

蜂膠的好轉反應

初次口服蜂膠時，若服用太多量可能因排出的毒素來不及由尿中排出，而可能出現好轉反應，呈現如下諸種症狀：

皮膚	濕疹、疙瘩、紅腫、疣狀肉瘤、糜爛、頭皮屑等
臉部	雙頰產生紅斑點的濕疹→又紅又腫，有時還會出血
眼睛	以花粉症居多→淚眼、發癢、眼睛內部疼痛、充血
鼻子	流鼻水、鼻塞

其他：耳朵發癢、耳垂濕疹、口唇發腫、口內炎等

男性：容易出現在腰及腎部附近

女性：以臉頰的好轉反應居多

* 如何避免好轉反應發生

爲了避免蜂膠因排毒排得太快，毒物來不及由尿中排出而引發好轉反應，在服用蜂膠時，務必由**小量開始**（例：吸1/4滴管滴在1杯中），**3天後增至中量**（例：吸1/2滴管滴在1杯中），**再3天後則可增至大量**（例：吸1個滴管滴在1杯中），如此慢慢排毒，就不容易引發好轉反應。

註：膠囊、粉劑皆相同。

出自林松洲教授的各種疾病的自然療法