

(2010年4月16日19:00—21:00，慈濟大學人文臨床與療癒專題教學研究社群，花蓮)

## 新世紀醫療革命—身心靈全然健康之道

呂應鐘教授

### 一：身心靈健康觀念的建立

罹患癌症並非代表死亡，請將它視為一種人生「經歷」的過程。請將「癌症」兩字從「名詞」更改為「動詞」，代表它是一種動態，是「經歷癌症」，讓我們不再專注這個疾病，而是注意我們正在經歷的過程是一個轉化、改變、整合的一趟心靈之旅。

癌症不只是身體上的疾病，更是心理和靈性的問題。癌症會降臨我們的身上，是一種訊號，提醒著我們身體、心理、靈性層面已經發生不協調。罹患癌症表示必須做出改變、瞭解如何面對、化解內在情緒的衝突，紓解緊張的情緒、情感的壓抑，讓我們重新檢視自己的信念，讓自己的內在變得更好、更喜樂，更祥和。

情緒是導致癌症的開端，所有癌症的成因，九成以上來自各種壓力。情緒是樞紐關鍵，恐懼、敵意、罪惡感、負面的情緒會讓癌症侵入身體，消沉及沮喪和免疫系統的功能失常有直接關聯。病痛是喚醒我們靈性的契機，提升自己的靈性是療癒的關鍵，而不是一再的依靠化學式的對抗醫療。

每個人的體內都有一股神聖的力量，疾病是在讓我們改變對生命的看法，讓我們知道要用心去感受生命存在的價值，所以要放下恐懼、憤怒、埋怨、愧疚、罪惡感、受害者的心態，要心存感激，珍惜每一個當下。每個人都能喚醒體內的神聖力量而獲得療癒：

信念→行動      行動→結果      結果→信念

情緒影響生理；信念、態度和感受可能致病，但也能讓我們獲得健康。恐懼、氣憤和愧疚會減弱免疫系統的功能。所謂的「紓壓系統」是：增加自我能力，降低疾病的影響力。

你可以選擇保持希望或絕望，而我選擇希望。我選擇當個贏家，而不是受害者。罹患癌症並不是一條不歸路。我的任務是原諒自己和別人。我們並不是被迫產生情緒；會有情緒是我們自己選擇的。我選擇成為抗癌勇士的一員，並不是為了減輕病痛，而是要重獲新生！

### 二：全然健康之道

世界衛生組織章程對「健康」的定義：Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. 健康是一種身、心和社會方面的完全良好狀態，不只是沒有疾病或者不虛弱。

現代醫療面臨的困境：以器官分科的荒謬、過度依賴儀器數據、濫用化學藥物、習慣

動刀、昂貴儀器治療有限、並沒有把疾病治好。

世界各國統計，醫生罷工期間，死亡率下降。歷史上最長的醫生大罷工是在以色列，罷工為期 85 日，死亡率下降 50%。以色列醫學會會長出來解釋——為什麼醫生罷工，少了那麼多人死亡？因為在罷工期間，我們醫生把精力集中於醫治最緊急嚴重的病例方面，而 80%的手術都是不必要馬上做的，當時不必做。他這個解釋說明了一項事實——許多不應該死亡的病人，受到過度的醫療、驚恐、疼痛、憂慮而導致死亡。

疾病源自內在負面信念系統。要身心靈健康必須邁向〈自然醫學〉〈能量醫學〉〈靈性醫學〉。廿世紀的「生物化學、生物機械」時代必定轉向為廿一世紀的「生物物理」時代，也就是〈量子時代〉〈光能時代〉。

因為人體需要的營養素不只是來自食物中的基本營養素（macro-nutrients）和微量營養素（micro-nutrients），還有來自食物本身無形的能量場（energy field）。營養素滋補我們的身體，微妙的食物能量則是充實人體的生物場，我們不但要注意有形的營養成份，更要重視其中的生物能場無形的影響。

市面上充斥著琳瑯滿目的營養保健食品，雖然也能標示內含物的營養成分，但是否具有 whole food 的條件，也就是是否具備了無形的生物能量：分子振動頻率--〈活性〉--這才是最最重要的產品意識，方能影響身體的生物能場。

健康本身是一種心靈之旅，心靈與身體一樣需要得到適切的滋養，凡事心存感恩、正面積極，傾聽心靈的指引，身體自然就和諧完整。

### 三：分子營養矯正醫學實務

美國約翰霍普金斯醫學院在 2007 年十月 20 日的發布，指出「癌症是一種身、心、靈的疾病，積極和正面的心靈有助於得癌症的人戰勝它。生氣、不寬恕和痛苦會把身體推入一個處於壓力和酸性的環境。我們要學習保有一顆充滿愛和寬恕的心，學習放鬆和享受人生！」

並說「化療能摧毀快速生長的癌細胞，但也摧毀了骨髓，胃腸道等等的健康細胞，並會引起肝臟、腎臟、心臟、肺臟等器官的損傷。放射治療能摧毀癌細胞，同時也灼傷、烙疤及損害健康的細胞、組織和器官。初期經由化療與放療處理往往會縮小腫瘤的大小，但長期使用化療與放療就不會產生更佳的消滅腫瘤的效果。當身體有太多化療與放療產生的毒素負擔，免疫系統不是產生妥協，就是被摧毀，因此癌症病人會發生各種的感染和併發症。」

「有些營養補充劑可以建立免疫系統（抗氧化劑、維生素、礦物質等），變為人體自身的殺手細胞去破壞癌細胞。另外如維生素 E，能產生細胞自動凋零死亡，或程式細胞死亡。身體自己會用健康的方法修補損壞的細胞。」

分子矯正醫學（Orthomolecular Medicine）是 1968 年由兩度獲得諾貝爾獎的包林博士所

提出。1994 年美國國會制定的衛生法案已將 food 與 nutrition supplement 併用。1996 年，加拿大政府界定為：「以醫藥型式供應分離或純化自食物中的營養產品，具有預防慢性疾病的功效。」

美國 FDA、世界衛生組織 WHO 在 2003 年綜合研究報告指出：

- 1、無論食用多少穀類、牛奶、雞蛋、蔬菜、水果等，都無法供給人體所需的全部營養，以及八種必需氨基酸。人體本身也無法自行製造維生素、礦物質和必需氨基酸，所以需要補充。
- 2、全球 99% 的人口攝取礦物質都不足。人體所需的礦物質約有 78 種，一般人無法攝取這麼多。
- 3、無人能夠 100% 攝取十種 RDA（每日飲食營養攝取量）所建議的營養成分。
- 4、美國農業部指出有 40% 的人攝取水果不足，20% 的人攝取蔬菜不足，體內嚴重缺乏纖維質、維生素、礦物質。
- 5、食用的白米、白麵製品已有 65-85% 的鎂、鉻、錳、鋅等礦物質及維生素 A、B、E 等遭到破壞流失。
- 6、冰凍肉類會使 50-90% 的維生素 B 群遭到破壞流失。
- 7、有 70% 的慢性疾病和重大死因都是由於營養不足所致。
- 8、每人每年平均吃進 10 磅（4 公斤）的農藥、殺蟲劑、化學劑等。
- 9、美國俄亥俄州立大學病理學家 Dr. Hari Sharma 於 1993 年演講時說：「疾病有 80-90% 是由於體內自由基過量所致。」自由基會破壞細胞、擾亂蛋白質、脂肪、核酸的結構，造成 DNA 突變，引起慢性病、老化、癌症的發生。

美國 Arizona 大學經過十年 1300 個案例的長期臨床研究，證實每日攝取硒(Selenium) 200mcg 可以減少攝護腺癌發生機會 63%、直腸癌 53%、肺癌 46%。---- Journal of the American Medical Association, Vol276；p1963-1967，1996。

瑞典 Karolinska Institute 以 47,886 位 40-75 歲的男性為研究對象，在研究初始均未罹患攝護腺癌，經過為期 14 年的研究期間，有 2,965 位罹患前列腺癌。根據資料分析，發現攝取魚油(EPA 與 DHA)量最多者罹患前列腺癌的機率降低 11%；晚期前列腺癌的機率則降低達 26%。

96 位建康者(66-86)歲，實驗一年。分成 A、B 兩組 A 組：使用綜合維他命(100%RDA，並含較高維生素及胡蘿蔔素)，B 組：使用安慰劑。證實：營養補充劑可有效提升免疫力 T 細胞數量增加、患病率降低 50%、病癒時間縮短 50%。----Lancet,1992

輔酵素 Q10 為粒線體能量轉換重要輔因子，臨床研究發現：34 位心臟移植病人，當體內輔酵素 Q10 缺乏時，能量轉換受阻，易產生排斥作用，因此輔酵素 Q10 有助於心臟移植病人。----Biofactors,9(2-4):301-306 1999

胡蘿蔔素 vs.肺癌（蔬菜水果中含有的胡蘿蔔素可降低肺癌的危險性）。纖維素 vs.結腸癌（某些形式的纖維素可以降低結腸癌的危險）。葉酸 vs.大腸息肉（葉酸對於大腸息肉具有保護功能）。維生素 A vs.乳癌（維生素 A 即胡蘿蔔素及維生素 A 前驅物、葉酸對於乳癌具有保護功能）。----Willett WC.

Am J Clin Nutr. 1994 May; 59(5 Suppl): 1162S-1165S 普遍應用香菇萃取物於癌症病人身上，結果發現：70-97%癌症病人，生活品質提高、壽命因此延長、疼痛減輕、免疫力提高、更可應用於輔助化學及放射的治療。----Altern Med Rev 2000 Feb;5(1):4-27

UCLA 醫學中心發表了一項針對硒對各種癌細胞包括：乳癌、肺癌、前列腺癌、大腸癌、小腸癌及肝癌具有抗癌作用之醫學報告，研究顯示：硒能有效抑制乳癌、肺癌、小腸癌、大腸癌及肝癌癌細胞的生長，並引發癌細胞的自然死亡 (apoptosis)，而且硒可以輔助癌症化學療劑 taxol 及 adriamycin 作用更能加強其療效----Proceeding of the American Association for Cancer Research,1999,40:361

食用營養品的迷思：經常看到新聞報導說攝取維他命補充品沒有幫助，事實上研究維他命的人都是採用便宜的化學合成維他命，不會用價格較高的天然原料維他命。以維他命 E 為例，天然的維他命 E 為 d- $\alpha$ -Tocopherol 型態，萃取自小麥胚芽；合成的為 dl- $\alpha$ -Tocopherol 型態，型態不同。天然 V-E 的生體可用率約為合成的 V-E 的 1.5 倍，而合成 V-E 的成本不到天然 V-E 的一半，研究者為了節省成本，用化學合成的做實驗，結論會有極大差異。台北醫學大學保健營養學系助理教授楊淑惠也指出，天然萃取的維他命其功效當然優於化學合成的。