

二) 治療與自療 Treatment and Self Healing

身體有最完美的藍圖，她懂得怎樣自我自療、修復，你的責任是配合她，不是用毒藥或其它非天然的方法來抵抗她。

Your body has the perfect blueprint, she knows how to self-heal. It is your responsibility to assist her, not to use toxic medicine or other unnatural method to resist her.

『治病理念形式 Treatment-based Modality』和『排毒和重造形式 Detox & Regeneration Modality』

1) 治病理念形式 Treatment-based Modality：

當某人發現身體有毛病時，通常有兩個選擇：『治病 Treatment』或『重造 Regeneration』。如選擇『治病』，你有兩個選擇：『對抗醫學 Allopathic Medicine』或『自然（傳統）醫學 Natural (Traditional) Medicine』。

對抗醫學 Allopathic Medicine：

對抗醫學，即西醫，其理念為對抗人體一切的『病的徵狀 Symptoms』，以消除它們為目的。主要武器為：化學藥物 Chemical Medicines、輻射 Radiation、手術 Surgery。

肚瀉是其中一個很好的例子，通常突然患上肚瀉或嘔吐的常見原因為吃了不乾淨、有毒或過敏的食物，人體很自然地便會將這些『毒素』盡快的排出體外，以免繼續傷害身體，這是身體自我的排毒機制，絕不是『疾病 Dis-ease』。如果盲目的止瀉止嘔，強迫地將這些毒素留於身體內，你想後果會是怎樣？你很喜歡收藏廢物嗎？這便是各種所謂疾病的主要原因，負能量、廢物和毒素的累積。

美國西醫組織 American Medical Association 於 2000 年的報告 Journal AMA July 26, 2000;284(4):483-5 中指出，一年超過 22 萬人死於跟西醫有關的問題下，除了心腦血管病和癌症外，為全美第三位致命的原因。

我們不應對抗病的徵狀，身體一切的不適、痛楚、組織或器官的變形或變色等等，都是身體一切自我排毒或修補的現象，這絕對不是疾病，應留心它正在作什麼？需要什麼？Listening to Your Body! 病的徵狀是很好的『健康指標 Health Indicator』，我們應當盡力用各種天然方法來幫助及加速身體盡快回復正常。

自然（傳統）醫學 Natural (Traditional) Medicine：

不論是對抗或自然醫學，重點是實際的理念和方法。現今不少的所謂自然療法都只是 Treatment-based Modality，當身體出現什麼的徵狀，用相對應的『天然藥物』來消除徵狀。其中 Homeopathy 同類療法，非常針對徵狀，Let Like cure Like。不論何人何法，治療徵狀永遠沒有真正的醫治原因 Treating symptoms never cures the “ causes”。

2) 排毒和重造 Detox & Regeneration：

一) 營養 Nourish + 二) 排毒 Cleanse = 三) 自療（重造）Self Heal (Regeneration)

營養和排毒：In and Out 入與出：垃圾入垃圾出 Garbage In Garbage Out

世上所有的生物，她們的生存和運作都在於『入：吸收』和『出：排泄』。沒有了營養（空氣、水、食物、陽光、愛等）就不能生存。而缺乏營養，運作便沒有效率，甚而出現問題。排出的東西有兩類別，一) 是外來的，不論是經消化後食物的殘餘物和吸進體內的外界廢物和毒素；二) 是體內正常新陳代謝的廢物和毒素。如果廢物和毒素不能被排除後，便會積累於體內，特別是有先天性缺陷的組織，這從虹膜學可清晰的

知道，這便是導致所謂疾病的主要原因。

我們簡稱形成『退化 Degeneration』（疾病 Disease）的原因只有一個，就是『阻塞 Blockage』，特別從主要的排泄系統，先是腸道，再從泌尿、呼吸、皮膚，以及最重要的肝臟，還有淋巴、內分泌系統，和極重要的情緒和心靈！因此，只要清除一切的阻塞（毒素、廢物），停止繼續吸毒。相反，吸收充足的營養，這樣身體內的每一個細胞便能正常地生存，和有能力去作出自我修復！這是非常簡單但絕對正確的道理！

3) 整全健康三角與重造：

從細胞基層開始重造 Regeneration from Cellular Level：

真正的全人治療應從細胞開始，Holism：Body as a Whole，人是一個整體，整體體質有問題，便會於不同的部位表現出來。所以不論中醫、西醫、自然療法，如果不是從細胞、整個身體開始排毒、改變、重造、改變整個生活習慣等，都只是 Treatment-based 治療形式！頭痛醫頭，腳痛醫腳！所以不管是傷風感冒、脊椎關節、癌症等等，不論任何的問題，只要從細胞開始改變，身體便能重造過來。

醫病與醫人是有分別的！病醫好了會隨時再病，改變體質而痊癒；醫人，就完全不一樣了！

所以我們喜歡稱 Natural Healing 為自然療法，因現今學院所教授的都稱為『自然療法 Naturopathy』，但理念不都一樣。真正的『自然療師 Natural Healer』應該是『教師 Educator』而不是『醫師 Doctor』，教育人們改變整個生活習慣及應用簡單、天然的方法來回復健康，而不是單單診症用藥！

真正的自然療法：

- 一) 從整全健康三角來作出綜合分析和綜合調理；
- 二) 而綜合調理是從細胞層次開始『重造 Regeneration』整個身體。

身體可於兩年內完全被重造：

腦需要一年、血四個月、骨頭三個月、DNA 兩個月、肝六星期、皮膚一個月、胃細胞只需五天！

時間與改變：這方法需要：

- 第一：需要時間，多年的傷害，怎能數天、數月就徹底痊癒？
- 第二：需要付出代價去改變『生活習慣』。

4) 退化 Degeneration 形成的原因：

一) 先天性的缺陷 Inherent Weakness：

這可從虹膜學中清楚知道身體那裡有遺傳性的缺乏和問題，有關虹膜學的資料，請參附錄；

二) 毒素 Toxicity：

從三方面：心靈、生化、身體結構的阻塞，形成各種的毒素，而這些毒素通常積累於有先天性缺乏的組織，所以了解身體那裡有遺傳性缺陷對預防退化的形成很重要；

三) 過度酸性 Overacidity：(參健康飲食十則)

毒素的積累和攝取過多酸性元素後，最後導致整體體液偏酸，甚至導致『血毒症 Toxemia』。

弱肉強食 The Strong survive and the Weak are consumed：

這是大自然的道理，也唯有這樣來維持大自然的平衡，獸獵動物除去軟弱或生病者，這樣才能保持健康和強壯的下一代。疾病是西醫的名詞，我們看疾病是自然的過程，致病生物和退化將體內軟弱或有問題的細胞或組織排除，使強壯的留下，並生長健康的細胞來代替它，這是必需的過程。一些人不能生育也是自然的道理，因身體發覺有較嚴重的問題，便不想產生有問題的下一代，這也是身體對我們的通訊和警號。健康和疾病都是有原因的，我們要明白它才，用藥物和手術等來壓制和除去徵狀是極度愚蠢的，西藥、化療等只會導致毒素和酸性的問題更嚴重，沒有解決根源，正如將垃圾掃進床底下，直接且果效快，但只是將問題蓋起來，垃圾不斷的堆積只會導致更嚴重的問題，不斷的滋生害蟲和產生臭味，可是人類仍以爲這

是解決問題的方法，Treatment never cures. Don't Treat-Regenerate。

真正的自然療法 Natural Healing or True Naturopathy

	真正的自然療法 Natural Healing	醫療干擾 Medical Intervention
病因	Cellular Theory 因為身體差，才導致病菌入侵	Germ Theory 因為世界上有病菌人才會病
病的徵狀	身體自我排毒和回復正常的過程：聆聽和配合	是疾病的後果：消除、制止、抑制
針對	從細胞開始重造一個健康的身體	消除、制止、抑制、控制：疾病
治療理念	自療 Self Heal ：透過飲食、運動、休息、情緒、植物、無害環境，改變生活習慣，以生活習慣為重點，從細胞開始，重造一個健康的身體	干擾 Intervention ：透過毒藥、輻射、手術去攻擊、殺戮、切除一切致病原因。不或甚少涉及生活習慣，但副作用卻影響正常生活
治療物品	植物：生果、蔬菜、五穀、堅果、種籽：不使用抽取物或化合物：神造—零副作用	植物或動物抽取物、天然或人工化合物、有毒物質、輻射、刀：人造—可致命副作用
情緒	樂觀、積極、努力、向前、盼望	害怕、憂慮、軟弱、等待、絕望
責任	因過去不良生活習慣所導致，所以積極去改	不幸、意外、無辜、無得救、Why me??

我們也不會只以徵狀來斷定問題所在，如果你今天又肚瀉又嘔吐，你應先想想你前幾天作過了什麼？如果你這幾天不斷的吃垃圾，這當然是身體受不了，發生這情況。相反，如果這幾天你都正在進行排毒，這便是身體正在自我修復。其實前者與後者身體一樣的進行自我治療反應，不過前者是將你吃進的垃圾排走，以減低身體受傷的程度，而後者就不同，身體正進行康復的工作。所以不少人於排毒或改變整個體質期間都會出現所謂的『好轉反應 Healing Crisis』，也是這個道理，身體正在修復毛病，甚至是多年所積累或隱藏的問題，請不要害怕，這是正常和必然的過程。

5) 回復健康之道的步驟 Procedure & Way to Recovery of Health：

一) 營養 Nutrition：『全食物超級綠色食物』和『必需脂肪酸』

人體每一個系統、器官，以及每一個細胞都需要各種不同的營養如維他命、礦物質、蛋白質、酵素等來進行運作，以及賴以生存，缺乏營養是導致疾病形成和回復健康的首要關鍵。新鮮、有機、生的食物是每天所需的真正食物。

二) 排毒 Detox：

因長期不良飲食和生活習慣等，以致體內積聚各種毒素，導致『阻塞：Blockage』，從腸道，再到肝、腎、血、淋巴、內分泌、呼吸道、皮膚，甚至情緒等等的一直蔓延開去，這是一切疾病的根源！所以康復的第一步便是排除體內所有的毒素。此外，必需改變不良的生活習慣，停止繼續吸毒！

三) 自我治療 Self-Heal：

當消除體內所有的毒素，而身體各系統、器官和細胞都有足夠的營養時，再配合針對個別有問題部位的配方，身體便會漸漸地自我痊癒，不需使用任何暴力、生化武器等來過同歸於盡。

6) 排毒 Detox：

一) 腸道排毒 Colon Detox：

不論任何人，患病與否，排腸毒是每個想回復健康之人的首要第一步！

二) 肝／膽囊排毒 Liver/Gallbladder Detox：

所有肝臟、內分泌系統、關節、精神或情緒、膽固醇、嚴重皮膚毛病、長期毛病、重症、癌症、皮膚等。

三) 腎／膀胱排毒 Kidney/Bladder Detox：

所有腎臟、膀胱、腰骨、淋巴毛病、皮膚毛病等。

四) 其它需要被潔淨或調理的重點：

i) 內分泌系統 Endocrine System：

內分泌系統為人體機能運作的重要系統，它負責調節身體的生長、新陳代謝（身體的物理及化學過程）、性發展及功能，估計約 **75%** 的疾病都是因內分泌系統的運作出現問題所致。

ii) 呼吸系統 Respiratory System：

每日運動、深呼吸是最好的排毒方法。

iii) 寄生蟲 Parasite：

某些專家認為很多的疾病，特別是癌症和其它不知道致病原因的疾病都跟寄生蟲有關。

iv) 重金屬 Heavy Metal：

某些專家認為一些疾病跟重金屬有關。

7) 腸道排毒：

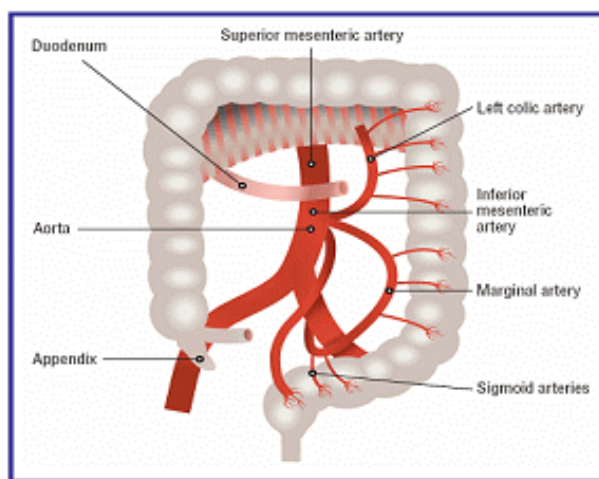
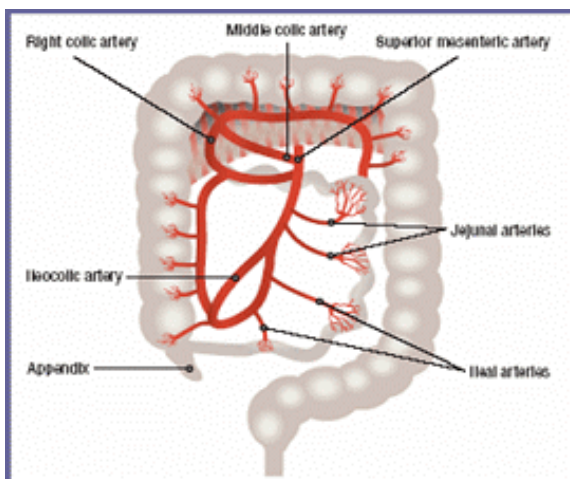
除了腦部，所有的重要器官都緊接在體幹內，當任何一部分不正常地膨脹，附近受壓迫的器官就會受傷及生病，而腸道所經之處，就是這些主要器官。例如便秘引致大腸發大，甚至形成疝氣，附近的重要器官如肺、心臟、肝、膽囊、胰臟、腎、腎上腺、子宮、前列腺就會受到影響，引致血液、淋巴、神經等系統受阻，不能正常地運作，甚至形成多種似乎連不上關係的疾病。

這些積聚在大腸內的廢物，不但妨礙其它器官的正常運作，當中的毒素可以經由血液滲入附近的器官，甚至身體內的每一個器官、每一個細胞，從而毒害及感染整個身體，引起各樣的疾病。因此，約有 **90%** 的病人，他們的心臟病、血壓、呼吸、血糖、荷爾蒙不平衡、不育、肝病、膽固醇、免疫系統、泌尿系統、腎上腺、下肢血液循環、前列腺、消化系統、脊椎神經、神經系統等等無數的問題，當透過腸道排毒療程後，情況都大為改善，甚至痊癒。所以中西醫皆有「大腸是百病之源」的理論。

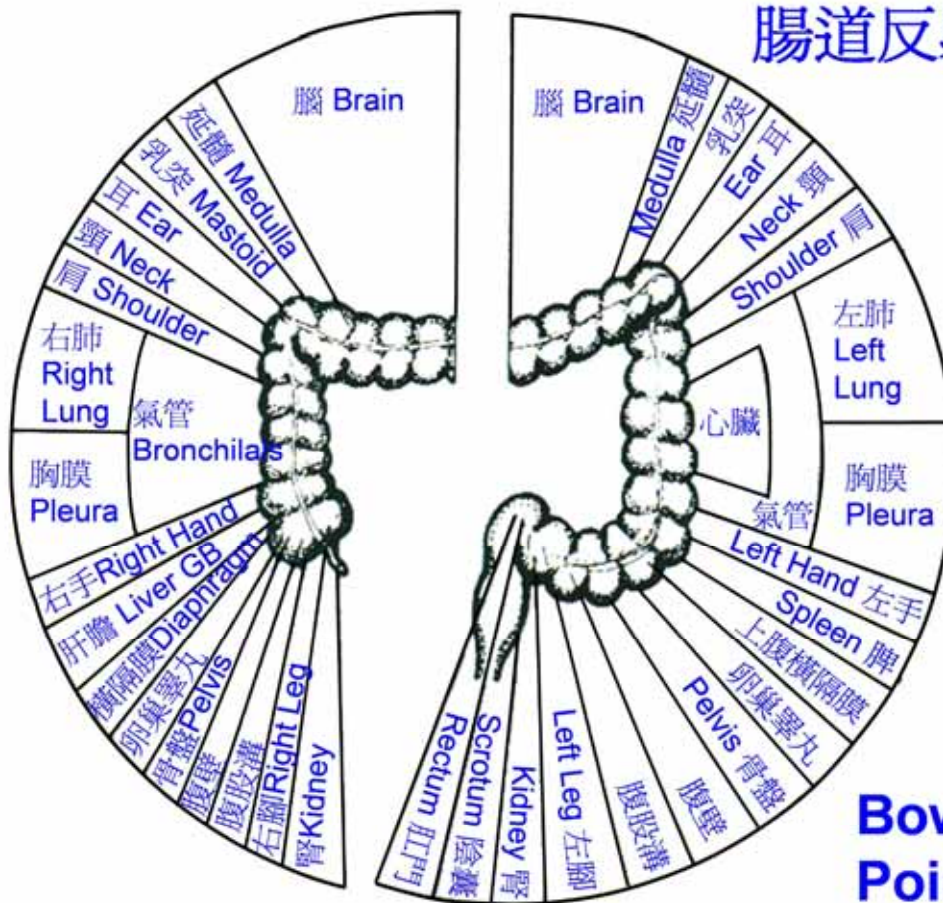
還有，無論你去作運動、斷食或桑拿浴等，所有透過皮膚、脂肪、肌肉、每個細胞等所分解及排出所積存在我們體內的廢物及毒素，其實最後極大部份都是落在腸道內，再由腸道負責將廢物排出體外。因此，腸道排毒是身體排毒的第一步，是回復健康的錦囊妙計。

腸道神經反射：

腸道的每一段位置都跟相對應的器官的運作有關係，而位於腸道內不同段落的毒素便會影響相對應的器官，這便是神經反射 **Neuro Arc** 的影響。還有，於實際觀察虹膜上，所有毒素積累最多的區域都是位於腸區內，毒素往往都會從腸區內放射性向外滲出，從而傷害其它組織。

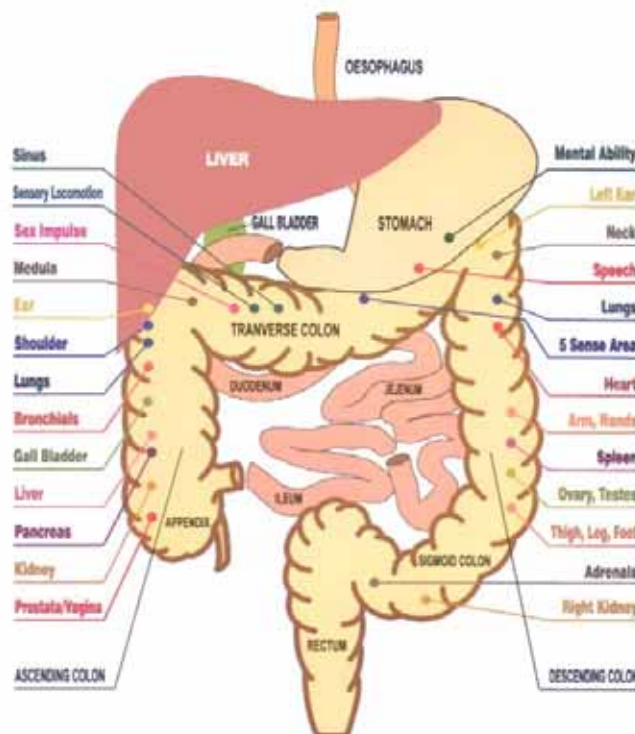


腸道反射區圖表



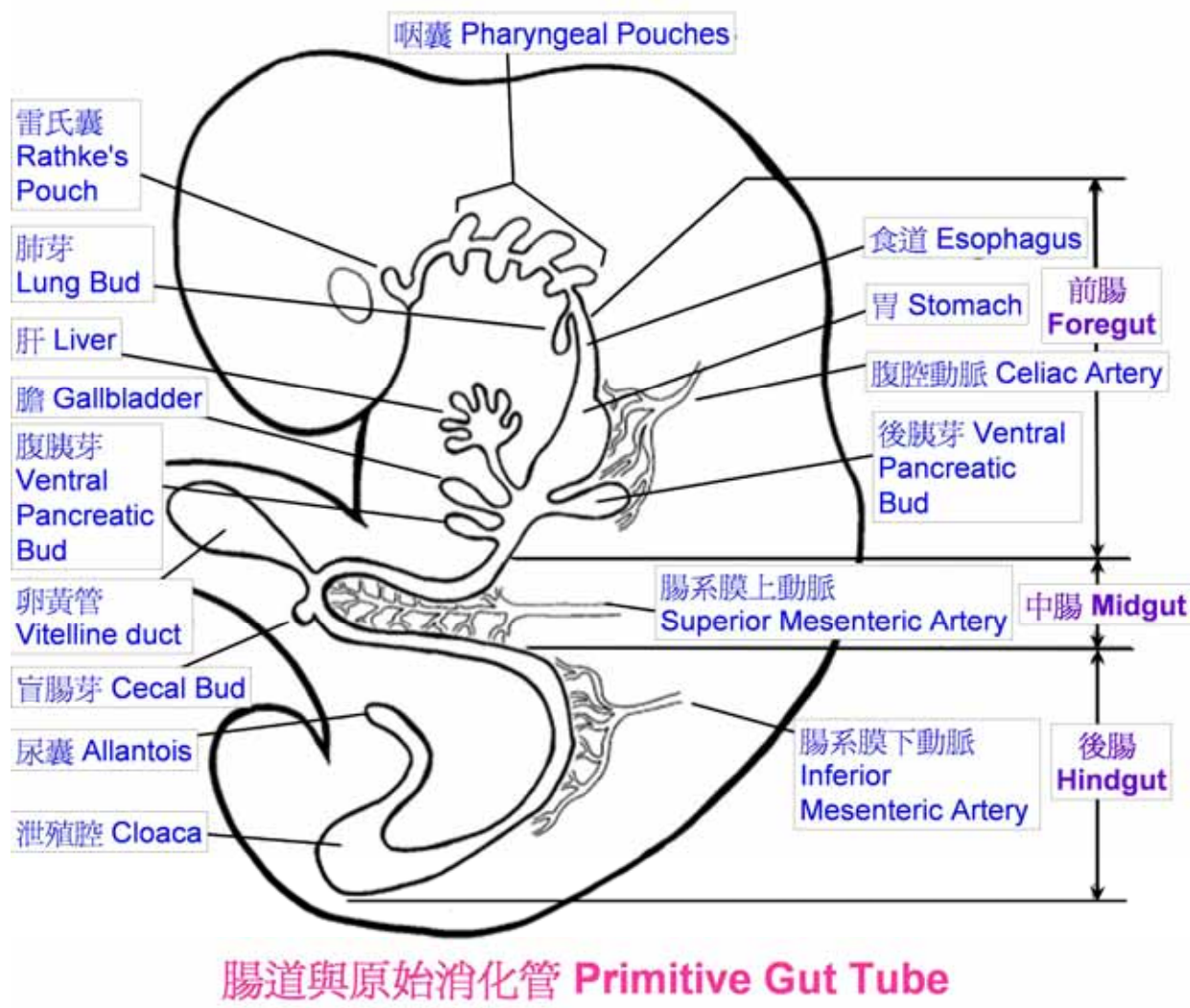
Bowel Reflex Point Chart

Reflex Points of the Colon



腸道與原始消化管 Primitive Gut Tube :

要明白為什麼腸道跟其它器官有著這樣重要性的影響，便先要了解胚胎發育 Embryological Development。胚胎發育一個月後，便可清晰見到原始消化道，這道會慢慢發展成人體的消化道和呼吸道。奇妙的這原始的管狀物體會像樹木般漸漸生出許多的分枝，這些分枝慢慢發展成為腸道表層、食道、肺、胃、大小腸等，並且成為很多腺體的主要組件，如甲狀腺、胸腺、胰臟、肝等。體內很多的器官其實是由消化道壁的組織演變而成的，這就是為什麼腸道跟體內的器官有著這樣重要性的關連，它們根源性地有著神經反射的聯系。這也是於臨床上證實於清除腸道毒素和調理腸道後，整個身體和個別器官得著改善的原因。



市面上不少用水作『洗腸』的方法，我們反對這樣作，因這只會導致腸道功能下降並產生依賴性，用草藥調理使它回復腸道功能和排除毒素才是最好的方法。