

Ray Kent
Caregiver & Founder
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com



Siok Khoon
Caregiver & International Coordinator
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com

Our Place International
"Truly the University of Life"
www.ourplaceinternational.com

(繁体)

根治‘慢性疲勞症’ / **Chronic Fatigue**

瑞肯 **Ray Kent** 著

問：我經常都覺得很累。我嘗試過醫生的建議，吃藥后情況改善了一陣子。但我要怎樣才能永久性的根除這個問題呢？

答：“慢性疲勞症”在幾年前剛剛走進人類的字典裡。這個疲勞的感覺簡直令人窒息，因為就像其它失調症一樣，它影響的不僅是我們的身體，也會影響我們的精神。

解決疲勞症的嘗試有很多，但都是在不了解疲勞的真正原因下進行的。比方說，疲勞症會反映在不同的症狀上，如失眠、便秘或易躁等。這些不過是身體所呈現的反應，但我們卻在不了解的情況下去將之給治療與壓抑。

我能從虹膜裡看見天生遺傳的疲勞跡象。當我發現時，我會問當事人：“你曾多少次被人家說你懶惰？”而我得到的答案通常是：“一輩子。”虹膜能夠毫無保留及在沒有例外的情況下顯示出天生遺傳的不同程度的疲累。

當我們感覺疲累，要拖著一個疲累的身體去處理體內過多的毒素時，這自然會影響身體排毒的功能，使身體更容易感覺煩躁。這時，若武斷的加速甲狀腺的操作，就像醫生所做的那樣，那只會帶來一個短暫及負面的效果。同樣的，若靠炸藥一般的千百種草本藥方來迫使排便以解決便秘問題，或靠 Prozac（抗憂郁藥丸）來減緩我們精神上的便秘，達到的只是治標不治本的效果而已。

The Formula –

Fasting

Sunshine

Pure Eating

Love

Ayurved

Sol

Tea and Curried

Amor

断食

阳光

洁净饮食

爱

Ray Kent
Caregiver & Founder
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com



Siok Khoon
Caregiver & International Coordinator
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com

Our Place International
“Truly the University of Life”
www.ourplaceinternational.com

但，當有人告訴你“我們的園地”所採用的簡單方法，而當你上網查詢資料后開始著手解決你的問題時，你會發現假以時日，你的能量會慢慢恢復過來，大腸會蠕動得比以往更好，睡眠也會更踏實，笑容取代了舊日的愁容，這時，兩件很重要的事情正在上演中：

- a) 你在成為你自己的醫生；
- b) 因為你的合作，身體在逐漸康復中。

這才是最高級的自主。這將會是一個全新的體驗。因為一直以來，我們都被教導健康不是我們的責任；我們被教導要相信專家，需要專家，因為我們的問題會有趨向復雜化的可能。但，專家還是無法解決我們的健康問題。事實上，還有很多證據顯示他們所建議的治療法反而帶來更多的破壞，制造了以后更棘手的問題。

是時候意識到健康是我們自身的責任了。我們的疲勞是因為基因上的損壞（即遺傳），再加上我們怎樣吃、怎樣生活。因此，唯有我們自己才能夠根除這個問題，而所採用的就是這個永恆的方程式：即有理智地進行斷食，讓身體有機會自我清理；提供身體正確的營養，即純淨的食物、空氣、水及陽光；及完全享受這個美妙的自我照料的責任。到時，你會發現天生虛弱的部位會強化起來，能量也會隨之恢復過來，而你所得到的就是你所要的康復。

祝事事如意！

瑞肯

於 6 月 2004 年， 台灣

The Formula –

Fasting

Sunshine

Pure Eating

Love

Ayunar

Sol

Dieta Corrida

Amor

斷食

陽光

潔淨飲食

愛

Ray Kent
Caregiver & Founder
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com



Siok Khoon
Caregiver & International Coordinator
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com

Our Place International
"Truly the University of Life"
www.ourplaceinternational.com

(简体)

根治‘慢性疲劳症’

Chronic Fatigue

瑞肯 Ray Kent 著

问：我经常都觉得很累。我尝试过医生的建议，吃药后情况改善了一阵子。但我要怎样才能永久性的根除这个问题呢？

答：“慢性疲劳症”在几年前刚刚走进人类的字典里。这个疲劳的感觉简直令人窒息，因为就像其它失调症一样，它影响的不仅是我们的身体，也会影响我们的精神。

解决疲劳症的尝试有很多，但都是在不了解疲劳的真正原因下进行的。比方说，疲劳症会反映在不同的症状上，如失眠、便秘或易躁等。这些不过是身体所呈现的反应，但我们却在不了解的情况下去将之给治疗与压抑。

我能从虹膜里看见天生遗传的疲劳迹象。当我发现时，我会问当事人：“你曾多少次被人家说你懒惰？”而我得到的答案通常是：“一辈子。”虹膜能够毫无保留及在没有例外的情况下显示出天生遗传的不同程度的疲累。

当我们感觉疲累，要拖着一个疲累的身体去处理体内过多的毒素时，这自然会影响到身体排毒的功能，使身体更容易感觉烦躁。这时，若武断的加速甲状腺的操作，就像医生所做的那样，那只会带来一个短暂及负面的效果。同样的，若靠炸药一般的千百种草本药方来迫使排便以解决便秘问题，或靠 Prozac（抗忧郁药丸）来减缓我们精神上的便秘，达到的只是治标不治本的效果而已。

The Formula -

Fasting

Sunshine

Care Eating

Love

Ayurved

Sol

Tea or Corrida

Amor

断食

阳光

洁净饮食

爱

Ray Kent
Caregiver & Founder
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com



Siok Khoon
Caregiver & International Coordinator
Our Place International
caregiver@ourplaceinternational.com

Our Place International
"Truly the University of Life"
www.ourplaceinternational.com

但，当有人告诉你“**我们的园地**”所采用的简单方法，而当你上网查询资料后开始着手解决你的问题时，你会发现假以时日，你的能量会慢慢恢复过来，大肠会蠕动得比以往更好，睡眠也会更踏实，笑容取代了旧日的愁容，这时，两件很重要的事情正在上演中：

- a) 你在成为你自己的医生；
- b) 因为你的合作，身体在逐渐康复中。

这才是最高级的自主。这将会是一个全新的体验。因为一直以来，我们都被教导健康不是我们的责任；我们被教导要相信专家，需要专家，因为我们的问题会有趋向复杂化的可能。但，**专家还是无法解决我们的健康问题。**事实上，还有很多证据显示他们所建议的治疗法反而带来更多的破坏，制造了以后更棘手的问题。

是时候意识到健康是我们自身的责任了。我们的疲劳是因为基因上的损坏（即遗传），再加上我们怎样吃、怎样生活。因此，唯有我们自己才能够根除这个问题，而所采用的就是这个**永恒的方程式**：即有理智地进行断食，让身体有机会自我清理；提供身体正确的营养，即纯净的食物、空气、水及阳光；及完全享受这个美妙的自我照料的责任。到时，你会发现天生虚弱的部位会强化起来，能量也会随之恢复过来，而你所得到的就是你所要的**康复**。

祝事事如意！

瑞肯

于6月2004年，台湾

The Formula –

Fasting
Sunshine
Pure Eating
Love

Ayunar
Sol
Deusa Comida
Amor

断食
阳光
洁净饮食
爱