

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 13 期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk> E-mail: llltong@hotmail.com

各位朋友

患病何解？ 患癌怎辦？

最新的病理學研究指出疾病是身體細胞對外傳遞的一種訊息。「病從口入」，很多疾病是源於我們的飲食，當我們吃了含有「毒素」的食物，長期如此，細胞就發出一些訊號，Dharma Singh Khalsa, M.D. 在新出版的“Food As Medicine”一書中如此說：「當你吃下一些干擾你的基因的食物，你的細胞就發出一些顯示身體失效的訊息，就好像在說：「喂！發生甚麼事？我好辛苦呀。我各處受敵，我要發出警告訊號，有危險，我要去打仗了！」

另一種疾病來源是壓力過高、過長，身體產生數以百萬計的自由基，自由基影響新陳代謝，傷害 DNA，引發基因變種，隨而產生癌病。DNA 收到自由基的負面訊號，細胞就產生一些化學物質(如 prostaglandins)，這些化學物質使身體發炎，而很多慢性病就是身體那些部分發炎，例如：

- 老人痴呆：慢性發炎殺死腦細胞
- 中風：慢性發炎促成血管倒塞
- 關節炎：關節發炎
- 哮喘：發炎倒塞空氣管道
- 敏感：發炎引發自動免疫反應
- 貧血：因發炎阻礙血細胞的生產

基於以上的理解，要徹底治病，首要立即防止毒素的侵入，同時用有效方法把體內的毒素排出。另外，就是學減壓，放鬆身體，內丹的柔慢，瑜珈、禪師及隱修士的「入定」，Dr. Herbert Benson 的“Relaxation Response”都是同一道理。

Khalsa 醫生提到瑜珈營養治療及 Macrobiotic 食療都是主要食素。筆者參加過的美國聖地牙哥健康中心亦是用素食治療，而且用極嚴謹的生食新鮮蔬果、小麥草及各類芽菜去排毒，好使身體的自療系統可以發揮效力去治病，其一至三個星期課程的食譜亦稱為排毒食譜 (Detox Diet)。

一些自然治療師治理癌症及慢性病病人，嚴格要求他們杜絕毒素入侵的生活及飲食方式，包括以下規條：-

1. 廚房器皿全部不用金屬，用瓷或瓦製器皿、瓷製碗碟（不含鉛）、瓷製湯羹、木筷。
2. 燒飯煮菜不用煤氣或石油氣，改作燒柴、燒炭。
3. 不飲自來水，因東江水污染物高，改飲經處理的山水。飲水量逐步增加至每天八公升，把毒素逐步排出體外。
4. 食有機蔬菜、瓜類，尤其多吃幼嫩的西蘭花及紅菜頭，其有機種植要求比香港政府訂下的標準還要高，例如不用牛糞、雞糞、花生「枯」等（因為這些畜養與種植不是有機的）。
5. 不吃發酵食品，包括腐乳、豆豉、miso 等。
6. 不吃糖，因癌細胞最喜歡糖。
7. 不吃紅肉。
8. 離開污濁城市，到空氣新鮮的大自然環境生活。
9. 不吸煙及不吸二手煙。

治療癌症，除了嚴格杜絕毒素入侵及排毒，Khalsa 醫生建議癌症病人的飲食方法（見下）：-

1. 不吃所有肉類、蛋及牛奶。
2. 不吃加工食物如罐頭食物。
3. 百分五的食物是三文魚和吞拿魚。
4. 大豆類食物佔食物量的 15%。
5. 每天吃西蘭花、球芽甘藍 (Brussels sprouts)、捲心菜 (Cabbage)、芥蘭、大蒜、洋蔥及胡蘿白。
6. 吃紅米。
7. 飲純淨水。
8. 吃魚油或魚油丸。

一般跟隨以上飲食方法的癌症病人，他們的身體對化療及電療的反應會比較良好。Khalsa 醫生又建議患肺癌病人多吃含 Selenium 的食物。

其實，飲食方法為何如此重要呢？要解答這個問題，就要理解人體荷爾蒙組群 Eicosanoids 及其是否平衡，此荷爾蒙組群的功能相等於「生理互聯網晶片」，指揮身體的運作，癌病之產生源於身體製造太多壞的 Eicosanoids，而好的 Eicosanoids

就不夠，要糾正這個不平衡，飲食方法至為重要，詳情下次談。(Reference: The Age-Free Zone by Barry Sears, Ph. D.)

健康小貼士

新鮮水果可治病：

- 防止老人痴呆多吃藍莓子 (Blue berries)
- 降低癌病及心臟病多吃奇異果
- 減少患腫瘤多吃雪梨

(資料來源：Food As Medicine by Dharma Singh Khalsa, M.D.)

防癌謹記：

- 不用任何塑膠(包括發泡膠)器皿裝食物放入微波爐
 - 不用保鮮紙蓋食物放入微波爐
 - 不飲用烈日射照下的塑膠瓶汽水或蒸餾水
- 減少吸入甲醛，即在新裝修商場可以嗅到的無色化學氣體，新傢俬或新地氈也有甲醛，要即時打開窗，讓甲醛散去，新鮮空氣流入，最理想是新傢俬放在室外至少數天，數周則更佳，然後才放入室
-

10 天蘋果排毒及身體重建計劃

養生保健專家 Leslie Kenton 在 Age Power 一書大力推薦此養生保健計劃。

功能：排除體內重金屬與其他毒素，同時增加身體活力，精神煥發。

辦法：每天早、午、晚飯前半小時，空肚吃下。

早：

- 一粒 Coenzyme A (參考六月份會訊酵素一哥文章)
 - 一粒維他命 B (B Complex)
 - 一個蘋果
 - 10 安士清水

午：

- 同上

晚：

- 一粒 Coenzyme A
 - 一個蘋果
 - 10 安士清水

此 10 天計劃過後，開始吃低“GI”的食物，即減低吃白米、白麵包（改吃紅米、麥包），減吃糖類食品，如汽水、蛋糕、甜品，多吃蔬果。

養生與飲食（五）

浮雲

最近瘟疫流行，人心不安，一而再，再而三的一個又一個的奪命病疫出現，可說是人類的災難，事實上從這連串的事情之中，我們可以看到無論在現今之科技、醫療、政治、教育、經濟等等制度下都是沒有辦法去解決的，雖說是萬物之靈，但還是沒可能掌握自己的生死問題。所以今天不是求助這些制度而是檢討自己的時候。

如果在佛家來說，這就是人類共業的成熟，今天的結果是以前所種種子的收成，種瓜子出瓜，種萍果核出萍果，這就是自然的規則，沒有人可改變的。然而大家也知道這些瘟疫細菌病毒都是來自動物身上，大家還記得瘋牛症、手足口病、禽流感、雪卡病毒，加上現在的非典型、猴天花、炭疽、血熱病、腦炎．．．到底這些瘟疫是否人類沒法避免呢？我們今天真的要探討。過去的醫學，一種病要找一種藥來對付，但是現在一下子出現多種病及更者這些病原體是會變種的，那我們到底要找多少種藥物來應付呢！大家又知否今次有些病者他們病癒後的後遺症又有多大呢？

我們祖先都是活在人法地、地法天、天法道、道法自然環境下，而自然的活著是在無思無慮的心態下生活，他們不為過去煩惱，不為將來憂心，對事情來則應，去則靜，無為而無不為，當誠意正心時內在的氣才運行自如，所以都能長壽健康，而今天人類不是活在今天，而是在過去與將來，活在虛幻當中，並不真實，結果煩惱一大堆又沒法解決，最後帶著遺憾離開世上，而在生活上沒有遵從自然，古人日出而作，日入而息，飲山泉，吃仙果，而今天大部份人都時間顛倒及吃肉飲酒抽煙，縱使沒有非典型，人也活得不長壽，只是一種是急性病及一種是慢性病而已。

我們要如何去抗這個病菌？要常常快樂，不要恐慌，越恐慌，心越虛，魔就入，保持快樂心情，不要驚慌。事實上，預防疾病的最好方法是內心有快樂的種子，人快樂、開朗，沒有那毒的種子，才能百毒不侵。而只要人類能戒殺，守仁義禮智信，不殺盜淫妄酒，則還有這些疾病嗎？所以我們要儘快的一、轉念（一念天堂、一念地獄）；二、儘快戒殺（給生命的得到生命）；三、心懷仁德（愛人者人亦愛之），瘟疫才會消失！

上天有好生之德，世上所有存在的東西就有他存在的理由，生命是大同體而不是個別的，不可能單獨讓某生命存在而消滅其他生命的，否則弱者會變成恐怖份子來偷襲，結果是兩敗俱傷。我們人類在天地之間位立三才之一，可以替天地來照顧一些低層次的兄弟，而如果滿腦子都是「如何設計人家」那人比非典型更可怕。過去有瘟疫發生，就會請來法師唸經（如大悲咒，楞嚴咒）來化解瘟疫的怨氣，今天唸唸佛號，仰仗諸佛菩薩的悲愿，自我身心的主不亂才可救，多唸經迴向消弭災劫，這雖然是一個法，但是最主要是要讓我們發出那一份「慈悲心」（慈者給人快樂，悲者去除別人痛苦，慈悲即耶穌的博愛），這一份慈悲心傳達到上天，自助天才能夠助，自愛別人才會愛你，本身也要做好環境的衛生，禍從口出，病從口入，身體健康強壯，佛性（靈性）光芒，自然就能夠與病魔抵抗。

十大健康食品

美國《時代雜誌》選出十大健康食品，包括：

1. 綠茶 (Green Tea)

防治各類癌症，如胃癌、食道癌、肝癌及皮膚癌等。

預防心臟病

用來漱口可防治蛀牙

3. 菠菜 (Spinach)

含大量鐵質及葉酸

可防治血管疾病及心臟病

保護視力

熱量低

5. 蒜頭 (Garlic)

防治心臟病

降低膽固醇

清血

殺菌

7. 番茄 (Tomatoes)

含有具抗氧化功能的紅番茄素

防治前列腺癌

防治與消化系統有關的癌症

有豐富維他命 C

2. 三文魚 (Salmon) 又名鮭魚

含有 Omega-3s 脂肪酸

可防治血管阻塞

預防腦部老化例如老人癡呆症

降低膽固醇

4. 西蘭花 (Broccoli) 又名花椰菜 (綠色的喔)

含豐富胡蘿蔔素及維他命 C

減少罹患各類癌症的機會，如乳癌、直腸癌及胃癌等。

6. 紅酒 (Red wine)

含抗氧化劑，有助增加好的膽固醇。

減少血管硬化

喝小量對心臟有益

8. 果仁 (Nuts)

含豐富維他命 E

降低膽固醇

預防癌症

含甘油三酸酯，預防心臟病。

9. 燕麥 (Oats)

降低血壓
降低膽固醇
防治大腸癌
防治心臟疾病

10. 藍莓 (Blueberries)

抗氧化
預防心臟病
防治癌症
增進腦力

十大不良食品

香港人很喜歡食以下十大不良食品，為甚麼不良呢？以下部分資料提供源於岑楊毓涓營養師(嘉諾撒醫院)、吳希素註冊營養師(Diet Asia)及趙宛梅營養師(醫院管理局社區營養師)。

第一位 西多士

卡路里：356 脂肪：18.8

主要用料：麵包、雞蛋、自發粉、花奶或煉奶

製法：油炸，將雞蛋拂勻，然後加入花奶，再加自發粉攪勻成蛋汁。方包去邊，兩面蘸滿蛋汁，然後以滾油煎炸至兩面呈金黃色。

少吃為妙：因為用油炸，卡路里偏高，而食時再加上牛油及糖漿，牛油的飽和脂肪亦高。

建議製法：減少牛油及糖漿。自製的話，以易潔鑊加少許植物油微煎，上碟後同樣盡量減少糖漿及牛油。

第二位 蛋撻

卡路里：245 脂肪：15.5

主要用料：高筋麵粉、豬油（軟）、細砂糖、油酥、低筋麵粉、香精、蛋、奶水

製法：以高溫烤焗，將麵粉加入細砂糖、軟豬油，徐徐加水慢慢攪勻，糅成麵糰，將油酥部分的麵粉和豬油用手捏成油酥糰，放入焗箱焗數分鐘，取出裝餡。內餡是以細砂糖加熱開水攪拌，加奶水，加香精及雞蛋，將調勻的蛋汁平均地倒入內皮，然後以400度焗20分鐘。

少吃為妙：撻皮中有豬油成份，加上蛋黃，脂肪含量會很高。

建議食法：除了含高油分外，蛋黃亦含膽固醇，年紀大的人實在不宜多吃，一星期最多吃一至兩件，而年輕人則一星期內最多三件。自製的話以植物油代替豬油，並減少糖分。

第三位 雪糕

卡路里：193 脂肪：10.6

主要用料：冰水、糖粉、即溶脫脂奶粉、蛋白等。

製法：將冰冷開水放窄身容器內，置入冰格雪至面層出現薄冰塊，蛋白用電動打蛋機高速打成泡沫，下糖粉打至雪白結實，並將即溶脫脂奶粉加入已結薄冰之水中，用高速打五分鐘至厚實，加入味道及香料，拌勻，再放入蛋白混合物內，放入冰格冰九小時。

少吃為妙：含高飽和脂肪及糖分

建議食法：吃鮮果乳酪，生果含高纖維，而乳酪糖分較少。

第四位 即食麵（100克）

卡路里：382 脂肪：0.6

主要用料：麵粉、色素

製法：以麵粉製成麵條，再以油炸。

少吃為妙：城市人工作繁忙，多純粹吃一碗麵條便算一餐，熱量高，營養極不均衡。

建議食法：加入新鮮蔬果及鮮肉作配菜，而湯底則宜清淡，所以味精湯包盡量減半分量，少一點味精和鹽分。

第五位 燒味

卡路里：燒鴨（337）燒鵝（305）叉燒（293）

脂肪：燒鴨（28.4）燒鵝（21.9）叉燒（17）

主要用料：醃料、調味料、麥芽糖（叉燒用）

製法：將肉類如雞、鴨、豬肉調味後，以二百度高溫燒烤，然後冷卻，運到食肆陳列及售賣。

少吃為妙：肉類以高溫燒烤時，滴下的油分會令一些致癌物質附在上升的空氣中，因此有可能附在肉類上，另外燒味的表面黏膩，如果食肆處理不當，例如長期將燒味暴露空氣中，便會沾上塵埃，容易滋生細菌。

建議食法：盡量選吃一些肉地較瘦的及不吃皮，以減少脂肪的吸收，如果是買回家吃，可以小量熱水輕微沖走油分和塵埃。

第六位 炸雞排

卡路里：254 脂肪：14.5

主要用料：雞排、調味料、食油

製法：將雞排調味後以油炸

少吃為妙：雞排的脆皮含高油分，增加體內脂肪及膽固醇。

建議食法：去皮才吃。

第七位 薯片（28克）

卡路里：139 脂肪：9.2

主要用料：薯仔、油、調味料、味精

製法：將薯仔製成片狀後，以油炸再加上味精調味。

少吃為妙：薯仔本身是健康的食物，但經油炸後，內裡的纖維及維他命C會被破壞，此外亦含高油分、高味精及鹽分。

第八位 炸薯條（68克）

卡路里：210 脂肪：10

主要用料：薯仔、油、調味料、味精

製法：將薯仔製成條狀後炸熟，再以鹽調味，某些食肆則加味精調味。

少吃為妙：（見薯片）

第九位 炸魚蛋

卡路里：167 脂肪：11.8

主要用料：魚肉、麵粉

製法：油炸

少吃為妙：油炸後含高油分。事實上，魚蛋的魚肉成份並不多，並不可以它來代替吃鮮魚。有些製造商可能為了增加魚蛋的彈力，會加入一種叫水楊酸的成份，如果長期食用，水楊酸會積聚體內，有可能損害肝臟或腎臟。

建議食法：如果想吃到像魚蛋般的口感，選擇鯪魚球較健康，如果是自製，可加多點蝦米。

第十位 雞蛋仔

卡路里：390 脂肪：5.3

主要用料：發粉、吉士粉、雞蛋、糖、淡奶、水、生油

製法：將麵粉、生粉及發粉篩勻待用，將雞蛋及砂糖拌勻，加入淡奶及水，攪拌成漿，將雞蛋仔模型底面兩面燒熱，掃油後注入粉漿，將模夾緊，反轉用中火底面各燒一至二分鐘。

少吃為妙：熱量頗高

建議食法：一次過最好不要吃掉一底

吃效果嚴重

以上十種食物，總括成份偏重於油、鹽、糖、脂肪、膽固醇、味精等，如果經常進食，油和脂肪會令人體內的卡路里過高，加上高糖分，令人容易患上肥胖症，繼而引致慢性疾病出現，如心臟病、糖尿病等；高鹽分亦會令某些人血壓過高，而患有腎病者更要對味精食物敬而遠之。

此外，積累的膽固醇會令血管出現毛病，如血管閉塞等。所以我們應該多吃含粗纖維、維他命和礦物質等天然食物，例如蔬菜、生果、麥包、糙米等，而烹調方法應盡量減少油炸以及清淡為主，則身體自然較健康，也不會那麼容易生病了。

ISLT 幹事上
二〇〇三年七、八月