

## 第四章：腸道及消化

您是否因為消化系統問題飽受煎熬如腸躁症、腹脹、便秘、腹瀉、胃食道逆流、打嗝，以及千千萬萬不及備載的困擾。您並不孤獨！超過100萬美國人患有消化問題。每年花費數10億美元在購買消化系統藥物上全美暢銷排名第3和第7的藥物，就是為了解決消化系統問題。一般藥局也有超過200個以上的非處方藥物，遺憾的是其中許多配方反而衍生其他消化問題。在第一線醫療中，腸功能問題的患者最為常見。而這並不是最糟的。

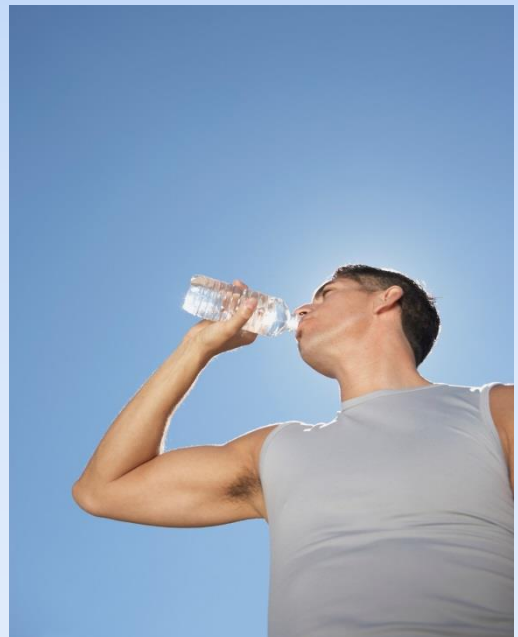
大部分人甚至包含醫師都不知道消化問題將造成身體浩劫導致過敏、關節炎、自身免疫性疾病、皮疹、痤瘡、慢性疲勞、情緒障礙、自閉症、老年癡呆症、癌症甚至更多疾病。因此擁有健康腸道，不只意味著脫離腹脹、胃食道逆流等等問題，也代表整個身體的健康情況，這就是為什麼我對所有慢性疾病問題的患者都是先整建他們的腸胃道，接著我會說明如何發現腸胃道的問題，不用我多說你的腸胃也會自己反映，如何建立健康的消化系統首先必須瞭解為何腸胃道會如此重要。

### 良好的腸道健康

腸道健康取決於吸收哪些營養素和毒素、過敏原和細菌，它直接聯繫全身器官的健康。優秀腸道的定義為能將食物做最佳消化，吸收和代謝。然而這是一項艱鉅的任務必須仰賴各方面合作。就像熱帶雨林一樣充滿多樣化和相互依存的生態系統。各方面都必須是平衡的。

腸道中有500種約3磅的細菌有如巨大的化學工廠，幫助消化食物，產生維生素，調節荷爾蒙，排泄毒素，癒合腸道，生產讓腸道健康的化合物。太多不益的細菌、寄生蟲、酵母，或者缺乏足夠的益生菌像乳酸菌或雙歧桿菌可導致健康嚴重損害。許多疾病看似與腸道風馬牛不相及，如濕疹牛皮癬或關節炎，實際上就是腸道問題引起的。透過處理腸道問題，即可大大改善。整個免疫系統和身體只靠腸道上一層僅一個細胞厚度的薄膜保護隔絕有毒環境。這薄薄的一層覆蓋的表面積約一個網球場，如果這道屏障被破壞，便會生病，並創造一個過度活躍的免疫系統，讓整個身體產生炎症。

腸道神經系統就像是第2個大腦包含了比大腦更複雜的神經傳導物質。它高度連接大腦並傳遞信息。當這些信息以任何方式被改變傳遞方向健康便會受到影響。腸道必須排除膽汁中新陳代謝的副產品，如果這些廢物堆積，人體會充滿毒素。



此外，腸道也必須將攝取的食物分解成各個營養成分，分離出維生素和礦物質穿梭所有一個細胞厚的組織進入你的血液，讓你保持健康。為什麼你的直覺可能是有麻煩即使在一個完美的世界，我們的腸道也很難保持事物的平衡。更何況我們生活在一個極易摧毀消化道平衡的世界裡。

### ➤ 這個世界如何摧毀我們的消化道？

- 低纖，高糖，加工食品，營養不均，高熱量的飲食，讓所有的壞菌和酵母生長導致腸道系統生態被破壞。
- 過度使用藥物，破壞腸道或阻絕正常消化功能如消炎藥，抗生素，酸阻斷藥物和類固醇。
- 慢性低度感染，壞菌酵母菌寄生蟲在腸道過度生長造成腸道失衡，甚至是更嚴重的腸道感染。
- 毒素損傷腸道，例如汞和黴菌毒素。
- 缺乏足夠的消化酶功能可能來自酸阻斷藥物的使用或缺鋅。
- 壓力可能改變腸道神經系統造成腸漏，並改變腸道中的正常細菌。

一位患有濕疹的病人全身充滿滲液，紅色鱗屑，發癢的皮疹，看了醫生之後，醫生給予藥膏，乳液，類固醇和抗生素，卻不解決問題的根本原因。這個57歲的婦女在八年內遭受嚴重濕疹摧殘。

她長期高糖飲食，並有頻繁的陰道酵母菌感染病史。我檢查她的腸道，發現她有腸漏症，有24種的IgG食物過敏。糞便中沒有健康的細菌並且真菌的過度生長。她也有非常高的抗真菌抗體。因此我開始幫助她，藉由停止目前造成她過敏反應的一切錯誤飲食習慣，禁食糖和精製醣類，並使用抗真菌的藥物和草藥殺死腸內中的真菌母，補充健康的細菌，修復腸道。於是纏了她八年的濕疹消失了。

### ➤ 如何獲得腸道健康

- 吃全未加工的食物，攝入大量纖維：蔬菜、豆類、堅果、種子和五穀雜糧。吃真正的食物，主要是蔬食。
- 如果你認為你有食物過敏盡量避開麵粉製品、牛奶、酵母、玉米、大豆和雞蛋約1、2個星期，觀察腸道反應和其他症狀發生情況。
- 治療所有的感染來源或是腸道菌的不正常生長，如寄生蟲，真菌。
- 攝取消化酵素。
- 補充額外的 $\omega$ -3脂肪，幫助減緩炎症腸道。
- 使用能修復腸道的營養素，如麩醯胺酸和鋅。

文章出處:

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