



美國加州聖地牙哥台灣同鄉會

San Diego Taiwanese Cultural Association

<http://www.taiwancenter.com/sdtca/index.html>

2013年11月

活性炭 - 神奇的物質

呂陳翠鸞

起因：更年期的我，三酸甘油質 (Triglyceride)，都居高不下，在250-300左右值數，正常值是150，（我沒有服用藥品）這件事困擾了我很長的時間，也是我去參加 NEW START 課程的主要原因。它是由台北的XX醫院醫療團隊精心設計的十二天課程，（內容強調：除非醫生處方，否則，盡量避免服用藥品，補品，營養品…，天然的最好），正合我需，我很專心學習，受益匪淺，課程結束前的驗血報告上，我的三酸甘油 (Triglyceride) 值數是150。我很開心，也學到竅門了，從此之後在日常生活飲食上，我調整改變了許多。

在十二天的學習中，有一堂課全部解釋活性炭 (Activated Charcoal) 的妙用。才疏學淺的我，從來沒有聽過什麼是活性炭，我真的是半信半疑，回到美國後，我就去買了一瓶。十八年中，我使用活性炭的經歷、經驗和好處，在鄉訊上和各位分享。

何謂活性炭？它是經過有控制之下燃燒木頭或動物骨頭所產生的碳，它易於接受氧化氣體的作用，這項程序能促使碳身形成纖細的小孔網路，因而增加其吸收能力。

來源：柳樹，松樹，橡木，桉樹，…等。

特性：有無限的生命力，永久作用，沒有日子限制。

作用：

1. 由於碳是凝聚劑，它可以吸收大量氣體並將之濃縮，因此，對於胃氣有特別療效。外用於傷口及發炎，有消毒作用。
2. 口服可以預防及治療胃病，腸絞痛或腸胃炎。每次二粒活性炭加溫開水 (200cc) 空腹三餐前二小時。（因為食物會阻礙活性炭吸收，功效會失去一半）。
3. 去癢及發炎的敷料。外敷：壞疽（死），潰瘍及瘡，療效顯著。
4. 吸收有毒氣體，致病細菌，有毒的物質廢物或重性金屬物質。
5. 將碳粉與太白粉或麵粉混調，治理蚊蟲咬傷或外部中毒。

**切勿用在新鮮傷口，只用於發炎及腫脹皮膚。

**不要直接敷於處，用紗布隔碳粉敷上二十分鐘

【活性炭重要的效用】

A. 胃脹氣。B. 胃酸過多。C. 嘔吐及噁心。D. 腹瀉：吃了不潔之食物，或中毒等引起。E. 糖尿病：碳粉吸收腸內糖份，減低併發症。活性炭可供給皮膚氧氣，所以敷料可治因糖尿病引致的皮膚壞疽（死）。F. 驅除口臭，牙週發炎。G. 昆蟲咬傷腫痛。H. 水豆：8-10粒活性炭放入溫水浴缸泡澡三十分鐘每日三次。I. 化學農藥：蔬果噴有農藥，活性炭浸泡15-30分鐘。J. 過量服用藥品而引起中毒。

以上十項中，我有四項親身體驗的心得，在此分享：

D項：腹瀉，吃到不潔食物腹瀉。最近一次是今年九月中旬，天氣炎熱，我家的冰箱也鬧罷工，二星期沒有冰箱使用，結果吃到不乾淨的食物，拉肚子，當時很開心可以減肥一、二磅，糟了！接著肚腹絞痛，一天連續跑廁所三、四次，當天晚上我馬上服用活性碳，一次二粒，200 cc溫水，服用三次，就完全好了。各位如果我當天的情況要去就醫，方便嗎？活性碳它幫助我。還有終身難忘記憶猶新的一次，到xx國家旅遊十二天，飯後肚腹絞痛，連續跑廁所，怎麼辦？行程滿滿，怎麼辦？也是活性碳幫助我。我周遊列國必定帶它一起去。

F項：驅除口氣與牙週炎：每個月有二次保養，早晚用少許鹽刷牙，之後用活性碳泡溫水嗽口。

I項：去除化學農藥，浸泡蔬果用，浸泡南北雜貨，香菇，黑白木耳，金針…等，每次放二粒泡三十分鐘，用檸檬或醋也很棒，（活性碳，檸檬，醋三種）交替長期使用。

J項：過量服用藥物而引起中毒，用自來水燒沸一大壺開水，放入二粒活性碳粉，等待沉澱之後再飲用。

近年來黑心食品充斥，農藥使用不當，毒食物通通吃進人的肚腹了，又怕台灣買到不真實的純天然活性碳，每次回去故鄉，我會帶幾瓶送親人，也是美善一樁。

各位：有空餘的時間去CVS，Jimbo，Whole Foods Market 看一看（目前CVS一瓶100粒裝US\$10），或上網，互相切磋，增加一些額外的知識，使我們更健康。