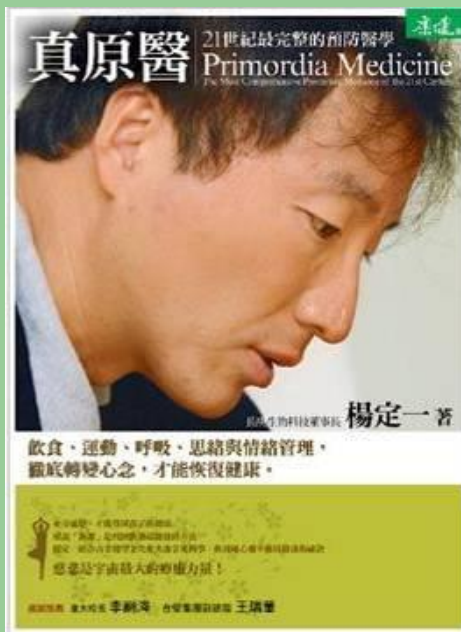


真原醫

21世紀的預防醫學

Primordia Medicine



長庚生物科技董事長
楊定一博士 著
康健雜誌社出版

以飲食，運動，呼吸，思緒與情緒管理
徹底轉變心念，恢復健康



楊定一博士 簡歷



- 現任長庚生技，長庚大學、明志科技大學、長庚技術學院 董事長
- 七歲即隨父親移民巴西，13 歲便考上巴西利亞大學醫學系
- 21歲取得洛克菲勒大學-康奈爾大學生化與醫學雙博士，
- 1980年代起，致力於『免疫學』『殺手細胞：白血球穿孔素蛋白質』研究，有多篇論文發表於世界頂尖『科學 Science』，『自然 Nature』期刊雜誌
- 27歲擔任洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學主任
- 美國國家衛生研究院 (NIH) 癌症研究諮詢委員
- 相信完全的療癒需要身，心，靈的徹底轉變，而致力於推廣心靈整合的預防醫學『真原醫』（真正原本的醫學：以分子矯正醫學開始，由適量的天然物質來營造支持細胞正常功能以及身體自癒的最佳環境，因而達到身心靈的全面診治），系統性地與大眾分享全面健康觀念



**my life
my health**

最佳健康狀態 從體內環保做起



- 近代醫學的發展已經從過去『疾病診斷與治療』升級成為更全面的『預防醫學』和『對症療法』的全面健康的時代！
- 奧地利知名醫師馬耶爾 (Dr. Franz Xaver Mayr) 一生致力於『健康科學』，他所撰寫的『淨化血液及其他液體』，『溫和輕食』，強調消化系統『內在清潔』的功能的健康，是現今自然療法運動的基石
- 馬耶爾醫師察覺到，徹底清潔不止可以幫助原本百病纏身的病患恢復體力，也可以是正常人擁有『最佳健康』，
- 不可否認的事實，現代人的食物攝取量比以前人多，更因為加工基因食品的氾濫，使得很多食物已經缺乏天然營養素或礦物質不完整。過量且失衡的飲食，導致了我們的消化系統長期負擔，慢慢影響到體內的各個器官，進而引發種種慢性病，例如『高血壓』，類風濕性關節炎（通風），糖尿病，動脈硬化等『文明病』



真原醫：身心靈的全面醫學

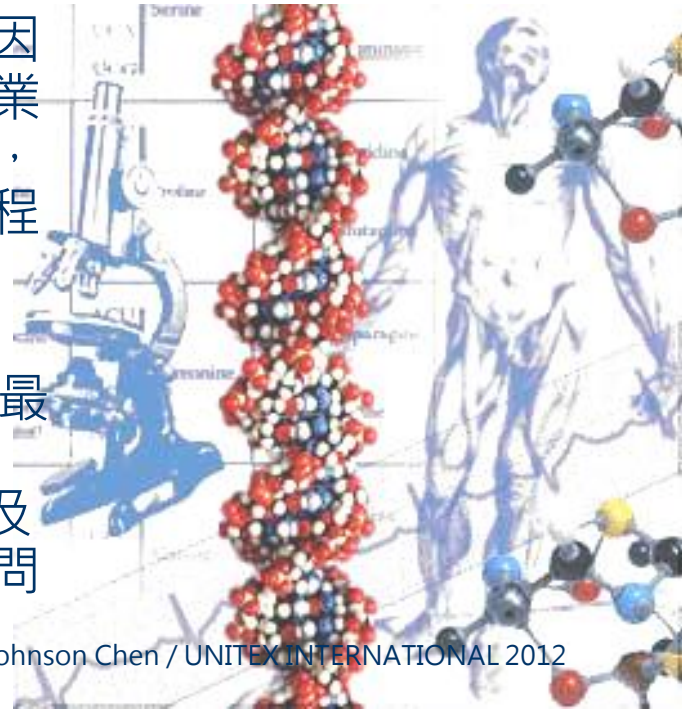


- 幾乎所有的製造業都發展了『預防與預知保養』的SOP，以使機器設備的壽命達到最長。這樣的作業流程，不只是預防，也包含如何預測工廠中某部機器是否會故障？
- 在日常生活中，我們也運用許多方法來評估保養汽車狀況，可是也卻常常忽略自己的身體，等到注意時已經太遲，再也找不回健康！
- 事實上，健康如同工作，汽車一樣，也應該是要主動經營與落實！每個人都應該全心全意致力改變自己的生活習慣，接納新的健康觀念，並對自己的飲食習慣，體型，運動養生法，壓力管理，習氣，情緒等，有更深入的了解
- 現代講求快速低價的生活，正在以呈倍數的速度消耗著人類的資源與我們的健康，為了地球和人類，以及萬物的永續生存，我們必須讓生活回歸自然，採取和諧，條理分明的生活形態，而不是繼續追求便宜的物質享受。唯有透過改變，人們才能夠回歸充滿意義，創造力以及有目的生活
- 而當我們以轉變的信念重新去理解世界和幫助他人時，其實也踏出了『自我療癒』的第一步！這個完整的健康生活體悟，就是『真原醫』的精髓與目的

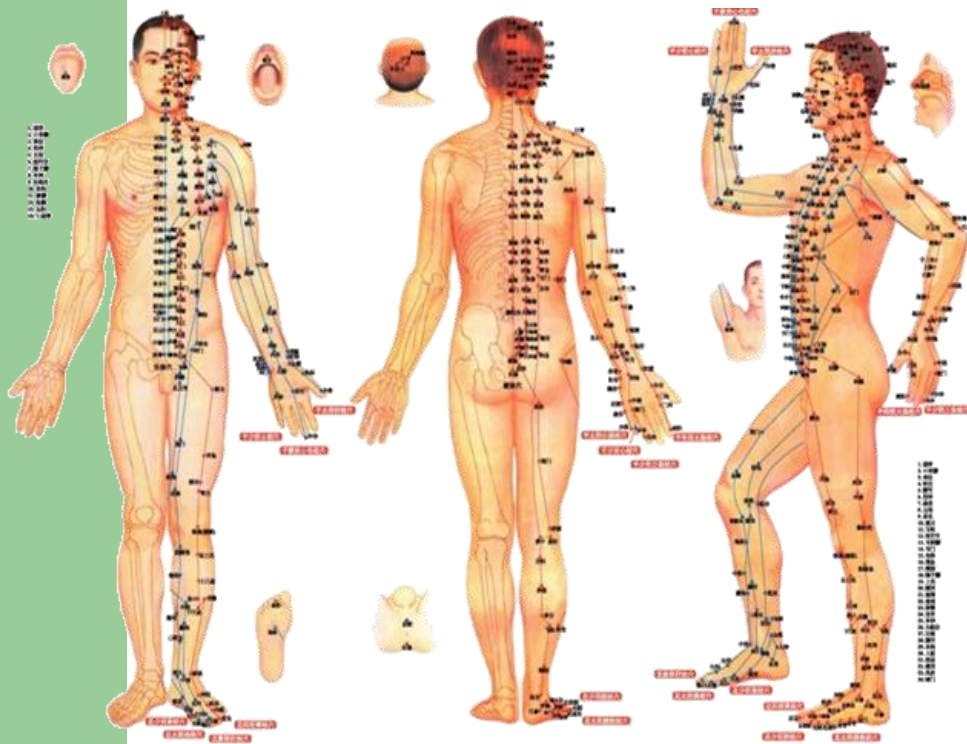


傳統西醫與分子矯正學 (Western & Orthomolecular Medicines)

- 西醫在過去的百年裡進展神速，運用『對症療法』(Allopathic) 的策略，例如給高血壓患者服用降血壓藥，用止痛藥消除疼痛，用抗生素治療感染。事實上，這樣的策略的確幫助了很多患者，而且也發展出了許多功效卓越的藥物
- 西醫能夠取得這麼大進展的理由之一，是因為分子矯正學的進步！由於西醫各科的專業化，把整個身體細分為各部位的診治科別，讓我們能夠將症狀病因分解至細胞分子的程度來分析和找出治療方式
- 接下來，西醫以簡約處置 (Reductionist Approach) 的策略，將複雜的問題化約至最小，由病症的多元變化獨立出至單一變數 (Univariable) 原因，再運用大量科學以及重複的實證，來解答許多生物或醫學上的問題



漢方中醫 (Chinese Medicine)



- 中醫把身體則是看成是一個小宇宙，著重體質調理與生理狀態，非常注重人體各部位的互相複雜關係，尤其是臟腑血氣的平衡，重視人與自然間的完美和諧，因此會配合時令與生活習慣來調整體質。有時會用草藥，針灸，按摩，推拿，氣功等技巧來輔助
- 中醫將體質分為『風寒暑濕燥火』，講究量身定做的診療。中醫認為很多疾病是因為體質上的失衡，因此中醫會宏觀地整體調理，而非如西醫般只針對局部的症狀治療
- 以自然方式建立人體防衛和療癒系統。同時視身心靈為一體

中西醫藥的整合趨勢



- 中西醫雖然存在著觀念與哲學上的歧異，但是卻慢慢有整合的趨勢
- 這一百多年來，西醫發展逐漸由『粗重體』邁向『微細體』也逐漸重視微細體與致病因子的關聯性，也由診視病症的『形體』而走向身體能量變化的研究
- 舉例來說，繼X光檢驗技術發明後，又發明了電腦斷層掃描（CT: Computer Tomography），更進一步發展到核共振攝影（MRI：Magnetic Resonance Imaging），強調以微細體的機能來呈現生理狀態，這也就是利用最先進技術來證實中醫理論中的『體質』



- 近年來，『代謝學』（Metabolomics）更藉著研究蛋白質體與代謝物在生理的變化，歸納分類出不同體質，並利用這些資訊調整藥物的劑量與療效！

趨勢：同類療法 (Homeopathy)



- 同類療法運用了一些分子矯正學的核心概念，那就是將營養素導入至體內的分子程度，引發出身體自癒的『好轉反應』便能預防並矯正身體的各種缺陷或疾病

- 也就是身體在接受這些營養素之後，在分子的程度會產生出一些急迫性的改變，代表身體正在進行痊癒的『淨化反應』（包括疼痛，發燒，打寒顫，關節疼痛，皮膚潰爛，舌頭外觀改變，排泄習慣改變....）

因為這些好轉徵兆在許多方面與病情變化近似，所以才有『同類療法』一詞的由來。例如我們往往在某些『嘔吐，腹瀉，發燒』的症狀後會明顯地感覺到身體舒暢並且開始慢慢復原.....

- 在過去，『同類療法』是利用高倍稀釋已經實際無毒的『毒素』來啟動，引導及模擬身體自我痊癒的過程，但是加入了分子矯正學的概念後，現代的同類療法已經開始為病人提供大量『營養素』以調校身體內的化學平衡

- 有一個新的趨勢正在形成，人們開始藉著自身防禦與痊癒機制來達到健康，對身體而言，擁有足夠的天然物質，維生素，氨基酸，微量元素，脂肪等，營造支持各細胞正常功能的最佳環境，就是最好的預防與治療方法



趨勢：由內健康到外



- 現在醫學發展至今，我們已經可以完全認同，疾病並不是單純生理或心理現象，所以最好的方式是要深入病人核心，而不是單純地治療症狀
- 因為健康不能只是被切割成分子和化合物而已，而是身心靈的完整和諧平衡，除了肉體，我們還有智慧，心靈，創造力，所以絕非單靠化學物質組合的特效藥物就能夠輕易達到健康的
- 而只要是能夠讓當事人完全痊癒，徹底由內到外的健康，身心回復平衡，就是最佳療法！



現代上班族的正確養生概念：飲食

- 現在上班族飲食最大的問題在於蔬菜食用量太少，且太常吃油炸食物，尤其常上速食店。上班族不但應該多攝取蔬菜，而且各色蔬菜都得兼備；若早餐改吃蔬果，對身體最為理想
- 不少上班族害怕薑、蔥、蒜的味道，甚至避而不吃，其實這三者雖是分量不多的「調理素」，卻有助於殺菌、增強抵抗力，不但可增強體力，還能減少感冒，理應適度食用



能量源自陽光



- 陽光是生物能夠在地球生存與生長最基本也是最重要的條件之一
- 我們所攝取的所有營養物質，礦物質與維生素都具有本身獨特的能量吸收光譜。植物經由這些能量和成了生存及生長的必須營養物質，同時將來自太陽的能量儲存下來
- 陽光具有紅橙黃綠藍靛紫均衡且完整的波長與能量，可以穿透人體皮膚進入身體，與各種體內的化學物質發生互動與反應，協助人體各項必須的營養物質的合成（例如維他命C），以及各種不同類型的廢物的分解與排除（透過汗液）
- 自然陽光會增加人體對氧氣的吸收，降低心跳速度，加速皮膚的新陳代謝，調節人體免疫功能，改善肌肉能量，殺菌功能，治療黃疸（藉由將血液的膽紅素轉變成無害物質），促進鈣質吸收，預防骨質酥鬆
- 陽光同時也會直接影響人類的心理與情緒健康.....可以說是上天給我們的免費『營養素』



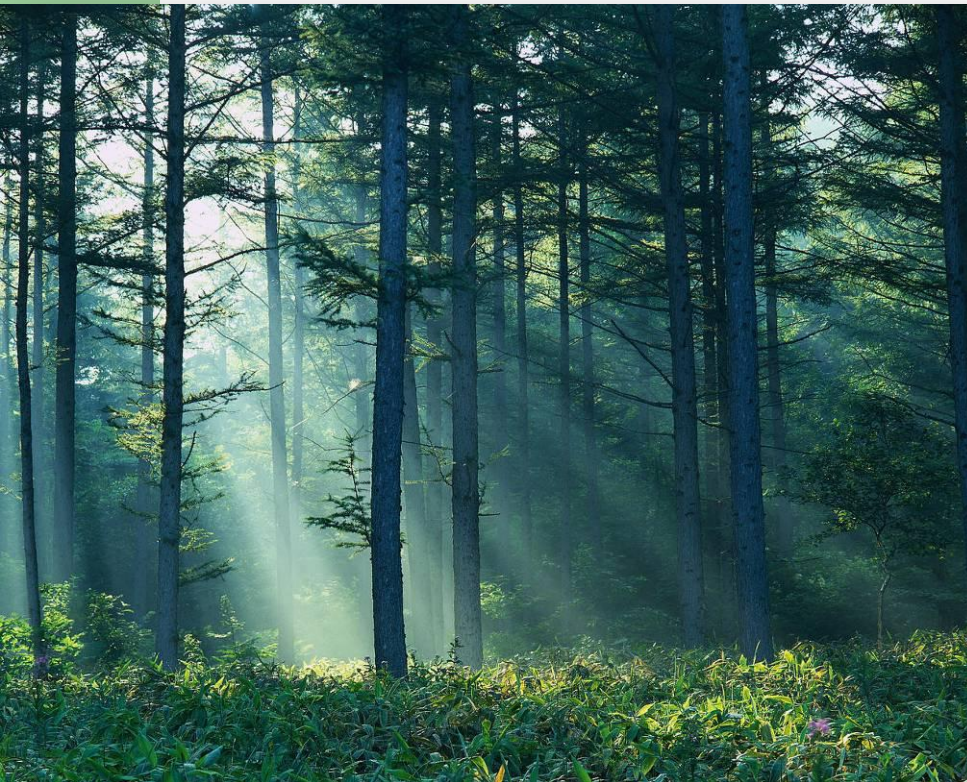
日照不足帶來的生理失調



- 專家發現，有百種以上的生理功能，受到光線的有無（白天與黑夜）來調節，而表現出規律的週期性
- 人體若是長時間生活在一個明亮或黑暗的情況下，（例如北歐的冬天或經常性的熬夜及夜間工作）人體所具有的生理功能都會變得繁亂，而這種影響是全身的...甚至延伸至情緒，心理的健康！
- 現在雖然我們的生活條件雖然大幅地改善，但是有些進步卻反而帶來身體健康的負面影響，例如電視電腦的普及，以至於我們花在螢幕前的時間變長，走向戶外的時間變短，讓人工照明替代了自然光
- 由於室內人工光源只能提供『橙綠靛』三個光譜，不但造成眼鏡極大的負擔，同時也會因為沒有完整均衡的光譜，使得精神無法集中，疲倦，壓力大，甚至焦慮！



空氣三寶：臭氧 負離子 芬多精



- 你一定有這樣的感覺，當我們置身於一片翠綠森林當中，頓時感到身心無比輕鬆，好比沐浴過後的順暢一般，那時因為森林的空氣中含有豐富的空氣清淨三寶：臭氧，負離子和芬多精
- 臭氧 (O₃) 味道像新鮮的青草，因為比氧氣多了一個原子，所以特別地活潑，很容易將空氣中一些不好的物質結合後帶走！
- 負離子可以中和或帶走環境或人體疲勞或代謝過程中產生的正離子，讓人覺得舒服很多～
- 芬多精來自於樹皮，植物根莖葉的腺體中的分泌，這些是植物保護自己的精華，所以相當珍貴，也可以用來促進我們的健康

空氣污染與呼吸道疾病



- 地球淺海的藻類與陸地上的森林製造了90%以上的氧氣，但是現在卻因為人類過度開發以及工業，汽機車污染，使得空氣含氧量逐漸下降，空氣品質下降
- 空氣中過量的硫氧化物，氮氧化物，懸浮微粒子等都會造成呼吸道疾病已經傷害肺功能，而一氧化碳過量會傷害中樞神經，碳氫化合物（石油相關）則有致癌的毒性
- 而現代很多建築物多為密閉式結構，因此裝潢塗料，冷氣機冷媒，地毯，窗簾的棉絮，二手煙，化妝品，髮型造型劑是更常見的室內空氣污染，這一類的空氣污染的有毒物質反而比戶外更多出2~5倍
- 空氣污染引發最常見的健康問題就是『過敏反應』，例如打噴嚏，咳嗽或氣喘發作等症狀，之後則是慢性的疲勞症候群
- 尤其兒童的身體正在成長中，他們呼吸量佔體重的比率比成人高，因此兒童更容易受到空氣污染的影響

值得重視的『室內空氣污染』問題

- 人類的食物都需要經過清洗，煮熟，每天喝的水都需要過濾煮沸，但是人每分鐘呼吸12-18次，卻忽略了最基本的空氣品質，因為空氣的取得太方便了，這樣反而讓我們忽略了它的重要性而導致各種疾病的產生
- 用心維護室內空氣品質應該是現代人追求健康的重點，尤其家中有氣喘問題的幼童，最好即可著手改善居家空氣品質，像是室內盡量不要吸煙，少用油漆，香水，樟腦丸，殺蟲劑等有刺激呼吸道的人工無機化合物
- 同時室內不要養貓狗鳥類等寵物，因為動物的皮毛屑，排泄物，或分泌物也很容易產生過敏
- 蟑螂，塵蟎，黴菌是台灣家庭常見的重要的過敏原，除了家中要保持清潔，勤清洗被單衣物，室內若能夠採用除濕機，空氣濾清器等輔助設備，將空氣保持在溫度 24-28度，濕度 50-65%，就能夠有效減少塵蟎黴菌的滋生，降低呼吸道疾病的發生機率.....



微量元素 (Trace Elements)

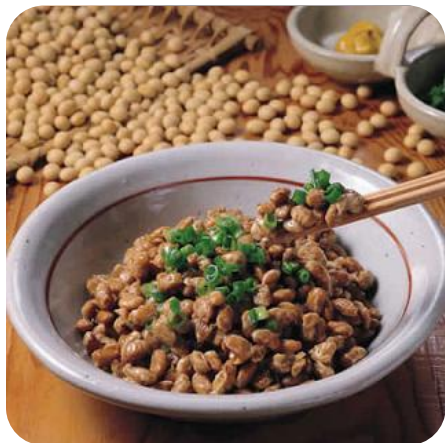


- 每日的飲食是維持生命所需的要素之一，均衡且營養完整的飲食能夠幫助人體正常運作，遺憾的是現今的糧食作物未必能夠完整地提供人體所需的所有營養素，特別是微量元素
- 五大營養素 (碳水化合物，蛋白質，脂肪，維生素，礦物質) 之中，雖然礦物質不足 5% 的比例，但是卻在生理活性的運作中扮演關鍵角色
- 礦物質參與人體各項酵素活動，平衡體液及能量補給等生化反應
- 當人體缺少礦物質等微量元素時，會影響到免疫系統或內分泌等功能的正常運作，也可能造成情緒失衡，抗壓性，記憶力減弱，或對環境不適應等症狀
- 每天我們需要達 100 mg 以上的，我們稱之為巨量元素，例如 鈣，氟，鈉，鉀，磷，鎂及硫，而少於100 mg 的，我們就稱為微量元素，而在90種已經知道的微量元素中，有超過70種微量元素參與我們的新陳代謝功能
- 令人遺憾的是，由於現代農耕使用大量的氮，磷，鉀等人工肥料或過度耕作，造成土壤中的元素失衡或流失，使得我們的食物普遍缺乏微量元素，而變成幾乎是缺乏生物活性『空的食物』，也使得我們的營養不均衡

活食物與活酵素



- 活的食物 (充滿活酵素) 是最健康，最有療愈力的工具
- 可惜因為人類會為了美味用煎，煮，炒，炸等各種烹飪方式讓食物失去原有的生命力，讓活酵素平白消失
- 許多傳統食物因為有發酵的製作過程，所有含有豐富的活酵素，更十分美味，容易消化並受人歡迎。例如：乳酪，泡菜，醃黃瓜，納豆，味噌，薰魚等.....



- 將種子培育成芽菜，也是古人讓穀類，堅果和種子中的養分更容易吸收的聰明做法。因為活酵素在身體裡面扮演著『觸媒』的角色，參與了生理多層面的能量代謝，將有機物質專為生命的表現
- 含豐富活酵素的生鮮蔬果，能夠讓人體做好大半部的消化工作，減輕肝臟胰臟的負擔，讓代謝類酵素更有效率的在身體內發揮作用，達到自我療愈和回復平衡的效果

蔬果中的植化素-1



- 多數人對於攝取蔬果的保健效果，往往僅局限於維生素，礦物質和纖維素，對於同樣蔬果內『植化素』(Phytochemicals) 卻相對陌生
- 植化素又稱為『植物化學物質化合物』，是源於植物自我防禦的化合酵素。可以提供人體不同的營養價值與生理保健功能。在最近的研究更發現，這些成份能夠幫助人類提升生理機能或預防，改善特定疾病，是天然的抗氧化劑
- 比較常被提到的植化素有β胡蘿蔔素 (Beta Carotene) ，茄紅素 (Lycopene) ，花青素 (Anthocyanins) ，葉綠素(Chlorophyll) 它們在促進人體健康扮演著抗氧化，抗發炎，免疫調節，抗突變，抗腫瘤，抗菌等功能
- 人體在新陳代謝過程裡，我們會產生很多的有害的自由基，這些自由基與我們體內的蛋白質，核酸，醣類或脂肪進行反應，而產生一連串人體氧化傷害
- 而氧化傷害會加速動脈硬化導致心導管疾病，或促進細胞加速分裂，因而使得腫瘤加速發生，而天然抗氧化劑的植化素，就是對抗這些有害自由基的最佳防衛武器！

常見的植化素

(Common Phytochemicals)



植化素	英文原名	功效	蔬果範例
葉綠素	Chlorophyll	改善口臭，體味，殺菌	菠菜，青椒，大麥苗
花青素	Anthocyanins	改善視力，抗發炎，抗菌	藍莓，葡萄，茄子
硫化物	Sulfide	提高免疫力，降低膽固醇	白色蔬菜，大蒜，青蔥，花椰菜，高麗菜
蘿蔔硫素	Sulforaphane	抗氧化，提升免疫功能，抑制幽門螺旋桿菌	花椰菜
B 胡蘿蔔素	Beta Carotene	抗氧化，增強活力，維生素的前驅物，降低冠狀動脈與癌症罹患率	胡蘿蔔，南瓜
茄紅素	Lycopene	消除自由基，預防癌症	西瓜，番茄，櫻桃
葉黃素	Lutein	保護細胞，治療視網膜黃斑病變	胡蘿蔔，南瓜，玉米
玉米黃素	Zeaxanthin	保護細胞，抗氧化	玉米，南瓜
辣椒素	Capsaicin	抗菌，幫助消化，消炎止痛	辣椒



彩虹般的蔬果是最佳醫藥

- 彩虹般的新鮮蔬果具有特殊的保健功效，像是上天為人類準備好的最佳醫藥，每日均衡地攝取蔬果，便可自然地讓身體遠離疾病與衰老
- 一般人每天至少要攝取三份蔬菜，二份水果，最新預防高血壓，癌症等疾病預防的飲食指南甚至建議五份以上！一份蔬果的份量大概與我們的飯碗近似
- 值得注意的是，由於很多食物因為不當的烹煮，加工處理（高溫，添加物等），使得營養素遭受破壞而流失
- 此外，在進食的過程中，還是希望大家懷著感恩的心，除了感謝食物帶給我們身體的養分與幫助外，也要感謝食物在栽種與準備過程中，每一位付出心血的人，如果不是這麼多人的辛苦與努力，我們便無法享用著每一口充滿營養的食物
- 事實上，世界很多文化都很重視對餐點食物的感恩與尊重。

蔬菜果汁好處多！



- 人類的身體是由活細胞組成，活細胞需要活的養份，而食物在烹飪的過程中往往會損耗 83% 的維生素，同時也讓酵素失去活性，是蛋白質變質，讓有機物質轉變成無用的無機形式
- 啟動我們身體的自我療愈機制，需要轉變心態，回歸到一個和諧的生活方式，飲食，運動和思考
- 蔬菜汁由於去除了難以消化的粗纖維，卻仍然保持了汁液最豐富的營養，讓養份很快地進入血液與細胞。因此我們可以發現，很多常喝蔬菜汁的人都能夠很快地改善健康，補充活力，而溶在汁液裡的纖維，又可以與我們的消化系統配合，扮演腸內掃帚的功能，將廢物掃出體外！
- 所以人類需要補充新鮮的蔬果來得到足夠的纖維，再補以蔬菜汁為主的生機飲食，來補充一般現代速食所欠缺的豐富營養。特別是當今農業耕作方式，已經讓土壤的天然礦物質與養份消耗殆盡，所以我們更需要跟隨『蔬菜要打汁，水果要生吃』的原則來進食，讓身體盡快地吸收這些天然的營養素！

蛋白質與氨基酸來源

Protein & Amino Acids



- 蛋白質由氨基酸組成，在建造人體組織的23種氨基酸裡，有15種可以由我們的身體自行合成，其餘的8種氨基酸必須自食物中取得...
- 不同於一般想法，這8種氨基酸可以由蔬果中取得，而不見得是一般傳統的動物性蛋白質（例如蛋，奶，魚，肉）
- 同時擁有這8種氨基酸的蔬果包括：胡蘿蔔，甘藍菜，球芽甘藍，羽衣甘藍，芽菜，白色花椰菜，玉米，馬鈴薯，地瓜，小黃瓜，茄子，秋葵，豆類，番茄，香蕉等.....很多選擇

如果可能的話，我們身體所需的氨基酸應該由蔬果直接攝取，而不是間接透過動物蛋白質。太多動物性蛋白質，反而容易造成身體的負擔

- 我們的人體消化系統構造原本就近似草食動物（帶偏鹼性的唾液，牙齒的形狀，較長的消化道構造，讓身體能夠充分吸收植物性食物所含的營養），而不是肉食。
- 最佳的蛋白質與氨基酸來源來自於天然的蔬果類！



素食或葷食？



- 人類應該吃素或吃葷？是一個被激烈討論的題目，雖然眾說紛紛，但若分別仔細比較我們的身體結構及消化系統構造，與草食和肉食動物的話，應該是偏向於草食動物類
- 但是人類與動物天生原本就有所不同，數千年的人類文明又發展了人類獨特的生活習性
- 但是重要的迷思需要打破的是，肉類並不一定能夠讓人增長力氣和增強男性雄風，牛,馬,象這些草食類的動物反而都以力氣和耐力見長，陸上最強壯的銀背大猩猩（30倍人類的力氣），反而只是吃水果和葉子！
- 素食或葷食的答案，最重要的反而是『均衡』，讓個人的身體告訴你究竟是葷食或素食替你帶來活動力？只要你願意傾聽身體的聲音，必能夠得到解答！

草食，肉食，人類解剖構造及生理比較

系統	頭部肌肉骨骼		牙齒構造		消化系統			腸道特徵	
	面部肌肉	額骨角度	前齒	臼齒	咀嚼	唾液	胃酸	腸道長度	結腸
草食動物 (牛，馬)	發達	寬闊	寬平鏟狀	複雜平面	需大量咀嚼	偏鹼碳水化合物消化酶	4~5	身高10-12倍長，慢慢消化吸收	長複雜
肉食動物 (獅，虎)	只允許簡單張闊動作	狹窄	短尖銳利	鋸齒	不咀嚼以吞嚥為主	無消化酶唾液帶強酸	<1強酸	身高3-6倍長，可以讓腐爛肉食迅速排出體外	簡單平滑短
人類	發達	寬闊	寬平鏟狀	結節尖頭平面	要咀嚼	消化酶	3.5~5	身高10-12倍長，慢慢消化吸收	長呈帶狀

健康飲食的訣竅



睇圖圖 aipie.com/

- 細嚼慢嚥好處多
- 食物原本都處於和諧狀態，天然完整的食物（蔬果）內在的天然平衡機制，很少導致新陳代謝和健康失衡
- 簡單完整的食物，避免長時間烹煮或過度加工過度加工烹煮會讓食物失去平衡，就容易形成中醫所說的：『風，寒，暑，濕，燥，火』
- 理想的飲食比例與分開進食，以避免消化互相干擾
 - 蛋白質 10-20%
 - 脂肪 20-30%
 - 碳水化合物 50-60



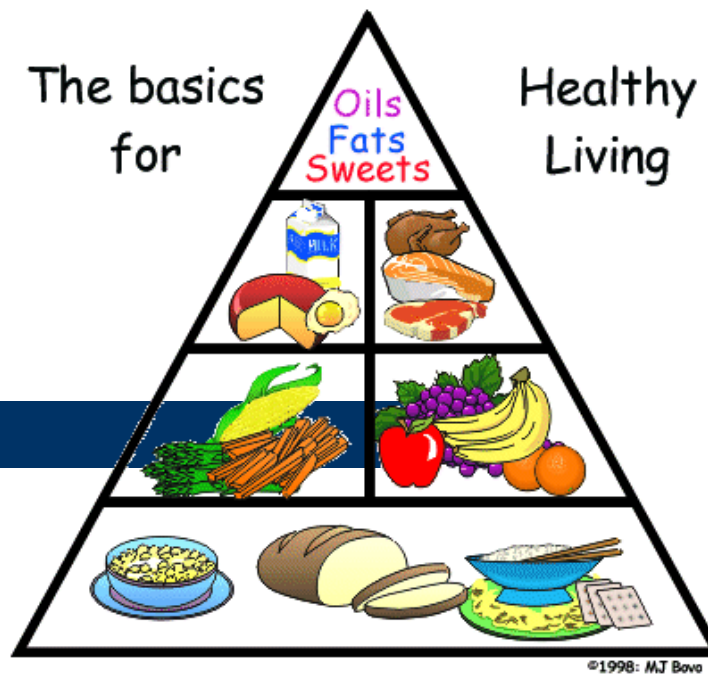
進食時的七項建議

進食時每天與身體對話的美好時光，
建議把握以下七個進食原則

1. 給自己足夠的時間
2. 選用可以引起食慾的均衡飲食
3. 以自在悠閒的心情享受食物
4. 小口小口的慢慢吃
5. 細嚼慢嚥讓每一口都得到唾液的充分浸潤與發酵
6. 仔細品味欣賞並感恩每一口食物
7. 專心吃飯



理想的飲食指南金字塔



● 現代生活中的飲食建議

1. 適當的熱量並控制體重
2. 每餐應以全穀類食物為主要碳水化合物來源
3. 攝取大量天然的蔬菜與適量水果
4. 每餐飲食應含有50%高纖維食物
5. 適量攝取植物性脂肪
6. 以豆類為蛋白質及鈣質來源
7. 補充足夠的維生素，礦物質及微量元素
8. 攝取適當比例的酸性與鹼性食物



(1) 適當的熱量並控制體重

女性 = $655 + (9.6 \times \text{體重KG}) + (1.8 \times \text{身高cm}) - (4.7 \times \text{年齡})$
男性 = $66 + (13.7 \times \text{體重KG}) + (5 \times \text{身高cm}) - (6.8 \times \text{年齡})$

- 肥胖是目前人類最嚴重的健康問題，也是許多慢性病 (例如第二型糖尿病，冠狀動脈硬化，心臟病，乳癌等) 的危險因子
- 良好的體重管理 (熱量與適度運動) ，是降低慢性病風險並延緩老化的關鍵
- 動物研究顯示，如果我們可以減少攝取30%的熱量，並以其他營養素，礦物質來替代，就可以延長壽命40%
- 每天攝取熱量應以性別，年齡，身高及活動度來調整，不應低於身體之基本所需，各類營養素都應該均衡攝取
- 成年男性：基礎代謝需要：1400 / 一般：2000 kcal
- 成年女性：基礎代謝需要：1300 / 一般：1600 kcal
- 青少年：一般 1300-1600 kcal
- 孩童：一般1000-1300 kcal



*美國營養學會建議值

(2) 全穀類為主要碳水化合物來源

- 碳水化合物是我們熱量的主要來源
- 過度或錯誤的攝取碳水化合物對於維持血糖穩定與健康不一定有利！
- 天然食物本身的營養成分完整，有著均衡完整且有益身心的營養素，例如酵素及天然維他命等
- 白米飯，白麵包，精緻麵點甜食，都是過度加工，不能帶給我們完整營養（但是仍舊有相同高的熱量）的碳水化合物



(3) 適當攝取植物性脂肪

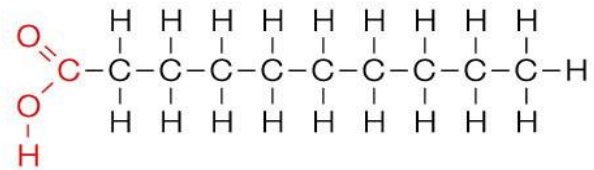
- 脂肪提供人體所需熱量，保護內臟，潤澤皮膚，幫助養分的吸收，也是合成荷爾蒙的主要成分之一，均衡食用優質的飽和與不飽和脂肪酸是維持健康的關鍵因素
- 食物中的油脂主要以『三酸甘油酯』為主，（一分甘油 + 三分脂肪酸）然後再依飽和度分為：飽和/單元/多元不飽和脂肪酸
- 飽和脂肪酸/不飽和脂肪酸同為『建構身體組織細胞的成分要素』以及『維繫生理機能正常運作』所必需，都具有同樣的重要性，但是在現在的飲食中，我們比較容易攝取『過多的動物性飽和性脂肪』而給身體帶來負擔並引起慢性病症

(3) 植物性脂肪 不飽和 vs 飽和

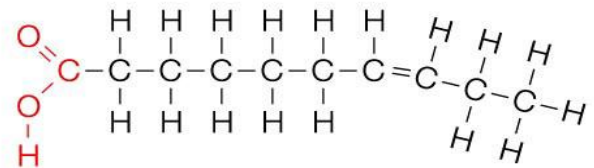


- 植物性的不飽和脂肪酸可以協助人體降低血液膽固醇及降低罹患心血管疾病的風險，同時，足夠的植物性不飽和脂肪可以預防皮膚乾燥，皮膚炎和改善生長緩慢
- 植物性的不飽和脂肪酸 (亞麻硝酸 Omega3) 可以在魚油，亞麻仁油裡找到，Omega 6 則可以在堅果，酪梨，橄欖，亞麻仁，大豆，紅花油，菜籽油，小麥油裡找到
- 飽和脂肪酸其實也對於人體健康有相當的幫助！以椰子油為例，豐富的 MCFA 和 Lauric Acid 具有極佳的抗微生物活性，能夠調理生理機能，增加身體新陳代謝率，而且由於不容易轉成較大的分子，所以也不會被囤積在身體裡
- 天然的植物性飽和脂肪酸多為順式脂肪，經過加工後的氫化油 (利用人工改善油脂物性，熔點及穩定性) 卻只剩不利身體，容易累積的反式脂肪

Saturated



Unsaturated



(7) 補充足夠的維生素 礦物質與微量元素



- 維生素，礦物質與微量元素是我們身體生命反應的觸媒，可以影響到我們的新陳代謝，免疫以及許多系統的運作。由於人體無法製造這些元素，所以多仰賴由食物中攝取吸收
- 忙碌的現代上班族，如果擔心維他命攝取不夠，可以額外補充綜合維他命，但是新鮮蔬果還是最直接，活性強的維生素，並能快速為人體吸收
- 礦物質則是參與人體各項酵素活動，平衡體液，及能量補充等生化反應，沒有礦物質的參與，維生素單純地是不會發生作用的

(8) 攝取適當比例的酸性/鹼性食物

- 人體處於健康狀態的時候是呈現弱鹼性 (7.45) ，此時體內的各種生化作用才能夠正常運作
- 飲食中如果攝取太多酸性食物則新陳代謝會變得緩慢，廢物不易排出，將會增加肝腎臟的負擔
- 通常肉類，澱粉類，加工食品都屬於酸性食物
- 絕大多數的蔬菜，水果和豆類則是屬於鹼性食物，經過人體代謝消化後，可以產生較多陽離子，幫助人體改善酸性體質！
- 平日飲食酸鹼性食物比例應該是20/80 (酸/鹼)



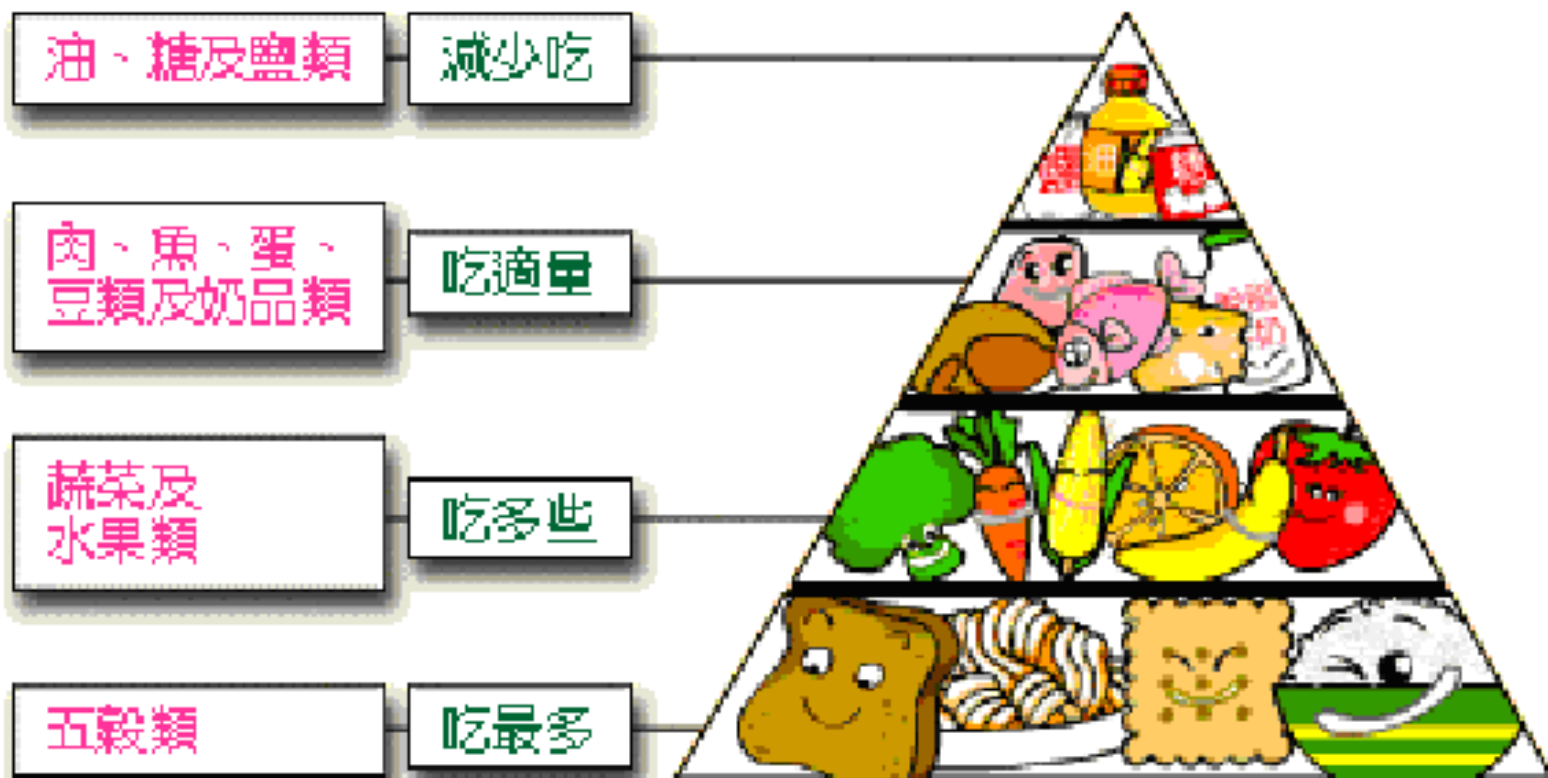
大自然的恩賜：調理素

(Adaptogens)



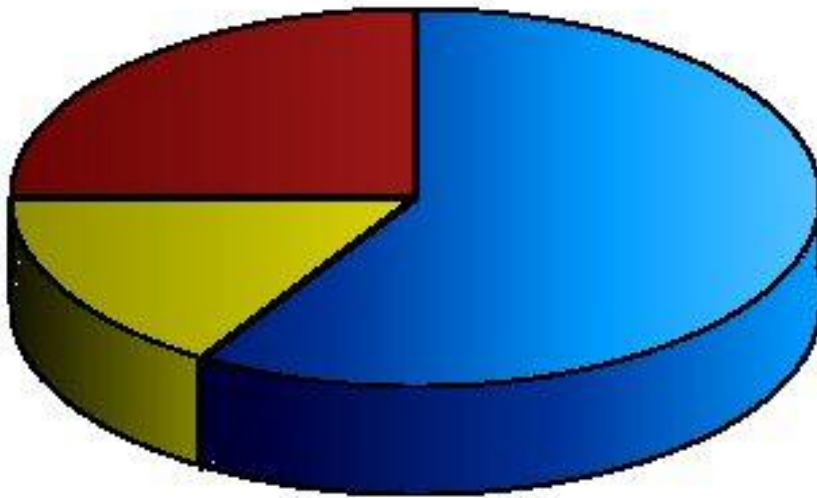
- 自然中有很多天然有益的草本配方，都能夠幫助身體的自癒機制，恢復到身體與心靈平衡點
- 中國人常說『醫食同源』，神農氏嘗百草，教人耕作與醫療，為的就是運用上天所贈與的珍貴調理素來幫助人
- 『上藥治心，中藥治身 下藥治病 』神農本草經
- 『上藥』為可連續服用的有益草本配方，可長期服用安全無慮，能幫助身體的內分泌，免疫以及新陳代謝及生理調節，並可以達到清血清心的作用。上藥的例子有：靈芝，人參，蜂蜜.....
- 雖然如此，但是在理想的健康規劃中，**正確飲食，適當運動，呼吸調和，充足睡眠，有效應對生活壓力...還是最有效的處方！**

飲食金字塔：每日攝取食物類別



每日攝取熱量比值 Daily Calorie Intake

Macronutrient Breakdown



Carbohydrates: 55-65%
碳水化合物 (Carbs): 蔬果沙拉澱粉類

Fat: 25-30%
脂肪

Protein: 10-15%
蛋白質

每餐酸鹼物質攝取量

酸性：20%

鹼性：80%



飲食金字塔：每日攝取指南



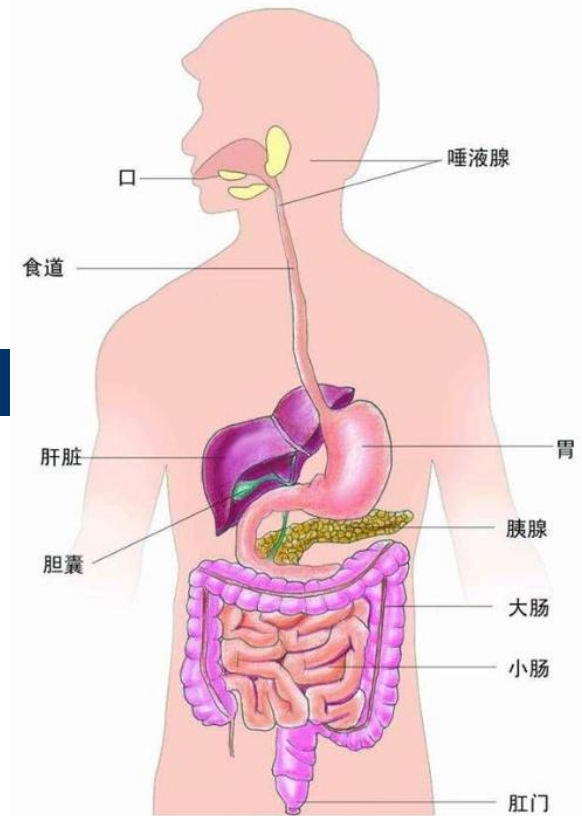
全面有機耕作 Organic Farming



- 全面有機耕作是讓土壤回到原來健康的狀態，使土壤中重新含有微生物，菌類，有機質，礦物質以及微量元素
- 人類從來都是大自然的一份子而不是主宰者，我們應該感恩大自然給予我們的陽光，水和空氣，更重要的是減少給地球的傷害
- 當自然與生活恢復到原有的美好與純淨的面貌，人們就也不需要再利用其它『非自然的方式』來攝取額外的調理素而煩惱，因為這個珍貴的天然禮物早已經內化到你我的生活中了

消化系統是健康的關鍵

- 正常的消化系統是人體身心健康的關鍵。失衡的消化系統會急速消耗人體能量，也是導致疾病和慢性病的根本原因
- 消化系統對我們的身體有兩個重要的功能：
 1. **適當的機轉（化學分解及細菌分解）將食物分解成為營養素**
 2. **排泄消化過後廢物**
- 我們的唾液含有大量的酵素和天然免疫因子，能夠沖洗或消毒整個口腔，活化粘膜細胞，同時隨伴咀嚼讓我們享受食物產生飽感，是我們消化系統啟動的第一步！
- 養分的吸收則是由我們的腸道來負責，我們的腸道內有很多益菌群，幫助我們分解食物和製造合成維生素
- 同時，在消化過程中會產生不少的毒素（例如由消化魚肉類高蛋白質食物後產生的腐肉素 Putrescine，神經鹼 Neurine，屍胺等 Cadaverine...）這些需要靠我們的腸道系統阻止他們流入血液，並且迅速地排出體外



結腸帶動全身健康

- 結腸有三大功能：
 1. **蠕動使廢物排出**
 2. **吸收養分**
 3. **維持良好的發酵環境，促進粘液生長補給**
- 如果結腸無法運作，會使毒素開始累積於體內，並再次被吸收，就好比家裡的水管不同，所有的廢物又淹回來房子裡面一樣
- 特別是過量攝取刺激食物，包括煙草，咖啡，酒精，精製糖品；還有喝水喝得太少，都會影響正常腸胃的粘液分泌
- 累積在腸道內的有害微生物會開始繁殖，讓人體進入疾病的循環，抵抗力下降，身體衰退老化。可能的症狀包括：體力衰退，疲倦，易怒，偏執，思緒混亂，虛弱，缺乏耐力，

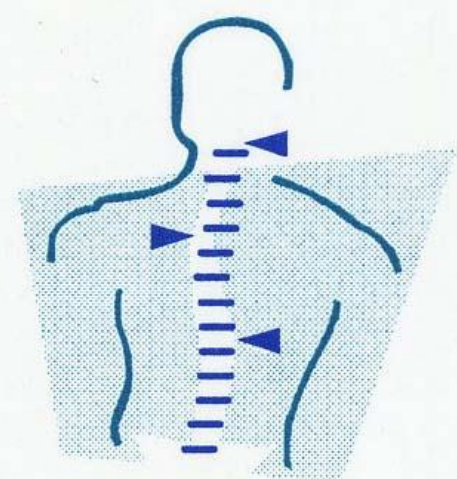


便秘是健康問題的根源 Constipation

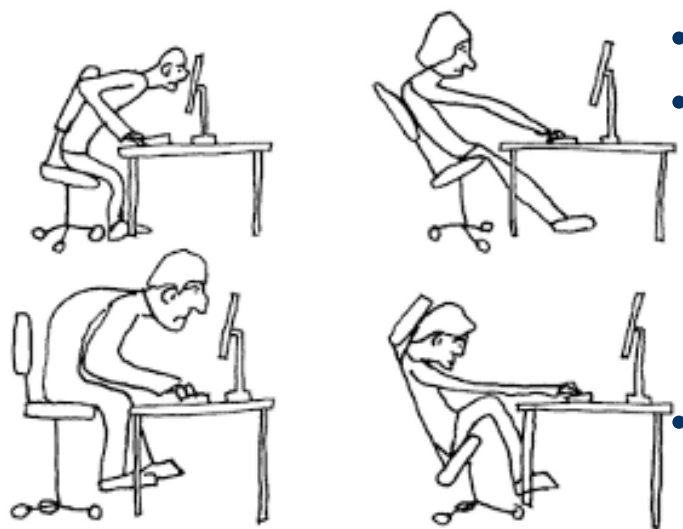
- 人類從來沒有像現在一樣有這麼嚴重的便秘問題！我們吃得比過去歷史的任何一個時段都要多，同時現代的飲食裡有過多的肉類，精製品，再加上缺乏纖維與運動，導致攝入與排出的長期不平衡！
- 回復腸道健康，特別是結腸的健康，是今日追求自然健康的主要課題，因為結腸是所有食物殘渣與廢物常年累積的地方。因此清除宿便，回復結腸健康，也就意味著給身體再次復甦的機會！
- 回復腸道的方法有很多種，但是主要的步驟一定有以下：
 1. 清除腸道的陳年宿便
 2. 改變飲食，從產生毒素的食物轉變成平衡或幫助排泄和清潔的飲食
 1. 適度斷食
 2. 清潔結腸
 3. 使身體自然的益菌聚落生態恢復平衡
 4. 清除心靈的不好舊習慣



姿勢與健康



- 姿勢不良其實是現代人普遍的問題，例如長時間的在電腦前面頭部前傾數小時，因工作需要長時間彎腰，駝背，重心不平均的不良站姿,不符合人體工學的床墊等.....



BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

- 許多慢性病其實原因來自於姿勢不良
 - 在國外，整脊療法 (Chiropractic) 和整骨療法 (Osteopathic Medicine) 的專業訓練和傳統醫學一樣嚴格，兩種方法皆大力倡導結構調正，特別是頭部和脊椎，以回復人體身心的健康
- 除了受傷所造成的傷害以外，但更多數的姿勢不良是因為生活習慣以及身體的老化而引起的

常見不良姿勢：鴨式

- 多半出現在女性，患者常有習慣性便秘，打嗝，胃灼熱，脹氣，膽囊疾病，痔瘡等消化系統問題
- 原因是因為腸道長期蠕動無力，使得腹腔腸道裝滿半消化食物，我們的身體為了使臨近器官如卵巢，子宮等不受到擠壓，因此藉由身體調整姿勢挪出空間.....
- 這些姿勢不僅影響人體曲線美感，使人懶散或提早老化，還影響了人體對於慢性病的警覺性



常見不良姿勢：大鼓手

- 習慣於這種姿勢的患者，由於在腸道中累積了大量的氣體與宿便，使腰椎不得已，必須用補償性的彎曲以保持身體的平衡
- 由於長期的對腰椎第四，五節造成過度的壓力，這種姿勢會導致神經根部的疼痛刺激，破壞導致脊椎節變形，造成下背疼痛，坐骨神經痛，行動遲緩
- 長期的神經疼痛會影響到生理與心理的健康
- 如果我們能夠幫助身體回復到正常的姿勢，讓身體自然的放鬆，解除神經疼痛，我們的情緒會自然地變得穩定，性格也會變得正面開朗



古法療效性姿勢：盤腿

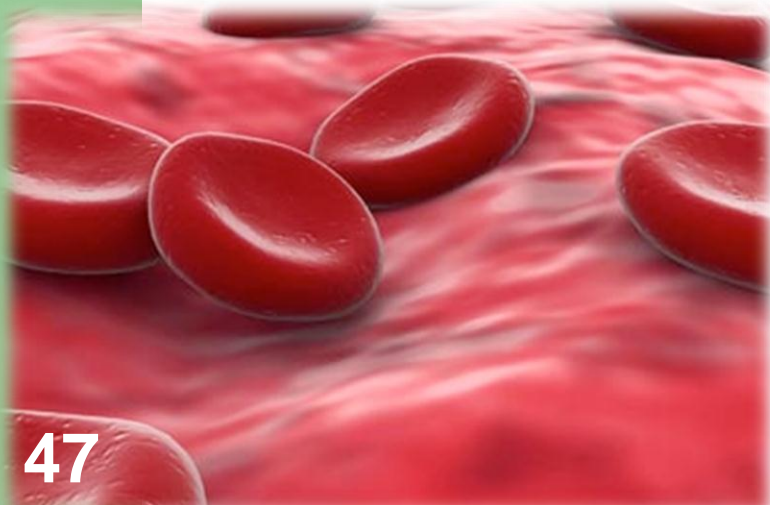


- 『盤腿』是一個有效的調整姿勢與身心的工具
- 不論是兩腿交叉，單盤，雙盤，都能夠透過盤腿放鬆的過程，讓全身的毛細孔打開，促進新陳代謝，更具有調整姿勢，疏氣活絡的效果
 1. 坐的時候用墊子把臀部墊高 2~4 cm 保持身體正直的姿勢
 2. 下巴稍微向內縮，眼睛向下45度角 兩隻手可以直接放到大腿上
 3. 姿勢擺好後閉上眼睛，放鬆觀想

細胞健康的概念

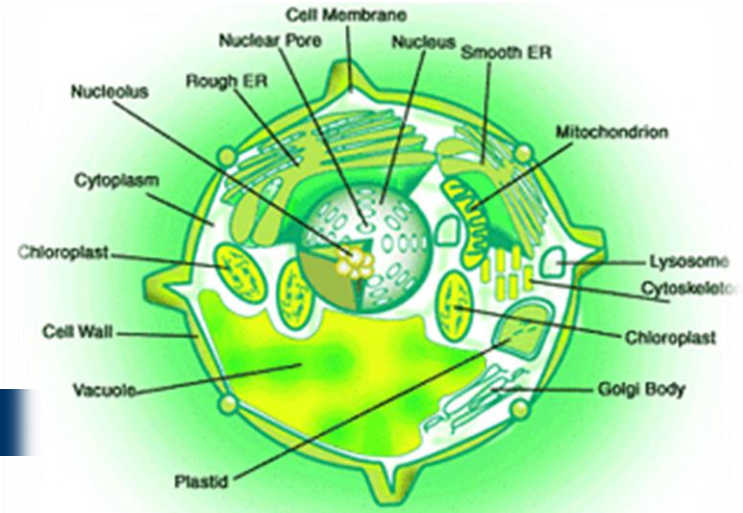
3,000,000,000,000 cells

- 人體的細胞數量高達 30 兆以上
- 從細胞到整個人體，都維持和諧的平衡狀態是重新找回健康的關鍵，事實上，也唯有細胞內外的條件平衡時，才能夠確保細胞的健康，包括營養的攝取，廢物的排出，身體的新陳代謝！
- 『細胞健康』的理論概念告訴我們，如果細胞都能夠得到適當的養分與照料，所有的細胞都能夠長期健康的存活著！

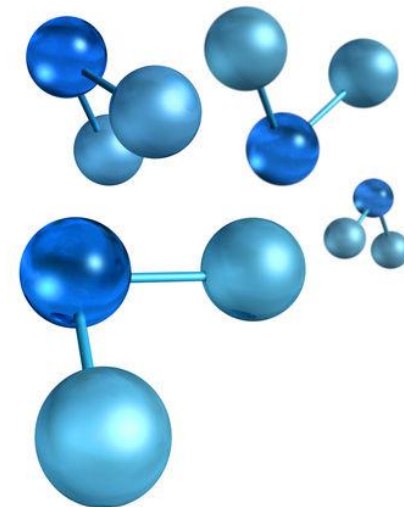


維持細胞健康的前提

1. 有益細胞的生長環境
2. 有益細胞的食物養分
3. 有益細胞生長的運動
4. 有益細胞的防護
5. 有益於細胞的態度
6. 休息，淨化，重整的好循環
7. 身心清淨，



氧氣是最重要的生命力元素



- 氧氣和水分都是身體最佳的清潔劑，氧氣燃燒體內物質，將這些東西轉化成為氣體，碳水化合物（熱量來源），尿素，和其他能夠經由血液運輸排放的廢物
- 氧氣由我們的肺臟負責吸收，然後再經由血液送到體內成千萬個細胞
- 因為現代人的活動不夠，再加上長期生活的壓力與焦慮，以致與呼吸加快，不但我們無法的到足夠的氧氣，同時也消耗大量的能量



腎臟需要足夠的水分幫助身體清潔



- 正常的情況下，腎臟會好好地照料自己使其運作正常，但可惜的是，如果我們沒有攝取足夠的水分，體內就沒有足夠的水來沖刷廢物，進而導致疾病產生
 - 女性應該每天攝取2000_{cc}的水份
 - 男性應該每天攝取最少 3000_{cc}的水份
- 下一步就是健康的飲食，不要吃加工以及調味過度的食物，不要濫用藥物，酗酒...添身體以及腎臟無謂的負擔



現代上班族的正確養生概念：運動



一個人如果要追求健康的身心，最重要的是養成規律運動的習慣，而且應是主動而非被動的運動。被動的運動雖輕鬆，例如按摩，其實效果有限，還可能養成身體的依賴性

- 此外，運動習慣的養成應循序漸進，不可躁進。倘若第一天運動五分鐘，第二天便可拉長為十分鐘，如此慢慢拉長到半小時或一小時，但重點還是在持之以恆，否則仍將前功盡棄。





現代上班族正確養生觀念:睡眠

- 每個人身體狀況不同，所需的睡眠時間長短不一，所以管理的方式也不盡相同。唯有找到最適合的作息，均衡地呼吸、飲食、運動、睡眠，才能紓緩情緒、排解壓力，達到身心平衡、健康活力
- 許多人感到壓力龐大，導致全身緊繃、疲累不堪，多半源自於盲目追求不需要追求的目標。例如有些富豪已經非常有錢，卻仍在追求更多財富，時時都想著還有人比他更富有，當然沒有一刻可以放鬆
- 因此，想讓身心放鬆，首先得捨棄不需要的追求，才能打開生命的死結。我放鬆的方式是靜坐，把精神集中在一點，然後透過數呼吸的方式來觀察呼吸，讓自己身心皆得平靜
- 從醫學角度來看，睡眠困擾常是身體出現狀況的徵兆，因此許多人即使睡眠時間再長，仍感到睡眠不足。可以這麼說，睡得好的人，不見得一定健康，但睡得不好的人，幾乎百分之百不健康
- 有睡眠困擾的人非常多，而想要改善睡眠品質，最重要的就是改善生活作息，讓身體恢復健康，應該就能獲得好的睡眠。

好轉反應：Reverse Reaction



- 好轉反應是身體在『純化』與『排毒』的過程中所導致的身心綜合反應
- 在毒素被身體排出之前，必須由細胞深處釋放出來，一般情況下，這些日積月累的毒素和廢物會進入血液並流動至全身，導致生病部位外的身體局部或全部由『好轉反應』，呈現表面上看起來像生病的狀況，事實上卻相反（例如某些發燒，運動後的肌肉酸痛）
- 另一個層面是情緒和心理的反應，通常是消沉無力的感受（例如在戒除酒精，煙草，藥物，咖啡因等症狀）

Good Reverse Reaction

好轉反應的症狀



- 肌肉疼痛，短暫虛弱，頭痛，噁心，發汗，口乾舌燥，昏眩，寒顫
- 短暫的沮喪，易怒，呆滯，頭昏眼花，緊張
- 睡眠形態的改變
- 新陳代謝過度旺盛，出汗，潮紅，發燒，心跳加速，過度換氣
- 排出大量粘液，鼻涕，多痰，白帶
- 腸胃不適，口臭，腹瀉
- 青春痘，紅疹，水痘，發癢，體垢增多
- 頻尿，尿液顏色味道改變
- 其他部位的腫脹，疼痛





壓力與健康



- 壓力是身心對於任何攪亂平衡的改變所產生的自然反應，當我們的認知與預期不同，或無法掌握狀況時，壓力就會出現
- 壓力會使身體失去平衡，導致自律神經與荷爾蒙失調
- 環境，作息，壓力等心理因素所引發的心臟病和其他疾病的機率也很高，美國每年花在鎮靜藥劑，止痛藥上的開支超過100億美元！
- 無法妥善處理自身壓力的人，死亡率比一般人高四成！
- 情緒波動大，易怒者的心臟病再發率是普通人的兩倍！
- 經常憂心的人罹患冠狀動脈疾病紀律明顯增加！
- 工作，家庭紛爭，朋友衝突是引發心臟病的重要因素！
- 位居要職且覺得能夠控制自己人生的人，死亡率較其他人少了六成！
- 心理壓力往往是未來罹患心臟病的重要指標！



壓力導致自律神經系統失調

- 自律神經控制著我們的內臟功能，包括呼吸，消化，心跳等，由於不受大腦控制，一有不適，是立即會藉著交感/副交感神經系統而反映出來的
- 當人體面對威脅或感覺壓力時，交感神經會過度反應而產生所謂的『打與逃的反射』(Fight and Flight Reflex)
- 此時，我們的交感神經會命令心跳加速，血壓升高，肌肉緊繃，呼吸開始急促。而副交感神經則是負責藉著反作用來平衡這個反應
- 『壓力』則是來自於這個反應的失控，這樣的失衡使得體內交感神經長期處於亢奮的狀態，令身體短時間內消耗大量的能量導致疲勞，但是副交感神經卻無法令身體放鬆，

壓力導致荷爾蒙系統失調



- 壓力上升時，腎上腺素及腎上腺皮質素立即配合交感神經分泌，使得心跳加快，肌肉緊張
- 但是當長期處於交感神經亢奮的狀態下，腎上腺素會重設分泌的平衡點，這樣一來，反而就會削弱我們的免疫系統，降低葡萄糖的利用效率，增加囤積脂肪，造成記憶力學習力的降低
- 也由於製造腎上腺素和皮質素的前驅物同樣也負責製造維持體內青春的 DHEA 荷爾蒙，長期壓力會使的 DHEA 的產量減少，進而造成各種其他荷爾蒙的失調
- 當這些長期壓力逐日累計，知道身體無法承受的時候，疾病（例如心臟病，中風等）就會爆發了！
- 由於身體並沒有辦法判辨壓力與危險，一旦壓力來襲，身體就會奮起全力的做最自然反應，但是在同時，對身體的傷害與耗損也已經產生了

如何抗壓？ *Fight Stress*



- 壓力是身心失去協調的狀態與結果
- 克服的方法 **不是減少造成壓力的事務**，而是如何改變對事情的認知，改變心念，從一個更寬闊的角度來看待事務，看待生命！
- 壓力往往來自於我們對事物的觀感而非事物本身
- 壓力通常不是來自重大問題，而是未妥善處理的小事所累積
- 怨恨，憤怒，沮喪失望等負面情緒的影響是全身的！
- 減壓可以從：
 - 問題出現時所持的認知角度
 - 問題出現時如何溝通方式
- 我們往往不能改變事情的發生（例如晴天，雨天）但是卻可以放寬心胸來面對！這是面對壓力的不二法門！



抽離情境的簡單方法

- 現實生活中因為種種壓力圍繞著我們，任何人都不免會有心緒雜亂，同時遠離身心同步和諧的時候.....
- 這時候可以靠著一些情緒管理技巧來重新回到平衡

(夏威夷 Ho' oponono 回歸到零法則)

- 凍結(freeze) 為自己爭取一些時間
- 想像自己抽離出來在最喜歡的情境，回想曾經令自己开心的事物
- 問內心會怎麼回到現在的問題
- 大聲的說出『謝謝』！把重心放下歸零~
- I Am Sorry, Please Forgive Me,
- I Love You, Thank You



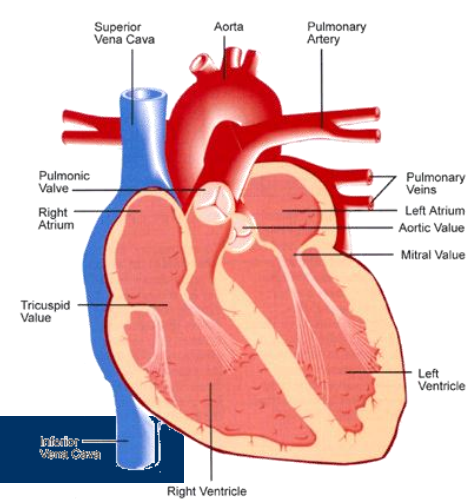


輕鬆改變習慣的新心理基礎



- 習慣是一種重複行為的表現，源自於我們表達的慾望
- 慾望是驅動所有習慣的力量。慾望來自於我們可以順利地：伸出，抓取，碰觸，連接，完成，得到，接觸的需求後，產生的生理與心理平衡
- 改變習慣的最大阻礙，就是誤以為習慣來自思想
- 因此如果要改變習慣的話，就要著眼與『新行為』並透過一下的心理程序來輔助形成：
 1. 不停駐於過去 只思考相異之處，而非相同之處
 2. 多想眾多的好習慣，而非掛念幾個少數的壞習慣
 3. 多想我們想要做的，而不是不想要做的
 4. 享受改變帶來的正面效果與快樂！

心腦相依



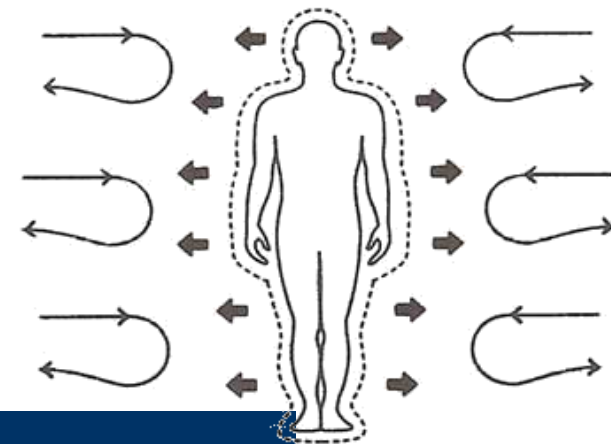
- 過去二十年間，許多新的醫學學科被開發出來！它們統合了過去被認為不相關的身體系統，結合不同領域的專業知識，進而而形成他們自己獨有的分野，例如：神經免疫學，神經心臟病學，甚至心理神經免疫學，同時我們也陸續地發現新的體內荷爾蒙分泌
- 1983年 Atrial Natriuretic Factor ANF 『心房利鈉因子』被發現出來，這是由心臟所分泌的荷爾蒙，負責降低血壓以及維持體液比例和電解質平衡狀態....自此，心臟也被當成是內分泌系統的一部分來研究
- ANF 影響許多身體部位的功能，包括血管，腎臟，腎上腺，免疫系統腦部管理控制區域
- 事實上，心臟與神經的鏈接不但高度複雜，連接方式更是獨特！心臟的跳動實際上形成了一個傳遞速度快於血流速度的血壓波動，血壓波動的頻率與振動和其他神經系統的頻率息息相關～

心臟智慧好比 EQ



- 心臟智慧引導了我們個人的自我覺醒，人與人關係，人與生活的關係，我們的行為，反應和直覺
- 心臟智慧影響其他身體機能，幫助體內其他系統恢復常態，重新回到平衡，讓身心回到整合點！這對於想要擺脫疾病，恢復健康的人是絕對必要的！
- 心臟在情緒管理上也扮演著重要的角色！小孩子在進入理性思考模式前，用的是由心臟主導的情緒與直覺！心的資訊處理方式是非線性，非邏輯的。心用直覺追求真理，而後來發展的頭腦是依賴理解合理化過程來取得平衡。因此縱使我們已經學會了理性，很多時候情緒與直覺也還是會影響到我們的觀感與判斷！
- 人體有著強力的電磁場，這個電磁場的頻率又以心臟為主要的節律機制！當心臟與身體其他部位同步的時候，就是我們所說的『與心合一』的境界！

同步性與合一性



- 心臟是人體中最強的生物振盪器，他主宰並會使身體其他部位的頻率與其同步，當身心處於放鬆，休息，無壓力狀態的時候，事實上我們的身心頻率是一致且和諧的
- 當身心呈現和諧平衡是，全身的功能也都非常好，身體處於高效率低輸出的最優化運作狀態。這就是我們感覺『舒坦，順暢』的主要感知來源！
- 當身心合一 (Coherence) 時，就像是一個穩定和諧的小宇宙，同步且和諧的生理狀況，包括免疫，消化，循環，思考能力，甚至創造力，都大幅提升，且順利運作！



真正的靜坐是真實體悟



- 靜坐是透過一種技巧，將注意力集中於一點，幫助人之心靈由日常的大小瑣碎事情中解放出來，讓心靈回復原本和諧與完整的方法！
- 當我們把注意力引導到心靈某一點的時候，氣的能量流動也會隨之而至，造就和諧的氣場，護持身體免於亂能的干擾，讓身心維持在一定的狀態與品質上！
- 真正的靜坐是看清幻象的紛擾，同時讓我們當下了解體悟到自己是誰？徹底了解萬事萬物，平息心中之前的困惑，看到我們人生本質中的光明，平靜與和諧！
- 只有全然的放下及領悟，從心出發，做到真實的感恩於慈悲，我們才能夠重生，為生命的一切，包括健康負起完全的責任！



回到慈悲 Return to Compassion



- 我們並不是毫無目標地漂浮在生命之流中，我們是擁有神性的高等靈體，完整且有無限潛能！透過實踐慈悲與其他慈悲的化身，我們會了解，我們原本就是完美的存在，而我們也不需要再去追求比完美更完美的了！
- 環顧所有的宗教，所強調整個宇宙的形成，是都基於造物者的慈悲！因此『慈悲』可以說是宇宙磁場與力量的最基本單位！也因此，所以各個主要宗教都有『發慈悲心』的這個說法...
- 活在慈悲中是自由的，解脫的。生活在慈悲中，我們開始能夠信賴生命裡的一切過程，我們不再為負面的事情沮喪或對不盡滿意的事情憤怒失望，更不會在任意論斷，不再堅持自己主觀認為的對或錯而給自己增添煩惱

記得快樂



- 快樂原本就在我們的心中！人類生下來就是快樂的，我們有喜悅的天性！
- 快樂不是等著我們去取得的事物，而是我們『已經是』的狀態！快樂也是我們回到平衡，和諧，諧振狀態的具象
- 疾病是快樂的相反，維持快樂，疾病就會遠離！快樂是對付疾病最有效的處方簽！
- 身為父母，如果我們可以替我們的下一代展現示範快樂，他們就能夠在人生的早期，學會如何維持與生具有的快樂，以及應用這個快樂來面對當前的處境，豐富他們的人生！

思想清淨，正面思考

- 錯誤的思考以及毀滅性的情緒是導致身體失衡的重要原因，
- 『錯誤的思考』包括：負面，壓抑，以自我為中心的思考
- 『毀滅性的情緒』：恐慌，憂慮，沮喪，憤怒，探求，偏執
- 這些思想與情緒會使我們的內在緊繃，神經機制得不到適當的休息而受損，同時讓內臟系統運作困難，削弱消化，吸收排泄功能
- 這完全是一個我們自己『創造』出來摧毀自己健康的敵人！
- 正確的思考習慣就是以『冷靜，清晰，無雜念』的心智思考進入建設性的境界，發掘人生在世遭遇的問題，並積極地設法解決。對萬事懷有善意與感恩，讓生命因為寬容與善意而充滿活力！
- 轉變人生就是那麼簡單！僅需一個感恩的正面心念與思想，就能夠改變對於人生的看法與找到屬於自己的快樂與和諧

人類與生具有的和諧快樂

- 古人在很早以前就知道，人類必須與大自然和諧共存，由於人的身，心，靈 是一連串密不可分的能量流，在諧振 (harmonious Resonance) 狀態中, 它與天，地，萬物都是和諧的，也是合而為一，這是人類與生具有的能力與能量！
- 當量子諧振被破壞的時候（疾病，壓力，外圍環境等）身心就會被帶往退化的不快樂道路上，於是引發出許多文明病：高血壓，心臟病，糖尿病，纖維肌痛症，憂鬱症，癌症以及其他慢性病
- 由於僅靠藥物是不可能完全恢復健康的，因此我們必須主動找回與生具有的身體諧振！

Harmony

- 現在，醫學界的觀念也已經開始轉變，不再專注與某一疾病或特別部位的治療，而是身，心與靈的整體療愈！

簡單的實踐就能改善生活品質！

- 只要飲食稍微調整，提高生食蔬菜與水果的比例，攝取足夠的礦物質與水分，減少加工食品或過度烹煮的方式，落實細嚼慢嚥的習慣，使腸道菌落回復正常，再搭配正確持續的運動，相信大多數的人都可以回復到身體原有的健康與平衡！

- **這些看似簡單的實踐，
卻又是最經得起時間
考驗的健康老智慧
『真原醫』！**



eat healthy



真原醫 Primordia Medicine

- 疾病並不像現在一般人想的那樣，是單純生理或心理的現象。所以，最好的療法是要深入疾病核心，而不是只治療疾病的徵兆
- 大多數傳統醫學所持的還是「簡約處置 (reductionist approach)」的方法，也都只能提供部份的健康解答。即使是過量的維生素或其他天然營養成份，也不見得能夠矯治病根
- 健康不能只被切割為分子和化合物而已，和諧的整體有賴身心靈平衡。人類不只是細胞的組合體，也不僅是遺傳程式的表現，除了肉體，我們還有智慧、創造力，所以整體平衡絕非單靠矯正化學物質就能輕易達到
- 不論處理任何健康或疾病的問題時，都一定要以人的整體為考量。只要有適當且良好的資訊和溝通，相信患者和醫師都會願意選擇平衡的健康觀點，並將身心靈視為整體治療對象。這麼一來，相信常見的各種健康問題都將消失
- 健康不能只靠吃藥或某種營養素來維持，病人本身必須主動積極，才能維持並促進自己的健康，包括改善生活型態、適度運動、攝取正確的營養、徹底改變心念等，才能將疾病連根拔起。換句話說，唯有患者確實努力，方能掙得自己的健康和康復。健康是每個人的責任，也唯有自己，才能真正對自己的健康負責



真原醫 Primordia Medicine



只有徹底轉變心念，才能恢復健康與福祉！
唯有全心全意，身體力行追求平衡的生活模式
才能真正恢復健康

-- 楊定一

