



# 益生菌

是最好的药

〔美〕马克·>·布鲁奈克／著 王 丽／译

*The Probiotic Solution*

益生菌疗法帮你成为体内战争的赢家——

它可以防御致癌物质对DNA的攻击，避免基因突变；

它可以有效降低胆固醇含量和血压，将冠心病的患病几率降至78%；

它可以吸食体内多余的葡萄糖，从而降低血糖指数，并有效控制体重；

.....

吉林文史出版社



*The Probiotic Solution*

[美]马克·A·布鲁奈克/著 王 丽/译

吉林文史出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

益生菌是最好的药 / (美) 布鲁奈克著; 王丽译. —长春: 吉林文史出版社, 2008.1

书名原文: the probiotic solution

ISBN 978 - 7 - 80702 - 564 - 1

I. 益… II. ①布… ②王… III. ①乳酸细菌-保健-基本知识 ②双歧杆菌-保健-基本知识 IV. Q939.11 R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第117684号

THE PROBIOTIC SOLUTION: NATURE'S BEST-KEPT SECRET FOR RADIANT HEALTH by DR. MARK A. BRUDNAK

Copyright: © 2003 BY DR. MARK A. BRUDNAK

This edition arranged with DRAGON DOOR PUBLICATIONS

Little Canada, MN 55164, USA www.dragondoor.com

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1696号

## 益生菌是最好的药

The Probiotic Solution

---

作 者: 马克·A·布鲁奈克

译 者: 王 丽

责任编辑: 耿 宏

责任校对: 耿 宏

封面设计: 回归线视觉传达

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787 × 1092毫米 16开

字 数: 150千字

印 张: 11.75

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 564 - 1

定 价: 28.00元

## 内容简介

人为什么会生病？

在《益生菌是最好的药》一书中，马克·A·布鲁奈克博士揭示了一个伟大的事实：疾病源于体内菌群失衡。

人体内的微生物有上千亿之多，其中有益生菌（益生菌）和有害菌群（病毒）的数量维系了人体微生态的平衡。随着低质量饮食和环境毒素日益增多，病毒会超过并破坏益生菌，就会造成体内生态系统的失衡，于是各种疾病——癌症、冠心病、肥胖症、孤独症、糖尿病、老年痴呆症等就会接踵而至。

不用怕！《益生菌是最好的药》将教你如何反击，如何成为体内战争的赢家：

益生菌可以防御致癌物质对DNA的攻击，避免基因突变；

益生菌可以有效降低胆固醇含量和血压，将冠心病的患病几率降至78%；

益生菌可以吸食体内多余的葡萄糖，从而降低血糖指数，并有效控制体重；

.....

## 作者简介

马克·A·布鲁奈克（MARK A.BRUDNAK），哲学博士，自然医学博士，“益生菌、酶和酵素”领域的领军人物。他还是GENOMECEUTICAL（一种能够对基因表达产生有益影响的天然成分）的发现者。布鲁奈克博士已经在自然理疗领域工作了十余年。


团购直销电话：

北京：010-83165553 010-83151702

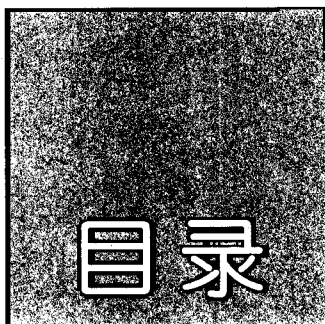
13801286991

长春：0431-5634654

责任编辑：耿宏

封面设计：视觉传达  
010-51264077

# <<< CONTENTS



## 绪论：人类健康的新远景 1

## 第 1 章 益生菌可以解决癌症问题 13

科学研究认为，益生菌在预防癌细胞突变过程中扮演着积极角色。首先，益生菌可以制造防御物质，并为之解码；其次，它可以吸收有毒物质，并减弱其毒性；更重要的是，它会令身体远离有害细菌，而这些有害物会吸附无害物，并将之转化为致癌物。可见，益生菌可以防御并化解有害化合物对 DNA 的攻击，从而避免基因突变。

## 第 2 章 益生菌已成为对抗冠心病的神奇武器 37

补充益生菌可以调节肠道内的微生态平衡，并引发人体内的胆固醇调配机制的变化，从而有效降低体内胆固醇含量。益

# 目录



CONTENTS

生菌还可以有效降血压……可以说，益生菌已成为对抗冠心病的神奇武器。

## 第3章 益生菌为孤僻症患者带来新的希望 51

益生菌为孤僻症患者带来新的希望：第一，摄取益生菌能够修复肠漏，设置物理障碍，防止病原体侵入体内，从而促进身体的自我治疗能力。第二，更为重要的是益生菌的排毒功效。它可以通过使用摩尔因子将体内的有机汞转化为挥发性的自然汞和无毒的无机汞，从而治疗孤僻症症状。

## 第4章 益生菌可以缓解老年痴呆症 63

在一定程度上，益生菌能够扭转老年痴呆症的退化过程。摄入大量的益生菌，可将其中所含的酶吸收进循环系统，可以令许多有害成分（如肽）在囤积和生成血小板之前就被消化掉，而长期的血小板囤积是老年痴呆症的主要病因。

益生菌不仅能减缓老年痴呆症的患病，还能减缓人体衰老的进

CONTENTS



# 目录

程，世界上少有的几个长寿村的例子就证明了这一点。

## 第5章 益生菌可以治疗乳糖不耐受症 75

乳糖不耐受症是因为体内缺少消化乳糖的酶，而益生菌中恰好含有大量的酶——乳糖酶、脂肪酶、蛋白酶、肽酶，等等。益生菌进入体内进行分解，释放出其中的酶，同人体组织一起反应。这不仅可以治疗乳糖不耐受症，还能提升人体其他方面的机能。

## 第6章 益生菌可以防治糖尿病并控制体重 91

葡萄糖是益生菌的最爱。如果周围有大量葡萄糖的话，益生菌甚至不碰其他糖类。因此，如果体内有大量益生菌存在，那么在体内输送的葡萄糖就会减少，血糖指数自然会下降。血糖下降以后，肝脏用来转化为脂肪的肝糖也减少了，体重也会得以控制。



## 第7章 益生菌可以根治酵母菌感染 105

科学研究已经确认，人体内微生态不平衡是酵母菌感染的病原因素之一。解决这种不平衡的唯一办法是调节泌尿生殖系统中的益生菌的数量。

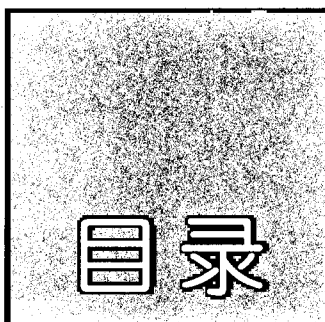
益生菌可以生成一种复合物，直接控制有害微生物；益生菌还可以降低泌尿生殖系统的pH值，抑制病原菌的生长；益生菌还可以生成氧化氢，后者会产生清洁作用。总之，益生菌疗法可以有效治疗酵母菌感染。

## 第8章 益生菌可以缓解肠易激综合征 119

疾病源自菌群的失衡。只要有一种病原细菌在肠中的数量增加就会引发肠易激综合征。益生菌疗法不仅可以赶走和杀死肠内的有害细菌，还可以改变胃肠道的pH值，促使身体产生某种抗体 (IgA)，从而矫正身体对有害细菌产生的过度免疫反应，并消除炎症，还你一个健康的胃肠道。



<<<  
CONTENTS



**第 9 章 益生菌可以减轻唐氏综合征 129**

唐氏综合征往往伴随着某些胃肠道功能失调，包括胰腺不足、结肠扩张、胀气等。肠道内的益生菌增多，不仅可以供给酶来帮助食物消化，还可以生成一些保证身体健康的化合物（如丁酸盐），从而修复胃肠道，减轻唐氏综合征的一些症状。

**第 10 章 选择最好的益生菌 145**

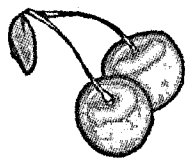
“天然的才是最好的”，这是我一贯坚持的原则，现在也日益受到营养学界、医学界和普通人的认可。与其费尽心思选择一些“半死或已死”的益生菌产品，还不如安享含有益生菌和益生元的天然食品。

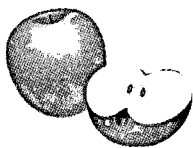
## 绪论：人类健康的新远景

很多人都认为“病从口入”，其实这只是引起疾病的部分原因，是不完全的真理。完全的真理是：健康来自体内微生态的平衡。

人体内的细菌有上千亿个之多，其中有益菌群与有害菌群的数量维系着人体微生态的平衡。菌群平衡对人体的营养状态、生理功能、细菌感染、药物效应、毒素反应、免疫反应、衰老过程都有作用。也就是说，人体的所有生理参数都与之有关。所以，人体内一旦出现不平衡，疾病就会乘虚而入。

因此，有多少引起身体不平衡的原因，就有多少引起疾病的原因。例如，如果体内含有太多致癌物质，这种不平衡就会导致癌症。如果体内有太多胆固醇，就会引发冠心病。如果体内有太多毒素，就会导致痢





疾或腹泻。要举例，我可以这么一直举下去。只要我们仔细观察每种疾病，就会发现它们都存在着不平衡现象。这就是自然法则。

一些医学机构的报告显示，大多数人去看医生是因为他们的肠胃出现了问题。那么，就让我们来分析一下肠胃到底出现了怎样的问题。当今社会的人们食用了大量的加工食品。事实上，90%的美国食品都是加工食品！这些食品含有大量的有害物质，如漂白粉、人工色素和香精。这些食品中像全麦、维他命和矿物质这类对身体有益的成分却少之又少。结果当然是不平衡了——慢慢地，疾病就会随之而来。显然，如果我们想要不断保护自己和家人的身体健康，就需要重新让身体恢复这种平衡，要恢复那种一出生时就有的天然平衡。

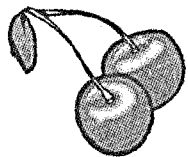
人刚出生时，整个生理系统是很完美的。当然，某些部分还没有完全成型，但是从生命角度来看，新生儿是星球上最健康的人。

慢慢地，随着生活环境的污染，我们开始丧失平衡。有时丧失得很快，这样我们就会患上腹泻这类疾病。通常情况下，这个过程都是缓慢的，但是那

正意味着一种更危险的疾病在一步步逼近。而我们总是在较晚的时候才能够发现这些童年时就已经开始的反应。

因此，当我们开始变老时，这些由低质量饮食和环境毒素引起的反应就开始表现出来，身体就会患上各种疾病，如关节炎、癌症、心脏病、糖尿病、老年痴呆症等。甚至有些疾病已经蔓延到孩子身上。例如，II型糖尿病在青少年人群中呈现增长趋势。孤僻症的患病几率在过去10年中也迅猛增长。这种病过去在孩子中是很罕见的，大概是1/10000的比例。但是现在，200个孩子中就有1个孤僻症患者。这样的变化实在令人震惊，归根结底就是因为身体失去了平衡。

毫无疑问：这是一场战争！这种潜在的因果关系不仅仅影响到你，还将影响到你的家庭。你的孩子、丈夫、妻子、父母、祖父母，和你一起站在最前线。一场大战正在我们之间酝酿。我们要与之作战的是看不见的敌人——一个随时准备控制我们身体的恶劣分子——它随时可能在一秒释放生物原子弹，摧毁我们的生命。这个敌人就是致命的细菌，即所谓的有害细菌和被称做细菌的病毒。





如果没有干涉，敌人最终会赢得战斗，甚至整场战争。你的生命，你所爱的每个人的生命，都会处于危险中。但你还不必投降，在战场上还有一道曙光，不要害怕。你甚至可以成为正义军的将领，派遣你的军队，组织一场抗战，来拯救你的家人，最终取得胜利。你手上也有最后的武器——那就是这本《益生菌是最好的药》，它会教你怎样战斗。

就像炮兵用火药战斗一样，你可以用有益细菌来与有害细菌进行战斗。那些好的细菌被叫做益生菌，自然地存在于人体中。益生菌是你的朋友，你的武器，你获得健康的关键，更是你用来对抗坏势力的天然武器。益生菌是无畏的战士，能帮助你战胜病魔！

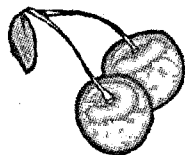
益生菌包括各种友好的微生物。从原始社会起，它们就在帮助人类维持生命。但是，人们真正把它们当做保护健康的武器是从20世纪初才开始的。俄国先锋科学家艾里·米奇尼科夫（1845~1916）对这个认识起到了很大的推动作用。他发现住在里海山脉的保加利亚人寿命都非常长。艾里在研究这些保加利亚人的文化之后，发现了其中的奥秘：这些保加利亚人都喝一种叫开菲尔或乳酸酒的发酵奶制品。这个发现直接

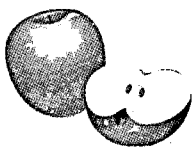
成就了艾里的著作《永不衰老的长寿理论》，他也因此获得了1908年的诺贝尔医学奖。书中的基本理念是：吸收大量的益生菌能够减弱有害细菌的危害，甚至可以消除有害细菌。

现在我们已经知道开菲尔中含有多种益生菌。开菲尔的制法是把鲜山羊奶先倒进一个大皮桶里，然后把它悬挂于门口。当人们进进出出时，他们会轻轻地推推这个皮桶，这样能帮助搅动里面的混合物，加速发酵过程。他们每天都倒一些出来喝，然后再用更多牛奶将皮桶填满。通过这种方式使生产过程不间断。

那么，大家都来喝这种乳酸酒不是更好吗？问题在于我们很难把乳酸酒凝固。科学家们曾试图将益生菌从乳酸酒中分离出来，但是每次实验的结果都不一样。那么我们该喝哪种乳酸酒呢？无从知道。即使选择对了也纯属巧合。大家都知道乳酸酒中包含各种乳酸菌和酵母，到底哪种对身体有好处还很难确定（我们将在后面继续讨论不同益生菌的好处和更多细节问题）。

很多人却没意识到，从某种程度上来说，食用酸





奶酪这类的产品其实就是回归复古的生活方式了。酸奶酪跟乳酸酒相似，但是酸奶酪还包含了很多其他有机体。它们的主要不同点在于发酵时间的长短；特别值得说明的是，只有经历了完整的发酵过程之后的酸奶酪才可被食用。

难道酸奶酪和乳酸酒是益生菌唯一的来源吗？当然不是。酸奶酪和乳酸酒本身足够促进你和你家人的健康吗？当然也不是。请记住，这是一场战争，在所有战争中，数量说了算。商店里有很多这类产品，如含有益生菌的牛奶和酸奶酪，但是与你和你的家人体内的有害细菌的数目相比，它们的益生菌含量还远远不够。很多产品在制作之初会被加入一些活性益生菌，但是在你食用时，大多数活性益生菌已经死了。那么这些产品就一点作用都没有了，因为科学已经证明，要想战胜有害细菌，益生菌需要和有害细菌的数量一样多。

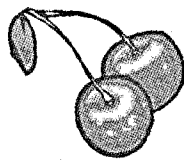
当然，一些含有益生菌的补给品还是有用的。但是，最近的一些检测还是发现了部分不合格产品。很多产品中包含死去的细菌，还有部分产品贴错了标签。有些产品甚至包含可能致命的细菌！那你怎么知道该

买哪种产品，不该买哪种产品呢？

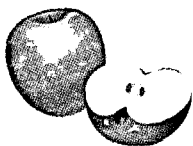
我用了一整章（第十章：选择最好的益生菌）来讲解怎样选择益生菌产品。坦白说，对于现代人来说，这一点比较难，我们的文化一直在告诉我们要杀死细菌并消毒，所以我们很难接受这种故意将细菌引入体内的做法。这一问题必须得到解决，要明白有些细菌是健康和友好的，每次大量地消化它们都能给身体带来好处。

可以肯定的是，市场上的其他产品也能提供很多活性益生菌，那正是你和你的家人与疾病抗争时所需要的。我在书中讨论了这些产品背后的理念，包括益生菌的类型（因为选择什么样的益生菌将直接影响战斗的结果）和存活性（或者说是在购买时它们的活跃性）。

人类现在正受到全球恐怖主义的威胁，特别是潜在生物攻击的威胁，所以，能够找到有益细菌来与有害细菌作斗争无疑是一种安慰。经证明，益生菌甚至能战胜一些很可怕的细菌，如杆状菌或炭疽热杆菌等。我们可以在数量上压倒入侵者，并将它们从我们的身体中赶出去。







《益生菌是最好的药》就是你的战斗指南，你的战旗，你的火炬和盾牌。因为它提供了所有你需要的信息，不仅包括怎样为自己和家人选择适合的益生菌，还包括怎样武装你的部队及如何选择盟友（益生菌）。当你集合好部队准备夺回健康时，你必须知道敌人的方位，并制订好作战计划。《益生菌是最好的药》将告诉你怎样去赢得胜利。

近来，我曾与哈里·普里斯博士讨论——他是乔治敦大学的教授，主攻生理学、医药学和病理学，也是营养学领域的权威。值得一提的是，他已经为诺华制药公司（萨米特市，新泽西）、阿尔奈特健康技术公司（洛杉矶，加州）和英特赫斯健康营养中心（贝宁卡市，加州）等多家企业和机构做过咨询，内容包括益生菌的天性和对它们的现有认识。在谈论到益生菌的流行趋势时，普里斯博士阐述了自己的看法：

## 8

在营养补品领域，使用益生菌的观点还处于婴儿期。随着更多像《益生菌是最好的药》这类书的出版，社会意识和接受度会逐渐提升，目前，我们还只处于益生菌运用曲线的最