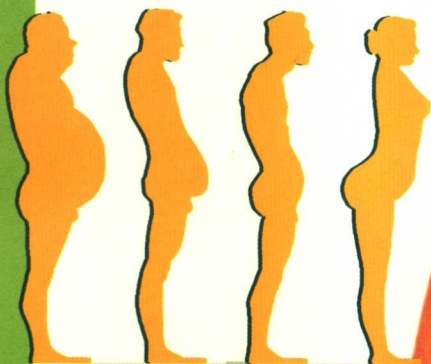


养颜瘦身从清肠开始

教您如何正确地
给肠道去渣、解毒和除酸

(德)埃里希·劳赫(博士) 著
李 昕 译



迈尔博士教您

清肠

上海科学技术出版社



养 颜 瘦 身 从 清 肠 开 始

迈尔博士教您清肠

(德)埃里希·劳赫(博士) 著

李 昕 译

上海科学技术出版社

★教您如何正确地给肠道去渣、解毒和除酸

图书在版编目 (C I P) 数据

迈尔博士教您清肠 / (德) 劳赫著; 李昕译. —上海:
上海科学技术出版社, 2006. 12
ISBN 7-5323-8667-8

I. 迈... II. ①劳... ②李... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第117280号

© 2001 Karl F. Haug Verlag in MVH Medizinverlage Heidelberg, Germany
© 2002 Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart, Germany

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷十厂有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 4.25

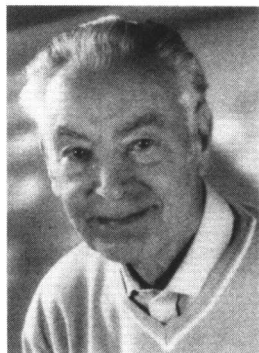
字数 100 000

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

定价: 12.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂调换

作者小档案



医务顾问埃里希·劳赫博士，

当其还是一名年轻的临床医生的时候，就已亲自见证过迈尔疗法的显著疗效。因此，他决定追随迈尔博士，学习迈尔疗法，并拜在博士门下，成为其亲传弟子。从此以后，凡 50 年，劳赫博士专攻迈尔疗法和其他补充性自然疗法，并以其他疗法对迈尔疗

法予以完善。这样，作者的缓泻疗法、碱性膳食疗法以及心理逻辑准则等，使得接受迈尔疗法治疗的患者受益匪浅。

今天，劳赫博士的名字及其 11 部有关“自然方法预防和治疗”的热门著作，成为了按弗·克沙·迈尔理念成功生活的象征，而这一成就几乎无人能与之比拟。正是出于这个原因，直到不久以前，劳赫博士一直在奥地利领导一家大的健康中心，并长期担任该中心的主席。今天，作为“国际迈尔疗法医师协会（商业注册）”的荣誉主席，作者仍然在继续从事迈尔疗法的教学和培训工作，并为传播迈尔理念而不遗余力。

从事迈尔疗法的医生数量不断增多,则是其工作成果的见证。现在,想学习迈尔疗法的医生遍布世界各地;其相关的书籍也被成千上万的读者所传阅,书籍供不应求,反复重印,并已翻译成多种文字传之于世。

写在前面的话

奥地利医生弗·克沙·迈尔博士(1875~1965),是一个研究型的学者,他的思想往往独辟蹊径,难以迎合现代一般大众的口味。他的理论和学说与富裕社会人们追求舒适、享乐,追求高消费等的趋向背道而驰。这种理论绝不允诺能无需耗费力气就轻松达到出色的健康状态,或者说实现“理想体重”的目标。相反,它要求患者有坚定的意志,能积极主动地努力获取健康,愿意放弃自己喜欢的、但有害的陋习。因此,对其绝不能简单地来认识和理解。

将迈尔疗法称为“个性疗法”是有其充分理由的。积极配合、意志坚定是这种方法最终取得出色疗效而不可或缺的前提条件。也正是因为不是每一个人通常都能满足这样的条件,这种治疗方法从一开始就遭到一些人的反对,也就不足为奇了。更有甚者,在持反对态度的人当中,还包括那些接受过新式思维和治疗方法的熏陶,习惯于相信某些化学物质及其药物的治疗作用的医生。但尽管如此,接受弗·克沙·迈尔理念的人却越来越多。迄今为止,他的著作在世界各地早已拥有了成千上万的读者!即使是在医学界,迈尔的医疗理论

也正越来越多地被人认识和采用,并且收到了很好的效益。

本书是患者了解并实际操作迈尔经典治疗方法的一本标准读物。患者对本书中所描述的各种事物之间的内在联系,对应用治疗方法时应遵循的方针,了解得越透彻,注意得越详细,他们从中获得的乐趣也就越大,对自己的治疗就会更有信心。特别是他们能因此而体验到更好的治疗效果。阅读本书时,或许会有这样的情况发生:每当您发现某些隐蔽的后果,某些迄今为止在您的生活、膳食营养方面很少引起注意的错误时,就会产生一种“恍然大悟”的感觉。您会发现,迈尔疗法给您提供的是一种多么可靠的机会,这是一种能让您身体和心灵的健康得到彻底更新的机会。

迈尔博士辞世前已年届九十高龄(1965),但其思维仍然活跃,且思路清晰。对于本书,他本人无论是以书面还是以口头的形式,均给予了很高的评价和充分的肯定。迄今为止,这部作为其经典理论的标准读物不仅被翻译成了多种文字出版,而且其德文版本业已重印到第42版。面对这一巨大的成就,如果大师九泉之下有知,一定会为其理论的广泛传播而感到欣慰。

在此,衷心祝愿本书第42版的读者能通过阅读本书而获得更多有价值的认识,能在按弗·克沙·迈尔理念铺就的健康之路上,取得可预见的最大成功。

医务顾问、医学博士 埃里希·劳赫

目 录

引言	1
换一个角度来看健康和疾病	7
医学巨匠：布尔哈夫、塞迈尔魏斯、迈尔	7
疾病从何时、以怎样的形式开始	11
人的机体最初是在何时、以什么方式受到损害的	12
消化器官,人的植物根系	15
清洁血液	16
便秘滋生疾病	17
毒素的产生	21
菌群失调现象的产生(非生理性菌群)	23
消化道疾病	24
体内的残渣堆积和过度酸化	24
机体细胞营养恶化	26
高境界精神力量对整个人的影响	26
便秘使人丑陋	27
身体姿态	27

皮肤	32
便秘使人过早衰老	36
迈尔健康法	40
因人而异的应对方式	40
迈尔治疗性或茶饮式斋戒	41
斋戒的指征	42
所有迈尔疗法的一般基础规程	45
应用特种牛奶饮食进行的养护及清洁治疗(迈尔牛奶 面包疗法)	46
治疗原则：养息	49
牛奶	49
治疗专用面包	52
应该如何吃	53
饮水疗法	56
药茶	56
饥渴时的行为	58
一般性养息	58
治疗原则：清洁	60
支持性灌肠	62

除酸	64
治疗原则：锻炼	66
应用扩大的特种牛奶饮食进行养护和清洁治疗	68
应用缓泻特种饮食进行养护和清洁治疗(缓泻疗法)	70
治疗流程	72
危象	72
健康的客观标准	74
其他典型病例	77
心理与消化	81
我们可敬的邻居	84
生活更健康的父母,身体更健康的孩子	87
维生素、矿物质和其他生命活性物质	87
矿物质及微量元素的供给	90
酸过量及其防治	91
治疗原则：替代	91
关于服药成瘾	92
治疗终结及复诊	94
定期复诊	95
自我治疗的危险	95
哪些人特别适合做迈尔疗法	96

关于迈尔疗法的常见问题	100
更健康的营养及生活方式	104
关于正确营养	104
感觉是“食物选择器”	105
消化器官的保护性反射是“摄入食物量的 调节器”	106
应该怎样吃	108
正确进食须知	109
应该吃多少	110
少儿食欲障碍	110
什么时候吃,吃多少餐为好	112
应该吃什么	114
基本的健康原则	118
养护	118
清洁	120
锻炼	121
让明天的生活更健康	122

引言

众所周知,树木的生命力并非存在于枝条和树干之中,而是储藏于根系之内。同理,人的生命力也非来自于他们的手臂或大腿,而是来源于机体的根系,即消化器官。作为一名伟大的医生和研究型学者,弗·克沙·迈尔(1875~1965)博士将这些器官比作“人体的根系”,人依靠它们摄取食物,借助根系状的绒毛从食物中提取生命攸关的营养物质,然后再将这些营养物质供给人的整个机体。机体代谢是要产生和排泄废渣、毒素和“垃圾”的,所以“根系”这个词汇所代表的理念,对于人的总体健康而言,具有更为深刻的意义。

然而,在医疗的理论知识方面,今天的人们关注和利用食物与疾病之间的内在联系之少,实在到了令人吃惊的地步,而且即使是在富裕国家也是如此。综观他们的饮食方式则不难发现,他们吃的食物太丰盛,营养价值过高,太难以消化。所有这些都会或迟或早地迫使消化器官负荷过重。

今天,无数的人都在抱怨常有胃、肝脏、胆道或肠道不适,抱怨胰腺功能失调,抱怨酶代谢紊乱;还有更多的人在进食后感到疲惫,有饱胀感,出现身体发胖、胀气、肠蠕动缓慢、便秘、腹泻、痔

出现以下情况也就毫不奇怪了！

每两个人中就有一位患有消化不良症，或者自述有与消化系统负荷过重或消化功能失调有关的症状，即使是患者本人有时对此并无知觉。

疮，或者其他一些不值得大惊小怪的小症状和小毛病。对这些小病小痛，人们最常采取的方式往往是尽可能长久地拖延就医，或者是不把它当回事。然而，这种做法绝对是错误的！

弗·克沙·迈尔博士的历史性贡献在于，他证实了所有这些症状都是不容忽视的：因为它们绝不是孤立的、独自存在于消化器官的“异类”，而是一种警示信号，一种对人体根系“司空见惯”错误行为的警示。如同植物根系出现病变会对其所有部分，如树干、树叶、花朵、果实都产生不利影响一样，人体的根系即消化器官每出现一次持续的错误，都会或迟或早、但总会有那么一天，将整个机体拖入到病痛的煎熬之中。所有可能的损害都将由此而产生，即从慢性疲劳、神经症、抑郁、高危因素、过度酸化、真菌感染，以及本书罗列的其他各种器质性病痛中产生出来。因此，常常会出现这样的情况：人们在身体的所有部分到处寻找疾病的原因，而唯独忽视了应为患病承担责任的“根系”。

早在2500年前，“医学之父”希波克拉底就已经注意到膳食、营养方式以及消化状态，在健康方面所具有的重要作用；而在曾于1000多年前占据古代医学领先地位的阿拉伯国家，今天还在崇信“病痛因肠而生”的道理。

一些自然疗法的医学大家也反复强调：“消化疾患为天下疾病之母。”

然而，最终真正成功做到利用自创的“健康诊断法”，让消化

和一般健康之间的紧密联系可见、可触摸、可测定和检查的，却只有弗·克沙·迈尔一人。

“迈尔清肠法”能帮助我们解决这些问题。这是一种天然的预防和治疗方法，其核心部分来源于人类最为古老的治疗手段：斋戒和限量饮食。今天，它根据现代人的实际情况变换了操作形式，它将整个治疗过程分成多个包括从严格的治疗

性斋戒、定量的牛奶饮食直至平缓的保养性膳食(缓泻膳食)等阶段。医生可以根据患者个人的身体状态、机体需要以及操作的可行性来选择适合的具体治疗形式。这样一来，清洁肠道以便让身体和心灵得到新生，真正操作起来就完全变成一件轻松愉快的事情了。

传统中医认为：“生命之源存于丹田(小腹)，千般疾病亦能由此而生。因此，治疗和痊愈都需要它。”对此，公元前450年，德默克里特就写道：“人类向众神祈求健康，但人类却无视健康就掌握在自己手中，不知去把握和维护它，随心所欲的行为和生活使他们成为了自身健康的叛逆。”

《易经》中说，痼疾难愈时，强调客观原因容易，而要消灭疾病，重塑健康，则需要竭尽全力，而且还要从自身做起。

接受弗·克沙·迈尔斋戒(饥饿)或限量饮食治疗方式的人，一定理解饮食和疾病之间存在紧密联系的道理。根据对所处环境的观察以及自身的体验，他们确信古埃及人在5700多年前记载在莎草纸文卷中的认识是完全正确的。当时，人们就已经有了如图1所绘的认识。

“值得高兴的是，本书的绝大多数读者，即使是他们对医学一

■ “健康诊断法”证实了弗·克沙·迈尔理论的正确性：慢性消化道疾患能使人致病、过早衰老、身形丑陋。

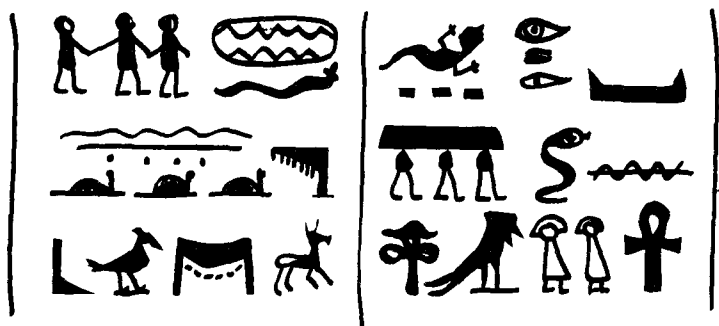


图1 大多数人摄取的食物过量。实际上,人只需要这些食物的1/4就足以生存,而剩下的3/4养活的只能是医生

窍不通,也能迅速地理解和肯定本书所阐述的生物学上的内在联系。相反,倒是那些受过完全新式的教育和思想的熏陶,遵循复杂的思维和想像模式的医生对此难以理解。通常,他们只有等到自己也经历过一次肠道清洁治疗后,才能找到真正理解弗·克沙·迈尔简单、自然理论的途径;也恰恰是到了这个时候,到了他们亲身领略到‘轰动效应’,即经历在其整个学业中从未听说过的清肠全过程及其相应的反应的时候,他们才会真正理解为什么迈尔博士的理论会产生如此大的反响。在接受清肠治疗的过程中,他们对描述的、常常是大规模的清肠和去渣过程给予了很大的关注,并对结果惊诧不已,确信它是无可辩驳的事实。等到疗程进入到最后的健康重塑阶段时,他们已经要公开地、迫不及待地承认,清肠疗法真的能起到从根本上进行治疗的作用,即不仅是在身体上,而且还在心灵上达到这样的效果。”

1957年,德国斯瓦本地区的一位杰出医生弗莱蒙特·比德尔曼博士这样写道:

“5年来,我一直在熟读弗·克沙·迈尔的著作,但我必须毫

不夸张地承认,我真正准确地理解他的思想是在前一段时间亲身经历了一次迈尔疗法之后。

“现在我才知,迈尔所提出的‘去渣’或‘清洁血液’绝不是不切实际的空话,而是事实,是能用其独创的‘健康诊断法’进行检测,能用来教和学,并能对结果进行检验的事实。

“以前,如果听说某人想在春天去疗养,去做瘦身,或者进行清洁血液治疗的话,我会对此不屑一顾。尽管这种治疗方法能简单地以清洁炉子内壁的烟尘来进行机械式的类比,但这种对比似乎不伦不类,令人心生反感,至少这样的表述太不专业,如同儿戏。

“但自从我接受了一次迈尔疗法治疗后,无论是以医生还是以患者的身份,我都能体会到,迈尔的理念是看得见、摸得着的真实。尽管迄今为止我几乎从未想到过,或者说不愿意去想像会有这样的事实存在,因为对我而言,这里面包含的未知数似乎太多。

“在认识方面,弗·克沙·迈尔的医学发现命运多蹇,经历了多次重大的考验:他的理论表述太简单,但要理解它,不仅要求



图 2a “治疗开始前,我要提醒您注意,面前的小门是我们健康中心的惟一出口……”

要有新的看问题的方式,还要求有完整的思维转变,即既要完全改变对自己的看法,还要完全改变对机体代谢的看法……”

本书插图的作者也在自己的身体上尝试过清肠疗法。他不仅在自己的身上,而且也通过别的患者对疗效进行过认真的观察。作为一位幽默的漫画家,他建议那些意志特别薄弱的人(现实中这种情况其实非常罕见!)多看看图 2b,并以此激励自己。

大多数情况下,清肠所产生的效果不仅清晰可见,而且令人兴奋,在众多的病例中甚至疗效惊人。从图 2b 中,读者能醒目地看到患者治疗前后的外形变化。虽然插图是漫画式的,充满着幽默,但它的内涵、它的核心绝对是真实的。因此,祝愿所有本书的读者都能从根本上获得一个类似插图描述的好身材。

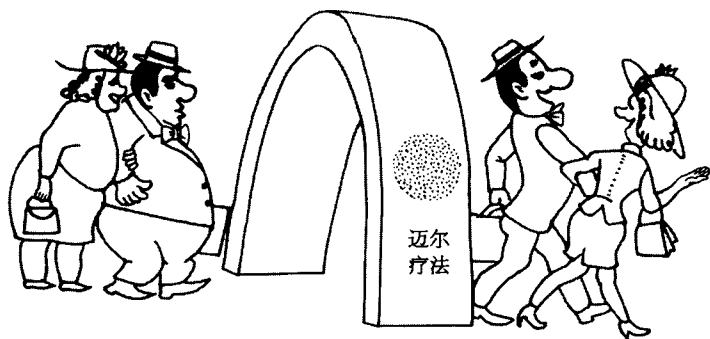


图 2b 治疗前和治疗后