

# 水療與美膚

相比於長期服食含瀉藥成分的物品，洗腸療法實在健康得多，前者會令結腸變得懶惰，日久喪失蠕動功能，變成對它的依賴。而且直瀉不僅有礙營養吸收，亦難以清除腸內凹入縫隙內的污垢，如我昨日所寫，去醫院驗腸癌時，那大瓶瀉藥與大量輸進的水仍未能徹底除垢呢。

洗腸實應稱為浣腸水療，緩緩輸入的水溫和地、無隙不入地，將積垢軟化鬆脫，與黏液等一同排出，等於內部洗澡，掃走大腸內的氣體、毒素和宿便。

輕鬆的結腸漸漸回復健康，恢復正常蠕動功能，所以許多朋友和我一樣，接受過一兩節浣腸水療後，稍加注意飲食和排便習慣，便不再被便秘所困擾，絕不需要長期依賴。

玳玳茶

需要長期依賴。

若因此感染性病

又如何？那到底是罕

見例子，不過有關當

局的監管是需要的，消費者選擇可靠者才光顧也是重要的。作爲一個浣腸療法的受益者，希望有需要者不要因噎廢食，中藥西藥也常有出事個案，難道大家就不看醫生了？更希望經營者小心自律，不能再出岔子。

便秘已成城市人通病，不僅帶來腸癌危機，毒素積存體內，更會生出種種病患，例如疲倦、腸胃氣脹、頭痛、皮膚濕疹、過敏、手腳冰冷、嗜睡、內痔、水腫等等，膚色絕不會好到哪裏去，黃黃黑黑，甚至會長出黑斑。見過好些朋友在接受浣腸水療「洗底」後，一切改善，膚色由暗啞變有光澤，黑斑漸褪。

也有人洗過一兩次，皮膚更紅更癢，便驚慌停止。其實如清洗茶杯一樣，要把沉底的茶葉攪起，多沖洗兩次才能清潔，在過程中若見茶渣浮起，不必擔心。浣腸療法古已有之，年逾百歲仍皮膚細嫩的宋美齡，生前便是此法的支持者哩。

玳玳

(三之三)