

自然疗法精粹

肝胆肠排毒

—— 毒素排干净 全身得净化

周易兴 ● 著

排毒重要 维护更重要



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

肝胆肠排毒

肝胆肠排毒

——肝胆肠十年 全身得净 肝胆肠十年 全身得净

排毒重要 维护更重要

肝胆肠十年 全身得净

肝胆肠排毒

——毒素排干净 全身得净化

周易兴 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

肝胆肠是人体毒素之根本“藏身之地”。因此，应先进行肝胆肠排毒，再进行九大排毒。人体重要的九大排毒系统运作顺畅，身体才不会因毒素累积而中毒。将阻塞在肝脏里面的废物排除，使胆汁可以更顺利地排出，肝脏可以更快恢复机能。肝功能良好，对很多慢性病都有直接而明显的改变，包括糖尿病、心血管疾病、肾脏疾病等。

本书适用于大众读者的日常生活参考，以及养生保健机构工作用书。

图书在版编目(CIP)数据

肝胆肠排毒：毒素排干净 全身得净化 / 周易兴著.

北京：中国水利水电出版社，2009

ISBN 978-7-5084-6641-5

I.肝… II.周… III.毒物—排泄—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 116140 号

书 名	肝胆肠排毒——毒素排干净 全身得净化
作 者	周易兴 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京京润天源科技有限公司
印 刷	北京中科印刷有限公司
规 格	170mm × 230mm 16 开本 13.5 印张 191 千字
版 次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数	00001 — 10500 册
定 价	32.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换。

版权所有·侵权必究



● 自序

十多年前，有一次参加香港的医学会议，其中提供了一项身体检测。我的检测报告却出现了让我震惊的事！报告显示，我身体中毒：肝脏农药中毒；皮肤氯中毒。检测人员问我是否食素，我瞪大眼睛看着他说：“对啊！为了健康我大部分的时候都吃素。”但，却农药中毒！而另一项氯中毒也与健康有关。为了健康，我常常到游泳池去游泳，而池水常使用氯杀菌，我因此也中毒了！

“苍天啊！怎么会如此？”

吃素、游泳都是为了健康啊！结果两者都令我中毒！！

◇ 到处都是毒！

空气有毒，饮食有毒，现代人的衣食住行，无不含毒！但是，人体是很奇妙的，它自己懂得排毒（否则你我早就中毒身亡了）。肠会排毒，肺会排毒，肝、肾、淋巴、血液、皮肤都会排毒，甚至睡眠也是排毒。

这些排毒对人体健康都能产生全面性的效果。但是，您必须懂得调养，否则随时会再中毒。

帮助身体排毒对养生保健、调理体质、促进免疫等有莫大的帮助。最近，东南亚地区掀起了排肝胆毒和排肠毒的热潮。很多人都在谈肝胆保健、肠道排毒，也有不少人曾经尝试排肝毒、排胆结石、排宿便(清肠)。有不少患病的朋友在进行肝胆排毒或肠道排毒之后，病情得到改善。但是，我在这本书里要与大家谈的是一个“整体性”的排毒，让全身干干净净地排毒。排毒后，还要好好地调养、修补和维护。否则，你若在这时候再中毒，就没有充足的能量再好好排毒了。

◇ 九大排毒，全身净化

我们的身体拥有一个完整的结构，由不同的“系统”组成：血液系统、淋巴系统、神经系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、免疫系统、内分泌系统……还有骨骼、肌肉、皮肤、细胞等等。这些“系统”互相影响、互相牵制，规律平衡地运作，让身体处于最佳的状态。如果在做排毒的时候，能够妥当地互相配合，相辅相成，您将获得超乎想象的改善效果。我先采取肝胆肠全身净化，再应用平实的“健康调和法”，配合人体九大排毒的换食疗法。在排毒后，进行更重要的调养、修补和平衡维护。

◇ 追根究底找病源

我曾在新加坡开设“不问诊”诊所，也就是不问你就可诊断出你的健康问题，并告知你过去、现在和未来的种种健康问题。我现在任职于自然疗法学院，并兼任多家药厂的营养调配师。因工作需要而四处演讲，也因而获得各方面的医学意见，对很多疾病的源头就是喜欢深入探讨。也因我是虹膜学和舌诊医师，多年来应用各种自然疗法的方式诊断疾病，目的是找到



病的源头并探索处理疾病的根源，最终让我总有小小的成果与大家分享。

依我多年的诊疗经验，大部分的人在进行正确完整的排毒后，身体的健康明显好转，疾病也能获得很大的改善，甚至达到根治。我极力推荐九大排毒疗法(尤其是肝胆肠的排毒)，配合对症换食法及健康调和法(清、营养、运动、休息、快乐)，让身心达到平衡状态，慢性疾病、癌症或其它疾病都会因此远离你。我深切希望本书的诞生让更多人更深入地了解人体的排毒系统，掌握更多的排毒良方以及排毒后的调养、修补、平衡维护。

本书更重要的是：要和大家谈谈在排毒时要注意的事项，即排毒时的好转反应和所造成的体内元素损失该如何缓解和补充回来。如何正确长久地维护健康是很重要的，一般的排毒方式几乎都没有谈到这一点。依我的经验，排毒后再测量身体各部位的能量，确实会看到明显的耗损和失调。尤其是激烈的排毒方式(如肝胆肠排毒)，若不懂得正确地去维护、调理，往往造成严重的身体损伤。而中医所谈的“清”、“调”、“补”(清 = 排毒，调 = 调养，补 = 补回元气)，是先后有序的。“清”以后不能马上“补”，必需先“调”。(因为虚不受补。)有很多人“清”了以后会虚弱，需要调理平衡，然后再“补”。在几千年前，中医就已经强调这一重要步骤，我更不能不特别强调，提醒大家排毒后一定要好好地调补，正确地维护平衡健康。这样，你的排毒才会达到效果，否则更糟糕！

周易兴

2009年6月



CONTENTS

目录



自序

第一章 你好“毒”!/1

一、人体的毒素藏在哪里? /2

二、毒从哪里来? /4

1. 内毒 + 外毒 /4

2. 毒素累积, 人体的酸化是百病之源 /6

3. 藏毒的“证据”确凿 /6

4. 毒素在体内引发疾病 /7

三、肝胆的疾病 /10

1. 肝功能障碍的症状 /10

2. 肝胆疾病 /11

3. 各种肝炎病毒 /12

4. 肥胖的人容易得胆结石 /13

5. 胆结石与精神压力有关 /13

6. 酒精对肝伤害大 /14

四、人体排毒的进行从肝胆肠开始 /16

目录

CONTENTS

第二章 身体毒素的检测 /19

- 一、全脉理论 /20
- 二、从虹膜和舌诊看肠道问题 /24
- 三、亚健康自我检测 /26
- 四、西医的肝脏功能检测 /28
- 五、中医的肝脏功能检测 /29
- 六、五行与五脏的关系 /34
- 七、肝脏疾病症状解析和调养 /36
- 八、DIY 自我健康测试 /37

第三章 先解毒，才能排毒 /39

- 一、“肝胆”解毒，“肠”排毒 / 40
 - 1. 肝胆肠排毒，带动全身九大排毒，等于全身排毒 /41
 - 2. 内在医生为人体健康把关 /41
- 二、肝胆肠与其它身体系统的关系 /43
 - 1. 当肝脏细胞产生问题时 /44



CONTENTS

目录

2. 肝功能低下对其它脏腑的影响 /45

三、全身净化的步骤 /47

1. 人体净化的第一步：肝胆肠全身净化 /48

2. 人体净化的第二步：九大排毒系统 /48

3. 人体净化的第三步：养生平衡调理 /51

四、解毒→排毒→防毒→平衡维护 /52

五、癌症转移与肝胆肠有不可分的关系 /53

1. 毒素在肝胆肠之间相互转移的几率高 /54

2. 大肠癌治愈后转移复发模式 /54

3. 自然疗法：肝胆肠排毒与九大排毒 /55

第四章 自然疗法

——肝胆肠排毒全身净化 /57

一、环境干净、代谢正常，细胞的生命延长 /58

二、自然疗法：肝胆肠排毒——一日排胆石 /60

三、肝胆肠排毒的要诀 /61

1. 舒经活络 /61

2. 净化肠道（灌肠后再进行肝胆排毒，效果更好） /62

目录

CONTENTS

3. 清淡饮食 /62

四、肝胆肠排毒全身净化套餐 /63

1. 肝胆肠排毒全身净化套餐简介 /63

2. 肝胆肠排毒全身净化套餐案例 /64

五、排毒期间的注意事项 /69

1. 什么人不宜进行自然疗法肝胆肠排毒 /70

2. 加强肝胆肠排毒的各种方式 /71

3. 排毒期间及事后可能产生的反应 /71

六、肝胆肠排毒疗程中可能出现的好转反应 /73

1. 口干舌燥 /73

2. 脾胃不适——消化不良、胃痛、胃口欠佳、呕吐、口臭等现象 /74

3. 乏力、疲倦、手脚发软、头晕、心悸、想睡觉、缺氧现象 /74

4. 皮肤敏感、出疹、发痒 /75

5. 咳嗽、痰多、鼻涕量多、呼吸不顺畅 /75

6. 难以入眠、浅睡梦多、亢奋现象 /75

7. 腹泻、大便出血 /75

8. 全身酸痛、关节痛、痛风症状 /76

9. 频尿、水肿、眼睑肿、水分滞留现象 /76



CONTENTS

目录



七、自然疗法的好转反应 /78

1. 想休息(睡觉)/78
2. 解毒 /78
3. 细胞重生 /79
4. 血液循环加速现象 /79

八、人体复原需要时间和有利条件 /80

九、经络指数的波动 /82

1. 大肠主津，排毒也使得津大量流失 /84
2. 小肠主液，也就是说控制着大部分的消化、吸收功能 /85
3. 胃主血——精化气、气化神、神化形，而形成身体 /85

十、排毒是在帮助身体建立干净的习惯 /87

十一、自然疗法“肝胆肠排毒”的实际改善 /89

1. 减少肝胆毒素 /89
2. 降低多余胆固醇 /89
3. 保护心血管 /90
4. 清除肠道毒素 /90
5. 缓和及稳定病况 /90
6. 防衰老及美容 /91

十二、您的健康改善，离子矿物质水知道 /92

目录

CONTENTS

第五章 辅助肝胆肠排毒全身净化 /93

一、设计排毒套餐和疗程需慎重 /94

二、了解肝胆肠的需要 /95

1. 肝脏最重要的责任就是解毒和排毒 /96
2. 肝细胞产生的各种酶 /97
3. 肝脏也具有合成、代谢营养素的功能 /97
4. 胆汁酸的重要性 /97
5. 胆汁的成分及功能 /98
6. 影响胆囊功能的因素 /99
7. 肠和大便的关系 /99
8. 看看“便”知道毒素有多严重! /100
9. 发酵和腐败是两回事 /102
10. 清肠的方式 /102

三、恢复平衡比排毒更重要 /105

1. 如何舒缓不适症状 /105
2. 太空床促进气血循环 /106
3. 正确使用太空床，排毒效果显著 /107



CONTENTS

目录

- 4. 太空床上进行针灸效果更好 /108
- 5. 太空床：深层经络按摩法 /108
- 四、特别提醒您的事 /112
- 五、了解消化道酶的来源与作用 /113
- 六、辅助肝胆肠排毒的重要因素 /116
- 辅助一：酶 /116
 - 1. 酶——让细胞笑的物质 /116
 - 2. 酶——让血液净化、血球健康 /117
 - 3. 酶——会分辨死亡物质 /117
- 辅助二：益生菌是人体的第二重器官 /119
- 辅助三：柠檬酸促进排毒 /121
- 辅助四：丰富的矿物质帮助恢复能量 /122
 - 1. 矿物质是生命活动的中心 /124
 - 2. 人体需要矿物元素发动酶 /124
- 辅助五：善用经络穴位 /124
- 辅助六：拍打经络与按摩 /126
- 辅助七：优质的油促进肝胆排毒 /127
- 辅助八：睡眠促进肝胆排毒，帮助恢复能量 /128

目录

CONTENTS

第六章 俊男美女爱“肝”净 /129

- 一、女人的美丽，70 % 靠内在环保 /130
- 二、更年轻 /131
- 三、更白而少斑 /132
- 四、更好睡 /134
- 五、更瘦更苗条 /136
- 六、口不臭、身上的异味淡了 /137
- 七、平衡内分泌 /139
- 八、更有机会怀孕 /141
- 九、更“性”福 /142
- 十、改善更年期症状 /144

第七章：养肝护胆清肠，长期平衡维护 /147

- 一、肝脏疾病的保健原则 /148
- 二、自我灌肠 /149
 - 1. 洗肠疗法排除肠道毒素 /149
 - 2. 灌肠有助调整变形肠道 /150



CONTENTS

目录

3. 灌肠的好处 /150

三、拍打经络与按摩 /153

1. 拍肝经 /153

2. 敲胆经 /154

3. 按摩法 /154

四、周易兴健康调和法 /156

1. “清”是健康的基础 /157

2. 均衡的营养 /157

3. 运动：人是动物，不是植物；不动就会拿去“种” /159

4. 睡眠：人体的70%能量修补在睡眠中进行 /161

5. 褪黑激素：掌控全身九大排毒 /161

6. 快乐：快乐要没有理由 /162

五、九大排毒食疗 /164

1. 有助排毒的九种食物 /164

2. 哪一些食物对肝胆肠排毒有利 /166

3. 肝病变常见缺乏的维生素和矿物质 /166

4. 肝炎民间疗法 /167

5. 胆结石食疗 /167

6. 排毒果蔬汁 /168

目 录

CONTENTS

第八章：全身净化Q&A肝胆肠排毒 /171

- 一、 一般疑问 /172
- 二、 好转反应疑问 /176
- 三、 保健养生疑问 /179
- 四、 美容纤体疑问 /185
- 五、 见证与案例 /187