

自然康复
丛书

NATURALLY

慢性念珠菌病

如何从饮食 · 维生素
矿物质 · 药草
运动及其他自然疗法
中受益

迈克尔·默里 自然医学医师



防止念珠菌感染 ——自然康复之道！

你是数百万正在承受着慢性念珠菌病痛苦人群中的一员吗？慢性念珠菌病常被误认为是其他疾病，它能引起消化不良及阴道感染，还与头痛、肌肉疼痛、全身乏力、对寒冷和病毒的抵抗力下降，以及其他疾病有关，不论男性还是女性。

两种最常见的药物疗法中，一种会造成严重的肝损伤，另一种虽安全但疗效有限。幸运的是，还有许多有效的自然疗法。

迈克尔·默里医生，畅销书《自然医学百科全书》的合著者，在本书中对此做了清楚的阐释。你将学会如何：

- ❖ 确定你是否患有慢性念珠菌病
- ❖ 遵循默里医生的七步方案，战胜念珠菌病
- ❖ 调整你的日常饮食，控制念珠菌的生长
- ❖ 膳食中添加滋补性维生素、矿物质及抗氧化剂
- ❖ 强化你的免疫系统有助于抵抗念珠菌病及许多其他疾病侵袭

找到治愈慢性念珠菌病的良策并防止其复发——自然康复之道！

ISBN 7-5382-6109-5



9 787538 261097 >

ISBN 7-5382-6109-5/R · 40

定价：8.00元

自然康复丛书



慢性念珠菌病

[美] 迈克尔·默里 著

王文斌 译



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06—2001—03 号

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性念珠菌病/[美]默里著;王文斌译.-沈阳:辽宁教育出版社,2001.9

(自然康复疗法丛书)

书名原文:Chronic Candidiasis

ISBN 7-5382-6109-5

I. 慢… II. ①默… ②王… III. 念珠菌病-自然疗法
IV. R519.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056098 号

Authorized translation from English Language Edition Published by Prima Communications, Inc. Original Copyright © 1997 by Michael T. Murray. Translation by Liaoning Education Press, 2001

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval systems, without written permission from Prima Publishing, except for the inclusion of quotations in a review.

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 字数:60 千字 印张:5¼

印数:1—5 000 册

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:唐日松 吴晓红

责任校对:王 玲

封面设计:吴光前

版式设计:赵怡轩

定价:8.00 元



中文版序言

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调，引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式，由过去传染性疾病占死亡率 $2/3$ 转变为非传染性疾病占死亡率 $2/3$ ，目前全国每天有 13 万人死于非传染性疾病，占总死亡率的 70% 以上。有专家分析，只有 10% 的疾病是微生物引起的，另外 10% 是遗传性的，30% 来源于环境因素，而 50% 却与人们的生活方式有关。还有人对部分城市进行调查，发现人类生物因素、生活方式、保健制度、环境因素等占一岁以上死亡原因的百分比，分别为 27.8%、44.7%、9.3%、18.1%。这说明主要死亡原因是生活方式与环境因素。现代病因论认为，致病原因是多因素，而不是单因素。因此，在防治疾病、康复保健的活动中，就不能单纯地依靠药物和手术，药物虽是防治疾病的重要物



质，但有许多药物有不同程度的毒副作用。而且，如果单靠手术和药物治疗，经济负担沉重。这就应当采用综合性的方法，寻找既经济有效，又简单易行的技术方法。自然医学就是其中之一，它是现代医学的重要补充。在许多国家得到迅速发展，尤其是在欧美一些国家方兴未艾，用于防治疾病强身健体，受到广大群众的欢迎和医学界的重视。

自然医学最重要的功能是发现及传播人类身心健康的自然规律。自然医学研究就是发掘使人类身心均达到健康并找出抗拒疾病及环境污染损害的方法。同时自然医学强调强化细胞活力以增强免疫力，强调增强免疫力所产生的天然抗体对抗疾病，避免药物滥用。进而自然医学倾向使用天然元素，如自然草本植物以及诸如正确饮食、营养、生活方式、运动等自然方法促进健康。

当今世界医疗保健权威已承认自然医学是比传统医学更有效、更安全的方法，尤其是对抗现代文明病。在自然疗法里，没有现代药物的大量副作用，因为疗效来自自然有机生活方式的转变及自然食物营养、无毒草本植物以及自然排毒等方法。自然医学认为，只要人体供应充分有机营养及补充物，遵循自然规律而不滥用身体，人本身即有天生力量自我诊查、自我疗治及自我健康能力，也有能力维护及实现健康的梦想。

自然医学除了发展各种有益而无毒副作用的自然疗法外，它更主张自然有机的生活方式，即：与“自然”



和谐生活；饮大量的水；补充充足阳光及新鲜空气；适当运动；良好的生活习惯，避免压力；充分的休息；避免烟、酒、药物滥用；注意饮食卫生。

遵循这些原则，注意环境保护，我们才能保证自己及子孙的世代健康，现代人不能只靠传统医学单纯注重药物治疗获得最终健康，我们必须从自然医学的宏观着手，才能保证人类的持续发展。

由辽宁教育出版社出版的国际著名自然医学专家迈克尔·默里所著的“自然康复”丛书，是以维生素、矿物质、天然食物、药草、营养补品及运动来治疗和预防疾病的个人养生指南，对每个热爱健康、关爱生命的人，都有所裨益。健康之道，法自天然，“自然康复”丛书，是现代人在紧张、充满竞争、充斥污染的生活环境下，如何拥有健康的必读指南。

中国医疗保健国际交流促进会

自然医学研究会主任

关 治

2001 年 9 月



阅读本书之前

- * 不要自我诊断，适当的医疗保健对良好的健康至关重要。如果你的机体存在预示某种疾病的症状，请咨询医生——最好是理疗师、负责整体机能的全科医生，或者按骨师、按摩师或其他自然疗法的保健专家。
- * 如果你目前正在服用某种处方药，在停用前，绝对需要咨询一下医生。
- * 如果你希望尝试一下自然疗法，要与医生商量。因为他可能对所用的自然替代疗法最不在行，你需要对他们做一些介绍。到医生办公室时请随身带上本书。我所推荐的自然替代疗法



是以医学期刊上发表的研究为依据。如果医生想得到更多的信息，可查阅书后的参考文献。

- * 切记，虽然许多自然替代疗法，如营养成分和植物为主的药物，本身就有疗效，但如果将它们纳入侧重饮食和生活习惯的自然综合疗法中，疗效会更好。



致 谢

生活赋予我的最大恩赐是我的家人和朋友。我爱他们，这使生活变得兴趣盎然，多姿多彩。

特别感谢我的妻子吉娜（Gina），是她使我的众多梦想得以实现；感谢我的父母克利夫和帕蒂·默里（Cliff, Patty Murray），及我的祖母波林（Pauline Shier），他们给了我生活中诸多美好回忆，是我的坚强后盾；感谢鲍勃（Bob）和凯西（Kathy Bunton）的浓浓爱意和对本书的认同；感谢本（Ben Dominitz）和 Prima 出版社的每个人对我的工作给予的赞助和支持；感谢特里（Terry Lemerond）和酶学疗法中的每个人多年来的友谊和支持；感谢约瑟夫（Joseph Pizzorno）和 Bastyr 学院的全体



师生给予我的支持和鼓励。最后，我要终生感谢所有的研究人员、医生和多年来致力于深入了解自然医学之应用的科学家们，没有他们的辛勤劳作，就没有这套丛书的出版，医学就会停滞不前。

迈克尔·默里 自然医学医师



目 录

中文版序言	1
阅读本书之前	1
致谢	1
第一章 慢性念珠菌病概述	1
酵母综合征	2
什么导致了慢性念珠菌病?	2
恶性循环	3
念珠菌调查表	5
酵母综合征的诊断	9
消化粪便的综合分析法	11
检测抗体或抗原水平	13
酵母综合征有关症状	13
结语	17
第二章 抗生素与酵母综合征	19
抗生素依赖	20
抗生素的替代物	21
膀胱感染	22
抗生素与上呼吸道感染	28



上呼吸道感染的自然疗法	29
痤疮	31
结语	34
第三章 增强消化分泌物	37
胃酸过少与念珠菌病	37
胰腺	41
结语	44
第四章 饮食因素	45
糖与酵母综合征	45
牛奶和奶制品	47
含有霉菌和酵母的食物	47
食物变态反应	47
食物变态反应的症状和体征	48
什么引起食物变态反应?	51
免疫系统疾病和食物变态反应	53
触发食物变态反应的其他因素	54
食物变态反应的诊断	56
治疗食物变态反应	59
控制念珠菌的饮食	65
结语	78
第五章 营养补充	79
服用优质复合维生素和矿物质补剂	79
补充额外的抗氧化剂	83
每天补充 1 汤匙亚麻油	84



结语	85
第六章 增强免疫	87
何为免疫系统?	87
免疫功能和慢性念珠菌病	92
恢复正常免疫功能	94
情绪与态度对免疫功能的影响	94
紧张与免疫系统功能	95
生活方式对免疫功能的影响	97
饮食与免疫功能	97
饮食不良导致营养缺乏	98
增强胸腺活性	99
植物性药物	102
结语	102
第七章 促进解毒	103
肝脏的重要性	103
肝脏与免疫功能	104
肝脏损伤与慢性念珠菌病	105
保护肝脏	105
促进清除以辅助解毒	113
结语	113
第八章 促生素	115
历史透视	115
可用的促生素	117
促生素的使用原则	118



促进肠道环境的健康	119
后抗生素疗法	120
治疗念珠菌感染	121
果聚寡糖	122
结语	123
第九章 抗酵母菌的天然制剂和处方制剂	125
抗酵母菌的天然制剂	126
抗酵母菌治疗的处方药	129
结语	131
第十章 对女性的特别关注：阴道真菌感染、 外阴不适和经前综合征	133
阴道真菌感染	134
外阴不适	138
经前综合征	145
结语	148
第十一章 总结	149



慢性念珠菌病概述

胃

肠道内对人体有益的酵母白色念珠菌过度生长就会产生一种复杂的综合征，叫做酵母综合征或慢性念珠菌病。念珠菌的过度生长会引起机体各个系统的多种疾病，其中以胃肠道系统、泌尿生殖系统、内分泌系统、神经系统及免疫系统最易受累。

尽管慢性念珠菌病在临床上已经被确诊了很长时间了，但是直到奥利安（Orion Truss）发表了《漏诊》及威廉·克鲁克出版了《酵母》后，公众和许多医生才意识到这种疾病的重要性。



酵母综合征

正常情况下，白色念珠菌在人体内和谐地生存着，位于消化道（及女性的阴道）内层温暖的皱褶或裂缝中。不过，当它过度生长时，免疫机制衰竭，或小肠内膜遭到破坏，机体能吸收酵母细胞、酵母菌和各种毒素。结果机体正常机制遭到破坏，导致酵母综合征形成。

这种综合征以“全身感觉不适”为特征。疲劳、过敏、免疫功能不全、抑郁、化学物质过敏及消化紊乱只是病人感到的部分症状。

女性常常患有此病（见表 1.1）。有酵母综合征症状的女性是男性的 8 倍，这是由于雌激素的作用、避孕药以及服用处方抗炎药的女性人数较多所致。

什么导致了慢性念珠菌病？

慢性念珠菌病是一种典型的多因素疾病。这一术语意为促进白色念珠菌（见表 1.2）过度生长的因素很多。因此，最有效的疗法要针对和纠正易使白色念珠菌过度生长的因素，而不是用抗真菌药简单地杀死酵母菌，无论是合成药还是天然药。