照護者專訪系列

一位母親的健康之旅 支持家庭並創造希望

【看中國記者 Sarah Shao 採訪報導】《照護者集體訪談系列》（The Caregiver Collective Interview Series）分享了來自支持特殊需求親人的家庭、照護者與倡導者的故事。在「無限心靈倡議」（Infinite Heart Initiative）的溫蒂·哈維爾（Wendy Javier）引導下，該系列聚焦希望之聲，同時介紹有助於讓日常生活更安全、更有保障的資源。

踏入健康的個人之旅

對麗莎·戴勒桑德羅來說，踏入健康領域的旅程始於她自己的家庭。

作為四個孩子的母親和四個孫子的祖母，麗莎花了約 30 年的時間探索健康與整體自然療法（holistic approaches）。她最初是一名按摩治療師，之後轉向營養學和先進的能量健康實踐。

「我首先是四個孩子的母親、四個孫子的祖母。」麗莎說：「我在 30 年前接觸健康領域，一直在經歷我自己以及我孩子們健康挑戰的旅程。」

當她的第四個孩子大約一歲時，麗莎注意到他的行為發生了劇烈變化。

他變成了一個會撞頭、尖叫的小男孩，還患有胃食道逆流（GERD），她知道肯定出了嚴重問題。

在醫生和過敏專家無法給出答案後，麗莎尋求了自然療法醫師的幫助。這次經歷成為了一個轉折點。

「這算是我的醍醐灌頂時刻，在那裡我進一步瞭解了麩質不耐受以及腸腦連結。」她說。

她對答案的尋找最終化為一種熱情，致力於幫助其他母親和她們的孩子過得更好、感覺更好、生活得更好。

將家庭挑戰轉化為使命

麗莎表示，她最小的兩個孩子遭遇了行為方面的挑戰，包括：強迫症（OCD）和創傷後應激問題。她開始改變他們的飲食，並探索她認為能支持他們健康福祉的整體自然療法。

「我把食物當作藥物，把頻率當作藥物，使用天然的整體解決方案來幫助應對這些問題。」她說。

如今，麗莎表示她很感激能看到孩子們在學校茁壯成長並追求自己的事業。

「他們正在走向成功並茁壯成長。」她說：「當你能看到你的孩子和孫輩過上更健康、更快樂的生活，而不是在掙扎時，這種感覺太棒了。」

這些經歷堅定了她支持家長和照護者的渴望。

「賦予人們力量，甚至扭轉他們的健康挑戰，這一直是我的一種使命和熱情。」她說。

照護者也需要被照顧

麗莎認為，照護者也必須抽出時間關注自己的健康福祉。

「如果不平復神經系統並消除毒素負擔，你就無法真正治癒身體。」她說，並強調了生活方式的改變，如：睡眠、補充水分、運動、戶外活動以恢復自然節律，以及吃得更健康。

但她也意識到，對於忙碌的家庭來說，這些改變可能很困難。家長們可能工作時間很長，面臨經濟壓力，或者正在與具有感官敏感或偏食的孩子作鬥爭。

「我們一直捲入這種全速運轉的高節奏生活方式中，人們依賴加工食品和快餐，這增加了身體的毒素負擔，同時又無法製作營養豐富的餐點，所以這對人們來說是個大問題。」

她的建議是從小處、可管理的地方著手改變，而不是試圖一次性改變所有事情。

建立希望的社區

麗莎認為，家庭需要更容易獲取的資源和機會，去學習我們如何做出更好的選擇，以及生活方式至關重要。

她的夢想之一是將家長、照護者和健康實踐者聚集在一個社區環境中，讓家庭可以在這裡找到信息和支持。

「也許可以與許多其他整體自然療法實踐者和照護者合作，建立某種整體健康中心。」她說：「如果我們能有這樣一個中心，我想這一直是我的夢想。」

她相信，提高意識也可以幫助家庭看到支持和天然解決方案所能帶來的改變。

「我們越能將其擴展到社區中，大家就會知道希望一直都在。」她說。

由生活經歷塑造的感悟

麗莎表示，她個人、她的孩子們，以及那些作為健康實踐者，被她影響過的人的療癒經歷，塑造了她看待生活和日常生活的方式。「我相信正是我們所有的生活經歷塑造了我們，並幫助我們重新找回我們所相信的東西。我們被賦予了這唯一珍貴的生命，要去好好生活，或是盡我們所能活出精彩。」她說。

她鼓勵人們照顧完整的自我，不要將自我關愛視為自私。

「這不是自私。」她在談到自我關愛時說：「這種自我關愛是我們所有人需要去深化的。」

對麗莎而言，個人經歷可以成為一種幫助他人的方式，透過尋根究底的療癒，走上一條更簡單而非更艱難的道路。

「我想我們來到這裡都帶著某種使命，而我們的使命，就是去散發更多的光芒，利用我們的經歷去幫助他人，並引導我們度過難關。」她說。

對更健康未來的願景

展望未來，麗莎希望社區能對尋求健康資源和不同健康方法的家庭提供更多支持。

她也希望看到飲食系統發生更廣泛的變化，「讓我們的農產品、穀物和植物，不會像其他國家那樣受到損害。」

在採訪後的一封跟進信息中，麗莎寫道：「我最希望看到向好改變的，是轉型我們的飲食系統。」

她補充道：「我們知道，當我們給予身體所需的東西時，一個更清潔、更健康、壓力更小的身體就能以它原本被設計的方式進行自我修復。」

對麗莎而言，這個信息歸根結底是關於賦能——幫助家長和照護者學習，做出明智的選擇並找到支持，而不是感到孤立無援。

而在照顧他人的同時，她認為照護者應該記住，他們自己也值得並且需要抽出時間進行自我關愛，以便以更充沛的活力和希望來支持自己的家庭。

