

降齡18掌

韓 柏 櫟

臺北醫學大學

公共衛生暨營養學院 教授

進修推廣處 處長

前癌症關懷基金會 董事

臺灣大專校院推廣教育協會 副理事長

微信 bchan6511



我是健康傳播直銷者
帶你們走過荊棘叢林
因為我比較熟悉
曾經掉落萬丈深淵
身陷泥沼與無助
我都先走過了
我們再一起穿越那病痛的黑森林
迎向健康與美麗
-韓柏樑-

降癌18掌

抗衰逆齡也可以！

十年抗癌歷程，十八招調養方式！
超人氣抗癌作家韓博士親授，
與您並肩戰勝病苦，
翻開健康的新頁！

聯合推薦

李祖德
林建煌
蔡清彥
俞國定
樊欣佩
高文音
謝邦昌

韓柏樾 著

降癌18掌-抗衰逆齡也可以

自我療癒，韓教授近年深深體悟。大道至簡，不同方法各有其妙處。

韓教授這十年來嘗試許多新事物，一路走來收穫滿滿，充滿喜悅、幸福與感恩。持之以恆地做就能對身體產生一定程度的幫助，有句話說「次數是關鍵」，來看看韓教授持之以恆的成績單吧。

自身經歷

韓柏樑 多麼痛的領悟

2008年4月：19公分肝腫瘤，切除約兩公斤，留下40公分反L型的疤痕

2008年11月~2009年10月：癌細胞轉移到肺，滿天星開始服用標靶藥，每週化療，共25次，放射治療(電腦刀)12次，留下肺部6個鈣化疤痕

2012年9月：復發，開刀切除2公分肝腫瘤

2012年10月~ 現在：健康活著，比以前更年輕有勁

大健康养生的五件大事

驱邪扶阳 氧足身暖(免疫力 自愈力)

癌之形成→毒→经络气滞血瘀

1. 心-- 淨化呼吸/静坐冥想
溫或凉水粗盐泡脚 腦場健生法
2. 动-- 运动/气功/经络按摩
晒太阳20分钟 108 拜懺 唱歌 跳舞
3. 吃-- 蔬果汁 坚果穀豆类 均衡饮食
营养補充品(营养醫學)
4. 睡--
5. 靈-- 修行 找到靈主 去除障礙

世界上没有治百病的药 但有调理百病的 3 个方法

1

提升免疫力

2

排除毒素

3

改变不良生活习惯

三句話 改改變你的命運

一. 最好的醫生就是自己

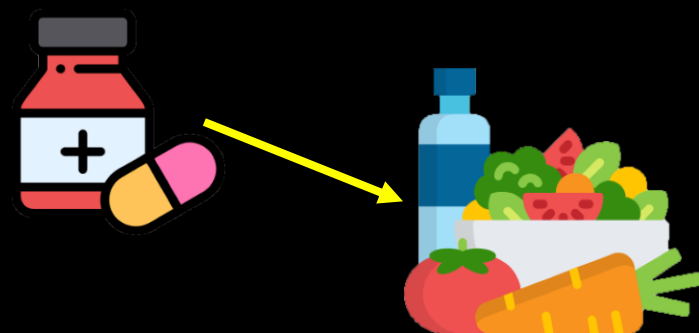
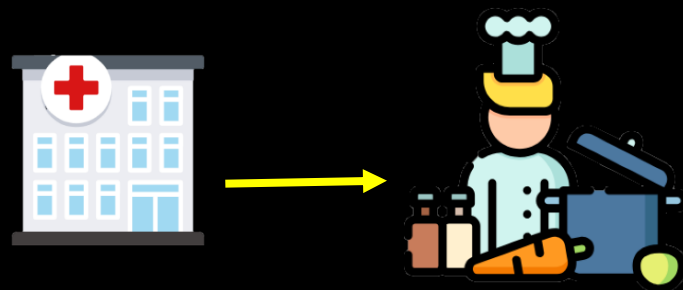
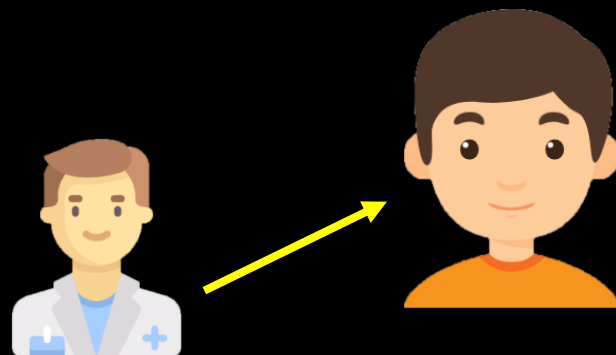
二. 最好的醫院就是廚房

三. 最好的藥物就是食物

自療+治療

食物+食品

廚房+藥房





< 999+

溫暖小館 (4)



幹細胞短片介紹

更多的貼片資訊請洽 <https://line.me/R/ti/p/%40min1573i>

11:34



張菀芝

9 WEEKS ON STEM CELL
ACTIVATION CRYSTAL PATCH.
EXPERIENCE AGE REVERSAL



使用x39幹細胞貼片-9週後



11:48



張菀芝

右邊-
使用x39幹細胞
貼片，9週後

11:48



Aa



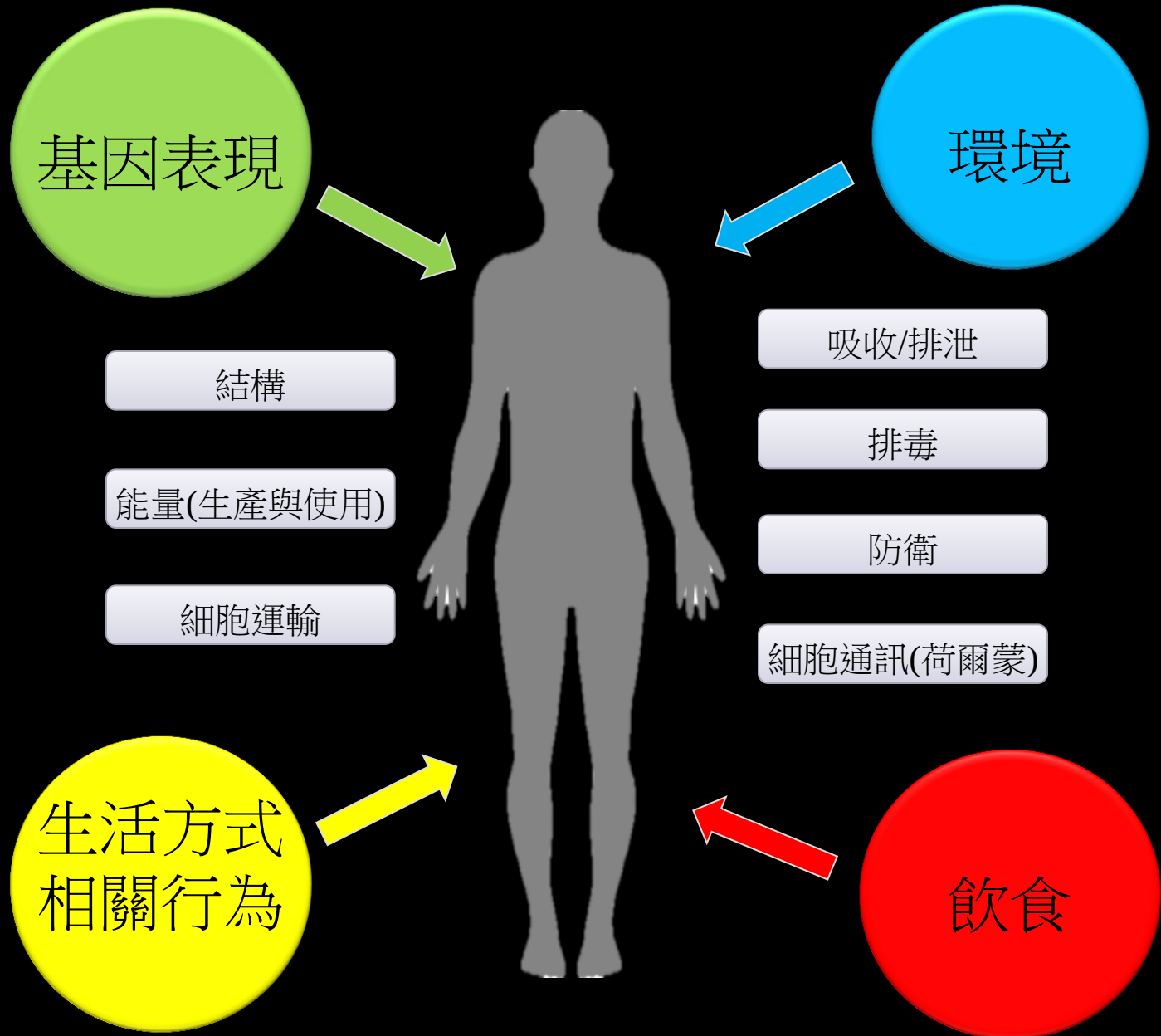
幸福喜樂樂:潔面乳使用分享



老人斑，黑斑都明顯消失了！太神奇了！

你相信因果吗？

功能医学运作系统



进 出 平衡

平衡排毒: 停止累积毒素与积极的清除
(除旧 断新)

趋吉避凶

平和的心態

1. 天語天書 生命程式
2. 靜坐冥想、打禪
3. 腦場 懺悔三昧
4. 療癒密碼 淨化呼吸
5. 涼水加粗鹽泡腳
6. 感恩與懺悔
7. 關係動力學
 - 愛的能量流動
8. 吸引立法則
 - 自然而然與天連接

平靜

紓壓

正念



12个心毒领域

一：无法原谅

二：有害行为

三：错误信念

四：爱 VS. 自私

五：喜悦 VS. 悲伤/忧鬱

六：平静 VS. 焦虑/恐惧

七：耐心 VS. 愤怒/挫折/不耐烦

八：仁慈 VS. 拒绝/严苛 (中枢)

九：美好 VS. 不够好 (呼吸)

十：信任 VS. 控制 (生殖)

十一：谦卑 VS. 病态的骄傲

/傲慢/形象控制 (循环)

十二：自我控制 VS. 失去控制

(肌肉骨骼)

(内分泌)

(皮肤)

(肠胃)

(免疫)

有智慧的人說：

「成功，是活在愛與被愛的關係中。

幸福，是兩個人可以好好說話。」

生病，70%的因，在家裡。

癌症，50%的因，在家裡。



静坐冥想 - 幸福感的充电站

度假可以减轻压力，诱发有益的健康模式。进入深层的冥想，影响更超越度假的好处，包括抗老化、不易生病、不易感染等。而且更重要的是，这些影响发展得很好，只需要几天就会出现。



情绪 - 如何达到深层的满足

我们不需要寻找所谓的「快乐基因」，新遗传学告诉我们，我们应该做的是尽量输入正面讯息给超级基因，让超级基因去制造正面的结果。如此一来，就能减少制造负面情绪的机会，留下空间给快乐、爱、慈悲、满足等有益身心健康的感受。

呼吸練習

吐氣 }
吸氣 } 一次

完成36次！

($9 \times 4 = 36$)

呼吸變更加深沉、更有節奏



你吃甚麼你就是什麼

薑黃是強力的抗炎物質

❖ 任何食物都不像薑黃，有強大的抗炎效果。

❖ 薑黃素(Curcumin)

1. 抑制許多癌症發展

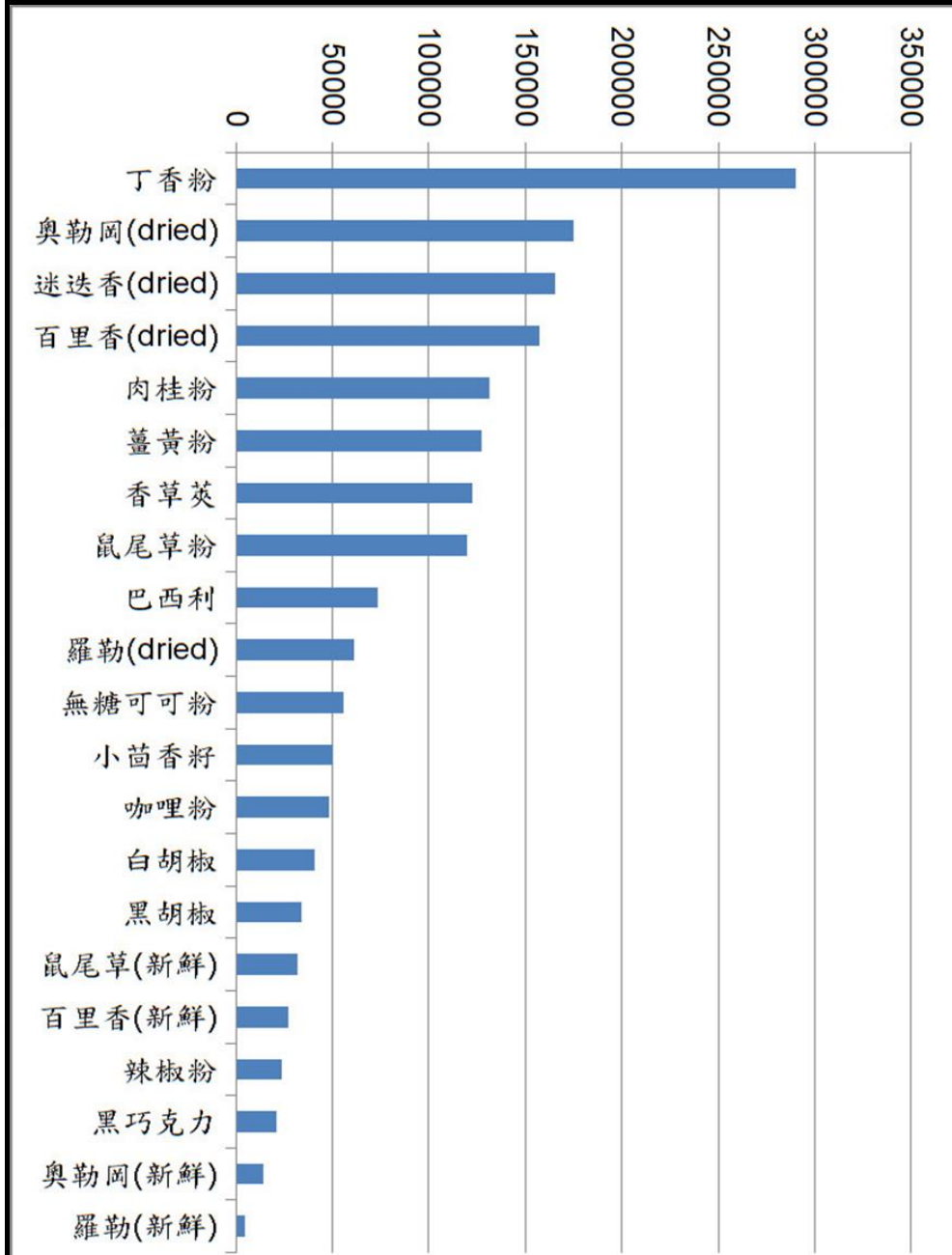
- 結腸癌、攝護腺癌、肺癌、肝癌、胃癌、乳癌、卵巢癌、腦癌、血癌。

2. 抑制血管新生

- 迫使「細胞凋亡」
- 降低癌細胞轉移



(Total ORAC (μmol) TE/100g)



預防失智的飲食

咖啡因

勞倫·納波利塔諾 博士
美國布林莫爾醫院心理學家

|

有心理問題的人群
應避開咖啡因

 許多人試圖通過喝咖啡應對嗜睡症狀，卻在無意中將自己陷入焦躁的心理之中。

味精

查德·勞倫斯 博士
德拉瓦州醫學專家

|

吃過多味精
可能導致頭痛和胸悶，
且嚴重影響大腦健康



味精會過度刺激神經細胞受體，甚至導致神經細胞凋亡。

加工食物

布蘭登·曼托爾 博士
運動營養學家

|

加工食物含有
防腐劑、色素、人工香料等
可能影響人類行為和大腦認知能力

高鹽飲食

《衰老神經生物學》
雜誌

|

高鹽飲食
可能加速老年人認知能力退化

糖

布蘭登·曼托爾 博士
運動營養學家

|

長期大量吃糖
可能導致記憶力下降



《生理學雜誌》刊登一項研究，大量攝取果糖可能降低大腦和記憶功能。

#糖尿病 與 #胰腺癌 有著驚人關係 🤯

快標記你的螞蟻朋友!!

定期健檢，了解身體狀況才能遠離疾病

手刀健檢去→ [https:.....](https://www.med-net.com) 繼續閱讀



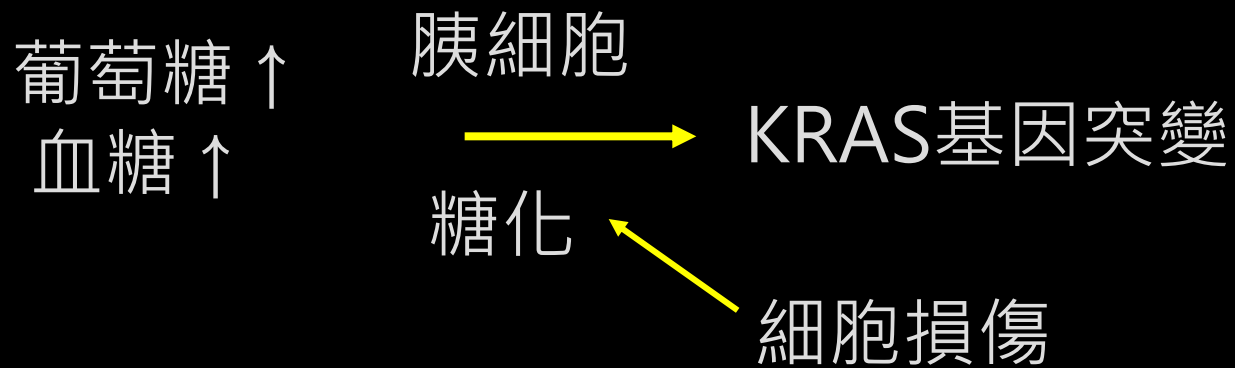
MED-NET.COM

中研院解密「癌中之王」胰腺癌成因：糖代謝異常是關鍵

👍🤯🙄 466

2則留言 🗨️





反式脂肪

2012年一項研究

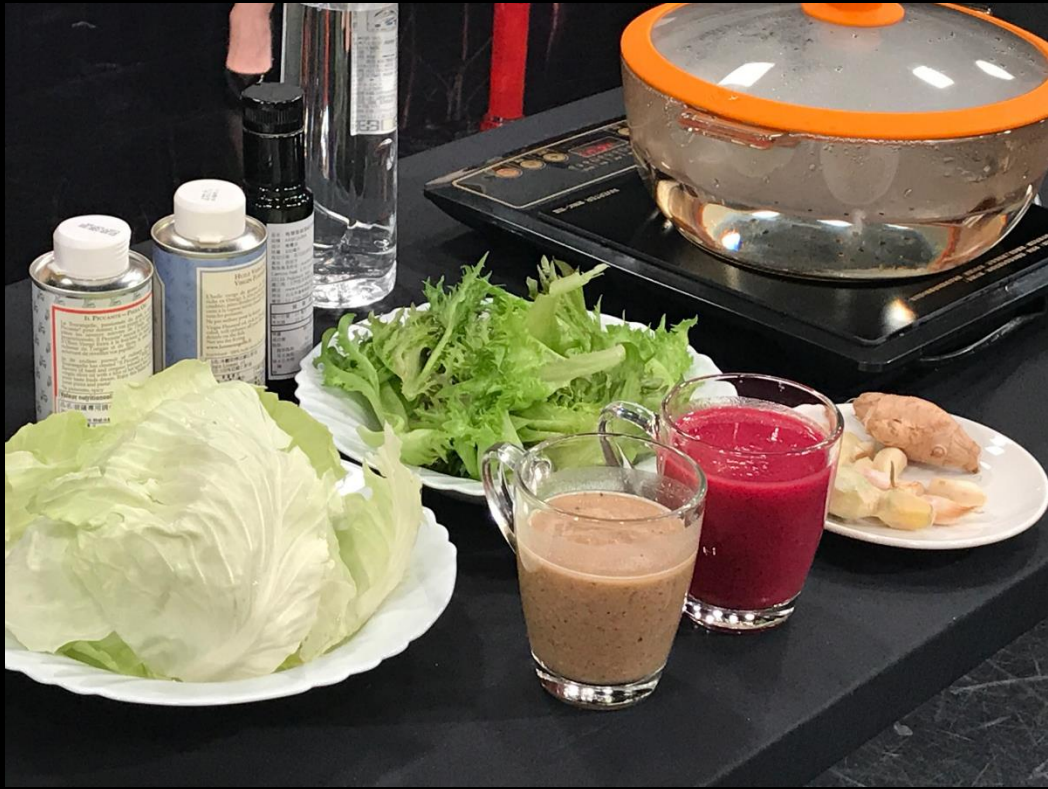
|

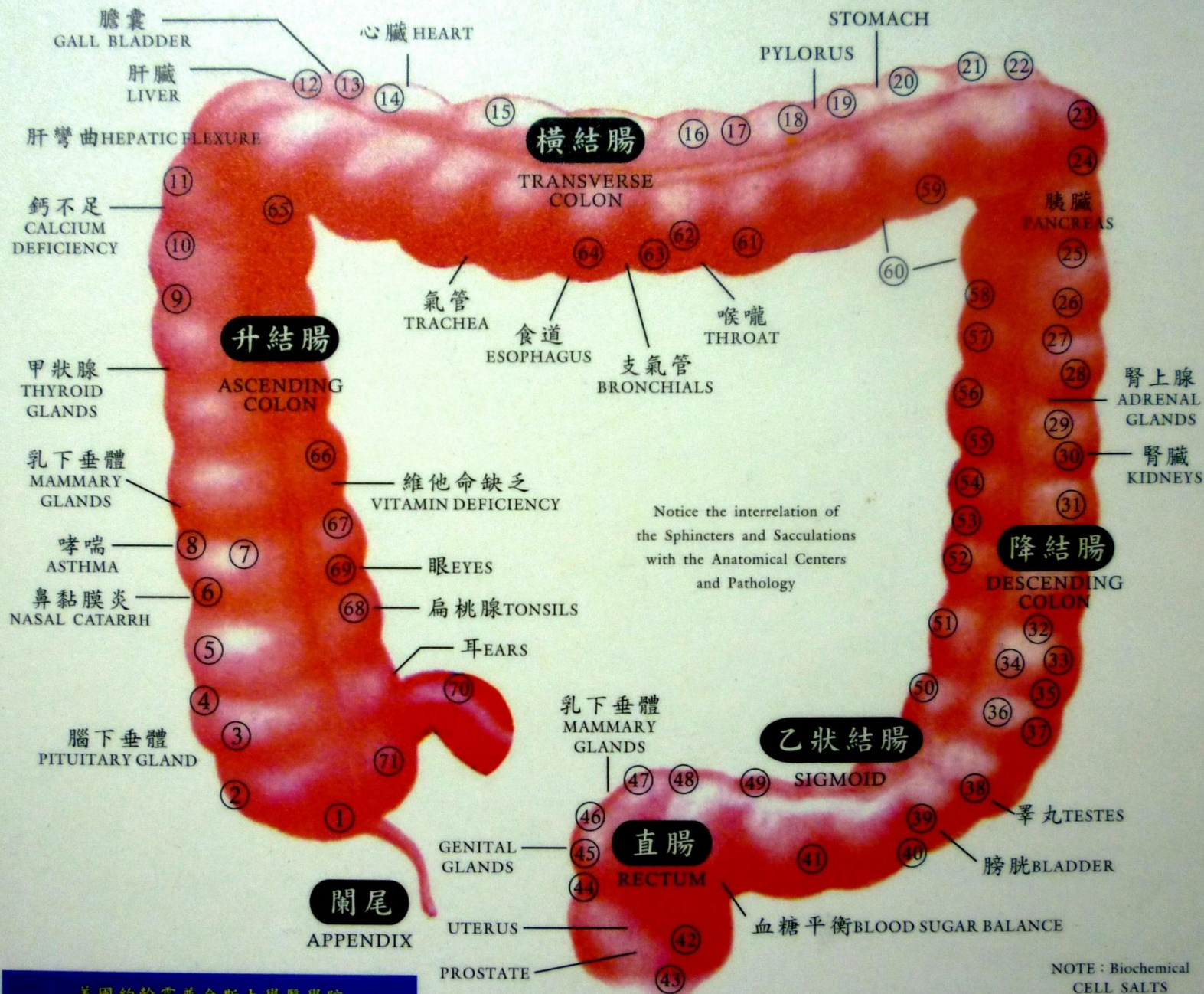
反式脂肪攝入過多
會使壞膽固醇(LDL) ↑、
好膽固醇(HDL) ↓
且可能導致大腦萎縮

-  反式脂肪酸會增加腦血管退化和硬化危險。
-  回鍋油、蛋糕、餅乾、薯片等零食都含有較多反式脂肪酸，應少吃。

若要不死 腸內無屎

若要長青 腸胃常清





美國約翰霍普金斯大學醫學院
波尼特博士 (DR. BERNARD JENSEN PHD)
經過5萬個病例解剖研究出來大腸內穴道圖

NOTE: Biochemical CELL SALTS involved in ANATOMICAL CELL EQUILIBRIUM shows in relation to the areas indicated.

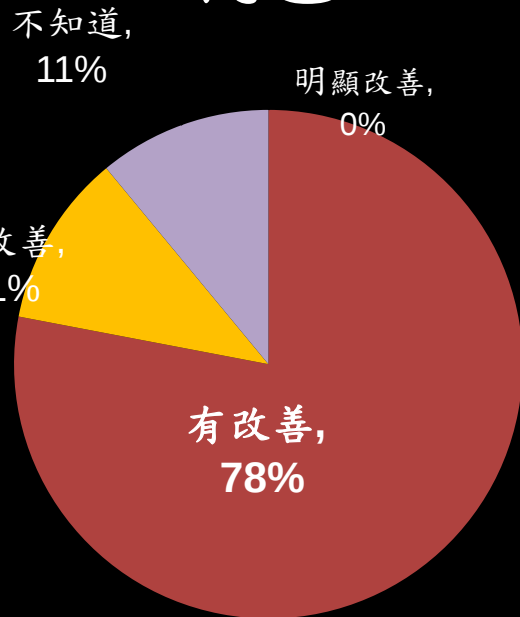
把“新鮮有機”與“完整營養”
從大地裝進 杯子 瓶子





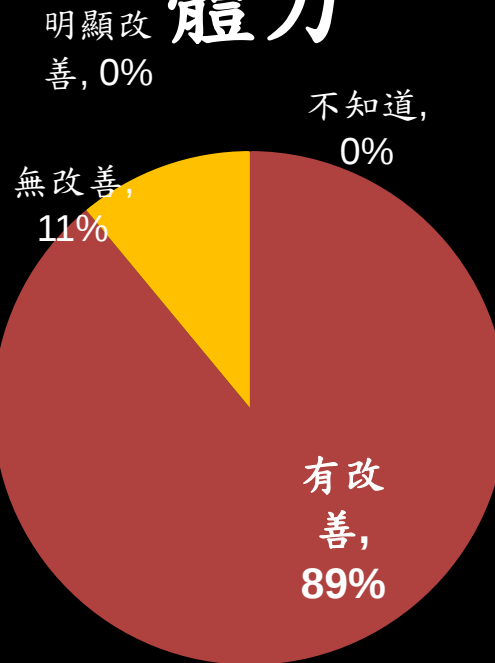
飲用蔬果汁後狀況評估表

氣色



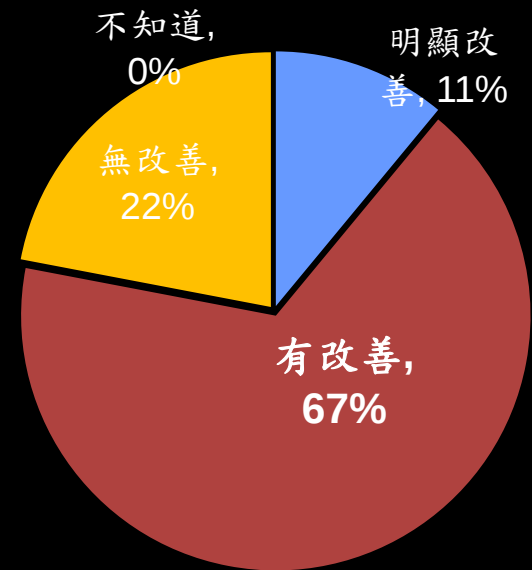
■ 明顯改善 ■ 有改善
■ 無改善 ■ 不知道

體力



■ 明顯改善 ■ 有改善
■ 無改善 ■ 不知道

排便狀況



■ 明顯改善 ■ 有改善
■ 無改善 ■ 不知道

清血排毒蔬果汁

蕃茄 1個
紅蘿蔔 ½ 根
酪梨 ¼ 個
檸檬 ½ 個
甜菜根 半顆
芹菜 一枝
蘆筍 五根(中) 十根(小)
菠菜 三-四葉
香菜 三-四朵
巴西利 三-四葉
老薑 兩份(各兩英吋)
薑黃粉 一茶匙
肉桂粉 半茶匙
奇異果 一個(帶皮)
藍莓 半杯(綜合莓果)
葡萄 十顆
蘋果 一顆
鳳梨 1/6 顆

生亞麻子 兩茶匙
生杏仁 一茶匙
生白芝麻 二茶匙
生南瓜子 一茶匙
生黑芝麻 二茶匙
生核桃 些許
黑胡椒 一小匙
蜂花粉 一茶匙
迷迭香 少許
枸杞 二茶匙
乾海帶芽 些許
紫色高麗菜 一葉
酵素 些許
活性水 10cc
乾淨水 700 cc
其他(例如 綠藻片 高蛋白...)



肥胖(BMI 29)、高血脂(高三酸甘油酯、高膽固醇)、睡眠呼吸中止症、尿酸過高、中度脂肪肝與過量飲酒

⑩ 服用方式：每日早上一杯600C.C.蔬果汁+吐司1片+蛋1粒

A先生

A cartoon illustration of a man with brown hair, wearing a grey suit, white shirt, and grey tie. He is holding a white sign with both hands. The background features a red and white striped sunburst pattern.

4個月後成效(104年)

項目	數值				標準值
	5/2	5/31	8/3	10/7	
體重	90.7	86.5	81.5	78.7	69~80公斤
SGOT	29	-	24	18	<30 IU/L
SGPT	53		36	23	<30 IU/L
尿酸	9.4	6.9	-	6.8	< 7 mg/dl
總膽固醇	285	230	228	198	<200 mg/dl
高密度脂蛋白	-	57	65	67	男：>40 mg/dl 女：>50 mg/dl
低密度脂蛋白	187	148	147	128	< 130 mg/dl

這些食物的營養不夠!!

 義大利麵和白麵包 v.s 全麥食品

少了：

- 62% 的鋅
- 72% 的鎂
- 95% 的維生素E
- 50% 的葉酸
- 72% 的鉻
- 78% 的維生素B6
- 78%的纖維

每天必吃食物

綠茶3-5 杯 或檸檬水

發芽黃豆豆漿1 杯

薑黃粉1 匙 黑胡椒粉半匙

橄欖油些許 混合加入沙拉 菜 湯 雜糧飯一
起吃

新鮮漿果—草莓 藍莓 附盆子 桑椹

菇類---蘑菇 金針菇 舞茸

海帶 海藻

益生菌

大蒜 青蒜 蔥 洋蔥 高麗菜 花椰菜類

以上 要大量的吃 持續的吃

活力養生粉

成份：

蕎麥、胚芽麥、小米、紅薏仁、杏仁、
黑米、紅米、紅扁豆、黃豆、黑豆、
紅豆、黑麥、青米、芡實、茯苓、
淮山、蓮子、百合、麥冬、小麥胚芽、
黑芝麻、白芝麻、南瓜子、葵花子

外加成份：亞麻籽粉 南瓜粉