

糖尿病治疗的人智学方面

作者：Ross Rentea，医学博士 翻译：温鹏

《丽丽普》2006 年冬：感恩与爱 - #46 期 11 卷

Ross Rentea 医生邀请我们探索糖尿病背后的一些更深层的原因。他剖析了我们的身体状况、文化影响与我们的魂和灵之间的关系，探索了人智学医生治疗糖尿病患者的方式。众所周知，现在高血糖、肥胖、高血压和高血脂已经表现出大流行趋势，我们可能应该问一问，除了个人的嗜好之外，我们是不是从早年开始就已经暴露在一些文化影响之下了，而正是这些早年的影响造成我们在后面的生活当中更容易表现出这种流行性的问题。

值得注意的是，鲁道夫·施泰纳在 1920 年代解释过：“想象一下，当一个孩子九、十岁的时候，你过分地强调孩子的智力发展，乃至孩子的记忆力被过多地用于教育。这样做的后果只有到孩子三、四十岁甚至更大的年龄之后才会表现出来。然后这个人要么会遭受类风湿的痛苦，要么会患糖尿病。正是九、十岁左右对记忆力的过度开发，会造成后期生活当中过多代谢产物的沉积... 另一方面，当孩子的记忆力运用得过少的时候，- 当我们太少让孩子去记住事情的时候，- 孩子以后的生活当中就容易出现各种炎性过程。一个阶段的灵-魂状况如何影响到另一阶段的物质身体状况，是我们必须认识到的最重要的事情之一。

这种事情我们在抚养孩子的过程中做了很多。过度的智力开发，对思维表现的不合理的期待，现在这种开发常常在幼儿园阶段就已经开始，这一方面会造成代谢综合征。另一方面，会造成生活节奏的缺乏，用餐不规律，睡眠不规则，生活在多个家庭之间的儿童表现出焦虑和压力，这些都可能造成后期的炎症。毫无意外，科学家们在肥胖症，作为脂肪的沉积，和糖尿病，作为糖的沉积，这两种疾病的背后发现了无所不在的炎性过程。最终，童年的这种过度开发会造成一种整体的自我（一个人的个性）耗竭状态，这是很悲哀的，这样会造就一种文化，在这种文化当中，大部分成年人开始成熟的时候都处于一种慢性的不堪压迫的状态，- 实际上就是无法掌握住自己的身体（更不用说我们的社会责任了），- 而这些被忽视的生理过程就会崩溃，造成疾病。这一点恰恰突出了预防卫生保健和全息生活方式改变的重要性。

在更大的意义上治疗糖尿病（治疗诉诸于医药还是营养方面的改变），除了通过降低血糖和燃烧脂肪来以狭义的方式影响物质身体之外，还需要注意强化自我。受到鲁道夫·施泰纳的著作的启发，人们已经开创了若干种形式，可以和传统疗法共同实施。这些形式的共同点在于重新唤醒人的个性。鲁道夫·施泰纳给出的经典建议是使用迷迭香。他最初的建议是采用大量的迷迭香油进行药浴，迷迭香油的浓度要足够高，让患者能够清楚的闻到迷迭香的气味，以便于他能够通过自己的感官清晰地知道自己在用这种草药进行药浴。多年以来，已经开发出了多种不同形式，以便加强这种疗法的效果，例如乳化油药浴。迷迭香这种植物完美地展现了我们上面提到的那些品质。它不像薰衣草那样把体内活力油脂中包含的芳香和温暖的力量发散到周围环境中去，而是把它带回到植株里面。这个植物不让自己的生命去构建大型的叶子和花。反之，它把所有的力量都集中到内部，从而形成了典型的木质的、矮小的、灌丛状的、非常特别的外观。有趣的是，过去几年当中发现，迷迭香含有强力的抗炎剂和抗氧化剂。不过研究也发现，如果在迷迭香的最重要的活性成分迷迭香肌肽酸的标准化方面没有有效的品质控制的话，迷迭香的效果就不一定很好。这些发现说明，迷迭香还可以用作口服营养补充剂。

为着自我强化的目的，可以通过撮盐来给整个外周系统注入活力。常常在盐里加入迷迭香，增加芳香气味，这样可以显著提高药效。为了克服上文提到的教育的“沉重”造成的生命力耗竭，采用从根部提取的药物是很有帮助的。虽然限于篇幅关系，本短文无法详细解释其中的联系，但人们通过直觉就能发现，根系将这种植物与周围的大地联系起来，而相应的，我们的神经感觉系统则是把我们与周围世界联系起来，在二者之间存在一种对应关系。古时候的人们就已经知道，根的提取物是宝贵的滋补品，或者可用来治疗特定的疾病。比如龙胆或姜黄酊剂可通过辣味和苦味来克服肠道消化过程的迟缓，尤其是糖尿病患者常见的那种胃排空过慢的状况。再后来人们发现，其它一些植物的根制作的配方尤其具有补充能量、恢复活力的效果，例如睡茄（*withania*）和景天（*rhodiola*）。

人智医学特别强调对各种形式的矿物质的运用，例如石英、硅等，要么一浓缩粉末的形式，要么以其它增效形式。硅酸盐不仅能够帮助被过高的血糖水平破坏的感觉器官恢复正常功能，而且还能血糖过高的代谢恢复正常。有几种物质能够要么帮助自我与身体建立更好的连接，要么帮助它放松并沉睡。总的来说，钙具更多地具有镇静的效果，正因此它可以用来治疗过敏和失眠，而磷则具有赋予活力的、唤醒的效果。如果按照合适的配方、合适的比例应用的话，磷可以帮助自我更好地掌握各种代谢过程。

最后，槲寄生也是值得一提的一种植物。在传统草药当中，已知它能够降血压、提高生育力，偶尔也被用来治疗癫痫。一个世纪以前，鲁道夫·施泰纳发现，经恰当制备成注射剂之后，这种植物具有抗癌功能。槲寄生的特殊的生长周期显示，它任何时间强调的都是它自己的“个性”。与大部分植物不同，它夏季会休眠，而冬季新年左右的时候会会长出浆果来。那么这个时候就可以把这种植物制成酊剂提取物，用来迫使身体里的自我来克服这种草药的“逆反作用”，从而重新调动起自我。毫不意外，非洲就有用槲寄生治疗 2 型糖尿病的传统。在动物实验中，槲寄生没有能够直接降低动物的血糖，但是它对糖尿病相关的症状有正向影响，例如过度吃饭和过度饮水。

显然，任何能够促使自我更好地掌握住物质身体的生活方式改变都符合人智学对糖尿病治疗的理解。归根结底，长久以来广为人知的有氧运动降低血糖的现象只不过是意志掌握了代谢力量而已。过有节奏的生活，每天在固定的时间有规律地用餐，这不仅是让胰岛素分泌的生物节奏变得和谐（每 15 分钟和每 90 分钟当中都有高低变化），而且还显现出由“我”来决定什么时间吃、吃多少的好处。

最终，可以通过冥想-精神练习来让自我有能力克服各种挑战，从而达到理想状态。但在此之前，我们还必须利用物质来支持自我在各个层面上的工作，不仅是在物质身体的层面上。

1. 鲁道夫·施泰纳，5.21.1923
2. Matthias Girke, Merkurstab, 2002 年 12 月