

顛覆使用維他命新認識!! ----網路流傳芬蘭政府實驗報告

芬蘭政府耗資 4300 萬美金所做的一個實驗，是全世界最大的維他命實驗，用了 29000 人，高達 5-8 年之時間，找集了 20000 多人（吸煙的人），讓他們每天吃維他命 A 與維他命 E，另一組（控制組）則沒吃。

過了 5 年 8 年，發現每天吃維他命 A 與維他命 E 的這些人得到癌症、死於癌症的比率高出 18%。更重要的，他們發現現有吃維他命 E 的這些人得到心臟病、死於心臟病的比率比控制組高出 50%。

這樣的一個報告出來以後，科學家們的臉不知要往哪擺！因為我們一直以為從小型實驗室的研究，不是發現維他命 E 能防止我們的血管硬化？應可以防止心臟病，為何在此一個大的實驗，且是政府做的實驗，會給我們一個完全相反的效果！

此時美國的食品藥物管理署（FDA）就出來做解釋，Dr. Victor Herbert 說：「當一個維他命含在一個橘子裡時，我們稱它為一個抗氧化劑（antioxidant），可以防止心臟病，防止癌症，對我們的身體是有好處的，但是當此維他命 開這個橘子以後，這個維他命 C 它就稱為 prooxidant（前氧化劑），也就會製造上億以上的自由基，此會造成心臟病、癌症，對我們的身體是有害的。」

所以，維他命本身有此兩種型態。橘子是神造的，維他命 C 是人造的。人造的比不上神造的。身為一個科學家，是絕對無法走進實驗是創造出一個橘子，一粒蕃茄的。在一個橘子，一個蕃茄裡面，含有很多種的營養素，如今，我們連這一萬多種營養素，是那些營養素都不清楚，我們哪來的智慧與權利來告訴社會大眾，其中最重要的營養素是維他命呢？我們還沒有這樣一個智慧與權利。一個完整的食物才是真正的營養。

今天美國的衛生局向國會提出一個專案，希望美國國會把維他命與礦物質的東西列為藥品，讓所有的人無法在市面上自由的購買到。因為他們發現維他命帶來很多的副作用，所以美國衛生現在印出很多的小冊子上面寫著：「美國每年有 30000 多個兒童在母親認為維他命沒有副作用而『大量給小孩吃』，結果導致中毒現象。」

這是網路流傳的文章，不知出處為何。裡面有些觀念值得討論：

- 一、任何實驗室做維他命研究都是用便宜的化學合成維生素來用，不會採用天然蔬果萃取的，例如維他命 E，天然的取自小麥胚芽，標示為 d- α -tocopherol，合成的為石化原料，標示為 dl- α -tocopherol（多一個英文”l”字）。由於製程的關係，合成的維生素 E 的抗氧化能力只有天然的 20-90% 不等。而維他命 A 的前趨物 β 胡蘿蔔素也有區別，天然的 β 胡蘿蔔素與化學合成的含有不同的旋光異構物，天然的是 All-trans（全反式），而化學合成的則為 All-cis（全順式）。
- 二、市面上絕大多數營養品都是化學合成的，雖然有些也號稱天然，但只是部份天然，仍然有很多添加物，甚至含有色素與防腐劑。

我們一向提倡必須食用天然蔬果為原料，製成品保留天然活性的營養品，才是具有量子態的最佳營養品，才不會造成身體的負擔。

人生不能過度使用，不知保養當然生病

網路傳來一篇文章提到：多年前，家裡買家電用品，五歲的兒子就會窩在一角，對著附帶來的使用說明書猛看、猛念，不懂的字還會湊近發問，偶遇違規的事也會提出糾正。我只當家庭笑料般與友人分享，卻未曾覺察到這現象代表的意義。

直到後來，當自己抱怨某個家電用品不經用時，兒子總冷冷的在一旁說：「我們自己沒按規定操作使用，當然容易壞！」後來漸長，才發現他的好習慣竟然意外使他成為家電顧問、生活萬事通。

近年來有媒體報導洗臉盆崩裂爆破時，他也會告訴我：「妳看，說明書上面明寫著保用十年，伯伯住這兒十五年了，告訴伯伯哦，洗臉盆該換了！人有壽命，用物和機器也有啊！」前陣子，好朋友的兒子，在研究所念書，卻意外在睡夢中因心肌梗塞而往生，他兒子優秀、聰敏又有人緣，遭此噩耗，全家與全校師生都悲慟不已。後來聽好友的先生陳述他與兒子最後的通話內容，方才知道他兒子認真功課、求好心切，連續熬夜兩天做作業，然後又在最疲憊時大吃一頓，方才造成身心過度負荷而英年早逝。

兒子心疼又不捨，幽幽說：「他忘了，人生也有使用須知啊！」真是一語驚醒夢中人。人生不過數十寒暑，人的身體不過五臟六腑，人的生活不過「吃、喝、拉、撒、睡」，人的心靈不過貧乏走向豐盈，我們如何對待自己、別人和環境，最後就會變成我們自己的命運。兒子卻教會我正視「人生的使用須知」。

這一篇文章很好，告訴我們物品不能過度使用，也要知道保養，但是，人類卻不知自己的身體也不能過度使用、也要定期保養。

有汽車的人，知道必須定期保養、檢驗。買任何電器用品，很少人會仔細把說明書看完，只會買來就使用；買手機、電腦、印表機也是如此，我相信會拿起使用手冊仔細閱讀的人一定非常少，大家都認為會用就好了，何必看。

那麼為何這些廠商要寫那麼詳細的使用手冊？不是多此一舉嗎？絕對有道理的。

大家要健康，也一定要認真看待自己的身體，現代工作壓力太大、空氣污染、水質污染、食物污染、各種影響健康的外在因素充斥，大家更應該認真重視如何有效進行體內環保、如何有效保養身體！

這也就是台灣全我身心靈健康中心一直以〈身心靈全然健康〉的正道來協助大家尋回健康的緣起。

絕對不要喝含有「阿斯巴甜」的飲料

阿斯巴甜（Aspartame，含苯丙氨酸）是一種約比蔗糖甜 200 倍的甜味劑，屬於一種代糖，經常使用在低糖可樂、低糖汽水、無糖口香糖、冰淇淋、綜合維他命和許多成藥中，都有它的蹤影。在數十年前剛發現時，被廣泛應用，並被稱為解決蔗糖不足的偉大產品。

但是越來越多的研究證明，代糖能釋放自由甲醇，長期接受甲醇的毒性，可影響腦中的多巴胺系統，而導致上癮。而代糖也已經被認為成一種神經毒素，會損害神經系統，產生一些症狀，如頭痛、記憶力衰退、癲癇、視力消失、昏迷。也會導致纖維性肌痛、多發性硬化，系統性紅斑狼瘡、多動症、糖尿病、早老性痴呆、慢性疲勞綜合症、憂鬱症、腫瘤。

一些新聞中也經常有關於世界級運動員和健康人士在服用代糖後猝死的報導，其原因與代糖損害心臟的傳導系統有關。而對阿斯巴甜過敏的人，只要飲一小口低糖汽水，就會引發頭痛。

早餐吃油一點 一整天精力充沛

TVBS 更新日期:2010/04/02 13:28 林佳瑩

多年來我們被教育成「少吃油」，近年來輕食養生早餐似乎已經漸漸成為流行趨勢。大家都不認為傳統炒麵、爌肉飯可以當早餐，因為太油膩了。多數人都習慣早餐少油、低熱量，但是輕食早餐好像吃不會飽，肚子一下子就會餓，因為我們在工作時體力的付出，必須吃飽一點。

但是這個觀念可能要稍微改變一下，英國一份報導指出，科學家研究發現，早餐吃稍微油一點，一整天會精力充沛，像是吃煎過的火腿培根和荷包蛋都帶有一些油脂，很適合當早餐，營養師林美伶：「早餐可能就是說油脂需要，分配上比例上多一點，對我們的代謝症候群是有幫助的。」

很多人聽過「早餐吃的好、午餐吃的飽、晚餐吃的少」這一句話，似乎和這個研究結論相同。現在很多人早餐草草簡單的吃個三明治，或是根本來不及吃早餐，而現代人另一個不健康的現象就是晚餐吃太好，其實這都是非常傷身體的。

讓食物重獲生命力

資料出處：The Pleiadian Workbook: Awakening Your Divine Ka
(呂教授註：這是來自昴宿星高靈的信息)

我們所生存的世界裡的食物，充滿化學添加物，受過除蟲劑與消毒劑的噴灑，加上色素、漂白劑，食物結構被微波爐破壞，大體來說都已發生突變；所以我們很難吃到 whole 的穀物、有機和不摻雜質的食物。即使你真的打算吃到，<生命能量>在食物收割、運輸和烹煮過程中，就已經大量流失。

如果你從一出生開始就吃得健康，就比較不成問題，但是你或許在小時候就已消化了許多突變的食物，例如白糖、白麵粉、白米、肉、烹調油、和非有機食品。這種吃法對你的肉體和精神會有什麼影響？

人類和動物一旦吃到了突變的食物，在他們自己的細胞結構和染色體上，也會產生和食物一樣相同的突變。所以，你肉體的健康，以及你的精神是否能以完整運作的方式進駐體內，與你所吃的食物本質息息相關。

昴宿星人相當注重這個簡單的事實，而且也設計了好方法來改善這種情況。首先，一般的常識告訴你，要盡可能購買有機食品。昴宿星人說，即使是已經播種五代的有機食品，只要這些收割的植物種子在成長中有吸收完善的營養，它們的任何變異都會自行矯正。

其次，盡可能食用完整的穀類和不含人工添加物的全營養食物。植物要包含<完整能量>，以及消化所需的<所有酵素>。植物擁有與人體類似或相同的「幾何創造標記」。你需要用來獲得健康和營養以及治療疾病的所有食物，已經在地球上的大自然中存在

著；這是昴宿星人和天界的設計。

如果在食用之前就已經取下穀物上的米糠和胚芽，或是蔗糖和甜菜糖只保有最單一的形式，植物的標記就會轉變，改變成不完整或是突變的結構進入你的體內。你的身體之後就會試著湊回完整的結構，這也就是消化食物的原因了。

維他命 B 和 C 會從你的體內暫存之處釋出，好替你的身體維持均衡和健康；維他命 B 和 C 也用來從你的系統中獲取突變的穀物和糖類。假如食物保持 whole 型態，你的身體就不需要製造額外的酵素來促進消化。

就長期而言，吸收不完整食物的結果，會造成你維他命 B 和 C 缺乏，身體的酵素供應提前衰竭，免疫系統發生毛病，有過敏傾向的，以及神經系統與腦部的受損。

白色的穀物和黏稠糖分結成糊狀，讓你的結腸沒有辦法適當排泄，因為這些食物不斷在結腸內腐敗，毒素會透過結腸壁，再回到體內。你的染色體和細胞會產生突變，運作不規則，開始產生疾病，所以你的精神體無法住在這樣的肉體中。

只要你吃有機的全營養食品，就可以以根除這個問題，甚至可以治療與回復內在的自然均衡狀態。當然，如果受損情況已經發生，你可能需要斷食，偶而實施灌腸或接受酵素治療計畫。你的身體從過去的突變狀態恢復和運作正常之前，健康食品是絕對必要的。你可以從書籍中、好的營養師、草藥學家、虹膜治療家，或是同類療法、自然療法中學到這些規則。

你或許會發現，無論在家裡有多謹慎，你總是會偶而到餐廳或別人家中吃飯。匆匆忙忙地吃飯也是美國註冊商標之一。

下面所介紹的是用來「治療你的食物」並回復食物生命力的方法，並不能完全將食物中的化學製品和突變去除。然而這個過程能幫助你從突變中回復到某種程度，而且讓肉體更適合你的精神體居在。

觀想紫外線的量子變形柵網對準你打算吃的食物上。用雙手握住盤子邊緣或是食物本身，以協助柵網穩定。以意識將柵網固定 30 秒到 1 分鐘左右。有需要的話，可以持續更長的時間。

當你將柵網固定後，可以在此時進行你平常所做的感謝或祈禱等儀式。想像一個無限記號，像橫放的「8」一樣，由金色光組成。金色光不斷地流入這個記號。

當你說下面的祈禱文，或是自己自創的句子時，將此記號的一邊置於食物旁：「我向這份食物的所有來源奉上感謝，包括植物、動物、有情眾生、人類、和地球。我祈求所有經過收割、運送和烹煮過程，從食物中流失的生命力，現在可以透過這個無限記號再回到食物上來。」

念完之後，繼續握住這個有金色光流動的無限記號，直到你感覺生命力已經回復到差不多了。這個過程通常需要 30 秒到 1 分鐘左右。然後開始享用你的餐點。

以這種方法「治療」並回復你的食物幾次之後，你就可以同時以意識固定量子變形柵網和無限記號，這樣可以減少此過程的進行時間。

為了運輸方便，為了保存方便，現代食品科技製造出一大堆用罐頭、塑膠包裝的沒有生命力的垃圾食品，是人類之福？或是禍？