

九成的病自己會好

作者：【岡本裕】日本腦外科醫生

岡本裕是日本腦外科醫生，同時專長惡性腫瘤的臨床治療與研究。他最出名的就是「盡可能不開藥」，但他治療與給過建議的慢性病及癌症病患，復發率卻很低，這是怎麼辦到的？他指出：**要當「聰明患者」，不要當個醫生眼中的「好患者」，你得到痊癒的機率更高。**

高血壓、糖尿病、高血脂、膽固醇過高、肥胖、痛風、便秘、胃潰瘍、頭痛、腰痛、過敏、失眠、自律神經失調……這些占門診 90% 的病，實際上不必吃藥就會好。他指出：

- ◎ 「好患者」就是會定期回診的病人，因為「會替醫院帶來穩定收入」。
- ◎ 不是不吃藥，吃藥要有期限；如果一直吃不好，就要檢討原因，不要再吃。
- ◎ 血壓高未必需要吃藥，壓力大、作息亂才是腦溢血主因。
- ◎ 因為將血糖的標準降低，於是糖尿病患者暴增幾百萬人，但並非都需要吃藥。
- ◎ 膽固醇愈低愈好？其實膽固醇在 220~280mg/dl 的人，最長壽。
- ◎ 新陳代謝症候群，根本不必看醫生。
- ◎ 連醫生都未必知道，腸子是人體最重要的免疫器官。
- ◎ 制酸劑並不能治療胃潰瘍，只是表面功夫。
- ◎ 常吃頭痛藥會刺激交感神經，可能引發其他疾病。
- ◎ 腰痛別穿緊身搭，更別馬上貼痠痛貼布。
- ◎ 過敏、溼疹，不用擦藥膏，多攝取發酵食品就可以治好。
- ◎ 抗憂鬱藥物，可能讓人更不開朗。
- ◎ 晚餐不要太晚吃，就能改善失眠。

岡本醫生提出幾點養生的好習慣。他說，想要不生病，最好能：

- ◎ 別讓養生成為壓力，再養生的食物，吃起來好吃才是最基本的。
- ◎ 量量體重，就能看出營養是否失衡。
- ◎ 坐姿不前傾，就能改善很多疼痛症狀。
- ◎ 按摩手指，就能維持自律神經的平衡。
- ◎ 按摩小腿，可以改善全身血液循環。
- ◎ 按壓百會穴，刺激分泌腦內啡，提高自癒力。
- ◎ 洗澡冷熱水交替，能遠離感冒。
- ◎ 把看電視改成每天散步一小時或六千步，半年體重九十變六十。
- ◎ 睡覺不只是休息，睡足七小時才能徹底修復人體自癒力。
- ◎ 不可以用病患的身分去看病，而要以顧客或朋友的對等身分去看醫師。
- ◎ 聰明病患會設法讓醫生講出「因為你是私下問，我才會老實說」的醫療建議。

這些提高自癒力的生活習慣，有多達 2400 名癌症與慢性病患在使用，就算不全部執行，只做到六、七成結果一樣很顯著。

本文論點非常正確，而且美國人已經覺醒西藥無法治好疾病，反而產生很多副作用(可惜台灣人還是迷信吃西藥)。很多疾病只要吃對營養素並調節免疫力就會好了。

錯誤飲食 心智受損

書名：愚弄全球的食物

作者：卡洛·西蒙泰奇

譯者：林為正

審訂：葉松鈴

出版：先覺

這絕非危言聳聽！美國國家檢定合格營養師西蒙泰奇表示，汽水、冰淇淋、穀類食品、罐裝濃湯、微波便餐，甚至以健康為訴求的嬰兒奶粉等加工食品，全都含有人工色素香料或防腐劑，不但缺乏營養，甚至充滿毒素，根本就是「假食物」。

現在我們不只要擔心吃進肚子的東西，是否會讓體質變差、全身是病，還得當心很可能會因錯誤飲食，而情緒不穩、心智受損。

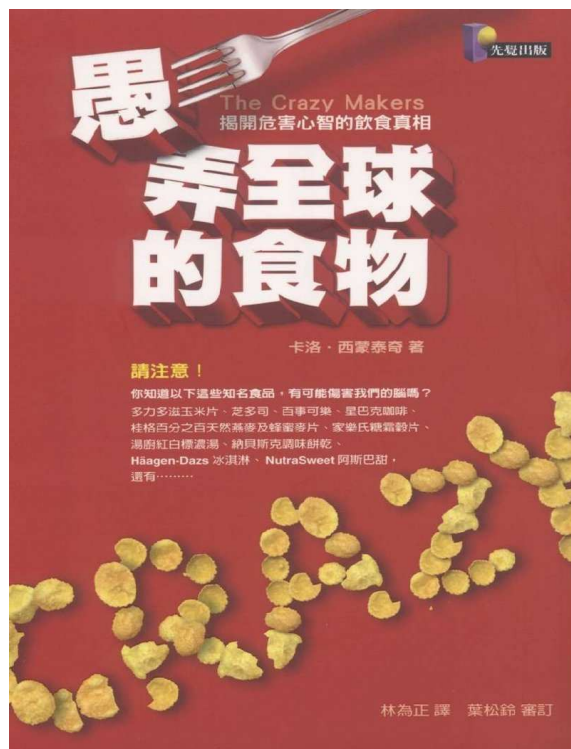
消費這些恐怖食物，既花錢又傷身傷腦。食品廠商為了牟利，簡直在愚弄全球、罔顧人命。

你有沒有想過，吞到肚子裡的那些食物對我們的心智能力會有什麼衝擊。長久以來，專家一再警告，我們攝取的這些食物會導致退化性疾病，像是癌症、糖尿病、心血管疾病，或許我們應該開始探討，許多廣被接受的食物，如何一步一步摧殘我們的腦。

本書指出，西方國家犯了一個攸關生命基本要務的重大疏忽：吃食物是會把人吃瘋的。本書作者西蒙泰奇是美國國家檢定合格的專業營養師，目前在美國俄勒岡州波特蘭市開業，她是「自然療法醫師中心」的創立人之一，以及美國西北各州健康食品連鎖店的前任總裁。

作者不僅為我們揭發醜陋的真相，更以營養師的身分提出專業的呼籲，同時也針對各個年齡層，提供實用的營養學知識與食譜，協助廣大的讀者保護自己的身心。

【2004-07-03/經濟日報/12版/副刊企管】



兒茶素的功用

1. 清除自由基：兒茶素是天然的油脂抗氧化劑，抗氧化活性甚至比維他命 E 還高！可以清除人體產生的自由基，以保護細胞膜。
2. 延緩老化：因為有清除自由基的功用，所以可以減緩衰老。
3. 預防蛀牙：因為茶葉中含有氟，所以可以使牙齒對酸的侵蝕具有較強的抵抗力。除此之外，也有臨床實驗指出，兒茶素類可以明顯地減少牙菌斑以及減緩牙周病。
4. 改變腸道微生物的分佈：兒茶素類可以抑制人體致病菌（如肉毒桿菌），同時又不傷害有益菌（如乳酸菌）的繁衍，所以有整腸的功能。

5. 抗菌作用：可以抑制引起人類皮膚病的病菌，並且對治療濕疹有很好的療效。
6. 除臭：兒茶素可以除去甲硫醇的臭味，所以可以去除抽煙者的口臭，並且減輕豬、雞以及人排泄物的臭味（因為兒茶素可以抵抗人體腸道內產生惡臭的細菌）。
7. 抑制血壓上升：根據人體實驗，每天攝取 500 毫克兒茶素類，經三個月測定其飲食前後之血壓，發現舒張壓與收縮壓均明顯降低。
8. 防止感冒：經實驗結果茶中的多酚類對流行性感感冒病毒〈Influenza virus〉有極強的不活化作用，建議流行感冒期間要多喝茶。
9. 色素保護劑：防止天然食品著色劑的降解退色，效果比維他命 C 高。
10. 其他：還有一些研究顯示兒茶素還具有抑制血壓（可降低舒張壓與收縮壓）及血糖（抑制醣分解酵素）、降低血中膽固醇及低密度脂蛋白（LDL），並增加高密度脂蛋白（HDL）的量（日本用來做低膽固醇蛋）、抗輻射以及紫外線（美國已做成預防紫外線的化妝品）、抗突變（在微生物已獲得證實，但還沒有人體試驗的報告）等功用。

台灣全我公司研發〈神奇4元素〉，獨特配方，專利原料，效果極佳：

1. 黃金亞麻籽木酚素（Lignans）瑞士專利原料。具有極為豐富的EPA與DHA，可取代魚油。能降低血脂、改善血小板凝固、預防腦血栓及心肌梗塞、提高記憶力、視網膜反射能力、預防老年癡呆症、抑制腫瘤、抗過敏症等。
2. 卡姆果（Camu Camu fruit）巴西原料。含有全球最高記錄量的天然維生素 C，能積極還原黑色素，令皮膚充滿透明感，其中所含的多酚能改善細紋、鬆弛等肌膚問題。
3. 石榴鞣花酸（pomegranate ellagic acid）美國原料。為石榴中的活性成分，具有抗氧化效果，可以抑制黑色素生成，具有凝血功能，也可降低膽固醇。目前鞣花酸作為抗癌和凝血劑的研究正在飛速發展。
4. 兒茶素（Catechins，茶多酚），瑞士原料。為強力天然抗氧劑，能增強機體免疫功能，有很強的抗菌和抑黴作用，可矯正皮膚疾病，並能降血壓血脂、防治動脈粥樣硬化、降血糖，可防治胃腸道、呼吸道、流感等疾病；防治肝炎、脂肪肝；健齒、防治牙周炎、防齲、消臭解毒等功效。

治療腫瘤的新思維

西醫常用的腫瘤治療方法，只是治標而已：1.手術：無法完全消除，復發率高；2.化療：副作用大，傷害性大；3.放療：副作用大，傷害性大

新的腫瘤治療方法：（治本、無害）細胞分子營養矯正醫學（臨床營養醫學）

- 1.攝取抗氧化：維生素 A、C、E，葡萄籽等補充劑的大量攝取
- 2.提升免疫力：增強螯合維生素、礦物質等的大量攝取
- 3.細胞程式凋零死亡（apoptosis）：有機鎳、酵母硒、CoQ10、蒜精等大量攝取

六大營養素的調整：

減少食用：醣類、脂肪

正確食用：蛋白質（胺基酸）

增加食用：維生素、礦物質（預防時依衛生署新標準，治療時劑量更大）

喝優質水：正常飲用（2000cc 以上）