|  |
| --- |
| **肝臟和膽囊排毒的深入探討** |
| [**中醫世界**](http://relativehumanity.tieus.com/web/chinesemedicine.htm)[**│**](http://relativehumanity.tieus.com/web/chinesemedicine.htm)[**首頁**](http://relativehumanity.tieus.com/web/main01.htm) |
| 作者：Michelle S. Cook |
| **肝臟的解毒功能**肝臟具有多達五百餘種的功能，因此也是人體中最勞累的器官。肝臟的功能包括儲存身體活動時所需的維生素、礦物質和糖分，控制分泌物和膽固醇的產量，以及製造千百種控制身體功能的酵素。此外，它還會分泌膽汁，然後將膽汁儲存在膽囊。肝臟可以新陳代謝蛋白質、脂肪、碳水化合物，處理血液中的血紅素、使用血紅素中的鐵質。簡單的說，肝臟是人體裡肩負最多生化工作的器官。在人體所有器官當中，肝臟是最會受到現代生活型態影響的器官。所有外在物質在進入人體後，都必須經由肝臟過濾，這些物質包括酒精、煙草、環境污染、食物添加劑、殺蟲劑、化妝品原料、家庭用品、壓力產生的荷爾蒙、過剩的性荷爾蒙、甲狀腺荷爾蒙、腎上腺荷爾蒙、各種藥物、咖啡因以及其他更多物質。根據統計，每個人平均每年攝取約六公斤食品防腐劑、添加劑、石蠟、色素、調味劑、抗微生物製劑、殘餘殺蟲劑，而肝臟必須負責過濾所有這些化學物質。此外，肝臟還必須過濾各種藥物(包括經常使用的抗生素和乙醯氨酚)，有時候會在過濾藥物時受損。在四處充斥各種化學物質的現代生活裡，相形之下，保持健全的肝臟功能更為重要。肝臟可以將脂溶性化學物質分解成為水溶性化合物，藉此防止身體將這些毒素儲存在脂肪中。肝臟在第一層次(phase Ⅰ)排毒過程裡，首先會排除汽車廢氣、各種藥物、身體內部產生物質(如荷爾蒙)的毒素。第二層次(phase Ⅱ)排毒過程裡，則會分解毒素，將各種毒素轉化成為無害的廢棄物，然後經由尿液或糞便將毒素排至體外。我在前面曾經提過，許多人經常把全部心力放在清潔肝臟土(許多健康專家也是如此建議)，但如果腎臟和腸道並未做好大量清除毒素的準備，有可能會因此傷害身體。這也是在進行肝臟排毒之前，一定要先清潔腎臟和腸道的原因之一。人體的肝臟會累積毒素(就像水壩蓄水一樣)。然後再將毒素丟到泌尿道和腸道，但如果泌尿道和腸道無法釋放這些毒素，毒素就會進一步在體內不斷累積，進而傷害整個身體的健康。另一方面，肝臟的兩個階段排毒功能必須同步進行，如果任一階段的排毒功能效率不彰，肝臟將無法應付不斷進入體內的毒素，而讓毒素隨著血液循環全身，進而增加其他排毒器官額外的負檐。況且，其他排毒器官也無法做肝臟的工作，這種情況就像要求工程部門人員處理會計部門的工作，工程部的人員也許可以肩負一部分會計工作，不過由於他們並未接受專業訓練，因此無法完全處理好會計部的事情，因此會計部理所當然會出現問題。當肝臟無法處理所有過來的毒素時，毒素會繼續在全身循環，此時你或許會感覺不舒服---也就是肝臟負荷過重的徵兆，這種情況一般人稱為肝臟中毒。史考特‧瑞登博士(Dr. Scott Rigden)曾針對兩百多名罹患慢性疲勞症候群或織維肌痛的病人進行研究，結果發現百分之八十患者都有明顯肝臟受損的情況。此外，當病人的症狀改善時，肝功能的檢測結果同樣也會有所好轉。簡單的說，肝臟的排毒功能可以分為兩個層次(phase)。當身體中不斷累積各種毒素時，將會阻礙肝臟進行正常的排毒工作。在第一層次(phase Ⅰ)排毒功能裡，肝臟會將毒素分解為較容易清除的小碎片。緊接著，在第二層次(phase Ⅱ)排毒功能裡，肝臟分泌的酵素會將毒素轉化為水溶性形態，或是在毒素中添加各種分子(如麩胱胺、甘腰酸、硫酸鹽)，藉此減輕毒素中的毒性，如此身體才能經由膽汁、尿液、糞便清除這些毒素。如果同時有太多毒素進入肝臟，第一層次排毒功能有可能會因此受到阻礙。如果肝臟第二層次排毒功能無法處理第一階段傳送過來的毒素，身體就會出現一些不平衡的情況(如藥物反應，無法忍受環境中的化學物質)。在這種情況下，人在碰到香水(大部分的香水都是由有毒化學物質製造而成)、瓦斯氣體、油漆以及其他化學物質時，身體往往會發生問題。如果肝臟因為毒素而負擔過於沈重，這些毒素有有能會離開肝臟，進而儲存在脂肪組織、中樞神經系統細胞以及頭腦裡。這些儲存在身體中的毒素，有可能會隨著血液循環全身，進行引發各種慢性疾病。健康專家認為，許多疾病的起因之一有可能是肝臟排毒功能不彰，這些疾病包括皮膚病、關節炎、慢性疲勞症候群、織維肌痛等。　**反式脂肪---肝功能最大的破壞者**肝臟功能實在無法處理現代生活當中，四處充斥的各種人工化學物質。在過去一百年裡，由於大量接觸添加化學物質的食物、經過處理過的食物、各種藥物、經過化學處理的水、汽車廢氣、化學清潔用品、氫化植物油、反式脂肪，使肝臟受到驚人的傷害。氫化植物油並不屬於自然身體的一部分，它是使用金屬和氫氣等人工方式硬化。食用氫化植物油有如在吃塑膠食物，這種情況根本與服毒並沒有太大不同。許多「假油脂」(反式脂肪)的製造廠商---譬如人體完全無法消化的人造奶抽(乳瑪琳margarine)，根本不在乎人體的健康。這些有毒油脂傷害最深的器官就是肝臟，它們會嚴重阻礙肝臟發揮正常功能。在食用這些反式脂肪後，人會開始出現體重增加、皮膚病、頭痛以及其他問題，這一切都是不斷傷害肝臟的結果。　**低脂肪不如好脂肪**儘管研究人員和營養學家不斷表示，低脂肪飲食會造成脂肪酸(對於保持身體健康非常重要的物質)攝取不足，但是許多人還是喜歡選擇低脂飲食。根據研究顯示，低脂飲食只需持續進行四週，身體就會出現脂肪酸不足的症狀，最常見的症狀就是新陳代謝速度降低。此外，肝功能的效率也會減緩，無法分解身體中的脂肪和毒素，也就是會有更多的有毒物質在全身循環。每當有人告訴我，他們因為採取「正確的低脂飲食而減輕體重」時，我總是啞口無言，因為低脂肪飲食不但無法幫助你減輕體重，反而可能會帶給你無數的問題。重點在如何補充好脂肪來幫助身體正常運作。肝臟完全無法處理我們不斷丟進身體的化學物質。雖然肝臟即使喪失百分之八十功能仍然可以繼續工作，但是只是工作和發揮最佳效能卻是截然不同的兩種情況。我們的目標是希望改善肝臟功能，期望肝臟工作時能夠發揮最大功效。肝臟最驚人的地方，就在於具有超強的再生能力。在絕大部分的情況裡，當我們給予肝臟必要的養分、健康毫無壓力的飲食、有益肝臟功能的藥草後，肝臟往往都可以重新恢復健康。　**膽囊**膽囊是位於肝臟下方、腹部右側、肋骨籃裡的一個小器官。它是經由一連串的輸送管與肝臟和小腸連接。膽囊裡有綠色的膽汁，膽汁可以分解脂肪、刺激腸道收縮、將廢棄物推出腸道。肝臟會製造膽汁，然後送到膽囊裡儲存，視情況需要再分泌膽汁。大部分的膽汁會在消化道裡循環，當腸道裡的廢棄物質沒有以正常速度向前移動時，腸壁會回收膽汁，然後隨著循環全身的血液，讓膽汁重新回到肝臟裡。膽囊中毒的症狀包括不易消化油膩的脂肪食物、皮膚問題、偏頭痛、關節問題、慢性頸部問題、上腹部疼痛(疼痛通常會持續二十分鐘至數小時)、兩個肩胛骨之問出現疼痛、噁心、嘔吐以及任何在食用油膩食物後會更加惡化的症狀。此外，當膽囊無法適當控制血脂肪時，有時候甚至連心臟問題也會與膽囊中毒有所關連。談到膽囊，當然不能不談膽結石。所謂膽結石是當膽囊無法適當分泌膽汁，一段時間後所形成的固體結晶物質。膽結石的大小差異相當大，有的膽結石僅僅像一粒沙，有的膽結石則像高爾夫球。膽結石是由脂肪、膽固醇、膽色素、膽汁中的礦物質所構成。根據估計，大約百分之八十的膽結石都是由膽固醇所構成，它通常是白色或淡黃色。至於其他顏色比較深、由藤黃果所構成、身體中橙黃色的廢棄物則是稱為膽紅素(bilirubin)---也就是讓尿液呈現黃色的物質。在美國，每年至少有一百萬人罹患膽結石。雖然從理論上來說，膽囊應該有能力處理身體中的毒素，但是實際上並非如此，尤其是那些長期攝取油膩食物、服用避孕藥、採用荷爾蒙補充療法、抽菸、大量飲酒、速成減肥、體重急速減輕、飲食中充滿糖和澱粉卻缺乏織維的人。此外，懷孕、糖尿病、胰臟炎、肥胖和小麥麩質過敏症(celiac disease)，都會增加膽囊中毒的危險性。

|  |
| --- |
| **肝臟與膽囊壓力檢測** |
| **你是否有任何以下肝臟中毒的困擾？** |
| 1.腹脹 | 21.膽囊疾病 |
| 2.無法承受酒精 | 22.膽結石 |
| 3.過敏 | 23.胃炎 |
| 4.關節炎 | 24.頭痛和偏頭痛 |
| 5.氣喘 | 25.肝炎 |
| 6.口臭 | 26.高血壓 |
| 7.腸道感染 | 27.高膽固醇 |
| 8.頭腦模糊不清 | 28.蕁麻疹 |
| 9.慢性疲勞症候群 | 29.血糖過低(血糖指數不穩定) |
| 10.克隆氏症 | 30.荷爾蒙失調 |
| 11.嗜吃甜食 | 31.免疫系統失序 |
| 12.黑眼圈 | 32.大腸激躁症 |
| 13.憂鬱傾向 | 33.情緒不穩定 |
| 14.減輕體重非常困難 | 34.體重過重或肥胖 |
| 15.環境引發的疾病或對於各種化學物質非常敏感 | 35.食慾不振 |
| 16.疲憊 | 36.消化不良 |
| 17.脂肪肝 | 37.暈眩作嘔或不明原因嘔吐 |
| 18.發燒 | 38.皮膚疾病 |
| 19.纖維肌痛 | 39.新陳代謝緩慢 |
| 20.水腫 | 40.潰瘍性結腸炎 |

**清潔肝臟和膽囊的飲食**在清除肝臟的毒素之前，腸道必須保持良好的功能。換言之，你應該每天排便二至三次，特別是每次進食之後應該要排便。對於保持良好的肝臟功能來說，健康的飲食內容非常重要。肝臟需要許多維生素和礦物質，才能維持正常運作。因此飲食中應該包含許多水果、蔬菜、高纖維食物，盡量避免食用處理過的食物、人工添加物、色素、防腐劑以及來自動物的食物。此外，盡量減少食用精製的糖和油膩的食物也很重要，也要避免攝取人工化學合成的糖精，以及在種植過程中接觸過殺蟲劑、人工化學物質的蔬菜。另外，也要避免在用餐時喝水。當你感覺非常焦慮或壓力極大時，盡量不要在這段時間進食。只有在感覺飢餓時才進食，當你感覺很飽時立刻停止用餐。每天早上食用水果、中餐和晚餐時大量食用生菜沙拉有助於清潔肝臟。請注意，當你感覺飢餓時，一定要趕緊吃東西。許多人由於整天不斷克制進食，而整個人經常處於飢餓狀態，也因此缺乏適當的營養。身體需要營養才能正常工作，這個道理就像汽車需要汽油才能前進一樣。　**容易達成的飲食習慣**無論清潔任何器官系統都一樣，人每天需要飲用八至十杯純淨、過濾的水，唯有如此才能沖刷掉身體內的毒素。細胞需要液體才能正常工作，液體可以懸浮毒素以利清潔。根據最新研究顯示，水分攝取不足的人罹患阿茲海默症的機率比較高。在「米謝爾四週排毒計畫」期間，每天早上起床後要先喝一杯檸檬汁。事實上，起床後先喝一杯檸檬汁是個非常好的習慣，你隨時都可以使用這個方法清潔肝臟。此外，你可以在水或果汁中添加一至三湯匙蘋果膠，飲用之後將會有助於吸收毒素。每天吃幾個蘋果，蘋果中含有豐富果膠。每天至少要吃兩根紅蘿蔔和至少一個甜菜，這兩種蔬菜都具有絕佳肝臟清潔功能。此外，每天食用兩大份綠色生菜沙拉，或是至少要吃一杯綠色蔬菜，綠色蔬菜中的葉綠素有助於清潔肝臟。每天攝取兩大湯匙亞麻籽粉，可以抑制多餘的荷爾蒙隨著血液全身循環。肝臟總共有五百餘種功能，其中之一就是過濾多餘的荷爾蒙，食用亞麻籽和亞麻油有助於肝臟功能。你可以將亞麻籽灑在玉米片、土司麵包、沙拉上或攪拌入果汁中。每天食用一至兩湯匙低溫壓榨的亞麻籽油，有助於清除肝臟和膽囊中的毒素。事實上，即使在排毒計畫結束後，食用亞麻籽油也是一種絕佳保持身體健康的方法。亞麻籽油可以提供身體脂肪酸，脂肪酸不但能保持肝臟正常功能，同時還可以帶給身體許多益處。根據研究顯示，每天攝取七至十份水果和蔬菜，往往比不吃甜食和油膩食物更容易減輕體重。科學證據也顯示，大量攝取水果和蔬菜不但可以避免罹患各種癌症，同時還可以降低百分之四十罹患心臟病的機率。每天食用一至兩瓣大蒜、半顆洋蔥、一把花挪菜，因為這些食物中都含有可以增加酵素活動的硫磺，進而增加肝臟的清潔能力。避免暴飲暴食。用餐時少吃一點，而且多吃一些容易消化的食物。多吃蒸過的蔬菜、綠色生菜沙拉、天然水果和苦瓜---苦瓜可以刺激膽汁流動。多吃天然、整顆、沒有添加鹽分的堅果和籽，這些食物中含有對身體非常有益的脂肪酸和蛋白質。避免食用油膩、難以消化的食物，這些食物只會增加肝臟負擔，並且很容易形成膽結石。千萬不可食用人造奶油、酥油、商業用油以及使用這些油所烹煮的食物。此外，千萬不可食用動物脂肪和油炸食物。避免食用精製的碳水化合物，譬如白麵包、酥皮糕點、餅乾、蛋糕、白麵條、白糖、蘇打飲料。此外，在清除肝臟毒素期間，也要避免食用咖啡、巧克力、辛辣食物。如果你有膽結石的困擾或膽囊功能不振，每天可以飲用三至四杯純天然、不添加糖分的蘋果汁，因為蘋果汁裡的蘋果酸可以分解結石和停滯的膽汁。如果你實在不習慣在排毒計畫期間全部吃素，可以在清潔肝臟和膽囊期問食用有機雞蛋。事實上，有機雞蛋含具有清潔肝臟和膽囊功效的卯磷脂。此外，大豆、豆腐、豆漿以及其他大豆作成的食物也都含有卵磷脂。在睡前數小時之內避免進食，肝臟才能有足夠時間在夜間進行許多功能。肝臟是幫助身體代謝脂肪最主要的器官。如果你體重過重或身上有些急欲去除的腫塊，不妨多食用一些可以幫助肝臟消耗脂肪的食物。基本上，許多食物都可以對抗脂肪，以下是我認為的十二種消耗脂肪最佳食物。　**十二種支援肝臟分解脂肪的最佳食物**　**1.燕麥(oat meal)**這種複雜的碳水化合物(屬於好的碳水化合物)消化起來非常緩慢，可以讓人有飽足感，並有助於穩定血糖指數。此外，根據研究顯示，攝取燕麥可以降低對於油膩食物的食欲。請注意，一定要食用沒有添加糖分的燕麥。　**2.綠葉蔬菜(leafy greens)**菠菜、雪菜以及其他深綠色綠葉蔬菜，都是纖維和營養非常好的來源。研究顯示，綠葉蔬菜含有非常多的維生素和抗氧化劑，食用後不但可以防止飢餓，同時還可以預防罹患心臟病、癌症、白內障和記億力喪失。　**3.橄攬和橄欖油(olives and olive oil)**橄欖和橄欖油含有豐富健康的脂肪，橄欖油可以降低對於垃圾食物的渴望，並且讓人產生飽足感。研究顯示，橄欖和橄欖油含有豐富單元不飽和脂肪(monounsaturatedfat)，有助於降低高血壓。　**4.豆類和豆莢(beans and legumes)**在所有食物裡，豆莢是纖維的最佳來源。豆類和豆莢可以穩定血糖。此外，它們還含有豐富的鉀，因此具有降低脫水、高血壓、中風等功效。。豆類(尤其是大豆)》可以燃燒脂肪。研究顯示，大豆食物中的大豆異黃酮素(isoflavone)，可以加速分解體內儲存的脂肪。另一項研究顯示，大量食用大豆食物的人，要比從不食用大豆的人，可以多擺脫三倍多餘的體重。　**5.大蒜(garlic)和洋蕙(onions)**大蒜和洋蔥不但非常可口，而且含有抗氧化植化素(phytochemical)，可以分解體內儲存的脂肪、膽固醇，殺死病毒、細菌，避免罹患心臟病。　**6.番茄(tomatoes)**番茄含有豐富的維生素C和茄紅素，可以刺激身體製造一種名為肉鹼(carnitine)的胺基酸。科學研究顯示，肉鹼可以讓身體加速燃燒脂肪多達三分之一。另一項研究顯示，茄紅素是一種功效驚人的抗氧化劑，可以降低百分之二十九得心臟病的機率。　**7.堅果(nuts)**未高溫處理(氧化)、未添加鹽的堅果，可以提供身體有助於燃燒脂肪的脂肪酸。堅果中豐富的營養成分，還可以降低百分之六十得心臟病的機率。研究顯示，食用堅果不但可以降低高膽固醇的指數，而且效果與降膽固醇藥一樣好，更何況，堅果絕對比藥物好吃，又不會出現惱人的副作用。　**8.紅辣椒(cayenne)**紅辣椒可以加速新陳代謝、降低血糖指數，藉此降低體內多餘的胰島素---胰島素過剩時，就會在身體內堆積脂肪。　**9.薑黃(turmeric)**薑黃(印度食物的一種辛辣調味料)含有豐富的胡蘿蔔素(betacarotene)，胡蘿蔔素是一種抗氧化劑，可以保護肝臟免於受到傷害。此外，薑黃可以降低肝臟細胞儲存脂肪(脂肪肝)的比率，藉此幫助身體代謝脂肪、促進肝臟恢復健康狀態。　**10.肉桂(cinnamon)**根據美國農業部研究顯示，在食物中添加四分之一至一茶匙的肉桂，立刻可以讓身體新陳代謝糖分的速度加快二十倍。當血液中含有多餘的糖分時，就會引發身體儲存脂肪。　**11.亞麻籽和亞麻籽油(flax seeds and flax seed oil)**亞麻籽和亞麻籽油可以吸引屯積在身體脂肪組織內的脂溶性(oil-soluble)毒素，然後將這些毒素排到體外。　**12.補充改善肝臟和膽囊功能的營養素**每餐服用一至兩顆消化酵素碇。消化酵素碇最好能夠含有：蛋白質分解酵素Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ(proteaseⅠ、Ⅱ、Ⅲ)、麥芽糖酵素(maltase)、澱粉酵素(amylase)，解脂酵素(lipase)，纖維分解酵素(cellulase)、分解酵素(peptidase)、乳糖酵素(lactase)、轉化酵素(invertase)。如果想要清潔肝臟中的毒素，每天在飲食中添加兩湯匙高品質、低溫壓榨的亞麻籽油。此外，你還可以在烹調完畢後，在食物上灑兩湯匙新鮮亞麻籽粉(可以使用咖啡豆研磨機，將亞麻籽磨成粉狀)。請注意，絕對不能烹煮亞麻籽和亞麻油。盡量多吃大蒜和洋蔥，因為這兩種食物含有豐富的硫磺，硫磺可以幫助肝臟保持正常功能為。此外，盡量多吃上述十二種對抗脂肪的最佳食物，卵磷脂(lecithin)可以幫助肝臟新陳代謝脂肪，降低膽固醇。卵磷脂含有一種名為磷脂醯膽鹼(phosphatidylcholine)的物質和脂肪酸，可以幫助肝臟細胞保持健康、避免屯積脂肪。此外，卵磷脂還可以放鬆血管、讓血液流動更為順暢，藉此降低高血壓。一般人可以從大豆食物中獲得卵磷脂，譬如豆漿、豆腐、味噌、有機雞蛋等，也可以每天服用四千毫克的卵磷脂膠囊。每天服用一顆高品質綜合維生素和礦物質補充品。此外，每天服用一千至三千毫克的維生素C，即使綜合維生素裡頭已含有部分維生素C，還是要另外補充才會足夠。保持肝臟健康需要牛磺酸(taurine)，尤其是肝病相關病症更需要牛磺酸(如組織腫脹或積水)。它可以幫助肝臟生產膽汁、新陳代謝脂肪、分解膽固醇，也有助於膽汁流動，可以去除身體中的有毒化學物質。　**清潔肝臟和膽囊的方法**對於罹患重病、已顯現嚴重中毒徵兆、經常暴露在有毒環境中的人來說，清潔肝臟的工作是緩慢進行的，往往需要進行數個月才能完全清潔。如果你懷疑自己罹患肝臟和膽囊疾病，請盡快請教醫生的意見。避免服用乙醯基氨基苯(acetominophen，如Tylenol及類似的止痛藥。)(站長補充：普拿疼的成分就是acetominophen。)，因為乙醯基氨基苯會摧毀肝臟中的麩肢酸(glutathione)，尤其是與酒精一起服用時情況特別嚴重。在清潔和保養肝臟期間，一定要嚴禁攝取酒精，因為所有的酒精一定會經過肝臟過濾，因此會讓原本就已經負荷沈重的器官增加壓力。請注意，絕對不要服用任何非醫生處方開出的藥物。在清潔肝臟期間，一定要保持正常運動的習慣。運動可以增加身體中的氧氣，而製造酵素正好需要氧氣，因此運動責助於肝臟租膽囊排毒。在清潔肝臟和膽囊毒素期間，最理想的運動時間是每天早餐前。當背部朝下平躺時，你可以溫和按摩肝臟和膽囊，這個部分位於身體右側肋骨區域下半部。溫和按摩肝贓和膽襄，有助於改善這個區域的循環。　**深層清潔肝臟和膽囊的藥草**許多藥草都具有清潔肝臟和膽囊的效果，並且可以幫助這兩種器官恢復健康，藥效最好的藥草包括：奶薊草(milk thistle)蒲公英(dandelion root)朝鮮薊(globe artichoke)薑黃(turmeric)榆樹(Slippery elm)大白屈菜(greater celandine)伏牛花(barberry)黑根(black root)藍菖蒲(blue flag)波耳多葉(boldo)流蘇樹皮(fringetree balk)馬鞭草(vervain)衛矛(wahoo)請注意，如果你懷孕或罹患嚴重疾病，在服用任何藥草前都必須先請教醫生意見。如果你想要混合服用兩種以上藥草或混合服用西藥和藥草，請先詢問草藥醫生。如果沒有徵詢草藥醫生的許可，絕對不能服用任何藥草超過三週以上。　**奶薊草(milk thistle)**奶薊草中最主要的治療成分稱為水飛薊(silymarin)，這種化合物可以抑制傷害肝臟細胞的物質，因此具有保護肝臟的功效。水飛薊還可以刺激肝臟細胞重生，因此具有幫助肝臟恢復健康的功效。此外，水飛薊可以防止穀胱甘肽消耗流失---穀胱甘肽是肝臟排毒過程裡，非常需要的重要養分之一。誚注意，攝取酒精和人工化學物質，將會消耗肝臟中的穀胱甘肽。在自然界的食物中，西瓜則是含有豐富穀胱甘肽的水果。在所有可以幫助肝臟排毒的藥草中，奶薊草應該是最多人詳細研究過的藥草。至少有一百餘項研究證明，它具有保護肝臟和肝臟重生的功效，因此如果想要清潔肝臟或恢復肝臟健康，奶薊草絕對是最佳的選擇。研究證明，無論是肝炎、肝硬化、肝臟受損、膽汁停滯阻塞、酒精和化學物質引起的脂肪肝，服用奶薊草都可以有所幫助。此外，水飛薊可以刺激肝臟細胞，以更新受損的組織。根據一項為期一個月、總共有一百二十九名病患參與的研究顯示，奶薊草可以讓肝臟中毒、新陳代謝受損、肝臟發生脂肪性病變(fatty degeneration)、肝臟肥大、慢性肝炎等症狀，出現百分之五十大幅的改善情況。奶薊草裡另一個成分為水飛薊賓(silybin)，由於水飛薊賓可以保護肝臟細胞裡的基因物質，因此具有改善肝臟中蛋白質合成以及降低肝癌危險的功效。此外，由於它具有緩和黏膜的功效，因此可減輕膽結石或膽囊發炎的情況。奶薊草可以增加肝臟酵素的產量、修復受損的肝臟組織、阻擋某些毒素的傷害。根據一百餘項研究顯示，奶薊草中的水飛薊具有保護肝臟的功效。一項科學研究顯示，從奶薊草中抽取出來的水飛薊，可以保護動物肝臟免於受到大量止痛藥中乙醯基氨基苯成分的傷害。另一項研究則是顯示，它可以將長期暴露在數種工業化學毒素中的傷害降到最低---包括甲苯(toluene，指甲油中通常都會含有甲苯)、二甲苯(xylene)。基本上，每當工人肝臟酵素指數異常時，代表肝臟已經受到傷害。不過在他們每天三次、每次服用一百四十毫克的水飛薊，肝臟酵素都會恢復正常。奶薊草籽裡的水飛薊並不容易溶解，因此並不能沖泡熱水後當作茶喝。如果想要清潔和保護肝臟，每天可以服用一百四十毫克的水飛薊。　**蒲公英根(dandelion root)**每年春天大自然都會生長出清潔肝臟毒素的藥草。雖然大部分的人看見綠油油草地上長出黃色雜草時，都會忍不住咒罵，但蒲公英其實是大自然賜給我們最佳的肝臟藥草。我們在前面曾經提過，蒲公英具有清潔腎臟和泌尿道的功效，但它也是一種絕佳清潔肝臟的藥草。蒲公英可以清除阻塞、刺激肝臟清除毒素。此外，還可以刺激膽汁流動，膽汁具有釋放毒素、防止肝臟阻塞的功效。《澳洲藥草醫學期刊》(The Australian Journal of Medical Herbalism)曾經報導兩項研究結論，蒲公英具有讓肝臟灰復健康的功效，治療黃疸、肝臟膨脹、肝炎、消化不良等症狀，也具有通便和消炎的效果；它可以刺激膽囊，促進膽汁流動和身體正常消化脂肪，還可以降低膽結石的形成，減輕風濕和風濕性關節炎的症狀。同時服用蒲公英、奶薊草、楊梅效果更佳。《脂肪作戰計畫》(The Fat Flush Plan)一書作者安吉托曼(Ann Louise Gittleman)表示，蒲公英根可以從兩方面幫助肝臟和脂肪新陳代謝：蒲公英根可以刺激肝臟製造更多膽汁，然後將製造出來的膽汁送到膽囊，此時膽囊會釋出儲存已久的膽汁，此舉將有助於脂肪新陳代謝。如果你決定使用蒲公英根清潔肝臟，每天可以服用五百至兩千毫克蒲公英根膠囊。或者在一杯水裡添加兩茶匙蒲公英根，煎煮沸騰十五分鐘後始可飲用。每天飲用三杯蒲公英根水。　**朝鮮薊(globe artichoke)**朝鮮薊含有一種稱為caffeylquinic acid的化合物，實驗證明這種化合物與奶薊草一樣，具有絕佳恢復肝臟健康功能的效果。研究證實，朝鮮薊可以i護肝臟、恢復肝臟健康、清潔血液毒素，具有治療肝臟功能不彰、肝臟損壞、肝臟疾病、消化不良、膽結石、長期便祕的功效。此外，朝鮮薊還可以降低膽固醇和三酸甘油脂(triglyceride)。每天服用三百至五百毫克朝鮮薊膠囊。　**薑黃(turmeric)**薑黃是印度咖哩中經常使用的一種調味品，薑黃可以幫助肝臟細胞恢復健康、清除肝臟中的毒素，還可以增加膽汁產量，甚至減輕肝臟發炎的情況。研究顯示，薑黃可以增加兩種肝臟酵素指數，這兩種酵素可以促進肝臟排出毒素。此外，它還可以降低膽固醇指數，並且減輕身體其他部位的疼痛和發炎。使用薑黃有許多不同方法，你可以將相同份量的薑黃和蜂蜜攪拌成糊狀的糖漿，每天服用一至五茶匙。請注意，在服用薑黃蜂蜜糖漿後，牙齒可能會暫時變成黃色，所以服用後一定要趕緊刷牙。薑黃也有膠囊或藥片形式，有時候會標示為「薑黃素」(curcumin)，薑黃素其實就是薑黃中最主要的成分。你可以學習印度人使用薑黃烹調出美味的咖哩食物，在第十三章裡我們將會詳細介紹如何使用薑黃做菜。馳名全球的藥草專家詹姆斯杜克(James Duke),在著作《綠色藥房》(The Green Pharmacy)中，建議以這種方法製作美味可口的藥茶：首先混合甘草、蒲公英、菊苣、薑黃、生薑，然後將這些藥草儲存在玻璃罐中，在一杯沸水裡添加一茶匙藥草，浸泡之後始可飲用。每天飲用三杯這種混合藥草茶 。　**榆樹(slippery elm)**榆樹皮可以治療消化道黏膜問題，譬如胃炎、胃潰瘍。肝臟嚴重中毒和膽汁分泌異常的人，有時候會出現黏膜疼痛發炎的情況。在一杯沸水裡添加兩茶匙乾燥榆樹皮，煎煮之後始可飲用。每天飲用三杯榆樹皮。請注意，如果你的體質非常容易過敏，服用榆樹皮時一定---要謹慎留意。　**大白屈菜(greater celandine)**大白屈菜的所有部分(根、莖、葉、花)都具有療效，可以清除肝臟、泌尿道、腸道、血液中的毒素。大白屈菜還可以減輕疼痛、治療膽囊發炎和膽結石。由於它具有停止痙攣的功效，因此可以放鬆各種輸送管肌肉、減輕抽筋時的疼痛。每天三次、每次服用半茶匙大白屈菜，可以有效清潔肝臟中的毒素。　**伏牛花(barberry)**伏牛花的皮、根、莖、漿果，都具有清除肝臟和膽囊毒素的功效。伏牛花可以刺激膽汁和消化液流動、減輕作嘔和嘔吐的情況、加強體質、刺激腸道蠕動。還可以治療膽囊問題(如噁心作嘔、身體不適的感覺、發炎和膽結石)及各種肝臟問題(無論是溫和的問題或嚴重的毛病)，即使是嚴重到出現黃疸，伏牛花還是具有治療功效。此外，伏牛花還可以對付微生物，如瘧疾和白色念珠菌(Candida albican)等。在一杯沸水裡添加一茶匙乾燥伏牛花根，浸泡之後始可飲用。每天飲用三杯伏牛花水。　**黑根(black root)**塞尼加土著曾經將黑根的好處分享給前來北美的歐洲人。黑根可以刺激膽汁流動、促進排汗、經皮膚清潔體內、停止痙攣的功效、清除腸內毒素。黑根可以治療膽囊炎、發炎的膽囊和黃疸。當肝臟充血腫脹時，同時服用黑根、伏牛花、蒲公英效果很好。請注意，絕對不要使用新鮮的黑根，這會導致嚴重嘔吐和排便狂瀉。使用黑根時一定要小心謹慎，在一杯水裡添加一茶匙乾燥黑根，燉煮十分鐘後始可飲用。每天飲用三杯黑根水。　**藍菖蒲(blue flag)**藍菖蒲可以刺激膽汁流動、清除腸道穢物和毒素、減輕發炎、清潔血液和泌尿道，還可以改善濕疹、牛皮癬、痤瘡以及其他皮膚發疹問題。對於皮膚的各種問題，同時服用藍菖蒲，牛蒡、皺葉酸模(yellow dock)效果很好。在一杯沸水裡添加半茶匙至一茶匙乾燥藍菖蒲，每天飲用三杯藍菖蒲水。　**波耳多葉(boldo)**這種南美洲的藥草葉，可以刺激膽汁流動、增進肝臟健康、增加排尿進而清潔泌尿道。波耳多葉可以治療膽囊發炎、膽結石、膀胱炎。此外，它還具有鎮靜效果，因此有助於讓人放鬆。在一杯沸水裡添加一茶匙乾燥波耳多葉，每天飲用三杯波耳多葉水。　**流蘇樹皮(fringetree balk)**流蘇樹皮具有強力清除肝臟和膽囊毒素的功效，可以冶療膽結石、膽囊發炎、黃疸。此外，它可以幫助腸道正常蠕動、刺激膽汁流動、增進肝臟健康、清除血液毒素、促進尿液流動，進而清潔泌尿道。在一杯沸水裡添加一至兩茶匙乾燥流蘇樹皮，燉煮十分鐘後始可飲用。每天飲用三杯流蘇樹皮水。　**馬鞭草(vervain)**馬鞭草可以強化肝臟健康、幫助肝臟和膽囊發揮正常功能。雖然馬鞭草的主要功能並非治療肝臟或膽囊問題，不過與其他藥草一起服用時仍然會有不錯的功效。它還具有停止痙攣的功效，因此可以鎮定神經系統、強化整個身體的健康、促進排汗進而經由皮膚清除毒素、刺激產後的婦女分泌乳汁。此外，馬鞭草還可以治療情緒沮喪，尤其是與黃芩(skull cap)、燕麥(oat)、拖鞋蘭(lady's slipper)一起服用效果更佳。在一杯水裡添加一至三茶匙乾燥馬鞭草，浸泡後始可飲用。每天飲用三杯馬鞭草水。　**衛矛(wahoo)**衛矛可以刺激肝臟和膽汁流動。衛矛、奶薊草和蒲公英，堪稱是三種清潔肝臟毒素的最佳藥草。衛矛可以治療任何一種肝臟和膽囊問題，包括黃疸、膽結石、膽囊發炎、疼痛，還可以清除血液、泌尿道、腸道中的毒素---衛矛是藉由通便清除腸道中的毒素。此外，如果你感覺全身無力，服用衛矛也會有不錯的效果。在一杯水裡添加半茶匙至一茶匙乾燥衛矛，煎煮後始可飲用。每天飲用三杯衛矛水。　**西洋蓍草(yarrow)**我們在前面曾經提過，西洋蓍草具有治療泌尿道問題的功效。此外，西洋蓍草還可以清除肝臟毒素。有兩項動物實驗均證明，西洋蓍草可以保護肝臟，免於受到有毒化學物質傷害。印度一項研究顯示，西洋蓍草具有治療肝炎的功效。在一杯沸水裡添加一茶匙乾燥西洋蓍草，每天飲用三杯西洋蓍草水。　**北耆(astragalus)**除了可以清潔淋巴系統之外，北耆還具有保護肝臟的功能。麥可凱索曼(Michael Castleman)在著作《神奇的藥草》(The New Healing Herbs)中表示，根據一項中國研究顯示，當老鼠服用傷害肝臟的癌症化療藥物後，有些服用北耆的老鼠卻絲毫沒有任何損傷。那些只有服用化療藥物的老鼠，肝臟普遍出現嚴重的傷害，但是同時服用北耆的老鼠卻非常健康。北耆主要是膠囊或藥片的形式，由於各種廠牌的藥效差別很大，因此一定要依照包裝盒上的指示服用。　**全力清潔肝臟和膽囊**你可以藉由一些非常有效的能量醫學技巧，改善身體清除肝臟和膽囊毒素的能力，其中兩種最有效的方法為：指壓這些排毒器官，按摩與膽囊和肝臟有所關連的神經淋巴按摩點。　**清除肝臟毒素的指壓法*** 心臟８(**H**8)位於手掌上，大約距離小指和無名指根部交接處2.5公分。(心經的**少府穴**)
* 肝臟２(**Liv**2)位於腳部上方，第一個腳指和第二個腳指交接處。(肝經的**行間穴**)
* 肺臟８(**Lu**8)位於手臂內側、大姆指那一邊，大約要比手腕高2.5公分左右。(肺經的**經渠穴**)
* 肝臟４(**Liv**4)位於腳踝骨前方、腿部內側。(肝經的**中封穴**)

http://relativehumanity.tieus.com/web/images/cook10-1.jpg**清除膽囊毒素的指壓法*** 小腸５(**SI**5)位於手背上，大約在手腕的地方，靠近小指那一邊。(小腸經的**陽谷穴**)
* 膽囊38(**GB**38)位於小腿外側，大約比腳踝高出幾公分，兩塊骨頭交接的凹陷處。(膽經的**陽輔穴**)

然後再進行 ：* 大腸１(**LI**1)位於食指外側邊緣(靠近大姆指那邊)，食指指甲的底部。(大腸經的**商陽穴)**
* 膽囊44(**GB**44)位於第四個腳指外側邊緣(靠近小指那邊)，第四個腳指指甲底部。(膽經的**竅陰穴**)

http://relativehumanity.tieus.com/web/images/cook10-2.jpg**加強清潔肝臟和膽囊的按摩法**你可以按摩與肝臟和膽囊有所關連的淋巴系統，這些按摩點包括：* 右胸之下，從肋骨的外側邊緣一直按摩到身體中間。
* 按摩第三節和第四節肋骨內側邊緣的下方。
* 按摩肩膀和肩胛骨之間，脊椎兩側2.5公分處。

http://relativehumanity.tieus.com/web/images/cook10-3.jpg請參照圖示，用力按摩(或敲擊)上述部位。由於這些部位要比按摩點大，所以你無須煩惱找不到正確位置。按摩時如果有柔軟的感覺，這代表你已經找到正確位置。這種用力按摩的動作並不需要脫掉衣服進行。定期清潔肝臟和膽囊中的毒素，可以幫助這兩個重要器官正常進行五百餘種功能。你不妨把身體排毒想像成保險，當你定期清潔肝臟和膽囊毒素時，就等於是在確保數百種身體功能維持正常，而這一切對於保持身體健康都非常重要。 |
| 站長補充： * 本文摘自《米謝爾醫師四周排毒聖經》--山岳文化出版社
 |