

用  
行  
動

# 2011種子培訓

濟公活佛恩師慈示  
語寄：把愛串起來

問滄桑起落誰能主宰  
無常迭轉幾許哀  
問藍天何時還我潔白  
揮別昨日的陰靈  
用虔誠祝禱平安永在  
寫下幸福永不改  
那暮色灰灰的天外  
師的愛依然滿滿乘載  
在記憶最深的舞台  
師的心依然與徒同在  
雨濛濛紛飛的無奈  
師的淚撥動弦音澎湃  
任時空山川的阻礙  
師徒情永相連不分開  
啊 啊  
把愛串起來 把愛串起來  
為世界傳遞一份真愛  
把愛串起來 把愛串起來  
心與心相連海內海外  
把愛串起來 把愛串起來  
感動了生命希望的愛  
把愛串起來 把愛串起來  
轉動世界 感動藍天大海  
轉動世界 師徒同心把愛串起來  
師徒同心把愛串起來



地  
球



姓名：\_\_\_\_\_

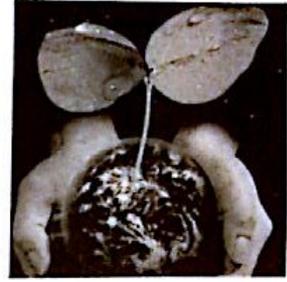
日期：\_\_\_\_\_

# 目錄

課程表	I
溫醫師簡介	II
地球環保	01~08
(1)環保酵素 01~07	
(a)環保酵素的功能 01	(b)環保酵素的多元用途 01~03
(c)電磁波 04	(d)環保酵素比率和制做方法 04~05
(e)發酵過程 05	(f)留意發酵過程的變化 05
(g)成果驗收和使用方法	05~06
(h)酵素對空氣、水、化學物質的影響	06~07
(2)如何提倡大眾吃素救地球 07~08	
(a)爲什麼要吃素 08	
<hr/>	
身體環保	09~23
(1) 身、心理體質圖 10	
(a)體質酸鹼測試 11	
(b)如何排除身體的毒 12~13	
1.清潔「氣場」的淋浴 2.醋澡 3.海鹽和蘇打澡 12	
4.乾刷皮膚 12~14 5.大腸排毒 14	
6.排肝毒 15~16 7.膽石 16~18	
(2)飲用酵素 19~22	
(3)六和果菜汁 22~23	
(4)米漿 23	
(5)鹼性茶水 23	
其他	24~27
面對天災人禍，我們現在能做什麼？~雷久南博士 24~26	
當科學遇上 2012 的預言 26~27	
我們的願景 27	
封底 我們的使命	



# 2011 種子培訓 課程表



日期：

時間：

## 第一天

### 地球環保

1. 製作及有效使用環保酵素
2. 如何提倡大眾吃素救地球

日期：

時間：

## 第二天

### 身體環保

#### (A) 如何排毒

1. 體質酸鹼測試
2. 大腸管理
3. 排肝毒、排膽石、排腎毒

#### (B) 如何製作飲用酵素



## 溫秀枝 醫師

Dr. (H) Joean Oon Siew Kee

自然療法醫師、  
順勢療法醫師、  
自然療法關懷中心負責人

### 簡介

年份	經歷
2001 年	親愛的丈夫罹患 癌症，住院 1 個月半後醫生宣判沒有辦法再幫助他，被告訴說：“出院或許會有奇蹟。”因不想孩子在 5 歲的稚齡就失去父愛也不要當寡婦更不想讓 70 高齡的家婆失去唯一的孩子，種種的理由讓她堅持不放棄幫助丈夫尋回健康。更爲了要掌握癌症的治療不惜放下事業及家庭，專心研究及苦讀書本，更修得 Sri Lanka 自然療法醫學大學學士學位，現在也是馬來西亞註冊順勢療法醫師。
2002 年	開始接管自然療法關懷中心，一邊學習一邊關懷及協助癌症病人和慢性疾病患者重獲健康。所累積的臨床經驗超過千多個檔案。也常被邀請到新加坡，臺灣，香港等地演講及問症。
2004 年	更被委任爲馬來西亞防癌長鏈講師。
2005 年	成立癌症互助支援小組，幫助癌症患者及其家屬。
2006 年	接觸 Dr. Rosukun 健康之家和酵素療法，開始學習制做酵素及利用六和果菜汁，埋沙等療法幫助病人恢復健康。
2006 至 2008 年	七月份開始到全國各地及國外演講“酵素如何拯救地球的浩劫和保護我們的下一代”，現在鄰國如：新加坡、臺灣、香港、中國、印尼、印度等國都有組織或團體在當地積極宣導環保酵素拯救地球。
2009 年 ~至今	開始種子培訓營，讓大家瞭解何謂素食的重要性，了解自己的身體，對自己負責與別人分享幫助更多的人。

緣起：

投身社會幫助生病的朋友找回健康、喜悅的生活只是因為感恩沒當成寡婦，所以立誓幫助病人找回健康和重拾歡笑。

人生理念：健康 = 身、心、靈整體健康

喜悅生命 = 分享 + 服務

網址：<http://www.enzymesos.com> Email: [joeanoon@yahoo.com](mailto:joeanoon@yahoo.com)

# 地球環保

酵素抗暖化

環保救地球

## (1) 環保酵素

環保酵素簡單易做，製作材料隨手可得、製作過程簡單、用途廣泛，不浪費任何資源，還可以幫助減少垃圾。環保酵素混合黑糖、水和廚餘(鮮垃圾)的物質，經發酵後形成棕色液體，有柑橘的香味。

從製作環保酵素的第二天開始，酵素在發酵時催化過程會釋放臭氧(O<sub>3</sub>)，能分解空氣中的二氧化碳及分解對流層中新科技所產生的化學污染物。

此外，環保酵素能轉化氨(阿摩尼亞)成爲硝酸鹽(NO<sub>3</sub>)是植物的肥料與營養，酵素也能轉化二氧化碳爲碳化物(CO<sub>3</sub>)，滋養海洋中的植物、魚類和其他海底生物。

### (a) 環保酵素的功能：

- 1、有催化、分解、轉化、重組的作用。
- 2、酵素的pH值在3.5以下就能成熟、穩定和做長期保存。
- 3、環保酵素的結構是蛋白質；蛋白質內包含有氧，CO<sub>2</sub>，維他命，礦物質及初期的荷爾蒙。
- 4、它的生產過程並不使用任何化學合成物質，在釀製過程能統一體中，互相促進，共同構成一個複雜而穩定的具有多元功能的酵素生態系統，可抑制有害微生物，尤其是病原菌和腐敗細菌的活動。

### (b) 環保酵素的多元化用途：

#### 農作物——自然化

自然農法的理念是保護自然生態環境和人類的健康。酵素能廣泛應用在自然農法中。

- 改善土質：酵素是天然的肥料，能改善土壤環境，中和土壤酸鹼值，把貧瘠地轉變爲肥沃的土地。用法：1cc酵素對 1000cc 水
- 不使用化學農藥減少蟲害：若將釀製好的環保酵素以一公升酵素，一公斤紅砂糖和十公升水進行稀釋後灑在草地上，這個過程會刺激昆蟲的眼睛，破壞其卵的發育，就能減少蟲害的數量。蟲害減少，有利於農作物生長。

- 植物快高長大：酵素液有助於促進光合作用，樹根會獲得更多的氧氣，過程也促進蛋白質、澱粉、脂肪在土裏分解，能為植物增加肥料。此外，臭氧從地面蒸發到大氣層，用酵素液灌溉的地區，其樹葉比較健康，植物會快高長大。

## 畜牧業——健康化、減污染

將酵素使用在家畜(禽)養殖場，能使飼養過程健康化。

- 改善飼養的環境：酵素是天然的空氣清新劑，在畜舍及糞便上噴灑環保酵素，能消除蒼蠅和惡臭。除蟲、除臭的效果讓家畜(禽)能在比較衛生的環境生活。
- 家畜(禽)更健康：在飼料和飲用水中添加環保酵素，能增加家畜(禽)的抵抗力，肉蛋品質提高。

## 排水系統——潔淨化

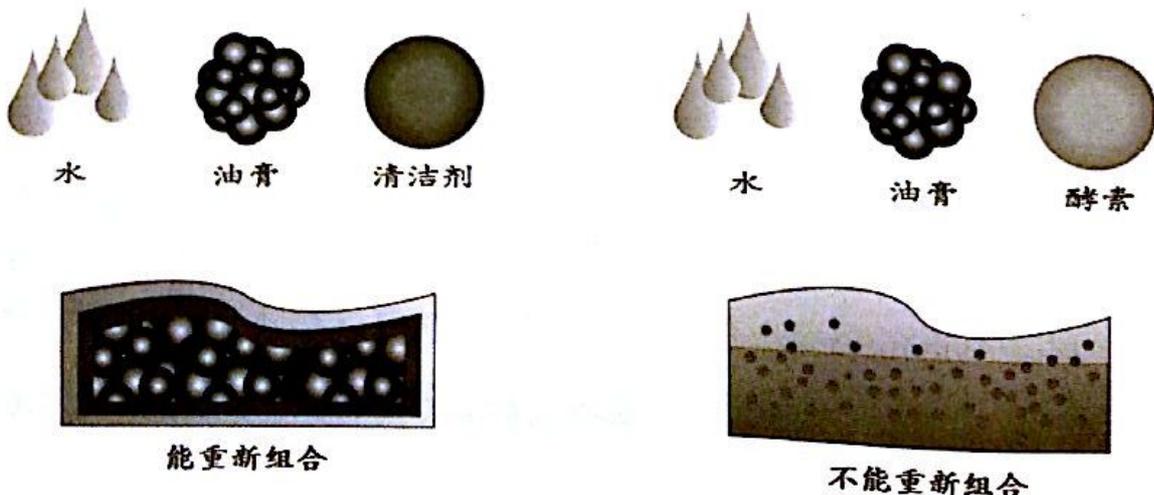
環保酵素能淨化水源，改善家庭生活排水、食品加工廠排污水及畜舍污水對環境所造成的污染。

- 淨化排水系統：如果將酵素液或酵素渣倒入排水系統，如：下水道、糞池、水溝等，可防止水管堵塞、淨化糞池、分解污水污泥、淨化河流和海洋，達到淨化環境的效果。
- 恢復自然生態：隨著排水系統潔淨化，消失的魚和貝類開始再度出現和增加，能恢復自然界的本來面貌。

## 普通清潔劑 VS 酵素清潔劑

將稀釋後的環保酵素倒入溝渠或河流能起到淨化的作用，因為酵素能有效的分解人工化學污染物。普通清潔劑是以介面活性劑將油脂乳化，再用水帶走物質。酵素清潔劑是具有活性觸媒將油脂分解成小分子，並直接與深處油脂反應，達到深層清潔目的。

### 普通清潔劑 对 加了酵素清潔劑



## 垃圾污染——減低化

把生垃圾(指剩菜、水果皮等食物垃圾)善用、處理並製成酵素，能減輕社會處理垃圾的負擔及費用。

## 家居生活——環保化

發酵的酵素能取代一般家用的化學清潔用品，適用於家庭養花或供給農戶使用，經濟、實惠又能照顧環境和自身的健康。

### ■ 家居清潔：

酵素稀釋後能去除怪氣味、黴菌、塵垢、污穢、油污等，加10cc酵素在抹地板水桶裏，抹完地板後會更感覺清新，廚房抽風機、碗碟、油膩牆壁、冷氣機、廁所馬桶、瓷盆等加酵素清洗後光潔如新非常有效果，用法：1cc 酵素: 1cc洗潔液 : 10cc水。此外，排水管也不易堵塞，隨著酵素的使用，蒼蠅、蚊子、老鼠、蟑螂的數量也會減少。

### ■ 個人衛生：

酵素能分解和消滅對人體有害的微生物，在沐浴、洗髮和洗衣時加入稀釋的酵素液，能照顧個人的衛生並達到保養的效果。

用法：1cc 酵素: 1cc洗潔液 : 10cc水

### ■ 寵物保養：

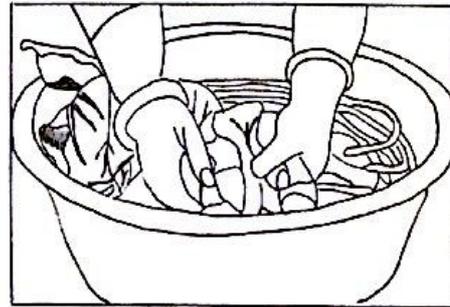
能去除寵物身上的味道，減少寄生蟲生長。

### ■ 烹調料理：

將所有的蔬菜、水果泡在稀釋後的酵素水（2湯匙酵素對1公升水）浸泡45分鐘，能分解除草劑、殺蟲劑、農藥、重金屬、細菌、寄生蟲卵等。蔬菜切開後，再繼續泡在酵素水中，烹調時再取出，蔬菜炒煮後會十分青綠美味，水果也非常甜。



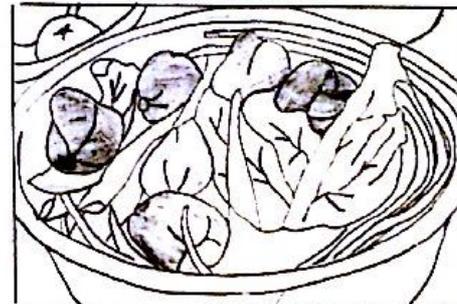
首先，將一瓶蓋的酵素倒進水里



再將蔬菜及水果放進去



45分鐘過後，將蔬果取出



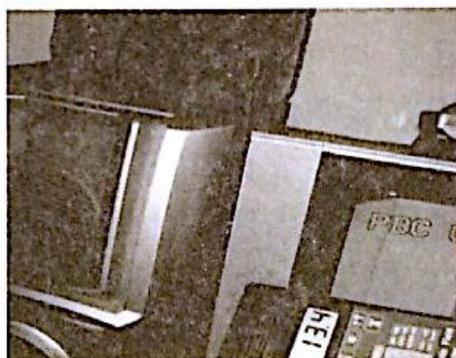
浸好的蔬果就可用於炒煮之用

## 電磁波

長期使用具有電磁波的電子器材，會使人感到身體疲勞、眼睛疲倦、肩痛、頭痛、困乏、不安等等。電磁波還會使人的免疫機能下降、人體中的鈣質減少、並引致異常生產、流產、視覺障礙、阻礙細胞分裂，如：癌症、白血病、腦腫瘤等等。電磁波對嬰孩、發育中的小孩、老人、孕婦與胎兒及電磁波敏感群眾最為危害。



電磁波 (1)

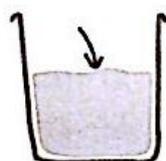


電磁波 (2)

將發酵後的酵素置放於電子器材旁，無需開蓋，可減低其電磁波。進而減少身體的傷害。

### 環保酵素比率和制做方法:

材料：黑糖/黃糖：1 公斤、鮮垃圾(果菜皮)：3 公斤、水：10 公升  
容器：可採用瓷器、陶缸或膠桶



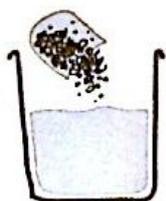
#### 步驟 1:

10份水  
(填满容器的60%)



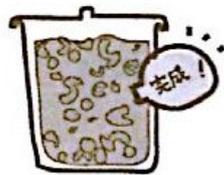
#### 步驟 3:

加3份鮮垃圾  
(填满容器的80%)



#### 步驟 2:

加1份糖  
(=水容量的10%)



#### 步驟 4:

关紧瓶口，发酵3个月  
(第一个月需每日稍微打开瓶口卸放气体)

### 注意事項

#### 製作過程：

- 1、避免選用玻璃或金屬等無法膨脹的容器。
- 2、可將酵素原料（如：菜渣、果皮）切片，切得越小，越有助於分解。
- 3、酵素原料避免使用魚、肉或油膩的廚餘（但可作堆肥用），會有腐臭味。

- 4、如果希望製作出來的酵素有清香的氣味，可加入橘子皮、檸檬皮及班蘭葉等有香味的蔬菜果皮。
- 5、安裝酵素的容器需保有30%的發酵空間。
- 6、若一時無法收集足夠份量的鮮垃圾，可陸續加入鮮垃圾，3個月的期限由最後一次加入當天算起。
- 7、在容器上標示製作日期。酵素原料分解和發酵歷時3個月，請耐心讓整個過程完整進行。
- 8、製作酵素時，請保持愉快的心情，懷著愛心做，酵素的品質會更好。
- 9、環保酵素應該放置於空氣流通、陰涼處，避免陽光直接照射。切勿置放於冰箱內，低溫會降低酵素的活性。

#### (e) 發酵過程：

- 1、黑糖水需掩蓋過菜渣、果皮等酵素原料。如果原料浮上水面，需攪動使其沉浸於黑糖水中。
- 2、製作初期，需要每天打開瓶蓋，讓發酵的氣體往外流通，開蓋時會聽到“滋滋”聲，這就是發酵的聲音。
- 3、如果沒有打開瓶口，瓶子會被撐大，氣體溢滿無法釋放時，甚至會爆開，請多留意。
- 4、發酵期3個月後可使用。6個月或以上最好，發酵期越久，效果越佳，可連同酵素渣一起收藏不須急著倒出，越陳越香醇。

#### (f) 留意發酵過程的變化：

- 1、如果酵素液呈現黑色，表示腐敗不成功，只需加入黑糖，再繼續發酵1個月，無需倒掉。
- 2、如果發現蟲或蒼蠅卵，需把蓋子密封，讓蟲卵失去與空氣接觸的機會而會自行分解，從而加強酵素裏的蛋白質。
- 3、如果在表層呈現白色，表示製作得很成功，這層白色的膜可直接擦在皮膚上當作護膚保養品。如有像膠凍在酵素桶裏，這是酵素母，可以直接把它撈出來，另外儲存在另一個瓶子裏。

#### (g) 成果驗收和使用方法：

- 1、酵素是時間的成品，成功的酵素液呈棕黃色，聞起來會有橘子般的刺激氣味。

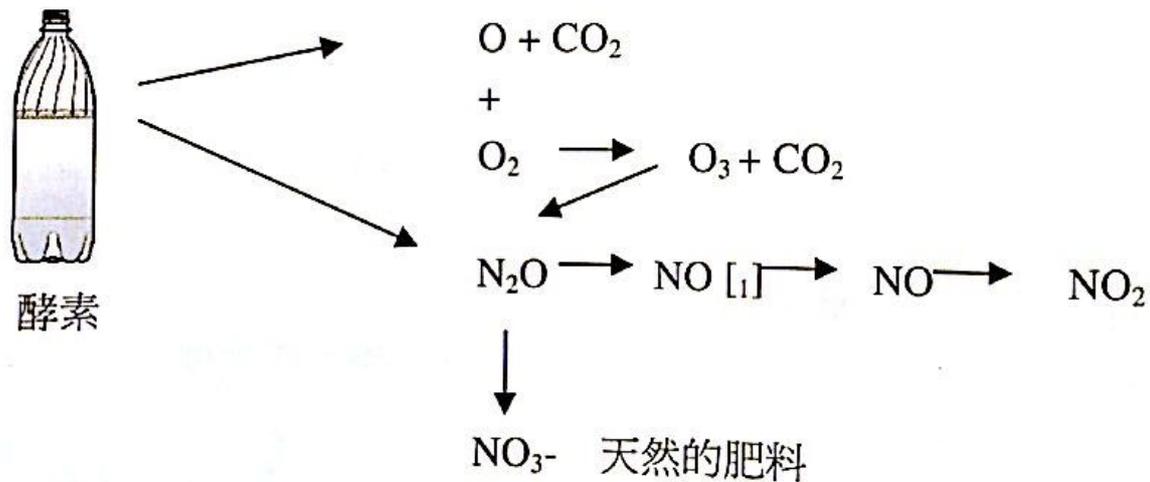
- 2、釀成的酵素液，經過稀釋後，可當成清潔劑，是生活中進行潔淨工作的好幫手。
- 3、酵素渣曬乾後，攪碎埋在土裏，可當作肥料；倒入馬桶可淨化糞池。酵素渣也可保留在容器裏，作為酵素的母體，加入新鮮的酵素原料，再重新發酵，陳年酵素功能卓越。

### (h) 酵素對空氣、水、化學物質的影響

環保酵素在製作過程和穩定期都會不斷釋放 0.01ppm 的臭氧量，化驗報告顯示有效率能防病毒，細菌，真菌和控制所有害蟲和除臭等。

臭氧(O<sub>3</sub>)反應活性強，遠遠比氧(O<sub>2</sub>)強，是強氧化劑。現在的科技時代裏我們的空氣中佈滿了空氣污染物(SO<sub>2</sub>, N<sub>2</sub>O, NO, NO<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>S, NH<sub>3</sub>)，臭氧會對我們有幫助，那就是它可以很快的分解這些污染物，因為它是氧化劑。

N<sub>2</sub>O 是溫室氣體的其中一種，當 N<sub>2</sub>O 遇到酵素臭氧時，酵素臭氧會把 N<sub>2</sub>O 變成 NO [1]，然後酵素臭氧會繼續把 NO 變成 NO<sub>2</sub>，然後在變成 NO<sub>3</sub><sup>-</sup>。NO<sub>3</sub><sup>-</sup>是一種天然的肥料，它可以讓土地肥沃。



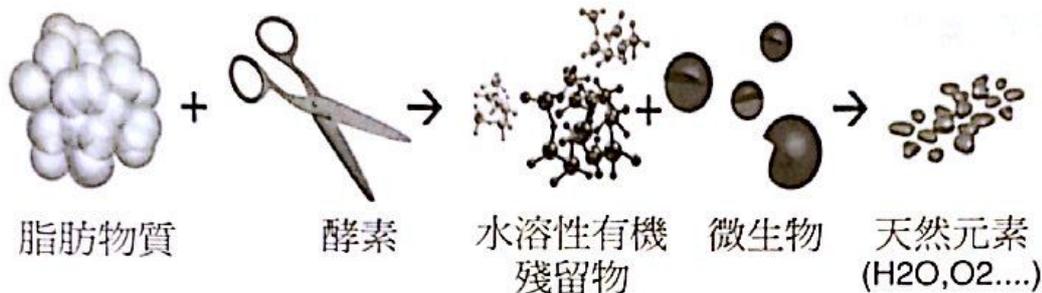
SO<sub>2</sub> 具有酸性，可與空氣中的其他物質反應，生成微小的亞硫酸鹽和硫酸鹽顆粒。當這些顆粒被吸入時，它們將聚集於肺部，是呼吸系統症狀和疾病、呼吸困難，以及過早死亡的一個原因。如果與水混合，再與皮膚接觸，便有可能發生凍傷。與眼睛接觸時，會造成紅腫和疼痛。當 SO<sub>2</sub> 和一些水分(H<sub>2</sub>O)遇到酵素臭氧時，酵素臭氧會直接把 SO<sub>2</sub> 轉換成 H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>。SO<sub>4</sub><sup>2-</sup>會直接參透進泥土裏讓泥土肥沃

NO 和 NO<sub>2</sub> 是空氣中的污染物之一。酵素臭氧會把它們轉換成 NO<sub>3</sub><sup>-</sup>有助於突然的肥沃。

H<sub>2</sub>S 是一種急性劇毒，吸入少量高濃度硫化氫可於短時間內致命。低濃度的硫化氫對眼、呼吸系統及中樞神經都有影響。酵素臭氧可以把 H<sub>2</sub>S 轉換成 H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>。H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> 會直接參透進泥土裏讓泥土肥沃。

NH<sub>3</sub> 也會造成空氣中的污染。酵素臭氧可以將 NH<sub>3</sub> 轉換成 NH<sub>4</sub>NO<sub>3</sub>。NH<sub>4</sub>NO<sub>3</sub> 是天然的礦物質，有助於土壤的肥沃。

酵素對於水中的脂肪物質的分解非常有效。



製作大約兩百瓶 500cc 的環保酵素可以釋放出 1 公尺範圍的酵素臭氧和氧氣，這些酵素臭氧足夠應付空氣中的污染物。如果家家戶戶做環保酵素用環保酵素，我們的空氣中將會減少新科技所帶來的污染物，空氣與水將會變成更清新和無污染。

化學名稱：O<sub>2</sub> 氧氣，SO<sub>2</sub> 二氧化硫，N<sub>2</sub>O 氧化亞氮，NO 一氧化氮，NO<sub>2</sub> 二氧化氮，H<sub>2</sub>S 硫化氫，NH<sub>3</sub> 氨，NO<sub>3</sub>-硝酸鹽，H<sub>2</sub>S 硫化氫，H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> 硫酸，NH<sub>4</sub>NO<sub>3</sub> 硝酸銨。

特別聲明：爲了能讓更多人分享環保酵素卓越的功能和使命，請繼續研究。此資料來源於泰國樂素坤博士，原文爲泰文，應以泰文爲準。

## (2) 如何提倡大眾吃素救地球

多吃素食、少吃肉，減少排放二氧化碳，嘴巴救地球

素食是全球抗暖化的潮流趨勢

地球暖化氣候異常已爲地球與人類生存帶來顯見威脅：如冰層大量融化、西伯利亞凍土層中七百多億噸的超級溫室氣體「甲烷」，瀕臨釋出、地球溫度若再增高，有可能導致海洋中難以估量的致命性毒天然氣在世界各處釋放，氣候變遷早已造成乾旱異常節氣，造成全球性糧食減產，以致糧價高漲，全球糧食存量已構成威脅…

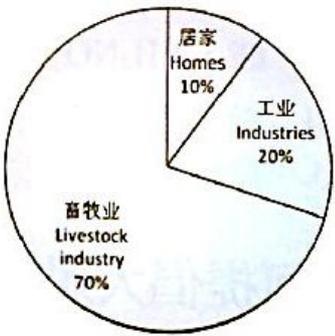
臺灣屬於氣候變遷的高危險區域，過去100年以來地球平均溫度上升0.6℃，臺灣則上升1.3℃，而且臺灣每人平均一年貢獻的CO<sub>2</sub>是全球平均值的3倍。

綜觀能源成本、耗水量、土地使用、環境污染及生態威脅等，生產一人份肉食餐飲所消耗的能源，足以生產10~15人份的蔬食餐飲。

一人改吃素一天，可減少4.1公斤CO<sub>2</sub>，等於180~360棵樹一天內之CO<sub>2</sub>吸收量。

一人改吃素一年，等於全年未使用家庭用水、用電與瓦斯所省下的CO<sub>2</sub>排放量。

### (a) 爲什麼要吃素？

<p><b>吃素的好處：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心血管疾病極少</li> <li>● 健康的腸道</li> <li>● 養顏、美容、美體</li> <li>● 較高的心靈層次</li> <li>● 體能較好</li> <li>● 比較多輻射光能的抗體</li> <li>● 無動物毒素</li> <li>● 減慢衰老</li> <li>● 心平氣和</li> <li>● 頭腦清醒</li> <li>● 患高膽固醇機率低</li> <li>● 可防癌</li> <li>● 較無寄生蟲</li> <li>● 較高的環保意識</li> <li>● 身體健康</li> <li>● 比較聰明</li> </ul>	<p><b>1kg 肉</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>= 消耗 16 公斤 穀物</li> <li>= 消耗 100,000 公升 水</li> <li>= 侵蝕 35 公斤 表土</li> <li>= 產生 36.4 公斤 二氧化碳</li> <li>= 汽車跑 155 公里 路程</li> <li>= 排放 100 多種 污染氣體</li> <li>= 產生 40 公斤 糞便和尿</li> <li>= 消耗 80 個 第三世界小孩的食物</li> </ul> <p><b>世界上的水資源：</b></p> <p>10% 居家 20% 工業 70% 畜牧業</p>  <p><b>用水量：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人一天 ...291 公升水</li> <li>一公斤玉米...900 公升水</li> <li>一公斤白米...3000 公升水</li> <li>一公斤雞肉...3900 公升水</li> <li>一公斤豬肉...4900 公升水</li> <li>一公斤牛肉...13000 公升水</li> </ul>
--	---

# 身體環保

## 瞭解身體的運作邁向自然康復之路預防勝於治療

### 目標

- 提高大眾對健康的認知。
- 學習自己動手把“預防勝於治療”掌握在手。
- 要健康就要明白為何快樂和幸福是重要的。
- 瞭解身體的操作，明白疾病的發生，選擇要健康活著還是要活著做治療。
  
- **學習** = 健康的重點從哪裡開始。
- **著手** = 自己 DIY 各項排毒和健康的活動。

### 生病是超越的開始

最好的醫生是協助病人恢復自然的痊癒力量。所以，疾病不能康復，是根據想不想自己可以有康復的能力而定。

生病了，不論對自己，對親朋好友都是一個超越原來狀態的機會！“無常”是創造的開始，如果這個無常是逆境，假使我們能藉這這次機會，內心成爲充滿安寧、喜悅、慈悲的狀態，那是多大的幸福。每天的日子，如果沒有無常，也就沒有了變化，只是重複原來的生活，原來的習慣，原來的思想，我們沒有超越原來的自己，這樣“活一天”跟“活一萬天”對於我們“心”的體會，是毫無意義的。每個人的人生，都是自己設計的，在出生之前就設計好這一是要學習的課程，這已是需要完成的任務，出現的人、事、物不過是我們導演出來的，而逆境，更是我們的考試卷，只有在當中的突破，心靈因而淨化、成長、才能不重考，否則，這些逆境，會以不同人、事、物重演。

如果，沒有這一場病，我們可能無法體會，什麼是地獄！什麼是永恆的喜悅！也許，只是毫無感覺，毫無意義的走完這一生。

**生命不在於它的長度，而是在於它的品質。**

# (1) 心理體質圖

No	生活方式&性格	悅性	變性	惰性
1	飲食	素食	一點肉	肉食
2	毒品/酒精/興奮劑	沒有	偶爾	時常
3	感覺/感官	平靜，純粹	混合/混雜	失常
4	睡眠不足	一點點	普通/中等	高度/非常
5	性活動	低潮	普通/中等	劇烈/偏激的
6	感官/五官控制，精神正常；頭腦清醒；有理智	好	普通/中等	弱
7	言語/說話/談話	鎮定/平穩&溫和的	激動	愚鈍
8	清潔	強烈	普通/中等	一點
9	工作	無私的	個人終點	懶惰的
10	激怒，發怒，生氣	很少，極少	有時	時常
11	憂慮，擔心，顧慮，不安	很少，極少	有時	時常
12	渴望，期望	一點點	有時	時常
13	自豪/自滿	謙虛	一點自我	虛榮
14	抑鬱症/沮喪/消沉	沒有	一點	時常
15	熱愛	全面	個人	缺乏愛
16	暴力	沒有	有時	時常
17	熱愛錢，戀錢狂	一點點	有時	非常
18	滿意，滿足	常有	有時	沒有
19	寬恕	容易	嘗試	不願
20	集中	良好	中等	不好
21	記憶	良好	中等	不好
22	意志力	富有	無定	無力，軟弱
23	真誠	經常	大多時間	很少
24	誠實	經常	大多時間	很少
25	平靜，寂靜	通常	部分	很少
26	創造力	高	中等	低
27	心靈練習	每日	偶爾	沒有
28	祈禱	每日	偶爾	沒有
29	靜心，靜坐	每日	偶爾	沒有
30	服務	經常	偶爾	沒有
總分:				

## (a) 體質酸鹼測試

自我測試：

第一次

第二次

健康人的血液是呈弱鹼性的。小於 7 是酸性體質，大於 7 是弱鹼性體質，正常人體內環境的 pH 值大概是 7.35 到 7.45 之間，如同體溫 37°C 度不可改變一樣，一般初生嬰兒也都屬於弱鹼性體液，但隨著體外環境污染及不正常的生活、飲食習慣，使我們的體質逐漸轉為酸性。

當人體的體液偏酸 pH 偏低於 6.5 時，會對生理功能產生嚴重影響，細胞功能就會變弱，人體的新陳代謝就會減慢，廢物就不易排出，腎臟、肝臟的負擔就會加大，時間長了，疾病就隨之而來。如果 pH 值低到 5.5，可能是癌症體質。

鹼性食品進入人體後與二氧化碳反應而成碳酸鹽，由尿中排泄。酸性食品則在腎臟中與亞蒙尼亞生成氨鹽才排泄出來，從而得以維持血液的正常 pH（酸鹼值）。

體內的 pH 值超過 7.5 或更高鹼時，既可能是身體有太多毒素酸性。人體如攝取動物蛋白過多，代謝物質裏都會產生毒素酸性，這種毒素酸性必要以體內鹼性物質如鈣、鈉、鉀等來中和，其中尤以鈣占重要分量。身體強酸性時就會利用腎臟中的亞蒙尼亞來處理體內的酸鹼值，這是一項危機處理的手段。這是因為體內的礦物質不足的情況下才會發生，氨比體內鹼性資源礦物質如鈣、鈉、鉀等更為鹼性。

### 六大原因造成現代人身體酸性化

1. 飲食結構不合理
2. 運動不足；酸性體質 + 激烈運動 = 災禍
3. 過重的心理負擔
4. 不良嗜好
5. 生活不規律
6. 環境的嚴重污染

## (b) 如何排除身體的毒：

身體排毒的器官如大腸、肝、膽、肺、腎都需要清除陳舊的廢物；才能應付新的污染。

皮膚是排毒的主要器官，屬肺經，因為肺和大腸互為表裏，所以皮膚能反映出大腸的健康和清潔狀況。大腸清潔之後，皮膚自然透明有光澤。皮膚出現毛病，顯示身體正在排除肺和大腸所無法排除的毒素。不僅是皮膚，我們的「氣場」也需要加以清潔。以下是各種清潔身體的方法：

### 1. 清潔「氣場」的淋浴

留在我們身體氣場(Aura)上的污染比較難辨認。多半是由負面的情緒所造成，如生氣、恐懼、憂愁與焦慮等。我們可以在淋浴時，藉著顏色觀想法來將它們清除。觀想青藍色的水淋在身上，把氣場的污染沖走。

### 2. 醋澡

醋澡也是一種清潔氣場的方法。用一杯蘋果醋(Apple Cider Vinegar)或環保酵素加入半盆的溫熱澡水中，泡二十分鐘。

### 3. 海鹽和蘇打澡

這有益於去除體內放射線。乘坐飛機或是做放射治療後，可以在熱水中，混合一磅海鹽(Sea Salt)和一磅蘇打粉(Baking Soda)加一杯環保酵素，泡二十分鐘。接受放射治療者，可以每星期泡一次，持續幾個月。

### 4. 乾刷皮膚

用天然刷子或絲瓜刷皮膚，它能去除死細胞，刺激血液循環。乾刷後的皮膚可以直接淋浴，不必使用肥皂。刷時朝大腸方向刷。

清除淋巴系統黏液及廢物，首先必須要將大腸的清理工作做好。這樣可以使附著在淋巴系統上的廢物自動往大腸方向流，最後由肛門排出體外。第二步可以配合乾刷皮膚，以達到徹底清除的效果。

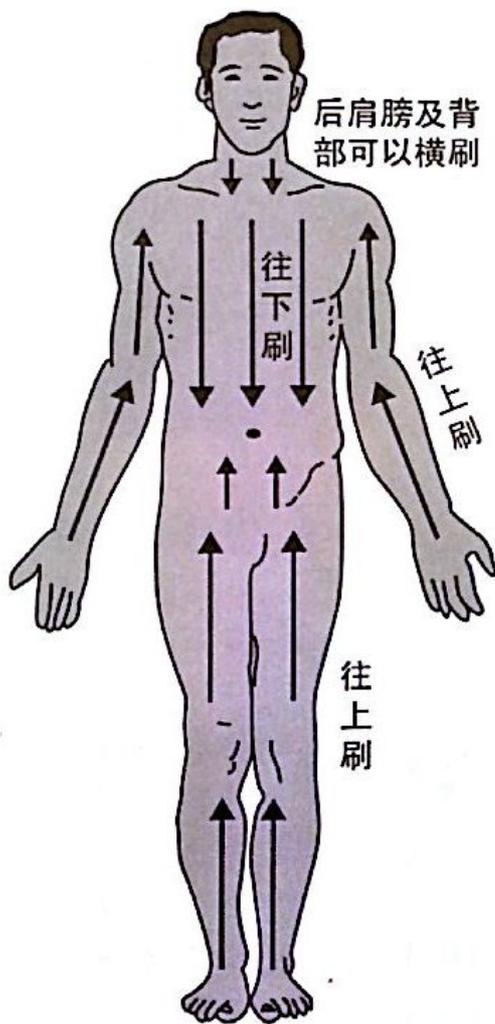
淋巴系統跟大腸一樣，都是會沉積陳年的老物。有的是剛產生的黏液；有的時間一久，就變硬了，它緊緊的附著在淋巴系統上，造成阻塞、發炎的現象。若是大腸嚴重阻塞，淋巴系統所排出的廢物，因無處可排，而堆積回到了淋巴系統，再往身體其他的組織流散，疾病因而產生。清腸是主要關鍵所在。大腸若不能負起排毒工作，肝臟就會接管。大量的膽汁拌隨著毒素，流入胃中，引起嘔吐。即使大腸能保持乾淨通暢，乾刷皮膚也得花上幾個月，才能徹底將淋巴系統做個大掃除。我們每天若能乾刷皮膚五分鐘，連續幾個月，身體健康狀況會大大改善，這相當於

一天做三十分鐘的激烈運動。

## 乾刷皮膚的方法及步驟如下：

(一) 選擇刷子：刷子必須是洗澡用的，把子要長，毛以天然植物纖維做成的較好，絕不要用人工合成的塑膠毛。刷子必須保持乾燥，刷皮膚專用的，就不要拿來洗澡。

(二) 乾刷皮膚時，除了臉不刷以外，身體其餘的部份至少要刷一次。刷時像掃地一樣，祇朝一個方向刷。不可以來回刷，或是轉圈式的刷，力量要適中。乾刷的方向如圖所示，刷時以下腹為準，上半身包括頸部與前胸是朝下刷，下半身也就是腳、大腿、臀部要朝上刷。手臂雖然是上半身，但刷法與腳的方向一致，是要往上刷。肩膀與背部不易觸及，可以橫著刷，較方便。



(三) 一天可以刷一至兩次，每次刷五分鐘。初刷時的頭幾天，天然刷子的較粗，刷在細皮嫩肉上，會有刺痛之感，此乃正常現象，祇要不是過份用力，力量適中，皮膚會逐漸適應。

(四) 刷完後過一、兩天，若是淋巴的毒素很多，廢物會隨糞便排出。淋巴所排出的廢物與大腸內所沉積的廢物略有不同。前者狀如膠質，顏色從透明到深褐不等，後者的宿便是黏著的，顏色如瀝青般深黑。

乾刷皮膚，非常簡單，但效果卓越，可以抵過二、三十分鐘的土耳其按摩。它不但能保持淋巴系統通暢，促進新陳代謝，還可清除皮膚表面的死細胞，恢復皮膚原有的彈性，並增加血液循環。

好的食物與乾淨的水、良好的生活習慣、適度運動與放鬆、精神充實、幸福感、喜悅是健康的原點。

瞭解身體的運作，驅動康復力、痊癒的原動力是來自於自己、不是藥物或醫生、坦然接受排毒，邁向健康之路，預防勝於治療。

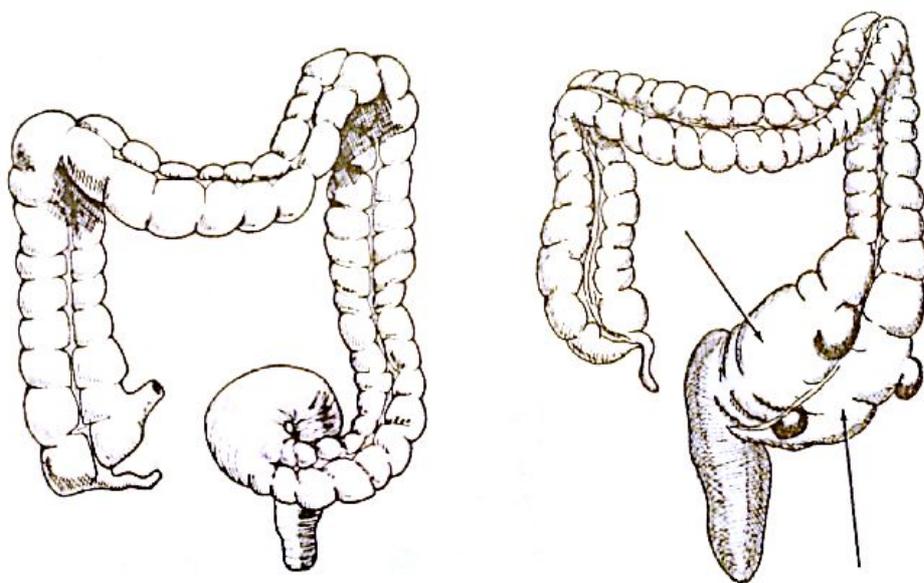
## 內在清潔

大腸是排洩的主要器官，如果不通暢，會造成慢性中毒的現象。以熟食爲主的人，往往腸子積存五至二五磅之多的廢物，這些毒素在腸內一再吸收而影響身體的健康。新鮮沒有加熱的蔬菜水果以及運動，對保持大腸清潔與健康是很重要的。以下介紹幾種清腸及排毒的方法。

### (5)大腸排毒

腸是掌管人體消化的主要器官，人體所吃下去的各種食物，都需要從口腔，經過了喉嚨，食道，胃，小腸，大腸，肛門，整個長度共約9公尺的消化管道。瞭解腸道的結構，並理解腸道的消化運作原理，將能幫助我們更清楚腸的重要性。

人體的胃腸，如何吸收每天攝取的食物呢？食物的消化爲什麼會碰到問題？太過油膩的飲食，爲什麼會造成人體無法消化的現象呢？理解食物在體內的消化旅行，你將對消化系統的構造有更進一步的認識。



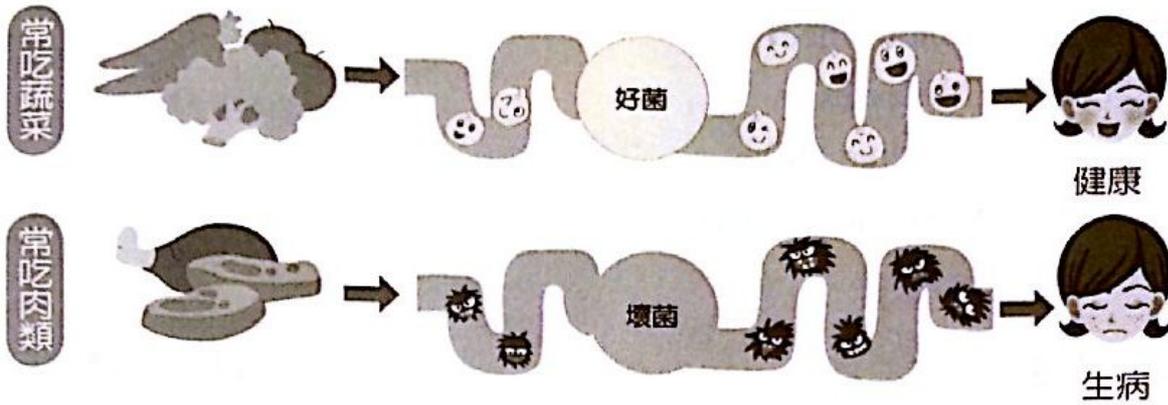
NORMAL COLON

BALLOONED SIGMOID

1. 腸道環境的重要性，腸子運作不良會造成腸內腐敗而且產生毒素。
2. 這些毒素不但會污染血液並順著血液流到全身，導致免疫力降低。
3. 腸內若有腐敗，就如同吃了腐敗、發臭的食物一樣。若處之不理亦會引起癌症、高血壓、膽固醇過高、糖尿病等慢性疾病。
4. 因此，整頓腸道環境是邁向健康的第一步。

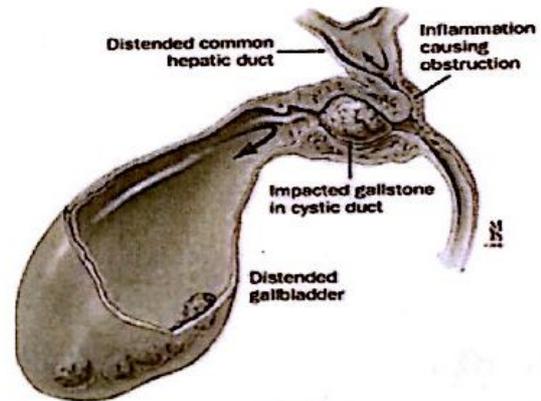
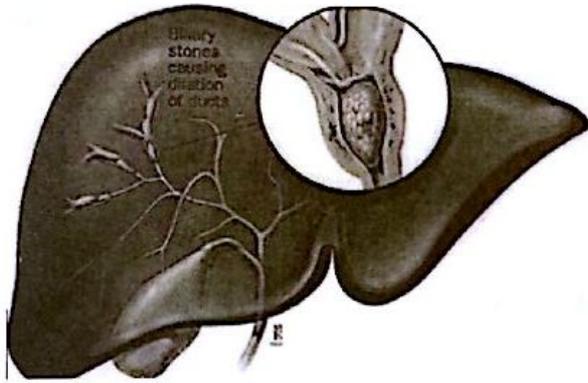
要保持腸內生態平衡，腸內益菌必要增加，減少壞菌增長。

### 蔬菜vs.肉類對腸道影響



### (6) 排肝毒

Jack Schwartz 提供的排肝毒法



### 保護肝行動

1. 多生食 - 生菜和水果
2. 用油不用脂 - 動物性的油是脂，植物油為油。
3. 多吃苦少吃糖 - 有苦味蔬菜能清肝通膽汁，肝臟忌糖。  
多吃纖維少精製品 - 食物愈粗糙、愈原始含纖維愈高，多食纖維食物能清腸、防止便秘；精製品含纖維較底。
5. 良好飲食習慣 - 狼吞虎嚥，食量過飽，都會忽然間增加肝臟的工作量和減少肝臟解毒效率，肝臟來不及代謝食物中的油脂，以致囤積於肝臟而形成脂肪肝。
6. 喝水量要足夠，缺水的身體將無法有效的運送養分和其他代謝物，終將導致肝臟阻塞，肝臟功能降低。
7. 避免夜睡：膽肝的絡經時間為晚上 11 點至凌晨 3 點。在這段時間好好休息，能提升肝膽的各個功能。
8. 避免長時間操勞：過勞將導致肝臟不能正常工作因而造成肝膽功能失調。

## 材料：

1. 半杯溫水
2. 1 粒檸檬汁(Lemon Juice)。
3. 1 湯匙糖蜜 (Molasses)。
4. 1 茶匙橄欖油 (Olive Oil)。
5. 少許紅椒粉(Cayenne Pepper)。

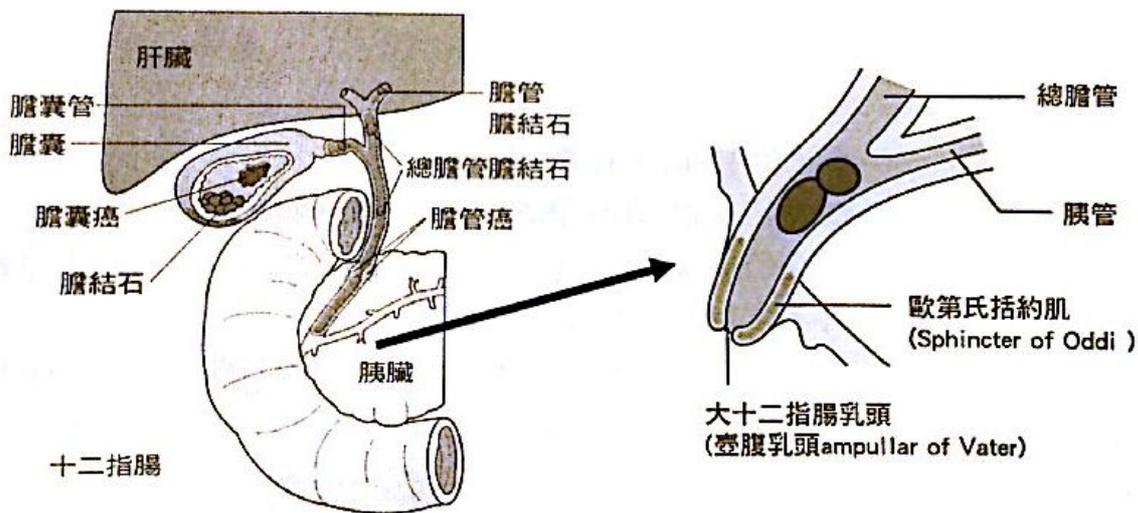
## 做法：

每天早上空腹，把以上材料加在半杯溫水中攪拌均勻後喝下，連續十天。

## 備註：

1. 期間若有發燒或喉嚨痛，可以暫停使用紅椒粉。
2. 在排肝毒期間，或許會出現頭痛、倦怠、身體及腸胃不適等反應。這顯示體內開始調理，是良好的排毒現象。
3. 在期間必須喝大量的乾淨水可加飲用水果酵素。一般上這些反應將會在短期內消失，身體也會感覺比以前更好。
4. 期間可以使用酵素漱口。

## (7) 膽石

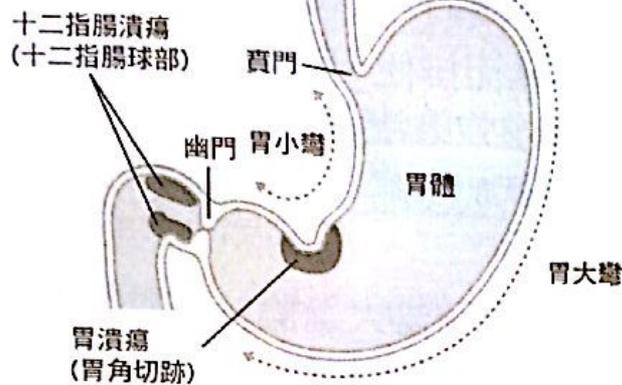


## 膽囊主要功能：

代謝食物中的營養物質，分解有害物質，濃縮與暫時儲存膽汁。當膽石阻塞在總膽管和胰管時，除了膽汁無法正常排出外，也影響胰液的排出，間接妨礙到脂肪和糖分的分解與代謝。

膽汁倒流會導致十二指腸潰瘍、胃潰瘍或胃炎。當食用脂肪食物，尤其是動物脂肪時，在膽汁分泌不足的狀況下，我們會感覺的腸胃漲風、打嗝、嘔吐惡心感、胃痛、腹部疼痛。嚴重者-糞便內看到浮在水面上的油脂。

<容易發生潰瘍的部位>



膽汁倒流會導致  
十二指腸潰瘍、  
胃潰瘍或胃炎

## 膽結石自然療法

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。

每個人，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，可能是有膽結石阻塞的現象。以下介紹用蘋果汁排石的方法，不必開刀，既少痛苦又省費用。如果沒有結石的人使用此法，也沒有什麼妨礙，更沒有危險。

膽結石不論大小，用此法均能排出，最大有如草莓般大，小的如細沙狀。如果一次排出很多，則需要於一星期後再排一次，以確定排出乾淨以後，可一年進行一次，為例行保養。癌症或身體有狀況（慢性病）者，可以每兩個月進行一次。

### 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。平常飲食儘量清淡。飲用蘋果汁或食用青蘋果的作用是軟化結石，使易於排出。每天需保持喝 3 公升水量。

#### 2. 第六天：

- 早、午餐後開始禁食，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(十克)的瀉鹽(硫酸鎂)加入一杯水中(250cc)，攪拌飲用。
- **晚上八點**：半包(十克)的瀉鹽(硫酸鎂)加入 1 杯水中(250cc)，攪拌飲用。
- **晚上十點**：半杯(125cc)新鮮檸檬汁與半杯(125cc)橄欖油攪拌飲用
- 少量瀉鹽(硫酸鎂)能刺激腸子蠕動而排便，同時硫酸鎂也能促使腸壁釋放膽囊收縮素，膽囊收縮，增強膽汁引流。
- 飲用檸檬汁與橄欖油後，睡前可熱敷腹部，並右側臥，使膽管充血擴大，利於排石。
- 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)。

#### 肝膽結石的分類：

類別	主要成分	原因	顏色
膽固醇結石	膽固醇 - 軟	過量的油脂食物	青色，黃褐色
膽色素結石	血紅素 - 軟	夜睡，貧血症，過量食用藥物或精緻食品	黃色，紅色，白色
鈣化結石	濃縮的鈣鹽 - 硬	絕食，吃不定時定量，缺乏水分，酸性食物	黑色，灰色

#### (8) 腎臟保健療法：

腎臟排尿困難或清理腎臟廢物：西洋香菜根(Parsley)煮水喝。

腎結石：每天喝十二個新鮮檸檬汁，連續五天。或一湯匙乾蒲公英根和四杯蘋果汁煮十分鐘，過濾後每天喝三次，每次 2/3 杯。

## (2) 飲用酵素：

人體中已發現的酵素多達 5000 多種，它們有的在血液中流動著，有的進入細胞，有的在臟器內，各有各的任務。

這些酵素一旦消失，任你怎樣吃喝，不但無法消化吸收，連肌肉也動彈不得，同時腦部活動不正常，呼吸，代謝，免疫，解毒功能不能發揮，以致體內累積過多廢棄物，而引發各種疾病。

人的一生中，所能生產的酵素，大致上有一定的量。如果因為消化食物而用盡或浪費大量的酵素來消化無酵素的食品，則必須消耗體內潛在的酵素來維持生命的活動。

壓力，年齡增長，人工添加劑，環境污染等也會消耗體內潛在的酵素。酵素是健康的泉源，也是生命的泉源。

### 製做飲用酵素的比率：

蜂蜜：1      水果：3      水：10

發酵期最少需三個月，第一個月發酵會產生酒精，第二個月變成醋酸，第三個月酵素會慢慢的增加，飲用酵素通常需要發酵比較久六個月為佳，越久越好，不會過期。因發酵越久的酵素分子會更細小，容易被人體吸收能量也更強。發酵的第一個月要每天扭開蓋子，讓氣體流出。

樂素坤博士所教導的酵素含有氧，CO<sub>2</sub>，醋酸，氨基酸，維他命 B 群 ADEK，礦物質，初期的荷爾蒙及八種酵素(纖維素、木聚糖酶、澱粉酶、轉化酶、蛋白酶、β-葡聚糖酶、植酸酶、乳糖酶)的蛋白質鏈。

酵素任務是催化=分解、轉化、重組

### 製做飲用酵素的容器：

可用塑膠容器，瓶口要小。用塑膠容器的好處是不易爆炸而且能保持香氣及原味。發酵的第一個月每天必需扭鬆瓶蓋，讓氣體流出。直到穩定後就無需再開蓋。平時瓶蓋要關緊。

菌膜是水果皮的脂肪和蛋白質與好菌不斷新陳代謝的過程，是正常的沒壞掉。

酵素酸化之後，只要在 pH4 以下，即已成熟穩定。酵素中含有醋酸與益生菌，是天然的防腐劑已能抗菌，不需要加熱。沒加熱的酵素是活性的，生的酵素才能完整保存活性與營養素。

酵素發酵完成後，可以將水果渣等過濾出來，取出酵素時要細心，大力搖動會導至混濁，如有混濁再讓它自然沉澱後再取出來。繼續儲放陳釀只要酵素 pH 濃度足夠不僅不會壞，還會愈陳愈香醇愈清澈。

加蜜糖 = 1) 讓酵素好喝

- 2) 糖是碳水化合物，能供給酵素好菌養分，但不能放太多，放多了，不僅會讓蔬果急速收縮還會抑制好菌活動，而且會有酒精產生酒味，瓶中大量的二氧化碳也會有爆破瓶子的危險。

把水和蜜糖攪均後再放水果,需留下一些空間讓它發酵,做好的酵素必須置放在陰涼的地方。

### 酵素對人體的功用：

通過酵素轉化讓我們的身體容易消化和吸收

蛋白質	酵素轉化	氨基酸
脂肪		荷爾蒙
碳水化合物，醣類		精力，精神，活力，能量
蛋白質	缺乏酵素轉化	氮，阿摩尼亞
脂肪		脂肪、老化
碳水化合物，醣類		無精力，無精神， 無活力，無能量
維生素 礦物質 水	需要酵素轉化才可被人體吸收	維生素 礦物質 水

### 酵素的整體作用

整理體內環保	把體內血液變成適度弱鹼性，消除異物，保持腸內益菌平衡，促進消化，保持體內各機能之平衡發展。
淨化、分解血液作用	分解、排泄血液中的廢物和炎症所產生的毒素。把患部及滯留在血管內的膿液或汙物分解並消除乾淨，恢復正常亦能分解血液中的膽固醇，促進血液順利循環。
抗菌抗炎作用	輸送白血球促進白血球殺菌作用，增強受傷細胞的自然治療力。
增強免疫作用	強化細胞，提高身體免疫系統作用加強抵病能力，減少疾病感染。
細胞復活作用	促進修復受傷細胞，加強細胞之新生。
止血作用	促進細胞新成代謝，協調血小板的止血作用。

飲用酵素，務必加水稀釋！

## 酵素可能幫助那些症狀及如何使用

糖尿病	調整胰島素分泌與分解及分離血糖轉化為精力，能量
高血壓、血管疾病、膽固醇	分解血液老廢物，血凝塊，血管壁沉澱物，轉化成為荷爾蒙
胃潰瘍、十二指腸潰瘍	調整胃液分泌，消炎
重金屬元素	分解與分離，加強快速清除出體外
痔瘡、痔核、脫肛、肛痛	淨血解毒，重整腸功能，解決便秘
碰撞內傷	使細胞快速再生，消除發炎，恢復受損神經細胞
藥毒 	分解清除殘留血液藥毒
養生，老化，皺紋	促進細胞新陳代謝，吸收及養分傳送
減肥、瘦身	體內滲透壓不平衡，水份囤積過量體內消耗熱能不足，肝糖過量累積平衡體內營養 (消除推積多餘的營養)
更年期	平衡荷爾蒙延遲老化
過敏性鼻炎	消炎

### 體外患部：塗抹酵素在患部（環保酵素最好）

青春豆	調整荷爾蒙，分解毛囊內細菌，促進細胞再生
富貴手、香港腳	塗抹、浸泡或直接噴灑酵素在患部。不結痂，不長瘡肉，傷口癒合完整。
刀傷、切口、外傷、燙傷、曬傷	
蚊子、害蟲咬傷	

- 每一公升的飲用水中加入二湯匙(30cc)飲用酵素。一天最少要喝乾淨水量 3000cc。
- 生病、不舒服、生體過敏者，三到四湯匙酵素加入半杯水。
- 慢性疾病、腫瘤、脂肪瘤、纖維瘤、癌症患者：
- 一天最少要喝乾淨水，六和果菜汁，米漿，鹼性水共 5000cc。除此以外，生活與飲食習慣也需要調整。(鼓勵素食)

## 酵素殘渣處理：

### a. 淨化排水系統做法：

把殘渣加入黃糖，等一會再把它倒入馬桶。

### b. 蜜餞做法：

用黑糖加一些水，糖溶後再加入殘渣慢火煮透，殘渣取出放在容器。可收在冰箱待用。剩下的糖水可裝在瓶子當作果汁。

## 酵素烹調與處理法

將所有蔬菜水果用酵素兩湯匙對一公升水，泡四十五分鐘，能去除除草劑，殺蟲劑及農藥、重金屬、細菌、寄生蟲卵等，蔬菜和水果也將會很甜。

可加酵素在任何調味料裏，它能分解味精 MSG (Monosodium Glutamate)，色素和有害物質。

食物在煲湯、煎、炸、炒之前，先加入酵素，這能把食物精華提升及保全食物鮮味。

酵素的功效比氯高三千倍。

---

## 3. 六和果菜汁

材料：	其功效對人體的重要
細芹菜 2 支	(幫助血液循環和使血管更健康)
生菜 (廣東 A 菜) 2 片	(有益於肌肉，骨質，筋和肺)
青檸檬 1/2 個 (連皮子)	(恢復免疫能力)
紅番茄 1 粒 (中)	(使血球健康)
大洋蔥(白色) 1/4 個	(益於心臟)
蘋果 1 個 (連皮、子)	(給脾提供很高的儲備能量)
蜂蜜 2-3 匙	(提供總能量)
純淨水 (過濾水)	2-4 杯

### 做法：

把所列材料放進攪拌機一起攪拌至果汁狀，就可倒來喝。可加入 1 湯匙酵素在六和果菜汁中，可讓果菜汁發酵變成果菜優格 (yogurt) 可保持六小時在平常氣溫。一天最少喝 2 杯。

## 好轉反應：

腹瀉	清理腸道
嘔吐	清理胃
高燒，出汗，經常排尿	清理血液
咳嗽、呼出臭氣 並從體內排出痰狀物	清理肺、支氣管
全身疲軟	身體正在排除廢物和毒素， 細胞開始恢復健康

## 4. 米漿(穀物奶)

做法：

材料：薏仁，蓮子，糙米

煮熟後拿來攪碎再倒入白開水煮沸待溫即食。

對人體的重要：

喝穀物奶就可以得到身體需要的營養，從蓮子和薏仁中能得到很高的鈣質來恢復和增強骨質。

體質虛弱者可以每小時喝 100cc 米漿和果菜汁來補充體力。

天天飲用穀物奶和鮮菜汁後，您會發現自己的身體變得更健康，抵抗力加強，皮膚，發質和視力比以前更好。

## 5. 鹼性茶水

做法：

材料：班蘭葉，香茅葉，九層塔葉，薄荷葉，桑葉

煮一公升的水放 100 克的以上的葉子，等水沸後才可放葉去煮，再煮十分鐘就可喝。

如果沒有五種葉子可用四種，沒四種用三種，以此減法，最少也要一種。

協助病人體驗更有意義的人生，是生命照顧者.... 我們的天職！

## 面對天災人禍，我們現在能做什麼？

-雷久南博士



地球因人類已走到「走頭無路」的地步，氣候的反常，人造的太多污染使地球上的物種不斷的消失，「環境」的難民已愈來愈多，有些地方的居民已感到無處可逃，當水源、空氣、土壤都污染時，能逃到那兒？

當遇到輻射的污染時，假如身體的消化和排泄系統功能很好，就能較快速的將污染排出體外和修補傷害。

以下是有特別保護作用的食物：

1. 所有含葉綠素的蔬菜和小麥草、大麥草。
2. 海帶、海菜、海藻類。
3. 蕎麥、新鮮葵瓜子。
4. 蘋果。
5. 回春水、自然發酵泡菜、味噌。

### 排除污染法：

海鹽和蘇打粉澡有除輻射作用，一磅鹽加一磅蘇打粉，加進浴缸裏泡廿分鐘。白土奶或其他泡澡的泥也有除輻射作用。

除此身體排毒的器官如大腸、肝、膽、腎和肺都需清除陳舊的廢物，才能應付新的污染。

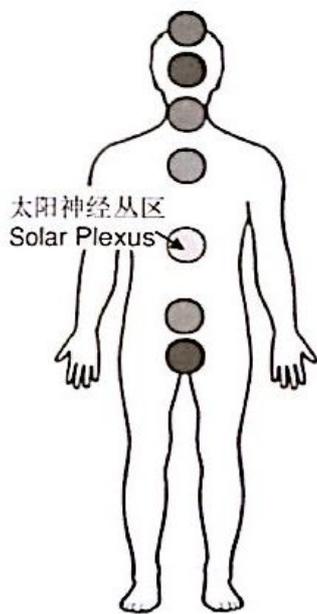
1. 大腸的排泄需吃自然飲食和喝乾淨的水，需有足夠的友善細菌和酵素，自然發酵泡菜能協助消化。還有蹲著排泄是順其自然，直腸不被阻擋。
2. 肝、膽排毒的重點是排除肝和膽內的積石，這方法以蘋果酸軟化石頭，再用油和檸檬汁刺激膽汁的分泌，將石頭沖出。
3. 腎臟也會積存石頭，慢慢排的方法是每天早上喝放檸檬汁的溫水，快速排法每天 12 粒檸檬汁喝足 5 天。
4. 肺的排毒是靠在空氣新鮮的地方運動、深呼吸，避免可以避免的輻射和電磁波是非常重要的，輻射尤其傷肺，爲了自己和別人的生存，少用手機和無線上網。

色彩對身心都有影響，可參看《全光譜色彩療法》。紫紅色有補氣的作用，深藍色、藍色有保護作用，綠色有修補作用，可以喝色彩片照過的水，也可以將色彩片放在窗邊照所需的顏色，我們平時就應該做好面對非常時期的準備，這樣才不會遇到災難時恐慌，此時如果記得「臨時抱佛腳」還是有用。

謹記：無休止的祈禱和祝福。

## 大光明道上無限的祝福

耶穌基督曾說：「你是世界之光」，釋迦牟尼佛看到每一個生命的「光明本性」或「佛性」，光是每一個生命都有的。人的思維情感會「染色」自己的光，而光彩也會影響思想情感，而且觀想的光可以影響肉體。



### 祈禱送光的方法詳細說明：

先將光充滿自己，再從太陽神經叢區送到四周的環境，送到整個地球，可以繼續送到宇宙，再觀想光回到自己，重複想到自己是光再送光到每一個生命。光就是愛，看到每一個生命都是上天所鍾愛的。我們每天需「無休止的祝福」，至少在開始時抽出幾分鐘的時間送光祝福，送到地球上的每一個生命，我們就是地球，地球就是我們，都是一體的，康復地球也就是康復我們自己。

用心念，光的觀想保護自己，保護居住環境和我們的大身體—地球，這只是提供參考，一個啓發，每一個人可以憑自己的光的指引做調整。

### 1.天藍色光彩—放下、原諒、博愛

宇宙圓滿無條件的愛以天藍色的光彩從頭頂照進頭部、胸部、腹部，一直到腳指頭，骨髓、血液、淋巴液、神經系統、內臟、內分泌腺、皮膚都充滿了藍光，接受天藍色光彩的滋補，彌補一切欠缺、遺憾、內疚、怨恨、糾纏。讓天藍色的光彩淨化氣體，星芒體和自我意識體。從太陽神經叢區將天藍色的光送到身心記憶所需要的地方，然後擴散到自己的生活工作居住環境，將自己的家、工作地方、城市和生活在這環境中的生命都被光照著，讓他們都得到愛，化解不和諧的能量，將光送到自己居住的省、州和國家，再擴大到洲和整個地球，從高山到海底，到地球的核心，地球變成天藍色的太陽，每一個生命都得到愛。由地球再送到整個宇宙。祝福宇宙中的每一個生命都得到愛、都幸福，然從天藍色的光，再回到自己，帶回整個宇宙的愛，靜靜的感受光、感謝每一個生命、每一個生命的經驗、每一個事物。

## 2. 金光—提升轉化智慧

宇宙圓滿的智慧、能量以金色的光彩進入自己的頭部，讓身體充滿了金光，再從太陽神經叢區送到氣體、星芒體，自我意識體轉化提升一切所需轉化、提升的。金色的光讓我們的言行、情感、思維都由智慧指引。將金光送到四周圍的人、環境，讓每一位金光閃閃，再將金光送到地球和整個宇宙，金光將整個宇宙的圓滿智慧帶回地球，帶回自己的城市，自己的家和自己，自己和金光是一體，靜靜的享受光。

摘自：<http://www.lapislazuli.org/TradCh/magazine/201102/20110201.html>

## 當科學遇上 2012 的預言

由人類心靈意念產生的資訊波，讓宇宙充滿了，如無數星星般的可能性，換句話說，人類的意念會創造物質現象的事實。

東吳大學物理系陳國鎮教授說：



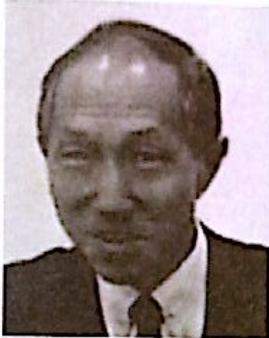
- 生命不是只有身體而已。身體裏還有能量，還要有指揮能量，指揮這些物質的指令它是一種被動型的指令，指令那裏來？→ 意識 / 意念 → 產生訊息波 → 跨越非常大的時空。
- 2012 年的這種大的環境的變動，我們一定會碰上，各種異常的天象或者是災變或者是人禍面對 2012，人類可以用集體意識迎向挑戰甚至改變可能到來的災難。我們雖然是很小的個體，卻也具有一定的影響力。能夠有相同的愛心，相同的純正的心念。那麼這個世界，所可能發生的這些災變，就可以在我們人類的共同心念之下，得到一定的轉化，或者是化解 → 必須同舟共濟，我們才可度過這樣的一個災難。終結不代表末世，也許是兩個世代交接的改變與轉變。
- 我們會常常問天空有多大？其實天空有多大這句話，不僅沒有辦法問，很多人也不會回答，其實就是你的心靈是多大？你的天空就多大。

中華生命電磁科學會宋光宇理事長說：



- 2012年，可能不是地球的毀滅，而是我們人在生活方式或是觀念上面有些什麼東西的一個轉變，那麼這種認知上的典範的轉變，會帶動我們整個生活上的一個不一樣，而不是這個地球就是完蛋了。

淡大國際事務與戰略所林中斌教授說：



- 看到 2012 年我們就想到冬天來了，但是春天在後面等喔，不要說是冬天來了，你沒有辦法讓它回轉，我乾脆就放棄算了，儘量享樂，早一點死算了，這樣是對自己不起。所以我一直很建議，我們接近 2012 年的時候，對自己的心跟身都要特別注意。我覺得心尤其重要，讓心安靜下來，然後做很多讓你自己快樂的事情。其實讓你自己快樂的一個秘訣就是「幫助別人」，你就會非常快樂，這是一個秘訣。

從牛頓到愛因斯坦，人類的宇宙觀不斷在進化，對科學家來說，面對 2012 的預言，與其耗費心力恐懼未知的未來，不如是當做開拓新宇宙觀的大好時機。

人類發明太空望遠鏡以來，不斷利用新科技往外探索宇宙的奧秘，怎麼看待 2012 馬雅預言，對科學家來說，也代表人類如何看待自己的生命觀，怎麼從 5% 的物質世界，一探另外 95% 的宇宙能量奧秘，需要的恐怕不只是高倍數的太陽望遠鏡，而是一個往內控尋及更開闊的心靈望遠鏡。

## 我們的願景

- 目前情況非常危急，地球的處境岌岌可危，在此關鍵時刻，我們需要所有人的努力和參與，我們必須先遏止全球暖化，採取純素飲食是唯一能夠立即全面解決地球上的環境、生存、健康、經濟等所有的問題。
- 純素生活將拯救世界！改采植物性飲食，能遏止高達 80% 的全球暖化效應。也能為地球省下淨水等許多珍貴的資源，為地球和人類提供一線生機。

改變、進化、成長的時刻到了。讓我們一起躍向黃金時代，躍進慈悲、和諧、仁慈與真正和平的時代。

# \* 我們的使命

- ✓ 愛自己，愛別人，關心自己，關心別人，寬恕自己，寬恕別人。
- ✓ 愛就是密碼，愛就是力量，愛產生光明，愛所向無敵。
- ✓ 「愛」是一切問題的解決之道。
- ✓ 要報答造物主，就必須去施愛。
- ✓ 「愛」是宇宙「中心意識」的能量。
- ✓ 愛心是宇宙的法律，我們的行動決定了星球的命運。物質是身外之物，而幸福則與心靈、與愛心有密切關係。
- ✓ 如果你有恐懼，愛是無法散發出來，你不必刻意去愛人，你只要寬恕，愛便自然流露。
- ✓ 我們應該如何愛人呢？愛就是『接納』。完全的接納就是無條件的愛。
- ✓ 當你們成為愛，你們周圍的人都將會改變，這股愛將會流到你們周遭。
- ✓ 心念即世界，心念即力量。
- ✓ 愉快、幽默感、樂觀、希望、勇敢、心靈純潔、信心、寬恕、負責、樂於助人與真正愛心，這些才是人類文明的力量。

台灣省興儒文教學會  
推廣結緣 05-2759393