

# 排毒

認清毒素真相 正確排毒

潮流興「排毒」，市面上各種「排毒」方式層出不窮，不少人更視排毒為每日指定項目，但有幾多人真正明白到底何謂「毒素」、「毒素」積聚的來源及其影響？您的「排毒」方法又是否正確呢？

## 毒素的主要來源

所有被認為會影響健康的物質，均是「毒素」。毒素能在體內產生，亦有因外來環境而來。

1. **自體毒素**：人體內會產生天然的代謝毒素，部分可通過糞便、黏液、膽汁、尿液、汗和眼淚等排泄，但若排泄系統出現異常，便會令毒素積聚，而中醫更認為宿便是「萬病之源」。
2. **化學品**：我們每天均會接觸大量不良化學物質，如重金屬、清潔劑、農藥等，若自身的排毒系統不能排出這些毒素，大量有害物質會在體內堆積。
3. **環境**：空氣污染正是環境毒素之一，另外輻射亦是損害健康的毒素。

## 毒素積聚的影響



•容易疲倦及精神不振  
(影響學業及工作進度)



•加速衰老



•影響免疫功能



•引發各種疾病及過敏症狀  
(如：濕疹、鼻敏感)



•引發癌症

## 排走毒素靠營養

要排走身體毒素，才能保持精神充沛，應付日常各種挑戰，遠離疾病危機，故日常除了要有適量運動，及作息定時外，更應注意補充有助排走毒素的營養素，如魚鯊烯(Squalene)、紅酒精華SOD等，以提升身體自我排毒的能力，才是正確的排毒之道。

## 魚鯊烯(Squalene)全面淨化身體 提升自我排毒機能

科學家發現，深海鯊魚肝臟蘊藏天然有助排毒的瑰寶——魚鯊烯(Squalene)。研究指出，細胞結構物質魚鯊烯，能直接補充細胞氧氣，提升身體整體器官功能，增強排毒器官(如：肝臟)的活躍性，加速身體毒素的排放。魚鯊烯亦能溶解吸入體內的有毒物質<sup>1</sup>，並能助身體排出不能自然排走的重金屬、水銀及鉛等致癌物質，全面淨化身體，從根本改善體質。其實人體各器官亦存有魚鯊烯，但這細胞結構物質在人體20歲便會不斷減少，從而引起衰老及各種疾病，故應及早補充足夠魚鯊烯，以維持身體在最佳狀態。

## 補充抗氧化紅酒精華SOD 對抗有害自由基

人體的正常新陳代謝、日曬及輻射等均會產生大量自由基，這有害物會搶奪細胞DNA的電子，破壞組成基因的重要物質DNA的結構，可誘發衰老及各種病變。故此，時刻保持身體抗氧化物充足，以對抗自由基毒素的侵害，非常關鍵！食物中以紅酒精華SOD的抗氧化效能最高，當中所含的多種抗氧化成份，能連鎖消滅自由基，減少病變機會。香港科技大學生物化學系高錦明教授的一項研究亦顯示，紅酒精華SOD能增強心肌細胞的抗氧化力，有效地防止自由基引致的心肌受損問題<sup>2</sup>。另外，紅酒精華SOD亦能增加腸內益菌，增進腸臟蠕動，保持排便順暢，阻止萬病之源——「宿便」之形成，活化身體整體機能，故關注健康人士應多加攝取，但紅酒含酒精，多飲傷肝，反而削弱排毒功能，故以直接攝取已去除酒精的紅酒精華SOD為佳。

參考:

1. 神村英利, 吉村英敏。油症成因物質之促進排泄。福岡醫誌 1987;78:226-280。

2. Ko, R. Further investigation on the effect of Super S.O.D (S.O.D) on myocardial ischemia-reperfusion injury ex vivo and in vitro. *Research Report, The Hong Kong University of Science and Technology RandD Corporation, 2008.*