疫情当前学保健

一、健康是天赋的权利。

拥有活力十足的健康身体是天赋的权利，是生命与生俱来的馈赠。因为人体的生物学构造就是为获取和保持始终如一的高水平健康态而设计的。人体可以自我治疗，自我修复，自我维护，人体有能力应对各种影响健康的问题。不忽略，不阻碍人体自身的活力，自然的康复潜力，你就能拥有充满活力的健康生活。必须去掉认为自己在某个时候得上某种疾病是不可避免的负面思维，和依赖于医学事后治疗的错误，需要培养看待身体和健康的新观念。以自然养生原则为主，疾病是可以预防的。改变不好的生活方式，饮食习惯，就是对自己的健康负责。自然疗法是一种合乎常理，切实可行的生活方式，它尊重并支持身体的功能，让身体通过自身非凡的能力来达到最佳健康状态。

每个人一生平均要吃掉大约70吨食物。在获取食物，准备食物，享用食物上面消耗的时间和精力，在分解食物，取其精华，加以利用上面消耗的能量，占去了生命的绝大部分。要根据身体的需要来进食，而不是满足口腹之欲。人体70%~80%的部分由水构成，喝最好、最纯净的水，为身体正确的补充水分，维持酸碱平衡及清除毒素等，绝对非常重要。食物，水和空气是维持生命最基本的要素，我们可以在很大程度上控制摄入的食物和水的品质。

像汽车一样，身体也依赖“燃料”——食物——来转化成能量。同样，身体内部也必须定期清洁，否则就会像汽车被油污堵塞一样，导致各种各样的健康问题。为身体排毒，或是清洁身体是预防疾病的重要基础。帮助体内的清洁机制以最佳的效率运转，就能远离体内毒素“超载”导致的疾病。淋巴系统是身体防御系统的核心部分。科学的调节饮食等，帮助它们完成使命，让身体释放更多能量，用于预防和治疗疾病，这就是健康长寿的秘诀。

二、淋巴系统

我们的身体多么精巧，多么奇妙，多么聪明，能够准确无误的完成各种繁复无比的任务。组成人体的100万亿个细胞全都协调一致的工作在一起，每个细胞，组织，器官，系统都是让人惊叹不已的奇迹。人们根本无法了解其智慧的渊博，只能抱以谦恭的敬畏。我们必须真诚的欣赏身体具有的无与伦比的治愈能力。

毒素是导致疾病产生和发展的重要因素。而淋巴系统是身体防御机制的核心，实际上就是体内的垃圾清洁工。淋巴系统是由液体，器官，结节和小结，管道和腺体组成的令人惊讶的网络，昼夜不停的清除体内的有毒物质。

体内所有的淋巴管道总长度会超过16万千米，体内淋巴液的体积是血液的三倍。颈部两侧，下巴底下，腋窝和大腿根部，是最容易触摸到淋巴结的部位。扁桃腺是在鼻腔和口腔的连接处生成的超大淋巴结。

淋巴系统从人体组织中带走体液，从所有细胞中收集废物，通过错综复杂的过程将他们分解并排出体外。淋巴液的流动使毒素有充足的时间与体内强有力的清洁细胞（如巨噬细胞和淋巴细胞）接触，从而将99%以上的可溶性毒素（即抗原）困在淋巴结里。淋巴系统还参与制造白细胞（淋巴细胞），白细胞可以辨认，捕获并摧毁外来的细菌及其它“入侵者”，并将之排出体外。淋巴结内还有巨噬细胞，这些细胞能吞噬和降解外来的有害物质。

肿大的淋巴结是由于身体把毒素封锁在里面，以防它们在体内流动而危害身体。淋巴结总是充满又清空，循环往复。其频率取决于体内中毒的程度和身体可用于排出毒素的能量的多寡。这些肿大的淋巴结常常被手术切除，尤其是医生从中发现癌细胞的时候。可是不断增长的毒素水平才是问题，而不是力图困住毒素的淋巴结。在癌细胞脱离最初产生的地方，通过淋巴液向外扩散时，作为对抗癌细胞的最后努力，身体会把它们困在淋巴结里。

成千上万种疾病实际上没什么不同，而治疗的方案只有一个，即清洁淋巴系统。各种异常的乏力和倦怠，睡眠时断时续，食欲不振，皮肤不适，特别是骚痒，疼痛，发烧，淋巴结肿大疼痛，头疼或其他部位疼，女性月经不调，各种看似没有原因的烦躁，所有炎症，以上每一种症状都表明身体正在集中自身的力量，保护自己免受体内毒素的侵害，同时力图引起你对这一事实的注意。这时你要是清洁淋巴系统，症状自然会随之消退。

慢性疲劳综合症，狼疮，纤维肌病综合症，类风湿关节炎，异位性皮肤炎，系统性硬化症，血管炎，反应性关节炎，强直性脊柱炎，多发性肌炎和皮肌炎，艾滋病，哮喘，过敏，荨麻疹或者别的不常见的免疫性疾病，这些免疫性疾病都是压垮了淋巴系统的毒素造成的。而所用的消炎药会带来很多不良副作用。

高血压产生的最大原因仍是排毒受阻以致血液中毒。问题出在心血管系统脆弱的动脉血管里。当一条动脉没能向心机输送足够的血液时，心脏病就会发作。首先原因是动脉硬化，特别是动脉粥样硬化，动脉内满是脂肪和胆固醇。淋巴系统的一个主要功能就是清除消化道内的脂肪，使他们无法进入动脉血管。

消化系统疾病，结肠炎，胃溃疡，阑尾炎，食道炎，憩室炎，肠胃炎，浅表性胃炎，肠易激综合症，胰腺炎，腹膜炎，克罗恩病（指代消化系统任何部位的炎症）等，都是因为不及时清除废物而发炎。未被清除的废物可以积聚、沉淀在很多地方。在毒素积存的胃肠道里当然会发现大量细菌，但细菌不是导致疾病的原因。

消化道共有9米长，小肠约4~6米长。小肠向大肠排空食物，大肠约有1.5米长，营养提取差不多了，废物就进入结肠，等待排出。阑尾正在小肠与大肠交界处，具有非常重要的战略地位。阑尾能分泌一种强有力的物质，可以中和并清除结肠中任何可能导致发炎的残留物。

导致人们生病的因素实在太多了，我们对异常复杂的人体及其运行机制不了解的地方也实在太多了。但清洁淋巴系统可预防80%以上的疾病。只要理解并尊重淋巴系统的活动和需求。你自然就会采取适当的措施，杜绝导致癌症发生的一切可能性。自然疗法有一条简单而合乎逻辑的常识性原则——你无法用毒药找回健康。对癌症的放疗和化疗都有毒副作用，在毒害和杀死癌细胞的同时，也在毒死健康的细胞，而且这些治疗本身就致癌。

三、癌症是怎么回事？

你的身体是由细胞组成，这些细胞多达1,00万亿个。所有这些细胞都听从大脑的管辖和指挥，癌细胞原本也是正常的细胞，后来因为有毒物质的作用而失常，由于中毒而变“疯”，然后就“擅自行事”了。癌症不是突然袭来，而是慢慢发展起来的，是细胞长时间病态发展的最终结果。细胞被逼疯成癌细胞的进程很慢，癌症可能需要10年才能形成。而癌细胞可能出现在身体的任何部位，不管它发生在什么部位，本质都一样。癌症不是问题本身，而是问题出现后的最终结果。确切了解癌症的本质及其成因后，如何预防就显而易见了。

人体永远都在努力争取达到最高水平的健康状态。身体有一种内在的机制，可以在健康受到威胁时发出警告，问题越严重，警告就越强烈。不适、疼痛和疾病这些最早的微小讯号，它们说明身体不大对劲，必须加以处理，否则情况就会恶化。如果你忽视病因，靠吃药来平息这些警告信号，就错误地踏上了一条长此以往可通向癌症的道路。疾病的发展需要经历七个独立的阶段，如果在前面的任何一个阶段消除了致病的因素，就可以恢复健康，不会发展到第七个阶段——癌症。

疾病的第一阶段是乏力。第一警告信号是疲惫、困倦，白天需要小憩，晚上需要更多睡眠。每一种疾病的症状差不多都有食欲不振，它可以在疾病的第一阶段出现，也可以在随后的各个阶段见到。

第二阶段，毒血症，也就是身体中毒发生时，体内未被排出的有毒物质开始渗入血液、淋巴结和其他组织中。身体开始全面排毒，力图自我清洁，保持健康。发烧就是身体采取的自我保护措施，这个信号会出现在第二阶段，也会出现在以后的各个阶段。新陈代谢包括吸收营养和排出废物（毒素）两部分。当体内毒素堆积过多时，一次高烧能动员身体的防御体系。身体通过提升体温，增加能量供给的方式来加快新陈代谢。热量起到催化剂的作用，使毒素液化后进入血液，然后被运送到各个排毒器官（肠、膀胱、肺和肤），最终由这些器官排出体外。这是由下丘脑控制的，这个器官相当于人体的恒温器。发烧病人不应该服用任何药物，饮食应该清淡（最好只吃新鲜水果或者果汁），渴了就喝水，注意静养，以便身体可以不受干扰地做它该做的事，发烧自然会在完成使命后退去。

第三阶段，过敏。在乏力阶段可以辨别的警告信号只有疲劳和没有胃口，而在毒血症阶段及其导致的过敏阶段，出现更多可辨别的警告信号。过敏是身体刺激你采取行动的一种方式。肠道和膀胱是清除废物和毒素最显而易见的渠道，过敏的一个显著表现是尿急或便急。人体通过皮肤上的40亿个毛孔大量排出毒素，毒血症引发的常见过敏症状是瘙痒，身体上哪块皮肤出现瘙痒，就是典型的局部排毒现象。有些人会没来由的感到恶心反胃；另一种形式是鼻子总是微微发痒；还有可能觉得烦躁或易怒；过敏阶段的其他警告信号包括紧张，抑郁，焦虑和担忧；比从前更容易头痛或其他疼痛；难以入睡，睡不踏实和体重增加；舌苔厚，口臭，体味浓重，面色腊黄，出现黑眼圈，女性还可能出现月经失调或月经量增多的现象。

如果过长时间无视乏力，中毒和过敏的影响，任由引发疾病的毒素在体内越积越多，就不可避免的要进入疾病的第四个阶段，发炎。

第四个阶段，发炎。发炎是身体力图自我清洁，自我康复的最强烈的反应，疼痛也随之而来。疼痛是身体最有效的警告信号。由于不断受到这些有毒物质的刺激，这个区域开始发炎。发炎时，体内的毒素通常集中在一个特定的器官或区域里，以便被身体大规模的清除出去。其中肿大的淋巴结或淋巴腺是身体中毒最明显的警示信号之一。湿疹，牛皮癣和累及皮肤的狼疮是特别严重的皮炎，也是人体运用其修复能力，通过皮肤强行排出毒素的明证。

第四个阶段是关键的转折点，此时采取的行动决定了你是恢复健康活力，还是继续向着疾病的更高阶段发展。

第五阶段，溃疡。受到毒素旷日持久的攻击，大量细胞和组织已遭破坏，在体内和体外都可能出现伤口或溃疡，由于暴露了神经，身体会感到剧烈疼痛。胃溃疡，口腔溃疡或四肢上的脓疮等，在血液中的毒素水平回落后，就会马上治愈。

第六阶段，硬化。结痂是硬化的一种形式，使组织变硬或填补由溃疡等因素而受损的组织。把有毒物质包裹在组织硬化后产生的硬囊中，身体以这种方式隔离有毒物质不在体内四处散播，这种肿块还不是癌症。

第七阶段，癌症。这是疾病漫长演变的终点。在这一阶段，人体活力很低，细胞不再受大脑控制而疯狂无序的繁殖。在最好的情况下，养生方法能够阻止癌症恶化甚至逆转病情，但这要费很大力气。如何避免这一阶段的出现，要努力采取补救措施来消除疼痛不适的根源，而不是用药物平息这些警告信号。

四、定期单一饮食或果蔬排毒法。

人体无比强大的康复能力，自然的倾向追求和维持最佳健康状态。正确实施的断食是彻底、有效、有益的保健手段。定期单一饮食对清洁和强健淋巴系统具有重要作用，其效果仅次于断食；就是在一段时间里，（一天到几个星期不等，）只吃生的新鲜水果或蔬菜，喝果汁或蔬菜汁。实施单一饮食有双重目的：一是尽量减少身体耗费在消化方面的能量，以使身体释放更多的能量用于淋巴系统的清洁和复原。二是让身体从饮食中最大限度地摄取热量和营养。天然的生食能满足这两个目的。

通过定期断食或单一饮食，减少消化道的工作量来节省能量以用于康复，是自然界普遍的做法。从消化过程中节省能量，以用于别的活动有两种办法：一是合理搭配食物，二是减少消化系统的工作量。蛋白质和淀粉都是浓缩食物，需要很多能量才能消化，而水果和蔬菜不是浓缩食物，消化起来需要的能量比较少。蛋白质进入胃里时，需要酸性消化液来消化；淀粉进入胃里时需要碱性消化液来消化。把蛋白质和淀粉混合在一起，消化的时间就会大大延长。食物在胃里停留过久，不能及时消化，就会变质，导致种种不适。吃蛋白质类食物就跟蔬菜和沙拉一起吃，别搭配淀粉类食物；吃淀粉类食物也跟蔬菜和沙拉一起吃，别搭配蛋白质类食物。这就是合理搭配食物的基本原则。

介绍三种单一饮食方式：全天蔬果汁；连续三天只吃水果，喝果汁或果昔；连续一周只吃生食。

最好是上午喝水果汁，下午喝蔬菜汁，晚上再喝些水果汁。水果一般不可以同别的食物混合食用。西芹含水量很高，不含复合淀粉，蛋白质或脂肪，所以它与水果同吃不会产生任何问题，比如三份苹果汁加一份西芹汁。

连续一周，除了生的水果、蔬菜、蔬果汁及沙拉以外，不吃任何其他东西。全天尽情喝蔬果汁，尽情吃水果，蔬菜，晚饭再来一大盘沙拉，加入橄榄油、柠檬汁及你喜欢的香草调味。吃完沙拉后3个小时之内不要吃水果或喝果汁。

单一饮食要取得最佳效果，所喝的蔬果汁必须是新鲜的。一次喝一小口，等果蔬汁同唾液混合后再咽下去。不要再吃了别的食物约3个小时以内吃水果或喝果汁。大部分食物需要在胃里停留3个小时，水果只需要停留20~30分钟，果汁停留时间更短。对于吃清洁性食物导致的腹泻，不必惊慌失措。单一饮食期间仍然感到精力充沛，且不会感到饿。大脑的食欲中枢检查人体是否有足够的营养素，有的人胃里很满还是“很饿”，不是缺少食物，而是缺少营养素。单一饮食时，如果出现低血糖倾向，可以按照自己的需要调整用餐的频率。

单一饮食佐以坚果本身没有问题，但必须注意不能过量，比如每天不超过一次，只吃10~12颗杏仁，生杏仁和生腰果，切一些黄瓜片或芹菜段就着吃。

较长时间（一周以上）的单一饮食，最后两天可以加些熟的蔬菜，西兰花，菜花，西葫芦等，可以蒸1~3种放进沙拉里，然后调调味，但沙拉里的生菜要多于熟菜。结束五天以上的单一饮食后，头一两天吃的东西要特别小心。最好是早上少吃一点，只喝果汁或吃水果；中午吃一份沙拉和一个烤土豆，如果不太够再加上一片吐司；晚上可以吃一份配蔬菜的面条和一份沙拉。建议第一次单一饮食进行3~5天，喝蔬果汁，吃天然水果。然后每周单一饮食一两天，每三四个月单一饮食7~10天。根据你的身体需要多大的清洁力度自己决定。有时候排毒的过程会非常不舒服，现在的某些症状在好转之前可能会变得更厉害，排毒活动增加导致了不适，这时坚持不懈，充满信心和信任自己的身体非常重要。

以上说到单一饮食的不同方式及注意事项，再补充说明一点：人们觉得一顿“丰盛的早餐”是一天最好的开始，其实并非如此。淋巴系统的清洁活动效率，最高的8个小时，是早上早晨4点到中午12点，忙于把细胞里的废物运送到排泄器官里。从早晨醒来到中午这段时间吃得少，尽可能只吃水果和喝果汁，这样，清洁工作就可以在周期内全速运行了。起码要做到起床后吃的头一样东西就是水果和果汁，半小时后才吃谷类早餐和吐司。

为了更好的理解保健与养生的原理，接下来还要说说“肉食与素食”、“坏药与好药”、“运动”、“水的魔力”、“救命的酶”。至于精神的作用，身心之密不可分，虽然在保健领域里受到贬损和忽视，但是研究精神，犹如研究浩渺无边的宇宙，涉及信仰当另别论。