

# 前言

## 乾淨的肝臟， 全新的人生

了解肝內膽結石如何令幾乎所有種類疾病發生或惡化，  
以及透過採取簡單步驟來移除它們，  
可以說你已經開始在為自己的健康和活力負責，  
而且是永久性的。

很多人以為，膽結石只會在膽囊中被發現。這是個很常見的錯誤假設。事實上，大多數的膽結石是在肝臟中形成的，相對地，在膽囊中形成的反而較少。當你親自進行一次肝臟淨化，就能輕易地證實這個說法。無論你是一般大眾，或是一位醫生、科學家，甚至是個膽囊已被切除的人都一樣，都能因此而遠離結石。肝臟淨化（註①）所呈現的結果，會證明一切。這件事的本身已極具價值，不須任何科學證據或醫學解釋來證明。一旦你在第一次的淨化後，看到數百顆綠色、米白色、棕色或黑色的石頭在馬桶裡漂浮，你會確信你做了一件生命中非常重要的事。當然，為了滿足你可能存在的好奇心，或許你會決定把這些排出的石頭帶到某個實驗室進行化學分析，或詢問醫生他如何看待這些石頭。醫生可能會支持你，認為你正在進行自我治療，但也可能告訴你這件事簡直是荒謬，甚至警告你不要相信。然而，在這個經驗當中，最重要的是你已經為自己的健康採取主動負責的態度，而這也許是你人生中的頭一遭。

並不是每個人都像你一樣幸運。據估計，全世界約有百分之二十的人，其膽囊在他們人生的某個階段會形成膽結石；而大部分的人會選擇對這個重要器官進行手術切除。事實上，這個統計數字並不可靠，其肝臟將形成（或已經形成）膽結石的人，多過這個數字。施行自然療法三十多年來，接觸過數千名患有各種慢性疾病者之後，我在他們每個人身上證實了這件事。毫無例外的，每個人的肝臟中，都有為數可觀的膽

結石。更令人驚訝的是，卻只有相對少數的人在膽囊中有膽結石。藉由閱讀本書你將會了解到，肝臟中的膽結石是你在獲得及維持健康、年輕和活力時，最主要的障礙。肝臟中的膽結石，確實是人們生病、以及難以從生病狀態中復元的主要因素。

無法識別肝臟會形成膽結石，也不了解它可能造成的影響，是一個極為普遍的現象，這可能是醫療領域中最大的不幸，無論是對正統醫學或整合醫學而言都是如此。

傳統醫學診斷時，通常側重在血液檢查，而忽略了評估肝臟健康與否的重要性，以致造成了一個重大缺失。大多數在身體上有某種病痛的人，血液中的肝酵素指數可能完全正常，但這個人的肝臟其實已有阻塞狀況。肝阻塞是造成健康問題的主因之一，但至今傳統醫學卻甚少提及它，醫生們也沒有一個可靠的方法來檢測或診斷這種阻塞。血液中的肝酵素指數只有在肝細胞嚴重損傷時才會升高，例如罹患肝炎或肝臟發炎時。肝細胞中含有大量酵素，當肝細胞破損至一定數量時，血液中就會開始顯現出這些酵素。因此在做血液檢查時，肝酵素指數升高代表了肝臟功能異常。然而，在這種情形下，傷害已然造成。在肝臟損傷變得明顯之前，慢性肝阻塞事實上已經發生

註① 當我提到「肝臟淨化」時，也包括淨化膽囊。

好多年了。

一般的門診檢查幾乎從未檢查出肝臟中的膽結石，事實上大多數醫生甚至不知道它們會在這個部位出現。只有部分最先進的研究大學，例如知名的約翰霍普金斯大學（Johns Hopkins University）曾在其研究論文及網站中，描述並以圖解方式說明了這些肝結石，其稱為「肝內膽結石」（註②）。

了解肝內膽結石如何促使幾乎所有種類疾病的發生或惡化，以及透過採取簡單步驟來移除它們，可以說你已經開始在為自己的健康和活力負責，而且是永久性的。為自己進行肝臟淨化——或者你是位醫療從業人員，替你的病人進行——將會獲得極大的回饋。擁有一個乾淨的肝臟，就等於擁有全新的人生。

肝臟具有直接控制身體內所有細胞成長和作用的能力。細胞的各種失能、失效或異常成長，絕大部分都是因為肝臟未能妥善發揮功能所導致。甚至當它失去了百分之六十的效能，其卓絕的設計及資源，都還允許它能「正常地」運作，血液指數也「正常」。像這樣的歧誤，經常在病人及其醫生身上出現。多數疾病的源頭都可追溯至肝臟，本書第一章即會著重在「肝臟」與「疾病」之間至關重要的關聯上。

所有疾病或不健康的症狀，都是某種阻塞所造成的。舉例來說，一條阻塞的血管，無法輸送維生的氧氣和營養到細胞中，為了生存，這些細胞被迫必須採取特殊的

生存手段。當然，許多備受折磨的細胞無法捱過這個「飢荒」而死亡；但有些較有彈性的細胞則會透過細胞突變的過程，調整到某種「逆轉」狀態，並學習利用代謝廢棄物，例如乳酸，以應付它們的能量需求。這些細胞就像一個在沙漠中缺乏飲水的人，飲用自己的尿液，冀望依此能夠生存下去。細胞突變導致癌症，只是身體最後的企圖，是為了避免因腐敗的毒物與岌岌可危的器官構造，而立即死亡。雖然在一般情形下，身體累積有毒廢棄物及細胞崩解的自然反應，都會被稱為「疾病」。

不幸地，忽視身體的真正天性，造成許多人相信這種生存機制是一種「自體免疫疾病」。「自體免疫」這個詞，是假設身體會企圖攻擊自己，並嘗試自殺，沒有比這個假設距離事實更遙遠的了。癌化細胞，是因結締組織、血管壁、淋巴管的重大阻塞，導致健康細胞無法接受足夠的氧氣和其他維生素營養素而產生（註③）。

註② 在網站上，搜尋「Johns Hopkins Medical Institutions」。然後進入「Digestive Disease Library」，點選「Biliary Tract」，選擇「Cholangiocarcinoma」，到該頁的最底端，點選「Next Section」。重複數次，然後將捲軸捲動到該頁最後一個圖表。

註③ 想要真正了解癌症到底是什麼，以及造成癌症的原因，可參考作者另一本著作《癌症不是病：它是一種身體的生存機制》（原水文化出版）。

此外，更明顯的阻塞會嚴重影響你的健康。例如，大腸阻塞會讓身體無法排泄含在糞便裡的廢棄物。這些糞便停留在腸道下部，會令結腸處在一個有毒環境中，而如  
果情況不改善，到最後整個身體都會處在有毒的環境下。

腎臟感染及腎衰竭，也歸咎於鈣化的石頭或腎臟油脂的廢棄物所累積下來的物質，阻塞了腎臟或膀胱內尿液的流動。泌尿系統中這類礦物質層的堆積，會導致體液滯留、體重增加，以及十幾種的疾病症狀。

當胸部及肺部累積了酸性、有毒的廢棄物，身體就會分泌出黏液以將這些有毒物質「困住」。結果空氣在你肺裡就變得很難通過，進而你會感到呼吸困難。一旦你的身體具有高度毒性且阻塞，很有可能會感染肺炎。肺部的發炎現象，是為了幫忙摧毀及移除所有因開始腐敗或已被分解（形成膿），而受損、虛弱的肺細胞。如果這種阻塞未以自然的方式清除，或因不良飲食習慣而致情況更加惡化，這些膿就會被困在肺部組織裡。自然地，破壞性的細菌會逐漸繁殖，以協助身體孤注一擲的努力，去清除這個由分解的細胞及其他廢棄物所組成的阻塞區域，醫生稱此生存機制為「葡萄球菌感染」或「肺炎」。

如果充滿毒物、死菌或活菌的濃稠黏液，進入了連接喉嚨和眼睛的通道（歐氏管 [Eustachian tube]），那麼就會造成聽力減退和耳朵感染。而由高度酸性的食物或

飲料所造成的濃稠血液，在流經微血管及動脈時也會出現困難，進而導致從簡單的皮膚過敏到關節炎或高血壓，甚至是心臟病或中風等多種狀況。

這類相同或類似的身體阻塞，直接或間地與肝功能不佳有關——尤其是因肝臟或膽囊的結石所造成的困境。膽汁硬化所形成的結塊，以及在這些器官中其他受困的有機或無機物質，均大大地干擾了諸多重要功能，例如消化食物、排泄廢棄物，以及解除血液中有毒物質的毒性。透過疏通肝臟膽管以及膽囊，體內六十至一百兆個細胞就能呼吸更多氧氣、吸收更有效且足夠的營養，且有效率地排除代謝廢棄物，以及與神經系統、內分泌系統和身體其他部分，維持更完美的溝通聯結。

幾乎所有深受慢性病所苦的病人，其肝臟都有非常多的膽結石。如果醫生讓病人做一次肝臟淨化，他就能夠很輕易地確認這件事。顯而易見的是，除非發現了某種特定肝病，否則這個器官很少被認為是造成其他疾病的嫌疑犯。肝臟中多數的膽結石，其成分和在液狀膽汁中發現的「無害」成分相同，主要成分都是膽固醇，這些石頭是由脂肪酸及其他停留在膽管中的有機物質所組成。事實上，這些結石絕大部分都是凝結成塊的膽汁或有機物質，因而讓它們很難被X光、超音波和電腦斷層掃描（CT）「看出來」。

至於膽囊，情況則不同。這裡的結石高達約百分之二十，是完全由礦物質，尤其

是鈣鹽以及膽色素所組成。因此，診斷檢查時，即能輕易地偵測到膽囊中這些硬化的、相對之下較大顆的石頭，而往往容易忽略了肝臟中質地較軟、非鈣化的結石。只有當以膽固醇為主的結石（含有百分之八十五至九十五的膽固醇）或其他脂肪結塊，因數量過多阻塞了肝臟的膽管時，才有可能被超音波檢查出來，其被稱為「脂肪肝」。此時，顯示在超音波圖片上的肝臟幾乎是全白的（而不是黑色）。一個富含脂肪的肝臟在因窒息而停止作用之前，可以累積到約兩萬顆結石。

如果你有脂肪肝，去看醫生時他會告訴你，你的肝臟脂肪組織過多。且他可能會說，你有肝內結石（阻塞肝臟膽管的結石）。如同前面提到的，肝臟裡大多數的較小石頭，無法透過超音波或電腦斷層掃描偵測出來。儘管如此，把這些診斷影像交由專家仔細分析，還是可以看出肝臟裡一些較小的膽管是否因阻塞而膨脹。而較大顆、密度較大的石頭或石塊，所造成的膽管膨脹，可以經由核磁共振造影（MRI）發現。然而，除非出現嚴重的肝臟問題，否則醫生很少會去檢查這種肝內結石。因此，雖然肝臟是體內最重要的器官之一，但它的失能卻經常未能及時被診斷出來。

其實在脂肪肝或膽管裡膽結石形成的早期階段，都能輕易地被辨識及診斷出來，但今日的醫療設備卻無法提供任何處置，來緩解這個重要器官所須擔負的重責大任。已開發國家中的大多數人們，在其肝臟已堆積了數百顆、甚至數千顆硬化的膽



汁，以及脂肪廢棄物。這些石頭長期阻塞肝臟膽管，以致對這個重要器官及身體其他部位造成極大壓力。從這些結石對肝臟整體效能所造成的負面影響可看出，它們的構成物質與影響並無關係，無論是你或醫生所認為的以礦物質為主的膽結石，還是脂肪廢棄物或硬化膽汁的結塊，其結果都會妨礙膽汁流動到腸道。最重要的問題是，為什麼這麼簡單的事情，也就是膽汁的流動受阻，會造成充（鬱）血性心臟病、糖尿病和癌症等複雜的疾病？

肝臟膽汁是一種苦味、鹼性液體，顏色呈黃、棕或綠色。它有多種功能，均對身體的每個器官和系統有著重大影響。除了幫助消化脂肪、鈣和蛋白質食物之外，膽汁還必須維持血液中正常的脂肪含量、從肝臟移除毒物、幫助維持腸道適當的酸鹼值，以及讓結腸不會滋生有害的微生物。為了維持一個強壯、健康的消化系統，並提供適量的營養給身體細胞，肝臟每天要產出一至一·五公升的膽汁。低於這個數字，消化食物、排泄廢棄物，以及身體持續解除血液的毒性等功能，就勢必會出現問題。許多人一天只會分泌出一杯或更少的膽汁，如同本書將說明的，幾乎所有的健康問題都是因為膽汁減少而直接或間接所造成的。

慢性病患者，其肝臟膽管通常都被數千顆的膽結石所阻塞，有些石頭也會在膽囊中形成。透過一連串的肝臟淨化，以及維持平衡的飲食及生活形態，把這些結石從這

些器官中移除，肝臟和膽囊就能回復它們的原始效能，而身體大多數不舒服或疾病的症狀即會隨之緩解。你會發現原本的過敏現象緩解或消失了，背痛會消除，而精力及健康也會獲得改善。清除膽管裡的膽結石，是你所能施行的最重要、最有效，且能改善並重獲健康的方法。

在本書中，你將學到如何以無痛方式一次移除多達數百顆的膽結石。這些結石的大小，小自如針頭或一顆小堅果（核桃），大如一顆高爾夫球。實際的肝臟淨化會在十四小時內發生，週末在家時就能方便地進行。第一章，將詳細解釋為何膽結石會在肝臟膽管中（包括內部和外部）出現，並被認為是健康的最大危機，以及幾乎所有大小疾病的造成原因。在第二章，你會看到如何辨識肝臟或膽囊出現膽結石的徵兆、標誌及症狀。接下來的章節，則告訴你如何避免膽結石的可能肇因，以及該如何做，才能預防新的膽結石產生。第四章，你將學會讓身體擺脫膽結石的實際方法。第六章，〈肝臟及膽囊淨化能為我帶來哪些益處？〉中，涵蓋了這個深入的自助方案所可能帶來的健康助益。接下來，你會看到有些人談及他們自身進行肝臟淨化的經驗。常見問題收錄在第八章，裡頭有許多你可能也會有的疑問。為了從這套方法中獲取最大效益，我強烈鼓勵你先讀完整本書，再開始進行實際的肝臟淨化。

章名頁的圖是一系列的能量油畫，稱為Enre-chi Art，是我所創作、用來恢復身體

裡所有器官和系統的生命能量（氣）。這幅特別作品，其列印出來的影像有助於恢復肝臟和膽囊內氣的流動（可惜地是，呈現在本書上的數位影像，並無法達到這個效果）。在你進行肝臟淨化的前、中、後階段，看著這幅畫至少三十秒，最好更長一點，能讓這兩個器官充滿能量，使其更有助於淨化及恢復的過程。不過，即使手邊沒有這幅畫，也同樣可以達到完美的效果。

最後，祝您在這趟達到終身健康、快樂和活力的旅程中，十分成功。