

減低體內毒素的負荷 避免接觸日常化學品

□張仁傑博士

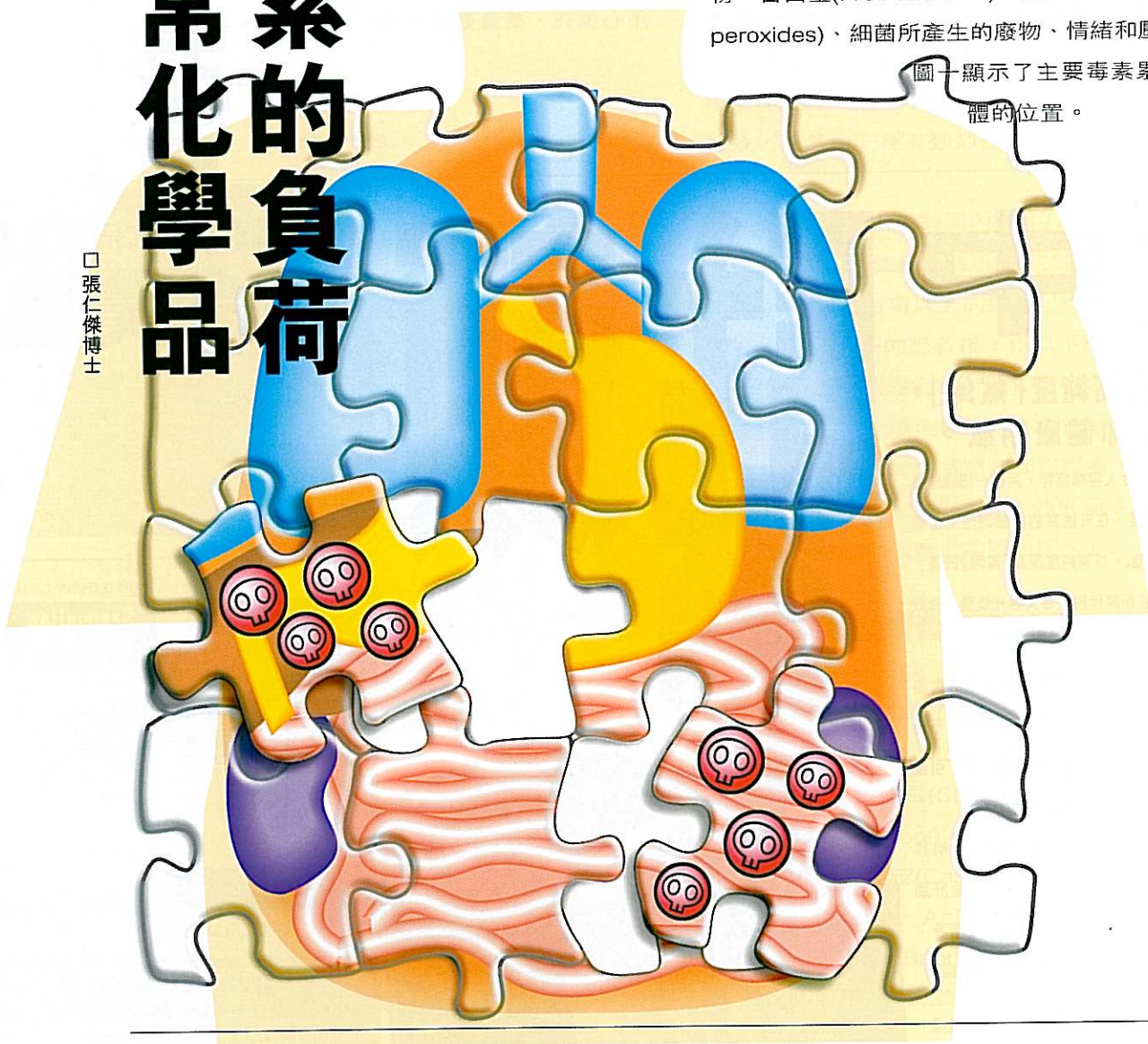
最近，時常被問到關於排毒的問題，也發現不少保健產品被宣稱具很好的排毒功能，究竟什麼是「排毒」？排毒在人體健康上有什麼價值呢？今期會為大家探討這些問題。

毒素無處不在

「排毒」(Detoxification)，根據定義，是將殘留在身體內的毒素(Toxins)排出體外，從而促進身體各系統功能，達致平衡狀態。

毒素幾乎無時無刻在身體內產生，因為毒素的來源很廣，可從體外環境或體內自我產生。環境中的毒素可經由呼吸、誤服或皮膚接觸進入身體，種類包括各類污染物、藥物、食物添加劑等；至於體內自我產生的毒素則包括各種新陳代謝的副產物、自由基(Free-radicals)、脂肪過氧化物(Lipid peroxides)、細菌所產生的廢物、情緒和壓力等。

圖一顯示了主要毒素累積在人體的位置。



根據研究顯示，體內毒素的水平與癌症、心臟病、關節炎、敏感症、癩肥、皮膚病等，有着莫大的關係，體內毒素過多可引起的病徵詳列於表一。因此，有效地消除體內毒素，對健康的身體是非常重要的。

隔離四周有毒物質

排毒過程主要分兩部分，第一階段是減低體內毒素的負荷；第二階段是促進身體排毒機能，把體內的毒素清除。

每個人的健康狀態都是獨特的，所以對於毒素的負荷量也各有不同，當體內毒素超過最高負荷量(Maximum Toxic Load)，人便會生病。負荷量受很多因素影響，其中包括遺傳、病毒和細菌感染、飲食失衡、太多或太少運動、化學品接觸及生活壓力等。改變環境和生活模式是最直接的方法，以減低身體毒素的負荷量。所以，了解四周環境接觸到的化學品，有助減低體內毒素的負荷，如從食物中可接觸到各類添加劑、人造糖、農藥、激素、黃麴素及防腐劑等。

其實，家居中蘊藏不少有毒物質，如自來水中的污染物、各類清潔劑及溶劑、油漆、殺蟲劑、乾洗後的衣服（含有大量三氯乙稀）等。筆者執筆時，剛巧衛生署公報停售由比利時、德國、法國及荷蘭進口的肉類及奶類產品，因發現含有致癌物「二噁英」(Dioxin)。其實，二噁英對水、空氣及食物污染的問題一直存在；但大眾市民卻所知不多，這種毒性非常厲害的致癌物，主要在燃燒含有鹽素的垃圾時產生，當進入人體後，分解非常困難，是一種非常厲害的慢性毒藥，可引致癌症、心臟及肝臟受損、荷爾蒙失調、免疫力下降等病症。由於影響深遠，我們必須積極保護環境，減少製造二噁英，防止二噁英進入體內，多吃菠菜、螺旋藻等有助促進排出二噁英。

除注意環境及日常家居接觸到的

(表一) 體內毒素過多所引發的病徵

1. 頭痛 (Headaches)
2. 背痛 (Backaches)
3. 關節痛 (Joint pains)
4. 咳嗽 (Cough)
5. 喉嚨病 (Sore throat)
6. 心絞痛 (Angina pectoris)
7. 高血脂 (High blood fats)
8. 經常感冒 (Frequent colds)
9. 眼痛 (Irritated eyes)
10. 發燒 (Fever)
11. 神經緊張 (Nervousness)
12. 失眠 (Insomnia)
13. 焦慮 (Anxiety)
14. 抑鬱 (Depression)
15. 疲勞 (Fatigue)
16. 作嘔 (Nausea)
17. 厭食 (Anorexia)
18. 便秘 (Constipation)

有毒化學物質外，人體內亦擁有一套完善的排毒系統，將體內的毒素排出，維持身體正常運作，下期將會介紹人體自行排毒系統及簡單的排毒法。 ●

(圖一) 人體內毒素堆積分布圖

