

何謂發炎疾病？

自體免疫疾病(關節炎、紅斑性狼瘡…)·
過敏(鼻子、皮膚過敏·氣喘…)·感染·
內臟發炎(B、C肝·胰臟炎·腸胃炎…)等

人體屬於發炎的疾病，包括自體免疫疾病(類風濕性關節炎、關節炎、紅斑性狼瘡、僵直性脊椎炎等)、過敏(過敏性鼻炎、過敏性氣喘、異位性皮膚炎，過敏性紫斑症…)、感染，及內臟的發炎(B型肝炎、C型肝炎、胰臟炎、腸胃炎，或手術等)。

自體免疫：是抗體攻打自己的身體；**過敏**則是抗體攻打外來的塵蟎、動物毛髮、牛奶蛋白等過敏原。基本上，自體免疫與過敏在自然醫學的角度很類似，都屬發炎反應。

發炎是正常的生理反應，是為了抵抗或消滅入侵的外來物(如病菌感染、被鐵釘或碎片插入)，排除體內毒素(重金屬、污染物)，或是為了修補組織(撞傷、刀傷、燙傷)時，白血球衝鋒陷陣、挺身而出，去把入侵者消滅掉時，所表現出來的反應。呈現出來的就是皮膚產生紅、腫、熱痛的發炎現象。發炎應該乾脆俐落，也就是紅、腫、熱、痛的時間越短，表示自癒能力癒好。如蚊蟲叮咬後一天就消腫，表示自癒力很正常；若一週才消退，就是自癒力受干擾，發炎失控了。

前面提到關節炎、過敏等問題，就是表示身體經年累月、持續不斷地處於發炎狀態。發炎應控制在合理的範圍內。如果將發炎比喻為燒垃圾，燃燒時應注意四周勿堆放「易燃物或爆裂物」，並隨時備妥「滅火器」，以備不之需；最後還要「隨機應變」，以應付任何突發狀況。

以上比喻指的都是身體內的重要成分，也都有其相對應的物質可以說明。所謂的「易燃物或爆裂物」，指的是那些「促發炎物質」，包括花生四烯酸、前列腺素第二、氧化油等。而「滅火器」指的則是植物營養素、抗氧化劑，以及魚油、海豹油和亞麻仁油。而這個「火」，其實就是體內的自由基。

白血球用來殺死外來細菌之武器，靠的就是「自由基」。但這個自由基，也就是這把「火」，一旦飛到其他地方，也會傷害到其他正常的細胞。所以自由基應局限在該有的地方去殺滅壞的東西，而不應讓它到處亂竄、製造麻煩。當然滅火器應該隨時準備好，如維生素A、C、E、鋅、硒、生物類黃酮…等抗氧化劑。

壓制發炎最重要的營養素就是抗氧化劑。當發炎部位周圍正常的細胞膜上，擁有足夠的抗氧化劑時(如天然維生素E)，可以比較安全的保護自己，以對抗在發炎過程中釋放出來的大量自由基。

最後「隨機應變」的意思就是表示，要讓神經系統更健全。有些人的自主神經比較敏感、不穩定，容易緊張，搞得神經兮兮的，其實很沒有必要。自主神經系統的運作應沈著穩重、隨機應變。

下週續論抗發炎飲食，敬請期待。

(97.4/25：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》27)