

CAPITAL  
資本伊人

No.002 APR 2005  
www.capitalfemme.com

Empowering Women

# femme

HKS 40  
啟航價 \$10

Business  
Diamond Price Up

Body & Soul  
春日護膚備忘

Investment Tips  
必買基金股票

Health  
少睡致肥

Chat Room



胡敏珊 × 鄭裕玲  
真情對話

葉詠詩  
揮出商樂章



FEMME health directory

## 平衡身心三大療法

吃藥難斷，那加來好運事那難重，行在自然療法的世界裡，身、心、靈無法平衡時，利用大自然的物質去調整，是萬應靈丹的保健之道。近年新興的自然療法五花八門，有以加西古羅華的治療觀念，舉世「整合」(Holistic)，即身、心、靈三方面的平衡，使身體擁有自我能力，讓自然療法都是其中之一。而對於初學情況有以下三大靈效的自然療法：天然療法、具齒牙療法及自然治療。



吳凱欣 (Shirley Ng)

澳洲自然療法醫學治療師  
澳洲自然療法醫學治療師公會  
註冊自然療法醫學治療師 (www.2011.com.au)

## 方法一：同類療法

「同類療法」或「類藥療法」(Homeopathy)是一種以自然無副作用的治療方法，提供能量性藥物 (Energy Medicine) 刺激人體天然自我修復功能，同時可處理極深處的情緒問題。「同類療法」的名稱源於希臘文 "homoeos"，意思是「相似」或「類似」。正因「同類療法」的理論及基礎於希臘醫學始祖希波克拉底「類似定律」，所以同類療法不是用藥物對抗疾病，而是以產生類似症狀的物質來治療類似病症 (like cures like)。刺激症狀出現及身體的自我能力，令身體回復協調狀態。例如，洋蔥會引起流涕、打噴嚏等類似感冒的症狀，因此就可以用紅蔥 (Allium Cepa) 來治療感冒。「同類療法」採用各種礦物、植物、動物性採出來的極微量藥物，是經過再擊壓處理法 (Succession) 把藥物稀釋後，使藥物可以釋放最大能量，同時令藥物全無副作用。



「同類療法」用天然的藥物以微小劑量刺激人體自我修復能力。

## 12 類體質見性格

「同類療法」將人的體質分成 12 種基本體質類型，而每個人的體質會形成個人獨特的外型、體格、性格等。而當中的元素在某時刻出現缺乏狀態時，身體便會出現毛病，甚至性格轉變。例如被認為屬於控制型的人是愛秩序、喜歡控制、挑剔及憂鬱，但特徵是害怕恐懼心理，那麼這類人必須補充錫 (Arsenicum Album) 來取得平衡。治療師能夠透過觀察對方的外表、皮膚、體格及形態了解他的內心世界來判斷對方屬於哪一類體質，才配以適當的藥物補充。

即使是一病一症，不同人會有不同反應。除了按體質去調配藥物外，治療師會深入了解患者的生活習慣及經歷，尋求找出患者情緒問題的根源，再擇用最合適的一種藥物來治療。例如患者對事情有不明來歷的恐懼 (unknown fear)，就需要補充烏頭 (Aconite)；但如果原因是工作過量和對將來憂慮而產生的情緒低落，就可以補充硝酸銀 (Argent Nitricum)，以達到核心體質。

## 季節性抑鬱誘因

Shirley 認為情緒病不是一朝一夕發生的事。季節性抑鬱症的患者，表面上，在轉季、陰天、下雨天、潮濕日子，情緒會低落，抑鬱症的出現會比較明顯，但必須找出深層的情緒問題，徹底地針對問題根源才可以對症下藥。導致季節性情緒低落的原因可能是：

1. 飲食上的偏好，將某食物營養不足或某種維他命吸收不足，如多種維他命不足，因而產生抑鬱或其他情緒問題。
2. 錯誤的烹調方法，破壞食物原有的維他命，令身體缺乏產生天然抗抑鬱元素的能力，血液裏或有關的維他命衍生物。
3. 長期承受壓力，無法舒緩，解決或不想面對，長期的流淚形成情緒上的抑鬱，長久下去會以情緒病表現出來。
4. 過去的創傷及經歷受挫折的回應存留在心靈內，累積的情緒問題無法釋放出來，長期便形成「慢性疾病」。
5. 患者的「酸性」體質，容易造成「負離子」不足，造成正負離子失衡，令白血球減少，血壓上升，心跳加速，容易出現情緒問題。此外，身體亦受環境大自然的影響，從而情緒的天氣感到鬱悶。原因為大地充滿正離子，而缺乏負離子；相反，用過太陽時，卻感覺舒暢無比，正因為大地充滿負離子，有助血液及淋巴循環。



### 方法二：貝曲花藥

自然療法中有特別針對 38 種情緒問題的貝曲花藥療法 (Bach Flower Remedies)。這由 38 種花和植物中萃取的精華能量，每一種都個別針對不同的情緒或狀態，可以調整及平衡身體。

#### 驅走消極思想

英國的「同類療法」醫生著名的編製學家愛德華·貝曲 (Edward Bach)，在 1930 年發現了採集野外不同的鮮花，放入沸滾水中，藉著陽光增加能量製成花藥。當中的 38 種花有一個共同特性，就是當將花瓣放入口中時，能夠在腦海中引發出不同的情緒。這 38 種花再經研製後，就成了現今用來醫治人類情緒問題的貝曲花藥。貝曲花藥最大的特點是以調整身、心、靈整體和諧來達到治療的目的，花藥純作為一種能量媒介，幫助患者開放心靈。

貝曲花藥的治療過程較「同類療法」簡易，使用者只要按性格及當時情緒選出合適的花藥就可。Shirley 甚至提到患者可以尋找出自己的情緒問題，再找合適的花藥治療。

根據自然療法醫學林林總總的治療方法，不論是採用「同類療法」或貝曲花藥來治療情緒病，Shirley 認為最重要是透過改善飲食習慣改變體質，加平日多以排毒營養出身體廢物及毒素，每日飲用 3000cc 健康食用水來清潔內臟腸胃；多保持心境開朗亦是情緒管理，才可擁有整全健康的身體。

### 方法三：色彩治療

談到色彩治療，我們每天生活都充滿不同顏色，為甚麼會因色彩而有治療情緒的作用？色彩治療師陳麗霞說：「顏色是單純的運動頻率，高人類的眼每說同樣運動頻率，所以顏色能夠傳遞能量給人大腦，以光譜中的七色為例，紫色的波長最長，有穩定情緒的作用；紅色的波長最短，所以釋放的能量最強。」

#### 情緒自己選擇

Christine 提到每個人都可以自己選擇情緒，情緒問題的根源就是人失去自我控制情緒的能力。「當你傷心的時候，不是要你快樂，你要認清自己的情緒，在適當的時候才改變，不開心時發脾氣，只是讓你的負面情緒擴大，甚至將負面能量影響身邊的人。」

Christine 曾經有一位朋友偏愛藍色，但十分抗拒紅色、橘色的食物都不吃，這正反映他逃避自己人格的一部分特質，就是拒絕表達自己的情緒和感覺。Christine 認為他應該嘗試吸收能量，如多吃橙色蔬菜、多穿橙色衣服就可以解決原來的困擾。

對於改善情緒，一般人都認為紅、橙、黃等暖色可以令人心情愉快，但對有躁狂傾向的人反而有制衡作用，應取相對比色，如綠色作平衡。Christine 提到其實我們的潛意識時刻接收訊息，告訴我們身體需要甚麼顏色的能量，最重要是勇於表達自己的需要，不要內裡性去限制。「有時候你出門前有想穿一身粉紅色的感覺，這代表你可能需要粉紅色的能量，但意識上覺得穿一身粉紅色很怪，就忽略了潛意識發出的聲音。」

#### 顏色對解碼

每個人都有屬於自己的顏色來顯示內在需要，我們可以透過 12 色能量卡或「當下狀態牌」(見表)找出當時你需要甚麼顏色的能量，然後從情緒、飲食、衣著、家居設計、繪畫等接收該顏色能量，因此在情緒低落的時候，不妨多穿色彩鮮艷的衣服來平衡一下情緒上的需要。

紅色	藍色	綠色	黃色
勇氣 力量 自信 家人和睦 自信 忠實 勇氣 健康與快樂 快樂與忠實 不懼任何事	誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實	誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實	誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實 誠實