

安保衛◎著



喚醒身體免疫力

不吃藥讓你更健康

劉珮伶◎譯

你是否也有這樣的習慣呢？

肩膀感到酸痛時，就買酸痛貼布來貼

失眠睡不著，就吞一顆安眠藥

頭痛、經痛時，就忍不住要吃止痛藥

感冒、發燒時，一定要服用感冒藥、退燒藥

常常胃痛、胃酸過多，

所以習慣性的服用胃藥、制酸劑

小心！你的免疫力正在逐漸降低囉！

你真的對症下藥了嗎？檢視一下你的用藥習慣，

本書將幫助你找出不適症狀的真正原因，

讓你吃不吃藥也能治癒疾病！

安保徹◎著

國際免疫學權威
醫學研究所教授

喚醒身體免疫力

不吃藥讓你更健康

劉珮伶◎譯

本書中所提供的資訊與方法並非要取代正統的醫療程序，
因個人體質、年齡、性別、特殊病史等各異，若您有任何
身體上的不適，我們建議您應請教專業的醫護人員。

生活健康 B303

喚醒身體免疫力——不吃藥讓你更健康

作者／安保徹

譯著／劉珮伶

責任編輯／黃淑真

美術編輯／錢亞杰、蔡雅貞

出版者／世茂出版有限公司

地址／（231）台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

電話／（02）2218-3277

傳真／（02）2218-3239（訂書專線）

（25）2218-7539

劃撥帳號／19911841

戶名／世茂出版有限公司 單次郵購總金額未滿 200 元（含），請加 30 元掛號費

酷書網／www.coolbooks.com.tw

排版／雅典編輯排版工作室

製版印刷／世和印製企業有限公司

法律顧問／北辰著作權事務所

初版一刷／2005 年 12 月

二刷／2006 年 3 月

定價／320 元

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Taiwan

“KUSURI WO YAMERU” TO BYOUKI HA NAORU

© TORU ANBO 2004

Originally published in Japan in 2004 by MAKINO SHPPAN.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORARION, TOKYO

目錄

contents

○目錄

前言——肩膀酸痛的酸痛貼布造就新的疾病 9

第1章 三大壓力製造疾病 19

為什麼壓力會引發疾病 20 何謂自律神經？ 22

統合全身細胞的神經 24 白血球保護身體免於疾病傷害 25

自律神經支配白血球 29 長期用藥會紊亂自律神經 31

壓力造成的四惡會破壞身體 35 工作過度會導致猝死 38

過度放鬆也會引發疾病 43

第2章 停止用藥疾病就能痊癒 47

現在是自己治療疾病的時代 48 藥物製造疾病 49

對症療法的過錯 51 身體想要治好疾病 55

抑制血液循環、促進組織破壞的消炎鎮痛劑 59

產生新的疾病 62 消炎鎮痛劑所引發的疾病 66

類固醇使疾病不易治癒 68 安全逃離危機 71

伴隨疼痛的疾病——頭痛、膝痛、腰痛 74

肥胖、痛風、糖尿病 82

高血壓 92

失眠症 98

胃潰瘍、十二指腸潰瘍 101

過敏疾病——異位性皮膚炎、支氣管氣喘、花粉症 105

癌症 110

關節風濕 121

腎病症候群 126

帕金森氏症 130

潰瘍性大腸炎、庫隆氏病 138

主動參與治療 143 提高免疫力的替代醫療 145

針灸治療能夠刺激副交感神經 147

目錄

contents

第3章 可以自行提升免疫力的六大祕訣 151

- 重新評估生活形態 152 不要服用會刺激交感神經的藥物 155
- 配合自己的步調快樂運動 156 提高免疫力的飲食 157
- 進行深呼吸 159 溫暖身體，促進血液循環 160

第4章 不依賴藥物治病的劃時代治療法 163

..... 水嶋診所所長 水嶋文雄

第1部 追蹤白血球了解身體狀況 163

- 以科學解析中醫的革新理論 164 適合不同病人的醫療 166
- 不需要時中藥也可以不用 168 擁有「自己治好疾病」的心態很重要 169
- 盡量少用藥 170 強烈疼痛的處理法 171
- 不會刺激交感神經而能去除疼痛的中藥 174 慢性病患者也要停止用藥 175
- 要注意「倦怠、嗜睡的針灸治療」 176

第2部 我對於各種疾病的治療方針 179

頭痛——首先停用止痛藥 184

緊張型頭痛 184 偏頭痛 179 震群性頭痛 186

腰痛——利用中藥與針灸能夠治好九成病人 189

因為不當姿勢而引起的腰痛 189 因為骨盆的歪斜而引起的腰痛 190

椎間盤突出症 193

感冒——感冒藥會使症狀惡化 197

失眠症——慎選安眠藥或鎮靜劑 200

胃炎、胃潰瘍——輕度可利用針灸治療 203

高血壓——依形態不同治療方式也不同 208

糖尿病——保護胰臟同時治療糖尿病 216

痛經、子宮肌瘤——針灸治療能使肌瘤的大小減半 223

痛經（功能性痛經） 223 子宮肌瘤 227

異位性皮膚炎——兒童與大人的治療法不同 230

青光眼——刺激副交感神經降低眼壓 237

目錄

contents

癌症——利用自律神經免疫療法擊潰癌症 243

關節風濕——活用「貓爪草」 257

帕金森氏症——花點工夫自己補充多巴胺 262

支氣管氣喘——平常要多讓孩子在戶外遊玩 272

纖維肌痛症——針灸治療去除疼痛 277

第5章 治病不用藥的四名醫師 281

自己進行「揉指甲」是治療的第一步 282 福田醫院 福田稔

根據血液資料判定治療效果 282 以完全擺脫藥物為目標 284

風濕治療的關鍵在於自律神經 287 「糖尿病」以外的疾病也可以治癒 290

刺激指甲生長處的揉指甲療法 295

不用藥就能夠治好潰瘍性大腸炎 299 田島外科醫院副院長 田島圭輔

脫離藥罐子醫療 299 類固醇會使「潰瘍性大腸炎」惡化 303

長期使用的藥物也可以停用 306 香我美町立山北診所所長 伊藤泰雄

血液資料是治療的領航員 306 擁有「想要自己治好疾病」的想法很重要 310

過度使用消炎鎮痛劑造成「腰痛」惡化 315

治好子宮內膜症，從三十年來的生理痛中解脫 318

沒有自覺的壓力會使「青光眼」惡化 321

溫暖身體就能夠提升免疫力 323

..... 東京女子醫大附屬青山自然醫療研究所診所 班目健夫

增加淋巴球數就能夠使疾病痊癒 323 藉著「暖水袋生活」提升免疫力 327

二個月內治好七年來的不孕症 329 治療半年後前列腺癌消失 332

痛苦七年的「纖維肌痛症」消失 336 治好青光眼擺脫二十年來的眼藥水 339

結語——引出身體所隱藏的無限可能性 343

附錄——壓力引起疾病的成因 345

安保徹◎著

國際免疫學權威
醫學研究所教授

喚醒身體免疫力

不吃藥讓你更健康

劉珮伶◎譯

目錄

contents

○目錄

前言——肩膀酸痛的酸痛貼布造就新的疾病 9

第1章 三大壓力製造疾病 19

為什麼壓力會引發疾病 20 何謂自律神經？ 22

統合全身細胞的神經 24 白血球保護身體免於疾病傷害 25

自律神經支配白血球 29 長期用藥會紊亂自律神經 31

壓力造成的四惡會破壞身體 35 工作過度會導致猝死 38

過度放鬆也會引發疾病 43

第2章 停止用藥疾病就能痊癒 47

現在是自己治療疾病的時代 48 藥物製造疾病 49

對症療法的過錯 51 身體想要治好疾病 55

抑制血液循環、促進組織破壞的消炎鎮痛劑 59

產生新的疾病 62 消炎鎮痛劑所引發的疾病 66

類固醇使疾病不易治癒 68 安全逃離危機 71

伴隨疼痛的疾病——頭痛、膝痛、腰痛 74

肥胖、痛風、糖尿病 82

高血壓 92

失眠症 98

胃潰瘍、十二指腸潰瘍 101

過敏疾病——異位性皮膚炎、支氣管氣喘、花粉症 105

癌症 110

關節風濕 121

腎病症候群 126

帕金森氏症 130

潰瘍性大腸炎、庫隆氏病 138

主動參與治療 143 提高免疫力的替代醫療 145

針灸治療能夠刺激副交感神經 147

目錄

contents

第3章 可以自行提升免疫力的六大祕訣 151

- 重新評估生活形態 152 不要服用會刺激交感神經的藥物 155
- 配合自己的步調快樂運動 156 提高免疫力的飲食 157
- 進行深呼吸 159 溫暖身體，促進血液循環 160

第4章 不依賴藥物治病的劃時代治療法 163

..... 水嶋診所所長 水嶋文雄

第1部 追蹤白血球了解身體狀況 163

- 以科學解析中醫的革新理論 164 適合不同病人的醫療 166
- 不需要時中藥也可以不用 168 擁有「自己治好疾病」的心態很重要 169
- 盡量少用藥 170 強烈疼痛的處理法 171
- 不會刺激交感神經而能去除疼痛的中藥 174 慢性病患者也要停止用藥 175
- 要注意「倦怠、嗜睡的針灸治療」 176

第2部 我對於各種疾病的治療方針 179

頭痛——首先停用止痛藥 184

緊張型頭痛 184 偏頭痛 179 震群性頭痛 186

腰痛——利用中藥與針灸能夠治好九成病人 189

因為不當姿勢而引起的腰痛 189 因為骨盆的歪斜而引起的腰痛 190

椎間盤突出症 193

感冒——感冒藥會使症狀惡化 197

失眠症——慎選安眠藥或鎮靜劑 200

胃炎、胃潰瘍——輕度可利用針灸治療 203

高血壓——依形態不同治療方式也不同 208

糖尿病——保護胰臟同時治療糖尿病 216

痛經、子宮肌瘤——針灸治療能使肌瘤的大小減半 223

痛經（功能性痛經） 223 子宮肌瘤 227

異位性皮膚炎——兒童與大人的治療法不同 230

青光眼——刺激副交感神經降低眼壓 237

目錄

contents

癌症——利用自律神經免疫療法擊潰癌症 243

關節風濕——活用「貓爪草」 257

帕金森氏症——花點工夫自己補充多巴胺 262

支氣管氣喘——平常要多讓孩子在戶外遊玩 272

纖維肌痛症——針灸治療去除疼痛 277

第5章 治病不用藥的四名醫師 281

自己進行「揉指甲」是治療的第一步 282 福田醫院 福田稔

根據血液資料判定治療效果 282 以完全擺脫藥物為目標 284

風濕治療的關鍵在於自律神經 287 「糖尿病」以外的疾病也可以治癒 290

刺激指甲生長處的揉指甲療法 295

不用藥就能夠治好潰瘍性大腸炎 299 田島外科醫院副院長 田島圭輔

脫離藥罐子醫療 299 類固醇會使「潰瘍性大腸炎」惡化 303

長期使用的藥物也可以停用 306 香我美町立山北診所所長 伊藤泰雄

血液資料是治療的領航員 306 擁有「想要自己治好疾病」的想法很重要 310

過度使用消炎鎮痛劑造成「腰痛」惡化 315

治好子宮內膜症，從三十年來的生理痛中解脫 318

沒有自覺的壓力會使「青光眼」惡化 321

溫暖身體就能夠提升免疫力 323

..... 東京女子醫大附屬青山自然醫療研究所診所 班目健夫

增加淋巴球數就能夠使疾病痊癒 323 藉著「暖水袋生活」提升免疫力 327

二個月內治好七年來的不孕症 329 治療半年後前列腺癌消失 332

痛苦七年的「纖維肌痛症」消失 336 治好青光眼擺脫二十年來的眼藥水 339

結語——引出身體所隱藏的無限可能性 343

附錄——壓力引起疾病的成因 345