

癌症不是病---它是一種身體的求生機制

安德烈·莫瑞茲 (Andreas Moritz) 是一位印度傳統醫學阿育吠陀按摩、虹膜學、指壓按摩、及震頻能量醫學的開業醫生。1954 年出生於德國西南部，自小面對很多嚴重疾病，迫使他學習食療、營養及各種自然療法。20 歲時完成虹膜學及飲食學的訓練。1981 年開始在印度學習阿育吠陀醫學，1991 年在紐西蘭取得開業醫師資格，目前定居於美國。

他不滿足於只針對病狀來治療的現代醫學，因此盡全力去了解並治療引發疾病的各種成因。這種全面的方法，讓他成功地治癒很多患有嚴重疾病的病人。在他周遊各國期間，歐洲、亞洲、及非洲等地區及國家的重要政府官員都曾向他提出健康諮詢，他也舉行了多場關於健康、身心醫療方面的演講。

莫瑞茲呼籲「終止抗癌奮戰！用愛與接納，創造治療癌症的先決條件！」他認為治療癌症不必以毀滅腫瘤細胞為代價，而是要移除癌症過度成長的原因！癌症不是對你身體的攻擊，相反的，這個「致命的疾病」是身體為了拯救你的生命，所做出最後的、孤注一擲的努力。除非我們改變對癌症本質的觀念，否則它將會持續地威脅我們的生命。

他提醒我們必須知道：

- ◆不當的生活型態、虐待自己的身心靈，才會形成癌細胞。
- ◆持續的壓力與壓抑、恐懼、憤怒等負面情緒，導致消化功能失常，促成癌細胞生長。
- ◆把癌症當成疾病來治療，而不移除癌症的成因，只會製造出更多副作用。
- ◆藉由把有毒廢棄物從消化道、結締組織、血液和淋巴管中排除，就能停止癌細胞生長。
- ◆配合晝夜節奏，每天八至九小時完全處在黑暗中的睡眠，能讓荷爾蒙分泌正常、細胞充滿健康活力。
- ◆陽光是癌症及慢性病最佳的自然療方，一週至少 3 次、一次至少 15 分鐘接觸陽光。
- ◆永遠記住，癌細胞仍是你體內的細胞。以更多的愛及熱情，謝謝癌細胞為了你的生存而努力。一旦癌細胞感受到被接納，它就能回復成健康、正常的細胞。

所有發生在我們情緒上的，也會發生在身體上。真正的癌症是一種受困且孤獨的情緒，透過身心的連結，任何對生命中和諧、和平、穩定和簡單的愉悅感覺的渴望，一旦被壓抑，全都會轉變成身體內不適當的生物反應。所以癌症全都與身心狀態有關。

多年來，全我健康中心就經常提供一些心靈、信念的文章給朋友們，像是〈要有信心〉〈請轉換負面思維模式〉〈心靈狀態反應的疾病〉〈實踐身心靈的健康〉〈成功病人的七大策略〉等，因為我們深切地瞭解任何疾病都和身心狀態有關，也因此我們推薦安德烈·莫瑞茲的觀點，希望大家能夠深思，避免疾病上身。

健康寫在臉上

臉色：臉色過於蒼白，顯示飲食太清淡，體內缺乏葉酸、鐵質及維他命 B12。必須攝取足夠的維生素 B 群。

前額：前額出現痘斑，是肝臟裡累積過多的毒素所致，必須減少含糖過高的食物，更要避免飲用太多的酒精。可以攝取大小麥苗營養品來協助排毒。

太陽穴：太陽穴附近出現小粉刺，顯示飲食中包含過多的加工食品，造成膽囊阻塞，需要趕緊進行體內大掃除。多喝水及攝取大小麥苗。

眼睛四周圍：眼睛四周圍乾澀，或是出現像乾燥地表的裂紋，顯示你有必要加強維他命 B2 及 B6 的攝取。

臉頰：老菸槍的臉頰容易出現浮腫，並出現清晰的微血管紋路，這是皮膚缺乏氧氣的訊號，最好的方法就是戒菸！然後攝取維他命 C、E 及 Q10。

嘴角：嘴角出現細微的皺紋，表示你要多多補充鐵質了。

嘴唇：當天氣並不特別乾冷，嘴唇卻依然出現乾燥、脫皮、剝裂現象，你的身體告訴你缺乏維他命 B 群。

下顎：每個月在月經來潮前後，下顎長出一顆顆豆子，這區域的皮膚變化與卵巢有直接的關係，可以進行身體按摩或淋巴引流改善。

眼睛下方：眼睛下方與腎臟有直接關係，當出現黑眼圈、眼袋及浮腫現象時，表示你喝了太多的咖啡和茶，有必要節制這類飲料，同時多喝開水。

鼻子兩側：鼻子兩側出現黑頭粉刺，輕微乾燥脫皮現象，表示血液循環不良，可以適度地進行按摩，加強這部份皮膚的循環，或是適量補充鋅、維他命 B2 及 B6。

臉頰兩側：這部分皮膚出現粉刺，表示飲食必須加以節制，不要暴飲暴食，要多食用幫助身體排毒的食物，像蘋果即對於身體腸胃白淨有很大的功效。

這一篇很有意思，光從臉上就可以看出身體缺乏的營養素。而據以上各項所說的統計，可以得知必須多多攝取補充的是維生素 B 群及排毒顧肝聖品麥苗，這也是現代人最需要多補充的。我自己每天最少 4-6 粒維生素 B 群，達 800RD；一天最少 4-6 粒維生素 C，達 2000-3000mg；一天最少 3 粒麥苗 101；還有其它營養品。

國際會議上定出 6 種天然保健品

第一是「綠茶」：綠茶含有茶多酚，它是抗癌的。如果每天喝 4 杯綠茶，癌細胞就不分裂，而且即使分裂也要推遲 9 年以上。日本普查 40 歲以上的人沒有一個體內沒有癌細胞的。但為什麼有人會得癌症，有人不會得，就是跟喝綠茶有關。所以在日本，小學生每天一上學就喝一杯綠茶。在所有的飲料裡綠茶是第一名的。

第二，綠茶裡含有「氟」，因為氟不僅能堅固牙齒，還能消滅蟲牙，消滅牙菌斑。飯後 3 分鐘，牙菌斑就出現。現在很多人牙齒不好，不但不拿茶水漱口，連白水都不漱，牙齒不好的人很多。

第三，綠茶含茶甘寧，它是提高血管韌性的，使血管不容易破裂。紅茶沒有一點保健作用。茉莉花茶也沒有保健作用，只是香而已。

第二是「紅葡萄酒」：

紅葡萄皮上有種「逆轉醇」，它是抗衰老的，也是抗氧化劑，常喝紅葡萄酒的人不得心臟病。第二它可以防止心臟突然猝停。如果原來有心臟病的，有高血壓的，而且還跟食物有關係。過大、過硬、過粘、過熱的食物都會使心臟猝停。

紅葡萄酒還能降血壓、降血脂。世界衛生組織說的是「戒煙限酒」，沒說不能喝酒，而且酒的限量也說了：「葡萄酒每天不超過 50~100 毫升，白酒每天不超過 5~10 毫

升，啤酒每天不超過 300 毫升。」白葡萄沒有逆轉醇，所以是白吃了。有錢的人喝紅葡萄酒，沒錢的人「吃葡萄不吐葡萄皮」一樣保健。

第三是「穀類」：

穀類裡第一名是老玉米，是「黃金作物」。美國醫學會作了個普查，發現美國印第安人沒一個高血壓，沒一個動脈硬化，都是吃老玉米的。後來研究發現老玉米裡含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇、維生素 E，所以不會發生高血壓和動脈硬化。

穀類第二名是蕎麥。因為蕎麥可以降血壓、降血脂、降血糖。而且蕎麥裡含有 18% 的纖維素，吃蕎麥的人不得胃腸道癌症，直腸癌、結腸癌。（坐辦公室的人，有 20% 是直腸癌、結腸癌。）

穀類第三名是薯類（白薯、紅薯、山藥、馬鈴薯），它們能吸收水份（潤滑腸道，不得直腸癌、結腸癌）、吸收脂肪和糖類（不得糖尿病），吸收毒素（不發生胃腸道炎症）。

第四是「酸奶(優格)」：

酸奶是維持細菌平衡的，讓有益的細菌生長，有害的細菌消滅，所以吃酸奶可以少得病的。牛奶的效果比起酸奶差得很遠。

第五是「骨頭湯」：

骨頭湯裏含琬膠，琬膠可以延年益壽，現在世界很多國家都有「骨頭湯街」，而中國沒有。不要小看骨頭湯，它能延年益壽，因為有琬膠。

第六是「蘑菇湯」：

蘑菇能提高免疫功能。一個辦公室有人老感冒，有人老不得病，什麼原因？就是免疫功能不一樣。喝蘑菇湯能提高免疫力。

你用香皂或沐浴乳？

香皂跟沐浴乳哪種對皮膚比較好？如果你喜歡用沐浴乳洗澡，恐怕你要開始改變了。

很多人使用沐浴乳洗澡，多半只是因為沐浴乳方便使用。對生產者而言，營收的重要性大過消費者的健康重要性。因此，沐浴乳的發明，雖然帶來了消費者的方便性與生產者的利潤，表面上是雙贏的局面，實際上，使用的消費者永遠是輸家。

一般的香皂，無非是使用成本低廉的動物性油脂，如牛或羊；或者成本較高的植物性油脂，如椰子油與甘油。在過程中，加入化學凝固劑，或者自然凝固，然後成為一塊塊的香皂。

但是，沐浴乳就不同了，由於水與油天生不相溶，如果要合而為一，當然就是加入化學所製造的化工蘇打與穩定劑，而化工蘇打與穩定劑，卻是醫學界所公認的致癌物質之一。也就是說，如果你使用一般的化學香皂，裡面所含的化學成分已經足以讓你的皮膚產生過敏或者病變。而沐浴乳則又加了更多更高的化學成分，會更縮短你皮膚病變的時間。

這一切，當我們年輕尚有足夠的免疫力時，我們不會有太大的感覺。但是，有朝一日，我們老了或者生病，免疫力下降時，這些長期累積在我們肌膚皮下層，甚至滲透進入我們體內各臟器的物質，將會大舉反撲，致使我們永遠失去健康，萬劫不復！