

# 保肝護腎的草本

陳威健自然療法醫生

**香** 港經濟雖發達；但繁榮背後卻要付出代價。現代都市的汽車廢氣及各式各樣環境污染物質，每天都不斷侵蝕及削弱肝臟排毒能力，而肝炎、過量酒精也是損害肝臟的最主要原因。毫無疑問，保護及恢復肝臟功能是維持健康的最大要素。乳薊 (Silymarin) 是自然草本植物中最有效及最安全的保肝護肝藥物。

## 乳薊三法寶

乳薊具有下列三個重要功能：

1. 保護肝臟最外層的細胞膜；



2. 增強抗氧化能力，減少肝臟細胞被游離基破壞；
3. 重生已破損的肝臟細胞。

## 護肝功能

乳薊中的Silibinin直接與肝臟細胞外膜結合，阻擋外來有毒化合物或各種毒素的破壞。實驗報告顯示，Silibinin能防止具猛烈毒性的毒菌類對肝臟細胞產生破壞力 (Death Cap Mushroom)，德國醫院的急症室更廣泛採用Silibinin注射液作誤服破壞肝臟藥物的急性解毒製劑。



乳薊

## 抗氧化功能

乳薊的抗氧化功效在於增加體內 Gutathione 的數量，而 Gutathione 是人體中一種最強力的抗氧化劑。近期的研究發現，口服乳薊會增加百分之五十肝內的 Gutathione，乳薊的抗氧化功能比維他命 E 更大 10 倍以上，亦發現腸胃內的 Gutathione 也會增加，能幫助因腸胃發炎所引致的腸胃潰瘍、腸炎等。乳薊也增加紅血球及淋巴細胞中的抗氧化劑 Super Oxide Dismutase (SOD) 數量，證明乳薊可增加人體免疫能力。

## 重生破損肝細胞

乳薊能重生已被破壞的肝細胞，這對各種肝臟疾患的重要性不言而喻。乳薊能激發破損肝臟細胞內蛋白質的製作過程，複製更多缺氧核酸單糖(DNA)，加速健康肝臟細胞的產生及成長。

## 肝病天然救星

歐美各國曾就乳薊對肝膽系統毛病的作用提出 120 個療效報告，及 3 千多人的臨床研究，發現乳薊對酒精中毒或藥物中毒所引起的肝臟破損；急性及慢性肝炎、肝硬化及脂肪肝等肝臟毛病確有明顯的緩解效用。此外臨床時也會用於防治膽石、牛皮癬、暗瘡等皮膚病。

乳薊確實是治理因過量酒精及藥物引致

肝破損最有效的自然草本，服用乳薊 8 星期後，肝臟酵素血液指標達正常，例如 SGOT、SGPT 和膽紅素(Bilirubin)，顯示肝臟運作恢復正常；乳薊亦會緩解嗜酒病人的消瘦、胃口不佳、嘔吐等病徵，所以乳薊是幫助戒酒的有效自然藥物。乳薊也會恢復因長期服食抗痙攣藥(Anti-convulsant)及抗抑鬱藥(Anti-depressant)所帶來的肝破壞，減少手術中麻醉藥的損肝副作用。

對付損害肝臟的疾病，乳薊都能發揮作用：

### 肝炎

乳薊會減慢因急性肝炎而被破壞的肝細胞，防止急性肝炎轉化為慢性肝炎。服用乳薊 3 至 12 個月後，所有破損的肝細胞會修復，血液中的蛋白質會提升，肝酵素血液指數降低。很多時候，服用兩星期後病情已有進展，迅速緩解慢性肝炎的症狀，如胃口不佳、疲倦、下腹不適等感覺。

### 肝硬化

乳薊會減慢肝硬化惡化，尤其對由酒精中毒所引起的肝硬化極之有效，臨床經驗發現，通常只需服用 4 周，肝酵素指標及組織抽查(Biopsy)會顯示肝功能已回復正常。

### 防止膽石

膽管內膽汁過度積聚膽固醇是產生膽石的主因，乳薊提取物會降低膽汁內的膽固醇，所以乳薊是最有效預防膽石的自然藥物。

### 補肝

對於每天在有毒化合物環境中工作的人士，或需接觸殺蟲劑、工業溶解劑等技術人員，甚或需長期服用有損肝臟的止痛物(Aceta Minophen)及服用抗癌治療藥物(Cisplatin)，而引致腎損傷的病者，在化療前服用乳薊能保護腎臟免受抗癌藥傷害，乳薊是最好的保肝護腎草本植物。

乳薊可說是對付因藥物、食物、環境污染而損害肝臟最安全有效、無毒性的補肝強身自然藥物，甚至懷孕間的婦女也可服用。