

# LIVING WELL

Text by 袁維康

## 菇菌忌食(下)

除了含糖的甜食水果外，還有菇菌忌食。

時下流行進食各種形形式式的菇類，花菇、冬菇、草菇、金菇、猴頭菇、舞茸、甚至昂貴的松露。

雖然很多科研證實，菇類的多醣肽對增強免疫力，平衡血糖有特殊功效，

但對真菌患者是大忌，因為它們全都是真菌類。

毛霉菌、念珠菌是能吸收同類的多醣肽作其體細胞的材料。

諸如木耳、雲耳、雪耳、靈芝、冬蟲草都是真菌類都是要戒口的。

說起冬蟲夏草來，它更是真菌感染慘劇的苦主。所謂「冬蟲」是因為原來冬天它是條活生生的蝙蝠蛾幼蟲。春天來時真菌也來，那變不成飛蛾的幼蟲，便感染了可怕的真菌，一發不可收拾，真菌絲渝陷全身，奄奄待斃，化成植物「夏草」。開首說本港發現屬真菌類的入侵腸道致死病例，同出一轍。父子倆聽完，也給我嚇了個半死，不想兒子「變成」冬蟲草，非要正視問題不可。他說兒子最近茹素，以為是最健康的飲食，殊不知素菜當中，主要是菇菌雲耳等，正犯了大忌，怪不得皮疹愈趨嚴重。

還有，要禁食發霉的食物。父親抓不著頭腦地說發霉的找誰來吃。吃發霉的，當然大有人在。芝士、腐乳、蝦膏、豆豉、梅菜、南乳、鼓油等，還有酒類都是經過發酵出來的。另外，合酵母菌的麵包、餅乾、薄餅、蛋糕亦不能吃，花生亦很多時有真菌感染釋出黃霉素來，病發時少食為佳。

很多病人在戒口期間，偶然不慎吃了上述食物，皮疹及其他癥狀，可以在一刻鐘突然惡化搔癢起來。因此，一

定要嚴禁進食至康復後最少一個月，不然病程會反反覆覆，時好時壞。奶類製品除無糖乳酸酪、牛油外，都不能喝。

治療期間以瓜菜，各種肉類、魚類、鷄蛋為主。白飯、麵條含澱粉質，也令血糖昇高，適量為宜。以冰凍過的車厘茄及紅、黃大燈籠蕃椒，當作水果吃，清甜之餘又富含維生素C及纖維。

待真菌數量大減後，慢慢加添些清淡的

水果如雪梨、木瓜試試看，如沒問題便嘗試其他的。曾患真菌感染的人，康復後都要對菇菌，甜食的食量留意，否則很容易復發。

椰青油含中鏈脂肪酸能抑制真菌繁殖，內食外塗均可。有很多草本可殺滅真菌如蒜頭中的蒜素是很強的殺菌物質，對念珠菌的效應最有臨床價值，比

是，在殺滅真菌的過程中，起初可能會出現更嚴重的發炎，醫學上稱為Herxheimer effect。因為當體內大量的真菌死亡，它的屍體會形成毒素，身體需要更嚴重發炎，使巨噬細胞等更活躍，淋巴液更充足，才能迅速清理戰場。要分辨是病情惡化或反是好轉反應便要靠資深的自然療法醫生來判斷了。

每一個病人的體質不同，對治療的反應亦不同，醫生與病人好像同遊歷險般，兵來將擋，水來土淹，偶爾一方放棄都會前功盡廢。小文人過了數周不單身上皮疹逐漸消褪，腫脹脫皮溶爛的咀脣，也不復見，取而代之是久違了的燦爛笑容。(完)



nystatin、gentian violet及六種其他的真菌西藥更有力。在中國湖南醫院的科研，只用蒜頭已有效醫治真菌性腦膜炎，一種最嚴重的真菌感染。金印草根、黃連裡v的小檗鹼也是要藥之一。值得注意的