

LIVING WELL

Text by 袁維康

菇菌忌食(上)

上兩月有數則關於毛霉菌的新聞，
弄得滿城風雨。
醫務衛生署說是本港首次發現屬真菌類的入侵腸道致死病例。
及後原來是派給病人的痛風藥，
是受毛霉菌污染。

看似化學物質的西藥，其實含有澱粉作為充填劑及黏著劑，受了潮後便成為霉菌安樂窩。我們焗麵包用的發粉，就是與霉菌同類的「餅師酵母baker's yeast」。它們發酵麵包的澱粉糖，釋出二氧化碳氣體，漲得麵包蛋糕鬆軟軟。同樣地，還有「酒師酵母brewer's yeast」，將果汁、穀麥裡的糖份化釀成美酒。

毛霉菌一詞對市民來說可能較陌生，但應對念珠菌，及剛在提及的酵母菌更為普遍，它們全屬真菌或黴菌類，亦是一大類非常普遍的病菌。真菌所能感染人體的層面非常廣泛，絕亦非西醫所說，只會感染某類免疫力極低，如化療中或患愛滋的病人。反之，自然醫學界認為，真菌感染能帶出的疾病和身體不適非常廣泛，而且容易被忽略。

真菌依其所形成的菌落

形態，分為黴菌及酵母菌兩大類。黴菌的體細胞是多細胞組成的絲狀體，故稱為「菌絲體」。而酵母菌的體細胞是單細胞的，是兩者之間最大的區別。常見的皮膚內黴菌感染，可分為皮癬菌感染、念珠菌感染及汗斑三大類。

皮癬菌一般感染指甲、頭髮、皮膚角質層，但抵抗力差的人，它一樣侵入體內。念珠菌為單細胞的酵母菌，它們是典型的機會主義者。在潮濕的環境加上當屬「原居民」細菌，被服用的抗生素所消滅後，它們便趁機在口腔、陰道、包皮、腸胃等大

量滋長，引發念珠菌炎症。至於汗斑是常見皮屑芽孢菌造成的皮膚病，形成白色、淡紅至棕色的花斑癬。另外，俗稱「香港腳」的足癬、「灰甲」的甲癬、「圓癬」的環狀紅色體癬，還有生在腹股溝、大腿內側、肛門周圍等，乾濕疹的股癬及可致禿頭的頭癬等，都是真菌感染的皮膚病。

自然醫學界認為真菌在體內滋長可引發很多複雜的毛病，還有表面看來，可能全無關連的癥狀。這與主流西醫對真菌的態度，完全有異。他們雖也認為是有稱為「慢性散播念珠菌感染」可以出現全身的癥狀，但卻視之不過為，極罕見又狹隘的疾病。

自然醫學界則發現除皮膚敏感、風疹、乾濕疹、牛皮癬外，粉刺暗瘡、鼻竇炎、鼻過敏、哮喘、咳嗽、耳炎、紅斑狼瘡、腹痛、便秘、

肚瀉、腸胃氣脹、胃酸倒流、肌肉疼痛、困倦、抑鬱、無法集中、頭痛眩暈、甚至經前綜合症、不育、癌症等等背後的病因，都極可能與真菌有關。由於主流西醫大多只顧用抗組織胺及或「西醫聖藥一類固醇」，將癥狀壓制下來，便當作已「醫好」無緣故的炎症；用止痛藥、制胃酸劑、甚至手術來「醫好」不明原因的腸胃不適；興奮劑、鎮靜劑、血清素等來「醫好」心理病。如此便養成不求甚解，無需追查背後真正病因的習慣。他們像瞎子摸象，眾多病癥獨立拆散來處理，忽略了整體宏觀。

自然醫學反對用類固醇，又無止痛藥、無制酸劑、無精神科藥，又不做手術，要治療以上一切，非要培養出大膽假設小心求證的態度，來找出真正病因不可。不然如何在現今西醫主導壟斷的世界，立足兼蓬勃起來。這些病人往往因厭棄了西醫治標不治本的方法，向自然醫學求診，才真正脫離病魔的纏擾。(待續)

