

# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 根治高血壓 (二) (本文曾刊載於二零零六年五月八日大公報)

你以為參與者一定餓得很辛苦,通常兩三天後,身體自然會麻木飢餓感。整個過程中,除了些少輕微噁心及短暫性低血壓之外,沒有任何併發症發生過。

在刊登報告時,研究人員再事後跟進了 42 位病人,為期 27 星期,這 42 位人士平均血壓是 123 及 77,這顯示成果是持續數月或永久性的。

相信並不需是火箭專家也會明白,何以大型醫學雜誌拒絕刊登有關數據呢,因為這報告明顯直擊現時在西藥規範下的高血壓治療。

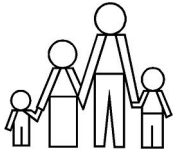
這療法的療效是高過目前其他最有效的治療方法兩倍,包括治標不治本的藥物療法;關鍵是水將鈉從血管壁抽走,減低腫脹,將病源切除。

一般來說,病人在斷食後如果能夠繼續全素食,包括不吃雞蛋及牛奶,血壓是不會再高起來,就算一星期兩次三安士新鮮魚或家禽,甚至幾安士以草作飼料的牛扒也沒有問題。

很多時,當我介紹病人有關這嶄新而最有效的方法,大多數人都會卻步,或猶疑不決,我通常會介紹一些有關斷食的書籍,讓他們多了解斷食的原理及科學根據及多年來累積的臨床實例。一般斷食的過程在首幾天會感到饑餓,但可多飲水充饑,大多數人在幾天後餓感會大大減少,通常只是感到身體比較軟弱但頭腦仍保持清醒,有些人會感頭痛,因為血糖下降,其他如輕微作嘔,有些口氣,舌苔厚白,當然體重逐漸下降消瘦,尿液化驗出現些少蛋白質、丙酮、血紅素、尿呈現酸化,這是因為身體要消耗蛋白質使其變成能量,但雖如此,身體關節反而慢慢地感到比前輕鬆,聽覺又會變得敏銳,視力改善,再過幾天,當饑餓感慢慢開始回復,跟着舌苔漸消失,這表示斷食快可以完滿結束,但這並不代表你可以立刻恢復往日的飲食習慣,如此做很可能會引起嚴重的腸胃不適,有人因此入了醫院的急症室救治,復食要按步,初復食時可飲鮮榨果汁及蔬菜汁,慢慢加些稀粥水,最後才進食固體食物,很多人會乘這次機會改變過往不良的飲食習慣,例如減少肥膩的煎炸食物、紅肉類、牛乳類食品如牛奶、芝士、奶油、雞蛋、濃味多鹽多糖的食物,將飲食變得清淡,或開始嘗試茹素,這當然會幫助維持正常的血壓。如果你認為淨飲水斷食會吃不消,你可以嘗試用新鮮果汁斷食,果汁含有豐富的維生素及礦物質,可以大大地減低長時間只飲水引起的礦物質不平衡。如果你的血壓高過上壓 160 下壓 100,我建議你採用蒸餾水斷食,最好經一位熟識斷食的醫療人員監察下進行,雖然以水斷食聽起來絕不好受,但總好過高血壓帶來的各種後遺症。當血壓因斷食而下降時,你需要同時與醫生配合減少倚賴藥物。如果你目前沒有高血壓的問題,週期性地進行果汁斷食一天有助預防這致命的疾病,通常每月一至二次已足夠,平日多飲清水相信也大有幫助。

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

P. 2 of 2

高血壓並不是一般醫學家認為是一生注定的不治毛病。高血壓是可以扭轉過來的。這只不過是由壞的飲食,缺乏運動,壓力,現代文明生活方式引起的毛病。一些老年人仕如果強將血壓降低,可能令老人癡呆症容易出現,對一般老年人仕而言,中度的血壓,即是不高過 150 及 90,不會構成危險,因為老人家需要較高的血壓將血液運輸到腦部,否則腦部會因缺乏氧氣而提早退化。

袁大明自然療法、同類療法、脊骨神經科、表列中醫生  
大康自然健康中心

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.