



自然療法關懷中心
Natural Homeopathy Care Center
En-Nature Sdn Bhd

15, Lebuah Lembah Permai 1
11200 Tanjung Bungah, Penang.

Tel: 04-8901279 / 8992471

✉ : enaturesb@gmail.com

🌐 : www.ennaturesb.com

www.enzymesos.com



[] 排肝毒 - Jack Schwartz 提供的排肝毒法

每[]年[]月____次

材料：

溫水	半杯
檸檬汁	1 粒
糖蜜	1 湯匙
冷压橄欖油	1 茶匙
紅椒粉	少許

做法：

每天早上空腹，把以上材料加在半杯溫水中攪拌均勻后喝下，連續 10 天。

備註：

1. 期间若有發燒或喉嚨痛，可以暫停使用紅椒粉。
2. 在排肝毒期间，或许会出现头痛、倦怠、身体及肠胃不适等反应。这显示体内开始调理，是良好的排毒现象。
3. 在期间必須喝大量的酵素水。一般上这些反应将会在短期内消失，身体也会感觉比以前更好。
4. 期间可以使用 Dr.ROS 酵素漱口水漱口。

[] 膽結石自然療法

每[]年 []月____次

方法：

1. 第一至第五天：

每天在早、中、晚餐及睡前各喝 1 杯(250ml)青蘋果汁或在早、中、晚餐前食用 2 粒青蘋果。飲食平常但盡量清淡。飲用蘋果汁或食用青蘋果的作用是軟化結石，使易於排出。每天需保持 3liter 水量。

2. 第六天：

- 早、午餐后開始禁食，並停止飲用青蘋果汁或食用青蘋果。(不可進食及避免喝大量的水否則會使腹部產生不適)。
- 下午六點：半包 (10gram) 的瀉鹽 (Epsom Salt)加入 1 杯水中(250ml)，攪拌飲用。
- 晚上八點：半包 (10gram) 的瀉鹽 (Epsom Salt)加入 1 杯水中(250ml)，攪拌飲用。
- 晚上十點：半杯(125ml)新鮮檸檬汁與半杯(125ml)橄欖油攪拌飲用。
- 飲用檸檬汁與橄欖油后，可熱敷腹部，並右側臥，使膽管充血擴大，便利排石。
- 檸檬汁軟化膽管，橄欖油促使膽囊分泌大量膽汁，把結石沖出膽囊，排出體外。

3. 第七天：

早上上廁所時，會排出結石，浮在水面的綠色油狀圓形物即是結石。

備註：

1. 結石排出後，胃口較好，切忌不要馬上吃太飽以免傷胃。
2. 瀉鹽藥效很大，價格低廉，使用時切勿過量。
3. 膽結石患者如已開刀割除膽囊後，又發現膽管有結石，亦可用此法一試。
4. 少部分人吃過瀉鹽吃後很快腹瀉，下次排膽結石時，用量減半。
5. 若吃瀉鹽後，產生水泄現象，看不到石頭，請注意泄出的水是否綠色。若是綠色，代表石頭已化成水(因蘋果汁能軟化結石)。

膽結石的病因，通常是飲食過量、口味過濃、飲水不足，尤其是肉，油、糖和蛋白質吃得太多。以致使肝臟功能受損，不能將體內廢物完全排出，而積留在膽囊中。通常在膽結石之前會有肝臟毛病，便秘、腹中脹氣的現象。

三十歲以上的人，不論有無感覺，都有一些膽結石，一般飯後腹中容易脹氣的人，可能是有膽結石。以下方法，不必開刀，既少痛苦又省費用。膽結石不論大小，用此法均能排出，最大有如草莓般大，小的如細砂狀。如果一次排出很多，則需要於一星期後再來一次，以確定排出乾淨，以後可長期一年進行一次，例行保養。

[] 排腎毒

每[]年 []月____次

方法：

連續 5 天，每天飲用 12 粒檸檬汁。

[] 每月保養

用一把細芹菜煮水後，每天飲用一杯，持續十天。剩餘的可存放雪櫃隔天飲用，每次飲用須煮熟。

腸道保養

每天 3liter 水，每 1 liter 的飲用水中加入 2 湯匙(30ml) Dr.ROS 飲用酵素。

[] 友善益菌 Probiotic [] FOS

每天___次 早上[] 中午[] 晚上[]

每天 ___ 包加入溫水+2 湯匙 Dr.ROS 酵素或果汁中攪拌飲用。

[] 車前子外殼 / 纖維

每天___次 []早上 []晚上

每天 ___ 次，1 大湯匙車前子外殼及 1 湯匙 DR ROS 飲用酵素加入一杯水中攪拌飲用。

[] 小型灌腸

每天___次 []早上 []晚上

1-2 liter 的飲用溫水中加入 2 湯匙(30ml) Dr.ROS 飲用酵素。

肝胆保養

[] 每天早上 200cc溫水+2湯匙Dr.ROS酵素 + 2湯匙 糖蜜+ 1湯匙冷壓橄欖油

[] 每天早上 200cc溫水+2湯匙Dr.ROS酵素 +30cc小 麥草汁(2湯匙) 或1茶匙麥苗粉

[] B 型肝炎特別配方

珍珠草攪爛擠出水份 1 茶匙 + 鮮羊奶 250ml

飲用方法:

把 1 茶匙珍珠草液加 250 ml 鮮羊奶,每天飲用一次, 連續 3 個月。

[] 環保酵素泡脚

每天 ___ 次[]早上 []晚上

半杯 125ml 環保酵素加入半桶 40°C 溫水泡 20 分鐘。

**尽量避免使用化学清洁剂。

口腔排毒

[] 酵素漱口水

每天 ___ 次[]早上 []晚上

每天早晨起床后，用 DR. ROS 酵素漱口水 2 湯匙 (30ml)加入一杯 250ml 水漱口

[] 葵瓜子油漱口

每天 ___ 次[]早上 []晚上

1. 將一湯匙葵瓜子油含在口中。
2. 開始不斷的漱口至十五分鐘，然後吐出。

[] 海洋礦物質

每天 ___ 次[]早上 []晚上

每天 ___ 滴加入水+2 湯匙 Dr.ROS 酵素+2 湯匙檸檬汁攪拌飲用。

熱敷

[] 洋甘菊花 [] 蓍草 [] 姜 [] 艾草

每天 ___ 次 []早上 []晚上

準備:

大毛巾鋪上中毛巾，大小足夠包裹身體、熱敷布、足夠敷在胃部、安全別針、洋甘菊花、大碗、熱水袋

過程:

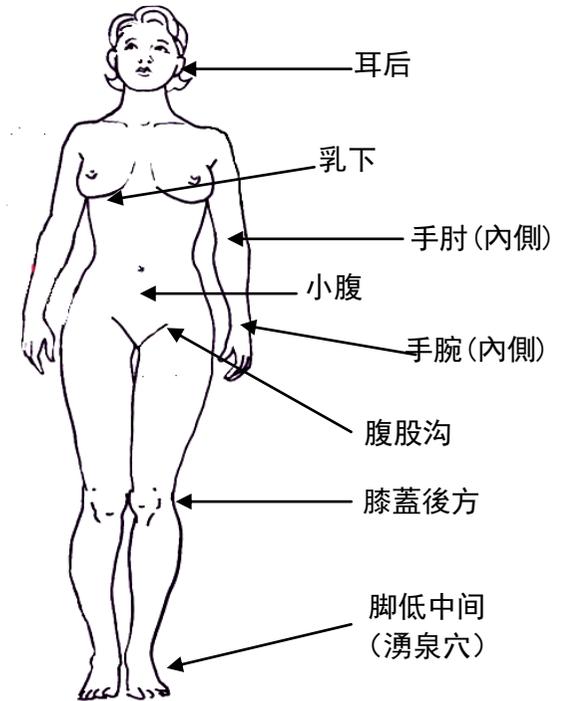
燒開500ml 水，放入一小把洋甘菊花，蓋上蓋子等三分鐘。

把熱敷布放入浸濕。握住毛巾兩端，確保熱敷布在內都拧得非常干，熱敷布如果不够干，則會很快降溫，讓患者覺得非常不舒服。

- 這個熱敷，應越燙越好。但是不要燙傷患者。
- 整個熱敷過程要求熱敷布一直保持熱量，所以動作要快。
- 讓熱敷布持續敷30 分鐘。如果患者睡着了，讓熱敷布留在原處，當療效產生的時候，熱敷布會自行變干。

荷爾蒙調養

[] 天然黃體素(Happy PMS)



1. 第 1 個月的月事從第 12 天開始使用直到第 26 天，每次用 ¼ 茶匙(7g)，一天擦 2 次。
2. 第 2 個月起 1 天擦 1 次。
3. 擦完後切勿接觸水。

* 更年期者或已完全停經者，擦 3 個星期暫停 1 個星期。

[] Adam's Equalizer

每擦 3 個星期停 1 個星期，擦完後切勿接觸水。擦在一下身體部位：

手腕，腹股溝，陰囊，腳踝內側

[] 亞麻籽油

每天 ___ 次[]早上 []晚上

1 湯匙亞麻籽油加 + 2 湯匙(30ml) Dr.ROS 飲用酵素 + 在果汁一起飲用或沾麵包吃。