

少食，保持『飢餓感』，啟發免疫力

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

一味地吃大餐『吃到飽』，大魚大肉及膏粱厚味，加上喜愛吃速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，事實上是雪上加霜，在在都是「傷身」或破壞體內免疫系統的兇神惡煞之因子。《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食納過多肉類、飲食不當，以免未蒙其利，反受其害，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。

現代人喜歡給小兒進補，從維他命到健康食品，惟恐小孩輸在起跑點上，中醫養身講求是「若要小兒安，須受三分飢與寒」，意謂選擇不偏食、不過量，則不需要含辛溫大熱藥膳，使用修補如黨參、人參、甘草、茯苓、等中藥來調養身體，可保小兒安。

少食習慣，適度保持『飢餓感』，啟發免疫機制，吃飯七分飽 提昇免疫力。免疫系統的結構是在擊敗從體外入侵的病原體和在體內產生的癌細胞，就如軍隊攻擊敵人、保衛自己的國家一樣，免疫系統也要攻擊病原體和癌細胞來保護人體。

旺盛的生命力，也就是說免疫力增強，來自『少食，幾分飢餓感』。在元朝滑壽、難經本義：『胃者水穀之海，主稟四時，皆以胃氣為本，人無胃氣，則死生之要會也』。正如長崎大學醫學博士石原解

釋：所謂免疫力，就是白血球的吞噬力和殺菌力。當人飽食終日、膏粱厚味，體質變酸，酵素作用會受到阻礙，內分泌失調，荷爾蒙也會受阻礙，人體吸收會阻礙排泄，排泄機能減弱，免疫細胞降低，反之則增強免疫機制。如同糖尿病人，血液中血糖過多，白血球的貪吃力、殺菌力就降低，免疫力隨之減退，因此糖尿病人易併發肺炎、肺結核等二次感染症。吃飯七分飽 提昇免疫力少食，保持『飢餓感』，啟發免疫。『每餐七八分飽，保持適當飢餓感』排泄活動則轉而旺盛，間接活化免疫細胞和自然殺手細胞，提高身體的免疫能力，不致常生病。飲食規律、營養均衡是養生保健必不可少的物質基礎，可起到雙向調節作用，使「高者抑之，陷者舉之」，進而調整、平衡人體免疫系統。（本文作者兼具中、西醫資格）



以下摘自網路資料，証實少食，保持『飢餓感』，啟發免疫力觀念。

成為永遠病人的二大原因：

過食+藥物！

- ◎ 糖尿病是全身性的代謝紊亂，主因則是胰臟過度疲勞！
- ◎ 細嚼慢嚥是在降低胰臟負擔！
- ◎ 活得健康的重要原則~一少三多！
A. **少吃** B. 多休息 C. 多喝水 D. 多流汗
- ◎ 滿身流汗對各種疾病都是有益的！
- ◎ 改變體質是根治高血壓的不二法門！
- ◎ 有健康活力的腎臟就不易罹患高血壓！
- ◎ 飯量越大，耗氧也越大，細胞越缺氧，心臟就越加壓，血壓也就越高了！
- ◎ 只要積極改變體質就可以治萬病！
- ◎ 吃飯最好「五分飽」不要「撐飽」！
- ◎ 空腹時身體發熱流汗是最有效的 新陳代謝法，也是細胞自行清血解毒、補氣活化的時機！（消化系統運作時，就停止排毒！）
- ◎ 癌症的主因~ 超級中毒+組織缺氧（重度缺氧）！
- ◎ 癌症是身體長期處於中毒狀態（強酸）所引起「缺氧」的自然現象！

◎ 「氧」是身體治病、救命的靈丹，它決定腺體調節能力、免疫系統的強弱，更掌控了癌症病人的生殺大權！登山喘氣是最佳的補氧運動！40多年來李豐醫生靠天天登山抑制淋巴腺癌，至今活跳跳（本來只有半年的存活率，多活了40多年），我的好友因淋巴腺癌在台大醫院化療，11個月後，就天人永離！

◎ 勉強消化食物，只會繼續透支體內血氧，迫使免疫系統一厥不振！

◎ 疾病來自違背大自然，健康則是來自順乎大自然！

◎ 癌細胞是「厭氧性」的，正常細胞是「嗜氧性」！

登山喘氣補氧，可使皺縮的癌細胞變回飽潤的正常細胞，腫瘤消失

◎ 治癌的重點：

A、消除缺氧現象

B、提身自體免疫能力

C、積極改善酸鹼體質

◎ 有病的人不適合住在冷氣房內，應儘量讓體溫升高多出汗！

◎ 幫助病體出汗提升「氧水準」

是復健的主要工程！

◎ 提昇免疫能力的重點：

A、血液循環良好 B、新陳代謝正常 C、精神良好。

◎ 「憂傷」是毒藥，「開懷」是良方！

◎ 消化是一項十分耗氧的工程！

◎ 當消化功能增強時，

內分泌與解毒系統就顯著減弱！

◎ 當身體遭病毒入侵或是廢物

累積超過上限時，「發燒機制」立即啟動！

◎ 「吃藥」是一種「慢性中毒」！

◎ 5%屬急性病應該仰賴醫生治療，

但是 95%的慢性病應該交給自己治療！

◎ 自己專屬的醫生~自己本身，自己專屬的藥廠~內分泌系統！

◎ 身體是最好的明醫，活化腺體後自有取之不盡的靈丹！

◎ 當身體飢餓感訊號出現時，

正是排毒旺盛, 免疫功能快速增強時！

◎ 癌細胞怕熱、厭氧、厭鹼！

◎ 養成每日多發熱流汗習慣，

避免酸中毒與內分泌腺的失調衰退！

◎ 自體中毒~ 情緒、生活壓力，便秘，失眠！

◎ 持續性的緩慢出汗，將深層細胞內積存的廢物毒素傾入血液後，

繼而成功燃燒代謝並藉著汗水排出體外！

◎ 長期多食習慣使消化系統過勞，長期消化不良結果血液酸毒化！

◎ 如果睡前吃飽飽，保證一夜睡不好，睡前吃得越少就很快睡飽！

◎ 飽食快感之後，立即換來數小時的精神衰退與陷身體於缺氧虛冷的低潮！

◎ 嚴格遵守不餓不食的良好習慣，儘可能延長二餐間距，讓身體獲得些許喘息機會，以支持免疫細胞進行警察任務！

◎ 當飢餓時，有機人體有一種神奇力量，開始將癌細胞、廢物毒素當成燃料！

◎ 不餓又多食造成持續性的缺氧，

最容易出現身體的惡化！

◎ 飽對病人不利，是缺氧疾病的開始！

餓是治病潛能發揮之時！

◎ 生病時本能性是不餓的，

此時消化腺體需要「深度休息」，

以利加強內分泌的發達，

才有助於身體發揮整體的調節治療功能！

◎ 加強免疫功能是治癌的不二法則，請別誤食健康食品（多含化學成分）！

◎ 維持「神智的清醒」，顯示腺體發達與免疫系統功能處於最有效的

狀態！

◎ 神智更足以檢驗自體免疫功能的強弱！