

# [肝膽排毒程式]：行動表

溫馨提示：

- 所有欲進行肝膽排毒者，必須經專業指導。
- 諮詢營養顧問，用營養調理身體1-2星期。
- **月經期間，冬天，病後都不宜進行。**

## 第1至4天，準備日

- 每天進食青蘋果(連皮)4個。四天即共16個。(注意：是要青蘋果，而不是青色蘋果)。  
(食用時可以直接咬食或攪拌打碎飲用)。
- 飲食盡量清淡，少肉多菜。
- 1至7天，三餐服用以下營養素：

營養素	早餐	午餐	晚餐
多寶營養片	1組		1組
維他命C	1粒	1粒	1粒
維他命B	1粒	1粒	1粒
乳薑果	1粒	1粒	1粒
卵磷脂片	4粒(咬碎)	4粒(咬碎)	4粒(咬碎)
蛋白質粉	1勺	1勺	1勺
乳酸菌	1包(第5天)	1包(第5天)	1包

## 第5天：

全天不進食任何固體食物，依照以下時間表操作：

7:00am	起床，瑜伽鹽水洗腸	
8:30am	服用薑母茶200ml，	進食營養：多寶1組，B，C，乳薑果各1粒，卵磷脂片4粒， <b>乳酸菌1包</b> 。
11:00am	飲用有機萍果汁250ml (超市買一支： <b>100% 純萍果汁</b> )	進食營養：多寶1組，B，C，乳薑果各1粒，卵磷脂片4粒， <b>乳酸菌1包</b> 。
12:00pm	午睡小休30分鐘	
2:00pm	飲用有機萍果汁250ml	進食營養：多寶1組，B，C，乳薑果各1粒，卵磷脂片4粒， <b>乳酸菌1包</b> 。
4:00pm	飲用有機萍果汁250ml	
6:00pm	飲用味噌湯 / 甘荀洋蔥湯，(補充鹽份)	
9:00pm	橄欖油125ml+(有機西柚汁或檸檬汁125ml)， 搖勻後立即飲用，在左邊肋骨位置貼一暖包 並上床則物躺1小時，後自然平躺睡覺。	

## 瑜伽洗腸排毒



1. 準備：三茶匙海鹽，1.5公升溫水，將鹽溶入水中，並分成3杯每杯500毫升
2. 快速喝完1杯鹽水，立即做上述6個瑜伽動作，每個動作做8次，做完飲第2杯，再做6個瑜伽動作，每個動作做8次，再飲第3杯鹽水，再做6個瑜伽動作，每個動作做8次
3. 做完上述3次6個瑜伽動作，上洗手間1小時。別逼著自己解便，放鬆即可，期間可順時針方向按摩腹部，20個圈為一次，直到解便為止。
4. 解便之後，做仰臥放鬆10分鐘，但不要令自己睡著。
5. 盡量在早上5-7時之間做，因此段時間為腸道排毒時間。



## 第 6 天

- 7:00am 早上起床，瑜伽鹽水洗腸，
- 在馬桶內放一個簍箕，將排出的結石接住，用低水壓，沖洗並拍照。  
(不同的身體狀態排出物的顏色與形態也有所不同，按照片作進一步分辨).
- 早餐可以食 HEALTHY MIX 營養粉 或 葱米粥.
- 全日保持清淡飲食.
- 多飲清水.

## 第 7 天 修復期.

- 切忌短期內，大魚大肉.
- 不可飲酒.
- 盡量清淡飲食.

完成：祝大家身體健康，生活愉快。

## 操作前需要物資：

營養素：

	1 星期量	費用(1 月量)
多寶營養片	14 組	460
維他命 C	21 粒	305
維他命 B	21 粒	280
乳蘿果	21 粒	335
卵磷脂片	96 粒	310
蛋白質粉	21 勺	405
乳酸菌	9 包	350
	合共	2445

其他：

青蘋果	16 個
純天然海鹽/粉紅鹽	約 30 克 (6 茶匙)
有機 萍果汁	1 公升
薑母茶 200ml	1 包
味噌湯 / 甘荀洋蔥湯	1 份
冷壓初榨橄欖油	125ml
有機西柚汁或檸檬汁	125ml
暖包	1 個
小筲箕	1 個
HEALTHY MIX/營養粉 或 蕎米粥	1 份