

纖維變性肌炎的治療 營養療法實例之三

陳玉霞

筆者在美國曾多次舉辦纖維變性肌炎(Fibromyalgia)的營養療法講座，每次都得到熱烈迴響，可見美國病例之多。病人長期忍受折磨，醫生卻沒有特別有效的治療藥物，因此病人便四處尋找自然療法。

纖維變性肌炎(Fibromyalgia)是一種與風濕性關節炎類似的免疫系統疾病。因為肌肉與結締組織發炎，造成全身倦怠，失眠及不能忍受的劇痛。病況時好時壞，造成診斷困難。芭芭拉·諾克(Barbara Noakes)就是一例。

芭芭拉是個家庭主婦，因罹患疾病，在家裡自己教育兩個孩子已達十二年，常因身體不適，而必須躺在沙發上教導孩子，到最近兩年，他必須冰敷來減輕痛楚。晚上睡著後常會痛醒，翻身困難，坐車時也痛，雙腿麻痺，造成背痛，牽連到頭也痛，真是苦不堪言，她曾經專程跑到休士頓脊髓專門診所，希望能找出她的病因，還是沒有結果。

十餘年來，她總共看了十七個醫生，經過無數次化驗，也花費了不少錢。一九九四年醫生終於宣佈他罹患的是纖維變性肌炎，這種病不會痊癒，只能靠藥物來減輕症候。

他極力的尋求宗教的協助，每天早、中、晚三度禱告讀經，祈求能有自然的方法來減輕身上的痛苦。終於接觸到艾美大麥苗粉的機緣了，她滿懷信心的服用麥苗粉、胡蘿蔔、甜菜粉，並佐以纖維素清湯。當習慣這些產品的味道後，便逐漸的增加服用量，就在服用量增加到每天六到八湯匙時，不過幾天，所有的疼痛症狀就完全消失了。直到如今，已超過兩年四個月，所有疼痛的症狀，不再出現。通過科學的資料分析得知，大麥苗粉含有身體所需的各種營養素，以及豐富的酵素，其中所含的鎂，為人體肌肉所需，葉綠素可以消炎，芭芭拉對症下藥，服用大麥苗粉使得疼痛和發炎都消失了。芭芭拉自小就有非過敏性的慢性氣喘，必須仰賴多種藥物。但服用大麥苗粉後，氣喘不再復發，幾乎痊癒，同時視力也大大改進，從前穿針穿不過，現在不戴眼鏡便能穿針。

大麥苗粉並不是什麼祕方或仙丹，但筆者平日從事營養諮詢及教授營養課程時，經常親自與病人接觸，耳聞種種嚴重病例，在群醫束手無策下，最後都以改變生活習慣與飲食方式而獲得改善。因服用麥苗粉而產生的各種療效，是有科學根據的。以下從製作過程與所含成分便可得知：

首先要了解的是，只有在生產製作過程中，沒有經過加熱處理的麥苗粉，才能含有各種活性酵素的療傷功能。

其次是，只有在有機栽培下種植出來的麥苗粉，才能含有許多均衡豐富的礦物質、維生素、抗氧化劑(antioxidant)，以及植物性蛋白質等。

三者，麥苗粉含有高濃度的葉綠素，葉綠素的化學結構，和我們人體血液中的血紅素的攜氧中心的化學結構很相近，葉綠素分子中間是鎂離子，而血紅素則是鐵離子，因此當我們攝取足夠量的葉綠素時，就如同給我們的血液打了一劑強心針一樣。

葉綠素同時具有除臭功能，能刺激人體組織生長和刺激紅血球的氧氣供應，一九九五年一月份國家癌症協會雜誌，刊登一篇文章，內容大要是：「以葉綠素餵食實驗室動物，能減少三種飲食中致癌物質，此三物質即雜環胺（在煮熟的肉類中可找到）、多環碳氫化合物（在煙燻或燒烤的食物中找到）、及黃麴毒素（生長在花生上的一種霉菌）等。當致癌物質仍在消化道的時候，葉綠素與它結合形成複合物，因而降低了它們的生化性。

葉綠素也可去除二氧化碳與一氧化碳，它們是呼吸與污染的副產品，能減少老年病人的糞便、尿液與身體的臭味，亦具有抗炎性、抗氧化和癒合傷口的功能，又對過敏有益，並可製造血液，有助血糖的控制。

身為當代的修行人，如果日常生活起居均有節度，又能在四六時中，依佛法如實修行，守戒習定，攝受心念，可以達輕安自在之境。而在色身的保養上，加以飲食的控制，遵照生機的理念，以服用無農藥栽培的有機蔬果為主食，以生鮮現榨果菜汁及纖維素來排毒，再攝取足夠的礦物質、維生素、抗氧化劑、植物性蛋白質以及葉綠素、活性酵素等。如此則不但健康滿百，而且因食物均屬植物性，栽培過程中不施農藥，既符合環保理念，又謹守不殺生的戒律。如此色身的保養，等於也成就了守戒習定的法門。更進一步說，生機飲食的營養療法，其實是消除業障，遠離病苦的不二法門，是現代修行人，人人可行的科學法門，值得你我大力推廣。