



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

不僅僅是便秘——憩室炎的危險（下）
（本文曾刊載於二零零八年三月三十一日大公報 C6 版）

消化道的自然療法

當你初次被診斷？憩室炎，你首先必須停止高纖維食物，使結腸得到休息。當炎症和感染得到解決，就可以補充纖維，幫助保持糞便柔軟和降低對腸道內部的壓力，保持大便通暢。纖維還促使腸道內健康菌叢生，並且將過量的膽汁酸和會引起炎症的潛在物質洗走並排出體外。

高纖維飲食。包括全麥麵包和穀類，如"全麥麵粉"或"全燕麥"（特別是燕麥麩）...吃糙米代替白米飯.....每日吃九份纖維豐富的水果和蔬菜，如乾梅子、蘋果、菜豆、利馬豆、芽洋白菜、花椰菜以及胡蘿蔔來達到各種不同形式的纖維。

重要事項：如果你不習慣於吃纖維，那？慢慢進行。逐步地增加你的攝入量，讓你的身體習慣。否則可能會感到腹部不適以及多屁。

- 吃高的纖維食物。**舉例來說，葡甘露聚糖，一種從魔芋植物中提取的可溶性食用纖維。葡甘露聚糖總體上可促進消化，有助於刺激膽固醇轉變？膽汁酸，並且降低腸道的膽固醇吸收。這些都能幫助鎮定與憩室炎？生有關的組織。午餐和晚餐前半小時喝一粒膠囊和一大杯水。

- 減少抗酸藥，徹底地咀嚼食物，少在吃飯的時候飲水。**
少吃精煉的碳水化合物（白麵包，白米，麵食等）及加工食品，保證不隨便對待一日三餐的膳食。

- 攝取富含奧米伽-3 脂肪酸的魚油以幫助調節炎症反應。**

- 除去奶製品的蛋白質和穀粒的麩質——對敏感的人，有助於減少這些食物中潛在的炎症。**麩質含量較少且耐受性好的全穀類食品包括蕎麥、小米、奎奴亞藜、小扁豆、莧屬植物粉、稻米以及一些燕麥。

- 維持良好的心血管健康。**這種疾病可能與血管紊亂有關。

- 定期的浣腸治療——在受過這方面訓練的自然療法醫生的監督下進行。**

- 食用活性益生菌——維持腸內正常益菌群，有助於處理消化不良如腹瀉、便秘、胃潰**

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、浣腸療法、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

瘍，還可用於抗生素治療後的調理。

毫無疑問，這些策略是有益於任何人的消化系統。然而，憩室炎可能對你的健康造成嚴重的威脅，但切勿試圖自己熬過此病，你可能會使情況演變成更嚴重的後果以至需要藥物或手術才能治好。同類療法中可治療憩室炎的療劑包括蘆薈、砒、北美黃連、奎寧。你需要一位好的自然療法醫生？你配製適當的處方。

袁大明自然療法醫生
大康自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigator.com

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.