

# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 什麼是酵素？

酵素好像一種是具有生命力的物質，在所有活細胞(無論動物或植物)中均可發現，是生命所需的能量化蛋白質分子；酵素加速/催化及調控差不多所有人體中的生化反應，換言之，酵素開啓體內能量，以及將食物轉化成能量。由於酵素體積細小，即使採用最強力的顯微鏡也未能看見，酵素的<sup>存在和力量</sup>只能透過非常精密和精細的測試才可斷定。

- 生命不可沒有酵素而存在
- 體內每一個化學反應都需要酵素。
- 酵素是催化劑或自動催化劑。
- 酵素與體內每一個運作器官相連，幫助我們完成生命過程。
- 維他命及礦物質都需要酵素來完成它們在體內的運送過程。
- 所有食物均需要酵素進行酵素作用才得以消化。
- 酵素會被烹煮或食物加工過程所破壞。
- 酵素可避免體內已部份消化的蛋白質腐壞，碳水化合物發酵和脂肪變益。
- 來自植物的酵素進入身體後，便立刻活躍起來。
- 來自動物的酵素只在酸鹼度為八的鹼性小腸內活躍。

### 不同種類的酵素

#### 新陳代謝酵素(Metabolic Enzymes)(身體製造的酵素)

這些酵素在細胞內催化(導致或加速一個化學反應)，進行排毒和產生能量。

#### 消化酵素(Digestive Enzymes)(身體製造的酵素)

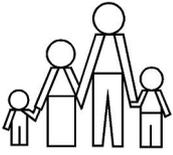
消化酵素沿著消化管道分泌出來分解食物，食物養份再為血液所吸收。人類的消化酵素包括涎澱粉酵素(ptyalin)、胃蛋白酵素(pepsin)、胰蛋白酵素(trypsin)、脂肪酵素(lipase)、蛋白酵素(protease)和澱粉酵素(amylase)，身體不會有製造纖維酵素(cellulase)。

#### 食物酵素(Food Enzymes)(未經任何加工或煮熟的食物中含有的活酵素)：

所有未經任何加工或煮熟的食物都自然含有酵素，這些食物為身體提供一個外來的消化酵素來源，它們可含蛋白酵素、澱粉酵素、脂肪酵素和纖維酵素，分別幫助分解食物蛋白質、碳水化合物、脂肪和纖維。這些酵素只足夠消化未經加工或煮熟的食物，並不足以儲存在體內供日後使用。以上的種種都只與未經加工或煮熟的食物有關，煮熟或加工食物都會破壞它們

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



所有的酵素。

以下是市面上找到的幾種酵素補充劑：

### **蛋白分解酵素(Proteolytic Enzymes)(動物酵素的特色)**

動物酵素需要維他命和礦物質使之活躍，分解形式亦與植物酵素不同；因為它們需要特別的酸鹼媒介來工作，它們並不能消化所有食物。

### **胰酵素(Pancreatin)(從豬或牛胰臟提煉的一種酵素物質)**

胰酵素含有蛋白酵素、澱粉酵素和脂肪酵素，但只在酸鹼度為八的鹼性環境下進行分解工作，即在小腸內，在那裡碳水化合物和蛋白質消化經已進行。狄志文醫生(Dr. Roy Dittman)建議懷孕或採用（稀血藥）期間不應用胰酵素。胰酵素是腺體的合成物，在德國已證明能成功地加強胰臟功能。

### **胃蛋白酵素(pepsin)(蛋白分解酵素的一種，通常由豬胃中提煉出來)**

胃蛋白酵素是胃液中的主要消化成份，常用於治療蛋白質消化不良。

### **鳳梨酵素(Bromelain)(由鳳梨植物和水解蛋白質(protein hydrolysates)中提煉出來的一組蛋白分解酵素和乳液凝結酵素)**

鳳梨酵素濃縮劑有防止發炎、令肉類鬆軟和啤酒防凍結的作用。水解蛋白質由水和氨基酸混合所製成。酸、鹼或酵素分解蛋白質後，便產生這種氨基酸。不能食用食物蛋白質的人仕可食用鳳梨酵素。

### **胰蛋白酵素(Trypsin)(腸中製造的一種蛋白分解酵素，可由動物的腸臟或胰臟中提取)**

胰蛋白酵素只在鹼性環境下工作，分解鯨卵酸(arginine, 又稱阿金氨基酸)或離氨基酸(lysine)。胰蛋白酵素一般均用衣包裹著，以被運到小腸(酸鹼度為八)工作。胰蛋白酵素亦用於加強胰臟和小腸功能。

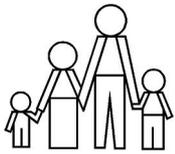
### **植物酵素(Plant Enzymes)(在實驗室特別程序中生長出來的植物(例如大豆和小麥)中提取)**

植物酵素是由一種非致病麴菌品種製造出來，同時亦沒被菌絲所沾污，所有麴菌和黴菌均已被除去，只留下植物酵素作用。在食品工業上，麴菌酵素擁有良好安全使用紀錄；我們產品中的植物酵素均由愛德華何維博士(Dr. Edward Howell)原公司所製造，該公司擁有一項專門製造蛋白酵素過程的專利權。

以上的酵素均用餐時服用，幫助消化所有食物，除了餐時服外，亦可在餐後或兩餐中間服，以強化整體健康。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



### 爲什麼需要服用酵素補充劑？

食用熟食(沒有酵素)的人仕會用盡體內潛藏的大量酵素，酵素是一種能量或一種催化劑，我們器官和腺體的每一個作用都需要能量運作。我們從血液中的養份得到能量，這些養份是由消化食物和酵素能量中來。缺乏酵素會導致患病、抵抗力差、各類型壓力和生理環境的改變，因而壽命減短。如進食熟食時添加酵素丸，我們可以停止或至少減慢這些不正常和病態的衰老過程。總言之，

- 大部份人會選擇熟食而非未經加工和生的食物
- 我們已損失能生產營養豐富食物的表土。
- 身體由進食的全氨基酸食物製造新陳代謝酵素，全氨基酸只在動物產品中找到，又或植物產品混合起來成一個全氨基酸來源，例如大豆加小麥。
- 通常我們會煮熟動物食品，煮熟會掠奪食物本有的酵素
- 未經加工或生的堅果和大部份豆類，都附有酵素抑壓素。因此，堅果、豆類和種子一定要先浸二十四小時以去除這些酵素抑壓素才可食用，因為這些酵素抑壓素會刺激消化系統。
- 穀物和麵粉均已經過加工，它們的酵素已被掠奪
- 酵素補充劑保證一個足夠的酵素供應。

### 那一些自稱酵素的補充劑或食物又如何？例如輔酵素Q10 (Coenzyme Q10)、綠藻素、大麥草汁、鹽酸、維他命和礦物質？

CoQ10是輔酵素，最初從牛心裡提煉出來。輔酵素是一種有機分子，通常含有磷和一些維他命。輔酵素和酵素蛋白質一定要合起來用，以發揮效能。

維他命和礦物質亦被看作輔酵素，輔酵素需要依靠另一種能量和一種酵素來運作。

綠藻素和葉綠素產品是植物食品，含有礦物質、維他命和酵素。他們並沒有以上提及的酵素消化作用，在最佳狀態時，它們的酵素只會傳送它們所含的養份給身體。

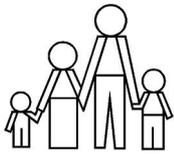
鹽酸是胃液的一種正常成份。

### 什麼組成一個健康的身體？

整體健康是體內個別器官和腺體健康的總和。當我們患病時，是因為我們的器官和腺體個別地或整體地都不能理想地運作。飲食影響我們器官和腺體健康，它直接地與我們的遺傳因子互相影響，良好的營養可以幫助器官和腺體達到遺傳潛能，說即是運作至最佳程度；當營養

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



不足時，器官和腺體不能得到它們所需的特別養份，導致很多不良後果，總括來說，會增加感染的機會，不能應付壓力和整體衰退。

### 酵素和衰老的關係

在世界聞名的芝加哥米高維斯醫院(Micheal Reese Hospital)，研究人員發現老人口水中的酵素只有年青人的十三份之一，同時高酵素膳食的人壽命均較長，例如喬治亞人(Georgians)、厄瓜多爾人(Ecuadorians)和肯薩人(Hunzas)的飲食含有豐富酵素，均有極多的百歲人瑞。他們廣泛利用發酵作用-----大豆、牛奶製品、蔬菜和生果；此外，他們亦發芽荳和浸泡種子，以增加酵素份量二十倍，還進食未經加工或生的食物；在糧食短缺時，他們亦季節性地進行斷食。何維博士(Dr. Howell)提出在斷食期間，消化酵素會暫時停止生產，酵素會用於消化脂肪組織、傷痕、關節炎、腫瘤和血管硬化等地儲存的已部份消化的食物，這樣強制性斷食對健康和長壽均有裨益。

一個研究五十歲以上人仕意外死亡的調查，發現百份之一百的死者的腦下垂體均缺損，大部份老人的生殖腺、腎上腺、胰島及其他無管的腺體，都已被熟食所摧殘。

很明顯，隨著年紀增長，營養需求增加，體內的器官和腺體功能比年青時較為遜色，通常器官和腺體都開始衰退，這是為什麼我們年老時，較為容易機能退化和感染疾病。酵素連接我們體內每一個運作器官，亦幫助我們完成生命流程。我們絕對有理由推測體內豐富酵素和健康長壽之間有密切的關係。

### 我可否透過食用未經加工或生的食物來得到酵素？例如芽菜種籽、發酵蔬菜和用大麥草、新鮮生果和蔬菜榨汁，而不依靠酵素補充劑呢？

你當然可以嘗試透過食用未經加工或生的食物來得到大量酵素，雖然實際上這在我們現代文明生活模式中是很難做到的，而且由這些食物中得到的酵素，亦只足夠去幫助消化這些食物本身。現代生活中的壓力消耗我們大量新陳代謝酵素，缺乏這些酵素，正是疾病和未老先衰的根本原因，酵素補充劑是一個較為容易，而且十分有效的方法來獲取足夠酵素，以保持健康。

### 我需要食用酵素補充劑多久呢？我討厭在往後的日子都與藥丸為伴，我喜歡吃較為天然的食物。

你喜歡食用酵素補充劑多久就多久，你可以一直食用，是有益無害的。大家都喜歡食用較天然的食物，但我們已再沒有由肥沃和未經污染的土壤種出來的天然食物，據估計，只有百份之一的食物是有機的。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



試看看市面出售的食物：樽裝的、罐裝的、粉狀的，所有都經過高度加工而成，都是偽裝了的毒物。我們對食物的選擇大部份都為食品工業廣告所影響，我們必須認清事實，停止再愚弄自己。

酵素是我們賴以為生的食物，縱然是以粉狀的形式載在囊中，它仍是擁有高能量的食物。若在往後的日子食用酵素補充劑能將壽命延長五年，讓你由此刻起享受質素更好的生活的話，難道這不值得嗎？歸根結底，為什麼我們要停止進食健康的必需品呢？

中國人有整生人食用補品的文化，他們進食補品來維持健康和預防疾病，在感覺好點兒後，他們不會停止食用補品，這與食物酵素為什麼有分別呢？

### 「演化」(TRANSFORMATION)有一系列酵素補充劑可用作：

#### 淨化血液

酵素到底可否清理和淨化血液呢？若從最簡單的角度來看，這是合理的。真菌、寄生蟲和細菌都由蛋白質所造成，這是眾所週知的事實，病毒亦為一層蛋白質膜保護著，而我們亦知道蛋白酵素能分解蛋白質。既然血液系統的入侵者均是蛋白質，進食蛋白酵素自然可以分解蛋白質入侵者。

#### 增強免疫系統

酵素輸送養份，帶走毒素殘渣，消化食物，淨化血管，透過輸送荷爾蒙來加強內分泌系統，及替其提供原料，平衡膽固醇和甘油三酸酯(triglycerides)，供給原料予腦部，但對身體絕無害處。

#### 分解脂肪

脂肪酵素能分解(消化)脂肪的事實經已証實，若用膳時加入脂肪酵素作為補充劑的話，其即可在消化管道中工作，脂肪酵素能消解膽囊、肝臟和胰臟的壓力；若在兩餐之間進食，脂肪酵素便會貯藏在肝臟中，待稍後需要時使用。所有「演化」酵素補充劑均含有上述的脂肪酵素。

#### 降低膽固醇

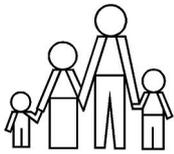
我們需要新陳代謝脂肪酵素來控制膽固醇水平，植物脂肪酵素均包括在所有「演化」配方中，用來支援控制系統內的膽固醇和脂肪。

#### 增強腦能力

身體利用由肝臟貯存的蛋白質所製造出來的葡萄糖來給丘腦下部提供原料及加強其功能，所有植物酵素都是氨基酸(蛋白質食物)，血液細胞透過細胞將氧份帶到腦部，而養份則需要透過酵素輸送系統運送到全身。若這工作未能完成，我們會開始感覺疲倦，不能清晰地思考。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



丘腦下部指導我們的內分泌系統工作，負責維持水份平衡、維持體溫、食慾和情緒。「演化」酵素補充劑已特別為支持丘腦下部功能而精心配製。

### 清理結腸

消化問題由儲存在結腸內的未能消化食物而引起的：未消化的蛋白質腐壞，澱粉質、糖和碳水化合物發酵，而脂肪則因變質而有陳腐的味道或氣味。假使我們每天吃多過一餐的話，我們每日最少應有兩次排便。而「演化」酵素補充劑可以幫助身體的這個天然功能。

### 安眠

不能通過腦部障礙的養份會導致失眠和沮喪，營養不良的內分泌系統亦可能會導致荷爾蒙系統機能障礙，擾亂我們的神經系統和睡眠習慣。雖然透過酵素輸送的香草混合劑可以安眠，但若我們不能消化食物或輸送養份，以維持內分泌系統和神經系統同步工作，我們仍不能重建我們的生活模式和能量水平。

### 去掉過多的脂肪和體重

很多過重的人的新陳代謝在這一刻或不久將來都會發展成不平衡的狀態。內分泌系統是調節我們新陳代謝的機制。當我們可以強化內分泌系統，可以使大腸活動規律化和消化食物，而並非將它們轉作脂肪，我們便有一個成功的新陳代謝組合，那麼我們不但不是「減磅」(其實只是減少體內水份)，反是燃燒脂肪和適當地消化食物。這樣的減磅過程會緩慢地進行，因為我們目的是要去除脂肪，人要去除極大量脂肪才能去掉一磅的體重，這雖然需時較長，但會更健康 and 更持久。而「演化」酵素補充劑會自然地幫助平衡脂肪。

### 改善衰老皮膚

足夠酵素供應是保持皮膚青春的必要條件。波特蘭 (Portland, Oregon) 研究人員亞嘉信 (Amber Ackerson) 和施樂基 (Anthony Cichoke) 指出，酵素增加皮膚的血液供應，給皮膚帶來養份和帶走令你皮膚缺乏光澤和起皺的廢物，從而抗衰老。隨著年紀增加，循環減慢，進食含豐富酵素的未經加工和煮熟的生果蔬菜和完整的酵素補充劑，就顯得愈發重要了。

### 適當的酸鹼平衡

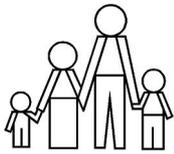
結腸內的細菌平衡：

有益的腸內菌叢，例如嗜酸乳桿菌 (*Lactobacillus acidophilus*)，對維持腸道適當酸鹼度和控制潛藏性病菌 (例如梭狀芽胞桿菌 *Clostridium* 和念珠菌 *Candida*) 的數目方面，都非常重要。植物菌叢經已証實在控制病原上十分有效。

另一個益菌鮮為人知的角色，便是在結腸內透過發酵而製造高度有益的天然化合物，例如「天然抗生素」及非常重要的消化酵素。未完全消化的食物 (尤其是蛋白質) 一是維持原狀，一是

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

P. 7 of 7

透過這些消化酵素而被消化，是故這些酵素扮演著舉足輕重的角色。而益菌在身體天然排毒過程中是一個非常重要的成份，一種叫作 *L. Plantarium* 的微生物，相信在生產蛋白分解酵素方面效率尤其高，亦可將蛋白質廢物在系統中清除。

### 尿液中的適當酸鹼度平衡

經過詳細而精密的研究後，証實用餐時進食均衡的植物酵素、脂肪酵素、蛋白酵素和澱粉酵素，在二十四小時尿液分析中，產生適當酸鹼平衡(pH6.3 至 6.6)的尿液。

植物酵素不會被身體自動棄置，它們只有在再沒有它們工作份兒時，才會離開身體。因為他們對身體來說，是天然的食物和催化劑，它們與其他補充劑是站在完全不同的台階上的。酵素可以被身體貯存在器官內，以備日後工作和用來重建細胞。

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.