

# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 一條殘障的結腸需要幫助

譯自西醫摩里斯高雲 (Maurice H. Kowan, B.S., M.D.) “A Crippled Colon Needs Help”一文

生病是一個不正常的狀態，健康是完全符合自然的。一個人要從生病達到健康，需要周詳的計劃、自律及信心才能做到。

那麼復康計劃要從那裡開始呢？要規劃一個新城市或社區的第一步一定是從衛生及廢物處理的控制開始。而要邁向人類健康境界的第一步，則是整頓結腸或大腸廢物的處理系統。

對於一條殘障的結腸，我們可以做什麼呢？

我們出生時，結腸內沒有任何細菌。當一開始進食，腸內的菌叢便開始成長。起初是益性及耐酸的菌，後來在成長過程中主要因為攝取了過多的蛋白質而發展成那些蛋白質分解性、腐壞性的菌叢開始充斥在結腸內。

經年累月、錯誤的飲食習慣、缺乏攝食天然、未經處理的天然食物、和攝食粗糙的食物、加上瀉藥及藥物的濫用和忽視建立一個定期的排便習慣等等都能導致結腸敏感，妨礙了它的正常功能。

我認為人每天最少要有兩次正常的排便。

結腸的長度是嗜食類別的準確指標。在自然界裡，素食的動物會有較長的結腸，肉食的動物的結腸則較短。雜食的動物(即動植物均吃)的結腸長度則在二者之間。

### 問題的形成

大腸或結腸是天然的污水塘，亦是全身最被濫用的器官。由於它沒有感覺神經來提醒我們，只有靜靜地承受這些錯誤的方法去使它“蠕動”。數以噸計刺激的重瀉藥、輕瀉劑、泄瀉劑、草藥、高纖維食物、細菌混合物及礦物油經過結腸，企圖改變大腸衰弱功能、慢性腸鬱滯或便秘，這些都是一些毫無價值的方法。

當一個人年界成熟時，其結腸便變得更多餘，冗長、發炎、潰瘍、嵌塞，更會有黏著性、憩室性甚至是堵塞性的腫瘤形成。到這個時候它切實地成了一條殘障的結腸，成為一個回復健康的嚴重障礙。

結腸的功能一定要立即被恢復，這會幫助肝臟回復良好的功能並使整個身體遠離一條因為充滿毒素的結腸對身體所帶來的不適。

一條殘障的結腸需要幫助，但不是以服用刺激的高纖維、礦物油、瀉藥或其它如：菠菜、梅乾及大黃根等會引發刺激的食物等方法。最好及最有效的方法是用普通的灌腸法舒緩症狀及以浣腸水療來達到更持久的效果。

### 灌腸法與浣腸水療的差別

灌腸法與浣腸水療有什麼分別呢？為了確保身體能夠保存剛被引進的一或兩品脫溶液，灌腸法通常需要從身體的不同位置下引進溶液，這對於正常一般普遍毛病，例如發燒時、便秘時及營養補充時都有很好的效果。結腸是一個吸收性的器官，在某些不適宜於口服的情況下，灌腸法便可以把維他命、食物及藥物帶進身體。而事實上，西醫麥士·傑遜(Max Gerson, M.D.)於晚年時使著名的咖啡灌腸法被用以刺激膽汁達到舒緩肝臟阻塞的功效。

鑒於灌腸法會形成依賴的習慣和只具短暫性的價值，而重拾及維持健康的首要及最重要的一步是確保身體內部的潔淨，浣腸水療便是一種促進和糾正的方法。

### 正常功能

一條正常的結腸會有什麼特徵呢？它每天二十四小時內一定會排出二至三次柔軟、不刺激、不臭、金黃色的糞便。要身體健康每天只排便一次是不夠的。在一條功能差的結腸裡，食物的殘

渣會腐壞，並釋放出有害的毒素及提供污穢的環境讓危害身體的細菌滋生。更大的問題是：結腸是一個極有效率的吸收性器官，假以時日，身體便充滿這些有害、腐敗的分泌物。

### 解決方法

要做些什麼才可以建立一個正常衛生的腸臟呢？用瀉藥、粗糙、高纖維的食物、灌腸法或浣腸水療呢？

瀉藥的作用剛巧是灌腸法的相反。藉著口服一些刺激劑，令到25-30呎長的小腸大量排出體液，充斥著結腸引發蠕動從而被排出體外，這是一種很壞的方法，除非在特別情況下才應使用。

天然柔軟的纖維對於結腸功能很有幫助，可是卻不能在嚴重的結腸炎及結腸堵塞的情況下發揮足夠的效果。

剩下的灌腸法及浣腸水療，那麼哪個方法較好呢？

灌腸法最有效的功能將潤腸性液體放進結腸，但卻會養成依賴習慣和破壞結腸的正常反射功能。但是除了這些壞處外，它仍是一種有用及有價值的洗腸方法。

我認為浣腸水療是最好的的解決方法，因為它能夠重覆地引發結腸的排便反射和在不用移除浣腸導管的情況下不斷排便。那麼使用的次數該如何呢？如果你有一條殘障的結腸，你每天都需要浣腸水療。否則亦最少一星期一次。如果是生病，有毒素或抑鬱時，則嘗試每天都進行浣腸水療。那麼你必會經驗浣腸為你帶來的驚喜！