

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 6 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

生命力：酵素

美國一間藥廠宣稱在兩年內可推出「延年益壽」的藥丸，可助人多活四十年，此藥丸的功能是幫助修補和重建人體的免疫系統。

其實，人體的細胞在健康的情況下是不斷的自我修補及更新，不同的細胞有不同長短的更新周期。平均一個人有七十五萬億細胞，而健康的身體細胞是充滿生命力的，可以對付外來病菌侵襲，充分發揮其排毒護身之功能，這是人體的免疫系統。問題是如何使這免疫系統不被破壞。因此，養生保健知識及方法能持之以恆的實現在日常生活中，這就是健康生活、延年益壽的要訣，這也是「自身自有靈丹藥」的意思。如此，不必等兩年後才可去買以上所說的「延年益壽」藥丸了。況且，一般藥物對身體多少都有副作用的。

人體內細胞的生命力相等於古人所說的「精」，它的基礎是 **Enzyme** 酵素，目前科學家已發現有數萬種 **Enzyme**。

人體內有一定存量的 **Enzyme** 庫，可惜一般現代人浪費了此寶貴的生命力根源，將體內 **Enzyme** 用作消化熟食食物，所以一般祇剩餘原有體內百份之三十 **Enzyme**。**Enzyme** 另一非常重要工作是幫助身體新陳代謝，此稱為 **Metabolic Enzyme**，此工作比用作消化熟食食物，對養生保健其重要性何止百倍！

研究酵素對健康的國際權威 **Dr. Edward Howell** 這樣說：「現今社會的酵素貧乏食物(**Enzyme-deficient diet**) 是腦袋縮小、胰臟增大、浪費人體酵素及多類慢性病的元兇。主要問題是熟食減去酵素及很多加工食物含有致癌物質 (**Carcinogens**)。」(Ref. : **Enzyme Nutrition** by **Dr. Edward Howell**)

生活在所謂現代文明社會的今天，我們的身體因生活及工作受盡多重打擊，首先我們的飲食(主要是熟食)消耗了體內 貴的酵素，剩餘有限的人體酵素又要對付各類毒素，包括來自污染的空氣與食水、病菌、加工食物的添加劑，無形的電磁波與輻射及生活壓力的毒素，很多人是應接不下的。免疫系統被攻破了，不生病才怪呢！

那麼，有沒有解決方法呢？

這就要對症下藥了。首先，要減少浪費人體酵素，一句說話：多吃新鮮未煮熟的有機蔬菜與水果，因此多吃有機沙拉、水果及多飲鮮果汁、鮮菜汁、浸過直

已發芽的鮮豆及種子汁(如黃豆、黑豆、杏仁、芝麻等)，這是排毒及提高免疫力之上策。盡量找有機食物與及盡可能減少吃加工過的食物，如罐頭及其他包裝食物和飲料，取而代之以新鮮有機蔬果或蔬果汁。

新鮮的蔬果及發芽的豆類及種子含豐富的 Food Enzyme，不必浪費人體 Enzyme 去消化，因此我們其實是吃入極富生命力的食物到肚子裡。怪不得這些食物稱為 Live Food (有生命的食物)。另外，若我們勤練「內丹功」生「精」，練功及吃 Live Food 雙管齊下，這是健康及快樂人生的保證。

「酵素」都要立法？

爲了保障消費者獲得健康食品，有些國家立法使普遍食用的蜜糖含有原蜜的酵素，蜜糖含有 Amylase 酵素，是一種純植物酵素，來自花粉，其作用在於轉化澱粉質變成糖供身體需要，但蜜糖加熱(去防止蜜糖變硬、變色)就會消滅此酵素，荷蘭早在 1925 年、德國早在 1930 年就立法家用蜜糖必須有 Amylase 酵素，否則要標明蜜糖已經過加熱，一般用於製麵包或其他用途。

安睡有因難，怎辦？

- 一. 你/妳有沒有嘗試轉眼球法，深呼吸法及用熱水浸足至膝蓋十五分鐘？
【參考 ISLT 會訊 2002 年 11 月期第 4 頁(6)及(7)，上 ISLT 網址可查看】
- 二. 另外，可以加強一些放鬆身心的方法，如聽輕音樂、練內丹、做鬼臉放鬆面部，開懷大笑放鬆心情(Laugh Therapy)。日間盡可能曬太陽十五分鐘，避免抽煙、喝酒、飲茶和咖啡。
- 三. 在床上難入睡時，可嘗試做以下練習：
 - a. 閉上眼睛，想像你赤足走到海邊。
 - b. 你在海邊的沙灘，用手或足寫數字，先寫「100」。
 - c. 然後，想像潮水沖來，洗去「100」這個字。
 - d. 你跟 寫「99」，潮水又沖來，洗去「99」這個字。
 - e. 你跟 寫「98」，潮水又洗去，如此繼續直至寫到「1」。以上練習很慢很慢的做，大多數人在未寫到「80」已甜睡了，一部份在未寫到「90」已入夢鄉，你/妳的數字是多少？
- 四. 要訣是如何把急速的腦電波變成慢的 Alpha 波，則可以安然入睡了。

ISLT 幹事敬上
2003 年 3 月