

浣腸水療

事實上

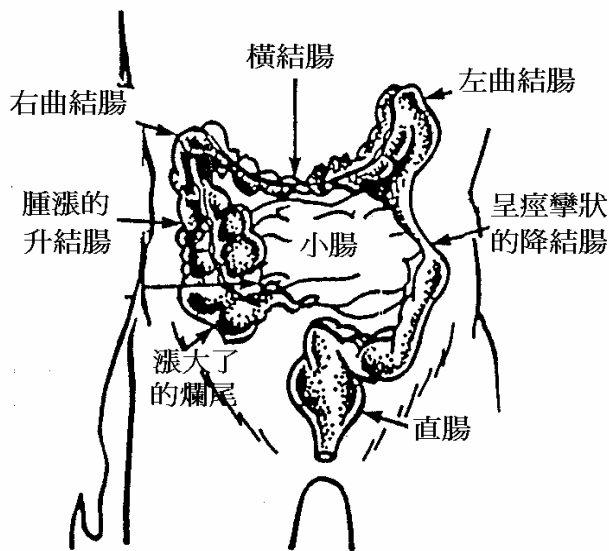
健康除了要依靠飲食外，排泄也同樣重要。然而，美國人每年花在瀉藥的開支高達三億五千萬美元，可知很多人都有排便的問題。最少有二百萬名美國人患有結腸炎、迴腸炎、憩室炎，而每年就有十萬人要接受結腸造口手術。在美國，結腸癌是僅次於心臟病的第二號殺手；在香港，結腸癌則是第三號殺手。我們實在不用淪落至這個地步！

何謂浣腸水療？

浣腸水療是利用高度淨化的體溫水，以不超過每平方吋 2 磅的壓力，緩緩送入結腸之中，稀釋、軟化結腸內的糞便，使之大量排出體外，從而減低體內毒素的積聚。治療的過程中，治療師會輕輕替病人按摩，協助排便。當糞便經過一條特設的透明管道時，病人可親眼目睹排出來的糞便。香港浣腸水療中心為全港最具規模的浣腸中心，本中心備有兩種目前全球最先進的浣腸設施，為情況不同的病人提供不同的選擇。

您是否發現自己有：

- 便秘
- 慢性病
- 肚瀉
- 消化不良
- 頭痛
- 皮膚敏感
- 焦慮
- 口氣或體臭
- 失眠
- 月經有問題
- 舌苔
- 免疫力減退
- 黑眼圈
- 血壓過高或低
- 腰背痛
- 腹部脹或壓痛
- 容易疲倦
- 超重或體重過輕



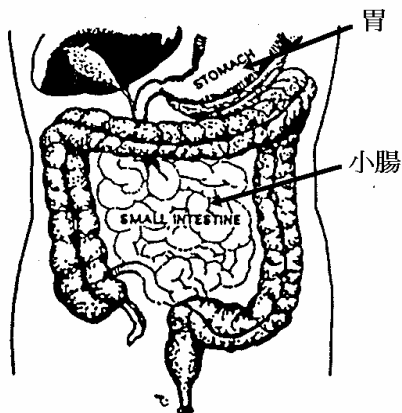
一般在「文明飲食」下生活的人，結腸往往呈現種種病態，造成排泄問題。

結腸是甚麼？

結腸是一條大約長五呎、直徑二吋半的管道。一條健康的結腸應如下圖一般，它連接著小腸，自盲腸起向上成升結腸，然後向橫經過腹腔伸展成橫結腸，再在身體左邊向下伸延成降結腸，連接乙狀結腸、直腸和肛門。

結腸是整個消化過程的最後一站，它先把經胃腸消化後的食物中的礦物質、營養和額外水份吸收，然後把毒素和廢物排出體外。當我們的結腸清潔和健康的時候，便會感到身體健康；但當它堆積著停滯的廢物時，毒素便會回流到體內，污染體內環境。這便是所謂「自身中毒」了。

最理想的結腸



如果進入胃部，會感到胃部腫脹；如果進入肺部，會有口臭；如果回流至皮膚（另一排泄器官），皮膚便會變得灰黃，而且起皺紋；而如果它回流至腺體，我們便會感到疲倦，缺乏活力和性慾，未老先衰。自身中毒是導致許多嚴重疾病的一個重要因素。

何謂便秘？

凡是在「文明飲食」下生活、運動不足、壓力、過食和經常忽略便意的人，都會有排泄的問題。現代人往往對便秘的定義有誤解，以為只要每天或最多兩天排便一次便算正常。但事實上，一個生活在自然的食物和環境底下的非洲土著，卻能每天排便三次！又有很多人以為不能每天排便才算便秘，卻不知原來腸胃經常敏感，需要頻密地排便或經常肚瀉的情況，實際也算便秘的一種。因為大腸未能徹底排清腸內的污物，因此便要頻密地排便。

為何要浣腸？

身體內所有組織都會受自身中毒的影響。毒素如果侵入神經系統，我們會感到煩躁和沮喪；如果它侵入心臟，會感到虛弱；

多久需要一次浣腸水療？

浣腸水療就如用水替結腸做運動，水份刺激大腸肌肉收縮，幫助把結腸中的毒素、氣體和宿便清除。要徹底清潔結腸，一般來說第一個療程在六星期之內，要接受大概 8 至 10 次的浣腸水療，視乎個別情況而定。如能配合運動和適當飲食（即不產生黏液的食物），將可達至更佳效果。新鮮水果、蔬菜和一些草藥，都可幫助鬆脫和軟化積聚的宿便。

結腸洗淨後，最好每隔 1 至 4 個星期進行一次浣腸，視乎個別情況及需要，以保持健康狀態。您也應該在斷食前、斷食期間和斷食後浣腸，以促進排毒。

