

正確對待疾病

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

任何疾病都是細胞損傷的結果，當細胞大量損傷時，就會產生血管反應，表現為組織炎症。從心腦血管疾病到糖尿病、從肥胖到過敏、從風濕病、精神疾病到癌症，無一例外。急性損傷導致急性炎症和急性病，慢性損傷造成慢性炎症和慢性病，慢性炎可以發展為潰瘍或硬化，甚至可以轉化為癌症。

從微觀層面來講，引起細胞損傷的主要途徑是細胞膜。在正常情況下，健康完整的細胞膜會阻止異物進入細胞，一定是出現了破口才會被乘虛而入，而細胞的流動性和完整性主要依靠膽固醇維持，缺乏膽固醇是發生破口的重要原因之一，所以攝入足夠的動物性食品是保護細胞和預防疾病的前提。從宏觀層面來講，引起慢性炎症的主要途徑有皮膚、呼吸道、腸道和泌尿生殖系統。絕大多數是來自腸道，這就是為什麼人體 70%以上的免疫細胞分布在腸道的原因。正常情況下，健康完整的腸壁會阻止異物進入血液，一旦腸道出現滲漏，毒素和未消化的腐敗食物就會進入血液，造成污染和傷害。如果進入的異物是蛋白質又與某些人體的組織成分相似，免疫系統無法區分就會同時加以攻擊，引發種種的自身免疫性疑難雜症。

根據哈佛大學醫學院 Alessio Fasano 教授、日本醫生崎谷博士和美國醫生 Peter Osborne 等人的研究和作者的養生經驗，總結了常見引起腸滲漏的物質，主要有以下 10 種：

- 抗生素
- 激素，特別是口服避孕藥和糖皮質激素，如強的松、可的松等。
- 非類固醇消炎止痛藥，例如阿司匹靈、對乙酰氨基酚和布洛芬等。
- 酒精
- 糖
- 麥製品
- 豆製品
- 奶製品
- 刺激物，例如茶葉、咖啡、辣椒等。
- 化學品，例如除草劑、殺蟲劑、食品添加劑、牙齒填充物、塑膠等，

無論患何種疾病都要避免攝入這些東西，以免破壞腸道和腸道菌群，從而引發一系列疾病。如果能擺脫以上物質可能就成功了一半，而另一半的希望

於強化營養和對症調理。

心得分享：

說起來還真諷刺，人類隨著科技的發展，生活過得越來越「舒適」，結果發現反而要回到原來的原始生活才對身體最好。以中國大陸為例，改革開放以來大量人民脫貧，生活逐漸富裕，很多人開始得到了文明病，卻發現原來「大躍進」、「人民公社」時期的生活方式才是最適合健康的。因為當時很多人赤腳走路、屋漏必然通風很好、每天不缺體力勞動、不缺曬太陽、很多人都站著甚至蹲著吃飯、一天只吃二餐、不會吃得過飽、吃的都是沒有農藥、沒有添加、沒有精加工的自然食物、沒有精製的加工食品，偶爾吃的雞鴨魚肉也都是散養或野生的、平時沒零食可吃、喝不起酒、不可能久坐、沒有電視手機、不會近視、日出而作日入而息、除非重病否則都是不藥自然康復、沒有補品、冬天則不得不訓練成耐寒體質……等等。這些生活條件怎麼會和自然養生法這麼雷同，是不是最值得深思？當今世界，人民生活得最健康的國家，恐怕非北韓莫屬，因為他們人民的生活看起來是最接近以上要求的！

作者提倡的「自然養生」個人覺得並不是很容易可以做到的，太過執著也是過猶不及，是吧？我們不妨作為參考，知道有此種說法就好。個人認為，只要自己的身體並沒有出現太過頭的不適，不是表示目前還是在基因設定的可控範圍之內嗎？那就不需要刻意的大幅改變了，相信大多數的人都是這種情況。反之，如果已經出現了一些不適應現象，就醫也得不到解決，那就不妨參考以上的論點，做些自己力所能及的改變，並視效果試著改變選擇來找到適應之道，還好這些改變基本上也不會有什麼壞處。

尤其是我們仔細看看本文後面列出要避免引起腸滲漏的 10 種物質，如要認真執行，就沒什麼東西可以吃的了，要這樣活著還真是辛苦！真的照做了，會不會又是另外的一種偏向？