

抗癌希望之旅：從〈心-新〉開始

罹患癌症並非代表死亡，請將它視為一種「經歷」的過程。

癌症不只是身體上的疾病，更是心理跟靈性的問題。癌症會降臨我們的身上是一種訊號，提醒著我們身體、心理、靈性層面的不協調。

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。

請將「癌症」兩字從「名詞」更改為「動詞」，代表它是一種動態，「經歷癌症」會讓我們不再專注所罹患的疾病，而是注意我們在正經歷的過程，是一個轉化改變整合的一趟心靈之旅。

情緒是導致癌症的開端，所有癌症的成因，九成以上是壓力，而情緒是樞紐關鍵。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，培育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，當我們改變對生命的看法，用心去感受生命存在的價值，放下恐懼、憤怒、窠臼、埋怨、愧疚、罪惡感、受害者的心態，心存感激，珍惜每一個當下。每個人就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，而「紓壓系統」是指增加自我能力，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！

靈性醫學

如果要談靈性醫學，就得承認有靈魂的存在。

我們是永恆的意識能量注入在一個地球上的有機體而已，所有的一切都受這一股無形意識的能量操控。

這個地球上的有形體，就如同電腦的設備，硬體是我們的身體，軟體則是我們的意識。一個電腦功能強不強，是取決於硬體還是軟體？當然硬體也不容忽視，但是要升等，要用合適的軟體。人類不也是如此嗎？

這個小我色身需要再次學習新的觀念、再次提升，才能呼應內在的意識能量。展現每一個生命體的獨特性，要不然我們就只是一堆肉、一堆骨頭。

因為現代的醫學是沒有靈魂的醫學，只著重在功能而已。但是一個人的健康取決他的信念，他相信了什麼，結果就在他的身體幻化出來，來呼應他的內在意識能量。

一個病人能不能療癒，往往取決於他自己對「病」的態度、看法、跟他的深層潛意識的信念。他如何對自己的細胞發號司令，還有加上周遭親人集體意識對他的影響，所以親人也被迫必須去學習生命的課題，不是單純器官功能上的問題。

對疾病錯誤的意念，可能是來自於整個社會集體意識負面的結果，因為我們被教成是恐懼的、不安全的、不完美的，會生病、會有意外、要相信權威、對醫生所做的判斷從來都不會有質疑。

最令人擔心的是現代醫生所學習的是沒有靈魂的醫學，常把自己變成了個巫師，向病人下負面咒語，傳達「你很嚴重」的訊息詛咒了他的病人，還自認自己了得，自認為是高人一等。事實上比水都還不如，《生命的答案，水知道》這麼簡單的道理，表明人類走到了窮途末路，到這時候才開始要學習心靈科學，才知道心靈力量是一切的根本。

舉凡生命中的每一場意外、病痛，以能量的角度來解讀，所有來到我們面前的人事物，所有所發生的事情，都是自己信念投射吸引來的「吸引力法則」。

沒有意外，一切意外都是他們自己的靈魂選擇了這樣的試煉方式，是一種靈性的召喚。明白了生命的道理，有沒有存在地球上，或在宇宙的他方，這都是造物主最美好的安排。

有一種生成萬物的思考物質，稱為 **Natural force**。

在其最初狀態，這種物質瀰漫、滲透、充斥於宇宙間，他是萬物的生命（氣、能量，虛空生萬有），這種物質有著形式的意念就會產生形式、有著運作的意念就會構成運作，遺就是「萬法唯心識」，西方稱為 **free will**。

一個人就是一個思考中心，具有原創的意念，人們的意念比自身的身體機能擁用更大的力量，如果你想著不完美的意念，就會導致不完美和有缺陷的機能。

如果一個人想到的是健康，他就會在他的內建信念系統產生健康的機能，全部的生命力也會發揮效用幫助。

但一個人健康的機能是否持續，要看此人如何運用健康的方式去思考，如何用健康的方式去生活。

最後獻上無限的祝福！台灣身心靈健康研究中心 **Eva 劉宸汎**。

北美食物白色化影響健康

2007-03-24 11:16 / 中央社記者章君宇多倫多二十三日專電

今天在加拿大亞伯達省卡加利市出席國際食品論壇的專家學者們似乎有一個共識，即白色食物如白糖、白麵粉、白米等，已使北美洲人們的飲食習慣每下愈況。

學者專家們認為，由於食用太多的加工食品，北美洲人膽固醇愈來愈高，且肥胖。這種情形對孩童尤然。因為在電腦及電腦遊戲發達的今天，孩童缺乏運動，在食用加工食品後更容易肥胖。

溫尼辟功能食物暨營養中心主任鍾斯博士將目前北美洲人飲食情形形容為「白色化」。他表示，食物「白色化」後，便會出現肥胖及膽固醇過高等問題。鍾斯指出，食物經過加工而「白色化」後，所有的基本營養都流失。也因此、北美洲這一代孩童的平均壽命將比前幾代的人短，一點也不足為奇。

鍾斯認為，今天的兒童運動量本來就不夠，前述的食物又使兒童健康情形更加惡化。鍾斯將造成兒童肥胖的罪魁禍首歸咎於快餐店提供的食物及摻有果糖的飲料。因為快餐店經過加工的食品已將食物基本功能完全破壞，只會使人發胖。

鍾斯指出，植物固醇可以控制血液中的膽固醇，這種養份存在木科食品和黃豆油中。又如魚肉、芥油、蛋及牛奶中的奧米茄-3 脂肪酸，也有助於減少心臟病的機率。

人們早就知道食物有療治的功能，現在研究人員更有證據可以支持此一觀點。美國加州眼科專家普萊特表示，科學家現在有證據顯示，以前老祖母的話都是有道理的。他表示，像目前電視上介紹食物治療功能的秀，講的也都是真的。他說：「老祖母留下來的傳說固然是傳說，但老祖母們的智慧不容輕視。」

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／出版：先覺

這絕非危言聳聽！本書作者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。

我們常聽人說：「你簡直把我逼瘋了！」這句話雖用得相當浮濫，但用在科學上卻是耐人尋味。你有沒有想過，吞到肚子裡的那些食品對我們的心智能力會有什麼衝擊？

長久以來，專家一再警告，我們攝取的這些食品會導致退化性疾病，像是癌症、糖尿病、心血管疾病，或許我們應該開始探討，許多廣被接受的加工食品，如何一步一步摧殘我們的腦。

本書作者不僅為我們揭發醜陋食品真相，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。

中年媽媽運動時牙齦痛 竟是心絞痛徵兆

50 歲的陳媽媽是家庭主婦，身材很標準、看起來很年輕，除了有高血壓外，並沒有其他疾病。而且她非常注重飲食養生，不菸、不酒，每天都有運動的習慣。但最近陳媽媽卻發現，早上慢跑時牙齦會痛，假日和先生去爬山，沒有多久，牙齦也會痛，只好提早回家休息。

先生勸她去看牙科，可是陳媽媽從小就怕牙醫，所以，當她去看她的家庭醫師時，順

道告訴醫師最近發生的這些情形。沒想到醫師很謹慎告訴她：「趕快去看心臟專科醫師，請醫師幫您做詳細的檢查。」

陳先生半信半疑說：「牙痛怎麼會看心臟科呢？」陳媽媽說：「但是醫師是很嚴肅地建議我趕快去看耶！不是開玩笑喔！」隔天夫妻倆一起到心臟科門診求診。

醫師聽完陳媽媽的敘述後，告訴她：「陳太太，我建議您住院安排做心導管檢查，您的牙齦痛應該是『心絞痛引起的反射性疼痛』。」

經過心導管檢查果然發現，陳媽媽的心臟有 3 條血管阻塞，而且還有多處阻塞的情形，因此醫師建議陳媽媽接受心臟冠狀動脈血管繞道手術；她在手術後，恢復良好。

大多數人對「心絞痛」症狀的認識是：胸悶、胸前劇痛、盜冷汗。其實，心絞痛的症狀還有：手麻、肩胛骨（後肩膀）痛、下巴（或牙齦）痛、麻，而這些症狀都稱為反射性疼痛。

容易罹患心血管疾病的危險因子除了高血壓、高血脂、糖尿病、抽菸、肥胖者外，年齡（40 歲以上）、停經後婦女、有家族史者，亦都是罹患心血管疾病的高危險群。

（作者為行政院衛生署台中醫院護理師）

奶茶沒有牛奶

教育部表示：時下年輕人最喜歡的「奶茶」，其實只是添加了奶精的茶飲料，少喝為妙，根據調查顯示：國內的學童熱量攝取偏高，卻呈現營養不良，特別是鈣質攝取嚴重不足！只有標準值的三分之一！此外，研究也顯示：喝汽水，奶茶等含糖飲料高的學童，學習能力表現不佳的比例偏高。

董氏基金會表示：兒童及青少年，常常誤以為多喝「奶茶」，就代表多喝牛奶，其實是嚴重錯誤的觀念，市面出售的奶茶，一般都只是添加奶精，而奶精，則是利用氫化植物油（反式脂肪酸）製成，根本不具備奶類的成分和價值；學童如果只喝奶茶，不喜歡喝鮮奶，反而會攝取過多的糖份，一份研究也顯示：喜歡喝汽水，奶茶等含糖飲料的學童，學習能力不良的比率，是對照組（一般正常學童）的 2~5 倍，如果長期飲用，無形會增加健康上的負擔。

此外，根據另一項研究也顯示：國內學童熱量攝取偏高，但卻呈現營養不良，有七成學童缺乏至少一種營養素，其中，鈣質的攝取更只有標準值的三分之一，嚴重不足！

教育部表示：去年已經與衛生署，共同發布「校園飲品及點心販售範圍」，規範中小校園內，販賣飲料的種類：包括：純果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水，礦泉水等 7 種。

不過，校園內的食品規範，只是起點，事實上，走出校園，滿街都是賣飲料的冰品店，想喝奶茶，到處都有，甚至大人喝的比小孩更多，但是學童正值發育，期需要攝取足夠的鈣質，如何培養正確的飲食觀念，才是根本解決之道。