

子宮肌瘤推薦食療：

1. 飲食宜清淡，肉類以豬肉爲主，鴨和蛋類，以及河魚中的鯽魚、青魚、白魚、鯉魚及甲魚、海蜇等。
2. 青菜、白菜、芹菜、菠菜、黃瓜、冬瓜、香菇、蕃茄、豆腐及海帶、紫菜、苔條、水果等。
3. 多嘗夏枯草、金銀花、土茯苓、浙貝母、青皮、川鍊子，如果有惡性變化之虞，酌加半枝蓮、白花蛇舌草。

子宮肌瘤禁忌食品：

1. 肉類：雞皮 雞翼 燒鵝 羊肉 牛肉
2. 海鮮：蟹 蜆 大明蝦 鰻魚 黑魚 青占魚
3. 蔬果類：荀 茄子 薺菜 毛笋 芒果 荔枝 榴槤
4. 桂圓肉、紅棗、純阿膠、當歸、燕窩、雪蛤膏、鷄精、靈芝、蜂皇漿、月見草等熱性、凝血性和含激素成分的食品
5. 以及黃酒、白酒等，生理期之後也不可以喝豆漿，以及四物湯
6. 醃製食物：如話梅酸食、咸魚、咸菜、梅菜、腐乳、臘腸
7. 忌食辣椒、麻椒、生蔥、生蒜等刺激性食物及飲料。
8. 少吃油脂類、煎炸薰烤類食物。
9. 酒類

子宮肌瘤可透過飲食調理，來改善病情與症狀。**經期前後忌食生冷的食物**，以免寒凝而致血瘀加重；經期月經量多時應少食辛辣香燥的食物，以防出血增多；平時忌暴飲暴食傷脾敗胃，飲食宜清淡，富於營養，不宜過食肥甘厚味，以免生痰助濕，使肌瘤更大。**可多食軟堅散結之海帶、昆布等。**

其他推薦食療 (謹供參考):

1.湯水篇:

枸杞子淮山水魚湯

鮮甜可口，滋陰補腎，護肝明眼，健脾益腦。湯水內水魚肉味甘、性平。含有大量蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、硫胺素、核黃素及維他命A、動物膠，這些成份都是人體內所需要元素。它能滋陰潛陽，退虛熱，消軟組織腫塊，**主治中氣不足，虛癆發熱，帶下崩漏，子宮肌瘤，肝炎、肝腫瘤等症。**

材料：

枸杞子四錢、淮山藥一兩、北芪五錢、黨參五錢、龍眼肉四錢、黑棗四粒、水魚肉一斤、生薑三片、新鮮瘦肉半斤、食鹽適量。

做法：

- 1) 洗淨水魚肉，洗淨瘦豬肉，過滾水3分鐘。
 - 2) 洗淨藥材、洗淨生薑。
 - 3) 取適量清水擺在湯煲內煲滾後，加入水魚肉、瘦豬肉、所有藥材、生薑片，慢火煲二小時。
 - 4) 再加食鹽適量，便可膳食。
- 以上份量可供三至四個人膳食。

2. 維他命處方篇:

子宮肌瘤、卵巢囊腫食療方: 目前最有效最常用的方法是引用排毒環保理論，是由美國營養學權威白蘭特博士所提出，因為子宮肌瘤、卵巢囊腫的成因就是婦女骨盆腔血液循環不良，毒素太多才會長出來，它們本身就是腫瘤。

R X:

- 葉綠素膠囊一天 4-6 粒分三次飯後服用
- 魚油降脂素或一天六粒至九粒
- 長效型維他命 C (一顆藥效持續 24 小時)一天六粒
(調養期間減少牛、羊、豬肉食用，可以吃少許雞肉和深海魚肉)

配方原理:

葉綠素是排毒效果最好的食物補充品可以啟動肝臟的解毒作用，澈底淨化血液毒素，改善血液品質、魚油降脂素可以改善血液循環，長效型維他命 C 可以清除大量自由基，把腫瘤形成因子去除，只要產品品質良好、二、三個月腫瘤會自然縮小，持續使用半年以上，生理年齡可以年輕十歲。

產品要求

葉綠素必須從兩種以上植物萃取出並通過功能性濃縮食品 F.F.C 認證，無草腥味、吃下不會過寒、不傷肝腎，腎臟不好的人也可以吃、濃度高，每粒膠囊含一公斤小麥草加一公斤苜蓿芽，如此才會產生預期的效果。魚油產品最好含多種不飽和脂肪酸才能符合人體組織需要。維他命 C 一定要用脂溶性的效果才好，目前市面上賣的都是水溶性的，效果只有前者的六分之一。

3) 小食篇:

葡萄神奇效用: 醋葡萄乾使子宮肌瘤縮小

100g葡萄含有：熱量 57 卡、鉀 120mg、鈣 4mg、鎂 5mg、維他命C4mg

葡萄皮--改善過敏

當花粉等異物入侵時，人體會釋放出組織胺（Histamine）等發炎物質，造成打噴嚏、流鼻水以排出異物的症狀。

葡萄皮中的白藜蘆醇（resveratrol）能抑制發炎物質的運作，緩和過敏症狀。要攝取葡萄皮中的抗敏成份，推薦妳實用去除水份、濃縮營養的葡萄乾。

【Smart攝取方式】1 天吃 50g葡萄乾，就有改善過敏症狀的功效哦！

葡萄乾--整腸作用超強

1 天吃 84g葡萄乾，就能有效縮短便便在腸內滯留的時間，消除便秘哦！

在葡萄乾裡被發現的酒石酸，是葡萄特有的物質，它在胃酸中消化後進入腸道，能吸附造成便秘、癌細胞的有害物質，並排出體外，再配上葡萄乾的食物纖維，能發揮整腸作用。

葡萄籽--去除自由基

葡萄籽所含的前花青素是唯有在葡萄內才有的物質，有超強抗酸化的功用，能與多酚結合，在自由基傷害細胞前將它除去，並能運行於全身，預防細胞老化。

要攝取葡萄籽，最有效的方法就是飲用以整顆葡萄發酵製成的紅酒，因為紅酒會將葡萄籽的成份全部榨出來。

【Smart攝取方式】1 天喝 180g紅酒（約 2 杯），就能達到去除自由基的功效。

果肉--改善腦機能

忙碌的現代生活中，總是不斷要追趕、吸收最新的訊息，再加上睡眠不足、龐大的工作壓力，多數人都呈現慢性腦部疲乏的狀態！

此時腦部會產生過多的磷酸肌酸（phosphoenol-pyruvate），阻撓神經順利傳達訊息，導致記憶力減弱。而葡萄果肉中含有特殊胺基酸，構造和神經傳達物質類似，有助於提升腦機能。

【Smart攝取方式】因 1 天攝取 0.2mg的葡萄胺基酸，就能達到提升腦部活力的功效，所以 1 天只要吃 12 顆葡萄就能變聰明囉！

醋葡萄乾能祛病延年

自由基的最佳剋星——葡萄乾

現在這個時代，葡萄乾是一種很普遍的食物，他不像生葡萄一般具有季節性，而且價格相當低廉，一年到頭都可以購買到。

別看葡萄乾外型很小，不起眼，但是它卻含有對我們的健康很有幫助的成分。

葡萄乾的營養價值非常高，它的主要成份為葡萄糖；葡萄糖在體內被吸收後，立刻就會變成身體所需要的能源。正因為如此，它對恢復疲勞非常有效。

除此之外，葡萄乾也含有非常豐富的鐵，所以它對貧血症狀也很有功效。

葡萄乾跟生葡萄最不同的地方為——葡萄乾必須經過曝曬的過程。

正因為如此，它含有生葡萄所缺乏的貴重成分，其中的一種為多元酚。

我們的身體有所謂「自由基」的物質，它的職責是保護我們的身體，以免受到病原菌的侵犯。不過，這只是在一般的情況之下才有的現象。

一旦以某種理由使自由基的作用變成超常的話，它將會干擾到細胞的正常狀態，導致黑斑、皺紋等老化現象，並且還會成為癌、動脈硬化、高血壓、糖尿病等現代文明病的原因。

為了保護身體，以免受到自由基之害，必須攝取能夠消除自由基的抗氧化物質。

以食品所含有的抗氧化物質來說，最為大眾所知曉的，就是紅葡萄酒所含有的多元酚。

但是，「多元酚」有很多不同種類，它們的作用力與效力各有不同。

如果考慮到我們身體狀況的話，最好是攝取含多元酚最多、效果比較好、又不必費時間處理的葡萄乾。葡萄所含有的多元酚集中於果皮的部分，所以想多攝取多元酚的話，那就必須連果皮也吃下去。但是一般人在吃葡萄時總是剝掉葡萄的果皮，只吃裡面的果肉；這樣的吃法不可能充分地攝取到多元酚。所以就這一點來說，葡萄乾由於顆粒比生葡萄小得很多，很容易地連皮跟種子都吃進去，這樣的吃法才能得到效果，當然也能夠攝取到大量的多元酚。

葡萄乾加醋，將使效果更好

以效果方面來說，葡萄是不能跟葡萄乾相比的。

以綠茶所含有的抗氧化物質「兒茶酸」來說，它的化學組合只有單獨一個而已。

然而，葡萄乾的化學組合卻有三到四個，而且連在一起，形狀顯得非常大。

此種物質稱之為「花色素」，具有很強大的抗氧化力。

葡萄乾經過曝曬後的效果也不能忽略的。

葡萄乾的第一個優點是，經過脫水的過程後，由於它的成分被濃縮，所以就算吃很少的量，也可以充分地吸收花色素等有效成分。

葡萄乾的第二個優點是，它不像生葡萄容易腐壞，能夠長期地保存。

葡萄含有很多的糖分，所以黴菌等微生物很難繁殖，保存起來相當地容易。

過去人們在製造葡萄乾時，喜歡把連皮帶子的葡萄曬乾，而後加以保存。

這種做法以現代科學眼光看來，也是非常合乎道理。

因為葡萄皮所含有的多元酚，具有防止黴菌生成的作用。

說到此，相信大家都已經明白了葡萄乾所具備的好處。

但是，有一種方法可以使這種好處倍增，那就是使用醋來醃漬葡萄乾。

我們日常所使用的醋具有很多種功能，在如此眾多功能中，有幾種值得大書特書者，那就是—

- 1．提高我們身體的代謝機能。
- 2．快速地消除疲勞。
- 3．消除多餘的脂肪，使血流暢通，偏高的血壓降低，血壓歸於正常。
- 4．消除肥胖。
- 5．使胃腸機能轉好，消除便秘。

由此可見，醋不僅能夠預防成人病，改善各種病症，同時也能夠解決女性的煩惱。

葡萄乾與醋配合之後，葡萄乾將變成酸性，如此一來，使它所含有的花色素更趨安定。正因為如此，葡萄乾只要與醋配合，將有如老虎添翼一般，能夠更有利地發揮出花色素的效果。但是，由於葡萄乾含有的卡路里稍高，雖然他有益健康又美味可口，但還是不要吃太多。一天適合的葡萄乾攝取量為一大匙，醋的攝取量也不宜超過一大匙。

加醋葡萄乾的做法

加醋葡萄乾做起來不廢時也不費力，很合乎經濟的原則。

只要準備兩樣東西——葡萄乾與醋〔最好用天然釀造醋；各大超市均有售〕就夠了。

以下介紹兩種醋葡萄乾的做法：一種是做好就可以吃；另外一種是必須醃製一夜才能夠吃。讀者可衡量自己的時間，從中選擇一種吧！

立刻就可以吃的「醋葡萄乾」做法

若是平常生活忙碌，那麼就把握時間，做一次份量的葡萄乾吧！因為做好後立刻就可以吃。

材料

一大匙的葡萄乾，一大匙的醋〔天然釀造醋〕。

做法

- 1．把一大匙葡萄乾放在盤子上面撲平。
- 2．把一大匙的醋平均澆在葡萄乾上面，澆好醋後靜置三十分鐘，待醋浸透葡萄乾後就可以吃了。

醃一夜後才能吃的醋葡萄乾

想一次做大量醋葡萄乾的人不妨採取這種做法。
這種做法必須使葡萄乾浸一夜的醋，讓醋充分地沁入葡萄乾裡面。
採取這種做法可以獲得比較高的療效。

材料

葡萄乾一杯〔十天份〕，醋〔天然釀造醋〕一小瓶。一個能夠密封的容器。

做法

- 1．把一杯葡萄乾放入玻璃瓶之類的密封容器裡。
- 2．將醋倒入放置葡萄乾的容器裡面，一直到醋淹過葡萄乾為止。
- 3．只要醃一夜，醋就會沁入葡萄乾裡面，使葡萄乾膨脹了起來，一天吃一大匙就足夠了。

如果不喜歡強烈酸味的話，不妨在浸醃的容器裡再加入一大匙冷開水，如此就能夠沖淡酸味。

醋葡萄乾的另外兩種吃法

1．**醋葡萄乾加養樂多**：在喝養樂多或者優酪乳時，不妨加入一些醋葡萄乾，以替代蜂蜜或者砂糖。醋葡萄乾的風味會使養樂多更為可口，對健康的增進有很大的幫助。

2 · **醋葡萄乾加沙拉**：在沙拉上面加一些醋葡萄乾，

不僅能夠使氣味以及營養更好，同時也能夠使一盤沙拉看起來更為美麗奪目。

醋葡萄乾治好與改善的疾病

- 一 吃醋葡萄乾能夠預防結腸癌
- 二 醋葡萄乾對視力恢復非常有效
- 三 醋葡萄乾能美化肌膚
- 四 吃醋葡萄能快速消除疲勞
- 五 醋葡萄乾能改善貧血與惡性皮膚炎
- 六 醋葡萄乾治好老花眼
- 七 醋葡萄乾大幅度改善貧血
- 八 醋葡萄乾治好皮膚病
- 九 醋葡萄乾防止減肥後再復胖
- 十 **醋葡萄乾使子宮肌瘤縮小**
- 十一 醋葡萄乾使耳鳴、鼻炎改善
- 十二 醋葡萄乾改善了痴呆症
- 十三 醋葡萄乾克服C型肝炎所導致的倦怠感
- 十四 醋葡萄乾治癒全身皮下出血
- 十五 吃醋葡萄乾使白血病大幅減輕
- 十六 醋葡萄乾使長年的膠原病好轉

請把這些資訊廣泛傳送出去，好讓有需要的人都能夠受用。

亦歡迎你到來我的網站查詢更多的身心靈健康資訊：

<http://醫食會.com/blog/> 或 <http://xn--2ov926gcse.com/blog/>

又或者可以購買這本非常有價值和有實力的天書來自己當自己的醫生（我高度推薦）：

<http://www.self-e.com/on/OvarianCysts/index.php>