

大腸水療後注意事項

■水療後，為何會有飢餓感？此時飲食方面要注意什麼事？

A:1. 饑餓感是因

- *全身新陳代謝增加。
- *於洗腸前禁食或吃易消化食物。
- *洗腸後腹部脹氣情形改善，導致胃腸空間變大。

2. 飲食注意事項

- *採少量多餐、清淡飲食，盡量減少攝取油膩食物、油炸及高熱量食物。避開產氣食物(如:豆類、洋蔥、地瓜、芋頭、空心菜、白菜、奶製品、汽水、口香糖、菸、酒、麵粉類甜食)。
- *少喝冰水。

■做完水療為何回家後仍有拉肚子或肚子痛的情形？

A:1. 因為每個人體質不同。腸道較敏感或腸道本身蠕動差的人，無法一次將腸中水份及糞便排出，故仍有解稀便的情形，此情形將於 1-2 天恢復原狀。

2. 下列原因可能造成肚子痛情形：

- *腸子代謝較慢，腸中殘餘水分及糞便排出慢而造成肚子痛。
- *飲食不當(如攝取過多的產氣食物或暴飲暴食)
- *腸子本身有疾病，請盡早治療。

■水療後，為何體重不減反增(或不變)？

A: 因大腸表面的老舊廢物、腸黏膜及糞便、宿便洗出後，腸壁被排除乾淨了，增加水分的吸收，因此體重增加；增加的水分，會經由排泄管道排出，不會影響原本的體重。

■水療後，為何肚子會有脹氣感？

A: 水療時，腸道皺壁打開，原本皺褶中的空氣被擠出；水療後，腸蠕動增加，使大腸內部的空氣活絡起來，故感到腹脹。若有此情形，除避免食用產氣食物外，也可於如廁時以手掌做環形按摩，以利排氣。

■水療後，為何會有 1-2 天無法順利如廁？要如何改善？

A: 水療時，可將靠近肛門的多量糞便洗出，故自解時份量會減少，但不表示排便習慣改變；在正常情況下，應在隔天會自解 1-2 次糞便。若客戶本身腸蠕動差，會使得後段糞便無法順利往前推擠，故會有不解便的情形。

■水療後，在生活習慣上應如何調適？

A: 經過基本大腸水療療程後，大腸如同脫胎換骨，體內積存多年的毒素已被排出許多，故應重視養生保健，多喝白開水、定期適度運動、勿暴飲暴食、作息正常.....等，以維持身體正常運作。

飲食建議：每天食用 1-2 顆有益菌，能幫助腸胃消化吸收、調節生理機能，使排便順暢，促進新陳代謝。

有任何疑問可於門診時間來電 04-23230918