



心‘肝’宝贝



肝脏，是我们体内的主要器官之一，被古代传统药物及哲学的权威「黄帝内经」列为人体第二重要的器官。扮演众多角色的肝脏负责调节消化，循环及排泄功能。

肝脏贮存及调节血液，排毒，生产并运输胆汁，控制血糖，把醣、脂肪和蛋白质转换成较容易消化的分子，生产荷尔蒙及酵素，制造使血液凝固的蛋白质。肝脏也控制关节和腱的活动且与我们的精神活动力关系密切。虽然没了肝脏人类似乎无法生存，但即便移除百分之八十的肝脏，肝脏会重生及继续运作。

主要的肝脏疾病包括肝炎，黄疸病，肝硬化和肝癌。一些强烈的情绪及反常的行为也和此器官相关联。健康的肝脏将反映出一个人的冷静，耐心，勇敢及刻苦耐劳，拥有明确的目标和冒险家的精神。着重在全麦和蔬菜的均衡饮食习惯可以养成这些素质以及促使肝脏的恢复。培养耐性，冷静及随和的个性也可以强化和稳定肝脏的功能。

肝脏若出问题会产生以下症状：

1. 肝脏或肝脏范围感到紧绷，酸痛，肿胀或疼痛。我们可以透过简单的方式来诊断，把手指放在右边胸腔下方，若当您把手指压在此处时感到不舒服或紧绷，您的肝脏很有可能肿胀。若您的肝脏健康，当您把手指压在此处时就不会感到疼痛。



2. 左侧的腹部中央感到紧绷。
3. 大脚趾（尤其是大脚趾内侧的肝脏经络）肿胀，疼痛或感到异常。
4. 足部内侧后方的肝脏经络感到坚硬，僵硬或肿胀。
5. 额头中央，眼眉之间出现一或多条直线或是肿起来。若线条较深，很有可能是摄取过多动物产品、盐或烘烤的食物。若线条较粗，很有可能是摄取过多如糖、酒精、脂肪及油的阴性食物。
6. 因肝脏经络延至眼睛，眼睛所出现的问题往往也是受肝脏而影响。眼睛会变得红肿，肿胀或视觉失焦。把眼睛照顾好有益于肝脏。避免眼睛因看太多电视或电脑荧幕而过劳。活动眼球，看鸟，观望星星以及绿色景象可以促使眼睛的功能。
7. 急躁，悲伤，生气，发怒，侵略及暴力思想、情绪或行动。
8. 无法停留在一个地方，经常移动。

肝脏是体内最为阳性的器官之一。外形小巧，但位于体内中央的肝脏活动积极和支配许多功能。于是，肝脏的功能是很受摄取过多阳性食物的影响。相反的，肝脏也吸引阴性食物，如糖、酒精及油性（动物及植物）食物。这些东西都会带给肝脏很大的负担。

预防及协助肝脏恢复的饮食建议：

- a) 选择全麦代替精炼过的麦来当作每餐的主食。大麦或全麦有益于肝脏。
- b) 避免吃过量或是摄取过多负担肝脏的食物。这包括面粉产品，如面包、饼干、洋芋片、松饼及蛋糕。

c) 避免摄取削弱肝脏功能的食物。例如，摄取大量制造于单糖的产品如精糖、巧克力、苏打饮料、水果、果汁、重复使用的植物油、调料、浆料及果酱。

d) 尽量避免或减少高脂肪及高胆固醇的阳性动物食品。包含在内的肉类有牛肉、鸡肉、蛋、猪肉、奶制品、鱼、海鲜，这些食品都会造成肝脏硬化及肿胀。硬化及肿胀的肝脏使我们过渡敏感、挫败以及没耐性而最后导致我们生气、发怒、暴躁及暴力。

e) 避免摄取过多或过少的盐。体内若缺乏盐分将导致肝脏衰弱，过多的盐分则会导致肝硬化。

f) 宵夜使肝脏无法休息，加重肝脏的负担。因为凌晨1到3点是肝脏修复的黄金时段。

g) 长期服用药物也会增加肝脏的负担。

h) 那些缺乏运动，尤其是每天需要长时间坐着的人，应开始适应较活跃的生活方式。一旦消化、养分吸收以及血液循环运作不良，肝脏就会受影响。每天出外步行30分钟以及做伸展动作（瑜伽和太极）对肝脏很有帮助。

i) 太过紧绷或过多精神压力也将加重肝脏的负担，最终导致精神及情绪不稳定。

j) 绿色蔬菜可以舒缓肝脏，改善体内因摄取过多阳性食物而造成的迟钝。特别是茼蒿，韭菜，青葱。

k) 因腱及关节也属于肝脏管制的范围内，若您患有腱及关节痛问题，避免或减少摄取茄属植物，如番茄、茄子和辣椒。

l) 天然发酵植物产品，如味噌，相当益于肝脏。不过千万不要把味噌熬煮过头否则益于修复肝脏的酵素将被破坏。

m) 酸味食物如柠檬，酸酐，酸苹果，酸梅，醋，韭葱，覆盆子和黑莓都对益于肝脏及其功能。这些酸味食物可以有效分解脂肪及蛋白质来抵消油腻食物。但如果肝脏发炎、肿胀或红肿，情况为改善前应避免摄取酸味食物。

n) 避免摄取葡萄干及葡萄干面包，因为这些食物对肝脏无益有害。因葡萄干含大量的精糖，体内多余的糖分将被肝脏以糖原的形式贮存。摄取过量的精糖将导致肝脏贮存过多的醣原。这不但会造成肝脏的负担，也会导致醣流入血液，使血液变成酸性且最终降低体内的免疫系统。

o) 大麦芽也能缓和紧绷的肝脏。但必须少量摄取，避免体内囤积过多醣分。

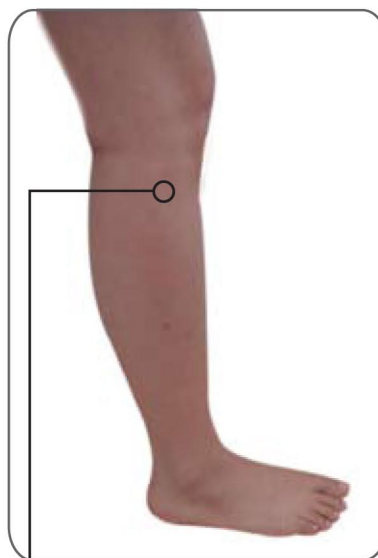
p) 减少我们所摄取的食物量，且增加咀嚼的次数（一口咀嚼至少50次后再吞下）。

改善肝脏健康的营养辅助品：

营养辅助品	日	夜	备注
珊瑚钙	每天把一袋珊瑚钙浸入1.5 - 2公升的水。		饮用SangoCal珊瑚钙水一整天。（水分控制療法）
清轻果		1	晚餐后摄取。连续7天每日摄取一颗清轻果。之后，每两天一次摄取一颗。
超级鱼油2000	1		用餐后，服用药物后的2小时最佳。
健脑丸565	1		服用药物之前
罗尼果		1	睡前，服用药物后的2小时最佳。

强化肝脏：

按压阳陵泉的六道被认为有益于肝脏及胆囊，消除湿热，化解痰，增强腱及骨骼且缓和小肠疾病，胃酸过多和胃痛等问题。



阳陵泉（胆囊经络，G-34）

使用DR's Secret Touch随身美容师往此处按摩（选用脸部护理、维他命C或眼部护理按摩模式）。位置：位于突骨下方的一英寸或大拇指宽度，外侧护膝旁边的六道。使用于每天早上及晚上，每次3-5分钟。