

FYI.

--- On Sun, 11/30/08, Vidyana <vidyana@shaw.ca> wrote:

From: Vidyana <vidyana@shaw.ca>

Subject: Fw: **Testimony Cancer yg Harus dibaca**

To: Undisclosed-Recipient@yahoo.com

Date: Sunday, November 30, 2008, 11:56 AM

Dear all,

Di bawah ini ada artikel yang sangat bagus dalam 3 bahasa, mudah-mudahan ada manfaatnya.

KANKER PENGOBATAN DAN PENCEGAHANNYA

Under weakly alkaline condition, cancerous cells are not able to grow, or even to survive.

在弱鹼性體質的態下，癌細胞是無法生長、甚至是無法生存的。

Dalam kondisi darah dengan pH basa, sel kanker tak bisa tumbuh, atau pun berkembang.

These are real cases which are very important. Please read patiently and pass this on. Even if you had read it, you should read it again, especially the list of acidic and alkaline food stuff.. It's best to read it several times and remember them. Please read this article in full patience. It helps to improve and maintain your health.

實案例，很重要，請耐心看完，請轉寄哦！

即使看過了還是要再看，尤其下面的酸鹼性食物最好多看幾次，就可以記住了。

請耐心看完這篇文章，對自身健康很有幫助。

Ada beberapa kasus yang terjadi dan sangat penting. Mohon baca dengan sabar dan sampaikan kasus tersebut kepada orang lain. Jika anda sudah membaca, ulangi baca kembali, terutama menu berkaitan dengan makanan yang ber pH asam dan ber pH basa. Bacalah beberapa kali supaya bisa mengingat menu makanan tersebut. Sekali lagi mohon baca dengan penuh sabar. Ini sangat bermanfaat untuk kesehatan Anda sendiri dan juga keluarga.

About 30 years ago, a Mr. Zhang who worked in the Public Sales Department of a Taipei Brewery, sat for Overseas Study Selection Examination, and passed with flying colours. Before leaving, unfortunately, the medical examination at a public hospital discovered that he had a tumour growth in his lung about the size of a child's fist. Thus, he was not able to make the overseas trip for further study.

三十多年前有一位服務於公賣局台北啤酒廠的張先生，參加該啤酒場選派技術人員到國外深造的考試，以優異的成績及格。在出國前經某公立醫院體檢發現，罹患有像小孩拳頭大小的肺部腫瘤，因而不能出國。

30 tahun yang lalu, Mr. Zhang berkerja di Departemen Penjualan Umum, PT.Taipei Brewery. Beliau telah mengikuti Ujian Seleksi untuk melanjutkan pendidikan di luar negeri, dan beliau lulus dengan nilai tertinggi. Kasihan, sebelum beliau berangkat dilakukan pemeriksaan kesehatannya di rumah sakit umum dan ditemukan tumor ganas di dalam paru-parunya, sebesar kepalan tangan seorang anak. Dengan demikian, harapan melanjutkan pendidikan di luar negeri pupus.

Mr. Zhang was very disappointed. He had the feeling that the diagnosis could be wrong. So he went for a 2nd check-up in another hospital but the result confirmed that there was no error in the previous diagnosis. The young Mr. Zhang was in great despair after the confirmation. He made several calls to Mr. Wei, his old classmate who was the Mayor's secretary of Huangsun County, Taidong County Government.

張先生非常失望之餘，一直懷疑診斷有誤；於是再到另一家醫院檢，結果還是證實原來的診斷並無錯誤。當時年輕力壯的張先生得到這樣的症，在人生望之餘，多次打電話給當時任職台東縣政府順興縣長機要秘書的魏姓同學。

Mr. Zhang merasa sangat kecewa. Dia menduga bahwa hasil pemeriksaan itu mungkin bisa salah. Jadi dia lalu pergi ke rumah sakit lain untuk memeriksakan kembali tetapi hasil pemeriksaan kali ini pun positif juga. Maka Mr. Zhang, yang masih muda, putus harapan setelah dikonfirmasi bahwa dia benar-benar terkena penyakit kanker paru-paru. Dia pun menelpon beberapa kali kepada Mr. Wei, teman sekelasnya, yang bertugas sebagai sekretaris Walikota Daerah Huangsun, Pemerintah Wilayah Taidong.

On hearing the sad news, Mr. Wei rushed to Taipei to see Mr. Zhang on Sunday. Mr. Zhang briefed Mr. Wei in detail about his despair and pessimism, and entrusted his friend regarding his affairs after his death. It happened that Mr. Wei was a good friend of Dr Lu Geling, who in 1949-55 was in charge of the Maijie Hospital, and was a researcher and specialist in cancer.

魏姓同學便利用星期日到台北和張先生見面，張先生向魏同學詳述相關・望的詳情和悲觀感受，並請位同學協助其後事，恰逢魏同學與前任馬偕醫院院長1949—55年專精於癌症臨床研究的呂革令博士係知交好友。

Setelah mendengar berita sedih dari Mr. Zhang, kemudian Mr. Wei pun langsung berangkat ke Taipei pada hari minggu menemuinya. Mr. Zhang, dengan putus harapan dan sangat pesimis, memberitahukan Mr. Wei hal penyakit yang buruk itu dengan panjang lebar, dan meminta temannya membantu mengurus hal-hal pribadinya jika dia meninggal dunia. Mr. Wei lalu teringat teman baiknya, Dr. Lu, yang memimpin Rumah Sakit Maijie pada tahun 1949-55. Beliau adalah seorang peneliti dan spesialis penyakit kanker.

He suggested to Mr. Zhang to seek Dr Lu's treatment immediately. Mr. Zhang initially refused to consult doctor anymore as the result might add further misery to him. But Mr. Wei said that he had called Dr Lu and made an appointment with him. So Mr. Zhang felt obligated and went with Mr. Wei to meet Dr Lu.

當即建議前往訪求呂博士醫治，起初張先生・不願再看醫生，以免徒增傷悲；但魏同學・先前已以電話請教過呂博士並安排好時間，張先生只好偕同前往呂博士住處造訪。

Dia minta Mr. Zhang menjumpai Dr. Lu untuk pengobatan dengan segera. Pada awalnya Mr. Zhang tidak mau berkonsultasi dengan dokter lagi, karena hasil pemeriksaan baru mungkin akan menambah kesengsaraan untuknya. Tetapi kata Mr. Wei sudah buat janji dengan Dr. Lu. Jadi Mr. Zhang pun merasa wajib menemui Dr. Lu didampingi Mr. Wei.

When meeting Mr. Zhang, Dr Lu said: " Mr. Wei is my best friend and he has introduced you to me. We are fated to know each other. Let me ask you do you know why is that cancer is referred to as terminal illness?" Both Mr. Zhang and Mr. Wei did not know how to answer.

呂博士和張先生見面就・：「魏先生是我的好友，介紹你和我認識是我們・份，感謝。我請教你：『癌為什麼叫・症，你可知道嗎？』張先生和魏先生都不知道如何作答。」

Waktu bertemu, Dr. Lu berkata,"Mr. Wei adalah teman baik saya. Boleh dikatakan perkenalan ini merupakan satu pertemuan yang sangat baik. Saya mau bertanya kenapa penyakit kanker adalah yang mematikan?" Mr. Zhang dan Mr. Wei tidak bisa menjawab.

Dr Lu explained: " There are only 2 approaches so far to treat cancer today. The 1st is to destroy the source of the disease. The 2nd is to increase the immunity to fight the disease. But the strange thing is that, whether we use Cobalt 60 or other drugs to destroy the cancerous cells, before they are killed, the good cells are destroyed first.. On the other hand, no matter what nutrients or supplements we use, before the good cells have a chance to absorb them, the cancer cells have taken them up. This simply speeds up the growth of cancer. Therefore, both approaches are doomed to fail, that is why cancer is terminal."

呂博士又・：「人類醫治癌症到目前為止只有兩條路，第一條路是消滅病源，第二條路是增加抵抗力。但很奇怪的是，癌無論用鈷60或其他藥物去消滅癌細胞，可是癌細胞還沒被消滅，好的細胞卻先被殺死。另無論用什麼營養、補藥，好的細胞還未吸收，癌細胞卻先吸收、讓癌長得更快；因此可・上述兩條路都行不通、所以叫・症。」

Dr. Lu menjelaskan, "Sampai saat ini cuma ada 2 cara digunakan untuk mengobati penyakit kanker. Yang pertama harus menghilangkan (mematikan) bibit penyakit kanker. Yang kedua meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit kanker. Nah, walaupun Cobalt 60 atau obat-obatan lain digunakan, mengherankan sekali, sebelum sel kanker mati, obat-obatan itu terlebih dahulu mematikan sel yang sehat. Kemudian apapun gizi atau suplemen yang dimakan, sel kanker dengan cepat mengabsorpsi gizi atau suplemen tersebut sebelum sel sehat mengabsorsinya. Ini mengakibatkan sel kanker berkembang cepat dalam tubuh. Dengan demikian, boleh dikatakan kedua cara pengobatan ini akan gagal dan menyebabkan kematian."

Dr Lu continues: "Human beings are the most intelligent creatures and they had successfully put men on the moon... But why there is no one ever questioned the above 2 approaches for cancer treatment which lead to ultimate death, and try to look for a 3rd approach? When I was conducting clinical research in Majie Hospital, I had many opportunities to work with many colleagues who had assisted me in the hospital. I found out that the blood tests of cancer patients showed 100% acidic results.

呂博士又・：「人類的聰明連登陸月球也都已經成功，但為什麼沒有人去懷疑上述兩條治癌的路是在鑽牛角尖，另外找第三條路？我以往在馬偕醫院做癌症・床實驗，並得院・各部同仁協助的機會，我發現癌症病人血液檢・的結果百分之百都是酸性反應。

Dr. Lu meneruskan," Manusia adalah makhluk yang paling cerdas dan telah sukses mengantar angkasawan ke bulan. Kenapa tidak ada seorang pun yang bertanya kedua cara pengobatan penyakit kanker tersebut yang gagal dan menyebabkan kematian dan tidak mengusahakan dengan cara pengobatan yang ke 3? Waktu saya buat penelitian klinis di

Rumah Sakit Majie (*di Yiyuan, Taipei, Taiwan –admin*), ada banyak kesempatan untuk saya bekerja sama dengan kolega yang sering membantu saya. Pendapat saya dari hasil pemeriksaan tersebut bahwa darah pasien kanker menunjukkan 100% pHnya asam.

Those Buddhist monks and nuns who are long term vegetarians and live very close to Nature, their blood are prevalently weakly alkaline and none of them has yet been detected of any cancer illness. Therefore, I can boldly concluded that under weakly alkaline condition, cancerous cells are not able to grow, or even to survive.

長期素食、且生活接近自然的佛寺僧尼，由於體質都偏屬優質弱鹼性，所以尚沒有發現罹患癌症的病例。因此我大膽的斷定在弱鹼性體質的態下，癌細胞是無法生長、甚至是無法生存的。

Ternyata rahib dan nun Budha yang tinggal dilingkungan alam dan hanya makan sayur selama hidupnya, darah mereka rata-rata dalam kondisi darah ber pH basa yang rendah dan tidak ada satu pun diantara mereka dideteksi penyakit kanker. Dengan demikian, saya berani berpendapat **dalam kondisi darah ber pH basa yang rendah, sel kanker tidak akan tumbuh atau pun berkembang.**

Mr. Zhang, I would suggest that starting from now you must reduce your intake of the acidic meaty dishes. Consume more alkaline food. Also you can take green algae and soup made from water chestnuts with skin... Modify your physical condition, and try seriously to have a regular life style which is close to Nature. If you live for another 5 years, you should have no further problem. Best of luck."

張先生我建議你從現在起少吃酸性的葷食類，多吃鹼性食物，另外可吃綠藻和帶殼菱角湯，改變你的體質，並勵行接近自然的良好生活規律；如果五年不死、你就沒問題了，祝福你。」

Mr. Zhang, saya sarankan bahwa mulai sekarang kamu **mengurangi makanan daging dan mengkonsumsi makanan sayur-sayuran.** Kamu bisa makan ganggang hijau dan sup kenari. Mengubah kondisi tubuh dan mencoba serius cara hidup didalam lingkungan alam. Jika kamu akan hidup dalam 5 tahun ini, kamu sudah aman. Kamu akan bernasib baik."

Mr. Zhang followed Dr Lu's suggestion and was serious in changing his eating habits. Every day, he ate green algae, drank chestnut soup, became optimistic and did an appropriate amount of exercise. One year later, he went back to the same public hospital for a check up. It was found that the tumour not only did not increase in size, but was also skrinking. It's a miracle to the hospital staff who examined him. Five years later, the tumour had shrunk to almost disappearing stage. Now after almost 40 years, Mr. Zhang's health is totally normal, and is living a very pleasant life.

張先生依照呂博士的建議，認真改變吃的習慣，天又吃綠藻、喝菱角湯，樂觀加上天適當的運動，一年後再到同一公立醫院檢結果，發現腫瘤不但沒有長大、反而已呈現萎縮態，遂令醫院檢人員驚為奇蹟，五年後竟完全處於萎縮、至近於消失態。經過了將近四十年月，現在張先生的健康情況完全正常，生活起居甚為愉快。

Mr. Zhang mengikuti nasehat Dr. Lu dengan serius untuk merubah kebiasaan pola makan. **Setiap hari dia makan ganggang hijau, minum sup kenari dan membuat dia optimis melakukan olahraga yang cukup. Satu tahun kemudian, dia melakukan pemeriksaan kesehatannya di rumah sakit yang sama... Dari hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa tumor kanker tidak bertambah besar tetapi semakin mengecil. Ini adalah satu keajaiban untuk staf rumah sakit yang memeriksa dia. Lima tahun kemudian, tumor kanker hampir hilang seluruhnya.** Sekarang sudah hampir 40 tahun, kesehatan Mr. Zhang benar-benar sudah normal dan kehidupannya sangat menyenangkan.

After Mr. Zhang's case, a Mr... Chen Tianshou, who was previously Head of the General Administration of the Taidong Provincial Hospital, was also diagnosed with lung cancer. When Mr. Wei knew about it, he told Mr. Chen what Mr. Zhang had gone through. Mr. Chen started to follow Dr Lu's recommendation of changing his physical condition. Just like the case of Mr.Zhang, he was able to recover fully from the cancer.

繼張先生之後，有位前台東省立醫院總務課長陳添壽先生，同樣得到肺癌；魏先生得知後將張先生的經過轉告陳添壽先生，陳先生乃依照呂博士的建議進行改變體質，結果與張先生同樣癒癌症。

Setelah kasus Mr. Zhang, Pak Chen Tianshou, seorang mantan Kepala Administrasi Umum di Rumah Sakit Provinsi Taidong, juga didiagnosa terkena penyakit kanker paru-paru. Saat diketahui Mr. Wei, dia menceritakan kepada Pak Chen apa yang terjadi kepada Mr. Zhang. Pak Chen pun mengikuti rekomendasi Dr. Lu untuk merubah pola makan sama seperti yang dilakukan oleh Mr. Zhang. Dan akhirnya, Pak Chen pun sembuh dari penyakit kanker.

At that time, Dr. Lu and his family had migrated to the United States. When he returned to Taiwan and met up with Mr. Wei, he was told of the 2 cases of Mr. Zhang

and Mr. Chen. Mr. Wei suggested that let both of them make detailed briefings in person, so that Dr. Lu could publish a report on this self-curing method.

那時呂博士全家已移民美國，事後呂博士回來台灣再與魏先生見面時，魏先生將張先生和陳先生的經過告訴呂博士，並提議由他們兩位親自向呂博士陳述，請呂博士發表其改變體質之自療成果報告。

Pada saat itu, Dr. Lu dan keluarganya sudah migrasi ke Amerika. Waktu dia pulang ke Taiwan dan bertemu Mr. Wei, diberitahkan kabar kesembuhan Mr. Zhang dan Pak Chen. Mr. Wei mengusulkan kepada Dr. Lu supaya Mr. Zhang dan Pak Chen melapor sendiri tentang kesembuhannya. Diharap Dr. Lu bisa menerbitkan satu pelaporan mengenai **metode penyembuhan penyakit kanker dengan merubah pola makan.**

Dr Lu very humbly replied: 'I am too old and I do not have any clinical records of the cases. Please tell your friends and relatives, if they agree, please continue and spread the words to others'

呂博士謙卑地回答：「我年事已大，且沒有臨床紀錄，不能做為成果。請魏先生轉告親友，如果友人認同的話，請他們繼續做體驗並廣為宣導。」

Dengan rendah hati, Dr. Lu menjawab, " Saya sudah usia tua dan tidak ada catatan klinis dua kasus ini. Beritahukan saja kepada teman-teman dan famili, dan jika mereka setuju, mereka dapat menyampaikan juga kepada orang lain."

One should take care of oneself and also should be caring about others. 85% of cancer patients are having acidic condition in their physical bodies.

關心自己也要關心別人，85%癌症病患屬於酸性體質。

Siapa pun harus menjaga kesehatannya sendiri dan juga mau peduli dengan kesehatan orang lain.

Sebanyak 85% pasien penyakit kanker, memiliki darah yang ber pH asam di dalam tubuhnya.

Blood of healthy persons is weakly alkaline in nature, with a pH of about 7.35 to 7.45.

健康人的血液是成弱鹼性的，約是pH7.35-7.45左右。

Darah orang sehat dinyatakan dengan ber pH basa lemah, yaitu pH nya 7.35 - 7.45.

Babies' blood is also weakly alkaline.

嬰兒也是屬於弱鹼性的體質。

Darah bayi juga begitu, dalam kondisi ber pH basa lemah.

As adults age, their bloods become more acidic in nature.

成長期的成人有體質酸化的現象。

Dengan bertambahnya usia, secara alamiah darah orang dewasa akan menjadi ber pH lebih asam.

According to a study of body fluid of 600 cancer patients, 85% of the patients are in acidic physical condition. Therefore, how to maintain the weakly alkaline nature of our body is the 1st step from keeping oneself from illness.

根據一項六百位癌症病人體液分佈的研究，顯示85%癌症病患屬於酸性體質。因此，如何使體質維持在弱鹼性就是遠離疾病的第一。

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap sample darah 600 orang pasien penyakit kanker, sebanyak 85% diantara mereka menunjukkan ber pH asam. Bagaimana menjaga darah yang ber pH basa lemah adalah langkah yang pertama untuk menghindari penyakit kanker.

Acidic physical condition manifests itself in following ways:

酸性體質的生理表：

Kondisi darah ber pH asam menggambarkan hal-hal berikut:

1. Skin without luster.

1. 皮膚無光澤。

1. Kulit tidak bersinar.

2. Athlete's foot.

2...香港。

2. Penyakit kaki karena kutu air.

3. Feeling tired even after a little exercise, and feeling sleepy the moment one

gets into a bus.

3. 稍做運動即感疲勞，一上公車便想睡覺。

3. Cepat merasa lelah setelah olahraga ringan dan mengantuk setelah naik bis.

4. Easily out of breathe after going up and down the stairs.

4. 上下樓梯容易氣喘。

4. Setelah naik turun tangga terengah-engah.

5. Fat and with lower stomach protruding,

5. 肥胖、下腹突出。

5. Gemuk dengan perut buncit.

6. Move slowly and movement lethargic.

6. 步伐緩慢、動作遲緩。

6. Lamban bergerak dan lesu.

Why does the body physical condition turn acidic?

為什麼會形成酸性體質？

Mengapa kondisi darah dalam tubuh bisa berubah menjadi ber pH asam?

1. Excessive intake of dairy acidic food.

1. 過度攝取乳酸性食品。

1. Terlalu banyak meminum susu dan memakan mentega dan keju.

a) Meats, dairy products, eggs, beef, ham, etc are acidic food

a) 肉類、乳酪製品與蛋、牛肉、火腿等皆屬於酸性食品。

a) Daging, makanan seperti susu, mentega, keju, telur, daging sapi, daging babi asin, dll; adalah makanan yang ber pH asam.

b) Taking too much acidic food will cause the blood to become acidic and viscous, difficult to flow to the end of blood vessels, leading to cold feet or knee, stiff shoulders and insomnia.

b) 攝取過量的酸性食品血液會傾向酸性而變黏稠，不易流到細血管的末梢，而易造成手足或膝蓋的冷寒症，以及肩膀僵硬和失眠等。

b) Terlalu banyak makanan ber pH asam akan menyebabkan pH darah asam dan kental, sehingga peredaran darah tidak lancar ke ujung pembuluh darah, mengakibatkan kaki / lutut dingin, bahu berat dan susah tidur.

c) For those who are young and strong, it's alright to consume suitable quantity of meats, but for older people, vegetables or small fishes are the more suitable diet.

c) 年輕力壯時吃適量的肉類是對的，但老年人則以蔬菜或小魚為宜。

c) Untuk orang-orang muda boleh mengkomsumsi daging dengan porsi yang wajar tetapi untuk orang-orang tua, pola makan yang lebih cocok adalah konsumsi sayur-sayuran dan ikan adalah.

2. Any irregularity in the pace of life will cause the body physical condition to become acidic.

2. 生活 調失常會造成酸性體質。

2. Kehidupan tidak teratur menyebabkan kondisi fisik tubuh dengan darah ber pH Asam.

a) Irregular pace in life will lead to mental and physical stress

a) 生活 調失常會造成精神與肉體的壓力。

a) Kehidupan tidak teratur menyebabkan tekanan terhadap fisik dan mental.

b) According to statistics, people who sleep late are more likely to have cancer than normal persons, by as much as 5 times.

b) 據統計，睡者罹患癌症的機率比正常人高出五倍。

b) Menurut statistik, orang yang terlambat tidur kemungkinannya mengalami penyakit kanker 5 kali lebih besar dibanding dengan orang yang tidur tepat waktu.

c) Human beings originally lead a life with regular tempo in this world. It's not possible to store up sleep or food and not possible to live a healthy life by mixing up days and nights.

- c) 人類本來就活在節奏的世界裡，無法事先儲備睡眠或飲食，也不能日夜顛倒。
- c) Manusia pada dasarnya adalah hidup secara teratur di dunia ini. Tidak boleh mengakumulasi kurang tidur dalam waktu yang lama dan memakan makanan dalam jumlah yang banyak dan tidak mungkin hidup menentang ritme alam.
- d) Human organs are controlled by the autonomic nerves. During day time it is mainly sympathetic nerves activities, and at night it is mainly the parasympathetic nerves which are functioning. If this order is disturbed and reversed, then will encounter all sorts of sicknesses.
- d) 人體・臟受自律神經控制，白天主要是交感神經活動，晚上則由副交感神經工作，若使其錯亂及倒置，就亦百病滋生。
- d) Organ-organ dalam tubuh manusia dikontrol oleh syaraf autonomi. Pada siang hari adalah aktivitas utama dari syaraf simpatik dan pada waktu malam hanya syaraf para-simpatik yang berfungsi. Jika aturan ini terganggu dan diputarbalikkan, maka akan menghadapi semua jenis penyakit.

3. Over tensed becoming emotional.

3...情緒過於緊張。

3. Tensi naik mengakibatkan emosi.

- a) Social stresses in view of civilized society.
- a) 文明社會會造成的壓力。
- a) Tekanan sosial.
- b) Job related or mental stresses.
- b) 工作上或精神上的壓力。
- b) Tekanan mental atau yang berkaitan dengan pekerjaan.
- c) For a person suffering mental stress, a temporary release of stress may lead to death. This is known as the syndrome of imperfect adrenal cortex function.
- c) 當一個人承受精神壓力後，一旦緊張鬆弛，時會造成猝死，稱為潛在性副腎皮質機能不全症。
- c) Untuk orang yang menderita tekanan mental, kemungkinan bisa mengakibatkan kematian. Ini adalah sindrom fungsi korteks adrenalin tidak sempurna.

4. Physical Stress.

4.肉體的緊張。

4. Tekanan fisik.

- a) Before any operation it would be necessary to check whether the renal cortex does function normally. If the adrenal cortex is lacking, or if the stress imposed by the operation exceeded the ability of adrenal cortex to cope, it could lead to death or other adverse impacts.
- a) 動手術之前應先檢・腎上腺皮質機能是否正常。如果副腎皮質機能較差，或手術壓力遠超過副腎調整功能，則可能造成病人死亡或其他不良影響。
- a) Sebelum operasi, perlu memeriksa apakah korteks ginjal berfungsi secara normal. Jika korteks adrenalin bocor atau tekanan yang diakibatkan oleh operasi melebihi kemampuan korteks adrenalin, maka akan mengakibatkan kematian atau dampak yang berlawanan.
- b) If the patient's face is puffy, it would be necessary to ask for the detailed patient's medical history and medication status. For patients taking adrenal cortical hormone, extra care should be exercised when acupuncture treatment is given.
- b) 若發現病患臉部浮腫，需詳加詢問病史及服藥・況，為長期服用腎上腺皮質賀爾蒙者，施以針灸要特別注意反應。
- b) Jika muka pasien gembung, perlu menanyakan secara rinci kepada pasien riwayat penyakitnya dan status pengobatannya. Untuk pasien yang dalam pengobatan hormon korteks adrenalin, perawatan ekstra perlu diperhatikan ketika menjalani perawatan akupunktur.
- c) Avoid stress due to physical labour or excessive exercise, or playing card games and driving through out the night etc.
- c) 勞動或運動過度，通宵打牌、開車等壓力都應盡量避免。
- c) Hindari stres yang disebabkan oleh terlalu lelah bekerja atau berolahraga, atau pun bermain judi dan menyetir sepanjang malam, dll.

Appendix: Acidity/alkalinity of Common food stuff

附 1 : 常見食物的酸鹼性

Lampiran: Bahan makanan yang ber pH asam/basa

1. Strongly acidic food: egg yolk, cheese, cake baked with white sugar or persimmon, mullet fish roe, dried cod, etc.
1. 強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子、烏魚子、柴魚等。
1. Makanan yang ber pH asam tinggi: kuning telur, keju, roti manis, telur ikan, minyak ikan, dll.
2. Mildly acidic food: ham, bacon, chicken meat, squid, pork, eel, beef, bread, wheat, butter, horse meat.
2. 中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮭魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉等。
2. Makanan yang ber pH asam sedang: daging (paha) babi yang diasinkan (ham), daging babi yang diasin dan dikukus (bacon), daging ayam, ikan cumi-cumi, daging babi, belut, daging sapi, roti, gandum, mentiga, daging kuda.
3. Weakly acidic food: white rice, peanut, beer, alcohol, fried tofu, sea weeds, clam, octopus, catfish, etc.
3. 弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚、泥鰍。
3. Makanan yang ber pH asam rendah: nasi putih, kacang, bir, alkohol, tahu goreng, rumput laut, remis besar (kerang), ikan gurita, ikan janggut (berkumis), etc.
4. Weakly alkaline food: red bean, radish, apple, cabbage, onion, tofu etc.
4. 弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。
4. Makanan yang ber pH basa rendah: kacang merah, lobak, apel, sayur kubis atau kol, bawang, tahu, dll.
5. Mildly alkaline food: dried radish, soya bean, carrot, tomato, banana, orange, pumpkin, strawberry, egg white, dried plum, lemon, spinach, etc.
5. 中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。
5. Makanan yang ber pH basa sedang: lobak kering, kacang kedele, wortel, tomat, pisang, jeruk, labu, buah delima, putih telur, prem kering, jeruk lemon, bayam, dll
6. Strongly alkaline food: grape, tea leave, wine, kelp sprout, kelp, etc. Especially natural green algae which contain rich quantity of chlorophyll are very good alkaline health food, but avoid drinking tea in excess, and it's best to drink in the mornings.
6. 強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品，而茶類不宜過量，最佳飲用時間為早上。
6. Makanan yang ber pH basa tinggi: buah anggur, daun teh, minuman anggur, taoge laut, ganggang laut, dll. Khususnya jenis ganggang hijau (Algae) mengandung banyak zat hijau daun sebagai makanan kesehatan yang sangat baik dan ber pH basa tinggi. Jangan terlalu banyak minum teh tetapi sebaiknya minumlah teh pada pagi hari.

It's a Blessing to you if you pass this on! Thank you. Good Bless You!

轉寄亦是一種福報！謝謝。神祝福你！

Adalah menjadi berkat bagi Anda jika menyampaikan atau mengirimkan artikel ini kepada teman-teman, famili, sanak saudara dan siapa saja. Terima kasih dan Tuhan memberkati Anda!

- edited by Admin