

生老病死的密码—酵素

中国保健专家委员会副主任委员——盖景超

一、酵素不足是健康的第一杀手

上世纪初人类发现了维生素，之后又发现了微量元素和矿物质，到了上世纪 80 年代中期，人类才意识到**酵素是最重要的营养素**。目前国内对维生素，微量元素的介绍比较多，认识得也比较深刻，但对酵素的介绍和认知还是一片空白。有的专家说：“中国人的健康认知水平，还停留在六七十年代。”我认为我们跟国际上的认识差距，就差在对酵素的认识上。

诺贝尔生理和医学奖获得者阿瑟·科恩伯格说：“对我们的生命而言，自然界中再也找不到像酵素那样重要的其他物质。DNA 本身是无生命的，它的语言冰冷而威严，**真正赋予细胞生命和个性的是酵素**。它们控制着整个机体，哪怕仅仅一个酵素的功能异常都可能致命。”“酵素在我们生存的这个世界里，是一种无处不在的生物体，它们顽强，但却对生存的环境十分敏感。酵素的本领可大了，人类本身缺少酵素几乎无法生存，酵素可以为化学家服务，制造、合成很多极为特殊的物质，如特殊的药品、食品等等。”

人的生老病死都与酵素有关，**人体中的酵素量和活性决定着我们的健康与寿命**。酵素，它是营养新概念，治病新疗法，养生的核心，也可能是解决现在人健康危机的唯一解决手段。

大量的科研结论表明：**身体的酵素耗损与老化之间有极为密切的关系**，每个人出生时体内的酵素都是充足的，像一块崭新的电池，你愈快耗尽你的能量，寿命就愈短，在我们一生中有大量的酵素都被随意地浪费掉了，烹饪食物，精加工食物，以及食用酒精，药物及垃圾食物等，无酵素的食物就会过多的消耗

我们体内的酵素，经常感冒，发烧也会消耗我们的酵素补给。当身体处于如此脆弱，酵素不足的状态时，就会成为癌症，肥胖，心脏病或其他退化问题的首选目标。以这种残害身体的方式生活通常会遭遇中年死亡的悲剧。酵素可以说是生命存在必不可少的物质，所有的疾病的发生都是由于酵素的缺失或者不均衡引起的。

人类已经进入了酵素缺乏时代，可我们却浑然不知。国外最新的科学定论：**酵素不足是健康的第一大杀手**，这是根据豪尔博士 50 年的研究，包含了世界上超过 700 个研究所得出的结论。“**酵素不足**”杀死的人超过了艾滋病，癌症，心脏病，糖尿病和意外事故数量的总和。

这些研究所得的结论是，所有的疾病，从轻微的感冒到癌症，都有一个总的根源----“**酵素不足**”。当体内的酵素水平升高了，所有的疾病就消失了。反之，当酵素水平减低，疾病又会出现，甚至致命。

当我们认识了酵素以后，一定要树立正确的健康观念。一个人生病，无论是因为什么，人们第一个想到的都应该是体内酵素出了问题。如果相关的酵素能在第一时间处理掉病因，并保持体内酵素的平衡，那么这个人压根就不会得病了。

二、酵素——我们认识晚了

如果世界没有了它，那么种子将不会发芽，水果将不会成熟，树叶也将不会改变颜色，世界将不存在生命。可目前大多数都不知道它，它就是酵素。

今天我们就请酵素英雄从幕后走到前台来，让大家认识了解它。酵素最早是从发酵的酵母菌中发现的，欧美国家称之为酶，而日本等国家称之为酵素。由于“酶”同真菌中的“霉”同音，为了图吉祥，日本把“酶”称之为酵素。

酵素与酶一般是这样区分的，**酶的整体称之为酵素，而把酵素整体中的一员称之为酶。**

酵素是存在于活的生物当中，**是以蛋白质为载体，具有触媒作用的生命力。**

我估计人体中有几万种酵素，目前已发现 5000 种，如果人体是一个大的化工厂，酵素就是触媒作用的生命力。它参与了我们的生命过程中的一切活动，如消化，吸收，循环等，在身体的各个部位都有酵素的存在，成千上万的它们以难以置信的速度参与人体的新陈代谢。

生命就是各种酵素作用的一个系统，所谓的生命现象就是各种酵素作用的总表现。这样说比较抽象，简单地说，在我们的生命的每一刻，酵素都在发挥着作用，在体内那些许许多多微小的酵素，帮助我们身体发生着各种化学反应。酵素是我们体内最重要的生命要素，它同空气，水，食物一样重要。为什么这样说呢？因为我们身体的各种机能都需要酵素参与。我们的呼吸，咀嚼，饮水，吃东西，消化食物都离不开酵素。离开了酵素我们身体中的细胞，组织，器官，系统都不能正常工作，我们不能思考，呼吸，拿东西，看报，吃饭，说话和听到电话的铃声……

既然酵素这么重要，大家都不知道，其原因是什么呢？1946 年过姆纳发表“酵素的本质就是蛋白质”因而获得诺贝尔奖，结果产生了“摄取蛋白质就可以摄取到酵素的误解”，扭曲了酵素的本质，再加上巴布金教授提出“酵素可以无限制造出来”的错误理论，使人类对酵素的认知晚了。美国医学博士艾德华·豪尔用了 50 年的时间研究了酵素，出版了名著《**酵素营养学**》推翻了这个观点，提出了酵素营养，食物酵素，酵素胃，消化酵素适应性分泌法则等完

整系统的理论。成为世界上酵素研究的权威，被后人誉为“ 酵素之父” 。1985年豪尔博士说，人类对酵素的认知晚了 50 年。

目前发达国家像德国，日本，美国，人们对酵素的认知，就像中国人知道钙一样家喻户晓，妇孺皆知，看来普及酵素知识刻不容缓。

我们一定要有这种新的健康观念，在享受烹饪食物给我们带来乐趣的同时，要每天补充植物酵素。为了健康，一定要把每天补充植物酵素像每天锻炼身体一样，当成一种习惯。

三、揭开酵素--神秘的面纱

我们都知道，人体必须摄取充足，均衡的营养才能健康，但却不知所有的**营养素必须靠消化酶的工作才能变成人体能够吸收的“ 直接营养素”**；而更多的人不知道，葡萄糖，氨基酸，脂肪酸一样要靠代谢酵素工作才能够与维生素，矿物质等微量元素相结合，制造出我们的血液，骨骼，组织，器官等。科学家更发现，体内白细胞杀菌，肝脏与肾脏排毒器官之所以具有排毒作用，也是靠酵素直接或间接的工作来完成分解作用的所以**酵素不足，会使人吸收的营养大打折扣，体内的排毒功能也失去效用，健康出现障碍。**

酵素同营养素是什么关系呢？打个比方来说，盖房子，得有钢筋，水泥，木材，砖，瓦等原料，可这房子能盖起来吗？关键你得有盖房子的工人。没有工人，原料永远是原料。酵素就相当于工人，营养素就是原料。

现在稍有保健意识的人，经常补充维生素，微量元素，这是对的。可你知道这是为什么吗？**国外把维生素，微量元素称之为辅酵素**，它辅助谁呢？国外有幅漫画很形象说明彼此之间的关系，一个工人左手拿着扳子，右手拿着螺丝

刀。如果工人是酵素的话，维生素，微量元素就是手中的工具，没有酵素的话，补充再多的维生素，微量元素也没有用，它不能发挥作用。

当代健康的主题就是营养素+酵素=健康！吃什么都要吃酵素。你知道吗？

酵素根据来源分为**内源性和外源性两大类**。内源性酵素是自身产生的酵素也称**潜在酵素**，它是酵素的原型。外源性酵素指的是生鲜食物当中含有的酵素，豪尔博士称其为**食物酵素**。随着科研的深入，我们对酵素又有了新的认识，**肠道的细菌也是酵素的重要来源**，现在已经知道的 5000 种酵素，其中 3000 种是肠道细菌提供的。**而菌群失调或者杀菌也是酵素缺乏的另一重要原因。**

酵素根据功能分为三大类，**食物酵素，消化酵素，代谢酵素。**

酵素是肉眼看不见的活性物质，在显微镜下的酵素呈无色透明，多角形的水晶体状，犹如一列火车，功能各异的酵素像车厢连接在一起，在血液中流动，或进入细胞，或进入内脏，它们在人体中担负不同的角色。酵素虽小，威力极大，它赋予万物生存的力量。无论是一滴眼泪，一口唾液，一滴血液或是一个细胞，都有酵素的存在。若把细胞看作工厂，酵素就是工厂的工人。有的担任同化工作，有的担任异化工作，有的担任裂解工作，有的担任异构工作，有的担任氧化工作，还有的担任还原工作，它们在细胞工厂里从事流水线的工作，各尽其职，各负其责，缺一不可，某权威机构曾作过一项调查，发现动脉中有 98 种独特的酵素在运作，每一种还负责不同的功能。肝脏则有 500 多种酵素在作用。未曾有人调查出要使心脏，脑，肾脏等器官正常运作需要多少种特殊酵素。**良好的健康取决于所有代谢酵素能完美运作**，因此我们必须确保身体能够在不受任何干扰的情况下制造足够的酵素。出现短缺现象时可能代表某种警讯，

许多时候都会导致严重的后果。现代的研究结果说明，我们所有活动都需要酵素，甚至连思考都需要某种酵素活动。

生命的本质就是酵素，然而科学上对酵素的了解还处于“婴儿期”阶段，酵素成为破解生命的最后一道谜。

四、破解生病之谜

过去我们把许多病的症状都当成病因了，像高血脂，高血压，糖尿病等等。高血脂就是胆固醇或者甘油三酯的问题，高血压就是肾上腺素的问题，糖尿病就是胰岛素的问题……

生病的根本原因是什么呢？爱德华·豪尔用了 50 年的时间把这个谜底揭开了，而且得到了世界许多知名专家，学者，还有多所大学的研究所证实。爱德华·豪尔说：“古谚称**人天生拥有自愈力，其实指的就是代谢酵素的功能**，因为身体里已经没有任何其他机制可治愈任何事物。”科学已经证明，治愈力就等于酵素。

健康简单讲，就是消化酵素与代谢酵素之间的平衡。那么不平衡是怎么产生的呢？凡是生的食物当中都包含酵素，**大自然的原意是让食物当中的酵素来消化食物本身，减少人体消化道的负担**，并不是让身体里的消化酵素完全分解消化食物。可是，经过烹饪或产品精加工的食品杀死了食物中的酵素，而我们又不去补充酵素补充剂，没有了酵素的食品就要完全靠消化酵素 100%去分解消化食物。

胰脏是人身体里最重要的消化器官，淀粉酶，蛋白酶，脂肪酶都是由胰脏分泌的。如果消化酵素不够，它就得以在身体各处收集消化酵素用于消化，所以胰脏器官特别的累，负担重，就出现了肿大现象，连带造成大脑萎缩和腺体器

官的损伤。如果还不够的话，胰脏没办法就得动员酵素库中的代谢酵素。代谢酵素在体内是用以制造身体，活动身体，治疗疾病和防止老化的酵素，把潜在酵素中本来用于修复的代谢酵素用于消化，这就是得病的原因。

这个道理就像救火，消化酵素就像消防员，火着大了人手不够，势必要借用代谢酵素来灭火。代谢酵素就像保卫国家边防部队，武警部队，公安人员，这些人忙于救火，自己负责的工作出现了空缺，缺乏酵素的^{身体}，就会成为癌症，糖尿病，心脑血管疾病进攻的目标，爱德华·豪尔说：“许多棘手的病症都有一两种致病的原因。第一个是主谋----酵素不足或是营养不足，这是体质变得易受感染最重要也是最根本的潜在原因，这个病因会在你的体内搭建舞台，铺设地面，并在默默地筹划，这段期间你不会感到任何痛楚，听不到任何不寻常的声音，也不会察觉任何背叛的举动。”**食物酵素概念”揭示了酵素不足加速癌症，心脏病，关节炎，老化与其他棘手症状的发展机制。**

第二个比较张扬的‘病因’则是只有第一个病因已经完成任务时才会引发麻烦。这个病因包含致癌物质，胆固醇，细菌，X光，食品添加物及香烟等祸源。吸烟只会刺激疾病的发展，就像一个可发展成熊熊火焰的小火花，最后会烧掉一个已经不健康的身体。

我们都认识一些抽了一辈子烟却从未罹患癌症的人。同样地，也已经有无数的人使用过糖精及食品添加物，接触到X光，喝下被污染的水及吸进肮脏的空气，却似乎对这些毒素完全免疫。以上叙述并不代表我愿意宽恕以有害物质污染身体的行为，而是我坚信，**从外在来源获得更多酵素强化剂的人，会比没有这类强化剂辅助的人拥有更精良的利器来对付有害物质。**人是大自然中的一部分，它与大自然保持着和谐，平衡的关系，身体出现任何一种问题，都应该

先考虑到我们是否违背了大自然的规律。大自然对人类是非常偏爱的，为了呵护人类，它把酵素放到土壤中，食物中，空气中，水中，凡是有生命的地方都有酵素的存在，可正是我们的无知，错杀了它，疾病正是大自然对人类的警示，离自然越远，离疾病越近。

后记：**酵素不足的症状**-----经期综合症，更年期，疲劳，肩颈疼痛，腹泻，炎症，腰背酸软，真菌感染，便秘，高血压，失眠，听觉问题，牙龈炎，脚痛，关节炎，膀胱炎，痤疮，胆结石，花粉症，前列腺疾病，牛皮癣，痢疾，心脏病，流感，憩室炎，肠易激综合症，慢性疲劳，免疫力低下，传染病，皮疹，低血糖，抑郁，过敏。

五、酵素与人体的新陈代谢

生命过程就是人体的新陈代谢过程。它有两种形式：一种是分解代谢，另一种是合成代谢。分解代谢就是碳水化合物，蛋白质，脂类经过消化酵素的工作变成身体需要的小分子葡萄糖，氨基酸，脂肪酸；合成代谢就是代谢酵素把葡萄糖，氨基酸，脂肪酸，维生素和微量元素结合在一起变成我们的血液，骨骼，组织，器官，排除身体中的废物。

人体的新陈代谢过程就是酵素的工作过程。酵素如果不足或功能失常，新陈代谢就会失调，引发许多疾病，轻则让你失去美丽及活力，重则百病从生，失去健康。身体器官的功能，营养的吸收，毒素的排除，无一不与酵素息息相关，体内的各个脏器反应都离不开酵素，例如有的酵素将糖类储存在肝脏及肌肉中，将脂肪转变成脂肪组织；有的助于尿素的形成，使尿素随尿液排出；还有的酵素会辅助骨骼和神经组织吸收磷；也有的酵素会帮助红细胞吸收铁。人体处处都有酵素的存在，各个脏器，肌肉，神经也都需要酵素作用。

体内酵素不足，保养，治病大打折扣，营养，药品，运动等效果都无法充分发挥。美国自然疗法博士亨伯特·圣提诺说：“人体像灯泡，酵素像电流。只有通电后灯泡才会亮，没有了电我们有的只是一个不会亮的灯泡而以。”他还说：“为什么有的治疗能药到病除，而有些是药到病不除，关键就在酵素。”

现代科学已经明确，**治愈力就等于酵素**，酵素就是你身体里的医生。

缺乏酵素的二十大现象：1、容易感冒；2、肌肉痛，关节痛，腰痛；3、持续便秘，腹泻或粪便有恶臭；4、皮肤粗糙，容易长面疱；5、怕冷；6、食欲不振，恶心，胃痛；7、火烧心，消化不良，容易打嗝；8、眼睛疲劳，视力模糊；9、头痛，失眠；10、掉头发，头发稀少；11、黑斑，皱纹增加；12、体重增加或是没有减肥体重却突然减轻；13、手脚麻痹；14、情绪低落，心情郁闷；15、注意力降低，容易焦躁；16、没有耐性；17、容易浮肿；18、容易疲劳，头晕眼花；19、患有食物过敏，异位性皮肤炎，慢性哮喘；20、经常耳鸣。

酵素不足的症状：经前期综合症、更年期、肩颈疼痛、腹泻、炎症、腰背酸软、真菌感染、便秘、高血压、失眠、听觉问题、牙龈炎、脚痛、关节炎、膀胱炎、痤疮、胆结石、花粉症、前列腺疾病、牛皮癣、痢疾、心脏病、流感、慢性疲劳、免疫力低下、传染病、皮疹、低血糖、抑郁、过敏。

六、酵素决定健康和寿命

豪尔博士说：“**酵素决定人的寿命**”他认为人类的寿命与体内的酵素量和活性有密切的关系。

如果体内酵素能够保证充足的量，就能拥有青春有活力的生活，否则，若体内酵素不断地被消耗，就会加速老化，缩短寿命。

豪尔博士认为，人类或动物一生中能制造出来的酵素总量早就决定好了，每个人的量都大致相同。**定量的体内酵素称为潜在酵素。**潜在酵素是有极限的，也是会耗尽的。当潜在酵素消耗殆尽时，有一个词可以说明，那就是“死亡”，也就是慢慢死亡的意思。如果潜在酵素不再发挥生命职能，生命就会因此而结束。

这个道理就好像你出生之后，父母给了一笔酵素存款，你可以谨慎地花这些钱，并使它昼夜维持很长一段时间，你也可以大肆挥霍它，并尽快用完它。

豪尔博士说：“我们不难理解身体的酵素账户之所以变得入不敷出，是因为大量提领，却吝于储存。如同前述，假如我们快速地挥霍体内的酵素，寿命就没有节约地使用酵素那么长。就像溺爱子女的父母总是慷慨地迎合子女的需求，身体也会大方地满足对消化酵素的需求。我们对于酵素账户的破产有一项惊人发现——这个过程不会产生痛苦，期间也不会出现任何直接的症状。食物的消化是非常急迫的作用，对酵素的需求也会造成极强烈的刺激。假如这种作用耗费的酵素超过正当值，其他器官与组织就必须设法依赖剩余的量来支撑其动作。**唯一的警讯，可能是远离消化道的某样器官在延迟一段时间之后才出现的功能障碍及损坏**，但如果诊断者不明了酵素营养的重要性，就难以将这种警示与根本病因联想在一起，这也可能是人类各种疾病的起因。上述情况又导致什么结果？寿命缩短，器官的健康情形变差，以及烦人的疾病，这全都归因于酵素不足的饮食”，生命的长度与有机消化酵素潜能的速率成反比。**增加食物酵素的使用量，即可减少酵素潜能的消耗速率。**”

有一个“水蚤实验”能说明这个问题，在水温较高的水槽中，水蚤很有精神游泳，心跳加速，可是到 26 天它就死了；然而在水温较低的水槽中，水蚤游

动缓慢，看起来没有精神，心跳也是水温高时的三分之一，却能够存活 108 天。说明心跳加快和快速游动，都会消耗酵素，酵素消耗得越多，水蚤死得越快。

人当然要比水蚤复杂得多，但是基本的道理是相同的，**不要浪费酵素，节省酵素的消耗才是健康长寿的秘诀。**

七、年龄越大越要补充酵素

科学研究显示，人体内的酵素含量从出生到 7 岁时最多，7 岁到 25 岁时还可以维持正常，以后即可开始递减。年纪越大递减的速度越快，过了 50 岁以后就所剩无几了。

年纪大的人一旦生病，他最需要的是生成免疫系统所需要的抵抗这种疾病的酵素。但是通常由于生成的酵素不充足而开始转变为慢性疾病，如：癌症，关节炎，心脏病等等，同时**有 200 多种疾病源于过度疲劳或是由酵素控制的缺陷基因造成的**，如：高血压，动脉硬化，血液循环病，糖尿病，结核病，牛皮癣，皮炎，前列腺炎，肝硬化，肝炎，瘙痒，胆囊炎，风湿病，浮肿，静脉曲张，疮，胰腺炎等等。

爱德华·豪尔说：“当身体的代谢酵素活性由于损耗而降低，而且低至无法持续生命所需的酵素反应时，生命即告终结。这也是年老的真正标记，**年老等同于代谢酵素活性日渐衰弱**。假如我们能够延缓代谢酵素活性衰败，现在所谓的老年时期便可能成为生命中最灿烂的壮年期了。”“假如你在 80 岁还拥有年轻的酵素，你的身体应该停留在壮年，而非老年。假如你在**年轻时就开始服用酵素强化剂**，等你 80 岁时，体内的酵素含量将会比较接近 40 岁的人应该有的量。”

美国芝加哥麦可·瑞斯医院科研结论：年轻人的唾液中的酵素强度，会比年龄超过 69 岁的年老者高出 30 倍，罗伊·沃尔福博士曾用老鼠做试验，他只是让老鼠的消化系统每周休息两天，就使老鼠的寿命延长了一倍，老鼠的健康状况也大大改善，他还观察到野生动物或作为宠物饲养的动物在生病或受伤时会停止吃东西，这样节省下来的消化能量可以用于疗伤。

酵素越缺乏，人就越容易老化，酵素储存越多，人就越健康。我们还是用哈威戴德一句话作为这篇文章结束，从现在算起的 10 年时间内，有必要将“**在食用烹饪食物时一定要服用活性植物酶**”这句话当作今天的一句格言，它与“为了拥有健康的体魄，我们必须加强锻炼，讲究饮食”这句话同样重要。不要等待，现在就充分利用这一信息，并赶快采取行动，你会为你今后健康长寿的生活感到喜悦。

八、酵素养生法

畅销德国，奥地利和瑞士三国《蓬德》杂志曾报道，酵素是制造营养食品的主要原料，人体生命的基石，它能促进细胞新陈代谢，并防止老化。当一个人常觉得疲倦，容易发炎，感冒，发胖，太早产生皱纹等等现象，这时候健康已经亮起红灯，表示他体内缺乏酵素。

人体如何吸取酵素呢？

- 1、从胰脏。因为它是一座生化工厂，每天制造含有大量酵素之液体。
- 2、从日常食物中摄取，例如蔬菜，水果等，包括苹果，木瓜，菠萝，猕猴桃等等，当然肉类，鱼和牛乳也含有酵素，但**经过 47° C 以上的高温，酵素即消失。**

3、补充酵素制剂。目前欧洲正在流行**食用酵素**，它们不是药物，而是营养食品，报道说，调查报告显示服用过酵素制剂的人精力充沛，不会紧张，可克服工作压力，并使人眼目清亮，美化头发和指甲。96%受访者认为酵素功效惊人。

酵素对人体不会产生副作用，因为它具有催化作用，本身并不参加变化，酵素只会使人减少病痛，最新的医学报告已经证明，酵素可抗癌，防止心脏梗塞，更能防止体重增加，也可以预防艾滋病的感染。

很多美容专家也在大力推荐酵素，因为它对美容有明显功效，特别对皮肤的保养非常重要，一般人过了 25 岁之后，尤其是女性，因细胞逐渐退化，就开始显出苍老，酵素可激活细胞，还可以消除皱纹及黑斑。

《蓬德》杂志还引述许多政界领袖，社会名流，著名电影明星等服用酵素后的良好反应，其中包括美国前总统布什夫妇，好莱坞影星史泰龙等等。

酵素为什么会成为众多名人养生的新方法？豪尔博士说：“食用无酵素食物的人会因为胰脏及其他消化器官无节制的分泌耗掉庞大的酵素潜能。其结果就是寿命缩短(原来可以活到 100 岁或更久的寿命,结果变成 65 岁,甚至更短)。生病以及对各种心理及环境压力的抵抗降低。

假如我们能吃含有完整酵素的食物，并在吃熟食时补充酵素胶囊，我们就可以制止异常及病理性的老化过程，以这类食物方法改善健康，既可延缓各种症状的发生，且能增强身体免疫系统的功能。

九、如何获得体外酵素

方法有二：**一是吃生食，二是摄取酵素补充物。**

所有未经烹饪的天然食物都富含酵素。

有生命和无生命的食物，就界定于食物中是不是有酵素。如果你有一颗煮过和一颗没有煮过的种子，种入土里后，哪一颗会发芽呢？毫无疑问的，那颗没煮过的种子，原因正是因为里面的酵素未遭破坏，所有未经烹饪的天然食物，都富含酵素。酵素的特性，就是对高温的（例如烹饪）的不适性，因此，罐装，高温消毒，烘焙，烧烤，炖煮或油炸的食物里，酵素早已经破坏殆尽。豪尔的试验结果发现，**在 48C° 的水温中浸泡不到半个小时即可摧毁酵素**。加工，精制，烹饪以及微波加热，都会让我们的食物产生剧变，进而危害健康。因为这些过程会破坏酵素，造成器官失衡，堪称疾病的主因。

想维持健康就必须补充酵素

酵素可以分三大类：**使人体运作的代谢酵素**（专门在血液，骨骼，组织，器官中作用的酵素），**分解食物的消化酵素**，以及**来自生食的食物酵素**。人体的器官由代谢酵素所主控，这些酵素，吸收食物养分，进入健康的细胞组织里，并分担其他任务。

一份医学论文发现，单单在动脉中工作的酵素就有 98 种之多，到目前为止，已经发现人体中至少有 5000 种以上的酵素；而人体缺少了这些酵素，就可能会严重危害健康。大自然将酵素放进食物里，原意是要来帮助人体消化食物，而不是硬要人体分泌酵素来完成消化工作的。

人们因为吃的大部分是熟食，消化系统必须分泌所有的酵素，因此造成消化器官胰脏变大了；而人体为了供应这些酵素，不断从器官和组织中取用酵素贮存量，因此造成新陈代谢率赤字的产生。

不要忘记我们一出生，人体内就有一定的酵素贮存量，这个数量会随着年龄增长及饮食中缺乏酵素而递减。

如果每个人摄取较多的“体外酵素”（经由个人来源所获得），我们的酵素贮存量将不会快速用尽，体内的新陈代谢酵素将会比较平均分配于各个器官，这也是想维持健康的我们，每天最应该做的事。

怎样享受美食，又不浪费酵素

一种安全且实用的变通方法，除了吃熟食外，再**搭配使用酵素营养补充剂**。在实验室中，某些酵素营养补充剂能够消化超过其重量 100 万倍的熟食，这样的饮食，相当于你吃的是“生食”。让外来酵素分担部分工作，以将自己体内有限的酵素节省下来进行细胞代谢这类重要工作，各位不觉得是很理想的安排吗？

十、酵素疗法

人类对酵素的无意识应用可以追溯到远古时代，中国早在 4000 多年前的夏禹时代，酿酒就已经盛行；3000 多年前的周朝，中国人就会利用麦曲将淀粉降解为麦芽糖制造饴糖；2500 多年前的春秋战国时期，中国人的祖先用酒曲来治疗肠胃病，用鸡内金治疗消化不良等。凡此种种，说明虽然古人并不知道酵素是何物，也不了解其性质，但根据生产和生活经验累积，已经把酵素应用到相当广泛的程度了。

用酵素治疗，圣经上也提到过。埃西家斯临死前，以赛亚告诉他：“取一块无花果来，贴在伤口上，病就能好。”其实无花果中就是含有无花果蛋白酶，它使伤口愈合。在印度中部地区与南非，人们用木瓜树的叶子还有菠萝的果实来治疗炎症。

在欧洲的中世纪，大戟的枝叶做成汁，被广泛的应用于治疗伤口中的刀伤与溃烂。这种酵素治疗方法至今还被用于治疗腿上的溃烂。

现代的酵素疗法，正式开始于上世纪初，当时的苏格兰胚胎学家约翰·彼尔德博士，试图寻找一种治疗癌症的新方法。他从小牛和小羊的胰腺中萃取酵素液，注射到病人的血液或者直接注射到肿瘤中。约翰·彼尔德博士惊奇发现有一些肿瘤不但停止了扩散，甚至还有一些肿瘤萎缩了。1911年他把这项发现的结果写到了《用酵素治疗——癌症》书中，后人重复他的实验，都没有成功，这是因为约翰·彼尔德博士使用的是小牛和小羊身上新鲜的胰腺萃取液，它们富含酵素而且活性很强。然而其他人使用的萃取液，则是被存放了几个小时甚至几天的，酵素的活性完全就消失了，所以他们的实验没有成功。当时没有人明白这是为什么，结果酵素疗法的研究被中止了，约翰·彼尔德博士的癌症酵素疗法，也被人们逐渐地淡忘了。

上世纪中期，医学博士马克斯·沃夫重新发现了酵素疗法的医学价值，而且发现了许多通过酵素来治疗疾病方法。由于他的成功，使得酵素疗法前进了一大步，马克斯·沃夫发现酵素可以防止早衰。1960年，他开始试验用多种混合酵素治疗有病的老年人，发现酵素可以帮助调整体重与不规律的肠蠕动。他用改变饮食的方法达到这个效果，比如在减少摄入动物性脂肪的同时，多吃鱼，蔬菜和水果，通过避免吸烟，减少饮用咖啡与茶来控制酵素的消耗，并且他让病人补充相应的维生素与矿物质来提高酵素的活性，根据病人的年龄与健康情况做适量的运动。

在马克斯·沃夫的研究过程中，他更惊讶地发现酵素还对心血管疾病，淋巴水肿，带状疱疹，病毒感染甚至伤口的愈合都有神奇的效果，随后，他把研究成果写在《酵素疗法》书中。

1967年马克斯·沃夫与卡尔·罗斯勃格在德国慕尼黑建立了酵素医学研究协会。在马克斯·沃夫的一生，治愈了许多名人显贵，包括大画家毕加索，电影明星玛丽莲·梦露，喜剧大师卓别林，著名影星玛林·黛德丽，政界有肯尼迪家族的人，罗斯福家族的人，电影明星埃德加·胡佛，作家阿道斯·赫胥黎。马克斯·沃夫死后，当时美国总统罗斯福表示，他的重要研究成果会被世界人所认可，被全世界的大学，诊所还有研究机构继续深入研究下去。

很多人对酵素帮助消化很认同，对于酵素广泛地用于治疗全身所有的病症并不了解，酵素疗法，通过把酵素分配到全身来保健身体健康，**解决的症状包括**：早衰，关节炎与各种炎症，背痛，循环系统疾病，肌筋膜综合症，妇科疾病，疱疹，外伤，多样硬化症，皮肤病，红斑狼疮与其他免疫系统疾病，病毒，体重等等问题，其实这只是酵素疗法效果的冰山一角，大量来自德国，日本，意大利，还有美国的医生与学者正深入的研究酵素疗法，每天都能发现更多的关于酵素疗法的应用。

目前对酵素疗法的应用还处于早期阶段，很多研究者已经发现了酵素疗法的新领域，比如治疗自身免疫系统疾病，包括风湿病，红斑狼疮，多样硬化症，看起来酵素是打开治疗这些疾病的关键钥匙！

十一、酵素与常见病

血液循环病与心脏病

酵素补充剂对治疗血管与血液系统紊乱的效果非常好，其中包括了动脉硬化，血栓，冠心病，心脏病，静脉炎以及其他影响脑，肺，肾以及肝的血液循环病。

前福德汉姆大学医学专家麦克瓦无博士对 347 名血液循环疾病的患者进行的实验表明：服用酵素以后，87%的症状完全消失或几乎消失。奥地利医学家 H·丹契博士对血栓病人也进行了类似的实验。在接受酵素治疗后，93%病人的病情有了明显改善。

治疗带状疱疹的更好药物

1964 年，德国一家医学杂志报道了里恩医院的罗伯特·多瑞特博士对 24 名疱疹患者进行口服酵素的实验。患者服用三天后就不再疼痛并且水疱也消失了。

德国一家癌症医院的院长威廉巴什对此特别关注，因为癌症患者经常感染带状疱疹，因此他用酵素和治疗疱疹的抗病毒药物进行了一项双盲研究。这项研究仅仅完成一半因为所有服用了酵素的患者在短时间就有了极大的好转。

另外，迈克尔·克莱因医生也对口服酵素和用来治疗带状疱疹的抗病毒药物无环鸟昔进行了一项双盲研究，他也得出了结论：两种药物的效果相同，但是酵素能够阻止神经痛的复发，而且无副作用。

引发减重和增重的原因

脂肪酵素不仅能够促进身体分解脂肪而且能够清除人体内储藏的脂肪。失去这种酵素，脂肪不仅会停滞在明显的部分，而且也会积聚在动脉处，而动脉处的脂肪往往是导致胆固醇过高以及动脉硬化等疾病的重要原因。

塔夫斯大学医学院的大卫高尔顿教授对一群平均体重 230 磅的人进行了实验。他发现他们的脂肪组织中都缺少酵素。

兽医也对猪做了一项实验，一组猪喂熟的马铃薯，一组猪喂生的马铃薯，结果喂生的马铃薯的这一组猪变瘦了，喂熟的马铃薯这一组却增重了，这清楚的证明了酵素对体重所产生的效果，因为即使马铃薯中酵素的含量很高，烹饪也会破坏掉绝大部分的酵素。

酵素治愈脑中风

脑中风是脑中部分出血，致使中枢神经麻痹。日本森田羲雄博士曾经用酵素治愈 2500 个患者。临床病例中有一位农民，运动神经麻痹，不能走动。病得很严重，经过许多医生诊断没救了，医生只能告诉他服几种药维持吧，家属抱着试试看的心里找到了森田羲雄博士，经过诊断，嘱咐他每天服用酵素，禁止用餐一星期，实行酵素断食。断食完毕，每天服用三次酵素，连续半年。患者接着这种方法一周后，他能独自如厕，一个月后就可以自由行动，三个月后就可以到户外做轻松的运动，十个月后骑摩托车没问题了。

酵素与流感

流感是由病毒引起的，病毒进入细胞内利用 DNA 来复制病毒，酵素可以增强人体的免疫功能，分解病毒并杀死它。

十二、药食同源的酵素

在欧洲和日本，超过 15000 人正服用酵素补充剂或是采用酵素疗法，取得了巨大的成功，而且**整个过程不产生任何副作用**。无副作用的原因是酵素是一种食物而非药物，许多重大科研成果的取得都是恩斯特·弗伦德博士所提出来的“大多数癌症患者都会得血栓病，大多数血栓患者也都会得癌症”。以这一观点为起点，他怀疑酵素可能是他们的关联点，当检查两种病患者的血液时，他发现两种病患者的体内均缺少三种重要的酵素。近来研究人员发现其实缺少

两种酵素具有破坏血块的功能，而另一种酵素能够生成分解纤维蛋白质的巨噬细胞。癌细胞隐藏在纤维蛋白质表层的下面，一旦表层被清除掉了，我们体内的杀伤细胞就会杀死癌细胞。

选择酵素补充剂的更多理由

德国科学家卡尔·梅德讲述了他对 216 名患有各种静脉曲张疾病的人进行的口服酵素实验。患者们典型的症状就是浮肿以及严重的静脉曲张，服用酵素以后，94%的患者有的完全康复了，所有的患者都有了明显的改善。

出现烧心和消化不良状况时，我们通常会服用抗酸药，那么酵素是怎么样起到促进作用的呢？

酵素对烧心和消化不良状况会立刻起到促进作用，抗酸药只能使胃中的酸失效起到暂时性的抚慰作用，但这会引发更大的问题，抗酸药会阻止人体进行消化，然而酵素会促进人体对食物的消化。因此酵素特别安全有效，而抗酸药却不是！

人到中年体内都有癌细胞

根据医学院专家，著名的免疫学博士迈克尔·威廉斯的观点，在我们的体内通常有 100--10000 个癌细胞一直游动。但如果你的免疫系统太薄弱的话，癌细胞就会与器官相连并生成纤维蛋白质，将自己包裹起来。这样抗体就无法发现他们，我们的麻烦就来了！

来自 A·E·莱什科瓦尔博士的好消息是酵素补充剂能够在短时间内增加 7 倍的巨噬细胞和 3 倍的杀伤细胞。这就是为什么免疫系统健全的人不易得癌症的原因。

欧洲医师们让癌症患者直接食用酵素补充剂或直接向肿瘤注射酵素，这个方法成功地阻止了癌症的发作。

比化疗效果更好

备受国际尊敬的科学家希恩·珀·金姆是世界公认的免疫学家。他列举出了一个奇特事例，那就是服用酵素的癌症患者的整体死亡率为 23%。这就与化疗和射线治疗达到了同样的比率，而且无任何副作用。

与此同时，欧洲科学家所进行的几项研究也表明在化疗和进行射线治疗时服用口服酵素不仅会加快反应速率而且会极大地减少副作用。

几家医学杂志公开报道，141 名医师对 1004 名服用酵素的患者进行了观察研究。根据类型不同，76%--96%的人被认为病情有所改善。酵素不仅减轻了肢体僵硬，关节的肿胀，并且提高了弯曲能力而且还减缓了关节病的恶化。

十三、让生食回到我们的餐桌

现在科学已经证明**长期吃熟食的人胰脏负担重，变得比较大**。酵素疗法权威，畅销书作者鹤见隆史说：“光吃没有酵素的食物，寿命会减半，甚至只有 1/3，这是根据最近医学研究得知的事实。”不难看出，在饮食中完全吃熟食的习惯是极其错误的，它切断了我们身体酵素的重要来源，透支了我们的健康。为了进一步了解这个问题，让我们看一看吃熟食和吃生食对健康到底有何影响。

美国弗朗西斯·波廷杰博士，有一个非常有名的实验。叫做“波廷杰的猫”。用了 10 年的时间，把 900 只猫分成了两组，观察四代，一组吃生食，一组吃熟食，吃新鲜食物的这组猫个个精力充沛，皮毛发亮，每年产下的小猫个个生龙活虎，非常健康从不得病；而吃熟食那组猫却患上了现代人类所有的疾病-----心脏病，癌症，肾病，甲状腺病，肺病，瘫痪，掉牙，关节炎，丧失劳动力，

性欲减退，腹泻，易怒，肝损伤以及骨质疏松症。这些猫的粪便毒性很大，用它们施肥的土壤里杂草都不长；而只吃活的，新鲜食物的猫，撒粪便的地方杂草生长茂盛。试验得出如下的结论：只吃熟食的猫产下的第一代猫不光有病，而且行为不正常。第二代小猫往往刚出生就有病，甚至夭折了；第三代时母猫都已经无法生育了。波廷杰博士对小白鼠做了同样的试验，试验结果与在猫身上得出的结果惊人地一致。

地球上吃熟食的只有两类，一类是人，一类是人类所饲养的宠物。你没发现吗？人得啥病，宠物得啥病，猫狗也挂吊瓶了……

为什么现在人都吃熟食？主要原因是怕不安全，通过高温可以把寄生虫等有害的东西都杀死了，提倡的生食不是让你全部都吃生的，不可能，也没必要。正确的做法就是**能生吃的东西尽量生吃，生的食物最好每餐都占有一定的比例。**

记住哈维·戴蒙德这句话吧：“每当你吃进一些烹饪过的食物时，你实际上是给自己找病，并缩短你的寿命”

十四、酵素的有关问答

1、酵母是酵素吗？

不是，酵母是真菌，酵素是酶。

2、人体为什么会缺乏酵素？

- 1) 年龄增长，内源性酵素会逐渐减少。
- 2) 偏食（只吃酸性或碱性食品），造成酸碱不平衡。
- 3) 吃烹饪和加工的食品。
- 4) 长期患慢性病（如肝病，中风或糖尿病）。

3、获得酵素有哪些途径？

补充酵素有两大途径：一是生食，二是直接补充酵素。

4、酵素缺乏身体有哪些信号？

1) 消化道疾病；2) 衰老加快；3) 慢性病困扰。

5、酵素能够降低胆固醇吗？

酵素不足使胆固醇粘在动脉内壁，年龄愈大，血液中脂肪酶含量越少，小肠的脂肪吸收也越慢，而且有些被吸收的脂肪还是属于未被水解的，野生动物不得动脉硬化病，因为它们生食中含有酵素，对动脉及心脏有益。熟食破坏了脂肪分解酶使胆固醇粘在动脉内壁，生食或服用酵素，可以降低胆固醇而预防心脏病。

6、酵素能改善失眠吗？

导致失眠状况有很多因素，由于内分泌系统中的激素分泌不平衡而导致的失眠，酵素疗法很有效。缺乏代谢酵素肯定会影响脑垂体分泌物的产生，因而导致失眠。生食或服用酵素补充剂可以改善你的失眠状况。

7、酵素怎么样消除炎症？

一般而言，发炎反应是指人体对于入侵的感染病原体以及抗原所产生的一种反应。就是体内组织或器官，系统受到伤害，或是异物侵入，可能会伤害到人体的健康，因此体内的防御机制设法将入侵的物质消减，因此产生一连串的过程，就是发炎反应。当身体生病发烧时，免疫系统需要大量的酵素来帮助身体排除异物或病菌。因为酵素具有直接消炎作用（减缓发炎），去除自由基作用（减轻细胞的毒性作用）。因此是最佳的抗炎圣品。

8、酵素怎样帮助身体抵抗癌症？

第一：癌细胞的产生是由于正常的 DNA 发生突变，引起组成 DNA 的四种核苷酸（腺嘌呤，鸟嘌呤，胞嘧啶，胸腺嘧啶）发生化学反应，导致细胞合成错误的蛋白质，体内一旦开始合成错误的蛋白质，那么就再也无法停止这种合成。合成错误蛋白质的细胞会不断进行扩散，并破坏其他正常细胞，但幸运的是，人体内含有一种天然修复酵素。这种酵素来回穿梭于 DNA 组织，可以将这些错误合成的蛋白质修复过来，我们食用了消化酵素补充剂后，新陈代谢酵素就可以不用负责消化工作，而是制造更多的修复酵素来预防癌细胞的产生，第二：癌细胞的表层覆盖了一层蛋白质，这层蛋白质可以阻止白细胞攻击癌细胞，白细胞识别不出癌细胞，误认为这些癌细胞是自己的朋友而不对其进行攻击。但是酵素的补充剂（尤其是蛋白酶）可以消化和分解癌细胞表层的蛋白质，这样癌细胞就会暴露出来，被白细胞消灭。

9、酵素可以治疗糖尿病吗？

II 型糖尿病的治疗效果要好于 I 型糖尿病。研究表明：如果体内缺少淀粉酶，血糖就会高于正常值此时如果补充淀粉酶制剂，血糖会大幅度的降下来。实验表明：80%的糖尿病患难与共者食用酵素后发现：曾经需要靠补充胰岛素来降血糖的患难与共者中，有 50%的人不用胰岛素血糖也会降下来。淀粉酶可以帮助身体储存和利用血液中的糖。

食物经过烹饪后，淀粉酶和其他种类的酶都被破坏了，因此人们食用这些食物后一个半小时，血糖含量会急剧升高，大约两小时后，血糖又会急剧下降。这种巨大的血糖波动会导致身体疲劳，焦虑。动作缓慢。如果一些糖尿病患者吃些生食或补充酵素补充剂，那么就可以降低身体对胰岛素的需求量。

10、循环系统疾病与酵素的关系

在中国传统医学里，有许多补品，具有高度的清血功能，这种清血的目的不外乎就是改善循环系统。简单地说，当血中的血小板凝结时，血液中的黏稠度自然会增加，此时会使得血液流速变慢，甚至会形成血栓，造成心脑血管疾病的产生。而食用此类清血功能的补品，只是使血液黏稠降低，使血液顺畅运行，促进新陈代谢功能。而酵素具有抗发炎作用，抗血小板凝结作用，促进血栓溶解，溶解胆固醇斑块，具有改善心绞痛，改善血栓静脉炎，减少血管疾病及中风机会，因此，酵素对人体的循环系统具有高度功效。

11、酵素对治疗关节炎有帮助吗？

一些研究指出风湿性关节炎可能由于小肠无法完美的处理蛋白消化而形成的一种代谢失衡疾病。从小肠黏膜萃取的酵素给予 700 位风湿性疾病的病人，发现对类风湿性关节炎，退化性关节及脂肪纤维炎，有良好的效果，但要继续使用 6--9 星期才会看到明显的效果，病史愈久成效愈慢。

12、酵素可以降低血压，那么低血压者是否禁用？

酵素可以把造成血栓的胆固醇分解，排泄使身体成弱碱性，促进血液循环畅通，因此可以降低血压。

酵素可以促进新陈代谢，活性细胞，使受伤细胞新生，对低血压者有补血功效，所以说酵素可自动调节血压。

13、酵素可以排毒吗？

我们居住环境中，水，空气，土壤，农作物，食物，到处受到如汞，镉，铅，铜……。这些重金属元素的污染，每天在不知不觉中吸收了许多重金属元素，如果它含量不高，我们体内有机能可以把它排除体外，对健康无害；假如某一种重金属含量过高，我们无法把它排除体外时，它就累积残留在血液中，

久而久之莫名其妙的严重病症就出来了，受害者几乎无药可治。我们第一个人几乎都有机会变成受害者，可是酵素很神秘的分解能力，能把血液中的重金属元素与毒素分解及分离，快速地清除而排出体外。

药害就是使用药物之后，毒素残留在体内，毒害了其他的器官的细胞而引发其他器官的疾病，等病害发生之后再服用其他药物，又出现了其他不同疾病，恶性循环的结果，将使你集百病于一身，这是长期使用药物的人共有的现象，使用药物要能够对症下药而收到药到病除的效果，否则将受其害无穷，其实很多的病根本就是体内缺乏某种酵素，而引起严重的新陈代谢障碍所致，若一味地使用药物治疗，非但无益，病情还会加重，只要你补充酵素，便可轻而易举地把病治好，将残留在血液中的残余毒素逐一分解清除，这是最根本最有效的保持健康的方法。所以说酵素是公害病与药害病时代的救星！

14、酵素可以与药物同用吗？

一般来说是可以的，抗生素，类固醇药物需要错过时间。植物酵素，美国食品药品监督管理局（FDA）定为食品，因此并不会影响其他药物的治疗效果，酵素同中药一同服用可增强其药效。

15、酵素与疾病的关系

酵素具有增强免疫力的作用：1)可以促进自然杀手细胞与巨噬细胞的功能；2)加强白血球及细胞吞噬作用；3)调节T细胞与自然杀手细胞作用；4)能够激发细胞制造细胞因子。

因此，疾病发生几率与免疫力的强弱是成高度反比关系，同时免疫力的强弱与体内的酵素库存量的多寡是成正比的，也就是说，酵素贮存量越大的人就越健康。科研表明，外来食物酵素的补给是避免体内库存酵素消耗的最佳方式。

16、酵素能治疗那些疾病？

根据国外临床资料最新统计如下：

消化：便秘，腹泻，食欲不振，胃下垂，胃炎，胃溃疡，十二指肠溃疡，痔疮，肠炎，肝炎，肝功能不良，脂肪肝，肝硬化，宿醉，糖尿病，口腔炎，牙周病，偏瘦，肥胖。

呼吸：鼻窦炎，气管炎，气喘，肺疾，感冒，扁桃腺炎。

循环：心脏病，心肌梗塞，心绞痛，血管硬化，血压异常，手足冰冷，中风，脑出血引起半身不遂，头晕，晕眩，容易疲劳，身体虚弱，贫血。体质过敏。

神经：自律神经失调，失眠，神经质，头痛，肩痛，脖子痛，腰疼，神经痛，痛风，风湿痛，关节炎，神经过敏，坐骨神经痛，羊角风。

泌尿：肾炎，肾功能不全，尿蛋白，水肿，高尿酸，膀胱炎，结石（肝，胆，膀胱）。

内分泌：内分泌失调，阳痿，手脚凉，不孕症，甲状腺。

妇科：生理不顺，经痛，习惯性流产，更年期，赤白带，子宫下垂。

骨科：骨质疏松症。

肿瘤：子宫肌瘤，卵巢囊肿，前列腺肥大，脂肪瘤，淋巴瘤。

癌症：肝癌，直肠癌，乳癌及各种癌症。

皮肤：脚气，湿疹，刀伤，烫伤，撞伤，红肿，瘀血，皮肤病，化脓，褥疮，红斑狼疮。

美容：黑斑，肝斑，老人斑，妊娠斑，青春痘，粉刺，皮肤粗糙。

17、酵素改善一般有关症状所需大约的时间多久？

- 外痔消炎止痛 2--3 天；
- 便秘，下痢 3--5 天；
- 更年期症状 7--10 天；
- 气喘 20 天；
- 皮肤炎，日光湿疹 1 个月；
- 过敏鼻炎一个月；
- 关节炎，风湿痛 2--6 个月；
- 血压异常 3 个月；
- 自律神经失调 3 个月；
- 心脏病 1 年；
- 甲状腺机能低下 1 年。

18、为什么成长中的小孩更需服用补充酵素？

- 1) 先天体质不好者，需服用酵素改变体质。
- 2) 小孩发烧，得病和运动时会消耗大量酵素。
- 3) 现今小孩吃的食物大都缺乏消化酵素。会造成过敏，超重，便秘，疲倦等症。

19、哪些人更应该补充酵素？

- 1) 年龄大者，病患者，运动员；
- 2) 希望改善体质，增进健康及恢复健康的人；
- 3) 免疫力差，容易感染疾病的人；
- 4) 手术前后的病人；
- 5) 产前产后的妇女；

- 6) 糖尿病患者因胰岛素分泌异常的人；
- 7) 肝脏功能不良，容易疲劳的人；
- 8) 神经衰弱，性功能失调的人；
- 9) 精神不振，经常性昏昏沉沉的人；
- 10) 先天性肠胃不好的人；
- 11) 未老先衰，体弱多病的人；
- 12) 患难与共有各种不明疾病，又查不出来的人；
- 13) 喜欢吃食肉。不喜欢吃蔬菜水果的人；
- 14) 想调整体重的人；
- 15) 成长中的小孩；
- 16) 患急，慢性病，老化及循环系统疾病的人。

20、酵素既然这么重要，为什么很多医生都不知道呢???

酵素是上世纪 80 年代生命，生物科学重大的发现，近十年来，它成为国外发达国家科研的热点，健康的新概念。到目前为止，国内还没有任何这方面的介绍，所以医生和老百姓都不知道也就不足为奇了。

21、酵素有没有副作用？

酵素是原生态的生物制剂，它是经过美国 FDA 认定肯定有治疗作用的安全健康食品。它没有任何副作用，但个别人服用酵素会有好转反应，就是中医说的眩暝反应。

22、酵素与药品有何区别？

见下表：

	一般药品	酵素
--	------	----

1) 治疗法	对症治疗	根治疗法
2) 速度	速效性	迟效性
3) 使用量	严格规定	没严格规定
4) 副作用	常有严重的副作用	没有副作用，偶尔有好转反应现象
5) 经过	症状很快解决，但药效一终止，老毛病又犯了；	首先增加体力然后再治病
6) 效果	一再发生像（5）项的情形，不易治好	逐渐地会治好
7) 长期服用	尽量避免长期服用	尽可能长期服用
8) 适用的疾病	被限定于适用某些疾病	适用于任何疾病
9) 药效范围	药效的范围有限	药效范围很广
10) 并用	与其他药物并用要慎重	能与其他药品并用
11) 毒性	对细胞有强烈毒素	完全没有毒性

十五、酵素的广泛应用

1、酵素的广泛应用

据估计,2010 年全球酵素市场规模将达 38 亿美元。其中食品酵素与人们生活饮食密切相关,发展空间及成长潜力最大,年增长率达 7%以上,预计 2010 年仅食用酵素市场规模可达 16.9 亿美元。目前,国外酵素的科研成果应用越来越广泛。食品加工业,洗涤化工业,农牧养殖业,美容,临床,保健等诸多领域都广泛应用。在此我们重点谈酵素在营养,医疗,保健领域的应用。

酵素对中国人来讲,是一个全新的陌生的概念,作为一名健康科普工作者,有责任,有义务,客观,公正,全面,系统地介绍国外最前沿的科研成果,唤醒

更多的人关注酵素，认识酵素，了解酵素。目前，国内市场有十几家酵素产品，当然以后会越来越多。

酵素已经走进我们的生活，逐步成为生活必需品，酵素关系到人的生老病死。新的科学知识应该越早知道越好，人的生命是有限的，（中国人平均寿命72岁，健康寿命才62岁），在这有限的生命里，如何提高生命质量，预防疾病，延长生命的长度，应该是天大的事儿。有读者来电问怎么样选购酵素产品，在这里我一定会知无不言，言无不尽地将我所了解的最好的酵素产品推荐给大家，供选择参考。

2、怎样理解“生老病死的密码---酵素”这句话？

生命的奥秘，在于酵素，从生命的孕育到生命的终结一刻也离不开酵素的作用，男女结合，男子精细胞要有顶体酶才能授精，女子要有孕育酶才能着床，许多年青人结婚多年，没有小孩，其中一个重要原因就出现在酶的问题上，在抗衰老问题上过去重点强调SOD酶，谷胱甘肽过氧化物酶和过氧化氢酶三个方面，最近发现**端粒酶与寿命有直接关系**（酵素是酶的集合体，说酵素而不说酶，强调是它的整体性，系统性）。所以人的寿命长短关键因素也在酵素上，代谢酵素决定人的寿命，这是最新的科学定论。

你知道人生病的共同原因是什么吗？世界酵素研究权威艾德华·豪威尔医学博士用了50年时间研究这个问题，结论就是酵素的缺乏。**酵素的缺乏是健康的第一杀手**，所有的慢性病不是消化酵素缺乏，就是代谢酵素缺乏。人体自然自愈力等于代谢酵素，它是我们身体里的医生。我们许多读者都有公费医疗，多年解决不了的各种慢性病，终日靠药维持，最终不是死在病上，而是死在不当的用药上，自己却浑然不知。

健康首要的是改变观念，更新知识。我们一定要有正确的认识，酵素是生命要素，人一生中酵素的量是一定的，像一部新车上充好电的电瓶，用一点会少一点，光用不充，电瓶就会过早地报废，酵素我们一定好好珍惜它，呵护它，尽量节约使用，不浪费酵素，保持它数量上的充足和活性，这样就不易生病，不易衰老，所以说酵素是生老病死的密码。

3、酵素真的那样神奇吗？

的确如此，其实人类对酵素的认知才刚刚开始，人体中成千上万种酵素我们才知道 5000 种，未知的更多，但毕竟人类已找到了健康的方向和方法。目前全世界酵素专著数十本，科学文献几万份，并且成几何级倍增趋势。各个世界顶级大师，各方面权威机构，研究部门，不是一人所写，但结论一致，更增强了人们对酵素效果的可信性。酵素临床应用介绍几乎包括人类所有的疾病，酵素治疗疾病比我们想象的还要神奇。

不过我们国内介绍的几乎为零，难怪大多数人不知道，有些人问医生，有的医生也不知道，这很正常。在国外酵素疗法也是新的治疗方法。酵素是近 30 年世界科研的热点，近 5 年酵素在医疗领域有许多重大突破，基础理论的重大突破，临床治疗必然出现重大变革。

告诉大家一个好消息：**北京 20 多所医院已经开始临床应用，像北京佑安医院，北京朝阳区医院，以李宁医学博士为首的一批肝移植专家，在国内最先将酵素在临床上应用，解决手术后病人感染问题。过去肝移植手术感染率为 95%。酵素应用后感染率为 15%，达到世界先进水平。**

科技成果不怕重复试验。不要有“食品还能治病，治病那是药品”的狭隘观念，而拒绝人类认识晚了的酵素疗法。如果你有酵素缺乏所反应出来的 20

种症状，或是吃了许多保健品效果不理想，可慢性病缠身长年靠药物维持，或是身患疑难杂症，不妨试试这一新的治疗方法，**酵素是原生态功能食品，完全没有任何毒副作用，完全没有依赖性**。如果你的酵素数量充足，配伍合理，我相信你会有相见恨晚的感觉。

4、为什么说酵素是营养新概念，治病新疗法，养生新观念？？？

首先酵素是营养新概念。酵素原本是食物其中的一个单独营养成分，大自然有意把客观存在放在食物当中，分解消化食物本身。世界酵素研究权威艾德华·豪尔医学博士发现这个秘密，他是世界上第一个称酵素为营养素的人，他用了50年的时间在1985年揭开了这个秘密，国外称他为：“世界酵素之父”。在美国他写的《酵素营养学》是相关专业必读的教科书。

在发达国家，酵素补充剂也已经成为人们健康的首选，吃什么都得吃酵素，早已经成为人们的共识。

其次酵素是治病的新疗法。过去说最好的药物是食物，最好的医生是自己，这只是科学的假设。那么食物的成分有这个作用？谁又是我们身体里的医生呢？马克期·沃夫上世纪60年代用酵素治病，因而创立了酵素疗法，世人称他为“酵素疗法之父”。

自然自愈力等于代谢酵素，所有疾病的第一病因就是酵素不足。这是医学上最新的发现。

最后说酵素是养生新观念。中国人的养生文化可以说是博大精深，但我们没有很好的总结它，许多好的东西传到了国外，人家保留并发展起来，而我们却失传了，现代人对老祖宗留下的东西一点都不知道，像**纳豆**，**泡菜**等等。

酵素揭示了古人的养生智慧，破译了大自然治病之谜，使我们醒悟了原来许

多多的养生方法的核心即是--酵素。断食疗法，蔬菜疗法，运动疗法，植物疗法名目繁多和各种疗法全都是围绕着酵素展开的，只是不明白其中的奥秘。

养生的核心就是养护酵素，因此健康长寿我们有了标准，行动的准则就是以下 3 个方面：千方百计使酵素充足；保持酵素的活性，彻底改掉浪费和挥霍酵素的不良生活习惯。这就是颐养天年的秘诀。

5、吃熟食再吃生食能不能解决食物中酵素损失？

不能，因为吃熟食物时，消耗的是我们身体里的潜在酵素，而生食部分只能解决自身的消化问题，**如果每天三餐都补充 1 粒酵素，就相当于生食。**

6、怎么样摄取酵素才是正确的呢？

1) 保健：胶囊一般应该打开并喷洒到食物上再吃，或者是和饭一起咀嚼也行，因为这样做可以使酵素与食物一起进入人体内，发挥消化食物的作用，消化系统不好的人也应该这样服用效果显著。当然，如果我们一顿饭只吃生的食物，我们就不需要服用了。酵素补充剂的预消化效果，甚至比胰酵素的消化效果好。这是因为酵素补充剂在胃里的酸性条件下也能发挥作用，而胰酵素只能在小肠的碱性环境中发挥作用。

2) 治病：酵素补充剂放在两餐中间服用最佳，酵素可以充分进入到血液，组织，器官中进行修复和治疗。酵素治病的用量得因人而异，因病而异，最好在专业人士的指导下综合考虑，科学配合效果更好。

7、如果我们很健康，每天以吃生食为主，补充酵素还有意义吗？

当然。在实验中，吃生食的老鼠活了大约 3 年，吃熟食的老鼠仅仅活了 2 年。我们据此推断：饮食中缺少酵素通常会缩短人类 30% 的寿命。假如以上推理成立的话，那么人类仅仅通过保持充足的酵素含量，就可以多活 20 年。另外

我们生病的时候，天气忽冷忽热的时候，剧烈运动的时候，我们的身体都会消耗大量的酵素。补充酵素都会维持我们体内的酵素库存，因此长期效果绝对是物有所值的。

何况我们的身体每天都会消耗大量的体内酵素，接着通过汗液和尿液排出体外，这样我们体内酵素量就会不断地减少，直至我们死亡。事实上，酵素含量降低还与年龄的增长，慢性疾病的发生有一定的关系。

在人类体内，年轻的成年人体内的酵素最多，而随着年龄的增长，体内的酵素会随之减少。有一种消化酵素在 80 岁老人的体内含量相当于年青时期的三十分之一。

潜在酵素能增加生命的活力，所以身体的健康程度会体现体内潜在酵素的含量。换一句话说，潜在酵素就是生命的动力。

8、认识酵素的三个误区？

误区一：酵素不需要补充

1890 年奥沙利文和汤普森发布的划时代巨著说：“酵素光凭其存在即能发挥作用而且在作用过程中不会被消耗”这一化学观点，至今使许多人认为，酵素不需要补充。世界酵素权威艾德华·豪尔医学博士他从生物学，营养学的角度否定他们的观点。他在《酵素营养学》说：“这种廉洁实在不负责任，也会导致危险的期待，人们会误以为由于某种特殊的魔法，人体内的酵素账户可能被提领一空，而永远都会有剩余额，甚至连最用心的医生及技术人也被这种错误的官方观念所蒙蔽。”酵素需要不需要补充，为什么会有截然不同的观点？除了对问题的认识不同的角度外，焦点在于酵素是不是蛋白质？由于酵素以蛋白质为载体，蛋白质所具备的它都有。人们长期以来误认为它就是蛋白质，蛋

白质不缺，因而它也不缺。由于蛋白质自身能够合成一部分，所以酵素也不需要补充，因此酵素一直被主流社会所忽略。

误区二：胃酸会杀死酵素

目前，已知人体酵素有 5000 种以上，其中有的酵素需要碱性环境。有的需要酸性环境，有的需要中性环境。只有胃蛋白酶等在胃酸环境达到一定 PH 值中才更为活跃，需要碱性环境的酵素处于休眠状态。全世界的科学家在过去的 30 年中发现确凿的证据表明，口服酵素确实被肠胃系统直接吸收，直接进入血液，作用于体内，而不是被胃酸杀死。

误区三：酵素平行分泌

“平行分泌理论”主张，身体会以相同的浓度分泌三大消化酵素（淀粉酶，蛋白酶，脂肪酶）即使我们体内只需要其中一种来消化食物。西北大学的生理学实验于 1943 年从老鼠实验中确立了“消化酵素的适应性分泌法则”。有机体的酵素极为珍惜，因此不会分泌超出其作用所需要的量。假若有部分食物是由食物中的酵素进行分解，身体将制造较少的消化酵素。自此以后“消化酵素的适应性分泌法则”已经获得全世界多所大学实验室的证实。

豪尔医学博士说：“我们可以将这种对错误学说奉行不渝多年的情况视为一场悲剧，是科学界不可宽恕的失察。由于“平行分泌理论”鼓吹酵素是用之不尽的，是身体可随意挥霍的，而且毫无价值可言。因此造成人们延宕了 50 年时间才接受酵素营养观念。

9、为什么吃得过饱反而影响寿命？

在科学实验中有一个令人惊讶的发现，不管是昆虫，动物还是人类，消耗食物越少（保证在不饥饿的情况下）活得寿命越长。以昆虫和动物为研究的对

象，严格限制食物的摄取可以使其寿命达到正常寿命的 2 倍。这说明**吃得越饱，体内酵素消耗越多，人的寿命就越短。**

10、补充酵素补充剂会不会影响体内酵素的产生？

不会的。大自然是这样设计的，消化食物并不应该 100%由消化器官来完成。生的食物本身完成 50%。人类把食物做熟了，相当于消化食物的工作完全落在消化器官头上，所以吃熟食的人，胰脏等器官就变得肿大，补充酵素就是给消化器官减轻负担完成它原来的工作。使代谢酵素专心致志地用于增强免疫，修复器官，治疗疾病，排出毒素。

十六、补充酵素的好处

一、补充酵素的好处

1) 提高身体自愈力

人生病的第一个原因就是由于酵素的不足或失衡引起的。补充酵素可以从根本上增强我们抵抗疾病的能力。

2) 促进体内新陈代谢

人体的新陈代谢，是酵素的工作过程。各种消化酵素将食物分解成氨基酸，脂肪酸，葡萄糖等小分子，体内的代谢酵素再将它们同维生素，微量元素等各种营养素结合转变成各种细胞，组织，器官构成身体，同时将体内不需要的毒素排泄出去。人的代谢正常了，身体也就健康了。

3) 为益生菌创造良好的生存环境

消化酵素首先能使益生菌得到充足的补给，调节体内菌群平衡，其次为益生菌创造良好的生态环境，最后帮助益生菌抑制有害菌。

4) 增强人体免疫

酵素的数量，活性与免疫成正比。免疫细胞中含有若干种酵素，酵素能使免疫细胞的吞噬作用加强。当急性病或发炎时免疫细胞的数量会急速增加，以对抗外来的细菌。人的口腔，鼻腔黏膜，眼球结膜都是细菌容易滋长的地方，而人体的唾液，鼻水，泪液中的酵素有溶解菌和杀菌的效果，使人不容易被病菌感染。

5) 净化血液作用

酵素能分解血液中的废物，使血液保持弱碱，促进血液循环。

6) 抗菌，抗炎作用

酵素本身就具有杀死致病菌的能力，还能促进使白血球发挥其相应功能，将入侵的细菌包围分解并吞噬掉。发炎则是局部细胞受损，病菌趁机筑巢生长的现象，酵素同样先搬运白血球，清除受伤细胞周围的病菌，之后酵素开始修复受损的细胞使其恢复活力，从而达到根本抗炎的效果。

7) 活化细胞

任何病患都一样，要根本治好病就必须靠本身的自然自愈力，抗生素虽然可以杀死细菌，但不会生长新的细胞，而酵素能促进细胞的新陈代谢，使体内细胞不断新生，并且活化，修复受损的细胞。

8) 改善体质

加速体内酸性物质的排除，使酸性体质转为弱碱性，告别疾病根源-----酸性体质。

二、消化酵素缺乏与健康

蛋白酵素不足：其实所有生病的原因都与蛋白质有关，**蛋白酵素不足的人免疫系统就会有漏洞**，免疫低下，容易被细菌，病毒和酵母菌感染。

淀粉酵素不足：当你缺少了淀粉酵素，血糖就开始失衡，低血糖症，二型糖尿病和过敏也就开始出现了。淀粉酵素还参与体内的抗炎作用，因为它会释放出组胺和类似的物质。所以哮喘病和肺气肿的激化也可能与淀粉酵素不足有关。

脂肪分解酵素不足：因为脂肪酵素可以分解脂肪，平衡体内的脂肪酸，脂肪酵素不足的人大多血脂高或肥胖，严重的还会引发心脏病。除了这些，脂肪酵素不足的人，细胞渗透力也会变弱，这意味着营养进不到细胞内，细胞内的废物也排不出来，**脂肪分解酵素不足会有强烈的眩晕症状，又称为内耳性眩晕**（强烈的眩晕，在移动如走路和驾驶之后更剧烈）。

纤维素酵素不足：纤维素酵素不足，最好的例子就是营养不良综合症（食物中的维生素，矿物质不能被小肠吸收）。营养不良有很多症状，像疼痛，腹胀，还有与空肠，胰脏有关的疾病。

三、酵素与疾病的关系

生命现象就是各种酵素作用的总表现。许多慢性病，遗传性疾病及功能失调都已经证实是由于体内缺乏某种酵素引起的，例如：

- 1) 缺少脂肪酵素会造成肝疾，糖尿病及维生素 A 缺乏症。
- 2) 缺少淀粉酵素会造成肝病及胃肠疾病。
- 3) 缺少肝碱酯化酵素造成贫血急性感染肝病，营养不良及神经中枢迟钝。
- 4) 乳酸脱氢酵素与心肌梗塞，急性白血病复发，癌症及急性肝炎有关。
- 5) 转氨酵素与心肌塞，急性肝病及骨骼肌创伤有关。
- 6) 磷酸肌酸激化酵素与充血性心脏病有关。
- 7) 胰蛋白酵素与胰脏病或胰脏发炎有关。

所以适时地补充酵素，不断地补充酵素，不仅可以防止细胞老化，远离疼痛，更有延年益寿的功用。

四、酵素对哪些疾病有明显效果呢？

日本医学博士伊藤修根据 25000 人的临床效果中得出结论如下：

1) 亚健康：凡有肩膀酸痛，四肢无力，疲倦，头昏眼花，食欲不振等均为亚健康人群。现代人压力过大或多或少都有上述症状，亚健康说明体内酵素发生了“短路”，问题越严重，越可能演变成重病。酵素疗法都能充分发挥作用，直接补充酵素，体内的代谢酵素就可以专心致志地修复身体，活化细胞改善亚健康状态。

2) 酵素可治愈所有炎症：凡病名有“炎”字的。大都是因发炎而引起的，酵素本身就具有抗炎作用，而且没有任何副作用，酵素疗法对胃溃疡，十二指肠溃疡，大肠溃疡，气管炎，腹膜炎，咽炎，肾炎，前列腺炎等均有神奇效果。

3) 酵素具有解毒的综合作用：现代人吃的食品不完全都富含营养，有的还掺杂一些毒素。人体细胞代谢也会自然产生一些毒素。人体正常排毒机制是由解毒酵素系统完成的，它先分解毒素，后排出毒素，酵素不足人体解毒能力下降。

4) 碰撞外伤：碰撞外伤是种不用酵素就无法治好的疾病，本质上说碰撞外伤是种神经上的轻微外伤，引起的局部神经发炎，一般神经不具备新陈代谢作用，不会产生新的细胞，最好的办法就是借助酵素的作用改善发炎现象，提高自身免疫力，使受损细胞赋活。

5) 比抗生素好又没副作用：抗生素的作用就是抗菌，消炎，然而抗生素治疗的同时也严重的损害了身体的其他组织和器官，譬如损伤肝脏，肾脏以及

导致失聪等。抗生素在杀菌方面就更不分敌我一概统杀，酵素则是具有治疗效果的功能食品，酵素的抗菌，消炎效果比打针慢 3--5 分钟，比吃药快 20---60 分钟：并能杀死渗到皮肤里层的真菌和有害菌。

6) 酵素能促进毛发生长：秃头的发生是因为头发长期处于紧绷状态，使担任输送营养的毛细血管因头皮紧绷而造成血液循环不畅或营养不足，导致毛发生长缓慢或受到压抑。酵素会分解掉头发上的废物，加速血液循环，营养完全到达头部组织，毛根细胞变得活络，当然就不会有秃头的事情发生了。

7) 风湿病：风湿症容易引发关节炎，身体活动又会影响到关节，同时可能会导致发炎部位恶化。用酵素疗法治疗，轻度症状只要两三个月就能改善。

8) 酵素能解酒护肝：人能不能喝酒，完全取决于酵素。分解酒精过程由两种酶来完成，过量的饮酒会消耗它。当这种酶不足，肝脏中用于解毒 P450 酶来支援。人的解毒能力就下降了，还会损伤肝脏。

9) 阳痿：酵素补充剂对增强精力有很大帮助。目前为止，有数十个例子已经获验证，酵素作用不仅能使细胞赋活，还能使睾丸细胞再生，同时进行血液化作用，把毛细血管里的废物排除掉，促进血液循环，使受损细胞再度活络起来。

10) 公害：由土壤，大气，海洋，食物等污染所造成的公害病，会侵害到人体内，甚至进一步破坏体内器官的正常动作。酵素具有排出重金属的功能，治疗公害病的原则首先把异物从体内排除，接下来解决因此产生的发炎及细菌侵入问题。利用酵素的综合作用赋活细胞，分解，排除异物。

11) 心脑血管病：人得不得心脑血管疾病关键取决于心脑血管中相关的酵素。酵素缺乏容易血液污浊，血液中多余的脂肪及斑块，很容易在血管壁沉积

或在较细的血管处形成血栓。服用酵素补充剂可以完全清除血液里的废物，溶解已经形成的血栓块，防止心脑血管病的发生。

五、酵素和一般药物治疗的区别

酵素是让身体先恢复体力，然后让病慢慢好转。效果虽慢但效果会扩大，连带身体其他症状也会改善。例如，原本治疗胃溃疡，不知不觉脚气也好了，或者是为了治疗严重的肝病，原本暗淡的脸色转为红润。

酵素还能“帮助”治愈疾病，但原理不同于西药。西药是直接作用于病灶部位，因是化学合成，在治疗的同时，也能伤害人体细胞的其他功能，就是常说的副作用。而酵素通过促进人体的新陈代谢作用，提高免疫功能，帮助人恢复体力，增强人体自然痊愈力。

以细菌引起的膀胱炎为例，膀胱炎患者因身体虚弱，白血球的杀菌作用也逐渐减退。为了弥补这一点而吃药，用药物代替虚弱的白血球。药物中有抗生素会杀死病菌，效果很快明显，但经常用，会产生耐药性。而酵素疗法是使衰弱的白血球恢复功能，发挥杀菌功效，疾病自然就痊愈了。

再举胃溃疡的病例，胃溃疡是胃壁有伤口导致发炎，腐烂，属于消化器官疾病，吃进食物刺激伤口，会使伤口进一步恶化。西医外科治疗只要切除患部既可，内科治疗则先用镇痛剂止痛，然后缓和胃的酸度，用制酸剂使发炎不再扩散，并为周围细胞铺设防线，以待人体自然治愈，不过这样很难完全治愈。相比之下，酵素疗法就积极的多了。首先酵素会对发炎的细胞发挥强大的抗炎效果，继而逐步分解发炎所产生的毒素，再分解病毒形成的废物，同时酵素有促进细胞复活的作用；净化血液有助于搬运细胞新生，排除形成废物的病毒，这些作用共同协作才能根治疾病，而且没有副作用。

六、酵素用多大的量好？

酵素与中药或其他营养素同服，有互增效力作用，因为酵素会帮助这些营养成分的消化，吸收，从而使身体系统更加健康。

在酵素疗法中，开始酵素的用量一定要加大（心血管疾病相反），当补充到身体所需要的一定量时，再逐渐减少用量。大量不同的酵素，协同作战来治病效果最好，修复身体仅仅靠一种酶的作用很难圆满的完成，当你服用这些看起来似乎过量的酵素时，不要有任何担心，酵素绝对不会像维生素那样过量服用会有各种中毒的危害。

七、酵素的好转反应如何应对？

1) 身体某部位出现反应和不出现反应都很正常，这是你相应部位现在或曾经有过问题，酵素正在调整你身体的这个部位，酵素有排毒的特别，会把一些老病根，老毛病统统翻出来，让这些病症重新出现（因为这些病您并没有彻底根治）然后再进行彻底调整治疗。

2) 排毒也会有各种表现，或者先加强某些病症的表现，然后再进行调整，有一些人食用酵素后，会拉肚子，有暗疮的人食用酵素后，可能会有更多的暗疮先长出来，然后才一点点彻底消失，有便秘与痔疮的人食用酵素后，可能会出现比以前更严重的现象，此时你可在食用酵素后多喝水，过一段时间之后您的便秘与痔疮就好了，以前曾有过哮喘但并没有彻底根治的人，食用酵素可能会喘得更厉害，有的人甚至会出现短时间头晕的感觉，有的人会非常嗜睡，还有的人则会出现原先没有的症状。总之不同人有不同的反应，这种反应大部分都会在 7---15 天过去，，偶有个例可能会持续的时间略长一些，但结果也会令人满意。

3) 记住，在反应期间不要停用酵素。一旦停用，身体反应即刻消失，改善效果也就消失了，同时你的身体调理也就前功尽弃了，发生好转反应时你不必紧张，更不必担心，这现象好比生锈的管子用除锈涌出来，然后才能彻底的除锈一样。

4) 怎样才能度过反应期？

一些人在食用酵素后可能出现一些反应，能忍受的话一定要坚持，或者加量反应短时间内就会突然消失。如果实在忍受不了，可先将服用量减半，舒缓反应，但反应期会相应延长，待慢慢度过反应期后再恢复原来的食用时即可。

高级营养讲师、健康指导师盖景超先生，自在报上推出《生老病死的密码--酵素》系列养生讲座后，广大读者养生观念受到极大的冲击。盖景超先生关于酵素的论文引起中华国际医学交流基金会的重视，在中华健康管理论坛上评为一等奖。