自疗方法，即是将头发用水打湿，则子宫收缩，血立刻止掉。因为这个原理，她发现，月经来潮时，不能洗发，不能吃冰冷食物，以免让排出的污血未排净，而残留在子宫之内，日积月累，荷尔蒙分泌失调，而有乳癌、子宫癌的发生，除了不洗发，不吃冰冷食物外，如月经来潮前会有头晕、胀奶、便秘者，这是癌症的前兆，预防方法可依体型用黑糖、莲藕、萝葡、薏仁等，熬汤饮之，则可防止癌细胞的发展，达到最佳的预防方法。

请多多转寄给自己的女朋友及身旁的女性朋友。

少喝奶茶，不吃刚烤的面包，远离充电电源，白天多喝水晚上少喝，一天不喝多于两杯咖啡，少吃油多的食物，最佳睡眠时间为晚 10 点到早 6 点，晚 5 点后少吃大餐，一天喝酒不能超过 1 杯，不用冷水服胶囊，睡前半小时服药忌立即躺下，睡眠不足 8 小时人会变笨，有午觉习惯的人不易变老，手机剩一格点时不要打电话，因为一格电打电话时的辐射是平常的 1000 倍，还要记得要用左耳接电话，右耳接电话会直接伤到大脑。

也给大家分享几点。

现在很多女性朋友们，都有一个最爱得的毛病，就是乳腺癌。（千万不要摘。一摘就麻烦了，摘一个，过不了几年另一个必摘），和子宫肌瘤，卵巢囊肿三位一体的妇科病。我本人不是医生，但是知道这病的病理，他们都来至我们的例假。第 5 条，非常好。要养成记录生理周期的习惯。

正常的例假情况是每月 28 天，正负不能超过一天，每次时间应该 4 到 5 天。忽前忽后都不行。量多了也不行，量少了也不行。如果有痛经的女性朋友，不要不去管他，长期不管他，以后可能得以上三种的机率很大。经痛到医院去医生说是很正常的，确实这个不叫病。叫症状。特别是要准备在怀孕的妈妈们，一定要调好。为什么有的宝宝生出来，有小孩多动症，隔三岔五的感冒，绝对偏食？就是妈妈的例假出问题了。

在食谱里添加杂粮和蔬菜，一定要多吃五谷杂粮。五谷：大豆，大米，玉米，小麦，谷黍。大家有没有发现电视上的不孕症的广告也越来越多了？其实就是因为长期吃的食物中激素，农药，化肥多过，肝脏的排泄力度不够，排不出来以后，很多的脏东西要通过卵巢来走，走不出来就会逐渐在堵塞，输卵管一堵，不孕症就太正常了。

夏天大家一定要禁嘴，不要吃冰冷的食物。寒气就到胃里，就像庄博士说的，就形成寒淤，让排出的污血未排净，而残留在子宫之内，日积月累。（子宫肌瘤就是积累的残留）

女生应该注意的问题!请多关注自己的健康啊!

## >> 粉色题板

- >> 1. 在干净的床上裸睡
- >> 2. 生理期不吃巧克力，因为会加重痛经
- >> 3. 养成记录生理周期的习惯
- >> 4. 通过运动而非调整型内衣来塑造曲线
- >> 5. 不翘二郎腿，以免压迫神经
- >> 6. 贴身衣物不干洗
- >> 7. 拉风的丁字裤不适宜日常穿着
- >> 8. 去年的衣服要进行曝晒后才可以穿
- >> 9. 如非必要，不使用卫生护垫
- >> 10. 定期检查化妆品的保质期
- >> 11. 洗浴后一小时再化妆
- >> 12. 即使爱美，也不要再在耳朵上部的外缘软骨部位穿耳洞
- >> 13. 了解自己的家庭病史，特别是母亲和外婆的病史 >>

## >> 蓝色题板

- >> 1. 每天踏进办公室，先将窗户打开透气，再坐下来工作
- >> 2. 如果一天要接听 5 小时电话，使用无线耳机
- >> 3. 复印文件时，与复印机保持至少一米
- >> 4. 只在必要时才使用滴眼液
- >> 5. 不趴在办公桌上午睡
- >> 6. 在办公室为自己准备小靠垫，放在腰部
- >> 7. 不要将笔记本电脑放在膝上使用
- >> 8. 在办公桌上养一盆仙人掌，帮助吸收辐射
- >> 9. 阅读完报纸后，记得清洗掉沾在手上的油墨
- >> 10. 每 30 分钟伸一次懒腰
- >> 11. 办公室地毯定期清洗杀虫
- >> 12. 用完电脑后要清洁面部及手部，清除辐射微尘
- >> 13. 单肩的短带挎包会加重肩周炎症状
- >> 14. 公文包时的口红与签字笔分格存放
- >> 15. 每天保证有 2 小时以上的时间，让脚从高跟鞋时解放出来
- >> 16. 每周晚过 22:00 的加班不超过一次

## >> 绿色题板

- >> 1. 浴室保持干燥，防止霉菌滋生
- >> 2. 沐浴不超过 10 分钟
- >> 3. 用温水刷牙，同时刷刷舌头
- >> 4. 用冷热水交替洗脸
- >> 5. 不用塑料器皿盛装热水
- >> 6. 定期清理冰箱
- >> 7. 微波炉在工作时，请离开厨房
- >> 8. 使用抽油烟机

- >> 9. 晚餐时关掉电视机
- >> 10. 尽量避免使用厚绒布窗帘
- >> 11. 杀虫剂和清洁剂要放在远离起居场所的储物间
- >> 12. 用天然的花香或果香代替芳香剂
- >> 13. 冬天居室里的加湿器使用纯净水
- >> 14. 不要贪图方便将电脑带进卧室
- >> 15. 不要把手机放在枕边充当闹钟
- >> 16. 头发没干时，别急着入睡
- >> 17. 卧室的房间要用柔和色彩

### >> 黄色题板

- >> 1. 在牛奶和豆浆之间，选择后者
- >> 2. 觉得还可以再吃半碗饭时，离开餐桌
- >> 3. 如果身体不感到饥渴，每天只需饮用 4 杯水
- >> 4. 多喝酸奶
- >> 5. 无论什么原因，都别抽烟
- >> 6. 在食谱里添加杂粮和蔬菜
- >> 7. 饮绿茶胜过红茶
- >> 8. 重视早餐多过晚餐
- >> 9. 控制盐的用量
- >> 10. 起床后先刷牙，再喝水
- >> 11. 经常嚼口香糖
- >> 12. 一早一晚，两个苹果可以有效改善便秘
- >> 13. 纯素食可能导致荷尔蒙分泌异常，造成不孕
- >> 14. 每周至少吃一次鱼
- >> 15. 远离可乐等碳酸饮料
- >> 16. 不喝久煮的火锅汤
- >> 17. 没有果汁牛奶这回事，它们是天生的冤家
- >> 18. 饭前吃水果胜过饭后
- >> 19. 睡前可以来一杯红葡萄酒
- >> 20. 喝咖啡可能引起女性骨质疏松 >>

### >> 橙色题板

- >> 1. 多享受早晨 8—9 点的阳光
- >> 2. 跑步、骑脚踏车等运动可以保持优美的腿部线条
- >> 3. 热水泡脚可有效预防静脉曲张
- >> 4. 精神极度疲倦时并不适宜以运动减压，休息更重要。

欢迎关注 众缘美 微信号：ZYMGS668