

<<神奇的肝胆排石法>>

图书基本信息

书名：<<神奇的肝胆排石法>>

13位ISBN编号：9787508634425

10位ISBN编号：750863442X

出版时间：2012-9

出版时间：中信出版社

作者：安德烈亚斯·莫里茨

页数：252

字数：143000

译者：皮海蒂

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<神奇的肝胆排石法>>

前言

展开人生的新一页 2004年，我的一位哥哥因胃癌过世；2006年，我陷入忧郁中；然后在2007年，我被诊断出甲状腺癌。

生命对我并不宽容，因为我没有学会爱自己。

我的身体向我发出抗议已超过25年。

首先是对花粉过敏，接着是膝盖肿胀，最后我竟然对我最爱的食物——虾，产生会危及生命的过敏...但我完全忽略了它们。

我的身体频频通过这些不舒服的症状来告诉我一些事，但我却不明白。

我继续像只狗一样工作，来满足生命中那些合理也好、不合理也好的要求。

有些要求是我自己给自己的，有些则是别人加在我身上的。

数十年来，我不断压抑我自己的需求和感受，而让其他人不断突破我的个人底线。

我的“超我”对我产生极度不满，因而决定联合我的身体给我一个强烈的警告——在2006年，我的身体和心灵受到严重忧郁的打击。

我终于收到这个信息——一切都不好！

2007年春天，当我听到我自己对家中一位长辈说，我不可能再这样照顾他永不满足的需求，而不顾我自己.....那时我实在不敢相信我会说出这样的话。

然后隔天，我就被诊断出患了癌症。

然后，我很平静地面对这个诊断结果，因为我认为上帝只有在一个灵魂完成了他一生该做的功课时，才会召回他。

所以，如果上帝认为我已经准备好了，我随时都可以脱去这个在凡尘中的躯壳。

反正，生命实在是太艰难了。

2007年6月，我在纽约一家非常权威的癌症治疗中心——史隆凯特琳医院接受手术。

幸运的是，癌细胞并未侵犯到我右侧的甲状腺，所以我只切除了一侧甲状腺。

手术进行顺利，然后我的医生让我出院回家，并给我开了Synthroid(药名)，以确保我那半边的甲状腺在手术之后仍会乖乖的。

我服了一年的药，一切看起来都很好，除了我的体重开始不受控制——无论我吃多还是少，它就像是有自己的意志一样，不断波动着。

我以为那是癌症存活者一定会有的宿命。

然而，我在2008年夏天，收到亚马逊网络书店的一封电子邮件。

上面写着：“姚女士，根据你的购买习惯，我们相信你会对《癌症不是病：它是一种生存机制》感兴趣。

”我心想：“很多人因为癌症而死亡.....你说‘癌症不是病’是什么意思？”

”但那个副书名吸引了我。

在好奇心的驱使下，我点了那个链接，导引到该书的介绍页面。

我在那里发现了一大堆读者的认同及感谢留言。

很多人还提出，他们从作者的另一本书《神奇的肝胆排石法》中，获益良多。

所有人都在说，自从他们累积的毒物从胆管清除之后，他们有多健康。

我迫不及待地想跟我正在国外出差的丈夫分享这个新知识，所以写了邮件给他，对他说等他回家后，我想要试试这个神奇的肝胆净化法。

但他对于我的发现并不感冒，他说我不应该这么相信网站上面的人说的话。

我感到很泄气，觉得自己被误解了，并决定不再提这件事。

我只告诉他我已经购买并读了《癌症不是病》这本书，而作者对于情绪事件的解释，恰巧与我被诊断出癌症的情况相符，我明白我是如何因为压抑我的情绪让自己的身体变成一个有毒的环境；我告诉他

我想要试试肝胆排石法，因为里面用的配方都是有机的，我不可能因为在一个星期里喝了苹果汁、一些泻盐、一杯橄榄油和葡萄柚汁而死。

我向他保证，如果这个净化法没有效，我会嘲笑作者并把他的书丢掉。

<<神奇的肝胆排石法>>

隔天我们到大卖场，买足了一次净化所需的苹果汁。
我们在那儿起了另一场争执，他对于我这么勇敢地尝试我们知之甚少的方法，感到极度不安。
但出于爱，他勉强决定跟我一起体验这个方法。

喝了油和果汁混合液的隔天清晨，我们都被结果吓呆了。
他排出约有200颗的青豆色的软石。

我排出大约有1000颗，有些大，有些小，有些是亮绿色，有些是翡翠绿，还有无数酪梨色的细砂。
我还排出一颗米粒大小的白色结石，我后来发现那是胆囊自己排出的，最毒的一种。
我不敢相信它真的有用！

从那时开始，我就更仔细地读安德烈亚斯·莫里茨的著作。

我开始在每天早上晒太阳，接受阳光的治疗。

我做了第二次肝胆净化。

我还开始养成多吃色拉、少吃肉的习惯。

在我第一次净化4个月之后，我比较亲密的朋友都说，我脸上的黄褐斑变少了；而我也觉得我的身体运作得更顺畅，我也变得更有朝气了。

同时，我开始思考，我为什么还要继续服用Synthroid呢？

我不是还有半边的甲状腺吗？

而且，固定的药物剂量能适应我不断在改变的身体状况吗？

我在每半年的追踪治疗时，向我的内分泌科医生提出疑问。

他说，我服用的药是为了关闭我还存在的那半边甲状腺的功能，这是用来治疗像我一样的甲状腺癌患者的标准疗法。

为了预防被切除的甲状腺再长出来，这是必要的手段。

他说如果新长出来的是癌细胞，那会很麻烦。

我对这个事实大感吃惊。

我向他表达了我的想法，我想让我的甲状腺自然地长出来。

我的医生听从我的请求，并答应让我停药3个月。

我唯一要做的事，就是3个月后验血，以让他确定我的身体在不服药的状况下仍能正常运转。

3个月过去了，我收到我的医生的信，他说我的血液状况非常健康。

他要求我去他办公室，他想知道我在过去3个月做了什么。

最后，他对我说我不用再服药了，每年检查一次身体对我而言就已足够。

我很感激我的医生能够倾听他的病人，且愿意承认另类疗法的效果。

我知道他非常特别，因为我来自一个接受西医训练的医生家庭，他们有些人根本无法接受非标准的医疗方法。

我目前已完成了7次肝胆净化，最近一次排出少于100颗。

我知道我还有一段路要走，因为我过去累积了过多的情绪压力。

然而，我的朋友和家人都注意到，我的眼睛变得明亮，我的皮肤也变得有光泽；很多三四年没见到我的人，都说我看起来比以前更有活力，也更年轻。

我的癌症，的确让我展开了人生的新一页。

我已经有超过25年，没有感觉到如此健康。

我也很兴奋我在台湾地区的亲友，能有机会通过莫里茨的著作，体验这个特别方法的治疗力量。

我相信在接下来的岁月中，会有更多与我类似的故事发生。

——姚美 纽约 编注：本文作者姚美是在美国的代理商，有一次她在信中向我们推荐出版这本书。

但一开始，我们对于所谓的“肝胆净化法”抱着保留的态度。

接着，我们参加了法兰克福的书展，在那儿，遇见了至少有3年不见的姚美。

她的外表让我大为震惊，她跟我印象中的姚美，有很大不同！

她的气色变好了，讲起话来也很有活力！

她说，这些改变，很大一部分是因为她做了数次的肝胆净化。

因为感受到这个方法的神奇，所以她主动与作者接洽，从原本只是读者的角色，一跃成为本书的代理

<<神奇的肝胆排石法>>

商。

<<神奇的肝胆排石法>>

内容概要

胆结石=不健康的生活方式。

肝胆结石应该引起足够的重视，它离我们并不遥远。

结石其实是由现代人不健康的生活方式引起的，越是肥胖的、饮食不规律、大鱼大肉的人群，肝胆结石的概率越大。

其实，每个人都会有结石，小的结石虽然没有引起身体明显疼痛，但也会体现在我们的皮肤、鼻子、眼睛、粪便等地方，引起身体的不适。

作者提供的排石法的核心就是喝苹果汁，这种方法非常自然、健康，即使是工作繁忙的白领也能轻松做到：排石周期为7天，每年春秋两次，前5天时，每天喝1000c.c.苹果汁，如有糖尿病，可冲调不含蔗糖的苹果酸粉；第6天时，早晨喝1000c.c.苹果汁，其余时间配合适当的泻盐水，第7天时，早晨10:00-10:30再喝新鲜果汁。

其中1-5天是准备期，6-7天是排毒期。

这种方法已经得到了千万人的亲身实验。

<<神奇的肝胆排石法>>

作者简介

安德烈亚斯·莫里茨是一位阿育吠陀按摩（印度传统医学）、虹膜学（透过对眼睛的观察及诊断，探知人体健康状况）、指压按摩及震频能量医学的开业医。

1954年出生于德国西南部。

1974年完成虹膜学及饮食学训练；1981年开始在印度学习阿育吠陀医学；1991年在纽西兰取得开业医师资格。

畅销书《神奇的肝胆排石法》《癌症不是病》（皆为原水文化出版）作者。

追求身心灵的整体健康，并以推广此一全人医疗观念为职志，教导大家为自己的健康和幸福负起责任。

自小就有很多严重疾病，包括消化问题、青少年期类风湿性关节炎、心律不整、慢性便秘、慢性头痛和偏头痛、做恶梦、失眠、皮肤疾病，以及脊椎侧弯等，迫使他学习食疗、营养及各种自然疗法。

在了解是动物性来源的食物（肉、鱼、鸡肉、蛋、奶酪和牛奶），让他的身体中毒造成百病丛生之后，他完全避开这些食物，大大改善了健康。

之后更研究、测验、尝试各种盛行于世界各地的不同方法来解决自己严重的胆囊疼痛问题，最终找出一套对大多数人都有效的肝胆净化法，著书强力倡导，造福了全球数十万的人。

<<神奇的肝胆排石法>>

书籍目录

- 前 言 干净的肝脏，健康的人生 安德烈莫瑞兹
- 第 1 章 肝脏的胆结石 主要的健康危机
 - 胆汁的重要性
 - 消化系统疾病
 - 口腔疾病 胃部疾病
 - 胰脏疾病 肝脏疾病
 - 胆囊和胆管的疾病 肠部疾病
 - 循环系统疾病
 - 冠心性疾病 高胆固醇
 - 循环不良、心脏及脾脏肥大、静脉曲张、淋巴阻塞、荷尔蒙失调
 - 呼吸系统疾病
 - 泌尿系统疾病
 - 神经系统疾病
 - 骨头疾病
 - 关节疾病
 - 生殖系统疾病
 - 皮肤疾病
 - 胆结石是疾病主因 之一
- 第 2 章 如何知道我有胆结石？
 - 皮肤出现的征兆及标志
 - 鼻子出现的征兆及标志
 - 眼睛出现的征兆及标志
 - 舌头、口腔、嘴唇和牙齿出现的征兆及标志
 - 手、指甲和脚出现的征兆及标志
 - 粪便的状态
 - 身体每个部分互有关联
- 第 3 章 胆结石最常见的成因
 - 饮食不当
 - 吃得过多 在两餐之间进食 在晚间吃丰盛大餐
 - 摄取过多蛋白质其它食物及饮料
 - 精制与非精制盐造成的影响
 - 脱水 体重快速丧失 低脂饮食
 - 化学药物
 - 荷尔蒙替代疗法及避孕药
 - 其它药品
 - 氟化物的毒性
 - 生活习惯不良
 - 扰乱生理时钟
 - 自然的睡醒周期
 - 自然的用餐时间
 - 其它因素
 - 花数小时看电视
 - 情绪压力
 - 西医治疗胆结石的方法

<<神奇的肝胆排石法>>

第4章 肝脏及胆囊净化法

肝胆净化的作法

你能期望获得的结果

结肠净化非常重要

关于结肠和肾脏净化的重要事项

在净化期间喝水的提醒

在进行净化时遭遇困难吗？

若你无法忍受苹果汁 若你无法忍受泻盐

若你无法忍受橄榄油 若你深受胆囊疾病所苦，或是没有胆囊

不能饮用苹果汁者 若产生头痛和偏头痛

若在净化期间感到不舒服 若肝脏净化未产生预期的结果

第5章 避免胆结石的简单守则

一年进行两次肝脏净化

保持结肠干净

肾脏净化

经常饮用离子水 / 217

摄取离子化的必要矿物质

饮用足够的水

避免喝酒

避免过度饮食

维持规律的用餐时间

素食

避免“轻”食

吃非精制的盐

Ener-Chi Art 回春法

获得足够的睡眠

避免过度工作

规律运动

规律地晒太阳

实行每日油疗法

换掉所有金属的牙齿填充物

为情绪健康带来平衡

第6章 肝胆净化能带来哪些益处？

无病生活

改善消化、能量及活力

远离疼痛

更具弹性的身体

反转老化过程

内在及外在的美丽

改善情绪健康

拥有清明心智并促进创造力

第7章 来自实践者的成功案例分享

实践者的经验分享

作者的亲身经历

第8章 肝胆结石及排石的常见问题

<<神奇的肝胆排石法>>

创造身体自愈的先决条件

<<神奇的肝胆排石法>>

章节摘录

版权页：插图：供应血液到肝脏的血管，其结构与供应血液到身体其他部位的血管非常不同。它们被称为“窦状小管”。

它们独特的、网格状的结构，让肝脏细胞得以接受所有的血液内含物，包括较大的胆固醇分子。肝脏细胞会重建胆固醇，并将其排泄出来，然后随着胆汁进入肠道。

胆固醇进入肠道之后，会和脂肪结合，被淋巴液吸收，然后进入血液，依序进行。

肝脏胆管里的胆结石阻碍了胆汁的分泌，部分甚至完全地阻碍了胆固醇的离开路线。

因为压迫了肝细胞，所以胆汁的制造量会下降。

通常，一个健康的肝脏每天制造超过1升的胆汁。

如果重要的胆管被阻塞，流到肠道的胆汁就可能只剩一杯，甚至更少，这会让很多低密度胆固醇和极低密度胆固醇，无法随着胆汁一起排泄出去。

一旦肝胆结石破坏了肝小叶的结构，损害并阻塞了窦状小管，过剩的蛋白质沉积物，就会关闭这些血管的网格状小洞。

“好的”高密度脂蛋白胆固醇分子较小，能够通过一般的毛细血管离开血液；而较大的低密度和极低密度脂蛋白，则或多或少会滞留在血液中。

结果就是，血液中低密度和极低密度脂蛋白的浓度上升，达到极有可能伤害身体的程度。

然而，这种情况，也仅是身体的求生策略而已。

身体需要额外的胆固醇，来修补那些因血管壁中过剩的蛋白质累积，所形成的越来越多的碎片和伤口。

最后，就算是这种涌到身体每个伤口或受伤部位来救命的“坏”胆固醇，也无法完全预防血块在冠状动脉中形成，此时哪怕一个脱落的血块进入心脏，都可能阻断对心脏的氧气供应。

除了这个并发症之外，胆汁分泌减少，也会影响食物的消化，尤其是脂肪。

由此导致供给基础细胞代谢的胆固醇不足。

因为肝脏细胞无法再接收到足够数量的低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白分子，便会刺激它增加胆固醇的产量，进一步增加血液中低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白的数量。

因此，“坏”的胆固醇会“受困”在循环系统中，因为它的逃生路线，也就是胆管和肝脏的窦状小管，已被阻塞或受损。

动脉会尽其所能地使“坏”的胆固醇附着在它们的管壁上，以致动脉壁变成网格状且硬化。

但这也好过于让它们的伤口及溃疡直接接触到流动的血流。

不管是否是因抽烟、饮酒过量、过度摄取蛋白质、压力或其他因素引起，除非胆结石影响了肝脏的胆管，否则冠心性疾病通常不会发生。

清除肝脏和胆囊中的胆结石，不只能预防心脏病或中风，还能帮助改善冠心性疾病和心肌损伤。

当被损害的肝小叶自己再生之后，胆固醇指数就会开始恢复正常。

<<神奇的肝胆排石法>>

编辑推荐

《神奇的肝胆排石法》编辑推荐：最详尽的肝胆净化圣经；全球销售超过100万册，风靡美国、德国、俄国、巴西、西班牙……等10余国。

湖南卫视《百科全说》推荐，网友口碑转载！

别等到有肝胆疾病才看！

这是你能为自己健康所做的，最重要且最棒的一件事！

<<神奇的肝胆排石法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>