

### 錫安教會 2020 年 10 月 18 分享

#### 第一章：2012 榮耀盼望 vol. 558 健康信息（4）

#### 影片：時事追擊：2020 年 9 月及 10 月反常天氣

2020 年，全球除了爆發新冠肺炎疫情之外，大自然持續出現洪水及反常天氣，完全印證「2012 榮耀盼望」信息的真實性！

洪水方面：

8 月 28 日，中國國務院扶貧開發領導小組辦公室表示，安徽等 9 個省市，遭遇嚴重的洪澇災害，涉及 296 個貧困縣，受災群眾超過 200 萬人，當局已及時將因災可能出現返貧現象的近 1.3 萬戶，納入新的監測體系。

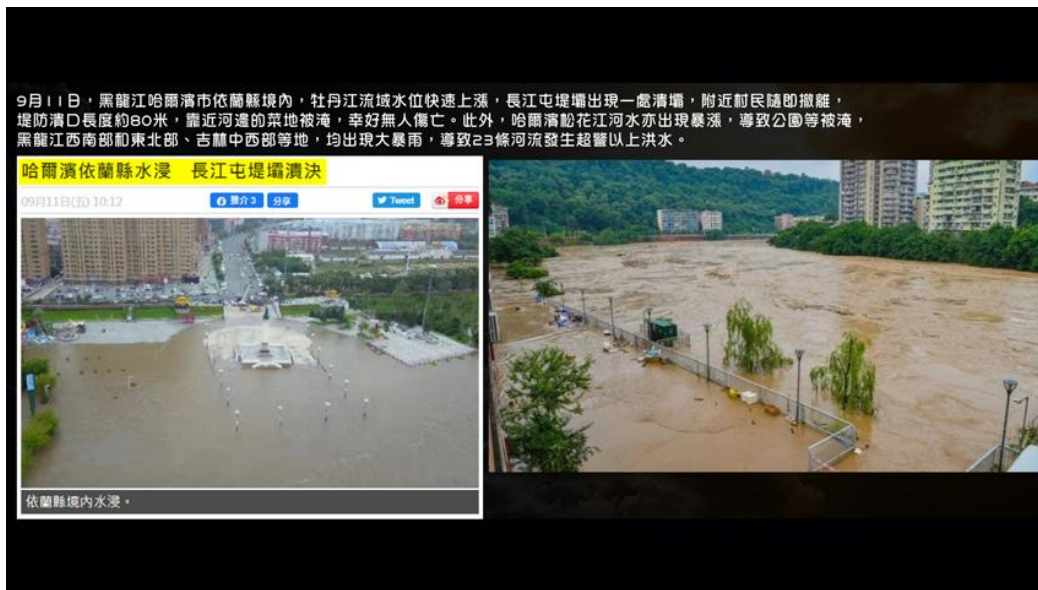


9 月 1 日，四川涼山州連日受暴雨侵擾，於甘洛縣引發山洪及山泥傾瀉，沖毀鐵路，導致成昆鐵路中斷，阿茲覺鄉亦受災嚴重，大量房屋受損、多處橋樑、飲水管道中斷，共 1,730 人受災、3 人失蹤。其中，阿茲覺中心小學的校舍和宿舍被洪水沖毀，158 名師生被困山上的應急避險點，直接造成嚴重經濟損失，達 6,800 萬元人民幣。

另外，9 月 3 日至 7 日，貴州暴雨成災，全省 10.47 萬人受影響，農作物受災面積達 1,673 公頃，直接經濟損失 1.06 億元人民幣。其中，貴州六枝特區降下特大暴雨，龍河鎮降雨達 200.2 毫米，當地民眾表示，第一次看見如此大的洪水，一夜暴雨，導致多地被淹，街道、房屋、車輛及農田浸在水中，多人被困、經濟損失慘重，部分地區水深超過 1.6 米，甚至有市民在積水中「撈魚」。

9月3日，中國應急管理部長兼水利部副部長指，今年汛情屬「多年罕見」，洪澇災害範圍廣泛，全國31個省份中，有28個省受影響，造成271人死亡及失蹤、7萬間房屋倒塌，受災人次7,047.1萬，直接經濟損失2,100多億人民幣，全國緊急轉移安置近470萬人次，比近5年同期平均值上升47%，是近年最多的一次。

9月11日，黑龍江哈爾濱市依蘭縣境內，牡丹江流域水位快速上漲，長江屯堤壩出現一處潰壩，附近村民隨即撤離，堤防潰口長度約80米，靠近河邊的菜地被淹，幸好無人傷亡。



此外，哈爾濱松花江河水亦出現暴漲，導致公園等被淹，黑龍江西南部和東北部、吉林中西部等地，均出現大暴雨，導致23條河流發生超警以上洪水。

9月13日，吉林長春德惠市達家溝鎮，五家子村的河堤被洪水沖開，水位上漲，出現水浸危機，長春市將十數輛大巴士，推入河中封堵洪水決口，附近多條村落受波及，居民需要到高速公路等安全地帶暫避。

交通方面，京哈鐵路、長圖鐵路、京哈高速等，均受影響，據應急管理部消息，內地多個省份降雨持續，內蒙古、遼寧、陝西、四川、重慶、貴州及雲南等地有中至大雨。

9月17日，中國長江三峽集團，發佈水情信息顯示，自17日晚上8時起，入庫流量已達每秒3.75萬立方米，是三峽水庫本月以來的首輪秋季洪水，來水持續增長。

踏入9月，長江流域部分地區，受大雨至暴雨影響，上游出現較大來水過程，

全球單機容量最大，以及在建規模最大的水電站白鶴灘水文站，在 9 月 15 日出現 2014 年建站以來最高水位，達 187.24 米，受上游來水影響，宜昌站水位在一日內漲 1.58 米，當地海事部門加強預警宣傳，重點檢查航標配置、航道闊度及航道水深等情況。

9 月 9 日，台灣中央大學表示，利用衛星遙測中國 7 月長江水患水浸區域，分析三峽大壩變形的狀況，發現湖北省宜昌的三峽大壩水庫右岸的防護土石壩，有輕微下陷趨勢，並每年下沉約 5 厘米。



9 月 24 日，中國水利部舉行新聞發佈會，報告今年水旱災害防禦及災後重建情況，今年的汛情，是中國自 1998 年以來最嚴重的一次，自今年 6 月起，全國 827 條河流發生超警戒以上洪水，水利災後重建任務繁重，預計需要 840 億元人民幣。

10 月 3 日，江西九江市鄱陽湖汛情未解，水位持續上升，鄱陽湖星子站水位高 18 米，較歷史同期均值偏高 2.52 米，令每年可重見天日的千年遺迹石島「落星墩」，無法完全露出水面，底座仍淹在湖水中。

相較去年 10 月中，當時長江中下游因嚴重乾旱，江西、湖北、湖南等地，均被列為「特旱地區」，鄱陽湖亦提前出現枯水期，導致水位下降，令落星墩重現眼前，當時，遊客僅靠步行已可到達，然而，當前遭水患的鄱陽湖，與往年綠草如茵的大草原卻相距甚遠。



除了中國遭遇洪水之外，

9月13日，非洲蘇丹境內的尼羅河水位，亦創近百餘年有紀錄以來的新高，青尼羅河水位錄得17.67米，洪水在全國造成至少106人喪生、54人受傷，政府宣佈，國家進入緊急狀態，為期3個月。

蘇丹水利灌溉部指，青尼羅河與白尼羅河，在蘇丹首都喀土穆匯流成尼羅河。聯合國則表示：洪水在蘇丹影響超過50萬人，損毀成千上萬的住宅，並增加水媒傳染疾病爆發的風險。

**新聞片段：**

Deadly floods have washed away houses on Sudan's Tuti Island It's where the Blue and White Nile meet. 致命洪水淹浸了蘇丹喀土穆的多間房子，那裡正是青、白尼羅河的交界，

The island has seen the highest river waters since records began of over 17 metres. 喀土穆水位達17米，是有紀錄以來最高，

Locals are struggling to hold back the rising floods. 居民正在竭力阻止洪水泛濫。

Almost a hundred people have been killed since the heavy rainfall started in July destroying 60,000 homes. 暴雨於7月開始，迄今已造成近百人喪生，摧毀了6萬間房屋，

Sudan's army arrived to help the locals build the sandbag walls. 蘇丹軍隊到場協助居民以沙袋築牆，

The Nile is the world's longest river but can be deadly during rainy season.

尼羅河是世上最長的河流，但在雨季中變得致命，

**And heavy rains are forecast to continue through September.**

大雨預計將持續到 9 月。

9 月 11 日，非洲西部和中部水災持續，受災人數升至 76 萬，對於一直乾旱的非洲而言，這種嚴重水災，實在十分罕見。

其中，西非國家尼日爾（Niger）政府宣佈，連日暴雨導致洪水成災，全國至少 51 人死亡、數千人流離失所，2.6 萬多所房屋倒塌，28.1 萬人因此面臨嚴重困境，國家正採取緊急救援等應對措施，以及加緊加固堤壩。

山火方面：

位於巴西西部、世上最大的濕地潘塔納爾濕地，出現近 50 年來最嚴重的乾旱，於今年 9 月 1 日至 23 日期間，共出現 6,048 處著火點，創下 1998 年有統計以來，單月著火點數量最多的紀錄。

此外，早於今年 1 月至 8 月，潘塔納爾濕地已記錄了 10,153 個火災點，相當於過去 6 年的總和，火災波及世上最大濕地總面積的 10% 以上，並且已蔓延至該州全部 79 個城市。

9 月 8 日，巴西中部馬托格羅索州大火未止，燒毀潘特納爾濕地超過 100 萬公頃林地，而濕地，是近 1,200 種脊椎動物的家，當中有 36 種瀕臨絕種，不單如此，濕地還有最大的美洲豹及鱷魚群體，如今，牠們的生態環境亦同樣受到嚴重威脅。

巴西中部大火由 7 月燃燒至今，州內已有多達 2.4 萬處起火，是近 10 年來最嚴重。有衛星影像攝得瓜托（Guató）部落外的保護區，有 83% 已成為火場，研究人員表示，大火導致該地區的生物多樣性受到嚴重破壞，要恢復，或許需要 50 年時間。

**新聞片段：**

**Brazil's Pantanal Wetland is a magnet for diverse wildlife.**

巴西潘塔納爾濕地吸引了多種野生動物棲息，

**But now much of the animals' habitats have been reduced to charred earth, ashes and smoke.**

但棲息地現已化成焦土，煙霧瀰漫，

**Many that were unable to escape fires that have been burning for months have been found floating on the Cuiaba River.**

大火連燒數個月，許多未能逃脫的動物在庫亞巴河上漂浮著。

Thousands of animals have perished in a region that was considered a sanctuary for endangered wildlife.  
這片濕地曾被視為瀕危野生動物保護區，成千上萬的動物如今卻葬身此處。

The Pantanal is the world's largest wetland.

潘塔納爾濕地是全球最大的濕地，

Its network of rivers, swamps and marshes stretches across Brazil, Paraguay and Bolivia

遍佈著河流、木本沼澤和草本沼澤，延綿巴西、巴拉圭和玻利維亞。

This year, more than 23,000 square kilometers of land, mainly in Brazil have been engulfed in fire.

今年，濕地逾 2.3 萬平方公里的土地遭燒毀，主要位於巴西境內，

Firefighters and local volunteers are battling the flames day and night.

消防員和志願者日以繼夜滅火，

But strong winds are making their job difficult.

但強風增加了滅火難度。

A lack of rain and drought is also adding to the problem rendering much of the wetland, dry.

雨水匱乏和乾旱惡化了問題，使濕地變得乾燥。

We're putting it out, trying to put it out, but unfortunately, we're not succeeding.

我們嘗試努力滅火，可惜尚未成功，

It's windy, very dry and humidity is low, it's hard.

因為強風、乾旱及低濕度增加了難度。

I talked to firefighters and everyone was unanimous in saying that it's the worst fire they've ever faced in their life.

我跟消防員談過，大家一致認為這是他們遇過最嚴重的火災。

Brazil's President Jair Bolsonaro is facing criticism by environmental groups over what many call his weak environmental policies.

巴西總統博索納羅遭受環保組織批評，指責他的環境政策軟弱無力。

Human Rights Watch says fire don't occur naturally in the Amazon but have been deliberately set to clear lands for agriculture.

人權觀察指，亞馬遜雨林不會自然起火，是有人為了開墾農地而故意縱火，

It says Bolsonaro hasn't done enough to tackle the crisis.

並指斥博索納羅政府救災不力。

Under international pressure, the president has banned all agricultural burning and sent the army to tackle thousands of fires.

在國際壓力下，總統禁止以焚燒方式清除植被，並派遣軍隊撲滅數千起山火。

Some rains brought temporary relief last week.

雖然上週降雨有助緩解火勢，

But with heavy rain not expected until November, many fear the fires will keep burning.

但由於預計到 11 月才迎來強降雨，許多人擔心大火會繼續燃燒，

反常天氣方面：

9 月 13 至 14 日，法國氣象局預測，

巴黎地區出現反常高溫，氣溫高達攝氏 33 至 35 度，

國外留學生表示：「我來了這裡 3 年，9 月從未試過這麼熱，肯定是因為氣候變遷。」

氣象專家李斯則警告：

「我們正處於一個潛在趨勢，夏季將會變得越長越熱。」

氣候變遷令夏天變長，假如無法扭轉乾坤，

那麼，學習適應更極端的天氣，將會成為人類生活的新日常。

9 月 15 日，今年全球氣候暖化嚴重，衛星圖片顯示，

格陵蘭東北部、北極區最大冰架「79N」有巨型冰帽裂出，

面積達 110 平方公里，甚至比法國巴黎還要大。



有海洋專家指，從冰架頂層大量融化可見，區內溫度較高，相信冰架是從底部開始融化。

丹麥和格陵蘭地質調查局（GEUS）專家博克斯（Jason Box）指，一開始，「79N」並非北極最大冰架，直至於 2010 年至 2012 年間，格陵蘭西北部的彼得曼冰川（Petermann Glacier）失去大量面積後，「79N」才取而代之。

德國極地專家特頓（Jenny Turton）則表示，自 1980 年起，格陵蘭附近地區，平均氣溫已上升了攝氏 3 度，今年更有機會打破最熱紀錄。

9 月 15 日，世界氣象組織（WMO）發言人納利斯（Clare Nullis）表示：2020 年北半球經歷了有紀錄以來最熱的夏天，根據美國國家海洋和大氣管理局（NOAA）公佈的數據顯示，2020 年 8 月，也是北半球有紀錄以來最熱的 8 月。

2020 年 6 月至 8 月的氣溫，比平均溫度高攝氏 1.17 度，超過了 2016 和 2019 年的最炎熱夏天紀錄，這亦導致美國西岸發生破壞性極強的山火。

9 月 30 日，在炎熱和乾燥的天氣下，加州大火繼續在北部蔓延，美國國家氣象局表示，加州四份三海岸地區已發佈了高溫預警，由於煙霧的影響，許多地區的空氣質素變得很差。著名酒鄉納帕（Napa）的「玻璃大火」（Glass Fire）持續蔓延，7 萬人需撤離、80 座房屋被吞噬，包括釀酒廠設施及其他建築，大火的規模增加了近四倍，摧毀的土地，已超過 4 萬英畝。

據報導，「玻璃大火」於一夜間突然爆發，而名字，則源於火災發生地靠近玻璃山路（Glass Mountain Road）。一名消防員表示，至少有一個社區「被完全夷為平地」。

### 新聞片段：

Fires visible in every direction from Highway 29 in Calistoga.

四面八方的大火，位於卡利斯託加 29 號高速公路，

The Napa Valley floor surrounded by flames and saturated in smoke on day four of the Glass Fire.

納帕谷的地面被火焰包圍，濃煙瀰漫，這是「玻璃大火」的第四天。

It's just incredible.



實在難以置信！

It's been a massive fire and we've never seen anything like this.

是一場巨大的山火，是我們前所未見的，

The flames were dangerously close to Hugo Maldonado's small family winery.

火焰危及附近 Hugo Maldonado 的小型家族釀酒廠。

DC-10s and helicopters worked until sunset dropping retardant and water on the fire, which has been burning relentlessly across the hillsides.

DC-10 飛機和直升機運作到日落，將阻燃劑和水彈，投擲到山坡上持續燃燒著的大火。

The whole wine industry, our wine right now, we've had a really hard time this year and we're all just praying that the fire department and CAL FIRE that they all get it under control.

今年整個酒業都經營得很辛苦，我們都在祈禱消防部門和加州林業與消防局，他們能夠令山火受控。

We are up on Diamond Mountain Road right now,

我們現在位於鑽石山路上，

you can see the fire is burning right here in the forest.

大火就在這處森林燃燒著。

This length of the fire is further south on the west side of Highway 29 in Saint Helena.

火線向南伸延，到聖赫勒拿 29 號高速公路的西面，

It's a heavily wooded area and there is just spots of fire all over the place.

這裡樹木繁茂，四處都是火苗，

We are going to head back down the mountain and get out here.

我們要掉頭回到山下去，離開這裡。

Most residents were evacuated while firefighters work non-stop to save the neighborhoods.

大多數居民已經撤離，而消防員則不休不歇地拯救他們的社區。

We turn next here to the wildfire emergency in Northern California.

接下來看看北加州大火的緊急情況，

A fourth person has now been killed 30 lives lost so far this fire season.

大火剛造成第 4 人喪生，火季至今已造成 30 人死亡，

We are also learning tonight about two firefighters battling the Glass Fire setting up their fireproof shelters just to survive being overrun by the flames.

據了解今夜有兩名與「玻璃大火」搏鬥的消防員，使用了防火遮蔽，以免自己被火勢波及。

Crews racing to get the upper hand before dangerous wind conditions return.

隊員正趕緊控制火勢，以防風勢再現時危險叢生。

So many homes already destroyed.

許多房屋被焚毀，

Entire neighborhoods have been burned to the ground.

整個社區被夷為平地。

ABC's Kayna Whitworth in Santa Rosa, California tonight.

ABC 記者 Kayna Whitworth 今晚在加州聖羅莎報導。

Tonight, firefighters racing to gain the upper hand on the Glass Fire.

晚上，消防員爭取在控制「玻璃大火」上佔上風，

North of San Francisco setting backfires to control the flames' spread.

大火位於三藩市北部，他們設置了逆火以控制火勢蔓延。

This as we learn that two firefighters on the frontlines had to deploy their fire shelters Sunday night.

據了解，兩名前線消防隊員在週日晚上，危急之下使用了防火遮蔽，

Officials saying they escaped unharmed.

官方稱他們安然無恙地脫險。

At least 80 homes have burned and the area's economic lifeblood is threatened.

至少 80 座房屋被燒毀，該區的經濟命脈受到威脅，

At least 12 wineries were damaged.

至少 12 個釀酒廠遭受破壞。

And here at one of the most iconic spots in all of Napa Valley.

這裡是納帕谷是最具標誌性的景點之一，

You can see their entire warehouse was destroyed.

可以看到整個釀酒廠都被摧毀，

They lost at least 120,000 bottles.  
損失了至少 12 萬瓶酒。

Residents now returning to decimated communities.  
居民重返遭大火摧毀的社區，

Hard to see our neighborhood, the school I went to grade school at, be gone but the positive is that we are all here.

很難過社區不見了，我上的小學也消失了，但慶幸我們都活著。

And sadly, north of here in Shasta county, at the Zogg fire the death toll is rising.  
不幸的是，沙斯塔縣以北的「佐格大火」，死亡人數正在上升，

My condolences go out to a fourth death that we've had as a result of this.  
我為此表達對第 4 位死者的哀悼。

This was an individual who was evacuated with significant burns on the day of the origin of this fire.  
在火災發生當日，他疏散時已被嚴重燒傷，

And areas that were badly damaged like this.  
這裡遭到嚴重破壞，

You see this entire row of homes here completely destroyed they are not out of the clear yet.  
你看到整排房屋完全被燒毀，而危險仍未解除。

Red flag warnings return tomorrow and remain in effect until Friday.  
紅旗警告會從明天起再次生效，直到週五。

10 月 4 日，美國加州政府宣佈，  
2020 年加州山火，已燒毀創紀錄的約 1.6 萬平方公里土地，導致 31 人死亡，  
加州在今年創紀錄的山火季中，發生了 8,200 多場山火，8,400 多座建築被摧毀。

當地報導稱，加州歷史上最大的 20 場山火中，有 5 場發生在近幾個月，  
其中，今年 8 月中旬，北加州發生數千次雷擊，引發數十場大火，  
燃燒 6 個縣，是該州歷史上燃燒面積最大的山火。

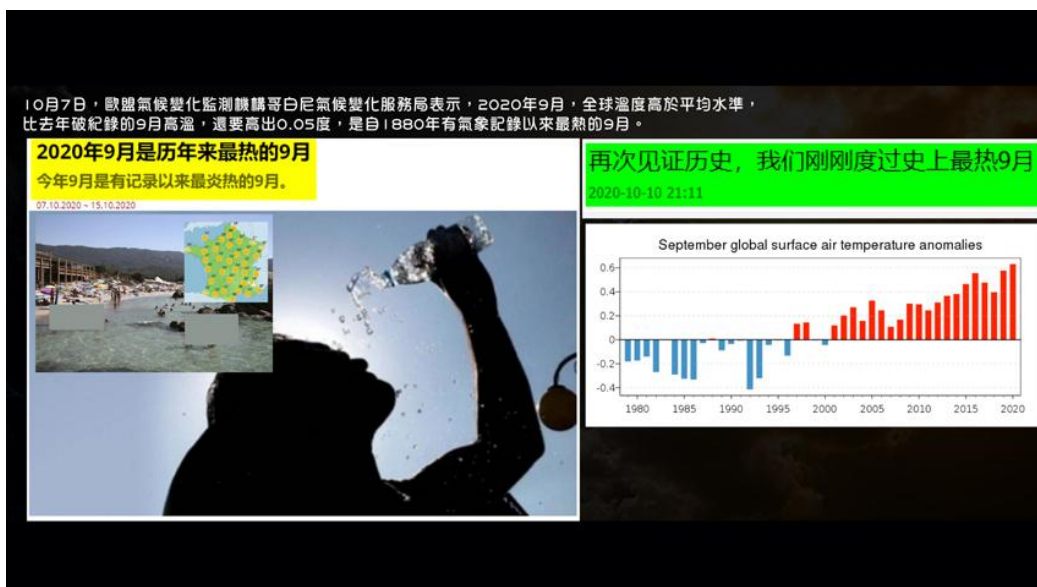


而這場「8月綜合大火」已經活躍了48天，目前只有54%山火面積受控。加州林業及消防局在社交網上留言：

「今年還遠遠尚未結束，發生火災的可能性仍然很高，出門請提高警覺及小心。」

10月11日，非洲最高峰的坦桑尼亞乞力馬札羅山發生火災，消防人員和當地人正奮力撲救，這場大火，對大自然及旅遊區均造成負面影響。

10月7日，歐盟氣候變化監測機構哥白尼氣候變化服務局表示，2020年9月，全球溫度高於平均水準，比去年破紀錄的9月高溫，還要高出0.05度，是自1880年有氣象記錄以來最熱的9月。



**新聞片段：**

A European climate change service says last month was the world's hottest September on record. 歐盟氣候監測機構表示，上月是全球有記錄以來最熱的9月，

Copernicus Climate Change Service says unusually high temperatures were recorded off Siberia the Middle East and parts of South America and Australia.

哥白尼氣候變化服務局指，異常高溫出現在西伯利亞，中東、南美及澳洲部分地區，

Scientists say high temperatures have played a major role in this year's natural disasters.

科學家指高溫是今年自然災難頻發的主因，

They have also warned of more extremes as the warming trend continues.

警告全球持續暖化將帶來更多極端氣候，

The last five calendar years were the world's warmest on record.

過去五年的氣溫是全球有記錄以來最高。

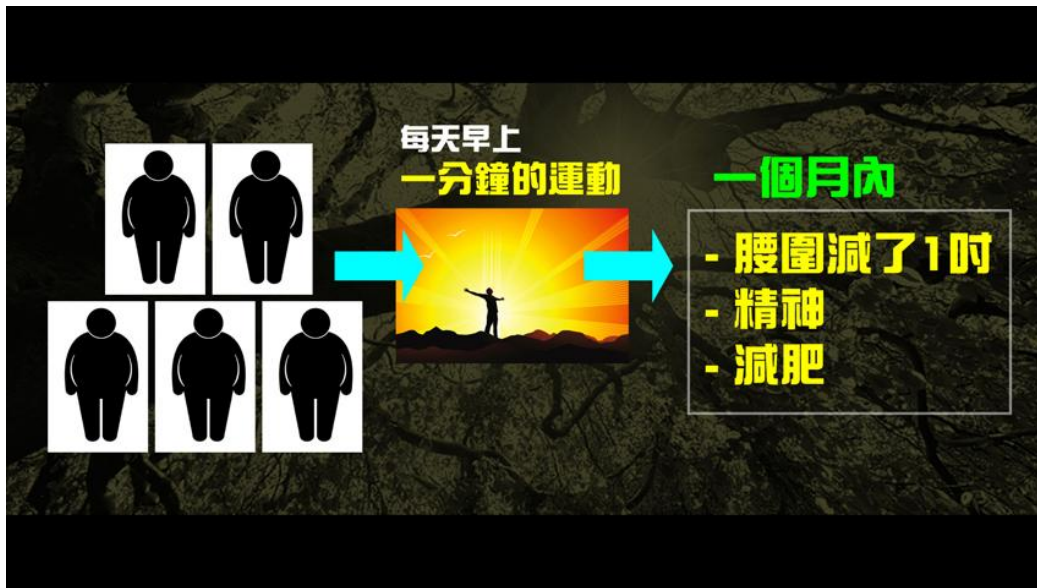
無疑，今年全球氣候，的確出現了大反常，  
一方面，接連數個月降下破紀錄暴雨，  
另一方面，又持續打破高溫紀錄，觸發世紀性森林大火，  
世界各地種種反常氣候和天災，令 2020 年變得極不尋常！

**影片：主日回顧**

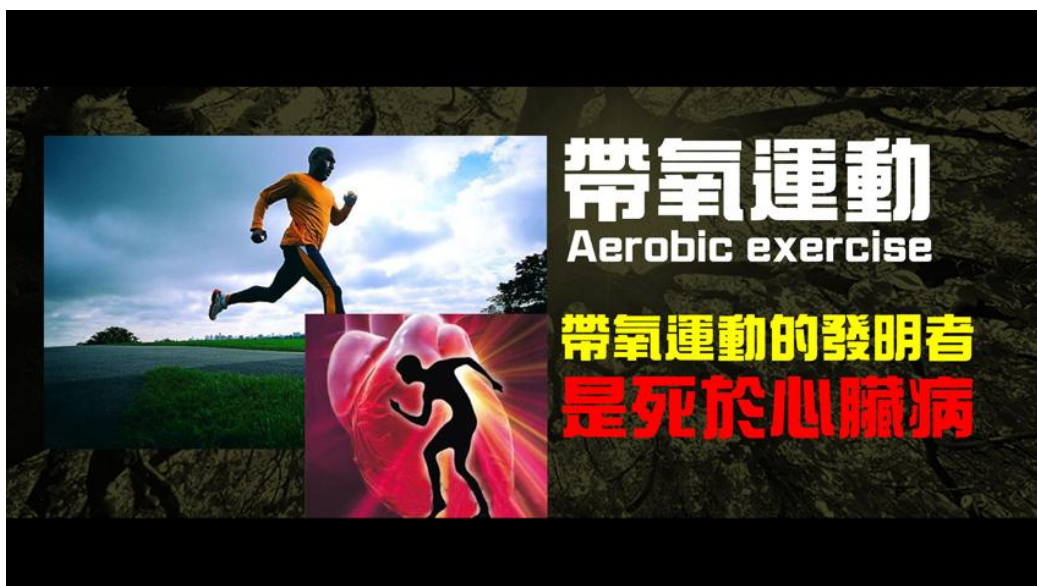
上星期，主日信息播映 2014 年所分享的「健康信息之一分鐘運動」，  
在每天早上，花一分鐘時間，去完成三個動作。



曾經，日華牧師於教會找了五位胖子做測試。  
一個月之後，即使維持正常飲食，但所有人的腰圍仍是平均減了一吋，  
並且，各人的精神狀態都更好，有明顯的減肥效果。  
因為，「一分鐘運動」，其實是帶氧運動的終極。



其實，帶氧運動，並不適合獨立存在，只是適用於熱身用途。  
甚至乎，發明及鼓吹帶氧運動的始創人，自己本身亦是死於心臟病。



因為，帶氧運動於開始時，是會有果效，  
令人有一種錯覺，以為不斷做下去，效果會更佳。  
但是，再增加強度做下去，其實益處只會減少，甚至弊多於利。

而「一分鐘運動」，同樣可以得到帶氧運動的好處，  
但所需時間，只是一分鐘，而不是帶氧運動的一小時，甚至兩小時。

原因，當完成這三個動作後，會讓人立即氣喘，  
產生「後燃效應」(After-Burn Effect)，  
令身體超乎常理地增加血液循環、做好新陳代謝及燃燒脂肪，  
並且，果效能持續發揮至運動結束後的 24 小時。



然而，帶氧運動卻無法達到這種效果，雖然，帶氧運動能夠讓你提升身體燒脂的百份比，但是，運動結束後，身體就會停止燒脂。

但一分鐘運動，雖然運動的時間短，燃燒脂肪的百份比，也低於帶氧運動，可是，當中的果效，卻可以延續一天，結果，對比帶氧運動，燒脂的效能就更佳。這就是日華牧師找了幾位胖子做實驗後，證明後燃效應所帶來的果效。

三個動作中，第一個動作，是站著，然後伏在地上，再迅速地彈起身，同時間，彈起身時要原地跳一下，這就是第一個動作。

而第一個動作，令身體產生後燃效應的秘密，在於耳水平衡。



原來，當耳水平衡越是上下擺動，產生越大的高低差，身體的燒脂效能就會越發增加。



正如一些人喜歡活動、跳舞，他們的身型也會較為瀟灑。  
正因為跳舞期間，令耳水平衡需要不斷調整。

而第一個動作，則是讓身體有最大的高低差，影響耳水平衡，  
由伏下的低點，去到站起，再跳一下的高點，  
高與低的差距，差不多有整個人的高度，也就是用盡了耳水平衡的能力。

這個動作，還可以有一個進階版，  
於伏下時，再加一次掌上壓，令身體更加貼近地面，  
耳水處於更低水平，而站起來，又再跳高一些，甚至是舉高手。  
那麼，身體就會製造出一個「你是非常活躍」的訊號，令身體整日燃燒脂肪。  
所以，這個動作，是少有地，能夠利用耳水平衡的機制。

此外，當我們伏下，再起身跳起時，這個動作，就用了我們的後腰。  
當用了後腰的肌肉時，身體為著爭取平衡，前面的腹肌才會生長。  
而因著我們用了後腰的力量，這亦會導致整個腰部也變得有力。

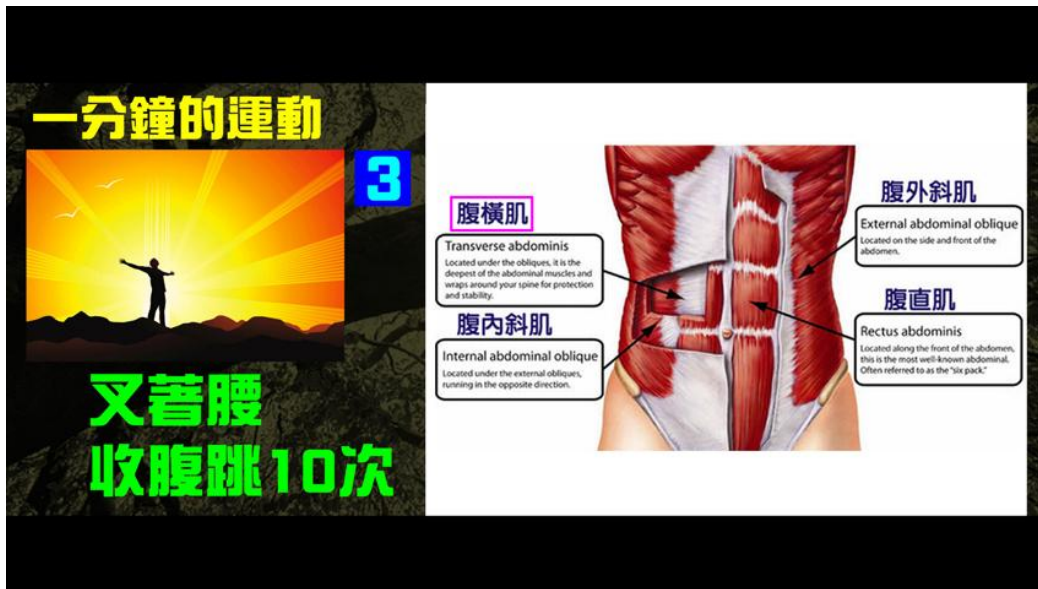


當第一個動作重複十下之後，就可以做第二個動作，  
就是伏下後，於地上，做一個好像踏單車的動作十次，  
將雙腿左、右提高，鍛鍊我們的腹肌和腿部。

而第三個動作，就是整個人跳起、雙手叉腰，再收腹跳十次。



收腹跳的作用，是為了鍛鍊我們的腹橫肌。  
 因為，腹橫肌包裹著我們的內臟，就像是腰封一樣，  
 當我們跳起時，除了令內臟有運動之外，亦會令肚腩變小。



整套運動的三個動作，需要於一分鐘內完成。  
 當中，最皇牌的，就是第一個動作，而其餘兩個動作，則屬於旁支效果。

當我們習慣這種鍛鍊後，於生活中，假如知道自己當天需要體力勞動，  
 那麼，當天早上，就不需要做一分鐘運動，  
 這時，我們就會發現，身體明顯增加了體能，氣力更充沛。

今個星期，日華牧師將會分享另一個題目，「健康信息之咖啡灌腸」。



**第一章：2012 榮耀盼望 vol. 558 健康信息（4）**

好了，到今天為止，我分享了五年的「2012 信息」，  
相對這五年當中，有一種自然療法，是我修讀自然療法學位時已經知道。

因為，於 2004 年 9 月，我修讀自然療法的課程，  
2005 年 2 月就取得這個學位。

那時，已經知道自然療法的皇牌，就是灌腸。



在當時來說，我雖然知道，但沒有實行。  
因為，他最後要找 10 個人進行灌腸，然後問他們取回一些相關資料。  
若按照這個方法，我作為一位牧師，就更加容易，  
只要我把這份工作（job）交給 10 個人，接著訪問他們，然後填妥資料後提交。

問題是，雖然我在 2004 年 9 月已經知道這療法，  
但直至 2009 年 6 月中，足足五年半前，我才正式進行灌腸。  
換句話說，我在開始灌腸的半年後，才開始分享「2012 信息」。

\*\*\*\*\*

**影片：咖啡灌腸信息的介紹**

今日播放的「咖啡灌腸」信息，  
其實早於 6 年前，即 2014 年 8 月 11 日，經已預先錄影完成，  
並計劃輪候於 2014 年 11 月份的主日公開播放。

然而，最終卻因當時香港爆發的「佔中事件」，  
導致日華牧師決定，由 2014 年 11 月 2 日開始，  
以號外方式，加插了一連 19 篇「香港佔中事件分析」的信息。  
其後緊接的，就是「天馬座行動」信息。

當然，每篇信息，其實也是神連一日也不偏差地，帶領錫安教會的進程。因此，今篇早於 6 年前經已預先錄製的「咖啡灌腸」信息，則一直順延至今，才正式公開首播。

關於「咖啡灌腸」的保健方法，其實，日華牧師並非首次分享，早於 11 年前，2009 年 10 月 25 日「健康之藍圖第 24 篇」，日華牧師經已率先為大家公開介紹了。

「咖啡灌腸」是自然療法裡，一種非常簡單的保健養生方法。一方面，能夠有效地，一併排除身體的毒素、宿便和害菌，另一方面，又能夠有效增加身體的酵素，促進健康。

而追溯「咖啡灌腸」的歷史，其實已經有超過 80 年時間，早已被自然療法證實，是一種既安全又有效，能夠改善身體的方法。

以下，是節錄 11 年前，

2009 年 10 月 25 日「健康之藍圖第 24 篇」的信息內容。

第 6 點就是，如果我們想增加酵素，其中一點就是我們清大腸。

當然，我們所說的呼吸、進食一些植物纖維、縮起肚子跳、或者喝 2 至 3 公升水，沒錯，是能幫助你清走一些宿便。

2009年10月25日  
「健康之藍圖Vol.24」

錫安教會主日信息  
健康之藍圖  
梁日華牧師

**增加酵素的幾個大點：**

1. 增加生命活動的鍛鍊
2. 進食優質的酵素
3. 咀嚼
4. 選擇有酵素的食品
5. 情緒
6. 清大腸

一、四、二呼吸法

**完美呼吸**

呼吸方式	
吸入 1 秒 · 閉氣 4 秒 · 呼出 2 秒	
吸入 2 秒 · 閉氣 8 秒 · 呼出 4 秒	
吸入 5 秒 · 閉氣 20 秒 · 呼出 10 秒	
吸入 10 秒 · 閉氣 40 秒 · 呼出 20 秒	

但事實上，關於這點，我會提供多一些資料給你，原因是將來會有成千上萬人聽我這套信息，對不？不能一成不變。所以，有另外一些很好的方式，我也很想跟大家分享。

有一位美國神經生物學家，他不是「神經」，而是研究神經而已，一位美國神經生物學家麥可格爾森。我們看看圖 5B，

他說，他發現原來人體大腸也有大腦的血清素，血清素是大腦神經的傳導物質，即是你能夠思想、計算、分配、管理、作決定，全都是靠這種血清素。

不但如此，在他的研究中，發現人體 95% 血清素是由我們的大腸產生出來，根本是由它產生。所以，他發現，它是在擔當第二個大腦的工作。

為何它要成為第二個大腦呢？誰想知道？因為原來它所做的工作是你意想不到。原來我們的大腸是懂得，聽上去很玄妙，但是近代發現，是這位神經生物學家發現。

他發現我們的大腸就像大腦一樣，是懂得與我們大腸裡面的益菌溝通，不知道是用甚麼語言，但原來它懂得與它們溝通！



那你想想有多少工作，明白嗎？很繁重的，這麼多益菌跟你說話，上億、幾十億在裡面，對不？他發現原來我們的大腸能夠與我們的益菌溝通，而知道這些益菌，因為我們的大腸裡面有三千多種益菌，去製造三千多種不同的酵素，原來我們身體製造最多酵素的的地方，就是我們排便的地方，明白嗎？多麼厲害！

原來我們懂得 recycle（循環再造），在懂得環保前，我們的身體已經懂得廢物利用，製造身體中最重要的酵素。所以，益菌就在大腸裡生存，然後大腸就會與這些細菌溝通，去理解這三千多種的細菌，能夠產生的三千多種酵素的各種數量是否足夠，明白嗎？記住，這三千多種酵素絕大部分是我們人類不能製造出來，我們是要靠大腸裡這些益菌。所以，原來我們的身體製造酵素的兩個地方，

一個是由我們的細胞製造，跟我說：「我們的細胞。」  
 第二個就是由我們的大腸，利用我們的大腸去牧養眾多乳酸菌，  
 然後與它溝通，有時動用它們的酵素。



因為，原來我們的大腸，一生中產生酵素的量，  
 是佔我們身體一生能夠產生的多少酵素呢？誰想知道？  
 可以是一半以上，明白嗎？  
 所以，它是一個好朋友，是我們要留意的一樣東西，  
 如果我們講關於酵素的話，一定要知道。

我們看圖 7A，  
 第三件事情我們可以藉著「咖啡灌腸」幫助維持大腸生態平衡，  
 千萬不要以為殺掉所有惡菌，其實不是，你身體也需要惡菌。  
 原因是，現在發現原來我們大腸裡，是按著環境導致惡菌可以變成中性。



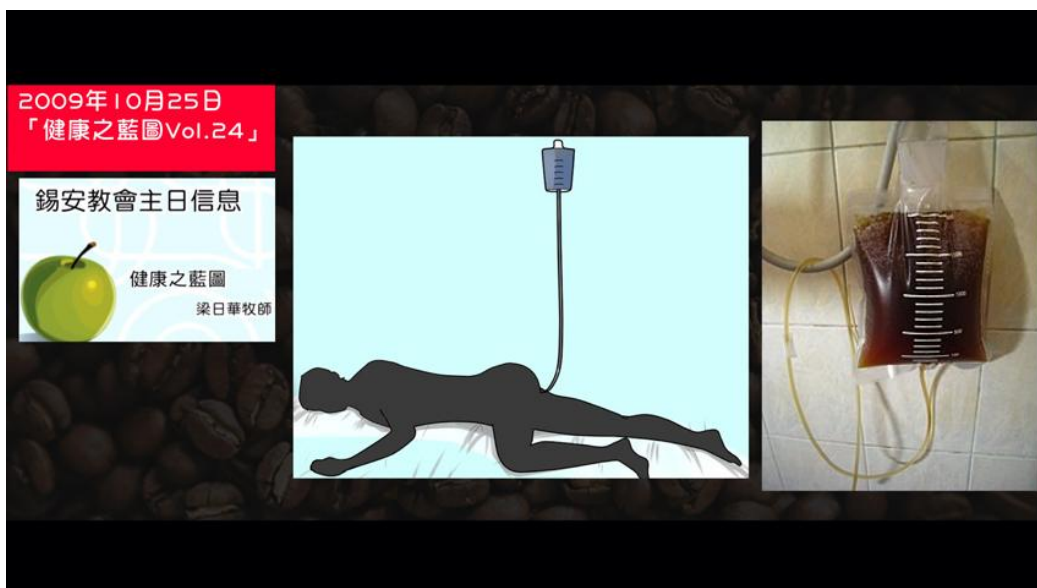
其實我們的大腸中，有叫做善玉菌或乳酸菌，或叫做益菌，有益菌也有惡菌，但絕大部分是「騎牆派」菌，兩邊也不幫。當環境轉好的時候，它們全部會變成益菌，但當環境轉壞的時候，它們全部變成甚麼？惡菌，原來是這樣。

所以，要看看大腸管理得好不好，但如果你吃的東西已經把它弄得一塌糊塗，常常腹瀉，不是腹瀉就是便秘的話，它也不知道該怎麼辦，明白嗎？

原來「咖啡灌腸」會維持我們生態平衡，所以，如果講到酵素，結論一定是「咖啡灌腸」，這就是為甚麼英女皇這麼長壽，因為她有做「咖啡灌腸」，它真的是讓我們增加很多酵素，使我們的壽命更長。

簡單來說，「咖啡灌腸」是甚麼呢？

基本上是真的把咖啡用蒸餾水煮沸、隔渣、過濾它，然後找一個桶，藉著掛在高 2 至 3 呎的位置，你右側臥躺在地上。當右側臥的時候導致咖啡進入大腸後，可以經過大腸去到肝和膽，原因是這種「咖啡灌腸」是慢慢流進去，基本上不是用藥物。



所以，不會像傳媒報導：「你做了以後會依賴它。」不會的，因為是以自然的方式去做。

當然，你要看一些書籍，或買一套東西去做，不是自行發明一些東西去做，因為這已經有 70 年歷史了。當今世上有很多人已經做了半個世紀，或者 30 年，是沒有副作用，任何人就算做了 30 至 40 年「咖啡灌腸」，假設每天也做，之後完全不做，

你的大小二便也會正常，你不會依賴了「咖啡灌腸」。

但是，用它的話，卻會幫助你大腸裡的酵素，能夠維持生態正常。事實上，「咖啡灌腸」是在 70 多年前發明，我們看圖 7B，是一位德裔美籍醫師格魯森發明，他在 70 年前發明，聽著，70 年前用它醫治末期癌症病人，而得到極好效果。但你想，到目前為止，這療法並沒有專利，所以，你不會聽見西醫提醒你，可用這方法，就算治療末期癌症，都是絕大部分能夠醫好。現在你便明白，原來，只要做好大腸的部分，它產生足夠的酵素，任何一種癌症都能被吃掉，對不？

所以，這 70 年來經已證明它是長壽的好方法、治療癌症的好方法，它是大量增加大腸酵素的好方法，亦是完全沒有副作用的方法，不會令人依賴的方法。

我們看看圖 8A，  
 第四點關於為何要用咖啡，可樂不可以嗎？  
 有些人甚至用雙氧水。  
 為何要用咖啡呢？誰想知道？  
 其實不要用雙氧水，咖啡才是最好，  
 因為咖啡裡面就有雙氧水，明白嗎？  
 原來，「咖啡灌腸」主要考慮我們的肝和膽。



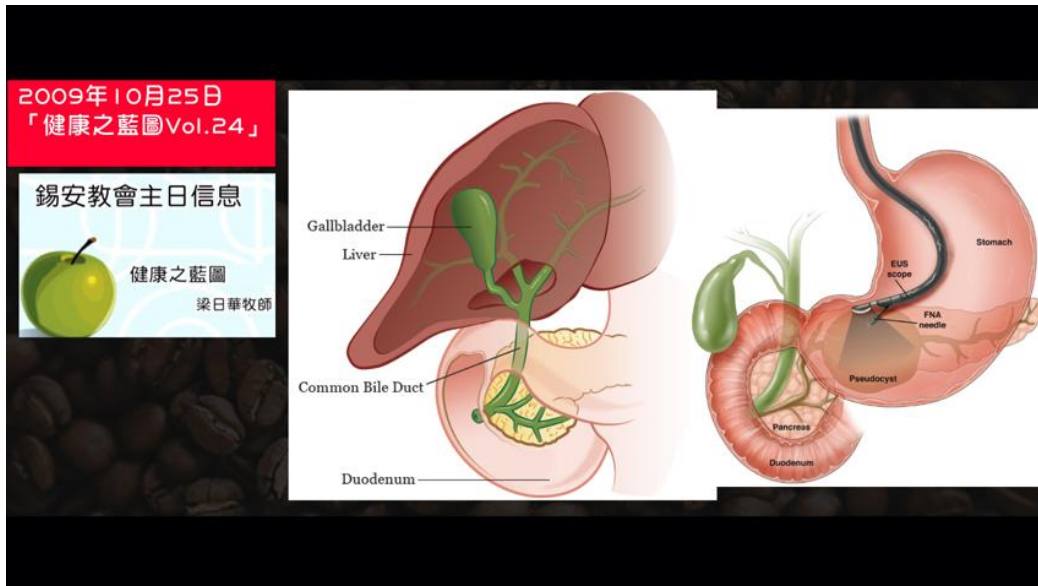
現在我們都知道，近代有很多肝癌、肝硬化、肝炎，但他們卻不知道，「咖啡灌腸」可以處理這個問題，為甚麼？因為肝的工作，主要是用作分泌膽汁，可能很多人都不知道，

你的膽汁是由肝臟分泌出來，是你的肝臟分泌膽汁出來。

膽汁不是由膽分泌出來嗎？

膽只是一個容器，去盛載膽汁而已。

所以，就算切除了膽，你都能夠有膽汁。



原來，身體是由肝分泌膽汁，然後由膽裝著膽汁。

但其實，肝除了分泌膽汁外，

它做的工作就是新陳代謝，以及替全身所有解毒。

譬如，好像運動時產生的乳酸，身體內需要作的恢復，

所有解毒和排毒，絕大部分都是由肝和腎處理，肝有自己解毒的工作。

每個人都知道肝臟負責解毒，但很多人卻不知道，肝臟是如何將毒素排出。

肝其實是將毒素與膽汁混合排出，因此，只要膽管堵塞，你便會自我中毒。

為何膽結石必定要處理？因為肝臟的毒素又能到哪裡呢？

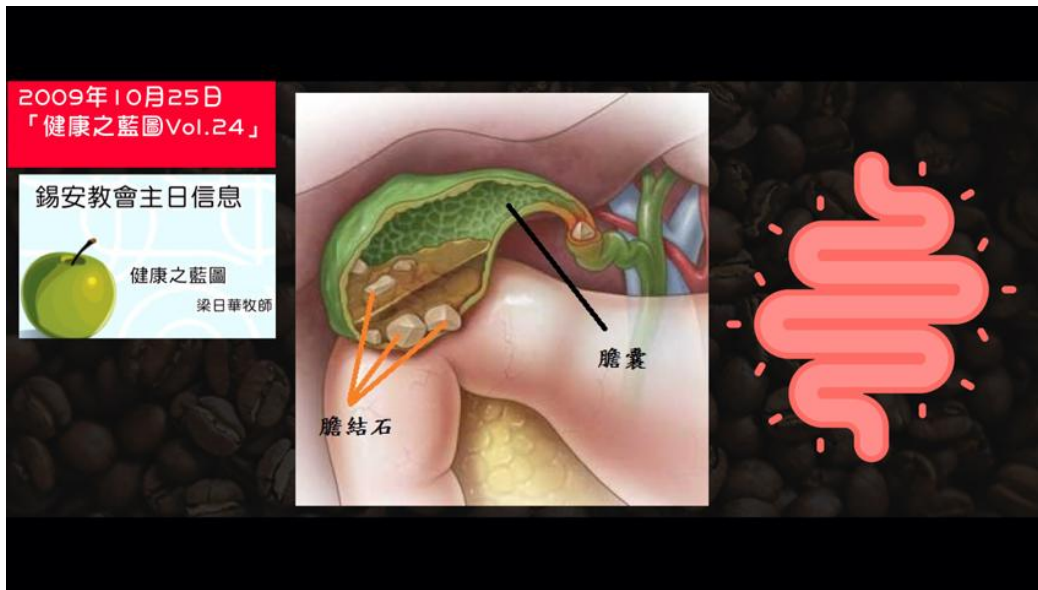
它沒有地方可以排出，因它本應與膽汁混合，然後將膽汁轉移到糞便。

所以，「咖啡灌腸」正考慮到這一點，

咖啡裡面有茶葉鹼這種元素，可以擴大膽管，把它打開，

這樣就連膽石都排出了，這會幫助肝膽排毒變得輕鬆。





所以，通常用這個方法會發現到，身體有膽石排出，因它打開了膽管，將膽管擴大了，這會加快肝臟輕鬆分解毒素、排毒，將毒排到大腸。

當然，當膽汁排出後，亦會消解很多腸內的脂肪，一舉兩得。當消解脂肪，如我所說，脂肪是地球上最濃縮的能量，通常很多人發覺用「咖啡灌腸」後皮膚變好、又更精神、有活力。

我所說「咖啡灌腸」的這個做法，你可以每天都做，一天做兩次都可以，持續做幾多年也可以。所以，有些人只是一年做一次，每次做十多、二十天就打算完成。其實最好，要是懂得「咖啡灌腸」，我是極之提議一年最少做一次，最少每次做兩星期至一個月，這是最少、最少的次數，如果可以的話，就每天做。

全因，要是你試過「咖啡灌腸」後就會知道，當咖啡灌腸後，由於大腸和肺部是雙通，每次流感來到，在感冒之前試試「咖啡灌腸」，之後就不會感冒了，這是必定，非常準確。這不是迷信，而是提及大腸與肺部雙通的特性，我們不怕像美國一樣，流感又死人、另一邊又塌樓等，我們不用如此，「咖啡灌腸」已是 70 年前發明的方法，根本就能解決那麼細小的疾病，更別說癌症，現在流感都能奪命。

但是，「咖啡灌腸」是一個非常好的方法幫助大腸排毒。你光是聽著，已知道大腸負責多少工作吧？只要你稍為幫助它，身體就會在酵素方面，比進食世上最優質的酵素還好。

事實上，我看看圖 8B，

其實在 1981 年，一位叫作華登堡醫師已證明了，

「咖啡灌腸」是能夠，當咖啡進入大腸時，能促進血液中的酵素，有效地分解毒素。

所以，「咖啡灌腸」基本上使我們身體裡的酵素大增，就算沒錢吃優質酵素，

我想讓你知道，你現在已有世上最優質的酵素，生長在大腸裡面，

要是用「咖啡灌腸」，這些酵素就會免費為你工作。

因此，這是一個很好的醫療認識。

我們一起看第五點，圖 9，

記著，現在的自然療法醫生，基本上他們都有灌腸，用水機來灌腸。



當然，它的水壓有經過計算，

但是，始終水壓一定要工業式的機械，能夠差不多洗至小腸位置。

多數他們都會以這方式灌腸，然後替你按摩，讓宿便排出。

但這並非最好的方法，要是到達 2012 年，你都不知有何事發生的話，

自己學習「咖啡灌腸」，也是一個既方便、又經濟的一個好方法。

它必定能使你長壽，必定能解決身體內很多癌症、糖尿病、風濕等慢性疾病。

所以，這是比機械好，但機械無法取締「咖啡灌腸」的原因，

即「機械灌腸」，基本上一百多元至二百多元一次也有，到自然療法醫務所做療程。

但那種方法，身體便會依賴了它，因為水壓真的不少，

身體會對它產生依賴，不適宜長期做。

那種只對於急病，作短期療程為好，但要是長期做，我並不提議。

接下來的信息部分，日華牧師將會為我們詳盡分享「咖啡灌腸」的好處，

敬請大家拭目以待！

\*\*\*\*\*

但當我灌腸後，我就後悔，為何我不早十年知道，這是在自然療法中，認識自然療法及雙氧水後，在醫學上，我最後悔的一件事。

為何我不在 2004 年知道這療法的時候，就立刻去用，如果是這樣的話，我絕對覺得，在這幾年離世的全職是不用離世的。

簡單來說，在過去這麼多年來，我也接觸很多其他醫療方式，大多數都是非常好的，



但沒有一件事物，是我心知肚明，假如在 2009 年開始分享「2012 信息」後，我不是有灌腸的話，其實我一、兩年內就會見主了，以我身體的狀況，應該在 2011 年就已經見主了。

因為，當時我的忙碌、身體狀況，虛弱至一個階段，身體酸性至一個階段，其嚴重程度到達何種級數呢？就是即使我躺在床上，全身都痛，包括小腿痛、肩膊痛、頭痛，當然也是常常胃痛，只是躺著也覺得痛。因為，身體的乳酸實在多得太要緊，操勞過度，睡眠不足，身體太多病痛等。

因此，我最初灌腸，每次橫躺著的時候，「嘩！躺著實在太舒服了！」，簡直是不想爬起來，皆因，我的體能是連爬起來也感到吃力，當時的身體狀況真是非常差勁。

我可以肯定一件事，或許遲一點，我能找到其他自然療法來取替它。因為，我一向的習慣也是這樣，我找到一樣好的東西，我會使用它，直至有一樣東西能夠代替它，否則，我會一直沿用，但我仍會一直尋找，直至找到另一樣比它優勝的東西，我就會替換它。

因為醫學方面，有時候是用作救命的。暫時我還沒找到其他方法比灌腸優勝，可以替代灌腸的功效。

\*\*\*\*\*

### 如何正確地進行咖啡灌腸療程

日華牧師為大家分享了，一種他認為世上最王道的身體排毒方法 —— 咖啡灌腸。

早於十年多前的 2010 年 2 月，日華牧師已藉著短片，於各家聚中介紹「咖啡灌腸」的好處，並介紹了一本書，名為《恢復您的青春和健康：體內排毒與恢復活力程序》，專門教導人如何在家中進行「咖啡灌腸療程」。



現在，先讓我們重溫，日華牧師當年於短片中所分享的部分內容。

家聚信息片段：

之前沒有詳細跟大家講述這點的原因，因為它（洗腸）始終有某個難度，它需要一些錢，並且最重要，未到那麼嚴重，因為用一般健身或其他都可以解決，但健身能夠讓我們的身體改善，也需要 1 年或 2 年時間，但洗腸只需 15 天。

所以，有些人就算患了一些急性疾病，洗腸十幾天之內已經大量改善他的身體，導致大量酵素可以釋放出來，那些疾病可以不藥而癒，是可以達到這程度。

但世上還有一個方法，就是洗腸，簡直比想像快 10 倍去排毒，因此，在這次就介紹大家開始學習這療法，並且，以此作為日常生活中的保健。

現在你在螢幕所見的這本書，就只是很少（內容），30 到 40 頁而已，在家基本幾小時，就算你再慢，1、2 天就可以看完。

對一些身體差、抵抗力差，或者覺得自己年紀大，身體好像衰退了，這本書對你是非常重要，因為它能夠在短短 15 天裡面，改善你身體至一個你完全意想不到的情況。

但記住，我現在說的灌腸，首次灌腸一定要完全按照這本書所教的去做，否則，有太多副作用，我在這裡根本不夠時間跟大家分享。

首 15 天一定按照書中所教去做，因為首 15 天要求你每天洗 2 次，要補充的 Supplement（營養補充劑），所喝的水都有要求。趁現時我們還安定的時候，用這方法是好的，盡量能做的就做。

如果你有按照它所教的去做，首先你會發現，你每天精神的時間會多了數小時，而且你平常會累的情況下，都會覺得更精神，抵抗力強了、免疫力強了。最划算是你每天洗一次，用 45 分鐘左右，但你精神是多了幾小時，睡覺時會睡得更甜。

最主要的原因，是因為它能把你身體大量的宿便排走，你的身體不需要每天佔用接近 5 成以上酵素，為了去中和這些宿便，這就等於多了一倍的酵素可用。

因此，我去拿自然療法康健醫師這牌照時，其中一個要我們做的，就是找 10 個有洗腸的人，然後把他們的資訊去做我們的功課，做一個統計寄回去考試。

可是，他們每一個的身體，都是即時在 2 星期內有極大改善，很多故有的疾病，皮膚的改善，精神度都有明顯改善。所以，我再說一遍，首 15 天要完全按照這本書所教的去做，基本上，裡面提到的 Supplement（營養補充劑），

我們大部分都有吃，問題不大，只不過是用它的方法去做。

接著，以後盡量每天或者隔天都維持洗腸，這是很便宜，一個桶，不是很多錢。以及那些有機咖啡，就更加便宜，每天幾元而已，肯定你現在有的 **Supplement**（營養補充劑）、每一種健康用品都會事半功倍，因為你的身體在排毒上，已經絕對不會怕噴灑，不會怕它在食物上慢慢把酵素拿走。

當聽到這點的時候，我相信大家都有幾個問題。第一個會問到的是：「這些 **BCS**、排毒或者這些纖維是否有效呢？」其實我本來也有用過，兩者也有用過，但是，始終洗腸比使用 **BCS**、或者其他纖維便宜，而並且，相比它的效用是以倍數來計算的好，將自己的膽石、肝石都排出來的一個好方法。

有人問：「呼吸可以代替它嗎？」沒錯，呼吸可以排宿便，但如我所說，呼吸不能藉著咖啡導致你的膽管擴大，然後將膽石排出來。所以，它的效用更加即時、更加有效、更加快，以及兩者的功用是不同。

有人問：「運動、健身是否可以被代替嗎？」譬如我有運動和健身，都絕對不可以，因為我自己也有健身，健身對我的效用是非常好，但我意想不到的是，竟然在這種情況下，我的精神程度和健康程度，還可以提升這麼多，這是令我意想不到！

因為我本來已經用很多方法去排宿便，但這種洗腸的方法是極之有效，健身最重要的是，就算現在你開始健身，真正產生最大功效是在 1 年後，但洗腸就是在 2 個星期之後，所以，這是一個很好的方法。

在最後結束的時候，提醒大家幾個重要的重點，因為我沒有時間詳細地分享有關洗腸的做法，以及比較尷尬，現在你在螢光幕上看見的這本書是極好的，在我看過後極之滿意，所以，我提議你們去洗腸。看了這本書，按照它的方法去洗腸，在那 15 天裡面，如他所講戒口、吃它所講的 **Supplement**（營養補充劑）、吃它所講的纖維，當然，如果你覺得買它的營養品是貴的話，吃你已經買了的營養品也足夠。

譬如我自己所吃的營養品，比它所提供的還多許多，多幾倍，所以，我根本可以不用它那種方法。

所以，你要記住，如果你為了節省，  
只是洗腸而不吃 **Supplement**（營養補充劑），不吃營養素或各種補充劑，  
有人因為這樣瘦了後，不能胖回來，瘦到如人乾般，  
不要省，千萬不要省！

你一定要一邊洗腸、一邊吃這些 **Supplement**（營養補充劑），  
記住！第一次是 2 個星期，接著，以後每天都洗。

在接下來的日子，這個臨時的做法，  
我會提議你們的原因是現在噴灑的情況，而它的安全程度是極高。  
因為如果你看他的著作，他也是告訴你，  
那個桶只是當你躺在地上洗腸的時候橫臥，記著是右側臥，  
右側臥的時候桶子只是掛在門鎖位置。  
所以，水壓低的程度是輕輕流出來而已，是極安全。  
這種方法我認為如果弟兄姊妹學懂去做，  
並且去教導別人，例如有些人做了 1、2 年，已經可以跟別人分享你的心得。  
但我覺得這個是敵基督也想不到，七年大災難中有人用這方法可以避開瘟疫。

所以，這個方法其實是我相信，很多人如果迫不得已留在七年大災難中，  
這會是其中一個使他既精神、又健康、又廉價的方法。  
因為所用到的只是水和有機咖啡，  
這兩樣東西每天在做，**Supplement**（營養補充劑）照樣服用而已。  
唯有開始的 15 天比較麻煩一點，因為要指定進食一些纖維，  
這個是我很建議大家去嘗試，按照這本書去嘗試的一個方法。

值得一提，當中就算有排毒現象，  
因為洗腸的過程，特別是首 15 天是很短，  
對比雙氧水，或者對比健身，  
對比其他 **Supplement**（營養補充劑）所產生的排毒現象，  
可以說是無法相比，它是會有排毒現象，但很快會消失，  
所以，會大幅度地改善身體。

特別值得一提，如果有皮膚病的話，這方法會更加好，因為肺和腸是相通。  
所以，當你的腸能夠解決所有毒素的話，肺是主皮毛，  
肺是定皮毛，就是它恢復你的皮膚，所以，對皮膚病是更加好。

值得一提，如果做了灌腸的話，  
其實你所有 **Supplement**（營養補充劑）都會事半功倍。  
你會發現所有服用的 **Supplement**（營養補充劑），會有很明顯的果效，

改善眼睛的補充劑會很明顯改善了眼睛，改善消化系統的會很明顯發現，**Supplement**（營養補充劑）的功效是會非常明顯。

當時，日華牧師已鄭重提醒，  
假如錫安教會的弟兄姊妹，希望進行「咖啡灌腸」的療程，  
為身體進行排毒及改善健康的話，就必須完全依照書本所教的方法進行，  
包括：每一日療程的詳細做法、需要補充的營養補充劑，以及指定工具，  
這是最有智慧的做法，絕不能私下擅自作出任何更改。

假如能夠 100%，完全依循書中所教導的方法執行，  
必然會為每一位弟兄姊妹的身體，帶來莫大裨益，  
將身體內，特別是藏在大腸內的宿便排出體外。

相反，假如你擅自更改當中任何做法、營養補充劑或工具，  
例如：改動療程的時間表和程序，或是更改產品的使用份量，  
那麼，不單沒有人能保證，你能否得到書中提及的良好排毒果效，  
甚至，有可能會為你的身體，帶來嚴重的負面影響。

就以電力為例，電力於現代社會是非常有用和方便，甚至是不可或缺，  
但是，假如有人以不正確的方法使用電力，  
卻會反過來，為人帶來極可怕的危險，甚至是性命的威脅。

在此，我們再一次重申，當你選擇應用今篇主日信息，  
及今篇精華短片（VO）所介紹的「咖啡灌腸療程」時，  
請勿私下作出任何改動，這裡的任何改動，  
是包括所有程序、做法、時間表、產品種類及使用份量。

如果，你能完全依循書中的程序執行，  
那麼，這個「咖啡灌腸」的療程，  
絕對能夠如書上的標題一樣，幫助你恢復健康和青春！

好！現在我們開始教導大家，如何進行「咖啡灌腸」的療程。  
首先，先為大家介紹「咖啡灌腸療程」的由來，  
其實，這療程存在已久，至今已有超過一百年歷史。

最早期的推廣者，是一位美籍德裔的醫生 **Max Gerson**，  
他先是於德國及波蘭進行大力推廣，後來再於美國推廣，  
介紹這套可以改善大量長期疾病，以及大大改善身體健康的方法。



首先，先為大家介紹「咖啡灌腸療程」的由來，其實，這療程存在已久，至今已有超過一百年歷史。最早期的推廣者，是一位美籍德裔的醫生 Max Gerson，他先是於德國及波蘭進行大力推廣，後來再於美國推廣，介紹這套可以改善大量長期疾病，以及大大改善身體健康的方法。

**Dr. Max Gerson**

Max Gerson, M.D. was born in Wöngrowitz, Germany (1881). He attended the universities of Breslau, Würzburg, Berlin, and Freiburg. Suffering from severe migraines, Dr. Gerson focused his initial experimentation with diet on preventing his headaches. One of Dr. Gerson's patients discovered in the course of his treatment, that the "migraine diet" had cured his skin tuberculosis. This discovery led Gerson to further study the diet, and he went on to successfully treat many tuberculosis patients. His work eventually came to the attention of famed thoracic surgeon, Ferdinand Sauerbruch, M.D.

Under Sauerbruch's supervision, Dr. Gerson established a special skin tuberculosis treatment program at the Munch University Hospital. In a carefully monitored clinical trial, 449 out of 450 skin tuberculosis patients treated with the Gerson diet recovered completely. Dr. Sauerbruch and Dr. Gerson simultaneously published articles in a dozen of the world's leading medical journals, establishing the Gerson treatment as the first cure for skin tuberculosis.

At this time, Dr. Gerson attracted the friendship of Nobel prize winner Albert Schweitzer, M.D., by curing Schweitzer's wife of lung tuberculosis after all conventional treatments had failed. Gerson and Schweitzer remained friends for life, and maintained regular correspondence. Dr. Schweitzer followed Gerson's progress as the dietary therapy was successfully applied to heart disease, kidney failure, and finally - cancer. Schweitzer's own type II diabetes was cured by treatment with Gerson's therapy.

In 1938, Dr. Gerson passed his boards and was licensed to practice in the state of New York. For twenty years, he treated hundreds of cancer patients who had been given up to die after all conventional treatments had failed.

1958 年，他在美國發行了一本書，名為《A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases》（《癌症的治療：50 個案的結果》），講述他如何使用「咖啡灌腸」，甚至是雙氧水和臭氧來為病人治療，並得到良好的療效。

可惜，後來 Max Gerson 於美國，卻被西醫學界、藥廠、傳媒，甚至政府大力打壓和誣衊。原因只有一個，因為，當這種便宜的療法，能夠大量改善普遍人的身體健康時，自然，藥廠和西醫的收入就會大受影響，連帶政府的稅收亦會大幅減少。

再後來，Max Gerson 醫生離世後，他的女兒 Charlotte Gerson 繼承了父親的遺志，繼續大力向民間推廣「咖啡灌腸」的療程。

再後來，Max Gerson 醫生離世後，他的女兒 Charlotte Gerson 繼承了父親的遺志，繼續大力向民間推廣「咖啡灌腸」的療程。



Charlotte Gerson is the daughter of the late Dr. Max Gerson, M.D. who founded a nutritional healing therapy for degenerative diseases including cancer. The Gerson Therapy is a type of "metabolic therapy" designed to eliminate toxins from the body and enhance immune function so that the body can defend itself against cancer. Dr. Gerson's method is described in his book, "A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and the Cure of Advanced Cancer." The Gerson Institute is a non-profit organization dedicated to the alternative treatment of degenerative disease. Founded by Charlotte Gerson in 1977, it is the only source for information on the true and unmodified Gerson Therapy.

**Excerpts and quotes from Ms. Gerson's discussion:**

There are two major causes why the body breaks down: toxicity and deficiency. Our soils and foods are deficient. Foods are damaged by processing, salting, and canning. And they are toxic from the artificial fertilizers put in the soil. Artificial fertilizers mainly consist of 3 minerals - NPK - Nitrogen, Phosphorus, and Potassium. But, that's not enough. The body requires over 50 different minerals. Because the soil is deficient, the plants are deficient and are vulnerable to pests so they have to be treated with poisons with pesticides and fungicides and other toxic substances.

What we are getting with commercial food is toxic deficient food. Then the food is further damaged by processing, over-cooking, salting, freezing, canning, and so on.

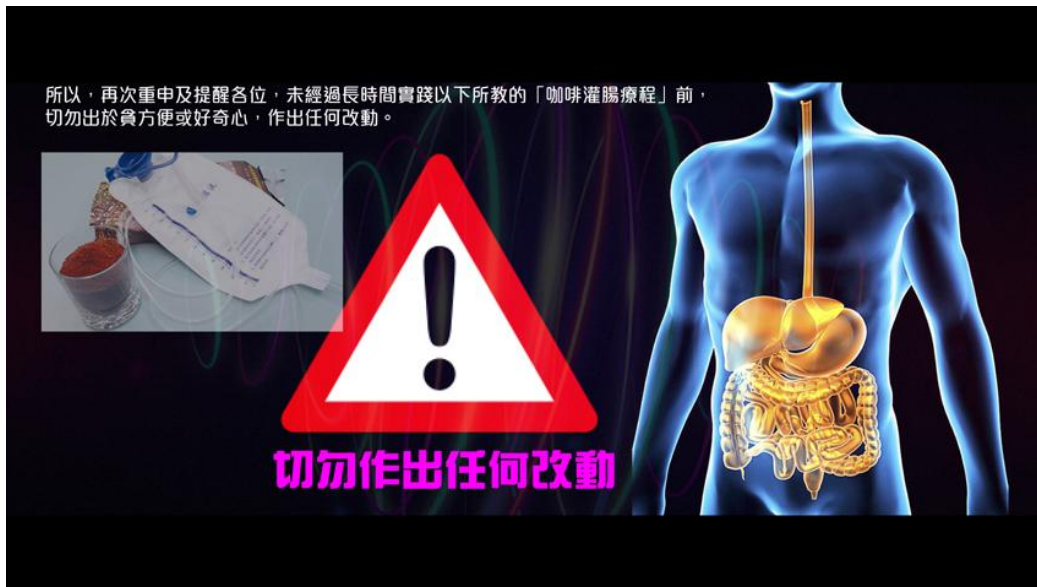
The body requires fresh living active foods that are rich in nutrients. And those foods can't be assimilated into the body when the body is full of poisons. The body has to be de-toxified and how are you going to do that? I believe that the detoxification of



而現在，我們為大家分享的「咖啡灌腸療程」，則來自馬來西亞的陳林希珠博士，她建基於 Max Gerson 醫生的成果，

再經過她多年的研究和經驗，為自己及身邊人進行療程，綜合出極優化版的七日灌腸輕斷食排毒療程。

所以，再次重申及提醒各位，未經過長時間實踐以下所教的「咖啡灌腸療程」前，切勿出於貪方便或好奇心，作出任何改動。



其實，這療程亦有適當的彈性，足以讓各位非常輕鬆和容易地，開始及完成整個療程，再者，無論是日華牧師，抑或策略家們，都已有超過十年以上的「咖啡灌腸」經驗，所以，如果你有任何疑問，或是需要對療程內容作出任何改動，都必須先直接或間接地，經過策略家的同意，方可進行。

「咖啡灌腸療程」，主要分兩個部分，最短是七日，最長則是十四日內完成。

第一個部分，是「半斷食」。

「半斷食」是指，在咖啡灌腸療程的七至十四日期間，飲食都有指定範圍，所有人工精製及合成的食品和飲品都一律禁止，除清水以外，只可飲用新鮮蔬果汁和淨化飲品，食物則禁止任何肉類、蛋類及三白類，三白是指精製白米、精製麵粉、精製白糖，另外亦不可進食精製白鹽。



嚴格的飲食，是為了讓身體在療程期間，有能力分解及排出早已在體內積存已久，身體平日無瑕處理的毒素，所以，任何私下更改或添加，都有可能影響療效。

第二個部分，是每天進行兩次咖啡灌腸。  
 一次是早上，另一次則是黃昏，  
 在兩次咖啡灌腸前後，需要飲用淨化飲品、細胞建設飲品、益生菌及新鮮蔬果汁。



目的，是用最快捷及最有效的方法，將肝臟分解好的毒素排出體外，不單能夠減少身體內臟及細胞積存已久的毒素，更可以清理累積在大腸內的宿便。

以往日華牧師曾在信息中分享過，平均每個成年人體內都有多達 25 磅宿便，而好些極肥胖的人，體內宿便更高達 75 磅，如果不排出體外的話，會對身體造成長期不良影響。



現在，就為大家分享「咖啡灌腸療程」的詳細內容，首先，大家可以按自己的能力和時間，選擇療程的長度，最少是七日、最長是十四日，而期間，是必須連續進行，絕對不能中斷。

意思是，接下來所分享的詳細療程，由早上起床，至晚上睡覺前的每一個程序，如果選擇做七天的話，就必須「連續七天」去做，中間不能間斷，並非是一個月或一年之內，任意選擇任何七天去做。再強調一次，七天療程，是指連續七日，執行以下所教的做法。

另外，亦請大家千萬不要擅自更改以下所講的時間表，意思是，如果叫大家早上七時去做某件事，請務必按時間表去做，不要更改時間。

另外，亦請大家千萬不要擅自更改以下所講的時間表，意思是，如果叫大家早上七時去做某件事，請務必按時間表去做，不要更改時間。

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

**咖啡灌腸療程  
每日行程表**

因為，如果你改動這個時間表，或改動其中的做法或份量，極可能會令你在開始療程數天後，身體已經出現不適，無法再繼續療程，甚至令你一生都不能再進行第二次療程。

現在，大家可以看看圖中這個時間表，當大家開始療程前，可以先將時間表列印出來，方便自己每天按著時間表上的每一步去進行，以免有任何錯失或遺漏，導致療程效果大打折扣。

所以，如果大家真的有心，想做好這個療程的話，可以選擇請假進行，讓自己有充足的時間和彈性，肯定自己能夠在沒有任何阻礙下，完成療程的所有步驟。

如果進行七日療程，就請預備七天假期，做十四日的話，則預備十四天假期。

事實上，當大家看見這個時間表，都會發現，療程中的一整天，幾乎大部分時間都被療程排滿，一般「打工仔」在上班的日子，根本不可能完美地完成療程。

療程共有十四個步驟，而每一天，都要按照時間表，完整進行這十四個步驟，直至最少七天、最長十四天的療程結束。

第一個步驟，是早上7時，順序飲用三種飲品，包括：

- 淨化飲品
- 細胞建設飲品
- 益生菌

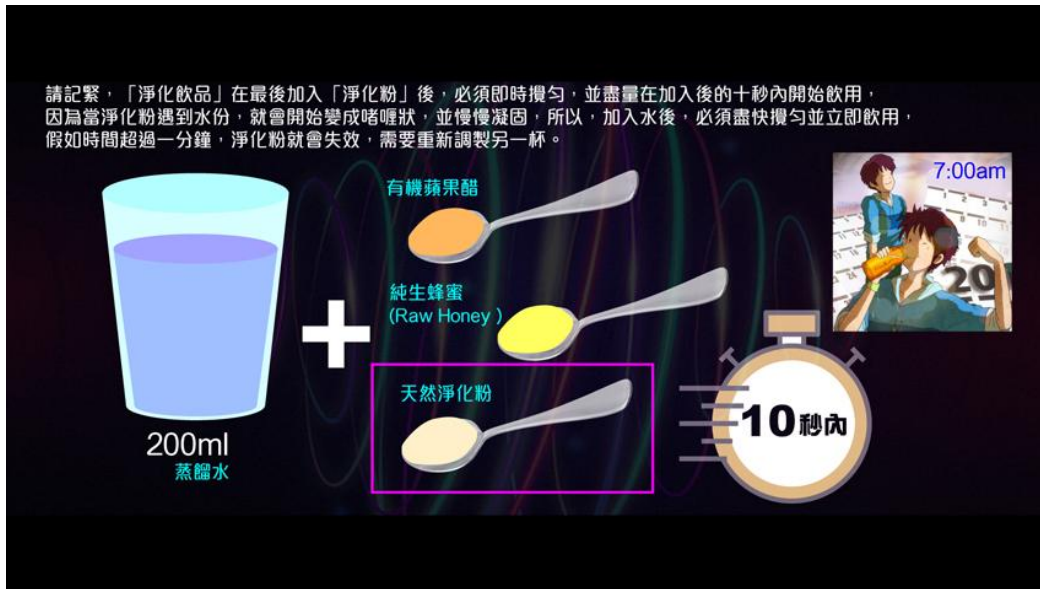
**第一個步驟**，是早上7時，順序飲用三種飲品，包括：

1. 淨化飲品
2. 細胞建設飲品
3. 益生菌

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

「淨化飲品」的作用，  
是幫助身體排出大腸內的糞便，加強灌腸的功效。

「淨化飲品」的製作方法如下：  
以 1 杯約 200 毫升的蒸餾水，加入 1 茶匙有機蘋果醋、  
1 茶匙純生蜂蜜 Raw Honey 及 1 滿茶匙天然淨化粉，攪勻後即時飲用。



請記緊，「淨化飲品」在最後加入「淨化粉」後，必須即時攪勻，  
並盡量在加入後的十秒內開始飲用，  
因為當淨化粉遇到水份，就會開始變成啫喱狀，並慢慢凝固，  
所以，加入水後，必須盡快攪勻並立即飲用，  
假如時間超過一分鐘，淨化粉就會失效，需要重新調製另一杯。

以下，再詳細介紹每種材料的注意事項：

一、先開 1 杯約 200 毫升的蒸餾水，  
大家可用蒸餾水機製水，或購買屈臣氏純蒸餾水，  
請留意，必須購買淺綠色包裝，因為，其他顏色的包裝，並不是純蒸餾水。



現時，超市所售賣，其他牌子的蒸餾水，絕大部分都不是以真正的蒸餾方法製作，大多數都只是將食水過濾，然後加入化學物質，將水中雜質沉澱。

所以，市面上的蒸餾水，不單只是真正的純水，而且，還夾雜很多微細雜質，例如：礦物質，會影響淨化飲品的作用。除非你肯定其他牌子是純蒸餾水，否則，請使用蒸餾水機自製，或購買屈臣氏純蒸餾水。

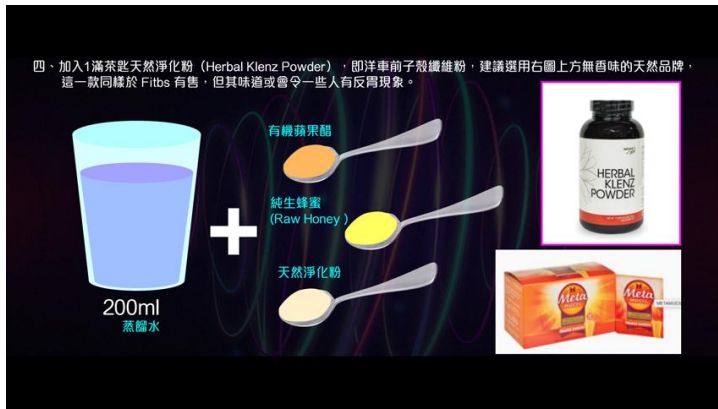
二、加入 1 茶匙蘋果醋，建議使用有信譽的有機蘋果醋為佳。



三、加入 1 茶匙純生蜂蜜 Raw Honey，即天然未經加熱處理的生蜂蜜，圖中這一款於 Fitbs 有售。

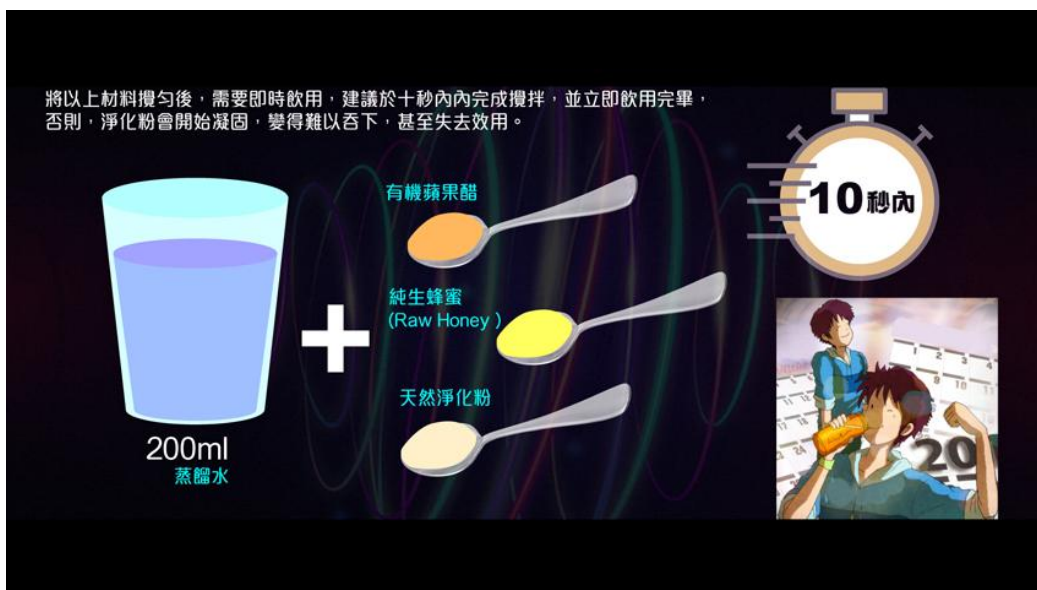


四、加入 1 滿茶匙天然淨化粉 (Herbal Klenz Powder)，即洋車前子殼纖維粉，建議選用右圖上方無香味的天然品牌，這一款同樣於 Fitbs 有售，但其味道或會令一些人有反胃現象。



假如你有這種情況，出現嘔吐現象的話，可以選用右圖下方，更易入口的香橙味淨化粉，但首選，我們則仍是推薦無香味的淨化粉為佳。

將以上材料攪勻後，需要即時飲用，建議於十秒鐘內完成攪拌，並立即飲用，否則，淨化粉會開始凝固，變得難以吞下，甚至失去效用。



原因，淨化粉的作用，就是進入我們的腸道中，將積在腸壁的宿便黏著，待灌腸時一併排出。所以，假如淨化粉未到腸道時，已經凝固，自然，就會失去功效。

請留意，關於「咖啡灌腸療程」的所需用品，錫安教會的弟兄姊妹，可以聯絡 Fitbs 的 Facebook 群組訂購，整個療程所需費用，大約是港幣三千元左右。

當飲用完早上 7 時正，第一次的「淨化飲品」後，就可以立即飲用「細胞建設飲品」。



當飲用完早上7時正，第一次的「淨化飲品」後，就可以立即飲用「細胞建設飲品」。



**1. 淨化飲品**  
**2. 細胞建設飲品**  
**3. 益生菌**

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品
	細胞建設飲品
	益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品
	細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品
	細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品
	細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品
	細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

「細胞建設飲品」的功用，是幫助身體的細胞，吸收充足、有益的營養物，例如：維他命、礦物質和微量元素，使身體在進行排毒後，進行細胞修復，就如俗語所說：「你是你所吃的東西」( You are what you eat )。

如果你在進行「咖啡灌腸療程」的同時，又進食或飲用有損身體的食物，如此，就會白白浪費了時間和金錢，更浪費了一次「咖啡灌腸療程」的機會。

「細胞建設飲品」的製作方法如下：

- 一、同樣準備 1 杯約 200 毫升的蒸餾水；
- 二、加入 1 茶匙有機蘋果醋；
- 三、加入 1 茶匙純生蜂蜜；
- 四、攪勻以上材料，並與 8 片螺旋藻（約 2 克）一同服用。

「細胞建設飲品」的製作方法如下：  
一、同樣準備1杯約200毫升的蒸餾水；二、加入1茶匙有機蘋果醋；三、加入1茶匙純生蜂蜜；四、攪勻以上材料，並與8片螺旋藻（約2克）一同服用。



200ml 蒸餾水

RAW HONEY

ORGANIC APPLE CIDER VINEGAR

SPIRULINA TABLETS

有關食用螺旋藻產品，大家可以放心，市面上所有合格的營養補充劑，都必定有免受輻射污染的保證，才可於市面出售，所以，雖然螺旋藻是以海水培植，但卻不存在輻射污染的問題。

另一點，大家需要留意，胃潰瘍患者切勿服用蘋果醋，須等待胃潰瘍的問題完全康復，才可將蘋果醋加入以上兩種飲品中飲用，意思是，患有胃潰瘍的患者，要把蘋果醋從「細胞建設飲品」配方中剔除。

此外，糖尿病患者亦要注意蜂蜜的用量，每日上限為兩茶匙，不可過量。

此外，糖尿病患者亦要注意蜂蜜的用量，每日上限為兩茶匙，不可過量。

**糖尿病患者**





**每日上限為兩茶匙  
不可過量**


早上 7 時正，除了飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」外，亦要服用一次益生菌，用量可參考產品說明的建議，可隨「細胞建設飲品」服用，或另外以蒸餾水服用。

早上 7 時正，除了飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」外，亦要服用一次益生菌，用量可參考產品說明的建議，可隨「細胞建設飲品」服用，或另外以蒸餾水服用。

**7:00am**

1. 淨化飲品
2. 細胞建設飲品
3. 益生菌

**益生菌乳酸菌 (膠囊裝)**



**咖啡灌腸課程每日行程表**

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第二個步驟，進入正題的「咖啡灌腸」，其工具和用品都非常簡單。

首先是「咖啡灌腸」專用的輕烘焙咖啡，  
以下，我們會為大家提供三個品牌，均是過往，已被錫安教會內肢體，  
長期進行咖啡灌腸療程後，證實有效的品牌，大家可以按喜好選擇其一。



第一款，是由陳林希珠博士出售，來自馬來西亞原裝的有機咖啡粉。

第二款，是產自加拿大的有機咖啡粉。

第三款，是 DEC 印尼有機灌腸咖啡，  
經嚴格有機種植方法栽培，產品已得到 **Organik Indonesia** 有機認證，同樣於 **Fitbs** 有售。

製作灌腸專用的有機咖啡時，要達至高品質和優越效果，必須經過特定的精心製作過程，  
例如：烘焙的溫度平衡、時間長短的掌握、磨成粉狀的粗幼度等。  
而這款有機灌腸咖啡，經 95% 使用者認同，  
比其他曾使用的品牌，能夠更有效排出腸內宿便和毒素。

然而，各品牌的份量和價錢都有少許分別，  
大家可以按自己的喜好和需要選擇。

但請謹記，灌腸只可以選用專門為灌腸製作的輕度烘焙咖啡粉，  
千萬不可以隨意使用一般飲用的咖啡粉。

然而，各品牌的份量及價錢都有少許分別，大家可以按自己的喜好和需要選擇。  
但請謹記，灌腸只可以選用專門為灌腸製作的輕度烘焙咖啡粉，千萬不可以隨意使用一般飲用的咖啡粉。



原因，咖啡灌腸的其中一個重要元素，就是咖啡因及棕櫚酸，  
用作刺激肝臟，釋放更多膽汁，幫助身體處理毒素。  
而咖啡的烘焙程度，是會影響咖啡因及棕櫚酸，烘焙越久，就流失得越多。  
因此，咖啡灌腸，一般只會用輕度烘焙咖啡。

至於灌腸流程：

一、事前準備，

早上七時正，先飲用上述兩款淨化飲品及細胞建設飲品，再食用螺旋藻及益生菌，  
之後，就可以立即開始煲灌腸用的咖啡。

至於灌腸流程：  
一、事前準備，早上七時正，先飲用上述兩款淨化飲品及細胞建設飲品，  
再食用螺旋藻及益生菌，之後，就可以立即開始煲灌腸用的咖啡。

7:00am

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

二、煲灌腸咖啡的方法及注意事項：

按自己體型，將 500 至 1,000 毫升的蒸餾水，倒入非金屬內膽的煮食煲中，  
再加入三湯匙，即約 45 毫升的咖啡粉，之後，可以開火，  
待水滾後，浮在水面上的咖啡完全沉浸於水中，

就可以收細火，再煲十五分鐘，然後熄火。

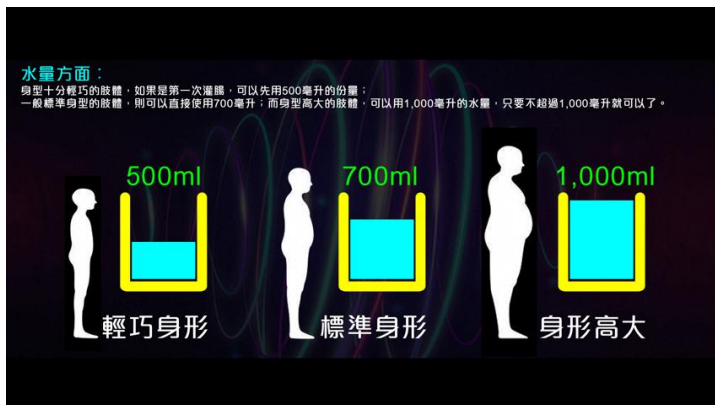


水量方面：

身型十分輕巧的肢體，如果是第一次灌腸，可以先用 500 毫升的份量；

一般標準身型的肢體，則可以直接使用 700 毫升；

而身型高大的肢體，可以用 1,000 毫升的水量，只要不超過 1,000 毫升就可以了。



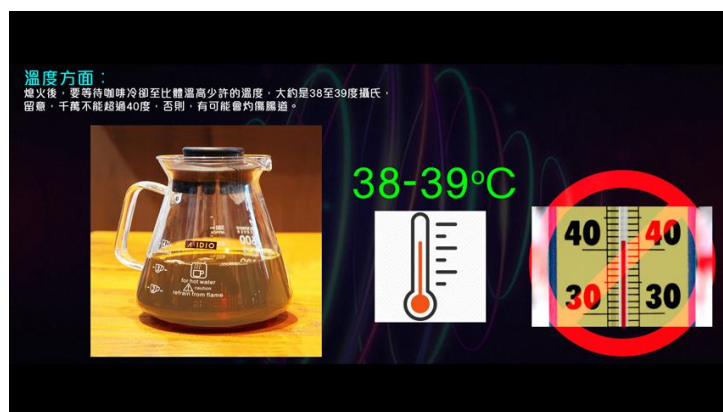
煮食煲方面：

內膽必須是非金屬，如康寧煲等玻璃煮食煲，或是可以於火爐上直接加熱的耐熱直火玻璃壺等等，因為，金屬或其他含有金屬的煮食煲，會與咖啡中的酸性，產生化學反應，污染咖啡，不單影響效果，甚至可能危害身體。

溫度方面：

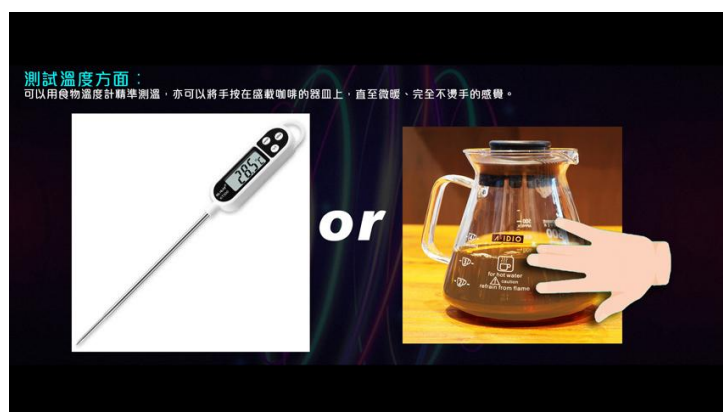
熄火後，要等待咖啡冷卻至比體溫高少許的溫度，大約是 38 至 39 度攝氏，

留意，千萬不能超過 40 度，否則，有可能會灼傷腸道。



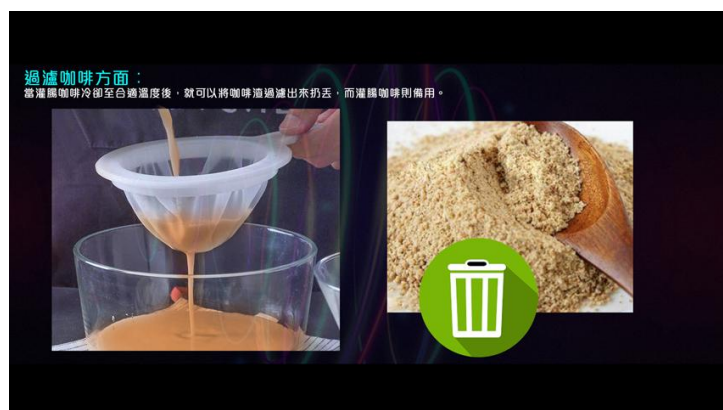
測試溫度方面：

可以用食物溫度計精準測溫，亦可以將手按在盛載咖啡的器皿上，直至微暖、完全不燙手的感覺。



過濾咖啡方面：

當灌腸咖啡冷卻至合適溫度後，就可以將咖啡渣過濾出來扔丟，而灌腸咖啡則備用。



三、正式進行灌腸：

按著療程的時間表，於早上7時30分，可以正式開始進行灌腸。

**三、正式進行灌腸：**  
按著療程的時間表，於早上7時30分，可以正式開始進行灌腸。



7:30am

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

灌腸地點：

最好是有座廁的洗手間，方便時間一到，可以立即到座廁排便。

灌腸袋：

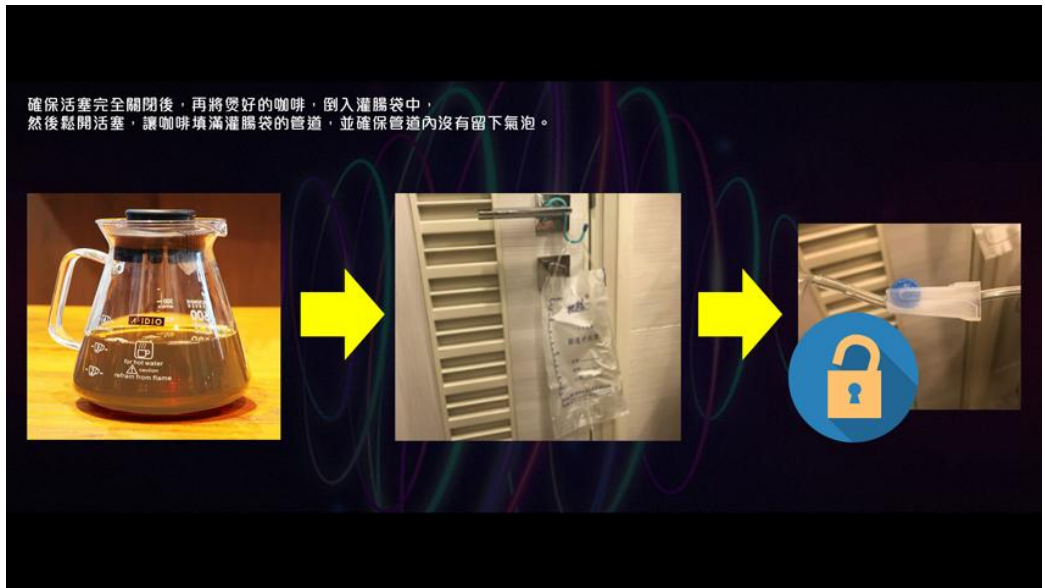
需要選購這種「一次性腸道沖洗袋」，  
產品可以在淘寶購買，亦可以選購 Fitbs 提供的優質品牌。



當預備好灌腸咖啡後，  
先將「一次性腸道沖洗袋」拆開，掛在約一公尺高的地方，  
而洗手間的門鎖手把，就是一個非常好的選擇。

掛好後，要先將灌腸袋管道中間的活塞完全關閉，  
以免倒入咖啡期間，咖啡隨管道漏出。

確保活塞完全關閉後，再將煲好的咖啡，倒進灌腸袋中，  
然後鬆開活塞，讓咖啡填滿灌腸袋的管道，並確保管道內沒有留下氣泡。



方法，是將灌腸袋的管道提高，高過灌腸袋，然後慢慢放下，直至咖啡填滿灌腸袋的管道為止，隨後，再次鎖上活塞。



大家必須謹記，灌腸袋為一次性工具，每次使用後，都必須即時棄置，而下一次灌腸，必須使用全新的灌腸袋，不可重用，以免身體被細菌感染。



完成將灌腸咖啡倒入灌腸袋的程序後，這時，大家可以將一幅瑜伽墊放在地上，然後脫掉下半身衣物，用成份天然的維他命 E 潤手霜，或是天然的椰油，



塗在灌腸袋的管道末端，約三至四公分的長度。



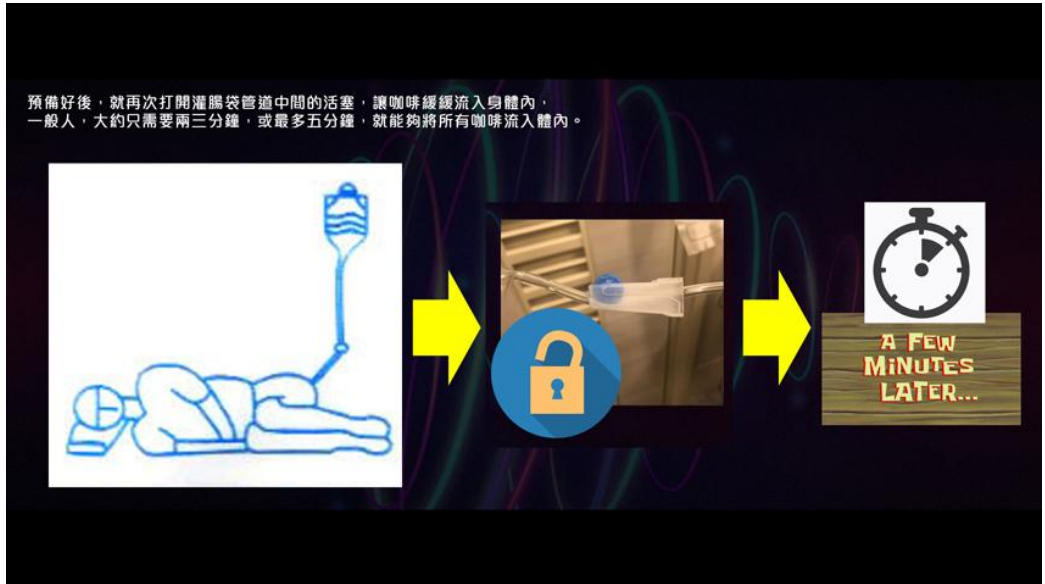
隨後，左手握著灌腸袋的管道末端，身體向右躺下在瑜伽墊上，謹記，必須向右躺，否則，會令灌腸程序無法順利進行！

之後，將雙膝向心口方向屈曲約 90 度，將左手握著的灌腸管道末端，放進肛門內，約放入三至四公分的長度，不可過長、亦不可過短；太長可能會損害腸道，而太短則可能會漏出咖啡。請留意，如果沒有把雙膝向心口方向屈曲約 90 度的話，就會令咖啡不能全部流入體內。



預備好後，就再次打開灌腸袋管道中間的活塞，讓咖啡緩緩流入身體內，一般人，大約只需要兩三分鐘，或最多五分鐘，就能夠將所有咖啡流入體內。

部分人初次進行灌腸時，  
 可能會發覺部分咖啡流入體內後，袋內的咖啡就停止流動，  
 假如有這種情況，你可以再等一、兩分鐘，  
 大部分人在等待後，都能夠成功將咖啡流入體內。



當咖啡完全流入身體之後，  
 可以將活塞關閉，並拔出灌腸袋的管道，放回灌腸袋內，  
 避免管道弄髒洗手間的其他地方。

之後，身體保持繼續向右躺下，  
 並雙膝向心口方向屈曲約 90 度的動作，讓咖啡留在腸道內，  
 最少也要忍耐十二至十五分鐘。



然而，有些人可能腸道比較敏感，或是腸內宿便較多，  
 在剛開始灌腸時，無法忍耐超過十二分鐘，  
 不過，一般人多進行幾次灌腸後，情況就會逐步改善。

原則是，能忍耐多久，就忍耐多久，不過，最長也不能超過十五分鐘。

如果初時真的無法忍耐，也不用過度強忍，因為，凡事也不可操之過急，需要循序漸進，往後多試幾次，情況一定會有所改善。

這時，大家可以用智能手機或智能手錶作計時器，提醒自己時間。完成十五分鐘的忍耐之後，就可以坐上座廁，讓糞便隨咖啡排出。但有時，也需要等十至十五分鐘，才能夠完全排出體內的咖啡。

這個過程，大家不要做一些令自己緊張的事情，影響排便的程序，可以盡量放鬆心情、讓大腸放鬆。

完成排便程序後，早上 8 時，就可以進到第三個步驟，吃早餐了。早餐的餐單，可以包括各種新鮮水果，例如：蘋果、梨子、木瓜和香蕉等，但不宜進食菠蘿（鳳梨）或士多啤梨（草莓），原則，是進食性質平和的水果。



另外，亦可進食煮過的有機燕麥，加入純生蜂蜜，但糖尿病患者，則應避免食用蜂蜜。

早餐後，於早上 8 時 30 分，就進到第四個步驟，飲用「保健飲品」。

早餐後，於早上8時30分，就進到第四個步驟，飲用「保健飲品」。

**8:30am**

**第四個步驟：「保健飲品」**



時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

「保健飲品」的製作方法如下：

一、用兩條紅蘿蔔，亦即是甘筍，加一個青蘋果，或 1/4 個紅菜頭，榨成一杯約 250 毫升的蔬果汁；

「保健飲品」的製作方法如下：  
一、用兩條紅蘿蔔，亦即是甘筍，加一個青蘋果，或 1/4 個紅菜頭，榨成一杯約250毫升的蔬果汁；



250ml

二、加入 1/4 茶匙的鉀鹽 K-Salt，幫助身體排出多餘的鈉；

三、加入一包超級綠粉 Super Green Food，材料由多種蔬菜榨取而成，營養非常豐富和均勻，是療程裡關鍵的補充品。將以上食材攪勻後，就可以即時飲用。

三、加入一包超級綠粉 Super Green Food，材料由多種蔬菜榨取而成，營養非常豐富和均勻，是療程裡關鍵的補充品。  
將以上食材攪勻後，就可以即時飲用。

留意，癌症患者及糖尿病患者，不可飲用紅菜頭汁，必須使用青蘋果汁，而鉀鹽及超級綠粉，同樣於 Fitbs 有售。

留意，癌症患者及糖尿病患者，不可飲用紅菜頭汁，必須使用青蘋果汁，而鉀鹽及超級綠粉，同樣於 Fitbs 有售。

**癌症患者及  
糖尿病患者**

療程中，身體主力進行排除毒素及吸收營養的工作，所以，如果經濟許可的話，建議所有食物，都選用有機蔬果。一般比較大的高級超市，都能夠找到有機甘筍或青蘋果等。



至於榨汁機方面，亦有考究。

一般傳統的家用榨汁機，是以刀片高速旋轉方式榨汁，但摩打高速轉動時，會產生高溫，將蔬果中的酵素和養份殺死，再者，果汁經過高溫後，亦容易氧化。

所以，「葛森療法」所用的榨汁機，是採用冷壓技術，不論是 Pure Juicer，或是 Norwalk Juicer，售價也是約港幣\$15,000 元。



然而，當中的冷壓技術，於近幾年已經被很多電器生產商仿效，令售價低至數百元。因此，可以選擇以這種冷榨或慢磨榨汁機，代替傳統的榨汁機。



第五個步驟，上午 10 時正，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

第五個步驟，上午10時正，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

## 第五個步驟： 10:00am

### 淨化飲品

200ml 過濾水

### 細胞建設飲品

200ml 過濾水

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第六個步驟，上午 11 時 30 分，再飲用「保健飲品」。

第六個步驟，上午11時30分，再飲用「保健飲品」。

## 第六個步驟： 11:30am

### 保健飲品

250ml

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第七個步驟，中午 12 時正，可以吃午餐。

餐單如下：

一份蒸蔬菜，或是加酸乳酪的新鮮沙律，再加入水煮或焗的薯仔（馬鈴薯）。

第七個步驟，中午12時正，可以吃午餐。  
餐單如下：  
一份蒸蔬菜，或是加酸乳酪的新鮮沙律，再加入水煮或焗的薯仔（馬鈴薯）。

## 第七個步驟： 午餐

12:00pm

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

材料方面，最好選擇有機的，並且，必須使用臭氧蔬果解毒機，或是水果專用的清潔劑，將蔬菜和水果完全清洗乾淨。

而酸乳酪，即 Yogurt，台灣稱為優格，中國大陸則稱為酸奶。可以的話，建議於家中自製，或選擇有機產品，因為，非有機製造的酸乳酪，會有很多化學添加劑，不利於灌腸療程，而自製的方法，網上已經有大量教學可供學習。當然，如果你對乳製品敏感，就不可以食用。

第八個步驟，下午 1 時正，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

第八個步驟，下午1時正，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

## 第八個步驟：

1:00pm

**淨化飲品** + **細胞建設飲品**

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第九個步驟，下午 2 時 30 分，再飲用「保健飲品」。



第九個步驟，下午2時30分，再飲用「保健飲品」。

## 第九個步驟： 2:30pm

### 保健飲品

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第十個步驟，下午 4 時正，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

第十個步驟，下午4時正，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

## 第十個步驟： 4:00pm

### 淨化飲品 + 細胞建設飲品

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第十一個步驟，下午 5 時 30 分，再飲用「保健飲品」，完成後，就要立即煲灌腸咖啡，預備一天內第二輪的灌腸。

第十一個步驟，下午5時30分，再飲用「保健飲品」，完成後，就要立即煲灌腸咖啡，預備一天內第二輪的灌腸。

**第十一個步驟：** 5:30pm

**保健飲品**

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第十二個步驟，下午 6 時正，就要進行第二次咖啡灌腸，程序，與上午第一次灌腸時一樣。

第十二個步驟，下午6時正，就要進行第二次咖啡灌腸，程序，與上午第一次灌腸時一樣。

**第十二個步驟：** 6:00pm

**第二次咖啡灌腸**

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第十三個步驟，下午 7 時，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

第十三個步驟，下午7時，再飲用「淨化飲品」和「細胞建設飲品」。

## 第十三個步驟: 7:00pm

### 淨化飲品

200ml 蒸餾水

+

### 細胞建設飲品

200ml 蒸餾水

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌糖
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保潔飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保潔飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保潔飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保潔飲品
下午 6:00	咖啡灌糖
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

第十四個步驟，下午7時30分，是晚餐時間，基本上，餐單與午餐時完全相同，即一份蒸蔬菜，或新鮮沙律加酸乳酪，再加水煮或焗的薯仔。

第十四個步驟，下午7時30分，是晚餐時間，基本上，餐單與午餐時完全相同，即一份蒸蔬菜，或新鮮沙律加酸乳酪，再加水煮或焗的薯仔。

## 第十四個步驟: 7:30pm

### 晚餐

時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌糖
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保潔飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保潔飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保潔飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保潔飲品
下午 6:00	咖啡灌糖
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

晚餐完成後，一天的療程就到了尾聲，在每日睡覺前洗澡時，建議用磨砂膏擦洗皮膚，幫助排毒。

晚餐完成後，一天的療程就到了尾聲，在每日睡覺前洗澡時，建議用磨砂膏擦洗皮膚，幫助排毒。

## 睡覺前

### 磨砂膏擦洗皮膚



時間	行程
早上 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品 益生菌
早上 7:30	咖啡灌腸
早上 8:00	早餐
早上 8:30	保健飲品
早上 10:00	淨化飲品 細胞建設飲品
早上 11:30	保健飲品
中午 12:00	午餐
下午 1:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 2:30	保健飲品
下午 4:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 5:30	保健飲品
下午 6:00	咖啡灌腸
下午 7:00	淨化飲品 細胞建設飲品
下午 7:30	晚餐
下午 9:30	休息

晚上 9 時 30 分，就要上床睡覺，請不要更改入睡時間，因為，就如中醫所說：「良好的睡眠，就是對身體的最大補品。」

另外，療程期間，除上述提及的飲品和食物之外，亦可以煮薯仔湯，供全日隨時飲用，為身體加添熱能，尤其是天氣比較涼快，甚或冬季時，這種能量補充就更為重要。

薯仔湯做法如下：

準備 5 至 6 個薯仔、1 棵西芹、1 個紅蘿蔔及 3 瓣蒜頭，洗淨及切成方塊，將 5 至 6 杯蒸餾水，即約 1.5 公升水，放在大煲內，開火，水滾後，加入所有材料，以慢火煮約 1 小時。

薯仔湯做法如下：  
準備5至6個薯仔、1棵西芹、1個紅蘿蔔及3瓣蒜頭，洗淨及切成方塊，將5至6杯蒸餾水，即約1.5公升水，放在大煲內，開火，水滾後，加入所有材料，以慢火煮約1小時。之後，可以將煮好的湯，放入保溫壺內，如此，全日都可以隨時飲用熱的，或是溫的薯仔湯了。

## 薯仔湯



之後，可以將煮好的湯，放入保溫壺內，

如此，全日都可以隨時飲用熱的，或是溫的薯仔湯了。

切記，所有食物都不可以加鹽，因為鹽也是精製的食品之一，不過，薯仔湯放涼後，亦可以加入 1 茶匙鉀鹽 K-Salt 調味。

原因，鉀鹽，其實並非食鹽的一種。

鉀鹽英文是 Potassium，是一種礦物質。

因此，亦不能當成鹽巴般，大量使用作為調味。

此外，由於半斷食期間，大塊的薯仔，可能難以下嚥及消化。

所以，可以選擇將湯放涼後，放入攪拌機打碎，

那麼，薯仔湯，就會變成西式濃湯般，美味又飽肚。

另外，療程期間，亦可食用有機亞麻籽油 Flaxseed Oil，補充 Omega 3。

另外，療程期間，亦可食用有機亞麻籽油 Flaxseed Oil，補充 Omega 3。  
這是一種非常健康的油類，亦是療程中唯一建議食用的油脂，但不宜加熱煮食用，  
所以，可以將它加入午餐和晚餐的酸乳酪裡一同食用。

**\*不宜加熱煮食用**

有機亞麻籽油  
Flaxseed Oil

這是一種非常健康的油類，亦是療程中唯一建議食用的油脂，但不宜加熱煮食用，所以，可以將它加入午餐和晚餐的酸乳酪裡一同食用。

此外，除使用維他命 E 潤手霜，或是天然的椰油來滋潤灌腸袋的管道外，亦可以在灌腸期間，用亞麻籽油作滋潤灌腸袋的管道。

此外，除使用維他命 E 潤手霜，或是天然的椰油來滋潤灌腸袋的管道外，亦可以在灌腸期間，用亞麻籽油作滋潤灌腸袋的管道。

有機亞麻籽油  
Flaxseed Oil

不過，要留意，亞麻籽油容易變質，開蓋後應存放於雪櫃普通格內，並在建議食用日期前使用。

至於，療程期間的運動方面，最好能夠每天跳 5-6 次彈簧床，而每次只需要 30 秒，因為，這是最適合的淋巴清潔運動和減肥運動，而運動專用的彈床，於運動用品店或淘寶均有售。

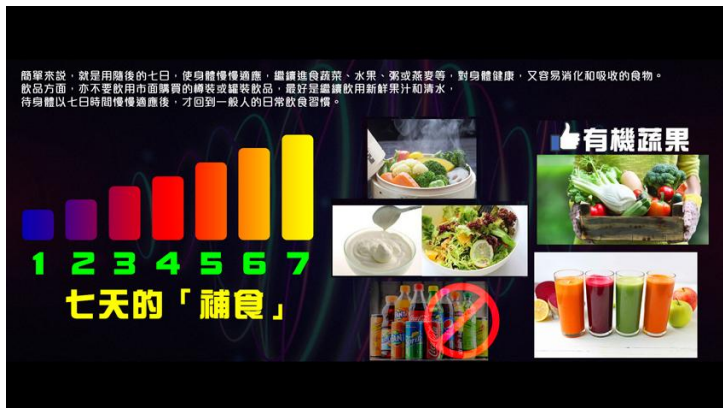


以上，就是「咖啡灌腸療程」每天需要完成的所有程序。簡單而言，如果你打算進行七天療程，由第一天開始，至第七天，每天都要進行上述十四個步驟，做足七天，中間不能有任何間斷，才為之一次成功的「咖啡灌腸療程」。

如果你有更多時間，絕對鼓勵你增加療程的日數，如八日、九日，假如能夠做足十四日的話，就能夠有最好的果效。

另外，如果想療程有更好的果效，完成療程後，仍要進行七天的「補食」。

簡單來說，就是用隨後的七日，使身體慢慢適應，繼續進食蔬菜、水果、粥或燕麥等，對身體健康，又容易消化和吸收的食物。



飲品方面，亦不要飲用市面購買的樽裝或罐裝飲品，最好是繼續飲用新鮮果汁和清水，待身體以七日時間慢慢適應後，才回到一般人的日常飲食習慣。

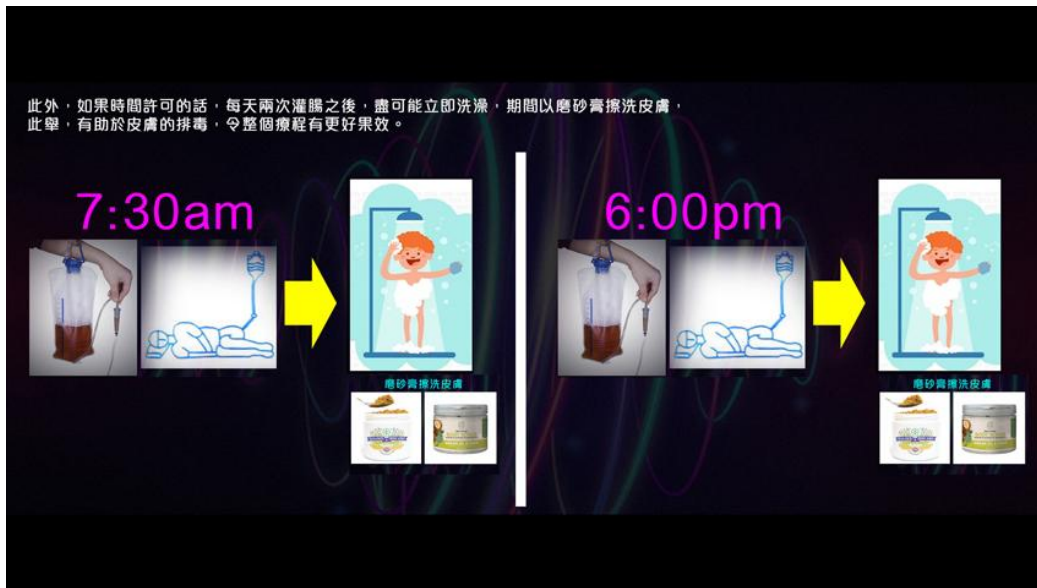
不要一完成療程，就立即進食街外摻雜精製或加工的食物，也不要立即吃肉類或蛋類等難消化的食物，如香腸、漢堡包和炸薯條等，也不要參與任何聚餐，如打邊爐或燒烤，以免身體一時間難以適應，甚至令腸胃受傷。

另外，當各位預備進行「咖啡灌腸療程」之前，最佳的做法，其實是開始療程的七日前，先進行「減食」，目的，是以七日時間，預備身體正式開始療程，令療程期間，得到最好的排毒效果。



簡單來說，在療程開始的七日前，要先逐步戒掉對身體無益，甚至有害的食物或飲品，例如：三白即白米、白麵粉和白糖、精製食物、味精、白糖飲品，以及各種以不良煮食方式烹調的食物，如油炸、燒烤或火鍋等，此外，亦要減少吃肉類，原則，是要吃對身體有益及容易消化的食物，如糙米粥、薯仔、各類蔬菜和生果。

此外，如果時間許可的話，每天兩次灌腸之後，盡可能立即洗澡，期間以磨砂膏擦洗皮膚，此舉，有助於皮膚的排毒，令整個療程有更好果效。



最後，當療程結束後，於日常中，大家亦應盡量保持每天進行「咖啡灌腸」的習慣，每天保持腸道健康。

做法比以上所提及的療程簡單得多，因為當療程完成後，體內的宿便已完全排出，身體已經適應每天進行「咖啡灌腸」，只需要每天早上起床後，空腹進行「咖啡灌腸」一次，完成後進食足夠的營養補充劑就可以。

但謹記，事後必須立即補充益生菌，及各種日常需要的維他命和營養補充劑。



以上，就是「咖啡灌腸療程」的基本教學程序，大家如希望進行療程，務必先認真熟讀和重溫這短片，



亦建議大家要先看完這本書，

《恢復您的青春和健康：體內排毒與恢復活力程序》，

認真了解後，才開始進行，

因為，書中會有更多細節和提議，是這短片亦未能提及的部分。



最後，經過數年的「咖啡灌腸療程」，於實踐上，已經累積了充足的經驗，因此，下星期的精華短片，將會補充一些小智慧。

所以，弟兄姊妹並不需要今星期就立即急於展開療程。

相反，大家可以於今星期，作出仔細的安排及規劃，

包括：訂購所需物品，甚至重溫這段精華短片，

再於下星期，觀看完另一段有關咖啡灌腸的補充後，才開始嘗試。

畢竟，對於一個從未嘗試過咖啡灌腸的弟兄姊妹來說，這也是一個嶄新的嘗試。

也正因為從未試過，所以，更應有著認真的態度，先完全理解整個程序，才開始實行。

如此，才會減低出錯的機會，以免弄巧反拙，傷害了自己的身體也不自知。

將能夠幫助自己恢復健康的好事，變成傷害自己身體的壞事。

\*\*\*\*\*

好！最後我想每一個都宣告三次：

「那麼，我也要擁有一個健康的身體去事奉神！」

Amen ! Amen ! Amen !

好！最後，我們學到任何事物，也一同歡呼鼓掌感謝神！

Amen ! 感謝主！