

逆葛森、非蒽醌的蔬果清肠排毒设计及其应用

刘诗中

纳加德(海南)生物科技有限公司, 海南 海口

收稿日期: 2021年9月29日; 录用日期: 2021年10月21日; 发布日期: 2021年10月29日

摘要

以益智、火麻仁和菊苣为主, 加其他食药同源中药和蔬果以及食盐等, 经模拟体内发酵, 配制成益智火麻仁蔬果浓饮; 分别扣除益智、火麻仁和菊苣制成对照品。实用品和对照品空腹时饮用, 接着多喝水, 测试表明实用品比对照品排便和排出水样便效果明显, 自上而下彻底解决便秘和肠梗阻, 优于葛森蔬果疗法和蒽醌类泻剂, 是一种很好的清肠排毒设计 and 应用。

关键词

逆葛森, 非蒽醌, 蔬果清肠

Design and Practical Application of a Kind of Anti Gerson and Non Anthraquinone Intestinal Detoxification of Vegetables and Fruits

Shizhong Liu

Naturethe (Hainan) Biotechnology Co., Ltd., Haikou Hainan

Received: Sep. 29th, 2021; accepted: Oct. 21st, 2021; published: Oct. 29th, 2021

Abstract

It is mainly composed of *Alpinia oxyphylla* Miq, hemp kernel and chicory, plus other food and drug homologous traditional Chinese medicine, fruits and vegetables and table salt. After simulated in vivo fermentation, it is prepared into *Alpinia oxyphylla* Miq hemp kernel fruit and vegetable concentrated drink, which is divided into practical products and control products. The control products are deducting *Alpinia oxyphylla* Miq, deducting hemp kernel and deducting chicory respec-

tively. Drink on an empty stomach, then drink plenty of water. The test shows that the practical product has obvious effect on defecation and water sample defecation than the control product. Completely solve constipation and intestinal obstruction from top to bottom, and it is better than Gerson's vegetable and fruit therapy and anthraquinone laxative. It is a good design and application of clearing intestines and detoxifying.

Keywords

Anti Gerson, Non Anthraquinone, Vegetables and Fruits Clear Intestines

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 背景与改进的提出

虽然张仲景在《伤寒论》记载了我国最早的灌肠法[1], 希波克拉底也在公元前 4、5 世纪记录了羊皮袋装水灌肠, 但广泛的灌肠排毒从 1930 年德国医生马克斯·葛森开始, 而今欧美诸国许多人寻求包括葛森灌肠排毒法在内的替代疗法来治病, 时任英国医师协会主席的英国王储查尔斯也接受和肯定了葛森灌肠排毒疗法[2], 其中我国名人宋美龄[3]、李开复[4]也有用葛森疗法 + 中医疗法等战胜癌症的记录, 且宋美龄长期坚持每周葛森蔬果排毒, 还创造了长寿 106 岁的奇迹; 而葛森蔬果排毒灌肠时长、肠道承压、蔬果液和交换的空气无菌等条件因素限制了其普及。芦荟、决明子等蒽醌类泻剂是导致结肠黑变病(MC)等损伤的最主要原因[5], 蒽醌类排毒泻剂的滥用非常普遍, 长期使用本身可能因毒素蓄积增加结肠直肠癌的发生[6]。马全玲等人报道了几种致病菌在致癌中的作用[7]。人肠道内寄生数十亿细菌, 体健的人有益菌占全部菌群的 70%, 而便秘患者只占 15%, 癌症患者则只占 10%。现有益生菌从数量级上尚不能完全压制有害菌。一般洗肠主要洗的是直肠, 最多对乙状结肠的粪便有一定作用, 但对在上面的结肠就恐怕是“鞭长莫及”了[8]。而世界长寿之乡广西巴马民间饮食一种加食盐煮制的湿磨法火麻仁汤润肠通便[9]和海南民间饮食一种加食盐泡制的益智茶抑制回肠控尿[10], 给改进葛森蔬果排毒灌肠和建立非蒽醌的全面清肠排毒方式带来了希望。

2. 逆葛森、非蒽醌的设计及现实应用

2.1. 配方及依据

按照中医药组方理论, 益智、火麻仁和菊苣为君药, 以紫甘薯、矿泉水为臣, 佐以沙棘、柠檬、陈皮、青金桔、百香果、广藿香、白木香叶、肉桂、丁香、紫苏、金银花、菊花、槐米, 全方的使者氯化钾、食盐(氯化钠)、甘草、雨生红球藻、磷虾油、赤藓糖醇, 其中新鲜蔬果和火麻仁糊糊自酶生物发酵消化、其他中药醇润、水提, 两液过滤后合并, 加菊苣浓缩提取物, 加适量食品添加剂, 并未添加蒽醌类中药提取物, 制成益智火麻仁蔬果浓饮实用品。空腹饮食益智火麻仁蔬果浓饮时大量喝水, 稀释的蔬果浓饮经胃幽门流进肠道, 其中火麻仁油润肠通便, 菊苣多糖启动肠道蠕动, 益智缩泉控尿, 益生元菊苣多糖、赤藓糖醇促进有益菌生长, 在些微重力和蠕动的作用下各种配料组成的稀释的蔬果浓饮融和稀释宿便, 迅速起清肠排毒作用。

2.2. 现实应用方案

根据组方和制法制成的益智火麻仁蔬果浓饮实用品 200 ml/瓶和按照上述组方和制法分别扣除组方中君药益智、火麻仁和菊苣其余不变而制成的 3 种对照品 200 ml/瓶, 分为 4 组。

测试对象纳入标准与排除标准：测试对象为平时习惯性便秘 2 天或以上人员，年龄 15~55 岁，分配时每组的性别、年龄、便秘程度尽量分配均匀，以减少每组成员的差异，实用品和对照品无标签，摆放在于现场的 4 个工作台由工作人员掌握区别，分别进行清肠排毒效果测试。

每组测试人员各 10 名，共 40 名。饮食方法：空腹时喝 1 瓶 200 ml 的实用品或对照品，接着喝水 800 ml，或直接兑水 800 ml 饮用，接着再吃一点食物，干性食物边吃边喝些水，水性食物直接吃，后吃的食物尚未消化一定时间内占据着胃给先喝的蔬果液和水形成适当重力压力，先喝的已稀释蔬果液经胃进入肠道与宿便融和稀释，稀释的宿便在较短的时间以少量的平常便和大量的水样便或稀便排出，包括上端结肠在内的全部肠道得以清洗干净。

2.3. 实用品和对照品的效果比较测试

按照上述现实应用方案制得的益智火麻仁蔬果浓饮实用品与对照品 1、2、3【分别扣除组方中君药益智、火麻仁和菊苣其余实用品同】进行效果比较测试，结果如下。

2.3.1. 试验方法与过程

1) 实用品：自制实用品益智火麻仁蔬果浓饮【包装规格 200 毫升/瓶】一批。

2) 对照品：自制对照品 1、2、3【分别扣除组方中君药益智、火麻仁和菊苣其余实用品同】蔬果浓饮【包装规格 200 毫升/瓶】各一批。

3) 饮食材料与器具：17.8 升冷热控温桶装矿泉水、100 克馒头、100 毫升和 1000 毫升透明具刻度聚乙烯量杯，500 毫升、1000 毫升一次性使用聚乙烯取小便杯和取大便杯。

4) 应试人员：平时习惯性便秘 2 天或以上人员，年龄 15~55 岁，分为 4 组，每组随机组合各 10 名，共 40 名，每人胸前正面贴有分组编号同时与取小便杯和取大便杯分组编号一致。

5) 全部应试人员应允理解并遵守试验规则，早上空腹(只允许饮少量水)，在早上规定的时间前来受试，应试人员在工作人员协助下随机领取：实用品或对照品 1 瓶，倒入透明刻度聚乙烯量杯中，加室温矿泉水和热矿泉水至 800 毫升(温度控制在 30℃~35℃)，100 克馒头和 100 毫升矿泉水(温度控制在 30℃~35℃)，领取 500 毫升、1000 毫升一次性使用空的聚乙烯取小便杯和取大便杯。实用品和对照品排队依次领取，工作人员做好编号登记，每组人员在一个包厢测试，互不交流、通联。

6) 试验过程：全部应试人员听取工作人员指挥，每人喝完加有实用品或对照品的 800 毫升液体 1 杯，接着吃完馒头，同时边吃边喝完 100 毫升矿泉水，全部饮食过程在 3 分钟内完成。饮食后静坐等待，工作人员接受应试人员排便报告并收集小便杯和大便杯，叮嘱应试人员进入临时厕所隔断时，小便排入小便杯，大便排入大便杯，工作人员做好小便量和大便量(包括总量和含水量)测量和完善污物的处理流程。

2.3.2. 应用效果和数据统计分析

1) 实用品和对照品效果和数据分析

实用品和对照品效果数据统计见下表 1~7。

Table 1. Feeling of defecation 10 minutes after drinking, statistics of the number of people
表 1. 饮食后 10 分钟出现便意人数统计

测试分类	饮食后 10 分钟出现便意人数	比例%统计	有无不适
实用品	10	100	无
对照品 1	7	70	无
对照品 2	2	20	无
对照品 3	1	10	无

Table 2. Statistics of defecation (including watery stool) 30 minutes after drinking**表 2.** 饮食后 30 分钟排大便(含便液)人数统计

测试分类	饮食后 30 分钟排大便(含便液)人数	比例%统计	有无不适
实用品	10	100	无
对照品 1	7	70	无
对照品 2	2	20	无
对照品 3	3	30	无

Table 3. Statistics of the number of people who excrete feces (including watery stool) like 500 g of water 30 minutes after drinking**表 3.** 饮食后 30 分钟排出 500 克大便(含便液)人数

测试分类	饮食后 30 分钟排出 500 克大便(含便液)人数	比例%统计	有无不适
实用品	10	100	无
对照品 1	5	50	无
对照品 2	2	20	无
对照品 3	3	30	无

Table 4. Statistics of the number of people whose stool contains 90% or more water within 30 minutes after drinking**表 4.** 饮食后 30 分钟内排出大便含水 90%或以上人数统计

测试分类	饮食后 30 分钟内排出大便含水 90%或以上人数	比例%统计	有无不适
实用品	10	100	无
对照品 1	1	10	无
对照品 2	2	20	无
对照品 3	3	30	无

Table 5. Urination within 30 minutes after drinking, urination of 300 ml or more, statistics of people**表 5.** 饮食后 30 分钟排出 300 毫升或以上小便人数统计

测试分类	饮食后 30 分钟排出 300 毫升或以上小便人数	比例%统计	有无不适
实用品	0	0	无
对照品 1	10	100	无
对照品 2	7	70	无
对照品 3	6	60	无

Table 6. Urination within 30 minutes after drinking, urination of 200 ml or more, statistics of people**表 6.** 饮食后 30 分钟排出 200 毫升或以上小便人数统计

测试分类	饮食后 30 分钟排出 200 毫升或以上小便人数	比例%统计	有无不适
实用品	1	10	无
对照品 1	10	100	无
对照品 2	10	100	无
对照品 3	10	100	无

Table 7. Urination within 30 minutes after drinking, urination of 100ml or more, statistics of people
表 7. 饮食后 30 分钟排出 100 毫升或以上小便人数统计

测试分类	饮食后 30 分钟排出 100 毫升或以上小便人数	比例%统计	有无不适
实用品	9	90	无
对照品 1	10	100	无
对照品 2	10	100	无
对照品 3	10	100	无

2) 数据分析

实用品测试：饮食后 10 分钟出现便意人数达到测试人数的 100% 以及饮食后 30 分钟内排出大便含水 90% 或以上人数也达到测试人数的 100%，饮食后 30 分钟排出 100 毫升或以上、200 毫升或以上和 300 毫升或以上小便人数为测试人数的 90%、10% 和 0%，显示实用品测试效果达到设计预期；而扣除了缩泉成分益智的对照品 1 测试：饮食后 10 分钟出现便意人数为测试人数的 70% 以及饮食后 30 分钟内排出大便含水 90% 或以上人数为测试人数的 10%，饮食后 30 分钟排出 300 毫升或以上小便人数为测试人数的 100%，显示类似在大量饮水情况下，扣除缩泉成分益智排尿大增，大便含水量相应减少；扣除了火麻仁成分的对照品 2 测试：饮食后 10 分钟出现便意人数为测试人数的为 20%，饮食后 30 分钟内排出大便含水 90% 或以上人数为测试人数的 20%，饮食后 30 分钟排出 300 毫升或以上小便人数为测试人数的 70%，饮食后 30 分钟排出 200 毫升或以上小便人数为测试人数的 100% 显示扣除了火麻仁成分对排便效果显著减少；扣除了菊苣成分的对照品 3 测试：饮食后 10 分钟出现便意人数为测试人数的为 10%，饮食后 30 分钟内排出大便含水 90% 或以上人数为测试人数的 30%，饮食后 30 分钟排出 300 毫升或以上小便人数为测试人数的 60%，饮食后 30 分钟排出 200 毫升或以上小便人数为测试人数的 100% 显示扣除了菊苣成分对排便效果显著减少，特别是出现便意减少更为显著。由于实用品、对照品 1、对照品 2、对照品 3 成分配料均来自食药同源中药和新鲜蔬果以及国家规定的食品添加剂、其他食材配料，上述所有全部测试过程未出现不适，表明本应用涉及的饮品和对照品配方安全。

3. 小结

这种益智火麻仁蔬果浓饮的设计与应用，自上而下依靠食药蔬果水溶液润肠和蠕动以及重力作用，不仅容易彻底解决便秘和肠梗阻问题，优于中西药泻剂(含蒽醌类)和葛森蔬果类排毒法，也可以避免灌肠甚至手术，是一种很好的清肠排毒设计和应用。可作为一种特殊医学用途配方食品，益智火麻仁蔬果浓饮 1 周空腹饮食 1~2 次，每次饮食 1 瓶，饮食时尽可能多喝水，饮食后稀释的宿便 30 分钟以水样便形式排出，同时排出肠道有害菌和毒素，也可作为一种特色养生的、清肠排毒的少常用饮品；而且按照上述饮食方法 1 周清肠排毒 1~2 次，具备扶润清通平调补的长寿养生功能，不说达到胡文祥教授等人推算的人类生命最高 225 岁左右的寿命[11]，达到接近一半的 106 岁也是意义非凡[12]。

参考文献

- [1] 郭泓. 伤寒论对护理学的贡献[J]. 长春中医药大学学报, 2010, 26(2): 304-305.
- [2] 刘晓慧. 灌肠疗法的前世今生[J]. 首都医药, 2010(9): 43-44.
- [3] 周耀华, 喻国华. 大肠水疗健身法[J]. 医药与保健, 2000(6): 24.
- [4] 李开复. 向死而生: 我修的死亡学分[M]. 北京: 中信出版集团, 2015: 147-153.
- [5] 陶明宝, 张乐, 刘飞, 陈林, 刘友平, 陈鸿平. 含蒽醌类成分中药的安全性研究进展[J]. 中药药理与临床, 2016, 32(6): 238-243.

- [6] 子树明, 崔龙, 杨明. 结肠黑变病与结肠直肠息肉、结肠直肠癌的关系[J]. 外科理论与实践, 2010, 15(2): 188-190.
- [7] 马全玲, 魏殿军. 细菌在致癌中的作用[J]. 中国卫生检验杂志, 2013, 23(13): 2857-2862.
- [8] 王晏美, 刘颖. 肠道健康四要四不要[J]. 中老年保健, 2014(8): 10-12.
- [9] 覃世辉, 陈小梦, 覃勇荣, 欧阳淼. 巴马民间火麻汤中的油脂含量测定与制作工艺研究[J]. 食品研究与开发, 2014, 35(3): 78-80.
- [10] 刘红, 纪明慧, 宋小平. 益智加工品开发与研制[J]. 保鲜与加工, 2002(2): 27-28.
- [11] 胡文祥, 马密霞, 李博. 人类与动物最长个体寿命估算研究[J]. 交叉科学快报, 2018, 2(2): 41-46.
<https://doi.org/10.12677/ISL.2018.22008>
- [12] 李宁山. 宋美龄的长寿秘诀[J]. 求医问药, 2012(12): 48-49.