

<<这样排毒让我不生病>>

图书基本信息

书名：<<这样排毒让我不生病>>

13位ISBN编号：9789578037571

10位ISBN编号：9578037570

出版时间：2009-12

出版时间：平安文化有限公司

作者：王明勇

页数：240

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>

<<这样排毒让我不生病>>

前言

以我自身為例 數年前，我曾和「無毒的家」的夥伴們一起遠赴德國布魯士 - - 哥森自然療法中心體驗咖啡灌腸療法。

回國後，我仔細研讀了哥森療法 (Gerson Therapy) 的理論基礎，以及美國著名的排毒專家 Sherry A. Rogers M.D. 所寫的《Wellness Against All Odds》(疑難雜症排毒大全)，這本書對於咖啡灌腸有非常詳細的解釋。

「無毒的家」國際連鎖的創辦人王康裕先生在灌腸期間，每六個月便做一次血液的追蹤，觀察自己的膽固醇、中性脂肪、紅血球、白血球及礦物質的變化，結果發現從他定期做咖啡灌腸之後，總膽固醇從兩百零七降到一百七十二，中性脂肪從兩百一十三降到六十六，紅、白血球一切正常，健康狀況也有了明顯改變。

這讓我從此對咖啡灌腸的理論與實際成效完全信服，數年來，我和妻子每天至少做一次咖啡灌腸，連出差、出國旅行時也不例外。

我的小女兒三歲時曾經誤食了好幾個口香糖，也是透過咖啡灌腸幫助其加速排除，連小朋友都覺得非常舒服。

最方便的排毒法 大腸排毒最有效的外在方式，就是咖啡灌腸。

其實，灌腸還有用水療的方式，但是需要專業設備及專業人員協助，所以無法普及化，而且也不能經常做，因為水療插入體內的管子較粗，比較不舒服。

咖啡灌腸是目前最方便的排毒方法，各位不妨讓咖啡灌腸成為日常生活的一部分，每天把體內的垃圾倒乾淨。

一旦腸子乾淨了，之後再補充營養，身體才能吸收得更有效率。

咖啡灌腸的好處 促進大腸的蠕動，讓排便順暢。

正常的排便無法讓積留在乙狀結腸附近的廢物完全淨空。

正常的排便後，實施咖啡灌腸，發現仍有很多的廢物排出，證實了以上說法。

促進肝臟中胱胺甘肽的活性可達六點五倍之多，強化肝臟的解毒能力。

做咖啡灌腸時，咖啡中所含的咖啡因具有擴張血管的效果，從大腸吸收，透過門靜脈循環，快速地進入肝臟分解，同時打開及放鬆膽管，讓肝臟所解毒出的物質快速進入十二指腸、小腸，最後經由大腸排掉。

什麼是咖啡灌腸？

咖啡灌腸 (Coffee Enema) 的方法與一般灌腸大同小異，都能清腸、排宿便，不過使用的灌腸液是咖啡。

早在兩千年前，歐洲的古書中已有咖啡灌腸的記載，而第一次世界大戰時，缺乏麻醉劑及嗎啡，咖啡灌腸因為有止痛的效果，曾被德軍在開刀時用來減輕病患的痛苦。

後來德國有兩位醫學院的教授，以老鼠進行咖啡灌腸試驗，發現不僅能清腸、止痛，還有促進肝臟排毒的效果，進而奠定了咖啡灌腸的醫療背景。

一九八一年，華登堡醫師以科學證明咖啡含有的成分，可幫助酵素分解血液中的毒素，使得有數十年傳統的咖啡灌腸法的效用重新受到肯定。

日本新谷弘實醫師更以其本人三十年咖啡灌腸的經驗及病患的臨床結果，參考上述的研究資料，著書大力提倡咖啡灌腸，在全世界造成熱烈回響。

現代著名的自然療法之父哥森醫師，在以補充有機生長的新鮮蔬果為基礎而發展出的排毒理論中，最推崇咖啡灌腸，他在治療癌症病患時，提供癌症病患大量的蔬果汁，這些蔬果汁有快速排毒作用，使病人的血液裡充滿了大量肝臟無法及時排除的毒素，所以哥森用一天五至六次的咖啡灌腸，幫助肝臟解毒，以舒緩患者因大量毒素排到血液中所造成的昏沉感甚至頭痛。

哥森醫師提倡的代謝療法重點就是結腸清潔。

第一先清腸排毒，第二補充完整營養，最後才能對抗疾病。

為什麼要用「咖啡」來灌腸？

咖啡灌腸是最容易被接受和實行的方法 每當我在介紹咖啡灌腸時，最常被問到的問題就是為

<<这样排毒让我不生病>>

什麼是「咖啡」？

其實醫學界也曾經以檸檬汁、小麥草汁、蘆薈或特殊的草本茶來做灌腸液，功效各有不同，結果顯示咖啡是最易被接受和實行的方法。

也有專家學者主張用檸檬汁，我自己也曾經試過，因為檸檬汁更酸、更刺激，適合便秘嚴重者讓腸子恢復蠕動。

選擇以咖啡來灌腸的原因還包括：咖啡中所含的咖啡因及茶鹼(theophylline)能刺激腸子蠕動，擴張腸壁的血管並緩和腸炎。

再加上咖啡因還能透過腸道的直接吸收，促進肝臟胰島素的活性，而達到加速排毒的效果。

原本酵素是人體自己會合成的，但是體內酵素會隨著年齡和飲食習慣不好而減少。

胰島素為肝臟解毒和消除自由基最重要的酵素之一，它是一種抗氧化的酵素，可以避免自由基的傷害，同時幫助身體抵抗抽煙、飲酒所造成的肝損傷，也是重金屬與藥物的解毒劑。

為什麼用「灌」的？

不用「喝」的？

也許有人會問：既然咖啡有這些好處，為什麼不直接用喝的，而要用灌腸的方式來排毒呢？

原因在於，咖啡用喝的會先經過胃和小腸，咖啡中的丹寧酸會刺激胃壁，也會殺死小腸中的好菌。

很多人喝咖啡會心悸，是因為咖啡因經由胃和小腸等上消化道吸收，直接跟著血液進入腦部及心臟，才有提神效果和心悸的產生。

但是如果用灌腸的方式，讓咖啡從下消化道的直腸直接灌入，咖啡中的丹寧酸可以殺死直腸中的壞菌，同時刺激大腸蠕動。

而咖啡因和茶鹼也會經由腸直接吸收至肝臟，促使迅速打開膽管，刺激肝臟分泌解毒酵素，讓肝臟的解毒物質順利排出，而達到排毒的效果。

咖啡灌腸是利用「肝循環」，從下消化道的直腸直接將咖啡中的成分吸收進入肝臟，肝經過解毒之後再釋放出來，因此即使經過心臟也不會產生心悸。

所謂的「肝循環」是什麼？

我們所有的器官都有連接一條動脈負責輸送養分及氧氣，一條靜脈負責排出廢物及CO₂，唯有肝臟比較特別，有兩大血管通往肝臟：肝動脈和門靜脈。

肝動脈來自腹腔幹，將直接來自心臟的動脈血輸入肝臟，主要供給氧氣。

門靜脈引來消化道的靜脈血接收腸道吸收進來的物質，肝臟就可以處理其中的營養物質和毒素廢物，這可說是上天為人類設計的保護機制。

這個道理就像有時候病患發燒，醫師會開塞劑處方，就是因為從肛門塞入，用腸吸收藥效比較快。

咖啡灌腸也是經由這條「肝門靜脈」進行「肝循環」，將咖啡中的咖啡因及茶鹼，從腸直接吸收到肝臟，促進肝臟解毒及排毒作用。

<<这样排毒让我不生病>>

内容概要

讓排毒變成一種生活習慣，過敏、肥胖、便秘……統統不再困擾你！

你的身體其實是一座製毒工廠！

即使吃得健康、無病無痛，人體也會自行製造毒素，所以，「排毒」就成了永保健康美麗最重要的一步！

你中了多少毒？

頭部：壓力、憂鬱、化妝品、香煙、廢氣、油煙、染髮劑。

腹部：有病毒的肉類、銅米、高油脂、毒奶粉、過度加工食品、抗生素、酒、藥物、宿便。

手腳：殺蟲劑、清潔劑、沐浴乳。

不要以為沒病沒痛就代表自己健康無虞，事實上，就算一日三餐都吃有機食物，我們的身體照樣會自行製造出毒素，再加上環境污染以及不正常的生活習慣，每個人在不知不覺中都可能早已「中毒」，埋下各種慢性病的危險！

因此，想讓身體永保健康，第一步就是不要繼續吃有毒的食物；第二步，則是要把毒素排出來！

食療專家王明勇老師在本書中便要教大家超簡單的咖啡灌腸法、安全性高的半斷食法，以及各種溫熱、精油、音樂、顏色療法，讓你能夠快速而有效地排除累積體內多年的毒素，進而避免各種慢性病的發生，甚至對預防癌症也有效！

此外，王老師還精心調配了對應呼吸、免疫、內分泌、新陳代謝等八大系統症狀的16道排毒食譜，讓大家都把自己的身體徹底清乾淨，輕鬆擁有健康人生的黃金入場券！

<<这样排毒让我不生病>>

作者简介

王明勇 原本是中原大學建築土木系畢業的高材生，對工作更是滿腔熱血，曾參與一個大型眷村改建案，帶領上千名工人，建造二千四百多戶住宅。

在一次意外中，吊車上的模板從二十多層樓高垂吊而下，因聯繫失誤重達約數百公斤的模板直接壓落在他的身上。

生死一瞬間，他幸運地保住性命，但脊椎因此受傷，送醫臥床一個星期，但是脊椎的傷痛卻一直留在身上。

經過這個意外事件後，王明勇開始思考未來：有沒有一種事業能夠兼顧健康與生活呢？此時他接觸到當時剛在台灣起步的「有機產業」，就毅然決定轉換跑道、從頭學起，開始進修相關學分，並遠赴德國、瑞士、日本、澳洲、美國、加拿大體驗研習，終於成為新世代的飲食專家。

從建築工程師到食療專家，無論是蓋房子還是推廣養生觀念，王明勇始終保持著同樣的信念：希望所有人的生活都能夠越來越美好！

台北醫學大學營養保健學分班、台北醫學大學食膳保健學分班、澳洲生藥學院(Australian School Of Herbal Medicine)結業。

日本時間差療法協會會員，德國布魯士自然療法中心研習。

TVBS「健康兩點靈」、「女人我最大」、「MONEY我最大」專家來賓。

台灣運動科學協會運動營養學委員、台北市信義社區大學生機飲食助理講師、新竹市佛光山人間大學健康飲食講師、新竹市婦女社區大學生機飲食講師、新竹市科學城社區大學生機飲食講師、新竹市愛恆啟能中心健康顧問、「無毒的家」自然生活館講師。

<<这样排毒让我不生病>>

章节摘录

大腸是人體最主要的排泄器官，我們全身需要排出的廢物有百分之七十以上都得靠大腸處理，它可以說是體內的垃圾處理場，也因此成為體內毒素累積最多的器官。

我常常在演講和節目裡提到一句經典名言：「欲得長生，腸要常清。欲得不死、腸中無屎。」

大腸對於維護人體健康扮演著非常重要的角色！

若大腸功能正常，體內益菌多，新陳代謝順暢，每天都可順利排便一至三次的話，就可以將體內的有害物質一起帶出體外，達到排泄、排毒的最大效果。

大腸排泄不順，後果就像垃圾堆在家裡腐敗、發臭。我們吃進體內的食物經過消化、吸收之後，就像廚餘一樣堆放在大腸內等待排出。

試想，如果家中廚餘放了一、兩天不丟掉，是不是很容易腐敗、發臭？

同樣的情形也會發生在我們的大腸之中，體內消化、吸收後的廢物若沒有順暢排出，在腸內積存的糞便就會慢慢形成「宿便」，進而產生毒素及腐敗物質，包括硫化氫、氨、甲烷及各種糞臭素等。

這時，不僅排氣充滿惡臭，宿便所產生的毒素甚至會被腸道重新吸收，增加肝臟的負擔，再次危害人體。

正因為宿便在體內停留時間越長，對人體的健康危害就越大，所以這些已經被身體利用過的廢物，一定要在二十四小時內排泄掉。

影響大腸排泄、排毒的生活因素 有偏食習慣、營養不均衡，導致腸內環保四要素：好水、酵素、纖維和益生菌攝取不足，無法每日順暢排便。

壓力大、經常失眠、服用藥物、吸煙及飲酒，影響消化酵素分泌及腸道菌叢平衡，進而破壞腸道功能正常運作。

當腸內的有害菌太多，大腸功能就可能受損，出現便秘或是腹瀉等排便障礙，造成體內有害物質無法順利排出。

幫助排腸毒的自然排毒法 以三百毫升的水加入纖維粉十公克、十億單位以上益生菌（A、B、C菌），於早、晚餐前空腹飲用。

早、晚空腹時可喝一杯蜜棗汁或消化果汁。

蜜棗中含有豐富的水溶性膳食纖維，具有潤腸作用。

充分補充體內環保四要素：好水、纖維、益生菌和酵素。

最簡單的方法就是多吃纖維和益生菌，例如亞麻仁籽粉、洋車前子、麥麩、米麩、海藻、木耳等，並多吃種子纖維來補充膳食纖維。

在睡前補充活性炭粉、竹炭粉。

在國外，有些專家、學者提倡食用活性炭粉或是特定黏土的自然療法。

不過這些炭粉和黏土並不是我們一般所常見的，多半是經過特別處理的炭粉或是含有特別成分的火山灰，其中活性炭有助於腸及肝臟排毒，甚至在某些國家已被列為健康食品。

定期進行咖啡灌腸，保健腸道。

<<这样排毒让我不生病>>

编辑推荐

聯合推薦 無毒的家國際連鎖創辦人 / 王康裕 整合醫學學會理事長、醫學博士 / 許清祥
中醫師 / 張家蓓

<<这样排毒让我不生病>>

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>