

《肝胆清道夫》

图书基本信息

《肝胆清道夫》

内容概要

很多人不知道自己的肝脏和胆囊里有结石堆积。

更不知道结石是可以致命的！

结石堵塞人体的净化器官，造成危害机体健康的毒性环境。

因此，你会感觉疲劳、你的组织器官会受到感染、你的体重增加、免疫力急速下降。

你常年被这些疾病困扰：

便秘

心脏疾病

肝硬变

背痛

高胆固醇

气喘

精神抑郁

头痛

体内有结石，就相当于随时携带着无数颗不定时炸弹！

现在，《肝胆清道夫》让你学会如何在家里轻松、无痛地排除结石，赶走种种病痛，重获健康活力！

《肝胆清道夫》

作者简介

书籍目录

第一章 肝胆结石——人体的健康杀手

你的肝胆健康吗？

肝胆出问题，浑身不自在

第二章 体内有结石，怎样才知道？

看皮肤

看鼻子

看眼睛

看舌、口、唇和牙齿

看手、指甲和足

看粪便

更多提示

第三章 找出病源——是什么导致了肝胆结石

胆结石的形成——原因很简单，后果很严重

看看胆结石的三种传统治疗法

更多提示

第四章 “清道夫”来了——轻松有效的肝胆清洁术/119

做好准备工作

净化开始——三个步骤，轻松搞定

净化过程中遇到困难？

第五章 肝胆净化给你带来的八大惊喜

使你享受不受疾病困扰的生活

改善消化、提升能量和活力

解除你身心的疼痛

让你的身体更加灵活

逆转老化进程

让你从内美到外

增进情绪健康

心境更明朗，创造力提高

第六章 关于肝净化的反馈意见和常见问题

反馈意见

常见问题

第七章 二十一招——教你轻松预防肝胆结石

一年进行两次肝净化

保持大肠干净

肾脏净化

经常饮用离子水

摄取必要的矿物质元素

喝充足的水

减少酒精的摄入

避免过食

保持规律的进餐时间

吃素食/纯素食

避免“轻量”食物

吃非精制海盐

体内元气艺术的重要性

保持充足的睡眠

避免工作过度

《肝胆清道夫》

经常运动

保持适当的日晒

饮用益肝草药

每天进行油疗

撤换所有金属牙齿填充物

保持情绪健康平衡

章节摘录

版权页：插图：如前面已经提到过的，胆结石及由其引起的消化障碍会导致胆汁的回流且使胆盐进入到胃部。这种反常的初体行为会改变胃液的成分及胃部分泌的黏液量。胃部分泌的黏液能够保护胃黏膜表面不受盐酸的破坏。胃粘膜的这种保护“屏障”受到破坏或作用被削弱的情况则是我们所熟知的胃炎。胃炎可分为急性或慢性发作。当胃内部的表面细胞(即胃上皮细胞)完全裸露在酸性的胃液中，它们会吸收胃液中的氢离子这样会增加细胞内环境的酸度、抗衡基本的代谢进程，并且会引起炎症反应。更严重的情况是，可能会发生黏膜溃疡(即胃溃疡)、出血、胃壁穿孔，而当溃疡侵蚀胃部或十二指肠的全层致其内容物进入到腹膜腔时会发生腹膜炎。胃部的酸性物质侵蚀十二指肠黏膜则导致十二指肠溃疡。具在很多情况下，胃部具有高度的产酸作用。食用太多需要分泌强酸来消化的食物，以及不正确的食物搭配，常常会破坏正常的产酸平衡。反流性食管炎，也即大家所知的“胃灼热”，是胃酸返流到食管里，导致食管脆弱的组织受到刺激及损害所造成的。跟一般的观点不同的是，我们认为这种情况的发生不是因为胃部产生过多的盐酸物质，而是因为肠道里的废物、毒性物质及胆汁反冲到胃部而产生的。在很多情况下，胃灼热的发生是因为胃分泌的盐酸过少，迫使食物在胃部停留过久而发酵。而服用解酸药会更削弱胃对食物的消化功能，从而对胃及胃肠道的其他部分产生极大的伤害。还有很多导致胃炎及胃灼热的被确认的其他原因。包括过度饱食、食用过分煎炸食物、过度饮酒、过度吸烟、每天饮用咖啡、经常喝汽水、食用大量的动物蛋白及动物脂肪、接受X线检查、服用细胞毒性药物、服用阿司匹林及其他抗炎药物。食物中毒、高刺激性的食物、冰冻饮料、机体脱水及情绪压力过大同样会导致胃部疾病的发生。所有这些因素同时也会导致肝结石及胆囊结石的产生，而致使机体内发生恶性循环，从而给整个胃肠道带来极恶劣的破坏。最后甚至可能会形成胃部的恶性肿瘤。目前多数的临床医生相信胃溃疡是由一种病菌(幽门螺杆菌)致病的。服用抗生素药物可以对抗这种病菌，通常能舒缓或停止溃疡的困扰。尽管药物不能阻挡溃疡暂停后复发，但是这种治疗方法却有很高的“治愈”率。然而，这种“治愈”的效果同时也会带来严重的副作用。

《肝胆清道夫》

编辑推荐

《肝胆清道夫》

精彩短评

- 1、照着书上说的去做,真的有效,不错.
- 2、有点像“传道”……不过洁净身体的概念很吸引人，很想试试~
- 3、原来就做过肝胆排毒，只是不知道原理，看到了《肝胆清道夫》，有一种豁然开朗的感觉，一些模糊的认识清晰了，很值得一读的一本书
- 4、比较实用，没有那些吹的成份
- 5、给爸爸买的，希望有用~
- 6、象是复印的书，里面的图片都是黑白而且模糊的，纸质一般，内容还可以
- 7、看到别人的书评才买的 不错
- 8、感觉实用。
- 9、这是一本值得阅读的书，虽然以前也了解肝脏清洗术，但读了这本书，感觉又系统地了解，值得反复阅读。
- 10、个人感觉不是很有用
- 11、增长知识，有机会试一下里面的方法。
- 12、内容很好，医学先知，设计印刷质量都很好，真的受益匪浅，出版发行的所有人员都会有福报！
- 13、这本书原本是帮朋友买的，但是个人翻看了一下，觉得很实用！
- 14、内容详实、方法简单、已经按照书上配方准备、期待身体的洗礼
- 15、物有所值，学习一下医学常识和知识，让自己活得有质量，避免遭受伤害。
- 16、按照书上的方法的确排出了一些东西，由于还没有去打B超，不能肯定就是胆结石。因为自己本来就只有一颗结石，排除了几十颗不同大小的东西，所以有点怀疑。不过至少也是对肠道进行了一次清洗吧！
- 17、很不错的一本书，建议那些正在被亚健康状态和身体有不明原因的病痛所困扰的人士看一下，有详尽的说明，并且极具操作性。也许会给你带来意想不到的惊喜！
- 18、书内容很好 但是书皮部分有点皱 所以不是特别满意 但是也对得起这个价格了
- 19、这种清道的方法，我不太敢尝试，担心会有并发症。
- 20、很好的书，妈妈有胆结石，正在看
- 21、在朋友那借来看了，很想拥有一本，所以买了。但是不敢试着做，因为开始了第一次，就得做到没有胆石才能停。
- 22、肝胆清道夫，好书，可以做我们的朋友。赶快看吧，可以让身体更健康
- 23、实用性很强，推荐给关注自己及家人健康的朋友们！
- 24、总的来说还可以 这个价格 我不知道我买的是正版还是盗版
- 25、对日常生活有很大启发
- 26、按照书上的排石方法，我已经排了三次石，排了好多绿油油的石头，我还会继续排石的，
- 27、还是不敢尝试,清肝,应该不会很舒服吧
- 28、很值得看的一本书很不错的
- 29、有没有人实践过？有效果吗？
- 30、书的内容挺科学全面的，就是感觉有些深奥，操作起来不可行。再仔细读读，慢慢领会，再付诸实践。
- 31、这本书是朋友推荐购买的，文字通俗易懂，让我们自己学会了解自己的身体，学到了很多知识，很难得的一本好书
- 32、书看完了，但是还没有按照作者的介绍去行动，因为作者介绍的许多用料在中国的日常生活中都不知道哪里可以去买到！
- 33、排毒方法周边有5个人实验了，能排出绿色的结石！！！！
- 34、非常不错。值得购买！喜欢
- 35、对我没有起作用
- 36、确实翻译的是太烂了，，直接导致没有读完全。。
- 37、内容还可以，刚开始看，已经看了并在书中勾画重要细节，但是有缺页现象，希望下次你们能够更加完善~

《肝胆清道夫》

- 38、买来送人的，看了几眼，觉得里面的内容不太符合中国国情。
- 39、坚持很难，真的
- 40、实用的肝胆排毒、清理结石的好书
- 41、这本书我反反复复读了好几遍，书中介绍的方法简单易行，内容通俗易懂。推荐了好多亲戚朋友，希望此书能帮到更多的人。
- 42、书的质量不错，内容上感觉不值这个价格、、、
- 43、是同事买了后。我也买了。

我做了一次，正在做第2次。

44、我是看了作者的《癌症不是病》(这本书也非常好，只是我看的太迟了，后悔啊，建议大家早点看看)后才看的《肝胆清道夫》，作者的理论相当不错，不是那种靠一两个方子就出来混的，比起现在国内大把大把的一夜之间不知道从哪儿冒出来的养生专家强多了。在《癌症不是病》中对癌症的理论分析相当有见解，不过本书中的前半部分把胆结石描述成万病之宗似乎有点点夸张，虽然我也相信确实是有联系的。

作者文笔也不错，典型的西方人的幽默，这也要归功于翻译的不错。我记得在《癌症不是病》里有一段大概意思是一些大制药企业为了自身的利益抨击一些科学家是“只会计算数字的家伙”，然后作者点评一句说“我认为计算数字确实是科学家该做的事...”这一段我一直记得，确实很幽默。

本书中介绍的排石法已在湖南卫视的百科全说里有过节目，那位台湾的王明勇估计应该就是从作者这里学习的这套排石法，因为过程几乎完全一样，不过还是推荐仔细看看本书，因为湖南卫视的节目毕竟时间有限，很多问题没有详细介绍，而这些问题在具体操作时可能你就会遇到。

我已近排了一次，严格按照书中的介绍来做的，一个星期没吃肉，连鸡蛋也没吃，第六天时连油都没沾，晚上弄完后躺在床上时确实觉得肝脏那里咕噜咕噜的有东西在动，感觉很新奇，第二天早上排了一百多颗出来，绿乎乎的，确实像百科全说里说的是“绿翡翠”，当时看着好神奇啊，怪不得本书之前的名字叫做《神奇的肝胆排石法》。

不知道其他读者拍了结石后有什么效果，我的感觉主要是两点，一是脸上明显没有那么油腻了，二是以前早上起来整个胸腔都在痛(吸气时痛，起床后两分钟内就正常了)，一直以为是抽烟抽多了，后来有个中医跟我说是我的肝经胆经堵的厉害，说一时半会搞不好的，这个问题困扰了我五六年了，不过排石后就再也没痛过了。看样子其实就是胆结石或肝结石造成的。

推荐大家都看看本书，因为正如书中所言，很多人并不知道自己有胆结石或肝结石，对胆结石的认识也仅仅停留在一定要开刀割掉胆囊这一层次上。另外也推荐大家看看湖南卫视百科全说那一期的节目，上面有个西医也承认现代西方医学应该正视这些自然疗法，从中吸取有益的东西，而不是嗤之以鼻，毕竟老百姓们是看疗效的

- 45、印刷很好 纸张也不错，就是感觉翻译的不是很专业，有些没有按中国的实际名词 进行翻译
- 46、书绝对值得一看。还行。我反正信了
- 47、在线读了这本书，因为我的肠胃不太好，还有点便秘，觉得书上写的还好很实用，这本书不错

《肝胆清道夫》

章节试读

1、《肝胆清道夫》的笔记-第10页

关注中'朋友刚推荐还没有买到'她亲自尝试后效果明显'推荐适合减肥人士重点阅读

《肝胆清道夫》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com