

自然养生健康书系

# 神奇的 肝胆净化法

[美]安德烈亚斯·莫里茨 / 著  
莫芳 / 译



THE LIVER  
AND  
GALLBLADDER  
MIRACLE CLEANSE

最新  
升级版

## 别等到有疾病才看!

这是你能为自己健康所做的，最重要且最棒的一件事!

### 肝胆净化 自然养生第一环

一旦胆结石阻塞了肝脏，将会破坏体内的生理平衡，导致消化、循环、呼吸、排尿、神经、生殖等系统出  
可能引发心脏病、关节炎、忧郁症、糖尿病、癌症等致命疾病! 透过自然安全的肝胆净化法，你能  
健康活力、青春不老的人生!

超过 100 万册，风靡美国、德国、俄国、巴西、西班牙……等十余国。

陕西科学技术出版社

# 神奇的 肝胆净化法

[美]安德烈亚斯·莫里茨 / 著  
莫芳 / 译



THE LIVER  
AND  
GALLBLADDER  
MIRACLE CLEANSE

陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

神奇的肝胆净化法:最新升级版 / (美) 莫利兹著;  
莫芳译. -- 西安:陕西科学技术出版社, 2013.10  
ISBN 978-7-5369-5873-9

I. ①神… II. ①莫… ②莫… III. ①肝疾病-结石  
(病理)-治疗②胆道疾病-结石(病理)-治疗 IV.  
①R575.05②R575.605

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第201593号

Copyright © 2007 by Andreas Moritz  
All rights reserved  
Published by arrangement with Ulysses Press,  
PO Box 3440, Berkeley, CA 94703, USA

### 神奇的肝胆净化法

---

- 出版者** 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
西安北大街 131号 邮编 710003  
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236  
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
电话 (029) 87212206 87260001
- 印刷** 北京高岭印刷有限公司
- 规格** 880mm × 1230mm 开本 1/32
- 印张** 8.5
- 字数** 170千字
- 版次** 2013年11月第1版  
2013年11月第1次印刷
- 书号** ISBN 978-7-5369-5873-9
- 定价** 36.00元(随书附送光盘)
- 

版权所有 翻印必究

## 作者声明

本书作者安德烈亚斯·莫里茨，并未主张任何一种特定的医疗形式，但相信对希望改善自己健康状态的读者来说，呈现在本书中的事实、数据和知识，都应该被每位读者了解。

作者尝试为本书的主题内容提供最深入、正确且完整的信息，但对于部分来自外部的参考数据，若有缺漏、不精确或矛盾处，作者和出版社诚心接受指教。

本书所提供的方法并不试图取代现有的主流医疗方法，读者在采取任何方法之前都应自己谨慎评估。书里的所有陈述都是以作者本人的意见及理论为基础。读者在采用任何饮食、营养、草药和同类疗法营养品前，都应向医疗专业人员咨询，在停止任何疗法前也一样，作者在此并未试图提供任何医嘱或替代建议。

此外，本书的陈述未经美国食品药品监督管理局和联邦贸易委员会的审查，读者在采用任何特定的方法治疗个人问题前，应靠自己的判断或向相关医疗人员咨询。

## 推荐序1

《神奇的肝胆净化法》是一本绝佳的“知行合一”保健书，非常值得每户一本保平安。我为什么会以知行合一来描述此书呢？因为作者花费很多心血研究肝胆结石的问题与解决方法，他说明西医对此问题的处理方法后，告诉读者还有自然且相对非常低副作用的清理方法可行，以及进一步的肝胆结石预防方法，还用很多篇幅回答很多疑问。但很多人往往出自无知、陌生、恐惧、保守，劈头就拒绝采用天然的方法来解决可能轻易解决的问题。其实这是医疗界（包括中医）非常普遍的下意识反科学态度。当我十五年前看清楚这一现象后，就离开那种类似父权专制的封闭社群，走自己的路，这一期间亲身体会无数的所谓另类疗法，了解箇中奥妙。我犹如进到糖果店的小孩，获得难以计数的报酬，让我无悔地走上另类医学或身心灵合一的不归路。为什么会有很多人连尝试都没就拒绝了呢？从灵修的观点说穿了，就是缺乏冒险感与潜意识作祟的恐惧感。恐惧感强会透过保护机制做出未经思考的回应，久而久之就变成一种自动反射的习惯，可是人人认为是理所当然或习以为常，不会认为这是很幼稚的情绪反应。

日本有一小岛的一只幼猴吃到掉到水里变干净的地瓜后，遂发展出洗地瓜再进食的新方法，当一百只猴如此效仿时，没有交通往来的隔壁岛猴子们居然也开始洗地瓜再吃，这就是集体意识具有无形影响力的表现。可是这个故事还有非常重要却受忽略的一个情节，拒绝改变吃法，还是吃沾泥土地瓜的少数猴子们都是掌权的公猴。所以，权利让人（猴子）昏了头，不再有求新、求进步或改革的动力。人要在冒险与恐惧中找到适合自己的平衡点作决断，但很多人的自我保护意识太强，连试验一下都没有就拒绝尝试。

我对任何新颖不知的疗法就先保留意见，尝试后再下结论。我发现对咖啡灌肠或大肠水疗嗤之以鼻的医师们往往连尝试都没有就说它们的坏话，还经常引经据典说得头头是道，可是像气球一样一戳就破经不起实际的体验。本着开放的尝试心态，我做过大肠水疗、咖啡灌肠、此处所说的肝胆排毒法，都收到很好的好处，我绝不会放弃使用它们来改善自己健康的机会。

再说，为什么家家户户都应该有一本备用呢？因为肝除了是人体第一大解毒器官，也易受愤怒之气损伤，人比人气死人的中国俗语就显现此中国民族性，也因此肝疾在中国人中相当普遍。而胆虽居辅助地位，但是中医有胆是“中正之官”说，意思说它对我们在做决断是有很强影响力的，今天从美国整合医学的临床经验发现，

胆汁对排脂溶性毒非常重要，胆汁不足时，比水溶性毒更毒的脂溶性毒就排不出，更会囤积在脂肪组织或脂肪多的大脑器官，也增加肝的解毒代谢负担。所以，例行的肝胆排毒对中华民族会有极大的好处。书中还有提到油漱口与清除银粉的保健要点，这也是我个人推行多年的项目。口腔是肠胃道的最上游，不治理干净，拼命清下游是事倍功半的做法，因此健康从齿开始与身体健康一半靠嘴巴是我常提的保健理念。希望读者会至少花一个礼拜清清自己的肝胆，以自己的身体做临床实验，不要轻易拒绝一个对你可能很有帮助的自然疗法，一切等做完了再说吧！

——陈立川博士

癌症研究专家 毒物学博士 畅销书作家  
《人体空间排毒》、《你补了几颗毒牙》作者

从古医圣希波克拉底（西方医学之父，医师毕业誓词源自其门徒誓言）乃至现代的主流或非主流医学，无不推崇“自体免疫力”是治病的根源，且一切医疗方法都必须以消除症状（治标），且不伤害并能提升免疫系统（治本），达到“标本兼治”的原则，才是完善的整全疗法。肝胆肾等排毒净化法在美国自然疗法界流传使用已久，90年代中期先由雷久南博士将7日肝胆排石版本引进华人世界，2005年林正彦博士收集整理《清肝宝鉴》问世，2006年拙译著《詹森疗法——排毒克内魔》二版发行时，正值个人清除了罹患超过25年的乙肝带原，遂将辅助净化的“24小时肝胆肾结石排除法”刊登书末分享读者，并公布于网站上流传。2007年起除本人辅导，还有其他用心人士自行研究开发新配方，大力推动两天一夜的肝胆排毒活动，由此为期不到24小时的肝胆排石营，如雨后春笋般蓬勃展开。

安德烈亚斯·莫里茨阿育吠陀医学治疗师，堪称为自然疗法典范与畅销书作家，不但亲身实践改善个人健康，还推广自然医学多年，并集其经验之大成著书立说分享读者。本著作中钜细靡遗地详述肝胆净化的相关议



题，从系统化的探讨分析问题成因，涵盖排毒净化基础理论，去芜存菁地保留重要的净化步骤，最后又依其多年临床经验，详细答覆大众对进行此净化法的许多疑问。依本人实践推广整体净化多年的经验，亦感在肝胆净化方面，已近完整。《神奇的肝胆净化法》确实是一本值得推崇的肝胆净化入门参考书籍，对于想要学习及体验自然疗法的人很有帮助。此书英文原著初版于2007年印行，繁体中文版于2010年问世，较《詹森疗法——排毒克内魔》英文原著于1980年，繁体字版于2005年问世晚了许多（是一本详述全面提升免疫系统的全肠道净化法，既是自然疗法的重要著作与秘密，也是《神奇的肝胆净化法》第五章中所特别提及的前后与基础步骤），但内容言简意赅、系统分明、旁征博引、易读易懂，是一本入门自然疗法的绝佳好书。肝胆排石法在有经验的指导者带领下进行，若能同时在排石前后充分净化小肠及结肠道，不但无害而且成效显而易见！但愿寻求身心净化的人，能够在这些自然疗法的精华著作中得到启发，并借由亲身实践、反覆验证，重新找回个人的健康。

——李加晶博士

科学家 整全疗法专家

《詹森疗法——排毒克内魔》译者

很多人遇到生病，就马上找医生，然后很可能发现有“胆结石”，就开刀把胆囊切掉，也可能发现有“肝肿瘤”，就心慌意乱，上了手术台，把肝切掉了一半。您想想看，当身体的内脏，被东切西切之后，整个人的心情、斗志、自信、雄心壮志就会完全走样了！为什么我喜欢“自然疗法”？因为自然疗法是不会动刀的，是用改善错误的生活方式与不对的饮食内容，辅以安全的饮食疗法，启动身体的自愈能力，加速新陈代谢，将体内的废物与毒素很自然地排泄出来，完全不会伤害身体，一点副作用都没有！

因为医院可能感受到这种“肝胆排毒”，一定会冲击到医院“肝胆科”的生意，胆结石开刀的病人必然会减少，肝癌的病人也会减少。前一阵子，在台湾就有一些医学界的人士出来批评“肝胆排毒”，认为这都是江湖术士在妖言惑众！？极力强调这些“肝胆排毒”排出来的并不是结石！我认为，这些医生讲的是对的，的确这些排出物并非完全是结石，但我肯定的说，这些都是体内有害的废物，这些废物有可能是“结石”的前驱物质，若不早日排出，可能将来在体内就会形成结石了！

几乎每个体验过“肝胆排毒”的人，都会感受整个人轻松了！甚至于有许多人酸痛不见了！皮肤变好了！体重也下降了！很明显地整个人的健康的确进步了！

其实，排出来的是什么？并不是重点！重点是“肝胆排毒法”对人体健康的确有帮助，而且是可以立竿见影、短期见效！更重要的是，这种做法，是完全没有副作用的！！诚恳得建议大家，一定要学习可以自救的养生技能，一则可以守住自己的健康，二则可以传授给家人，保护全家大小别生病。更重要的，一定要将这么好的“肝胆排毒法”往下传，传给子子孙孙，未来的子孙很可怜，他们要面临比我们这一代更污染、更险恶的环境，一定要把保命的“肝胆排毒法”传承下去，让我们的子子孙孙得以自救多福，可以逢凶化吉！尤其重要的，我们也必须将“肝胆排毒法”分享给至亲好友，让这些我们最关爱的人，都能够学会自我排毒的安全方法，方能守护健康、守住幸福！

——欧阳英

食疗养生专家 畅销书作家

《生机饮食——自疗精典》

《早晨第一杯水》作者

眼见为实，当我亲眼看见从自己的体内居然可以排出近 200 颗结石的时候，那份惊讶与震撼是很难表述的。我自认为是一个过得比较健康的人：长期地习练昆达里尼瑜伽，基本吃素，早睡早起……多年来，生活中也没有什么不良嗜好，所以，当我看到那些浮在马桶上的结石时，我真的觉得太不可思议了。一句话，我们体内的毒素真的是多得无法想像，也马上在心里作了个决定，将排石进行到底！

其实，听说这个肝胆排石法已经有一些年头了，有认识的朋友在做，也一直有朋友邀请我去做，可是，好像机缘总是不成熟似的。而教我们自然疗法的德国老师汉斯也推荐我们去做这个排石法，而他也强调要参考这位作者的版本，因为据说这位莫里茨就是他自己的老师。总之，我们生命中总是会一而再再而三地错过一些好东西，直到办公室的几个小姑娘决定亲身试试，我也才真地动心了。

方法确实非常地简单，没有任何的副作用，也没有什么不舒服，除了最后两天要多跑几次厕所以外（那是因为泻盐在起作用），生活如常。我非常喜欢这

个方法。也很喜欢这本书，里面不仅是谈到如何进行肝胆排石，有很多对于健康的观点甚至是颠覆性的，我也非常喜欢，读起来就像是读一本有关人体的科普读物一样。我甚至决定还要再多读几遍，以便消化和吸收其中的观点。

在我的影响下，身边的很多朋友已经开始陆续进行排石了，我很开心。因为，这么多年走在身心灵成长的路上，最终发现，“身体是革命的本钱”，它是我们修行的基础，基础不牢的话，要想往更高的灵性上成长，是会遇到很大的挑战的。当然，如果纯粹从健康的角度考虑，将体内经年的垃圾排出去，让自己的身体变得更轻松更健康，已经很好了。

另外，我想说明一点的是，由于在排石的过程中会用到泻盐，会让我们拉肚子，我个人的建议是，对于那么体弱的人来说，最好是在排石的前后要补气，比如用艾灸灸一段时间或者喝一些补气的东西，以免身体在大泻之后觉得更虚弱。

非常感谢作者写出这么有助益的一本书，也非常感谢出版社能够出版这样的好书，让我们大家都有机会更好地照顾好我们的身体！

——李思坤

北京合一觉醒中心创办人、身心灵老师

---

## 你的体内有“石头”？

---

### 了解肝胆结石，了解你的身体

很多人都认为，胆结石只在胆囊中形成。这是一个普遍存在的误解。事实上，多数的胆结石是在人体的肝脏中；而很少在胆囊中形成。你可以通过肝胆净化来验证这种观点。无论是对于非专业人士，还是医生、科学家或曾做过胆囊摘除的这些被认为远离胆结石的人，肝胆净化的结果不言而喻，没有其它已经存在的科学证据比这更有说明价值的。当做完第一次肝胆净化时，看见马桶里的数百颗间杂着绿色、褐色、棕色或黑色的胆结石，你将会意识到这是我们生命中的一个重大发现。为了满足好奇心，你可能会决定将这些胆结石拿到实验室去化验或是拿去咨询医生。医生则可能会告诉你这是多么地荒谬，而并不支持你马上就此去治疗，甚至是警告你不要相信这些观点。然而，这次经验中最具象征意义的是，也许这是你人生中第一次对自己的健康主动负起责任来。

并不是每个人都能像你这样地幸运。据调查，全球

约有 20% 的人在胆囊中形成的结石，发展到某些阶段会进入到肝脏里，大多数人遇到这种情况，都会选择手术摘除这个对人体来说非常重要的器官，而事实上，这类统计数据并没有说明问题，因为更多的人将会或早先已在肝脏中形成胆结石。根据近三十年的自然药物实践及治疗各种慢性病患者的临床经验，本人可以证明一个事实，那就是慢性病人的肝脏里毫无例外地都有一定数量的胆结石。而令人惊奇的是，他们中只有少部分人陈述过自己有胆囊结石的病史。而你是否知道，肝脏里形成的胆结石才是影响你获得健康、青春、活力的主要障碍，它也是人们生病并难以痊愈的主因。不去认识及接受胆结石大多在肝脏中形成的这个普遍现象，无论是从传统医学还是补充医学的角度来说，都可能是医学领域里最不幸的一次疏忽。如传统医学一样地依赖血液测试来诊断疾病，对肝脏健康的监测来说是一个极大的不足。许多有身体疾病的人可能在一种或几种血液肝酶指数中测试正常，不论他是否有肝充血的情况。而肝充血是目前人体最常见的疾病之一，但传统医学却很少提及它，甚至没有医生能对其作出准确的检测及临床诊断。而只有肝细胞受到破坏时，例如是肝炎或肝实质发生的炎症时，才能测出血液中的肝酶水平发生变化。那是因为肝细胞中含有大量的酶，随着一定数量的肝细胞破裂后，便会释放到血液中。当化验血液的时候，这些肝酶数量就会增加，显示肝功能异常。在这种情况下，肝脏已经发生

了实质性的损害了，但事实上，在肝脏受到实质损害之前，一般会会有一个经久多年的肝充血阶段。

通常的临床测试几乎不能检测出肝脏里有结石。事实上，很多医生甚至不知道它们是在那里产生的。只有某些处于最前沿的研究型大学，譬如像负有声望的约翰·霍金斯大学，他们的研究人员会在论文或自己的网站上阐述这项研究结果。他们将此称为肝内结石。通过理解肝结石对多数疾病的新陈代谢的影响机制，并且，学会使用简单的方法去除这些有害物质，你就能掌握永葆青春活力的秘诀。应用肝胆净化来对抗疾病，无论是对于你自己还是你作为一位健康导师来指导的病人，都是意义非凡的。你会明白，拥有健康的肝脏等于是开创了健康的新纪元。

## 肝脏健康对人体的重要性

肝脏直接掌控着人体内所有细胞的生长及其功能。因此，一切形式的细胞功能故障、缺损及异常生长大多都源于疲弱的肝脏。即使失去了多达 60% 的细胞及其功能，肝脏凭其特殊的构造及其强大的功用，仍能维持正常的运作，因此血液测试结果也并无显示异常。这种结果可能误导了很多病人及其主诊医生，其实很多疾病的源头都可以追踪自肝脏里发生的病变。本书的第一单元



的内容主要就是陈述了肝脏和病变之间极其紧密的联系。

所有的疾病或者病态的症状都是由体内某种功能受到阻碍而引起的。譬如说，一根毛细血管闭塞了，则会导致其不能为某一组细胞输送活性氧及其他营养成分，这些失去营养支持的细胞将需要启动特殊的紧急机制来自救。很多受影响的细胞受不了“饥荒”而仅仅是简单的衰弱至死。另外一些复原性较强的细胞，则会通过细胞变异来适应变化的环境，并学会收集和利用其他细胞新陈代谢排出的废物，例如吸收乳酸，可以补充它们的能量需求。这些存活的细胞可以比作行走在沙漠上的人，在身体极度缺水的情况下靠喝下自己排出的尿液才能生存下来。只有在脓性中毒及某些器官结构受到严重破坏时，为了避免细胞的迅速死亡，细胞发生的变异才会导致癌变。尽管根据一般人的理解，把机体对体内积累的毒性废物及分解代谢的细胞物质的正常反应机制，称为疾病似乎很牵强。但不幸的是，对机体的这种行为本质的忽视，导致了很多人相信这种机体的自救机制产生的是“自身免疫性疾病”。“自身免疫”意指机体实施攻击自身并尝试自杀的行为。这是不争的事实。癌性肿瘤就是由于互相联系的机体组织间产生了严重阻塞，血管壁及淋巴导管等阻碍健康的细胞吸收足够的氧份及其他活性营养物质而导致的。

另外，还存在着很多同等程度的其他阻碍足以破坏人体的健康。譬如，大肠便秘会妨碍机体排出粪便中的