

營養品一天一粒，您吃對了嗎？

首先，要先了解市售一般化學維他命與礦物質可能影響健康的問題：

- 一、**合成的鈣**很不容易吸收，又很容易和體內脂質結合，形成不溶解的皂化鈣鹽，若未能順利排出體外，久而久之，便會阻塞血管，或形成結石，出現很多慢性病症狀。一般合成的鈣一天需要 2000mg，長期大量攝取的話，將導致高鈣血症，同時也可能引起便秘和尿道感染。
- 二、**化學合成的微量元素**不含酵素，人體必須消耗大量酵素來幫助吸收，對健康反而是一種傷害，而且這些元素必須競相爭用有效的酵素，必然影響其整體的吸收率。
- 三、人體對養分的吸收，絕大部分是在小腸進行，一般**化學合成的微量元素**，必須在酸性環境中才能被分解吸收，因此，被小腸吸收的比率很低。
- 四、人體 70%以上是水，單一的元素與水很容易產生化學作用，因此，如果服用合成的硫化鐵或葡萄糖鐵的錠劑來補充鐵時，這些元素很容易被體內的水氧化成氧化鐵(即鐵鏽)，因此排便會變黑，對人體無益。
- 五、服用高劑量的**化學維生素 B 群**，反而會造成 B 群中各個成分相互之間的消耗，反而造成營養不良的副作用，在不知不覺中影響身體的健康。
- 六、服用**化學合成的鐵、鉀、鎂、錳**等礦物質營養錠劑，服用過多，也會造成礦物質鈣無法被吸收。
- 七、化學萃取或合成的微量元素並不配有蛋白質，它們必須爭相攝取體內的蛋白質，以備吸收利用，因此在與蛋白質配鍵前，呈現出非常不穩定的離子狀態，極易與體內的植物酸 (phytic acid) 結合成不溶性的礦物質鹽 (如鈣鹽、鎂鹽)，完全不能為腸內所吸收。
- 八、**合成的維他命 E** 過量，會腹痛、胸部脹大、暈眩腹瀉、噁心、頭痛、疲倦虛弱、視線模糊。
- 九、**化學合成維他命 C** 過量，會臉紅、頭痛、尿量增加、下腹部絞痛、輕微腹瀉、暈眩嘔吐。
- 十、大量**化學維他命 C 與 B12** 一起服用，會造成流鼻血、耳朵流血和口乾。
- 十一、孕婦每日服用**合成維他命 A** 劑量超過 6000IU 會發生成長遲滯和胎兒尿道不正常現象。
- 十二、**礦物質銅**服用過量會嘔吐、肌肉痛、腹痛、貧血。
- 十三、**鐵劑的硫酸亞鐵**服用過量會腹瀉帶血、嚴重嘔心、嘔吐、腹痛。
- 十四、**礦物質鎂**服用過量會嚴重嘔心、嘔吐、血壓很低、肌肉很弱、呼吸困難、心率不整。
- 十五、大量服用**化學合成鉬**，每天 10-15mg，會造成痛風。

為了增進健康，大眾已知必需額外補充營養素，但是市售一般化學營養品是以西藥的單一成分結構方式製造生產的，最為人詬病的是人體可利用率很低，服用過量和藥一樣會產生副作用。

而 Re-Natured 的概念，就是維生素、礦物質必須以複合體型態攝取，才能被人體有效吸收利用，其技術重點在於如何製造出能為人體辨識之複合體。

美國 Grow 公司開發出一系列的 Re-Natured 技術，其中之一就是利用麵包酵母的技術，將目標維生素或礦物質與特殊的蛋白質載體（protein carrier，為 Grow 公司專利技術）混合後，蛋白質載體會將營養素帶入酵母細胞中，轉而和細胞中其他分子形式複合體，再利用酵素將酵母細胞消化，因此含有高濃度的複合態營養素，再加上酵母細胞本身豐富且完備之營養成分，會和所添加的營養素發揮相完全協同（complete synergy）的雙重效果。這就是為什麼 Re-Natured 營養素可以表現出驚人的生物可利用率的機密所在。

市售維生素製造方法比較

類別	化學合成維他命	螯合維他命	食物型態維他命
製造方式	萃取單一分子，利用化學合成的方式製造的錠劑、膠囊、粉狀、或液態的營養品。	將單一分子與其他天然物質螯合，處理成可消化的形態，具有部份天然維他命的效果。	在酵母細胞體內培養豐富而充足的營養素，再運用高科技將酵母細胞壁打破，內部營養素即為人體所需的營養成分，如同食物般，最易被人體辨識與吸收。
功效	吸收率：20% 生物有效性：USP100 體內停留時間：2hr 使用量：2—3 次/天	吸收率：20%--30% 生物有效性：USP100 體內停留時間：2hr 使用量：2—3 次/天	吸收率：90%以上 生物有效性：USP1200 體內停留時間：18hr 使用量：1-2 粒/天
FDA 認證	無	無	有
體內殘留	有	有	無

完全的療癒 來自內心徹底轉變

楊定一博士／長庚生技公司董事長

本文出處：講義雜誌電子報第 434 期

在二十一世紀的今天，由於人類不斷地努力，使得各個科技領域都有驚人的重大突破，但人類對於健康、長壽的追求仍然有相當多的困惑與不了解。

其實，我們的老祖先在很久以前早就知道，要得到真正的健康，必須與大自然和諧共存。由於人的身、心、靈是一連串密不可分的能量流，在諧振狀態時，它與天、地、萬物是和諧共存的，也是合而為一的。也就是說，生命原本就是和諧、快樂和健康，當諧振狀態被破壞時，我們的身心就會被帶往退化與不快樂的道路上，於是引發出許多所謂的「文明病」，包括高血壓、心臟病、糖尿病、憂鬱症、癌症以及其他許多慢性疾病。

因此，在個體尚未回到與宇宙諧振的狀態前，要恢復完全健康，是不可能或者說是很難做到的。也就是說，任何的疾病或者失衡，若僅靠單一種治療方式，是不可能完全恢復健康的，我們必須主動找回與生俱有的諧振狀態。

直到現在，醫學界已逐漸了解這個基本概念，認同人們需要整體的療癒，而非僅僅治療某一特定的疾病或是某一器官的病變。

個體與其本身的疾病是無法分開的，因為疾病的呈現只不過是顯示身、心、靈在更深

層次出現不和諧的現象。現今，多數醫界人士也都認同，除非身心靈能達到和諧，否則任何治療皆很難觸及疾病的根源。

因此，只有從**內心徹底轉變**，才能讓我們活在和諧安寧的狀態，也才能達到所謂的身心靈統一的狀態。內心的徹底轉變意味著我們必須真實了解自己和生命。這個轉變也代表著我們有足夠的勇氣，深入探索自身，檢視我們的態度及一切行為，找出自己的缺失及不足的地方，並真誠地懺悔、改善。

悔改的力量之大，會讓我們以全新的角度觀看自己，以及這世界和周遭的一切人事物。有了這層體悟，我們就必須從自己的生活方式做徹底改變，不只包括日常基本飲食、運動、作息等習慣，還包括自己與周遭所有一切互動的關係。

這會使我們對一切發生的事物（甚至身體病痛）存著感激之心及樂觀正面的看法，同時驅動我們向內觀察自身的動機，反省生命的價值，並將這些失而復得的價值觀和他人分享。因此這些改變將會促使我們踏出去並樂於付出，讓我們生命中的每一天都過得更充實、更有意義。

當一個人內心徹底轉變，並在我們的行為與態度上顯現出來時，我們的身、心、靈即可達到統一性，這也就是自然的諧振狀態，而肉體上的治療只是這轉變中的一個簡單延伸。

內心的轉變才是解決疾病的根本工作，重整我們的身心，進而準備邁向痊癒的未來。更重要的是，內心轉變能促使我們打開心胸迎接生命中所有挑戰。「打開」的心胸是一顆充滿憐憫的心，憐憫與愛是宇宙中最強的統一力量，它比任何力量都還能戰勝所有病痛與困難。充滿正向、感恩與慈悲的念頭，是幫助身心靈達到和諧最簡單、也最直接的方法。

楊定一博士是具有正確身心靈健康理念的學者，他的觀點和台灣全我一向提倡的理念完全相同。我們一向認為要健康必須和自然和諧，尊重自然，也必須瞭解宇宙萬物之間的能量流動。健康不只是肉體沒有疾病的層次而已，誠如楊博士所言，要健康必須「**內心徹底轉變**」，「**對一切發生的事物存著感激之心及樂觀正面的看法**」，也和全我提供給大家的邁向健康的資料相同。

這是一篇非常珍貴的文章，希望大家能夠仔細閱讀，細細體會，相信一定會帶給大家更加健康的境界！

保健食品「紐力康」謊稱進口 產地標章造假

記者張宏業、徐尉庭／台北報導／聯合報 2012/1/6

在各大賣場、購物頻道上架販售的「紐力康葡萄糖胺軟骨素」、「優固力液態葡萄糖胺」等保健食品，明明是台灣製造，業者卻謊稱從美國進口，連SGS檢驗標章都做假，不少消費者上當。

台北市調查處昨天搜索製造商家方國際公司、關係企業及食品代工廠共七處地點，約談負責人林孝宗、徐百英夫妻，查扣「紐力康葡萄糖胺軟骨素」等三萬餘件黑心保健食品，依詐欺罪移送士林地檢署漏夜複訊。

藝人慕鈺華代言的「優固力液態葡萄糖胺」等生技產品，標榜是美國知名營養集團授權進口，功效與「維骨力」保健產品相同，可增強骨質密度；食用方法也一改藥丸式，都是液態飲用。

紐力康葡萄糖胺軟骨素、優固力液態葡萄糖胺等「保健」食品，近幾年頗夯，連鎖的大賣場、網路商店或購物頻道均有販售，單瓶售價數百元至上千元。

檢調查出，徐百英為騙取消費者信賴，涉嫌在美國內華達州設立紙上食品營養公司，謊稱「優固力液態葡萄糖胺」等產品是該公司提供，事實上從產品原料、包裝、檢驗合格證明書，全都是家方國際自創，根本不是國外製造。

「優固力液態葡萄糖胺」、「紐力康葡萄糖胺軟骨素」等保健食品未送驗，業者卻偽造檢驗合格報告，包裝上標示「SGS檢驗不含塑化劑、三聚氫胺」，榮獲國家品質獎章，誘導消費者購買，多年來獲利數億元。

其他黑心食品還包括：「固節寧葡萄糖胺液」、「固節靈全新葡萄糖胺濃縮飲」、「紐力康膠原軟骨素」、「優智兒DHA」等，檢調為釐清這些「保健」食品成分有無危害健康，已採樣送衛生局化驗。

據了解，檢調搜索時，徐百英質疑辦案人員「我們是合法廠商，為什麼要搜索？」檢調請她提出進口文件，證明產品是合法進口，徐女卻拿不出來。

濾水壺濾不掉微生物 水煮沸再喝

曾雅玲/聯合報 2012/1/6

消基會與標檢局檢測十一支市售名牌家用濾水壺，發現餘氯、總有機碳與重金屬移除效果並非百分百，提醒民眾濾水壺非「消毒壺」，非插電濾水壺大多只能移除餘氯、有機碳與重金屬，無法保證濾除微生物，民眾應避免濾完即飲、最好煮沸再喝。

台灣師範大學環境教育研究所所長葉欣誠表示，家中飲用水從自來水廠流出後，經過漫長配送過程，容易因配水管老舊與清潔問題，受細菌汙染，而無法生飲；但多數市售濾水壺並非以「消毒」為賣點，這次抽檢十一家濾水壺測試，也發現多只能去除三成有機碳，水中仍有不少微生物。

經濟部標檢局第二組組長張文彬表示，用以消毒的氯氣無可避免溶解於自來水中，也無法單靠濾水器移除，民眾在家中煮水時應記得打開壺嘴孔隙，讓餘氯隨蒸氣散失。

事實上很多市售簡易型、單濾心型濾水壺如同本檢測所報導，的確沒有濾除細菌的效果。而且，有些號稱美國A牌、德國B牌、日本N牌原裝進口，因為美國德國日本水質比台灣好，他們廠商的研究者只用當地水質來研發適合於當地的濾水器，在當地是可以用的，但拿到水質很差的台灣，還合適嗎？

有一位住在高雄小港的病人來找我時，談到他裝了一台美國大直銷公司的淨水器，不到二個月，塞住了。可見，那個產品適合乾淨的美國水質，不適合台灣南部的的水質。