

LIVING WELL

食自己(下)

文：袁維康

在斷食過程中，頭兩三天只喝清水，令身體耗掉先前的飲食。

第四天開始，你身體已漸進入斷食狀態，名實相符的「食自己」了！當身體吸收不到糖、蛋白質及脂肪後，身體自癒智慧便巧妙地分解燃燒那些衰老，不事生產及垂死的細胞。



死細胞、腫瘤、膿瘡、受損組織、肥膏等，統統就成為身體的食糧。它們所含的有用物質提供養份給與重要器官，如五臟六腑及腦部神經系統等，以維持他們的正常運作。現在，身體就以焚化垃圾，來獲取熱能供全身之用。由於能量是從較間接的途徑而獲得，所以初時會感到有點遲緩，敏捷不來。

與此同時，身體在全無養份供應下，健康的新細胞卻不斷湧現。這種推陳出新的反常現象，聽來有點匪夷所思，但卻是真正的生理事實。多項在歐洲進行的斷食研究証明此點。瑞典斯德哥爾摩的卡羅林醫學院KAROLINSKA INSTITUTE是世界大學中，最大的一所單一醫學院。就是這學院中一個委員會，專門負責頒發諾貝爾生理學或醫學獎了。那裡進行了很多斷食至55日的科研，結果顯示斷食是絕對安全，而且有益有療效的措施。先後在54及64年，進行過兩次著名的瑞典斷食長征。當中十多人餓著肚子用了十天時間，從歌德堡步行325英里到斯德哥爾摩。途中研究員替他們抽血檢驗，發現斷食者的血漿蛋白一切維持正常不變。體內的蛋白質處於動態平衡，即是死去細胞的氨基酸，即被循環再用作為新細胞的結構，而沒有絲毫流失浪費。

再者，在斷食時，重要的排毒器官：肺、肝、腎及皮膚的清毒能耐大為提升。斷食時尿液的毒素濃度，比平常高出十倍。因這些器官無需再即時處理進食時出現的代謝物，而可全心全意地排走囤積居奇的毒物。斷食時出現的口臭、深濃尿液、排不完惡臭的糞便、皮疹瘡癬、臭汗、痰涎等都是排毒的証據。斷食對神經系統也有助益，內分泌荷爾蒙再生，令人思路清晰，容光煥發。

斷食亦提供消化管道、分泌腺體，一個全面休息的機會。因斷食時所飲的菜汁、青菜湯水，是無需消化且吸收容易。斷食之後，你會感到以往的飽滯脹滿，消化不良的癥狀一掃而空，消化能力大增。很多人以為數十天不進食，最後必成了厭食症患者。事實剛剛相反，斷食期間，食慾、飢餓感的確會全然消失，但身體斷食夠了，毒素排得八八九九，身體會自行恢復食慾，飢餓感重現，此時便是再次進食的最好時機。

在我診所裡，在我指導下的斷食病人亦不少。各人的反應、收效也不同。記得有位從小被濕疹皮膚病反覆纏繞的病人，首次斷食已達一個月。她雖然已沒進食了，但仍維持每天排出半固體糞便達二十多日，大家都咄咄稱奇。皮膚惡疹明顯改善，思想也積極起來；頭髮指甲生長迅速，一頭長髮梳理時一根也不掉。另外，有位五十多歲印度朋友，斷食令他精力旺盛得不得了。他更相約當時二十來歲的我，在斷食最後第三十天的大清早，從他沙宣道家門出發，一直急步六小時到大潭水塘，全程他領先我四五身位，始終趕不上他。返老還童的他，活現眼前。

斷食不進食只喝青菜湯水、鮮榨瓜菜汁，每日灌腸或輕瀉一兩次，非常安全，愚笨者皆能為之。但停止斷食BREAK THE FAST即英文BREAKFAST才是最考功夫，最初數天一定要食得有智慧，否則可能前功盡廢。所以縱使斷食非常安全，但諸位若想斷食應請教有斷食經驗的自然療法醫生，在此僅作介紹，還有些重要細節不能盡錄。