

Andreas Moritz 神奇排肝胆结石疗法（疗程为 7 天）

材料准备：

1. 德国有机苹果原汁 6000cc 以上
2. 泻盐 56 克（就是硫酸镁，用来放松胆管）
3. 葡萄柚原汁 180cc 或柠檬原汁 60cc 以上（软化胆管）
4. 有机冷压初榨橄榄油 120cc 以上（促使胆囊分泌大量胆汁）

疗程：

1. 第一天到第六天：每天饮用 1000cc 或以上的有机苹果原汁

注意：餐后 2 小时才慢慢饮用

2. 第六天除了喝有机苹果原汁外，还需要开始饮用加了温水的泻盐

注意：先行准备 28 克的泻盐加上 360cc 温水，分两杯（180cc/杯）

细节：

- 早上中午前：喝完 1000cc 的有机苹果原汁
- 中餐：饮食尽可能吃些温的，不含油脂的饭菜和海盐。绝对不可以吃任何含有蛋白质及油脂类食物，否则会前功尽弃！
- 下午 1 点 30 分后：不可以吃任何食物，只可以饮用水
- 晚上 6 点：喝第一杯泻盐温水（180cc）
- 晚上 8 点：再喝第二杯泻盐温水（180cc）——
- 晚上 9 点 45 分：请准备橄榄油+柠檬汁/葡萄柚汁（橄榄油 120cc 以上+柠檬汁 60cc 或葡萄柚汁 180cc 以上）
- 晚上 10 点：请在 5 分钟内喝完以上配方。静卧 20 分钟，不要说话，头部垫高，避免反胃及就寝。

3. 第七天：先行准备 28 克泻盐加上 360cc 温水，分两杯（180cc/杯）

• 早上 6 点~6 点半：喝一杯泻盐温水（180cc）。去外面散步，做轻松的体操。

• 早上 8 点~8 点半：再喝一杯泻盐温水（180cc）

• 早上 10 点~10 点半：可以喝点果汁，半小时后，可以吃水果。再一小时后，可以开始吃轻食（低蛋白、低油脂食物）。

4. 连续 2~3 天，可以清淡饮食。

■ 在这六天晚上，开始喝泻盐时及第七天早晨起床后，如厕时即会有可能排出绿色、褐色等颜色大小不一的结石。这些结石会浮在水面上！

◎ 贴心提醒：

1. 苹果汁需喝原汁，不可购买市面上有添加物、糖或掺水的。有机葡萄柚汁及柠檬汁也是！
2. 除了第六天，喝完苹果汁后需断食，排胆石疗程的七天里饮食可以正常，但以清淡为宜！
3. 喝完泻盐当晚和隔天排胆石可能会有频跑厕所现象，建议从星期一开始进行这个疗程，到了第六天和第七天刚好是周末，可以呆在家里跑厕所！
4. 正常人保健可以一年做一次到两次，排除一年下来堆积在体内的毒素，建议在春夏（前半年）做这个疗程，因为温度较高，身体的新陈代谢较强。
5. 若已知有脂肪肝、肝硬化等慢性病问题的朋友，我们建议在排肝胆石的同时，补充 AC+牛樟芝。