



益处：有助于改善心血管系统，肺，肾，皮肤等的健康。还有助于排除胆囊和肝脏等。

- (1) 首5天，每天饮用四杯绿色或粉红色苹果汁或吃四五粒苹果，因为苹果汁能软化胆结石。
- (2) 在第六天禁食，饮用足量的水配以苹果汁或柚子汁。
- (3) 下午6点取一茶匙泻盐（硫酸镁）用一杯温水送服。
- (4) 晚上8点时再用一杯温水送服一茶匙泻盐（硫酸镁），以打开胆管。
- (5) 晚上10点取半杯（125毫升）橄榄油或麻油与半杯（125毫升）新鲜的柠檬或柚子汁混合后饮用。油是用来润滑结石以利于它们在胆管中移动。

第二天早上，在排便时会发现有绿色或白色的结石块。有时可以有多达100块结石以这种方式排出。

胆结石有三种（1）钙结石较硬呈白色。（2）胆固醇结石较柔软呈绿色。（3）钙与胆固醇结石的组合物。如果你没有任何胆结石，只会出现腹泻。

注意

（1）此法排毒养生进行过程中，可以摄入正常饮食和大量绿色蔬菜，但应忌酒，油炸或油腻食物及海鲜和所有肉类。此外，应停止一切补品，直到排毒过程结束，因为这些食物可能阻碍清洗排毒过程，补品中的营养物也将与毒素一起被作为垃圾排出体外。

（2）因为可能有嗜睡症状，建议禁食安排在休息日且次日休息，。

（3）膀胱结石，胆囊疾病，肾结石或甲状腺疾病患者应避免食用包菜，巧克力，蛋类，牛奶，花生，因为它们含有的卵磷脂可使胆固醇在胆囊中固化。

（4）如果出现剧烈疼痛，应立刻咨询医生。

（5）如果你有胃问题，可以用苹果茶取代苹果或葡萄柚汁。但在效率方面，苹果或葡萄柚汁更有效率。

（6）葡萄柚汁降低细胞色素P450 3A4 CYP3A4酶的活性，这些酶负责分解许多药物和毒素。葡萄柚含有被称为呋喃花青素的化合物，其阻断CYP3A4酶。当葡萄柚汁摄取时，酶的分解能力就会降低。药物的血液水平可能升高，导致新的或恶化的副作用的风险。所以，如果你使用任何药物，不要摄取葡萄柚。