



**綠創意健康店**                      電話：2882-4848  
[www.healthshop.com.hk](http://www.healthshop.com.hk)

**大康自然健康中心**              電話：2577-3798  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)

香港銅鑼灣渣甸街54-58號富盛商業大廈2樓

**清肝及清膽之程序及注意事項**

- 請選擇假期或週末如星期六的一天進行，因為程序的第二天可能需要整天的休息。
- 在不影響健康之情況下，清肝時不可服用任何藥物、維他命，因會妨礙其效果。
- 材料：A) 4 湯匙瀉鹽  
B) 半杯 Suma 橄欖油  
C) 3/4杯新鮮西柚汁

1. 第一天請吃清淡之早、午餐（即是不含油份及脂肪之食物）

2. 下午 2 時後 不可進食，但要喝大量清水。

3. 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），為方便及可口起見，可存放於雪櫃中備用。

4. 晚上6時：飲用第一杯瀉鹽水。假若事前沒有預備好，可將1湯匙瀉鹽混入3/4杯（6安士）開水中；亦可加入1/8茶匙維他命C粉令味道可口。  
將西柚及橄欖油從雪櫃中取出回暖。

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。

5. 晚上8時：飲用第2杯瀉鹽水。

雖然自下午2時後便沒有進食，但應該不會有肌餓的感覺。請做好睡前準備。時間是成功之關鍵，請抓緊程序的每一節時間，盡量做到少於10分鐘之誤差。

6. 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，將蓋鎖緊後用力搖勻至成水狀待用。  
若有需要請多往廁所幾次，以便喝罷橄欖油混合液後可立即臥床睡眠。

7. 晚上10時：**站立床邊並在5分鐘內飲下全部西柚汁和橄欖油混合液。**

**立即躺臥於床上，頭墊枕頭，靜躺最少20分鐘**（越早躺臥便會有越多之膽汁複合物排出）。此時膽囊會大量分泌出膽汁去分解喝下之橄欖油，你會像有一串串的膽汁複合物流過膽管之感覺，但不會感覺到痛楚，因瀉鹽已令膽管內之活門打開。  
**請入睡。**

8. 翌晨：醒來時飲下第三杯瀉鹽或（請勿早過上午6時或與飲橄欖油混合液之時間相隔少於8小時），如有作嘔感覺，可待這感覺消失後才喝。你可以繼續睡眠。

9. 2小時後飲最後一杯瀉鹽。

10. 2小時之後便可進食。開始時請先飲果汁，半小時後可吃生果，再隔一小時可吃清淡之食物，到晚餐時狀態可完全恢復。

**怎樣去斷定自己是否成功？**通常在早上應該會有清瀉，可用電筒在糞便中尋找綠色之浮游物，此乃名乎其實之膽汁複合物而不是廢物，因為祇有從肝臟分泌出來之膽汁才会有墨綠色，兼且糞便大多是下沉而膽汁複合物內含膽固醇因此是會上浮的。無論是褐色或是綠色，試數數其數量。祇要能排出總數約二千之膽汁複合物，清肝臟後能令你的敏感或導致腰背痛之滑囊炎等癥狀徹底消失。在第一次清肝後，癥狀祇能消失數天，因為當後排的膽汁複合物移到前面時癥狀便會再出現。在認識這種清肝方法的醫生之指導下，你可以每隔兩星期再做一次。

有些時候因膽管內有太多之膽固醇結晶物而導致排出之膽汁複合物未能呈圓球狀。它們祇能如穀糠狀懸浮於水面，且可能略帶褐色及有無數微細之白色結晶體黏附在周圍。除了膽汁複合物之外，清除此等糠狀之瑣屑物也是同樣重要。

**\* 切勿在患病或身體不適時進行清肝！ \***