

修订版

人体净化 健康革命

身体自我治疗的故事

5%的病医生治 95%的病 自己治

金世眩 著



不要认为吃药、去医院是理所当然

从净化身体做起排空再补充的轻身延年人体净化项目
帮助我们的身体自我恢复

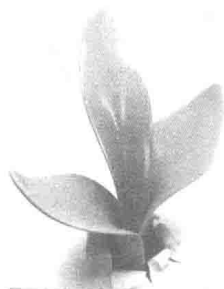


中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

人体净化 健康革命
身体自我治疗的故事

5% 的病医生治 95% 的病自己治

金世眩 著



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (C I P) 数据

5%的病医生治 95%的病自己治 / 金世眩著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5152-1728-4

I. ①5… II. ①金… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第120509号

5%的病医生治 95%的病自己治
金世眩◎著

责任编辑	赵东升 王益军
封面设计	映象视觉
出版发行	中医古籍出版社
社 址	北京市东直门内南小街16号 (100700)
电 话	010-64089446 (总编室) 010-64002949 (发行部)
网 址	www.zhongyiguji.com.cn
印 刷	北京博图彩色印刷有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	136千字
版 次	2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5152-1728-4
印 数	0001~12000册
定 价	56.00元

关爱众生
益人济世

刘从明

二〇一八年六月

作者介绍

金世眩

1957 年出生于韩国忠北永同的作者从小体弱多病、神经敏感，长期服用各种药物。偶然的机会接触到酵素（酶），通过酵素（酶）治愈了顽固疾病，从此决心投身于酵素（酶）的研究。从七年前开始逐步改善原有酵素（酶）制品的缺点，并在韩国第一个运营利用复合活性酵素（酶）的“人体净化项目”。通过它拯救了 10 万名以上的肥胖症、高血压、糖尿病、癌症等各种代谢疾病患者，并以这些经验为素材，广泛展开有关人体净化的宣传。以普通人和药师、医生、韩医师为对象进行了 1500 次和 550 次以上的演讲与研讨会，并应邀前往美国、加拿大、日本、中国、俄罗斯、泰国、蒙古、印度尼西亚、菲律宾等国演讲。

现在他被认为是韩国国内名副其实的一流的健康专业讲师，并在 2012 年被韩国知识经营医药健康产业部门授予大奖。

2013 年，他作为大韩发酵解毒学会（KFDA）的顾问及讲师，为营造没有代谢疾病的世界而积极参与活动。

推荐词

为了达到排空与补充的适当均衡

人体是一个小宇宙，因此人体的新陈代谢遵从宇宙的运行原理。若人体摄取正常的饮食，饮食就会经过正常的代谢过程通过大便、小便、汗等排出体外。但是若我们摄取不正常的饮食，即添加有各种化学合成物质的加工食品、精制食品、油炸食品、肉类等，我们的身体就不能完全消化并把它堆积在体内。

由于不正常饮食造成的不完全消化，引起肠内环境急剧恶化会导致肠内腐败，最终引发肠漏综合征，毒素贯穿薄弱的肠壁流入血液。这些毒素污染血液，血液污染发展为细胞污染并降低各个器官的功能，由此引发慢性疾病。这种疾病是违反宇宙自然规律所造成的，因此很难靠人体的自净能力来解决。

金世眩先生所主张的人体净化项目，是通过利用复合活性酵素（酶）使被污染的身体重新得到净化，来恢复自净能力的项目。人

体净化与单纯的喝水、辟谷断食不同，它是使消化酵素（酶）的使用最小化来最大限度地支援代谢酵素（酶）为重点的，排空与补充达到适当均衡的合理的酵素（酶）项目。

这本书详细地阐述了以往只有通过演讲与研讨会传播的人体运行原理。包括：以素食理论依据在内的发酵优点、体温维持的重要性及摄取复合活性酵素（酶）的必要性，都颇具说服力。以对人体净化项目的坚定信任与坚强信念为奠石的金世眩先生的著作，将与更多读者产生共鸣。

不论是受肥胖症、高血压、糖尿病、癌症等慢性疾病伤害的人们，还是真心希望帮助家人和周围的人能拥有健康生活的人们都应该阅读这本书。这本书作为最新的健康导航将拯救诸多即将凋谢的生命，为各位的健康负责。你若能有机会静心阅读此书，不但能使自己拥有健康的人生，还能使以后的人生因帮助他人、传播健康而充满喜悦和感激。

韩医学博士 金东河

（名人综合医学免疫健康促进中心所长）

导语

为什么世界上有这么多病人？

人体净化项目，被誉为“健康领域的哥白尼地动说”，颠覆以往的健康认知。

有一天住在大田的朋友打电话给我。

“‘认识的人中，有人正承受着糖尿病带来的痛苦’，我对他说‘有痊愈的方法你试试看’，他却反驳我说‘别说傻话，世界上哪有那种东西’。丝毫没有试试的想法，无论如何都不相信我的话，你说该怎么办？”

这种情况对我来说早就习以为常。尽管亲身体会人体净化的人已达到 10 万之多，但在被疾病赶到穷途末路之前人们还是听不进我的劝告。越是亲近的亲戚这种倾向越强。我至今通过超过 2000 次的演讲强调了人体净化的必要性。但是想在演讲的两个小时左右的时间内把一切都说明白，经常受到时间与空间的限制实现起来很困

难。所以为了高效率地向更多人传递健康真理我决定写下这本书。

这本书，是怀着希望每一个人都远离慢性病患迫害的心愿而写下来的，真心祈愿读过这本书的各位不再陷入苦海。

现代医学有盲点，我不是否认它的成果，但是关于慢性病患方面它陷入了见树而不见森林的误区。人体是各器官相互辅助互相完善的有机生命体，若仅仅对肥胖症下减肥药，对糖尿病下降糖药，对高血压下降压药，对癌症下抗癌药，就如同修理汽车一样地把人体分门别类地治疗必然不会完全康复。对待人体时要如同对待森林一样考虑全局，并协助生命的整体系统康复。我们生病并不是命运，“要余下人生都吃药”的铁律并不存在。

之前我们都被洗脑了，相信医院会解决全部问题。但是至今为止，医院并没有完全彻底治疗疑难疾病和慢性疾病的成功经验。

我们生病是因为我们违反了自然法则。由于我们不吃自然饮食，而毫不犹豫地摄取含有各种化学添加物的加工食品，除去营养成分的精制食品，非正常饲养的肉类，所以人体无法消化这些而导致发病。因此关于慢性疾病方面医生无法帮助我们，我们康复的唯一方法就是回归自然。

但是现在我们回归自然的路实在是遥不可及。难道能抛弃生活的家园回归山里吗？我们只能在此时此地关注健康。现在我们能做到的最有效的健康法则是“生活习惯的改善”：吃的要改善、要运动、要晒太阳，在那之前，要让污染的身体恢复到正常状态，即要

实行“人体净化”。

因为繁忙只能吃速成食品？因为繁忙没有时间人体净化？我们四处奔波的原因是什么？不就是为了幸福的生活吗？失去健康能幸福吗？现在我们要投资给健康。全球糖尿病人口 4.15 亿的时代！情况紧急！

当我四处进行关于人体净化的讲学时常常会遇到这样的问题：人体净化项目科学吗？人体净化项目具有医学根据临床数据吗？

我会这样回答。

“宇宙的运行与秩序能用科学证明吗？你能把宇宙玩弄于股掌之间吗？相信肉眼看不见的就全是迷信吗？那你怎么相信某一个人对你爱的告白呢？”

我们无法用科学说明地球为什么会转，太阳是谁的发明物。当然也不知道宇宙诞生的原因，宇宙的大小以及我们从何处来往何处去。以前我们都不相信微生物的存在，亚当史密斯把自由市场原理称为“看不见的手”且即使看不见但改变世界的手依然存在。读到此书是值得庆幸的，因为保持健康长寿的方法蕴藏在这本书里。

暂时谈及敏感性话题，就是希望不要把这本书与先前的解毒疗法去比价。现在以解毒为名在市场上流行的解毒疗法，把我们引入了我们能把自己的身体随便操控的误区。我们精巧的生命体，不可能只通过一种途径就康复，甚至被称为生命的火花的酵素（酶）也无法独自解决某些问题。只有当我们的身体饱含敬畏之心并

小心地探索时才能完全保持身体健康。

现代医学在因事故或感染导致的疾病治愈方面立下的赫赫功勋的确不能忽视，但是西洋医学在代谢疾患、慢性疾病、疑难病症方面也显露出它的不足。我通过讲学向诸多专家与普通群众强调疾病的原因与人体净化的重要性。许多韩医、西医、药师对此感同身受，并成为在前沿医学上融合全新疗法的契机。通过 10 万名以上的体验实例能确定，排空再补充的疗法所代表的人体净化项目是现代人所未能解决的肥胖症、高血压、癌症等生活习惯疾病的比较好的治疗方法。当人体内各种废物得到净化时我们的疾患也会随之逝去，年近花甲也能拥有弱冠之时的体力与精神力。

这本书含有与拯救我们身体的方法相关的全部。从多角度接近并不意味着实践的复杂与艰辛。只要理解了我们身体运行的原理，我相信实践也就会随之而来。

向百忙之中为此书写下了推荐辞的专业人士表达衷心的感谢。更值得感谢的是亲自听我的讲学、体验，并给予补充的数十万名体验者。没有他们这本书肯定无法问世。无论如何希望这片土地上的人们通过此书实现健康长寿的梦想并展开健康而又幸福的人生。

2013 年 12 月 祝愿众生恢复健康

金世眩

作者介绍：金世眩	1
推荐词：为了达到排空与补充的适当均衡	2
导语：为什么世界上有这么多病人？	4

第一章

医学在发展，为什么病人在增加？

糖尿病人口 4.15 亿的时代，我们该怎么办？	5
提倡垃圾废物的社会	9
加工食品可以称之为化学添加物拌饭	11
单纯的呼吸也会毁了我们的身体	15
死亡动物的逆袭	19
精制食品不是饮食	24
饼干点心的诱惑	29
过度摄取“钙”会导致猝死	32
压力是藏在心里的“毒”	35
药（Pharmacy）的语源是毒	38
运动不足时体温会下降	42
除人体净化以外，没有其他方法	46
现在比起吃更应该排出去	51



第二章

大便里藏有健康的秘诀..... 54

通过观察大便来检查肠健康..... 57

万病的根源，暴饮暴食..... 62

人体净化的起点是抑制食欲..... 66

肠道想要休息..... 68

水断食很危险..... 71

知道酵素（酶）就看得见健康..... 74

用复合活性酵素（酶）寻找慢性疾患的答案..... 78

科学无法说明的物质..... 83

对身体有益的海藻类，更有益的海藻类发酵食品..... 87

生命兴起的信号，好转反应..... 92

第三章

通过小便和体脂肪确认代谢..... 98

用小便确认身体健康..... 101

血液污染是高血压和糖尿病的开端..... 104

破坏我们人生的糖尿病..... 108

腰围不要超过 34 英寸（86 厘米）..... 113

蕴含“明天”的糙米..... 118

拯救生命的植物生理活性营养素..... 122

保持食物的“完整”，营养才完整..... 127

喝水让血液顺畅..... 130

最后的餐桌成为生命的餐桌..... 133

第四章

内心温暖体温上升 151

小肠和心脏不易患癌症..... 139

寂寞与孤独意义不同..... 142

小孩不会有脚气..... 145

我体内的暖炉——肌肉..... 148

亨伯子女众多的原因..... 151

不要轻易往浴缸里放入玫瑰花瓣..... 155

得到新生的表妹..... 158

第五章

健康改变四柱八字 165

找回健康，逆袭人生..... 165

拯救我的身体要花几天..... 167

复合活性酵素的奇迹..... 170

复合活性酵素走出韩国的第一个国家，日本..... 175

目清耳明..... 179

想减肥的人，想增肥的人..... 183

远离医院的女士，拯救了女儿未来的父亲..... 186

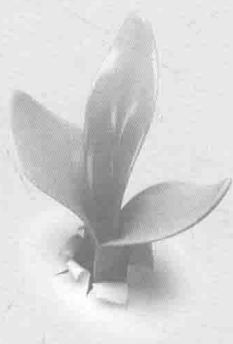
复合活性酵素（酶）邂逅韩医学..... 190

珍贵的缘分，惠恩女士..... 195

像打扫房间一样清扫体内..... 199

医疗费预算可以显著减少..... 202

尾声：现代医学举手投降的疾患，我的身体自我治愈 207





第一章

医学在发展， 为什么病人在增加？

有医生治的病，也有我们身体自己治的病。我把医生治的病称为“疾病”，把身体自己治的病称为“疾患”。遭遇事故或被病原菌感染而获得的疾病（霍乱、伤寒、结核等）要得到医生的急救措施（治疗），但是由于血液污染而获得的疾患（高脂血症、高血压、糖尿病等）要努力靠自己的身体恢复（治愈）。