

暗瘡

IgG 排除飲食法及症狀的關係

多數人都會以為清潔不足而產生暗瘡。

皮膚狀態取決於不同的器官和血液循環系統，持久而不散的暗瘡可能跟食物有關。皮膚學碩士林思允醫生指透過找出身體高抗體的食物，調整飲食習慣，可大大改善暗瘡的狀況。林醫生在著作中分享她治療暗瘡的心得，她著重飲食範疇，為病人設計避開致敏原的飲食餐單，並建議病人適時服用一些抗炎的健康食品。經過二至四個月時間，纏繞病人多年的暗瘡問題已得到明顯的改善。林醫生指，其實很多人也對食物有反應，只是一般人都沒有特別留神。

美國認證自然醫學博士王紅英指出，有不少濕疹、敏感肌、皮膚紅疹、暗瘡都源自腸漏症。清除體內致敏原、平衡腸道營養、修補腸道絨毛黏膜能減輕免疫系統負荷，症狀穩定，有利痊癒。而很多人對腸漏都感到陌生，所以往往忽略它的存在，治療沒有不對症下藥，產生骨牌效應，令濕疹、敏感肌、暗瘡愈來愈嚴重。

香港太陽報曾報道，一名空姐做了食物敏感測試後，發現自己對牛奶有反應，戒口後，重拾健康肌膚。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

林思允 (2008)。《醫然美麗》，第一版，香港：天窗出版社。

空姐飲奶勁生暗瘡 原來食物會過敏 驗血方知要戒口 (2004年10月8日)。香港：太陽報。