

「排毒」的中西醫觀念

父母給我們的基因是無法改變的，如何預防疾病的發生？
只有從日常飲食以及生活方面著手。

文／陳潮宗

現代人的醫療觀念，從早期的「治療」，已經到了「防病」的預防階段。根據許多的醫學研究發現，人之所以會罹患疾病，除了和本身的基因表現有關之外，在日常生活中的飲食以及生活中所接觸到的東西會損害到人體之細胞，也是引發疾病發生之主要因素。既然父母給我們的基因是無法改變的，要如何來預防疾病的發生？就只有從日常飲食以及生活方面著手。

近一、二十年來，「體內環保」、「排毒」之保健用語，常散見於各報章雜誌、媒體中。所謂的「體內環保」，所強調的是「保持腸道的正常菌叢生態」。利用不同的人體生理機制，而使腸胃道的消化正常、吸收正常，進而達到保健身體之目的。而所謂的「排毒」又是什麼？基本上，「排毒」這個名詞在醫學的角度上來說，是沒有任何根據的，倒不如應該說是「保持正常的新陳代謝過程」較適當。在人體的新陳代謝過程中，人體所產生廢棄之物質，就應該將其排出體外。至於所謂的「毒」，是泛指所有被認為會影響健康之物質，或新陳代謝所產生的有毒廢物。

實行「體內環保」以及「排毒」的方法很多。如：飲食法、物理法、服用健康食品等等，最早引起眾人效法的，是多年前盛行一時的「斷食法」。做法種類有很多，而大部分的共通點是要人在一定的時間之內不能進食，並且可能會要求施行者飲用「楓漿玉露」（即楓糖水），同時還需要配合食紅椒粉。許多人在斷食期間便會開始排放宿便，被稱之為「黑便」。在西醫的角度上，多數反對所謂宿便的說法，但是大多數的施行者在斷食之後瘦了一大圈、便秘症狀改善、血脂肪降低許多等等的結果，還是讓許多人相信其成效，並且不定期的施行。

西醫：架構健康生活

在西醫的角度上，「排毒」的定義應該是：架構健康的生活。而架構健康的生活，可以依個人的需要而設定。例如：1.愛吃火腿、烤肉等含有硝酸鹽的食物，可多吃富含維他命C的蔬果。2.愛吃高油脂類食物，可多吃纖維素的食物。3.多喝富

含被證實有助腸道「益生菌」的發酵乳。

若想要「體內環保」，想要「保持正常的新陳代謝」，最好的方法建議如下：

1.適度的運動。 2.每天攝取8杯量的水分。 3.睡眠充足。 4.拒絕喝酒應酬。 5.不吸煙。

這樣一來，人體的腸胃道功能會正常進行，還會把不想要的廢物自動排出體外，此種天然的「體內環保」，才是最值得肯定的作法。

中醫：清熱解毒治病

在中醫的角度上，所謂的「解毒」觀念，早就流傳了數千年。中醫的解毒、排毒方向很廣，舉凡皮膚長疔瘡、感冒發燒的「外感邪氣」、吃了不潔食物的腹瀉，都認為是「毒」，因此一般所謂的解毒中藥或食療，大多有清熱解毒的作用。例如：綠豆皮水、甘草水、薏苡仁等等，都具有清熱或利濕的作用。

下面就介紹一些民眾常用之解毒方法：

1.綠豆皮水：功用→解暑、清頭目、平肝陽、降低血壓、防病。

注意→不可多食。

2.甘草水：功用→減緩中藥毒性、抗病毒、瀉火解毒（生甘草、生草、粉甘草）補中益氣（炙甘草、炙草）。

注意→用量適中，不宜過量。

3.薏苡仁：功用→排除體內水氣、促進排便、抗癌、降血脂。

注意→不可生食、孕婦不可食用。

4.板藍根：功用→清毒解熱、感染之治療藥物。

注意→不可當作預防用藥。

5.蛇湯、黃蓮、青草茶：功用→清熱、解毒、抗炎。

以上的這些方子雖然常被民眾拿來作食療，但是除了綠豆皮水藥物作用較低，平日飲用沒有安全性的問題之外，其他的方劑都是清熱作用，過度服用可能會抑制身體對病毒或細菌的免疫反應，也就是所謂的免疫抑制劑，因此一定要有病時才可發揮其作用，若沒病時亂吃，則會抑制正常的免疫能力，反而會使病情更為加重，這點請食用的民眾一定要特別注意。