

## 好轉反應是病痛整健所經的過程

### 1 使用營養食品的自然療法與一般藥物療法最大的不同點是：

當藥物的使用量超過人體可以忍受的劑量時，滯留在人體體內的藥物殘留量達到一定程度時，藥物的毒性即會發作，而產生所謂的『副作用』並對人體各機能組織造損害，甚至產生藥物中毒，造成種種不良的後遺症。

### 2 使用營養食品，當其在人體能量積蓄到相當程度時，則會產生食療整健時的四種好轉反應。好轉反應又稱暝眩反應或治療反應。這是為促使『人體本能自然治癒力』發揮『細胞再生，機能活化』的效用所經的過程，這也是為達到徹底根治的效果，所必經『新陳代謝』的活絡反應。常見的整健過程有四種。

#### 2.1 營養補充蜜月期

這是初期的反應，因得到均衡營養充分的供應，而使人體新陳代謝恢復活絡，此時會出現精神好轉、體力轉強、無倦怠感、氣色好轉、皮膚恢復光澤，但有些人會有精神興奮現象發生而失眠，但是精神狀況卻很好。

#### 2.2 加強代謝排毒期

自然療法的主要調理原則就是排毒。積蓄的毒素是造成慢性病的最大原因，也是形成自由基之禍首。根據美國奧克拉荷馬醫學研究中心勞勃佛洛伊德博士(Dr.Robert A. Floyd)的研究指出：『人體內若產生過多的自由基，將會對人體產生傷害，這些傷害證實是造成癌症、老化、中風及心血管疾病的主要原因。』

食物療法中，若欲達到『不藥而癒』的目標，即須靠人體發揮『自然治癒力』將體內毒素、自由基或過氧化脂等排出體外。

美國著名石療法醫生亨利比勒醫師(Henry G. Bieler, M.D.)曾說：『我拋棄藥物，是因為我了解古老的醫學真理——大自然利用體內的自然抵抗力去做真正的治療』。

他說：『急病是由體內的毒血症所造成，因為毒血滯留血中，損壞過濾器官和排泄器官，包括腸、肝、腎、皮膚等，這些毒素都是惡徒，是疾病的真正元兇，如果身體要恢復健康，就一定要剷除他們。所以，建築健康之屋的第一塊基石是——排除毒素』。

為使體內酸性代謝及毒素排出體外，使人類體液由酸性回復至原來的弱鹼性(PH7.35-7.45)，在此排毒期間則會產生排便次數增加腹瀉尿色變濃有些人會出現皮膚瘙癢、痰多、咳嗽等現象。

#### 2.3 氣血活絡，痠痛出現期

當食物療法補充到氣血活絡時，為打通氣血凝滯不通的經絡部位，因此會出現各種痠痛現象，期痛會轉劇，因此服用止痛劑亦無法正常壓制。這種疼痛會持續幾天至數星期，直到自然消失為止。

#### 2.4 細胞再生，精神倦怠、愛睏期

這是我們使用營養食品欲達到的目的地，人體細胞壞死損害的部位，透過人體本能『自然治癒力』，而達到細胞再生效果。在這段其中因人體大多數的營養及氧氣被輸送至損壞的器官組織『細胞再生』的工作，故人體會感受到精力不足和睏倦。

以上這些反應出現時，我們因該感到慶幸，當改善到一定的程度，他會自然消失不藥而癒。尚書內記載著：『藥若不暝眩，厥疾弗瘳』，上述這些整健好轉過程，與中醫療法中的暝眩反應相應。

經過了這四種不同階段的整健過程後，受損的器官組織，因細胞大量再生而回復功能，身體則能再次得到健康。

必須閱讀