

MEDICAL MEDIUM

医疗灵媒

(节选)

Anthony William

安东尼 威廉

水果恐惧症

每个人都是独特的——这句话如今已普遍为人接受。我想我们都同意，每个人都是不同的，每个人的灵魂也是。没有人会争论希特勒的灵魂跟圣者的灵魂是相同的。

想想岩石。有沉积岩、变质岩与岩浆岩（火成岩）——而每一个分类中还有许多类型。每一种岩石的形成也有不同的故事。它们看起来不一样，风化的程度不一样，呈现的方式也不一样。举例来说，爬上页岩的岩石表面要当心，因为它很容易裂开——你不会想失手掉落到地面上。

再看看水吧。所有瓶装水公司会认为他们提供的商品都一样吗？不会。那正是为何高级瓶装水制造商要花大钱做广告，宣称他们品牌的卓越优势。要是把一杯饮用水和抽水马桶里的水、纽泽西公路上水坑的水、一座原始山顶刚融化的雪水，或水族馆、浴缸、游泳池里的水作比较呢？它们都是H₂O。但它们都一样吗？不可能。（💡Ari注：矿泉水比起纯净水，除了水还含有多种矿物质）

糖的效果要是如此。你无法把所有不同类型的糖混为一谈，然后说它们都不好。你不能说「糖就是糖」。（💡Ari注：水果的糖也结合了维生素、矿物质、抗氧化物等多种营养素）

但那正是现今发生的事。近几年来，大量食物中添加的加工糖——特别是以玉米糖浆的形式——会助长肥胖、病毒、真菌、癌症与其他许多疾病的重要事实陆续被揭露。突然间，健康照护领域的集体意识开始攻击所有的糖，自然与正统医学的医生同样出于善意地对糖宣战。

无辜的受害者就是水果。

「水果」几乎成了一个禁忌字眼。

以至于对我来说，连写出这一章都有点冒险。本章的内容听起来很傻，却很真实，因为我接下来即将揭露的与水果有关的事，与当前的看法抵触。

问题不是出在水果

现在有个快速发展的风潮：全国数百万在对抗健康问题的人去看医生、治疗师、饮食专家或疗愈师，都会立刻听到：「要从饮食中排除水果。」

採行东方医学的医生说，水果会造成身体里的**湿气**。採行西方医学的医生则说，水果会助长念珠菌与癌症。营养师与饮食专家说，水果会促使糖尿病发生。健身教练则说，水果会让你超重，甚至肥胖。

那是因为健康专业人士与医学界把水果的糖与高果糖玉米糖浆、加工过的蔗糖、蔗糖、乳糖、其他甜味剂和食用糖连结在一起了。那些专家告诉人们，水果导致了他们的念珠菌、霉菌、体重、癌症、糖尿病、心血管系统，甚至牙齿的问题。

事实上，谁会吃那么多水果？在主流的饮食中，水果已成了一种新奇的东西。虽然人们偶尔还是会吃香蕉或把苹果当午餐，但更常吃的水果是伴随着其他东西的，例如草莓酥饼上的草莓，或是泡在奶油、蔗糖里，以及点缀蓝莓派用的一些淋上糖汁的蓝莓。

所以那数百万有各式各样疾病的美国人之所以生病，都是因为偶尔吃的青苹果吗？数百万牙齿坏掉爬上牙科治疗椅做根管治疗的人，都是因为他们假日宴会上吃的小柑橘吗？真实的情况是，即使是很关心糖摄取量的一般人，**一年仍会摄取超过 45 公斤的精制糖。**

水果中的糖根本不是疾病应怪罪的对象。那跟高果糖玉米糖浆或小餐馆里的方糖不一样。

水果没有让人们生病。

我不是说从水果中加工与分离出来的果糖是理想的食物来源。但完整的水果，充满水分与富含纤维质的果肉，对你的健康是真正的好物。

近年来在美国，水果的摄取量已大幅下降。在 2000 年，每个美国人一年平均摄取 130 公斤的水果，但到了 2012 年，已掉到一年只有 111 公斤，几乎减少了 15%。

在此声明，130 公斤的水果并不多。正确说来，那等于一整年只吃了 5 箱苹果。

别把 450g 的水果与 450g 的糖搞混了。450g 的糖就是同等重量的糖。450g 的水果则是独特的混合物，含有创造、拯救、维持生命的植物营养素，以及其他能阻止疾病与帮助延年益寿的植物性化合物。

水果没有含那么多的糖。水果是由有生命的水、矿物质、维生素、蛋白质、脂肪、其他营养素、果肉、纤维、抗氧化物、果胶，以及一小部分的糖组成的。若我们要比较 45 公斤的精制糖与同等量从水果中摄取的糖，看到的会是 10 倍以上重量的水果。

自从 2012 年开始，厌恶水果的风潮便如火如荼展开。我们很可能朝着比 2000 年的人均水果摄取量减少 40% 的方向前进。

那不应该是一种风潮。

在精制糖的产品与生意成为一项重要工业、把像食用糖与高果糖玉米糖浆的产品变成一种饮食必需品之前，我们仰赖的是一种重要的生命来源。那个来源就是水果。从有人类开始，我们便一直依赖所有种类的水果维生。生命之树就是互相连接、繁殖与永恒生命的古老象征——那正是因为这种传奇的树结的果实。水果是我们生命本质的一部分、我们成为人的基本要素。没有水果，我们无法在做这个地球上生存。它的重要性胜过任何其他食物中的营养素。

但当前朝低碳水化合物饮食前进的「健康」运动，却使水果被列入濒临绝种生物的名单中，目标是使它们灭绝。

这是否认、无知、愚蠢吗？我们谈论的不是驱动这种风潮的无知百姓，**我们指的是拥有医学与营养学博硕士学位、聪明、高知识水准的专业人士。**若他们跟病人宣传要避开水果，一定是因为他们所受到的训练、外界的错误讯息，或是他们自己的兴趣选择。

（💡Ari 注：临床医学和营养学两者应该要紧密结合，但实际却没有，有本书名字就叫《别让不懂营养学的医生害了你》，医生所受的教育只学习用药物来治疗疾病，却从不考虑营养，是食物的营养素使人体得到能量和修复，而不是药物，我们是靠食物从小孩长成大人，而不是只占我们生命极少部分的药物。有些药物的化合物还是由水果蔬菜等植物中发现而来的，而不是科学家堆积木般凭空创造出来的，例如阿司匹林(乙酰水杨酸，最初也是从柳树皮发现而来，分子化学式为： $C_9H_8O_4$)。维生素 C 就是从航海船员得坏血病后吃水果的事而发现，连近年著名的获得诺贝尔的抗疟疾的青蒿素也从植物青蒿提取。本来便宜得多、包含更全面营养的水果，人们不去买，却要花高得多的价格去买从水果中提取、甚至人工合成的化合物)

你听过焚书吗？若反糖战争的动能持续，下一个被丢到火焰中的，就会是果树。

水果与人类水果与生育力的关系

医学界开始把水果的糖与其他的糖区分开来，是极为重要的。否则，这场战争可能比任何人所知的更危险，会造成其他无辜的受害者：即女性，以及人类的未来。

那是因为没有水果，生育力就面临危机。女性必须面对的不孕问题已经够多了，而善意的医生告诉女性病患要避开水果时，并不知道那反而助长了女性怀孕的困难。女人的生殖系统就像一朵开花的树，需要适当的营养去孕育果实。而那些营养，其实就来自水果。

生育力（与整体健康）特别仰赖水果中自然产生的果糖与葡萄糖，以及与那些糖结合在一起的植物性化合物。女人的生殖系统也要依靠数十种只存在水果中的抗肿瘤、抗癌抗氧化剂（与许多尚未被医学发现的成分），以及水果的多酚、生物黄酮、防止疾病的果胶、维生素与矿物质。这些元素有助于阻止多囊卵巢综合症、盆腔发炎疾病，与一个过度扩展的生殖系统——以上是几种导致不明不孕的病症。

水果的古老起源

人类种植水果已经有数千年，且遍及整个地球。在亚洲，桃子与柑橘都具有历史上的重要性。在俄国，苹果与梨子是主要食物；在英国则是莓果与葡萄。在中东地区，无花果、枣子与芒果曾经占有重要地位（至今仍是）。在南美洲，香蕉与牛油果（酪梨）在健康与文化领域中一向扮演不可或缺的角色。

回溯到伊甸园时期，水果是人类饮食的重要支柱。一旦开始有农业，文明与贸易路线也建立起来之后，能活得最久的，就是那些富有到能让人把水果运送给他们的人——也就是帝王、国王、皇后、公爵、伯爵、男爵、骑士与法老。

由于一整年都能吃到水果，疾病不会对皇室贵族带来像对较低阶层人民一样的问题。农夫与其他一般人必须以谷类、麦片粥、少量的肉干与一些蔬菜为主食。他们一整年几乎吃不到一片水果。因此，他们深受营养不良的折磨。

医学研究已标示为是因为维生素 C 不足而造成的坏血病，在这些较低阶层的人当中十分猖獗，但这种疾病也是因为缺乏水果中可找到的其他重要营养成分（科学尚未发现）。还有许多人死于会侵蚀肌肉与骨头的佝偻病。单纯的感染也会威胁到生命，**而因蛋白质、脂肪与谷类而茁壮的非恶性肿瘤**（💡Ari 注：应该是作为一些病毒的食物，现在的恶性肿瘤是近代自工业革命起，环境污染、工业废料、重金属与新型人工合成化学物质等优胜劣汰出耐毒性强的变种病毒导致，古代所指的“Cancer”是危害性小

得多的良性肿瘤)，是历史上这个时期极多数人的痛苦来源——全都是因为他们无法取得足够的水果。

同时，地球上富有的国王能有较长、较健康生命，是因为在他们之下的人为了献殷勤，会把世界各地的水果带来奉献给他们。他们可以像我们打电话订披萨外卖一样下个命令要柳橙，然后你瞧！柳橙就出现了。

（顺带一提，披萨里的糖比在水果中能找到的糖还要多。）

这些统治者经常能吃到非当季的东西，享受其他地区能提供的最佳食物，并摄取数百种能保护生命的重要营养素。

吃当季……以及非当季的食材

这使我想起另一个主题：吃当季食材的风潮。

这个风潮有其好处。吃当季食材风潮的流行，让人们会去造访农夫市集买新鲜水果与蔬菜——那样当然很棒。享受每个季节产出的当地物产，是任何事都无法比拟的。

而坏处是，非当季的水果（即从自己国家或全球其他地方运过来的水果）却背负了坏名声。人们开始略过杂货店里提供的冬季黑莓或夏季柑橘，只因它们不符合他们居住地的生长季节。那对他们的健康来说是一种罪行。这种心态夺走了人们得到防止疾病的营养素的机会，因为他们转而从饮食中的其他东西来取代。事实上，**那些水果在它们生长的地方确实是当季的。**

（💡Ari 注：所谓当季食物，不但要考虑的是季节时间，还要考虑产地。我们在冬天时，地球另一个地方是夏季，把这些夏季地方的夏季食物运送到我们吃，依然是当季食物）

若你在秋天从美国密西根州到西班牙南部旅行，即使你家乡的当地水果摊买不到芒果，难道你就不会在外地吃新鲜芒果吗？你会不承认世界上不同地方有不同的作物生长季节与不同种类的农产品，然后就不让自己去享受那些美味吗？

只因你不是在度假，并不代表你就应该忽略那些从外地运送过来的水果。那正是统治阶级数千年来生存与茁壮的方法——而现在，他们健康的秘密已经对大众公开了。

有些人比较不关心与季节同步，而是比较关心从其他地区运输农产品对环境的冲击。那是可以理解的——但若是运送过程造成的污染阻止你购买厄瓜多香蕉，那么你也要重新思考使用车子、洗衣机、电脑、手机、云端

储存、上美容院、穿几乎所有现代服饰、订购任何送货到家的东西.....这份清单还可以继续列下去。不做上述其中一类的事，然后允许自己购买来自纽西兰的梨子或墨西哥的蜜香瓜，对你的好处都会多很多。水果为你的健康带来的好处是值得的。

换句话说，若你较喜欢去除所有现代化的生活习惯，过着像 1850 年的生活，我不会阻止你。你只要知道限制饮食中的水果，会增加你生病的几率，并缩短你的预期寿命。

关于水果的迷思

关于水果成熟的真相

一个关于水果的常见错误观念是：若水果尚未成熟就提前摘下来，好撑过运送与放置在杂货店货架上的时间，就没有食用价值。

真相是：若水果真的太早被摘下而没有营养价值，它根本就不会成熟，你也会发现它不能吃。

果树与植物拥有和天堂连结的内建讯息资料库，一旦它们在季节里累积了足够的生长时间，生长的条件也对了，较高的源头就会传送讯息，水果即进入成熟阶段。在这个时间点，任何时候都可以摘採水果，它们仍然会变熟，并滋养你的身体。

确实，某些水果在树上成熟前是不宜摘採的，例如莓果。但其他水果，例如芒果、番茄与香蕉，只要越过那个特定的生长门槛就可以了，而农夫通常都很了解那个门槛。

破除对杂交育种的迷思

别对杂交或杂交育种感到困惑或担心——别误认为那是基因改造技术与基因改造生物（💡Ari 注：杂交的仍然是安全的，有的人说转基因技术本质上等同于杂交。杂交是同种植物之间发生的人类没干预的基因交换，转基因则是可跨物种的人类直接控制的插入基因。拿转基因大豆说，插入细菌基因到大豆基因里，让大豆能产生 BT 毒蛋白，能毒死虫子，不让虫子吃大豆。这就像故意找一对奥运冠军父母生育出一个优秀的体育健将，与人为地往受精卵插入猎豹基因、青蛙基因以得到一个跑得快跳得高的“基因改造人”一样）。嫁接与人工授粉是人类数千年来创造新品种水果所使用的安全技术，**那是栽培过程中健康的适应与进化。虽然原生种水果可能真的比较有营养，但也别回避它们杂交的近亲，这些水果仍是**对抗癌

症与其他疾病的预防神器。（💡Ari 注：例如人工栽培的蓝莓是野生蓝莓的表亲，力量远低于野生蓝莓；而欧芹（荷兰芹）也是西洋芹的亲戚，却各有特点，可相辅相成。这也揭示了某种水果蔬菜中的细分品种确实还有优劣之分，例如荷兰芹分扁叶（或平叶）和皱叶，《改变生命的食物》荷兰芹章节表示扁叶的更好）

培养吃水果的习惯

水果具有镇定肾上腺、强化整个内分泌系统、修复血管系统、修复肝脏与恢复大脑元气的特性。没有其他食物（与药物）能像水果一样改善这么多身体功能。

水果维持身体运作的方式，科学根本还没开始去彻底了解。水果绝对是人体必需品。若你是位运动员——或是个要兼顾家庭与公司的多重工作的母亲——那么只吃动物性蛋白质、坚果与蔬菜，是无法让你有良好表现的。你还需要含有糖的食物，而最高品质的糖分来源就是水果。**若你试图排除饮食中所有的糖，早晚身体会强迫你「作弊」，去吃一些提供你需要的糖分的东西，因为身体的每条肌肉都要靠葡萄糖来运作。**你很可能会狂吃某些对你没有营养好处的东西，例如酥皮甜点、意大利面或巧克力棒。

若能养成每天吃水果的习惯，你的身体会好很多。它会帮助你控制对糖的渴望，并为你的健康带来极大的改变。

水果最好是单独吃，或跟生的蔬菜一起吃，特别是绿色蔬菜。那是因为你的胃可以快速且轻易地消化水果与生蔬菜（💡Ari 注：在《凯西资料之吃出健康》指：“当新鲜和纯生的食物被吃进嘴里，咀嚼行为使它们的细胞壁裂开并释放出植物酶，就发生了消化，生食具有消化它们自身所需的酶种类和精确的酶数量）。”这也是为什么当我们吃水果时很快就会感到饿的原因了，恰恰是因为水果消化毫不费力，是理想的食物）。**相反地，蛋白质、脂肪、复合型碳水化合物与煮过的蔬菜，要花相对较长的时间消化，因此若你在这些混合食物中加入水果，它们会卡在你的胃里等待被消化。这虽不是严重的伤害，但会造成排气与其他不适，可能因而使你打消吃水果的念头——那就会很糟。因此要考虑单独摄取水果，或是跟生的绿色叶菜或其他蔬菜一起吃，然后在你享受完水果之后至少 1 小时，再吃其他种类的食物。**

水果的抗病力

几乎所有健康专业人士与医疗从业者都建议他们的病人避免加工过的糖，因为癌症有以它维生的潜在可能性。那是很棒的建议。

麻烦的是，这些健康照护专业人士经常也会因水果中含有糖，而接着指责它们是一种有害的食物来源。

水果不会喂养癌症。它是抗癌的。水果对抗癌症的功效比其他任何食物都要高。任何把水果从饮食中排除的癌症病人，等于放弃对抗疾病最强有力的自然武器。(💡Ari 注：根据《甲状腺治疗》，除少数占 2% 以外的 98% 癌症由病毒和毒素导致，并且 EB 病毒正是引起乳腺癌、肝癌、肺癌中的大多数、胰腺癌、结肠癌、前列腺癌、女性生殖系统癌症、白血病和还有其他一些癌症的病毒因素。而治愈癌症的关键在于击退病毒和清除毒素。目前宫颈癌被认为是号称唯一病因明确的癌症，由人乳头瘤病毒(HPV) 导致，是因为绝大多数宫颈癌标本都发现了 HPV，且分成好几种高危型。我不清楚这是不是因为 HPV 跟念珠菌类似，大多数人都有，而且会成为致癌种类 EB 病毒的辅助因子，因为安东尼指女性生殖系统癌症包括宫颈癌是 EB 病毒导致的)

蔬菜也能对付癌症，但只有大约水果的 1/4 功效。若医生坚持要你排除饮食中所有的水果，你最好把蔬菜的摄取量增加四倍来补偿。

当医生建议癌症病人不吃水果，讽刺的是，**癌症（与其他疾病）会吃每一种不是水果或蔬菜的食物。**

在 1960 年代，可卡因（古柯碱）成瘾者当中有一个流行风潮，就是提高 2 倍的维生素摄取量，来保护身体免于这种非法刺激品的伤害。可卡因（古柯碱）吸食者认为摄取越多维生素 C，就可以注射更多可卡因（古柯碱）。

我试图说明的是，吃越多巧克力蛋糕、汽水、动物性脂肪、牛奶、起司、油炸或油腻食物、非水果与非蔬菜的食物，最好吃更多苹果、莓果、木瓜、葡萄、瓜类、奇异果、柳橙、蔬菜与绿色蔬菜，以及此类食物，来平衡那种饮食习惯并保护自己。

若你持续吃水果与蔬菜之外的食物，没有人能保证你可以对疾病免疫。然而，在饮食中加入大量水果，将是一项对抗癌症影响正面而主动的步骤。

癌症无法靠水果中的糖维生，那些糖具有像多酚之类的重要成分，包括白藜芦醇与其他抗氧化物。这些癌症杀手无法与水果中的糖分开，它们会组成团队一同行进。

针对糖与癌症的关连所做的研究，一直都是以蔗糖与高果糖玉米糖浆为对象。**实际用一片水果或大多数真正会喂养癌症的食物为对象而做的正确研究，尚未有人进行过。**但谣言制造者的力量越来越强大，而水果恐惧症有可能阻挡了无数人预防癌症与其他健康问题的机会。

癌症已经以惊人的速度攀升中。随着水果的摄取量大幅下降，我很不愿意去想象这会造成什么后果。这是另一个我们的子子孙孙要去承担的错误。有些事情，例如国家的债务，不是我们能控制的，但确保未来的世代知道如何维持健康，且不落入流行的圈套，却是我们可以控制的。

水果不仅能对抗癌症，还能杀死所有种类的病毒与细菌。某些水果，例如香蕉、野生蓝莓、苹果与木瓜，则是地球上最强有力的天然驱逐病毒武器。

水果对消化道健康也极其重要，而消化道健康则是健康免疫系统不可或缺的条件。举例来说，苹果中的果胶，无花果与枣子的皮、果肉与纤维，对杀死或清除任何不属于肠道的东西特别有效，包括念珠菌之类的真菌、蠕虫与其他寄生虫。

若你担心水果中的糖会喂养念珠菌，请翻到第 9 章。你会知道，首先，水果中的糖很快就会被胃消化，因此几分钟内就会直接进入血液，代表那些糖根本不会到达肠道去喂养念珠菌。其次，水果会杀死念珠菌细胞（**念珠菌本身很少是真正的问题，它通常是身体有其他地方出问题的指标**）。（💡Ari 注：有的病人会被医生诊断为“真菌感染（念珠菌过多）”念珠菌可以成为 EB 病毒、带状疱疹、链球菌等其他疾病与病原体的辅助因子，另外不健康的食物、睡眠不足、压力、抗生素等等都可能让念珠菌大量繁殖，因此有大量念珠菌通常意味着身体有地方不太好，可参考第 9 章念珠菌）

另一个错误观念是水果的糖会妨碍肝脏功能。那真是再严重不过的误解。这种流行观念只显示出我们的医疗系统一定有哪里出了错。

「脂肪肝」这个词听来像是一种水果糖分导致的病症吗？不是。大多数人偶尔吃的一片水果，不是肝脏疾病与功能失调蔓延与增加的原因。

正如其名称所暗示的，脂肪肝来自摄取脂肪。**几乎所有肝脏疾病都与蛋白质和脂肪有关，因为病毒会因蛋白质与脂肪而茁壮。**只是太多高脂食物同时含有大量不好的糖，而且不仅是杯子蛋糕与冰淇淋那样显而易见的食物，还有全脂牛奶（结合了乳脂与乳糖）、汉堡面包（动物性脂肪与碳水化合物），以及薯条（浸满了油）加番茄酱（充满添加的糖）。因此在过

程中的某个时刻，健康专业人士便突然得到水果因它含有的天然糖分会伤害肝脏的错误印象。

让某人从肝脏疾病或 C 型肝炎中康复的最佳方式，就是让他们只吃水果与蔬菜。那是解决他们痛苦的答案。（💡Ari 注：EB 病毒章节说 C 型肝炎（丙型肝炎）主要由 EB 病毒引起，目前医学界认为由 HCV 引起）

说到肝脏，因饮食中含有太高的脂肪与蛋白质，而使肝脏失去其葡萄糖存量的肝脏功能失调，通常是低血糖症开始的原因。在这里，糖不是坏人，特别是来自苹果、莓果、柳橙、瓜类、香蕉、芒果、木瓜、奇异果，以及其他又甜又美味的水果中的糖。水果会透过提供肝脏运作、避开疾病，以及稳定血糖所需的葡萄糖存量来保护它。

为何我要积极支持水果？谁在乎健康照护专业人士是否告诉他们的病人要避开水果，谁又在乎吃水果的习惯完全消失？

我们全都应该在乎，也全都应该支持，因为水果对每个人的健康都极为重要。

女性吃足够的水果更是必要，如此她们才能避免疲倦、癌症、肿瘤、病毒、盆腔发炎疾病、多囊卵巢综合症与其他疾病。水果对孩子的未来也很重要，而他们目前得到的讯息是不要吃水果。

若你的主要目的是想让肝脏、肾脏与胰脏垮掉，那么就尽量听从各种医生的建议，吃高蛋白质——因此也是高脂——的饮食与避开水果糖分吧。我并不支持任何特定的食物计划、饮食或营养的信仰体系。我不反对动物性食物，只是若动物性制品取代了你饮食中的水果，长期下来，你就无法获得保护你的足够养分。

水果是克服疾病的方法中极为重要的一环，我已经从我的委托人身上见证到这一点超过 25 年了。

别担心。水果是你的朋友，它不会引发疾病。相反地，在预防疾病、杀死寄生虫与修复身体上，没有其他食物像它这么有效。

水果是青春之泉

「长寿」如今是个很受欢迎的字眼，每个人都想知道活得更久的秘密，却有这么多人被一种反糖心态蒙蔽，以致无法看见真相。在这个星球上还留存的有限食物中，只有一种食物族群拥有赐给我们较长寿命的能力。现在你应该可以猜到那是什么了——就是水果。

阿兹海默症、痴呆症（失智症）、记忆丧失，以及帕金森病与肌肉萎缩症之类的神经性疾病，都可以用水果来预防。

那是因为水果不仅能预防这些疾病，还能预防氧化——那是使我们老化的过程，跟半公斤绞肉暴露在氧气下过久而变成棕色是同样的过程，就像我们的肌肉会因老化与氧化作用而松垮。基本上，我们每天都会多氧化一点点，除非我们采取行动去对抗（💡Ari 注：《改变生命的食物》指“氧化作用是身体的器官与入侵者产生的化学反应，入侵者正是毒素，除了毒素本身带来的伤害，氧化反应产生的自由基也会对身体造成严重破坏，使细胞退化并导致老化。”氧化反应使人体器官获得能量，但同时也意味着老化，虽然还未提及更详细内容，而且目前科学界还不认同“抗氧化物”对人体有确切的积极作用，但我相信水果的抗氧化物不会对人体有害，同时还能对抗疾病与老化）。最好的方法就是吃富含抗氧化物的食物，而你可以在水果中找到最丰富而广泛的抗氧化物。来自水果的抗氧化物甚至可以逆转老化。

地球上最强而有力的水果就是野生蓝莓。科学尚未完全理解野生蓝莓具有的疗愈、生理调节特质。它们是目前可取得富含最多抗氧化物的食物，能预防与逆转疾病，也是现存最强有力的大脑食物。（💡Ari 注：记得以前在某个博客看到说野生蓝莓和人工蓝莓的花青素相差 40 倍！可能吧，毕竟人工蓝莓的肉是白色的～）

别把野生蓝莓与它们人工栽培的近亲（高丛蓝莓）搞混了。虽然人工栽培的蓝莓是一种有营养的食物，但它们不是像野生蓝莓（矮丛蓝莓）那样的超级食物（💡Ari 注：《改变生命的食物》莓果章节指，莓果慷慨无私，生长在低矮处（矮丛）以让各种动物可以食用。另外一定会有人说，人工栽培蓝莓和野生蓝莓的遗传基因肯定差不了太多，怎么可能差别那么大？如前文提及，即使是双胞胎，也只有 4% 基因相同，其余为超物质层面，那么也可理解到野生蓝莓顽强的野外生存能力与温驯的人工栽培蓝莓在灵性层面上有巨大的差距）。每一颗野生蓝莓都含有数千年的生存讯息，而你摄取的每一颗蓝莓，都能让这种智慧进入你的身体，帮助你适应今日这个变迁的时代。

因此，若你想看起来并感觉更年轻、活得更久，那么就在饮食中加入野生蓝莓（还有葡萄、李子、柳橙与同类的东西）吧！

我们一生中有这么多顿饭要吃——以一般人的预期寿命来计算，大约是八万顿。因为水果已越来越不受欢迎，大概只占其中的一万顿（若

你够幸运的话是一万五千顿)，所以，除非用蔬菜弥补大部分的差距，否则可是大大错失了获得养分的机会。

若你追求的是幸福与长寿，就会希望每一餐都能发挥某些作用。最好的方式之一，就是吃更多水果——别被反糖游戏连累了。

水果才是真正的青春之泉。

与水果做朋友

若你被困在一座荒岛，唯一可取得的食物是鸡肉、蛋或牛肉，等你 2 年后被救回来，你的健康会因身体系统全部酸中毒（不只是一个身体系统变酸性）而成为一场灾难——如果你还活着的话。

但若你被困在同一座荒岛，除了牛油果（酪梨）、木瓜或香蕉之外，没有其他东西可吃，在 2 年之后，你的健康不仅没问题，还会处于非常好的状态。不相信的话，你可以委托某人去试试！（💡Ari 注：哈哈哈哈哈，好想试试被关到只有野生蓝莓的地方啊~~）

俗语说：「一天一苹果，医生远离我。」这句话中提到水果是有道理的。俗话说的不是：「一天一颗蛋，医生远离我。」「一天一片牛肉，医生远离我。」或「一天一块鸡胸肉，医生远离我。」

这不是说大家都不应该吃鸡肉或牛肉，而是水果是健康的基础——而我们知道这件事已经很久了。

对某些人来说，加入饮食中的苹果比较可能是一个月一颗——而那顆苹果正是他们维持健康状态的基本架构。

我们许多人现在生活的世界，是一整年都吃得到新鲜水果的，那些水果拥有疗愈、预防疾病、让生活得到甜食的抚慰、赋予我们能量，以及让我们重拾正常生活的力量。正如我之前说过的：大部分的健康风潮都不是因为有效才流行起来的。认为「所有的糖都一样」的信念，就是那些强大的风潮之一，而且正快速发展中，已让许多健康专业人士转而反对水果。

若这种风潮继续以此速度前进，未来将有某种水果禁令出现。我们就必须把家里的覆盆子树伪装起来，才不会被没收，还得躲在衣柜里偷吃葡萄干点心了。

当你从某位朋友或医生那里听到你应该避开水果的说法，请记得你刚刚读过的内容。散布错误资讯不是他们的错，他们只是搭上了流行风潮的列车。保持冷静，别让那部列车把你载走。你现在已经知道真相了。

难解疾病的真相

若你觉得自己已经寻找健康的答案太久了，你并不孤单。

平均而言，一位委托人来找我之前，会经历十年四处求医、拜访过二十位不同类型医生的历程。有些人在那段期间看过五十到一百位医生，我还遇过一名女子在七年内看过将近四百位医生。

这些人的病症可能已被贴上标签——纤维肌痛症、狼疮、莱姆病、多发性硬发症、慢性疲劳症候群、偏头痛、甲状腺失调、类风湿性关节炎、结肠炎、大肠激躁症、麸质过敏症、失眠、抑郁症等——然而，他们的状况却无法获得改善。

或者，医生没办法为这些人的症状找到标签，便「发放」那则老套、拙劣、陈腐的诊断：「那都是心理作用。」

这些委托人真正面对的，是难解疾病。

难解疾病不只是未知疾病，也不只是某个地方有数名孩童因不明突发症状被紧急送医的新闻报道。当然，有委托人是在那样的状况下来找我寻求解答，但那只是我每天所见的一小部分，是难解疾病这个更大类型中一个极小的子集。

将难解疾病的定义限制为罕见的急性疾病，对事情并无帮助。那是在欺骗大众，让人们以为那些难倒医生的病症极少见，只会影响少数人。

事实上，有数百万人正为难解疾病所苦。难解疾病是让任何人因任何原因而感到困惑的任何病痛。它可能是因为没有给某一组特定症状所冠上名称而成为一个谜，并因此被贬低为一种心理不平衡的象征：它也可能是一种已确立的慢性疾病，但尚未有针对其病因的有效治疗方式（因为医学界还不了解），或是一种经常被误诊的疾病。

我们说的不只是前面列出的病症，还包括第二型糖尿病、低血糖症、颞颥关节症候群、念珠菌感染、更年期并发症、注意力缺陷多动症、创伤后压力症候群、贝尔氏麻痹、带状疱疹、肠漏症候群等。这些只是标签，背后除了困惑与痛苦之外，没有丝毫意义，因而使它们成了难解疾病。

那么自体免疫疾病——即身体在某些状况下会自我攻击的错误理论——又是怎么一回事？那不是真的（稍后的章节会有更多说明）。医疗科学还琢磨不透为何人们会有慢性疼痛，而那只是让大家的注意力从这个事实转移开来的另一个标签。自体免疫疾病就是难解疾病。

若你向医生抱怨手肘疼痛，然后医生说你得类风湿性关节炎，那只是个标签，不是答案，你可能会收到药物与物理治疗的处方，但不会有你为何得到这种病，或是你要如何才能痊愈的说明。医生可能会告诉你，类风湿性关节炎是身体在自我攻击，也就是说，免疫系统将你身体的某些部分误认为入侵者，试图摧毁它们。

那是一种误导。**身体不会自我攻击。**（💡Ari 注：安东尼在《改变生命的食物》指「就自体免疫疾病而言，发炎现象是病毒入侵的决定性特征。」）

真相是什么？类风湿性关节炎只是一种特定难解疾病的名称。用「关节疼痛疾病」这个标签会比较精准——它显示出医学研究对那种失调有多么不理解。

然而，类风湿性关节炎有一个真正的解释。答案就在本书中。

难解疾病正达到前所未有的高峰。每进入一个新的十年，因自体免疫失调与其他慢性难解疾病所苦的人数，就会增加为原来的两、三倍。是时候扩大难解疾病的定义，意识到数百万人需要答案这个事实了。

接下来的各章，我将揭露数十种此类疾病的真实本质，也将告诉你疗愈或自我保护需要采取的步骤。

没有规则可循不一定是坏事

当人们向一位又一位医生述说自己的难解病症，却毫无进展，我称这种状况为「疗愈旋转木马」。要从木马上下来很困难，你只好继续绕圈圈。

在大多数的专业领域，事情非黑即白。这不是说从事水电工、机械工、会计与律师这类职业的人很轻松。他们并不轻松，但这些人是在一套规则中工作。无法平衡收入栏与支出栏的会计，终究会在分类账中找到错误，并记入一个更正分录。来修理故障洗碗机的水电工，即使一开始搞不清楚问题的源头，终究还是会找出有某个零件需要更换——如果那样没效，他就装一部新的。

就算是医学的某些方面，也是非常明确的。比方说，有人发生滑雪意外，他弄断腿的原因就一点也不神秘难解，如何治疗也不是个谜。而对骨折这种原因、影响与治疗方式都定义明确的事，就像搭渡轮——旅途总有个终点，而且是跟你的起点不同的某个地方。或许路上会起雾，让

旅程变得复杂——病人的骨折是粉碎的，或者他把笔盖卡进石膏里——但就是有确知的 A 点与 B 点，而医护人员受过训练，能把病人从一点带到另一点。

医学在修复身体方面惊人地先进，已发展出拯救生命的技术，让病人得以从车祸、骨折、心脏移植等状况中彻底康复。要是没有这些人每天投注心力进行例行医疗程序与革命性的手术，我们会怎么样？

二十世纪，医学在病毒学方面也有重大突破，但都被忽视了。由于没有资金可以进一步研究相关发现，随着这些了不起的医生对某些病毒的研究结果普遍不受重视，他们就被弃于困境中，没人伸出援手。(💡Ari 注：1964 年 EB 病毒首次被发现，在第 3 章里指出被发现的 EB 病毒种类只是目前 6 个族群中相对危害较小的第 2 族群)

至于难解疾病，其症状的起因往往不明显。没有清楚的诱发因素，也没有对某人承受的痛苦的清楚解释，医生受的训练无法标出 A 点与 B 点，没有可以让他们遵循的规则手册。一位多疑的医生甚至会看不出来某人正在受苦的清清楚楚迹象，因而让病人展开不断追寻的旅程，想要确认自己的病症是不是真的。

这么多罹患慢性疾病的人病况没有好转，该是改变这种情况的时候了。

在此我要告诉你，疗愈难解疾病没有规则可循，不一定是坏事。以律师这一行来说，有无数的人之所以当律师，是因为想伸张正义。他们进入法学院就读，找到工作……然后突然领悟到，他们能为客户伸张的正义是有限的，一切都受限于人类所设计、有时就是不公正的法律。有规则可循不见得都是好事。

因为疗愈难解疾病没有守则，康复也就不受限制——若你能连结到我在接下来的书页中揭露的秘密。疗愈是神给我们的最大自由之一，疗愈是宇宙、光或更高源头(名称随你挑)的法则，而不是人类的法则，。因此它会给予真正的公正正义。解开规则的枷锁，疗愈难解疾病这件事就能超乎你的想象。

2

对提供答案成瘾

医疗机构其实有点像成瘾者——以成为健康的权威来满足其瘾头。因此当另类正统疗法的医生都没有答案时，会发生什么情况？就是否认。

这种否认可能以数种形式呈现：**为某个疾病贴上错误标签，而非说「我不知道」**开出会妨碍而非帮助疗愈的药物或饮食建议。或者，有时医生可能会藉由打发病人来表达这种否认——把病人转介给精神科医师，好「帮助」病人解决医生坚称是身心失灵的症状。

面对任何成瘾现象，第一步就是要让医学界承认他们有问题。

不论是正统或另类、传统或非传统，若医学界不承认女性被疲劳与肌肉疼痛击垮的普遍现象是真的，而且没有人知道真正的根源，研究者如何能找到足够的资金去解开纤维肌痛症的真正原因？其他难解疾病的状况也是如此。

若你生病了，你会想在医学界找出解决办法之前痛苦数十年吗？

很多来找我的为人母者解释说，二十年前，她们身上出现一些难解症状，被诊断为甲状腺失调、偏头痛、荷尔蒙（激素）不平衡或多发性硬化症，如今她们还要眼睁睁地看着自己的女儿经历一模一样的事。这些女性跟我说，她们刚得知诊断结果时，**绝对想不到过了二十年，医学对她们的病症还是没有治疗方法，甚至连适当的解释都没有。她们怎么也猜不到，与慢性疾病有关的医学进展，会像冰河移动般缓慢；她们怎么也想象不到，她们眼睁睁地看着女儿跟自己受一样的苦。**

发现一个人身体疼痛的真正原因，或分辨那些潜在问题的可靠疗法，不应该花那么久的时间。病人不应该觉得自己像是在黑暗中摸索答案。

该是医学界诚实面对、敞开心胸，接受医疗模式需要调整与前进的时候了。对于慢性疾病，医学界也应该做出其他领域（例如救命手术）已做到的飞跃性发展。如果想避免未来数十年还要为各种疾病取无意义的名称，那么，现在是医学界承认诊断检验有时是不足或不可靠的、医生的训练有时会令他们只能依靠猜测的结果来工作的时候了。

该是医学机构去找出我们即将在本书中探索的答案的时候了。

难解疾病的类型

难解疾病可分为三种类型。

第一种是不知名的疾病。一个人可能找过一位又一位医生，描述自己的症状，忍受一次又一次的检查，听到的是一切都没问题。验血、核

磁共振造影、超声波，以及其他影像检查和检验，都没有发出警讯。对于身体的疼痛，病人经常得到的解释就是：那全是心理作用——他是个忧郁症患者，是焦虑、沮丧、工作过劳，或无聊。这样的解释对苦于某种正当疾病的人来说，可能会令他疯狂。而如果医生确实相信病人的疼痛是真的，但无法解释原因，可能会称之为「原发性」疾病——那只是「未知」的一个修饰词。

无效的治疗是难解疾病的第二种类型。在这种情况下，医疗机构对某组症状确实有个名称，但没有让病人康复的可行办法。开出的疗方对病人的健康毫无助益，也可能让症状变得更严重，或者病人会被告知他就是一辈子都会有这种感觉。最好的状况是，病人得到可以控制症状的药物——例如多发性硬发症的症状——但疾病本身不会好转。（💡Ari注：药物是用来抑制疼痛等症状的，而不是解决疾病的病因，因此类似糖皮质激素这种“免疫抑制药物”常常需要长期服用）

至于难解疾病的第三种类型：误诊，病人也会得知令其不适的疾病名称，只不过是错的。有时是误诊趋势的问题，例如许多跟更年期、更年期前期，甚至荷尔蒙失调无关的妇女疾病，都会被归咎于荷尔蒙。然而，执业医生想帮助自己的病人，因此如果他们听说有其他人为某组症状贴上某个标签，可能就会跟着做。事实上，另类疗法医师就是最近也走上荷尔蒙的路，参考了过去几十年来正统医学的荷尔蒙「运动」。这是趋势如何跨越、模糊了另类与正统医疗界线的一个例子。

在寻找答案的旅程中，人们或许会发现自己在不同时刻身边这三种不同类型中。看第一位医生时，病人可能得知他的症状是身心失调，应该培养一个兴趣来转移注意力或提振情绪。下一位医生可能确认病人有问题，快速安上一个类似狼疮的病名，然后提供一套无效的疗程。病人还是觉得不舒服，或许又去找第三位健康专业人士，结果只得到一个新的诊断结果（这次是错的），以及把他带往疗愈反方向的「疗法」。

医学潮流不一定是问题的答案

医学领域的潮流不是因为有效才流行起来。

或许某种特定的车、电话或服饰品牌变得流行，是因为品质与实用性，或因为有趣，但诊断结论与疗法不会因为它们的疗愈优点而变得更

受重视。一股医学潮流背后的理论、思考过程或标语对一个人意识的影响力，远胜其结果或优点。

健康趋势是一种先引诱客人上钩的手法。它们用恢复身心健康活力的诱惑来吸引人，提供的却只是浪费时间的方法，让人质疑自己的投入与能力。人们告诉自己，若能再坚持实行那套运动养生操——或那套规律服用蛋白粉的计划、那套无水果饮食法——久一点，就能获致那些方法保证的成果。

想了解医学潮流如何运作，只需想象一家永远会在感恩节那周提供晚间火鸡特餐的餐厅。那套晚餐多年来一直被大肆宣传，以致名声超越了餐点本身。没有人注意到那家餐厅从未真正提供火鸡——餐厅厨房背地里一向是烹煮鹅肉来取代。如果有位客人觉得肉吃起来跟他期待的不同，他不会说什么，只会以为是自己的感觉不灵光。这是典型引诱客人上钩的方法，就像许多医学潮流一样。

医学潮流就像穿新衣的国王，试图用虚假的自信与否认，把注意力从自己缺少的部分转移开来。那是因为医学潮流有其独特的生命力。若一个信仰体系找到一些能用吸引人的方法猛烈行销它的追随者，那么几十年后，它就可能成为一股胜过常理的强大力量。这种潮流形成的过程，就是无糖饮食能解决念珠菌问题、桥本氏甲状腺炎是一种身体自己的免疫系统在攻击甲状腺的病症，以及用抗生素治疗莱姆病等错误信念或尝试背后的成因。（💡Ari 注：这些都是错误的）

有些潮流不完全是坏，来看看甲状腺机能不足的状况。我们周遭非常多女性有这种病症，不论有没有诊断检验出来，都深受其害。最近，敏感的整合医学医师流行承认这些女性的症状是真的，确定她们并非忧郁症患者或无聊的家庭主妇。这些医生通常会说：「检验报告中没有显示，但我认为你的甲状腺功能出了问题。」然后用结合药物与饮食方式治疗这种病。

这对一直感到被忽略的女性来说，是一大进步，但同时，甲状腺技能不足仍处于神秘难解的阶段——因为医生仍无法指出这个甲状腺疾病的根本原因。尽管病人服用了药物，甲状腺机能不足的问题并未消失。许多病人不知道甲状腺药物不仅对甲状腺本身没有帮助，原本也不是针对甲状腺而开的。**它不会消除甲状腺机能不足的问题，甲状腺的功能依旧低下，药物只能帮助控制症状。**

许多疾病也是同样的状况，以我在本章一开始列出的病为例——纤维肌痛症、狼疮、莱姆病、多发性硬发症、慢性疲劳症候群、偏头痛、结肠炎、类风湿性关节炎、大肠激躁症、麸质过敏症、失眠、忧郁症等——似乎因为它们有名字、因为出现了关于它们的有力理论，或因为有流行的治疗方式，医学界就已经在对付这些疾病了。然而，请一定要了解：谈到身体疼痛与难解疾病，医学仍处于「黑暗时代」。我们也必须知道，误诊的情形十分猖獗，在医学领域中，对于什么原因引起什么疾病，仍存在许多困惑。

也就是说：潮流并非答案。

那不是你的心理作用

一种确实、有根据的疾病，却被应该知道答案的医疗机构怀疑、漠视，或提供错误资讯——这个现象太普遍，特别是对女性而言。医生束手无策，他们不知道这些使人衰弱的神秘症状的病因，或者，他们弄错了某种特定疾病的根源。有些病症需要进行的研究就是**缺乏资金**，或者潮流把研究带往错误的方向；有些病症需要的只是时间，以等待可用的**正确诊断科技出现**（虽然有时必须等待几十年）。

医生们通常被教导，在缺乏解释的状况下，告诉病人他们的疾病是心理因素所致，是一种真心的帮助。医疗照护机构相信，如此可以给病人某种提醒——假如那疾病只是人的心理作用，这样想倒也没错。

大多数时候，慢性难解疾病都有一个确实的、身体上的病因，医学界只是还无法指出来，或是找到改善它的方法。面对难解疾病的人找到我之前，可能已经花了好几年、好几千美金。朋友与家人或许哀求过他们别再寻找医生、力劝他们接受诊断结果与自己手上拿到的牌，**但仍有某些原因推动他们前进：原始的求生意志、想善用人生的决心，以及自己值得拥有健康的直觉。**

这些委托人一旦了解自己的病痛背后真正的原因，心中那种如释重负，或变得充满力量的感受，是言语无法形容的。

现在，轮到你明白这些事了：你的病不能归咎于你，那不是你显化或吸引来的，也不是你的错。你当然不是活该感到不舒服，你拥有神赋予的疗愈权利。

如果你一直在和慢性疾病打交道，那么肯定遇过有人跟你说：「可是你看起来很健康啊。」别人问你「最近好吗？」时，你一定不会老实回

答，因为你无法忍受听到对方说：「你的病还没好吗？」假装没事，情绪上比较不会那么受伤，总比听某人坚称某种特定疗法会解决你所有的问题要好——仿佛你还没想尽办法努力寻找答案似的。你或许也听过无数人描述他们的家人对抗疾病的过程——仿佛那些经验比你的还惨。

身体健康的时候，滔滔不绝地说些生病的人只需改变心态就好的理论很简单。当你不了解疾病的真实本质，很容易认为某人是因为害怕疗愈而阻碍了自己，或者那人根本是装病，内心偷偷在享受这种病为他带来的关注。

跟你说你就是因为这些原因才生病的人从未经历同样的状况。这些想法使苦于难解疾病的人处境更艰难，他们让人对自己的问题感到羞愧而逃避求助——那些人觉得必须隐藏自己的痛苦，因为担心会被说是在装病。

让我们把事情讲清楚：没有人想要生病或让身体受到损害，也没有人害怕疗愈。

人们害怕的是生病，那也是健康的人之所以说出冷漠话语的原因。他们真正要说的是：「我永远不必经历你经历的事，对吧？」

但你需要他们说的是：「我听到你，也看见你了；我相信你说的，也相信你这个人。你经历的事确实存在，而且一定有什么战胜那一切的方法。我会长期与你一起坚持下去。」

在疗愈的过程中，知道疾病的原因是什么（以及不是什么），就等于成功了一半，下一步就是学习如何让病况好转，而本书可以帮助你做到这两件事。

高灵有答案。他希望你了解难解疾病背后的秘密，也希望你能和你所爱之人痊愈，对于如何前进有清楚的方向感，得以掌控自己的人生。

高灵带着最大的慈悲，理解地球上的人们承受的痛苦。

神授予我透过高灵取得大量先进疗愈资讯的能力，因此，无数来找我的男人、女人与孩童，都找到了解决他们的慢性难解疾病的方法，重新取得自身健康的掌控权，并完全康复。在接下来的篇章中，你也能找到解决之道。

个案故事

解开谜团，真正疗愈

开始经历心智模糊、虚弱、疲倦、耳朵有压迫感与四肢麻痹的状况时，莱拉是一名三十四岁的房地产经纪人的，而这些症状很快就影响到工作。她看得出同事已注意到她的失职：忘记与客户的会议、安排二流的中古屋开放参观活动。莱拉频频想不起地址与姓名，发现自己下班后疲倦到隔天早上都会睡过头。到了房产交屋阶段，她非常紧张，无法条理清楚地思考贷款细节，数字弄不清楚，而这曾经是她的强项。

最后，莱拉不得不对自己与老板坦诚她病了。她和上司坐下来谈，上司推荐了一位医生给她。第一次与医生碰面时，她列出自己的症状，但做了一次检查之后，医生无法明确找出身体上的病因，便宣称她非常健康。医生说，忧郁症可能是她的病痛背后的原因。

莱拉试着解决这个问题。她回到工作岗位，决心以乐观开朗抵抗疲劳、心智模糊与其他不适。她告诉自己，任何像是某种症状的感觉，都是她心境的显化。或许她只是渴望得到关注。

但是，她开始错过更多看房的约定，原因是起不来、手麻到无法开车，或是对自己累到无法洗澡感到尴尬。莱拉与同事很快就明白，无论她的前景如何，她都已无法再做她的工作，必须请长假了。她拖着自己回去找医生，重述她的困境。医生再次检查她的身体，也再次做出她健康无恙的结论。「我不会当那个帮你开身心障碍证明的医生。」他说。

身心交瘁、此刻启动了求生模式的莱拉开始寻求第二意见。她忍受一连串的检查，没想到她的新医生为了保险起见，支持第一位医生的判定，也拒绝提供她领取身心障碍者生活补助费所需的证明文件。

这只是莱拉数年旅程的开始。这期间，她走遍正统与另类医疗世界，寻找对她的难解疾病的解释。一路上，她又几次瞥见希望，但每当她以为自己已经找到病名或痊愈机会，就会发现自己又回到起点，甚至更糟。

情况持续到她来找我。高灵提供了莱拉知道一定存在且等待许久的洞见，包括她的症状每况越下的根本原因，以及该如何重获健康。不久之后，莱拉感觉自己比她记忆中的情况要好很多。她重新燃起的活力为生活带来重新燃起的信任与愉悦，她也能再度全心投入工作，同时去探索她已忽略多年的热情。

在本书中，你将读到许多像莱拉这样的故事。你或许会注意到一种模式，并且可能感同身受：生病多年却得不到确认、四处求医的过程、孤立无援、困惑与沮丧。你或许会对这样的故事产生共鸣：某人的疾病

确实得到确认，确实会造成误导的确认——不是误诊，就是治疗的处方不会带来什么效果。

没有一个故事是结束在那里的。你无需陷在无尽的猜测循环中，就像莱拉一样，你也能解开谜团，然后真正的疗愈就会发生。

EB 病毒与难解疾病

EB 病毒已造成一种秘密流行的疾病。在大约三亿两千万的美国人口中，有超过两亿两千五百万美国人带有某种形式的 EB 病毒。

EB 病毒是很多种类型的难解疾病的原因。对某些人来说，它导致不知名的疲倦与疼痛；对另一些人来说，EB 病毒的症状会促使医生开出无效的疗方，例如荷尔蒙补充品。**也因为我们周遭带有 EB 病毒的人太多，于是经常造成误诊。**

EB 病毒快速成长的原因当中，我们了解的非常少。医学界只知道 EB 病毒的一种，但事实上，**它有超过六十个不同种类。好几种难倒医生、让人越来越虚弱的疾病，背后的原因就是 EB 病毒。**正如我在前言中所言，**它是难解疾病中的难解疾病。**

医生完全不知道这种病毒如何产生长期影响，以及它可能造成什么问题。事实上，EB 病毒是目前许多被视为难解疾病的健康问题的根源，例如纤维肌痛症与慢性疲劳综合症（❗Ari 注：目前医学界认为“自体免疫疾病”是因为人的免疫系统出错，免疫功能太强，连自身组织都攻击，而实际上只是由于尚未被发现的病原体攻击人体，免疫系统只是作出保护人体反应（包括“细胞因子风暴”都是免疫系统针对病原体或毒素作出过度的反应）。而有的人会有“过敏”，比如对小麦过敏，那也不是小麦的麸质这种物质直接导致发炎，而是因为人体内有病原体以谷物为食物，并产生神经毒素导致免疫系统作出“发炎”，因此有的人不会过敏，而有的人才会过敏。而医生对自体免疫疾病开出的“免疫抑制药物”或“消炎药”抑制免疫能力也是无效的，甚至还帮助了病原体。这就像有贼（病毒）进了你家，你的狗（免疫系统）在吠叫，并且和贼斗争吵闹，把你家弄乱，而你此时却让狗安静下来，让它不要动，这最终反而帮助了贼）。此外，EB 病毒也是一些医学界认为他们了解、但并不真正了解的严重疾病的原因——包括甲状腺疾病、眩晕与耳鸣。

本章会解释 EB 病毒何时出现、如何传染、如何产生作用、在无人知道的策略性阶段如何造成难以估计的破坏，以及摧毁这种病毒、恢复健康的步骤（这是过去从未被揭露过的。）

EB 病毒的起源与传播途径

虽然 EB 病毒在 1964 年才由两位杰出的医生发现(📍Ari 注:被发现的只是第二族群中的 6 号和 7 号),但其实,它在 1900 年代早期就开始产生影响了。EB 病毒一开始的种类——至今仍与我们同在——相对来说较不活跃,甚至可能直到生命晚期才会造成显著症状,而且即使那时候,它们对人体也只是轻微有害。很多人身上都带有这些不具侵略性的 EB 病毒株。

不幸的是,EB 病毒数十年来已经进化,而且每一代病毒都变得比上一代更难对付。(📍Ari 注:在《甲状腺治疗》指,EB 病毒最初是作为对人体有益的病毒,它们进食人体的毒素维生并保护了我们,这一点有点类似肠道里帮忙分解消化食物的益生菌。但到了工业革命,出现了各种人体从未见过的新型有毒化合物,EB 病毒摄入这些新型毒素,并如过去那样消化这些毒素,但最终却再生成出毒性更强的有毒物。而 EB 病毒为了保护自身,只能排出这些毒物到 EB 病毒体外所在的组织,可能是肝脏、肺、胰腺或其他。这些更强的毒物并未排出,EB 病毒就又再次摄取身边这些毒物作为食物,又产生出更强毒性的毒物,这个过程不断循环,最后只存活下能耐受这些毒物拥有最强“耐毒性”的最强壮 EB 病毒,这个原理跟平时说的“耐药性”相同,只是过程很漫长,随着抗生素、杀虫剂、杀菌剂等等的诞生,到几十年前的更新型的 DDT,帮助 EB 病毒优胜劣汰出更强的突变株,这就是说在此前几十年来疾病发病率高发,尤其如癌症、甲状腺疾病等等,完全在于人类滥用各种所谓“新型”化学物质和环境污染,导致出现这近 60 种突变 EB 病毒。安东尼还指在未来 20 年内,EB 病毒还会增加至约 100 种,我不清楚是不是意味着现在的各种“新兴物质”如转基因食物、新研制的药物如 2018 年最负盛名但也被发现依然产生“耐药性”的抗癌神药“PD-1”实际上也会为未来筛选出更强大的病毒,而产生更多危害更大的新型疾病)

直到这本书出版之前,带有 EB 病毒的人一般都会终身与它共处。**医生很少承认 EB 病毒是大量健康问题的根本原因,就算他们承认,也不知道如何对治。**

有很多途径会让人感染 EB 病毒,例如,若你母亲是病毒带原者,你可能从小婴儿时期就已被感染。你也可能透过受到感染的血液得到,医院不会筛检这种病毒,因此任何输血都会令你处于风险中。你还可能因外出用餐而感染!因为厨师都承担着把餐点快速准备好的巨大压力,结果经常切到

手指或手，随便贴上个 OK 绷就继续工作，而他们的血可能进到食物里.....然后，如果他们身上的 EB 病毒刚好出于**传染阶段**，就足以令你感染。

透过其他体液也可能传染，例如性行为时的体液交换。在某些状况下，连接吻也足以感染 EB 病毒。

然而，病毒带原者并非一直有传染性。**病毒最有可能传播的期间是在第 2 阶段**，这也带出了另一件至今尚未有人揭露的事：EB 病毒会经历 4 个阶段。

EB 病毒的第 1 阶段

若你感染了 EB 病毒，它一开始会有一段潜伏期，无所事事地漂浮在你的血液中——除了慢慢自我复制以增加数量，然后等待机会，发动一次更直接的感染之外。

举例来说，若你几星期来都让自己的身体筋疲力竭，而且没有给自己完全恢复的机会，或是让身体缺乏锌或维生素 B12 之类的必须营养素，或是经历分手或所爱之人死亡之类的情绪创伤，**病毒就会侦测到你的压力相关荷尔蒙，选择有机可乘的时间。**

EB 病毒通常也会在你经历**重大荷尔蒙变化时采取行动**，例如青春期、怀孕或更年期。常见的情况是在女性经历分娩的时候，她在产后可能感受到各种症状，包括疲倦、身体疼痛、忧郁沮丧。在这种案例中，EB 病毒在利用你的虚弱，事实上，荷尔蒙成了它强大的食物来源——大量的荷尔蒙扮演了诱发因子。淹没你全身的荷尔蒙对病毒发挥的功效，就像菠菜之于大力水手。

EB 病毒有着非常人能及的耐心。这个强化自身力量、等待理想机会的**第一阶段，可能持续几星期、几个月，甚至十年或更久**，依各种因素而定。

病毒在第一阶段特别脆弱，然而，它也无法透过检验被侦测到，且不会引发症状，所以你通常不知道要对抗它，因为你不会察觉它的存在。

EB 病毒的第 2 阶段

在第一阶段的尾声，EB 病毒已经准备好跟你的身体打仗了。EB 病毒会藉由转成「**单核细胞增多症**」，第一次让你知道它的存在。这就是俗称的

「接吻病」,而每年都会有数千名大学生得到这种病——当他们熬夜开趴、读书,让自己身体搞得很累的时候。

医学界没有察觉的是,**每个单核细胞细胞增多症的病例,都只是 EB 病毒的第二阶段。**

这是病毒**最具感染力的**时期,因此明智的做法是避免接触单核细胞增多症的病人的血液、唾液或其他体液;若你有单核细胞增多症,则要避免让任何人接触到你的体液。

在此第二阶段,你身体的免疫系统会跟病毒开战。身体会派出识别细胞去为病毒颗粒「贴标签」,亦即在病毒颗粒上面放置一种荷尔蒙,标示它们是入侵者。然后,身体会派出军人细胞去找出并杀死被贴上标签的病毒颗粒,这就是你的免疫系统保护你的力量。

这场战役有多激烈因人而异,因为每个人都是不同的,此外也取决于那个人感染的是哪一种 EB 病毒株或类型。你的单核球增多症可能只持续一、两个星期,只有轻微的喉咙沙哑与疲倦,在这种情况下,你不太可能明白真正发生了什么事,因此很可能不会去找医生验血。

再者,你也可能症状很严重,全身无力、喉咙痛、发烧、头痛、起红疹等,持续好几个月。若出现这种情况,你可能会去看医生,医生会帮你验血,而 EB 病毒便以单核细胞增多症的状态出现.....大多时候是如此。

EB 病毒就在这个阶段,藉由快速跑向你的一个或多个重要器官,来寻找长期居所——一般会你的肝脏或脾脏,或两者都有。EB 病毒很爱待在这些器官中,因为汞,戴奥辛(又名二噁英)与其他毒素很可能累积在那里,而病毒就是靠这些毒物兴盛繁衍的。

EB 病毒的另一个秘密是:**它有个最好的朋友,一种名为链球菌的细菌。**在这类病例中,你的身体面对的不只是病毒,还有会进一步扰乱免疫系统,并制造它们自己一大堆症状的细菌。**这是 EB 病毒的头号「辅助因子」。**

在 EB 病毒的第二阶段,链球菌可能会往上移动,造成链球菌性喉炎,或侵入鼻窦、鼻子或嘴部,或者两种情况都有;也可能往下移动,造成泌尿道、阴道、肾或膀胱的感染,最后导致膀胱炎。

EB 病毒的第 3 阶段

一旦病毒在你的肝脏、脾脏,以及/或其他器官安顿下来,就会在那里筑巢。

从这一刻开始，只要医生进行 EB 病毒检验，就会发现抗体，而认为这些抗体代表的是之前的感染，也就是 EB 病毒以单核细胞增多症形态出现的阶段。医生不会发现 EB 病毒目前正在血液里活跃着，**除非你已遵循本书提供的方法杀死 EB 病毒，否则病毒事实上依然活着，继续造成新的症状.....而且还能逃过检验。因为它就活在肝脏、脾脏或其他器官里，而能侦测出这种状况的检验方法尚未发明出来。**（💡Ari 注：即第 3 阶段时，血液能发现出 EB 病毒抗体，同时白细胞、异形淋巴细胞等免疫细胞数正常，即血液中 EB 病毒数量减少，血液检验指标正常，医生和病人免疫系统都以为 EB 病毒已清除，炎症消退，但实际上 EB 病毒只是跑到器官里，而且检测器官中病毒的医疗检验方法还没发明出来）

病毒神不知鬼不觉地藏在器官里，你的身体便假设自己打赢了战争，入侵者已被歼灭。你的免疫系统于是回到正常状态，你的单核细胞增多症好了，医生也说你很健康。

不幸的是，EB 病毒根本还没展开在你身体里的旅程。

如果你感染的是典型的 EB 病毒，它会在你的**器官里潜伏多年——可能长达数十年——**而你根本不知道。然而，若你感染的是特别具侵略性的 EB 病毒类型，即使在它筑巢的阶段，都可能造成严重问题。

例如，病毒可能潜伏在肝脏与脾脏的深处，导致那些器官发炎、肿大。再说一次，要记住，你的医生并不知道要把之前的 EB 病毒与它此刻在器官里的活动连结起来。（💡Ari 注：因为这阶段到发病可能经历很长的时间，并且 EB 病毒很多人都有，因而医生很可能忽视了很久之前的 EB 病毒感染）

此外，EB 病毒还会产生三种毒素：

100EB 病毒会排出**有毒废弃物**，或病毒副产品。当病毒颗粒越来越多，这种状况就越来越显著，而它扩展中的军队会继续继续进食并排出副产品。这种废弃物经常被识别为螺旋体，可能引起例如莱姆病筛检的伪阳性结果，让你被误诊为莱姆病。

200当一个病毒颗粒死去，留下来的**尸体本身就有毒**（💡Ari 注：《甲状腺治疗》指 EB 病毒颗粒的生命周期大约为 6 周），所以会进一步毒害你的身体。跟病毒副产品一样，这个问题会在 EB 病毒军队规模扩大时就变得更严重，造成疲倦症状。

300EB 病毒透过这两个过程产生的毒素，有能力制造一种**神经毒素**——亦即一种会扰乱神经功能、**混淆免疫系统的毒素**。它会在第三阶段的关键时期分泌这种特别的毒素，并持续到第四阶段，以阻止你的免疫系统集中精力在病毒身上攻击它。

400(💡Ari 注：在《甲状腺治疗》还增加指出 EB 病毒还会释放皮肤毒素，如果 EB 病毒吃下的是肝脏内的铜或者祖辈们体内遗传下来的 DDT 等杀虫剂时，会产生皮肤毒素从肝脏逃脱到皮肤，导致瘙痒、疼痛和疹子，这也是湿疹、牛皮癣、牛皮癣性关节炎等疾病的根本原因，也是新生儿出生时就出现这些病及黄疸的原因。)

一种具有侵略性的 EB 病毒在你的器官内筑巢可能导致的问题包括：

- 肝脏运作功能不良，以致无法将你体内的毒素排出去。
- C 型肝炎（EB 病毒其实就是 C 型肝炎的主要原因）。
- 肝脏运作功能不良导致胃酸减少，肠道开始变得有毒。这会造成一些食物无法完成被消化，反而在你的肠道里腐败，导致胀气或便秘，或是两者都有。
- 你对过去吃来从来没问题的食物越来越敏感。当病毒摄取某种它喜欢的食物（例如起司），然后将之转变成你的身体无法辨识的东西时，就会发生这种情况。

病毒会等待时机，直到它感测到压力荷尔蒙，显示你正处于特别脆弱的状态——比方说蜡烛两头烧、经历严重的情绪冲击，或身体遭受车祸之类的剧烈撞击——或者当它察觉你正经历强烈的荷尔蒙变化，例如怀孕时或更年期。

当病毒差不多准备好发动攻势，就会开始分泌神经毒素。EB 病毒的副产品与病毒尸体已对你的身体造成负荷，现在更是雪上加霜。你身体里的这些毒素终于启动你的免疫系统——也彻底扰乱了它，因为它不知道这些毒素是哪里来的。

狼疮

我刚刚描述的免疫系统回应方式，引发了可能会让医生诊断成狼疮的神秘症状。医学界并不了解，狼疮只是身体对 EB 病毒副产品与神经毒素的反应——是身体对这些神经毒素产生过敏反应，然后这些过敏反应又让

医生们在寻找、用来确认与诊断出狼疮的发炎标记升高。事实上，狼疮只是因为感染了 EB 病毒。（👉Ari 注：在《改变生命的食物》姜黄篇表示狼疮这类疾病发病时身体会陷入习惯性的反应循环，即使入侵者 EB 病毒消失了也不会停止）

甲状腺机能不足与其他甲状腺疾病

在你的免疫系统出于混乱状态的同时，EB 病毒利用这样的混乱，离开之前筑巢的器官，跑向另一个重要器官或腺体——这次是甲状腺！

医学界还不知道 EB 病毒是大多数甲状腺失调与疾病的真正原因，特别是桥本氏甲状腺炎，但也包括葛瑞夫兹氏病、甲状腺癌，以及其他甲状腺疾病（甲状腺疾病有时也会由辐射造成，但超过 95% 的甲状腺病例，其罪魁祸首都是 EB 病毒）（👉Ari 注：在《甲状腺治疗》指其余 5% 来自辐射，除了医院射线检查等环境辐射，辐射暴露还会遗传自父母）。**医学研究尚未发现甲状腺失调的真正原因，而要发现 EB 病毒是这些疾病的成因，还需要几十年的时间**（👉Ari 注：有的人可能会说甲状腺疾病可能与碘摄入有关，在 GOOP.COM 的一篇访谈中，安东尼表示碘缺乏不像过去物资贫乏的时代那么常见了，碘确实对人体很重要，碘本身可以杀死细菌病毒和维持人体免疫系统，碘缺乏能使免疫系统功能下降，严重点的会出现各处炎症如尿路感染和鼻窦炎、容易感冒、容易指甲颜色不正常等，也包括甲状腺肿大，但这都是因为细菌病毒入侵是根源，碘缺乏只是降低了免疫力而已。而碘摄入过量相比碘缺乏，我们还是应更注意有没有碘缺乏，当摄入过多碘，可出现心律加快等，而同时身体也会主动排除多出来的碘）。如果医生给你的诊断结果是桥本氏甲状腺炎，代表他也不知道问题出在哪里。医学界主张的是你的身体在攻击甲状腺，这是一种从错误资讯而生的观点。事实上，是 EB 病毒在攻击甲状腺，而非你的身体。

一旦进入甲状腺，EB 病毒就会开始钻进它的组织里。病毒颗粒真的像钻子一样扭转、旋转，在甲状腺里挖得很深，过程中杀死甲状腺细胞，并在器官里留下疤痕，造成数百万女性身上隐藏的甲状腺机能不足，程度从轻微的到比较严重的都有。你的免疫系统注意到这个状况并试图介入，因而导致发炎，但是在 EB 病毒的神经毒素、病毒副产品、造成困惑的有毒尸体，以及隐藏在甲状腺里的 EB 病毒之间，你的免疫系统无法为病毒贴上标签，好完全摧毁它。

上述内容听来或许令人不安，但别因而紧张害怕。只要给它需要的东西，你的甲状腺有自我复原与疗愈的能力。也绝不要低估免疫系统的力量，光是得知真相，在本章结束之前，免疫系统就会活化起来。

甲状腺结节

你的免疫系统会试图**用钙来隔离病毒**，在甲状腺里创造出一些**结节**。然而，这仍伤不了 EB 病毒。首先，它大多数的颗粒会逃过这次攻击，仍可自由移动。其次，一个被免疫系统成功隔离的病毒颗粒，一样是活的，还会把它的钙监狱变成舒服的家，在那里以你的甲状腺为食，吸干甲状腺的能量。病毒颗粒最后甚至可能把它的监狱变成一种活跃成长的东西，成为「囊肿」，进一步对你的甲状腺造成负担。

同时，若你没有吃下足够的高钙食物，这些对抗 EB 病毒的攻击也可能伤害到你。因为，**若你的免疫系统无法从血液中获得可以隔离这些病毒的钙，就会从你的骨头摄取，而这可能导致骨质疏松症。**

此外，没有被关在瘤里的数百个病毒颗粒可能削弱你的甲状腺，使它较无法有效分泌你身体运作所需的甲状腺素（一种荷尔蒙）。这种缺乏足量的甲状腺素的情况，加上 EB 病毒的毒素，可能导致体重上升、疲倦、心智模糊、记忆受损、忧郁、落发、失眠、指甲脆弱、肌肉无力，以及/或其他数十种症状。

多种癌症背后是 EB 病毒

部分特别罕见、具侵略性的 EB 病毒类型甚至会在甲状腺里造成癌症。甲状腺癌在美国的发生率快速上升，而医学界并不知道这是因为具侵略性的罕见 EB 病毒类型增加了。（💡Ari 注：在《甲状腺治疗》中指出，98% 癌症=病毒+毒素，其余 2% 是少数几种不涉及病毒的癌症，例如石棉导致间皮瘤。而 EB 病毒正是引起乳腺癌、肝癌、肺癌中的大多数（少数正是那 2%）、胰腺癌、结肠癌、前列腺癌、女性生殖系统癌症、白血病和还有其他更多癌症的病毒因素）

EB 病毒入侵甲状腺，是为了一个策略性的原因——寻找扰乱你的内分泌系统并对其施加压力的方法。肾上腺承受的压力会制造更多肾上腺素，那时 EB 病毒最喜爱的食物，能使它更强壮、更有能力去追求它的最终目标：你的神经系统。

MEDICAL MEDIUM5

EB 病毒的第 4 阶段

EB 病毒的最终目标是离开甲状腺，让你的中枢神经系统发炎。

你的免疫系统通常不会允许这种情况发生，但若 EB 病毒已成功在第三阶段，藉着进入甲状腺而令你筋疲力竭，加上若你突然受到某种身体或严重情绪伤害的打击，**病毒就会利用你的脆弱，开始引发许多奇怪症状，范围从心悸、全身性疼痛到神经痛。**

一种常见的情况是经历意外、动手术或遭受其他身体上的伤害，之后不舒服的感觉却持续得比预期更久。典型的反应是「感觉像是被卡车撞倒一样」。

验血、X 光与核磁共振造影显示不出哪里有问题，所以医生不会意识到病毒正在使神经发炎。第四阶段的 EB 病毒因此成了难解疾病——也就是那些让医生十分困惑的问题——的主要源头。

其实，真正发生的事情是，你受损的神经启动了一种「警报」荷尔蒙，通知你的身体那些神经露出来了，需要修复。在第四阶段，EB 病毒会侦测到那种荷尔蒙，然后冲过去紧抓住那些受损的神经。

一条神经根一股纱线很相似，上面会有少许松脱的根须。**当神经受损，根须就会迅速脱离神经鞘的侧边。EB 病毒就是在寻找那些开口，然后紧紧抓住。**如果成功了，就能让那块区域持续发炎很多年，其结果就是：你可能会有个蛮小的伤口，却不断复发，导致身上持续疼痛。

这种病毒性发炎导致的问题包括肌肉疼痛、关节疼痛、压痛点疼痛、背痛、手脚刺痛或麻痹（或两者都有）、偏头痛、持续疲倦、头晕、飞蚊症、失眠、睡眠品质不佳与夜间盗汗。有这些问题的病人有时会被诊断为罹患纤维肌痛症、慢性疲劳症候群或类风湿性关节炎，全都是一些医学界承认他们不了解、因此没有治疗方法的症状。在这样的病例中，病人接受的治疗并不适当，无法开始真正处理问题根源，因为这些难解疾病其实是第四阶段的 EB 病毒。

而一直以来，女性身上的 EB 病毒症状都被认为更年期前期与更年期。热潮红、夜间盗汗、心悸、头晕、忧郁、落发与焦虑之类的症状，在过去与现在都经常被错误解读为荷尔蒙变化，因此启动了灾难性的荷尔蒙补充疗法行动（想知道更多，请见第十五章）。

让我们更仔细检视困惑了医生数十年、由第四阶段 EB 病毒导致的慢性疾病。

慢性疲劳症候群

长久以来，女性一直面对这样的情况：别人否定她们所受的苦有个身体上的原因。就像那些罹患纤维肌痛症（见下节）的人一样，有慢性疲劳症候群——又名肌痛性脑脊髓炎、慢性疲劳免疫功能失调症候群与全身劳作不耐受症——的人，经常听见别人说她们是骗子、懒惰、喜欢妄想或疯了，或以上皆是。这种疾病正影响着不成比例的庞大女性人口。

而且，慢性疲劳症候群的发生率正在上升。

年轻的女大学生在学期中带着这种病症回家，除了躺在床上，什么都没办法做，已成了常见的现象。得到慢性疲劳症候群的十八、九岁或二十出头女性，看着朋友们在人际关系和工作方面都有所进展，自己却感觉被卡住、无法实现自身潜能，会觉得特别绝望。（💡Ari 注：感觉这种情况很容易会被认为是抑郁症～）

在三十、四十或五十几岁得到慢性疲劳症候群的女性，也有属于她们的障碍：虽然你年纪大到在此事已建立一个生活与支持网络，但也有既定的责任。你很可能努力想扮演好每个角色、想处理好超出你能力所及的事，因此当慢性疲劳症候群来袭时，你会感受到一股必须表现好的压力。

加深以上两个年龄群孤立感的，是伴随着她们获得的错误诊断而来的内疚、恐惧与羞耻感。若你得了慢性疲劳症候群，我很确定你一直处于身体病痛的深渊，并听过有人跟你说：「可是你看起来很健康啊！」明明感觉很不舒服，却听到医生、朋友或家人说你一点问题也没有，真是令人非常沮丧。

慢性疲劳症候群是真实存在的，它就是 EB 病毒。

如同我们已经看见的，慢性疲劳症候群患者体内的 EB 病毒数量上升，会藉由创造一种**使中枢神经系统发炎**的神经毒素，系统性地影响身体健康。这最终可能会**削弱肾上腺与消化系统**，并造成你**体力不足**的感觉。

纤维肌痛症

有超过六十年的时间，医学上一直都否认纤维肌痛症是个正当问题。如今，医学界终于接受它是个真正的疾病。

然而，医学机构给医生的最佳解释是：纤维肌痛症是因为神经过于活跃。翻成白话文就是.....没人知道那是什么。这不是医生的错，因为他们没有收到魔法书，告知什么东西能帮助他们的纤维肌痛症病人，或者让那些人疼痛的真正原因是什么。

医疗系统距离发现这个疾病的真正根源，还有好几年的路要走——因为它是病毒造成的，且发生在神经层面，而目前的医学工具还无法侦测出来。

深受纤维肌痛症之苦的人，处于非常真实且令人衰弱的攻击中。正是 EB 病毒造成了这种疾病，使中枢神经系统与全身的神经发炎，也因此带来持续的疼痛、触觉敏感、严重疲倦，以及其他许多问题。

耳鸣

耳鸣，或者「耳中的声响」，通常是 EB 病毒入侵名为「迷路」的内耳神经管道而引起的。那个声响就是**病毒使迷路与前庭耳蜗神经发炎、振动的结果**。

眩晕与梅尼埃病

医生通常将眩晕与梅尼埃病归因为钙结晶，或说耳石，在内耳中逐渐破裂造成的。然而，大多数慢性病例其实是因为 EB 病毒的神​​经毒素让**迷走神经发炎**引起的。

其他症状

焦虑、头晕、胸部紧绷、胸部疼痛、食道痉挛与气喘，也可能是 EB 病毒让**迷走神经发炎**引起的。

失眠、手脚刺痛与麻痹，则可能起因于 EB 病毒不断使**膈神经**发炎。

至于心悸，可能源自心脏二尖瓣里的 EB 病毒有毒尸体与副产品增加。

若你染上或怀疑自己感染 EB 病毒，也许会觉得第四阶段的病毒令人极度沮丧。请放心，只要采取本章结尾处提供的正确步骤，你就能康复，重建免疫系统，再次回到正常状态，并重新取得对人生的掌控权。

MEDICAL MEDIUM6

EB 病毒的类型

正如我前面提到的，EB 病毒的种类超过六十种。数量会如此庞大，是因为 EB 病毒已存在超过一百年。它让一代代的人带着它前行，在那段时间里突变、提升它的各种混种与病毒株。**EB 病毒株可依恶化严重程度分成六个族群，每个族群大约有十种类型。**

EB 病毒的第一个族群，是最古老也最温和的。这些类型的病毒一般要花好几年，甚至好几十年，才会从一个阶段转变到另一个阶段。**它们的影响可能直到你七十或八十几岁才会变得明显，而且顶多造成背痛。**它们甚至可能留在你的器官里，永远不会到达第 3 或第 4 阶段。

EB 病毒的第二族群，从一个阶段移动到另一个阶段的速度比第一族群快一点，你或许会在**五十或六十几岁**就注意到症状。这些类型的病毒可能只有部分逗留在甲状腺，只把一些病毒颗粒送出去让神经发炎，导致**相对温和的神经发炎现象**。医学界唯一知道的 **EB 病毒种类**，就在这个族群之中。

（💡Ari 注：被发现的是第二族群中的 6 号和 7 号）

EB 病毒的第三族群在阶段之间的转变比第二族群快，因此其症状可能在**四十岁左右**就会变得明显。而且，**这些病毒会走完第四阶段**——也就是说，它们会完全离开甲状腺，然后抓住神经不放。这个族群的病毒可能会造成各种不同的问题，包括关节疼痛、疲倦、心悸、耳鸣与眩晕。

EB 病毒的第四族群，会早在你**三十岁**时就带来显著问题。它对神经的侵略行动可能造成与纤维肌痛症、慢性疲劳症候群、脑雾、意识混乱、焦虑、喜怒无常，以及第一到第三族群引发的一切有关的症状。这个族群也可能造成创伤后压力失调的症状，即使某人除了被病毒感染发炎之外，并未经任何创伤。

EB 病毒的第五族群，则是早在你**二十岁**就会造成显著问题。这是一种特别难缠的病毒类型，因为它侵袭的是正准备开始独立生活的年轻人。它可能造成第四族群会引发的所有问题（💡Ari 注：即 1 到 4 族群的所有问题），还会以恐惧和担忧之类的负面情绪为养分（💡Ari 注：大概是以释放相应的肾上腺素为食物，在肾上腺一章解说不同情绪会释放不同的肾上腺素）。医生找不出哪里有问题，且认为这些病人年轻又健康，通常便会宣称「那都是心理作用」，而把病人转介给心理师，以说服他们身体上出现的问题其实不是真的，除非某位病人刚好碰到一位熟悉莱姆病趋势的医生，那么，病人可能会带着一份莱姆病的错误诊断结果回家。

不过，最糟的是 EB 病毒的第六族群，它甚至会**猛烈攻击幼童**。除了第五族群会造成所有问题之外(💡Ari 注：之前从 1 到 5 族群的所有问题)，第六族群还可能带来极为严重的症状，以致被误诊为白血病、病毒性脑膜炎、狼疮等。此外，它们还会**抑制免疫系统**，因而引发各种不同症状，包括起疹子、四肢无力与严重的神经痛。

摆脱 EB 病毒，取回健康掌控权

由于很容易感染、很难侦测到，还会造成许多神秘症状，想当然了，你可能会觉得 EB 病毒令人难以承受，其造成的影响也令人沮丧。

好消息是，若你能仔细且耐心遵循这一节与本书第四部详述的步骤，就能疗愈。你可以恢复免疫系统功能、摆脱 EB 病毒，让身体复原，拿回对自身健康的全部掌控权，继续过你的人生。

这过程需要多久因人而异，也取决于无数因素。有些人短短三个月就战胜病毒，不过，通常要整整一年。也有人需要一年半，甚至更久，才能摧毁 EB 病毒。

疗愈食物

某些水果与蔬菜能帮助你的身体摆脱 EB 病毒的影响而痊愈，以下这些食物可以纳入你的饮食中(大致以重要性高低为排列顺序)，请尽量每天至少吃三种——越多越好——**轮流吃不同的食物**，好让你的身体系统在一、两个星期之内，就能摄取到这所有的食物。

♥**野生蓝莓**：有助于修复中枢神经系统与排出肝脏里的 EB 病毒神经毒素。

♥**西洋芹**：增加胃酸浓度，并为中枢神经系统提供矿物盐类。

♥**芽菜**：富含锌与硒，能强化免疫系统，以抵抗 EB 病毒。

♥**芦笋**：净化肝脏与脾脏；强化胰脏。

♥**菠菜**：在体内创造碱性环境，并为神经系统提供极容易吸收的微量营养素。

♥**芫荽叶**：排除汞和铅之类的重金属，那是 EB 病毒偏爱的食物。

♥**荷兰芹**：排除大量能喂养 EB 病毒的铜和铝。

♥**椰子油**：抗病毒、抗发炎。

♥**大蒜**：抗病毒、抗细菌，能抵御 EB 病毒。

♥**姜**：有助吸收营养，缓解与 EB 病毒有关的痉挛。

- ♥**覆盆子**：富含抗氧化剂，可消除器官与血液里的自由基。
- ♥**生菜（莴苣）**：刺激肠道蠕动，帮助净化肝脏的 EB 病毒。
- ♥**木瓜**：修复中枢神经系统；增加胃酸浓度，使其恢复原貌。
- ♥**杏**：重建免疫系统，也能增加血液浓度。
- ♥**石榴**：有助于血液和淋巴系统的排毒与净化。（一颗颗籽的石榴）
- ♥**葡萄柚**：是生物类黄酮与钙质的丰富来源，可支持免疫系统，并将毒素排出体外。
- ♥**羽衣甘蓝**：富含特定生物碱，能防止 EB 病毒之类病毒的入侵。
- ♥**番薯**：有助于肝脏的净化与解毒，排除 EB 病毒的副产品与毒素。
- ♥**小黄瓜**：强化肾上腺与肾脏，排除血液中的神经毒素。
- ♥**茴香**：含有强力抗病毒化合物，可击退 EB 病毒。

疗愈药草与营养补充品

下列的药草与营养补充品（大致以重要性高低为排列顺序）能进一步强化你的免疫系统，帮助身体从病毒的影响中痊愈：

- ◆**猫爪藤**：这种药草可减少 EB 病毒与 A 型和 B 型链球菌之类的辅助因子。
- ◆**水溶胶银**：可降低 EB 病毒数量。
- ◆**锌**（液态硫酸锌最好）：能增强免疫系统，并保护甲状腺不因 EB 病毒而发炎。
- ◆**维生素 B12**（甲基氰钴胺与/腺苷钴胺形式）：能增强中枢神经系统。
- ◆**甘草根**：可降低 EB 病毒产物，并强化肾上腺与肾脏功能。
- ◆**柠檬香蜂草**：抗病毒、抗菌，能杀死 EB 病毒颗粒，增强免疫系统。
- ◆**5-甲基四氢叶酸（5-MTHF (5-methyltetrahydrofolate)）**：有助于增强内分泌系统与中枢神经系统。
- ◆**硒（selenium）**：能强化并保护中枢神经系统。
- ◆**红藻**：具强力抗病毒功效，可排除汞之类的重金属，并减少病毒量。
- ◆**L-赖氨酸（l-lysine）**：可减少 EB 病毒量，也可作为中枢神经系统的抗发炎剂。
- ◆**螺旋藻**（最好来自夏威夷）：能重建中枢神经系统，排除重金属。
- ◆**酯化维生素 C**：可强化免疫系统，排除肝脏里的 EB 病毒毒素。
- ◆**荨麻叶**：为脑部、血液与中枢神经系统提供重要的微量营养素。
- ◆**月桂酸甘油酯**：抗病毒；减少 EB 病毒量和辅助因子。

◆**接骨木果**：抗病毒；强化免疫系统。

◆**红花苜蓿**：净化肝脏、淋巴系统与脾脏里的 EB 病毒神经毒素。

◆**八角**：抗病毒；有助于摧毁肝脏与甲状腺里的 EB 病毒。

◆**姜黄素 (curcumin)**：姜黄的成分，有助于增强内分泌系统与中枢神经系统。

个案故事

几乎被 EB 病毒击败的职业生涯

蜜雪儿与她的丈夫马修都拥有一份高薪工作，蜜雪儿是公司的明星人物，怀孕期间也坚持去上班，只在临盆时才请假。

生产完后，蜜雪儿立刻爱上刚出生的儿子乔丹，觉得非常幸福。她想：「我已拥有一切——我爱的事业，以及我更爱的家人。」

但是，当一股无法摆脱的疲倦侵袭蜜雪儿，她光明的未来开始蒙上一层阴影。无论服用多少维生素或做多少运动，她总是觉得筋疲力竭。于是，蜜雪儿去找她的家庭医师。为她做了身体检查之后，医生驳回她的担忧：「我看你很好啊。照顾新生儿当然很累，多睡一点就好，不用担心。」

蜜雪儿特别留意多睡一些。过了一星期，她却觉得比之前更糟。由于怀疑自己有产后忧郁的问题，蜜雪儿去看她的妇产科医师。这位医生替她抽血、做了一些检查，包括几项甲状腺疾病的检验。检查结果出炉后，妇产科医师正确诊断出蜜雪儿罹患了桥本氏甲状腺炎——也就是说，她的甲状腺不再制造正常所需的甲状腺素（荷尔蒙）。

医生开甲状腺药物给蜜雪儿服用，好让她的甲状腺素浓度回复正常水准。这令她感觉好了一些，虽然不像她怀孕前那么好。她原本的目标是生完孩子后一个月就回去工作，现在只能延后那些计划了。

六个月后，疲倦感又回来了，而且更加严重。蜜雪儿的麻烦这时才真正开始。她很快就变得无法照顾乔丹，马修答应帮忙，直到她觉得比较好为止。

然而，蜜雪儿的状况却越来越糟。除了疲倦之外，她开始觉得全身疼痛，尤其是关节。她回去找妇产科医师，又接受了另一组检查，但检查

结果显示毫无问题。拜蜜雪儿持续服用的甲状腺药物所赐，她的甲状腺浓度正常，所有的维生素与矿物质浓度也是。妇产科医师被难住了。

由于怀疑蜜雪儿的症状跟她的甲状腺的状况有关，妇产科医师把她转介绍给一位顶尖内分泌学家（一位专精荷尔蒙问题的医生）。这位专家进行了详尽的甲状腺检查，并从各种不同角度检测蜜雪儿其他的荷尔蒙浓度。最后他告诉蜜雪儿，她有「轻微的肾上腺疲劳」。

这个结果倒有几分真实。蜜雪儿的肾上腺因 EB 病毒而过劳——她的怀孕引发了 EB 病毒，且此刻正在使她的甲状腺发炎。

那位内分泌学家告诉蜜雪儿要放轻松、避免压力。在他的建议之下，蜜雪儿停止在家里接咨询顾问的案子。

事实上，蜜雪儿的工作跟她的病况一点关系都没有。她的压力来源不是工作，而是正在蚕食她生活的疾病.....以及她似乎无力了解或处理这个病。

蜜雪儿的状况持续恶化。她的膝盖疼痛加剧且肿大，令她很难走路。她买了护膝.....并决定更积极寻求协助。直觉告诉蜜雪儿，她体内有个入侵者，因此她去看一位感染科专家。这确实是个正确的做法——只要感染科医师真的知道如何辨识与治疗之前的 EB 病毒感染。

不幸的是，他们并不知道。因此在进行一连串累人的检查，并注意到蜜雪儿因之前的 EB 病毒感染而有抗体之后，医生立刻排除问题出在 EB 病毒的可能性。这位医生告诉她，她身体方面很健康，说她可能是忧郁症，提议转介她去看看精神科医师。

蜜雪儿试图诉说她深刻感受到的是真实的身体问题，医生却令她觉得自己疯了。她对此勃然大怒，（痛苦地）起身大步跨出房间。

由于越来越拼命想找到答案，蜜雪儿去看了各种不同的医生。他们让她做了超音波、X 光、核磁共振造影、电脑断层扫描，以及一大堆血液检查。她被告知她感染了念珠菌，罹患了纤维肌痛症、多发性硬化症、狼疮、莱姆病与类风湿性关节炎。没有一个是正确的。医生要她服用免疫抑制药物、抗生素，还有一大堆不同的营养补充品。没有一种治疗方法有帮助。

蜜雪儿变得失眠、为心悸而苦，且开始有慢性眩晕，造成头晕与恶心。她的体重也从六十三公斤掉到五十二公斤。

没多久，蜜雪儿一天大多数时间就只能待在床上。她日渐消瘦，让丈夫马修非常害怕。

蜜雪儿花了四年探索所有其他选择，后来在她看过的一位自然疗法治疗师的推荐之下，马修打电话到我办公室，当作最后的依靠。我的助理接起电话时，马修哭了出来。「怎么了？」她问道。

他回答：「我太太快死了。」

我们第一次见面时，马修坐在卧床的蜜雪儿旁边，打算代替她说话。他开始告诉我蜜雪儿的故事不到一分钟，我便打断他。「没关系，」我说，「高灵告诉我，这是一种极具侵略性的 EB 病毒。」

病毒的神经毒素正在让蜜雪儿的所有关节发炎；她的失眠与脚痛，是膈神经不断发炎的结果；她的眩晕症源自 EB 病毒的神经毒素让她迷走神经发炎；她的心悸，则是因为她二尖瓣里的 EB 病毒尸体与病毒副产品增加引起的。

「不用担心，」我告诉蜜雪儿与马修，「我知道如何打败病毒。」

蜜雪儿用她能鼓起的所有喜悦能量兴奋大喊：「我就知道是病毒！」

那是她痊愈路上重要的第一步。

我建议她喝西洋芹汁与吃木瓜，这对处于蜜雪儿这种状况（例如体重太轻、吃不下东西、病毒颗粒数量很高）的人来说，是绝佳的提振精神良方。接着，我提出本章推荐的疗愈方法，包括一连串有帮助的营养补充品，以及本书第四部建议的方法。

这套净化饮食法立刻让蜜雪儿的 EB 病毒没有东西可吃。一星期之内，蜜雪儿膝盖的肿胀便明显缩小，赖氨酸终止了她的眩晕，其他营养补充品则开始杀死病毒颗粒或抑制新病毒颗粒的制造，或者两种情况皆有。

不到三个月，蜜雪儿已经可以经常起身、再度行走；九个月不到，她又能兼职从事她深具挑战性的工作了。

而不到十八个月，蜜雪儿的疼痛与苦难已成回忆——她已控制住 EB 病毒。如今，蜜雪儿已经完全恢复健康，充满活力且快乐地回到兼顾工作与家庭的生活了。

个案故事

终结慢性疲劳综合症的禁锢

辛西亚是两个小孩的母亲。小女儿苏菲出生后不久，她便开始觉得疲倦，必须用尽一切力量才能撑过一整天，都是依赖增加咖啡摄取量才

有办法勉强做事。不到几年，她就得辞掉服饰店的兼职工作，因为她午睡要睡很久。她需要这样的休息，才有足够的力气去校车停靠站接小孩、做晚餐、协助孩子做功课。

辛西亚注意到自己变得易怒，经常跟丈夫马克起争执，马克则不懂为什么她老是觉得累，毕竟，辛西亚的医生替她做的检查显示一切都没问题。医生说她很健康，推断她或许只是不开心或忧郁。

这令辛西亚只想二话不说走出诊间。她感受到的任何忧郁情绪，都是因为她一直很累、几乎无法做事——而不是相反的情况。但是，她丈夫支持医生的说法，越来越怨恨她。

持续的压力使辛西亚负担过重，变得自己已不可能维持正常的生活。她没有力气梳头发，而光是想到洗碗盆或用吸尘器吸地板，就令她疲惫不堪。外人看来似乎是她放弃了生活，马克越来越生气，提议分居。「我在办公室长时间辛苦工作，还得整天担心要照顾家里。」他说，「这应该是你分内的事。」

辛西亚觉得必须让身体变好，压力前所未有地大，但是担心婚姻、担心孩子会怎样，也令她的疲倦达到前所未有的严重程度。她几乎无法开车到杂货店或为家人做晚餐，唯一能做的就是躺在床上或沙发上。

这是未诊断出的慢性疲劳综合症从普通到严重可能呈现的样貌。打电话给我的时候，辛西亚的生活已分崩离析：丈夫离开了她，已经七岁的女儿苏菲与九岁的儿子莱恩则失去了他们完整的家。她的医生之前误解的精神上的状况，其实是一种身体方面的问题：EB 病毒。这样的故事出现在太多女性身上了。

我告知辛西亚，她得到的是医生忽略的 EB 病毒。我向她详述了我在本章提到的慢性疲劳综合症发生的背景，也解释了在这里与第四部概述的饮食方案，强调必须控制她的病毒量，并处理营养不足的问题。辛西亚遵循了高灵的建议，仿佛她的生命只能依赖这个了——因为确实如此。

慢慢地，辛西亚的状况开始好转。她的肾上腺回复正常功能，精力也恢复了，又有办法照顾孩子、处理生活琐事、整理房子、整理头发——完全不用像过去那样依赖大量的咖啡。此外，她也终于有力气回去工作了。

亲眼目睹这样的改变之后，马克打电话给辛西亚，约她出去吃饭——他说他母亲会帮忙照顾孩子。当他们到达那间时髦餐厅（那曾是他们

大学时约会的熟食店)，马克告诉辛西亚，他先打电话为她订了一份特制疗愈餐点，也为自己订了一份同样的食物，以示团结。品尝着日晒番茄鹰嘴豆泥与蔬菜海苔卷时，马克虽然没有真的哭出来（有些事永远不会变），但他为自己之前的行为道歉时，确实不得不擦拭眼角的泪水。

辛西亚安静地听着，然后带着开玩笑的笑容回答：「你可以好好补偿我。」

试水温几个星期后——辛西亚想确定马克不是只想要她回去提供安全感、当个管家——他们又像一家人那样住在一起了。马克现在每星期六早上都很早起床，好在家里做沙拉用的蔬菜吃完之前，赶在农夫市集买菜。

个案故事

摆脱纤维肌痛症的纠缠

四十一岁的史黛西在一间诊所兼职担任柜台人员，与在一家汽车经销商工作的罗柏结婚十五年。罗柏规划的那些和女儿们一起出游的活动，史黛西从没有体力参加。事实上，她不记得自己的身体有好到可以出去玩。她总是觉得身体有点疼痛，而且似乎比朋友累。自从生了第二个孩子之后（孩子现在已经十一岁了），她疲倦与肌肉酸痛的状况越来越明显。

某个周末，罗柏与孩子去参观博物馆，史黛西去散了个比平常还久的步——她决定逼迫自己减去一些过去几年来增加的多余体重。散完步后，她注意到左膝出现不寻常的疼痛。想到她大学篮球教练的忠告是「走一走就好了」，她便试着不去理会。

结果，疼痛并未消失。两星期后，史黛西和诊所的一位医生约时间做检查。她跛着脚走出诊间，带着一份要她去做核磁共振造影的处方——结果显示，她的膝盖没有任何明显的问题。

由于一直依赖「好的」那只脚，史黛西走路失去平衡，她发现自己很容易跌倒——楼梯、人行道路缘与地毯边缘，都成了很大的障碍。接着，她的右膝也开始疼痛，即使她每次跌倒都不曾伤到右膝，检查结果也看不出任何问题。史黛西的担忧升高为恐惧，觉得一定有什么地方出了大问题。然而，她工作的诊所里的医生们排除了类风湿性关节炎的可能性，并猜想她身上多出来的十四公斤就是她疼痛的主要原因。

没多久，史黛西身体的其他部位也开始疼痛。现在，她的手只要高举过头，手臂与颈部就会痛。她无法再工作，而当她开始花很多时间待在家里的沙发上，忧郁情绪到来了。罗柏晚上会为家人做饭，并让女儿把史黛西的晚餐送到沙发上给她。

一位专科医生推断史黛西得了纤维肌痛症。史黛西询问原因是什么时，医生回答：「我们不知道。我们认为是神经过于敏感的关系，但这个应该会有帮助。」她递给史黛西一份处方，上面是普遍用来治疗忧郁与纤维肌痛症的药物。史黛西下一次去造访那位专科医生、回报病情没有进展时，医生便将她转介给我。

我向史黛西解释她的纤维肌痛症到底是什么，其真正的肇因是 EB 病毒，而且病毒从童年开始就一直存在她的身体里。听了之后，史黛西回想起她十四岁时得过一次单核细胞增多症。她终于觉得自己有了真正的答案。现在她了解，不良的饮食习惯、营养不足与压力增加，引发了之前潜伏的 EB 病毒，浮现成为纤维肌痛症。不知道自己出了什么问题的无力感，比知道真正的原因还让人害怕。她的难解疾病之谜一直是最令她难受的部分，现在她有了方向，也对自己的疗愈能力有信心。

我们第一次通电话之后，史黛西遵循我在本章与第四部提供的建议，不到六个月，她已经摆脱纤维肌痛症，回到工作岗位，再度过着正常生活。她告诉我，她觉得比以前更快乐、更健康、还规划了下一次的家庭出游行程，要到一个月有机果园采苹果。

知识就是力量

疗愈过程的第一步，就是知道你痛苦的原因来自 EB 病毒——并明白那不是你的错。

你的 EB 病毒相关健康问题，并非你做错什么事或任何道德缺失的结果。不是你让这件事发生的，错完全不在你身上。你并未显化它，也没有吸引它。你是个充满生气、了不起的人类，拥有被疗愈的天赋权利。你理应被治愈。

EB 病毒的效应大多隐藏在暗处，让你或你身体的免疫系统无法感觉到它的存在。这不仅让它在未受抑制的情况下刻意进行破坏，还能引起诸如内疚、恐惧与无助等负面情绪。

现在情况不同了。若你感染了 EB 病毒，现在你的身心都了解是什么导致你的健康问题。光是这一点，你的免疫系统就会变强，而病毒自然会变弱。因此，就对抗 EB 病毒而言，毫无疑问地，知识就是力量。

多发性硬化症

自从医学界首度确认多发性硬化症以来，这种病就一直伴随着巨大的困惑。每一年都有太多人被误诊为多发性硬化症。

在 1950、60 年代，以及 70 年代早期，女性有不明神经系统症状的现象越来越普遍，但医生都把这些症状解读为更年期、荷尔蒙不平衡，或只是单纯的精神问题。那段时期，女性几乎不可能找到一位医学专业人士愿意证实她们的疼痛、颤抖、疲倦、眩晕等是真实的症状。唯一能让医生认真看待这个问题的女性，不是很富有，就是很年长。

直到 1960 与 70 年代，有足够的男性出现同样的症状，医学机构才开始认真看待这些不明的神经系统症状。就跟其他许多疾病一样，男人说话的分量总是胜过女人。

然而，医生做不了诊断工作，于是转而为病人贴上多发性硬化症的标签。

多发性硬化症最有名的，就是会伤害名为「髓鞘」的中枢神经系统保护层与促进讯息传递的物质，并令其发炎。神经负载着指挥身体所有部位的电子讯号，当髓鞘的任何部分受到伤害，被包覆在髓鞘下方的神经所传递的讯息就可能变得杂乱，造成各式各样的混乱状况（视发炎的是哪个区域的神经系统而定）。

多发性硬化症可能导致肌肉疼痛与痉挛、虚弱与疲倦、心智问题、视力问题、听力问题、头晕、忧郁、消化问题，以及膀胱与肠子功能失调。它也可能让双腿部分或完全瘫痪，迫使你必须使用手杖、拐杖，甚至轮椅。

一年大约有十五万名美国人——其中百分之八十五是女性——真正被多发性硬化症侵袭。

而一年大约有另外十五万人被误诊为多发性硬化症，他们真正罹患的是其他疾病（稍后会多谈一下这件事）。（💡Ari 注：意思应该是只有一半人感染的是会伤害髓鞘的那个种类的 EB 病毒，而另外一半是感染造成其他相似症状但不是伤害髓鞘的 EB 病毒）

被诊断为罹患多发性硬化症，可能会让你的世界天翻地覆——而如果这个诊断是错的，情况可能更加令人绝望。

本章会揭露多发性硬化症的真相，以及你可以如何超越它，取回自己的人生。

确认多发性硬发症的方法

若你罹患多发性硬化症，其对中枢神经系统保护层——髓鞘——的伤害，以及所导致的神经发炎与疤痕，很可能造成下列大多数症状。但要明白，你可能有很多这些症状，但并未罹患多发性硬化症，除非你的症状处于最糟状态，才有可能多发性硬化症。

- 初期会出现**视力问题**，例如视力模糊、复视、对色彩的感知减弱、眼睛疼痛，以及/或视力完全消失——通常是一次失去一只眼睛的视力。
- 慢性**虚弱与疲倦**。
- 慢性**疼痛**，特别是**全身肌肉疼痛**。
- 颤抖**。
- 手臂或腿部**麻痹**，或两者皆有——刚开始是身体的一侧，接着是另一侧。
- 腿部无力或瘫痪**，导致行走困难，严重的话必须坐轮椅。
- 心智模糊**，例如无法专注。
- 记忆发生问题**。
- 说话含糊不清**。

除了这份症状检核表，并无可靠的检验可以确定多发性硬化症。这种病之所以会有这么多误诊的状况，部分原因即在于此。

如果你出现至少六种上述关键症状，且状况很严重、很显著——而你的医生也已排除其他可能导致这些症状的原因——**你就可以去找一位神经科医师帮你做核磁共振造影，寻找脑部与脊椎神经区域的髓鞘是否有损伤（例如疤痕或其他伤害），以试着确认你有没有罹患多发性硬化症**。如果找到两处以上的损伤，显示你的症状可能是多发性硬化症造成的。

尽管如此，即使有医学上目前使用的 3D 影像器材，**那些损伤还是很难被发现**（而这情况大约到 2030 年都不太可能改变）。**因此，如果你的神经科医师找不到任何损伤，不代表它们不存在。**

此外，还要考量你是否有耳朵感染、喉咙感染、鼻窦感染，以及阴道感染（如果你是女性）的病史。这些一般都发生在童年与刚成年时，那时多发性硬化症尚未开始发展。

要知道是什么原因令你生病，还有一个方法：进一步了解多发性硬化症。

多发性硬化症到底是什么

医学界相信多发性硬化症是一种自体免疫疾病，源自免疫系统不知为何把神经鞘区域误认为入侵者，并加以攻击。

就如我在其他章说的，这正是数十年来阻碍医学研究找出真相的原因。人类的身体不会自我攻击，该怪罪的是病原体。

医学界也相信多发性硬化症没有解决之道，这一点他们也弄错了。事实上，多发性硬化症可以被疗愈——它其实是 EB 病毒的一种类型。

如第三章所解释的，EB 病毒是一种引起慢性神经发炎的病毒。大多数 EB 病毒的病毒株温和且较不具有侵略性，但导致多发性硬化症的 EB 病毒类型却会逐渐摧毁髓鞘，因而造成与这种疾病相关的一组明显症状。（至于你的免疫系统，不仅是未犯下任何罪行的无辜者，还是对抗多发性硬化症的主要防卫者。当免疫系统得到它需要的，你就有可能痊愈——而且唾手可得。）

还有另一件事能区分多发性硬化症与其他类型的 EB 病毒：多发性硬化症会伴随一个由细菌、真菌与重金属构成的独特组合。如果你有多发性硬化症，你的身体里一般都会有下列这些 **EB 病毒辅助因子**：

- A 型链球菌与 B 型链球菌。
- 幽门螺旋杆菌（或至少之前感染过幽门螺旋杆菌）。
- 念珠菌。
- 巨细胞病毒。
- 铜、汞、铝等重金属——这些重金属会削弱免疫系统保护身体不受病毒性神经伤害的能力。

虽然这些辅助因子赋予多发性硬化症的特性，但根本上，多发性硬化症只是 EB 病毒的一种类型，而知道这一点，就能照亮任何环绕着这个疾病的黑暗谜团。尽管 EB 病毒在某些病例中可能很危险，但第三章详细说明了你需要了解的一切——包括你可以采取哪些步骤，以终结病毒造成的伤害，并消除几乎所有病毒与其辅助因子。

MEDICAL MEDIUM3

疗愈多发性硬发症

医生治疗多发性硬化症的典型方法，就是使用免疫抑制药物与类固醇，这是基于「免疫系统是问题所在」的错误看法。然而，攻击你的并不是你的免疫系统，是病毒。杀死 EB 病毒的唯一希望，就是一个强壮、有活力的免疫系统，而这些药物是设计来削弱免疫系统的。因此，这些药物不仅无法帮助你打败 EB 病毒，还会帮病毒很大的忙。

最好的方法就是阅读第三章，已完全了解 EB 病毒。而因为导致多发性硬化症的 EB 病毒株对髓鞘特别具侵略性，下列的营养补充品针对这一点推荐的。它们有助于减轻疼痛，并在你从 EB 病毒的影响中痊愈时保护髓鞘。

◆**EPA 与 DHA**（二十碳五烯酸与二十二碳六烯酸）：**Omega-3** 脂肪，有助于保护与增强髓鞘。一定要买以植物（而非鱼类）为来源的种类。

◆**L-谷氨酰胺**（**L-Glutamine**，台湾译为左旋麸酰胺酸）：将谷氨酸钠（台湾译为麸氨酸钠，就是味精的主要成分）之类的毒素从大脑中移除，并保护神经元的氨基酸。

◆**猴头菇**：药物菇类，有助于保护髓鞘与支持神经元功能。

◆**ALA（硫辛酸）**：有助于修复受损的神经元与神经传导物质，也能帮助修复髓鞘。

◆**月桂酸甘油酯**：脂肪酸，能消灭大脑中的病毒颗粒、细菌细胞与其他有害微生物（例如霉菌）。

◆**姜黄素（curcumin）**：姜黄的成分，能减轻中枢神经系统的发炎状况，并缓解疼痛。

◆**大麦苗汁萃取粉**：含有能喂养中枢神经系统的微量营养素，也能提供大脑组织、神经元与髓鞘所需食物。

请了解，多发性硬化症不是无期徒刑。若医生给了你正确的诊断，就没有害怕的理由。（比较可能的状况是，若你听到自己得了多发性硬化症，你其实是许多拿到错误诊断报告的人之一。你的症状真正的根源可能是 EB 病毒，只是并非在髓鞘上造成损伤的那个病毒株。）❗Ari 注：病人也有疲倦、疼痛等各种症状，也像是纤维肌痛症等几种也是由 EB 病毒引起的疾病，本质也是 EB 病毒，只是不是会损害髓鞘那一种）

如果你持续探行这一节的忠告，最重要的是遵从第三章与第四部提供的所有中肯建议，以修复中枢神经系统与免疫系统，那么一般在三到十八个月之内（视不同因素而定，例如你目前的健康状况），你就几乎能摆脱所有令神经发炎的病毒，并重拾没有生病症状的正常生活。

（💡Ari 注：用“几乎能摆脱”的意义在于，当我们留下少量休眠没活性的 EB 病毒，能刺激免疫系统产生对应的抗体，以便再次抵御这种病毒，在《甲状腺治疗》有提及。我想原理相当于疫苗吧）

MEDICAL MEDIUM4

个案故事

真相帮助人恢复健康

四十一岁的蕾贝卡是某家医院急诊室的护理师。一天下午，她刚结束一次长时间的值班，但另一位护理师没有来，于是蕾贝卡必须再工作十二小时，直到深夜。

当她开车回家，准备跟母亲换班，接手照顾十岁儿子尼可拉斯时，蕾贝卡右半边的脸忽然麻痹，而且那种麻痹开始往下延伸到手臂。虽然她多年来曾目睹许多病人出现这种状况，但自己从未经历过。蕾贝卡试着将此视为工作过劳的症状，回家后立刻上床睡觉，希望隔天早上就没事了。

结果醒来后，她的麻痹感仍在——在她的右脸、鼻子、嘴巴的一部分、手臂与手上。由于担心是中风，蕾贝卡的母亲载她去医院就诊。一位她认识的医生立刻为她看诊，并做了一连串检查，包括核磁共振造影与心电图。那些检查都没有显示任何问题，因此医生认为不是中风，怀疑罪魁祸首是焦虑。「给它一点时间吧，我们再看看症状会不会缓解。」她边说边开给蕾贝卡一份抗焦虑、镇静安眠的苯二氮平类药物处方。

接下来几星期，蕾贝卡的状况没什么改变。她努力适应自己的不明麻痹现象，但那实在令人不安。她的右手臂开始变虚弱，最后她觉得自己无法再处理正常的护理工作，包括把人从担架上搬运下来，以及抬起各种医疗设备。她决定请假，并去找医院的顶尖神经科医师看病。

经过许多全面性检查之后，医生告诉她，那是多发性硬化症的前兆——即使蕾贝卡的核磁共振造影与脑部扫描都没有出现这种病的证据。那位神经科医师说，蕾贝卡应该开始定期接受核磁共振造影检查，若多发性硬化症持续发展，就会渐渐出现在影像上，而在那之前，他会开治

疗多发性硬化症的药给蕾贝卡，例如免疫抑制药物与类固醇。跟在候诊室的母亲碰面时，蕾贝卡几乎忍不住啜泣。这样她要怎么照顾尼可拉斯？

接下来的六个月，蕾贝卡的症状有了进展。此时，她的麻痹还伴随一阵阵的头晕、疲倦，以及脑雾——在最近一次的核磁共振造影检查之后。某天，一位曾和蕾贝卡共事的护理师，也是我的委托人，建议蕾贝卡打电话给我，跟我约碰面。

解读时，高灵告知我的第一件事，就是蕾贝卡有病毒的问题——是一种特别的 EB 病毒株。「但我做过 EB 病毒的检查，」蕾贝卡说，「结果显示我的血液中目前没有感染现象，只有显示我几十年前感染过，那不可能导致我现在的問題啊。」

我向她解释，血液中有 EB 病毒抗体不一定表示病毒已离开一个人的身体，它反而再深入身体内部了。在蕾贝卡的例子中，EB 病毒确实还活着，而且此刻正在影响她的中枢神经系统。我向蕾贝卡保证她没有罹患多发性硬化症。

「我愿意付出任何代价去相信这件事。」她说道。

「这是真的。」我告诉她，并继续描述除了中枢神经系统，EB 病毒还让她的膈神经与三叉神经发炎，那正是她麻痹的原因。除此，病毒也正在释放一种神经毒素，导致头晕、疲倦与脑雾。

蕾贝卡终于被说服。「感觉像是身上的重担被拿掉了。」

藉由遵循本章与第四部概述的饮食方案，蕾贝卡在六个月内就完全康复，不必再服药，也回到她在医院的工作岗位。她不再超时工作，因为她觉得额外值班的压力会令她体力耗竭，让 EB 病毒有机可乘。

光是了解自己的症状是如何运作——并发现那不是无期徒刑——就能使蕾贝卡的疗愈之路产生极为不同的结果。她告诉我，要是不知道她的难解疾病背后的真正原因，她确定自己一定终身都会背负着那个错误诊断。

类风湿性关节炎

医学界使用「类风湿性关节炎」这个词，仿佛这就是那种会引发关节慢性疼痛发炎的病症的诊断结果。其实比较好的说法应该是「关节肿胀疾病」「关节疼痛症」或「无法解释的全身性疼痛症」。若医学研究尚未发现对某一组症状的解释——类风湿性关节炎的症状就还找不到解释——那么最好用医生确实知道的名词来称呼它（💡Ari 注：即“类风湿”——即类似风湿但又不是风湿疾病）。躲在花俏名称背后帮不了任何人，尤其是病人。

类风湿性关节炎最常见的状况是会影响手部与脚部的小关节，也可能影响膝盖、手肘与其他大关节。此外，它还可能折磨身体的其他部位，例如神经、皮肤、嘴巴、眼睛、肺部与/或心脏。**这种病最著名的结果是关节疼痛与肿胀——而慢慢地，也可能会出现关节与骨头的损害或变形，或两种状况都有。**医学界不知道实际受类风湿性关节炎影响的美国人比报告中要多，大约有两百五十万人，年龄层从十五岁到六十岁都有，而受影响的女性人数比男性多五倍。

医学界相信类风湿性关节炎是一种自体免疫疾病——也就是说，这种病症是被扰乱的免疫系统将你身体的某些部位视为入侵者，并持续攻击那些部位作为回应。这意味着你的身体在未经你允许的情况下反过来对抗你。

医学机构训练医生全面运用这样的说法来解释难解疾病。这是一种诱骗手法，目的是让病人安心，以提供解释给健康照护的人了解他们发生了什么事、为何会发生，以为有个方法可以控制问题。「自体免疫疾病」这个解释并非医学机构以为的助力。当病人产生了「细胞会互相对抗」的心理印象，就会传递出错误讯息：病人的身体背叛了他；病人身体的疗愈能力不受信任。

知道「我们的身体不会自我攻击」非常重要。**真相是这样的：关节的发炎是为了保护你免于受到一种特别常见的病毒攻击。你的身体很努力在阻止病原体更深入地钻进关节与周围组织，而当发炎变成长期、慢性，就成了所谓的「类风湿性关节炎」——但那仍是你的身体正在努力抵挡病毒的伤害。**

此外，医生还相信类风湿性关节炎没有治愈之道，这一点他们也错了。

本章会解释类风湿性关节炎到底是什么，以及你如何拿回控制权，重获健康。

确认类风湿性关节炎的方法

若你罹患类风湿性关节炎，可能会体验到下列许多症状——而且有很好的理由。这些症状源自你的身体正在使用它的防卫机制抵抗常见的病毒病原体。

- 关节疼痛，特别是腕关节与指关节、膝盖，以及/或跖骨（台版书此处为“蹠骨头”），但任何关节都可能受到影响。
- 关节发炎。
- 关节僵硬，特别是在早上，可能会持续好几个小时。
- 刺痛或麻痹感（或两者都有），特别是在手或脚部（或两处都有）。
- 积水，特别是足踝或膝盖后方。
- 疲倦、发烧，以及其他像流行性感冒的症状。
- 心悸。
- 皮肤发热或发痒。
- 一种游走、灼热的疼痛。
- 神经痛。

类风湿性关节炎

医生会利用某些方法试图确认类风湿性关节炎，但没有一种是可靠的。**下列是他们会运用的特殊检查项目，请记住，这些都不可靠，因为它们不是设计来找出类风湿性关节炎的真正根源。这些检查不会找到诱发类风湿性关节炎的病毒病原体，而是作为体内有多少发炎现象的衡量基准。**

●**类风湿性因子血液检查**：这是用来检验医生相信与类风湿性关节炎有关的抗体。然而，这项检查在完全健康的人，或是罹患狼疮之类不相关疾病的人身上，可能产生阳性结果，然后在真正有类风湿性关节炎症状的人可能产生阴性结果，因此不是非常有用。

●**抗环瓜氨酸抗体血液检查**：这种较新的抗体检验，比类风湿性因子血液检查更能有效确认类风湿性关节炎的发炎病例，但仍然很不可靠。

●**红血球沉降速率血液检查**：这是用来检验严重的发炎现象。发炎的原因很多，因此这项检查无法确定你是否罹患类风湿性关节炎，但可以用来了解有多少发炎现象正在发生，因此，若你得了类风湿性关节炎，这能帮助你评估它的侵略性有多高。

●**C 反应蛋白血液检查**：这是用来检验与进展中的发炎有关的一种蛋白质浓度是否过高。不过，其他因素也可能制造出这种蛋白质，包括肥胖，而同样地，单单发炎现象本身无法确认是类风湿性关节炎引起的。

●**超音波与核磁共振造影**：这些检查可用来追踪造成长期骨头伤害的发炎活性。

另一个判定你是否罹患类风湿性关节炎的方法，就是去了解这种疾病的真相。

MEDICAL MEDIUM2

类风湿性关节炎到底是什么

医学界相信类风湿性关节炎是一种自体免疫疾病，起因是免疫系统不知为何将关节与其他身体部位误认为入侵者，并予以攻击。但如同我之前说的，我们的身体不会自我攻击，而只是对「受到病原体攻击」这件事做出反应。

类风湿性关节炎是 EB 病毒的一种类型。

EB 病毒会缓慢折磨身体的不同部位，包括关节、骨头与神经。是这种病毒导致你的关节疼痛与发炎。（至于你的免疫系统，不仅是未犯下任何罪行的无辜者，还是对抗 EB 病毒的主要防卫者。）

如同稍早提到的，**EB 病毒的类型超过六十种，医学研究得花几十年才能查清楚造成类风湿性关节炎的 EB 病毒的状态与变种**。当时间、精力与资源终于能用在探讨原因——希望是在未来二十或三十年内——研究者很容易就会发现已经破坏人们的关节与神经超过一个世纪的 EB 病毒变异株。等医生更深入挖掘，他们就会找到真正解决这种病毒的方法。

知道类风湿性关节炎是 EB 病毒的一种类型，就能消除环绕在这种疾病周围的任何黑暗谜团。EB 病毒是可以解决的，第三章有很详细的描述，包括你可以采取哪些步骤，以终结病毒造成的伤害，并摧毁你体内几乎所有 EB 病毒。

疗愈类风湿性关节炎

医生治疗类风湿性关节炎的典型方法，就是使用各种用于「危机管理」的抗发炎与免疫抑制处方药物，因为那是他们唯一能提供的。就类

风湿性关节炎导致的疼痛与发炎程度而言，这是可以理解。然而，这种策略有两个问题。

首先，药物并未对治类风湿性关节炎的根本原因，也就是 EB 病毒。这些药物完全无法减少 EB 病毒，于是疾病得以继续在你体内茁壮。它们阻止你的身体对病毒做出反应，仿佛病毒不在那里。

其次，对抗 EB 病毒的主要防卫者是免疫系统，而处方药物却会削弱免疫系统功能。因此，这些药物不仅无法协助你抵御 EB 病毒，对病毒还有极大的帮助。（注：这都可用在自体免疫疾病上）

最好的方法是读完第三章的内容，完全了解 EB 病毒。我希望你会发现那让你获得解脱，也相信你将受益于从中找到的建议。

而因为导致类风湿性关节炎的 EB 病毒可能特别令人不适且不易处理，我也推荐下列的天然抗发炎物质（也就是不会削弱免疫系统功能），大致依个人偏好排列。这些东西有助于减轻疼痛，让你更快从 EB 病毒中疗愈。

◆**姜黄素 (curcumin)**：姜黄的成分，可减轻发炎、缓解疼痛。

◆**荨麻叶**：含有生物碱的药草，能减轻 EB 病毒特有的发炎症状。

◆**姜黄**：根茎类植物，可减轻发炎、缓解疼痛。

◆**N-乙酰半胱氨酸**（台版书为 N-乙醯半胱氨酸，**N-acetyl cysteine**）：可减轻发炎、缓解疼痛的氨基酸。

◆**甲基磺酰甲烷**（台版书为“筋骨素”，又名“软骨素”，英文 **MSM (methylsulfonylmethane)**）：可减轻发炎、缓解关节疼痛的化合物。

最后，你可以使用冰敷与热敷袋。一天用冰敷袋冰敷疼痛部位约半小时，以减轻发炎、加速疗愈，然后隔天用热敷袋同一个部位约十分钟，以放松可能在受伤关节附近形成的任何肌肉紧绷。

若你採行这些忠告，最重要的是遵从第三章与第四部提供的所有中肯建议，那么大约在几个月到两年之内（视不同因素而定，例如你目前的健康状况），你就能摆脱 EB 病毒与类风湿性关节炎，重新取回你的健康与人生的控制权。

个案故事

用肿胀的手自力救济

珍娜热爱美容专家的工作，每天早上让她起床的动力，就是可以用居家 SPA 疗法与化妆品让人们感觉自己很棒。不过，四十八岁的珍娜要担负很多责任。身为有两个十七、八岁孩子的单亲妈妈，她经常担心要有足够的收入来支付他们家的租金、要管理她的美容专家团队，以及要让她的大儿子上得了大学。除了这些，去年她母亲因为罹患癌而病了一整年，珍娜必须利用每个周末与所有空闲时间来帮母亲的忙——监督她去看医生、付账单、买日用品、帮忙做家务，以及处理她母亲的私事。

多年来，珍娜偶尔会觉得身体疼痛，但她总是将其视为每个人都会有的自然现象。某天晚上，在一个充满压力的时刻——刚熬夜替母亲做完一些文书工作，那一整天客户的约又很满——珍娜注意到她的手肘、手腕与手痛得比平常厉害。她告诉自己隔天早上就没事了，但她起床时，状况却变得更糟。

她觉得自己似乎无法执行工作所需的那些要实际动手的事，于是立刻跟她的医生约时间去看病。抽了血，做了完整检查之后，医生告诉她：「我认为你得了类风湿性关节炎。」他将珍娜转介给一位风湿科医师，这位医生为她做了其他检验与血液检查，推断珍娜有某些蛋白质与抗体引起的发炎现象，这些蛋白质与抗体跟关节的发炎有关。

这种拐弯抹角的理由逃不过珍娜的眼睛。「这是什么意思？」她问道。

「意思是你得了类风湿性关节炎。」风湿科医师答道。

「但一开始是什么导致发炎的？」

医生说，她身体的免疫系统在攻击她的关节并使它们发炎。然后，他递给她一份发炎与免疫抑制药物的处方。

珍娜还是觉得这整件事很不合理。到目前为止，她都觉得可以信任自己。她可能无法信任别人，例如她的前夫或从未付她做脸费用的弗格森太太，但她一向相信自己的身体是跟她站在同一边的。珍娜不懂为何她的身体决定开始自我攻击，那感觉像背叛。

她很害怕病况会逐渐变糟。如果这场病的开始出乎意料，那么，她怀疑什么才能阻止她的身体继续伤害自己。她看着她八十二岁、正在与癌症搏斗的母亲，不知道她到了那个年纪的状况会比母亲糟到什么程度。珍娜的母亲四十八岁时还很健康，不必面对类风湿性关节炎的问题。珍娜的身体有可能让她活到七十岁吗？

珍娜决定用自己肿胀的手自力救济，跟一位功能医学医师约时间去看病。她看了珍娜之前的验血报告，安排了额外的检查，然后同样得出「类风湿性关节炎」这个诊断结论。珍娜问医生是什么导致类风湿性关节炎，医生说那是自体免疫的问题，亦即身体在自我攻击。珍娜逼迫医生说明得更清楚一些，但她似乎没有获得更好的解释。医生反而指示珍娜在饮食中排除小麦麸质与加工过的糖，并服用一大堆营养补充品，包括鱼油、维生素 D 与 B 群。

遵循这样的食物疗法，珍娜觉得好了一点，手肘的疼痛没有那么剧烈了，但双手与手腕的状况离正常还很遥远。她只能在她所谓的「好日子」里工作，而她一个月的「好日子」很少。她不仅收入减少，还得替母亲雇用一位助手，而那位正在掏空她的银行账户。

某一天，珍娜的一位客户奥莉薇亚打电话来预约得知她的状况，便告诉她：「你一定要打电话给安东尼。」

我最初扫描珍娜的结果显示她的神经与关节有发炎现象，但那不是因为她的身体在自我攻击，高灵认出那是所谓的 EB 病毒造成的症状。珍娜的免疫系统正试图奋战，并努力支持她去抵抗病毒。它正尽其所能地防止病毒进入她的关节与结缔组织，然而，她一直服用的免疫抑制药物却在抑制她的免疫系统，让她的身体无法为自己抵御病毒。

当我向珍娜解释，EB 病毒在它某个早期阶段会以单核细胞增多症的形式出现。她便回想起大学时得过单核细胞增多症，以及当时她所有关节的疼痛方式跟现在很像。解释终于出现了。她了解到，病毒是从原本的单核细胞形式逐渐转变，并深深躲进她的身体里，维持潜伏的状态，直到去年的过劳，加上她为了排除压力而吃的某些食物隐藏这诱发因子，才让病毒浮出台面。这样完全说得通了。而得知这个真相让她可以信任自己的身体，她觉得自己的奋战精神回来了，准备好要帮助她疗愈了。

为了让珍娜恢复健康，我们专注在水果与蔬菜的力量，集中摄取第三章列出的特定抗病毒食物。而实施我在第二十一章描述的「二十八天疗愈净化法」之后，珍娜就回去工作了，而且几乎是全职。

不到 3 个月，她就恢复正常的工作量与行程。

珍娜把她母亲的助手留下来做兼职，并开始带着一袋袋疗愈食物到母亲家，教助手准备果昔 (smoothie)、芒果莎莎酱、菠菜汤，以及其他能让她母亲的免疫系统维持强壮的菜肴。

在我们第一次谈话的一年之后，珍娜仍遵循着去除 EB 病毒的饮食方案，远离诱发病毒的食物，而且不曾再有任何疼痛。事实上，她多年来从未感觉这么好过。现在她知道自己没有罹患类风湿性关节炎，而且很得意她终于征服了那个在大学时期感染的小小单核细胞增多症病毒。

当假日来临、比平常加倍忙碌时，珍娜看着自己排得满满的行事历，一点也不害怕，反而会说：「放马过来吧！」

二型糖尿病与低血糖症

身体最重要的燃料就是葡萄糖，这种单糖能提供你所有细胞运作、疗愈、生长与茁壮需要的能量。

葡萄糖让我们保持运作，并维持我们的生命。中枢神经系统以它为基础运转，身体其他器官也一样，包括心脏。**葡萄糖是我们用来增加与维持肌肉的物质，此外，它也会执行修复受损组织与细胞之类的重要功能。**

当你吃进食物，身体就会把食物分解为葡萄糖，释放进血液中，好让葡萄糖流经所有细胞。然而，细胞无法直接取用葡萄糖，需要胰脏帮一点忙。

胰脏一直在监视血液，当它侦测到葡萄糖浓度上升，就会以分泌胰岛素（一种荷尔蒙）来反应。胰岛素附着在细胞上，通知它们打开，从血液中吸收葡萄糖。因此，胰岛素不但让细胞得到所需的能量，还确保血液中的葡萄糖浓度维持稳定。

若血液中的葡萄糖超过细胞所能消耗的——例如你吃了一顿特别不容易消化的餐点（或许是多涂了厚厚一层蜜汁烤肉酱的猪肋排，亦即大量脂肪与糖分的组合）——胰岛素就会指示将多余的葡萄糖储存在肝脏里，之后在某个葡萄糖浓度过低的时刻，例如两餐之间或身体剧烈活动期间，肝脏就会释放出储存的葡萄糖，供细胞使用。这是在肝脏很强壮、运作良好的情况下。

这通常是一个可以最佳运用胰岛素的有效系统。然而，若胰脏无法在需要时分泌足够的胰岛素，这个系统就会开始出错；**如果某些细胞开始拒绝让胰岛素附着并打开以接收葡萄糖，这个系统也会出错，这种状况成为「胰岛素抵抗」（亦即胰岛素抗性）。**

当这两种问题其中之一或两者一起发生，细胞就无法从血液中取出足够的葡萄糖。如此身体将会排除部分多余的葡萄糖到尿液中，可能导致排尿更频繁，也会令你脱水、感到口渴。

若胰脏在身体需要时未分泌足够的胰岛素，或者你正经历胰岛素抵抗（或两种状况都有），就有大约三千五百万人罹患这种疾病，还有其他六千五百万人有糖尿病前期，即血糖浓度比正常值高但尚未到达糖尿病的浓度。高达百分之三十五有糖尿病前期的人，在六年内会发展成二型糖尿病。

医疗专业人士并不知道第二型糖尿病为何会发生，这一点从医生与营养师推荐给糖尿病病人的饮食方式就可明显看出。若他们知道这些病人的身体里到底发生什么事，就会提供完全不同的饮食建议。虽然医生知道一些正确的治疗建议，但并不理解这种疾病如何或为何发生。

本章将明确告诉你是什么原因导致第二型糖尿病，也将真正解释胰岛素抵抗是如何发生的、低血糖症是什么，以及如何让系统恢复足够平衡，使你的身体有机会疗愈。

MEDICAL MEDIUM1

二型糖尿病的症状

若你得了第二型糖尿病，可能会经历下列一种或多种症状（请注意：也有可能你是处于早期的糖尿病，却未经历任何症状）。

♥**不寻常的口渴、口干、频尿**：这是因为身体正在耗尽水分，经由尿液排出多余的葡萄糖。

♥**视力模糊**：当你脱水时，身体就可能从眼球的晶体抽取水分，以帮助排出多余的葡萄糖。

♥**不寻常的饥饿**：这是因为细胞没有获得养活自己所需的葡萄糖。

♥**疲倦、易怒**：因为你没有得到你的细胞充满葡萄糖燃料时的正常能量。

♥**消化问题**：胰脏不仅会分泌胰岛素，还会分泌帮助身体分解食物的酶。若胰脏功能不佳，不只会造成胰岛素不足，也会导致酶不足，使身体更难消化任何东西。

♥**低血糖症**：这些能量低落状态——即频繁到每隔一小时就发生的血糖浓度下降情形——是肝脏衰弱与肾上腺功能不佳的结果。

MEDICAL MEDIUM2

糖尿病与低血糖的真正原因

虽然医学界还不知道，但**第二型糖尿病与低血糖症，一般都是始于肾上腺。**

每当你面临持续的压力、经历困难且无法避免的考验，你的肾上腺都会被启动，让身体充满肾上腺素，这是一种为你注入**紧急能量**的荷尔蒙。虽然这对急迫的困境来说是种有用的反应，但若身体持续以危机模式，且无法完全消耗会渗透到器官与腺体组织里、具侵蚀性的肾上腺素，最后肾上腺素就可能造成严重的伤害。

胰脏在正常情况下是像婴儿的屁股一样光滑，但被基于恐惧或其他负面情绪的肾上腺素长期烧灼，胰脏会被磨损而结痂，使它变得又厚又硬。

那就像是这样：出生时，你的胰脏就像一张全新的信用卡。有些人含着金汤匙出生，有很高的消费额度、充裕的现金信贷限额，与储存好只等签名使用的累计飞行里程数；其他人出生时的信用卡额度较低，利率较高、红利较少。但无论如何，若你不小心，都可能把信用卡刷爆。当人们经历让自己筋疲力竭的生活，又以油炸或高脂食物、冰淇淋、饼干等来控制压力，这样做就是在让胰脏账户入不敷出，并且用光那些累积飞行里程数。

长期下来，那会伤害胰脏制造足够的胰岛素、以从血液中撷取所有应该撷取的葡萄糖的能力。光是这种功能不佳的情况，就足以造成第二型糖尿病。

事情还没结束。你的整个身体还会长期受到以负面情绪为基础的大量肾上腺素的伤害，特别是你若你在**情绪不佳时吃东西**（❗Ari 注：埃德加·凯西也提过千万不要在心情不佳时吃东西），**胰脏就会分泌混合了肾上腺素的胰岛素，进入血液中，使身体把胰岛素，与伤害它的、基于恐惧的肾上腺素连结起来。慢慢地，这可能使很多细胞对肾上腺素与胰岛素的混合物「过敏」，导致它们避开这两种荷尔蒙**（❗Ari 注：这就是上文说的"胰岛素抵抗"）。**医学研究还没发现这种混合物，也尚未了解身体会以这种方式反抗。那是胰脏虚弱的主要原因之一，导致胰岛素分泌不足与身体细胞接收不到葡萄糖。**

不易消化的油腻餐点也可能导致肾上腺素分泌过多，因为肾上腺就像消防队，而脂肪会启动警铃。当肾上腺获得血液中有大量脂肪——因而可能让胰脏与肝脏立即陷入危险——的讯号，消防队（肾上腺）就会派出消防车（肾上腺素）去处理。**激增的肾上腺素能增加消化强度**，帮助将脂肪排出身体并保护你，但你也会付出代价，因为这个过程长期下来可能会使胰脏变得衰弱。

另一方面，你的肾上腺也可能功能不佳——即肾上腺素分泌太少。这会使胰脏因为要努力补偿肾上腺的不足而过劳。若这种状况是长期的，胰脏会发炎或肿大，最后也可能开始变得功能不佳。

然后再说一次，你可能会罹患**肾上腺疲劳——在这种情况下，不稳定的肾上腺有时会分泌太少肾上腺素，有时又分泌太多**。这样可能会磨损胰脏，因为它要补偿缺少的肾上腺素，会变得发炎，之后又受到大量肾上腺素的侵蚀。

一旦胰脏功能失调，就可能受到来自它本身的伤害。因为除了胰岛素之外，**胰脏也分泌帮助消化的酶，还会分泌能防止这些强力酶回过头来把它当成有待分解的食物般对付的抑制剂**。但若胰脏的缺陷变得够大，**就会开始减少分泌抑制剂**，到那时，它分泌的酶将造成更多伤害——此外，你也会开始经历**消化道**的问题。。。。。

第二型糖尿病的一个前兆，是变动但偏低的葡萄糖浓度——称为低血糖症——那显示身体妥善处理葡萄糖的能力有了重大问题。若肝脏储存与释放葡萄糖的能力减弱，就可能发生这种状况；也可能发生在你无法每隔两小时就至少吃一些均衡的点心——例如一点水果（提供糖分、钾）与蔬菜（提供钠）——时。经常不吃正餐会强迫身体耗尽肝脏里珍贵的葡萄糖存量，促使身体不断使用肾上腺素。而正如之前提过的，这可能会伤害胰脏，造成胰岛素抵抗，长期下来还会导致肾上腺疲劳与体重增加。

另一个重要因素是你吃的食物类型。大家经常误解糖尿病是因为吃大量含糖食物引起的，然而，问题其实不是出在糖身上，而是糖分与脂肪的结合——主要是脂肪。举例来说，你可以一辈子、每天、整天都吃水果，却

不会得到糖尿病（事实上，我在第二十章会解释，吃大量水果是延年益寿最有效的方法。）

问题出在脂肪。大多数摄取加工食品与蛋糕、饼干、甜甜圈、冰淇淋之类垃圾食物的人，或者吃看似健康的主材（例如鸡肉），但之后又吃甜点的人，一般都会同时吃下大量的**脂肪与糖**。**虽然不属于营养素的糖（例如不是来自水果或蔬菜的糖分）绝对不健康，但会使肝脏与胰脏过劳的却是脂肪。**

首先会发生的是因高血脂引起的急性胰岛素抵抗，而高血脂则源自动物性蛋白质的餐点，不论是瘦的猪肉、牛排或鸡肉，或是捣碎并油炸过的速食品，都会中止身体允许胰脏分泌的胰岛素将糖分赶进细胞的能力。这就表示有一大堆糖分漂浮在血液中，哪里都去不了。强壮的肝脏会尽其所能地收集最多葡萄糖，储存起来以备不时之需，但长期下来，摄取大量动物性脂肪、蛋白质与加工油品的饮食习惯，会增加肝脏负担。肝脏可能因为要经常负起清除血液中多余葡萄糖的责任，两餐之间又要等太久才得以补充燃料，而呈现脆弱状态。当肝脏这样变得负荷过重时，就会把储存的所有葡萄糖倒回血液里，而可能引起初期的低血糖症。（💡Ari 注：这里意思应该是说肝脏因负荷过重而使储存肝糖原能力变弱，已不能再储存过去那么多葡萄糖了，就倒出来，导致储存糖原数量变少，导致长期低血糖症，而不是字面意思上把葡萄糖倒到血液引起低血糖症。）

因为肝脏必须负起重担，处理你吃进去的脂肪，因此高动物性脂肪的饮食（动物性脂肪甚至也会隐藏在人们觉得健康的低脂动物性蛋白质中），可能会让肝脏功能不佳，无法以它应有的方式储存与释放葡萄糖。不易消化的大餐，加上正餐之间不吃东西引发的葡萄糖不足，最终便会导致第二型糖尿病。

同时，胰脏也必须分泌酶来分解脂肪，好让身体能消化它。大量的脂肪让胰脏得特别努力工作，而若你已经有其他让胰脏过劳的因素，例如严重的负面情绪或肾上腺让胰脏充满具侵蚀性的肾上腺素（或两者皆有），一次高脂肪的饮食或许就是压垮胰腺、造成第二型糖尿病的最后一根稻草。

好消息是，上述所有伤害绝对是**可逆**的。接下来，我们将叙述如何疗愈胰脏、肝脏，以及因胰岛素受创的细胞，终结低血糖症或第二型糖尿病。

疗愈二型糖尿病与低血糖症

医学界一般会推荐少糖到无糖的饮食，建议病人完全不吃水果，并把注意力放在吃动物性蛋白质与蔬菜。

当心这种建议可能会让你永远都得当个糖尿病病人，并且不是身体运作正常，而是逐渐衰弱的糖尿病病人，因为肉类中的脂肪只会让你的病况更糟，但吃水果却对疗愈糖尿病至关紧要。你一定要了解，一开始正是动物性脂肪让胰脏与肝脏变得虚弱。

糖分只是传讯者，而在这个情况下，健康专业人士却杀了传讯者。糖分只是把之前就因胰脏被脂肪弄得过劳而产生的胰岛素抵抗呈现出来罢了。

我们很容易不知不觉地吃进高动物性脂肪的食物，即使是一块四盎司（约 113 克）的瘦肉，都含有一汤匙的浓缩脂肪，可能造成胰脏与肝脏的负担。因此，当某人有胰岛素抵抗（即使他的饮食是传统看来很「健康」的那种），且把糖分摄取到身体系统中，那么糖分就会激发胰岛素问题——接着忽然间，糖就吸引了所有的注意力，但它并非真正的煽动者。

就把这种情况想成是个趁父母出城在家办派对的女青年吧！假设她弟弟喝了他不知道有加了烈酒的调酒，结果吐了，便打电话给爸妈。然后当爸爸妈妈回到一屋子垃圾与酒醉客人的家，老姐（脂肪）便把整件事怪罪给她的小老弟（糖），但他根本没做错任何事！

当然，**砂糖与其他许多甜味剂都对你不好**（💡Ari 注：即使是从甜菜、玉米等自然提取出来的精制糖，因为缺少了水果中共同存在的抗氧化物等植物化合物，会成为细菌等的食物），我也不建议你吃这些，然而，要对付第二型糖尿病与低血糖症，降低脂肪摄取量，并多吃新鲜水果与蔬菜，是极为重要的。我建议采用第 21 章的净化法，来帮助疗愈肝脏、胰脏与肾上腺，并稳定血糖浓度。

你的医生可能会开胰岛素给你。虽然胰岛素可降低血液中的葡萄糖浓度，但对于受损的肾上腺、受损的胰脏、功能失调的肝脏、长期负面情绪，与胰岛素抵抗等核心问题，却毫无用处。（💡Ari 注：因此糖尿病患者通常被告知需要终身服药，还要带着胰岛素，这无法解决肾上腺、胰脏肝脏的疲劳问题，毕竟药物从来不是设计来长期修复人体组织的，是人进食后摄

取的营养作为原料使人体自我修复，想一想你割伤手后，涂了消毒剂包扎后然后是等待伤口的自我愈合）

接下来提供一种更聚焦的日常方法，专注于疗愈第二型糖尿病或低血糖症的每种可能原因。你也可以在本书的第四部找到指引。你的问题需要多久时间才能解决，端视有多少损伤需要修补。几个月内你应该就会注意到情况有所改善，而完整的过程**一般需要 6 个月到两年半的时间**。

增强你的肾上腺

你罹患第二型糖尿病的事实，代表你很可能有肾上腺问题。因此，疗愈的其中一步是阅读第 8 章（肾上腺疲劳）。你可以遵循那一章的建议，好让肾上腺稳定而强壮。

疗愈食物

若你有第二型糖尿病或低血糖症，**野生蓝莓、菠菜、西洋芹、木瓜、芽菜、羽衣甘蓝、蔓越莓与芦笋**是首要得吃的食物。这些食物可以替肝脏解毒、增加葡萄糖浓度、支持胰脏、增进肾上腺功能，以及稳定胰岛素。

疗愈药草✿与营养补充品🍷

- ◆**锌**（最好是液态硫酸锌）：支持胰脏与肾上腺，帮助稳定血液中的葡萄糖浓度。
- ◆**铬（chromium）**：维持胰脏与肾上腺功能
- ◆**螺旋藻**（最好来自夏威夷）：有助于稳定血液中的葡萄糖浓度，并对肾上腺有帮助。
- ◆**酯化维生素 C**：这种形态的维生素 C 能稳定与支持肾上腺。
- ◆**ALA（硫辛酸）**：可提升肝脏储存与释放葡萄糖的能力。
- ◆**二氧化硅**：帮助胰脏稳定分泌胰岛素。
- ◆**马齿笕（purslane）**：可强化胰脏及其分泌消化酵素的功能。
- ◆**刺五加**（又名西伯利亚人参，**eleuthero**）：能增强身体反应与适应的能力，因而有助于防止肾上腺对恐惧、压力与其他强烈情绪的过度反应。

- ◆**人参**：也可以增强身体反应与适应的能力，因而有助于防止肾上腺对恐惧、压力与其他强烈情绪的过度反应。
- ◆**EPA 与 DHA**（二十碳五烯酸与二十二碳六烯酸）：有助于疗愈要素抵抗。一定要买以植物（而非鱼类）为来源的种类。
- ◆**维生素 B7**（台版书为“生物素”，**biotin**）：有助于稳定血液中的葡萄糖浓度，并支持中枢神经系统。
- ◆**维生素 B 群**：可维持中枢神经系统功能。
- ◆**匙羹藤**（台版书为“武靴叶”，又称武靴藤，**gymnema sylvestre**）：有助于降低血液中的葡萄糖浓度，并稳定胰岛素浓度。
- ◆**镁**：可舒缓胰脏功能不佳导致的消化问题，也能镇定受到压力的肾上腺。
- ◆**维生素 D3**：可增强胰脏与肾上腺，减少发炎。

个案故事

用新的观点看待糖分

从青少年时期开始，摩根就与她所谓的情绪高潮与低潮不断搏斗。她的父母金知道如果摩根太久没吃东西，就会开始没来由地沮丧或泪如雨下。

金一再带摩根去看家庭医师，评估她的血糖浓度，但摩根的糖化血色素与其他检查结果总是正常。医生忽视摩根反复无常的行为，认为敏感——甚至躁郁——的女孩就是那样。

摩根二十岁出头时，金找到一位另类疗法医师，说摩根有低血糖症。那位医生指示摩根要完全避开糖分与其他碳水化合物，并执行一种严格的蛋白质与蔬菜饮食法，每隔几小时就吃些小餐点，以稳定血糖浓度。

起初，摩根觉得有所改善。她与金认为这代表那种饮食法有帮助，因此她二十五岁前都不吃大多数的碳水化合物与所有加工糖类，将注意力放在每隔几小时就吃医生推荐的蛋白质，例如蛋、鸡肉、火鸡肉、起司、鱼和坚果，以及因为是低碳水化合物而可以吃的番茄小黄瓜沙拉。这种方法让摩根的血糖浓度与精力保持稳定，身体可以正常运作。

但到了二十八、九岁，她的精力再度变得反复无常，又开始经常放屁与腹胀，伴随体重增加与疲倦。运动过后，她会觉得精力大幅跌落，并极度渴望摄取糖分。

摩根想到那位另类医疗医师的诊所抽血检查，糖化血色素检验证实她得了第二型糖尿病。她几乎无法接受。过去七年，她几乎不吃任何糖分，每一种食物的包装与标签她都会仔细检查，还刻意寻找蛋白质食物，避开碳水化合物，这方法似乎曾经拯救了她。

金向她的美发师倾诉这样的困境，而美发师正好是我的委托人。她告诉金我有办法找出摩根健康问题的真相。

我跟摩根与金通电话的前几分钟，高灵就确认摩根有低血糖症，且技术上来说，目前也有第二型糖尿病。

「怎么会这样？」摩根问道，「我严格避开糖分与碳水化合物，而且每三小时就摄取蛋白质。」

「问题不在糖分，」我说，「而是脂肪。不幸的是，医生开给你的处方，是一种伪装成高蛋白质饮食的高脂饮食。」

「医生告诉我，我一向吃的全是蛋白质。」摩根说，「脂肪在哪里？」

「就在动物性蛋白质里。」我告诉她，「七年来，脂肪一直是你主要的卡路里来源，因为你并不是靠糖分或碳水化合物的卡路里来维持生命。」

「那为什么医生不知道？」

「他们还不知道。」我说，「他们的注意力都放在高蛋白质的医疗趋势上。」

金插嘴道：「为什么这些食物只被称作高蛋白质？为何都没有提到脂肪？」

「因为一开始在 1930 年代就是这么行销这些食物的。如果用高脂来行销所有动物性产品，就不会那么吸引人了。」

我解释是动物性脂肪增加了摩根的肝脏与胰脏的负担。「你前几年会觉得稳定下来，是因为你两餐之间相隔的时间不长，也因为高蛋白质与高脂的结合迫使你的肾上腺更努力工作，释放出他们的能量荷尔蒙。」如今，随着年龄增长，她出现了所有肾上腺疲劳与消化不良的症状，因为她的肝脏与胰脏功能变差了。这也是她体重增加的原因。

「你的肝脏再也无法储存葡萄糖，以提供你能量，你的肾上腺分泌的肾上腺素也不足。我们得改变你的饮食，即降低动物性蛋白质摄取量到只在晚餐时吃一份，排除所有乳制品与蛋，并开始加入来自水果的天然糖分。你也必须抛开已深植记忆中那份对碳水化合物的恐惧，香蕉、苹果、枣子、葡萄、瓜果、芒果、梨子与莓果会让你的健康状况有很大的不同。你可以保留一些坚果与种子轮流吃，只要一天只吃一两次、每次是用手抓一把的分量即可。」

金有点犹豫。「你是在告诉一个糖尿病患者，她生命中需要的是更多糖分？」

我总是听到这种话。「只能是水果里的天然糖分。」我说。我向她们两人保证，如果摩根采用少量多餐、两小时吃一次的方法，摄取可平衡钾、钠与糖分的食物组合（如我在第八章〈肾上腺疲劳〉所描述的），她的状况就会好转。所有水果和蔬菜都是那些点心与餐点的绝佳成分，而建议摩根吃的疗愈食物组合是西洋芹或小黄瓜，搭配枣子、苹果、核桃（胡桃）或种子。

不到一个月，摩根就觉得比过去十年更有活力，情绪也更稳定。她的体重开始下降，也终于可以运动，且之后不会觉得筋疲力竭。用枣子、香蕉与西洋芹打成的蔬果汁成了她最爱的运动后餐点。即使那似乎违反所有糖尿病阵线联盟的建议，她还是认定自己因这样的饮食改变而觉得棒极了，所以她一星期只想吃一份动物性蛋白质。

不到四个月，摩根就逆转了她的第二型糖尿病。医生拿出她的糖化血色素检验报告时感到非常困惑——因为结果显示数值回复正常了。之后好几个月，摩根继续修复她的胰脏、肝脏与肾上腺，也让生活回到了正轨。

甲状腺疾病

要真正了解甲状腺失调与疾病，必须回顾历史。

甲状腺疾病其实很新，直到即将迈入十九世纪、**工业革命**开始改变世界运作的方式时，人们的甲状腺才开始真正出问题（在此之前，甲状腺肿并不常见）。其原因在于碘和锌之类的矿物质营养不足，或是汞之类的重金属带来的毒性。

接下来，当全新发展的工业开始把有毒重金属倒入河川、溪流与湖泊，当工厂开始释放**人体从未遇过的新兴化学物质有毒排放物**，人们的甲状腺便开始承受最坏的结果。它们接触到前所未有的大量毒性，越来越多的甲状腺肿病例便出现了。（💡Ari 注：因为是人为设计合成，并非自然存在的化合物，人体以前从未遇过，所以如果我们再思考下为什么说塑料造成污染，留在土里 N 年都无法分解掉，因为土里的分解者微生物以前都从未遇过这种物质。因此这些新兴化合物残留在人体体内也不奇怪。而安东尼也说过四大病根——病毒、农药、有毒重金属、辐射也能遗传到下一代，另一点是药物会被吸收到肝脏，如果把肝脏像扭毛巾一样拧，还能拧出一杯药汁）

然后，**在即将进入二十世纪时，工业界开始除去谷物、蔬菜与水果中的养分——都是以进步为由——然后把食物装在铅罐中**（💡Ari 注：现在有种流行叫制作“水果酵素”，即拿几种水果加水或蜂蜜等，放进罐子密封几个月发酵以得到“酵素”，即酶的另一个名字。这肯定是不可取的，水果这种提供抗氧化物的娇嫩的东西，理应是越新鲜越好，安东尼介绍莓果时指出“抗氧化物代表了生命，氧化作用则意味着死亡”，埃德加凯西也指出蔬果“在收割后会以成比例的小时数，失去营养价值”。更何况水果蔬菜本身就自带了消化所需的植物酶，因为叫“酵素”，就拿去发酵纯属多此一举）。铅正是让人甲状腺肿大的重金属。而由于食物中没有适当的营养，人们变得更加脆弱。

与此同时，医学却似乎有了重大突破。那时基于中世纪就很流行的一种观点：**以形补形**。当时若某人得了心脏疾病，就会被指示去吃动物的心脏；肾脏疾病就吃动物肾脏来治疗，脑部疾病就吃动物的脑，而眼睛疾病就吃干燥的动物眼球。**那是一种毫无功效的江湖医术，但在那个年代却被尊崇为最明智的医疗趋势。**（💡Ari 注：现在在我们的中医学上也有“以形补形”。最早的《神农本草经》就提出吃狗阴茎可壮阳，

东汉张仲景《伤寒杂病论》记载用牛肚、猪胆等脏器治疗疾病，唐代孙思邈的《千金要方》就记载了用动物甲状腺治疗山区病人地方性甲状腺肿，到明代李时珍《本草纲目》就更激进了，就是完全的“以形补形，以脏补脏”，什么内脏有病就吃对应的内脏。提出猪脑治“风眩脑鸣”，猪骨髓能“补骨髓，益虚劳”，猪血能“生血”，猪肝能补肝，猪脾治脾虚，猪肺能补肺等等，但如果这样的话岂不是吃人的内脏更好？如果联系本文下两段内容，那么早期的用内脏治疗疾病可能在于内脏含有一些营养素补充了人体，加上类固醇化合物，而不是内脏本身有疗效。就现代来说，动物养殖大量使用抗生素等，除了本身含有维生素、矿物质等营养素，但也含有大量古代没有的抗生素等毒物。另外高脂肪也会对人体肝脏造成负担）

多年后的十九世纪末期，医学研究人员偶然碰到一个该理论确实可行的情况，而且是人类史上第一次。他们发现把猪的甲状腺干燥、磨粉，可制成一种有助缓解人类甲状腺失调症状的药物，特别是针对甲状腺肿。

这种药物之所以有效的一个原因，是干燥的猪甲状腺提供了人们严重缺乏的一种营养素：碘。至于它能缓解病人痛苦的另一个原因，是医学机构偶然发现了它的第一个类固醇化合物——也就是一种能抑制发炎与免疫系统的功能的浓缩荷尔蒙化合物。每当甲状腺陷入危机，身体通常会过度反应，导致体液积在腺体周围，这就是引发甲状腺肿的部分原因。干燥甲状腺药物里的荷尔蒙浓缩物扮演了免疫抑制剂的角色，降低身体对陷入危机的甲状腺做出反应的能力。

「以形补形」的观点似乎激发了一种疗法，这是史上第一次。但我们必须明白，这只是某个医生某天早上醒来时忽然想到：「来试试那个老掉牙的理论吧！」然后跑去肉店找了些被丢弃的动物身体部位，开始在实验室里即兴翻弄。眼睛治眼睛，肾脏治肾脏，甲状腺治甲状腺——嘿！最后一个有效！他从一只猪身上取出甲状腺，晒干、让它脱水，然后给他的甲状腺肿病人吃——而对他们刚好有效。这绝不是什么以精密科学为基础的重大顿悟。

到了二十世纪，病毒急剧增加，女性开始出现与多年前见过的甲状腺肿极为不同的甲状腺相关症状。如今，多年之后，这种新疾病被贴上「甲状腺炎」的标签，其实只是代表一种甲状腺发炎的现象。今日的病人经常得到「桥本氏甲状腺炎」与「甲状腺机能减退」的标签，但这些仍是难解疾病。

现在，这种甲状腺疾病掀起的另一波浪潮正降临我们身上。数千万人（大多是女性）连自己有甲状腺疾病都不知道，但这种病却正在降低他们的生活品质。确实因甲状腺而获得关注的病人，拿到的仍是以合成或干燥的动物甲状腺制成的药物：当那种药物无法有效抑制他们的症状，医生就会让他们接受放射碘治疗，试图摧毁甲状腺。

这不是进步，真正导致这些难解的甲状腺疾病的原因到底是什么，答案仍未浮现，因此人们也未学到如何疗愈。

接下来，我将揭露为何有这么多人正在与甲状腺相关症状搏斗的真正原因，以及如果你是其中之一，可以怎么做。若你正在受苦，那是有原因的——而且也有疗愈的方法。

甲状腺机能减退 与桥本甲状腺炎到底是什么

甲状腺是位于颈部的小小腺体，在身体健康上扮演重要角色。它控制你在任何时刻要接受多少能量，而这会影响身体里的每个细胞。

（💡Ari 注：《甲状腺治疗》指出，甲状腺是人体的数据中心，是人的第二大脑，也相当于“人力资源部门”，调动人力委派任务。它会记录你个人的身体达到稳态（各个器官系统良好协调活动稳定）时的感觉和行为，身体每一个组织和腺体都会把它们各自的运作情况，哪里运作良好，哪里出问题会一一报告给甲状腺。日复一日地，甲状腺会依照达到稳态时的记忆以发射无线电波的形式分配给各器官任务职责以回复稳态。而即使甲状腺被 EB 病毒攻击或者外科手术切除，因为切除也并非完整 100%切除，即使只剩 1%残留的甲状腺组织加上肾上腺产生替代荷尔蒙也能继续完成甲状腺之前的工作）

当甲状腺分泌很多甲状腺素，就是在通知细胞要吸收葡萄糖，并转化成身体活动、修复与再生所需的能量；而当甲状腺分泌的甲状腺素较少时，就是在通知细胞要延后并保留它们的能量转换，稍后进行。这有助于确保身体以稳定的步调运转。但渐渐地，较低的甲状腺素浓度会导致你全身「动力不足」，因为你的细胞并未收到让它们正确运作所需的充电指示。

甲状腺运作顺畅时，身体也会运作顺畅；然而，当甲状腺不再正常运作，身体许多部位的健康就可能随之崩解。

甲状腺机能减退是用来描述甲状腺素分泌不足的名称，这是甲状腺炎温和的早期现象。甲状腺机能减退与桥本氏甲状腺炎不像过去的甲状腺肿，是由于碘的摄取不足与毒素累积在甲状腺里引起。但这两个名称也无法解释导致人们疲倦、心悸、热潮红、脑雾、体重增加与其他许多相关问题的到底是什么。

医学界相信桥本氏甲状腺炎是免疫系统不知为何变得疯狂，将甲状腺细胞误认为入侵者而对它们宣战的结果。

那并不正确。我要再说一次：身体不会自我攻击。免疫系统不会变糊涂，而去攻击我们自己的器官。这一点适用于甲状腺与其他任何器官。

这个自体免疫疾病的错误理论只是个推卸责任的说法，把过错怪到病人自己的身体，好让人不去注意这件事：医学研究对甲状腺疾病的成因连皮毛都尚未触及。

事实上，今日超过 95% 的甲状腺失调，包括桥本氏甲状腺炎，都源自一种病毒感染（另外 5% 来自辐射），而那种病毒就是 EB 病毒。

正如第三章解释的，经历一段很长的潜伏期——一般是在肝脏里——之后，EB 病毒便展开旅程，抵达甲状腺，然后进入甲状腺的组织里。渐渐地，一定数量的病毒会让甲状腺变得虚弱，使它较无法有效分泌身体运作所需的甲状腺素。**随着时间过去，EB 病毒也会慢慢使甲状腺发炎，让症状从甲状腺机能减退，变成桥本氏甲状腺炎。这不是你的身体**

背叛了你，反而是你的免疫系统正在追击真正的入侵者，且非常努力地保护你。

病人以为甲状腺药物会追击他们疾病的根源，事实上，这些药物并未治疗甲状腺本身，而只是增加血液里的荷尔蒙，希望给身体会用这些荷尔蒙来取代甲状腺没在制造的荷尔蒙（甲状腺素）。甲状腺药物其实是一种温和的类固醇，会让免疫系统对你的症状做出反应的速度变慢，而这是个秘密。

若你正在服用甲状腺药物，并感觉到有所不同（而且是正面的），那很好，对源自病毒的甲状腺疾病来说，那种药物可以扮演大多无害的 OK 绷角色。若你已试过甲状腺药物，症状却并未缓解，现在你就明白你的沮丧是有根据的。

我听过数百名女性因甲状腺失调开始服用药物，十到十五年后，等她们五十几或六十几岁，再去检查甲状腺，医生或护理师看了检查结果却对她们说：「你的甲状腺到底怎么了？看起来糟糕透了！」一直以来，那些女性都认为她们是在对自己负责并主动出击，以为那些药物一直在照顾她们的甲状腺。

你不必被困在这里的命运里。遵照第 3 章提供的方案，你就可以摆脱 EB 病毒；而透过接下来各节的建议，你便能疗愈并保护受损的甲状腺，同时增强辅助的腺体。你终于可以翻转你的甲状腺疾病，而不是被告知你正在对付、治疗这个病，但事实上并没有。知道你疾病的成因到底是什么，以及如何让状况好转，就能取回你对自身健康的掌控权。

甲状腺功能相关血液检查

若你怀疑自己有甲状腺问题或疾病，但不确定，可以请医生为你做血液检查，以检测甲状腺素浓度。

请特别要求检查**甲状腺刺激素(TSH)、游离四碘甲状腺素(free T4)、游离三碘甲状腺素 (free T3)**与**甲状腺抗体**。虽然一点也不完美，但这些检查是目前的黄金标准。

另类医学界有个趋势是做**逆三碘甲状腺素 (reverse T3)** 的检查，主张那可以准确指出问题，不过攻击这种说法的人声称那只是谣传。

就某种意义上来说，两者都正确。你的逆三碘甲状腺素浓度确实会反映真正的问题，但有这么多问题同时存在，不可能知道任何结果代表的意义。因此，**即使逆三碘甲状腺素的检测结果不是个任意值，还是可以请医生安排这项检查。**

最后，还有一件重要的事：**即使你所有的甲状腺检查结果都在正常范围内，你还是可能有甲状腺问题。许多人（大多是女性）尽管检查结果正常，还是会感受到轻度的病毒性甲状腺机能不足症状。有时要经过数月，甚至数年，甲状腺疾病才会发展至血液检查会注意到的程度（而且多数检验室的数据范围都太广，因此一种轻微病症可能、也经常被忽略）。**

即使病人的甲状腺检查结果在正常范围内，现在有些医生还是会开出甲状腺药物的处方。这是一种打算在问题发生前就先阻止的觉知，对女性来说是一种进步，因为她们终于被认真看待与聆听。然而，让病人从轻度的病毒感染中获得部分缓解的，只是那些药物温和的类固醇效应，想找甲状腺失调的根本原因，以及要怎么做才能真正帮助病人，医学研究还有很长的路要走。

若无论检查结果如何，你都感觉到甲状腺疾病的症状，就可以好好利用第三章、第四部与下一节提供的方案。若你的怀疑是错的，可能发生的最坏情况就是你的甲状腺会变得更强壮；若你的猜测是正确的，那么，你不只是在努力终结自己的甲状腺失调，也将会疗愈，并让自己免于在未来承受令人沮丧的甲状腺问题。

MEDICAL MEDIUM3

疗愈甲状腺疾病

这一节提供的食物、药草与营养补充品，能疗愈你受损的甲状腺、强化内分泌系统中所有与甲状腺共同发挥作用的腺体（肾上腺、脑下垂体、胰腺等），以及降低病毒量，特别是甲状腺里面的。

对「致甲状腺肿」食物的迷思

有一种新潮流让人害怕十字花科蔬菜——花椰菜、羽衣甘蓝、西兰花（青花菜）、包菜（高丽菜）、芥蓝菜叶与球花甘蓝等蔬菜，传闻这些蔬菜含有「致甲状腺肿」食物中的致甲状腺肿物，其含量并不足以让它以任何浓度长驻在甲状腺里。你一天得吃下相当于四十五公斤的西兰花，才会达到必须担心的程度。

因此，请摄取并享用你最爱的十字花科蔬菜，它们其实有助于增进甲状腺的健康。

疗愈食物

对甲状腺疾病最具疗愈功效的食物是：**大西洋红藻、野生蓝莓、芽菜、茺荑叶（香菜）、大蒜、大麻籽、椰子油、巴西坚果、蔓越莓**。它们能以不同方式杀死 EB 病毒颗粒、提供微量营养素、修复甲状腺组织、减少结节的生长、排除有毒重金属与病毒的废弃物，并促进甲状腺素分泌。

疗愈药草✿与营养补充品🍷

- ◆**锌**（最好是液态硫酸锌）：能杀死 EB 病毒颗粒、强化甲状腺，并有助于保护内分泌系统。
- ◆**螺旋藻**（最好来自夏威夷）：可为甲状腺提供重要的微量营养素。
- ◆**墨角藻**（**bladderwrack**）：为甲状腺提供易吸收的碘与微量矿物质。
- ◆**铬**（**chromium**）：有助于稳定内分泌系统。
- ◆**L-酪氨酸**（**l-tyrosine**）：有助于增加甲状腺素的分泌。
- ◆**印度人参**（又名南非醉茄，**ashwagandha**）：增强甲状腺与肾上腺，帮助稳定内分泌系统。

- ◆**甘草根**：可杀死甲状腺里的 EB 病毒颗粒，并支援肾上腺。
- ◆**刺五加 (eleuthero, 又名西伯利亚人参)**：增强肾上腺，帮助稳定内分泌系统。
- ◆**柠檬香蜂草**：可杀死甲状腺里的 EB 病毒颗粒，并抑制结节的生长。
- ◆**锰**：对三碘甲状腺素的分泌很重要。
- ◆**硒 (selenium)**：可刺激四碘甲状腺素的分泌。
- ◆**维生素 D3**：有助于稳定免疫系统及其反应。
- ◆**维生素 B 群**：内分泌系统的必要维生素。
- ◆**镁**：有助于稳定三碘甲状腺素。
- ◆**EPA 与 DHA (二十碳五烯酸与二十二碳六烯酸)**：增强内分泌系统与神经系统。一定要买以植物（而非鱼类）为来源的种类。
- ◆**假马齿苋 (台版书为"过长沙", bacopa monnieri)**：能支持甲状腺素的分泌，以及从四碘甲状腺素转换为三碘甲状腺素的过程。
- ◆**钼 (rubidium)**：有助于稳定甲状腺素的分泌。
- ◆**铜**：能杀死 EB 病毒颗粒，并加强碘的效用。

个案故事

恢复了甲状腺，身体也更强壮

莎拉的朋友对她总是能够以从不衰退的精力征服世界感到（也有一点嫉妒）。周末时，她和男友罗勃回去山上健行，回家后她还会想跟女性朋友出去。她可以吃任何想吃的东西，而且从来不会变胖。担任健身教练的罗勃总爱在他工作的健身房炫耀她。

三十六岁那年，莎拉注意到自己在感恩节与新年之间胖了三斤，快穿不下那件好看的牛仔裤了。一开始似乎只是月经期间的水肿，但月经结束后，她还是很难扣上裤腰的纽扣。

她决定在健身房全力运动，消耗多出来的体重，也完全不吃碳水化合物。

莎拉的朋友杰西卡跟她说，她很高兴看到她增加一点点体重，「这样看起来健康多了。」但莎拉还是觉得体重轻一点比较自在，而且心知毫无原因的体重增加并不正常。此外，她也知道杰西卡很高兴看到她发胖

是有其他理由——也就是嫉妒。

增加运动量并採行无糖饮食的第二周，莎拉注意到体重计上的数字并未往下掉，她的精力却下降了。从来没有减重问题的罗勃告诉莎拉，她只是运动得还不够认真。罗勃还要她喝蛋白质饮品，试着增加她的肌肉量。

然而，莎拉的体重持续以每周增加 0.4 公斤的速度上升，精力却持续下降。她曾经一直维持在五十二公斤，而当体重计上的数字到达五十九公斤那天，她打电话给她的医生。

做了完整的检查之后，医生解释说，莎拉的甲状腺功能检查结果显示她的甲状腺机能不足。莎拉问原因是什么，她的身体一向很好，吃得也健康，而且一直有在运动啊。医生说那只是人在变老的过程中可能发生的状况。

莎拉无法理解这种说法，她的字典里没有「老化」这个词。她才三十几岁，甚至还没结婚，也没有小孩，却已经得了一种老人病？

然而，她还是服用了医生开的甲状腺药物，继续频繁地运动，并保持无糖饮食。不过，她的体重依旧每个月增加将近一公斤。到达六十三、四公斤时，她打电话向母亲诉苦，说罗勃对她体重增加这件事非常失望。他不再喜欢让别人看见他跟她一起出现在健身房，认为她的身材反映了他作为健身教练的技能有多差。罗勃也不再带她参加朋友或同事的聚会，几星期来她唯一和他们一起出去的一次，他在那晚的一开始就为她辩护：「别担心莎拉，她只是吃太多碳水化合物了。」

她母亲对罗勃的行为颇为不满，并告诉莎拉：「我知道我以前跟你说过安东尼的事，而你还没有打电话给他，我真的认为现在是时候了。」

在最初的扫描中，高灵协助我确认莎拉确实有甲状腺的问题——是甲状腺炎，正处于早期的甲状腺机能不足边缘。她还没到甲状腺完全发炎的程度，但正朝那个方向前进。我匆匆解释这种病不是变老的症状，

是一种病毒——确切地说是 EB 病毒——引发了莎拉的问题。

我们立刻改变莎拉的饮食，排除会扰乱荷尔蒙的食物，例如蛋与乳制品，并把动物性蛋白质的摄取减到一天只吃一次，然后增加抗病毒水果与蔬菜的摄取量，包括木瓜、莓果、苹果、苦苣(野苣，原文是 mâche，又称 *Valerianella locusta*)、芒果、菠菜、羽衣甘蓝、芽菜、大西洋红藻、芜荬叶与大蒜。至于营养补充品，则集中在柠檬香蜂草、铬、锌与墨角藻。藉由这样的饮食方案，我们就能减少莎拉甲状腺里的病毒量，让它恢复分泌正常浓度的甲状腺素。

一开始，罗勃对这个新的饮食方案存疑。他认为早餐吃果昔(不加蛋白质粉)，午餐吃一盘菠菜沙拉加柳橙和酪梨，晚餐吃鲑鱼加蔬菜，正餐之间吃水果当点心，这样的饮食含太多糖，且蛋白质不足。

然而，莎拉在头两周就减了将近两公斤，第一个月则瘦了 3.6 公斤。

第二个月，体重下降的速度趋缓，但她的精力慢慢提升了。莎拉的新陈代谢恢复正常，额外的好处则是，她觉得自己的肌肉似乎正在增长，这是她过去从未感受过的。

三个半月之后，她的体重恢复五十二公斤，而且比之前同样体重时有更多的肌肉。

与此同时，莎拉告诉医生她想逐渐停用甲状腺药物。虽然那违背了他受过的教育，医生仍无法否认莎拉的甲状腺功能正在恢复正常，而且她就在他眼前重新回到正常生活。很快地，莎拉就完全停止服药了。

消化道健康是疗愈的最佳起点

没有人知道食物进入胃部之后真正的状况。消化系统是个奇迹，也是超出任何人理解范围的现象。即使医学上对其部分功能的运作有所了解，消化系统仍是个很大的谜团。

每个人都知道，我们咬下一块食物、咀嚼、吞下去，然后食物就进入消化道，发生某种分解作用，我们再把它排出来。我们知道这是人获得营养的方式，也知道这个过程有时不是那么顺利，会胃痛，或肠子不舒服，或者更糟。

然而，医疗科学发现了消化酶，不代表医学界对消化作用已有全面的了解。

消化作用是人类生理学研究中发现得最少的部分。虽然我们若无其事地假装它很直接、简单，科学界也弄得很清楚了，它仍是我们身体运作方式中最令人难以理解的要素。

跟某些疾病不同的是，我可以告诉你，那些疾病的相关研究很可能在几十年内就可以发现它需要发现的事——也就是本书中的资讯——但消化道健康是另一回事。**它的秘密运作方式或许永远不会被这个地球上的医学界发现**（💡Ari 注：因为书上其他信息都能在物质层面发现。。下面还提及消化道还涉及"崇高微生物"及灵性与超物质因素。。），这也是为什么本章至关重要。

消化道是健康的重要基础之一，因此，照顾消化系统是从内而外展开疗愈之旅的最佳起点。

消化道包括胃、小肠、大肠（包括结肠）、肝脏与胆囊，负责确定你吸收到吃进去的食物的养分、适当地排出废物与毒素，并维持强壮的免疫系统。

然而，消化道不仅在這些日常功能上不可或缺，它还有属于自己的生命力。食物不只是透过身体分解食物的过程来消化，**消化作用还涉及重要的灵性与超物质因素。**因此，**地球上的觉醒者都会运用一些饮食技巧，例如：缓慢而仔细地咀嚼；有意识、专注于当下地吃；用餐之前、当中或之后祈祷；与你的食物合一。**

想象一条河流在你的结肠里流动。河床（结肠黏膜）深处，有数千种不同的细菌与微生物在那里维持着一个恒定的平衡状态，好让河水不会变得有毒（也就是消化道不会化脓、变得有毒）。

正如一条河流是有灵的，人类的灵很大部分也居住在消化道里。那个灵是你的自我的本质、你的意志，以及你的直觉。（💡Ari 注：对应位于腹部的第 3 脉轮太阳神经丛）

消化道是你的力量所在。它有情绪细孔，因此情绪真的能控制有多少好菌或坏菌在消化道中活跃。消化道不健康会大幅阻碍直觉。（💡Ari 注：这应该就是太阳神经丛的物质基础，物质层次影响精神层次的直觉和意志）

人的消化道中有 75 到 125 兆的细菌，这等于对由有毒且无用的细菌、微生物、霉菌、酵母菌、真菌、霉菌毒素与病毒造成的感染敞开大门。若处理不当，这些病原体就会改变并妨碍你天生的直觉，且为各种疾病创造温床——除非你的消化道有平衡的好菌能抵消这些效应。

本章涵盖了最常见的消化道问题，包括：肠漏综合症、消化不良、胃酸逆流、肠道感染、大肠激燥症、胃痉挛、胃炎，以及胃部与其附近的一般疼痛。这一章会提供这些病症的相关重要资讯（远超过医学界所知），有会拆穿一些无用的消化道健康潮流与流行「疗方」，并提供你能采取的简单步骤，以真正疗愈你的消化道，让你恢复健康。

什么是肠漏综合症

肠漏综合症是医学上一个非常复杂难懂的病症，也被称作「小肠渗透」。这些名称本身就很令人困惑，是不同医学界人士用来描述不同病症与理论的名词。

问题涉及肠漏综合症时，会有三方面的说法。先来看第一方面：正统医学界的理解。大多数内科与外科医师用「肠漏」这个词来表示一种会让肠道或胃部黏膜穿孔，导致严重血液感染、高烧或败血症的重大肠道疾病。他们是对的，真正的肠漏是非常严重的，会造成极度的疼痛与痛苦。

肠漏可能来自深埋在胃部的黏膜里的溃疡，也可能来自大肠杆菌的菌株在肠道黏膜里形成囊状空间；可能来自会导致巨结肠症的艰难梭状芽孢杆菌之类的超级病菌，或是出血、脓疡或憩室炎。「肠漏」这个词适用于前述之一的因素穿透肠胃黏膜，让病原体得以渗入血液的时候。

另一种可能发生肠漏的状况，是大肠镜检查出错，刺穿了结肠（我有一位委托人就因为这样住院好长一段时间）。

不管原因为何，是另类、整合与自然疗法医师对肠漏综合症的理解。这几个医疗领域用此名词来描述一种因霉菌、念珠菌之类的真菌或无用细菌

在肠黏膜挖了许多微小的洞，导致微量毒素直接渗入血液，进而引起多重症状的疾病。

这个理论需要调整一下。

虽然有毒的消化道环境，包括无用细菌与真菌，确实可能是导致不健康的重大因素，但把这种状况称作肠漏，却是误导。假如这些病原体真的穿透肠胃道黏膜，即使只有一点点，就会造成高烧、血液感染、极度疼痛或败血症等严重症状。「肠漏」应该只用来描述真正的消化道管壁穿孔。

（💡Ari 注：意思是“肠漏”经常被误用于很多病人，如果真的发生了“肠漏”，肠子穿孔，症状会很严重，但很多病人实际上是另外的情况。）

那么，为何另类医疗医师要告诉数万名觉得疲倦、全身疼痛、便秘、消化道不适与胃酸逆流的人，他们有肠漏或小肠渗透呢？

因为真正发生的另有其事，而这个被误解的诱人说法，是医生所能提供的最佳理论。在正统医学领域，数百万名病人都被贴上大肠激躁症、麸质过敏症、克罗恩病（克隆氏症）、结肠炎、胃轻瘫或胃炎的标签，来归类这类症状——但是，这些病症仍然神秘难解。不然就是他们经历了消化道症状，但得不到任何诊断结果。

这些其实不是肠漏的神秘消化道问题，确实是有解释的。我称之为「氨渗透」，而这就是第三方面的说法。

MEDICAL MEDIUM2

氨渗透与重新恢复胃酸

请不要把氨渗透与最近流行的名词「小肠渗透」弄混了。小肠渗透只是为旧的肠道理论取的新名称，目的是给人进步的假象。

氨渗透是真实发生的现象。要了解那是什么，必须先了解关于你的身体如何处理食物的几件事。

吃东西时，食物很快就会到达胃部，好被消化（**若咀嚼得够慢，让唾液与食物混合，就会在嘴里展开第一阶段的消化作用**）（💡Ari 注：唾液含有酶，因此慢慢小口小口吃或者咀嚼充分仔细磨碎食物更有效与酶混合以分解，减少后续消化压力，就像把冰糖压碎比整块放进开水里溶解要快得多）。对高密度的蛋白质基底食物——例如动物肉类、坚果与种子，以及豆类——胃部的消化作用大多透过胃酸加上酶的行动产生，那样能把蛋白质**分解**成较简的形式，好让肠子进一步消化与吸收。

若胃部含有的胃酸处于正常浓度，这就是个相当顺利的过程。

然而，**若胃酸浓度变低，吃下去的食物就不会在胃里充分消化。**在紧张或压力之下进食时，这种状况就很常见。而当蛋白质到达较下方的肠子，便无法被好好分解，让细胞得到养分；相反地，**那些食物会留在肠子里腐烂。**这称为「肠腐」，也就是会产生**氨气**的腐败物，**可能造成胀气、消化道不适、慢性脱水等症状，或经常毫无症状。**而那只是开始。

在某个人身上，好的胃酸减少，坏的酸性物质会取而代之。（💡Ari 注：后面有提到，人体胃酸是由 7 种不同的酸性物质组成）**人可能活在这种状态中很多年而不自知。**但最后，坏的酸性物质会往上跑到食道（若你感觉到胃酸逆流，是这些异常的酸性物质导致的，而非胃酸。这是很常见的困惑，因为医学界对胃与肠子里的所有酸性物质都一视同仁）。（💡Ari 注：幽门螺旋杆菌等病原体会在胃里制造出坏的酸性物质）

一个相关的问题是，**消化道黏膜会制造黏液，努力保护你不受坏的酸性物质侵袭。**若大量黏液没有明显理由地往上跑到喉咙，可能就是消化道在奋力保护你的安全，因为那些异常的酸性物质正要腐蚀你胃部与食道的黏膜.....这也表示你身上出现了一些需要处理的问题。此外，黏液也可能往下跑到肠道，阻止适当的营养吸收作用。

让我们再回到氨气上。这里有个关键资讯：**当食物在肠道中分解并制造出氨，这个有毒气体便有能力像鬼魂般飘出肠子，直接进入大脑。这就是所谓的氨渗透。**

大多数与肠漏综合症有关的严重混乱，都是氨气造成的，不一定跟小肠或结肠的感染或穿孔有关，也不是因为念珠菌把毒素排出、穿过肠壁的关系。

数百万人身上都有消化道的问题，其根源就是氨渗透。正如我说过的，许多另类医疗医师诊断出来的肠漏综合症，跟你消化道里的破洞或其他瑕疵处无关，也跟渗透出来的酸性物质或细菌没有关系。

那反而是和肠子里的氨气漂流到血液中有关.....然后血液再带着那种气体流遍你全身。除了前面提过的消化道症状之外，氨渗透也可能导致倦怠、疲劳、皮肤问题、睡眠不安稳、焦虑等症状。（💡Ari 注：因为氨气能进入大脑中枢神经系统）

这时，你或许会很理性地问：「若这些症状都是因为胃酸太少，这又是什么导致的呢？」

胃酸不足的头号原因，就是肾上腺素。

大家还不知道的是，肾上腺素不只有一种形式。你的肾上腺会分泌 56 种不同组合的肾上腺素，来对应不同的情绪与状态（💡Ari 注：更多可看第 8 章：<肾上腺疲劳>）。而那些跟恐惧、焦虑、愤怒、怨恨、罪恶感、羞愧、忧郁和紧张等**负面情绪有关的肾上腺素**，会对身体的**不同部位**造成严重伤害——包括胃部的胃酸供应。因此，**若你长期觉得紧张或生气，就足以缓慢地瓦解胃酸——以及你好好消化食物的能力。**（💡Ari 注：在第 7 章<糖尿病>中，也提及情绪不好时进食也会导致肾上腺素和胰岛素结合，产生“胰岛素抵抗”使细胞无法得到葡萄糖燃料）此外，我们在日常生活中经历的不同压力与情绪，**还可能阻碍好菌并助长坏菌。**（💡Ari 注：除了上面提到负面情绪会带来伤害性的肾上腺素，需要增大消化能力的时候本身也会触发肾上腺素的分泌以“紧急救援”）

经常造成胃酸供应混乱的原因还有处方药物。抗生素、免疫抑制药物、抗真菌药物、安非他命，以及其他各种我们的身体尚未适应的药物，**都会扰乱胃部的化学平衡。**

若你吃下太多蛋白质，例如动物肉类、坚果、种子或豆类，胃酸就可能受损（若蛋白质来自绿色蔬菜、芽菜或其他蔬菜，就没有同样的作用）。吃很多结合**脂肪与糖分**的食物（例如起司、全脂牛奶、蛋糕、饼干与冰淇淋），对胃酸也可能产生同样的有害效应。（💡Ari 注：吃太多肉、蛋、高脂肪食物等，除了消耗胃酸和胃消化酶，还可能需要胰脏分泌额外的酶来分解，加大胰脏负担）

消化这两种类型的食物，比消化水果或蔬菜需要花费更多力气，会为消化道施加庞大压力。这终究会「耗尽」胃里的胃酸，削弱消化酶（💡Ari 注：因为水果蔬菜本身就带有消化它们所需的酶，这一点在第 21 章<28 天疗愈净化计划>中也有提及，而经过烹调恐怕会破坏酶。在《凯西资料之吃出健康》指：当新鲜和纯生的食物被吃进嘴里，咀嚼行为使它们的细胞壁裂开并释放出植物酶，就发生了消化，生食具有消化它们自身所需的酶种类和精确的酶数量）。若你吃的是高蛋白质饮食（例如鸡肉、鱼肉或其他肉类），且感受到胃酸浓度过低的症状，例如胀气、胃部不适、便秘、行动迟钝或疲劳，那动物性蛋白质就少量地吃，限制在一天只吃一份。

不过，有个好消息：只要用一种到处都买得到的神奇药草，你就可以恢复胃部的胃酸，并增强酶。

重建胃部供应胃酸的功能

解决氨渗透的方法（如我们刚刚讨论过的，氨渗透经常被贴上肠漏综合症或小肠渗透的错误标签），**以及处理几乎其他任何消化道问题的第一步，就是重建胃部供应胃酸的功能，与增强消化系统。**

有个简单又有效得惊人的方法，可以做到这一点：每天空腹喝一杯500ml 的新鲜**西洋芹汁**。

这或许不是你期待的答案，西洋芹汁感觉似乎不可能那么有用。但是，请你很认真地看待这件事。这即使不是恢复消化系统健康最有意义的方法，也是几大方法之一。也请记住：虽然坊间有许多对健康很好的综合蔬果汁，但如果你的目标是恢复良好的消化功能，就得喝不掺杂其他东西的西洋芹汁。

一杯混合了二十种不同材料、西洋芹只是其中一种的蔬果汁，会分散其力道。有时，最简单的就是最好的。胃需要西洋芹汁，而且只要西洋芹汁，就能让它在这个部位进行深度修复工作。这是可以大幅改变消化道功能失调者生活的秘诀。

以下提供做法：

★早上空腹时，清洗一把新鲜的西洋芹（若你不在早上喝，而是这一天稍晚的时候才要喝，请等到你离上一顿饭**至少 2 小时**才喝，这样你的胃才会再度变空）。你胃里的任何东西都会扰乱西洋芹的功效。

★将西洋芹榨成汁。完全不要加其他东西，因为其他任何材料都会扰乱西洋芹的功效。

★立刻把西洋芹汁喝掉——在它氧化之前，因为那会减少它的力量。

这样做之所以有效，是因为西洋芹含有独特的钠化合物，而这些矿物盐类是跟许多生物活性微量矿物质与营养素**结合**在一起的。若你早上第一件事就是喝**西洋芹汁**，就能**增强一整天消化食物的能力**。长期下来，那些矿物盐类、矿物质与营养素就有独特的能力，可以完全恢复你的胃酸。

你也应该知道，消化道问题通常不会只有一种，而是同时有好几种相关问题。本章的其他部分将使你有能力处理其他的消化道问题。

排除消化道里的有毒重金属

身处这个时代，几乎不可能不吸收到一定数量的有毒重金属，例如汞、铝、铜、镉、镍与铅。这些**重金属往往累积在我们的肝脏、胆囊，或肠子**

里。因为重金属通常比消化系统与血液中的水还重，因此会往下沉淀在肠道里——就像黄金沉积在河床底部一样。（💡Ari 注：我想也因此重金属的血液检测结果可信性有限，重金属沉积在器官、血管壁，而不是漂浮在血液中）

有毒重金属是有害的，若它们开始氧化，它们的化学径流（含有可溶性化学物质的径流）将会改变，并伤害附近的所有细胞。然而，**重金属最大的问题在于，它们是坏菌、病毒、真菌、微生物与寄生虫的主要食物——**那代表这些金属物质很可能会吸引 **A 型或 B 型链球菌、大肠杆菌与其他许多菌株、艰难梭状芽孢杆菌、幽门螺旋杆菌与病毒**，并成为它们的觅食地。**这些病原体摄取有毒重金属时，会释放一种神经毒气，这种毒气会附着在氨气上，然后穿过肠黏膜。**换句话说，氨渗透得到一个朋友，那个朋友就是重金属污染。氨渗透让那些有毒气体有可能穿过肠黏膜。

然而，别把霉菌毒素（真菌毒素）跟渗透搞混了（💡Ari 注：这里应该是“别把霉菌毒素跟摄取重金属后释放的神经毒素搞混”）。**目前医疗从业人员还不知道病原体在摄取重金属时会制造神经毒素，也不知道这些神经毒素跟霉菌毒素有很大的不同。霉菌毒素无法带来神经毒素造成的许多症状，它们往往会待在肠道里，且透过排便就能消除。**你未来几年内会越来越常听到霉菌毒素的事，届时要记住这一点。它们不是自体免疫疾病的问题根源。我不希望你陷入一种被误导的潮流中，这事关你的疗愈，别因外界诱人说法的猛烈攻击而分心。

一旦我前面提到的**病原体**沉淀下来，它们就会开始让你的**消化道发炎**，例如渗透到肠子或结肠黏膜。它们会直接透过自己制造的**神经毒素**，并间接经由自己的**排泄物与有毒尸体，在消化道中释放毒性。**大多数人就是这样患上**大肠激躁症、克罗恩病（克隆氏症），以及结肠炎（结肠发炎，请见第 11 章）之类疾病的。**（💡Ari 注：第 11 章表示几乎所有结肠炎是其中一种带状疱疹病毒导致）

在显微镜下，这些死去病毒的副产品与被弃置的病毒外壳，通常看来很像由寄生物引起的活动。这会使许多**粪便样本分析出现偏差**，导致许多误诊的状况，**意味着某人被诊断出体内有寄生虫时，往往是错误的。**这是今日消化道健康课题中很令人困惑的状况。

没有处理重金属虽然可能带来许多问题，但它们相对容易排除。因此，若你有任何一种消化道疾病，甚至是消化器官方面的长期不适，最好采取安全措施，假设重金属至少是问题的一部分，然后采取行动来排除它们。

以下提供一些强效做法，让你排除肠道里的有毒重金属。

- ◆**茺荳叶（香菜）**：整片吃，一天吃半杯，可以撒在沙拉上，或加在果昔上。
- ◆**荷兰芹（parsley，又称欧芹）**：整片吃，一天吃 1/4 杯，可以撒在沙拉上，或加在果昔里。
- ◆**沸石（zeolite）**：请买液态的。
- ◆**螺旋藻（最好来自夏威夷）**：若是粉状（对排除消化道中的重金属是最好的），一天加 1 茶匙到水里或一杯果昔中。
- ◆**大蒜**：一天吃 2 瓣新鲜大蒜。
- ◆**鼠尾草（sage）**：一天吃 2 大匙。
- ◆**L-谷氨酰胺（L-Glutamine，台湾译为左旋麸醯胺酸）**：若是粉状（对排除消化道中的重金属是最好的），一天加 1 茶匙到水里或一杯果昔中。
- ◆**车前草（plantain leaf）**：把这种药草泡成茶，一天喝 1 杯。
- ◆**红花苜蓿（red clover blossom）**：一天喝 2 杯由 2 大匙这种花泡成的茶。

消化道里的天然防护物

医学研究目前尚未发现，我们一生下来，整个肠道里就排列着很细很细的绒毛。这种毛只能在显微镜里看到，只比细菌大一点点。它有助于保护消化道不被病毒、坏菌、真菌与寄生虫入侵。此外，其存在也能作为庇护数十亿好菌的避风港。

直到十九世纪，这种绒毛通常都会终身存在人的体内。

但自从工业革命之后，我们一直遭受环境毒素、处方药物与其他会灼烧消化道的化学物质攻击，还有前一节描述的重金属，以及现代生活压力与伴随而生的滚烫肾上腺素。结果，你消化道中的绒毛黏膜可能到你二十岁时就大多被烧光了。这造成了今日许多人挣扎对抗的消化道健康问题。

医学界之所以尚未发现这种绒毛，是因为多数消化道手术的施行对象都是三十岁以上的人，那个时候它早就不见了。而在婴儿的肠道组织切片中，这种透过显微镜才能看到的毛茸茸黏膜，根本还不会被注意到。

若你真的还保有这种保护性绒毛，可以透过摄取对消化道特别健康的食物，来拯救与强化它。这些食物包括：品质良好的生菜（例如罗马生菜（romaine lettuce，书中为罗蔓）、红叶生菜、奶油生菜）、奥勒冈、

百里香与薄荷之类的药草，以及水果，重点要放在香蕉、苹果、无花果与枣子上。

此外，也要注意远离可能有害健康的食物（可参看第 19 章）。

恢复消化道菌丛

制造大量的维生素 B12

消化道中的好菌会制造大多数由身体供应的维生素 B12，但不是消化道的任何地方都会发生这种事。小肠的最后一部分，**回肠，是吸收与制造这种维生素 B12 的中心，也是甲基化作用发生之处**（！Ari 注：从下文看应是把食物中的营养素转化成身体可吸收和利用的形式，即吸收营养的作用）。

需要的时候，维生素 B12 都会经由回肠壁中能吸收它的微血管吸收，而且没有其他方式。回肠中制造的维生素 B12，是大脑最能辨别的。酶会禁止任何其他毒素或营养素被这些回肠血管吸收，并因此阻挡它们进入血液中。

科学界尚未发现这项资讯。

美国几乎每个人都面临维生素 B12 不足或甲基化作用的问题，或者两种状况都有。这些问题会以几种不同形式出现。**首先，当甲基化出问题，就可能妨碍重要的微量营养素与微量矿物质真正的生物吸收性。第二，甲基化问题会阻碍非活性、体积庞大的维生素与其他营养素转化成能被身体吸收的较小、具生物活性的形态。第三，肝脏中毒或体内病原体量上升会制造出许多有毒副产品，导致同型半胱氨酸（一种氨基酸）的浓度升高，这可能会妨碍甲基化作用，阻碍营养素的适当转化与吸收。**

回肠有充足的特定益菌时，你就会制造自己需要的所有维生素 B12。充足的益菌也会增强甲基化作用，但每个人都缺乏这些细菌——它们就是自然存在特定食物中的微益生菌，会在我们摄取时进入消化道并充满回肠里。你无法在商店的益生菌营养补充品里买到，或是从发酵食物与饮料中得到这些具生物活性的微生物。

若你深受胃酸浓度太低、重金属污染或氨渗透之苦，整个消化道中的大量好菌可能会死亡。这会使回肠发炎，因而产生许多负面影响，例如严重削弱免疫系统。此外，这也会让消化道中维生素 B12 的制造骤降或完全停摆。（！Ari 注：前面说了回肠是产生维生素 B12 和甲基化作用的地方，回肠发炎则此两者都受影响，甲基化出问题则吸收营养能力下降）

你无法仰赖维生素 B12 的血液检查，因为医学检验室还无法检测出消化道、器官，特别是中枢神经系统里的维生素 B12 浓度。**虽然服用维生素 B12 营养补充品能让血液中充满这种维生素，因此血液检查中的维生素 B12 浓度会呈现充足状态，但不代表那些维生素 B12 有进入极度需要它的中枢神经系统**(💡Ari 注：最普遍的血液检查，经常用作检测病毒抗体、矿物质、维生素等，但不代表能显示出器官与细胞的情况，如 EB 病毒能聚集在肝脏而不在血液中。而有的糖尿病病人血液中已有足够胰岛素浓度，细胞却有“胰岛素抵抗”让胰岛素无用武之地。因此即使血液维生素浓度正常，但若无法被器官组织真正吸收也无济于事)。因此，无论是血液检查结果如何，都要服用高品质的维生素 B12 营养补充品(请寻找甲钴胺或腺苷钴胺形式的维生素 B12——最好是混合腺苷钴胺——而非氰钴胺形式的补充品。**服用甲钴胺或腺苷钴胺形式的维生素 B12，肝脏就不必做任何事来把维生素 B12 转换成可用的形式**)。缺乏维生素 B12 是一种非常真实的缺陷，会导致非常真实的健康问题。

此外，也要采取行动，以恢复消化道好菌的正常浓度。健康食品商店货架上或发酵食物中声称含益菌的**那种培养出来的益生菌**，不是本书要提供的答案。**即使不是全部，这些微生物大多数在抵达小肠前就会在胃里死去。而工厂制造的益生菌绝对无法到达小肠的最后一部分，也是最需要它们的区域：回肠。**

确实有能在消化道里存活并负责恢复消化道(包括回肠)菌丛的益生菌。这些益生菌几乎不为人知，我们也将其视为理所当然，但它们的力量惊人，且能以让人无法想象的方式改变你的健康状况与生活。如果一个人的消化道很健康，通常是因为他碰巧偶尔摄取到这些自然存在、能赋予生命活力的益生菌与有益微生物。

你可以在哪里找到它们？就在新鲜、有生命力的食物中。

那些存在水果与蔬菜中的特殊益生菌，我称之为「**崇高微生物**」，有时则称「崇高生物」，因为它们蕴藏着来自神与太阳的能量。(💡Ari 注：太阳也很重要，我想晒太阳的水果应该要比在大棚温室培养的强得多)**别把崇高微生物跟取自土壤的土基生物与益生菌搞混，崇高微生物是现存最有助于消化道复原的选择。它们正是回肠蕴藏的微生物，也会制造身体、特别是大脑最能辨别的维生素 B12。**

崇高微生物的首要来源，就是**芽菜类**。**紫花苜蓿、西兰花(青花菜)、苜蓿、葫芦巴、扁豆、芥菜、向日葵、羽衣甘蓝**等植物的种子发芽之后，

都是充满生气的微型花园。在这微小、初生的生命形式中，充满了能帮助消化道茁壮的益菌。

再说一次，这些益菌不同于土基生物和「益生元」。崇高微生物要在土地「上方」才能找到，位于蔬菜与水果的叶子与果皮上。（💡Ari 注：应该正是我们偶尔在葡萄、苹果表面上看到的白色薄膜，要珍惜不要擦掉）

若你能找到有机农场、农夫市集，或是你自己的菜园，可以吃一些里面栽种的蔬菜、水果，从中取得崇高微生物。**重点是吃这些农产品要新鲜、生吃且不要洗**（但不用清洁剂轻轻只用水冲洗也是可以的，因为毕竟它们也经过风吹雨打），因为这些食物表明存在着数百万能恢复元气的益生菌与微生物。不过，吃未经冲洗的蔬果要小心，只有在你知道生产来源，并确定没有会令你生病的毒素或其他污染时，才这么做。

当你从地上摘下一片羽衣甘蓝，**可以在叶子的囊状空间中看见一层薄膜。**这不是土壤、泥土或土基生物，**这层薄膜是崇高微生物形成的——一种自然存在、还没被冲洗掉的益生菌**（别跟施过肥的羽衣甘蓝搞混，那种最好轻轻冲洗掉）。当你吃下那片羽衣甘蓝叶，**囊中的好菌就会被封起来并困在里面，因此它们往往可以通过胃部。**当它们在肠子里被释放出来，这数百万的微生物就会对消化与免疫系统产生惊人的效果，因为它们得以抵达回肠，并补充了维生素 B12 的制造与储存量。

一片直接摘自有机菜园、未经冲洗的生羽衣甘蓝叶，或是一把从厨房流理台小菜园采收的芽菜，一颗从树上摘下来、没有农药的新鲜苹果，胜过每一种土基益生菌或实验室创造出来的益生菌，以及所有能取得的发酵食物。若你一生中曾吃过其中一种包覆着崇高微生物的东西一次，它就已经在你不知道的情况下相当程度地保护了你。而你吃越多不喷洒农药或施肥、不上蜡、未经冲洗的新鲜农产品，得到的好处越多。

请注意，「益生元」最近变得很受欢迎。这个名词真正的意思是：吃那些能喂养消化道中有益细菌的蔬果。而事实上，**每一种可以生吃的水果与蔬菜，都能喂养那些好菌。**

另一件你可以做的事，就是服用品质良好的市售益生菌或土基益生菌。然而，最好是另外从充满生命力的农产品摄取好菌，因为那是任何东西都比不上的。**摄取一片新鲜蔬菜叶或果皮上的重要微生物，就像获得九千匹马力，而市售益生菌只有一匹小毛驴的动力。**

用生的、有机的、未经冲洗的农产品来修复消化道菌丛，就是真正恢复消化道健康的方法。那也是疗愈所谓「**亚甲基四氢叶酸还原酶(MTHFR)**

基因突变」与其他甲基化问题的途径。然而，请注意医学界所贴的「**亚甲基四氢叶酸还原酶（MTHFR）基因突变**」标签是不正确的。有这种病症的人不是真的有基因缺陷，他们的身体反而是承受了过量毒素，阻碍了营养素转化成微量营养素。而这些强而有力的微生物会降低同型半胱氨酸浓度，实际上也会推翻亚甲基四氢叶酸还原酶（MTHFR）基因检测的阳性结果（❗Ari 注：即补充了这些崇高微生物后，MTHFR 基因突变测试结果又会显示回原来的没有突变。在第 3 本书《甲状腺治疗》有指病毒感染也会在让这基因突变测试呈阳性，解决掉感染后则变回阴性的正常结果。不知道现在目前很火的据称“致病突变基因检测”，如乳腺癌 BRCA 基因、肺癌 EGFR 基因等检测是不是都是如此）。

一旦重建了胃部供应胃酸的功能、排除消化道中的重金属、排除饮食中的刺激性食物，并透过恢复有益细菌来修正消化道制造维生素 B12 的能力，任何消化道健康问题都有可能疗愈。

MEDICAL MEDIUM6

消化道相关风潮与迷思

主流医学之内或之外都有许多其实毫无成效的消化道健康趋势——有些还不顾后果。身体不舒服时，我们往往病急乱投医，愿意尝试任何事，因而很容易被时下各种流行疗法说服。以下提出几种非常受欢迎的风潮，以及你应该远离它们的原因。

胃酸补充品

有些药丸型补充品声称能补充失去的胃酸，虽然立意良善，但有两个问题。

一，它们本身不会帮助你的胃制造胃酸。

二，这些补充品的制造商**不知道胃酸不只由一种化学成分组成**。虽然科学尚未发现，但你的胃里其实存在着由 7 种不同的酸组合而成的混合物（大约十年内，这个真相会开始出现在本书之外的其他资料中）。

这些补充品只是提供这 7 种酸性物质的其中一种，因此是非常不完整的解决方案。

更糟的是，**它们可能会压倒性地单独增加混合物中的某一种酸性物质，造成一种化学不平衡**，因而阻碍胃部重建其消化液。除非这一点被正确地研究与理解，否则胃酸补充品不是个好选项。

这些补充品不太可能对你造成什么大伤害，然而，每天喝一杯西洋芹汁对你的好处会多很多。光是西洋芹，就能恢复你胃部的胃酸存量，重拾你的消化道健康。

碳酸氢钠与念珠菌

许多人拥护用碳酸氢钠——也就是小苏打——作为疗方。他们相信消化道问题的根源是念珠菌，这是基于长久以来的念珠菌诊断潮流。他们认为强碱性的碳酸氢钠能以某种方式阻止念珠菌滋长，因为他们相信念珠菌是茁壮成长于酸性环境。

这一连串推论的每一个环节几乎都是错的，唯一的例外是，没错，许多病菌确实喜欢酸性环境。然而，念珠菌极少是消化道健康问题的原因。当你的消化道因为重金属而功能失调，就可能从好几种来源形成感染现象，包括念珠菌。但念珠菌只是一种副作用，而且一般不会很严重。

事实上，可能因高浓度念珠菌而产生的最糟结果，就是肠子或结肠黏膜的发炎部位形成痂，稍微阻碍食物吸收。在几乎所有病例中，念珠菌也只能糟到这样（请见第9章）。

无论如何，用碳酸氢钠来对抗念珠菌是无效的。说得更白一点，**碳酸氢钠对你的消化道毫无帮助；相反地，它会产生磨蚀作用，而且只会造成不平衡。**若你大量服用碳酸氢钠，下列状况的任何组合都有可能发生。

胃痉挛：也就是肠道与结肠的抽搐与紧绷。

身体稳定性危机：突然把这么多碱性物质倒入体内，身体一定得拼命恢复平衡。

身体中毒危机：虽然少量的碳酸氢钠绝对安全，但超过一定浓度，对胃与肠道来说就变成一种刺激物。在某些病例中，这会造成腹泻、呕吐、严重胀气，以及其他不适。

细菌与真菌感染的恶化：碳酸氢钠会瓦解消化道的好菌，因而削弱免疫系统功能。

消化道问题的恶化：碳酸氢钠会破坏胃酸，因而促成肠漏综合症。它也会妨碍肠子对食物的吸收能力。

把碳酸氢钠当作一种「疗方」有许多负面效应，我见过许多人在使用之后挣扎不已。

硅藻土

另一种风潮是试图藉由摄取硅藻土（矽藻土）来疗愈消化道。硅藻土是一种由柔软的沉积岩磨碎而成的细白粉末，有些人相信硅藻土能杀死寄生虫，并清除消化道中的毒素。

然而，那对消化道一点用处都没有。事实上，若你很敏感且有某种疾病，它可能会危机你的健康。

硅藻土会顽强地附着在肠道与结肠两侧，并严重妨碍它们吸收食物养分的能力。此外，它也会伤害胃酸、杀死好菌。在有些病例中，它初期会造成呕吐与腹泻，接着就是长期的胃痉挛与胃痛。

换句话说，它不仅具备所有碳酸氢钠的不良效应，而且只会更糟。更何况，你或许要花好几个月才能让它从肠道松开来，因此，千万别考虑服用硅藻土或摄取从食物而来的硅藻土。

胆排石法

这是透过喝各种奇怪的混合物，例如一杯纯橄榄油，或是橄榄油加上药草，或柠檬汁、红辣椒或枫糖浆，试图清除胆囊中的胆结石与毒素。

人们会相信这些**以油为基底的混合物**有效，是因为他们喝下一杯之后的一天之内，就会**在粪便中看到类似胆结石的东西**。但他们不明白的是，他们**看到的是自己喝下去的油**。当大量的油被倒入你的体内，你的消化系统就会用黏液把油塑造成许多容易被排出去的小球（**有时会呈现多种颜色，取决于你肠道的不同部位有些什么食物**）。这是为了保护负担过重的肝脏。

我曾偶然遇见做了很多年、每年都接受多次胆排石法的人，仍然说他们会排出数百颗大型胆结石。若胆排石法真的有用，那就代表胆囊里有数千颗结石——而胆囊只是一个手掌大小的小器官。从人类的角度来看，不可能有人能在体内制造或藏有那么多胆结石。若你真的要排出一颗胆结石，它可能会卡在胆管里，那样你就得去挂急诊了。

胆结石是由蛋白质、胆汁与胆固醇组成的，你不需要吞下 500ml 的橄榄油来排除它们——而且还可能制造危机。**排除胆结石最好的方法，就是降低你对高密度蛋白质的摄取量，并采取重点放在富含钠的蔬菜与含有健康生物酸的水果的饮食法**。透过在餐点中融入更多菠菜、羽衣甘蓝、小萝卜、芥菜、西洋芹、柠檬、柳橙、葡萄柚与酸橙——以及每天早晚各喝一杯柠檬水——你就能开启溶解结石的过程。（💡Ari 注：在《改变生命的

食物》的<石榴>篇章提及到，一些结节、钙化及囊肿，属于“由胆汁、蛋白质堆积及有毒形态的钙形成的不健康硬化结构”。我估计这里导致疾病的蛋白质应该是由于吃肉后，其中的蛋白质无法充分消化分解而残留）

在此提供另一个安全且有惊人效果、可以溶解胆结石并恢复肝脏功能的方法：将一把新鲜的**生芦笋**，跟其他任何你喜欢的、可以打汁的材料榨成汁一起喝。

而想要预防新的结石形成，最好的方法就是遵循本章对打造并维持健康消化道的建议。

发酵食物

让我们回到冰箱发明之前的时代。数千年来，在地球的不同角落，人们都会为了过冬，把最后一季收成的作物装进瓮里，并丢入水果与蔬菜，然后这些东西就会经历一个神秘的过程，不仅能预防食物完全腐烂，还能保存它们。（❗Ari 注：再说说“水果酵素”，即拿几种水果加水或蜂蜜等，放进罐子密封几个月发酵以得到“酵素”，即酶的另一个名字。水果中很多抗氧化物，理应是越新鲜越好，安东尼介绍莓果时指出“抗氧化物代表了生命，氧化作用则意味着死亡”，埃德加凯西也指出蔬果“在收割后会以成比例的小时数，失去营养价值”。更何况水果蔬菜本身就自带了消化所需的植物酶，因为叫“酵素”，就拿去发酵纯属多此一举）

这种发酵制品非常重要——没有它们，人类早就饿死了。那时没有超市可以让人在下班回家的路上匆匆进去购物，也没有冷藏柜或冰箱可以保存人们的食物库存。

在现代，发酵食物已站上一个令人尊崇的地位——它们受到赞扬，被说成一种对健康非常有用的东西。那并不完全正确。

有一个误解是：因为发酵食物已帮助人类数千年，所以它们对健康就是有益的。事实上，发酵食物跟生存有关。一种能自行保存的食物，是在饥饿时生死存亡的关键。因此，最好将这些食物视为重要的、有历史意义的临时替代品，而非健康辅助品。（❗Ari 注：在现代加入防腐剂的食品也是同样道理。在过去，我们并不能总是得到新鲜食物，防腐剂起了重大的历史过渡作用。而现在，我们已有足够条件获得新鲜食物，因此应该更谨慎看待这些加入添加剂的食品）

发酵食物中所谓的益生菌无法赋予生命力量。里面的细菌热爱腐烂的过程——换句话说，它们热爱的是死亡，而非生命。**当一只生物在森林中死**

去，会开始吞噬牠的肉的细菌，跟用来保存所有发酵食物的细菌是属于同一类。

它们跟本章稍早提过的益菌属于不同类别。在活生生的水果与蔬菜上的崇高微生物热爱生命，所以有助于恢复消化道的健康，因为我们也是活的。它们有着发酵食物中的细菌没有的生命力。

想到益菌时，我们经常会想到酸奶。我们已经被制约去相信酸奶里的益生菌能支持消化道健康。但若你正挣扎于某种健康问题，酸奶却不是一种应该摄取的有益食物，因为乳制品会助长各种问题。此外，若是加热杀菌过的酸奶，过程中反正都已杀死所有益生菌了。真正在生鲜的活酸奶中茁壮生长的益菌，禁不起胃酸的侵蚀，因此在胃里就会死去，永远不会抵达肠道。

绝大多数的发酵食物——韩国泡菜、德国酸菜、萨拉米香肠、意大利辣味香肠、酱油，以及由含糖红茶与茶菇发酵而成的康普茶等——都是从没有生命的食物中培养细菌。这类细菌对你的消化道是无用的。

对大部分人来说，这些细菌不会有害，它们只会通过消化道，然后快速地被身体视为不需要的东西排出。我并不反对摄取它们。

然而，有些人的身体反应会比较热烈，认定那些细菌是外来入侵者，然后反应过度地奋力排除它们。这可能造成胀气、胃痛、放屁、恶心或腹泻。但即使发生，也只是短暂的情况，一旦那些细菌被排出就会停止。

因此，若你喜欢发酵食物，继续为其独特的风味而吃是没问题的。但若发酵食物会让你的胃不舒服，或者你 just 不喜欢，那就别吃，它们对你的消化道并不会提供很多健康上的好处。

若你认为它们有重大好处，就是被误导了。**我们消化道中的胃酸对发酵食物里的细菌是极度敏感的，因此会杀死那些没有生产力的细菌，即使它们无害；胃酸就是会把那些细菌视为敌人。**这一点跟那些来自新鲜摘取的活生生食物、能赋予生命力量的细菌，有着天壤之别。**一片直接从菜园中摘採的羽衣甘蓝叶上的益菌，胃酸几乎无法摧毁——**因此，若你在寻找真正对消化道健康有帮助的东西，那才是你应该关注的地方。（💡Ari 注：关于这里为什么胃酸就能杀死害菌或无用的菌，而不会杀死益菌。我不清楚会不会跟《改变生命的食物》中<大蒜>的原理类似：益菌以负频率运作，和人体运作的频率相同，带负电荷，是接地原因；害菌、寄生虫和病毒等都以正频率运作，带正电荷，会吸干人体电力，使人失去接地能力。而大

蒜只会杀死以正频率运作的微生物，带正电荷，对病原体同性相斥并赶出体外，而和益菌吸引，大蒜不会清除益菌）

苹果醋

若你正在担心任何一种消化道健康问题并寻找疗法，请远离苹果醋。

别弄错我的意思。**苹果醋**是目前所有的醋当中，最有益、最健康也最安全的一种，比白醋、白酒与红酒醋、巴萨米克醋、米醋等要好。苹果醋外用也很理想，例如处理皮肤红疹、头皮问题，甚至伤口。但是，**任何喝进肚子里的醋，都可能对任何一种消化道问题产生刺激效应，最终也都会有害。**

若你无法抗拒醋，就使用高品质的苹果醋，最好里面有「醋母」，代表它是未经处理的活醋。

MEDICAL MEDIUM7

个案故事

消化道恢复健康，又可吃东西了

从青少年时期起，珍妮佛的胃就很敏感。她经常胃痛，偶尔也会便秘与腹泻。她永远无法预测她的胃对吃进去的东西会有什么反应。随着年纪增长，她无法预期的没胃口一向是家里晚餐桌上的争执来源。

她多年来都在看医生。一位医生告诉珍妮佛她应该只是想获得关注。事实上，她最不想要的就是关注。她真正渴望的是不再感到疼痛与不适，好让她能专注在自己热爱的事情上，例如在动物救援中心担任义工。

终于，在她二十五岁时，一位肝胆肠胃科医师诊断出她的問題是大肠激燥症。虽然那位医生没有明说，但这个标签就代表珍妮佛面对的是一种难解疾病。

自己的症状有了个名称，令她稍感安慰，但她仍然没有放心的感觉。

珍妮佛于是改去寻求另类医疗的帮助。她找到一位很棒的医生，注意到她对小麦麸质与牛奶和起司之类的乳制品过敏。他建议她在饮食中排除这些食物，并服用许多益生菌。不过，他也断定她一定有念珠菌感染，并警告她要断除所有精制与自然的糖分，包括水果。

六个月来，珍妮佛尝试那位医生的饮食疗法：一天吃两份鸡肉、大量新鲜蔬菜，以及鲔鱼或全熟蛋沙拉。珍妮佛严格遵守这份饮食指南，虽然一个月大约有一次，想吃甜食的渴望会取代一切，那时她就会屈服，

在祖母家吃一小块蛋糕。她注意到确实有些进展——她不再腹泻了。但她仍挣扎于经常发作的便秘、胃痉挛、胀气与疼痛。

带着沮丧，珍妮佛决定去找一位新的另类疗法医师。这位医生告诉她，她不仅对小麦与乳制品敏感，以及有念珠菌的问题，他还很确定她有肠漏综合症。他要她实行一种只吃红肉、鸡肉、蛋、鱼和绿色叶菜的饮食法——也就是几乎全是蛋白质。她将不能吃任何谷类或豆类，也不能吃含有淀粉的蔬菜，但偶尔可以吃青苹果。为了治疗过度生长的念珠菌与肠漏综合症，那位医生也开给她一种植物性的清肠产品。

珍妮佛持续这个疗程 8 个月，却没有任何正面成果。她现在反而变得很疲倦，深受脑雾与更频繁的便秘之苦，而且胃胀气的程度已到了令她看起来像她自己说的「孕妇」一样。她觉得自己毫无吸引力，而且永远很难找到一个她和她最要好的吃素朋友都能去的餐厅。与自己的消化系统奋战十年之后，珍妮佛认定她的命运就是孤立与受苦了。

然后有一天，珍妮佛的母亲向一位朋友提到女儿遇上的麻烦，这位朋友便介绍珍妮佛来找我。我最初的解读一开始，高灵便告知我，珍妮佛的胃酸几乎快没有了，这引起了氨渗透。在她消化道里腐败的蛋白质正在制造氨气，导致发炎、疼痛，以及她觉得让她看起来像是怀孕的胀气。

珍妮佛的肠道里还有重金属，而对较下方的小肠、包括回肠健康很重要的微生物也不存在。珍妮佛确实对小麦与其他所有谷类及麸质过敏，还有豆类、玉米、芥花籽油与蛋，因此她需要避开这些东西。她也渐渐对动物性蛋白质过敏，因为它们没有在消化道里被分解与消化。此外，她的肝脏功能也不好，且正奋力应付使她过劳的动物性脂肪。

我立刻建议珍妮佛开始一天喝 2 杯 500ml 的新鲜纯西洋芹汁。

「我上一位医生要我喝综合蔬菜汁，」她说，「这有什么不一样吗？」

我解释综合蔬菜汁无法恢复胃酸浓度，只有空腹喝单纯的西洋芹汁办得到。

为了停止有太多脂肪对肝脏施加压力，我们降低珍妮佛的动物性脂肪摄取量到每隔一天吃一份，再用蔬菜与水果来取代，尤其是牛油果（酪梨）、香蕉、苹果、所有种类的莓果、木瓜、芒果、奇异果、大量奶油莴苣与菠菜，同时在她的沙拉里加入四分之一杯的茼蒿叶，来解重金属的毒。

与珍妮佛上次执行的饮食法对照起来，之前几乎全都是动物性蛋白质，也几乎没有纤维素，而这个新饮食计划中的水果则有助于将食物推出她发炎的肠道，让她的便秘几乎立刻就缓解。

一周后，珍妮佛「孕妇」般的胀气就明显减少。

一个月后，她不再便秘。

而三个月后，疼痛、痉挛、脑雾与疲倦都消失了。

她的胃酸浓度已自行恢复，氨渗透停止，肝脏也不用再处理脂肪，且能适当地储存糖分，让她得以减轻许多年来增加的体重。

她也在夏天吃祖母家菜园里的新鲜、有机、未经冲洗的羽衣甘蓝与番茄。这些蔬菜表面上的崇高微生物恢复了珍妮佛消化道中的菌丛，特别是回肠里的，也让她的身体重新开始制造维生素 B12。

到了秋天，珍妮佛开始在动物收容所做全职工作。她和她最好的朋友也恢复紧密关系，现在周五晚上，她们都会一起为因收容所同事加入而成员越来越多的一群伙伴准备以植物为主的餐点。

珍妮佛的活力回来了。现在她可以偶尔在宴会或朋友家里吃些「不该吃」的食物，身体也不须付出代价。她根本没有肠漏综合症，也没有过度生长的念珠菌——虽然它们是两种让无数人迷途的另类疗法诊断趋势。

为大脑与身体排毒

在人类历史上，我们从未像现在一样暴露在这么多有毒物质之中。这些有毒物质包括：**重金属的汞、铝、铅、镍与镉；空气污染；药物；几乎所有工厂制品上都会喷洒的纳米技术化学物质；杀虫剂、除草剂与杀菌剂；工业用清洁剂；石油；海洋中的二噁英（戴奥辛）；以及每年被引介到我们的环境中、数以千计的新化学产品。**这些毒物会渗入我们的水库，也会从天空落下。

这些物质大多数都太新了，以致科学还要花好几十年才会认清它们对人类的健康而言有多危险。只有在投注的资金与常识是往正确方向发展时，那些危险才会被发现，却不太可能。多数工业的制造流程，都是让产品越快上市越好——然后一路上再解决后果。

大多数人身上都带有毒素，那些毒素几乎已跟我们共存了一辈子，且一直潜伏在我们体内深处。这些旧的毒素是最危险的，像是有毒重金属可能会渐渐氧化，然而杀死它们附近的细胞。

毒素会引起多重威胁。它们会直接毒害身体，损伤大脑、肝脏、中枢神经系统，以及其他重要部位。它们会削弱免疫系统，让你对疾病没有防备。最糟的是，它们会吸引并喂养癌症、病毒、细菌，以及其他可能挑起严重健康问题的入侵者。事实上，这些毒素就是目前流行的癌症与其他许多疾病，例如阿兹海默症的主要诱发因素。（💡Ari 注：癌症中 98% 由病毒和毒素共同引起，阿兹海默症、自闭症与大多数癫痫等由汞引起。而根据 EB 病毒的发展史，增多的突变种类 EB 病毒实际上也是由于毒素刺激下而优胜劣汰出现，高灵也提到在未来，EB 病毒还可以从现在的 60 多种增加到 100 多种。所以也可以说自工业革命以来人类的化工业带来的毒素正是现代人许多疾病的根源，毒素包括工业排出的不想要的废弃物，还包括了许多本意制造来帮助世界的各种人工化学物，如食品添加剂、杀虫剂等）

本章会指出主要的毒素，并告诉你如何避开它们，这样你才不会继续累积新的毒素。在这个世界上生活，不可能远离所有有害物质，因此我们会把焦点放在将暴露量减至最低。我们也将说明如何移除已在你身体中的毒素，来保护你免于可能的不适与疾病，让你的免疫系统更容易恢复并支持你。

你永远都有机会改变现状。接下来的内容将给你掌握幸福的力量，让你得以确保未来许多年的健康。

汞

将近 2000 年来，人们试图声称汞是青春之泉。他们说汞是所有疾病的终极疗方、长生不老的秘诀，以及永恒智慧的来源。在古老的中药里，汞备受尊崇，以致许多皇帝死于巫医发誓会解决他们所有问题的含汞的炼制丹药（💡Ari 注：现在仍然有些中药会使用含汞（硫化汞）的“朱砂”作为原料，如“小儿惊风散”用作安神镇静，毕竟汞是顶级的神经毒素，甚至还是自闭症与老人痴呆症的元凶，何况不知道会不会和鱼肝油一样（见第 19 章），在制造中成药过程中汞的效力有没有得到增强。而中医药材里，除去如猪脑、熊掌、豹骨这些，也有些类似本书指出的疗愈药草，我认为这就是中药最大价值所在。另一个大问题是，中草药多次被曝光重金属超标。明明是人类自己污染的锅，而药草则要背上这个锅）——若从病态的角度来看，我想你可以说所有问题确实都被解决了。（💡Ari 注：“死了，就不会再受疾病困扰咯？！”）

汞这种药物不仅在东亚受到喜爱，整个英格兰与欧洲其他地方，含汞炼金药都远近驰名。新世界发展起来时，汞混合物也风靡一时。1800 年代，即 19 世纪有段时期，美国与英格兰的大学医学院快速培养出许多医生，而他们教导学生遵守的头号标准规则，就是给任何不舒服的病人一杯加了汞的水——无论年龄、性别或症状。这种「疗法」特别常用在强迫流产，以及治疗被贴上「女性歇斯底里」标签、翻译过来就是「女性为自己发声」的问题上。

19 世纪不全然是石器时代，当时早已确认汞是一种危险毒素，会摧毁任何玩弄它、服用它，甚至是碰触它的人的生命。已有好几个世纪，人们都亲眼见证过数百万人因暴露在汞之中而死。那么，为何它仍受到喜爱？

原因之一是汞背后的强大产业魔鬼。光是这个因素，就足以让汞成为最重要的万灵丹。**记住，健康潮流从来都不是因为有效才流行。**

汞的流行风潮终于在 1800 年代中期遇到阻碍。在这个时期，就医对各阶层的人来说都比历史上任何时期更容易了，这似乎是件好事。然而，随着去看这些医学院毕业生的人越来越多，有人也观察到越来越多病人染上无法控制的颤抖、发烧、发狂、愤怒、身体痉挛、抽搐，以及胡言乱语。很明显地，去看医生可能导致中毒。

举例来说，一位有 5 个孩子的母亲可能送她丈夫去看医生，想请医生帮忙治疗丈夫的痛风。治疗完一回到家，她的丈夫就出现妄想症，一边大声念童诗，一边眼皮抽搐。只要有过一次这样的经验，一家人可能就受够了。

有了这种普遍的认知之后，医疗事业经历了一段**二十五年**无人上门的惨淡时期。无论是什么原因让他们感到不适，大家都认命了，**因为他们知道去看医生会使自己的存活几率变低**。大学医学院能获得的资金也创下历史新低。

这刚好是自然疗法医师与治疗师获得信赖所需的机会。在这个短暂的时期，**顺势疗法、整脊疗法**（脊骨神经疗法）与其他形式的另类医疗大受欢迎。

正统医学的医生终于了解、并开始宣传他们不再提供液态汞饮品，因而赢回一些信任。

然而，汞背后的魔鬼仍希望人们能大量暴露在汞之中，因此努力想出其他有创意的隐私方法，让汞进入人的体内。（💡Ari 注：我觉得这里安东尼说的“汞魔鬼”有可能是指共济会和背后的蜥蜴人等等。比尔·盖茨在 2010 年 TED 演讲《创新到 0 排放》（Innovating to Zero）中，讲了句

“如果我们善于运用新式疫苗，保健照料及生殖服务，我们或许可把总人口数下降 10%到 15%”，对于疫苗，实际上很多年前在美国就有人质疑与自闭症有关，只是后来一是说专家辟谣二是说一些有说服力的数据说汞能排出体外而反驳这个质疑。硫柳汞是种长期用作防腐剂，广泛应用于疫苗，低浓度很可能会有由于顺势疗法方式的稀释增强作用。而对于共济会，联系之前曾曝出“巴拿马文件”，关于金融体系，用一位据称荷兰银行家的话“在金字塔顶端以下的人永远看不清事情的全貌”“确保社会金字塔顶端不会是人满为患”“倘若你紧盯着金钱的流向,你就会找到真相”）

工业都把汞倒入每一条可以倾倒的河流、湖泊与水道，还有在即将跨入二十世纪时诞生的其他各种形式的含汞药物。此外，牙医也仍在使用汞合金填充物来补牙。

帽子的生产也是依赖汞的工业之一，他们使用的汞是一种用来加速制毛毡（💡Ari 注：毡：用兽毛或化学纤维制成的片状物，可做防寒衣物如帽子和工业上的垫衬材料）过程的溶液。制帽工人开始在工厂工作后，平均只能再活 3 到 5 年。而暴露在汞之中的不只有工人，整个 1800 年代与 1900 年代前半部分，**每一个戴毛毡帽的男人额头冒汗时，汞都会注入他们的皮肤里**（这也提醒了我：别在二手店试戴古董帽）（💡Ari 注：这意味

着带重金属的衣物都可以这样使人体吸收到重金属，记得之前看过有文章说牛仔裤的制造过程，在水洗、染色等等工序中实际上会用很多化学剂，有的会带铬、镉这些重金属，不同衣服制造过程不尽相同，但我们还是应该对衣服方面保留个心眼）。

那段时期，几乎所有精神疾病都来自汞中毒。19 世纪与 20 世纪初期的精神病院充满了癫狂与痉挛的人。而治疗的标准规则是什么？给他们喝汞混合物，或是吞含汞药片。**林肯总统的忧郁症正是因服用含汞药片而严重恶化**——一种可能因几杯「药用」的汞万灵丹开始引起的忧郁症。

关于汞，那不可告人的秘密

为何我要一直谈这些跟汞有关的事？因为那是大家认为我们不该谈论的不可告人的秘密，你不应该知道汞对历史的塑形造成了什么影响。即使是微小到看不见的剂量，汞都可能具有毒性，却没有任何警告标志写着：「小心汞！」

若由汞背后的魔鬼来决定，我们会以为汞是无害的，甚至对人是好的。更好的是，汞可以完全被隐藏起来，我们甚至不会知道它的存在。汞从未离开——除非你采取特定步骤解毒。它得以一代传过一代，历经好几个世纪。你的曾曾祖父母与其他祖先几乎百分之百可以肯定吃过汞万灵丹。你的父母体内有汞，而他们是从他们的父母那边得来的，那同样的汞在受孕时就传给了你。有些人身上的汞已经存在 1000 年，甚至更久。

汞所投射的邪恶无情阴影已造成如此庞大与严重的影响。这种有毒重金属变成了我们的一部分，也反映在我们的健康上。

贪婪、草率、黑暗与漠视，是让汞得以折磨人们的主要因素。过去的汞矿场主人可能不在乎工人开始在矿场工作后是否只能活 6 个月到 3 年——因为有利可图。

汞到底发挥了什么好处？没有。它对我们毫无帮助，什么用也没有。它是种不需要的神经毒素，在医疗与工业上的用途可以被更安全的东西取代。

汞已经消失了吗？这个梦魇终于结束了吗？我们已经觉悟并学会为了人类、我们的健康与幸福、我们的孩子，而不顾一切地避开它吗？

没有，我们只是眼不见为净。仍有大量的汞等着我们摄取。它不断以极具争议性的方式，在我们手边等着随时被使用。

正是拜现代生活所赐，你的身体会渐渐累积汞之类的有毒重金属。我们持续暴露在这种毒素中，因为它不会受到注意。比方说，它就没有被医疗

照护与工业体系注意到。**汞是真的会被吸收到大脑缝隙中**（！Ari 注：后面会提到芫荽（香菜）有深入到难以到达的地方排除重金属的能力），我们所有人体内都含有某种程度的汞，那是无法避免的。

那我们为什么需要在乎？

因为汞是癌症、病毒与细菌的头号燃料。汞暴露会导致发炎，并用大量的症状与疾病绑架人们，包括忧郁、焦虑、注意力缺陷多动症、自闭症、躁郁症、神经系统疾病、癫痫、刺痛、发麻、抽搐、抽痛、痉挛、热潮红、心悸、掉发、记忆丧失、意识混乱、失眠、丧失性欲、疲倦、偏头痛与甲状腺失调。

人们有多常被告知他们的病症是自找的，例如忧郁症？这都是汞的「责备受害人游戏」的一部分。那些忧郁的症状，其实是汞在代替病人说话，但并未经过他的同意。

有时汞会跳过绑架阶段，直接把人带走，让人因阿兹海默症（老人痴呆症）、帕金森病、痴呆症（失智症）或中风而死。事情就是有那么严重。汞已经伤害或取走超过 10 亿人的生命。

没有人喜欢阿兹海默症（老人痴呆症），那是种令人恐惧的严重疾病，但它正快速变得普遍——而它 100% 是汞造成的。你在这里是第一次听到：**汞要为阿兹海默症（老人痴呆症）负 100% 的责任。**

医疗产业绝不会因为那种病或其他任何疾病而责怪汞——那样的话，大家就会把矛头直接指向汞背后那不知真实姓名的人。

而事情牵涉到汞的不可告人秘密时，我还只是说出了基本事实。

若我们无法阻止汞背后的魔鬼（**他甚至到现在都还在诱使我们与我们的孩子暴露在这种有毒重金属中**）（！Ari 注：疫苗？），那么，我们可以藉由越来越警觉于终于可能带给我们伤害的情况，来把力量拿回自己手中。为了保护自己与家人，你必须询问每一样东西的来历。

我们也可以去除体内累积的汞，好完全取回自身健康的掌控权。我们可以把简单的解毒计划列入日常例行事务的一部分。

你的生命是珍贵的、神圣的，也是重要的。你理应知道如何保护自己的生命。

海鲜里的汞

我们摄取到汞的许多方式之一，就是透过海鲜。汞存在所有鱼类当中，但一般在鲔鱼、旗鱼、鲨鱼、以及其他**高油脂的大型鱼**中含量较高（！Ari

注：在第 19 章<你该对哪些食物说 No>的鱼肝油部分表示，鱼中的汞大多会浓缩在 Omega 油当中，简言之汞正是混在鱼的油脂当中）。那是因为我们的海洋已受到汞污染，而从工厂制造过程中产生的汞径流（过去留下来的，以及今日仍在累积的），最后就会找到途径进入某人的鲑鱼沙拉或鲑鱼三明治里。

你可以藉由吃小型鱼类来减少风险，例如沙丁鱼与鲑鱼。吃适量的野生鲑鱼也算安全。

牙科用的汞合金填充物

牙科用的汞合金填充物是汞暴露的另一个常见来源。有太多人现在或过去某个时候，口中都有这些汞合金填充物。

在整合医学的牙医诊所，越来越流行把所有以汞为主要成分的填充物移除。这似乎很合理，是件正确的事，但过程必须非常小心。尽管牙医诊所拥有最好的技术与防护措施，同时移除所有的汞合金填充物都有可能引发极大量的汞暴露。这种暴露会把大量的汞施加在免疫系统上，成为任何健康问题的诱发因素。

我知道有人一次被挖出十颗牙齿的汞合金填充物，结果血小板降得太低，害他们差点死掉。

最后只在单颗牙齿需要时再移除金属填充物，例如填充物变得不牢固或牙齿受损时。若你的牙齿与填充物都处于良好状态，而你仍急于把汞合金移除，那么就一次取出一颗牙齿的汞合金填充物。每次移除至少间隔 1 个月。

如果你有新的蛀牙，请选择市面上最好的陶瓷填充物——要知道，任何东西都比以汞为成分的填充物好。

解重金属的毒

移除重金属最好的方法，就是每天摄取下列 5 种东西：

♥**大麦苗汁萃取粉**：能移除脾脏、肠道、胰脏与生殖系统里的重金属。大麦苗汁萃取粉能让汞准备好完全被螺旋藻吸收。取 1 至 2 茶匙加入水中或果汁里喝掉。（💡Ari 注：购买大麦苗萃取粉最好是独立小包装的，而且估计粉末越细越好吸收。我曾经买一大包散装的，也没放冰箱，后来发现粉变味了，而且喝掉后出现腹胀放屁等大概是细菌增多的表现，应该这是由于保存不当导致大麦苗粉被增多的细菌污染了，因此我建议购

买独立小包装。有时候就是某些你没注意到的情况，会使你错怪原本应该有益的东西)

♥**螺旋藻** (最好来自夏威夷)：能移除大脑、中枢神经系统与肝脏里的重金属，并吸收被大麦苗汁萃取粉拔除的重金属。取 2 茶匙加入水中、椰子水或果汁里喝掉。

♥**芫荽叶** (香菜)：能深入难以到达的地方，拔除从过去承接而来的金属物质。取一杯的分量混入果昔或果汁中，也可以加进沙拉或牛油果沙拉里。

♥**野生蓝莓** (只用来自缅因州的) (💡Ari 注：在我国，野生蓝莓在东北地区)：能把重金属从大脑中拔除，也能疗愈与修复任何移除重金属时形成的空隙，这对大脑组织特别重要。这是彻底改变阿兹海默症最强而有力的食物，一天至少喝一杯。

♥**大西洋红藻** (💡Ari 注：原文 red marine algae，购买时搜索可找到胶囊。在美国亚马逊和中国亚马逊海外购搜索“dulse”可搜出条状红藻)：能与汞、铅、铝、铜、镉与镍结合，且跨越血脑屏障。跟其他海藻不一样，大西洋红藻本身就拥有移除汞的强大力量。红藻能深入身体的隐藏部位，找出汞，与它结合在一起，然后永不放开它，直到它离开身体。每天吃 2 茶匙红藻薄片，若是一整片，就撕成长条状，吃同等分量。

你应该在间隔 24 小时内摄取这 5 种食物与营养补充品，以得到最理想的效果。若你无法全部吃到，试着一天吃 2、3 种。这 5 种能强力移除重金属的食物，也会留下能修复重金属伤害并恢复身体功能的重要营养素。若你想要**额外增加效果**，可在这个程序中加入**牛蒡**。

要移除重金属，没有比这更有效的方法。若你长时间严格执行这项重金属解毒计划，就能彻底改善状况。我就见过有人透过移除体内留存了几世代的汞，而奇迹般的康复。你为健康所能做的事，几乎没有比排出身体里的重金属更好的了。

请注意，坊间还有其他食物与药草，例如绿藻，以有益于排除重金属来宣传。请当心，虽然绿藻在营养补充品世界很流行，但其不可预测性，使它比我前面列出的东西效果更低。说到要保护你避开汞的危险这件事，绿藻是不可靠的。

MEDICAL MEDIUM

水污染

在这个时代，即使我们已经知道所有关于环境伤害的事，我们的供水仍持续受到污染。

对于避免空气与土地污染，能做的事并不多（除了搬到生态上较干净的区域之外）。但对于水，能做的事却很多。

你可以买瓶装水来完全避开你居住地区的污染源。若要这么做，请确定储存水的塑胶瓶是不含**双酚 A** 的，那是一种有毒的工业用化学物质。虽然塑胶有其缺点，瓶装水还是比含有塑胶副产品的自来水安全一些。

你也可以买高品质的滤水器，来移除自来水中的毒物。若你选择这个，请购买能移除重金属、氯与氟化物的系统（很多社区因误信有好处，而在水中加入氟化物。但氟化物其实是铝的副产品，而且是一种神经毒素）。

有些净水系统是使用**反渗透过程**，有些则是制造**蒸馏水**。这些过程非常有效，但它们会把对你有好处的矿物质连同毒素一并排除。若你选择这类系统，就需要同时购买微量矿物滴剂加入水中，以复原被反渗透或蒸馏排除的矿物质。

有个很棒的东西可以加在任何处理过的水中：一颗现切柠檬或酸橙榨成的汁。**大部分的水因为过滤与处理过程，已流失它的生命要素。这很容易让水死亡，但加入一颗新鲜柠檬或酸橙的果汁就能重新活化与唤醒它，因为柠檬或酸橙中的水是活的。**如此一来，水就比较能抓住你体内的毒素，然后把它们排出去。（💡Ari 注：在《改变生命的食物》介绍植物中的水可以分两种：水合生物活性水与辅因子水。前者是为细胞补充水分，维持身体健康，供给血流的水，柠檬汁加水形成的就是这种活水；后者则是尚未被发现的、结构不同，进入身体目的地也不同，含有帮助灵魂与精神复元的资讯，并能提供情绪的支持。两者在细胞层次并排。另外生物学上有“自由水”与“结合水”的概念，不知道有没有关联呢？）

抗氯和氟化物的茶

为了强力排除器官与身体其他部位的氯与氟化物，将同等分量的**黑莓叶、覆盆子叶、洛神花（hibiscus flower）与玫瑰果（rose hip）**混合在一起，然后取 1 茶匙这种混合药草泡在一杯热水中当茶喝。

杀虫剂、除草剂与杀菌剂

我们经常处于暴露在杀虫剂、除草剂与杀菌剂的危险中。

途径之一就是选择用惯行农法（💡Ari 注：采用杀虫剂、除草剂、化肥提高产量的农业法）栽培的农产品。举例来说，非有机的番茄就经常被喷洒无规范、超高浓度的农药。光是摄取惯行农法栽种的番茄，以及其他非有机的水果与蔬菜，身体就可能得到高剂量的除草剂。最低限度，你应该清洗你买到的任何惯行农法栽种的农产品，以**尽量去除上面的毒素（别因害怕农药而远离所有水果与蔬菜，它们的营养是健康的关键）**。尽可能买有机农产品。（💡Ari 注：“即使有杀虫剂之类，水果的营养益处还是能抵消掉农药的坏处。”有些新闻说有些号称有机农产品或进口农产品实际上农药残留量比普通的还要高，但伪装成的有机产品和真正更有益的有机产品是两回事，和中药有重金属和中药本身有没有药效也是两回事，这并不是反对有机产品的理由）

若你有吃肉类产品，如果不是喂食牧草或自由放养的，至少也必须是有机。虽然这些产品仍会含有来自 2012 年福岛核电站灾变辐射落尘的辐射量，但至少它们含有的杀虫剂、除草剂与杀菌剂浓度较低，因为非有机的肉类产品中这些化学物质的含量极高，比任何惯行农法中有喷农药的水果或蔬菜都要高（辐射含量很快也会变得更高）。（💡Ari 注：肉类不健康在物质上还因为动物被屠杀时很可能因为恐惧而释放出大量恐惧的肾上腺素到肉里，“尽可能选择较小型的动物，因为它们的肾上腺也比较小”。听说有些如印第安人之类的古代文明流传下来的人在屠杀动物前会有祷告动物原谅的仪式，如果基于动物实际上比人类想的更有灵性和智慧这个前提（我尚未清楚植物为什么可以吃），那么这些祷告是可能使动物避免产生过多肾上腺素。我们也可能听过或亲眼见过动物被杀前流泪的事，因而我也相信亲手屠杀动物与吃肉在灵性层面上也会对我们自身产生某些影响）

公园也会喷洒大量的除草剂与杀虫剂。请做好预防措施，例如若你打算坐在公共绿地上，要使用垫子（之后要洗过）。也请避免在自己家里的草坪上喷洒有毒化学物质，并试着避免在家使用杀虫剂。

抗杀虫剂、除草剂和杀菌剂的茶

要去除储存在你体内的杀虫剂、除草剂与杀菌剂，可将同等分量的**牛蒡、红花苜蓿 (red clover blossom)、柠檬马鞭草与姜**混合在一起，然后取 1 茶匙这种混合药草泡在一杯热水中当茶喝。

塑胶

我们的世界到处都是塑胶。若任由塑胶制造商来决定，我们可能从妈妈子宫里出来时身上就包裹着塑胶。

我们使用塑胶袋将购买的食物与饮品装在其中带回家，用塑胶容器来整理与储存食物与饮品，用塑胶保鲜膜来覆盖食物与饮品，然后用更多塑胶袋来丢弃剩下的东西。药品中的塑胶含量也极高。（💡Ari 注：这么说胶囊药物的外壳应该也是危害相对小的塑胶吧）结果就是塑胶无可避免地以各种方式进入我们体内。

有些类型的塑胶相对良心；然而，其他的却有促使发炎、扰乱大脑神经元与神经传导物质、使身体的荷尔蒙紊乱，以及喂养癌症、病毒与细菌的性质。要分辨无害与有害的塑胶几乎是不可能的。（💡Ari 注：在上文的水污染部分表示要避免含双酚 A 的塑料。以前曾报道过许多妈妈给宝宝用的奶瓶就含有双酚 A，而实际上塑料都可能含双酚 A，例如一次性塑料盒。这是种有害的雌激素，与目前越来越多的性早熟、女性生殖器官疾病如多囊卵巢综合症有密切关系，估计虽然不是 100% 原因，但也是喂养如导致宫颈癌、卵巢癌的病毒的重要燃料、癌症等式 98% 癌症 = 病毒 + 毒素成立的一部分。而从《改变生命的食物》看，植物中的植物雌激素能够破坏或冲洗掉有害的合成化学物质的雌激素，而植物雌激素对人体有益目前也得到科学界的认识）

因此，举例来说，使用布制提袋来装食物是个好主意，以玻璃容器而非塑胶容器来装食物也很好。而当你无法避开塑胶，例如购买大量瓶装水或一部食物处理机时，请确定厂商用的是不含双酚 A 且对人类友善的塑胶。

抗塑胶的茶

要排除你体内的塑胶与塑胶副产品，可将同等分量的**葫芦巴 (fenugreek)、毛蕊花叶 (mullein leaf)、橄榄叶与柠檬香蜂草**混合在一起，然后取 1 茶匙这种混合药草泡在一杯热水里当茶喝。

MEDICAL MEDIUM5

清洁剂

工业用清洁剂是设计来消灭灰尘与污垢的，却没有充分考虑到它对吸入其气味的人产生的效应。举例来说，传统的地毯清洁剂含有四氯乙烯、氢氧化铵、氢氟酸与氨基三乙酸之类的化学物质，这些都对人的健康有害。此外，许多地毯本身就含有毒素，因此「清洁」这件事是毒上加毒。若你很多时间都待在室内，等于每天大多数时候都在吸入这些有毒气体，那会削弱你的免疫系统，还可能诱发某种健康问题。

有个解决之道是拿掉地毯，改用硬木地板与小地毯（虽然要小心在涂装硬木染色剂与密封剂时也可能会释放有毒气体）（❗Ari 注：家居用品如木板黏合剂经常含有甲醛）。或者，你也可以买环保地毯，并雇用有环保概念的地毯清洁公司——或者自己使用有机清洁剂来维护地毯。同时也请避免使用主流的家庭清洁产品，可以改用市面上很多的有机清洁用品。

另一个值得留意的毒素来源是衣服。主流的衣物干洗店使用的化学品，会在你日复一日穿着你的衣服时渗透到皮肤与肺部。要避免这种状况，就去找环保干洗店。

同样的道理，买**新衣服**时，也要留意上面经常有甲醛或其他致癌化学物质，以防止衣物变皱或发霉。**穿新衣服前一定要洗过。**（❗Ari 注：如前文“毡帽”部分提及，人在出汗时这些毒素就可以进入人体内，同时衣服制造过程中经常会使用各种化学物质、重金属等，如甲醛防缩水、荧光增白剂增白、超标染色剂、重金属以杀菌除臭等。如果我们无法避免毒物摄入，那我们应该着力关注如何排出它们）

抗清洁剂的茶

要将暴露在清洁剂中的效应减至最低，并净化储存在体内这些化学物质，可将同等分量的**金盏花 (calendula)**、**洋甘菊 (chamomile)**、**墨角藻 (bladderwrack)**与**琉璃苣 (borage)**混合在一起，然后取 1 茶匙这种混合药草泡在一杯热水里当茶喝。

MEDICAL MEDIUM6

辐射物

当一座核电厂把辐射物质释放到空中，那些辐射物就会永远存在，微微地照射在全世界的食物、水与空气中。

你无法做任何事来避开这类型的漂浮辐射物。要限制因福岛核电厂灾变导致的辐射暴露，方法之一就是吃**食物链下层**的食物。在这个时刻，我们所有的肉类、乳制品与禽肉都有很高浓度的辐射物。这些动物吃大量的饲

料与牧草，两者都含有来自核微粒的辐射。这个称为生物放大作用的过程，会导致食物链上层的生物体内累积更高浓度的有毒物质。

我不是想用这件事来吓任何人。若你想忘掉在这里读到的内容，我可以理解。

但是，你也可以移除体内的辐射物，并努力限制自己暴露在其他所有辐射物质中。例如，若你在牙医诊所照 X 光，要坚持除了嘴巴之外的所有身体部位都要覆盖在铅衣或其他防护之下，包括你的喉咙，那里可能因辐射暴露而发展出甲状腺癌。可能的话，试着把牙科 X 光的照射次数降到最低，即使你的牙医使用的是数位影像系统。同时，面对任何医生，都不要自动同意照 X 光。若你不确定照 X 光是否有必要，别怕提出问题。有时照 X 光并非必要，而在某种特别的医疗考量下是可选择的。

同样的道理，碰到任何涉及辐射的医疗方式，都要巨细无遗地提问。例如，若你正要照胸部 X 光，一定要取得一件能盖住你的生殖系统的铅衣。这并非每次都会提供，因此你可能必须主动询问。

很多时候都有风险程度较低、较不具侵略性的治疗选择。例如，女性应该考虑用一种红外线热成像仪来扫描乳癌，而不是觉得一定要做另一次乳房摄影。

人类身体对辐射的敏感度比医生所知的更高。对其他任何主要毒素也是一样，可能的话都要努力避开。

吃海菜是保护器官与腺体**免于辐射**伤害的绝佳方法。害怕海藻本身就被辐射物或重金属渗透，因此可能伤害你的健康，是个错误的观念。**海菜只会吸收毒素，但不会释放毒素。**举例来说，若你**吃进**一把已经集合了一些**海洋污染物的红藻**，它们不会在你的体内排出那些污染物，反而会牢牢抓住那些辐射物与重金属，并在行经你的消化道时再集合更多这种毒素，最后在你排出红藻时把毒素一并排出体外。尽量选择来自大西洋、而非太平洋的海藻，它们会有更大的能量来吸收你体内的毒素。

抗辐射的茶

要制作针对辐射暴露的解毒剂，可将同等分量的**大西洋海藻 (Atlantic kelp)**、**大西洋红藻 (Atlantic dulse)**、**蒲公英叶与荨麻叶**混合在一起，然后取 1 茶匙这种混合物泡在一杯热水中当茶喝。

MEDICAL MEDIUM7

其他解毒方法

柠檬水□

想为身体解毒，一个极有效的方法就是在起床后空腹喝 2 杯 500ml 的水，每一杯里面挤进半颗现切柠檬的汁。柠檬汁能活化水，让它更能抓住你体内的毒素，然后把它们排出去。

这对净化肝脏特别有效。肝脏在你睡着时还整夜工作，收集并净化你体内的毒素，所以你醒来时，首先就要用活化的水来为它补充水分，并将它冲洗干净。喝了柠檬水□之后，要给肝脏**半小时**的时间净化，然后**才能吃早餐□□**。若你把这变成一种日常惯例，长期下来，你的健康状况将有惊人的改善。（❗Ari 注：在《改变生命的食物》柠檬篇表示：“排毒时如果没有喝足够的水，就像把垃圾堆在路边，却没有清洁公司来清理垃圾一样。排毒作用一旦将脏污从你的细胞与组织中吸出来，就需要你在起床时将脏东西冲洗掉，否则这些毒素又会被堆回体内”）

想额外增强效果，可以加 1 茶匙的生蜂蜜与 1 茶匙现磨的姜到柠檬水中。你的肝脏会摄取蜂蜜来恢复它的葡萄糖存量，同时深入清除毒素，来挪出更多储存空间。（❗Ari 注：柠檬-生蜂蜜-姜，生蜂蜜能提供葡萄糖，并提升增强免疫效果；姜能加强成分的吸收）

芦荟叶汁

为肝脏与肠道解毒的一个绝佳方法，就是一天吃一片芦荟叶的新鲜凝胶。你可以这样做：切下一段约 10 公分的芦荟叶片（若它很大片的话。市售的芦荟经常是这样（❗Ari 注：《改变生命的食物》芦荟章节提及，应切叶片中央区段，底部和顶端丢弃不用）。若你使用的是自家种的芦荟，可能就会有较小、较薄的叶片，那就切多一点），然后像帮鱼去骨那样切开叶片，把绿皮与刺修掉，挖出透明的凝胶（小心不要挖到叶子底部会苦的部分），把它混入果昔或直接吃。

果汁断食■

另一个对解毒计划有帮助的要素，就是执行一天的「断食」——除了果汁之外，不吃任何东西。

你的果汁应该由**西洋芹、小黄瓜与苹果**组成。

想要的话，可以加一点**菠菜或茼蒿叶**来增加多样性。**核心食材必须有西洋芹、小黄瓜与苹果，这个组合含有正确平衡的矿物盐类、钾与糖，可以在身体清除自己的毒素时稳定你的葡萄糖浓度。**

把上述蔬果制成一杯 500 到 600ml 的果汁，然后每 2 小时喝 1 杯。期间除了水之外，不吃任何东西——最好是喝每 1 杯果汁 1 小时后喝 1 杯 500ml 的水。最后，你应该一整天会喝到 6 杯蔬果汁与 6 杯水。

第一次尝试可利用周末在家的時候。**若你过去从未试过解毒，它从你身体带出的毒素可能会令你感到不舒服。**若是如此，就躺下来休息。等你经历这种解毒过程几次、且觉得很舒服之后，就可以选择延长为 2 天的果汁断食，但至少要计划第二天待在家里，以防你的体力下降。对许多人来说，体力其实是增加的。

你可以在果汁上做实验，加入其它材料——例如用羽衣甘蓝取代菠菜，或偶尔加一小撮姜来增添风味，或额外加一些芫荽叶。但也别实验过头，西洋芹、小黄瓜与苹果都能将毒素排出你的身体，若加入太多其它东西，等于占用了这些重要材料的空間。

若你每 2 周做一次这样的果汁断食，应该就能获得很大的解毒成果，并真正感受到有所不同。

清水断食

比果汁断食更极端的形式，就是清水断食。

这种解毒法是完全只喝水——具体来说，是每小时喝一杯 500ml 的清水，从起床开始，持续到睡前。

因为你不需要身体去处理任何东西，等于给你的消化系统放了一天假。它会利用这次的休息大扫除，排出平常没有机会处理的毒素。

请在家中進行这种断食，因为你可能会发现经常需要排尿，而那在工作场合或许会让人觉得很奇怪。**你也可能感受到体力下降或强烈的情绪，那时你应该毫不犹豫地躺下来休息或睡觉。**

若你喜欢这种断食法，且发现它很有效，就一个月做一次，至少做三个月，**成果会很惊人。**（💡Ari 注：看这上下几种解毒方法的描述，貌似都很强大的感觉。。）

弹跳

另一个解毒方法是在弹跳床上轻轻地跳上跳下。一天这样弹跳 10 分钟，会强迫**增进整个淋巴系统的循环**，并有助于**解除全身的毒素**，特别是肝脏。

红外线蒸汽浴

还有一种对解毒意外有用的方法是红外线蒸汽浴，它散发出来照射在皮肤上的红外线，能达到疗愈的目的。**这种光线会深入你的身体，提供增加血流量与血液的氧化作用、移除皮肤里的毒素、消除全身疼痛与增强免疫系统等好处。**

你可以在住家附近的健身房、按摩会馆或三温暖找到红外线蒸汽室。一星期利用它做 15 到 20 分钟的疗程 2 次，**若方法正确，你应该在每次疗程后立刻感到身体状况有所改善。**（💡Ari 注：假如不仅仅只是通过吃各种有益食物，再结合各种不同疗愈方法，应该能提升疗愈效果的量级吧）

按摩

自有人类开始，相爱的人就会把手放在彼此身上以示支持。按摩是最古老的治疗形式，到今天仍是最有力的疗愈方法之一。（💡Ari 注：克里昂曾指出「用手」是几大新世纪疗愈方式之一，另一位能作为高级存有管道通灵说话的灵媒并且还在《改变生命的食物》作序的疗愈师 Asha 也推荐了“仁神术”，这是种类类似针灸的用手疗愈方法）一次高品质的 45 分钟全身按摩，能促进全身的循环，并有助于拔除毒素，特别是肝脏里的毒素。

按摩会提升肾上腺与肾脏功能，让你的心脏放松，并纾解紧张。

最理想的是按摩之后马上喝一杯 500ml 的新鲜柠檬或酸橙水，这将让你的疗程发挥最大的解毒效益。

MEDICAL MEDIUM8

个案故事

遏止阿兹海默症的非主流饮食

惠特妮的健忘长久以来一直是家人之间的玩笑。多年来，她丢过皮包与钥匙无数次，记不得她丈夫詹姆斯公司的电话，连她孩子的生日都忘了好几次。每次要出发去练足球，惠特妮的女儿坎卓拉都会在她走出家门前问：「妈，你有没有忘了什么？」孩子们以为这一切都是正常的，甚至很好笑。

事情在惠特妮 53 岁那一年的圣诞节有了改变。每个人都早早聚集在客厅准备拆礼物——除了惠特妮之外。

「妈呢？」她女儿麦莉终于问道。惠特妮通常是假日第一个起床的人。

詹姆斯发现惠特妮在楼上的卧室里，仿佛那天是上班日一样地在脸上化妆。他告诉她，孩子们在楼下等她，惠特妮皱着眉头看着詹姆斯，但还是跟他一起走到客厅。当看见亮着灯的树与树下那堆包装好的礼物时，她震惊不已。她忘记那天是圣诞节了。

詹姆斯陪惠特妮去看他们的家庭医师，之后又去看了神经科医师与几位专科医师。最后的诊断结果是阿兹海默症，全家人都对预后感到极度震惊：惠特妮最多只剩 3 到 5 年有品质的生活可过。他们面对的是无法想象的状况。惠特妮的医生告诉詹姆斯，要趁惠特妮心智还清醒时安排好家里的事。

17 岁的提摩西、14 岁的麦莉与 12 岁的坎卓拉年纪都已经够大了，足以了解情况的严重性。麦莉开始花很多时间上网查询阿兹海默症的资讯，了解它会导致的创伤。

在恐慌来袭的空档，坎卓拉开始为惠特妮列出日常生活中的提醒事项。提摩西则是从高中休学，好在她母亲允许的范围内帮忙解决她的困难。

惠特妮的妹妹雪伦匆匆带她去看好几位另类疗法医师，寻找能翻转这个疾病的答案。在某个候诊室里，雪伦偶然翻到当地报纸上的一篇文章，里头在写到帮助人们治疗难解疾病的事情时，提到我的名字。

第一次与惠特妮见面时，高灵把我的注意力导向她大脑左半球里两个很大的汞囊袋，它们从她童年时就存在了。那两个汞囊袋正在快速氧化，造成迅速扩散的径流，伤害大脑组织，并加速疾病的进展。

高灵建议立即进行重金属解毒的食疗法（如本章所描述的），结合少到完全没有脂肪的饮食。那是因为高脂饮食会提高血脂浓度，因而使汞快速氧化。富含抗氧化物的水果与蔬菜，以及低脂的饮食，能减缓甚至停止氧化作用，并可完全解除汞毒素。

惠特妮因为动物性蛋白质中的脂肪而将其从饮食中完全排除，并只吃植物性脂肪，例如牛油果（酪梨）、坚果、种子与少量的油。她把饮食内容转换成各种水果，特别是野生蓝莓，搭配大量绿色蔬菜，例如菠菜、羽衣甘蓝与茼蒿叶。惠特妮也可以吃马铃薯、番薯与其他含淀粉的蔬菜。

渐渐地，健康、解毒、支撑葡萄糖、富含抗氧化物的饮食，阻止了惠特妮体内汞氧化的进程。她的阿兹海默症症状开始翻转。

提摩西重回高中就读，并在一家有机超市找到一份周末的工作，这样他就可以买有折扣的农产品回家。麦莉转而运用她的网络搜寻技巧去查询以植物为主的食谱，坎卓拉则开始安下心来，并且跟她姐姐一起在厨房里试做各种综合果昔。

执行这个饮食计划 6 个月后，惠特妮的记忆力回复到那次圣诞树噩梦前的状态。

执行计划 1 年后，惠特妮的记忆力比提摩西出生前还好。

能帮助惠特妮真正战胜病魔所需的水果与淀粉类蔬菜量，是今日的饮食风潮绝对不会允许的。流行的饮食法一定会要人适应高蛋白质，翻译过来就是高脂肪，但那会让疾病快速进展，而非翻转。

由于惠特妮的阿兹海默症现在已经被遏制了，一家人再度觉得很安心。很少再发生惠特妮忘了带钥匙的情况，但当她真的忘了，她、詹姆斯与孩子们只会哈哈大笑。

你该对哪些食物说 No ？

我们都想完全掌握自己的健康，想拥有选择的自由。

我们喜欢决定早上穿什么衣服、什么鞋子。我们想要可以离某个手上拿烟的人远一点，才不会吸入二手烟。我们喜欢选择自己想要吃的食物。

我们想知道加诸我们身体之上、在身体周遭，以及进入身体的东西。

除非你对那一切都不介意。你允许自己穿尺寸不对的衣服、吸入香烟的烟雾、吃垃圾食物，而你不在乎——但你知道自己正在做这些事。那是你的选择，你有意识做出的选择，那就必须被尊重。

然而，要是你不知道自己正在做的事可能阻碍你，或伤害你的健康呢？那会因此夺走所有的选择。

而那正是目前在发生的事。人们摄取着可能挑动与刺激健康问题，以及限制生活品质的食物、营养补充品与添加物，却浑然不知。纵容自己吃巧克力蛋糕，但知道它可能增加几公斤体重是一回事；若那块蛋糕含有你不知道，但可能伤害你的健康，甚至可能让你少活一年的成分，则完全是另一回事。

每一天，人们都受到哄骗而摄取毒物、刺激物与其他会耗损健康的物质。他们对此毫无意见，因为他们不知道这种情况正在发生。那带走了我们的选择、自由、决定与掌控权。

当然，你可以抱持以下态度：「那只是一点点而已。」「杀不死你的会令你更强壮。」「那会让你像个男子汉。」「大家都这样。」或「事情没有那么糟吧！」若你非常健康、没有任何不舒服，或者你很年轻，且感觉什么都伤不了你，那么或许某些有毒成分在你不知情的状况下进入你的身体，还不至于太糟。

但如果你非常担心自己的健康——若你有任何敏感反应或症状、已经在与疾病搏斗，或只是关心如何预防疾病——那么尽可能避开诱因与挑动因素是非常重要的。你的身体需要每一个可能层面的支持，让它得以疗愈，并维持最理想的健康状态。

涉及健康时，没有「杀不死你的会令你更强壮」这回事。这一直是多年来一种普遍的错误观念。**事实上，摄取毒物不会让你对它们免疫；相反地，你体内的毒物越多，只会变得越虚弱、越脆弱。**

现在，我们都听过防腐剂与人工香料的事了——基于非常好的理由，我们知道要避开那些东西。但还有其他有问题的成分，你也应该知道要避免。这些成分可能会助长现存的病毒性、细菌性与真菌性症状，而这些症状会

导致发炎——也可能破坏消化系统、削弱与扰乱免疫系统、使腺体与器官过劳、妨碍身体任何部位的细胞功能、瓦解或摧毁大脑神经元与神经传导物质、让你焦虑或忧郁（或两者都有）、引发中风或心脏病等。

你理应完整了解自己摄取的东西，以及它对身体产生的所有效应。阅读本章的内容之后，你可以开始保护自己。你值得被保护。你应该对进入身体的东西拥有掌控力，并且在知情的状况下做出有根据的选择——想要恢复健康，这是强而有力的一步。

MEDICAL MEDIUM1

转基因食物

玉米

玉米曾是地球上的重要营养素来源之一。

不幸的是，**转基因改造生物的科技已使它无法再作为可用的食物了。**

玉米产品与副产品会造成大量发炎，它是一种会喂养病毒、细菌、霉菌与真菌的食物。即使是宣称非转基因改造的玉米，仍有很高的几率会诱发任何一种健康问题——而且那很可能还是转基因改造的。（💡Ari 注：一篇文章报告 2017 年海关数据显示，中国进口大豆的 34%、玉米的 27% 来自于美国。国内转基因技术已准备好投入生产，只是国家还未批准，而还在进口美国的转基因玉米和大豆。而我国只允许进口转基因产品如大豆玉米和甜菜用作原料，生产油、饲料、甜菜糖等，而不能直接作食物。另外由于以前木瓜爆发环斑病毒感染，后来木瓜允许用转基因技术，据称我国绝大部分为转基因木瓜，个体农户更有可能仍种植非转基因木瓜。安东尼在文章《10 大超级食物》指木瓜为 Maradol 品种的为非转基因）

试着避开所有玉米与含玉米成分的产品，包括玉米片、墨西哥塔可玉米饼、爆米花、玉米谷片，以及任何明显加入玉米糖浆或玉米油的东西，例如汽水、口香糖、高果糖玉米糖浆、牙膏、用玉米取代小麦的无麸质食物，以及利用酒精作为防腐剂的药草酊剂（那很可能是玉米酒精，可购买无酒精的酊剂来取代）。

尽最大的努力试着仔细阅读成分标示。

远离玉米产品与副产品可能要费很大的力气。在夏天想享受一下时，直接品尝一根新鲜有机玉米是可以的。为了健康着想，请在其他时候戒除玉米。

大豆

大豆也遭受跟玉米一样的转基因改造命运（❗Ari 注：转基因大豆大豆转基因其中之一是为了增加出油量，因而转基因大豆也经常被用作榨油。如果担心转基因大豆，我觉得首先避免买大豆油，因为转基因的豆出的油更多，转基因的价格更低廉）。大豆曾是种健康食物。然而，现在你可以假定任何你看到的大豆制品都可能有一些转基因改造生物的污染，或含有添加的味精。吃大豆、毛豆、味噌、豆浆、大豆坚果、酱油、组织化植物蛋白、大豆蛋白粉、大豆制成的素肉制品之类的食物时，要很小心。

试着尽可能远离大豆。若你真的喜欢大豆，且没有它会觉得被剥夺了乐趣，**请坚守最安全的选择：有机纯豆腐或印尼传统发酵食品「天贝」，或是最高品质的日式生酱油。**

芥花籽油

现在的芥花籽油大多是转基因改造生物做成的。无论如何，芥花籽油都会造成很严重的**发炎**。它对**消化系统**特别有害，可能在小肠与大肠黏膜留下**伤疤**，也是**大肠激燥症**的主要成因。芥花籽油会喂养病毒、细菌、真菌与霉菌。

此外，**芥花籽油对动脉内部有一种类似电池酸液的效应。会造成严重的血管伤害。**

芥花籽油被许多餐厅使用，也用在数千种产品上，经常作为橄榄油的低价替代选择。即使声誉良好的健康食品连锁店与餐厅也会使用芥花籽油，好让价格无需调升，有时也会宣称芥花籽油是种健康食物。不幸的是，即使一盘完美的健康菜肴除了一小部分芥花籽油之外，都是有机与全天然的成分，但因**芥花籽油太有破坏性了**，你或许也应该避开那道菜。

若你正面对某种难解疾病或健康问题，请试着不惜一切代价避开芥花籽油。

加工甜菜糖

目前为止，**转基因改造的甜菜大多保留来制造加工甜菜糖。**因此，你应该避开含有加工甜菜糖的产品，那会喂养癌症、病毒与细菌。

这跟在沙拉撒上磨碎的新鲜有机甜菜，或是把新鲜甜菜做成果汁不同。若你坚持有机，大多数你在自然食品超市或农夫市集买的整颗有机甜菜，都是安全可食的。

蛋与乳制品

🥚蛋

人类吃蛋已经数千年了。地球上有些地区曾经一年中有某些时间没有其他食物选择，蛋就曾是绝佳的维生食物。但情况在即将迈入 20 世纪时有了改变——也就是自体免疫、病毒性、细菌性疾病，以及癌症开始流行的时候。（💡Ari 注：跟发酵食物相似，它们在过去帮助了人们生存下来，而到了近代，各种病原体也大幅进化了）

一般人一年会吃超过 350 颗蛋，那包括一整颗蛋与所有隐含蛋成分的食物。

若你正在对抗**任何疾病**，例如莱姆病、狼疮、慢性疲劳综合症、偏头痛或纤维肌痛症，**避开蛋能给予身体痊愈所需的支持。**

蛋最大的问题在于，它是癌症与其他囊肿、类纤维瘤、肿瘤与结节的主要食物。有多囊卵巢综合症、乳癌，或其他囊肿与肿瘤的女性，应该完全避免吃蛋。而且，若你想预防癌症、对抗现有的癌症，或避免癌症复发，也应该避开蛋。完全从饮食中排除蛋，将给你强有力的战斗机会，去彻底改变疾病并疗愈。

蛋还会导致发炎与过敏，喂养病毒、细菌、酵母菌、霉菌、念珠菌与其他真菌，以及引发淋巴系统水肿。

被诊断出有念珠菌或霉菌毒素的人，通常会被告知蛋是很好、很安全的蛋白质，能饿死念珠菌与霉菌毒素。再也没有比这更远离事实的说法了。

我知道蛋有多受欢迎。有一股越来越流行的风潮把它当成一种重要的健康食物来推广，加上它吃起来美味又有趣。但是，如果蛋对现在的我们有好处，我一样也会推广它。

乳制品

牛奶、起司、奶油、鲜奶油、酸奶与其他此类产品含有大量的脂肪，对消化系统（特别是肝脏）来说，处理这些脂肪是很沉重的压力。

乳制品含有乳糖，而脂肪与糖的组合对健康有负面影响，特别是如果你有糖尿病的话。此外，血液中的乳品脂肪还会帮助繁殖病毒与细菌。

乳制品也会分泌黏液，那是发炎与过敏的一个主要原因。

这些都是乳制品永远真实存在的问题，即使来源是有机与自由放养的也一样。而现在，因为牛、山羊与绵羊被给予荷尔蒙（**激素**）、**抗生素**，喂养**转基因**玉米、转基因大豆与麸质，这种有问题的食物已经成了有毒食物。

若你希望有个顺利的疗愈过程，最好完全不吃乳制品。

MEDICAL MEDIUM3

猪肉和鱼

猪肉

避开任何形式的猪肉，包括火腿、培根、加工猪肉制品、猪油等。由于这些食物的高脂肪含量，摄取任何种类的猪肉产品都会使疗愈任何慢性疾病变得困难。（💡Ari 注：在《甲状腺治疗》中有指出，「猪肉除了比其他动物的肉有更高含量的脂肪，包括瘦肉这一点之外，猪肉的脂肪在餐后血液里需要 12 至 16 小时才能清理掉，而相比之下其他动物的肉脂肪只需要 3 至 6 小时」高血脂除了加大肝脏负担，还影响血液流动，导致细胞获得氧气的能量减少。在一些无法确定真伪的资料指，在苏美尔文明期间，蜥蜴人利用基因工程，用野猪与人类的基因混合而得到家猪。另外猪也确实被发现器官结构与人相比很相似，猪也经常被作为生物实验对象使用，而穆斯林禁止吃猪肉的原因可能实际上是真有历史根据）

养殖鱼类

养殖鱼类经常被饲养在狭小、封闭的空间，那会培养出水藻、寄生虫与其他疾病，因此养殖业者经常会让鱼服用**抗生素**，并用有毒化学物质来处理水的问题。这些都会让食用养殖鱼类变得很冒险。

最安全可食用的鱼是野生鱼类，例如鲑鱼、大比目鱼与黑线鳕。无论你选的是哪一种，都要当心汞污染——特别是旗鱼与鲔鱼之类的大型鱼类。

MEDICAL MEDIUM4

麸质

麸质是存在许多谷物中的蛋白质。人们特别容易过敏的麸质形式，存在小麦、大麦、黑麦、斯佩尔特小麦中（提到燕麦要注意的是，种植与处理的过程有时会使它们与含麸质的谷物交叉感染，但燕麦对较不那么敏感的人会是非常好的食物。）含有麸质的谷类也**含有多重的过敏原与可能诱发任何病症的蛋白质**，它们会造成混乱与发炎，特别是在肠道与肠子里。它

们还会扰乱免疫系统——那是你对抗疾病最主要的防护罩——也经常诱发麸质过敏症、克罗恩病（克隆氏症）与结肠炎。

吃这些谷类会让你的身体很难痊愈。若你想尽快从疾病中恢复健康，就把任何谷类的摄取量降到最低。

MEDICAL MEDIUM5

味精与香料

味精

味精是一种使用在数万种产品与餐厅菜肴中的食品添加物。它是在谷氨酸（❗Ari 注：台版书中为麸胺酸）（一种非必须氨基酸）中自然产生的盐，但它可能对你造成的重大伤害却一点也不自然。

味精一般会聚积在大脑中，深入大脑组织，然后可能造成发炎与肿胀，杀死无数脑细胞，扰乱电脉冲，削弱神经传导物质，损耗神经元，令你感觉混乱与焦虑，甚至导致轻微中风。它也会削弱与伤害中枢神经系统。

若你有涉及大脑或中枢神经系统的疾病，味精会特别有害。然而，在任何情况下它都不会对你有好处。因此，这是一种你应该永远避开的添加物。

由于许多产品内都含有味精，仔细阅读食品标示就非常必要。知道要寻找什么也很重要。味精因其理所当然的坏名声而经常在标示中被「隐藏」起来，以下这些名词通常就代表味精是成分之一：**谷氨酸（麸胺酸）、水解、自溶、蛋白分解酶、卡拉胶、麦芽糊精、酪蛋白钠、巴萨米克醋、麦芽、麦芽精、酵母萃取、啤酒酵母、玉米淀粉、小麦淀粉、食用修饰淀粉、明胶、组织化蛋白、乳清蛋白、大豆蛋白、酱油、高汤、高汤块、纯高汤、以及调味料。**

天然香料

任何有「天然香料」之类名称的成分，都是隐藏的味精。

天然樱桃香料、天然柳橙香料、天然柠檬香料、天然水果香料.....它们不只是水果萃取物，也不是你的朋友。烟熏香料、火鸡香料、牛油香料、天然薄荷香料、天然枫树香料、天然巧克力香料、天然香草香料，以及所有它们的「天然」与「香料」表兄弟们也一样（虽然纯香草萃取物在使用上是安全的）。（❗Ari 注：这些“增加风味”的味精——MSG 谷氨酸盐，有研究指虽然会强烈增加食物的风味，但却会造成脑细胞的过度兴奋，并伤害神经细胞。这听起来有点像是给脑细胞来了一次电击一样。）

每一种天然香料都隐含多种生物危害物与化学化合物。天然香料调味品的危险性未受重视，而被允许加入数千种健康食品商店贩卖的产品中，还被宣称说对你和你的孩子很好，安全且健康。

妈妈们请注意，天然香料是隐藏味精最新、最偷偷摸摸的魔术把戏之一。小心阅读标示，让你与你的家人得以避开这个隐藏的成分。

人工香料

人工香料可以代表数千种在实验室中制造出来的任何化学品。别冒险摄取它们，尽可能远离化学添加物。(💡Ari注：例如人造的“反式脂肪酸”)

MEDICAL MEDIUM6

食品添加剂

人工甜味剂

多数人工甜味剂会扮演**神经毒素**的角色，因为它们含有**阿斯巴甜**。这种东西会扰乱神经元与中枢神经系统，长期下来，人工甜味剂会造成神经系统损害与脑部中风。(💡Ari：零度可乐、健怡可乐、木糖醇口香糖这些号称“无糖”却实际添加人工甜味剂阿斯巴甜，比传统的蔗糖危害要大得多，这是非常讽刺的。。因为本来这些产品是想卖给注重健康的人。另外普通的可乐添加的是“果葡糖浆”，本来应该是来自水果植物的天然甜味剂，但可惜是来自转基因玉米。。不过要我选，我宁选转基因也不想要损害大脑的阿斯巴甜~~)

若你渴望甜食，可以尽量吃水果。水果能对抗疾病，且有强大的疗愈特性。

柠檬酸

与本章中其他的添加物比较起来，柠檬酸还不算太糟。

不过，它对胃部与肠道黏膜而言非常刺激，因此若你对它很敏感，就会导致严重发炎与不适。

柠檬酸(添加物)跟柑橘类水果中自然产生的酸是不同的东西，可别将两者搞混了。**柑橘本身是疗愈食物，然而单独的柠檬酸成分经常源自玉米。**

特别是如果你正感觉到任何一种胃痛，更要当心成分标示上的柠檬酸，并考虑略过含有它的食物。

MEDICAL MEDIUM7

应该避免的营养补充品

许多直接去商店就能买到的营养补充品都很棒，但这一节介绍的营养补充品可能对你不是很适当（依你的情况而定）。

左旋肉碱

若你有任何一种疱疹病毒，你的医生可能告诉过你要**少吃富含精氨酸的食物**。

虽然那是**对的**，但来自精氨酸的风险跟其他名为肉碱的氨基酸比起来，算是较少的。**肉碱是所有疱疹病毒的头号燃料，疱疹之外的各种病毒也一样。**左旋肉碱也对癌症没有帮助。

你要小心左旋肉碱，永远要远离以浓缩营养补充品形式存在的这种氨基酸。

腺体补充品

以动物制成的腺体补充品是病毒、细菌与癌症的主要食物，它们都是靠着吃浓缩荷尔蒙快速繁衍的。

无论用量多么少，服用含有牛或其他动物的器官或腺体浓缩精华的补充品，都要小心。这些是低等的类固醇化合物，而且医生还经常开这种处方来治疗肾上腺及其他内分泌腺体与器官。

乳清蛋白

乳清蛋白是一种除了造成感染，对你没有显著作用的牛奶副产品，而且它通常含有味精。

然而，使用高品质的有机大麻籽蛋白粉通常是安全的。买之前要检查成分标示，以确保那种粉末不含有任何本章劝告不宜摄取的东西。

鱼油补充品

鱼油的风潮如今已无法阻挡了，但了解吃进身体里的是什么很重要。（💡Ari 注：鱼油最为人所知的有益营养素是属于 **Omega-3** 脂肪酸中的 **EPA** 和 **DHA**）虽然吃少量的野生鱼类没有问题，但鱼油补充品是另一回事。你可能会以为那都一样，但其实非常不同。

最主要的问题是存在大多数用来制造这些补充品的鱼体内的汞与二噁英（戴奥辛）。当你吃进含汞的鱼肉，那些汞很容易留在你的肠道、

肝脏与胃，而摄取鱼油补充品则是另一件更危险的事。虽然制造商说他们的补充品已排除实质的汞，但那种声明是不可能且不实际的。

在鱼身上，汞大多会自行浓缩在不稳定的 **Omega** 油中。因此当为了取鱼油而加工处理数百万条鱼，汞浓度就处于空前的最高点（**！Ari 注**：即将大量鱼的鱼油一起收集起来，意味着所有汞也聚集起来）。接下来，营养补充品制造商试图降低汞含量而采取的程序，事实上却让这种有毒重金属变得不稳定。它会变成一种**极容易被吸收、顺势疗法版的汞（如果你对顺势疗法有兴趣，说明如下：物质被稀释越多次，频率就提升得越高，施加在身体上的力量与影响力也越大）**。（**！Ari 注**：顺势疗法是采用植物或矿物质等物质不断振荡稀释以制成药剂的疗法，受现代医学界质疑的理由就是药剂稀释后浓度远低于现代药物学的有效浓度。由文章的话可见顺势疗法和现代药物通过一定药物数量的生化反应治疗的原理根本不一样）

这种最后存在鱼油补充品中的浓缩汞，可以跨越血脑屏障，并且很容易就能进入敏感的器官，绕过并扰乱身体的系统。它也能强化并喂养病毒与细菌。鱼油补充品会让你走上通往阿兹海默症、痴呆症（失智症）与大脑慢性发炎性疾病的途径。

不幸的是，鱼油的流行列车正在轨道上快速行驶，错误资讯则为它添加燃料。它很强大、受欢迎——而且有害。请尽可能避开它，与其吃鱼油补充品，不如寻找不含鱼类、以植物为原料、取自海藻的 **Omega** 补充品。

每当你开始感觉要被支持鱼油的论点说服，请记住：鱼油就是今日的蛇油！要谨慎地看待它，它不会实现其承诺的。

我并不是想用抵触主流的资讯来制造不安，我只是无法忍受选择最不会遭遇抵抗的道路，重复外界那些错误资讯，仿佛受欢迎就能让那些资讯变得正确。因为，这事关你能否藉由真相恢复健康。

铁质补充品

即使正确含量的铁质对你有好处，病毒还是很爱以这种金属为食。**几乎所有的贫血病例都是轻微的病毒感染造成的**。因此，你应该避免不是以植物为原料的铁质补充品。

想要以自然的方式增加你的铁质，可以吃**菠菜、大麦草（大麦苗）、火焰菜（Swiss chard）、南瓜、南瓜籽、芦笋、不含硫的杏干**，与其

他含铁量相对较高的蔬菜与水果。病毒不太可能从这些来源摄取铁质，因为蔬菜与水果具有天然的抗病毒特性。

健康的隐形杀手 - 重金属

汞、铝、铜、镉、铅、砷、镍、铬、合金和钢等有毒重金属是我们体内隐藏的重大健康威胁，在前文“癌症等慢性疾病高发的真相(上)”中，我们详细解释了现代导致各类疾病的四大病根：辐射、重金属、病毒和敌敌畏。对于想疗愈任何慢性疾病或症状的人，去除身体和大脑中这些毒素是极其重要的。

虽然各种毒素都是有害的，但重金属构成了独特的威胁。它们不仅本身具有极大的破坏性，而且还是一种神经毒素（一种破坏神经功能并混淆免疫系统的毒药）。重金属神经毒素会刺激并导致中枢神经系统（特别是我们的大脑）的炎症，引起多种症状诸如记忆力减退、脑雾、疲劳和抑郁等。本文中我们将对重金属引发的疾病和症状、重金属如何进入我们体内以及重金属排毒进行详细说明。

一．重金属毒性导致的疾病和症状

体内的重金属可以导致焦虑、多动症、自闭症、抑郁症、强迫症、情绪问题、老年痴呆症、帕金森病、注意力不集中、记忆力减退以及更多的其他问题。它们还会导致我们现有的任何病毒或细菌问题变得更严重（因为它们是病毒和细菌最爱的食物之一）：例如重金属是链球菌 A 或 B、大肠杆菌、艰难梭菌、幽门螺杆菌等的最佳食物，使得其得以在肠道过度生长，导致称为 SIBO 病症（小肠细菌过度生长：其特征在于腹胀、腹痛、腹泻和（或）便秘，且可导致营养缺乏）；当 Epstein-Barr 病毒（EB 病毒）和带状疱疹等病毒以有毒重金属为食时，排出的神经毒素会导致刺痛感、麻感、疲劳、焦虑、心悸、耳鸣、头晕和眩晕、颈部疼痛，膝盖疼痛、足部疼痛、头后部疼痛以及其他各种疼痛等上百种症状。现在许多婴幼儿就罹患重病的原因和出生时体内就有大量重金属有密切关系。

每个人经历的重金属毒性症状不同或者程度不同的原因是因为重金属存在于每个人的大脑和身体的不同区域。例如一个人可能在左侧颞叶内有重金属，而其他人可能在脑垂体附近有重金属。同时每个人的体内

重金属的类型和组合都不同。许多重金属的混合物即合金会导致彼此反射，从而造成更大的问题。例如，一个人可能含有少量的汞、铅、铝和铜，而其他人可能含有高水平的汞和少量的铝。这就是为什么每个人的抑郁、焦虑和其他症状看起来如此不同的原因。

现代高蛋白（脂肪）高油脂的饮食（即使 120 克的鸡胸肉进入体内相当于一勺脂肪）不仅导致体内缺氧，造成体内毒素难以排出。同时长期高油脂的环境是最容易导致体内重金属氧化的。当油脂、脂肪导致重金属氧化时，氧化后的重金属会在大脑或身体其他部位形成污流流动，摧毁经过的细胞组织，造成老年痴呆以及各种症状，毒性极其高。这就是为什么这些重金属对我们的健康构成如此大的威胁，产生各种令人困惑和混乱的症状让不明原因的医生束手无策的原因（目前的任何检测手段都无法检测出体内或大脑内沉积的重金属）。

现代每个人体内都有重金属，只是沉积部位、数量多少、重金属的类型和组合等不同而已。知道这一点并不可怕，因为知道了我们才可以采取措施，在它们对我们的健康造成进一步破坏之前，将它们排出体外。不知道才是最可怕的，因为随着时间累积，重金属在体内累积同时随着年纪逐步开始氧化形成污流在身体内流动，摧毁经过的细胞组织，造成各种症状才真的可怕。

二．有毒重金属的历史

你可能会觉得惊讶，其实我们出生之前有毒重金属已经存在于我们体内。重金属在家族中遗传，例如我们体内的汞可能已经有一千年的历史。人们在两三千年前开始开采汞并将其用于各种用途。汞的开采是为什么我们体内的汞可以已经有八十代人的历史的原因！由于这种古老的汞已经代代相传，每一代人对这些有毒重金属变得越来越不能耐受。

不幸的是，正是这些潜伏在体内许久的“旧”金属对健康构成最大的威胁。例如，随着时间的推移，有毒的重金属会氧化，导致周围组织受损并引起炎症。它们会毒害我们的身体，对每个系统和器官造成伤害，包

括我们的大脑、肝脏、消化系统和神经系统。有毒的重金属给免疫系统造成了巨大的负担，使我们容易受到各种疾病的侵害，重金属本身也是一种神经毒素（一种破坏神经功能和混淆你的免疫系统的毒药），可以使我们的健康处于危机状态。破坏力最强的汞来自于多代人的遗传。例如存在于一个孩子左右脑中间引起自闭症的汞可能来自于其祖辈在3000年前开采水银矿进入体内的汞，而且随着一代代遗传破坏力越来越大。如果遗传的汞在大脑的其他部位，可能会引起抑郁。

在过去的几十年里，我们变得对重金属越来越无法耐受。我们不仅面对遗传性的汞，还面临通过环境进入我们体内的新汞和其他重金属。现在汞可以从天而降出现在我们饮用的水中、吃下的食物中，还存在于我们每天接触的东西中，例如铝罐和铝箔、电池、金属炊具、旧油漆。杀虫剂和除草剂是重金属的常见来源。我们每个人体内都有深入组织细胞的重金属。即使你对我们遗传了汞表示怀疑或者觉得重金属离我们很遥远，你是否记得上次你用了铝膜包裹的食物、用的金属餐具或饮杯、铜制的水管、打过农药的食物；你是否注意餐厅或者家里的金属餐具用久了有许多磨损，这些磨损其实都随着食物进入了体内；你最近有没有服用过鱼油或者去日本餐厅吃过金枪鱼；是不是每天都使用空气清新剂或者香水（空气清新剂或者香水的成分其实和农药成分是一样的，含有大量重金属，如果你去过刚洒完药的农田，会闻到一股异香，化妆品和香水行业巨大的金钱利益让人几乎不可能了解真相）；你有没有在家里喷洒过杀虫剂，或者经常打高尔夫（高尔夫球场草坪大量用药）？这些只是我们暴露在有毒重金属环境的一些方式。潜在的金属威胁到处都是，许多我们也无法避免。

如果遗传了汞或接触过汞，这些汞会在体内聚集在一起，随着时间的推移，汞会变得越来越有毒性。这种情况可以通过一个人症状的恶化看出来，例如强迫症、焦虑、抑郁或记忆丧失变得越来越厉害，这也是为什么人到了一定年纪，开始出现老年痴呆或者帕金森症，因为金属的氧化需要时间。这些症状并不是衰老出现的现象，而是随着时间加重的重金属中毒。如果长期服用鱼油的人（因为鱼油内含有高度不稳定的汞），症状严重程度会加重，容易导致发病时间提前（细节请见前文“杀人不见血的鱼油”）。

三．为什么需要进行重金属排毒

从上述重金属的破坏力和引起的疾病和症状你就明白为什么重金属排毒对我们的健康和活力至关重要。因为重金属会导致我们的神经传递质短路、被烧毁，从而导致脑雾、困惑、生活缺乏动力和许多其他破坏性症状。如果你发现自己的情绪很容易波动或受影响,或者情绪常常让你无法承受，那可能的原因是你的电子脉冲在大脑内正遇到到重金属而导致短路。重金属是导致焦虑和抑郁非常重要的原因。幸运的是，我们是完全可以阻止重金属的腐蚀和氧化，安全地将这些重金属从大脑、肝脏和身体其他导致问题的身体部位中排出来，并疗愈我们的神经元、神经传递质和整个身体。

四．如何安全有效地进行重金属排毒

由于在现代不可能不吸收一定量的这些有毒重金属，因此在它们对我们健康造成进一步破坏之前，将其排出体外对我们的健康非常重要。如果你遇到任何与重金属相关的症状，请知道这不是因为我们的身体正在攻击自己，或者因为我们有不好的基因。就像当今世界上的所有人一样，我们的身体中可能含有重金属，需要排出。值得庆幸的是，如果我们知道如何排毒，可以通过比较简单的方式将它们从体内排出。坚持在我们每天的饮食中添加以下五样天然食品将帮助我们消除体内的重金属- 香菜、野生蓝莓、夏威夷螺旋藻、大麦草汁粉和大西洋红皮藻。

- 香菜：深入体内难以触及的地方，将上一代遗传下来的重金属排出体外(对于排出遗传的汞非常重要)。每天可以榨汁或者直接吃。
- 夏威夷螺旋藻：这种蓝绿色藻类从脑部、中央神经系统和肝脏内将重金属排除，并吸收大麦草汁粉提取出的重金属，将其排除体外。
- 大麦草汁粉：从脾脏、消化道、胰腺、甲状腺和生殖系统中提取重金属，以让夏威夷螺旋藻吸收后排出体外。
- 野生蓝莓：只有野生蓝莓，人工养殖的高灌蓝莓无此功效。将重金属从脑部排出，治愈修复由于氧化的重金属被排出体外后造成的空穴。其独特的植物化合物是唯一能够将已经氧化的重金属造成体

内的伤害逆转的东西。特别对于脑部损伤极其有用。事实上，野生蓝莓是**逆转老年痴呆症**最有效力的食物，每天至少喝一杯。

- 大西洋红皮藻(Atlantic Dulse) :这种可食用的海藻与汞、铅、铝、铜、镉和镍结合。与其他海藻不同，大西洋红皮藻是自行消除汞的强大力量。大西洋红皮藻会进入消化道和肠道的深处隐藏的地方寻找汞，并与之结合，在它离开身体之前永远不释放。红皮藻其实在海洋内的作用就是清除海洋的重金属，它在我们体内也是紧紧与重金属结合，直到离开身体为止。红皮藻是这个足球小分队的最后一个环节，在其他排除的重金属进入肠道后，一路到结肠直到排出体外，彻底离开身体。因此对整个排毒环节不可或缺，保证重金属真正离开我们。如果你担心红皮藻本身含有汞，请知道大西洋红皮藻与重金属牢牢地结合，在路途中不会释放它吸收的任何汞。它会在沿途中吸收其他提取出的金属直至将其安全排出体外。大西洋红皮藻是排毒的一个关键部分，因为它会在终点线附近（即我们的结肠）巡逻，等待沿途提取出重金属的其他食物。它可以作为紧急后援，帮助确保所有到达结肠的重金属真正离开我们的身体。

重金属排毒的五样东西连续在 24 小时内摄入的话，每一样都有其独特的排毒效果，重金属排出过程中，他们就像一个足球小分队一样，配合一步步将重金属踢出体外，因为单个在传球过程中可能会掉球，但作为一个团队可以高度有效地将重金属排出体外；而且除了排除重金属以外，这些食物还会给予身体充分的营养修复重金属造成的损伤。病毒如果没有重金属作为食物，它们将很难生存和繁衍，其生成的神经毒素会大量减少。摄入重金属后病毒产生的神经毒素对于身体是破坏力很大的毒性，因此对于疗愈上百种各种神经症状非常重要。你要知道的是，许多时候重金属可能隐藏在身体器官、腺体、结缔组织甚至骨头的深层，将其全部排除需要时间，因此如果想要深层排毒，需要坚持重金属排毒相当一段时间。

除了上述五种食物以外，每天做早上空腹喝西芹汁对身体非常有益。西芹汁中的矿物盐会帮助将重金属排出肝脏，为五种重金属排毒食品提供额外支持。如果有兴趣，可以参考“甲状腺系列-疗愈篇（三）”中

的疗程（西芹汁、柠檬水、黄瓜水）对肝脏、消化系统和淋巴系统进行彻底的排毒，这会非常有助于重金属的排出。

当你努力排毒重金属时，请尝试从你的饮食中去除蛋、任何乳制品和猪肉（因为蛋奶和重金属一样是病原体的食物，同时猪肉的油脂成分是其其他肉类的四倍，因此对于排毒非常不利）。鱼油和金枪鱼、剑鱼和海鲈鱼内高度含汞，为了身体健康，请务必避免这些食品。如果你喜欢荤食，可以尝试减少每天荤食摄入量以减少油脂摄入量，因为油脂会阻碍毒素的排出；如果你是素食主义者或纯素食主义者，请降低诸如烧菜油脂和坚果类的植物脂肪。这些饮食变化都会有助于将重金属排出体外。同时，请大量补充各种水果和蔬菜，帮助排毒并获得大量的丰富营养。

请注意现在流行的重金属排毒剂小球藻（Chlorella）是一种非常不靠谱的藻类，它从体内提取出重金属的那一刹那就会立马释放吸收的重金属，导致其继续在体内沉积；上述的五种食物则会牢牢地与重金属结合直到它们安全地被排出体外。

五．重金属排毒果昔

你可以选择一天之内分别摄入上述五种食物，另一种方法是将这些食物打成果昔摄入。除了上述列出的五样东西之外，其他加入的水果等成分都是为了给身体提供充分的补水以能够将毒素尽快排出体外。如果制作果昔对你不方便，也可以根据自己方便选择将重金属排毒的五样在一天内分别摄入，记得要多补水（诸如柠檬水、黄瓜水）将毒素尽早排出，同时将饮食中的油脂成分降低避免因为血液内过高的油脂成分阻碍重金属从体内排出。

重金属排毒果昔成分和制作

- 两个香蕉
- 两小杯冰冻野生蓝莓
- 一杯香菜
- 一茶勺的大麦草汁粉
- 一茶勺的夏威夷螺旋藻粉

- 两茶勺大西洋红皮藻
- 一个橙子
- 一杯水

制作方法：将所有成分在搅拌机内打成果昔，可以加入水稀释到你想要的浓度。

因为有读者问到这些原料成分哪里有卖，有什么牌子推荐，这里简单提一下供大家参考。现在加拿大冰冻野生蓝莓在国内电商平台京东上已经有卖（牌子叫 oxford），国内野生蓝莓干有很多添加剂，最佳选择是冰冻野生蓝莓，而且价格比人工种植蓝莓要便宜很多。螺旋藻记得选择夏威夷产的，其功效远高于其他产地螺旋藻，差别很大，nutrex 是个可以推荐的牌子。大麦草汁粉（barley grass juice powder）建议 vimergy 这个牌子，因为纯度最高，功效最好；红皮藻可以考虑 maine sea vegetable 这个牌子。如果无法买到五样，至少选择三样已经能提供很好的排毒功效。美国有一个有机食品和草本网站顺丰包邮到中国的 cn.iherb.com 上可以找到螺旋藻和红皮藻等。这些信息仅供大家参考，绝非软文。因为好的和差的牌子功效差别可以很大，因此对于疗愈进程是有影响的，希望这些信息对疗愈有帮助。

六．总结

最重要的是你和你的家人意识到有毒的重金属及其可能造成的破坏，除非我们知道病情和症状背后的根本原因，否则无法愈合，知道问题的原因是疗愈的一半，剩下的是知道要做什么。如果你有任何与重金属有关的症状，请每天开始加入上面列出的五种重金属排毒食品开始疗愈之旅！

自然界营养最完整的食物 - 螺旋藻

螺旋藻是所有食物中营养最完整的食物，对于保持身体健康以及预防疾病有道不尽的好处。这是因为螺旋藻包含了大量的重要营养元素和抗氧化物，包括复合碳水化合物、铁、维生素 A 和 K、维生素 B 复合物以及蛋白质等。螺旋藻同时还包含叶绿素、脂肪酸、核酸以及脂质 (lipid) ,同时还富含 gamma 次亚麻油酸 (GLA:gamma linolenic acid) ,一种在母乳中发现的有助于婴儿健康的复合物。

一．β-胡萝卜素的最佳来源

螺旋藻含有大量类胡萝卜素，诸如β-胡萝卜素和黄色叶黄素。事实上，螺旋藻是β-胡萝卜素含量最高的食物。在螺旋藻中的β-胡萝卜素浓度是胡萝卜的 10 倍。

二．富含铁

铁对于身体健康很重要，但经常是体内最常见的矿物质匮乏。螺旋藻含有丰富的铁、镁和微量元素，同时远远比铁补充剂要易于被身体吸收。10 克的螺旋藻可以提供每日铁需求量的 70%。

三．大量的优质蛋白质

大约 60% 的螺旋藻干重是蛋白质，这对细胞的成长和再生成很重要，因此它是肉食、乳制品和蛋白粉的良好替代品。如果你每天吃蛋白粉，夏威夷螺旋藻是最好的蛋白粉，不仅很容易消化吸收，而且其天然成分给予身体最需要的矿物质和营养，是真正的全维生素和蛋白质粉二合一的组合。乳清蛋白粉 (whey protein) 或者大豆蛋白等都有奶、大豆、味精或者天然香料的成分，这些都是体内病原体最爱的食物，长期食用会让病毒得以大量繁衍，可能引起包括癌症以及各种慢性疾病的问题，请务必避免。

四．运动员最好的朋友

螺旋藻能够提升运动员的耐力水平，有助于改善肌肉，帮助运动员保持理想的体重。

五．帮助建立体内健康菌群

螺旋藻抑制大肠杆菌和念珠菌酵母等坏菌，同时刺激消化道内有益的菌群诸如乳酸杆菌和双歧杆菌，提升消化和正常的肠道功能。健康菌群是身体健康的基础，它们能增加从食物中吸收营养的能力，并防止感染。

六．解毒剂

螺旋藻具有非常独特的植物营养素组合，包括叶绿素、藻蓝蛋白和多糖，可以帮助清除身体内的毒素。1994 年，螺旋藻获得俄罗斯专利，被认定为是一种减少辐射过敏反应的疗愈食品。在切尔诺贝利核爆炸事件之后，270 名儿童在 45 天内每天摄入 5 克螺旋藻后，放射性核素降低了 50%，同时过敏反应正常化。螺旋藻也是最佳的重金属解毒剂，可以从脑部、中央神经系统和肝脏内将重金属排除体外。

七．可以改善的疾病或者症状

螺旋藻可以改善的疾病或者症状：癌症、细胞退化、高血压、念珠菌过多、改善眼睛健康、抗衰老、预防感染、有益于消化系统健康、增加食物中的营养吸收、排出重金属和其他致命毒素、预防心血管疾病发作等各种益处。

夏威夷螺旋藻是最疗效最强的螺旋藻。螺旋藻有药片的形式和粉末的形式，如果服用粉末的形式，建议可以加入椰子水或者果汁一起喝。

不平凡的土豆

你有没有经历被人误解、被人指控干了和你完全无关的事情，那你就了解土豆经历的困境。土豆已经多年被错误地归类为“导致疾病”的食物：被指责导致肥胖、糖尿病、癌症、念珠菌过度生长以及许多其他疾病，而实际上这样神奇的食物恰恰可以逆转这些状况和疾病！

土豆被指控为会引起炎症和上述疾病等其实是因为土豆通常以油炸、或者加入奶制品等进行烹饪，而油炸的过程本身加上如果使用有毒性的烹饪油（诸如转基因的大豆油、玉米油或者剧毒的芥花油等）以及奶制品才是真正导致炎症、糖尿病、癌症的原因。这种油脂加上乳糖的组合是癌症的最佳食物，土豆本身完全不会导致任何健康问题，其遭受的恶名完全是其烹饪方式引起的。

许多人以为土豆只有淀粉，会导致肥胖，殊不知如果不吃土豆，你将错过一种最佳的疗愈食物。如果吃土豆导致肥胖，那还是因为现在高油脂的土豆烹饪方式导致的。土豆本身几乎不含脂肪，富含膳食纤维，有助于预防便秘，保护结肠免受息肉和癌症的侵害。它们的高纤维含量还有助于降低血液的低密度胆固醇，并使血糖水平稳定在正常范围内。土豆也有助于促进心血管健康，对降低心脏病发作、中风、动脉粥样硬化和慢性阻塞性肺病的风险非常有益。

一．营养丰富的食物

整个土豆从内到外，都非常有价值，对我们健康非常有益。土豆皮有红色、棕色、金色或紫色，土豆皮是地球上的营养奇迹之一：充满了氨基酸、蛋白质和植物化学物。土豆本身也是营养非常丰富的健康食品：富含维生素 A、C 和 B 复合物以及锰、铁、镁、铜和钾等矿物质；含有叫做槲皮素（quercetin）的抗氧化剂，具有抗癌以及保护心脏的作用。土豆还含有一种称为 patatin 的储存蛋白，具有对抗自由基的活性。

土豆具有从土壤中吸收一些最高浓度的矿物质和微量矿物质的能力：富含钾、维生素 B6 以及生物活性很高的一种神奇氨基酸- 赖氨酸 (Lysine)。

二．抗病毒、抗细菌、抗真菌特效

土豆拥有丰富的神奇氨基酸- 赖氨酸。赖氨酸是治疗癌症、肝脏疾病、各种炎症以及自身免疫缺陷疾病 (诸如类风湿性关节炎等)、关节疼痛等各种慢性疾病以及杀死引起慢性疾病的病毒诸如 Epstein-Barr 病毒 (EB 病毒) 和带状疱疹等的有力武器。如果你想要对抗任何慢性疾病，土豆将是你的最佳盟友- 抵御肝脏疾病、强化肾脏、舒缓神经和消化道，并逆转克罗恩病、结肠炎、肠易激综合征或消化性溃疡。例如，如果您正经历口唇疱疹，请尝试在发作部位上放一片生马铃薯以缓解疼痛。

除抗病毒特性以外，它们还具有抗真菌和抗细菌的作用。同时土豆还含有营养辅助因子和辅酶以及生物活性化合物帮助我们保持健康并缓解压力。

三．大脑食品

土豆是维生素 B6 的极佳来源，B6 对于体内几乎所有新细胞的形成都是必不可少的元素。维生素 B6 也是神经系统和胺形成的重要组成部分，胺是将信息从一根神经发送到另一根神经的神经传递素。

这就是为什么土豆是大量用脑的人，以及想要从压力损伤和肾上腺疲劳中恢复的人极其重要的食物。土豆特别有益于抑郁症、失眠症、睡眠障碍、脑雾与压力有关的疾病。土豆还让我们更能集中注意力，且更接地气。

四．抗辐射功效

土豆可以吸收并帮助减少无线互联网信号、手机信号和发射以及其他电磁场 (EMF) 的负面影响。它们甚至可以吸收并消除我们有时在白天

在外面吸收并带回家的消极情绪能量。可以选择一个土豆放入碗中，将放在厨房柜台或家其他地方。每隔五到七天将其丢弃（不要吃掉），然后换上新的土豆。

五．最佳的食用方法

土豆最好选择有机土豆，特别如果连带皮一起食用。

新鲜的生土豆是维生素 C、酶、矿物质和抗生素特性的丰富来源。生土豆可以和新鲜的西红柿、柠檬或其他蔬菜榨汁，以获得额外的健康益处。

最大限度地提高治疗效果并保持营养成分的烹饪方法是蒸土豆，不仅保留了大部分维生素和矿物质，而且依然保持高碱性疗愈食物的特性。如果你通常用奶制品一起烹饪土豆，可以选择将牛油果作为奶制品替代品。你也可以选择蒸一批土豆后冷藏，之后食用时，将其切片或立方体加入菠菜或羽衣甘蓝沙拉中。来自土豆的酶将增强绿叶蔬菜中的疗愈生物碱，最大化其药用功效。

六．土豆可以帮助改善或疗愈的疾病和症状

如果有以下疾病或症状，建议将土豆加入每天的饮食。

疾病：心脏病、结肠癌、乳腺癌、胰腺癌、前列腺癌、肝病、肝癌、肾病、肾癌、低血糖、糖尿病、肥胖、关节炎（包括类风湿）、胃溃疡、痔疮、肠易激综合征（IBS）、克罗恩病、乳糜泻、结肠炎、小肠细菌过度生长（SIBO）、所有其他肠道疾病、失眠、抑郁、格雷夫斯病、桥本氏甲状腺炎、疱疹、子宫内膜异位症、神秘不孕症、带状疱疹、焦虑、艾迪生病、所有自身免疫性疾病和疾病、慢性阻塞性肺病（COPD）、耳部感染、眼部感染、子宫/卵巢和/或输卵管的炎症问题。

症状：炎症、真菌、疲劳、脑雾、难以入睡、头晕、耳鸣或嗡嗡声、糖尿病神经病变、刺痛和麻木、全身乏力、精神萎靡、听力损失、甲状腺功能减退、溃疡、不安腿综合征、食物过敏、焦虑、皮肤变色、肩周炎、

念珠菌过度生长、面瘫、甲亢、性欲减退、痉挛、抽搐、口唇疱疹、中枢神经系统敏感性、胆囊/胃/小肠和/或结肠的炎症。

七．土豆的精神支持

当我们在生活中感到模糊、头晕、困扰或漂泊时，土豆为我们提供支持的力量。土豆可以激起我们的信心来压倒有毒的情绪，使我们能在真正重要的领域取得成功；帮助我们重新定位，引导我们做出具有稳定性的选择。

抗癌明星 - 姜黄

姜黄(turmeric)是疗愈世界中的天然奇迹，自古以来就被作为强效的抗炎、抗氧化、杀菌和抗抑郁药使用。姜黄的主要成分姜黄素(curcumin)具有惊人的抗癌特性，能够抑制肿瘤和囊肿，并可预防几乎任何类型的癌症，尤其是皮肤癌。姜黄已被证实可以抑制前列腺癌、皮肤癌、结肠癌、口腔癌、食道癌、肺癌、胃癌、胰腺癌、肝癌和乳腺癌。

姜黄也是一种血液净化剂，有助于缓解呼吸系统疾病，改善肝功能，支持循环系统，调节月经周期，预防老年痴呆症等认知疾病，疗愈胃肠道疾病。姜黄能显著减少各类自身免疫疾病（诸如关节炎、红斑狼疮、肠易激综合征，纤维肌痛和慢性疲劳综合症等）相关的症状。

姜黄还可以帮助身体消化蛋白质和脂肪，调节糖尿病患者的血糖。它的抗氧化特性具有抗衰老的作用，其抗真菌、抗细菌、抗微生物特性有助于疗愈皮肤伤口和擦伤以及诸如牛皮癣和湿疹炎症导致的皮肤刺激。

补充姜黄或将其加入饮食中将为全身健康提供益处，并且是我们可以做的最佳的预防疾病、修复身体和健康长寿的事情之一。

一． 消除炎症和疼痛的神药

姜黄对我们健康的各个方面都非常有益。姜黄含有的植物化学物姜黄素具有超强的抗炎症特性，例如在红斑狼疮的情况下，即使引起疾病的入侵者 Epstein-Barr 病毒(EB 病毒)已经不存在，身体仍然陷于习惯性的反应循环中，姜黄素对于消除这种身体习惯性反应非常有帮助。我们需要知道的是，慢性疾病中的炎症现象是身体对外来入侵者诸如病毒产生的免疫反应，而不是错误的自身免疫缺陷理论中认为的是由于身体攻击自己导致的炎症。然而身体需要一个盟友帮助以打破这种习惯性循环，姜黄是最理想的选择，因为姜黄素中的天然有益的甾体化合物以及其他元素对于平息身体对病原体产生的过度反应至关重要。

这使得姜黄对于体内从神经到关节到大脑的任何炎症和疼痛都很有用。说到大脑炎症，现代社会许多人都有未能被诊断出的低度病毒性脑炎：大脑的肿胀非常的微小，以至于现代医学检测手段无法发现，尽管其引起的症状有时被诊断为肌痛性脑脊髓炎(ME)或慢性疲劳综合征(CFS)，这些病名都只是标签，Epstein-Barr 病毒(EB 病毒)才是引起脑炎的真凶。该种尚不为所知的脑炎会导致头部的神秘压力感、头晕、深度头痛、无法通过使用眼镜而解决的眼睛模糊、困惑、严重的焦虑和恐慌。

姜黄是最佳的解毒剂。它在消除炎症的同时，其强效化合物会向需要增强血液循环的身体部位增加血液供应，这是患有慢性组胺反应的人，或者由于肝功能不佳导致的血液毒性或循环不佳的人的最佳药物。姜黄的高锰含量与姜黄素相结合对心血管系统非常有益：降低坏胆固醇、提高好胆固醇，此外，锰还可以激活姜黄素从系统中排除有毒重金属的能力。

二． 如何服用姜黄

姜黄可以粉末、胶囊、酊剂、茶、香料和/或软膏的形式服用。

如果你正在经历充血、咳嗽、喉咙痛、感冒、流感和/或鼻窦问题，请尝试将新鲜的姜黄和生姜一起榨汁。可以早晨榨好汁，之后一整天不时小口抿下，这可以起到祛痰作用，有助于加速疗愈过程。

在锻炼或任何繁重的劳动后，尝试服用姜黄。无论是什么形式的姜黄，都可以缩短运动后肌肉、韧带和关节的恢复时间，对于任何我们可能没有注意到但可能会导致其他问题的轻微受伤，姜黄也会起到抗炎作用。

三． 姜黄可以帮助改善或疗愈的疾病和症状

如果有以下疾病或症状，建议将姜黄加入每天的饮食。

疾病：过敏、红斑狼疮、脑炎、焦虑、高胆固醇、肿瘤（包括脑肿瘤）、多囊卵巢综合征（PCOS）、子宫肌瘤、各种类型的癌症（特别是皮肤

癌)、小肠细菌过度生长(SIBO)、流行性感、感冒、鼻窦问题、慢性疲劳综合征(CFS)、Epstein-Barr 病毒(EB 病毒)、单核细胞增多症、多发性硬化症(MS)、类风湿性关节炎(RA)、肌萎缩侧索硬化症(渐冻人症 ALS)、淋巴瘤(包括非霍奇金淋巴瘤)、湿疹、牛皮癣、重金属中毒、细菌性肺炎、滑囊炎、腕管综合症、乳糜泻、脑瘫、慢性支气管炎、进食障碍、电磁超敏反应(EHS)、肺气肿、子宫内膜异位症、心脏疾病、失眠、脂肪瘤、肾上腺疲劳、青光眼、莱姆病、格雷夫斯病、偏头痛、肥胖症、关节炎、帕金森病、寄生虫、雷诺综合征、季节性情感障碍(SAD)、坐骨神经痛、桥本氏甲状腺炎、酵母菌感染、蠕虫。

症状：皮疹、荨麻疹、充血、脑炎、关节炎、神经炎症、血液循环不良、囊肿，肝功能不佳、肝热、矿物质缺乏、头皮屑、背痛、颈部疼痛、膝关节疼痛、足部疼痛、甲状腺功能亢进、炎症、头部压力、头晕、头痛、眼睛模糊、精神错乱、恐慌、喉咙痛、咳嗽、身体疼痛、身体僵硬、身体钙化、脾脏肿大、化学敏感、人格解体、迷惑、运动障碍、情绪化饮食、体内黏液过度、肩周炎、组胺反应、激素不平衡、胃酸水平低下、间歇性阴道出血、下颌疼痛、阵怒、腿部痉挛、皮质醇水平低下、各种更年期症状、肌肉痉挛、肌肉僵硬、流涕和疼痛、鼻窦疼痛、甲状腺功能减退、体重增加。

四．姜黄的精神支持

对于无法承认自我价值的人来说，姜黄是最理想的食物。如果你发现经常低估自己对项目或人际关系的贡献、不断贬低自己、或者无法接受赞美，请把姜黄带入你的生活，姜黄可以帮助你了解你是多么有价值、有光彩的人，以及你给予周围提供的所有积极因素。

姜黄有高度的抗炎特性，这意味着它会让我们停下来思考我们生活中什么方面需要平静。炎症不仅发生在身体层面，也存在于精神和情感上。这种炎症通常以意见、责备、愤怒或永远不满的形式表现。就像身体炎症一样，这会让人感到非常不舒服。这可能是导致我们最初痛苦的原因虽然已经过去很久，但我们却被困在一个习惯性的反复循环中，一遍又

一遍地重温痛苦。下次当我们感觉到情感和精神炎症要发作时，尊重过去的人生经历和经验所带来的这种反应，然后从姜黄中获取提示并温柔地尝试结束这个循环。

大脑和消化道健康的最佳食物 - 香蕉

香蕉是当今最容易获得的水果之一：76%是水，富含维生素诸如维生素 C 和 B6 以及矿物质诸如钾、铜和锰。这种高水/营养成分比使它们成为一种很好的电解质食品，非常适合忙碌的妈妈、运动爱好者和一直出差旅行的人。香蕉也是一种极好的大脑食物，非常适合大量用脑的人，并且能增强神经系统。香蕉也非常有助于增强肌肉（人类的 DNA 和大猩猩 DNA 有 98% 的相同度，大家想一下为什么大猩猩肌肉非常发达，但他们的饮食却是大量的水果特别是香蕉的原因就明白了），因此香蕉是最强大的运动食品，运动前后吃香蕉可以比其他任何食物更能补充体能，并立即使身体恢复活力。

现在有许多人选择不吃香蕉，归咎于其糖含量过高。实际上成熟的香蕉中的糖分与饼干、蛋糕和甜品中的加工糖或其他加工甜味剂完全不同，如果把这两者划等号就相当于说矿泉水和马桶里的水因为都是 H₂O，因此是相同的一样错误。香蕉是一种神奇的疗愈和营养食品，是健康饮食重要的一部分。下面我们来详细说一下香蕉的神奇功效。

一．最佳的大脑食物

香蕉中的果糖在体内会与关键的支持生命的微量元素（如锰、硒、铜、硼和钼）和大量矿物质（如钾）结合，后者是神经传递素最重要的营养元素之一。我们的想法在大脑内需要通过电子脉冲携带信息经神经元得以传递，如果把电子脉冲比喻成携带有重要信息的滑冰运动员，神经传递素就是覆盖在神经元上的冰，不仅对于信号的传递非常重要（滑冰运动员如果没有冰，哪里都去不了），同时神经传递素也是覆盖在神经元上的保护膜，避免神经元因为毒素等原因被高温烧毁。

香蕉含有很高的色氨酸，因此可以促进睡眠并调节睡眠问题、让人平静、降低焦虑、缓解抑郁。香蕉的氨基酸含量也很高，与其高生物利用度的钾一起作为催化剂在体内生成丰富的电解质。

二．强大的抗病毒抗菌能力

香蕉并不是我们想象的都是糖，而是由纤维、果肉和水组成的，而且其果糖含量高的原因是因为香蕉含有大量对抗疾病的抗氧化物、维生素和其他植物化学物。香蕉作为强大的抗病毒食品，功效强大到能够抵御艾滋病病毒 HIV 的生长。担心念珠菌的人无需担心香蕉，它们含有强效的天然抗真菌，因此是真正的真菌驱逐者，在肠道中滋养有益微生物，同时排除有害菌群。这也是它们能增强生成维生素 B12 的原因，因为肠道中的有害菌群会阻碍回肠生成对人体生存至关重要的维生素 B12 的过程。

香蕉含有强大的天然抗生素化合物以及蛋白酶抑制剂，可以帮助阻止病毒的发展。这使得香蕉对诸如带状疱疹、Epstein-Barr 病毒（EB 病毒）等各种病毒引起的各类慢性疾病都有帮助。香蕉还特别适用于降低血压、改善肠易激综合征以及神经系统疾病。

三．逆转消化道疾病

当谈到对消化系统的帮助，没有什么比香蕉更好的食物了。它们可以帮助过度活跃的结肠和小肠道对抗痉挛；缓解胃痉挛以及与压力有关的胃肠道疾病；它们是逆转结肠炎、肠易激综合征和克罗恩病的秘密武器。香蕉也是很好的血糖平衡剂（如果有糖尿病，不明白为什么水果可以平衡血糖，请参见前文“二型糖尿病的原因和疗愈（上）（下）”），含有帮助缓解压力的植物化学物，并平衡我们的体重（无论是过轻还是过重）。

香蕉含有大量的低聚果糖（果寡糖 FOS），与胰岛素一起有助于促进营养吸收和同化。香蕉支持肠道中的天然嗜酸细菌，有助于促进消化道的健康和功能，并保持免疫系统健康和强壮。香蕉可以加强胃内壁的表面细胞以预防溃疡，通过形成胃内部更强的屏障来抵抗消化酸和胃蛋白酶（溃疡的两个主要原因）。

四．如何食用

香蕉应该在其成熟时吃，这意味着果皮应该有轻微的斑点出现，味道是甜甜且带奶味。未成熟的香蕉可能导致便秘或其他不良反应，因为当其皮肤仍然是绿色时，酶会阻止任何营养的吸收；过熟的水果（完全黑色的表皮）则说明香蕉已经发酵了。最好的食用时刻是当表皮是黄色且带有黑斑的时候。

香蕉可以与少许水混合，用搅拌机打成类似于“牛奶”的液体，既不含乳制品又能防过敏，这种香蕉“牛奶”是对乳制品和大豆蛋白过敏的儿童和婴儿的绝佳选择，特别在当前病毒泛滥的时代，避免病毒最喜爱的食物乳制品而选择有强大抗病毒抗菌效果的香蕉“奶”作为替代是我们能给予孩子最佳的健康礼物。香蕉也可以切成碎片、冷冻制作无乳制品和无脂肪的冰淇淋或奶昔。

香蕉是最适合旅行的食物- 无论是乘坐长途汽车、飞行还是到处跑。当知道旅行即将到来时，提前购买香蕉，这样当你需要它们时它们就会处于成熟的正确阶段。

五．香蕉可以帮助改善的疾病和症状

如果有以下疾病或症状，建议将香蕉加入每天饮食。

疾病：帕金森症、多发性硬化症（MS）、关节炎、慢性疲劳综合症、红斑狼疮、结肠炎、肠易激综合征（IBS）、克罗恩病、乳糜泻、自身免疫性疾病、心脏病、，胃食管反流病（GERD）、肾上腺疲劳、老年痴呆、躁郁症、糖尿病、腕管综合症、抑郁症、憩室炎、胆囊疾病、痔疮、人类免疫缺陷病毒（HIV）、不孕症、帕金森症、注意力/多动症（ADHD）、睡眠障碍、创伤后应激障碍（PTSD）、真菌感染、带状疱疹、肌腱炎、焦虑、低血糖、高血糖、水肿、腹泻、动脉粥样硬化、骨质疏松症、冠状动脉疾病、中风、肾癌、结肠癌和肺癌。

症状：味觉和/或嗅觉丧失、体重增加、体重减轻、颞下颌关节（TMJ）问题，脾脏肿大、视力模糊、疲劳、念珠菌过度生长、糖尿病神经病变、瘀伤、心动过速、便秘、腹胀、腹泻、头痛、呼吸暂停、眼睛模糊、血

糖不平衡、食物敏感、耳痛、下颌疼痛、肌肉无力、焦虑、嗡嗡声或身体振动的感觉、腹部绞痛、腹痛、面瘫、背痛、刺痛和麻感。

六．香蕉的精神支持

香蕉加强我们真实的核心，鼓励我们剥离虚假的盾牌并展现真实的自我。它们可以帮助扭转内心充满恐惧的状态(每天吃三个或更多也可以帮助减少创伤后应激障碍)。香蕉帮助我们表达生命中真正的愿望并克服实现过程中的拖延和其他消极行为。

强大的重金属解毒剂 – 香菜

香菜是一种非凡的草本植物，不仅富含维生素 A、K 和 C 以及铁、钙和镁等矿物质，其所包含的抗氧化物超过绝大多数的水果或蔬菜。香菜也是重金属解毒的首选药草以及强大的抗病毒抗菌草药。它本身就是一种令人惊叹的肝脏解毒剂，也是最好的支持肾上腺的草药之一。香菜有强大的平衡血糖水平的能力；能防止体重问题、脑雾和记忆问题。香菜可以支持胃、脾、肾上腺、甲状腺、胰腺、膀胱和肺。它在降低低密度胆固醇（坏的胆固醇）和提高高密度胆固醇（好的胆固醇）方面也非常有益。

每天榨香菜汁是至少获得一堆或更多香菜的最有效方法之一（可以和诸如苹果或其他蔬果汁一起饮用）。生食是最佳的食用方式（营养元素流失最少）。香菜经常被用作装饰品，但如果想要享受其好处，最好每天多次将其加入膳食中：可以榨汁、加入色拉、汤等。食用的香菜越多，它带来的好处就越多。为了有效地去除体内有毒的重金属，香菜需要保持新鲜状态。

一． 最佳的重金属解毒剂

香菜是最佳的重金属排毒物，能够将储存在脂肪组织中的汞和铝等重金属排出体外。香菜还可以迅速地将大脑和中枢神经系统内的汞从脂肪组织中分离出来，将其转入血液和淋巴系统中，之后被转移出来的汞与蓝绿藻（诸如螺旋藻）结合时，螺旋藻可以将其安全有效地从体内清除出去。香菜和螺旋藻是自然的奇迹组合，能有效地缓解汞中毒病人的症状（诸如老年痴呆、帕金森、自闭症、抑郁、强迫症、注意力多动障碍等症状）。

香菜在大脑排毒方面的神奇之处在于它的茎和叶中的活水。该种活水是通过血液大脑屏障的关键：这种活水是由矿物盐诸如钠、钾和氯化物等组成，这些矿物盐同时与强大的植物化学物结合。当它们进入体内时，这些珍贵的矿物盐在体内进入血液、淋巴液和脊髓液，当在旅途中遇到氨基酸诸如甘氨酸和谷氨酰胺时，矿物盐会与它们结合，形成神经传递

素。大脑是吸引这些矿物盐的磁铁，当它吸取了香菜中这些珍贵的矿物盐化合物时，与矿物盐结合的植物化学物会去除大脑中的有毒重金属，将神经元从重金属氧化残留物中释放出来，使得我们的神经元可以发挥最佳作用。

虽然许多人喜欢香菜的味道，也有许多人却觉得吃进口有一股难以忍受的味道。如果一个人吃下香菜时感觉有一股刺激性的味道，这意味着她或她的身体中的重金属氧化率更高，请注意重金属氧化率高并不意味着拥有更多的有毒重金属，而是意味着她或他体内的重金属（在这种情况下，通常是铝、镍和/或铜的组合）在迅速腐蚀（被氧化）。腐蚀意味着有毒重金属变成污流开始流动进入淋巴系统和唾液。香菜与口腔接触的那一刻，它的植物化学物开始与它们遇到的任何重金属氧化污流结合，如果一个人的唾液中有许多这样的污流，他们会在吃香菜时产生刺激的感觉。换句话说，如果有人很不喜欢香菜，她/他可能真的很需要多吃香菜。除了大脑以外，香菜对于从其他身体系统和器官特别是肝脏中去除重金属和其他毒素也非常有效。

二． 强大的抗菌抗病毒草药

香菜还含有一种叫做十二烯醛的抗菌化合物，能够杀死沙门氏菌并防止沙门氏菌中毒，香菜可以杀死各种细菌并将其垃圾排出体外。香菜还能对抗各种病毒诸如引起现代各种慢性疾病的 Epstein-Barr(EB 病毒)、疱疹病毒、人类疱疹病毒 6 型、巨细胞病毒 (CMV) 以及各种疱疹病毒的变体。不管你是否喜欢香菜，寄生虫肯定讨厌香菜，因此香菜对于寄生虫有强大的威慑力。现代各种慢性疾病的真凶其实是各类病毒细菌等，因此香菜对于慢性疾病的疗愈非常有帮助。

三． 香菜可以帮助改善的疾病和症状

如果有以下疾病或症状，建议将香菜加入每天饮食。

老年痴呆、失忆、抑郁、焦虑、强迫症(OCD)、注意力多动障碍(ADHD)、自闭症、创伤后应激障碍 (PTSD)、Epstein-Barr 病毒 (EBV) /单核

细胞增多症，带状疱疹、HHV -6、巨细胞病毒（CMV）、帕金森病、爱迪生氏病、库欣综合征、姿势性心动过速综合征（POTS）、雷诺综合征、慢性疲劳综合征（CFS）、纤维肌痛（fibromyalgia）、多发性硬化症（MS）、偏头痛、眩晕、美尼尔综合征病、甲状腺疾病、溃疡性结肠炎、肌萎缩侧索硬化症（ALS）、自闭症、湿疹、牛皮癣、尿路感染（UTI）、失眠、所有自身免疫性疾病、肌瘤、损伤。

记忆力减退、脑雾、迷糊、痉挛、抽搐、麻感，刺痛感、肌肉痉挛、焦虑、食物过敏、坐骨神经痛、背痛、颈痛、下颌疼痛、头痛、头晕、肝功能不佳、体重增加、三叉神经痛、髓鞘神经损伤、缺乏矿物质、食物敏感、重金属毒性、血液毒性、紧张、便秘、肝脏发炎、炎症、潮热、睡眠障碍、关节疼痛、神经痛、针刺感、耳鸣。

4. 香菜的精神支持

当我们变得容易慌乱、面对生活的选择时有点晕眩、对生活目的感到困惑等时，可以将香菜带入每天的生活。这种有效的草药会带来清晰度，帮助我们找到正确的方向并朝着正确的方向前进，而不会被其他选择或其他人的行为分散注意力。

慢性疾病的救星 - 西芹汁

西芹是慢性疾病的救星，本篇中我们来详细解释一下为什么。

纯西芹汁是最强大的。虽然加入其他水果或蔬菜诸如菠菜、羽衣甘蓝、荷兰芹、香菜或苹果等效果也很好，但建议在另外时间饮用这些混合蔬果汁。混合蔬果汁的功能与纯西芹汁的功能不同。空腹喝纯西芹汁是疗愈恢复健康的最佳方式。如果你早上第一件事就是喝西芹汁，这也会增强你对整个这一天摄入的食物的消化能力。

让我们看看是什么品质让西芹汁如此神奇。

一．消除炎症

西芹汁具有强大的抗炎症特性。这意味着它对患有各种慢性疾病的人有很大好处，诸如被标记为“免疫缺陷”类疾病的桥本氏甲状腺炎、类风湿性关节炎（RA）、纤维肌痛、肌痛性脑脊髓炎、慢性疲劳综合征、莱姆病、偏头痛、眩晕、乳糜泻、肠易激综合征（IBS）、糖尿病、牛皮癣、湿疹、青春痘、红斑狼疮、吉兰巴雷综合征、结节病、雷诺综合征、美尼尔综合征、胃食管反流病（GERD）、痛风、滑囊炎、腹胀、肠痉挛、膨胀、胃酸反流、眩晕、便秘，不安腿综合征、刺痛、麻感。所有这些症状和疾病都是医学界的谜团，尽管它们有名字。名字只是对于不同症状组合的一个标记，疾病的真正原因尚不为医学界所知。

西芹是逆转炎症的神器，因为它能饿死病毒细菌，包括体内坏菌群和病毒诸如 Epstein-Barr 病毒（EB 病毒）。EB 病毒是所有甲状腺疾病、医学界称之为免疫缺陷问题以及癌症等许多疾病的真正原因。这些病原体是导致数百种不同的症状和疾病的真正原因。西芹能饿死导致症状和疾病的病毒和细菌，从根本原因上逆转症状和疾病。

二．西芹的矿物盐奇迹

西芹除了能饿死病毒和细菌以外，它还含有大量未被发现的抗菌抗病毒的矿物盐。当这些强大的矿物盐与造成慢性疾病和症状的真凶诸如 EB 病毒、HHV-6（人类疱疹病毒六型）、带状疱疹病毒、链球菌等细菌或其他病毒接触时，这些矿物盐会分解病原体的细胞膜，最终杀死并摧毁它们。

如果你担心西芹中的钠是个问题，因为你听说盐对健康不利。你对盐的理解没有错，但是此钠非彼钠，西芹中的钠不仅仅是基本的矿物质钠。医学研究尚未发现西芹中新的钠种类，也完全不知道它们对健康的巨大益处。将西芹的钠和一般盐中的钠划等号就等于把矿泉水和马桶里的水划等号因为都是 H₂O 是一样的。西芹中天然存在的钠实际上有助于稳定血压，当血压过高时降低血压，当血压过低时提升血压。而且它不会导致器官脱水，相反，它会附着在劣质食品中不好的盐分，将其从身体中吸出，同时用尚未被科学界发现的簇盐替代这些不好的盐分。目前科学界还没有研究这些簇盐。最终，科研将揭示这些簇盐能够系统地清除体内毒素、死去的病毒和细菌以及在身体每一个地方的病毒神经毒素和垃圾。

顺便提一下，神经毒素是由 EB 等病毒以有毒重金属（包括汞和铝）为食而产生的毒素。医学界目前的研究仍然不知道病毒需要摄入诸如重金属、蛋、奶的食物，更不知道它们吃完这些食物后会分泌神经毒素。神经毒素会导致神经系统症状：包括皮肤灼热、抽搐、颤抖、痉挛、手脚冰冷、平衡问题，眩晕、心率不齐、失眠和身体抽搐等。这些症状目前让医生感到很困惑无解。

当你知道像 EB 病毒这样的病原体是导致免疫缺陷类问题以及癌症等各类慢性疾病的原因，那么你就会明白西芹中簇盐的杀菌杀病毒功能是多么重要。你的白细胞会使用这些簇盐作为盾牌和武器来追杀病毒和细菌，这意味着西芹可以缓解并疗愈我们许多症状和慢性疾病。

三． 更多你需要知道的神奇矿物盐的作用

矿物盐对我们的身体最佳运作至关重要。它们保证肾脏和肾上腺能正常运转，并提高胃酸水平，使我们身体可以分解并吸收吃的东西，同时平衡 PH 值、清洁并修复胃和整个消化道。更重要的是，西芹修复我们的肝脏。它们还允许重要信息在身体中传播，因此无论发生什么，身体可以通过这些信息传播而保持平衡状态。

西芹中的矿物盐是大脑神经传递素化学物的基础，它们点燃电子脉冲活动，并支持神经元功能。电子脉冲微弱且神经传递素缺乏的大脑会关闭并进入“低电池”模式。这意味着西芹汁是大脑的电池充电器，可以避免这种低电池模式发生。矿物盐是心脏跳动以及神经传递素将信息从一个神经元传递到另一个神经元必须的营养元素（想象一下信息就是船，矿物盐就是海洋：如果海洋干涸，船即信息就去不了任何地方）。

西芹的矿物盐对中央神经系统是如此重要，这意味着它对治疗抑郁、焦虑、脑雾、精神错乱、躁郁症、记忆力减退、老年痴呆、强迫症(OCD)、注意力缺陷/多动障碍(ADHD)和创伤后应激障碍(PTSD)非常重要。

西芹可以增强营养补充物γ-氨基丁酸(GABA)、甘氨酸和 L-苏糖酸镁被大脑吸收的能力，并能改善支持睡眠的神经传递素功能。西芹还可以改善甲基化，即身体吸收和利用数百种营养包括 B12 和锌的能力。

西芹中的电解质给细胞深层补水，减少偏头痛、焦虑和惊恐发作的机会。西芹还能稳定和支持肾上腺，减轻压力，并修复肝脏内受损的细胞。

由于西芹的矿物盐具有抗菌作用，它们可以杀死诸如链球菌等细菌，从而为有益菌群提供健康的环境。低度链球菌感染通常是尿路感染(UTI)、慢性鼻窦炎、青春痘、肠易激综合征和小肠细菌过度生长(SIBO)的真正原因，医学界目前并不知道链球菌是引起这些症状的真正原因。西芹汁的抗菌特性也可以帮助疗愈所有这些疾病。

如果你患有甲状腺疾病，西芹能够清除甲状腺毒素并促进甲状腺激素 T3 的产生。有关甲状腺问题诸如桥本氏甲状腺炎、格雷夫斯病甲状腺

结节囊肿和肿瘤，甲状腺肿大、甲亢甲衰、甲状旁腺疾病等等，请参阅前文“甲状腺系列（一）到（十三）”。

四．西芹汁和免疫缺陷问题

西芹能够杀死病毒并将其排出体外，这对于各种慢性疾病的人来说都能够改变生命的，特别对于有自身免疫缺陷问题的人。病毒诸如 EB 病毒和带状疱疹会导致身体炎症，这些炎症症状被误认为是自身免疫疾病。医学界到现在还没有意识到是什么导致了炎症。

目前流行的自身免疫疾病理论是：免疫系统将一部分身体误认为入侵者，并开始攻击它，导致炎症。这种错误理论的产生是在 20 世纪 50 年代，由于没有办法解释为什么诸如甲状腺炎、格雷夫斯综合征，红斑狼疮、风湿性关节炎、克罗恩病，乳糜泻，溃疡性结肠炎和多发性硬化症（MS）等疾病，因为在一些患者的血液内发现存在抗体，于是产生了一种猜想认为身体已经变糊涂了，产生了攻击自身的抗体。请记住这只是一理论，整个前提是一个未经证实的假设，因为没有办法给人疾病的真正解释，因此，医学界将责任归咎于我们自己的身体，不幸的是，这一理论已经被铁板钉钉成为每个医学院教每个医生的内容。

自身免疫疾病理论是完全不正确的：抗体存在是因为我们的身体正在生成抗体对抗科学目前无法检测出的病原体。例如，在甲状腺炎的情况下，如果存在抗体，那是因为我们的身体正在追杀 EB 病毒。并不是说我们的身体产生了抗体来攻击我们的甲状腺。你可以在“甲状腺系列（一）到（十三）”中详细了解更多关于甲状腺问题和 EB 病毒的相关信息。

我们需要再次强调，身体不会攻击自己。我们的身体只会追杀病原体，只有两个因素会导致炎症：受伤和入侵者的存在。诸如病毒和细菌的病原体会引起这两种情况：它们是入侵者（身体中的异物），也可能是伤害者，有时会破坏细胞组织导致受伤（并不总是需要两个因素同时发生引起炎症，例如如果你摔断了腿出现肿胀，那仅是由于受伤导致的炎症。炎症产生需要这两种因素中的一种）。

可悲的是目前流行的错误自身免疫缺陷理论让病人对疾病负责，让人们相信自己的身体背叛了自己，如果你被告知你的身体正在攻击自己或攻击特定器官，这会在情感上造成伤害，如果你相信这个错误理论，这种相信本身会阻碍你的免疫系统进行疗愈。我们的身体对我们永远忠诚，它永远尽全力保持我们的健康、帮助我们疗愈。自己的免疫系统永远不会伤害我们，它只会帮助我们抵御入侵者。了解这个事实可以启动我们的疗愈过程。

自身免疫缺陷理论是现代医学最大的错误之一。这就是为什么世界上有这么多人有各种不明原因的症状和状况而没有真正得到解决。这就是为什么西芹汁是如此重要。当西芹汁杀死并排出病原体时，我们才有机会重拾健康。

五．平衡身体的 PH 值

为什么西芹汁能提升胃酸水平？因为胃酸对于消化以及保持消化系统的碱性至关重要。胃酸至关重要，不要与身体酸性相混淆，或者认为胃酸过高是引起胃酸反流等问题（胃酸反流是因为胃酸水平太低导致坏菌群生成大量坏酸而导致的，提高胃酸水平是解决这个问题的真正办法）。

当你吃东西时，食物很快就会进入胃，通过胃酸消化。虽然目前科学还没有发现这一点，其实胃酸不仅仅是一种酸- 它实际上是七种酸的复杂混合物。如果胃酸水平不平衡（即你缺乏七种酸中的某一种或几种）或过低，食物将无法在胃中被充分消化。这意味着食物不会分解到足以让细胞获得营养吸收的程度，会在肠道内腐烂，导致坏酸发展。

六．防止氨渗透 – 未知的导致生病原因

当胃酸和肝分泌汁液不足，导致蛋白质和脂肪未能被分解消化而在肠道内腐烂或腐败时会产生氨气。氨气能够像鬼魂一样飘出消化道直接进入血液，进入各大器官诸如肝脏和大脑等，甚至骨头。这就是氨渗透。

成千上万的人有消化系统健康问题，其中一个致病的原因就是氨渗透以及肝脏功能不佳。关于氨渗透的真相尚未被医学界所知，错误的概念通常被称为“漏肠综合症”或“肠道渗透性”。

另一种导致胃酸水平降低形成氨渗透的原因是潜在脂肪肝。现在几乎所有人都有肝功能不佳问题。医学界并不了解肝脏问题在现在社会的普遍程度或这些问题背后的真正原因。肝功能不佳导致汁液产生较少，这意味着无法分解脂肪，这会导致无法分解的脂肪在肠道腐烂，形成更多的氨渗透。

这就是为什么西芹可以疗愈这一切的原因：它可以有效地重建胃部复杂的平衡以及胃酸的形成。它还通过帮助治愈肝脏来加强消化系统，增加汁液的生成，缓解便秘和腹胀（气）。此外，通过降低细菌和病毒等病原体以及真菌和霉菌等入侵者的水平，可以增强肠道内壁。西芹汁是最强大的恢复消化系统的健康的神器。西芹汁就有这么强大。

七．西芹汁安抚情绪

我们许多恐惧往往存在于消化道。紧张会导致我们感觉是胃里面打了个结或者有翻天覆地的感觉。焦虑会深入到神经系统，使我们的消化道感觉像打了个结。通过疗愈整个消化系统，西芹汁可以放松我们的思想和心灵。当您感到受惊、恐慌、震惊、烦躁、紧张、威胁感、不确定、害怕或防御状态时，喝西芹汁可以起到镇静效果。

我们可以继续谈论西芹汁对各种疾病、身体、精神和情绪的好处。西芹具有强碱性、富含酶、增强电解质、修复肝脏、平衡血糖、抗细菌病毒等各种神奇功效。不要让西芹简单的外表掩盖它强大的疗效：它是生活中最简单的东西，但却能在最复杂的情况下优雅地创造疗愈奇迹。西芹汁真的是奇迹汁，是有史以来最伟大的疗愈补品之一。

帕金森症的原因和疗愈

帕金森症是一种对医学界来说完全神秘的疾病：不仅其真正的原因仍然是未知的，甚至疾病本身的定义也在不断变化，因为越来越多的人出现新的无法解释的症状。由于对其所知甚少，帕金森症其实可以被命名为“未知神秘症状”。本文将解释引起帕金森症以及相关症状的原因，以及如何疗愈。

一．错误的诊断

最初，帕金森症被定义为身体抖动或摇晃，通常在头部，腿部或手部。这些抖动或震颤妨碍日常生活，随着时间的推移，会发生神经系统的崩溃。这种急剧崩溃可能在震颤抖动首次出现多年后发生。由于患有帕金森症的人经常出现其他症状，医学界已经开始将许多症状加入帕金森症的定义中，将定义扩展到包括妄想、幻觉、精神病甚至疼痛。

事实上，这些症状与帕金森症不是同一个原因引起的，帕金森症的诊断从一开始就是不正确的。由于病人不断报告出现的新症状，医学界试图通过将其他神秘神经系统症状纳入帕金森症定义，从而改变了帕金森症的诊断。但这恰恰给予病人错误的信息，导致了許多病人越发感觉困惑。在考虑帕金森症时，真正需要考虑的是神秘和无法控制的震颤和抖动症状，我们以下会解释究竟是什么导致了这些震颤和抖动，以及帕金森病人有的神秘神经系统症状到底是什么原因引起的。

许多人去看医生时，如果医生能告诉我们我们得的是什么病，会让我们觉得心安，感觉医生知道是什么原因引起病症，而且知道如何疗愈。实际上现在绝大多数的慢性疾病诊断或者病名并不代表医学界了解究竟是什么导致这些症状，否则现在慢性疾病也不会呈越来越高发趋势，而且病人需要一辈子服药。许多时候，医学界将不同的症状进行不同的分类组合给予不同的病名标签反而更容易让人困惑，在这种情况下，最简单的其实是针对出现的症状直接解释原因。

二．神秘的神经系统症状

我们先解释许多帕金森症患者伴随有的神秘神经系统症状的原因：有东西在干扰大脑导致这些症状。取决于干扰大脑的是什么，会导致不同症状的神经系统疾病。

是什么东西在干扰我们的大脑？一种原因是我们的肝脏中有病毒在释放神经毒素干扰大脑。医学界目前完全不了解肝脏中的病毒实际上可能会影响到大脑，例如人类疱疹病毒 6 型（HHV-6）、带状疱疹（带状疱疹有三十多种变体引起完全不同的症状包括坐骨神经痛等，目前医学界了解的只是其中一种就是看得见的带状疱疹）、Epstein-Barr 病毒（EB 病毒）等都可以在肝脏中影响大脑。

目前医学界认为病毒不需要摄入任何食物（这一点在未来二十年内会得到改变），实际上“病毒+毒素(病毒的食物)=各种症状(疾病)”：当病毒摄入其最爱食物诸如重金属、蛋、奶制品等时会排出神经毒素。了解这一点至关重要，因为当这些病毒摄入食物排出神经毒素时，这些神经毒素是刺激神经系统的毒药，引起神经系统炎症，导致各种神经系统症状，例如会引起帕金森症患者各种疼痛症状，但病毒不是引起身体震颤和抖动的原因。EB 病毒特别喜欢藏身于肝脏中并释放神经毒素，这些神经毒素会导致疲劳和身体僵硬等多种症状，现在被定义为帕金森症症状之一的耳朵嗡嗡声其实是病毒产生的大量神经毒素在刺激耳神经引起的症状。打破医疗标签（即疾病名称）并了解导致疾病症状的根本原因是最终能让人开始疗愈的重要转折点。

除了藏身于肝脏中的病毒之外，另一种可能是藏身于大脑中的病毒。HHV-6 以及其他病毒、包括医学界尚未了解的 HHV-10，HHV-11 和 HHV-12 也可以进入大脑，但和肝脏中的病毒一样，引起帕金森症的抖动症状原因并不是病毒。大家可以参考之前的甲状腺系列（一）到（十三）中关于病毒、其释放的神经毒素以及引起的上百种神经系统症状更加详细的内容。

三．是什么导致身体抖动和震颤？

帕金森症的震颤和抖动的真正原因是大脑中有毒的重金属沉积物。医学界目前完全不了解重金属在大脑内的沉积（MRI 等各种检查手段尚无法检测大脑中的重金属）以及这些重金属之间如何相互作用。这一点信息对于疗愈至关重要。当大脑中有重金属沉积时，这些沉积物可以由许多不同种类的重金属组成：铜、铅、砷、铝、镉、汞和金属合金。取决于这些重金属沉积物的位置以及它们是什么类型的金属，会出现不同的症状：大脑中发射的电子脉冲会撞击这些重金属沉积物试图通过，由于阻碍无法通过而射入脑组织的其他区域，从而引起各种目前医学界尚不了解原因的症状。打个比方说，大家可以想象正常的大脑内各条道路都通畅，电子脉冲就像电动车可以无障碍地通过，将需要传递的信息在大脑中送达准确的位置；如果有重金属存在，就类似于现在某个位置的道路上有某重金属桶或者重金属合金桶存在堵塞通路，电动车无法通过，导致电动车绕行开上了人行道或者走了其他它不应该走的道路。由于重金属沉积物存在而导致的这种电子脉冲进入大脑其他区域的现象会导致许多最常见的神经系统症状，包括注意力不足过动症、自闭症、强迫症等症状。但在帕金森症的情况下，大脑内发生的状况和上述有所不同。

帕金森症是由特定的金属引起的：大脑中的大量汞沉积物，这是导致帕金森症抖动和震颤的真正原因。当汞在大脑沉积多年时，会开始分解形成类似汞的污流在大脑内流动，导致周边大脑组织内充满了汞。由于大量的汞充满于脑组织中，该区域内的电子脉冲开始变得疯狂并相互碰撞（类似于电动车无法通过互相碰撞）。当这种碰撞以一种特定的方式发生时，会导致帕金森症的震颤和抖动。电子脉冲就如同上述的电动车，撞击到汞沉积物时，它不是以引起强迫症或多动症的方式绕过这堵金属墙射入大脑其他区域，而是与其来的方向相反的方向射出，就类似于以和前进同样的速度进行倒车原路返回，与此同时，另一辆电动车（电子脉冲）正沿着同样的路在朝金属墙高速开过来，导致倒车的电动车与正在驶来的电动车形成高速相撞。与此同时，在汞沉积物的另一面，同样的电动车（电子脉冲）相撞事件也在发生。

电子脉冲以高速在大脑内运行，你能想象 A 和 B 两辆高速行驶的电动车分别在一堵汞墙的两边高速行驶撞击到汞墙之后，分别以同样速度

原路返回，然后与以同样速度在汞墙两边朝汞墙飞驰来的 C 和 D 两辆电动车相撞时发生的爆炸吗？在大脑的微纳米尺度上来说，这等同于一颗巨大的炸弹在地球上爆炸。根据汞沉积物在大脑中的位置，出现身体抖动和震颤的位置会不同，可能是身体的不同部位，诸如头部、手臂、腿部或者手。目前脑外科医生能够将动脉瘤从大脑中移除并挽救生命，这是医学奇迹也是人类在外科方面的飞跃进步，但在帕金森症的情况下，解决方案不是手术，而是如何进行重金属排毒。

四．疗愈和重金属排毒

许多帕金森症病人除了严重的抖动和震颤之外有许多神经症状包括健忘、精神问题，身体僵硬、不安腿综合征、刺痛感、麻感、各种疼痛。如上所述，这些症状是由病毒引起的，与引起震颤和抖动的原因不同。如果要更多了解引起这些症状的原因以及如何去除这些症状，甲状腺系列（一）到（十三）给与了非常详细关于病毒以及引起的神经症状的解释，同时最后的疗愈篇（一）到（四）内有很详细的排毒疗程说明。蛋、奶制品（牛奶、牛油、奶油、酸奶、奶酪等各种奶制品）、麸质（小麦制品）、芥花油、转基因制品都是病毒最爱的食物，如果想要疗愈请务必避免。

疗愈帕金森症最重要的一步是从身体中安全并正确地去掉重金属，去除体内的重金属不仅可以疗愈抖动和震颤，而且患有帕金森病的人通常除了汞以外体内还有许多其他重金属，由于重金属是病毒最爱食物之一，去除包括汞在内的众多重金属也是消除上述病毒引起的神经症状的重要步骤。

大家可能会问我们为什么现在体内会有这么多重金属？首先重金属会随着怀孕从上一代传到下一代，例如自闭症孩子越来越多是因为大脑左右脑中间区域出生时就充满了遗传的汞；老年痴呆症、帕金森等发病率越来越高也是因为大脑内大量汞的原因。工业污染导致空气和水源中都含有大量重金属；农药也富含重金属；饮食中如果长期摄入大量含汞食物诸如鱼油、金枪鱼、剑鱼、海鲈鱼等都会导致体内累积。大家不

用害怕，其实更可怕的是不知道真相，一旦知道生病的原因，是可以通过排毒将毒素排出恢复健康。

以下五样东西在重金属排毒中一样都不可缺少：

- 1) 香菜：香菜会深入体内，将上一代遗传下来的重金属排出体外。每天可以榨汁或者直接吃。
- 2) 野生蓝莓（只有野生蓝莓，人工养殖的高灌蓝莓无此功效）：将重金属从脑部排出，治愈修复由于氧化的重金属被排出体外后造成的空穴。其独特的植物化合物是唯一能够将已经氧化的重金属造成体内的伤害逆转的东西。特别对于脑部损伤极其有用。每天吃特别有帮助。
- 3) 夏威夷螺旋藻：从脑部、中央神经系统和肝脏内将重金属排除。
- 4) 大麦草汁粉：从脾脏、消化道、胰腺、甲状腺和生殖系统将重金属排出，以让夏威夷螺旋藻吸收后排出体外。
- 5) 大西洋红皮藻：红皮藻进入肠道，会和汞结合在一起，直到被排出体外，红皮藻其实在海洋内的作用就是清除海洋的重金属，它在我们体内也是紧紧与重金属结合，直到离开身体为止。红皮藻是这个足球小分队的最后一个环节，将所有其他排除的重金属进入肠道后，一路到结肠直到排出体外，彻底离开身体。因此对整个排毒环节不可或缺，保证重金属真正离开我们。

重金属排毒的五样东西连续在 24 小时内摄入的话，每一样都有其独特的排毒效果，重金属排出过程中，他们就像一个足球小分队一样，配合一步步将重金属踢出体外，因为单个在传球过程中可能会掉球，但作为一个团队可以高度有效地将重金属排出体外；而且除了排除重金属以外，这些食物还会给予身体充分的营养修复重金属造成的损伤。病毒如果没有重金属作为食物，它们将很难生存和繁衍，其生成的神经毒素会大量减少。摄入重金属后病毒产生的神经毒素对于身体是破坏力很大的毒性。因此重金属排毒不仅对于抖动和震颤，而且对于疗愈各种神经症状非常重要。你要知道的是，许多时候重金属可能隐藏在身体器官、腺体、结缔组织甚至骨头的深层，将其全部排除需要时间，因此如果想要深层排毒，需要坚持重金属排毒相当一段时间。

将这些食物打成果昔摄入是最简单的方式。这是最强大的重金属排毒食物。除了上述列出的五样东西之外，其他加入的水果等成分都是为了给身体提供充分的补水以能够将毒素尽快排出体外。如果制作果昔对你不方便，也可以根据自己方便选择将重金属排毒的五样在一天内分别摄入，记得要多补水（诸如柠檬水、黄瓜水）将毒素尽早排出，同时将饮食中的油脂成分降低（荤菜、烧菜的油、避免过量的坚果、避免猪肉：即使精肉的油脂成分也是其他肉类的四倍），因为血液内过高的油脂成分会阻碍重金属从体内排出。

重金属排毒果昔成分和制作：两个香蕉、两小杯冰冻野生蓝莓、一杯香菜、一茶勺的大麦草汁粉、一茶勺的夏威夷螺旋藻粉；两茶勺红皮藻、一个橙子，一杯水。将所有成分在搅拌机内打成果昔，可以加入水稀释到你想要的浓度。

因为有读者问到这些原料成分哪里有卖，有什么牌子推荐，这里简单提一下供大家参考。现在加拿大冰冻野生蓝莓在国内电商平台京东上已经有卖（牌子叫 oxford），国内野生蓝莓干有很多添加剂，最佳选择是冰冻野生蓝莓，而且价格比人工种植蓝莓要便宜很多。螺旋藻记得选择夏威夷产的，其功效远高于其他产地螺旋藻，差别很大，nutrex 是个好牌子。大麦草汁粉（barley grass juice powder）建议 vimergy 这个牌子，因为纯度最高，功效最好；红皮藻可以考虑 maine sea vegetable 这个牌子。如果无法买到五样，至少选择三样已经能提供很好的排毒功效。美国有一个有机食品和草本网站顺丰包邮到中国的 cn.iherb.com 上可以找到螺旋藻和红皮藻等。这些信息仅供大家参考，绝非软文。因为好的和差的牌子功效差别可以很大，因此对于疗愈进程是有影响的，希望这些信息对疗愈有帮助。

五．支持疗愈的食物

大脑内的电子脉冲需要神经传递素支持传递信息。上述用电动车比喻帮助大家了解引起抖动的原因。更详细地说，电子脉冲就像滑冰运动员，神经元上覆盖的神经传递素就类似于冰，使得电子脉冲能在不同神经

元之间“滑行”传递信息，如果没有神经传递素，就类似于滑冰运动员在没有冰的环境下要从一个地方到另一个地方那么困难，同时神经传递素也是神经元的保护层，避免神经元被烧毁。在我们上述说到的大脑内的巨大爆炸的情况下，这会烧毁大量神经传递素（就类似于冰融化于高温中一样），造成神经元损伤，因此除了重金属排毒以外，**饮食中包括大量的各类新鲜蔬菜和水果对于重建神经传递素极其关键**。神经传递素不仅保护神经元，也是大脑内信号传递必须元素，如果大脑内的信号类似于船，神经传递素就是海水，没有海水，船哪里都去不了。

这就是为什么许多营养补充剂通过重建神经传递素和神经元帮助帕金森患者疗愈，请务必注意选择没有任何添加剂的补充剂。许多补充剂都含有柠檬酸等众多添加剂，购买的时候认清成分。同时任何的营养补充品如果没有糖分与其结合的话，细胞是不会打开进行吸收的。所以如果一个人选择没有水果的饮食，再多的营养补充剂也不会被身体吸收，和扔掉这些补充剂是没有区别的。

1) B12 补充剂：要注意选择同时有 methycobalamin 和 adenosylcobalamin 组合的 B12（前者对于补充器官和成长所需的 B12 非常重要，后者对于我们中央神经系统至关重要，因此对于疗愈任何神经症状非常关键）。大部分 B12 现在只有 methycobalamin 成分。其实最简单和经济的方式还是自己发生芽菜（苜蓿芽、西蓝花呀、萝卜芽等）或者多吃带皮未经冲洗的有机水果和蔬菜，其表面的崇高益生菌会在回肠内为人体生成 B12。

2) 辅酶 Q-10(Coenzyme Q10)、谷胱甘肽(Glutathione)和 L-谷氨酰胺(L-Glutamine)也非常有帮助的。还可以考虑加入 Neuro-mag , OmegaAstin , PharmaGABA , Sam-E , 甲基叶酸(methylfolate)和 MSM。这些补充剂有助于滋养和支持神经传递素，帕金森症患者通常由于大脑内一直发生的上述爆炸现象，神经传递素被烧毁得很厉害。

3) 抗病毒补充品诸如优质的锌(zinc)、甘草根(licorice root) 和猫爪草(cat' s claw)，可以为任何患有病毒引起的神经症状的人提供支持。如果选择植物酊剂，一定选择没有任何酒精成分的，因为酒精会使得植物的药效消失。

- 4) 新鲜的芦荟是另一种将重金属排出体外的有效方法。可以将食用芦荟的叶片：类似于削皮一样把表层的绿皮去除，用勺子刮出其中的透明凝胶并将其混合到水或果昔中食用。
- 5) 苹果是重要的疗愈食物。
- 6) 当身体排出重金属时，补水非常重要。早上起来空腹第一件事就是喝 500 毫升新鲜柠檬水（一个柠檬加入 500 毫升水中），对排毒和净化器官非常有效。

了解导致症状的原因是解决问题的一半，另一半是知道怎么做。对于帕金森症而言，最重要的是要知道并不是没有希望的。通过重金属排毒和健康饮食可以让我们再次恢复健康。

生命力最强的食物 - 野生蓝莓

世界上最强大的食物是隐藏在低矮灌木丛中的野生蓝莓。没有野生蓝莓无法预防的癌症，也没有野生蓝莓无法保护的疾病。不要将野生蓝莓与其较大的人工种植的表亲混淆，人工种植的蓝莓虽然对健康有益，但和野生蓝莓的区别就是一头毛驴的马力和九千匹马力的区别（而且人工种植蓝莓价格比野生蓝莓更贵）。

一．头号“适应原”食物

野生蓝莓拥有数万年古老而神圣的生存信息，它们适应了千年来每一波的气候变化，拥有上百种看上去类似却不同基因组成的变体，无论将来发生什么，这些植物都无法灭绝。其他食用植物只有在种子存活并经过重新种植后才能继续生长，但野生蓝莓可以在完全被烧毁之后却比以前成长地更茁壮，而且比以往更强大。地球上没有其他植物能够在如此艰难的环境中成长。野生蓝莓是地球上适应性最强的水果，曾经在干旱，寒冷和洪水中幸存下来，因此每株植物内都有数千年的独特信息。

现代科学研究并不知道野生蓝莓其实是地球上的头号“适应原”（未来科学家会发现具有“适应原”的食物）。目前，营养专家只知道野生蓝莓具有极高的抗氧化物含量。事实是野生蓝莓是地球上含抗氧化物比例最高的食物。它们有许多尚未被发现的特质。首先，它们拥有多种科学尚不了解的抗氧化物、多酚、花青素、白藜芦醇和辅因适应原氨基酸。当我们吃下野生蓝莓时，它们内含的智慧会扫描我们的身体，寻找潜在的疾病，监测我们的压力和身体毒性水平，并找出治愈我们的最好方法——这是地球上唯一能做到这一点的食物。

除了是最有效的重金属排毒食品之一以外，野生蓝莓在去除辐射、农药、病毒方面也非常出色。野生蓝莓也是地球上最强大的大脑食物，是最有效的益生元，也是恢复肝脏功能的明星。野生蓝莓给身体每个部位提供任何其他来源都无法获得的益处。一株野生蓝莓植物所包含的信息比地球上整个互联网包含的信息更多。如果现代科学有技术来破译野生蓝莓并知道如何使用它们，就能针对每种疾病开发治疗方案。一百年后，

野生蓝莓将成为医学治愈疾病的关键。当你经历了艰难人生需要再次爬起来的时候，这是你需要的食物。举个例子来说，吃不吃野生蓝莓可以决定在危险的情况下攀岩者是生还是死。野生蓝莓是地球上唯一蕴含宇宙全部能量的食物，是未来保持人类生存最关键的食物，因此是真正的起死回生食物。

所有野生莓果营养都极其丰富，具有超强的疗愈功能。这些莓果中尚未被发现的植物化学物像磁铁一样吸住毒重金属并将它们带出大脑和肝脏直至排出体外。它们与香菜、大西洋红皮藻、大麦草汁和夏威夷螺旋藻一起食用对于排出重金属非常有用。虽然野生蓝莓是最有效的，这并不意味着你应该停止食用任何其他莓果（树莓、小红莓、黑莓、草莓等）。如果无法获得新鲜或者冰冻的野生莓果，可以使用野生蓝莓粉。令人难以置信的是，野生蓝莓经过冷冻后效用会变得更强大。

野生莓果的营养秘密都在其颜色。如果你曾经切开或挤压新鲜的野生莓果，可能注意到它们冒出深紫色或红色，这是充满营养成分的指标。深色的表皮赋予它们令人难以置信的疗愈能力。它们令人难以置信的抗氧化物能有效地清除体内的重金属和毒素（诸如 EB 病毒、带状疱疹和其他病毒）。如果切开人工种植蓝莓，它们完全没有如此深的颜色，这意味着它们的营养成分也较低。

二．最强大的抗氧化物

所有水果中都含有抗氧化物，但各种野生莓果中的抗氧化物尤其强大，能够阻止和逆转氧化过程。大家都知道氧化意味着衰老和死亡。我们经常听到的自由基导致氧化，其实自由基只是一个广泛的术语，现代医学对自由基定义是身体的受损细胞和身体生成的毒素。其实细胞氧化真正的原因是毒素导致细胞氧化、分解和死亡。现代医学并不了解每天生活中的毒素：每天使用的清洁剂、空气清新剂、香水、地毯清洗化学用品、汽车尾气、重金属、农药、辐射等毒素。我们每个人体内都存在的病原体以及其产生的神经毒素和皮肤毒素也会导致细胞氧化。

各种类型的毒素无处不在，但莓果包涵的抗氧化物可以保护我们免受这些毒素的侵害。它们如何做到这一点：当我们暴露于外部或者遗传的家族毒素时（遗传的大量家族毒素诸如重金属等是婴儿得重病的重要原因之一），这些毒素会损害我们的组织和细胞结构，最终毒死细胞，这是细胞的氧化过程。例如在大脑中，重金属会导致神经传递素变脏、死亡以及爆炸，会导致最严重可能令人无法正常生活的脑雾症状。此外，重金属还是病毒最爱的食物，诸如 Epstein-Barr 病毒（EB 病毒），它是自身免疫性疾病（如甲状腺炎、红斑狼疮、慢性疲劳综合症、多发性硬化症、湿疹等各类问题的原因，且现代医学尚未了解这一点，如果想了解更多关于 EB 病毒以及其引起的上百种症状和疾病，请参考前文“甲状腺系列”），病毒吃下重金属之后分泌的神经毒素会导致细胞氧化死亡。如果细胞氧化和死亡一直在发生，但我们的饮食没有摄入可以抵消该过程的食物，我们会越来越快地老化。我们必须通过食物来逆转氧化过程并帮助身体重新生成细胞。如果要逆转衰老，不是每周吃少量的莓果可以对抗内部衰老，而是每天需要吃许多。

三．果糖的重要性

除了抗氧化物以外，所有水果中天然果糖对大脑特别有益。我们不需要害怕水果，虽然许多时候水果中果糖和加工糖被混为一谈，这就类似说矿泉水和马桶水因为都是 H₂O 因此是一样的这么荒谬。

现代科学尚不了解的是：没有糖分，细胞无法打开接受营养素、矿物质或维生素。我们说的糖分绝对不是加工和精制糖，而是水果中的天然糖以及碳水化合物丰富的食物，如土豆，红薯和南瓜等。如果你长期不吃水果或者碳水化合物，身体就会开始消耗大脑和肝脏的储备，这意味着细胞无法吸收任何新的营养。身体中的细胞只能吸收与天然糖结合的营养元素。水果中的糖分特别是野生莓果中的糖天然含有大量维生素、抗氧化剂、植物化学物和微量矿物质。

如果采用无水果或低水果饮食，虽然服用营养补充剂，但细胞由于没有糖分与这些补充剂结合，将无法完全吸收补充剂中的营养成分。食物和营养补充剂中的营养成分都需要与水果中的天然糖类结合，以便被细

胞吸收。这一点非常重要的信息现在尚未被科学发现，长期进行现在流行的高蛋白低糖低碳水化合物饮食对身体长期是非常大的损伤，许多时候这会在一段时间后体现。

四．崇高益生菌

野生蓝莓如此重要的另一个原因是因为它们表面覆盖的崇高益生菌，超越任何市场上的益生菌（土壤或实验室培育的）。这些崇高益生菌存在于未经冲洗的有机农产品表面，所以当我们在采摘之后马上吃下的野生浆果、苹果、生菜或其他水果蔬菜，都会摄取这些崇高益生菌。它们对于我们的疾病或症状以及逆转衰老都有关键作用。

医学研究尚不了解崇高益生菌对我们健康起到的关键作用。这些益生菌可以通过胃酸、十二指肠和小肠里的胆汁和胆汁盐之后依然存活，直到进入小肠末端的回肠。它们在那里定居并保持我们细胞的活性。崇高益生菌具有让我们逆龄恢复活力的能力。十年前我们吃过的刚采摘苹果表面的崇高益生菌今天仍然活着并在维持我们身体的健康。崇高益生菌对我们如此重要的原因是因为它们帮助身体生成维生素 B12。今天地球上几乎每个人都缺乏 B12，包括那些接受 B12 水平测试显示正常或偏高范围的人，因为血液中的 B12 可能测出来正常，但测试测不出中央神经系统或器官内的 B12 水平，B12 对我们的中央神经系统至关重要。在过去，吃从田地，花园或野外新鲜采摘的水果和蔬菜是常态，因此人们体内的崇高益生菌水平很高，这是为什么大脑疾病、消化系统问题、免疫性疾病以及许多其他慢性疾病在以前的时代并不那么常见的部分原因。崇高益生菌可以帮助我们的身体抵御各类消化系统问题，而且阻止幽门螺旋杆菌或者其他类型的坏菌在消化系统中存活。

没有 B12，甲基化会出现问题，营养和微量矿物质将无法被吸收，同时各种维他命无法被分解成有生物活性的更小版本被吸收，而且肝脏和身体内的毒素会使得半胱氨酸浓度升高会干扰甲基化和营养吸收过程。甲基化过程是将我们从食物、水和阳光中获得重要化学合成物和光化学物转变和分解为更小的人体可以吸收的形式过程。这些益生菌也是解决甲基化问题的真正救星。

即使你服用 B12 补充剂，崇高益生菌是激活 B12 补充剂的开关。没有它们，即使服用了 B12，其实和扔掉补充剂是一样的。如果你选择 B12 补充剂，要注意选择同时有 methycobalamin 和 adenosylcobalamin 组合的 B12（前者对于补充器官和成长所需的 B12 非常重要，后者对于我们中央神经系统至关重要），以及没有任何其他添加剂的补充剂。大部分 B12 现在只有 methycobalamin。最简单和经济的方式还是自己发芽菜或者多吃带皮未经冲洗的有机水果和蔬菜。

五．通过野生蓝莓疗愈

将野生蓝莓或者莓果作为早餐或零食，加入果汁、冰沙、沙拉等，在吃莓果时记得我们这里说的所有好处可以进一步增强莓果进入身体后的益处。最重要的一步是尽可能多吃。如果有任何病症，无论是身体还是情绪上的，特别是癌症或与大脑、神经有关，请将野生蓝莓带入每天的生活。

野生蓝莓比我们这个星球上最厉害的励志演讲者更能为我们提供激励，因为它们会在情感层面上疗愈我们。野生蓝莓增强了我们逆境中生存能力，使我们不会受到惩罚、拒绝、蔑视、羞辱、崩溃的影响。如果因遭受批评、贬低、失去信誉、虐待或被忽视而苦苦挣扎，这是一种神圣的疗愈食物。

疾病、生活困境、人生变故等都可能让我们一蹶不振。野生蓝莓了解我们所经历的一切。它们了解我们是谁、我们的经历，以及如何帮助我们再次站立起来。人们很早观察到野火发生时，之后唯一能生长的就是野生蓝莓，事实上，它们会比以往任何时候都更强壮更健康。这是野生蓝莓的力量来源：不仅可以从灰烬中崛起，还可以利用灰烬为其带来益处。当冷冻时，因为它们是真正的适应原，野生蓝莓不会像一些水果和蔬菜那样失去营养价值，反而会增加其营养价值。

在冰与火两个极端，野生蓝莓不仅能存活下来，而且在逆境中它们变得更好。当你吃这种超自然的果实时，这种坚不可摧的精神会成为你的一部分。当你开始每天吃野生蓝莓的时候，会观察到神奇的变化。

痛风的原因和疗愈

对于任何的慢性疾病，疗愈最重要的一步是知道引起症状的原因，知道导致问题的原因就已经是疗愈旅程的一半，剩下的一半是知道做什么。今天我们来谈一下痛风的真正原因和如何疗愈。

一．痛风的原因是肝脏毒性过高

肝脏是人体最重要的排毒滤网，所有的毒素（药品、农药、病毒、细菌等）都经过肝过滤，过滤后输出的干净血液由心脏（类似于泵）泵到全身各处。

肝脏在出生时就像一个干净滤网，它是我们人体最重要的第一道滤网，如果毒素过多，肝脏会将这些毒素暂时储存在肝脏内部，避免进入血液影响全身其他器官。随着年龄增加，身体所累积的毒素也越来越多，滤网越来越脏（用过滤水器的人就知道，如果到一定时间不更换滤芯，滤芯超过最大限度之后，所有之前过滤的垃圾会被释放到水中）。现代高蛋白饮食、各种毒素（重金属、病毒和细菌等）和压力激素对于肝脏损伤很大，当肝脏负荷超过了承受限度（类似于滤芯吸收到达了极限），这些储存的毒素将会被释放进入血液，随着心脏输送脏的血液送至全身，这些脏且浓稠的血液不仅使得心脏负担大大加重，也是引发痛风、胆固醇过高、高血压等各类慢性疾病的真正原因（可以参见“慢性脱水-各类疾病的开始”）。

我们的淋巴系统和肾脏本来是人体的第二道滤网，将肝脏处理之后剩余小型毒素排出体外，但当肝脏老大哥第一道滤网无法正常工作时，第二道滤网又无法替代第一道滤网肝脏百分之百的排毒功能，导致淋巴系统内充满了这些肝脏无法处理的毒素。当这些无法排出的毒素开始沉积在血液循环较弱的部位诸如手指、脚趾和关节处之后就会导致痛风。这些部位堆积的毒素远远不是只有尿酸，导致痛风的毒素是许多毒素的组合，包括尿酸、农药残余、塑料、药片中的石油化学衍生物等各种各样的毒素。

痛风根本上是体内过量蛋白质导致的问题，导致肝脏毒素过高功能不佳的主要原因是高蛋白即高脂肪的饮食。除此以外，还有病毒、药物以及各种其他的毒素。也许有人会说我只吃最瘦的肉啊，这对我有影响吗？其实大家不知道的是：高蛋白饮食就是高脂肪饮食，比如 120 克的鸡肉（完全没有一点肥肉）进入体内，对于身体而言就是一汤勺的油脂。蛋奶制品和现代高蛋白的饮食对于身体负担极其沉重。长期大量荤食等的油脂饮食、甚至完全吃素的人如果每天吃大量的花生、坚果以及烧菜使用大量素油，都会导致肝脏的不堪重负。

我们出生时，肝脏就像一张全新的信用卡，有的人含着金钥匙出生，有很高的额度，有的人出生的时候额度较低，但无论如何，如果不小心，都可能把信用卡刷爆。当我们的生活长期精疲力竭、饮食又是高脂高蛋白、酒精和不健康的糖分（冰激凌、甜品、软性饮料等），这样就会让我们的肝脏入不敷出。

二．痛风的疗愈

当你明白了痛风的真正原因，其实解决方案是很简单的：通过改变饮食给肝脏减负并排毒。

1) 肝脏减负

如果你能大量减少油脂和脂肪的摄入，包括蛋、奶制品、烧菜的油、荤菜、过量的坚果摄入；肝脏将能够喘口气进行自我排毒和修复。因为每个人的饮食习惯和结构不同，因此没有绝对的标准，但如果能在现在基础上减少一半的油脂和脂肪的摄入，已经是给肝脏很大的减负了。

一般来说，如果可以把荤食的量减少为一天一顿，同时去除以下食物，就已经能感受到身体很大的变化了：

1) 蛋、奶制品和麸质(gluten，面食即小麦等谷物内含有)（因为蛋、奶和麸质是病毒和细菌最喜欢的食物，因此如果每天摄入会导致肝脏排毒负担大大增加，而无法实现给肝脏减负的效果）。

- 2) 玉米和大豆制品：这两个农作物已经被转基因毁掉了，避免包括玉米油、大豆油以及相关制品。
- 3) 芥花油：见“芥花油- 披着羊皮的狼”
- 4) 鱼油：见“杀人不见血的鱼油”
- 5) 猪肉：甚至完全的瘦肉油脂含量远远高于其他肉类

有一点大家要注意的是，如果你以前的饮食有大量高脂成分（蛋、奶、油脂、荤菜等），**如果转变饮食结构减少荤食，增加蔬菜和水果时，要非常注意卡路里的摄入，吃同样的量，荤素的卡路里可以差三至五倍，因此如果饮食改变同时，不仅需要两餐多吃，而且需要两餐之间多吃水果、干果等补充卡路里，否则容易出现头晕没有力气。**这并不是营养不良，而是卡路里出现突降的现象。可以选择高卡路里的蔬菜水果，例如芒果、牛油果、香蕉、山芋、土豆等作为卡路里补充。

2) 肝脏排毒疗程：

如果你可以坚持以下的排毒疗程，将会给你的身体完全一个重启，不仅可以疗愈痛风，而且让身体至少年轻 10-15 年，不要认为过于简单没有效果。你如果尝试了并坚持会很吃惊看到自己身体的变化。很多时候简单就是最好的。也不要小看每天坚持这些简单步骤的好处。以下是加入你平时日常三餐饮食之间，保证自己每一顿饭食充分的营养和热量的摄入。

早晨：起床后空腹喝 500 毫升西芹汁，纯的新鲜西芹汁不掺杂任何其他东西。西芹是可以让肝脏起死回生的神器。如果你的肠胃很敏感，喝了西芹汁有反应，可以从更少的量开始，每周慢慢适应再加到 500 毫升。喝完西芹汁以后等待 20 分钟再吃或者喝其他东西，这样西芹得以彻底清理帮助我们排出毒素。如果你出差不方便喝西芹汁，可以用柠檬水代替。

上午：将一整个或半个柠檬榨汁到 500 毫升水中，上午慢慢喝完。

下午：将一整个或半个柠檬榨汁到 500 毫升水中，下午慢慢喝完。

晚上：喝 500 毫升黄瓜汁，黄瓜和柠檬进入体内都会和毒素结合，将导致痛风的毒素最快从体内排出。如果你出差，可以选择带上一个柠檬，晚上用柠檬水替代黄瓜汁。

很多人现在的神经系统和肠胃系统都高度敏感，因此上述排毒疗程是温和排毒而不会让身体有过激的反应，虽然毒素从脏器深处排出时还是会出现排毒症状，例如当过去的垃圾食品从身体内开始排出时，你可能有疯狂渴望想吃垃圾食品，你可能已经几年都没吃的东西，这时候选择不吃这些垃圾食品用水果等健康食品代替，使得这些过去久远累积的毒素得以彻底排出身体；或者你可能会觉得肠胃短暂有些不适，或者排毒开始觉得非常疲劳，或者过去的一些症状可能会短暂出现几周时间，每个人的身体完全不一样，我们体内的毒素组合，饮食结构、个性都不同，导致排毒反应可能不一样，也不是说每个人都会有排毒反应，身体有自己的节奏和智慧自我疗愈，我们只需要放松慢慢享受这个过程。

3) 对肝脏排毒和修复有效的食物

除了上述治疗痛风的三大神器西芹、黄瓜和柠檬以外，疗愈期间在三餐中以及三餐间能够加入以下食物对你的肝脏和身体排毒有不可思议的功效：

- a. 野生蓝莓：野生蓝莓是地球上最强大的食物。野生蓝莓和人工种植的蓝莓差别就是九千马力和一头毛驴的区别。对所有慢性疾病都有起死回生的神效。
- b. 山芋：山芋非常有助于排出导致痛风的毒素沉积诸如塑料、荤食中的各种激素等都高度有效。
- c. 西瓜和蜜瓜：西瓜和蜜瓜是最好的血液清道夫，清洗我们脏且粘稠的血液，除去毒素非常有用。
- d. 苹果：清理脏器毒素、改善淋巴系统的循环。
- e. 樱桃：肝排毒的神器之一。
- f. 小红莓：肝脏排毒的神器之一。

- g. 芦笋：肝脏和肾脏排毒神器。可以选择榨汁和果汁或者其他蔬菜汁一起喝最为理想。
- h. 生菜、西蓝花、花菜、羽衣甘蓝、布鲁塞尔甘蓝中都有许多植物化合物，进入体内后会和毒素结合将其排出体外。

三. 总结

痛风根本上是过量蛋白质导致的问题，长期高蛋白即高脂肪的饮食导致肝脏毒素过高功能不佳，因此疗愈的关键在于改变饮食，其实如果能坚持完全纯素（去除蛋奶），痛风很快就会消失而且不会再回来。如果纯素有困难，至少在疗愈期间，如果你可以坚持纯素饮食，等到痛风完全恢复之后，再选择你可以接受的健康饮食。

- 1) 大量减少蛋白质即油脂摄入给肝脏减负，使得肝脏能喘息排毒。最理想疗愈期间坚持完全素食（或者至少从大量减少荤食、烧菜油脂、避免过量坚果开始慢慢过渡），完全不吃蛋、奶制品、麸质、避免玉米大豆制品、鱼油、芥花油。
- 2) 通过早晨西芹汁、白天柠檬水、晚上黄瓜汁给肝脏排毒。
- 3) 三餐之间加入大量新鲜水果和色拉进一步帮助肝脏排毒并给身体提供修复关键的营养，可以参考上述列出的食物。