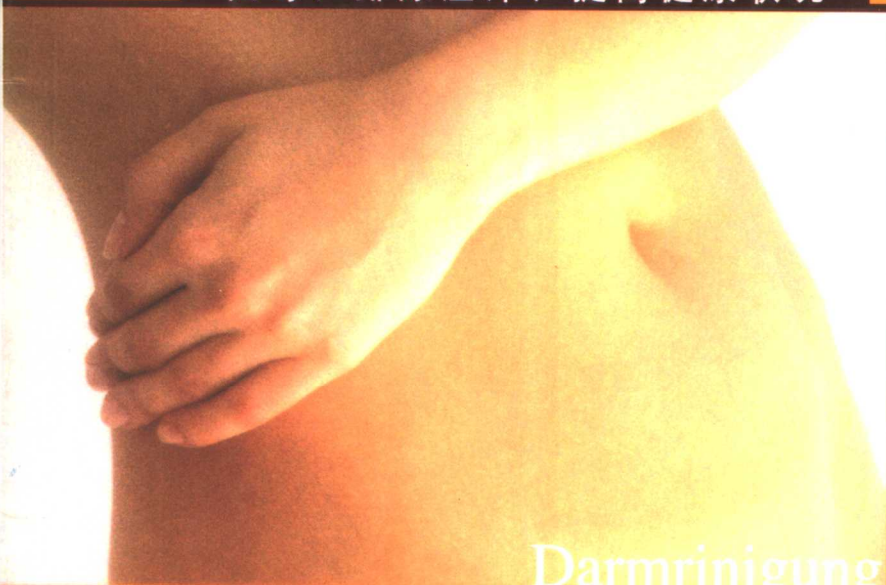


净化肠道

让您健康、精神焕发

祛毒、排除渣滓、提高健康状况



Darmreinigung

家庭百科 02

〔德〕蕾娜特·科利埃尔 博士

- 预防疾病
- 减轻体重
- 适合家中进行的8天疗程指导

¥12
酷啦啦
超值价

中华工商联合出版社

责任编辑：高滨

封面设计：可珍

图书在版编目(CIP)数据

净化肠道：让您健康、精神焕发/（德）科利埃尔著；王朔译.-北京：中华工商联合出版社，2001.1

（家庭百科）

ISBN 7-80100-732-8

I.净… II.①科… ②王… III.保健 - 基本知识 IV.R 161

中国版本图书馆CIP数据核字（2000）第79854号

版权登记号：图字：01-2000-3901号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编：100027 电话：64153909

北京宏伟印刷厂印刷

新华书店总经销

880×1230毫米1/32 印张：3 80千字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数：1-5000册

ISBN 7-80100-732-8/Z.166

本册定价：20.00元

全套定价：100.00元

〔德〕医学博士 蕾娜特·科利埃尔 / 著

王 朔 / 译

净化肠道

让您健康、精神焕发



祛毒，排除渣滓

提高健康状况

- 预防疾病
- 减轻体重
- 适合在家中进行的 8 天疗程

中华工商联合出版社

译者前言

现代人的生活和工作节奏越来越快。一方面，大家经常吃很多富含脂肪蛋白质的食物，消费过多的含糖和酒精的食品，给胃肠道增加太大的负担；另一方面却很少活动，上下班以车代步，白天几乎整天坐在办公桌旁，晚上即使有空，也差不多泡在电视机前。这些作法都不利于胃肠道的消化、吸收，甚至会引起胃肠道的疾病，也就是本书中提到的“人类文明带来的疾病”。

本书从肠道结构，它的功能和工作方式，到它对整个人体的影响，从疾病产生的缘故到各种治疗和疗养方法，都详细论述。从肠道的工作方式和食物通过肠道的时间表，恰恰印证了大多数中国人都知道的“一日三餐规律”的正确性。

作者重点介绍了奥地利医生迈尔博士首创的肠道清洗三阶段疗法，即保养、清洗和加负载，采用诸如节食、碱性食物、喝泻盐水、灌肠、腹式呼吸、腹部按摩、敷包、桑拿浴、运动等帮助肠道康复的方法。为适应现代人工作忙碌的情形，还提出可以结合休假，在家中进行的8天疗养法，并制订了疗养的日程表。通过治疗和疗养，以排除人体中，特别是肠道中的毒素，和长期黏附在肠道内壁上的渣滓，增强肠壁的紧张力，促进肠肌蠕动和血液、淋巴液的循环，提高肠道和人体免疫系统的抗病能力。

本书的另一重点是“改变生活和饮食方式”，建议大家多吃新鲜的(尤其是生态控制种植的)蔬菜、水果和豆类杂粮，少吃鱼肉荤腥食物，维持人体的酸碱平衡，从而也可以建立有助于人体健康的肠道菌群。总之，预防胜于治疗。且让我们养成健康的生活方式和饮食方式。

王 朔

本书的说明

我们吃得太多，太油腻，太频繁，太迅速。当我们感到不舒服，而且越来越经常生病时，我们还会感到奇怪。

但是，这说什么也不是奇怪的事，因为负担过重的肠道既不可能执行它消化器官的功能，也不可能胜任我们人体防御系统的重要任务。

在本书中，一位有经验的女医生将向我们介绍胃肠道的工作方式及其对我们健康的影响。她说明了肠道和防御系统的关系，并描述了便秘及肠道疾病的部分严重后果。

她所说的关于用自然方法清洗肠道(保养、清洗，再加负载)，以及关于长期改变食物习惯的指导，对预防疾病有很大的帮助。这位女作者一个步骤一个步骤地，引导大家实行8天一疗程，使得(还)健康的人可以在家中自己负责进行治疗。治疗方法包括：灌肠和服用泻盐、牛奶·小圆面包食疗法和其它食疗法、自己按摩腹部和食物改组。她建议治疗者在治疗之后的日子中，食用过敏原贫乏的碱性食物，以便保持人体组织中酸碱收支的平衡。

防止疾病、提高健康状况，这两个问题是这位工作忙碌的女医生深为关切的事，她在这本书中，将用清楚且令人容易理解的方式加以介绍。

作者

医学博士蕾娜特·科利埃尔，1919年生。她在医科大学毕业，并参加战地服务之后，一直从事科学研究工作。1984年之前，她是以肠道清洗、运动疗法和心理疗法为治疗重点的一家疗养院的指导医生。她是德国学习、预防和治疗协会的创建人，从事高等学校研究班专题讲座和学术讲座之工作。

目 录

前 言 7

健康的肠道

——健康的人 9

●我们的消化机构 10

●肠道和它的各个分段 10

●肠道各个分段
及其功能(一览表) 13

●关键作用——消化 14

●肠道——
免疫系统的策源地 15



肠道疲弱及其可能引起的疾病

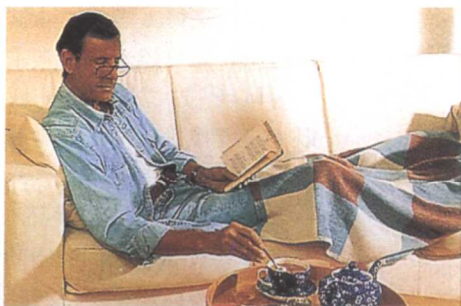
●肠道障碍的信号 20

●肠道的自我清洗 22

●胃肠通道一览表 25

●由于有病的肠道,
发生自我中毒 27

实践篇



肠道的康复治疗——
一步一步进行 33

实践时的注意事项 34

●在家中疗养 35

疗养的第一个步骤:

保 养 37

●节 食 37

●牛奶·小圆面包——
病人食谱 39

●病人食谱的变化 41

●碱性食物——也适用于
过敏反应症患者 42

第二个步骤:

清 洗 43

●泻盐饮料 44

●灌 肠 46

第三个步骤:

加负载

- 关于腹部按摩和
腹式呼吸 51
- 腹部自我按摩 54
- 腹部自我按摩概述 61
- 敷包有助于排除
人体中的渣滓 64
- 芬兰式蒸汽浴;
用来改变花样 69
- 运动,
但是不要过度 69
- 按摩是
积极主动的运动 70
- 8天疗养日程表 72
- 疗养危象是
治疗危象 74

改变生活方式 77

疗养后的一段时间 78

- 过敏原少的碱性食物 78
- 疗养后的食物结构 83



- 饮食方式值得改变 87

- 疗养后的日程表 89

预防胜于治疗 92

术语索引 94

重要提示

本书将阐述肠道和健康的关系,并将介绍清洗肠道和改变食物习惯的方法。

一周的肠道清洗治疗只允许健康的人自己负责进行。谁要是感到没有把握,就必须请教医生。

感到自己健康状况不佳的人,正处于治疗状态中的人,正在按规定服药的人,或者慢性病患者,都不允许自己进行这种治疗,而应该委托一家健康中心或医院治疗。

治疗期间若发生反常现象或病痛,必须请医生会诊。

必须认真注意本书34页“实践时的要点”之说明,以及全书中提请您注意的有关自我治疗界限的其它提示。

前言

本书将谈到我们最重要的防御器官——肠道，怎样用既简便又自然的方法保持肠道的健康，预防疾病的发生。

奥地利的医生弗兰茨·克萨韦尔·迈尔(Franz Xaver Mayr)博士(1875~1965)首先从事消化道的工作方式及其对我们健康的影响的研究工作。迈尔博士是我的楷模，他的科学研究成果和我的实践经验结合在一起，在这本书中反映出来。我乐意向大家阐述肠道和健康之间的重要关系，因为我们从吃进的食物中不断获取维持我们生命的能量，而食物中的能量主要是在肠道中转化成人体的能量。因此，对我们来说，一方面，肠道的健康及它的功能良好，是我们维持生命所必需；另一方面，我们在正确的时间，用准确的数量向我们的人体组织补给合适的营养物质也极其重要。

肠道和健康

我愿意用我的解释、建议和指导，帮助您按照您爱惜的方式，清洗您的肠道，并持久地正确进食。

请您认真地跟着我说明的步骤进行，坚持我所建议的方案，并遵照我的指导去做——而且请您观察自己身上发生的变化。您也许也能够像我的许多病人一样，借助于肠道的清洗和必要的食物变换，预防疾病，提高您的健康状况。

食物

历经数十年的医生生涯，我已学会了一个道理，我愿意令您信服地向您介绍出来：健康不是几天，几个星期，甚或几个月之内能够得到的。既不是疗养院，也不是医院，既不是医生，也不是药物“使”我们健康。我们必须自己对自己负责，彻底地改变生活方式。只有这样，才能够通向目标。其先决条件是：坚定的决心和心理准备，不折不扣地坚持新学到的知识，并逐步转化到日常生活中。

医学博士 蕾娜特·科利埃尔



健康的肠道— 健康的人

只有当我们体内最重要的防御系统——肠道是健康的，而且能够无障碍地实行它的功能，我们才是真的健康。消除肠道毒素对人的健康和身体状况有多大的积极作用，这已在科学上得到千百万次的证实。

我们吃得太多，而且吃法错误，因而给我们的肠道过重的负担，它开始功能失常。要是我们忽视了这些最早出现的症状，肠道将会患病，而且不能再完成对我们生命极其重要的任务。

不过，要是已经治愈，又恢复它的防御和保护功能，疾病消失，我们又会感觉到舒服和健康。



我们的消化机构

您首先必须熟悉肠道达到神奇程度的工作方式，而且也应该了解一切有关肠道的重要任务，还有它的薄弱环节和容易发生障碍之部位的知识。当您对肠道和健康密切相关已经有所体会，那么，例如去做改变饮食方式一类的事，您就会感到更加容易实现了。

肠道和它的各个分段

健康的成年人，不管他是矮个子还是高个子，也不管他是年轻人还是老年人，他的腹腔大致上是相同大小的。这听起来似乎令人难以置信，但的确是事实。这一问题可以用如下的事实加以说明：当人生长到9~10岁时，消化器官已经达到它丰满的容量，因为这个时候人加强了纵向生长，要求肠道具备全部的工作能力。

如果是健康的人 正常的肠道既不会使腹壁向前方，也不会向两侧鼓起。一整天中，吃进去的几餐饭，最高时甚至会使腹部的容积加大1升，但通过解大小便，又总是使腹部容积恢复正常。

腹部的形状是腹壁张紧或松弛，以及肠壁肌肉生理上的张力(张紧程度)产生的结果。第11页的插图向您显示了由迈尔博士定义的各种腹部的形状。

当我们观察平躺着的人的腹部时，就能看到一個圆环形的凹槽。健康人的腹部，这一环形凹槽在两侧围绕着小肠，逐渐上升。小肠“面”应该不会大于当事人合握在一起的双拳。而在凹槽的下面，您必定会想像成是大肠的走向。大肠可以划分成一个上升的部分、一个横向走向的部分和一个下降的

肠道患病时的
腹部形状

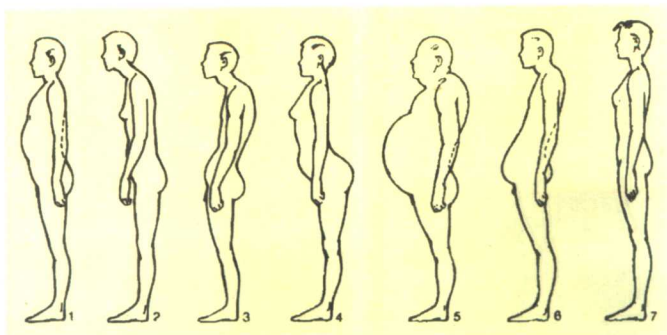


图 注：

集中注意力的姿势(1)：

胃部有慢性障碍，由此变大，而且向前鼓出。

前冲姿势(2)：

因慢性炎症而产生气体，肠道中积存越来越多的粪便。

懒散姿势(3)：

肠道障碍，因肠道的内容物增多，肌肉松弛无力。

鸭屁股姿势(4)：由于肠胃障碍恶化，姿势变得更加难看。

提大鼓姿势(5)：持续的肠道障碍，肠道由于气胀和残剩的粪便，变得更大更重。

播种时的姿势(6)：

气体生成量下降，肠道内容物继续增多。

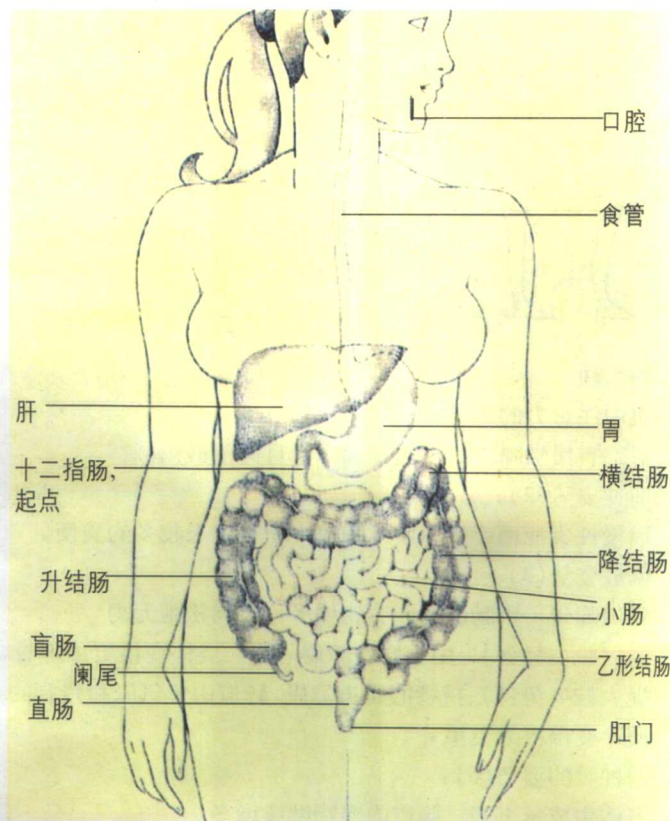
随着肠道的康复，脊椎骨又竖直，腹部肌肉组织变得张紧有力，恢复了正常姿势(7)。

部分。大肠的下降部分过渡到不能消化的食物组分——粪便——的储存肠中。储存肠也称作骨盆内的结肠或乙形结肠，因为它从左髂骨骨脊处起，呈几个弯曲形穿过骨盆。在这里，连接着直肠，并在膀胱的后面，以坚固的括约肌(即肛门)告终。

大肠

在第 12 页的插图和第 13 页的一览表上，您将能够深入地了解到有关肠道及其功能的知识。

胃肠道简图



消化道：食物经过口腔和食管，直抵胃部，在胃内和胃酸混合。酸性的食物糊状物在十二指肠中被中和，与胆汁及胰腺（在胃的后面）中的酶搀和，然后在小肠中分裂成最小微粒，透过胃黏膜，进入血管和淋巴管。在大肠（盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙形结肠）中，食物糊状物被吸去水分。粪便从结肠处到达直肠，经由肛门排出。

肠道各个分段及其功能

肠道段	功能	长度	特点
胃的进口			
胃	开始蛋白质的消化，用胃酸混合食物糊，胃酸杀死无数病菌	空时：25~30公分；满时：最长可伸展到肚脐处	
胃的出口		幽门进入十二指肠	
十二指肠	中和酸性的食物糊，借助于胆汁和胰腺的胰液鼓娃 K	12 指长度，30~40 公分	胰腺在胃的后面，被十二指肠包围住
小肠	将食物糊分裂成最小的细粒，经由肠黏膜进入血管和淋巴管	一般总长为4~5米，松弛无力时可达10米	小肠在阑尾的高度处，由一块瓣膜和大肠分隔开
小肠和大肠的瓣膜	阻止大肠中的内含物倒流到小肠中		
阑尾	起淋巴系统的防病器官作用	6~20公分	“肠道的扁桃腺”
大肠 盲肠 升结肠 横结肠 降结肠 乙形结肠 或骨盆肠	大肠通过吸收食物糊中的水分，使它浓缩成粪便；矿物质在横结肠中，部分进入粪便，部分进入血液	一般1.5~2米， 一般25~35公分 一般35~45公分 一般45~55公分 一般30~40公分	盲肠和升结肠相互过渡 从固定点到固定点，从肝脏到脾脏，外翻到肠黏膜(肠套叠)，主要发生在降结肠和乙形结肠
直肠	粪便储存	15~20公分	直肠在大便紧迫之前充满粪便
括约肌	肠道的坚固闭合机构		肛门中由于粪便通过而放松；大便失禁
肠道出口			痔疮

关键作用——消化

我们的身体只不过是一个细胞国。在这个国家，各个细胞是生命的工厂。这些工厂生产并保持我们人体内部大的细胞国家生命力的能量。生产所需的原材料在肠道中用食物制备出来，并进一步运送到全身。

来自食物的能量

■肠子属于对生命极其重要的器官：它把食物的能量转换成人体的能量。

肠子已为这一工作做了良好的装备：肌肉性的肠壁中布满了无数神经、引入和引出的血管（动脉血管和静脉血管）组成的错综复杂的网络及特别严密的含淋巴液的组织（15页“肠道——免疫系统的策源地”对此有更多的说明）。

一个独立的神经网络控制着肠壁，使这些不同的要素共同作用，并成功地使肠壁制备的各种物质通过血液，输送到人体中的各处组织。

为了能够满足各种各样消化任务的要求，肠道是由三层，分别为纵向、圆周、横向的纤维编织而成的肌肉软管（肠管）构成。这使得肠道能够朝任何方向活动。

真正的消化工作是由肠道的内衬层，即敏感、高度专业化的肠道黏膜完成的。首先是在小肠的上半部，肠道黏膜形成无数的肠内壁绒毛（手指状的卷起物）。这些绒毛像植物的根系插入土壤一样，伸进食物糊状物中，从中吸取一切对生命所必需的物质。这些从食物中“过滤出来的”物质进入肠壁的外皮细胞（上皮细胞），从这里进入静脉血道和人体的淋巴管系统。淋巴液在心脏前面不远的地方流进血液大循环。血液和淋巴液再从这里，进一步输送到动脉毛细血管网的最小分支（毛细血管是血管中最纤细的分支血管）。一个一个细胞就是这样获得其生命功能所需的能量。

生命的能量

按摸腹壁，识别出障碍

有经验的医生通过按摸腹壁，能轻易地识别出腹腔中发生了什么变故。横结肠的位置，对医生的诊断极其重要。健康者的这段大肠，可以在肋骨圆拱之间的心窝上面一点按摸到。消化器官疲弱的人正好相反，这段大肠却悬挂在心窝下面；根据疲弱的程度不同，越来越朝下面推移，最严重的会降到肚脐以下，甚至进入小髋骨。在这种情况下，可以在相应的高度处按摸到这段大肠大多气胀得像软管状的圆形隆起物（可达二指宽度）。随着肠道的逐渐康复，这段大肠又会慢慢地缩回到原先上面的位置。

通过按摸，医生还能够发觉更多的情况。也就是说，分布在肠壁中的血管和淋巴管赋予肠壁一种海绵状的特性，使得肠壁中能够根据健康状况及功能状况的不同，积蓄不等的水分，或者多一点，或者少一点，肠壁中的水分会给肠壁的肌肉组织施加不同的张力。医生就是通过这个特性，以评定肠壁肌肉组织的紧张度。当然，借此也能评定肠道的功能（13页）和动态。

肠壁肌肉紧张度

肠道——免疫系统的策源地

肠道患病时，人就会陷入功能危机，这种状态会导致长期严重病痛，甚至死亡。

怎样才能简要地讲清楚这种极其错综复杂的事实呢？

肠道黏膜被无数不同的细菌（病原菌）占据着，对有助于健康的菌群（肠道的内部生物），起决定作用的是各种病原菌相互间的比例适当，即分泌酸性物质的细菌在数量上占优势。（关于肠道菌群中细菌平衡的意义，请您阅读18页的内容。）这些病原菌用它们的代谢产物，激发肠道运动（肠肌蠕动）。它还有另一极其重要的功能：

肠道菌群