檸檬＋橄欖油排膽石自然療法

口加林

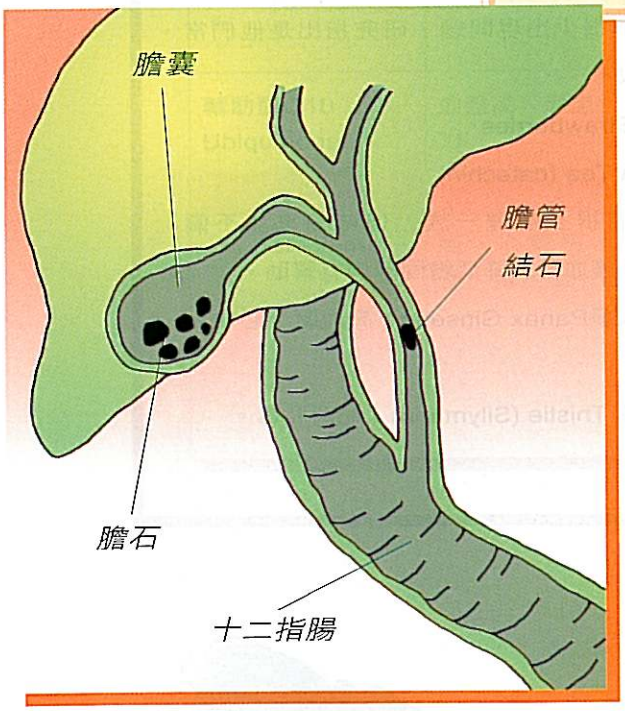
若問：生命最富有的時刻是什麼?

相信大多數的人均會回答：擁有健康是生命最富有的時刻。

曾受痛楚苦纏的固然明白當中道理，偶然聽聞別人有病痛，也會憐憫同情。

古今中外，大家同為如何擁有健康體魄進行過不少努力。透過食物攝取、肢體運動、心性調養.....可謂各家自有各家法。

我是一個素食者，不是最出色的表表者，但是快樂地持素已有一段長時間，同時對一些自然療法也有興趣；對生態環境保護亦關注。希望能透過此專欄分享這些新世紀(New Age) 經驗。



自然排膽石

肝臟在腹部上端，其下有一梨狀膽囊，膽汁是由肝臟分泌，經肝內小肝管排出，左右肝管合稱為總肝管；與膽囊管合為總膽管，進入十二指腸（如圖）。膽囊內貯存膽汁，僅約50-150cc，大部份的膽汁流入十二指腸幫助消化，膽囊並非生命中必需的器官，但却常發生膽結石。

在西醫統計學上，膽結石多發現在40歲以上肥胖的女性身上。但據目前情況，似乎每個人都有膽結石的可能。所謂「預防勝於治療」，不吃太油膩或人工合成的食品，多攝取低膽固醇含量的食物及有機蔬菜、飲食上儘量保持清淡、減少太鹹、太甜、太刺激的食物；而且飲食不可過量，最好每日能有適量運動。

膽結石分三類：

一. 膽固醇結石：假如膽固醇分泌增加，因而令膽鹽或磷脂分泌減少，膽固醇便可能因沉澱而產生膽固醇結石。

二. 膽色素結石：膽汁流動緩慢或膽酸度(PH)少，膽色素濃度高、鈣鹽增加，因沉殿而形色膽色素結石。

三. 混合性結石：不論是細菌或生蟲引起膽道發炎，膽道內壁壞死細胞逐在膽道中形成結石的核心，再層層疊疊形成結石。

排膽石的自然療法有很多種，筆者親試了其中一種，既便宜、又容易、更沒有副作用；筆者沒有嚴重的膽結石毛病，利用這簡易的自然療法，也清除了約一玻璃杯之綠色膽石。我們身體經年累積了這些污穢，這自然療法對肝膽腎均有排毒護理功能，沒有大問題可一年做一兩次，能達到保養作用。

這療法是由發明飛機的美國萊特兄弟後裔朗•萊特(Ron Wright)的夫人奧寶•萊特(Opal Wright)投身天然草藥界數十年的寶貴經驗所得，因為材料都是天然食物，儘可安心一試。

檸檬是天然的清潔劑，每天早上利用新鮮檸檬一個榨汁加和暖水，空腹喝下；有助腸胃清掃，通便利尿。檸檬的用途多不勝數，有機會將陸續介紹。

材料包括：冷壓橄欖油 (Cold Pressed Olive Oil)
一品脫(1 pinst) 及 10~12個新鮮檸檬。

程序

1) 清除結石當日，在午餐吃飽以後，12:00-6:00pm期間不可再食任何食物，可喝些果汁或清水。
2) 是日6:00pm以後，不可吃晚餐，不可喝飲料，包括清水。
3) 6:00-7:00pm 準備工作，將檸檬全數擠汁裝於瓶中備 用。
4) 7:00pm開始做清除工作，以量匙量出4大匙橄欖油於杯中，加2大匙新鮮檸檬汁，攪拌均勻喝下(如怕油味可多加檸檬汁）。
5) 每15分鐘喝下，約十次，歷時兩個半鐘頭，直到一品脫橄欖油全部喝完。
6) 上床就寢，明早（也許半夜）結石將由直腸順利排出，並無痛楚；排出之石，也許呈綠色、紅色或黑色，懸浮在馬桶內，你或會吃驚有這些垃圾在消化系統中。

幾點建議

一. 飲用完檸檬汁加橄欖油後，務必右側躺臥，並在膽囊部位做局部熱敷，以利膽管擴張及結石排出。

二. 結石在剝離時有些人會有盜汗、局部疼痛、悶痛等不適，可藉熱敷減輕反應。

三. 如果膽結石已經有感染、疼痛、發燒等情形時，應儘早就醫診療，此法不宜施行。

＊此專欄僅作輔助性資料，不能作為治病根本，若有任何身體不適，請向醫生查詢，特此敬告。