



保健學系列

無間

賀爾蒙在天然的農產品裡

我們的身體能維持恆常機能，所以不會因為體外環境之變化而影響體內之正常運作，如保持一定的體溫、血壓、心跳及呼吸等，不然身體之正常機能就難以維持。

血液之含氧量、體內之水分量、血糖值等保持正常，才能恆常性維持身體之功能。這與賀爾蒙系及神經系（自律神經）有密切的關係。賀爾蒙意譯為內分泌，在醫學上解釋為使細胞正常運作並發揮其功能之推動者。

膽固醇有良質與惡質之二類，即從我們的肝臟裡製造出來的良質膽固醇（HDL）與食用垃圾食品所攝取之惡質膽固醇（LDL）。

良質膽固醇必需維他命C與E來輔佐調配，因此須經常生吃天然農產品並避免經加工、調味的食品（即垃圾食品）。

醫治關節炎，筋肉炎 RHEUMATIS 及 ATOPY（過敏性）皮膚炎常以 STEROID 劑，常用者會致副腎萎縮（喪失機能）而降低體內之賀爾蒙自製機能，因此必須禁用賀爾蒙藥劑。

視丘下部，腦下垂體為賀爾蒙系的中樞。視丘下部會使腦下垂體分泌甲狀腺刺激賀爾蒙以賦活神經系，所以亦謂精神振奮之賀爾蒙或能源水準提升之賀爾蒙，精神振奮時就不想睡覺。

腦下垂體分泌的副腎皮質刺激賀爾蒙 ACTH，亦是精神振奮即頭腦覺醒的賀爾蒙，罹患關節炎的女性如果懷孕，其懷孕期間會減輕疼痛，因為懷孕會增多 ACTH 之分泌，它有消炎功效，但分娩後就會舊病復發。

精神壓力（煩惱、恐懼、嫉妒、怨恨等負面情緒）會增多 ACTH 之分泌，但是反而會影響其他賀爾蒙之分泌而致產生很多的障礙。

腦下垂腦中葉會分泌細胞刺激賀爾蒙，但如遇精神壓力時就不能分泌，甚至也會招致白髮。

這些賀爾蒙之分泌必需靠良質蛋白質來補

充，而良質蛋白質很多是蘊藏在天然農產品裡。

成長賀爾蒙具有助益小孩之成長功效，其分泌在小孩之深眠中，俗說：一眠大一寸。成人受傷時，它不但會修復傷口，亦能使其再生，又如動物受傷時經常橫臥，所以睡眠不但能助益成長亦能醫治傷口。

抗利尿賀爾蒙；上古動物從海洋生活逐漸演變到陸地時，首先必須先發達健全的抗利尿賀爾蒙，因為水中生活與陸上生活不一樣，必需要保濕功能才行，所以健康的皮膚，就具有完整的保濕功能，不使體液蒸發，乾涸而死，夜間因為抗利尿賀爾蒙之作用，所以夜間在睡眠時就不需小便，但如老人其功能退化時就不然，這與前列腺、膀胱有關。

其他尚有消化賀爾蒙，降下血糖的賀爾蒙——胰島素、副腎髓質賀爾蒙等很多種類賀爾蒙，這些均由身體內來製造，謂體內合成，如果使用藥劑賀爾蒙，即會導致賀爾蒙分泌機能減弱。例如糖尿病之發生，多係人體胰臟分泌胰島素之功能減弱所致，醫生盡可能不使用人工合成胰島素，以免原有已弱之分泌能力更減退，故先以嚴格控制飲食增加運動作為治療，不得已再用非胰島素藥物，如仍無效最後才使用胰島素。

白內障

七十歲以上的老人，患白內障者約佔七成，而八十歲幾皆罹患白內障，造成白內障的主要原因，是眼珠之水晶體產生渾濁。水晶體係特殊蛋白質，具有透明性，如長期不吃天然農產品，喜愛吃油膩濃甜時，就容易產生過氧化脂質（活性氧），將水晶體蛋白質凝固污濁（不透明）而成白內障。

所以預防白內障，應多吃含有抗氧化作用的天然農產品，抗氧化營養素就是維他命A、B₂、C、E（水果、黃綠色蔬菜）。

嗜好油膩濃甜的人，在四十多歲就會發生白內障，不僅是白內障所謂的成人病，慢性病均與活性氧有關，所以必須多吃天然農產品。

《編者按》：由於近年醫學進步，治療白內障已是很快速簡單的手術，醫生在眼球局部割開一個小口，將原來渾濁的水晶體取出，另插入一片人造水晶體，再加以縫合，在正常情況下傷口不多日便能癒合，手術後不超過三個月，視覺便能接近正常，成功率非常高。所以請患白內障者，不要畏懼，不須過著視茫茫的生活，從速就醫，便可過視覺清明的正常生活。