

肠道水疗问世来，以其独特的功效受到人们的青睐，许多人成为热衷者。随着肠道水疗的推广，越来越多的人将成为它的受益者，肠道水疗必将让更多的人拥有健康、美丽和欢乐。

### 肠道水疗简介

肠道水疗是当今国际流行的一种排毒、改善便秘、纠正腹泻、肠炎、肠道菌群失调、预防癌症、慢性结肠炎、肝昏迷、降血脂、肠道检查及手术前准备等，并有美容、美肤、减肥等功效的新兴疗法，它被誉为“二十一世纪最热门的物理性内调保健自然疗法”。人体结肠如能定期清洗，可使你保持健康的体魄、苗条的身姿、排素养颜、延缓衰老、肠道水疗是一次彻底的结肠清洗方法。听到肠道水疗你也许并不陌生，但人们常说“洗肠”，其实这种说法并不正确，正确的说法应当是“大肠水疗法”。

### 为什么要清洗大肠？

日常生活中，洗脸、刷牙、洗澡，人们都习以为常，而肠道的清洁常被人们忽略。人们每天都在进食五谷杂粮，经常消化吸收，最后在大肠形成粪便，粪便中伴有大量细菌及其分解代谢物，许多物质对机体是有害的，其中包括硫化氢、二氧化碳等，以及苯类、吡啶、肉酶杆菌毒素、毒碱、甲酚等 22 种有害物质，还有一些对人体有害的重金属盐类，人的肠道千褶百皱，常年积存食物残渣，它们在细菌的作用下，腐败、发酵，牢牢的粘连在肠壁上形成宿便。这些有害物质如不能及时排出，将会被肠黏膜吸收，从而产生自体中毒加速机体各器官功能衰竭，尤其是大肠运动功能失调，如便秘，有可能会多种疾病。许多医学专家认为便秘为百病之源，如肠癌、发热、口臭、乏力、急躁、失眠、食欲不振等。肠道水疗有助于机体清除有害物质，改善此类人的生活质量，延长寿命，延缓衰老。有报道，24 小时不大便者，大便产生的毒素相当于抽三包烟。

### 哪些人需要洗肠呢？

大肠功能失调造成身体中毒所引起的以下症状：

- 1、不明原因的酸痛、乏困、脾气暴躁、精神紧张；
- 2、脸色暗淡无光泽、面容憔悴、痤疮、色斑、新陈代谢异常太胖或太瘦；
- 3、全身出现皮肤病，如干燥、灰黄、红肿、癣、过敏等；
- 4、便秘、腹泻、痔疮、消化不良等；
- 5、诸多杂症如头晕、口臭、狐臭、体臭等均是体内毒素所造成；
- 6、脸上青春痘不断滋生，即体内毒素不断产生；
- 7、一般成人病中高血压、高血脂、心脏病、糖尿病、风湿、寄生虫污染、肛门搔痒、经期不顺等因代谢障碍引起的疾病。

### 哪些人不宜洗肠？

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1、严重心脏病者    | 9、怀孕前期         |
| 2、动脉瘤       | 10、肠手术         |
| 3、严重贫血      | 11、疝气          |
| 4、巨肠症之出血、穿孔 | 12、严重肾机能不足（洗肾） |
| 5、严重痔疮      | 13、结肠溃疡病       |
| 6、肝硬变       | 14、急性憩室炎       |
| 7、肠癌        | 15、局部性回肠炎      |
| 8、肠痿管       | 16、预备处理中的外伤者   |