

全世界最盛行的经典自然疗法

5种根菜汁，风靡全球40余国，影响数百万人的完美健康配方！

布鲁士根菜汁的神奇配方 不用刀的手术

国内第一本针对布鲁士根菜汁的科学解析，
世界多国五星级见证心得，与你分享自然法则养生法带来的健康喜悦

无毒的家创办人
王康裕 著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



布鲁士根菜汁的神奇配方

不用刀的手术

无毒的家创办人
王康裕 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不用刀的手术：布鲁士根菜汁的神奇配方/王康裕
著. —太原：山西科学技术出版社，2014. 8
ISBN 978 - 7 - 5377 - 4878 - 0

I. ①不… II. ①王… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 137028 号

本书中文简体出版权由台湾晨星出版有限公司授权，同意经
由山西科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，
不得以任何形式任意重制、转载。

不用刀的手术：布鲁士根菜汁的神奇配方

著 者 王康裕

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编：030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351 - 4922121)

印 刷 山西臣功印刷包装有限公司

总编辑电话 0351 - 4922134

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张：10.75

字 数 117 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4878 - 0

定 价 26.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。

推荐序一

不吃药的药师

王康裕药师是我们“北医”的首届药学系毕业生，他常自称是不吃药的药师，本书是详述他如何善用布鲁士根菜汁，从药王转变成不吃药的药师的宝贵经验。

这几年来，王药师借着他的专业背景及自然疗法经验，一直担任出版社的校稿及推荐义工，我们一直鼓励他出书，但他总是没有动静。这次终于乖乖静下来写了这本《不用刀的手术》。起初我不以为然，既然是手术，哪有不用刀的！后来他解释，不用刀的手术与不吃药的药师有异曲同工之妙，广义的解释就是，如果不借由正统医疗及用药来解除疾病，就是不用刀的手术，我终于认同了。

本书灵感出自于《布鲁士癌症整体疗法（The Breuss Cancer Cure）》一书，布鲁士先生借由有机的五种根菜汁断食法治愈了多种疾病。当今大部分的慢性疾病都源自于作息及饮食不当，也就是所谓的“生活习惯病”。过去的癌症病例不多，或被归类于遗传基因问题，但是，如果从百年前的每千人只有三人因为癌症而死亡，演变成现在每三人就

不用刀的手术

有一人因癌症而死亡的情况，就可以了解其实遗传基因只不过是小原因之一，大部分的原因是来自于人为的压力、作息、饮食或环境。既然是人为因素，就可以想办法以人为努力克服疾病，也就是所谓的不吃药的生活或不用刀的手术。

布鲁士的五种根菜汁，大概是全世界唯一百分之百取自于生长在土地下的根菜宝贵精华液，非常难得。五种根菜汁的协同作用，犹如经过千锤百炼验证过的中药配方，根菜汁配方百分比是经过不断的尝试与实证而得来的固定处方。为了将其保存下来，布鲁士于 1976 年将这个宝贵的配方授权给瑞士的一家有机农场，这座有机农场成为瑞士近 80 年来的国宝之一。

为了以专业理论对五种根菜汁的协同作用进行有条理地分析，王药师翻阅了他十多年来收集的国内外自然养生书籍。发现大部分疾病的背景因素，皆是能量分子三磷酸腺苷（ATP）不足以及缺氧而导致的代谢障碍。这种代谢障碍，可以通过人为的努力而获得改善。

王药师一直害怕讲太多 ATP 会使内容太深奥而让人看不懂，我仔细地看完全书，发现他已经讲得相当白话，而且有那么多的实例见证，应该不至于让读者看不懂了。

最后，还是希望王药师继续带领大家过着不吃药的生活，特别推荐鼓励之。

台北医学大学讲座教授 谢明哲

推荐序二

从有机界的“菜鸟”变成大家长

十年前我耳闻，“北医”药学系的一位学长，从服务 35 年的医药界转而投入有机、自然与环保的相关工作，创立一个非常震撼人心的品牌——无毒的家。我寻求多方引见，但总是不得其门而入。直到过了三年后，我们才正式接触，并得知当时他避而不见的原因。

当时在台湾，大家对有机自然食品的印象就是精力汤或有机三宝，而王学长所引进的有机豆浆和鸡汤之类的，完全不为市场所接受。再加上，当时业者还停留在强调返璞归真的阶段，他引进正统医药观念、以专业知识为诉求，显得曲高和寡，一开始很难在以素食、宗教与生食为诉求的台湾有机自然食品界立足。他花了三年功夫，才克服这些障碍，在业界占了一席之地。

对于有机自然食品，他不只重视专业知识，更讲求眼见为凭、亲身体验，因此他经营的有机连锁店特别重视各种进修与交流机会。例如，与无毒的伙伴赴瑞士的有机农场参观布鲁士根菜汁的搾取过程、至日本参观酶工厂、至美国参观有机自然食品展、到澳大利亚生药学

院见学以及致德国哥森——布鲁士养生营体验等。这些点点滴滴累积造就了今日的“无毒的家”。王学长成功将正统医疗结合自然疗法，使得两者成为互为辅佐的养生理念。这不仅是“无毒的家”的文化，对有机自然爱好者而言更是一大福音。

更具意义的是，这股追求正确健康知识的力量，对大众产生了潜移默化的力量。医界从以前的排斥心态转而开始认同，医界和民众也了解到，正统医疗有其瓶颈，唯有在讲究平日饮食作息等细节的自然疗法，与正统疗法双管齐下，才是更有效的预防医学和治疗法。举例来说，近日就有医师指出，自然疗法中以苹果汁、橄榄油排肝胆结石的方法，实际上是有其逻辑的，但是结石太大的人，还是需要以手术的方式解决问题。

在大家的鼓励之下，王学长终于提笔写作，与更多读者分享他最推崇的布鲁士根菜汁配方，从生化、能量分子 ATP 的角度切入，深入浅出地介绍五种根菜汁的协同作用与运作机制，读者不只是得到珍贵配方，还获得了健康知识。

目前，老百姓生活节奏快、压力大且外出就餐机会多、饮食不当，使得生活习惯病罹患率居高不下。在此鼓励大家从改善日常作息与饮食习惯做起，不要摄取太多含化学添加物的加工食品。另外，倡导民众遵循自然养生法则。

资深医检师、养生达人 陈国耀

推荐序三

生命中的贵人及恩师

回想这十多年来在推广健康饮食教育的路途上，甘苦点滴如同昨日历历在目，我常常说：人生30岁以前需要遇到贵人，30岁以后要当别人的贵人。非常有幸自己能够从一位建筑工程师转变到今天成为推广健康生活的达人，一场工地意外遇见王药师都是我生命中很重要的转折点之一，也因此让我的人生观大大地改变。“危机就是转机”，无论多困难的处境都是生命该转弯的时候。而生病何尝不是如此呢？

终于，在今年10月份盼到这本由王药师执笔的《不用刀的手术》，实在太高兴了。这十几年来他一直在台湾这块宝岛上认真推广有机健康的生活理念，从《布鲁士的癌症整体疗法》一本书，一段缘，一世情的缘起，一个人、两个人、一个家庭到一家有机店、两家有机店的沟通分享。何谓有机健康的生活？有机食品跟健康有着什么关联？又如何以有机自然无毒的食物来提升自己身体许多原本的“自愈能力”？王药师带领大家，怀抱着让更多人身心健康免于病痛、创造环境健康这样共同的心愿及理念，创办了全台湾最大的有机连锁体系“无毒的

不用刀的手术

家”实体通路。

还记得透过王药师的推荐，第一次喝到布鲁士根菜汁时的感觉，永生难忘，深入探究并和王药师一同走访德国哥森——布鲁士养生营之后发现，这五种平凡的根茎组合成的根菜汁背后却有着更大的使命。布鲁士根菜汁也是我生命中的贵人，布鲁士根菜汁帮助自己和许多人的健康获得改善，透过本书王药师将分享布鲁士根菜汁配方给大众，从大地孕育五种能量进而由 ATP 的角度切入，浅显易懂。

最后，相信透过这本书可以让更多读者轻易了解到“不用刀的手术”真正的意义，平凡的五种根菜汁也能创造出最不平凡的生命力量。

自然养生专家 王明勇

推荐序四

营养师的再教育

我是台湾通过高考、正统体系的营养师，再还没进入自然医学这块领域时，常常很疑惑，坊间说的酶真的有效果吗？人体自然会产生酶为何要再补充？这类问题常常很困扰我，也一直得不到解答。后来进入无毒的家当营养师接触王药师，经由他的讲解与介绍，读了酶之父豪尔博士的书后，才真正了解补充酶对身体的意义，这也才让我深刻感觉到，只读正统西医体系的学问是不够的。后来陆续阅读时下大师们的作品，例如哥森、布鲁士、新谷弘实、石原结实、安保彻、济阳高穗等，让我了解到医学的学无止境及人体的奥妙。

看完王药师的《不用刀的手术》一书，再次佩服，他把正统的医学专业与自然疗法完美地结合起来，并以深入浅出的笔法介绍两种体系相乘的效果。他很客气地问我意见：“书中提到 ATP 不知道消费者是否能了解？”，我则回答：“这是很重要的概念，因为现代人生活习惯不佳、压力太大，ATP 普遍不足，身为专业营养师也应负起推广解说的责任。”

正好，我刚读完两本书《这一生，至少当一次傻瓜》《苹果教我的事》，作者虽然是农夫，但是思维非常有逻辑，他观察大自然如何运行并依循自然法则，在种植苹果时完全不使用农药、化学肥料，让害虫自然消失，让苹果自然开花结果。其中，这位苹果阿公认为，农业最重要的就是要把土养好。这种概念就跟王药师一再提倡的思维相同：身土不二、人无法离土地生活，并且要遵循自然法则。然而，目前主流医学都是依症状来做治疗，头痛开止痛药，胃痛开胃药，就像一般果农种苹果一样，遇到什么害虫就使用相应的农药除虫，却不追根究底，只知一再使用药物来改善症状。

苹果阿公花了 11 年的时间才成功地种出不使用农药、化学肥料的苹果，如果您想要得到健康，透过本书的概念，不需要很长的时间，只要亲身体验就能轻松恢复健康，尤其是书中最经典的半断食或断食疗法，能彻底的改善体质，特别推荐大家施行。

“辅大”营养研究所毕业、专技高考营养师 陈瑞钿

自序

一本书，一段缘，一世情

十多年前，我到瑞士旅行，那场旅行促使我与布鲁士五种根菜汁结缘。

瑞士友人 Roger 介绍给我布鲁士五种根菜汁的配方，以及《布鲁士癌症整体疗法 (The Breuss Cancer Cure)》这本书。当时我正值从事药界工作 40 年，有些工作倦怠，再加上长期交际应酬的生活状态，导致身体状况亮起了红灯。

这本书是我生平第一次接触到的自然疗法书籍。五种根菜汁——甜菜根汁、胡萝卜汁、西芹根汁、马铃薯汁、萝卜汁的组合——带有浓厚的泥土香的气味，当时我并不是很喜欢，但是想到布鲁士的四十二天断食疗法，不吃任何固体食物，期间每天只饮用这种根菜汁 500 毫升 (ml)，于是对这个配方很好奇半推半就地也就接受了。

这本书及五种根菜汁，对我的事业、兴趣及身体而言是个巨大的转折点。以前的我，跟其他上班族没有两样，对于健康问题总是没耐性，也没时间维持。十多年前，我颈椎发生轻微的骨质增生问题，医

师给了我两个选择，一个是要长期做复健，不需开刀；另一个选择就是颈椎动手术。因为我工作忙碌，个性也比较急，为求快速疗效，就选择开刀治疗。

现在回想起来，其实康复就是一种不用刀的手术。

而自从接触自然疗法后，我的生活步调和态度就逐渐转变。过去经常工作应酬，什么都讲求迅速有效，就连花心思改善身体状况也认为是“浪费时间”，渐渐变得注重健康与养生，倾听身体的声音调整作息与饮食，从“药活”走到“乐活”的境界。

之后，我也曾经和妻子、王明勇老师夫妇一同到德国的哥森——布鲁士养生营，去参观他们如何榨取布鲁士的五种根菜汁。在那里，我也看到哥森的录像带，了解咖啡大肠净化的原理，并体验第一次的咖啡大肠净化，深刻感受到身体彻底净化的舒适与喜悦。

发现自然疗法新价值

今日，健康养生潮流，已开始逐渐转变。原本对主流西方医学奉为圭臬的医疗界也发现现代医学有其局限。像日本的消化外科名医济阳高穗医师，因感悟到过去治疗的癌症病患，五年存活率皆少于 50%，所以致力研究改善方针并参考自然医学的哥森博士、布鲁士等人的疗法，提出一套癌症治疗的饮食方法让病人禁盐、补充大量蔬果汁等食疗法，且经十多年的临床追踪，证实有效，现在病患的五年存活率提高至 66%。此外，美国知名胃肠外科权威新谷弘实医师也曾参考哥森

博士的咖啡大肠净化法而有更进一步的医学研究，这些都是现今医师参考先贤智慧所使用的疗法。

人类有史以来最庞大的饮食健康报告——1977 的麦高文报告，以美国国立癌症研究所、心肺血管研究所、国立营养研究所、保健福利部、农业部等单位的专家、医生及研究者为中心，并在英国皇家医学调查会议、北欧各国联合医学调查会议的协助下，进行世界性规模研究，调查饮食生活与疾病的关系，这项报告中，有一项重点是：癌症、心脏病、脑中风、糖尿病等致病的主要原因在于饮食不当。可见，饮食不当对癌症与慢性病的影响甚剧。由此我不禁要赞叹，几十年前就发明出根菜汁疗法的奥地利自然疗法大师布鲁士与哥森医师的伟大与洞察先知的医疗贡献。

现今医疗已兴起一股结合西方医学与自然疗法的整合医疗风潮，甚至某知名医学中心还成立了辅助暨整合医学中心，研究如何透过民间疗法或自然疗法这类辅助医疗方式来帮助病人。

喜悦分享“从药活到乐活”的经验

我接触自然疗法已有十多个寒暑，期间认识这个领域的许多朋友及专业人士，也趁此机会阅读不少养生书籍、接触许多学派，并立志做出版社的义工，帮他们写推荐、审定自然疗法的好书。我也一直很感谢出版界，在生活习惯病最猖獗、正统医疗遇到瓶颈的时代，给读

者带来诸多医学相关信息。

我写本书的原由是我把布鲁士的这个配方介绍到东南亚、韩国及美国南加州、加拿大温哥华等国家和地区，得到广泛的回响，历经多年已累积了不少心得及经验，是该有所反馈了。今年终于在许多友人的鼓励和督促下，开始着手书写下我的第一本著作《不用刀的手术：布鲁士根菜汁的神奇配方》。

当初我创立“无毒的家”时，布鲁士五种根菜汁功不可没，我们在销售与授课的过程中得到许多反馈，因此，我才能在此与大家分享真正的健康法，这种喜悦远超过事业成功带来的快乐，因为，这种分享是对人群更深刻的关怀与情谊。

希望这本书能引导诸位读者踏上自然疗法的乐土，过着更具幸福感的乐活人生。

推荐序一 不吃药的药师/谢明哲	1
推荐序二 从有机界的“菜鸟”变成大家长/陈国耀	3
推荐序三 生命中的贵人及恩师/王明勇	5
推荐序四 营养师的再教育/陈瑞钿	7
自序 一本书，一段缘，一世情	1
第一章 什么是“布鲁士癌症整体疗法”	
全世界最盛行的自然疗法之一：布鲁士癌症整体疗法	2
关于《布鲁士癌症整体疗法》一书	2
两大经典自然疗法的差异	3
生活中层出不穷的毒素	5
什么是 PDS 系数	6
第二章 布鲁士五种根菜汁	
天天五蔬果	10
布鲁士的神奇配方	12
选用五种根菜的重点	13
布鲁士根菜汁的做法	14
布鲁士根菜汁兼顾五脏六腑的健康与平衡	16
胡萝卜汁、苹果汁与发酵高丽菜汁配方	19
五种根菜汁所含的重要“微量营养素”	23

生活中容易补充的重要植化素	27
---------------------	----

专栏 周末悠极时光——巧克力可口锅	33
--------------------------------	----

第三章 布鲁士配方的神奇效果

什么是“不用刀的手术”	38
-------------------	----

为什么布鲁士根菜汁具有手术般的疗效	41
-------------------------	----

布鲁士根菜汁的疗效秘方——钠/钾泵与 ATP 能量分子	43
-----------------------------------	----

第四章 从热量营养学到代谢营养学

代谢营养学——代谢障碍引起生活习惯病	54
--------------------------	----

专栏 外食族症候群	59
------------------------	----

第五章 自然法则养生法

遵照自然规律及循环的养生法	64
---------------------	----

一 天人合一	64
--------------	----

二 身土不二	64
--------------	----

三 海水是大地的母亲	65
------------------	----

四 阳光、空气与水	65
-----------------	----

五 人体的生理时钟	67
-----------------	----

六 足量纤维、益生菌、好水	68
---------------------	----

七 大肠净化与排肝胆结石：断食期间的最佳排毒方法	72
--------------------------------	----

八 人体免疫系统的运行规律	80
---------------------	----

九 温热疗法	82
--------------	----