

第一章：外在環境因子

接下來我們發現使用抗生素可以對付疾病，於是人類花了70年時間，為各種病菌找毒藥，為各種疾病找解藥。但完全忽略真正造成疾病的根源。找出疾病根源唯一辦法，就是了解自身外在環境因子（飲食、壓力、運動、放射線、外傷、食物中的毒素、空氣、飲水）如何跟基因交互作用，造成身體健康抑或疾病。眾所周知，我們無法改變與生俱來的基因，但卻可以決定啟動或關閉某個基因，我們可以改變外在環境因子，如同為植物準備肥沃土壤一般，為了讓植物能蓬勃生長，土壤中必須混合正確比例有機物、維持正確酸鹼值、適當比例營養素、水、光線和空氣。我們的身體亦同。事實上，路易·巴斯德在臨終前已領悟到這點 - 決定健康的關鍵，不是細菌，而是人體的本質。這說明了為何對第三世界的孩童們投以鋅，即可減少將近75%因感染造成的死亡。此舉並非將孩童與細菌隔離，而是因為鋅讓孩童增強免疫力。

美國醫學會雜誌中的一篇文章中<<飲食生活長生不老 - 下一步？>>兩位卓越的哈佛流行病學家 - *Rim*和*Stampfer*，告訴我們在慢性疾病治療上，研究功能性飲食、生活習性和外在環境因子，比起尋找最新藥品或手術更有效率且符合經濟效益。

美國花了數10億研究慢性疾病治療以及阻斷危險因子，不可否認這些研究的重要性，其中有一部分帶動各年齡層開始重視個人健康生活習慣，對於預防慢性病產生頗大利益。然而我們可以用更符合經濟效益且更有效率的方式達到一樣成效 - 簡單審視身體周遭接觸的事物。

對於每一位病人，我都詳細詢問以下資訊：

- ✓ 飲食質量？食用有機食品？蔬食傾向？或是美式飲食習慣偏好者，造成營養不良，無法自我修復調節。
- ✓ 生活壓力：人際關係、工作、社交壓力、家庭、經濟？
- ✓ 是否暴露在有毒環境中，舉凡：空氣、飲水、食物都可能造成身體健康失衡。
- ✓ 是否有身體創傷？
- ✓ 是否過度運動或缺少運動，沒有經常動動身體，伸展強化器官、關節、肌肉，讓他們正常發揮作用。

以上都是真正影響身體每個系統功能運作的重要因素，不能只尋求對“症”下“藥”，而是要有追根究柢的決心，直接從根源著手，才能踏上前往完美健康的路。

文章出處：

<http://drhyman.com/blog/2010/04/28/7-keys-to-ultrawellness/>

