

身上藏著大小毒窟 藥原病 排毒為上策

圖文／白雁老師

體內濁毒最傷身

身體的毒素和垃圾，如果不能每天代謝乾淨，濁物和毒素就會進入血管、臟腑，侵害我們的身體健康。而且這些外來物質不但可能傷肝傷腎，更會破壞身體正常運作，使人體自癒能力逐漸低弱。很多人因為長期服藥形成藥原病，又為了減低症狀再尋求藥物治療，結果當然是愈治愈重了。

針對這類病人，白雁老師建議，應該格外注重平時的保健，特別是加強身體的排毒能力。每天練功的目的，就是要維持身體排毒管道的通暢，這樣就算吃進毒素也不用太害怕，因為通暢的身體絕不會給這些毒素落腳的機會，當天吃進去，當天就能排出去，這才是去除藥原病最根本的解決方法。

有些人剛開始練習「排濁」時，流汗聞到的不是汗味而是藥味，像是長期吃中藥的人會有中藥味，吃西藥的則有股硫磺味，這些其實都是病汗，透過排汗能將藥毒從皮膚排出體外。

每天十分鐘，透過氣功運動健身，身體放鬆變溫熱，就能達到排汗及排毒功效，循環代謝能力變好，等於是幫助身體做好大掃除工作，慢慢將體內濁毒清理乾淨，藥味或汗味會變淡甚至消失，整個人會有清爽舒適、全身筋骨輕鬆的感覺。

現代人愈來愈依賴藥品，尤其東方人更是動不動就愛吃藥、吃補，小感冒經常自行到藥局購買成藥服用；孩子一發燒就趕緊給退燒藥；怕身體少元氣缺營養，每天還要照三餐吞進各式各樣的保健食品。

中醫都說「是藥三分毒」，只要外來藥物就有性，醫者正是利用不同藥物的偏性來治病，用藥對症能夠治病，不對症便成為毒，就是補藥也是一樣。長期服藥的人，因藥的副作用而出現口苦、口乾、食慾減退、皮膚敏感、口臭、體臭、下體分泌物味重、容易疲倦、煩躁易怒等症狀，就稱「藥原病」。





功法【密音震動式】

排濁祛病氣

和氣舒壓法的「密音震動式」，對排濁氣和病氣很有效果，還能幫助身體釋放負面能量，經常練習有助消除疲倦、壓力、鬱悶、提不起勁等，甦活你的元氣，讓精力體力旺盛。

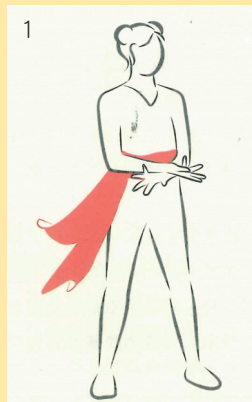
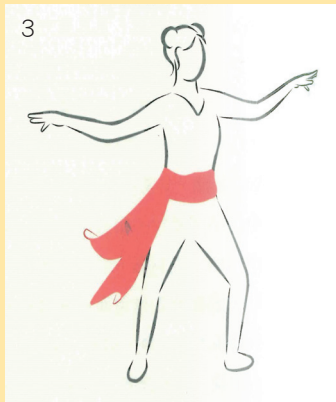
密音震動

1、雙腳與肩同寬，兩手在身體前方手心朝上內外關交疊，小手指頭上翹帶領兩手上，兩腳腳跟同時抬起，重心在前，配合吸氣。

2、當兩手來到頭部上方，翻掌手心朝下。

3、兩手分別朝身體兩側向下拍落，同時口吐「哈」字，兩腳跟同時落地，完成一次密音震動。

重複以上動作，動作由小而大。共做七次。



Tips

1. 兩手來到頭部上方時，兩手臂是在耳朵左右的位置。
2. 向下拍落時，手腳同時落下。

白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

