

[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
乳薊果	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，乳薊果各 1 粒，卵磷脂片 4 粒， 乳酸菌 1 包 。
11:00am	飲用有機蘋果汁 250ml (超市買一支： 100% 純蘋果汁)	進食營養：多寶 1 組，B，C，乳薊果各 1 粒，卵磷脂片 4 粒， 乳酸菌 1 包 。
12:00pm	午睡小休 30 分鐘	
2:00pm	飲用有機蘋果汁 250ml	進食營養：多寶 1 組，B，C，乳薊果各 1 粒，卵磷脂片 4 粒， 乳酸菌 1 包 。
4:00pm	飲用有機蘋果汁 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。	

【 瑜珈洗腸排毒 】

1. 摩天式



2. 風吹樹式



3. 腰旋轉



4. 蛇扭動式



6. 腰部按摩式



5. 躺臥腰部按摩式



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個瑜珈動作，每個動作做8次，做完飲第2杯，再做6個瑜珈動作，每個動作做8次，再飲第3杯鹽水，再做6個瑜珈動作，每個動作做8次
3. 做完上述3次6個瑜珈動作，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。

瑜珈洗腸排毒法

觀看次數：0次 · 1 小時前

Sammy Lee

天然簡單容易的清腸排毒法

新影片



4:38

<https://youtu.be/sqwflB0VNdQ>

第 6 天

- 7:00am 早上起床，瑜珈鹽水洗腸，
- 在馬桶內放一個**笕箕**，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 **薏米粥**。
- 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
乳薊果	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 薏米粥	1 份