

有人在刚开始服用 ASEA 时感觉更糟，这是否很常见？

### **赫克斯海默反应—感觉好转之前感觉更糟糕**

赫克斯海默反应是身体的一种短期（从几天到几周）排毒反应。当身体排毒时，出现类似流感的症状并不罕见，包括头痛、关节和肌肉疼痛、身体酸痛、喉咙痛、全身不适、出汗、发冷、恶心，或其他症状。这是一种正常的—甚至是健康的—反应，表明寄生虫、真菌、病毒、细菌或其他病原体正在被有效地杀死。赫克斯海默反应的最大问题是，人们停止服用导致反应的补充剂或药物，从而中断了有助于使他们康复的治疗。虽然这种经历可能不会让你感觉特别好，但赫克斯海默反应实际上是一种正在发生愈合的迹象。

### **什么是赫克斯海默反应？**

赫克斯海默反应是免疫系统对毒素（内毒素）的反应，这些毒素是在大量病原体被杀死时释放出来的，而身体没有足够快地消除这些毒素。简单地说，这是在身体排毒时发生的反应，所释放的毒素要么加剧了正在治疗的症状，要么产生了自己的症状。需要注意的是，症状恶化并不表示有关治疗的失败；事实上，通常正好相反。

Why Redox can lead to a Detox?

为何氧化还原会引起排毒

<https://vimeo.com/581601429>