

附錄一

自然治癒力普遍 會產生的「好轉反應」 不要誤會為副作用



大多數人均以為醫生及所有藥品一定會醫好所有疾病，這並不是一定正確的想法，所以坊間就有一種「先生（醫生）緣、主人福」的說法，特別是一些慢性病，其真正能治療這些疾病的是人類與生俱來的天生抵抗力及恆久的健康飲食補給(呈時間時效與劑量量效的依賴性)。當疾病的勢力超過天生抵抗力時，身體會產生不適，即稱之為生病。而天然抵抗力超過了病勢時，就是恢復健康，因此維持醫食同源恢復健康有兩種方法可循：

1. 維持天生抵抗力原狀，使用藥物讓疾病的勢力低於天生抵抗力之下，藉此使病情較好的方法屬西醫之原理。例如，對肝臟病患投以肝臟藥物，使肝臟病勢下降於天生抵抗力之下，肝臟就能治療，但畢竟只是屬於特定的肝臟藥物，為對症下藥，對於其他疾病普通很難產生附帶效果，最怕的！就是該藥物對肝臟有效，對胃或腎臟等其他組織會產生有害狀況，雖治好肝臟病，反而引起胃或腎臟或其他組織惡化的病勢超過天生抵抗力時，此種現象就稱為「副作用」，這是病患最不欲樂見的現象。
2. 病勢維持原狀，而另一方面使用具有作用的「健康保健食品」促使天生抵抗力增強，使其超過病勢的方法，如能使天生抵抗力達到8，則病勢7的肝臟病，病勢6的腸胃病以及病勢5的腎臟病（即凡病勢在8以下的疾病）均會產生天生抵抗力而自然痊癒，這是東方醫學的基本想法，也是自然治癒力（具有癒合傷口、接合骨頭的自我再生機能，以及擊敗病原體和癌細胞的自我防衛機能。）這種現象不受一種藥只能針對一種特定療效，它可能在天生抵抗力範圍以下，同時自然治癒範圍以下的所有疾病。這也是既不是中醫，也不是民俗療法，而含歐美西方國家數千年來所共同一直使用的「自然醫學」共同道理。

事有輕重緩急，對於發現是急性疾病，自然應該顧不了什麼有無副作用問題，先保命看醫生救命要緊！若是慢性病或一般健康保健，那就不是西藥能一氣呵成或可把藥當食物隨便飲食的，而健康保健食品就屬最恰當的把「藥」當成食物良方，所以西方的醫學之父希波克拉提斯說：可治病的是食物，利用食物來治病的醫生「讓食物成為你的藥物。」「我們身體裡面的那股自然力量才是真正治療疾病的人」，Victor G. Rocine博士在能治病的食物理論說：「如果我們吃得不对，那麼就沒有醫生可以救我們。如果我們吃得正確的話，也就不需要任何醫生了！」Roger J. Williams博士在對抗疾病的營養素理論說：「人體對於外來有機物與病毒的防禦機制就在於身體組織製造抗體，干擾素與相關物質的能力，甚至像是抗生素之類的物質，身體的組織又是從何處獲得這些建造物質呢？當然從食物當中！」Jethro Kloss博士在重返伊甸園書中說：「當食物為人體所吸收時，就能夠提供養分、修護力、生命力與熱能給人體，但如果在食物準備的過程中把賦予生命力的營養素去除的話，那麼食物不僅無法提供生命力給人體，反而會妨礙人體的正常功能並造成失調現象」！



附錄二

醫食同源



中國傳統醫學以「醫食同源、藥食同行」為基本觀念，指出醫藥的來源，原本和食物如出一轍，西方醫學雖在藥物力主立竿見影，但今日對於慢性病治癒僅治標多，就不如中草藥講求的治本功能。觀醫學宗師仍然主張「自然力的自癒力」，希波克拉提斯說：「人類擁有神所賜予的自癒力」、「神所恩賜的自癒力，是藉著醫師或藥物發揮出來。醫師不可以認為是自己治癒疾病而沾沾自喜。」換言之，不論任何方法，克服疾病，就是要有天生抵抗力使其發揮自然力的自癒力。許多人都已知道要治療生活習慣病（慢性病），則提高自癒力和免疫力的方法十分有效，要達成這種目標，則醫食同源為最直接有效的方法，亦是治本為主的好方法！什麼叫做「醫食同源」？相傳在三千多年前，商湯的宰相伊尹就用調味食材作為藥用。在「呂氏春秋·本味篇」中記載，有一天，商湯和伊尹討論起烹調方法，伊尹即用引用「陽樸之薑，招搖之桂」為例，指出薑和桂既是調味食品，也是常用藥，「藥食同源」之說也由此而來，成了中國數千年來的獨特飲食方法，我國歷代醫家都很重視運用食物調治疾病，隋唐名醫（世尊稱藥王）孫思邈明確提出：「夫為醫者當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後命藥」。可見高明的醫師治療慢性病，首先應重視食療，其次才是藥物治療（藥有時是毒，藥有時有副作用），同時預防重於治療，食療先於藥療，所以醫食同源，近代營養學更發揮得淋漓盡緻！



白藜蘆醇 / 附錄一
RESVERATROL

附錄三

慢性病只能慢慢痊癒



很多人平時不注重身體的「經營保養」，一旦進入衰年期，毛病就多了！慢性病產生了，更慘的是癌症也不幸發生在自己身上，一到有病，大都是「平時不燒香、臨時抱佛腳」，看醫生或吃藥都想「一針見效」、「藥到病除」或「根深剔除」、「起手回春」，雖然這是普世的心理，但是一些非病菌、病毒的慢性病或癌症，不是用抗生素或止痛藥一般，短期內很難有立即痊癒的療效。

一個人從很健康的身體，一直演變到疾病的發生（指慢性病或癌症而言），至少需五至十五年以上，而演變到癌症的發生則至少需二十年以上。當人體有了種種不舒服的自覺症狀時，則表示人體的臟器或組織已有生病現象，有了自覺症狀至疾病形成還需五至十年的時間，往往都已病入膏肓或癌症末期了。既然疾病的形成需十五年以上，而痊癒的時間至今沒有非常短暫的幾天就煙消雲散。中醫積幾千年的經驗，對生病與醫病作了一句非常恰當的詮釋，即「病來如山倒，病去如抽絲」，是真正觀察入微與經驗定論的寫照，急也急不得，好像是宿命，至今仍未克服突破。

「病癒的時間」與人體「新陳代謝的時間」有極密切的關係。構成人體最基本的單位是細胞，細胞因有原子、分子和電子而產生了生命現象。人體細胞也在這種生命現象中不斷的攝取養分，同時也必須不斷的排出廢物或毒素，這種現象我們稱為「新陳代謝」。新陳代謝也是一種汰舊換新的現象；大自然有其自然的規律，而人體這小自然也有其自然法則，現在讓我們來看一看人體新陳代謝的時間表：

皮膚新陳代謝時間：四至六個月

肌肉新陳代謝時間：二至三年

筋的新陳代謝時間：三至五年

骨的新陳代謝時間：需七年以上

人體新陳代謝的時間表也是人體生命自然而且不變的法則，譬如胎兒必須在母體內懷孕十個月左右才會誕生，女性經期為二十八天，如果提前或延後則表示屬於特殊和異常。這種定律法則的時間也就是病癒的時間。假如不給予人體細胞最佳生存條件或最充分的營養，使細胞可正常的完成種種新陳代謝工作時，永遠也無法脫胎換骨、重獲新生。

營養素群的組合可提供給人體細胞最佳的養分，欲使疾病早日痊癒，就看自己怎麼安排設定了。欲使疾病痊癒的時間愈為縮短，則必須使人體更大量排毒，欲使人體更大量排毒，人體所需的營養素也必須加量，但人體愈大量排毒時，人體也必然會更加痛苦，這也屬好轉反應的現象之一；當人體內毒素漸漸排除時，疾病也將隨之逐漸痊癒。

同時應注意到，病愈嚴重或年齡愈大者須慢慢改善，愈年輕者愈可加速改善；除此之外，欲求人體早日健康，平時仍需多喝水，多吃蔬菜和水果，適當的做運動。

一些老一輩的人都應該有這種經驗或見聞，當一個人被打傷時，給予服用一劑青草配方之後，以前潛伏於人體內的舊傷將被引發出來，此表示當時沒有被治癒，而只是被抑制而已。這種被抑制的內傷，由於傷處於血沒排除，將漸漸變成毒素，最後必將演變成種種疾病或絕症。當舊傷被引發出來後，絕對不要害怕，必須繼續服用，一直到新傷、舊傷都完全不痛後，才表示人體的內傷都已痊癒。因此不必驚慌失措，或是「人在福中不知福」，做了錯誤抉擇到醫院打針、吃藥、把治本的疾病又抑制回去，得到的只是治標，但治本的功夫可說是前功盡棄。

人們已經知道「人體本身就是最好的修理工廠」，當人體覺得已有能力自我改善時，人體亦將自我斟酌該從何處著手，譬如人體認為需從肝臟先改變時，人就會覺得很困，甚至連走路都想睡，這種情形出現時，則表示以前沒睡好或經常熬夜，也等於補充過去睡眠的不足，當肝機能已稍有改善後，人體又將選擇另一臟器或組織來改善，至人體的所有臟器和組織完全正常為止。

附錄四

➤ 暈眩反應/好轉反應



RESVERATROL

醫學之父希波克拉提斯又說：「讓我發燒，我便能治癒任何的疾病」。治療危機的勝利勇士I-Lindh Iar博士也說：「讓我經歷暈眩反應，我就能治癒任何的疾病。」暈眩反應是中國醫學的說法，中醫常言：「不起暈眩，病不除」尚書記載：「若藥弗暈眩，厥疾弗療」。說明當我們服用了某些對身體異常而有益的物質後，其有效成分可以改善身體不適、變化體質，並排出體內的毒素或重金屬廢物，在整個服用排毒過程中，有時會出現身體各種症狀及反應，即稱之「暈眩反應」，亦稱為「好轉反應」，這種變化現象通常快則一兩天，慢到三、四個月才呈現，會因人而異及個體差別，與個人的病症、病史、環境、體質、基因差有關，約有百分之三的人會「無任何反應」或者「或許有反應，但並無特別感覺」。暈眩反應很容易與「病情惡化」發生混淆，多數人都很難分辨其分際，因而有害怕、緊張、耽心的情形，唯數千年中醫經驗傳承以來，以及西方自然醫學見證，及近代健康保健食品改善人體臨床驗證結果，均有類似過程，一般來說，如果因為服食「某種有益物質」，不是有藥物過敏、交互作用的物質，而出現「更嚴重的反應」，時間很短，只要繼續服用，這些不適反應就會自行消失（此即好轉反應），要是經一段長時間後，不舒服的現象不但沒有消失，而且越來越呈顯嚴重，那就要趕緊就醫，一探究竟，不宜再服用或減量服用。「好轉反應」大約包括幾種現象產生，特別是慢性病患者尤甚！

(一) 弛緩反應：

這是最常見的一種好轉反應症狀，特別是慢性病患者最為明顯，這可能是患者的臟器功能正處在恢復期，而暫時失去平衡所致。其主要症狀是疲勞、嗜睡、四肢無力。此時，千萬不要心生疑慮而停止服用。當然，如果非常想睡，或四肢無力持續好幾個

星期，就有必要告知主治醫師。

(二) 過敏反應：

這種反應現象約占整個好轉反應的百分之二，那是好轉前的反彈，而且是以重症至輕症的順序連續反應。一般而言，神經痛、風濕症需要較長時間，如出現便秘、下痢、盜汗、痛腫（含舊傷復疾痛）都是暫時性者，不必擔心。

(三) 排泄反應：

也可說是身體的解毒作用。蓄積於體內的老廢物、酸性物質開始被分解，從皮膚等處被排出來時所出現的反應。症狀是發疹、皮膚出現變化、流眼屎、尿色產生變化等。

(四) 康復反應：

此為恢復反應。是血液循環恢復時，常常會發生的一種反應，症狀有發燒、痛楚、噁心、嘔吐、腹痛、倦怠感等。很可能是以往流通不好或骯髒又鬱血等處，現在開始暢通的證據；雖然如此，仍需接受醫師的診斷。如果症狀持續時間過久或太過強烈，就有必要減少攝取量。

從紀錄上觀察，會發生暈眩反應的物質，也常具有調節免疫功能的效果，但暈眩反應是否是一種免疫機能重建的反應，仍待科學家進一步研究釐清？經驗上一直是給予最高肯定的！20世紀最偉大的人道醫生史懷哲說：「每個人體內都有一個醫生，唯有讓我們的病人體內的醫生能夠發揮它的功能，才能讓他們的身體發揮最大的功能。」許多讓醫生束手無策的疾病，最後常常是靠著病人的「自癒力」戰勝病魔，在自癒能力好轉過程通常會有反應癥狀（如下圖）這些癥狀並不是副作用，而是身體逆向治療的現象，導因於體內的每一種器官不斷地將累積的毒素與廢物共同排出，並「重新開始細胞再生與新陳代謝活化的結果」，故障或老化衰退的身體機能正轉換為正常的的身體機能過程現象也！當好轉過程產生癥狀結束後身體組織即重獲人類與生俱來的自癒能力。對於自然療法的好轉反應、暈眩反應，有稱為逆向治療，大約會經過四個過程產生自覺反應現象，它先是不舒服的，後來

逆向反正，成為康復的，等於對身體做了一個大掃除，掃除中死角髒亂可能重現，掃除後即於潔淨的道理，其過程如下：

1. 毒素排除過程，主要會啟動四個排除管道：腸子、腎臟、肺與皮膚。排便增加、黑而臭的糞便增多、皮膚出現面皰或疹子、黏液與痰的排出增多、從其他器官排出毒素如排氣、腫脹與疼痛等。
2. 休眠反應：因為身體處於一種被強迫休息的狀態，因此內臟對血液的需求會比其他在活動的器官如肌肉、眼睛與大腦等更大。此時的內臟急需富含養分的血液來滋養呈現極端貧血的現象。徵狀如：想睡、想休息、疲倦、倦怠、頭暈目眩、飢餓等。疲倦可能會持續一至兩星期，也有些特殊案例會持續高達兩個月，端視你所吃的保健食品的數量品質而定。
3. 重新讓荷爾蒙與pH值恢復平衡，並使新陳代謝、內分泌系統與酵素等都活化起來。徵狀如：多餘能量、發燒、發熱、興奮、關節疼痛、喉嚨痛、潰瘍、能量不平均、較易性衝動、食慾增加。
4. 逆向過程：當你感覺不錯時，你的器官組織就會開始一種恢復的程序，並繼續將毒素以及過去殘留在你身體內，生病後所留下的毒素排除，這就是稱之為逆向過程。徵狀如：以往的生病症狀會產生（症狀而非疾病），如氣喘、疼痛、頭痛、咳嗽、排便、流行性感、傷風感冒等。

附錄五

好轉反應可能造成的現象



(一)大量排毒的現象

西洋醫學鼻祖希波克拉提斯早強調過：「人體的體液和血液必須調和才能無病、痰、鼻涕、咳、汗、尿、大便、膿液，這些分泌物必須排出體外，身體才產生調合，當血液調合，還原後，病才可痊癒。產生這些自覺症狀的現象，就是促進邁向自然調合之道，絕不可因為排出這些體液，感到非常痛苦而橫加阻止，否則將永遠無法調和，使疾病纏綿不癒。」

(二)細胞大量再生的現象

「病就是好的細胞大量凋亡之現象。」當人體內的酸毒逐步排除後，細胞又有良好生存環境，和所需的營養素，細胞必將大量再生，這時人體會感到酸、抽、痛或種種不舒服的現象，這也是人體疾病於好轉之前正常反應，尤其罹患絕症或重病的人，因其死亡的細胞太多，欲求疾病痊癒，細胞必然須再生，當細胞愈大量再生時，則反應愈強烈，這疼痛應當要承受，因為好轉反應的痛苦可使人如獲重生。

好轉反應的痛苦猶如「寒天飲冰水、冷暖各自知」，每個人的反應不一定一樣，有的人稍有輕微的疼痛就無法忍受，也有人愈反應，身體雖愈難受，可是心裡愈高興，因為他知道，只有如此才能愈來愈健康，「心理建設」亦是自然治癒力之一種。

(三)氣血活絡，酸痛再現的現象

一般人酸痛時，就會以打針、吃藥來麻醉神經，誤以為病已痊癒了，其實疾病仍然存在，只是人的神經無法傳遞疾病的訊息給大腦而已。這種情況下，不僅疾病沒有消失，反而繼續惡化中，這種作法就像大樓的保全人員，當發現火警的鈴聲、亮紅燈時，不趕快打119的火警電話求救，卻把警鈴的電源切除，使原來很容易

撲滅的小火災及住戶逃生時機，卻演變成無法收拾。

所以在退病過程中，許多人因從前止痛劑的作用，已經有好幾年未曾再發生過胃疼，而誤認為胃病已經痊癒。而實際上當營養素把他們身上病痛在暴露出來時，以為營養素造成他們的胃痛，實則是在退病現象中，尤以腸胃的反應最為快速。

還有一種必須提醒大家的常見疾病就是頭痛，經常頭痛的人也都是止痛劑大主顧，這種頭痛的人剛接觸營養素後，有一段時間反而會比較難受，大約一星期左右等到退痛反應過後不必天天吃止痛劑了。

(四)細胞再生顯精神倦怠愛瞌睡現象

每當黎明即將來臨之前，大地氣溫必將急速下降，我們人體亦是如此。疾病或病菌往往都在不知不覺中進入人體，當您愈把疾病逼出人體時也必然有番搏鬥，而使人體產生痛苦或種種不舒服的感覺。

好轉反應最簡單的道理就是：「病怎麼來，它就會怎麼回去」，就有如錄影帶看完後將帶子倒轉回來的情形一樣，原來已演過的情節都將一幕幕的重演一次，您以前曾經感冒、咳嗽、發高燒、頭暈疼、胃疼、疲勞、酸勞、酸疼、皮膚病、牙疼、痔瘡流血、痰帶有血絲、經期不順等等的症狀，在改善過程中都會在暴露出來，而且不只一次，必須反覆的改善到體內完全調和為止。

好轉反應係屬萬象，任何情況都可能發生，包括潛伏在人體內的疾病都會一一暴露出來，雖然好轉反應的過程中使人感到不舒服或痛苦。但每一次反應過後，像雨過天青，您就健康一些，待種種反應都過去了，即已脫胎換骨，形同再造之身。

➤ 好轉反應的處理



欲求能深入認識好轉反應，特將一些較易引起緊張、害怕的一些現象提供參考，並將處理、緩和的方法略為一提。好轉反應過程中，儘量用自然方式熬過，才能達到最佳效果，唯是否為好轉反應或是這段時間剛好原本身體有要發作或真正疾病出現，自己可能很難判定，若感到非自己所能忍受克服，感到身體日益嚴重狀態就不能等閒視之，一定要循正常醫療管道就醫！

1. 發高燒：

發燒是身體不適的一種警訊，只要不超過太高度數，它是人類為求邁向調和的自然現象之一，也是人體自我改善的最高境界表現；此時可大量飲水，補充營養素和休息。

2. 咳嗽不止：

咳嗽、痰等都是排除肺部酸毒及污物的最佳途徑。咳嗽的作用就是用來震動肺部，使卡在肺泡薄膜的污物脫離，這些污物將人體的體液結合成痰，然後靠支氣管壁的纖毛細胞上下蠕動作用而將痰排出，痰若不排出將導致肺功能低落，人體也必定無法健康，所以不可以止咳化痰的方式來抑制肺部的排毒現象，反而必須幫助人體完成排痰工作，多飲用溫開水助痰排出，使人體早日健康。

3. 皮膚排毒：

當於改善過程中，人體認為某些毒素必須從皮膚排除，皮膚就會出現青春痘、香港腳、瘡、癬、腐爛或流膿的排毒現象；原有皮膚病的人會比以前更大量排毒，而使皮膚病更加嚴重，這都是皮膚排毒的自然現象，當人體內的毒素排除後，這些現象就會自然消失。如果癢到不可忍受時可用乳液塗抹患部，或擦拭親水軟膏，並配合飲食的改善以減少人體內毒素的增加，皮膚病的現象就會很快的消

失。

4. 血壓增高：

高血壓因人體的血液污濁、血脂偏高、血管壁卡了膽固醇或其他污物，使人體的末梢循環不能暢通而引起，欲求血壓恢復正常，最重要的就是淨化血液和血管，否則一直依賴降血壓劑，也就是血管擴張劑，最後必將導致心臟肥大，因血管擴張劑主要的作用就是擴張末梢血管，當血管擴大後，血壓必然會降低，既然可擴張血管，也能使心臟擴大。在反應初期，有些人會有血壓增高現象，但一旦血管變柔軟，血管中污物清除後，血壓自然會恢復正常。

5. 血壓偏低：

通常氣血不足、血液太濁或心臟功能較低落的人，於改善過程中極易出現這種現象，因為有以上情形的人，因氣不足、血濁、心臟無力而血液循環緩慢、血壓偏低，當血管和血液被淨化後，必將使血液的循環較為暢通，而使血管的壓力降低，而引起頭暈或四肢無力的現象，甚至暈倒。不過這屬於短暫現象而已。

6. 疼痛現象：

人體在改善過程中，由於麻醉神經的毒素被清除，使神經恢復知覺，或血液循環加速使臟器、組織或腦部引起衝擊現象或細胞大量再生時，都將使人體產生疼痛的現象，通常以胃痛或頭痛的這種反應來的最快。若服用止痛劑，而使腸胃雖有了潰瘍卻都不曾發生痛疼，關節酸痛而經常服用止痛劑或注射類固醇的人，當毒素被清除或細胞大量再生時，必將引起疼痛或劇痛，這時只有忍耐，可用熱的海鹽水熱敷或泡熱水浴，或用雞蛋的蛋清塗抹在疼痛處後，可獲得緩和。

7. 血糖增高：

根據中醫學理，糖尿病是因脾、肝、腎功能低落而引起：(1)人體的腦下垂體是自律神經和內分泌的中樞，故可鑑定人體血糖值的高低，當血糖值偏高時，腦下垂體的功能退化，無法鑑定或指揮時，

人體就會出現糖尿病；(2)當胰臟接到命令後，由於胰臟功能已衰退而無法分泌胰島素，人體亦將引起糖尿病。(3)當腦下垂體及胰臟的功能都正常時，可是食物中的營養素不足時，亦形成糖尿病。無法供給製造胰島素的原料時，自癒過程中的血糖會反覆增高或下降，此時不必太急，待腦下垂體及胰臟恢復功能後，必會恢復正常。

8.便秘或下瀉：

古時候的人，日出而作，日落而息，早睡早起，因此很少有便秘的現象；現代人壓力大，經常熬夜，易使肝火旺盛，當肝火過於旺盛使腎水不足滋養肝木時，則大腸必須從排泄物裡攝取更多的水分來補充，以致大便裡的水分不足而引起便秘；還有現代人喝水量都不足，甚至有許多女性完全不喝水，這種不喝水或喝水量不足的人，最後必導致新陳代謝緩慢、失調、便秘及五臟功能急速衰退。

肥胖的人於改善過程中較易有下瀉現象，一般人腹瀉一天兩、三次，人體會覺得渾身乏力，可是在排毒的下瀉時，反而愈拉愈有精神。

長期便秘的人改善過程中，有一段時間會排泄黑色、墨綠色糞便，通常將持續一至二個月，這正是排除囤積在大腸的宿便所產生的現象，請不要誤解為胃出血之徵兆。

註：宿便就是長年卡在大腸壁的大便，這種宿便不消除，人體絕對無法健康，一般絕(禁)食的主要用意也是在此，但絕(禁)食中必須大量喝水，可使大腸裡的宿便很容易排出人體，所以絕(禁)食可促進人體的健康，其道理在此。

9.耳朵癢：

中醫學所述：「腎開竅於耳」，故所有耳內的病變都與腎功能的退化有關，腎功能低落的人有時將從耳內排毒，或者改善過程中，亦將使耳內排毒而產生耳癢或耳內流膿的現象，這都是人體為了促進調和的自然現象，有時毒素從耳內排出時，還會有牙齦浮腫現象。

10.又來經血：(增加生殖力)

女性年齡漸增後步入更年期，更年期是人體機能已老化到某程度的衰老階段；更年期的來臨，年齡只是次要因素，主要因素是人的健康現況；現代女性由於體質欠佳，因此有大多數的女性不到四十歲已步入更年期，而出現停經的現象。當人體的五臟功能逐漸恢復正常，女性的生理機能又恢復年輕後，這也就是所謂的返老還童，是非常可喜的好現象。

關於不孕症的現象在男女兩性都會出現，在男性而言，例如精蟲不足或輸精管阻塞；在女性而言，則導致產不出卵或卵的營養素不足。以及輸卵管受阻，這些現象都將引起不孕症。女性輸卵管阻塞引起的不孕症都很容易處理，如果遇到男性精蟲不足，或女性產不出卵時，則必調養半年至一年左右才能懷孕。

11.停經或陽萎：

於改善過程中，人體認為某臟器所需的營養素仍然不足時，則將調用製造卵或精子的營養素來支援，而使人體產生短暫的停經或陽萎現象，這也是人體自我改善的自然法則之一，必須等到人體已改善到某種程度後才會恢復，而且比原先還旺盛。

12.流鼻血、咳血或便血

人體通常都會尋求最佳的管道來排毒，於改善過程中，當人體上腹部有了惡性腫瘤或癌性，必然使其化成血水後經由口腔、耳朵或鼻腔排出。如形成於小腸、大腸、直腸的腫瘤或癌症化成血水後將由肛門排出，如形成於子宮或膀胱的疾病，由子宮或泌尿道排出。

曾經有痔瘡流血的現象雖已動過手術或被藥物所抑制，亦會再度流血。假如這些毒素不排除時，縱然是靈丹妙藥或神仙下凡，仍然無法使其病癒。

腫瘤癌症所產生的咳血、便血、流鼻血現象，只要不礙健康生存，很快就會結束，但痔瘡流血的現象通常少量，但排毒的時間會拖的較久。

好轉反應與副作用不同，好轉反應是在食用健康保健食品後產生的，健康保健食品是我們人體可完全消化及吸收的，不會殘留體內

產生副作用的，換言之，這些反應絕對是因為我們身體的細胞組織因吸收了營養而產生的反應，這些反應均是一陣子的細胞組織適應期，主要的目的，是要改變原先的身體狀況，朝向更好的健康方向。副作用通常是藥品（特別是化學物質藥品）長期囤積所造成的，這些化學物質它們藉由改變我們血液中某種特定成分濃度，或細胞組織的周圍生活環境而讓人體保持一種看來「健康」的狀態，可能藥到病除！但是通常化學分子的藥物和營養素是完全不同的，營養素被消化吸收後，立即變成了細胞組織的補充營養，是完全被代謝了，而藥物分子有些是排出體，有些是可能滯留在血液、或人體各組織器官中。這就是所謂的副作用，也就是「廢物」才產生的所謂「副作用」，副作用亦指藥物改善了我們某一器官組織，但相對的卻又對某一器官的正常功能有所傷害，它在正宗的營養保健食品微乎其微是不可能發生的。相對的好轉反應有時讓人感覺會重複發生，有時血糖反而增高，有時血壓反而降低或升高，有時女性朋友又來經血或大量經血，有時會突然停經或是陽萎，有時身體變胖了，有時視力變差了，這些如果不是其他因素，而只是食用健康保健食品，且莫緊張過度！依照千年的經驗度過好轉反應，就是健康的來臨！

自癒反應【暝眩反應】的注意事項

暝眩反應是因為體內的每一種器官不斷的共同將廢物排出，並重新開始再生階段的努力成果，這是人體天生的自我治療能力。

身體會依自己的機能而自癒，並依個人的體質神經系統以及累積的疾病等而有快慢的不同。當人體再次經歷疾病且產生治療危機時，便能夠展現出自我調適、自我再生以及自我治療能力。當治療危機在進行當中，先前所罹患的疾病症狀會有一段；所謂的急性劇烈階段之產生將病源排出體外時，追溯病源步驟是按部就班的。治療危機所產生的症狀如背痛、皮膚起疹子、牙齒不適應、腸瀉以及關節疼痛等。但是，這症狀並不是同時發生，而是會從身體的某一個部位，或是當身體將能量用來清除累積多年舊組織與酸性毒素並進行再生時才會產生這些症狀。

附錄七

自癒能力好轉過程 反應症狀參考表



症狀	可能現象
酸性體質者	愛睏（白天）、喉乾舌燥、頻尿、放屁多、抵抗力弱、下痢、排便惡臭。
血液循環障礙	全身筋骨酸痛、倦怠。
高血壓者	血壓微升、頭微量、便秘、頸部微繃。
低血壓者	鼻孔或口腔微血絲、頭微量。
貧血	頭微量、輕微四肢微冷。
胃不好者	胸口發悶、發熱的感覺、比較吃不下食物。
胃潰瘍者	較口臭、微微下痢、潰瘍部分有疼痛或悶悶的感覺。
胃下垂者	胃部覺得不適、想嘔吐、腹漲感。
腸不好者	有瀉肚子現象、依病情而異、排宿便（惡臭）。
肝不好者	口乾舌燥、想嘔吐、皮膚會癢或有局部全身出疹的現象、下痢。
口腔癌	口臭、潰瘍液出、出現酸性體質者症狀。
腎臟病者	尿液混濁、腰酸、眼尿多、疲累感、腳部輕微浮腫等現象、皮膚也會出現疹狀或發癢。
糖尿病者	愛睏、皮膚發癢、血糖值微升、口乾、視線微模糊不清、輕微浮腫、頻尿。
痔瘡者	排便時有時會一時出血或血絲現象。
青春痘	初期會稍增，但很快會消失。
慢性支氣管炎	會有口乾、嘔吐、頭昏、不易咳出痰等現象、胸悶感。

症狀	可能現象
氣喘	較渴、較喘、痰多。
吸菸者	前期胸悶、咳出肺部積痰。
肺不好者	咳嗽痰增加，微帶乳黃色、胸悶感。
鼻竇炎者	有時會增加排出鼻涕量且呈現濃稠狀。
皮膚過敏者	初期皮膚發癢加劇，幾天後即減緩。
糖神官能症者	睡前不但不能誘導入睡反而出現興奮現象。
牙周病	咀嚼吞食，對冷熱逐漸適應。
風濕痛、關節炎	關節部位微微酸痛、出現酸性體質者症狀。
痛風、月內風者	會有全身性的無力感或酸痛、出現酸性體質者症狀。
偏頭痛	精神較好、睡眠好睡。
婦女病	前期月經縮短量少、腹部有腹脹感、頻尿、頭暈、腹部微痛。
穿山甲症	皮膚脫落、口渴、出現酸性體質者症狀。
血液淡者	雖因體質而異，但會有輕微的流血血（女性佔多數）。
肝硬化者	排泄物會出現血絲或血塊。
尿酸過多者	會有全身性的無力感或酸痛，但幾天後就會消失。
子宮內膜異位	會有月經量較多，或點點滴滴一段時間的排出。

★自癒能力好轉過程產生的症狀並不是副作用，而是身體逆向治療的現象，導因於體內的每一種器官不斷地將累積的毒素與廢物共同排出，並重新開始細胞再生與新陳代謝活化效果。當好轉過程症狀結束後，重獲人類與生俱有的正常組織機能與自癒能力。

附錄八

中英名詞、英文縮寫對照表



REVERATROL

中文	英文縮寫	英文
植物雌激素	PE	Phytoestrogen
過氧化氫酶	CAT	catalase
谷胱甘肽	GSH	glutathione
過氧化氫	H ₂ O ₂	hydrogen peroxide
超氧自由基	O ₂ ⁻	superoxide radical
羥基自由基	OH ⁻	hydroxyl anion
活性氧物質	ROS	reactive oxygen species
過氧自由基	ROO ⁻	peroxy radical
超氧歧化酶	SOD	superoxide dismutase
一氧化氮	NO	nitric oxide
脂質過氧化物	LOO ⁻	lipid peroxide
誘導型一氧化氮合酶	iNOS	inducible nitric oxide synthase
共軛亞油酸	CLA	Conjugated linoleic acid
亞麻油酸	LA	linoleic acid
噻唑烷二酮	TZD	thiazolidinedione
解偶聯蛋白	UCP	uncoupling protein