

《癌症不是病》作者，神圣桑特蒙尼疗法创始人，  
阿育吠陀医学专家 安德里斯·莫利兹

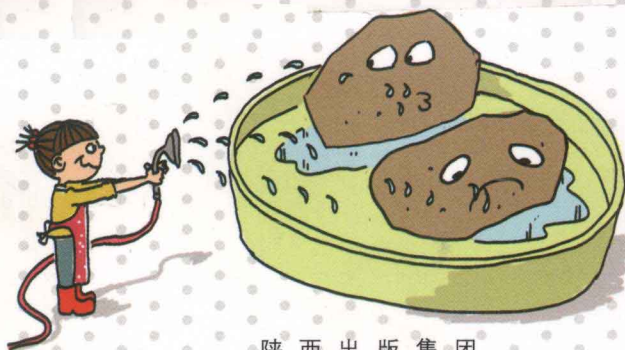
(美) 安德里斯·莫利兹◎著 莫芳◎译



史上最给力的结石排除法  
轻松有效·简单无痛

全面净化你的身体  
让你恢复健康，  
永葆青春活力

# 肝胆 清道夫

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in a bun, wearing a red dress, pointing her right hand towards the large Chinese characters '肝胆清道夫'.

陕西出版集团  
陕西科学技术出版社

史上最给力的结石排除法 轻松有效·简单无痛



# 肝胆 清道夫

The Liver and Gallbladder  
Miracle Cleanse

(美) 安德里斯·莫得兹◎著 莫芳◎译

陕西出版集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

肝胆清道夫 / (德) 莫瑞兹著; 莫芳译. -- 西安:  
陕西科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5369-5017-7

I. ①肝… II. ①莫… ②莫… III. ①肝疾病-结石  
(病理)-防治 ②胆道疾病-结石(病理)-防治 IV.  
①R575

Copyright©2007 by Andreas Moritz

All rights reserved.

Published by arrangement with Ulysses Press,

PO Box 3440, Berkeley, CA94703, USA

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第043316号

---

**出版者:** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街147号 邮编710003

电话(029) 87211894 传真(029) 87218236

<http://www.snstp.com/>

策划编辑: 张延

责任编辑: 宋宇虎

特约编辑: 温雅卿 刘红兵

**发行者:** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街147号 邮编710003

电话(029) 87212206 87260001

**印刷:** 北京中印联印务有限公司

**开本:** 889mm × 1194mm 1/24

**印张:** 10

**字数:** 110千字

**版次:** 2011年4月第1版

2011年4月第1次印刷

**定价:** 29.80元

---

版权所有 翻印必究

## 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。你可以通过肝脏清洗术来验证这种观点。无论是对于非专业人士，还是对于医生、科学家或曾做过胆囊摘除术的这些被认为远离胆结石的人，肝脏清洗术的结果不言而喻，没有其它科学证据比这更有说明价值的。当做完第一次肝脏清洗术时，看见马桶里漂浮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的荒谬，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。应用肝脏清洗术来对抗疾病，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。本书的第一章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代谢废物。而这些滞留在肠道下段的排泄物会为肠道造成一个毒性环境，如果这种情况（便秘）不解除，这种毒性会蔓延到整个机体。

肾炎及肾功能不全可以是肾脏对钙化结石或脂肪沉淀的一种反应机制，从而会影响尿液在肾脏及膀胱里的正常排泄。这些矿质沉淀物的形成会导致整个排尿系统的液体滞留、体重增加及很多其他疾病症状。

如果有酸性毒性物质在胸腔和肺脏里形成，体内会反应性地产生一种黏性分泌物去限制这些物质的扩散。结果是导致肺里的气管充血，从而使人感觉呼

吸困难。如果你的身体存在严重中毒及充血的情况，这些不适甚至会发展成为肺部感染。肺部感染的形成机制原则上是帮助破坏及移除那些被损坏的、衰弱的肺细胞，否则，这些细胞会逐渐腐败或被分解（形成有毒脓性物质）。而肺充血则阻止了机体清除被损坏的或衰弱细胞的自然机制，如果这种充血现象不能在体内自然解除，或者患者有不好的饮食习惯导致其日益严重，那些形成的脓液会滞留在肺组织里。自然地，大量的细菌会在此生长繁殖，并促进机体竭尽全力地清理这些含有被分解的细胞碎片和其他代谢产物的充血区域。专家们将这种机体的自救机制称为“葡萄球菌感染”，或者是“肺炎”。

听觉能力低下及耳部感染可能是由于大量充满毒性物质和（或）细菌活体或死体的黏液从喉咙或耳道（耳咽管）产生并进入到体内而引起的。同样的道理，高酸度的食物或饮料会使血液变得浓稠，在毛细血管及动脉里的流动速度减慢，从而导致从皮肤感染到关节炎或者高血压、甚至于心脏病发作等大大小小的状况。

## ● 别让肝脏结石堵住了你的健康之路

这些发生在机体里的不同障碍直接或间接地影响着肝脏的表现——特别是，在机体受到肝结石或胆囊结石的困扰时。在这些器官中存在数以百计的结石或其他滞留的有机或无机物，对体内的正常机能将会产生巨大的干预，譬如食物消化、体内废物的排泄及通过血液分解有毒物质等生理过程。通过缓解肝

胆管及胆囊内部的充血，机体内大约60到100万亿的细胞将能“呼吸”到更多的氧气、吸收到更充足的营养、更有效地将新陈代谢的废物排出体外，以及更好地维持与神经系统、内分泌系统及身体其他部分的联系。

几乎每个受到慢性疾病困扰的病人在肝脏中都存在多达一定数量的胆结石。医生可以简单地通过让他的病人做肝脏清洗术来证实这一切。结果将会清晰地呈现出，至少一种特定的肝脏疾病会被发现，而通常情况下，这个充满活力的器官很少被人们认为是其他疾病的“罪魁祸首”。肝脏里多数的胆结石的组织成分被发现跟胆汁的成分一样无害，主要是由胆固醇构成的。相当数量的结石都是由脂肪酸及其他胆管排出的有机物质构成的。事实上，多数这样的结石只是一些胆汁的凝固块或有机物，所以在它们能在X线检查、超声波及计算机X射线断层等临床诊疗技术中“遁形”。

情况有所不同的是，在胆囊里存在多达20%的结石是完全由矿物质、大量的钙化盐和胆色素构成的。上述的诊疗技术可以轻易检测出胆囊里这些硬化的、相关的大型结石，而检测不出肝脏里存在的相对软化的、非钙化的结石。只有在大量的胆固醇结石（其成分85%—95%为胆固醇）或是其他脂肪结块堵塞了肝胆管，临床超声技术才能检测出并诊断为“脂肪肝”。在这种情况下，超声图片显示出几乎整个肝脏都变成白色的（而不是黑色）。而一个被脂肪化的肝脏在其严重受阻及功能衰退前可能已经聚集了多达20000个结石于其内。

## ● 传统的医院诊疗忽视肝胆清洁的重要性

如果你患有脂肪肝，去咨询医生的时候，她可能会说你的肝脏里存有大量的脂肪组织，而不太可能会告诉你体内有肝结石（这些结石阻塞了肝胆管）。如前面所提及的，大多数的肝内小结石都不能被超声或CT扫描技术检测出来。然而，专家们只要仔细地分析诊断图像，就能发现一些小胆管会因为阻塞而增宽。由体积及密度较大的单个结石或结石群导致的胆管增宽，使用磁共振成像技术（MRI）可能更容易检测出来。然而，除非有明显的肝脏疾病征兆，不然医生们很少会主动去检查是否有这些肝结石存在于体内。不幸的是，尽管肝脏是机体里如此重要的器官之一，但其中存在的异常却常常被漏诊。

纵然早期的脂肪肝或胆管里的胆结石形成能被注意到及诊断出来，但当今医学领域里并没有提供任何治疗手段来减轻肝脏的这种沉重负担。

大多数在发达国家的人们，在肝脏中堆积了数以百计，甚至是上千的硬化的胆汁及脂肪结块。这些结石持续地堵塞肝胆管，给肝脏及机体的其他部分都造成了巨大的压力。从逆向推理的观点来看，整个肝脏的表现，跟这些结石的成分并没有多大关联。无论你的医生或是你自己，认为它们是通常的矿物结石、脂肪堆积还是胆汁结块，最终结果都是这些结石阻碍了必需数量的胆汁进入肠道。这里反映了一个很重要的问题，那就是像胆汁在体内流动受阻这样的小事情，是怎么导致充血性心力衰竭、糖尿病及癌症等这些如此复杂的疾病的？

胆汁是味苦、呈碱性的黄色、棕色或绿色液体。它具有很丰富的功能。每一种类的胆汁对人体内每个器官和系统的健康都具有深远的影响。胆汁除了促进机体对脂肪、钙质及蛋白质食物的消化，它还对机体吸收日常必需含量的脂肪、去除肝脏毒物起着重要作用，并且帮助肠道维持适当的酸/碱平衡度，以及阻止有害微生物在结肠里繁殖生长。为了让整个消化系统健康正常地运转且给予身体细胞正常的营养量，肝脏每天必须分泌1~1.5夸脱的胆汁。少于上述的胆汁分泌量会导致机体在食物的消化、代谢物的排泄及血液持续性脱毒的生理过程中发生故障。很多人的体内每天只分泌半品脱或更少量的胆汁。就如我们将在这本书中了解到的，几乎所有的健康问题都直接或间接地来源于这样的体内胆汁分泌的减少。

慢性病病人的体内通常都有几千颗胆结石堵塞了肝胆管。其中一些结石可能是在胆囊中形成的。通过一系列的肝脏清洗术去除这些结石、建立健康的饮食习惯及生活方式，使肝脏及胆囊恢复原来的效率，那么身体不适或疾病的大多数症状都会随之减轻。你可能还会发现顽固的过敏症也将减少甚至消失。背痛也将会消失，与些同时身体的能量及健康等级会得到提高。清除肝胆管中的胆结石是你增进及重获健康的最重要、最强大的手段之一。

## ● 这本书将帮助你成功扫除体内结石

在本书中，你将会学会怎么无痛地一次性去除上百颗胆结石。这些结石的

大小可能小得像大头针针头或大至如同一颗小胡桃，甚至像一个高尔夫球那么大，但这种情况极罕见。在实际操作中，肝脏清洗术一般只需耗费14小时，且便于在自己家里操作，则只需一星期的时间。

第一章里，将向大家细致地介绍为什么肝胆管里存在胆结石，包括肝内及肝外的，以及它为什么会被认为是机体健康的最大威胁以及它是如何导致各种大小不同的疾病的。

第二章里，你将可以为学习如何分辨出那些暗示着你肝脏内或胆囊内存在结石的各种征象、标志及症状。其他章节将会解释胆结石形成的原因及防范其再发的方法。

在第四章，你会学习到去除胆结石的实际操作方法。

在第五章中，你将了解这种深入的自我诊疗方法可能为自体健康带来的多种益处。

在第七章里，你可以读到人们应用肝脏清洗术的经验及其说法。这一章里还有常见问题的解答，能够解决你对于这项清洗术的很多疑问。为了使你能从中获得最大的收益，本人强烈建议你在实际操作肝脏清洗术前将此书完完整整地阅读一遍。

在此预祝你在这个追求永恒健康、快乐、活力的旅程中获得巨大的成功！

◀ 前言：你的体内有“石头”？ / 1

◀ 第一章 肝胆结石——人体的健康杀手 / 1

你的肝胆健康吗？ / 2

肝胆出问题，浑身不自在 / 9

◀ 第二章 体内有结石，怎样才知道？ / 67

看皮肤 / 68

看鼻子 / 71

看眼睛 / 72

看舌、口、唇和牙齿 / 74

看手、指甲和足 / 77

看粪便 / 79

更多提示 / 80

◀ 第三章 找出病源——是什么导致了肝胆结石 / 81

胆结石的形成——原因很简单，后果很严重 / 84

看看胆结石的三种传统疗法 / 114

更多提示 / 118

◀ 第四章 “清道夫”来了——轻松有效的肝胆清洁术 / 119

做好准备工作 / 120

净化开始——三个步骤，轻松搞定 / 120

净化过程中遇到困难？ / 131

## 第五章 肝胆净化给你带来的八大惊喜/137 ▶

使你享受不受疾病困扰的生活/138

改善消化、提升能量和活力/140

解除你身心的疼痛/142

让你的身体更加灵活/143

逆转老化进程/144

让你从内美到外/146

增进情绪健康/147

心境更明朗，创造力提高/148

## 第六章 关于肝净化的反馈意见和常见问题/149 ▶

反馈意见/150

常见问题/158

## 第七章 二十一招——教你轻松预防肝胆结石/173 ▶

一年进行两次肝净化/174

保持大肠干净/174

肾脏净化/180

经常饮用离子水/183

摄取必要的矿物质元素/184

喝充足的水/186

减少酒精的摄入/189

避免过食/190

保持规律的进餐时间/191

吃素食/纯素食/192

避免“轻量”食物/192

吃非精制海盐/194

体内元气艺术的重要性/196

保持充足的睡眠/196

避免工作过度/198

经常运动/199

保持适当的日晒/201

饮用益肝草药/203

每天进行油疗/204

撤换所有金属牙齿填充物/205

保持情绪健康平衡/207

◀ 后记

◀ 附录

◀ 关于作者

| 第一章 | 肝胆结石——

# 人体的健康杀手

肝胆病通



胆结石是身体中的主要的致病因素。它们损害了人体内更复杂、更活跃和更有影响的器官——肝脏的功能。没有人能设计出人造肝脏，因为它是如此的复杂。在复杂性仅次于脑组织的肝脏，指导着最复杂的消化及新陈代谢过程，借此影响机体每个细胞的寿命和健康。当人们移除了阻碍肝脏适当并有效率工作的障碍，他或她的身体可以回到一个连续平衡和活力的状态。

## 1、你的肝胆健康吗？

### 肝胆对健康的意义

把肝脏想象成一座有成百上千座房子及街道纵横贯错的大城市。它具备下水道系统来传递水、油及气体。排污系统及废料装运车将城市里的垃圾清理干净。输电线为家庭及商家供应电力。工厂、运输系统、网络通讯及商店满足着居民的日常生活需求。要组织有序的城市生活必须设法使生活在此的居民们的一切需要得到满足。但是如果受到了一个重大的打击、一次电力供应的中断、一次毁灭性的地震灾害或者一次重大的恐怖袭击，像2001年911事件那样，城市生活会瞬间瘫痪，而居民们会开始忍受所有这些维持生命极重要的物质短缺所带来的痛苦。