

原來月經不洗頭不是冷不冷的問題

關於阿桑、梅艷芳的死去，給女人的忠告：--

女人月經來潮前會有頭暈者，是癌症的前兆。--

抗癌之母—莊淑旂博士生於 1922 年，-

今年 80 歲了，莊淑旂博士的抗癌養生法--**女生月經來時為何不能洗頭？**

很早以前就常聽到老一輩的人這樣規勸我們這些不怕死的年青人，因為問他們：為什麼不行？沒人回答得出來，只說：那是以前人經驗累積的告戒，不聽的話，以後老了就會知道！所以就這樣，一直覺得那可能是古早環境不好，沒有像我們現在有吹風機，洗好馬上吹乾，應該就沒事了…想不到……

看了這篇文章後，才知道不是有沒有吹乾的問題。-

不論是小女孩還是大女人，都應該要注意，不要洗頭就對了。男生收到也看一看，跟你有關的女人都應該讓他知道這個正確觀念才是！

台灣的女醫學博士莊淑旂根據研究醫學，先後在日本慶應大學修得藥理博士、醫學博士，她對日本癌症患者三萬人的病發前的生活調查發現，絕大多數的癌症患者均有極端的偏食習慣，並在調查中有驚人的發現，大多數的乳癌及子宮癌患者，**在月經來潮時，洗頭髮、提重東西、或產後不注意調養或吃冰冷食物，致子宮收縮不完全，而使體內賀爾蒙分泌不平衡，長久累積而致癌。**-

由於這項發現，莊博士乃潛心研究女性月經期間生理調理的方法，在日本發表改善月經期間飲食法，與改變生活方式療法，結果使許多日本婦女因乳癌、子宮癌症及得患其它癌症開刀者，-

因飲食、生活的改善，而使癌症不再發。-

現在這個療法已在日本被廣為宣傳，每年有數萬人因而得救，-

這個方法就是，在月經期不能洗頭，-

她說古老的時候，婦女們都知道月經期間不能洗頭，將之傳給她的女兒媳婦，但不知其原因，有許多現代人總以為科學發達，古老的說法無憑據，不信，結果竟得乳癌，**莊**博士說：以往子宮大量出血的婦女，在婦科未發達以前，她們都不願找醫師看病，而有一個自療方法，即是將**頭髮用水打濕，則子宮收縮，血立刻止掉。**

因為這個原理，她發現，**月經來潮時，不能洗髮，不能吃冰冷食物，以免讓排出的污血未排淨，而殘留在子宮之內，日積月累，賀爾蒙分泌失調，而有乳癌、子宮癌的發生**，除了不洗髮，不吃冰冷食物外，如**月經來潮前會有頭暈、脹奶、便秘者，這是癌症的前兆，預防方法**可依體型**用黑糖、蓮藕、蘿蔔、薏仁等，熬湯飲之**，則可防止癌細胞的發展，達到最佳的預防方法-

喝奶茶，不吃剛烤的麵包，遠離充電電源，白天多喝水晚上少喝，一天不喝多於兩杯咖啡，少吃油多的食物，最佳睡眠時間為晚 10 點到早 6 點，晚 5 點後少吃大餐，一天喝酒不能超過 1 杯，不用冷水服膠囊，睡前半小時服藥忌立即躺下，睡眠不足 8 小時人會變笨，有午覺習慣的人不易變老，手機剩一格點時不要打電話，因為一格電打電話時的輻射是平常的 1000 倍，還要記得要用左耳接電話，右耳接電話會直接傷到大腦。-

現在很多女性朋友們，都有一個最愛得的毛病，就是乳癌。(千萬不要割。一割就麻煩了，割一個，過不了幾年另一個必割。)，和子宮肌瘤，卵巢囊腫三位一體的婦科病。我本人不是醫生，但是知道這病的病理，他們都來至我們的例假。第5條，非常好。要養成記錄生理週期的習慣。-

正常的經期情況是每月28天，正負不能超過一天，每次時間應該4到5天。忽前忽後都不行-

量多了也不行，量少了也不行。如果有痛經的女性朋友，不要不去管他，長期不管他，以後可能得以上三種的機率很大。經痛到醫院去醫生說是很正常的，確實這個不叫病。叫症狀。特別是要準備在懷孕的媽媽們，一定要調好。為什麼有的寶寶生出來，有小孩多動症，三不五時的感冒，有偏食？就是媽媽的經期出問題了。-

在食譜裡添加雜糧和蔬菜，**一定要多吃五穀雜糧。五穀：大豆，大米，玉米，小麥，谷黍-**

大家有沒有發現電視上的不孕症的廣告也越來越多了？其實就是因為我們[/B]長期吃的食物中激素，農藥，化肥多過，肝臟的排泄力度不夠，排不出來以後，很多的髒東西要通過卵巢來走，走不出來就會逐漸在堵塞，輸卵管一堵，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。-

-寒氣就到胃裡，就像莊博士說的，就形成寒淤，讓排出的污血未排淨，-

而殘留在子宮之內，日積月累。(子宮肌瘤就是積累的殘留) -

1. 在乾淨的床上裸睡-

2. 生理期不吃巧克力，因為會加重痛經-
3. 養成記錄生理週期的習慣-
4. 通過運動而非調整型內衣來塑造曲線-
5. 不翹二郎腿，以免壓迫神經-
6. 貼身衣物不乾洗-
7. 拉風的丁字褲不適宜日常穿著-
8. 去年的衣服要進行曝曬後才可以穿-
9. 如非必要，不使用衛生護墊-
10. 定期檢查化妝品的保質期-
11. 洗浴後一小時再化妝-
12. 即使愛美，也不要再在耳朵上部的外緣軟骨部位穿耳洞-
13. 瞭解自己的家庭病史，特別是母親和外婆的病史-

補充幾條調理的好方法。-

1. 每天泡一杯紅茶生薑水喝，幾塊新鮮生薑進去，還可以加點蜂蜜進去。-
2. 泡腳也很好，堅持每天熱水泡腳，我現在也在嘗試了。-

3. 還有一定要運動，每天堅持，也不能熬夜。-

生理期是女孩變美的黃金期

每個月生理期總有幾天不能飲酒、K 歌、吃辛辣食物……但你知道這段時間其實是女人的變美期嗎？豐胸、燃脂、提高記憶力、排毒等平時很難做到的事，在這個黃金期裡都能輕易達成。

女人一生會經歷 400 多次月經，每次 2-8 天不等。如此算下來，女人一生的 1/10 都在和生理期糾纏不清。痛經、情緒激動等雖然都是月經惹的禍，但專家提醒：「月經期間，在腦垂體激素控制下，女性體內雌激素和孕激素分泌量下降，這是個很精妙的生理調整過程，這段時間內，豐胸、收腹等一連串平時讓你頭痛的事都能輕鬆達成！」

生理期最易達成的 5 種效果

1、豐胸

莎朗·史東剛出道時胸部平平，幾年下來，胸部 SIZE 突飛猛進！她的豐胸秘訣並非填充手術，僅僅是生理期制定配合荷爾蒙變化的特殊飲食。

美國醫學專家說，月經第 1-3 天是豐胸最佳時段，因為這 3 天影響胸部豐滿度的卵巢動情激素 24 小時等量分泌，可以刺激乳房脂肪囤積。如果這 3 天多吃胡蘿蔔、馬鈴薯、大豆類和堅果類食品，豐胸效果將比平時好 3 成以上。木瓜是公認的最佳豐胸食品，但醫學專家也強調，只有在乳酸菌幫助下，人體才能吸收有豐胸效果的木瓜酶和木瓜酵素。所以想讓胸部更豐滿，不妨給自己 DIY 一杯木瓜優若乳。

另外，食物中的鈣質也很重要，德國最新調查顯示，鈣元素可以刺

激荷爾蒙分泌。你不妨從月經前 2 天，就開始吃口服鈣片。專家指出，人體每次攝入的鈣低於或等於 300 毫升時，吸收最好。所以建議你選擇小劑量鈣片，多次服用小劑量的鈣片吸收效果比一次性服用大劑量鈣片更好。

2、燃脂

荷蘭運動醫學專家指出，體內荷爾蒙波動對脂肪燃燒很有影響。他們把月經最後 2 天及月經後 1 周稱為「燃脂福利期」，在此期間，身體分解脂肪的能力比平時高 2 成。建議你在這段時間通過適宜運動燃燒身體脂肪，尤其是堆積在腹部的脂肪。對你的健康而言，燃燒脂肪比減輕體重更重要。

建議你在月經最後 2 天，每天做 20 分鐘瑜珈、15 分鐘快走和幾個簡單拉伸小動作。在月經後 1 周內，每天做 30 分鐘以上有氧運動。運動醫學專家推薦，每小時 6.5 千米快走運動，對燃燒身體脂肪最有效。快走時注意要腹部用力，想像身體像懸掛在空中般快速行走，這對燃燒腹部脂肪最有幫助，有意想不到的收腹效果。運動後感到腹部緊繃是正常現象，這是腹部脂肪分解必經過程，2-3 天後腹部就能恢復柔軟。

一項醫學調查顯示，月經期間女性對美食的渴望度比平時高 25%。這並非壞事！此時你可以吃些平時很少碰的甜食。專家指出，月經期前 3 天，人體的糖耐量比平時高兩成，對不飽和脂肪酸的分解速度也比非月經期高一成半。這段日子裡，你完全可以做到美食瘦身兩不誤！

但千萬不要為了鞏固塑身效果，嘗試各種減肥藥。月經期間身體免疫力差，荷爾蒙平衡很容易被減肥藥中的化學成分打亂陣腳，反而不利塑身，甚至還會造成月經紊亂。

3、提高記憶力

德國女性健康專家說，女性在雌激素合成過程中，需要一種特殊的

芳香化酶，這種酶通過神經傳導，對負責記憶的大腦皮層細胞有刺激作用。芳香化酶的分泌高峰期在生理期最後 1-2 天，如果想提高記憶力，不妨在生理期末尾，默記英文單詞或唐詩宋詞做腦力鍛煉。

你還可以邊嚼口香糖邊做練習，因為咀嚼會刺激腦部主管記憶的海馬區。更重要的是，咀嚼口香糖可以促進唾液分泌，唾液酶協助芳香化酶一起工作，會讓大腦皮層細胞活性比平時高 14%，記憶力也能在對短時間內得到提升。

除此之外，你還可以試試德國醫學專家克魯夫·希德奇教的小妙招，他說：「女性的各項身體機能在月經期間較為敏感，只要學會合理觸摸穴位，就能讓大腦獲得『潛能力』。具體方法很簡單：用拇指和食指從上到下輕輕按摩整個耳朵，3 分鐘後，再用食指用力按壓太陽穴 1 分鐘。這種辦法能促進大腦皮層的血液流動，消除疲勞感和記憶障礙。

4、發現健康小問題

美國醫學專家把生理期稱為「生理鏡子」。這期間你的免疫力最為薄弱，一些潛伏在身體裡的健康小問題最容易在這時浮出睡眠。但這決非壞事！因為你能發現那些平日不易顯現的健康預警，早發現就能早改善。

問題 1：眼袋、黑眼圈

明明睡足 8 小時，怎麼還頂著眼袋和黑眼圈？日本健康專家說，這意味著你體內的血液循環不夠順暢，血液粘稠度較高，很可能與肉類食品攝入過多有關。建議平衡膳食，減少肉類攝取，在膳食結構中增加乳製品和豆類食品。

問題 2：牙齦出血

為什麼一到生理期牙齦就容易出血？這和牙齦不夠健康有關，是牙齦發炎前兆。建議月經結束後去診所洗牙，徹底清除導致炎症的牙

結石，避免發炎症狀進一步蔓延，認真刷牙，用淡鹽水漱口。另外，大量鈣、鐵離子會隨經血流失，這也是導致生理期牙齦出血的原因，建議每天補鈣，並攝入足量維生素D。

問題3：頭髮容易斷裂

如果你的頭髮在生理期變得特別脆弱、易斷裂，很可能你已經處在貧血邊緣！生理期時，頭髮缺乏氨基酸供給，角質蛋白含量降低，會出現「暫時性生理期貧血」，從而引起頭髮斷裂。應多吃含礦物質鐵多的食物，如菠菜等，以此改善體內貧血隱患。

5、排毒

新加坡醫學專家發現，女性從月經第1天開始，體內就會分泌一種比細胞單位更小的蛋白質——酵素。這種酵素能分解體內毒素、讓血液由酸性向弱鹼性轉變，幫身體有效排毒。美國健康專家雪蘭登·格林說，經期適量飲水對身體排毒有很大幫助，因此生理期每天喝1000毫升水十分必要。

醫學專家還說，女性在月經期間身體敏感度比平時高15%，輕輕點按幾個特殊穴位，就能刺激身體新陳代謝，促進體內毒素排出。但專家也特別強調，一定要輕輕點按而非用力按摩。

湧泉穴：當你用力彎曲腳趾時，足底前部出現的凹陷處就是湧泉穴。輕輕點按湧泉穴能通過經絡傳遞作用，調節你的植物神經系統，幫你擴張血管、促進皮膚血液循環、加快毒素排出、降低血液粘稠度。

足三里：用右手掌心按准右腿膝蓋頂部，五指朝下，中指頂端向外一指的位置就是右腿足三里。換左手用同樣方法可以找到左腿足三里，輕輕點按這個穴位，能促進消化系統功能、加快毒素排出，提高身體免疫力。

取穴小方法：

足三里穴位於外膝眼下四橫指、脛骨邊緣。從下往上觸摸小腿的外側，左膝蓋的膝蓋骨下面，可摸到凸塊(脛骨外側髁)。由此再往外，斜下方一點之處，還有另一凸塊(腓骨小頭)。這兩塊凸骨以線連結，以此線為底邊向下作一正三角形。而此正三角形的頂點，正是足三里穴。足三里穴在外膝眼下3寸，距脛骨前脊1橫指，當脛骨前肌上。取穴時，由外膝眼向下量4橫指，在腓骨與脛骨之間，由脛骨旁開1橫指，該處即是。

(以上文章是從網路蒐集得來，僅供參考！相關醫療、症狀還是要請教專業醫師。)