

# 肌醇——脫髮救星

□徐葆倫

□雷少峯

**如**果您有脫髮、白髮的煩惱，我一定向您介紹“肌醇”這種維他命。

多數人見到自己有脫髮、白髮的情況，便開始從“外”着手，試用不同的特效洗髮水、護髮素、生髮精等。然而他們忽略了，脫髮只是一個表面徵狀，更重要是它反映你的身體機能失去平衡，毛髮不能如常生長，尤其是處於壓力下，或情緒低落時，頭髮更容易大量掉下。

原來當身體嚴重缺乏“肌醇”時，便會有脫髮現象。“肌醇”是我們每個人身體內應有的原料，也是維他命B群中的一種。當缺乏時，不但會脫髮、白髮，而且使人難以入睡，及容易長出濕疹。壓力和情緒低落便會大量用掉我們體內的“肌醇”。

優質的肌醇可由糙米皮提煉，所以是我喜歡的，價錢經濟，而功效卓越的天然營養品。我介紹很多朋友，每天只要吃1,300mg，他們的脫髮便有很好的改善。有一位朋友，有脫髮的問題10年了，他也發現自己在一個月後開始長出毛髮，而且不會再掉下來。現在他服用了3個月，頭髮愈來愈濃，相信再過幾個月便很難想像他曾經是“禿鷹”成員了。

很多讀者想知吃營養補充品，多久才會見效呢？這要視乎3個條件：

- (1) 身體現況：因為您愈缺乏，所需時間便愈長(1-3個月不等)。然而在過程中，您一定會發覺自己精力愈來愈好，心情愈來愈積極愉快。
- (2) 進食的份量及配合：因為各人身體不同，男女也有不同。
- (3) 營養品的原料及製作過程：如Flash Drying 及 Freeze Drying便有很大分別。

Michelle

**肌**

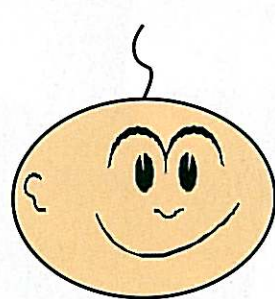
醇(Inositol)是維他命B群中的一種，屬水溶性，於1859年由瑞士科學家Scherrer發現，主要功用如下：

- (1) 幫助入睡，肌醇被譽為大自然安眠之寶，美國營養大師艾靈斯醫生(Dr. Robert Atkins)發現，在臨睡前用2g(2000mg)的肌醇，是極佳的安眠劑，且比服食安眠藥更安全。
- (2) 肌醇對減低脂肪和膽固醇有很大幫助。
- (3) 防止血管硬化。
- (4) 促進健康毛髮生長，防止脫髮。
- (5) 減低白髮的滋生，甚至重新長出黑髮。
- (6) 防止濕疹。
- (7) 減輕便秘。

肌醇可用糙米皮提煉，100噸的糙米皮才可提煉出1噸的肌醇。

肌醇的安全性非常高，至今仍未有因服用肌醇過多而產生任何副作用的科學報告。

常喝含酒精及咖啡的朋友請多攝取肌醇，因為酒精及咖啡因可造成身體缺乏肌醇。



Sunny

\* “身心天秤”這專欄已經刊登6個月了，實在很多謝各位對我們的支持。因為我們希望提供更多的身心健康資訊給大家，所以如果您有任何關於身心健康的問題，歡迎來信給我們。希望我們的知識及經驗可以幫助您。最近剛有朋友從美國帶來10瓶肌醇提煉的天然營養劑，在此希望跟大家分享，只要附上姓名、地址郵寄給我們，隨即送上。數量有限，先到先得。

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：香港鯉魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌身心天秤》收或傳真：28956840