

Four Core Elements of Detox Support

排毒支持的四個核心要素



Healthy Diet
健康飲食



Hydration
補充水分



Exercise
運動鍛練



Stress Relief
緩解壓力

李麗萍

身心靈溫和排毒指南：回歸身體的自然平衡

介紹

寄生蟲可能在不知不覺中消耗我們的能量，減弱消化力，影響清晰思維。溫和的草藥支持有助於恢復身體內在平衡。

一、水是排毒的第一步

— 活水療愈 - 每天早上飲用溫和檸檬水，或在乾淨的過濾水中加入一小撮海鹽，幫助肝臟排毒、喚醒溶化功能。 - 每天飲用足夠的優質礦物水，有助於腎臟和滯水系統排出毒素。

二、清除子蟲

— 溫和淨化腸道 - 引入天然驅蟲草藥：大蒜、黑胡桃 (black walnut)、丁香和苦蕒 (wormwood) (建議在專業指導下使用)。 - 繁細食用生南瓜子、木瓣糞和苦味蔬菜也有益。 - 每週進行一天輕斷食，或適度的間截性禁食，可以打斷子蟲的生命周期。

三、排出重金屬

— 吸附與釋放並行 - 香菜和綠藻是排毒的黃金搭決：香菜 (Cilantro) 拉出毒素，綠藻 (chlorella) 將其綁定帶走。可以加入果奶 (smoothies) 中飲用。 - 火山礦物 (Zeolite clay) (氣化鏡) 或蓬膳土泥 (bentonite clay) (可食用度) 可吸附體內重金屬，幫助排出。 - 儘量避免使用鋁製烹具，減少日常環境毒素暴露。

四、藥物殘留排出

— 支持肝臟功能 - 選擇奶蓿草 (milk thistle) 和蒲公英根茶，幫助修復並保護肝臟。 - 十字花科蔬菜如西蘭花、卷心菜、菜花，有助於身體排毒量的激酬。 - 活性炭素 (activated charcoal) 可偶爾於兩餐之間有效飲用，吸附藥物殘留。

五、暢通排毒途徑

— 讓能量自由流動 - 每天適度運動、乾刷皮膚、三溫暖或蒸汽浴、深呼吸，有助於打開皮膚、肺部和滯水排毒路徑。 - 腸道暢通很關鍵—亞麻籽、李子乾和富含膜管纖維的食物有益。

六、情緒排毒

— 繁常被忽略的一環 - 情緒壓抑也會讓毒素停留。透過寫日誌、呼吸練習、靜坐冥想，釋放內在的能量塞隘。 - 感恩與寬恕練習，也能像草藥一樣清理能量層的“殘留”。

七、慢慢來，溫柔對待自己

— 排毒不是懲罰，而是醒悟。身體累了就休息，適當補充潤養食物，尊重身體的進度。 - 若出現排毒反應（如頭痛、疲勞、煩焦），請多喝水、暫停草藥，並多休息。這是身體釋放過程。

溫和的草藥：

南瓜籽與木瓜籽 —— 天然驅蟲小戰士

大蒜與丁香 —— 日常腸道守護者

苦荬與黑胡桃 —— 傳統排蟲草藥

輕斷食或間斷性禁食 —— 減少寄生蟲生存周期

補充水分 —— 協助身體獲得排毒進展

我服用什麼來排毒

1. 使用一瓶（30ml）有機黑胡桃和有機艾草萃

兩週了, 我的身體對此沒有良好的反應

2. 使用一瓶（100粒）驅蟲和有機艾草蔬菜膠囊

三週了, 搔痒感覺有點消退, 但我知道需要將寄生蟲排出體外。

3. 兩週果汁斷食, 我每天的方案

早上第一件事 — 1個木瓜加三匙木瓜籽榨汁, 2小時內喝完2大杯果汁。

中午時間 — 西瓜或任何瓜類榨汁, 午餐3大杯果汁

其他的飲料：

2 杯濃薑茶（半磅有機薑, 用 6杯水煮成兩杯茶）和 2杯有機蒲公英茶, 以及 1杯有機靈芝茶

我只喝蒸餾水, 所以, 我喝一杯凱爾特海鹽水, 以補充體內必需的礦物質。

每天蔬菜榨汁：

最佳治癒的蔬果汁：7個青蘋果, 一扎芹菜, 兩根需要剝皮的黃瓜, 一小撮胡荽葉, 一小撮香菜, 半茶匙卡宴胡椒粉, 拇指大小的生薑, 一個帶籽和帶皮的檸檬。早上喝 2大杯蔬果汁。

其他配方：苦瓜1個, 芹菜一扎, 黃瓜一根, 紅萝卜隨意, 和薑一大勺, 一大杯汁。

2 杯椰子水、2 杯蒲公英茶、1 杯綠茶。

1杯有機薑黃茶：一滿匙生薑黃, 一滿匙生薑, 一小茶匙黑胡椒粉, 小茴香粉和肉桂粉, 一大茶匙生椰子油和生蜂蜜在晚上用。

為什麼需要果汁斷食：

當您禁食時，您的系統沒有食物來產生蛋白質和糖來餵養飢餓的寄生蟲，所以寄生蟲就會死亡，這是消除身體裡、沖走所有寄生蟲、蠕蟲的最好方法。

由於我看到了果汁斷食的好處和結果，現在我每一週都會進行果汁斷食，有時會禁食兩天，三天，以淨化體內的毒素和提高身體能量。

木瓜籽的好處：

木瓜籽富含纖維。它們調節我們的排便，清除體內毒素，從而保持腸道健康。它們對便秘有幫助。木瓜籽中的山羊鹼可以殺死我們腸道中的細菌和寄生蟲，從而保持我們消化系統的健康。

中國和印度人民長期以來一直使用苦瓜作為草藥來恢復和重建免疫系統。

您可以斷食一天、兩天或三天，特別注意身體的反應與感覺，和相信自己的直覺。

Parasite Detox

- Antiparasitic Herbs
- Raw Pumpkin Seeds
- One-Day Fasting
- Gentle Bitter Foods
- Papaya Seeds

