



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

如何用自然療法助你戒煙? (本文曾刊載於二零零七年一月二十二日大公報 A32 版)

今年一月一日全港食肆及指定的公共場所全面禁煙，很多吸煙人仕都重新考慮是否需要戒煙，戒煙的方法林林總總，包括以尼古丁取替吸煙，但始終這並非一個徹底的真正戒煙方法。只是用西藥代替毒藥。

記得有一次在診所大廈後樓梯，碰見一位病人正在偷偷吸煙，病人意會到我相當反對吸煙，她立刻對我說不用叫她戒煙，是戒不掉的。而我亦沒有即時勸喻她關於吸煙的問題。其後在她的治療過程中，我們進行了一種清肝排毒步驟，只需要短短廿四小時便完成整個過程。奇怪地，她告訴我自從做完清肝排毒後，她對吸煙不感興趣，她對煙味有很大的抗拒。其實有效的戒煙方法是將身體的毒素盡量排除，淨化我們的身體，身體自然地不想再接受任何毒物入侵。

### I. 清肝清膽排毒法

到底這個方法是怎麼做的? 只需要找一個週末，例如星期六進行，材料只需要：

- A) 4 湯匙瀉鹽、
- B) 半杯有機橄欖油，例如：Melrose, Eden 等有機品牌
- C) 3/4 杯新鮮西柚汁

<A、B 兩項可於綠創意健康店有售>

❖ 下午 2 時後 不可進食，但要喝大量清水。

❖ 準備瀉鹽：將 4 湯匙瀉鹽放於三杯合共 24 安士之開水中（可分四次每次 3/4 杯（6 安士）飲用）。

❖ 晚上 6 時：飲用第一杯瀉鹽水。註：飲瀉鹽水後會有肚瀉現象，其目的是要清除腸道中的糞便和廢物及要令膽管道張開。

❖ 晚上 8 時：飲用第二杯瀉鹽水。

❖ 晚上 9 時 45 分：準備好橄欖油，將約 3/4 杯新鮮西柚汁注入可封蓋水瓶內，加入半杯橄欖油，將瓶蓋鎖緊後用力搖勻至成水狀待用。

❖ 晚上 10 時：在五分鐘內飲下全部西柚汁和橄欖油混合液。請入睡。

❖ 翌晨：醒來時飲下第三杯瀉鹽。

❖ 2 小時後飲最後一杯瀉鹽。

❖ 怎樣去斷定自己是否成功？通常在早上應該會有清瀉，糞便中會有綠色之浮游物，這主要是膽汁凝結成石粒狀，因為祇有從肝臟分泌出來之膽汁才会有墨綠色，有些時候它們祇能如手指甲面大小的石粒狀懸浮於水面，且可能略帶褐色及有無數微細之白色結晶體黏附在周圍。除了膽汁之外，清除此等石粒狀之瑣屑物也是同樣重要。

我們身體的膽汁除了幫助化解油脂，還是肝臟儲存毒物的工具，當我們利用膽汁將毒物排出，身體淨化後，身體便自然不會再歡迎任何吸煙帶來的毒物。

### II. 斷食排毒法：

亦有人會使用斷食，斷食數日，當身體徹底淨化後，便會對香煙味道抗拒。

### III. 自製戒煙同類療劑：

同類療法亦可以戒煙。用一個有蓋的玻璃瓶，內裝一至二安士清水，用一條大飲管將吸煙的煙氣不斷吹入水中，很快煙會溶入水裡產生煙的臭味，這是製造療劑的原材料，然後加入九份蒸餾水，蓋上瓶蓋對著厚厚的書本大力連續撼擊三十次，之後倒走九份水，瓶內剩一份，添增九份蒸餾水，再連續三十次的撼擊，再倒走九份水，添增九份蒸餾水，如是者，重複步驟六次後，便成功造成了戒煙的同類療劑，它的分能是 6X。每日飲三次，每次一茶匙，飲用之前先將療劑撞擊五次。飲用時口腔需保持乾淨，沒有任何食物。很多人用過這種簡單的方法都能成功戒煙。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

www.naturalhealing.com.hk

optimum@netvigator.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.