

清除胆结石 -- 较好的方法

清除的过程：

选择一个你第二天，甚至第三天都比较闲空的日子进行治疗。切莫打算出门。

清除胆石的那一天，中午过后不可吃任何固体食物，只可尽量喝水或鲜果汁。

当天下午六点半过后(或疗程开始前30分钟)不可喝水或任何饮料，让你的胃有时间排除掉一切液体。这样，橄榄油才不致于浮在液体上，那么作呕的现象就大大地减低。

你需要准备：

一品特(大约500 ml)橄榄油

半品特新鲜柠檬汁

薄荷油(去保健食品店购买)

凤梨汁或V8蔬菜汁(保健食品店购买，Biotta 蔬菜汁更好)

测量杯或汤匙(tablespoon)

一个水勺

一根枝条

一个有螺旋盖的水罐

尺寸卡

一张网，披挂在厕盆座框下，用来承接胆石

把网张挂在厕盆座框下备用。掀起厕盆座框，把网披挂在厕盆口，然后将座框置回原位把网压稳。把水勺和枝条放在厕盆旁边以备应用，也把有螺旋盖的水罐放在伸手可得的地方，以便用来存放胆石和尺寸卡。

万一你感到恶心或作呕，可以喝一点V8蔬菜汁凤梨汁来解除。你也可以加几滴薄荷油在橄榄油里才喝。试用这方法几次后，再回复到不加任何东西的橄榄及柠檬汁。

治疗程序：

中午12点

停止使用一切固体食物

傍晚6点30分

停止饮用一切饮料

傍晚7点

用测量杯倒出 $\frac{1}{4}$ 杯(或4汤匙)橄榄油喝下。接着马上喝1或2汤匙柠檬汁。放松卧下。每隔15分钟重复以上方法。坐起、吞服再卧下。可能的话，由别人把东西端来。放松自己，也可以阅读或看电视。尽量保持静止的姿态，最好转向右边侧卧。

每隔15分钟重复相同的用量，直到吞服完一品特橄榄油。如有剩下柠檬汁，也一起把它喝完。到现在可能已经是晚上10点或10点30分。

要记住，如果你感到极度恶心或想作呕，可在橄榄油里加一点薄荷油，抑或喝完橄榄油后马上喝点V8蔬菜汁或凤梨汁，直到你能回复饮用纯粹的橄榄油和柠檬汁为止。

当你吞服橄榄油和柠檬汁时，如果觉得难以入口，可以拉长相隔时间，比如相隔20分钟或25分钟。必须尽量服用完所有的橄榄油和柠檬汁。若你感到极度恶心，只好尽量喝，能喝多少就多少。

你把橄榄油和柠檬汁都吞服完后，便可以安睡了。记得向右边侧卧，这样的睡姿可以加速让橄榄油进入胆囊而发挥润滑的作用，加上柠檬汁的软化效能，便能更容易地排出胆石。忘记一切，轻松地躺在床上，直到有便意才起身。

这一切都很简单，不是吗？

睡到临晨两三点，你可能会感到有便意而要上厕所。有些人可能不会这样。对某些人来说，要等到第二天上午11点才有便意。如果你临晨两三点就上厕所，你排出来的粪便可能没有胆石，但你仍然必须检查以便确定。

清除胆石疗程完毕后第一次上厕所时，必须用那水勺和枝条来洗清网上的排泄物。轻轻地以水勺舀水倒下，以枝条扰动，把胆石和废物分开。废物多呈粘液状，容易通过网流掉。

资料来源：

<http://www.263.com.my>