

<<情緒排毒治百病>>

图书基本信息

书名：<<情緒排毒治百病>>

13位ISBN编号：9789861751887

10位ISBN编号：9861751882

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：王佑驊 著

页数：352

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<情緒排毒治百病>>

### 前言

「如何吃，才能健康？」

一直都是台灣醫學健康書近年的主流話題，一般的概念是：「你（包括健康與生活狀態），是你吃出來的。

」自然醫學則進一步延伸為：「你，是你消化吸收出來的。

」但是，根據我的臨床經驗卻印證：「你，是你想出來的！」

」自然醫學並不針對特定的疾病做治療，而是藉由「情緒平衡」「排除毒素」，以及「提升免疫系統」這黃金鐵三角，來讓人體自我療癒。

其實，人體的自癒力本身就能治百病，拜自然醫學流行所賜，現在大家都喜歡排毒；但是，不單單身體的排毒是有順序，全人的排毒順序更為重要。

因此，我認為「排毒，必須從心排起」，之後再處理身體上面的種種問題，才能徹底療癒，而這也是本書的核心理念。

真正的健康是必須「身、心、靈」三者一體，健康並不局限在身體狀態，也沒有吃對或吃錯那麼單純。

情緒錯了，才會吃錯東西；情緒錯了，身體會藉由疾病來警告我們，這是來自身體的請求。

因此，疾病是一種大愛。

然而主流醫學，甚至很多自然療法的觀點，卻只著眼在趕緊把症狀消除，這其實是本末倒置，而且會因為沒有從根源解決，最後浪費許多醫療資源，著實可惜。

當然，我也不是一開始就了解身心靈之間的關係。

還記得我在當實習醫師的時候，有一位指導醫師總是叫我藥草的劑量不要開那麼高，要溫柔一點。

他治療病人時總是非常的溫和、細心，也經常提到情緒與身體的關連，但當時所有實習醫生包括我在內，其實都非常不以為然。

後來，在經歷過很多臨床的案例，學習到「桑卡藍派別」同類療法身心靈七個等級互動的關係，並參加過薩滿療法的研習後，我才深深的發現到：健康，真的不是我們平常想的那麼一回事，如果沒有兼顧身心靈，健康只是個假象與口號。

有趣的是，每當我經由身體疾病來分析病人情緒方面的可能問題時，許多病人都會覺得不可思議，甚至聯想到算命老師。

這樣的反應，其實表達了大多數的人，寧願把情緒問題歸類為玄學，卻不肯真正去面對的矛盾與逃避心態。

疾病，其實就只是每一個人心裡最不願意面對的問題，被外在顯化而已。

而這本書跟其他情緒相關書籍最大的不同點在於，我認為負面情緒是首先需要被清除的，並請提供了簡單又具體的操作方法。

透過這本書的出版，鼓勵讀者多多重視身心靈的連結，是我始終如一的使命與信念。

這也就是為什麼，我一直很想寫《情緒排毒治百病》這本書的原因。

在了解身心靈的關係後，我的生命中除了自然醫學醫生的角色以外，更希望能成為一個身心靈全方為的人生教練（life coach）。

現今社會之所有這麼多令人不愉快的事件、不正當的風氣，某種程度上是源自於沒有被正視，以及確實釋放的負面情緒。

我希望能夠藉由這本書盡一點棉薄之力，讓整個世界變得更和平與正向，使我們的下一代能有一個快樂平安的生長環境。

## <<情緒排毒治百病>>

### 內容概要

聯合推薦 美國自然醫學國寶級醫師 / Pizzorno 家庭醫學科醫生 / 王怡仁 張德芬  
貴婦奈奈 疾病，是你的情緒地圖，是你的心發出的警訊！

所以，排毒必須從心排起。

自然醫學專業博士，讓你輕鬆了解情緒與健康的關係，有效的清除負面情緒造成的毒素。

F先生從小就被家人灌輸「你不夠好」的想法，這份長期的抑鬱，使他得了肝病。

小銘被西醫確定是過動兒，他母親生長在一個重男輕女的家庭，從小就被父母忽略，一直渴望親人的愛，所以生下來的孩子就像鏡子一般，會藉由各種行為引起父母的注意。

長期處於恐懼或壓力的人，較易出現腸胃問題，甚至影響腎和膀胱。

常有罪惡感並會對自己指責、發怒的人，容易導致疱疹或自體免疫系統失調。

經常陷入悲傷情緒的人，問題會出現在呼吸系統跟水分調節系統，如腎或膀胱。

如果再壓抑，則會產生肺跟耳朵、鼻竇有關的問題。

長期累積就容易演變成心臟問題。

愛挑剔的人，最容易出現關節問題。

我們往往一生病就跑醫院，但你是否曾停下來想想：除了疼痛與不適之外，你的情緒是什麼？

你可曾想過，身體是在透過疾病提醒你什麼？

其實東方人普遍都有壓抑情緒的問題，這也是為什麼有些人即使不菸不酒、注重健康飲食，還是照樣逃不開病魔侵襲的主因。

本書將教你如何從排除負面的情緒，從頭到腳針對身體發出的警訊，對症說明該如何進行情緒療法，讓你觀照、覺察身心的密碼，當自己和家人最棒的健康顧問！

<<情緒排毒治百病>>

作者簡介

王佑驊 學歷 加拿大西門菲沙大學人體機能運動學畢業 加拿大自然醫學院自然醫學博士 加拿大自然醫學醫師 美國自然醫學會認證醫師 美國生物能回饋治療師資格 美國情緒釋放技巧（EFT）治療師資格 澳洲撥恩技巧治療師資格 撥恩技巧教師資格 美國IAPC高級催眠治療師 英國CAMBMS催眠治療師 分靈體整合技巧創始人經歷 溫哥華Be Well Now Center自然醫學醫師 台北市完全優診所自然醫學顧問現任 台北市赫尼曼診所自然醫學顧問  
著有：《自然醫學DIY》《健康大祕密》（合著）

## <<情緒排毒治百病>>

### 書籍目錄

推薦序：做個快樂的健康人自序：這本書，成就我的使命與信念PART 1：與你的情緒對話 1 - 1 身心連結 是治病，還是醫心？  
1 - 2 驚人的安慰劑效應1 - 3 誕生後六年，決定你的健康與人生1 - 4 中醫怎麼看待情緒與疾病的關聯1 - 5 壓力、創傷和疾病的關聯1 - 6 你的壓力從何而來？  
1 - 7 負面情緒就是可怕的病因PART 2：疾病，是你的情緒地圖2 - 1 生命靈魂的源起 - - 頭部、顏面及五官疾病訊息解析2 - 2 需要暢通的轉運點 - - 頸部疾病訊息解析2 - 3 無形的重擔 - - 肩膀疾病訊息解析2 - 4 與世界的接觸點 - - 手部、上臂疾病訊息解析2 - 5 忠於自我的情緒源 - - 胸腔疾病訊息解析2 - 6 細微的不適也是情緒註解 - - 臟器疾病訊息解析2 - 7 生命的支稱點 - - 腰、脊椎疾病訊息解析2 - 8 下半身能量轉運點 - - 骨盆系統疾病訊息解析2 - 9 性與自我認同 - - 生殖系統疾病訊息解析2 - 10 新方向的指引 - - 下肢、足部系統疾病訊息解析PART 3：情緒排毒法3 - 1 壓力檢測法3 - 2 化解負面情緒的西方藥草3 - 3 排解情緒的同類製劑處方3 - 4 平衡情緒的自然能量花精3 - 5 情緒釋放的EFT技巧3 - 6 消除不愉快記憶的TAT技巧3 - 7 創造正面與積極的TTT技巧3 - 8 音樂情緒療法3 - 9 打造自己的快樂筆記本 3 - 10 抒解壓力的運動3 - 11 情緒處理的其他技巧PART 4：身心靈健康的二三事4 - 1 病不會好，是因為生病會帶來「好處」？  
4 - 2 療癒之路，如何做到身心靈的完美搭配？  
4 - 3 情緒釋放過程可能產生的情況4 - 4 何謂內在小孩與分靈體？  
4 - 5 多愛自己的方法與意義4 - 6 宗教祈禱與療癒的關係4 - 7 上癮，算不算是一種病？  
4 - 8 扯後腿的小惡魔 重複模式與負面信念4 - 9 意外、小孩、寵物，都是你的鏡子4 - 10 古典醫學遇上E時代 科技依賴症候群4 - 11 如果每個情緒都有原因，有需要去回溯或追根究嗎？  
PART 5：從生活案例全觀你的身心健康5 - 1 病痛，不是中止不適就算療癒5 - 2 過敏源，有時和你以為的不一樣5 - 3 疼惜你的心肝 - - 解讀心臟與肝病5 - 4 健康不只是自己的事，也與家人有關5 - 5 男人說不出的痛 性功能障礙與情緒關係5 - 6 月經，反應了女性的秘密心事5 - 7 人生的轉捩點，留心疾病上身附錄1：壓力大的族群健康食品補充建議附錄2：身體與病症附錄3：參考書目

## &lt;&lt;情緒排毒治百病&gt;&gt;

## 章节摘录

聆聽疾病的聲音，才能從內在開始健康。現代人生活繁忙、壓力大，每個人幾乎都日復一日的過著機械般的生活，生活中喜怒哀樂的事情太多，使得人們身上或多或少都帶有病痛——即使是你已經習以為常的肩頸痠痛，也是一種病。

也許你常常為此跑醫院、跟醫生抱怨，但你是否曾停下來省思：你，有多久沒有好好與自己對話了呢？

你解除了疼痛與不適之外，自己的情緒是什麼嗎？

其實，很多人不曾了解自己的情緒，也不知道這些生活中的種種壓力，在潛意識裡埋下了哪些種子。

如果，你也是一個經常為大小病痛所苦的人，或許你應該試著聽看看疾病在說些什麼。過去，我們總以為疾病是一個可怕的敵人，因為它傷害我們的健康與生命，卻不知道其實早在疾病之前，無論加班、熬夜、發脾氣種種由自我出發的行為，就是對身體第一步的傷害；尤其，在壓力與情緒的處理上，我們往往選擇了忽視與自我說服，殊不知，這才是在向病魔招手，而並非它多事的走向你。

在你的一生中，也許已經生過不計其數的病——無論是影響重大的病症，或者無傷大雅的小感冒。但是你可曾想過，當你生病時，你的身體是在透過疾病來提醒你：壓力太大了！

「壓力」一詞大家都很熟悉，但是壓力有很多種，自然醫學講的壓力是「stress」，而不是中文壓力的「pressure」，兩者之間有很大的差別。

自然醫學的壓力泛指任何對身心有害的事物，例如氣候炎熱、工作過度、吃錯東西、缺乏睡眠、過度肥胖、空氣污染、菸、酒、毒品等。

而在自然醫學的六大原則中，有兩項非常重要：第一，是全人治療；第二，是找出疾病的原因。

此外，自然醫學認為的疾病成因，不外乎下列七個方向：1生活習慣不正常 2飲食習慣不正確 3情緒精神的壓力 4環境毒素的累積 5先天體質的差異 6外來因素的入侵 7負面能量的影響。在上述七個項目裡面，我特別注重情緒精神的壓力，因為這可說是所有疾病的根源。我們先來看一些數據：美國衛生署統計，美國就業人口上醫院的原因，有七~九%跟壓力有關；美國壓力學會統計，全國每天有一百萬上班族，因為壓力而請假，每年損失約六十億美元。歐盟則統計出一半以上的員工請假，都是因為壓力症候群。

根據中央健保局統計，情緒性疾病已列入國人二十大疾病之中。

不過，在我看來，所有的疾病都是壓力所引起的，因此這個統計跟國外的數據相比，其實是低估了壓力對人體的傷害。

當然，壓力是人生中不可避免的。

在適當的壓力下，我們的表現可以達到高峰，太少壓力則容易使人變得懶洋洋的，什麼都不想做。

不過，最糟糕的是當壓力過大，導致生活作息不正常，飲食習慣不正確，容易吃到錯的東西，進而導致消化不良、毒素累積。

當毒素排不掉，免疫系統功能降低，細菌病毒容易入侵時，人自然就會病倒了。

因此，你還能說你的健康狀況只是身體出了毛病，與心靈及情緒沒有任何關聯嗎？

1-1 身心連結——是治病，還是醫心？

德國一位癌症醫生瑞克·基爾得·黑默（Ryke Geerd Hamer）曾提出過一份有趣的報告：他在研究過上萬名病人後發現，癌症的病史與病人的情緒其實是相關連的。

這些臨床經驗告訴他，大多數得到癌症的人，在發病前的三到六個月都曾經歷過一些重大的人生變故，無論是親人過世，與摯愛的子女、伴侶交惡，或者其它令人不快的天災人禍等。

於是，他推斷當人處於衝突、憤怒、哀傷等負面情緒中，卻得不到適當的抒發時，將會演變成癌細胞。

由此可證，人體健康與心情（情緒）有著莫大關連。

從醫聖希波克拉底，到近代的赫尼曼醫生、巴哈醫生，都非常注重這一點。

一九八一年前後，美國著名療愈師露易絲·賀（Louies L. Hay）被稱為身心連結的先驅，首先強調了正

## &lt;&lt;情緒排毒治百病&gt;&gt;

面思考有助於身體健康。

不過，當時卻被認為是不科學的，因為大部分的人認為這方面的思考是來自於東方哲學，一般人往往把這樣的健康觀與是否認同鬼神及輪迴的概念連在一起。

要不就相信，要不就不信，得不到具體證實。

我們都知道「身」是身體，而「心」指的又是什麼？

細胞變異會受到情緒影響 「心」不單是心臟，也是指腦內思考與全面性的情緒。

國際知名的腦神經與藥劑學專家坎德絲·帕特博士（Candace Pert）透過實驗證明了我們的情緒不只和腦有關，傳導情緒反應的關鍵是神經勝（neuropeptide），而體內每一個細胞都有著情緒的接收器，會蒐集環繞的指令，細胞分裂、再生、成長、耗損或保留能量、修復及對抗感染等。

細胞與細胞之間的訊息溝通，是仰賴賀爾蒙神經傳導者（neurotransmitters）與勝，這些通稱為「ligands」。

而它們的角色，就是身心對話的基礎結構，在人體內負責九八%身心之間資料的傳遞。

帕特博士把勝和接收器歸類為「情緒的分子」，她指出「情緒」是有形的肉體與無形的心智之間的連繫，而每一個細胞上的接收器則是情緒發生的地點。

在身體裡面，接收器根據我們生命中的經驗調整生理反應，情緒影響著分子，而分子影響到我們的感受。

帕特博士特別強調，勝和接受器本身並不會產生情緒；分子本身就是情緒，而我們所處的感覺則是「當勝跟接收器結合時，所產生的能量震動」。

因此，隱藏在「感覺」底下的，就是情緒在潛意識層進行資料交換，換句話說，你的身體就是你的潛意識，因此當人能夠改變潛意識，自然就能影響身體。

這也是為什麼露易絲·賀的著作，會以正面思考的句子作為讓身體恢復健康的處方。

而暢銷名作《秘密》也提到一位得乳癌的女士，藉由每天重複念誦「感謝我已經好了。」

（Thank you for my healing.）直到腫瘤消失為止。

人接受的字眼跟思考，會加強大腦裡面的神經鏈，進而改變身心靈的整體運作。

西醫說：「健康或疾病，都是你吃出來的。」

而自然醫學的看法則是：「健康與疾病，都是你吸收消化造成的。」

「從身心靈的全人觀來看，我們其實可以更進一步的說：「你健康與否，都是你想出來的。」

換言之，你的信念創造了你的實像。

心跳頻率是身體訊息的指揮官 西方傳統思想認為情緒來自於大腦，所有的情緒只是單純一個精神上的外化現象罷了。

我們現在知道，事實不是如此；在情緒生理學、壓力管理，以及心腦關係研究超過十八年的全球權威單位「心術研究院」（Institute of Heart Math）指出，心臟本身擁有獨立運作的神經系統。

這就好比心臟裡面有另外一個腦，會接收並且傳送訊息，組成大腦與心臟之間雙向的溝通管道；心臟跟大腦之間的資料傳輸不但是雙向，而且心臟傳送到大腦的訊息，遠多過大腦傳送到心臟的訊息。

心術研究院也發現，大腦的節奏會主動和心跳的節奏同步，血壓和呼吸的節奏也一樣會跟進。

因此，我們甚至可以大膽的假設，心臟的震動頻率是身體所有訊息的總指揮官。

而這些在心臟、大腦及全身之間傳導的訊息，會影響我們的行為舉止跟感覺；混亂跟不正常的心跳，告訴大腦我們現在的狀況並不好，應該有意識的去表達，或是思考解決之道。

心跳也被情緒所影響，生氣、憤怒、憎恨、恐懼、擔心、害怕，都會造成心跳的混亂。

而愛、慈悲、信心、感恩、安全感，則會產生平穩的心跳。

了解這樣的關係後，你就會知道處理人的負面情緒是何等重要。

對目前的主流醫學而言，心臟只不過是一具幫浦、一個水泵；出了問題，只要更換一個適合的就好。

但有趣的是，很多做過心臟移植手術的案例都顯示，接受移植的人或多或少都會保有捐贈者的一些特質（像是突然想吸菸，或是偏好某些食物），有些和本身的興趣相去甚遠，連患者自己都覺得莫名其妙。

## <<情緒排毒治百病>>

因此，心臟、心智與身體，是連結在一起的完整個體，並非隨時可以換零件跟淘汰的機器。

基因並不能決定你的疾病 有的人認為「基因」主導一切，某些人天生基因好，某些人則比較差。

達爾文的進化論認為：「適者生存。」

我們每一個人能夠存活，都是源自於我們自身基因的慈悲，而主流醫學的醫療系統，以及大多數人的信念，也都是架構在進化論上。

難道，我們只能心存畏懼的活在基因的淫威底下？

其實不然。

史丹佛大學醫學院的細胞生物學家暨教授 - - 布魯斯·立普頓博士，在他的著作《信念的力量：新生物學給我們的啟示》指出，基因會隨著我們的思考跟意念而改變，恐懼本身會直接影響基因，接著負面的影響我們的健康，甚至跟隨你的恐懼，自導自演一場悲劇。

當我們把責任歸咎於基因時，就讓自己處於一個機率受害者的角色。

雖然我們必須承認，很多先天疾病的確是由基因的缺損所造成，但是這在總人口的比例畢竟是少數的。

立普頓博士指出，先天基因的缺陷約占總人口的二%，因此大部分的人是基因健全的，不應生成日後那麼多的疾病。

而目前西方國家的死亡主因，例如糖尿病、心臟病、癌症等，都已經被證實不再是由基因本身所造成，而是先天的基因及後天環境交互影響之下的產物。

立普頓博士也指出，科學家總是把很多基因跟各種疾病的特徵連結在一起，卻沒有發現單一基因會導致一個特徵或疾病。

數千萬年來，我們都在基因池裡交換著基因。

其實每個人身上都有著種種疾病的基因，關鍵差異只是在於這些疾病的開關，到底是怎樣被開啟的？基因並不能全然決定你是否會得某種病，你生病的開關其實分別在生活習慣、飲食習慣、情緒壓力、毒素累積、外來細菌或病毒、外傷、負面能量等因素。

## <<情緒排毒治百病>>

### 媒体关注与评论

「從我投入身心靈領域的學習以來，一直知道情緒與健康息息相關。但是，坊間這類相關的參考書籍多半出自國外作家之手，現在終於有一位受過正統醫學訓練的華人專家，巨細靡遺地把疾病與情緒的關係，描述地如此清楚，而且還提供了中西合璧、結合傳統和另類療法之大成的各類療癒技巧，讓這本靈性醫學書更具實用性。這真是一本人人必備的好書。

」 - - 張德芬

<<情緒排毒治百病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>