

第二章：發炎反應及免疫平衡

只要做簡單的C-反應蛋白抽血檢驗，就可測量體內隱性的發炎程度。雖簡單卻非常重要，幾乎所有的文明病都從體內發炎反應開始萌芽，包括心臟病、癌症、肥胖、失憶、關節炎、自體免疫疾病、過敏、消化功能異常、憂鬱、癌症、自閉症等等。如果免疫系統以及平衡發炎反應的機制失效，小心了！這代表身體正走向疾病及早衰，藉由發現發炎的原因以及學會如何過著抗炎生活，達到完美健康。每個人都曾喉痛發炎、起疹子或扭傷腳踝，這些都是正常發炎機制，幫助人體對抗傷口以及發炎，我們需要發炎反應才能存活。但問題來了！如果免疫系統失去控制，就會如同叛軍般攻擊自身細胞。大家都清楚過度的免疫反應，例如：過敏、類風溼性關節炎、自體免疫疾病、氣喘，但是極少數人了解肆虐的隱性發炎反應才是慢性疾病的溫床。該重視的不是對傷口感染的發炎反應，而是那些看不見的發炎反應，正悄悄的摧毀身體器官，摧毀身體運作功能，造成迅速老化。我們有可能仍覺得自己身體強健，當看不見的敵人正無聲無息的擊垮我們。

每年死於服用NSAID如布洛芬ibuprofen的人數，等同死於氣喘以及白血病的人數。停止使用這些藥品，就像幫這些患者找到治癒方式一樣。常見的抗炎藥（布洛芬、阿斯匹靈、類固醇）雖然對急性問題具有效果，但會干擾身體的免疫反應，造成無法挽救甚至致命的嚴重副作用。

所以，當我們還處於疾病的"源頭"時，該怎麼做？第一，找出引發炎症的原因，接著幫助身體重置免疫系統。發炎反應與免疫系統失衡是大多數文明病的根源，幸虧以下所列的原因相對簡單扼要。

➤ 造成發炎的原因

- 不良飲食。太多糖分、精製麵粉、加工食品、促發炎性脂肪如反式脂肪、飽和脂肪。
- 缺少運動。
- 壓力。
- 隱性或慢性的病毒、細菌、酵母、寄生蟲感染。
- 隱性食物過敏，環境過敏。
- 毒性如水銀、殺蟲劑。
- 黴菌、毒素過敏。

我的工作職責在於針對個人找出造成發炎的原因，不同的生活習慣、環境和感染都能擾亂免疫系統。仔細傾聽每個人的生活史，做出精準的檢測，可幫助我找出源頭。發炎並不特定存在某個器官，閱讀醫學期刊可找到無數的文章指出發炎是健康出問題的根本，然而醫生卻專注在解決"下游"病徵而非源頭。

曾經有個57歲的男士，身上有多處發炎情況：高血壓、糖尿病前期、大腸炎、胃食道逆流、氣喘、免疫系統疾病（造成毛囊掉髮），正經歷超過15種治療。儘管接受這麼多治療，他依舊覺得自己健康情況良好，因所有的病情都在各個頂尖醫師控制之下。諮詢過程中，我詢問他：「這些頂尖醫療團隊，是否告訴你為何會有這些炎性疾病？是否解釋為何你的免疫系統如此糟糕？」男士帶著疑惑表情告訴我：「並沒有，我就是運氣不好"得"到這些病。」

隨後在對談中，我找到這些症狀的始作俑者 - 麩質。他有腹腔疾病(Celiac disease),一種自體免疫疾病都跟食用麩質有關，而麩質存在小麥、大麥、黑麥、斯卑爾脫小麥、燕麥中。六個月後，他帶著甩掉25磅的輕盈身軀回診。血壓恢復正常，不再氣喘，不再胃食道逆流，大腸炎也消失了！他表示終於能正常飲食，雖然髮線還是往後退，但他幾乎停掉所有醫療行為。一旦找出病灶也成功遠離，該如何維持抗炎生活？不用擔心，方法並不繁雜還很簡單。

全面透徹了解發炎反應及平衡免疫系統，可幫助調理身體最重要的系統。未來也許不再需要各科專家，像是心臟科、神經科、或消化科醫師。而新的專科例如,"發炎科專科醫師"("inflammalogists")將誕生！但是透過了解完美健康的核心概念，我們可以不用等到那天來臨。

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

➤ 七步驟避免發炎

1. 攝取天然食材。高纖蔬食和抗炎是密不可分的，也就是說，多攝取未經加工、未精製的真正食物以及植物營養素，可有效的抗炎。拒絕甜滋滋的食品以及反式脂肪。
2. 改變油脂來源。食用橄欖油、堅果、酪梨以及來自沙丁魚、鮭魚、黑貂、野生鮭魚的omega-3 油脂。
3. 動就對了！還需要解釋更多嗎？
4. 學會放鬆、運用迷走神經。迷走神經擁有強大能量，可放鬆身體，降低炎症反應。透過做瑜珈、冥想、深呼吸或是洗個熱水澡都是好方法。
5. 如果有食物過敏，找出罪魁禍首並遠離他。
6. 攝取益生菌以幫助消化，改善腸道中的好菌。最好選擇益生菌含量100億以上的雙歧桿菌和乳酸菌種，以及有信譽的品牌。
7. 攝取多樣維生素和礦物質營養補充品有助於抗發炎。

