

自然療法 – 排毒療程

當毒素侵入我們的身體，並且沉積到一定程度時，身體就會發出警報。我們要特別注意這些信號，它預示著健康已經出了問題，該排毒了。這裏介紹的一種排毒療程乃採用**非全禁食**方式進行，效果雖然不及全禁食排毒理想，但已能達至排毒、保健和減重的效果。

療程安排

1. 預備期 : 2 天
2. 療程期 : 7 天
3. 恢復期 : 2 天

預備期

- 避免進食過量及進食難消化的食物
- 療程前兩天應特別少食及選擇容易消化的食物，特別是晚餐，可以只吃一些水果，蔬菜或沙律，亦可選擇湯類，避免肉類
- 療程前兩天臨睡前服 **Green Detox x 1** (約在服後 8 小時開始排便，但因人而異)

療程期

第一天 (最適宜在週六)

1. 大量清水
2. 早餐：水果、稀粥、Vege 23 x 2、稀釋檸檬水 (去皮，清肝及全身排毒效應)
午餐：蔬菜 (少橄欖油、薯仔、紅菜頭、番茄、菜)、少飯/粥、蛋、
Vege 23 x 1 (飯前 1 小時服 2 杯 300 ml 水)、稀釋檸檬水 (有機、去皮)
3. 晚餐：同上

第二天 (避免離家太遠)

1. 大量清水
2. 早餐：水果、稀粥、Vege 23 x 2、胡蘿蔔汁 (去皮，潤肝、肺、腎、腦)
3. 早餐後服 5,000-10,000mg 有機 Vit. C 至輕瀉 (約在服後 3 - 4 小時開始排便多次至排水)。
4. 午餐：蔬菜 (少橄欖油、薯仔、紅菜頭、番茄、菜)、少飯/粥、蛋、
Vege 23 x 1 (飯前 1 小時服 2 杯 300 ml 水)、胡蘿蔔汁 (去皮)
5. 晚餐：同上

第三天

1. 大量清水
2. 早餐：水果、稀粥、Vege 23 x 2、菠蘿汁 (去皮，菠蘿酵素可清腸臟)
3. 午餐：蔬菜 (少橄欖油、薯仔、紅菜頭、番茄、菜)、少飯/粥、蛋、
Vege 23 x 1 (飯前 1 小時服 2 杯 300 ml 水)、菠蘿汁 (去皮)
4. 晚餐：同上
5. 睡前：服 *Green Detox x 1*

第四至七天

排毒內容大致一樣，醫生會視乎排毒者情況，在飲食和排毒配方上予以調整。

恢復期

第一天：以蔬果、清湯、少飯、少肥膩為主。

第二天：以蔬果、清湯、少飯、少肉、少肥膩為主。

第三天及以後：回復正常，但注意多蔬果、少肉、選用紅米/糙米、少三高食物、少服藥物、多運動、曬太陽、適量補充營養補充劑。

注意事項

1. 如非必要，不要在排毒期間服用西藥。
2. 如服用營養補充劑，應以液體狀服用。
3. 嚴禁煙、酒、咖啡、奶茶、防腐劑、人造色素、精製食品、不良保存食物和錯誤食物、牛奶、高脂食物等。
4. 可維持不太勞動的運動，有助身體出汗排毒，但不應在有氯氣的水中游泳。
5. 保持平靜喜樂的心情進行療程，因壓力會導致酸性身體。
6. 療程期間應保持每天 12 杯水 (不含氯氣和毒素的優質水)。
7. 糖尿、低血糖、情緒低落/抑鬱、長期病、癌症患者應在自然療法醫生指導下，才可進行排毒。