

細胞健康的觀念

長庚生物科技

本文摘自楊定一博士所著《真原醫-21世紀最完整的預防醫學》，
2012年1月由天下雜誌出版社出版。



飲食、運動、呼吸、思緒與情緒管理，
徹底轉變心念，才能恢復健康。



充分感恩，才能得到真正的健康。
常說「謝謝」是回到快樂最簡單的方法。
楊定一結合古老醫學文化和先進奈米科學，找到身心靈平衡且健康的祕訣。
慈悲是宇宙最大的療癒力量！

真誠推薦 臺大校長 李嗣涔 台塑集團副總裁 王瑞華

細胞健康理論

從細胞到人體整體，都維持著獨特的平衡狀態，這是重拾健康的關鍵。事實上，也唯有細胞內外的條件平衡時，才能確保細胞的健康；包括營養的攝取、廢物的排除、適量的代謝產物，以及圍繞在細胞週遭液體的平衡。人體內的細胞數目高達 30 兆以上，也因此要能維持細胞的健康，人體才能得到真正的健康！

1912 年的諾貝爾醫學獎得主亞力士·卡瑞博士 (Dr. Alexis Carrel) 在洛克菲勒醫學研究所 (現今的洛克菲勒大學) 時，成功的將雞胚心臟組織細胞在體外保存了 29 年！後來細胞之所以死去，是因為助理一時疏忽，忘記更換細胞培養基造成。卡瑞博士說：「細胞可以不死！細胞之所以死亡，是因為細胞賴以生長的液體老化了。定期更新培養液，細胞能得到新的養分，生命便得以延續。」同樣地，體內的細胞也是一樣，如果能得到適當的養分和照料，所有的細胞都應該能長期健康的存活著。這就是「細胞健康理論」的基礎。

要維持細胞健康的前提，應該注意以下幾點要素：

1. 有益於細胞的環境

細胞應該在好水、礦物質及維生素足夠且均衡供應的環境下生長。所有重要的營養素應該供給平衡、酸鹼比例正確，且溫度適當。正如山謬·魏斯特博士 (Dr. C. Samuel West) 在《*The Golden Seven Plus One*》一書中指出：「只要細胞內外的液體環境正確，細胞就不可能損壞或死亡。」這也是卡瑞博士在 20 世紀初期，一生努力所獲得的經驗。細胞內的水和水龍頭流出來的水不一樣。細胞內的水結構良

好，是真正的活水，和一般的水相比，稠度、黏滯度、波動、催化性質截然不同。

2. 有益於細胞的食物

健康的細胞，需要健康的食物。最健康的細胞食物，必須易於被人體同化，並為細胞使用。一般來說，生長自擁有完整礦物質及微量元素土壤的生鮮蔬果，是細胞最能夠利用的養份，且土壤中完整、正確的礦物質和微量元素，能使收成的作物具有催化能力。正如荻原義秀博士 (Dr. Yoshihide Hagiwara, M.D.) 在《神奇的大麥苗》書中指出：「維持礦物質的均衡，是健康的關鍵。」

3. 有益於細胞的運動

體液和細胞所處的環境液體，必須經常流動，才能使細胞保持健康，因為細胞週圍營養液的流動，除了能確保氧氣供應充足外，還能使營養的攝入與排出維持在適當的平衡點上。營養液的流動如果變得遲滯，所有細胞也會變得虛弱無力。運動是促進營養液流動的最佳方式，在各種運動項目中，拉伸運動和有氧鍛鍊特別有幫助。

4. 有益於細胞的防護

除了靠健康的免疫系統保護細胞免於傷害之外，來自天然食材的營養素，是最佳的抗氧化劑和免疫提昇劑，因此，某些重要營養物質的平衡能保護細胞免於經常性的氧化傷害。

5. 有益於細胞的態度

正面的心理態度會在各個層次影響身體，尤其在細胞層次，笑聲和愉悅等正向情緒，能增進全面的細胞活性；而哀傷和沮喪等負向情緒，則會抑制免疫系統和細胞功能。

休息、淨化、重整

唯有每日關照細胞的健康，我們才能夠重拾身心整體的健康。我設計了一個簡單可行的行動系統，囊括日常生活的點點滴滴。只要三個步驟：休息、淨化、重整。

1. 休息

第一個階段是停下來，包含所有的生活習慣，還包括慣有思考模式。只有停下我們的慣性，才有機會省思自己以及自己對生命所做的一切。藉由突如其來改變，如全新觀念或方法，或飲食、生活型態、觀念上的急遽變化，皆能達到讓身心平息的目的。有時候，在面對全然不同或陌生的事物或情境時，身心也會在突然的震撼中停格，進入平息的狀態，面對危機狀態的開始也有這種情況。

2. 淨化

停下來之後，接著是淨化的階段，讓身心自行清除廢物。在重新建構身體之前，我們必須知道如何排除造成負擔的眾多毒素，擺脫出生以來所累積的一切污穢，無論是化學毒素、廢物，還是束縛我們心靈的種種習氣。在淨化過程中讓身心回復遠離已久的平衡點，許多的營養素和方法，都只是用來幫助加速身體淨化的輔助工具。淨化階段可能引發令

人不適的「好轉反應」，也就是一般人所說的「痊癒危機」、「淨化作用」、「排毒反應」，這些反應都在預期之中，在身體完全淨化前出現。雖然可能感到不適，甚至痛苦，但這都是身心痊癒前必須進行的步驟。

3. 重整

最後，就是身心的重新調整和重新訓練，讓身心以全然不同的方式運作。這個階段，透過習氣的徹底改變，而使心念發生相應的變化。從這一點開始，從事有益身心的正確行為，學習平衡生活、保留生命能量，並透過充實服務的生活，在廣大的宇宙定徑中，完整實現覺照生活的循環。想要過著符合健康的生活，我們必須以正確的方式完成所有事情，不只是吃得均衡、睡得正確，還要在生命中的每個層次相應，包括適當的運動、與大自然和週遭的人保持適當的關係、在影響健康的所有因素上接受適當的教育、適當節制心靈以追求更高的靈性成長。沒有任何的單一療法或補充品能完成這一切，我們必須將整個身心奉獻出來，對自己的健康負起完全的責任，時時刻刻以覺醒的方式，在生活中實現您對自己改變的承諾。透過休息、淨化、重整的整體轉變，並提供細胞健康的必需因素如環境、食物、運動、態度、防護等，我們才能以全新的體悟來生活。