

心念自癒力

突破中醫、西醫的心療法

許瑞云, 鄭先安 著作
天下文化 出版

閱讀分享
邱漢威

為什麼病老是看不到？為什麼吃了藥還是無法根治？

絕大多數疾病，與心念和情緒的糾結有關。

治病要治心；學習調整心念，才能啟動自癒力，把健康找回來！

突破中醫、西醫，獨創不靠藥物根治疾病的「心療法」

眾多真實案例故事，親身見證心念醫療的力量！

15種「心念練習」及示範影片，簡易可行有效，每天照顧健康

<https://www.youtube.com/watch?v=BQggY5hruiM&list=PLTBQmlY2HM36bP9dwN8nO7F4XcmFoUKdm>

[許瑞云 醫師YouTube](#)

https://m.youtube.com/c/許瑞云/videos?disable_polymer=true&itct=CBAQ8JMBGAEiEwjA9v-CxJfsAhXMRYUKHVP5B6U%3D&disable_polymer=true

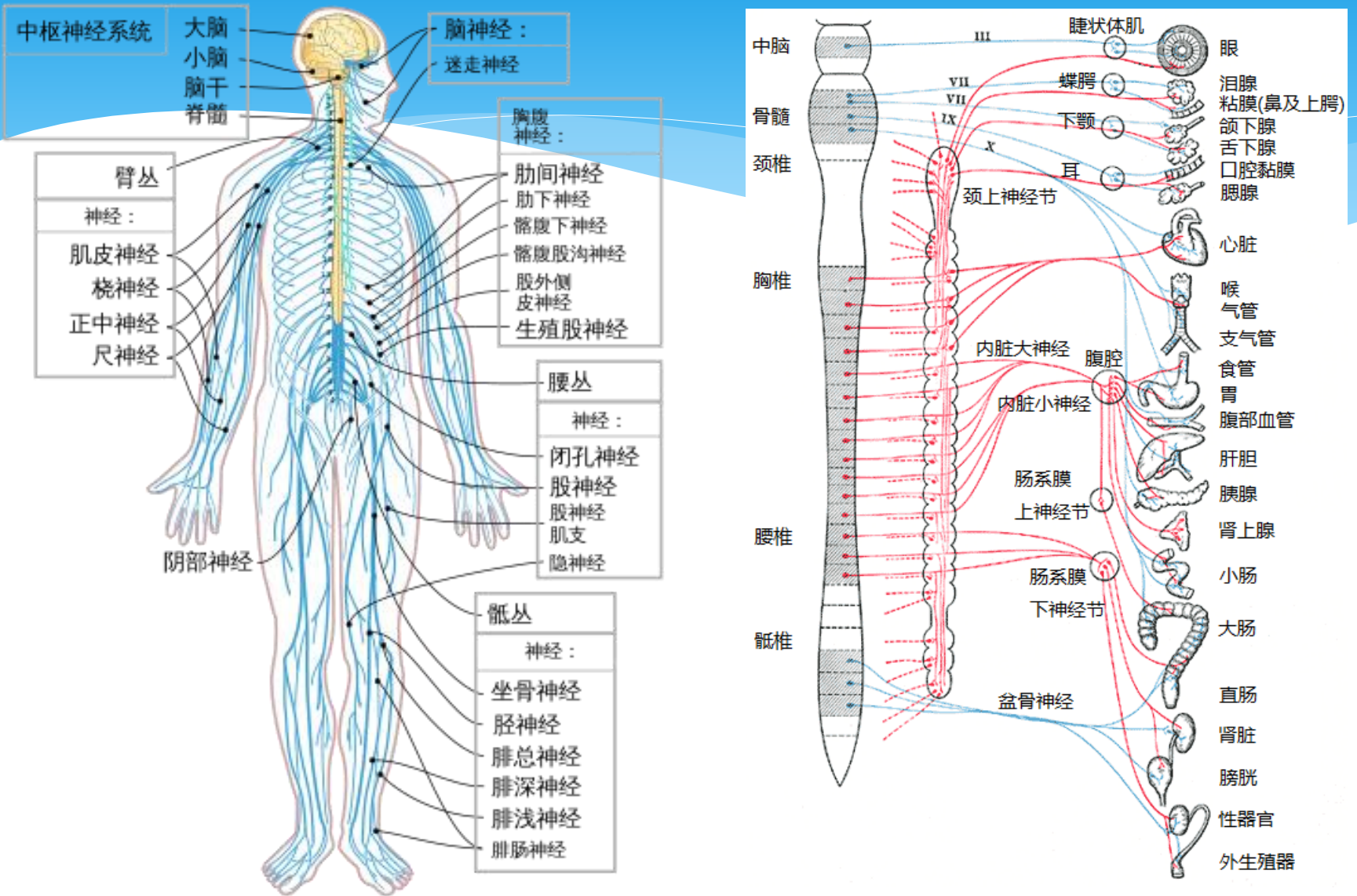
心念，影響神經、內分泌、免疫系統

- * 心念的浮動牽動全身的神經網路；心念與情緒愈平和，神經網路的協調聯繫就愈穩定，內分泌系統的調節功能及免疫系統的防衛與修復能力，也就跟著愈強大。

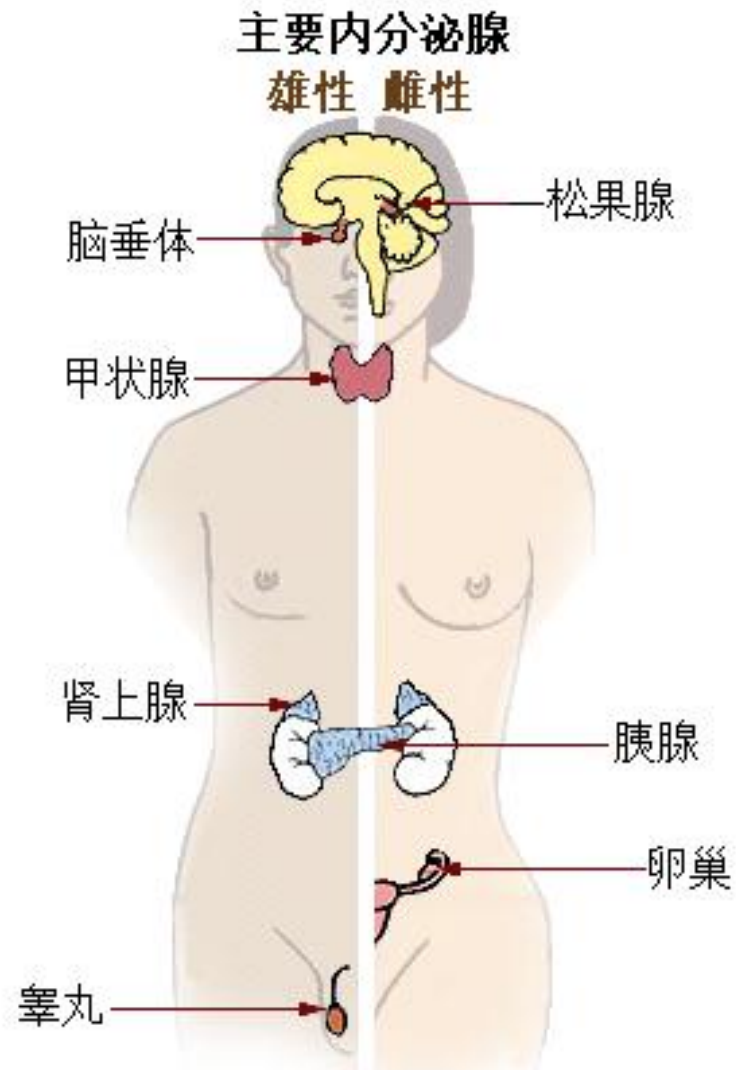


摘錄每日頭條

神經系統



內分泌系統



摘錄維基百科

免疫系統



PART 1 心念的影響

- * 心念會成為一股強大的能量連結，對健康產生顯而易見的影響。
- * 大腦——念頭、想法、感受、記憶以及創造力。
- * 認知、感受、情緒、想法，身體五臟六腑運作，所有的訊息都可能形成「念頭」來影響心念
- * 怒傷肝、喜傷心、思傷脾、悲傷肺、恐傷腎
- * 「身、心、靈」→「靈、心、身」

PART 2

- * 心念與神經迴路
- * 心念與內分泌、免疫等系統
- * 所有疾病都與心念有關



摘錄頭條資訊

PART 3 心念與疾病

癌症與心血管疾病

- * 高血壓常是壓抑或壓力所造成。
- * 早期中國傳統觀念，讓女性易產生怨念，導致乳癌。
- * 生活作息、飲食及心理的內疚常和大腸癌、直腸癌有關。
- * 長期壓抑情緒，導致胸悶、胸痛、心痛

PART 3 心念與疾病

免疫系統與眼睛疾病

- * 憤怒造成類風濕性關節炎發生。
- * 免疫系統問題和心念悲苦有關。
- * 什麼話都吞下去，沒有適當抒發的管道，甲狀腺容易失調。
- * 生悶氣、看不順眼、壓力大，容易造成眼睛疾病。

PART 3 心念與疾病

消化、泌尿系統疾病

- * 鑽牛角尖、焦慮及緊張容易腸胃方面疾病。
- * 容易不滿、憤怒、生氣、委屈，心念是固執的，身體易於淤塞進而產生相關結石疾病。

PART 3 心念與疾病

情緒與神經系統疾病

- * 年幼孩子的身體問題，常反映出家庭父母的關係，讓孩子有無形壓力造成疾病。
- * 「愛煩惱、愛生氣，易失眠」，「愛操煩、愛碎唸，易失智」。
- * 悲傷憤怒讓肩頸痛，生氣和壓力導致長期頭痛。

PART 4 維護心念，提升自癒力

- (1) 「祝福」心念練習
- (2) 「生氣」心念練習
- (3) 「紓壓」心念練習
- (4) 「安撫自己」心念練習
- (5) 「打氣」心念練習
- (6) 「釋放悲傷、心痛」心念練習
- (7) 簡易「靜心與覺察」心念練習
- (8) 進階「靜心與覺察」心念練習
- (9) 「提升專注力」心念練習
- (10) 「幫助睡眠」能量運動
- (11) 「預防三高」能量運動
- (12) 「強化免疫」能量運動
- (13) 「改善健忘、預防失智」能量運動
- (14) 「調整情緒」能量運動
- (15) 「超級頭腦」瑜伽