

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

浣腸水療：被遺忘的藝術

(By Tony Centracchio, P.A. The American Chiropractor/October 1986)

在 1930 至 40 年代廣受歡迎的浣腸水療法現在又再度興起。遠在公元前 1500 年的埃及醫學文集「埃伯斯紙草文稿」就已經有關於灌腸的記載，方法是通過肛門插管，注入適量的水溶液到達大腸。西方醫學始祖希波克拉底（Hippocrates，公元前 400-500 年）就曾經利用灌腸來治療發燒，伽林（Galen，公元 200 年）也是灌腸療法的支持者；公元 1600 年佩爾（Pare）對結腸沖洗法和當時非常流行的灌腸療法作出了初步的區分。

自本世初，浣腸水療有時候頗受歡迎，有時候卻遭大力反對，情況不斷反覆發生，主要是因為有些未經訓練、技巧差劣的治療師私自執業，嚴重危害了本行業的專業發展。稍後，由於許多有名望醫生，例如威爾茨博士（James A. Wiltsie）和沃丁頓博士（Joseph E.G. Waddington）等都很重視浣腸水療，終於令到這種治療模式獲得很高的評價。沃丁頓醫生總結了本世紀部份醫師對浣腸療法的看法：「腸道運作不正常會引起許多的疾病，尤其是慢性病，因此修復腸道的生理失調是最重要的事，但它卻往往遭到忽略。要知道，預防永遠勝於治療。」威爾茨醫生指出，人們對結腸生理學和出現病徵後的護理知識，比不上對身體其他器官及系統的了解。如果我們仍然對結腸掉以輕心，就有可能完全忽略了引起身體各項毛病的最重要源頭。

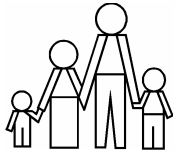
簡而言之，由於某些錯誤的觀念、誤解和先入為主的想法，浣腸水療的爭論不絕於耳，但最後總是不了了之。不過，起碼有兩個結論是清晰的：第一，這個治療肯定有功效，不然它早被淘汰了；第二，過去由於缺乏專業的監管和進修途徑，因為浣腸水療得不到應有的地位。

今日，情況終於有所改變。由於現代科技改良了浣腸水療的儀器和設備，這項療法已經成爲一種安全有效的治病良方。

浣腸水療法比灌腸法更加深入和徹底，可以清洗自直腸至盲腸的一段自然排便區；它不使用任何化學品或者藥物，只是緩緩地注入溫暖的過濾水到直腸，是解決結腸不能正常排泄的最天然方法。浣腸的程序很簡單，顧客躺在床上，治療師輕輕把一支很小的管插入其直腸，由機械控制的水流會不斷注入和排出腸臟，完全不需要顧客自己動手。流出來的水會帶走腸部廢氣、黏液、傳染性物質和宿便等。現在的儀器可以把水壓調到比醫院灌腸法的水壓更低，治療師更會監控溫度、水壓和整個過程，確保顧客舒適。廢氣和糞便由附在儀器上的軟管帶出並輸送到排水管道，由於系統完全封密，所以不會產生難聞的氣味；而工作人員也不會因為接觸到病人的糞便而影響自己的健康，這點與處理灌腸療法和病人便盆時有很大的分別；浣腸水療更完全不會損害顧客的自尊。治療師會輕輕按摩顧客腹部，協助排便，他/她會交替使用暖水和冷水，暖水可以放鬆大腸肌肉，冷水則令其蠕動收縮，從而改善腸部狀況。浣腸水療法的儀器可以在注入身體的水裏加進氧氣，以對付寄生蟲，並且有抗炎和治病的功用。我們也可以供應生理鹽水和 kayxelate，以及其他由醫師處方的補充液。

浣腸儀器有一個內置的止回閥以防止污水倒流，而且使用即棄的物品，包括診視鏡、密封袋、水及排泄物導管，以避免因重覆使用而令顧客受到感染。

浣腸水療的作用是把腸壁的排泄物清除，並且稀釋大腸裏面細菌毒素的濃度，減少腸道細菌的繁殖，令到腸道菌叢比例平衡，優化結腸的健康。水療會強化肌肉的張力，推動大腸蠕動，加



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

強從盲腸及升結腸吸收營養，並且減少吸收有毒排泄物。此外，排出宿便及合成毒素更會強化腸道內的免疫系統。歐洲最近的研究顯示，約 80% 的免疫組織存在於腸道，這個數字比以前想像的要多。浣腸水療當然不是萬應靈丹，但對於病人的整體健康，卻是一種非常重要的輔助療法，其原理包括從直腸透過管狀及蜂窩排水道將廢物排出體外，體內則依靠肝門及腸系膜淋巴系統排泄。

灌腸法的清洗範圍只限於乙狀結腸部份，時間比較短，因為身體很快就會有便意，但是浣腸水療則可以超出自然排便區，從而達到更有效的治療目的。

灌腸法有幾種不同的方式：

- (1) 清洗 — 軟化排泄物，促進排清糞物；
- (2) 保留 — 軟化排泄物，潤滑腸的下部和直腸；
- (3) 排氣 — 主要用作排出腸胃內的氣體；
- (4) 滋養 — 輸入營養液，方便結腸及直腸快速吸收。

消化系統的疾病和機能紊亂是今天最經常聽到的埋怨。我們全身和大部份器官的健康取決於大腸功能是否暢順。即使我們糾正了由來已久的錯誤飲食習慣，也不一定能確保腸臟處於最佳狀況。

美國癌症學會指出，大腸癌往往是由殺蟲劑、除草劑及空氣中的致癌物等環境因素引起的。

研究發現，經常食用精制的碳水化合物和食物中缺少纖維都會令到廢物留在腸道的時間增加，因而產生腐敗物質，從而引起便秘以及多種腸道疾病，例如憩室炎、大腸炎和結腸癌。如果可以及早發現結腸癌的症狀，成功治愈的機會其實是很高的。最近美國癌症學會提出了一些證據，大腸癌往往是由噴灑在農作物的殺蟲劑和除草劑、餵飼給動物的激素和抗生素，以及我們從空氣中吸入的致癌物等等環境因素引起的。定期洗腸能夠有效減少這些潛在的致癌物質依附在腸壁。

醫師認為，浣腸水療法有助解決下列的問題：急性糞便阻塞、便秘、結腸炎、腹瀉、寄生蟲感染、大腸蠕動緩慢、黏液性結腸炎、發燒、中暑、體溫過低、因半身不遂或四肢癱瘓而要實行腸部鍛鍊、胃氣脹、腹脹、輕度痔瘡、腸道毒血症、要補充營養、憩室病、酒精或者藥物中毒，以及在照銀 X-射線、做結腸鏡檢查或者進行手術之前。

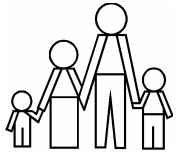
下列的情況須由醫師直接監察才可以做水療：憩室炎、潰瘍性結腸炎、局限性腸炎（克羅恩氏病）、有外傷、以及懷孕 4 個月之內。

如果有下列徵狀，則不適宜進行浣腸水療：嚴重的心臟疾病（不受監控的高血壓病或充血性心臟病）、動脈瘤、嚴重貧血、消化道出血或穿孔、嚴重痔瘡、肝硬化、結腸癌、痛管破裂、懷孕後期、腹部疝氣、做完結腸手術不久，或者腎功能不全。

浣腸水療的問與答：

瀉藥 vs 浣腸水療

瀉藥是化學品，會刺激結腸的肌肉壁不正常收縮而排出糞便，最後患者會變得非常依賴這些藥物。靠口服藥物來排便是最差的方法，因為這樣做會干擾在消化道較高位置的胃部和小腸。瀉藥以及其他通便劑並且會令病人嚴重脫水，但是浣腸水療透過將水反覆注入和排出，反而增加身



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

體的水份。

結腸的電解質可能會有損耗？

如果我們進食高質素，含有鈉、鉀和鎂的有機食品，結腸的電解質水平很容易就得到補充。

浣腸水療會擾亂腸道菌叢平衡？

大腸每一天都會產生細菌，在浣腸水療之後適當補充養份有助結腸保持平衡。醫師可要求病人口服乳酸菌，或在日常的餐單中加入低脂奶類產品，例如乳酪等。

有可能受到污染嗎？

在每次浣腸水療之後，我們會用強力消毒劑清洗所有的工具，這些消毒劑並不會危害腸道環境。在消毒過程完成後，我們會用大量的清水將儀器內殘留的消毒劑沖走。

有可能弄穿結腸嗎？

現在使用的儀器，開始時的水壓可以調低至每平方吋 1/8-1/4 磅，即每分鐘的水流量只有 1 品脫，在這樣每平方吋不足 1 磅的水壓下，我們就可以有效進行治療。相反，醫院的標準灌腸療法，最初的水壓已經是每平方吋 2 磅，然後還會繼續增強。

浣腸水療是大腸檢查的預備工作

在進行大腸檢查前，最好先做浣腸水療，不單可以令到照 X-射線、做乙狀結腸鏡或結腸鏡檢查時順利，而且令診斷更加準確。這種做法可以把因為病人預備不足的失誤減至最低，也可以避免要重做檢查，不單所費不貲，病人可能要再做一次鉭灌腸或承受額外的輻射照射。

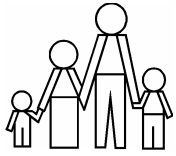
美國每年花費超過 4 億元來購買瀉藥

浣腸水療可以解決病人因為鉭劑溶液殘留在體內而引起的不舒服；也可以在照過 X-射線後，清除留在上消化道的不透明物質；在注入鉭溶液之前，準備工夫做得好，有助減低操作時腸道穿孔的風險。在腸胃病學中，浣腸水療是進行乙狀結腸鏡或結腸鏡檢查之前的最佳預備步驟，大大縮減了醫師的工作時間。

在進行腸胃手術之前，先做浣腸水療清空腸部也是很大好處，可以更加清楚顯示手術部位，並且可能減少手術後出現併發症的機會。

想一想為什麼美國人每年竟然要花費超過 4 億元購買瀉藥？要身體健康，除了吃下肚的食物質量要好之外，我們還要保持排泄系統正常，兩者一樣重要。每一年，有 14 萬美國人患上結腸癌，估計最終 44% 的國民會死於此病，它是美國死亡率第二高的癌症，僅僅次於肺癌（男性）及乳癌（女性）。至少已經有 200 萬人患上大腸炎、迴腸炎和憩室炎；每年更有 10 萬人要進行結腸造口術。定期的腸道洗清能夠把腸壁裏的潛在致癌物質減至最少。浣腸水療程序可以幫助直腸指檢，隱血抹片檢查是初步篩驗直腸癌的機制。

定期清洗不但可以稀釋盲腸裏面的毒素濃度，也可以將之清除，減輕肝門和淋巴系統的負荷，令到身體的五個排毒器官維持平衡。如果它們其中一個或以上功能衰退，加上毒素充斥，身體患病的可能性就會大增。



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

研究顯示，食物的性質與腸道裏面的細菌叢種類有很大的關係。進食高蛋白質會培養大量蛋白水解的腐敗性細菌，這些細菌產生有毒的化合物，部份更會被身體吸收。

平衡的生理菌叢可以對付約 36 種細菌毒素；正常的生理菌叢有 30%-40% 的革蘭氏陰性桿菌和超過 30% 的嗜酸菌；致病性菌叢則包括鏈球菌、金黃葡萄球菌、大腸桿菌等等，通常只有少量存在體內。如果這種平衡受到破壞，致病性菌叢就會大量繁殖而影響人體健康。

少量未被小腸消化的蛋白質、脂肪和碳水化合物可能被大腸的細菌酵素消化。這些有機體可以分解成纖維素，產生葉酸及其他維生素 B 群和維生素 K。最近大腸桿菌已被確認為可以分解出甘油三酸酯（脂肪酸）；某些氨基酸，例如色氨酸、酪氨酸、苯基丙氨酸、組氨酸受到細菌酵素的影響就會釋出有毒化合物：糞臭素、吲哚、苯酚、甲酚、組胺等等。這些腐敗物質會逐少由黏膜吸收，然後送到肝臟進行解毒，最後變成硫酸鹽和葡糖苷酸，並通過腎臟排出體外。仍然留在腸內的吲哚、糞臭素、硫醇、硫化氫和胱氨酸會隨糞便排出；糞便會因為這些物質而產生難聞的氣味，其顏色則取決於糞膽素（膽色素）裏面的細菌含量。

在消化蛋白質時，大腸的細菌會產生阿摩尼亞，它們會在肝臟裏轉化成尿素。如果某人患有肝硬化等病徵，一旦血液中的阿摩尼亞水平增加，就有可能出現類似肝昏迷的神經學徵狀。低蛋白飲食有助改善這種情況，而清洗結腸可以稀釋和帶走大腸及血液裏的毒素濃度。

改變飲食習慣，由高蛋白轉至高碳水化合物會使到腸道不易腐敗的細菌叢大量增加，也有其他的證據顯示攝取可發酵的碳水化合物（葡萄糖、果糖、乳糖）會延遲或完全抑制腐敗過程。

肝臟是身體的主要解毒器官，腸胃道、膽囊、胰腺和脾臟的液體會透過門靜脈排泄出去。從胃和大腸流出的血液不是回到心臟，而是轉入肝臟，肝門血會流入被肝細胞團團包圍的血管竇。肝細胞除了移除、修補、儲存和輸送已消化的脂肪、碳水化合物、蛋白質、維生素和礦物質之外，它們還要負責解毒及將毒素移離。如果毒素太多，肝臟無法處理，身體就會出毛病。

正如身體其他的器官或系統，肝臟處理新陳代謝的能力是有限的。某一個系統的負擔過重，都會影響全身，並且導致大量有毒物質被吸收，如果不加處理，身體就會出現自體中毒的情況。

清洗腸道是治療的措施，可以直接針對問題的成因或者根源；其他的療法治標不治本，只能短暫舒緩病情。浣腸水療的好處數不勝數：清潔腸道並稀釋毒素、減輕肝臟的負擔、令到排毒器官處於最佳狀態、阻止或減少致癌物質附在腸壁，種種的功效令到我們的免疫系統回復活力，身體重拾健康。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

www.naturalhealing.com.hk

info@naturalhealing.com.hk