



## 推薦序 咖啡腸道淨化法：幫體內做環保

最近有關咖啡的話題很多，最令人感興趣的就是咖啡腸道淨化，我因為幫新谷弘實醫師的腸道系列相關書籍校稿及寫序，並且每日做咖啡腸道淨化，不知不覺被封為咖啡達人，對此我很高興地接受，讓咖啡成為每日規律生活的一部分。

本書可謂是有關腸道健康及咖啡腸道淨化描述得最詳細的一本書，幾乎涵蓋了我這幾年在這方面的資訊所遇到的問題，此後我帶這本咖啡腸道淨化大全就可以應付及分享有關這方面的疑難雜症了。

本書原書名譯為「自己就能做的腸道淨化法」，我非常同意，個人沒有便秘問題，只是有一次做肝臟基因檢測出天生的解毒能力不夠強，於是開始研讀許多有關肝臟解毒及排毒的相關書籍，發現咖啡腸道淨化可能是最簡單及有效的方法，於是遠赴德國參加布魯士葛森斷食營，在那裡體會到咖啡腸道淨化的原理及效果，回國後每日執行，得到的好處實很多，在每日輕快的步伐中，養成永不退休的鬥志。

大家都知道腸道要乾淨，肝臟的功能要正常是唯一能解決上述問題的關鍵。而人體的生理時鐘，早上為排泄的最佳時刻，可是在這個忙碌的時代，早上要做好這一天中最重要





事情，幾乎是不可能的事，這也是與大腸相關疾病（包括大腸癌）持續增加的原因。

有一件事很想跟讀者分享，我平常非常在意早上的排泄，每天早餐前半個鐘頭，已經養成喝纖維液的習慣，可是常常一疏忽，導致作息及飲食些微不正常，上廁所時，就沒有成就感，所以會在半小時後趁腸道還有蠕動時，趕快做腸道淨化，發現排出的比第一次多。這代表著什麼？就是排便永遠沒有辦法排乾淨，那為什麼要把今天的垃圾留到明天？現代的人飲食過多，一天沒有排兩次是不夠的。

想讓自己的體內做好環保，身體永保健康，那麼就好好地坐下，詳讀這本咖啡腸道淨化大全吧！

胃藥第一品牌「吉胃福適」創辦人

王、原、祿



## 前言

由於不清楚身體裡面的情況，所以我們不會特別注意，也不會拿來當話題。這個可以稱為體內死角的器官就是「腸道」。可是，只要懂得照顧這個部位，就能得到許多回饋，因為使它保持乾淨是增進健康的關鍵，值得我們給予更多的關注。

為了幫助讀者營造健康、年輕的身體，本書將要介紹淨化腸道的要領、可以自己簡單做到的方法，以及一般人還不熟悉，但已進入尖端醫療的領域，連名人都大受吸引的「咖啡灌腸法」（咖啡灌腸）。





第1章

推薦序 / 咖啡腸道淨化法：幫體內環境做環保

胃藥第一品牌「吉胃福適」創辦人 王康裕

2

前言 / 4

與咖啡灌腸的邂逅 / 9

專訪 ① / 15

便秘是皮膚粗糙、健康不佳的禍首

為便秘煩惱的現代人 / 26



專欄 巴黎都市計畫與便秘的關係 / 30

便秘的種類與對策 / 34



專欄 新谷醫師建議的「淨腸」習慣 / 38

便秘是皮膚的大敵 / 44

腸道的活動機制 / 49



## 第2章

腸道是健康的生命線 / 56

專欄 腸道是真心之所在 / 61

身體需要的健康飲食 / 66

腸內細菌在出生時就已確定 / 73

好腸相和壞腸相 / 78

### 實行篇 咖啡灌腸

放心地持續咖啡灌腸 / 88

專欄 治癌專家也推薦咖啡灌腸法 / 97

專欄

驚人的腸子 SCIENCE & HISTORY ① / 102  
灌腸是歷史悠久的治療法





體驗者來函分享 / 132

### 作者的咖啡灌腸體驗記

/ 125



專欄

驚人的腸子 SCIENCE & HISTORY ③ / 124  
咖啡灌腸是誰發明的？

專訪 ②

/ 114



專欄

偉人與名人咖啡灌腸的成功故事  
驚人的腸子 SCIENCE & HISTORY ② / 112



專欄

與新谷醫師的咖啡灌腸 Q & A / 110  
現在就來試試看！在家裡實行咖啡灌腸 / 104



### 第3章

## 以咖啡灌腸、正確的食物、水和運動得到健康美

以正確的飲食獲取營養 / 142

七大營養素的基本知識 / 148

攝取對腸道有益的飲食 / 178

飲用乾淨的水 / 198

運動也很重要 / 204

對腸道有益和有害的日常習慣 / 206





## 便秘是皮膚的大敵

**健康者易忽視腸道，對老化和疾病沒有防備**

「我沒有便秘，完全健康。」說這話的人更要注意腸內環境。據說即使每天都排便，體內還是會積存五百克到兩公斤的食物殘渣、廢棄物和糞便。而且腸道本身的細胞每兩、三天就會換新，老舊的細胞也會像污垢般剝落，成為糞便的一部分。

當然腸道每次蠕動時，就會折疊成「山」或「谷」。廢棄物不會一直積存。但是在腸道裡待久了，就會出現異常的發酵與腐敗，產生大量氣體。氣體就像汗水、體垢或痘瘡，是身體將不需要的物質或毒素排出去的自然作用。如果排氣和糞便特別臭的話，就表示大腸棲息的細菌失衡，有大腸菌等壞菌增殖，絕對不是好事。

正因為腸道正常蠕動，想快點排泄，才會出現腐臭和氣體，而這也是肚子鼓脹、疼痛或頭痛的原因。而且有毒物質發生時還會產生活性氧，細胞易在此刺激下受損，引發老化或疾病。

**腸道腐敗物會產生毒素，增加肝臟的負擔**

留在大腸裡的飲食量超過一、兩餐時，就會有過多氣體積存，使細菌失衡，壞菌增加，同時出現大量的副產物。尤其現代人飲食多半肉類、乳製品或以魚介類為主屬氧化食物，易使腸道充

滿腐敗物，加上白飯、白麵包、義大利麵、蛋糕、餅乾、白糖就更容易在胃腸裡發酵，產生各種氣體。

若長期攝取動物性食品五成以上，植物性也以豆腐等高蛋白食物為主，那麼不好消化的蛋白質就會在腸道產生惡臭的氣體。纖維質不夠糞便難以排泄，情況持續久了，也會使腸道產生更多的活性氧。

如此一來，肝臟的負擔就會愈來愈大，要消耗更多的能量來解毒或中和腸內毒素。有人說腸道與肝臟功能不全是萬病的根源，可見腸內物質的停滯與疾病有多大的關係。

肝臟是體內最大的器官，要使用五百多種酵素執行驚人的工作。其中最大的功能是一「解毒」。由於肝臟會傾盡全力，如長期超越其能力的限度，就會在體質或遺傳較弱的地方發生疾病。為了維護肝臟的功能，平常就要避免攝取會在腸道裡發臭的食品，儘早把廢棄物全排出體外才好。

糞便積在腸道，如肝臟又無法完全中和吸收的毒物或有毒氣體，那麼流通的血液會受到污染，皮膚、心臟血管等全身的功能都會減低，可能連帶產生四肢水腫、頭痛、精神渙散、沒有耐心、長痘瘡、皮膚粗糙、過胖、下半身浮腫、疲勞、倦怠感、肚子鼓脹、放臭屁、頭暈等症狀。您以為這是老化與便秘的關係？不，健康與容貌受損都是大腸排泄與肝臟解毒不充分所致。

## 輕忽腸道有腐敗物的徵兆

更可怕的是容易罹患大腸息肉、大腸癌、潰瘍性大腸炎、克隆氏症、膠原病、高血壓、心臟疾病、腦梗塞、風濕等。

如眾人所知，大腸最常長癌的部位是直腸和乙狀結腸，約佔整體的七〇%，其次是下行結腸。這些地方容易積存廢棄物和糞便。目前，大腸癌在全世界都有增加的趨勢，絕不能以為事不關己。

要減輕肝臟的負擔，就要盡量「早點」排出體內廢棄物。唯有儘快營造乾淨的腸相，才能預防疾病和老化。

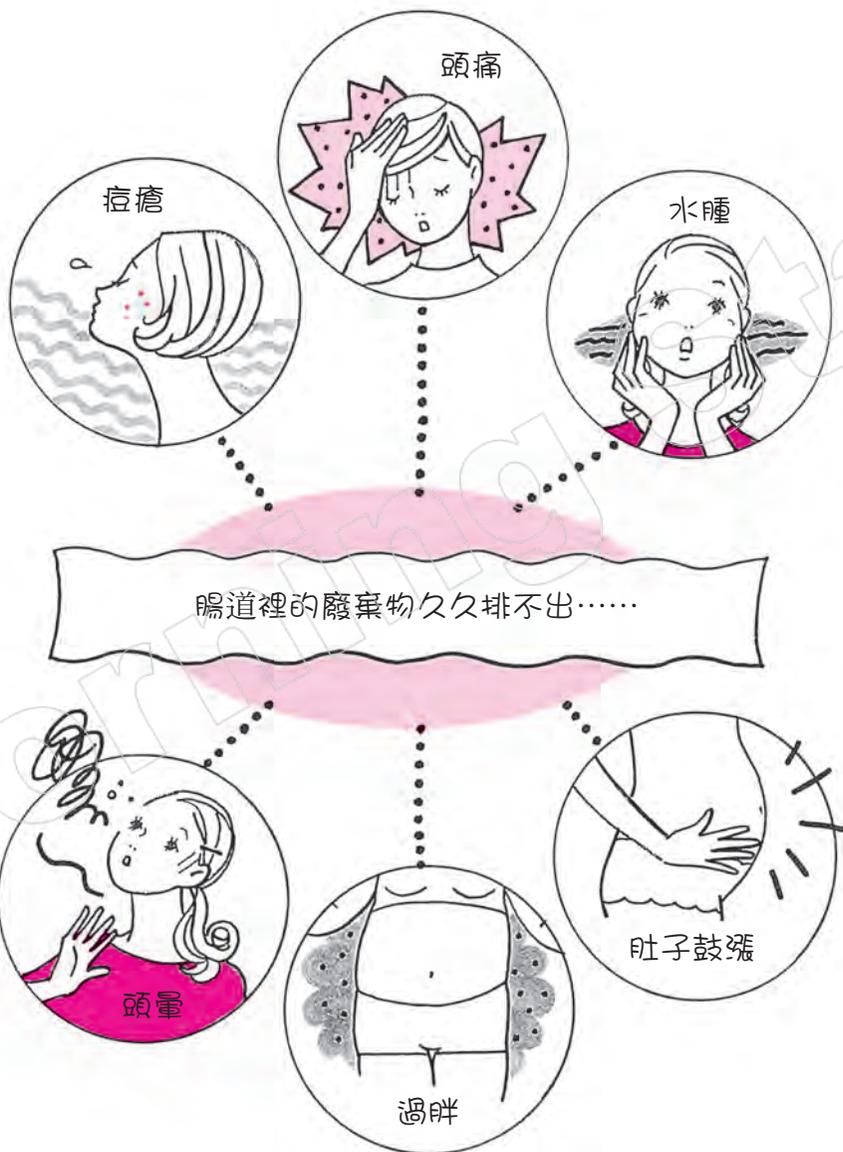
便秘、腹瀉、慢性皮膚問題、疲勞、口臭、體臭、腰痛、頻繁的激烈頭痛、背痛、腹部膨脹、排氣、情緒暴躁、精神混亂、對感冒或傳染病的抵抗力低落等徵兆，無不意味著有必要調整身體的淨化系統。

## 吸收營養的門戶每天都要保持乾淨

現金流的價值在於流動，存貨的價值在於蓄積。我們生命活動所需的氧氣和營養素也一樣，營養素吸收後，就要將不需要的東西排出去，否則生命將無以為繼。

為了有豐潤的頭髮、光滑的肌膚和美好的心腸，我們要從三餐攝取營養，因此會在腸道產生垃圾，所以腸道要保持乾淨，就要優先做到避免裡面有腐敗物，頂多只能讓它待一晚。植物纖維

## 腸內環境的惡化



呢？當然要多多攝取。每天走路之類的運動或腹部按摩，也是必須做到。其他方法也要嘗試，例如利用從古代流傳下來，經過最新醫學改良的「咖啡灌腸」，把腸道快速清空，以營造益菌容易作用的環境。

因為大腸是製造活力的工廠，只要能完全排出大腸皺褶中難以排除的糞便和長久累積的宿便，即使是惡質的疾病也能減緩或消失。血液和細胞中的毒素以及廢棄物只要全部清除，或許所有疾病都會痊癒。

咖啡灌腸也是常用藥排除便秘者的福音。有許多人表示，改用此法後，經過三、四個月，就恢復正常的排便能力，還能排除長年用藥對身體造成的傷害，而且完全不留痕跡，對健康與美容的助益不小。



## 腸道的活動機制

**刺激腸道↓大腦發出「排泄」指令↓吸收營養排出垃圾**

早上起床喝下一杯開水後，距離上一餐已有十二個小時，已清空的胃腸受到刺激，會甦醒過來，因而察覺到「下一頓要消化的東西來了，必須把腸道裡的垃圾排出去。」

人只要活著，體內的小器官就會不斷地重複這些活動，因此「停滯」是大敵，即使只有一餐留在裡面，也會導致身體不適。

如同「皮膚是腸道和內臟之鏡」這句話，皮膚會直接反映出腸內的環境，發生問題時，只要改善腸道，皮膚就會好轉，因此第一要務絕對是避免「停滯」，一定要保持腸道乾淨。

在實行咖啡灌腸之前，我們要先弄清楚腸道的活動機制。

**腸道是消化酵素之母。酵素沒有活化，營養就會變成毒素**

消化是先把進入的食物分解成胺基酸或脂肪，使之以溶於水的狀態進入細胞，再依細胞的DNA程式變成能量或使細胞再生的一連串過程。解毒也是在這個過程中進行。

在此過程中的第一道程序，也就是將食物細分的重要媒介就是「消化酵素」。各種營養素分別由各種酵素負責，經過牙齒咀嚼與唾液混合的食物會經過各自的化學反應變成粒子，就像美國

家庭的廚房水槽下設置的廚餘處理機，做成方便後續利用的形式。

這些不同種類的消化酵素是依照 DNA 在腸道裡製造。若沒有酵素，不僅無法消化營養，也會無法充分排泄。蛋白質分解不完全會產生氨水，使骨骼裡的鈣溶出，而腸內積存的胺基酸氣體也會傷害腸壁，或形成過敏原，使好不容易攝取到的營養變成毒素。

## 消化、吸收的機制

食物是如何在體內旅行的呢？

食物進入嘴巴經由口腔、食道在胃和十二指腸中以各種消化液消化。養分主要由小腸吸收，接著由大腸吸收剩下的水分，殘渣再經過結腸、直腸，最後成為糞便從肛門排出。這個從嘴巴到肛門全長約有八、九公尺，我們稱為「消化管」。接著再來簡單說明食物變成糞便排出去的流程。

### ① 嘴巴

食物在嘴中咀嚼時就已藉著唾液開始消化。與唾液混合的食物經過長四十公分的食道抵達胃部，只需費時三至七秒鐘。

唾液含有澱粉酶，溶化澱粉的力量很強。一克澱粉酶就能在十五分鐘內溶化五噸澱粉。

### ② 胃

水喝下去後經過十至三十分鐘，就會從胃進入腸道。以一般飲食來說，胃部要花三至六小



## 腸道是健康的生命線

### 以管理員的心態淨化腸道

要能長壽並且維持健康與容貌，強壯的腸道是不可或缺的。如果您想要延遲老化和死亡，最需要做到的就是清潔內臟，避免影響其功能。國外有醫師認為，九成的疾病是腸道功能不足所致。看了上述的腸道機制或消化與排泄的流程，應該就能了解為什麼腸道對身體健康如此重要。

儘管腸道是健康的基礎，大部分人卻都沒有想過要管理腸道的衛生。我們必須像管理世界遺產中的原始森林那樣，避免腸道這個富饒的原始森林有遊客忘記帶走的垃圾，破壞那裡的生態。

想維護健康，就只需保持腸道乾淨，其他的事就交給腸道益菌處理，因為他們曉得如何維護環境。管理員只要避免腸內積存糞便，勤於清除垃圾，並留意攝取水和食物的時間就可以了。

### 用「蔬菜」、「水」和「咖啡灌腸」來淨化腸道

腸道約有十四公斤重，要如何使它保持乾淨呢？腸道要保持最佳狀態，最重要是均衡飲食。而保養腸道首要物質是食物纖維，像生菜、富含營養的蒸煮蔬菜或水果，都有助於淨化腸道。

增加流質攝取量是促進排泄的好方法。淨水器以電氣分解產生還原、抗氧化水等優質的水，對腸道保養也很重要。

當然，挪出時間與親友和樂相處，也能提高腸道的機能。

另一個增進排泄力、淨化腸道的方法是用咖啡淨化腸道。咖啡灌腸能促進消化器官解毒，既安全又有效，因此有「身體回春治療法」之稱。優點是不含化學藥品，讓人用起來既安心又舒適。如果想要常常保持最佳的健康狀態，咖啡灌腸可提供最大的幫助。

### 咖啡灌腸如何清掃大腸

糞便含有大量不消化的食物、廢棄物、毒素和對身體有害的腐敗物。這些東西在一點五公尺長的大腸中，特別集中在左側的橫行結腸、下行結腸、乙狀結腸、直腸等靠近肛門的地方，而這裡也有很多壞菌棲息。咖啡灌腸能快速沖洗腸內，使糞便排出，去除壞菌，同時提高腸道本身的功能。

例如在淨腸中，結腸會充滿溫暖的液體，而在清空後，腸道會開始自然的肌肉收縮和蠕動，有助於改善機能。廢棄物和毒素也會在淨腸後排出，腸道就會運作得更有效率。除此之外，咖啡灌腸時的水流外加腹部按摩，也能逐漸消除腸道變窄的痙攣性壓縮或變形。也有報告指出，頻繁的淨腸也能使肝臟的免疫系統回春，稀釋容易集中於盲腸的毒素，使腸壁中的潛在致癌物質降到最低。

聽到咖啡灌腸，未試過的人或許會擔心，把八百到一千兩百CC的咖啡液注入腸內，是否會影響營養的消化吸收？實際上大腸平均有一點五公尺長，注入一點三公升的咖啡液也碰不到小腸，並不會妨礙小腸的消化吸收。而除了咖啡灌腸之外，健康的飲食也很重要。

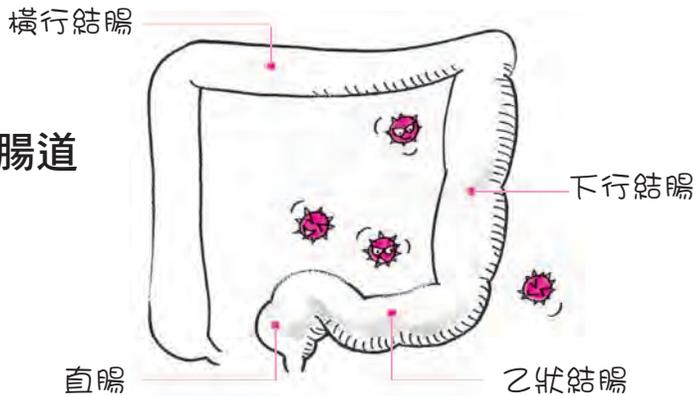
腸道是人的能量工廠。覺得身體情況不佳的人，腸道通常已受到現代生活的毒害，因為長期受到漠視，而成為「長眠的獅子」。咖啡灌腸能解放這頭獅子，讓腸道產生自覺。只要腸道甦醒，就能活潑運作，恢復身體健康。

### 腸道是生命之源

這世間有太多不可思議的原始生物，例如只由一條連接嘴巴和肛門的腸管構成的腔腸動物，是從單細胞的原生動物發展而來，胃腸和循環器官等臟器合而為一，備有抵禦外敵的毒針，例如水蛭、海葵、水母。

以發生學來說，最早產生的器官是腸道，因為攝取營養攸關死活，所以腸道是生命活動的骨幹。從腔腸動物這

### 容易變髒的腸道



## 腸道是第二個腦！

腦中有神經傳導物質在作用，腸道則有與促進腸管運動的各種血清素。有某位化學家發現，九〇%的血清素是由結腸壁的細胞生產的。

從發生學來說，神經系統的血清素細胞分布在最古老的腦幹中央。「我們的第二個腦位於腸壁」有人如此大膽假設應該不是出於偶然。美國就有神經生物學家主張，腸道是第二個腦，對精神活動也很重要。換言之，全身的健康要仰賴腸道是眾人一致的看法。

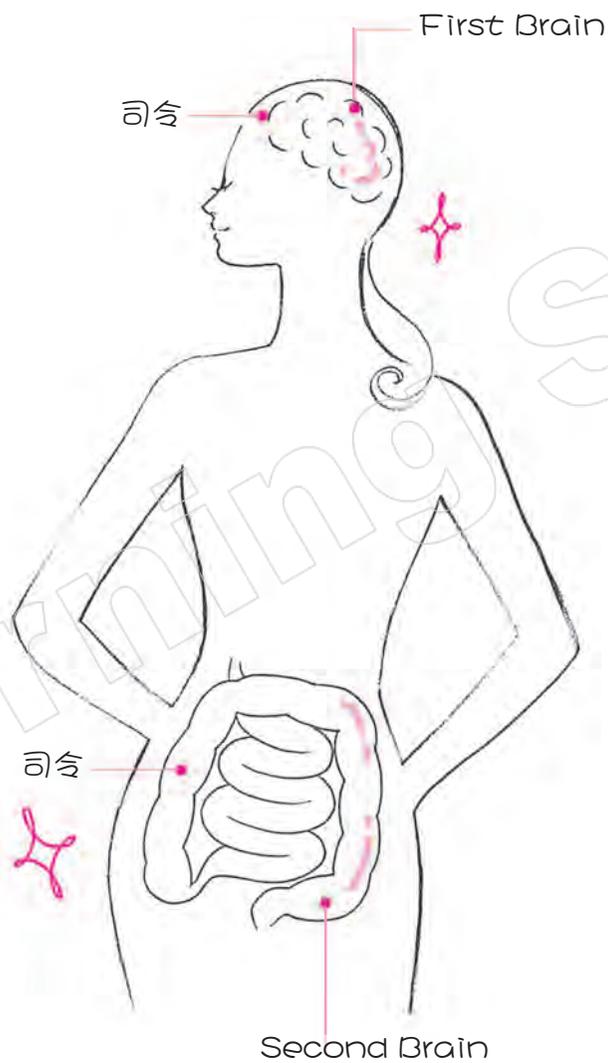
腸道裡的神經細胞和腦子一樣多。仔細觀察腸道的作用，就會發現，它聰明得符合「第二個腦」的稱號。

我們往往以為身體一切都由大腦掌控，可是消化器的腸也有獨特的機制。我們感覺飢餓，就會進食、咀嚼、消化、吸收、排泄。水分不足時，血液濃度上升，就會喝水。這些消化器官的活動幾乎都由頭腦下令執行，但也有不靠頭腦運行的作用。

例如，可以在瞬間分辨蛋白質、脂肪等不同成分的食物，對胰臟、肝臟等臟器下明確的指令，進行分解作業。而在消化器官有毒素或雜菌侵入時，發布解毒的指示，要是來不及，就會把體內水分集中在腸內，以腹瀉這種「緊急命令」來促進排泄。小腸會獨自行動，把毒素排出體外。如果要等腦部下令，或依照平常吸收營養的程序，毒素就會被吸進體內，破壞所有的臟器，嚴重的話還可能致命。

腸道的另一個巧妙作用是免疫功能。病原菌或病毒侵入時，在血管中逡巡的免疫細胞會團結

## 腸道是第二個腦



起來殲滅牠們，保護身體，這就是所謂的「免疫」。最大的免疫區是腸道，約有七〇%的免疫細胞集中在腸道裡，密集度如同美國的卡那維爾角、矽谷或深圳，有為數眾多的免疫細胞製造廠在第二個腦的命令下運作。

另外，女性的糞便容易停滯於腸道左側的上行結腸中，如果引發腸閉塞或其他問題，就有可能發生右腦血管堵塞、出血，或於腦中風發作時左半身麻痺（男性是右半身）。會有如此奇妙的事，也是因為第二個腦會透過神經與荷爾蒙與作為中樞神經的腦部連結。

雖然一般人對腸道很陌生，但它卻是身體維持健康的「司令塔」。如果放任腸道垃圾堆積，身體不僅無法展現奇妙的功能，甚至可能癱瘓。腸道是第二個腦，跟頭腦一樣，是需要優先維護的器官。

### 胃腸從古代就備受矚目

自古以來胃與腸就是治療疾病的主角。古代內科醫生已知曉，胃腸功能不彰會導致慢性病。公元前三千年美索不達米亞的醫藥記錄，雖有許多可疑的藥物，但可清楚知道，當時就有與現代無異的處方，例如便祕用番瀉葉或甘草，健胃藥是用肉桂。

古埃及的法老有御用醫師，以「國王的直腸守護者」之頭銜受到敬重，對身體的任何不適都採取淨腸的措施。古埃及有一位聞聲救苦的偉大醫師印和闐，他曾立法規定每個月都要以嘔吐劑

來清胃，再以咖啡淨化腸道，也鼓勵沐浴和煮沸飲水。由此可見當時的埃及是多麼先進的都市化國家。

古希臘雅典的希波克拉底有「醫療之祖」、「醫聖」之稱，早在公元前五百年就提倡順勢療法，認為「醫師應該要引出體內的自然治癒力」。他還認為「疾病是身體失去自然平衡，想要把毒物排出的症狀。必須把食物從腸中排出。」他因而使用大約四百種瀉藥、淨腸、嘔吐劑、利尿劑等藥物來解熱，也會以刺激結腸來改善疾病，對皮膚化膿或發燒的傷患施予淨腸。古希臘人知道，結腸有產生活力的作用。

在馬克·奧雷利皇帝統治下的羅馬時代，御醫是希臘人加雷諾斯（西元一三三—一九九年），他的興趣是在更下方的大腸。他認為排泄物的生產與去除是保持健康的要件，只要動物腸內的排泄物能順利排除，就不會提早老化，得以確保健康與長壽。

到了中世紀，在宗教改革、大航海時代的背景下，調製毒藥的技術發達，王侯貴族會為了消滅政敵而下毒，並在事後以解毒劑來淨化腸道。

十八世紀時歐洲流行在餐後用淨腸來解毒。全世界首先孕育出中產階級的倫敦，甚至有專門的淨腸店，淨腸成為極普遍的治療法。

由上述歷史可知，淨腸是維護健康的策略，可以在食物消化結束時，將腸內的殘渣、廢棄物、尚未流竄到別處的毒素盡快排除，早一步防止各種疾病的發生。



## 腸內細菌在出生時就已確定

幾乎所有疾病都是由腸內細菌所引起

我們的生活中，每天都有幾千億個細菌透過食物和水，從嘴巴進入消化管。皮膚、鼻子黏膜、口中也都有無法計數的細菌。想到有這麼多細菌與我們同在，就覺得不可思議。

身體健康時，體內細菌是無害的。但如果免疫力或抵抗力降低，細菌就會異常繁殖，成為引發感染的病原菌。就像事業經營者占有市場優勢後，就會開始四處拉攏，採取擴大規模來追求利益。所以本來與四周和平共處的菌群一掌握多數，就會開始為所欲為，而這種視情況改變性質的現象，則稱為「伺機性感染」。

細菌多半會在胃酸或胃液中死亡。但如果晚餐時間較晚，或大吃宵夜，食物在胃裡面停滯，沒有與胃酸充分混合變成酸性物質，那麼各種雜菌就會四處滋生，形成不良的腸相。

殘留的細菌或毒素一旦被帶進腸內，就會定居下來，而原本住在腸內的「腸內細菌」就會受到排擠。所以有大量保衛性質的「腸內細菌」棲息的腸道會比較健康。

人的死亡原因很多，例如癌症、慢性疾病、感染症等，但嚴格來說，決定性的因素並不是疾病。疾病只是造成免疫力低落的一個開端，腸內壞菌引發伺機性感染，才會取人性命。



## 放心地持續咖啡灌腸

### 以最好的替代醫療「咖啡灌腸」來淨化胃腸

咖啡灌腸最大的優點是能儘快把腸內不需要的物質排出體外，避免產生疾病、老化或各種毛病的風險。這是利用對身體沒有負擔的自然方法，安全解決便秘的問題，在預防醫學上也是最好的替代醫療法，適合養成習慣每日實行。

需要的材料是有機咖啡，方法是藉由重力，讓咖啡液自然流下，能溫暖肌膚也是一個重點。以這三方面在腸內作用，就可以清除不需要的物質，而不會像藥物那樣讓人突然肚子發痛。由於只是把不需要的東西沖掉，液體不會進入胃、小腸和大腸，不會增加身體的負擔。而且同時按摩肚皮又能提高腸道的作用，把腸道清理得更乾淨。

### 咖啡灌腸的優點

咖啡灌腸有以下作用：

- 能儘早排出體內廢棄物或毒素。
- 改善慢性疲勞、肩痠等毛病。
- 能增加益菌，增進腸內細菌的平衡。

## 咖啡灌腸的作用



能使腸相有明顯改善↓腸內細菌充滿活力，身體有元氣，並製造活躍的酵素↓使身體免受毒素的侵害↓能加強細胞的代謝與修護，維持強健的體格。

·能縮短廢棄物在腸內停留的時間。

食物的營養幾乎都由小腸吸收，殘渣接著進入大腸有凹洞的長管。大腸的主要功能是把食物廢棄物從小腸送到直腸，吸收礦物質和水。如果在餐後二十四小時內沒有順利排泄，全身的恆定狀態就會瓦解，免疫力降低，體內環境就會變得容易生病。如果你通常在餐後一、兩天才能排泄，那麼實行咖啡灌腸之後，食物殘渣在大腸停留的時間就可以縮短為十二至二十四小時。

·供給細胞新陳代謝所需要的營養，保持年輕。

將不需要的物質盡快排出，能幫助細胞保持新陳代謝的節奏。身體是由六十兆個細胞組成，需要不斷地供應養分才能重生，如果有污染物質也必須淨化。

皮膚也是排泄器官，廢棄物會隨著汗水排出，而洗澡或梳髮也會去除許多死去的皮膚細胞。皮膚本身也會經常替換，行使排泄的功能。血液中的紅血球約六十天就會更新，白血球則約為五天。胃腸約四十天，肝臟最耐久，約兩百天。骨骼量最多，需要的時間也比較久，差不多十年就要全部更新。身體在一年內約有八五%的部分會全部換新，因此不論年紀多大，都可以把身體視為新品。想到今天體內的白血球是自己在五天前進食、排泄產生的結果，應該就不會任意吃下大量的甜食，或對便秘毫不在乎吧？想想三十多歲時的骨頭，是二十多歲的生活結果，或許會覺得

- 因便秘引發新陳代謝遲滯，且有皮膚問題或肥胖傾向。
- 長年服用便秘藥。
- 容易疲勞。
- 缺乏體力。
- 總是覺得身體狀況不佳。

## 咖啡灌腸的研發：葛森療法

咖啡灌腸 (coffee enema) 是一種替代醫療，能推薦給所有想要健康的人。替代醫療有很多種，如芳香療法、反射療法、按摩、針灸，都能促進血液、淋巴循環，從全身增進自然治癒力。

內科醫師馬克斯·葛森被視為是當今美國癌症飲食療法的創始人，他在距今八十年前設計出「葛森療法」，其中一個重點就是咖啡灌腸。直至今日，這套方法不僅沒有過時，反而受到愈來愈多人的擁護。這或許要歸功於葛森的敏銳眼光，能洞悉現代生活的弊病，與癌症治療的缺失。

在一九三〇至四〇年，咖啡灌腸就是內科醫師常用的治療法。在現代社會的要求下，其價值在九〇年代重新受到重視。以葛森提倡的療法為底，配合先進的咖啡灌腸用具，人氣不斷躍升。

目前仍在紐約活躍的新谷醫師也認為：「要保持兒童般乾淨的胃、腸相，飲食、水與排泄扮演著重要角色」，因此提倡以咖啡灌腸為輔助方式，在家裡實施。新谷醫師根據其臨床經驗發現，咖啡灌腸在這二、三十年來形成一股無聲的風潮，有許多人已經持續五年至十年之久。

他說：「美國醫師、營養師、食療專家、對癌症實施替代醫療的醫師朋友，幾乎都是咖啡灌腸的擁護者，每天都會做一、兩次。他們都身材精瘦，遠比實際年齡年輕，處於絕佳的健康狀態。」

我們也經常聽說，許多以維持青春美貌為第一要務的演藝名人也採用咖啡灌腸。像珍娜·傑克森就曾公開表示，她是靠著咖啡灌腸來度過低潮。而像已故的黛安娜王妃、娜歐米·坦貝爾、熱門影集《大草原小家庭》中的父親角色麥可·蘭頓也是勵行不輟。至於日本，電視和雜誌都報導過的使用者有演員萩原流行、阿藤快、山本太郎等人。

美國紐約某評估替代醫療的國立機構曾指出，他們正在為胰臟癌患者探索化療以外的治療法，採用一天兩次的咖啡灌腸。連世界最先進的醫療機構都把咖啡灌腸納入殺死癌細胞的試驗計畫，可見眾人對咖啡灌腸的期待與關注，以及此方法在醫界的價值。

此外，全世界也有很多醫師提倡在醫療或健康上使用咖啡灌腸。包含咖啡灌腸在內的葛森療法也重獲青睞，對藥物、放射線等治療不以為然的醫療專家或公家機關都肯定它是一種自然療法。

日本已有市售的器具，方便消費者在家中實行咖啡灌腸。不只是為了解決便秘，有愈來愈多人是為了增強全身的解毒抵抗力，維護身體健康，而積極實施咖啡灌腸。

## 為什麼要用咖啡？

咖啡灌腸是從肛門注入有機咖啡沖泡的淨腸液來清腸的方法。可是為什麼非用咖啡不可呢？

在我們父母或祖父母那一代，曾出現過用食鹽水灌腸的方法，與咖啡灌腸一樣，都是把液體灌進腸道，以促進排泄。兩者最大的差異是咖啡含有的咖啡因。

據說咖啡從口中進入時，對小腸有害，因為裡面含有咖啡因等二十七種以上的化學物質，尤其會傷害小腸的腸內細菌。可是從肛門進入時，咖啡反而對腸道有益，因為它不會傷害負責消化吸收的小腸內益菌，而使大量棲息在大腸靠近肛門左側——下行結腸、乙狀結腸、直腸——的壞菌，連同積在腸道的糞便順利排出。

血液中的毒素通常會隨著肝臟製造的膽汁排出。這時肝臟的膽管會擴張，讓血液中的毒素進入膽汁。這時咖啡含有的咖啡因、茶鹼和咖啡鹼等有機酸就能派上用場。平滑肌會使血管和膽管膨脹，這些成分會產生刺激，使平滑肌弛緩。而且已知咖啡成分中的棕櫚酸酯有增強酵素系統的功能。

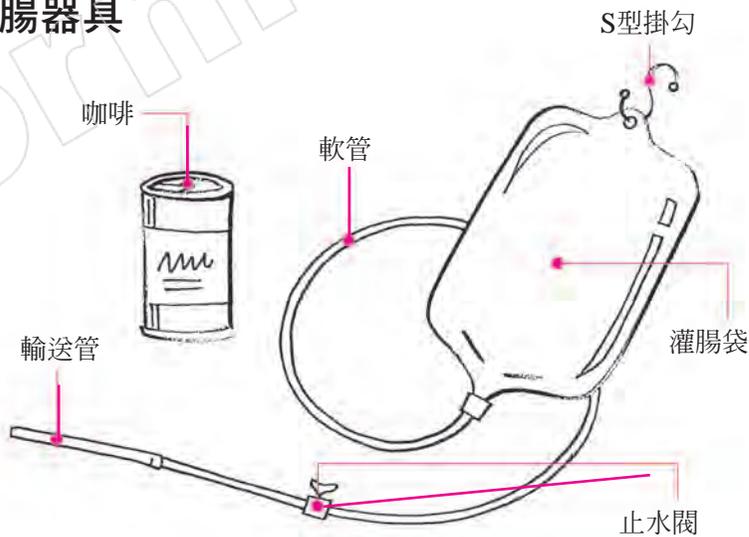
便秘時，大腸會產生腐敗的有毒物質和氣體，而滋生大量壞菌，這時注入能整頓腸內環境的咖啡液，就會刺激神經，促進腸道蠕動，從十二指腸稀釋的有毒膽汁就能順利通過，隨著糞便進入直腸。

## 每天十五分鐘就能享有的快感

「要怎麼開始咖啡灌腸呢？」許多人會有這樣的疑問。建議您購買市售的咖啡灌腸用品，在家裡使用時，衛生和安全都能讓人放心。

口服補充劑式的淨腸方式並不是很適合。用機器淨腸的話，噴射水壓可能太強，反而會帶給腸道太大的刺激。

### 灌腸器具





## 現在就來試試看！在家裡實行咖啡灌腸

**只要十五分鐘，自己就能在家淨腸**

健康或輕度便秘的人，一天做一次咖啡灌腸即可。建議使用一千至二千兩百CC的淨腸液。在固定的時間進行，只需十至十五分鐘。餐前任何時間都可以，餐後要過一、兩個小時再進行。稀釋咖啡用的水，請使用淨水器的水或礦泉水之類的飲用水，或者沸過的開水。

### 學習正確的做法

可以使用市售的灌腸用咖啡（一百五十五克），或自己調配：將有機咖啡磨成粉，確定沖泡出的濃度，再加上乳酸菌生成萃取液或寡糖礦物質（請使用天然成分）。最後注入一千至一千兩百CC的熱水。

### \*步驟

- ① 先準備好咖啡液，咖啡液的溫度要與體溫相當（三十六～三十七度）。
- ② 確定軟管的止水閥已經關上，然後把咖啡液倒進灌腸袋中。倒完以後，一定要先打開止水閥，讓少量液體流回量杯，以去除管內的空氣。確定液體已流到軟管前端後，關閉止水閥，

就可以拿到廁所使用。

- ③ 把灌腸袋掛在高處離地面約一七〇～一九〇公分。採跪姿的人可掛低一點。請參考下頁圖。
- ④ 軟管前端塗上少許潤滑油，慢慢插進肛門，再打開止水閥。液體通常會在一、兩分鐘內進入大腸。灌入後不必忍耐，有便意就可以排泄。
- ⑤ 用右手所有手指的指腹，依順時針方向，亦即糞便在腸內移動的方向慢慢畫圈，輕輕按摩。左下腹部尤其要用力壓，持續按摩到排便結束。

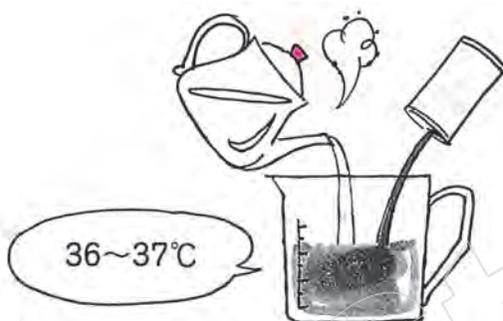
建議平時就可以進行這種腹部按摩。容易便秘、腹瀉或健康的人，按摩腹部都能促進腸內的血液循環，活化腸內細菌，增進腸道的功能。把雙手手心放在肚子上，從右到左以順時針方向按摩腸道兩、三分鐘，然後做五次腹部鼓脹、回縮的動作，以鍛練腹肌，增進腹壓排便的力量。

### \* 注意事項

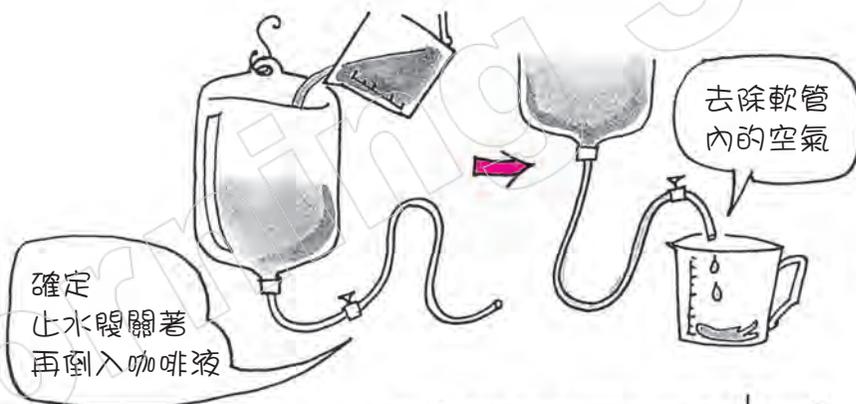
- 有痔瘡的人淨腸後要用肥皂沖洗肛門，在肛門塗一點凡士林或面速利達姆會有效果。
- 腸道突然排泄後，有時候體內的鈉、鈣等礦物質的平衡會瓦解，而出現貧血似的症狀。但市售的淨腸用咖啡液含有濃度適當的咖啡和天然礦物質，就不會有這種疑慮。
- 以一天一次為原則，但如果排泄不順暢，可以分早晚做兩次。
- 十歲以下的小孩和懷孕初期的孕婦需要事先徵詢醫師的意見。

# 咖啡灌腸法

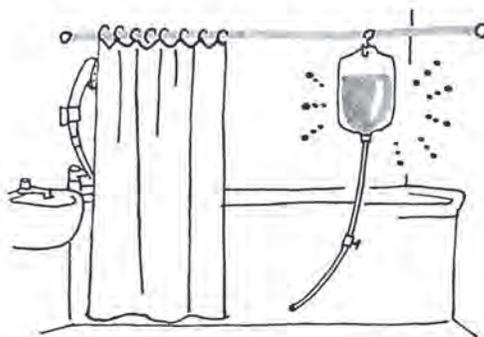
## 1 準備咖啡液



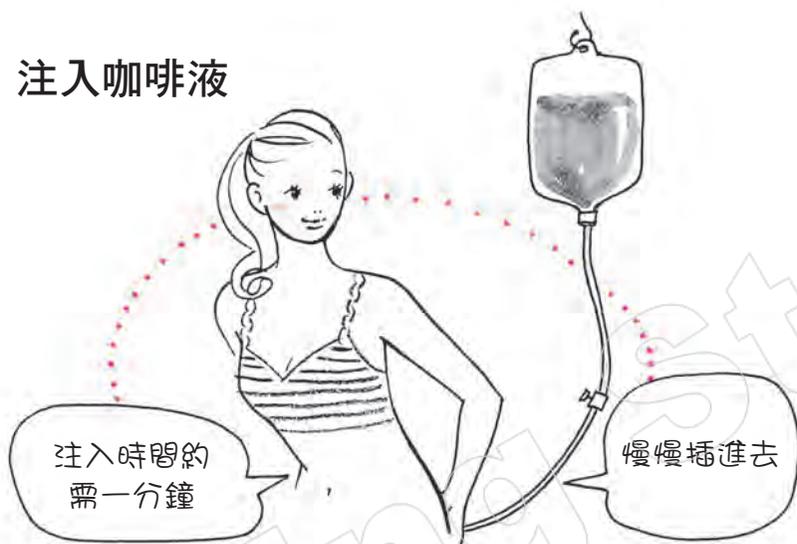
## 2 注入灌腸袋



## 3 專用的灌腸袋組



## 4 注入咖啡液



\*以身體結構來說，  
從前面會比較順

## 5 按摩





專欄

## 治癌專家也推薦咖啡灌腸

### 葛森療法推崇咖啡灌腸

內科醫師馬克斯·葛森 (Max Gelsion) 於一八一八年出生於德國，包含咖啡灌腸在內的葛森療法就是他研發的。

葛森療法以治療癌症、關節炎、心臟病、過敏等生活習慣病為主，至今仍是知名的自然療法，有一系列恢復自然治癒力的方案。那原本是

葛森念醫學院時為了治療偏頭痛而設計的飲食療法。由於他是創始人，這套方法才以他的名字為名。

在慕尼黑大學醫院任職結核專科部長時，葛森做研究發現，咖啡所含的咖啡因能刺激肝臟和膽囊。如果對現今所稱的「生活習慣病」置之不理，肝臟與腎臟會逐漸無法將廢棄物完全排出。葛森相信，這種文明病是化學物質、有毒的飲食、水與空氣造成的。

他推斷疾病是營養不良、肉類和乳製品、殺蟲劑或化學肥料等已禁止的化學品，長期接觸污濁的空氣和水質產生的「毒性」，以及肝臟、胰臟等器官「缺乏平衡」所致，而且腫瘤是身體受到污染的徵兆。

葛森認為只處理長出來的腫瘤是沒有用的，必須斬斷病因，才能恢復全身的抵抗力。這時的處理重點是組織與血液的「解毒」。咖啡中的咖啡因有排毒作用，因此葛森將咖啡灌腸列入治療方案。

經過肝臟過濾的毒素進入腸內時，肝臟的膽管會打開。咖啡因有刺激膽管擴張，讓毒素更容易釋放的作用。葛森發現這一點，想到或許這個過程對癌症患者有幫助。

葛森最先在臨床上運用咖啡灌腸是針對結核

病，緊接著是癌症。當時咖啡灌腸在醫療領域已是一種常見的措施。

葛森在德國獲得許多人支持，他後來前往巴黎，然後在一九三三年移民美國。一九三九年取得美國醫師資格，直到七十八歲一九五九年之前，他一直在紐約開業，二十年間竭盡心力拯救了許多末期癌患者。

移居美國數年後，葛森在美國的國會委員會上，介紹他以不使用藥物的葛森療法，治好被送回家的五個瀕死病例，因此激怒了美國的醫師。隔年國立癌症研究所調查葛森治療的十名患者，由於患者也採納其他抗癌治療法，所以結論是無法判斷。但葛森依然堅持立場，繼續施行自己的療法。

## 葛森療法拯救了許多癌症患者

葛森療法的第一個重點是咖啡灌腸，用稀釋的咖啡液沖洗結腸，促進有害的細菌與污染物質

排出體外。持續進行咖啡灌腸能促進肝臟排除血中毒素，強化肝臟的過濾能力。

用咖啡灌腸去除廢棄物的同時，還要實行飲食療法，食用有機無農藥栽培的新鮮蔬菜或果汁，以及充足的全麥等未精製穀類、芋類和豆類。藉著大量供給身體酵素、維生素、礦物質等營養素淨化腎臟，讓肝臟再生，以恢復身體原有的治癒力。攝取的脂肪量很少，且不能使用鹽、香辛調味料和鋁製烹調用具。

接受這套治療方案的患者中，最有名的人是法國神學家，也是醫師、哲學家兼風琴演奏者史懷哲博士（Albert Schweitzer, 1875~1965）。

史懷哲是在一九一三年遠渡非洲行醫濟世，素有「原始林的聖者」之稱。他在七十五歲時曾到當時六十九歲的葛森那裡求診，治好了嚴重的糖尿病之後，史懷哲回到他在非洲經營的醫院，再過了兩年一九五二年，他以無私的奉獻獲頒諾貝爾和平獎。葛森是史懷哲終生的至友，葛森臨

## 查爾斯王子也支持葛森療法

葛森療法最近因為威爾斯親王的支持而成為話題。

二〇〇四年六月二十四日，在倫敦皇家婦產科醫師兼婦科醫學院，有五個英國的主要慈善團體舉辦「替代醫療治療癌症研究討論會」，兩百名健康專家齊聚一堂，聆聽查爾斯王子演講談論永續農業、健康、自然與食物生產。他以其朋友採用葛森療法治好乳癌，經過七年依然健在為例，指出：「許多患者相信葛森療法，也一直在使用。我們不能把這些經驗棄之不顧，為患者深入調查這種療法的優點是很重要的。我們需要投注更多資金和時間去研究性質和藥物不同的替代療法。」

查爾斯王子也在演講中警告，英國有愈來愈多癌症病患，尤其是前列腺癌和乳癌迅速蔓延，對年輕人的影響與日俱增，英國每三個人就有一

人受到癌症的影響，預測在二〇二五年之前，人數會增加三倍，幾乎所有人都會受到牽連。

調查顯示，八〇%的癌症患者採用替代療法，也有七五%患者希望NHS（英國的醫療保險制度）能涵蓋替代醫療。「我們必須擴大視野去探索最適當的方法來幫助患者。」

他也指出，英國審議會和皇家內科醫學院曾做出報告說：「化學藥品深入現代，我們人類正在與其他所有生物進行巨大的實驗。」最後他提到，英國有一千八百萬人為過敏所苦，因而呼籲說：「要做到真正的治療，需要環保、生態學和營養學專家同心協力。我要請各位先生女士參與既困難又花時間的艱鉅挑戰，並展望未來，努力去研究治療癌症的方法和機會。」

對於這段倡導葛森療法的主張，英國的醫學雜誌提出抨擊。他們發表一封以研究癌症聞名的倫敦大學外科名譽教授寫的間接批判的公開



## 專欄

驚人的腸子 SCIENCE & HISTORY ①

### 灌腸是歷史悠久的治療法

#### 古埃及就有的治療法

灌腸enema的字源是希臘文中意指「注入自身」的en-ienai。「淨腸」在古希臘之前當然是以淨身為目的，也曾出現在古埃及的紙莎草記錄上，聖經中也有記載。而在古蘇美（美索不達米亞南部）、巴比倫、中國、印度、希臘和羅馬境內，也是預防醫學的重點，許多文獻都有記載。

「淨腸器」是內科醫師監督使用的物品，至今仍在使用，也是最古老的醫學器具。是的，灌腸是歷史最悠久的治療法。

#### 古埃及的特權階級特別愛乾淨

灌腸在古代社會中，很受特權階級歡迎，一天做三、四次也不足為奇。這是因為古埃及的文明發達，人民相信疾病是食物殘渣所致，因此經常要灌腸，藉以保持體內清潔。最早的醫學書是公元一千五百年前的紙莎草書，上面也有灌腸的記載。

負責為法老淨腸的是最高職位的醫師，稱為「肛門守護者」。

#### 克麗奧佩脫拉也是使用者！

克麗奧佩脫拉七世（51~30BC）是古埃及托勒密王朝的最後一任法老，曾先後擄獲試圖征服埃及



## 現在就來試試看！在家裡實行咖啡灌腸

**只要十五分鐘，自己就能在家淨腸**

健康或輕度便秘的人，一天做一次咖啡灌腸即可。建議使用一千至二千兩百CC的淨腸液。在固定的時間進行，只需十至十五分鐘。餐前任何時間都可以，餐後要過一、兩個小時再進行。稀釋咖啡用的水，請使用淨水器的水或礦泉水之類的飲用水，或者沸過的開水。

### 學習正確的做法

可以使用市售的灌腸用咖啡（一百五十五克），或自己調配：將有機咖啡磨成粉，確定沖泡出的濃度，再加上乳酸菌生成萃取液或寡糖礦物質（請使用天然成分）。最後注入一千至一千兩百CC的熱水。

### \*步驟

- ① 先準備好咖啡液，咖啡液的溫度要與體溫相當（三十六～三十七度）。
- ② 確定軟管的止水閥已經關上，然後把咖啡液倒進灌腸袋中。倒完以後，一定要先打開止水閥，讓少量液體流回量杯，以去除管內的空氣。確定液體已流到軟管前端後，關閉止水閥，



## 專欄 與新谷醫師的咖啡灌腸法 Q & A

新谷醫師在美國和日本至少為三十多萬人做過胃腸內視鏡檢查，進行八萬多以上的次息肉切除術，在這裡要請教他咖啡灌腸的相關問題。

### Q<sub>1</sub> 要使用哪三種類的咖啡？

A<sub>1</sub> 必須是從肥沃的農田種出來的有機無農藥的咖啡。咖啡也要用現磨的，因為放久了會氧化。

若靠自己調配，須注意適合腸道的濃度。如果嫌每天都要花工夫很麻煩，可以使用市面販售的灌腸用罐裝咖啡。

我已實行咖啡灌腸二十五年以上，為了有固定的濃度，也為了省麻煩並達到更好的效果，摸索出可以在家裡輕鬆使用的灌腸咖啡。我現在用的就是自己研發，並在市面上販售的產品。

### Q<sub>2</sub> 持續咖啡灌腸時，會有什麼感覺？

A<sub>2</sub> 咖啡液（市售）含有整腸的成分（乳酸菌生成萃取液和礦物質），對全身健康很有幫助。我自己也每天用咖啡液淨腸，即使停止，也能在一天至一天半內自然通便。

### Q<sub>3</sub> 灌進一、二公升的咖啡液，不會影響營養的消化和吸收嗎？

A<sub>3</sub> 營養的消化和吸收在小腸。大腸主要收容殘渣和吸收水分。大腸約長一點五公尺，淨腸主要是針對大腸左側一半到三分之二的部分。如果原本體重過重，使用後減輕，這與消化、吸收無關，而是因為灌腸能增進新陳代謝和提升肝功能，有助於恢復正常體重，同時美化肌膚。

### Q<sub>4</sub> 會不會讓人上癮？

**A<sub>4</sub>** 咖啡灌腸讓人在排泄後身心舒暢，所以會想要繼續做下去，因此能長久持續。這是一種好習慣不需要擔心上癮。即使停止，也能在一到一天半內自然排便。大腸的功能完全不會受影響。我用大腸內視鏡觀察過許多人，因此非常清楚。服藥或喝酒會引發中毒，對身體有害，當然要小心上癮，但咖啡灌腸對身體有益，就像養成習慣每天喝下足夠的水一樣，完全不必擔心。

**Q<sub>5</sub>** 軟管不會傷害肛門嗎？

**A<sub>5</sub>** 只有直腸與肛門連接的兩公分左右的地方有知覺神經，而軟管是矽膠做的，只要慢慢插進去，就不必擔心。也可以先在前端塗上一點潤滑油或凡士林。

**Q<sub>6</sub>** 紐約的醫界人士會使用嗎？

**A<sub>6</sub>** 美國也有很多醫師為了維持健康而長期使用咖啡灌腸。由於這是很私密的事情，我沒有做

過調查統計，但我想應該不在少數。醫師與患者相處的時間很長，而且看過許多大腸病灶，也診治過其他生活習慣病，應該會覺得有這麼做的必要。

**Q<sub>7</sub>** 即使是很糟糕的腸道，也可以藉著咖啡灌腸和正確的飲食變乾淨嗎？

**A<sub>7</sub>** 腸相確實可以藉由生活習慣和飲食改善。想要維持健康和年輕的外表，首先要乾淨的腸道。我是在四十歲注意到這一點，而開始澈底改變生活。也因為這樣，我已經超過七十五歲，卻還能過著充滿生氣的生活。

幾乎每個人小時候都有乾淨的腸相和胃相。也有九十五歲高齡的人，保持的狀態跟嬰兒一樣。一個人能否長壽完全要看他如何維持乾淨的腸相與胃相，這種說法並不誇張。尤其是腸道的狀態與血管跟其他臟器有密切關係。「You are what you eat.」這句話說得很對。



專欄

驚人的腸子 SCIENCE & HISTORY ②

## 偉人與名人的咖啡灌腸成功故事

### 灌腸是皇室與上流階層的習慣

在近代以前，灌腸一直都是飽食終日的特權階級特有的治療法。

有記錄顯示，十七世紀波旁王朝的第一任國王路易十三世（1601～1643，在位1610～1643年）每年要接受兩百多次灌腸。由於他未成年就登基，由其母瑪莉·麥第奇攝政，掌握實權的卻是義大利人寵臣康奇尼，因而有史稱路易十三世是與母親抗爭的「正義王」。

波旁王朝第三任國王是路易十四世（1638～1715，在位1643～1715），他在位時是法國絕對王政的巔峰期。他的徽章紋飾是太陽，因此史稱為「太陽王」。據說他一生接受過兩千次以上的灌腸。當時灌腸已經歷經幾個世紀，成為根深柢固的居家治療法，或許那就是太陽王的活力泉源。

宰相馬薩林在一六六一年去世後，路易十四開始親政，不只宣布「朕即國家」，還從巴黎遷居到原為父親離宮的凡爾賽宮殿，把那裡改建成自己治世下的法國首都。其魄力與領導力如同太陽，除了獎勵藝術與文藝活動，他也極力強化財政，把法國營造成歐洲首屈一指的軍事國家。他還制定禮儀和席位次序，牢牢掌握封建貴族和宮廷。據說他經常坐在稱為「穿洞椅子」的便器上接見賓客或處理政務。凡爾賽宮在他辦公時也開放給平民參觀，他也毫不忌諱地在眾人面前展現那種姿勢。其麾下的皇室貴族也就視之為典範仿而效之。

法國發生革命之前，每晚餐後的灌腸似乎是社會固定的習慣。不僅是因為灌腸是健康不可或缺的習

繼續了解實際的效果

實行記錄

## 作者的咖啡灌腸體驗記

嘗試在家裡實行咖啡灌腸。經過六個月，會有什麼變化呢？

### \* 我的變化 \*

實行時，碰到什麼都會懷疑是否乾淨，行動變得謹慎小心。原本大而化之的個性改變了。

我變得喜歡打掃。

開始會去注意飲水、蔬菜和水果等送進嘴裡的東西是否安全。

有些日子睡眠時間比較少，也不太會感到疲倦。

或許是因為身體變得很健康。

咖啡灌腸成為我寫稿遇到瓶頸或想睡覺時轉換心情的方法。

開始會流汗。

到目前為止都沒有生病。

動脈硬化度似乎降低了。

健康檢查的結果，今年成績良好。

皮膚受到誇讚……好處不勝枚舉。

## 第二天

### 靜觀其變

今天使用熱水一千CC和罐裝咖啡一百五十五克，結果也沒有達到百分之百。或許是我長久服用便秘藥的關係（目前有腸道蠕動的聲音！）是宿便嗎？如果慢慢流下來的是宿便，那就更好了。

才第二天，腸道還沒有明顯的變化，我的腸道該不會充滿草食祖先的遺傳基因，而讓我的夢想與期待落空吧？不祥的預感掠過腦海，這個沉默不語的臟器真叫人害怕。

咖啡灌腸是非常私密的事，好像在和自己作戰。該怎麼說呢？一種緩慢的變身？而且只有自己知道的寧靜改造？想到有好玩的事要在體內展開，焦躁的心情就緩和下來，變得可以耐心等待變化的到來，積極思考比什麼都重要。

## 第三天

### 漫不經心的教訓

閱讀網站上使用者的心聲，有些人說三個月後看到宿便出來好興奮。「要等那麼久啊？」既然已經往前邁進，就要做好心理準備，持之以恆。

今天把咖啡注入灌腸袋時，忘記昨天洗完後沒有關上軟管上的止水閥，高高掛起來時，咖啡液就順著軟管流下了。發現時，袋子只剩下半的量。整個步驟只好重來一遍。在廁所為自己才第三天就這麼漫不經心的行為反省了一分鐘（姿勢與羅丹的「思考者」雕塑一樣）。

## 第四天

### 為什麼熬夜也沒事？

今天也沒有大解放的感覺。就某方面來說，到目前為止的發展都還算規律（？）。內臟與皮膚是一體的，皮膚換新的周期是二十八天以上，

要經過這段時間才有可能改善。盯著月曆，感覺自己好像在研擬戰術的武將。

昨晚一直對著電腦工作到今天清晨，雖然沒有睡覺，但從黎明到中午都覺得精神很好。或許這就是一種變化？

過十天

你的動脈硬化度是多少？

去參觀晴海的東京國際展示場 Big Sight舉辦的「健康博覽會2004」，有個攤位驕傲地展示新產品「血管年齡測定器（血壓脈波檢查解析），免費讓人測試。服務人員出聲邀請時，我欣然接受。

結果為我測量的兩名女藥劑師都讚嘆誇獎我說：「從會期開始到現在第一次出現這麼高的數值。沒見過有人這麼乾淨。妳的血管一點都不硬，血液一定也是清清如水。」嘻嘻嘻嘻……

經過一個月

默默耕耘

展開咖啡灌腸一個月後，我原本大而化之的個性變得小心謹慎。先是為了每天持續，都會把用具和雙手洗乾淨、擦乾，也開始注意清潔，並勤快地清洗廁所、馬桶座、洗臉台、擦手巾等，還連帶打掃房間、浴室、陽臺、玄關，每一個角落都不放過。彷彿自動開啟「生活環境清潔大作戰」。

以前總會以忙碌為藉口，隔一段時間才想要動手，所以這個變化很大。除了誇讚自己之外，

### 我的資料

BMI15.9、  
心拍數52次/分、  
左臂血壓值116/79、  
左腳踝133/70、  
右臂111/79、  
右腳踝133/74、  
腳血管的堵塞ABI值  
左腳1.15、  
右腳1.15  
（都在正常範圍）



專欄

體驗者來函分享

種種改變的經驗談

我之前都不知道除了藥物還能用什麼方式來解除便秘。

——東京都，26歲，家管

前幾天看到《每日新聞》的報導，覺得很好吃

驚。上面寫著：「攝取過多鹽滷、鎂可能會危及生命……」我平常都會服用加了鎂的便秘藥，而且分量愈來愈多，醫師也曾跟我說過：「那種東西會使體內水分流失，讓人無法苟同。」我明明知道瀉藥對身體不好，卻不能不用，因為不曉得還能用什麼方法來解決便秘。

有一天偶然聽朋友提起咖啡灌腸，於是就馬上買來嘗試。心裡充滿期待和不安，感覺要把那麼多的液體灌進肚子裡很麻煩。但沒想到輕輕鬆鬆就灌進去了，總共只花了一分鐘，接著就是自然排泄而已，比原先想的還要簡單，果然是知難行易。

如果能早點知道有這種對身體有益的便秘解除法就好了。用過之後覺得很爽快，感覺不僅能解除便秘，身體應該也會更健康。

體味和口臭消失，側腹的贅肉也不見了！皮膚角質一片片地剝落。

——愛知縣，22歲，女性

每次便秘，我都先吃藥才出門。常有人說我有體味和口臭，自己也很在意，去看牙醫，發現並不是牙齒或牙齦的問題。即使不吃大蒜或蔥類也一樣，實在很困擾。後來去請教當內科醫師的叔叔，他說：「大概是食品添加物或食物殘渣、藥物留在腸道裡的關係。萬一生病就要治療，所以最好趕快把大腸裡的東西清出去。」他建議我使用咖啡灌腸。

目前我已實行了七個月，體味和口臭都消