

可紓降膽固醇的草本

□ 陳威健自然療法醫生

草本植物 GUGUL 能降低膽固醇，預防心臟病及中風等都市金牌殺手病。同時它亦具有類固醇等藥物的消炎效用，有助治理各種關節炎。

中

年人士最害怕膽固醇過高，因為它與一些致命的疾病，例如：心臟病、中風有着莫大的關連。血液中的膽固醇、各種脂肪物質與細胞廢物，日久會形成積塊而積聚於體內動脈血管壁上，使血管孔道收窄而造成「高血壓」，甚至令血液循環出現障礙，使個別部位的細胞組織因缺氧而壞死。倘此情況發生於心肌，便會形成「心臟病」；若發生在腦血管，則會造成「中風」。所以，若要預防心血管疾患，降低血清膽固醇水平是首要條件。多項研究指出，過高膽固醇確能大大增加因心臟病或中風而致死的機會，臨床發現年齡介乎33至44歲的男、女性膽固醇水平超過6.72mmol/l，會較水平低於5.68mmol/l的男女患上冠心病機會高5倍。



好壞膽固醇比例成關鍵

血液中的脂蛋白 (Lipoprotein) 是負責輸送膽固醇到身體各處的重要物質，脂蛋白可分為低密度 (LDL) 及高密度 (HDL) 兩大類。低密度脂蛋白 (LDL) 會輸送膽固醇到身體各部位，它所帶的膽固醇便會依附在血管壁上 (壞膽固醇)；而高密度脂蛋白 (HDL) 卻會將依附在血管壁上的膽固醇帶到肝臟處分化及排洩 (好膽固醇)，所以在正常運作情況下，依附在血管壁上的低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) 會被高密度脂蛋白 (HDL) 帶走及清除。高密度脂蛋白 (HDL) 與低密度脂蛋白 (LDL) 的比例是決定血液中膽固醇是否被帶走或積聚在動脈血管壁上的重要因素。同時 HDL 及 LDL 比例亦會影響血液中血小板的凝聚趨勢；所以減少低密度脂蛋白 (LDL) 及增加高密度脂蛋白 (HDL) 水平，會顯著減少罹患心臟病及中風的機會。

GUGUL 能保護心臟

自然療法中治理膽固醇過高的方法很多，臨床宜採用整體的調理，這包括減少進食過多飽和脂肪如紅肉等，增加高纖維植物類及

穀類食物，保持體重；除大蒜、奧米加3和奧米加6的必需脂肪酸外，天然草本 GUGUL 亦為強力的降膽固醇、降三甘油脂的重要草本。臨床藥理研究顯示，GUGUL 能舒降過高膽固醇及三甘油脂，防治動脈硬化，保護心臟、消炎、減肥等作用。

多項臨床報告顯示，草本 GUGUL 能有效降低低密度脂蛋白 (LDL)、極低密度脂蛋白膽固醇 (VLDL) 及過高的三甘油脂，同時能提升高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) (好膽固醇)，所以對防治動脈硬化所引起的心臟病很有幫助。GUGUL 的醫療效能在於它能強化肝臟功能，使肝臟能更有效地清除血液中的低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)，然後加以消解分化。此外，1988 年《草本醫療》(Planta Medica) 期刊指出 GUGUL 能提升甲狀腺運作，所以 GUGUL 亦具減肥及降血脂等效能。1988 年《Drugs Future》期刊報道草本 GUGUL 蘊含溫和的抗血小板凝結能力，所以能減低中風或血栓塞 (Embolism) 的發生；同期期刊亦指出 GUGUL 有抗氧化功能，保護心肌免受氧化游離基破壞，及增強心臟功能。

GUGUL 治關節炎

1977 年德國《Arzneimittel-Forsch》醫學期刊一文指出，草本 GUGUL 對於急性或慢性炎症有消炎作用，與類固醇、激素等藥物 (如 Hydrocortisone, Phenylbutazon, Ibuprofen) 消炎效力相若，其消炎作用相信在於 GUGUL 能抑制後發性的過敏反應 (Delayed Hypersensitivity)，所以 GUGUL 亦適合治理各種關節的炎症。

無可否認，日常飲食習慣與動脈硬化的罹患有着極密切關係。減少進食紅肉，多吃高纖維食物，保持體重，適量運動及調理肝膽運作，添補足量「必需脂肪酸」及採用草本 GUGUL、大蒜等食品，對減低罹患心臟病及中風機會肯定幫助不少。