

向老化與疾病說再見

水素

(負氫離子)

的奇蹟

Hydrogen Gas

毒理病理專家

邱豐和

自然醫學專家

顏得勝

◎ 編 審

世界上有「喝了此水的話能治不治之症」被稱為奇蹟的水即德國的norudenau的水，墨西哥的torakote的水，有法國的Lourdes的水等。一般認為喝這個奇蹟的水的話對難治之症有效果，從全世界各地都聚集人來喝來這個水。

為何有治癒力？全世界的學者都進行了調查，與普通的水比較「含氫（水素水）的量」豐富的事實已被證實。

表5

溶存氫量的比較：

水的名稱	溶存氫量
自來水	0 ppm
瓶裝飲用水	0 ppm
奇蹟的水	0.006 ppm
被稱為優質水的水	0.003 ppm
aquea還原水水素水	1.0 ppm（原產國日本輸入瓶裝水）
aquea Blue	1.6 ppm（原產國日本輸入家庭用水素水生成機）
aquea Blue 飽和狀態	3 ppm（原產國日本輸入家庭用水素水生成機）（負電位值—600mv）

「腸道氧過多而腐敗」與「血液品質惡化」為致癌主因！

現在大家都已經知道，每個人的體內都有致癌因子（或說是癌細胞），當我們身體健康、免疫力正常時，這些因子即隱而不發，可以與我們和平相處。一旦我們因為飲食失調、情緒變化、生活不正常，以致免疫力失去平衡時，這些致癌因子即開始蠢動，首先使正常細胞惡化、不斷分裂，形成腫塊、阻礙正常細胞功能，甚至新生血管、奪取血液來壯大自己，不斷蠶食鯨吞，終致人體油盡燈枯而死亡，這整個過程即一般所說的「癌症發作」。了解了癌症與體細胞病變、血液輸送及新陳代謝的關係之後，就可以發現癌症其實並不可怕，也不難預防。而且不僅癌症如此，絕大多數的疾病與身體不適都導因於此。

愈來愈多的證據顯示，身體健康與否的關鍵在細胞與血液，而血液有無受到污染的關鍵在腸道。為什麼腸道會受到污染？這就必須從人類的生理構造談起。大家都知道，肉食動物的腸道短，可以很快將肉類毒素排出體外；而草食動物的腸道較長，有利於慢慢消化、吸收與排洩。人類的腸子總長度約等於身高，可見屬於草

食（或素食）動物無疑。可是經過多年的演化，人類不僅變成雜食動物，還逐漸向肉食靠攏。肉食過量，腸道中氧氣過多，沒能保持無氧狀態，排出不順暢的結果是食物在腸道中腐敗、產生毒素，使血液酸化；血液流經全身，所以連體質也變成酸性了。

腸道中的毒素隨血液運行，到了有傷口的地方就會造成發炎、引發不適，長久下來即成為各種慢性病的溫床；再繼續惡化則形成腫瘤或癌症，使生命品質大受影響。所以說預防疾病的基礎在淨化血液，而淨化血液的關鍵在保持腸道乾淨、健康，同時營養吸收正常，可以製造豐富而潔淨的血液。此即腸道造血說的真意。

由此可知，**多吃粗食、自然食物，少吃肉類、奶類與蛋類，才是保持健康的不二法門，這也正是「自然飲食療法」的精神。**

人類的腸道中充滿各種有益菌與有害菌，彼此競爭生存空間，有益菌占優勢時，消化、吸收與排洩都非常順暢，人就顯得健康、有活力；如果有害菌占優勢，則情況正好相反，不但腸胃有問題，還會排出惡臭的糞便。其中，乳酸菌就是有益菌的代表，乳酸菌要能長得好，腸中不能有氧，反而需要氫，因為乳酸菌是厭氧性

細菌。

早在二千五百年前釋迦牟尼佛所留下來的經典中，就有一段記載：「大涅槃經猶如醍醐，最上最妙，若能服用，衆病悉除，一切諸藥悉入其中。」據研究，這段經文的意思是釋迦牟尼在成佛之前曾經飲用羊乳救命，也許正因為羊乳促進了他腸內乳酸菌繁殖，才改善了健康。後來他就將大有益於世道人心的大涅槃經比喻為乳酸菌一樣，「最上最妙，若能服用，衆病悉除，一切諸藥悉入其中。」當時人們也許不知道乳酸菌這個名詞及其效用，但已經知道牛羊乳經過發酵之後具有「健胃整腸」作用，這就是遊牧民族很少吃蔬菜水果、只飲牛羊乳與乳製品，卻很少便秘或罹患大腸直腸疾病的原因。

排毒靠自己——使腸中增加水素， 過剩氧用負氫離子排出

追求健康是大家共同期盼的目標，但周遭生活環

境充斥著危害健康的不利因素，由空氣、飲用水、食物到日常用品，包含吃的、穿的、用的等都有許多毒素，尤其與中國來往密切之後，所謂黑心產品源源不斷輸入台灣，二〇〇八年九月轟動全球的毒奶粉、奶精及植物蛋白含有三聚氰胺，不僅毒害人體健康，還波及許多公司，造成社會不安。

那麼，如何去改變此一不利的大環境呢？答案是不可能，既然無法扭轉不良外在環境，那就只能「改變自己」。改變自己最好的方法，便是目前所熟知的「排毒」，也就是如何將體內所累積的毒素，經由排泄方式（大小便及汗）排出體外。市面上各種排毒法很多，都宣稱有良好功效，但是否能真正完全排毒，一般民衆根本無法自我檢測，有效排毒也可能只是業者自己說的，以最流行的自然飲食排毒法來說，業者宣稱可治癌，但大多數癌末病人並沒因改用天然食物而得救，可見癌症治療包括許多大家尚未得知的變數，改變飲食只是癌症病人最起碼的要求而已。

多項毒素（主要元凶是毒素所導致的活性氧自由基），都會導致癌症，治療癌症必需多管齊下，單用西醫抵抗性療法（如開刀或化療）治癒率很低，因為萬物

都有能量與生命，癌細胞亦然，必需給予尊重，所以，理想的治癌法是讓癌細胞自然衰亡，而要使癌細胞自我滅亡，先決條件便是除去癌細胞生存的因素，毒素的清除便是最重要的方法。

「排毒」這一名詞在最近十年相當流行，有人自稱是排毒大師，賺了大錢，但卻也惹上官司，因為有人得癌症後只迷信排毒自然療法，但無效歸天。

生機飲食與自然養生排毒原本就是保健的先決條件而已，一個人得到重病，如癌症，改變原來的飲食習慣是首要之務，但是否能使重如癌症的疾病痊癒，變數其實非常多，到目前為止，疾病（尤其是癌症）沒有百分之百有效的，若說自然療法對癌症治療率並不高的話，那麼西醫治療法則更低，超過九成五以上都無效呢（西醫對癌症完全好的定義是五年內不復發）。

癌症與其他疾病治癒率的關鍵在排毒，那一方法對某人排毒愈完全效果愈佳，因此，對大多數人而言，排毒愈徹底的產品或方法，對癌症患者來說，存活率必然愈高。

市面上有太多排毒理論與方法，但是否能真正完全排毒則是值得探討的。

排毒另一代名詞是「體內環保」，這是一種回歸自然、預防疾病、促進健康，並帶來全新生活、生命的健康觀念，而排毒就是促進體內環保的第一步，目前相當熱門，以各種外內在「排毒」方法來排除體內的「毒素」，但果真能達效果嗎？

其實古代中醫對「毒」就有諸多描述。三千多年前成書的《黃帝內經》中就有58次提到「毒」字。不過當時的毒主要指漢方藥物中的毒性、蟲獸之毒和引起傳染病的「疫毒」。之後中醫所謂的毒，大半是熱毒，即「火熱之盛謂之毒」。尤其情緒不穩、肝氣鬱結，日久化火或嗜食辛辣口味，積少成多，火毒內生則是常見的原因。所以有熱毒、胎毒、火毒之說，之後再加上濕毒、血毒、邪毒、痰毒等。古中醫所謂人體的毒，其實是人體不能排泄掉、累積在人體內的有害物質。事實上古代中醫的解毒、排毒所包含的範圍很廣，像是皮膚長了癰瘡，或是感冒發燒的「外感邪氣」，或是吃了不潔食物導致的腹瀉等，都認為是毒，中醫認為積聚於身體的廢物稱為「溼」，若溼累積過多，便會出現皮膚及面色變差、便秘、口氣、腹脹等病徵。如果長時間積聚「溼」，再加上熱氣，便會產生「溼毒」等。

那麼現代科學又認為人體毒到底從哪裏來呢？就是受到外在環境的影響，如污染的空氣和水質；含有化學物質的食物，加工過的食品，含有殺蟲劑及除草劑等農藥的農作物、含有硝酸鈉的燒烤食品，或含有重金屬的食物，吸煙或二手煙、飲酒等。這些因素致使身體每日都會吸入或進食了許多不必要的雜質，甚至是毒素，影響身體健康、降低排毒系統的功能。

人體毒素另一來源是飲食習慣的改變。所謂的「毒」，是泛指所有被認為會影響健康的物質，飲食不當所導致代謝異常也會累積毒素，所以總括來說「毒」是指對人體有害的物質，包括來自外在環境的壓力和污染、細菌、病毒及人體新陳代謝的廢棄物，血液中尿酸過高和結晶物累積在身體某一部分，就會形成痛風等，而各種排除有害人體物質的方法，代謝的有毒廢物，就稱為「排毒」。但正統中西醫都不曾出現「排毒」字眼，只能說，人體新陳代謝包括呼吸和排泄，排毒在中西醫上只能算是「排泄」！

體內毒素若是累積到相當程度就可能出現下列徵兆：出現白粉狀的舌苔，口腔有黏膩感，這是中醫所謂「溼」的徵兆，尿液混濁，慢性便秘及下痢，胃部常不

適，會分泌酸唾液，放臭屁，且有強烈的口臭及體臭，容易出疹子、痘子或牙周病不易治癒，飲食中沒攝取太多的脂肪，但排出大便則似含油脂狀。

所以社會上所流行的「排毒」可能就是中醫所稱的「解毒」。只不過用排毒這字眼會比解毒能更讓普羅社會消費者接受。但因為範圍太廣泛且過於浮濫使用，無限上綱，創造了無限商機，光在英國，排毒創造的經濟效益據估計每年高達數百萬英鎊。而在日本，「週末解毒斷食」及排毒食物與書籍每年更高達數億日圓市場。

從現代醫學的觀點來說，正常人體內有大量的代謝產物或毒物，這些物質在正常情況下的解毒排泄是經皮膚、黏膜或從大小便中排出體外的。英國曾研究發現馬拉松選手很少得癌症，主要原因是這些選手皮膚所排出的汗有大量重金屬排之排出，皮膚中的汗腺能排出汗水，鹽份、尿酸和尿毒等。

估計由人體皮膚、呼吸道、大小便排出體外的化學毒物質有五百餘種之多。

可見人體原本就有排毒機制，這個系統包括肝、腎、皮膚、肺等，人體靠本身內建的排毒系統，持續過

濾、分解跟去除毒物與廢物。如果大家遵守均衡健康的飲食和生活方式，體內的排毒系統就能運作和諧，不需藉助外力就能做好排毒工作。

正常情況下，人體小腸可避免細菌及許多毒素進入體內；肝臟能幫助分解有害的化學物質，之後由腎臟把它們排至體外。肝臟是人體最重要的解毒器官，因為肝細胞中含有豐富的酵素，無論是內生性或外來有毒物質，如藥物、激素、微生物產生的毒素等，都由肝臟負責將之分解，以減輕這些有毒物質對人體的傷害；肝臟若是不好，會造成有毒物質在血液中循環，而皮膚裏有很多細微的血管，如果有害物質在血液中巡迴時，就會損傷皮膚，皮膚不再亮麗，因此要預防皮膚的粗糙損害或是長瘡，首要的工作就是保養肝臟。

腎臟是人體內另一個具解毒功能的器官，因為腎臟的主要功能是排泄廢物，包括多餘的水分、電解質、尿毒、藥物的代謝產物等，腎臟若出現問題，經由尿液排泄廢物的功能就降低，這些廢物若停留在體內，久而久之就變成「毒」了。

因此一般所謂的解毒中藥或食療，大多有清熱解毒的作用，像坊間流傳的偏方，如：綠豆皮水、甘草

水、薏仁等，都具有清熱或利溼的作用；一般而言，身體排除毒素主要由肝臟與腎臟負責，絕大多數的藥物過敏、食物中毒或體內代謝循環不良，都是經由肝臟將毒素代謝後，經由腸胃道的糞便或是腎臟的尿液以及汗腺排出。

其實最有效而直接的排毒是將腸道中廢物及毒素（主要是活性氧自由基）排出，而負氫離子扮演此項排毒重要角色，水素更能將人體腸道中過剩氧排出，增加腸中氫的比例，使腸道保持無氧狀態，利於排出其他毒素。