



現代健康的迷失與有機保健的重要性

●劉煥玲*

可以這麼說，名和利，就是世間人所追求的兩樣東西。幾乎每個人窮其一生都在學校目前有一處名為：元氣心田，樂活生態園地，位於圖書館後面步道邊，種植各式無毒香草蔬果，供樂齡大學及諮商輔導組作植物療育課程之用，主要由李國揚老師負責。李老師也提供他授課的同學樂活種植的實作機會。

我覺得元氣心田是推展食農教育很好的場域，讓學生看到真食物也鼓勵學生重視飲食健康的觀念。

現代人過分迷信藥物及手術科技動不動就開刀，動不動先吃藥因而全民健保的必然結果是全民吃藥。吃藥等於健康，吃藥就是健康的錯誤觀念，讓現代人類忘記去深思人類健康的根本在於哪裡？任何有醫藥常識的人都知道，任何藥物都有毒素都有副作用，大多數的藥物可能再剛開始是振奮你的精神，但不久之後刺激的增加只會掏空你的身體。如果現在藥物是現代病人健康的解答與保證，則到處是藥房的現代社會人均能從藥房買回健康。那麼現在社會就不會有高血壓、糖尿病、心臟病、中風、癌症、肝病及其他種種文明怪病！

事實證明無論醫學如何發達只是治標，健康的根本之道是回歸自然規律，回歸自然醫學的古老真理。利用體內的自然療癒；力去做真正的治療，才能找回真正的健康

* 劉煥玲，南臺科技大學通識教育中心社會科學組助理副教授



！醫學與開刀是萬不得已的最後手段，最好的藥物還是你的食物，自己的身體是最好的醫生，自己的免疫系統是最好的醫院。

現在社會人們文明病的主因來自環境汙染、飲食汙染、心靈汙染、缺乏運動、藥物濫用等種種危害健康的因素。所以保健的三大原則營養、修養、保養需要高度重視。一、營養：均衡充足乾淨無化學劑的汙染正常的飲食習慣；二、修養：保持愉快心情不與人爭執，不與人計較，多看有益的書籍提升自己的品味，使自己成為受歡迎的人；三、保養生活有規律，作息正常、不賴床、適量運動，注重衛生，環境與身體的衛生要確實做到。

有機生活方式與自然醫學理念是人類健康與長壽的鑰匙，有機生活包括與大自然共舞，充分的飲水，充足的陽光與新鮮的空氣。為健康長壽而運動，養成良好行為和情緒以避免壓力，避免菸酒與藥物濫用，引用無汙染的有機食物。

自然醫學排除人類毒素的方法莫過輕食法；有別於一般市面上的斷食法，以絕食的激烈方式迫使人體內部自我清洗廢物與毒素，達成自體更新與再生。輕食尚透過輕鬆自在的方式均衡攝取蔬果營養，再以大自然治療力自我治療恢復自我健康。輕食尚具排毒清除腸道功能，均衡供應 60 兆細胞所需的營養素，是現代人預防疾病最有利的方

式。自然療法的功能，可將人類致病的毒素排出，人類疾病的成因是體內累積的毒素。因此排除毒素是自然醫學治療疾病成因的第一工程。2500 年前的醫學之父希波克拉提斯以一句：「大自然治病，醫生只是大自然的助手而已」，點出治病的真理。最好的藥物不是一般所稱的「藥物」、而是你的「食物」，而最好的食物即「有機」食物。

