

錫安教會 2020 年 11 月 15 分享

第一章：2012 榮耀盼望 Vol.562 — 健康信息 (8) 答問篇

問題一：之前曾經洗腸，請問，是否仍有其他類似的療程，能幫助排毒？

問題二：今天看見你，實在非常明顯，看見你的樣貌，就好像看見一個中學生，是年青人的皮膚，又白又滑。你覺得這些療程：洗腸、洗肝膽、洗腎，對於你現時的皮膚，這種返老還童的情況，佔了多少百分比的貢獻呢？

問題三：我洗了兩次肝膽後，發覺如果與洗腸比較，洗肝膽有一種很乾淨的感覺，整個身體也很乾淨、很輕鬆，當然，那一種健康感都回來了。但是，有一種很強烈的乾淨感，不知道為甚麼，未知當中會否有一個理由呢？洗腸會覺得身體裡很暢通、很舒服，而洗肝膽，卻會感到很乾淨的感覺。

問題四：關於這個洗肝膽的療程，有一些教會肢體在過程中，出現一些比較激烈的排毒現象。例如在正式做洗肝膽之前的幾天，要喝蘋果汁的時候，都發現會有頭痛，然後，在那星期都有長青春痘的問題。有甚麼辦法可以緩和這些排毒現象呢？

問題五：日華牧師，在做洗肝膽的療程之前，是否最好先完成一個完整的洗腸療程，是更加好的呢？

影片：時事追擊：2020 年美國破紀錄颶風風季

2020 年 9 月 18 日，美國國家海洋及大氣管理局表示，

8 月份，美國四場自然災難，各造成超過 10 億美元的經濟損失，合共超過 40 億美元，分別是中西部強對流天氣的德雷科 (Derecho) 風暴、颶風伊薩亞斯 (Isaias)、熱帶風暴蘿拉 (Laura)，以及加州的野火。

11 月 8 日，惠譽發出報告，指 2020 年美國第三季度自然災害頻生，經濟損失達到自 2017 年第三季度以來的最高水準，總額可能達到 250 億美元，打破數十年的平均水平，當中，尚未計算新冠疫情的相關損失，最終總額，可能超出各財險公司的預估，對行業全年收益構成進一步壓力。

部分保險公司，已預先公佈本年第三季度災難預測，主要包括：伊薩亞斯颶風、蘿拉颶風、薩利颶風、德雷科風暴、加利福尼亞州及俄勒岡州的山火等。其中，蘿拉颶風是最大損失來源，損失預計約 110 至 150 億美元。

另一方面，今年大西洋的颶風季節亦相當熱鬧，繼 9 月 18 日，熱帶風暴威爾弗雷德 Wilfred，在東大西洋海域形成，同時，亦標記著 2020 年大西洋風季的預設名字，經已耗盡。

因為，美國國家颶風中心 (NHC)，每年都會以 A 至 W 為字首，為每年大西洋風暴預設名字，當熱帶風暴威爾弗雷德 Wilfred 形成後，也是今年大西洋颶風名字表裡最後一個。

同日形成的另一個風暴，則命名為「Alpha」。這是繼 2005 年後，大西洋歷代風季裡，第二次需要用後備的希臘字母名字。

此外，今年大西洋颶風季，是有記錄以來，第一次在 8 月前，生成 9 個熱帶風暴，9 月前更達到 13 個。

此外，今年大西洋颶風季，是有記錄以來，第一次在8月前，生成9個熱帶風暴，9月前更達到13個。與此同時，單單計算9月份，單月已生成10個熱帶風暴，創下單月最多熱帶風暴生成的紀錄。

2020年大西洋颶風季 [編輯]

維基百科，自由的百科全書

關於北大西洋的颶風，請見「[大西洋颶風季](#)」。

除特別註明外，此條目或章節的時間均以北美東部時區 (UTC-4) 為準。

2020年大西洋颶風季泛指在2020年內年的任何時間，於大西洋水域所產生的熱帶氣旋。美國國家颶風中心設下大西洋的熱帶氣旋季為六月至十二月期間。大西洋颶風季的編號為AL取L一字，並且大西洋的氣旋命名機構為美國國家颶風中心（英語：NHC）。該風季是有記錄以來的首個在八月之前生成9個熱帶風暴的大西洋颶風季，其中，九月之前形成了13次熱帶風暴，同時，9月份單月內共生成10個熱帶風暴，創下單月最多熱帶風暴生成的紀錄。

2020年大西洋颶風季首個氣旋是生成於2020年5月17日的熱帶風暴阿瑟，以下各熱帶氣旋資訊以熱帶氣旋存在期間的最強形態為準。



與此同時，單單計算 9 月份，單月已生成 10 個熱帶風暴，創下單月最多熱帶風暴生成的紀錄。

截至 2020 年 11 月 12 日，繼原定最後一個名字威爾弗雷德 Wilfred 被使用後，不足兩個月，連後備希臘字母的名字，都已用到第 8 個，分別是，副熱帶風暴阿爾法 (Alpha)、熱帶風暴貝塔 (Beta)、熱帶風暴伽瑪 (Gamma)、颶風德爾塔 (Delta)、颶風艾普塞朗 (Epsilon)、颶風澤塔 (Zeta)、颶風伊塔 (Eta)、熱帶風暴塞塔 (Theta)。

截至2020年11月12日，繼原定最後一個名字威爾弗雷德 Wilfred 被使用後，不足兩個月，連後備希臘字母的名字，都已用到第8個，分別是，副熱帶風暴阿爾法 (Alpha)、熱帶風暴貝塔 (Beta)、熱帶風暴伽瑪 (Gamma)、颶風德爾塔 (Delta)、颶風艾普塞朗 (Epsilon)、颶風澤塔 (Zeta)、颶風伊塔 (Eta)、熱帶風暴塞塔 (Theta)。可見，今年大西洋風季確實極不尋常，勢必打破美國自然災害損失的歷史紀錄。

2020年大西洋颶風季



編號	名稱
1	亞瑟 (Arthur)
1.1	熱帶風暴亞瑟 (Arthur)
1.2	熱帶風暴貝塔 (Beta)
1.3	熱帶風暴伽瑪 (Gamma)
1.4	熱帶風暴德爾塔 (Delta)
1.5	熱帶風暴艾普塞朗 (Epsilon)
1.6	熱帶風暴澤塔 (Zeta)
1.7	熱帶風暴伊塔 (Eta)
1.8	熱帶風暴塞塔 (Theta)
1.9	熱帶風暴阿爾法 (Alpha)
1.10	熱帶風暴威爾弗雷德 (Wilfred)
1.11	副熱帶風暴阿爾法 (Alpha)
1.12	熱帶風暴維琪 (Vicky)
1.13	熱帶風暴泰迪 (Teddy)
1.14	熱帶風暴勞拉 (Laura)
1.15	熱帶風暴曼尼 (Mano)
1.16	熱帶風暴納瑪 (Nana)
1.17	熱帶風暴奧馬 (Omar)
1.18	熱帶風暴雷內 (Rene)
1.19	熱帶風暴薩莉 (Sally)
1.20	熱帶風暴泰迪 (Teddy)
1.21	熱帶風暴威爾弗雷德 (Wilfred)
1.22	副熱帶風暴阿爾法 (Alpha)
1.23	熱帶風暴貝塔 (Beta)
1.24	熱帶風暴伽瑪 (Gamma)
1.25	熱帶風暴德爾塔 (Delta)
1.26	熱帶風暴艾普塞朗 (Epsilon)
1.27	熱帶風暴澤塔 (Zeta)
1.28	熱帶風暴伊塔 (Eta)
1.29	熱帶風暴塞塔 (Theta)

1.19 颶風泰迪 (Teddy)
 1.20 熱帶風暴維琪 (Vicky)
 1.21 熱帶風暴威爾弗雷德 (Wilfred)
 1.22 副熱帶風暴阿爾法 (Alpha)
 1.23 熱帶風暴貝塔 (Beta)
 1.24 熱帶風暴伽瑪 (Gamma)
 1.25 颶風德爾塔 (Delta)
 1.26 颶風艾普塞朗 (Epsilon)
 1.27 颶風澤塔 (Zeta)
 1.28 颶風伊塔 (Eta)
 1.29 熱帶風暴塞塔 (Theta)

可見，今年大西洋風季確實極不尋常，勢必打破美國自然災害損失的歷史紀錄。

繼大西洋共 29 個風暴，打破 2005 年舊紀錄之外，與此同時，當地今年共有 12 個風暴登陸，亦打破 1916 年 9 個風暴登陸的紀錄。

10 月 14 日，聯合國減少災害風險辦公室公佈，在 2000 年至 2019 年，近 20 年間，共發生了 7,348 場重大自然災害，海嘯及颶風等自然災難，共奪走了 123 萬人的性命，影響了 42 億人口，造成 2.97 兆美元的全球經濟損失。

根據聯合國報告《2000-2019 年的災難人類成本》，顯示近 20 年的大自然災害，幾乎是 1980 年至 1999 年間，4,212 場災難的兩倍。

而這些災難，絕大多數都是與氣候有關，研究人員指，過去 20 年間，洪水、暴風雨、乾旱、熱浪、颶風和野火大大增加，當中，以亞洲最為嚴重，這期間共遭受了 3,068 場災難，其次是美洲 1,756 場災難，及非洲 1,192 場災難。

受災最嚴重的國家是中國，經歷了 500 多次自然災害；其次是美國，發生了 467 次災難，最致命的事件，是 2010 年海地地震，造成超過 27 萬人死亡、48 萬人失去家園、370 萬人受災。

10 月 1 日，一個低氣壓在加勒比海中西部生成，美國海軍研究實驗室給予擾動編號 91L，91，正是日華牧師生日的共同信息。

10月1日，一個低氣壓在加勒比海中西部生成，美國海軍研究實驗室給予擾動編號91L，91，正是日華牧師生日的共同信息。

熱帶風暴伽瑪 (Gamma) [編輯]

10月1日晚間8時，一個低氣壓在加勒比海中西部生成，美國海軍研究實驗室給予擾動編號91L。

10月2日晚間11時，國家颶風中心將其升格為熱帶低氣壓，給予熱帶氣旋編號25L。

10月3日上午8時，國家颶風中心將其升格為熱帶風暴，並命名為伽瑪 (Gamma)。

10月4日凌晨1時，國家颶風中心表示熱帶風暴伽瑪大約於凌晨12時45分在墨西哥圖盧姆附近的尤卡坦半島東北部登陸。

10月6日上午5時，國家颶風中心將其降格為熱帶低氣壓。上午11時，國家颶風中心判定其已轉化為後熱帶氣旋。



91L





10 月 3 日上午 8 時，國家颶風中心將其升格為熱帶風暴，命名為伽瑪 (Gamma)。

10 月 4 日凌晨 1 時，伽瑪在墨西哥東南部旅遊區，圖盧姆附近的尤卡坦半島 (Yucatan Peninsula) 東北部登陸，帶來強降雨。

墨西哥安全部門公佈，伽瑪造成 300 多處道路阻斷、超過 1.39 萬棟建築滲水，相關部門已撤離超過 5,000 名受災民眾，東南部 6 州已啟動 80 處臨時避難所。伽瑪登陸後，造成至少 7 人遇難、超過 60 萬人受影響。

新聞片段：

And Tropical Storm Gamma made landfall on Mexico's Gulf Coast over the weekend with strong winds and heavy rains.

熱帶風暴伽瑪週末登陸墨西哥灣沿海地區，帶來強風豪雨。

Gamma caused significant flooding and destruction in the Mexican states of Quintana Roo and Tabasco. 伽瑪於墨西哥金塔納羅奧州和塔巴斯科州，造成嚴重洪水和破壞，

As the storm moves north, authorities worry that additional damage may occur.

隨著風暴向北移動，當局憂慮會帶來更多破壞。

10 月 3 日，一個低氣壓在加勒比海東部生成，美國海軍研究實驗室給予擾動編號 92L。

10 月 5 日晚間 7 時，國家颶風中心將其升格為熱帶風暴，命名為德爾塔（Delta）。

10 月 6 日上午 7 時，更升格為一級颶風。

之後，颶風德爾塔因溫暖海水及低風切，開始急劇增強，颶風獵人偵察機偵測到每小時 210 公里的風速，標誌著德爾塔已達到四級颶風的威力，其後風速增強，達至氣壓 954 百帕（hPa）的第一次峰值。

新聞片段：

A potential disaster is brewing and heading to the Gulf.

一個風災正在醞釀並移向墨西哥灣海岸，

A major Category 4 storm and that one is named Delta.

4 級颶風德爾塔，

Right now, it's churning toward the Yucatan Peninsula and the western tip of Cuba.

風暴逐漸移向尤卡坦半島以古巴西端，

When it's...then it's projected, it would head end of the Gulf of Mexico before targeting the battered northern Gulf Coast with landfall sometime Friday.

預測先朝向墨西哥灣海岸的一端，再轉移到經已飽受打擊的墨西哥灣北岸、預期於周五登陸。

Today the Louisiana governor declared a state of emergency for what will be the 10th named storm that makes landfall this season the most ever recorded.

今天路易斯安那州州長宣布緊急狀態，德爾塔是今季第 10 個登陸美國而被命名的風暴，數量為史上之冠。

10 月 7 日晚上 6 時 30 分，颶風德爾塔在尤卡坦半島東北部登陸，大量樹木被吹倒、電力供應受影響。

當地民防部門表示，已有 3.9 萬人從尤卡坦半島及金塔納羅奧州（Quintana Roo）撤離，約 2,700 人入住避難所暫避，數十萬人受影響。

隨後，德爾塔於尤卡坦半島北部稍為減弱，最高持續風速為每小時 169 公里，再以時速 27 公里，向西北方向移動。

颶風德爾塔移入墨西哥灣後，開始重新組織、強度二次增強，10 月 9 日上午 9 時，國家颶風中心將其再度升格為三級颶風，德爾塔達到第二次巔峰，風速達每小時 195 公里，氣壓 953 百帕（hPa），先向北，再向東北移動。

美國國家颶風中心警告，強風或許會為德州海艾蘭（High Island），至密西西比州歐申斯普林斯（Ocean Springs）一帶居民，構成生命威脅，並為沿岸地區帶來洪水。

新聞片段：

In this one season this will be the sixth tropical system to target there.

今季將會有第 6 個熱帶風暴吹襲這裡，

First in early June, Tropical Storm Cristobal and then late August Tropical Storm Marco.

首個在 6 月初，熱帶風暴克里斯托巴爾，8 月有熱帶風暴馬可。

Right after that the monster Hurricane Laura That was a Cat 4.

然後是怪獸颶風蘿拉，那是 4 級颶風，

Then mid-September Hurricane Sally turned east but Louisiana got a fix.

9 月中颶風莎莉轉吹東部，但路易斯安那州不能倖免。

Late September Tropical Storm Beta and now in October it's Hurricane Delta.

9 月底有熱帶風暴貝塔，然後 10 月有颶風德爾塔。

John Bel Edwards now, he is the governor of Louisiana.

這是路易斯安那州州長愛德華茲，

This, Governor, this is unreal.

州長，真是不可思議！

Are you ready?

你準備好了嗎？

Well, the state of Louisiana is full of tough and resilient, faithful people and I would say that we are as prepared as we can be you know.

路易斯安那州居民堅強，抗逆力頑強而且滿有信心，可以說我們已盡力準備好。

By the way, the forecast that you all just got from Bill was exactly right.

你從 Bill 那裡得到的預測是準確的，

That's what the weather service has been telling us to prepare for.

氣象局也是告訴我們這麼預備。

The folks in Lake Charles.

至於查爾斯湖的居民，

I will tell you, I am praying that the storm doesn't go there.

我祈禱風暴不會吹襲那裡。

Yes, we all are!

對，我們都在祈禱！

They're just not positioned well right now for another storm there.

他們現時不能再次承受風暴吹襲。

But I will tell you we have a lot of people working extremely hard,

但當局正在動員多人極力作好準備。

10月9日晚上，颶風德爾塔在路易斯安那州克里奧爾（Creole）附近登陸，

距離8月份颶風蘿拉（Laura）的著陸點，僅15英里，

中心風力每小時155公里，氣壓970百帕（hPa），

令路易斯安那州、德薩斯州及密西西比州超過75萬戶斷電，

而風暴潮和山洪，會繼續威脅路易斯安那州西南部大部分地區及鄰近的德克薩斯州。

一夜間，密西西比州遭遇大量降雨，州長泰特·里夫斯（Tate Reeves）宣佈進入緊急狀態，

表示已預備足夠物資援助居民，數千名國民警衛軍及救援人員亦會出動救災。

新聞片段：

Good evening and it's great to have you with us as we near the end of another week, but it is not going to be an easy night ahead for much of the Gulf Coast.

晚上好，歡迎大家收看，週末將至，但對於墨西哥灣海岸大部分地區而言，卻不會是舒適的一夜。

As we come on the air tonight, the major hurricane bearing down now on the US, making landfall this evening.

就在今晚節目播出時，大型颶風逐步逼近美國，並於傍晚登陸。

Hurricane Delta Winds up to 100 miles per hour.

颶風德爾塔，強風時速達 100 英里，

This is the 10th named storm to hit the US this season alone.

是今季以來吹襲美國的第 10 個命名颶風。

That's an all-time record the fourth to slam into Louisiana this year.

這是空前的紀錄，是今年內第 4 個風暴吹襲路易斯安那州，

They are very worried about a dangerous storm surge in the coming hours.

居民都很擔心未來數小時迎來危險的風暴潮。

And ahead of this storm, the urgent rush to safer ground causing traffic jams on the roads out of Lake Charles.

風暴前夕，居民趕緊撤離到安全地區，導致查爾斯湖外一帶交通擠塞。

The route to Houston, two and a half hours or so taking at least 10 hours for some.

從查爾斯湖到休斯敦，原本約 2.5 小時的行程，至少要花 10 小時以上。

The Lake Charles hospital evacuating its smallest patients from the neonatal intensive care unit.

查爾斯湖醫院疏散，初生嬰兒監護中心內最年幼的病人。

The hurricane's outer bands late today already threatening the blue tarps that cover homes already damaged weeks ago by Hurricane Laura.

今晚，颶風外圍的威力，使屋頂上的藍色防水布在風中搖曳，這些房屋於數週前已被颶風蘿拉破壞。

Fierce winds and giant waves as the hurricane moves in flooding already tonight.

颶風帶來狂風巨浪，同時入夜後造成市內氾濫，

An anxious night ahead for millions.

數百萬人面對焦慮的一晚。

Ginger Zee, Rob Marciano both live from Louisiana tonight.

本台 Ginger Zee 和 Rob Marciano，今晚在路易斯安那州現場報道。

We're going to begin with Rob in Lake Charles, where Rob you told us last night, so many of the homes with roofs torn up already and families hoping the second blow doesn't do them in completely.

首先看看在查爾斯湖的 Rob，Rob 昨晚說當地有許多屋頂被撕毀，家家戶戶盼望第二波破壞不要再如此劇烈。

So tough, David, it's hard to believe that it's happening again.

很不容易，很難相信風暴再次來襲，

Another hurricane hitting the US a second one here in Lake Charles.

再一個颶風吹襲美國，是第二個吹襲查爾斯湖。

Those big trucks you see behind me, they're recovery and utility vehicles that have been working here for weeks trying to put this town back together.

在我身後的大型貨車，是已工作了數週的重建車輛和多用途車，努力把小鎮重建起來。

And now Hurricane Delta's eye is coming ashore and southwest Louisiana is getting slammed again.

但現時颶風德爾塔的風眼正在登陸，路易斯安那州西南部再次遭受重創，

Tonight, Hurricane Delta is making a record-breaking landfall in southwest Louisiana.

颶風德爾塔今晚，破紀錄地登陸路易斯安那州西南部，

Pounding waves and howling winds.

伴隨著狂浪拍打和暴風咆哮，

Up to 11 feet of storm surge in spots. This is a big storm.

多處地方有高達 11 英尺的風暴潮，這是一場大風暴，

We've got winds of 115 miles per hour.

風速為每小時 115 英里。

Oh!

啊！

Lake Charles took a direct hit from Category 4 Hurricane Laura just six weeks ago.

僅六星期前，查爾斯湖遭受 4 級颶風蘿拉正面襲擊，

One of the most powerful storms to ever hit the US.

是吹襲美國的最強勁風暴之一，

Many homes still covered in blue tarps as families rebuild.

大家重建家園之際，許多房屋仍覆蓋著藍色防水布，

Debris still piled up in neighborhoods.

社區內仍然堆積著破瓦殘礫，

The winds are picking up now here in Lake Charles with these debris piles all over the city.

在查爾斯湖，風勢逐漸增強，市內到處都是破瓦殘礫。

They're filled with razor-sharp aluminum wood with rusty nails that, with that eyewall coming through, could all be airborne.

摻雜著鋒利的鋁鐵，以及帶有生鏽釘子的木頭，隨著風暴眼來臨，這些可能會被吹到半空中。

Delta's effects felt from Louisiana all the way to Texas tonight.

今晚，從路易斯安那州到德州都感受到德爾塔的威力。

The hurricane's landfall making history as the 10th named storm to hit the US in a single season.

德爾塔登陸創下歷史紀錄，成為第 10 個被命名風暴於單季內吹襲美國。

Alright, so let's get right back to Rob, because I know you're getting hammered.

讓我們回到 Rob 的現場，因為你所在之處正受到猛烈侵襲，

This is really worsened and quickly in just the last hour.

情況於過去一小時內迅速惡化。

Yeah, we are getting, about to get the eyewall in its full force, David.

對，我們面臨颶風眼壁的全面威力，

You know, the last two hurricanes, big ones that came through here.

最近兩次大型颶風橫越這裡時，

They came in the middle of the night which is always scarier.

都是在半夜來襲，是更加恐怖的，

This one coming mostly during the day, but the sheriff saying today not necessarily good.

今次主要是在日間吹襲，但官長表示今天情況不一定樂觀。

His guys have to wait until the winds die down.

他的人员須等待強風放緩，

That won't happen until midnight.

但預料午夜前強風也不會減弱。

So, first responders will have to [be] going out in more dangerous conditions to anyone that may need their help.

意味著救援人員須於更危險的條件下出勤，救助有需要人士。

Hurricane Delta slamming ashore in Louisiana overnight as a Category 2 storm, but weakening as it moves over land.

2 級颶風德爾塔晚上在路易斯安那州登陸，往內陸移動時，威力迅速減弱。

Delta lashing the Gulf Coast with 100-mile-per-hour winds that ripped off roofs and toppled trees.

德爾塔猛烈吹襲墨西哥灣沿岸地區，風速達每小時 100 英里，掀起屋頂和吹倒大樹。

The dangerous storm surge over nine feet in some places.

部分地區出現高達 9 呎的嚴重風暴潮，

And this is the record 10th named storm to hit the US this hurricane season.

德爾塔是今年颶風季，第 10 個吹襲美國的命名風暴。

We have team coverage on the ground in hard-hit Louisiana where more than half a million people are now waking up without power.

採訪團隊正於災情嚴重的路易斯安那州，該州超過 50 萬戶停電。

Rob is in Lake Charles with more on where Delta is headed but first let's go to Ginger in Lafayette with more.

記者 Rob 在查爾斯湖了解颶風路徑，先由在拉法葉的 Ginger 報道。

Ginger, good morning!

Ginger，早安！

Well good morning to you!

早安！

We've officially done it.

我們破紀錄了，

Five landfalling hurricanes of those 10 landfalling storms.

10 個吹襲美國的風暴，5 個均為颶風。

That is a feat we have not made since 2005 in that epic season, and if you look behind me, these are the streets of Lafayette just covered in tree debris.

是自 2005 年以來最活躍的颶風季，我身後的街道鋪滿殘枝敗葉。

The power only on on this street but almost everyone out of power and it is so much worse.

只有這條街有電力供應，其他地方也停電，災情實在非常嚴重。

Just to our west, that same area that feels like Delta was just the punch while they were already knocked out by Laura 44 days ago.

於西部，相比 44 天前徹底摧毀那地區的颶風蘿拉，德爾塔的來襲只是普通一擊。

That is the sound of Hurricane Delta just before making landfall in Creole, Louisiana; a Category 2 hurricane when it roared onshore.

這是 2 級颶風德爾塔登陸路州克里奧爾前的咆哮，

Peeling roofs off of buildings.

屋頂被吹翻，

Waves and surge lapping at the land in Lake Arthur.

萊克阿瑟海面風起浪湧，驚濤拍岸，

Up to 17 inches of torrential-wind-whipped rain.

狂風帶來 17 英寸的傾盆大雨，

Those winds gusting to 100 miles per hour.

風速達每小時 100 英里，

The destructive force lashing buildings, snapping utility poles leaving hundreds of thousands without power across Louisiana and Texas.

破壞建築物並折斷電線桿，路州和德州數十萬用戶停電。

The fierce winds tossing this mobile home right onto the road, and knocking this tractor trailer onto its side.

烈風把移動房屋吹倒在路上，吹翻拖拉機拖車。

Delta's broad push of water forcing storm surge up to nine feet near Freshwater Canal Locks.

德爾塔在河口閘附近帶來高達 9 呎的風暴潮，

The storm flooding low-lying neighborhoods in Welsh.

威爾士低洼地區遭洪水侵襲，

What's left of Delta now rocketing inland with rain and gusting winds in Arkansas and Mississippi.

德爾塔現挾帶強風和豪雨加速移向，肯色州和密西西比州。

Louisiana's governor warning folks though not to let their guard down.

路州州長呼籲民眾切勿鬆懈。

Treat every power line that's down as if it's live.

我們要視已損壞了的電線仍能通電，

Don't go out sightseeing.

不要到處遊玩，

This time-lapse video from Lake Charles showing just how quickly conditions worsen.

這縮時片段攝於查爾斯湖，可見天氣急劇轉差。

Just before landfall, the relative cooler water near the coast and wind shear shredding the storm.

颶風登陸前，沿岸較冷的海水與風切變將風暴分開。

Believe it or not.

信不信由你，

This is the eye of what's left of Delta.

這是颶風德爾塔的風眼。

I mean we still have a hurricane and this is not what a hurricane or a tropical storm eye looks like.

這仍是一個颶風，但不是一般颶風和熱帶氣旋的風眼，

I've been in many of them where the winds are calm, everything goes clear and at night you can even see the stars.

我多次目擊風暴現場，風眼中心應該平靜無風，能見度高，甚至能在晚上看到星星。

That is not happening tonight, because this storm got sheared and ripped apart and it is the epitome of what we call a dirty eye.

今晚的情況卻不一樣，颶風被分散，這名乎其實是一個混濁的風眼，

And just to my west in Lake Charles.

在我西邊的查爾斯湖。

Rob Marciano, right there in that town already hit so hard just six weeks ago in Hurricane Laura.

Rob Marciano 身處 6 星期前被颶風蘿拉重挫的城鎮。

10 月 23 日，位於加勒比海西部的寬闊低壓槽生成，美國海軍研究實驗室給予擾動編號 95L。

10 月 25 日，國家颶風中心將其升格為熱帶風暴，命名為澤塔（Zeta）。

10 月 26 日，墨西哥當局警告居民及遊客留在室內避難，

嚴防本月第二個侵襲加勒比海沿岸的颶風，尤卡坦半島度假城市坎昆（Cancun）的居民，除了囤積雜貨，亦用木材及膠帶固定窗戶。

BP 英國石油公司表示，因應熱帶風暴澤塔在加勒比海肆虐，公司已開始撤出四個海上石油平臺及安全設施。

10 月 27 日下午，澤塔在墨西哥東部尤卡坦半島登陸。

同日，美國國家颶風中心（NHC）表示，

澤塔橫越墨西哥尤卡坦半島後，最高持續風速為每小時 105 公里，向東北偏北方向，在路易斯安那州東部一帶登陸。

面對颶風威脅，新奧爾良發公告，指當地會對堤壩以外地區實施自願撤離，並警告市內多地將經歷強風暴雨，沿岸洪水將達 1.2 至 1.8 米。

10 月 29 日凌晨 2 時，國家颶風中心將澤塔升格為二級颶風，

澤塔於路易斯安那州南部登陸，狂風暴雨導致該州及密西西比州停電，近 40 萬戶受影響。

新奧爾良接到超過 200 宗樹木倒塌個案，

工人為防水位上漲，在碼頭低窪地區以多輛車卸載沙粒。

一名 55 歲男子，遭倒塌的供電線電死，成為澤塔登陸後的首名死者。

此外，新奧爾良大都會區更有大量建築物損毀。

州長愛德華茲提醒，民眾可外出進行災後復修工作，但須戴上口罩。

颶風澤塔已為墨西哥灣沿岸地區，帶來最高 2.7 米的水位上漲，

最高持續風速為每小時 130 公里，澤塔橫掃密西西比州部分地區及阿拉巴馬州沿岸。

導致至少 6 人死亡，及造成南部逾 260 萬戶家庭和企業斷電。

新聞片段：

The hurricane slamming into the US at this hour.

此刻有颶風席捲美國，

Authorities tonight urging millions to take this seriously not to let your guard down.

當局於晚上提醒數百萬市民要嚴陣以待，不可鬆懈。

Warnings into the Carolinas this will then move quickly and bring storms all the way up into the northeast.

卡羅來納州發出風暴警告，颶風將快速移動，往東北移動時將在沿路帶來風雨。

Hurricane Zeta with 110-mile-an-hour winds and a life-threatening storm surge for hundreds of miles.

颶風澤塔風速達每小時 110 英里，風暴潮的影響範圍達數百英里，

Let's get right to senior meteorologist Rob Marciano.

我們交由高級氣象學家羅布·馬爾恰諾報道，

They're getting hit in New Orleans at this hour.

他所在的新奧爾良正受風暴吹襲。

Rob.

羅布。

We are, David, the eyewall of Hurricane Zeta right now is cutting into New Orleans.

是的，大衛，這是颶風澤塔的風眼壁，正在新奧爾良掠過。

We've already had winds gusting over 100 miles an hour.

陣風時速超過 100 英里，

South of here you can see the winds ripping down Canal Street.

這邊以南可以看到強風刮向運河街，

Hardly see those giant palm trees.

幾乎看不到那些巨大的棕櫚樹。

All season New Orleans has been threatened but tonight this city is taking a direct hit.

整個風季新奧爾良都受到風暴威脅，而今晚更遭受正面吹襲，

Tonight, fast-moving Hurricane Zeta slamming the Gulf Coast.

今夜迅速移動的颶風澤塔吹襲墨西哥灣，

High winds and surging waves as families hunker down.

帶來狂風和巨浪，市民留守家中躲避，

Here comes Zeta ripping ashore in southeast Louisiana the third hurricane to make landfall in this state in just two months.

颶風澤塔吹襲路易斯安那州東南部，是兩個月內第三股登陸該州的颶風。

This time, New Orleans going to take a direct hit. This is not a drill.

這次新奧爾良將受到正面吹襲，這不是演習。

We do expect directly impacting the city of New Orleans.

我們預計新奧爾良市會受到正面吹襲，

The city closing its massive floodgates.

市內的巨型防洪閘已經關閉。

What a situation playing out tonight Rob?

羅布，今晚的情況怎樣？

We can see you're getting slammed right now.

我們可以看到你正被強風猛擊，

Best you can take us through the timing of this as we head into the night.

請讓我們在入夜前了解風暴的發展。

Well it's a strong it's the strongest storm we've had this late in the season make landfall in over 100 years, David.

風勢非常強烈，是過去 100 年以來於風季後期登陸的最強風暴。

It's moving quickly.

風暴移動迅速。

So that means that's good and that'll get through it quick.

這是好事，意味著很快就會離開，

but it's going to hit a huge portion of the US Look at this.

但美國廣泛地區將受影響，看看這圖。

Oh, my God!

天啊！

This morning, coastal communities waking up to devastation yet again.

今早沿海地區再次遭受吹襲，

We got a two-foot swell in here.

這裡的水位漲了 2 英尺。

This time Hurricane Zeta, a Category 2 storm pummeling the already battered Louisiana coastline.

來襲的是 2 級風暴颶風澤塔，擊打本已遭重挫的路易斯安那州沿岸。

The fast-moving hurricane made a beeline for New Orleans and never wavered rolling in with wind gusts topping 100 miles an hour.

澤塔移動迅速，直吹新奧爾良，路線從未轉向，時速高達 100 英里的陣風滾滾而來。

Although we have made it through, we have been damaged.

雖然我們平安渡過，但已經遭到破壞，

we have been hit.

我們受盡打擊。

The destructive winds and heavy rain soaking the Gulf Coast from Louisiana to Alabama, including Mississippi where cars were swamped in this Biloxi parking garage.

毀滅性強風和大雨使墨西哥灣沿岸遭淹浸，從路易斯安那州到阿拉巴馬州，包括密西西比州，比洛克西停車庫中的汽車遭淹浸。

Trees toppled and boats tossed inland and countless homes all taking a big hit from the 11th hurricane to make landfall this year.

樹木倒塌，小船遭吹向陸地，無數房屋都大受打擊，是由於今年第 11 個登陸的颶風所造成。

A record.

數量破了記錄，

It was kind of scary for me.

對我來說有點可怕。

Zeta's rapid growth seen all the way from the International Space Station swelling to a near Category 3 just before making landfall.

從國際太空站可見到澤塔快速增強，在登陸之前增強到接近第 3 級，

In New Orleans, extra floodgates were shut as early as noon on Wednesday, hoping to thwart the inevitable.
在新奧爾良，更多防洪閘在周三中午關閉，希望能減低破壞。

You've got a number of different systems that have to come together and work to keep New Orleans safe and dry.

你要協調不同的系統，來確保新奧爾良安然無恙。

Robbie Orgeron owns Felix's seafood restaurant in New Orleans.

Robbie Orgeron 是新奧爾良菲利克斯海鮮餐廳老闆，

He's had to close nine times this year.

他的餐廳今年已經關閉 9 次。

This is by far the most challenging, stressful year yet.

這是目前最具挑戰性、壓力最大的一年。

A region beaten and battered by Mother Nature ready for 2020 to finally end.

這地區受盡天災蹂躪，準備迎來 2020 年的終結。

When is it going to stop? When is it going to stop?

何時會停止呢？何時會停止呢？

And this morning, the Governor of Louisiana expected to tour the worst of the damaged today.

今早消息，路易斯安那州州長打算，今天巡視受災最嚴重的地區。

This storm is now the worst to hit the state of Louisiana this late into hurricane season.

澤塔是路易斯安那州史上，颶風季節未來襲的最惡劣風暴。

10 月 30 日，一個低氣壓在安的列斯附近生成，

美國海軍研究實驗室給予擾動編號 96L。

11 月 1 日，美國國家颶風中心將其升格為熱帶風暴，

命名為伊塔 (Eta)，是希臘文中第 7 個字母。

隨後，被升格為二級颶風。

11 月 3 日凌晨 2 時，伊塔先被升格為三級颶風，

後再升為四級，是 2020 年大西洋颶風季，第 28 個被命名的風暴，

也是今年大西洋第 12 個颶風，及第 4 個四級颶風。

11月4日上午5時，伊塔以四級威力，登陸中美洲尼加拉瓜的卡貝薩斯港（Puerto Cabezas, Nicaragua），為當地造成土石流、6萬人供電受影響，至少3人喪命。

伊塔是多年來，襲擊中美洲的最猛烈風暴之一，美國國家颶風中心（NHC）警告，這個「極度危險」的颶風，風速達到每小時240公里，向中美洲推移，預計將出現極端的暴潮、強風、暴洪及土石流等災情。

新聞片段：

Hurricane Eta plowed into Nicaragua on Tuesday.

颶風伊塔在週二強勢登陸尼加拉瓜，

One of the most powerful storms to hit Central America in years.

是多年來襲擊中美洲最強的風暴之一。

The Category 4 storm battered homes, pried rooftops away knocked down trees and power lines and caused devastating flooding in the region.

4級颶風伊塔摧毀房屋、掀起屋頂，吹倒樹木和輸電線，為該地區帶來毀滅性洪水。

The US National Hurricane Center estimated that, the storm's winds hit 140 miles per hour.

美國國家颶風中心估計，颶風時速達140英里。

Marina Hooker was evacuated to a shelter in the city of Puerto Cabezas where Eta came ashore.

居民 Marina Hooker 疏散到卡貝薩斯港內的庇護所，正值颶風伊塔於當地登陸。

Of course, we are nervous.

我們當然很緊張。

This is not a game.

這不是遊戲。

This is something that's going to attack us and the lives of our family members in other places might be lost.

這是會襲擊我們的，可能會於其他地方奪去我們家人的性命。

UNICEF estimated that, 1.2 million people in Nicaragua were at risk from the storm's fury and the country evacuated at least 3,000 families living in vulnerable communities on Monday.

聯合國兒童基金會估計，尼加拉瓜有120萬人遭受風暴威脅，該國於週一撤離了至少3,000個位於高危地區的家庭。

In neighboring Honduras, rivers burst their banks.

在鄰近的洪都拉斯，河流決堤，

Towns and cities on the coast flooded and landslides hit roads.

洪水淹沒沿岸城鎮，泥石流衝擊道路。

State officials reported a 13-year-old girl died in a mudslide.

州官員指有一名 13 歲女孩於泥石流中喪生。

The eye of the storm is forecast to move north and hit Central Honduras on Thursday.

風眼預料將向北移動，於週四吹襲洪都拉斯中部。

Models show the storm crossing over Cuba and approaching the Florida Panhandle this weekend.

氣象模型顯示風暴會橫越古巴，並在週末迫近佛羅里達狹地。

11 月 4 日，四級颶風伊塔減弱至熱帶風暴，繼續吹襲中美洲，

為危地馬拉（Guatemala）帶來狂風暴雨、水浸及山泥傾瀉，

部分地區水深及臀，救援人員須涉水，以船隻救出災民，伊塔至少造成 100 人死亡。

大家確實沒有聽錯！颶風伊塔為危地馬拉帶來暴雨，導致至少 100 人死亡，

其中，危地馬拉中部克哈（Queja）發生山泥傾瀉，

150 間房屋被埋，軍方人員表示，單單只計克哈，已有約 100 人死亡。

危地馬拉總統賈馬太（Alejandro Giammattei）表示，

東部城市巴里奧斯港，6 成土地水浸，不排除死亡人數會繼續上升。

新聞片段：

Guatemalan troops rescued the survivors stranded on roofs on Friday in a remote mountainous area of Alta Verapaz.

週五，危地馬拉軍隊在上維拉帕斯省一個偏遠山區，救出被困在屋頂上的生還者，

Heavy rains from the remnants of Hurricane Eta have caused a massive mudslide that authorities say might have killed a hundred people.

颶風伊塔帶來的大雨造成大規模泥石流，當局稱可能已導致一百人喪生。

In a news conference, President Alejandro Giammattei said it will be days before the true toll of the storm is known.

在新聞發佈會上，危地馬拉總統賈馬太表示，需數天時間才能確定傷亡數字。

This morning, we had four dead but unfortunately, that figure went up to 50 after mudslides took place in Huehuetenango and San Cristobal.

今早有 4 人死亡，但不幸地泥石流令數字升至 50，泥石流發生在韋韋特南戈和聖克里斯托瓦爾貝。

We were trying to reach those areas by foot, because we can't get there any other way.

我們嘗試徒步到達這些地區，因為別無他法了，

Roads have been cut off.

道路已被中斷。

It's thought many of the dead were buried in their homes in the village of Queja.

據說很多死者是在克哈村的家內被活埋，

About 150 houses have been swallowed by mudslides there.

那裡約有 150 所房屋被泥石流吞沒。

In western Honduras, high winds and heavy rain have also damaged thousands of homes, killing dozens.

在洪都拉斯西部，疾風和大雨，破壞數千所房屋，數十人死亡。

On Friday, residents gathered to retrieve their belongings from the debris.

週五，居民聚集在瓦礫中搜尋財物，

I'm in pain, because I have lost everything.

我很痛苦，因為我失去了一切，

I have been struggling for years to have my house and now I'll live in the streets.

多年來，我一直為擁有自己的房子而努力，但如今卻要流落街頭。

That said, God has to give me something better.

話雖如此，上帝必會給我更好的東西。

Rescue operations across much of Central America have been slowed by destroyed roads and bridges.

由於道路和橋樑被毀，中美洲大部分地區的救援行動被拖慢。

Evacuation orders remain in place in parts of Honduras as flooding was still a possibility.

洪都拉斯部分地區的疏散令仍未解除，因仍有可能發生洪災。

另外，颶風伊塔在洪都拉斯（Honduras）造成 13 人死亡，

雖然暴雨已停，但水位仍未減退，

導致災情十分嚴重，數百人被困屋頂，當局派出直升機和快艇到重災區救援，約 500 人被撤離至安全處。伊塔在巴拿馬、洪都拉斯、墨西哥、哥斯達黎加及尼加拉瓜等國帶來嚴重破壞，死亡人數至少增至 150 人、超過 5,000 人撤離。

接壤危地馬拉的墨西哥恰帕斯州，洪水造成堤岸決堤，多人被沖走，造成 19 人死亡。洪都拉斯有 23 人死亡、2 人失蹤，多人受困屋頂捱餓，另有 1.6 萬人獲救。

11 月 11 日，國際紅十字會表示，中美洲因颶風伊塔帶來的洪災，導致 200 多人死亡、數百人失蹤，成千上萬人被疏散，受影響人數達 250 萬。

11月11日，國際紅十字會表示，中美洲因颶風伊塔帶來的洪災，導致200多人死亡、數百人失蹤，成千上萬人被疏散，受影響人數達250萬。紅十字會和紅新月會國際聯合會美洲負責人解釋，洪都拉斯及危地馬拉的情況特別危急，伊塔所帶來的毀滅性災難，僅在洪都拉斯，已影響170萬人，當中，有很多婦女、孩童及原住民團體，他們失去了一切，甚至沒有飲用水和食物，部份社區的家庭正飲用已污染的水源，他們迫切需要援助。

紅十字會：有250多萬人受颶風伊塔襲擊的影響

數日前，中美洲地區遭受颶風伊塔侵襲，災情最嚴重國家是洪都拉斯，有170萬人受影響。

【梵蒂岡新聞網】中美洲日前因颶風伊塔(Eta)帶來的洪災導致200多人死亡，數百人失蹤，成千上萬的人被疏散，遭受颶風襲擊的國家有巴拿馬、哥斯達黎加、尼加拉瓜、墨西哥、洪都拉斯和危地馬拉。

教宗方濟各11月8日主日帶領信眾誦念三鐘經時，邀請大家為這些國家中已受新冠疫情影响嚴重考驗的災民祈禱。他說，「願上帝接納亡者、安慰他們的家人，支持那些受災嚴重考驗的人，以及全力以赴援助他們的人」。

據紅十字會稱，總體來說，這週颶風影響的人有250萬。紅十字會和紅新月會國際聯合會美洲地區工作負責人解釋說，洪都拉斯的情況特別危急。「伊塔颶風是一場毀滅性的災難，僅在洪都拉斯，遭受颶風侵襲的人就有170萬，他們中很多是婦女和孩童，以及原住民團體的成員，他們失去了一切，沒有飲用水和食物，有些社區中的家庭則飲用污染了的水，他們迫切需要援助」。此外，人們也越來越擔心，這場災難對新冠疫情影响在該地區的蔓延帶來的影響。

拉丁美洲主教團委員會(CELAM)主席11月9日在一份聲明中表示，除了關懷以外，「颶風造成的受害者和損失使我們深感痛苦。為此，我們在精神上以安慰和祈禱與你們同在，同時也給予你們實際援助。這些援助工作已遠遠拉丁美洲和加勒比海地區明愛會啟動。該委員會在聲明中稱，「拉丁美洲主教團委員會和明愛會請所有主教團，就如撒瑪黎雅教會那樣，彼此合作與作出貢獻，來陪伴和減輕因這破壞性後果而受害的人」。此外，拉丁美洲和加勒比海地區男女修會會士聯盟(Clar)也在一份聲明中，請人們對受颶風影響的人作出「團結友愛的舉動」。

紅十字會和紅新月會國際聯合會美洲負責人解釋，洪都拉斯及危地馬拉的情況特別危急，伊塔所帶來的毀滅性災難，僅在洪都拉斯，已影響 170 萬人，當中，有很多婦女、孩童及原住民團體，他們失去了一切，甚至沒有飲用水和食物，部分社區的家庭正飲用已污染的水源，他們迫切需要援助。

11 月 8 日下午，颶風伊塔在古巴聖斯皮里圖斯省登陸，古巴撤離數十萬人。同日，颶風伊塔在佛羅里達州下馬泰坎伯礁島 (Lower Matecumbe Key) 登陸，再度增強，在墨西哥灣 (Gulf of Mexico) 東南部造成破壞，並移往佛羅里達島礁 (Florida Keys)，為南佛州帶來龐大雨水、造成洪水氾濫，多處街道及社區淹水，有如水鄉澤國，有 15 萬戶失去電力，電力公司表示，雨勢影響下修復工作需時。

伊塔外圍最惡劣的氣流跨越全州，許多地區降雨量超過一呎，淹沒了鮑爾郡 (Broward) 和邁阿密戴德郡數十個社區。

新聞片段：

South Florida faced major flooding today as Tropical Storm Eta blew past.

南佛羅里達州今天面臨嚴重洪災，乃是由於熱帶風暴伊塔吹襲，

Whole neighborhoods were swamped after the storm crossed the Florida Keys overnight and veered into the Gulf of Mexico.

整個社區遭淹浸，風暴早前連夜穿過佛羅里達島礁，並轉入墨西哥灣。

Rain bands dumped up to a foot of water, taking people by surprise.

積水深近 1 英尺，讓居民措手不及。

Never seen this, never, not this deep, period.

從沒見過水如此深，就這樣。

I mean, it'll settle a little bit there, but a few hours, it's gone.

意思積水一般會持續一回，數小時後就會消失了。

But this? No!

但是這樣？不會！

The storm already killed dozens in Mexico and Central America and left more than 100 missing.

風暴已經在墨西哥和中美洲造成數十人死亡，100 多人失蹤。

It's expected to strengthen into a hurricane again before striking northeastern Florida next weekend.

預計會增強為颶風，接著下週末吹襲佛羅里達東北部。

顯然，今年大西洋破紀錄的風季，確實極不尋常，

近十多年間，全球大自然災害，明證我們已身處《啟示錄》時代，

完全印證「2012 榮耀盼望」信息的真確性！

因為，我們眼前一個接一個破紀錄風暴，重創全球沿岸城市，留下滿目瘡痍的慘況，

完全是應驗 11 年前，日華牧師透過「2012 信息」給予全世界的警告，

當神秘的 Planet X 逐漸逼近地球，地球內部的能量，

就會不斷增加，於世界各地產生一個接一個龐大風暴，

形成《啟示錄》預言的四風，成為神給予世人的審判！

影片：主日回顧

上星期，日華牧師繼續分享有關咖啡灌腸的答問篇信息。

問題一：完成灌腸療程後，於營養品補充方面，是否有所不同呢？

答：於灌腸療程中，所需要的營養品，是超級大量。



例如：要用「腸道通」類的粉劑，加入醋及蜜糖來喝，有些人喝後會胃痛，所以，要減少份量，或是改用檸檬汁。



當灌腸療程過後，開始每天灌腸時，有醫生提議，每天最主要攝取益生菌、乳酸菌，而每天吸收的營養補充劑，應該是普通人正常的份量。

例如：每日吃一包 Animal Pak、吃一些維他命 C、油溶性維他命，如維他命 E、維他命 A+D3，與及礦物質、Omega 3，年紀較大的，還要補充骨膠原。

然而，日華牧師分享，當他完成「看太陽」後，按照自己的精神狀況、思想速度及清晰程度，發現自己吃營養補充劑的數量，就算每天灌腸，也只需要正常人的一半，就已經足夠。

但以一般人來說，最好也是吃正常人的份量，
 並且，於吸收程度而言，水劑 Supplement，比粉狀 Supplement 更好，
 而粉狀 Supplement，亦比硬身粒狀 Supplement 更好，食用時間，則必定是早上。



原因，當你灌腸和早上吃 Supplement 後，
 Supplement 會於身體內逗留 24 小時才被洗出。
 所以，於灌腸後，可以空肚喝一些水劑 Supplement，裡面已包含多種維他命及多種礦物質，
 假如是丸劑，如 Animal Pak 的話，就要早餐後半小時，飽肚後才服用。

但日華牧師於完成看太陽後，Supplement 已經減半，
 基本上，是兩、三天才吃一包 Animal Pak，也很足夠。

因為，丸類維他命，不可食用過量，只要覺得足夠就可以，免得腎和肝過份操勞，
 如果工作效率下降，才會知道某種 Supplement 不足，需要增加。

問題二：假如國內弟兄姊妹，未必容易買到馬來西亞和加拿大的咖啡。那麼，怎麼辦呢？

答：最好仍然是購買正貨。

因為，既然灌腸有這麼多益處，假如選擇了假貨，那就因小失大了。



問題三：「除了日常的營養補充劑外，纖維素可以幫助腸道蠕動、排出宿便。」

答：對比袁大明的機械灌腸方式，加上水壓，可以洗得更為深入，而我們這種家庭式，無法清洗得那麼深入。

所以，可以選擇吃纖維素，加上醋及蜜糖，攪拌起來，趁尚未凝成一塊前飲用，以幫助腸道深處的宿便結成一團，較容易被洗出來。



然而，完成灌腸療程後，纖維素不用日日飲用，可以隔日飲用，甚至乎，連續飲用三日、停飲四日，再連續飲用三日、停飲四日。



問題四：「有些人以為，灌腸後，會產生依賴，日後不灌腸，就不能正常排便，然而，書本不是這樣說，並且，試過灌腸的人，也可以照樣排便。」

答：是的，一些大腸科專家，也是照樣灌腸了幾十年。他們有足夠的權威及實踐的經驗。然而，很多人卻是相信那些錯誤資訊（disinformation）。

由於一些資訊，是涉及生與死的，因此，必定要看最權威、最嚴謹的資訊。否則，只會害人害己。

今星期，日華牧師將會繼續分享「健康信息」。

日華牧師聲明：

我除了是錫安教會的牧師之外，亦是一位執業的自然療法康健醫師。
現在螢幕上顯示的，是由加拿大康健醫生審核委員會頒發給我的執照。
這是一個半官方的審核委員會，專門負責管轄安大略省，所有持牌執照康健醫師。

所以，我再重申，我除了是牧師之外，也是一位自然療法康健醫師。
接下來，我與大家分享的信息，就是講述健康。



健康信息聲明：

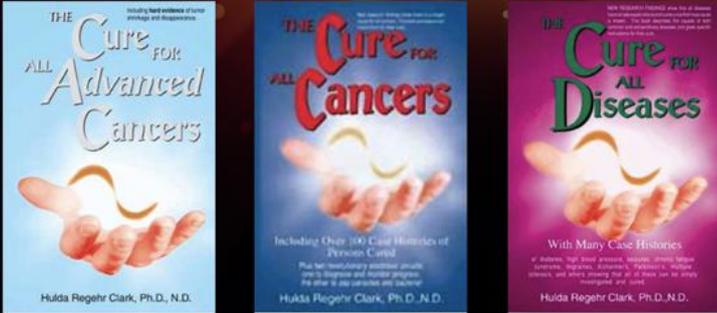
以下健康信息內容，只是分享讓人得著健康身體的方法和常識。
並不構成任何診斷、醫療建議。

第一章：2012 榮耀盼望 Vol.562 — 健康信息 (8) 答問篇

問題一：之前曾經洗腸，請問，是否仍有其他類似的療程，能幫助排毒？

答：早至我們分享自然療法時，已提到 Clark (Dr. Hulda Regehr Clark Ph.D)，
於那個時代，她已提及洗腸，並且，除洗腸外，亦一定要洗肝膽和腎。
當時，她已這樣的說。

她致力以廉價既有效的治療方法治癒95%病人，愛滋病患者，及治癒達98%末期癌症病人。




自然醫學醫生
Dr. Hulda Regehr Clark
胡達·克拉克
(1928年10月18日- 2009年9月3日)

說真的，當時，我的媽媽也曾喝過洗腎茶，曾做洗肝膽療程。
可想而知，那是很多年前、很久遠的事情！

影片：Dr. Clark 醫生提倡的洗肝膽療程與洗腎茶

早於 23 年前，1997 年 2 月，日華牧師已前瞻性地，
為大家介紹了一位醫生胡達·克拉克，Dr. Clark (Dr. Hulda Regehr Clark)，
她是一位最有效治療癌症和重症的自然醫學醫生。

早於23年前，1997年2月，日華牧師已前瞻性地，為大家介紹了一位醫生胡達·克拉克，Dr. Clark (Dr. Hulda Regehr Clark)，她是一位最有效治療癌症和重症的自然醫學醫生。



錫安教會
主日信息

自然醫學醫生
Dr. Hulda Regehr Clark
胡達·克拉克
(1928年10月18日- 2009年9月3日)



1997-02-09 摩西詩篇 (139) 詩篇 97科技陰謀19 新醫療方法：頻率機
1997-02-16 摩西詩篇 (141) 詩篇 97科技陰謀20 新醫療方法：Zapper 設計
1997-02-23 摩西詩篇 (143) 詩篇 97科技陰謀21 新醫療方法：Cyclometer設計

Dr. Clark 的著作包括：

- 《治療所有疾病》(The Cure for All Diseases)、
- 《治療所有癌症》(The Cure For All Cancers)、
- 《治療愛滋病》(The Cure For HIV and Aids) 及
- 《預防所有癌症》(The Prevention of All Cancers) 等。

此外，她亦成功研究出 Zapper 頻率機、Syncrometer 檢測儀及多種草藥療法。

Dr. Clark 的醫學貢獻，是致力於研究以廉價又有效的方法，治療所有疾病，曾成功治癒多達 95% 愛滋病患者，及 98% 末期癌症病人。



試想想，當今世上所謂最權威的西方醫療系統，在治療愛滋病患者及癌症病人時，又能否創造出如此傲人的治癒率呢？

除此之外，於 1997 年 4 月 6 日「摩西詩篇第 155 篇」，日華牧師亦曾引述 Dr. Clark 的著作《治療所有疾病》(The Cure for All Diseases)，書中提到，如何透過洗腎茶、洗肝膽療程及不同草藥等，有效地治療身體各樣痛症和疾病。

以下，是節錄 23 年前，1997 年 4 月 6 日「摩西詩篇第 155 篇」的分享。

主日分享：

它裡面有很多草藥、便秘茶等，很神奇的。事實上，你要知道她是醫生，所以甚麼都有，譬如減低體重，換句話說即是減肥茶，這些全部都在他的書上有的。



接著，她最強調其實有兩劑草藥叫病人去做，如果去他醫務所的話，他們可以接觸到這兩劑藥。

一劑稱為「腎臟清洗」，就在第 549 頁，只是聽頁數也知道他寫了很多東西出來。這些草藥包括了：繡球花根、砂礫根、藥蜀葵根、芫荽、秋麒麟草藥酒。

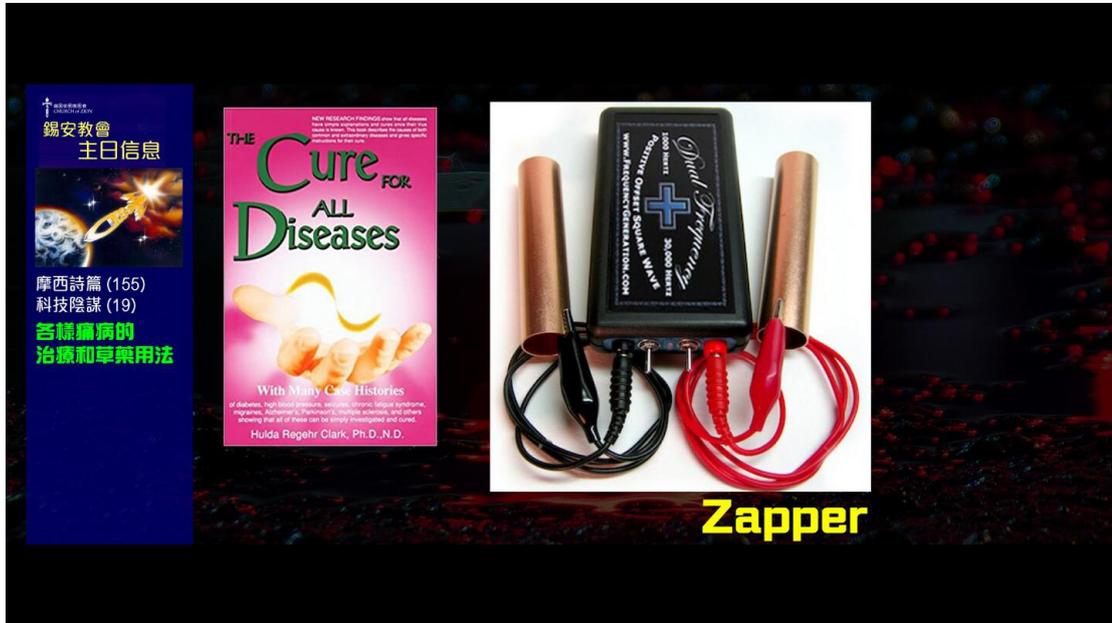


薑膠囊丸其實是把薑弄碎後，裝在普通的藥膠囊套著而已，她有教你。譬如熊果葉膠囊丸也是，把熊果葉弄碎後套在膠囊丸。接著一直講，她用的時候，是用上面一小部分去做，教你怎樣煲、要煲多久、用文火煲等，然後放在哪裡，教你如何清洗腎臟，這是她的藥方。

一直講到第 550 頁，喝的時候要小心，不要一次過喝完，因為清洗腎臟的時候會對身體有壓力，要慢慢喝。

然後教你如何省錢，把渣像中國一樣，把藥渣再煲，用多少水再煲，讓你省錢。基本上整本書教你用的方法都是十分省錢，就算非洲的人也可以做得到。

譬如 Zapper (微波滅菌器) 也是，在非洲的人也有錢做，因為是非常便宜的東西，所以，她很喜歡教人如何自己去做這些省錢，不用給西醫賺很多錢。



她這種方法、草藥，是給急症用，即是那人只剩下一星期壽命，就不要用慢的方法，Zapper (微波滅菌器) 加上完全按照她的方法，就可以把很多最後期的人救回。

但是，我們所用的不是醫藥用的，譬如 Homozon (含氧粉末沖劑) 根本是普通人可以用到。



那些是很慢的，我們當時分享臭氧和雙氧水治療時也說過，靜脈滴注和注射臭氧或靜脈滴注雙氧水是最好的，但只有醫生才能做到，這是我們首幾篇已經分享。

但後來我們被抨擊說別的事情，根本我清楚分享那些是醫生做，如果我教那些會更恐怖，說不定現在已經成為約瑟。

這些草藥是很安全，本身是很容易買得到，或者有人根本用這些做調味料和香料，所以，這是一些很安全的草藥。

而這裡一直講，你用的時候要避免和留意的飲食。剛剛我們提到「腎臟清洗」，現在講肝的。

清肝分為兩種，一種稱為肝臟的草藥，使你的肝更加強壯，但「肝臟清洗」與「腎臟清洗」一樣，「腎臟清洗」讓你能排出腎石出來，「肝臟清洗」亦一樣。所以，這裡清楚說，千萬不要把這兩個配方混淆！

肝臟草藥
不要將這裡的肝臟草藥和下一個清洗肝臟的配方混淆。這配方包含傳統幫助肝臟功能的草藥，而清洗肝臟的配方是將膽石排出體外的。

六份治痢草根 (comfrey root) * 西門藤草 (Symphytum officinale) (亦稱為 (nipbone root))
六份橡料橡木樹皮 (tanner's oak bark) * / Quercus alba)
(白橡木樹皮 (white oak bark))
三份砂礫根 (gravel root) * 紫色蘭草 (Eupatorium purpureum) (草地之后)
三份 Jacob's staff * 蘇聯草 (Verbascum thapsus) (毛蕊花草藥 (mullein herb))
兩份甘草根 (licorice root) * 甘草屬 (Glycyrrhiza glabra)
兩份野馬鈴薯根 (yam root) * 野蕉 (Dioscorea villosa)
兩份奶蓿草 (milk thistle herb) * (Silybum marianum)
三份核桃樹皮 (walnut bark) * 胡蘿蔔 (Juglans nigra)
(黑色核桃樹皮 (black walnut bark))
三份藥蜀葵根 (Marshmallow root) * 水腫藥蜀葵 (Althaea officinalis) (藥蜀葵; white mallow)
一份北美山梗菜植物 (lobelia plant) * 絲麻菜 (Lobelia inflata) (膀胱豆莢 (bladder pod)
一份黃芩 (skullcap) * 美蔞草 (Scutellaria lateriflora) (helmet flower)

將所有草藥混合。將半杯混合物加進兩夸脫水中，加熱至煮沸，將蓋蓋上，放置六小時，隔出水份和照指示飲用。將曬乾的草藥放入冰箱和再用一次。

肝臟清洗: Liver Cleanse
清除肝臟中的膽石能戲劇性的改善消化。那是你整體健康的基礎。
(圖九)
註: 以上內容以英文原著 "Care for All Diseases" 為準 (P553)
你同時亦能感到敏感會消失。每一次的清洗能消除更多不可思議的。它亦能除去刺痛、上臂和上背的痛。你能有更多的體能和增加健康感。
清洗肝臟計劃這管是你能夠做來改善你身體健康最有效果的。
但它不能在寄生蟲療程前進行，和為了得 最佳的效果，它亦建議 清洗腎臟和任何牙齒改善工作之後才進行的。
製造膽汁是肝的工作。每日製造一至二份一夸脫！肝臟運佈了將膽汁輸送至大膽管 (the common bile duct) 的管子膽汁輸送管 (bileway tubing)。膽管是連大膽管 (the common bile duct) 和膽汁一池內膽汁的水庫。這池膽汁或果的膽管引導膽汁在二十分鐘之後被擠空，以及儲存的膽汁完成它從大膽管 (the common bile duct) 下流至腸中的歷程。
有很多人，包括小孩，他們的膽汁輸送管是過長的。有些形成皺褶或風扇，但有些那一點病徵也沒有。當數個被擠成 X 光時，甚麼也看不見，這代表它們並不在膽管裡，不以此這種。很多是大胆管的末到。那是基於 X 光中看到到先決條件。膽石是有多種不同的種類。大多數都有膽固醇膽 (cholesterol crystals) 是它們裡面。它們可以是綠色的、紅色的、白色的、綠色的或黃褐色的。那些綠色的胆汁被膽汁結 成變成綠色。在圖片中看清楚有多少是嵌入了不知名物質的。它們是使排遺留下來的嗎？注意有多少是像木炭般的尖而從上面下，帶有縫向的細溝。我們能看見局限的膽管有這些形狀。其他的石是混合而成的，是由較細的造成的，顯示出它們自前次清洗後在膽管中的重組了。

一個讓你的肝臟更好，另一個配方是清洗你的肝臟，稍後我們會講「肝臟清洗」的配方。

但這些名字，真是它認識你，你不認識它，但我們完全按照翻譯，為了安全起見，我們會把英文寫在旁邊，讓你可以對照。這些全都有人做了，已經製成一份份出來。

但很特別，因為這位 Dr. Clark 將這東西送出來，以及教人如何省錢，所以，很特別，這些公司出品的東西全都不貴，我自己擁有很大批，我發現是很便宜，簡直是你難以想像，

這麼特別、有效的東西會可以如此便宜！連同郵費等寄回來，也不是我起初想像中那麼貴，我發現它的價錢是非常划算，

我甚至有一張單，可以核對它們每一件產品的價錢，肯定比在香港藥房購買那些所謂醫生出品的藥便宜！

好！我們繼續講，運用「肝臟清洗」要留意的事情。「肝臟清洗」，它說每年至少清洗你的肝臟兩次，

每年最少清洗你的肝臟兩次。

預備：

- 你是不能清洗裡面有寄生蟲的肝臟的。你不能排出很多石和你會感覺很不適。在嘗試清洗肝臟之前，一星期前每天使用 Zapper，或者進行殺寄生蟲療程的首三星期的治療。如果你正是在延續殺蟲療程當中，你總是預備好去清洗了。
- 開始清洗肝臟之前先完成清洗腎臟亦是大大推荐的。你需要你的腎臟、膀胱和泌尿系統在最高功能狀態之下，來有效地去除掉隨膽汁分泌，積存體內的各種藥物。
- 如果能夠的話，首先修整牙齒。你的口腔必定是清除了。一個有毒的口腔能給肝臟很大的負荷，的效果，先排除所有的問題。

材料：

瀉鹽 (Epsom salts)	四湯匙
橄欖油	半杯(稀的橄欖油較容易吞下)
鮮粉紅西柚汁	一個大的或兩個小的，足夠榨出三份二或四份三杯果汁

肝臟寄生蟲

然後就講你如何預備，我看過這中文翻譯得比較拗口，意思是在清洗肝臟時，你的肝臟不要有寄生蟲，所以，最重要是先使用 Zapper（微波滅菌器）一段時間，甚至用了一段時間後，在仍使用 Zapper（微波滅菌器）的情況下，才用這種「肝臟清洗」，去幫你清洗你肝臟裡的所有肝石。

她會全部教你如何做，因為第二天要休息整天，所以，她提議在星期六，她預你不上教會才做。如果你上教會，你星期五做便最好，不要完全按照這個，這些只是傳統而已。

好！在之前，她叫你可以不吃的藥，你就不要吃，因為有些人，譬如某些病不吃藥一天都可能見主了，所以，可以不吃的藥就最好不吃，然後開始按照這方法去做。

甚至整天的時間表要指定，這非常複雜，但仍然有它值回的票價，因為第一，它非常安全，因為也有 70 至 80 歲這麼老的人去做這個，也發現是很安全，不會因為他身體弱或是強壯而不行，所以重病的人也能做這事。

第二，它是非常快、立刻幫助那人恢復他的免疫力功能，它是比雙氧水，比 Homozon（含氧粉末沖劑）快很多，甚至還比靜脈滴注、把臭氧直接打入血管快很多，

這種「腎臟清洗」和「肝臟清洗」，
因為它立刻突然使你的肝和腎，好像變成一個新的一樣。

她就說，下午 2 時你要怎樣做，
接著，下午 6 時你應該怎樣做，接著，下午 8 時怎樣做。
下午 9 時 45 分應該怎樣做，

下午二時。兩點後不要吃喝。如果你破了這條規例，稍後是會覺得較為不適的。

準備好你的瀉鹽〔Epsom salts〕。將四湯匙放入三杯水中混和，以及將它倒進一個大口瓶。這是四服的份量，每次四份三杯。將大口瓶放入冰箱雪凍(這只是為方便和味道)。

下午六時。喝一服(四份三杯)冰凍的瀉鹽〔Epsom salts〕。如果你先前沒有預備好，現在將一湯匙在四份三杯中混和。你亦可加進八份一茶匙維他命 C 粉來改善味道。你在喝完後亦可以喝幾口水或漱口。

將橄欖油和西柚取出來待暖。

下午八時。重覆喝四份三杯瀉鹽〔Epsom salts〕。

你自兩點都沒有吃過東西，但你是不會覺得餓的。將你睡前的家中雜務完成。時間是成功的關鍵，不要早或遲十分鐘。

接著，10 時前，當你做完這些後，你盡量多去幾次洗手間，
接著，要喝甚麼，接著，你要睡覺。

下午十時。喝你混和了的部份。在喝第一口時服四粒馬尿酸〔ornithine〕膠囊丸來肯定你能整晚入睡。如果你已患有失眠症〔insomnia〕，服食八粒。用一支大的膠飲管能幫助你較容易的吞下。你可以在每次啜飲之間，用茄汁、肉桂〔cinnamon〕或黃糖〔brown sugar〕送服。你若需要，可以將它放在床邊，但要站起來喝掉。五分鐘內吞下(很老和很弱的人用十五分鐘)。

立即躺下。如果你沒有，你是可能不能將膽石排出的。你越早躺下，便能排出越多的石。預先準備好上床。不要清潔廚房。當飲品嚥下時即時行上床和平躺，將頭高高的枕在枕頭上。試想想甚麼正在肝臟中發生。嘗試安靜不動最少二十分鐘。你可以感受到一列的石如波子般游經膽汁輸送管。不有痛楚因為膽汁輸送管的活門已開啓了(多謝瀉鹽〔Epsom salts〕!)睡覺，如果你不能的話，你或許不能將膽石排出。

次日早晨。一醒來便喝你第三服的瀉鹽〔Epsom salts〕。如果你有消化不良或反胃，等到這些問題消失後才喝瀉鹽〔Epsom salts〕。你可以回去再睡。不要在早上六時前喝這一劑。

兩小時後。喝你第四服(最後一服)的瀉鹽〔Epsom salts〕。喝四份三杯那混合液。你可以回去再睡。

又兩小時後你能夠進食了。由果汁開始。半小時後吃水果。一小時後你能夠吃一般的食物，但

做完這些後，要立刻躺下來，
如果不立刻躺下，你的肝石就不會排出很多，
基本上是上千來計算，排出的肝石是上千粒來計算。
然後解釋那些東西是怎樣用，譬如瀉鹽是有成品賣的，在外國可以訂購到。

然後，她教你第二天怎樣看成績，
怎樣打撈這些肝石，因為這些石是浮起，因為它的表面是有脂肪包裹。

接著，她寫這本書時，其實已經有 500 多宗病例，
說明「肝臟清洗」有多安全，是非常安全的，她的意見是根據 500 多宗病例，
包括很多是 70 歲、80 歲，沒有一個人是需要入院。

你記住！這裡說的 70 歲、80 歲的人是重病的病人，「肝臟清洗」時不需要入院，
不是說正常人「肝臟清洗」的時候，不需要入院這麼危險。

她說，甚至沒有一個報告說是有痛楚，
但在之後的一、兩天覺得相當不適，因為一直將那些東西瀉出來。
然後說怎樣計算，你需要合計 2 千粒膽石，諸如此類，作一些運算。

她解釋它們怎樣浮，為甚麼會浮，諸如此類，這些不是我的職責。
這就讓你看見效用，這裡解釋那個效用。
她發現，原來當這些肝石和腎石還沒有石化，沒有鈣混合在裡面時候，
X 光根本、絕對是照不到它，這就是問題！
它照到的只是極少部分，甚至是你的肝石或者腎石的百分之一。

但是，這個方法甚至是照不到，都會把它給排出體外，
這就是為甚麼肝石一定要夠大和鈣化，X 光才能看到。
但是，很多肝石或者腎石，沒有足夠的鈣使它（鈣化），
但，它已經長年累月留在你的肝臟，
這就是為甚麼很多時候照 X 光，西醫沒有可能看到，
反而可以用這個方法把它全瀉出來！

然而，上述 Dr. Clark 對於洗肝膽療程及洗腎茶的發現和研究，已經是 23 年前，
雖然價錢比較便宜，但是操作會略為繁複，訂購草藥的種類和物品也會較多。

然而，於自然醫學方面，不少醫生亦建基於 Dr. Clark 的研究，繼續進深，
近幾年間，更演化出一些操作更簡單、使用更方便的療程和配方，
甚至，果效亦比 Dr. Clark 23 年前的研究更加優勝。

所以，於今篇信息接下來的部分，
日華牧師將會為我們詳盡介紹全新洗肝膽療程及洗腎茶的應用方法！

Dr. Clark 提到的那種方法，不是那麼好、那麼有效。
事實上，洗腸後，接續真的應該洗肝膽和洗腎的。

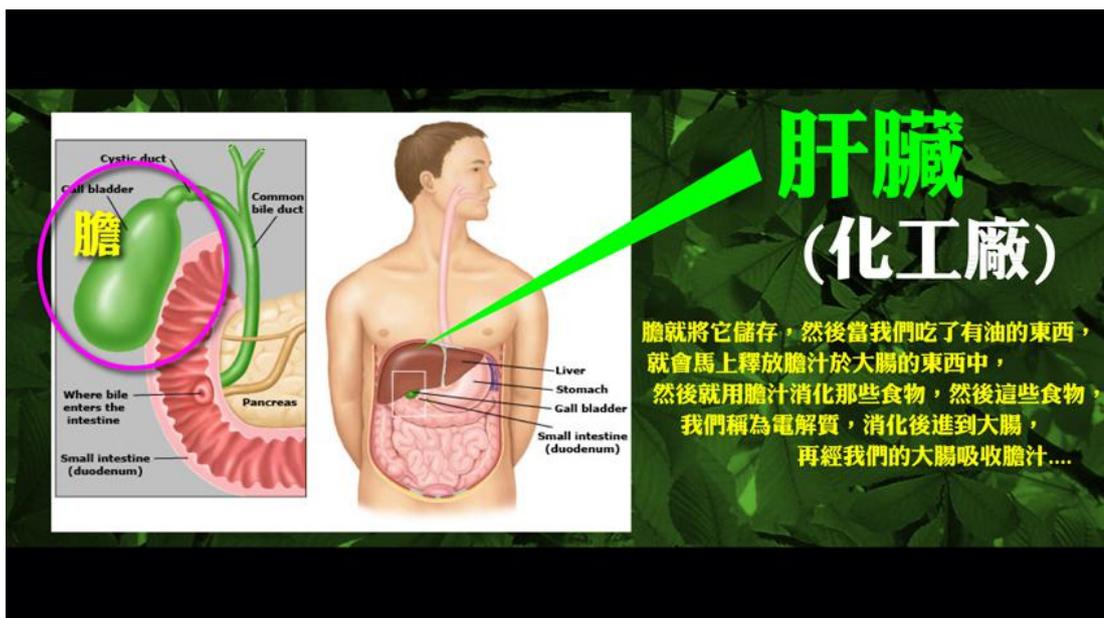
簡單來說，很多人以為你洗膽是有膽石的問題，為何要洗肝？
原因是讓大家知道一個原理。

當你洗腸時，所用的咖啡，能使你的膽管放鬆、擴大，
導致於洗腸的時候，已有部分的膽石被排出來。

但是，其實我們所有的膽石不是由膽製造出來，而是由肝造成。



肝將我們所說的那種膽固醇，因為肝的工作，是一個化工廠，
它每日將所有污穢的東西消化，變成廢料般，
連同膽固醇和膽汁一齊從肝裡推向膽，並在膽內儲存。

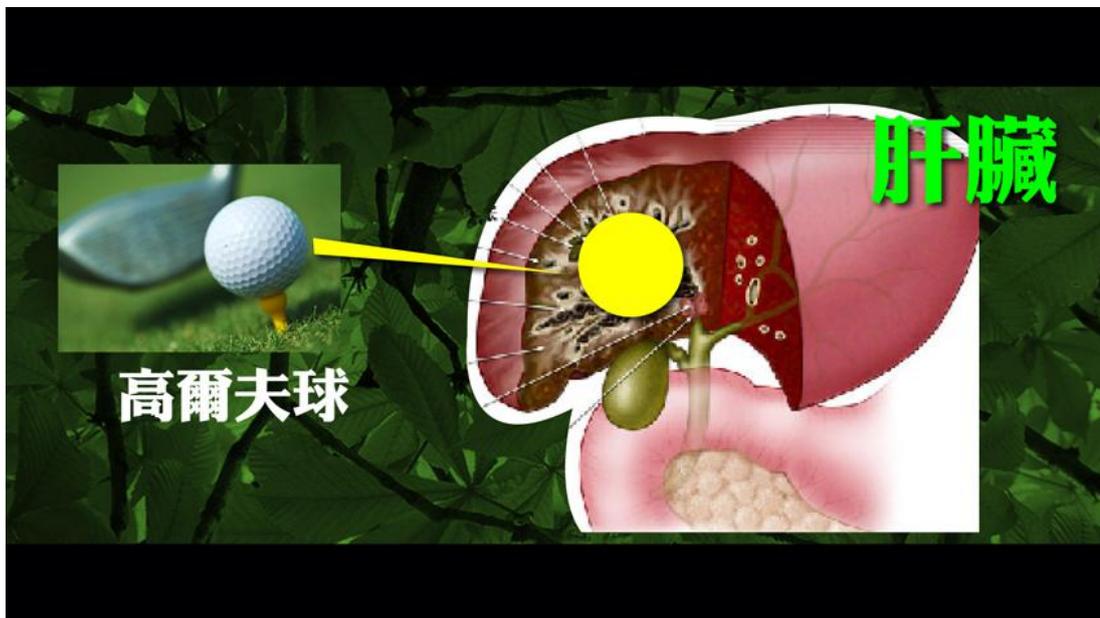


直至我們吃進含油份的食物，「嚙」的一聲，膽便把它擠出來，進到大腸內的食物裡；
然後以膽汁消化食物，並將這些已消化的食物（我們稱為電解質）送到大腸；

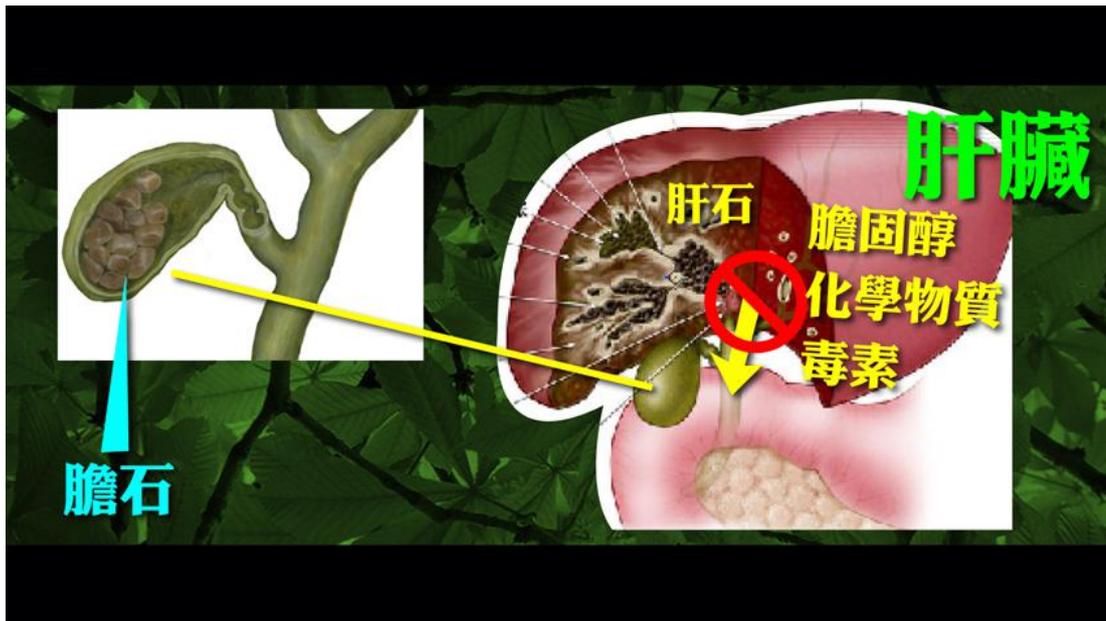
最後經大腸吸收膽汁，再次經過血液進回我們的肝裡。
當中包括了膽固醇、膽汁等等，以此方式循環。

經多次的循環，當中很多的廢物，因為反吸收的緣故，而未能隨著糞便排出；
更因著時間越久，便越濃稠；
加上這人喜歡喝茶、喝奶茶，因而導致濃稠而結石。
這些膽固醇和物質，會先積聚在製造膽汁的肝裡。

其實，每一個人，要是你來到 40 歲的時候，
你的肝石已經大過一個高爾夫球，甚至有大於高爾夫球的四倍，
是「已經」，那是你的肝石！



由於它堵塞過於濃稠，便會形成肝硬化，
它能排出的膽汁也很濃稠，這樣才會導致肝石在膽內結石。
當中的膽固醇、化學物質，加上過於濃稠，它根本不能被排出。
可想，有多少毒素累積於肝裡，便導致肝硬化。



但是，現在我們用洗腸的方式，導致膽管放大，膽便可以將濃稠的膽汁排出來。但問題是，始終未能解決最後肝內膽固醇所結出來的石。

因此，有一個洗肝膽的方法，是 Clark 早年已教導的。

現在有一個更好的方法，我本身已經做到。

於你們聽息的時候，我已經做了超過 20 次，每月只做一次。



是一個非常、非常好的方法，甚至有人本身已有膽石，並於疼痛當中，他採用這個方法，也能立即排出膽石。

我提議大家購買這本書，照足當中的指示去做，但不要單憑聽我說的便去做，一定要照足指示。

我現在非常簡化地分享出來，

問題是，他用這麼簡單的方法，導致你的膽管和肝，都可用這個方法。

因為當我們喝大量的蘋果汁，會導致體內的鈣溶化，鈣化了的膽石和肝石便會軟化至好像一塊發泡膠，於是，翌日排便時便會一併排出。這是他採用的方法。

他預計一般人基本要做十次才能完全解決。於我而言，如他所說的，在書上亦有提及，當做到第三、四次的時候，你會發覺自己健康了、身體輕了、精力充沛很多；當做到第十次的時候，你覺得自己好像年青人一般。真的，起碼，我經歷了這樣的感覺。



因為，我本身已洗腸數年，大約於兩年前，身體已改善不少。但開始洗肝膽之後，覺得腰圍的位置更瘦了，人更為精神；於日常生活中更有活力，心情也更開朗；原因是身體少了乳酸的緣故。

真的，洗肝膽後，你會發現消化力好了，吸收也有改善。因為膽汁終於可以由肝排出來，進到膽裡，再從膽進到食物裡。以前卻不能如此。

正因這緣故，將藏在肝裡面所有經年累月吃下種類繁多的食物，並消化出來的化工廠食物，可以連同膽固醇經糞便排出，因為膽汁已把這些物質沖出來。你發現，你會輕鬆一點，不會很容易就彷彿很多毒素積聚在身體裡。

但是，經過洗肝膽後，例如：你已洗了 4 次或 6 次，其實就已經要洗腎。



洗腎的做法更簡單，真是非常簡單，
 只需要尋找一種茶，一種洗腎茶，飲用一星期，
 每天泡一公升，當作是喝水，喝完它，飲用一星期。
 接著，你的小便就會非常濃烈、深色，
 甚至，有時會發現一些如玻璃碎的腎石，也一併沖出來！



但是，假如你見過一些真的患有腎石的病人，
 他們被解剖後，那些腎石是如彈珠般大小，
 很可憐，一個腎裡已有十幾顆、二十顆！真的會如此，因為時間已經很長。

所以，洗完大腸，接著，下一步想再改善身體，可以洗肝膽；
 再之後，必須先完成洗肝膽，才可以洗腎石。
 但是，洗腎石的療程，只需要買一種茶，飲用一星期。



因為，你發現有腎石問題的人，很多都並非施手術解決，而是任由他們藉小便排出，過程是非常辛苦，又有出血等問題。但使用我們這種方法，根本無須顧慮，不會有堵塞等情況，輕鬆就能夠溶解腎石。

但是，同樣在飲用洗腎茶的時候，我嘗試過後，發現它會令人喉嚨非常乾，它會使你體內鈣等物質大量流失，所以，你必須補充鈣。對於一些牙齒不算健康的人，甚至會覺得牙齒酸軟，會有這種現象，正是飲用洗腎茶的現象。

不過，若果是洗肝膽，基本上是非常舒服，並且，當你洗到第十次之後，你會發覺有大量寄生蟲由你的肝臟排出！

我是指一些很長的寄生蟲，基本上是 4 吋長，一束束地排出來。這種情況，肝膽療程的書也有提及。

所以，如果洗肝膽的時候，最好同時使用 Zapper，就能夠防止，你在大量寄生蟲排出時造成感染。因為，胡達·克拉克博士（Dr. Hulda Regehr Clark Ph.D）亦曾提及，當你身體排出寄生蟲的時候，有時，它們死亡後，會將寄生蟲體內的細菌留在我們身體裡，容易令我們無故出現數天傷風、咳嗽，但是，其實你可以避免這種問題。

在洗肝膽的同時，先使用一星期 Zapper，然後，洗肝膽的一星期，直至完結，亦繼續使用 Zapper。洗肝膽的療程，她建議，每一個月進行一次，書裡亦詳細提醒，不要在初一、十五等日子進行。他亦有解釋原因，而洗腎，則可以三個月或半年一次。

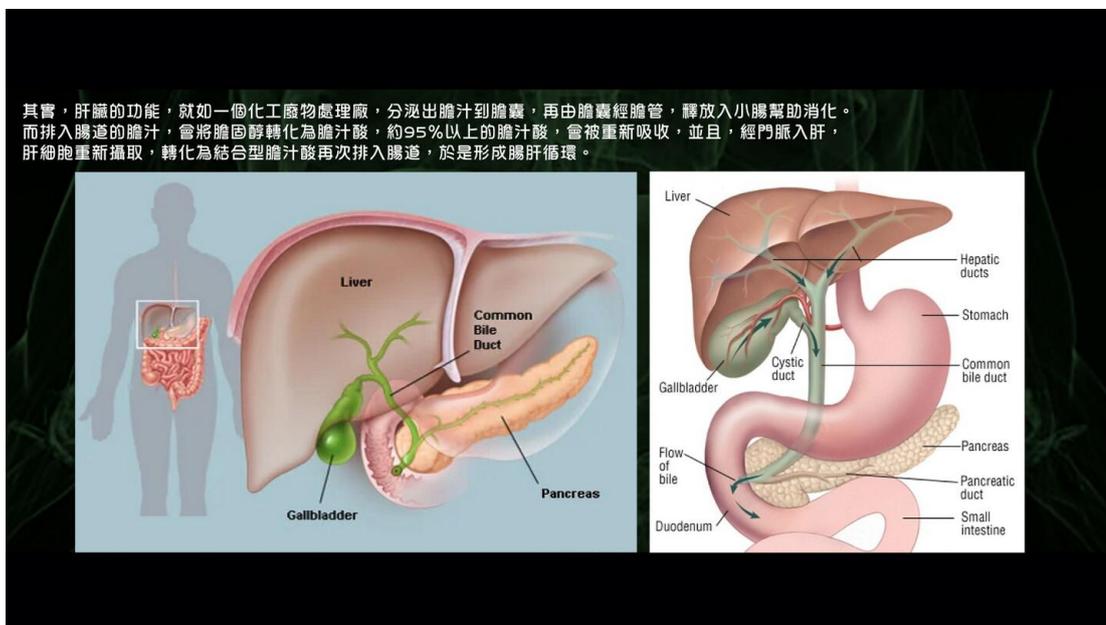
兩者加起來，真的會使你改善，你能明顯看見，皮膚不會如老人家般，是非常明顯的，你的皮膚會反倒像年青人。

最明顯，洗腸、洗肝膽、洗腎，三者加起來，你會發現當療程結束後，你的皮膚就如年輕人的皮膚般，並不會像幾十歲的皮膚，又乾、又裂，甚至反光。

影片：洗肝膽的方法

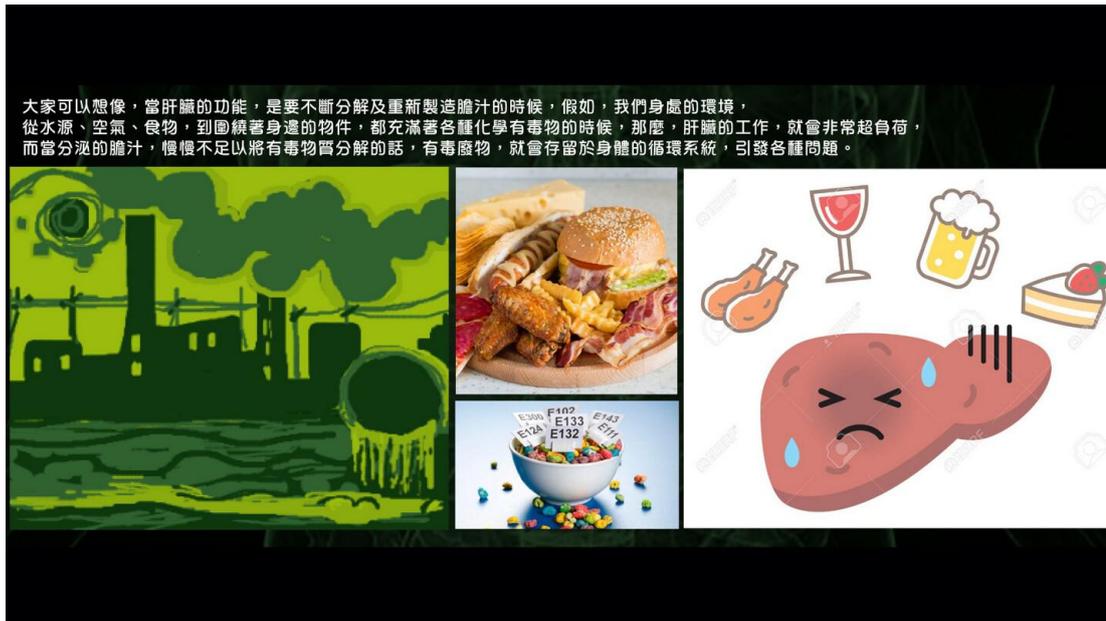
介紹咖啡灌腸療程後，日華牧師介紹了另一種，針對肝臟的排毒療程，俗稱「洗肝膽」。

其實，肝臟的功能，就如一個化工廢物處理廠，分泌出膽汁到膽囊，再由膽囊經膽管，釋放入小腸幫助消化。



而排入腸道的膽汁，會將膽固醇轉化為膽汁酸，約 95% 以上的膽汁酸，會被重新吸收，並且，經門脈入肝，肝細胞重新攝取，轉化為結合型膽汁酸再次排入腸道，於是形成腸肝循環。

大家可以想像，當肝臟的功能，是要不斷分解及重新製造膽汁的時候，假如，我們身處的環境，從水源、空氣、食物，到圍繞著身邊的物件，都充滿著各種化學有毒物的時候，那麼，肝臟的工作，就會非常超負荷。



而當分泌的膽汁，慢慢不足以將有毒物質分解的話，有毒廢物，就會存留於身體的循環系統，引發各種問題。並且，當膽汁回收到肝臟時，假如未能有效地處理，肝臟的負荷，更會百上加斤。

最佳的例子，就是有喝酒習慣的人，長年累月不斷將酒精灌於體內，讓肝臟的工作，比正常人勞累及消耗更多。因此，很多有飲酒習慣的人，到中年時，肝臟已經出現問題。故此，對於身處現代，環境已被污染的我們而言，定期洗肝膽，讓肝臟回復健康與及良好狀態，是非常重要的。

至於洗肝膽的方法，於這個精華短片中，會為大家介紹兩種，一種，是 2014 年，日華牧師錄製這套健康信息時所介紹舊的洗肝膽方法。

另一種，是近幾年間，日華牧師嘗試過，一種遠遠優勝於舊方法，新的洗肝膽方法。但當然，新的洗肝膽方法，價錢會較貴。

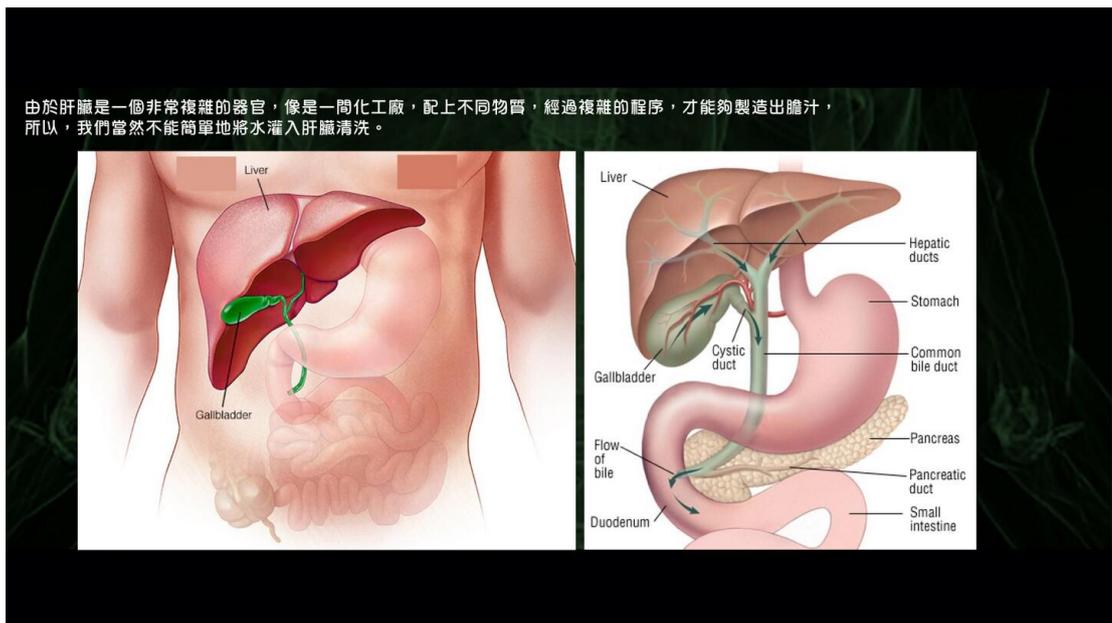
兩種方法，都會作簡單介紹。



好，先介紹第一種洗肝膽方法，
 這個方法，來自安德烈亞斯所寫的一本暢銷書《神奇的肝膽排石法》。
 顧名思義，這是一種讓我們有效排走肝膽石的方法。

大家可能會問，肝臟不同於腸道，不能灌水、灌咖啡，
 那麼，又如何洗、怎樣洗呢？

由於肝臟是一個非常複雜的器官，像是一間化工廠，
 配上不同物質，經過複雜的程序，才能夠製造出膽汁，
 所以，我們當然不能簡單地將水灌入肝臟清洗。



但作者就想到，既然，肝膽當中的結石，會造成阻塞的話，
 那麼，我們是否可以用一些外力，將這些膽石排出呢？

所以，洗肝膽的原理，就是讓肝膽於極短時間內，突然極端超負荷，令肝膽以為身體突然失衡、需要分泌大量膽汁去救自己。當肝臟發狂地製造膽汁，並且，膽管擴張的話，那麼，大量的膽石，就可以隨著膽汁一併排出。

就如一條水管，假如被一粒小石阻塞了，令水不能出來的話，解決方法，就是加大水壓，讓小石一併隨水流出來。

《神奇的肝膽排石法》，大概有 250 頁，由第四章，大約 140 頁開始，提及洗肝膽的方法。整個排肝膽石的概念，就是一方面，用幾天時間，讓肝膽可以休息一下、養精蓄銳，留待最後一天，可以發狂地製造膽汁。

另一方面，則是想辦法軟化膽石、打開膽管，令排膽石的效果更好。

另一方面，則是想辦法軟化膽石、打開膽管，令排膽石的效果更好。



The image contains two anatomical diagrams on the left. The left diagram shows a cross-section of the gallbladder filled with numerous small, green, spherical gallstones. The right diagram shows a cross-section of the gallbladder with a red circle highlighting a specific area, possibly a stone or a point of interest. To the right of these diagrams is the cover of the book 'The Amazing Liver Juice' (神奇肝膽排石法). The cover features a green leaf and text in both Chinese and English. The Chinese text includes the title '神奇肝膽排石法' and a subtitle '經典完整解析版'. The English text includes 'The Amazing Liver Juice' and 'All-in-One Book'. The cover also contains several lines of promotional text in Chinese, including '17年經典，肝膽淨化聖經！' and '淨化流程疑問&迷思，完全解惑！'. At the bottom right of the cover is the logo for 'ho 好生活'.

而整個洗肝膽程序，需時約七天。但要留意，洗肝膽的日子，最好是滿月至新月期間，甚至，整個療程的第六天，就是預備身體躺下，排出肝膽石的當天，最好是於新月當天去做，盡量避免於滿月時進行。



而七天的療程中，頭六天，是預備的過程。

每天所要做的，就是喝一公升蘋果汁，最好，是有機蘋果汁。

目的，就是藉著酸性，去軟化膽石，

並且，蘋果汁可以擴張膽管，讓膽石可以於最後一天，更順利通過膽管而排出體外。

每天一公升的蘋果汁，可以分幾次，於餐與餐之間喝，

但避免於吃飯前，或是吃飯後兩小時喝。

假如覺得不太習慣，甚至乎，喝後會不舒服的話，可以將蘋果汁加水喝。

除了蘋果汁之外，每天亦要喝 6 至 8 杯水。

而這六天的飲食，亦有考究。

正如剛才所說，以數天時間，讓肝臟有充份休息、養精蓄銳。

所以，首先，要避免吃生冷食物、喝冷飲，

因為，低溫會令肝石凝結，影響工作效能。

此外，亦需要避免吃動物性來源的食物、乳製品或油炸食物，

一方面，以免肝臟過勞，另一方面，亦避免排肝膽石時，可能令人感到不適。

因此，六天裡，基本上，是不吃肉類、奶、油等等，

最好是戒掉三白，就是白米、白糖、白麵粉，與及加工化學食品等等。

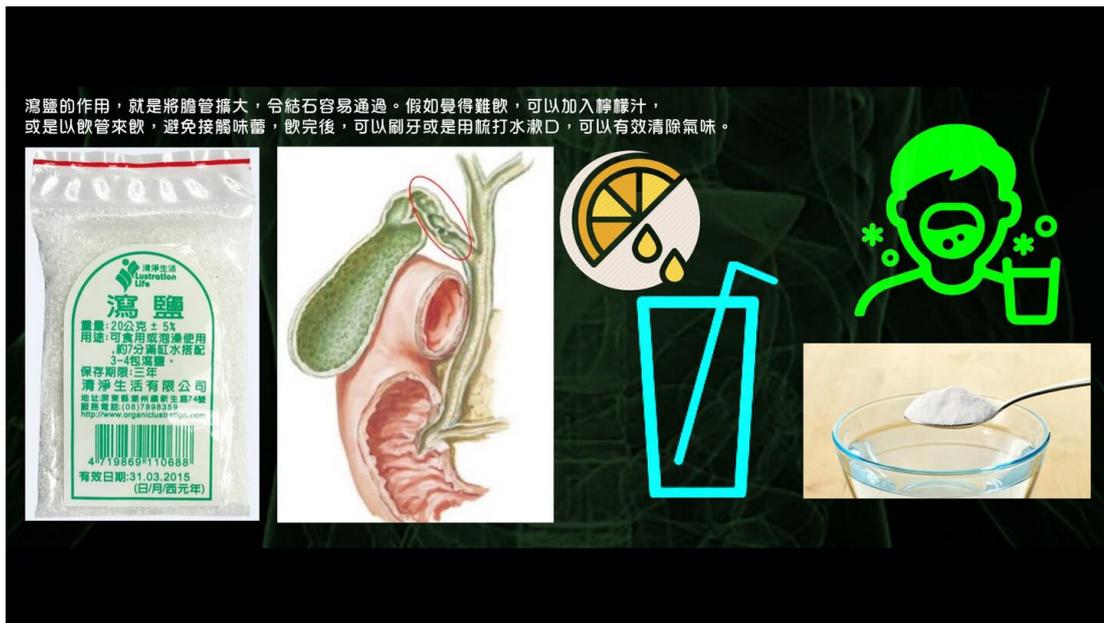
第六日，吃完早餐及午餐後，

下午 1:30 開始，除了水以外，就不可以吃或喝任何東西。

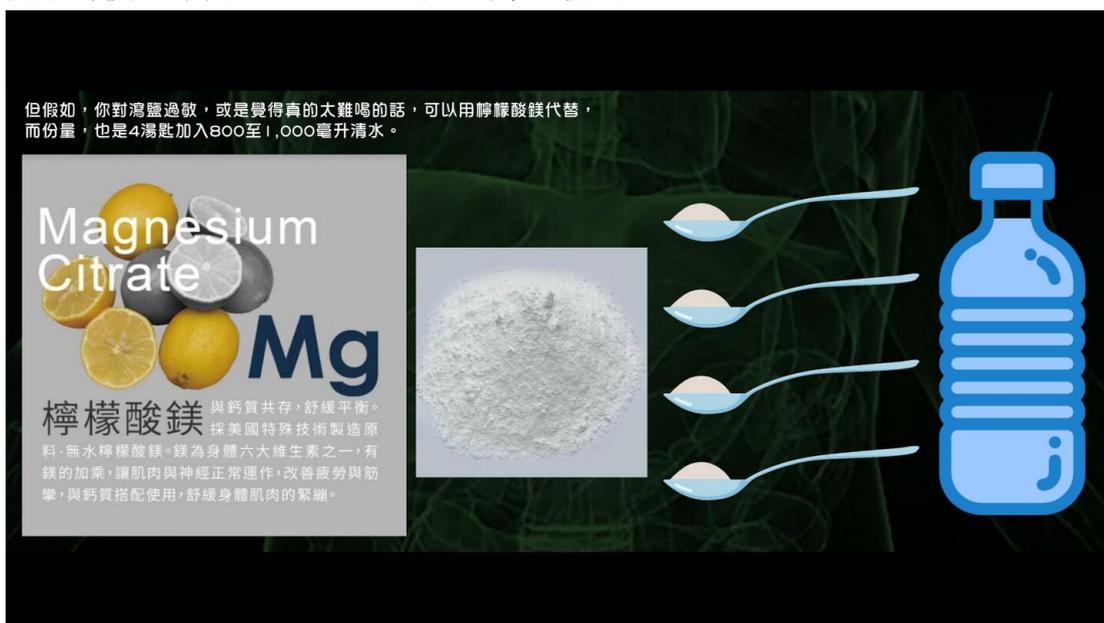
正如之前所提及，洗肝膽的原理，

就是於短時間內，讓肝臟覺得有危機，需要大量製造膽汁，將一些膽石逼出來，隨著膽汁排到大腸。
 所以，接下來，於下午 6:00，就要預備瀉鹽水，方法，就是將 4 湯匙的瀉鹽，即硫酸鎂，加到 800 至 1,000 毫升的水裡。之後，分成四杯，即每杯約 200 至 250 毫升。

瀉鹽的作用，就是將膽管擴大，令結石容易通過。假如覺得難喝，可以加入檸檬汁，或是以吸管來喝，避免接觸味蕾，喝完後，可以刷牙或是用梳打水漱口，可以有效清除氣味。



但假如，你對瀉鹽過敏，或是覺得真的太難喝的話，可以用檸檬酸鎂代替，而份量，也是 4 湯匙加入 800 至 1,000 毫升清水。兩小時後，即晚上 8:00 正，可以喝第二份瀉鹽。



到晚上 9:00，

假如當天還未有排便，或是 24 小時內，未有灌腸的話，可以先灌腸一次，以清除體內廢物。

到晚上 9:45，

榨取 200 毫升西柚汁，再混入 125 毫升橄欖油。

放入一個可以完全緊閉的器皿，例如 lock & lock 的密實杯，用力搖晃大約 200 下，讓西柚汁與橄欖油，完全混和，混和後，大約在 10:00，一口氣喝完整杯西柚橄欖油。

假如覺得味道太難喝的話，可以加入適量蜂蜜。

然而，最重要的是，要在少於 5 分鐘內，一口氣喝完。

當喝完之後，需要立即平躺，

再用一、兩個枕頭，將你的頭墊高，頭部需要高過腹部。



如果這個動作，不太舒服的話，可以選擇向右側躺，並且，將腿曲起，靜靜躺下最少 20 分鐘。這時，你會感到膽石慢慢移動。



如果可以的話，就入睡至另一天。

假如，晚間覺得便急的話，也可以上廁所。

到了第二天，大約早上 6:00 至 6:30，可以起來喝第三份瀉鹽，之後，再去睡一回。

到早上 8:00 至 8:30，再喝下第四份瀉鹽。
這時，應該已經排便一、兩次了。當中會發現，膽石是被一併排出來。

之後，到早上 10:00 至 10:30，可以喝一些果汁。
到了中午 12:00 左右，可以吃一些水果，
再過一小時後，可以吃一些正常，但較為清淡的食物，
全個洗肝膽過程，就會完成。
而往後的幾天，仍然應該吃一些清淡的食物，作為補食。

這就是平價版本，舊式洗肝膽的方法。
如果大家想知道更詳細的步驟及解說，可以自行參考《神奇的肝膽排石法》。

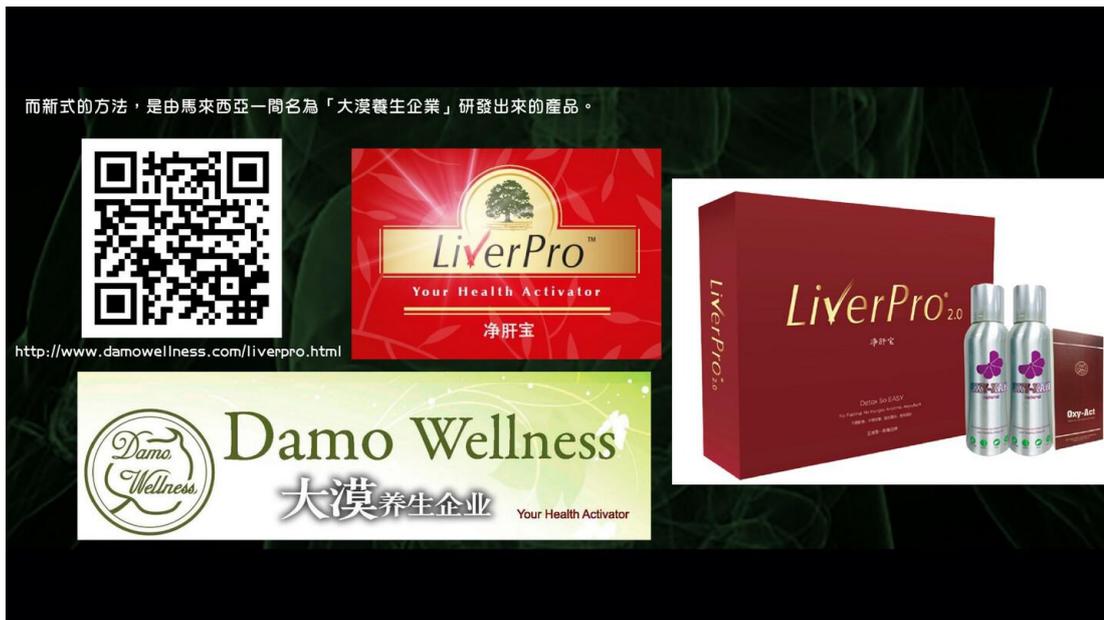
其實，對於舊版洗肝膽而言，
日華牧師於 2014 年的時候，已經親身嘗試了超過 20 次，
當中，也可以排出膽石。

然而，當日華牧師嘗試過新式的洗肝膽後，就不再用舊式的洗肝膽方法了，
原因，除了連續幾天飲一公升蘋果汁，可能會帶來胃痛之外，
其實，瀉鹽亦是較為難喝。

再加上，新式的洗肝膽療程，於排膽石的數量上，比起舊式那種，要多好上幾倍。

但大家可以想想，日華牧師已經嘗試了超過十次的洗肝膽療程，
膽石的數目，理應會越來越少。
然而，當用了新式的方法，排出來的膽石，竟然比進行多次舊式療程後，最少還要多 5 倍，
並且，排出來的時候，感覺亦更為輕鬆。
所以，於效能上，假如經濟許可的話，都應該選擇新式的方法。

而新式的方法，是由馬來西亞一間名為「大漠養生企業」研發出來的產品。
這產品，不需要大家用六天時間預備。
然而，大家都可以於使用前數天，慢慢減食，
及進食一些較為清淡的食物，甚至是自己煮的瓜類，令排毒的果效更好。



他們的療程，只需要兩天，
兩天也是同樣以輕食為主，傍晚 6:00 後，不吃固體食物，
假如肚子餓的話，可以喝果汁充飢。

晚上 8:00，則吃 10 顆稱為「富生氧」的草藥，兩晚則合共 20 粒，
目的，是用來分解毒素，與及放鬆肝管、膽管、胰臟管、小腸和大腸。

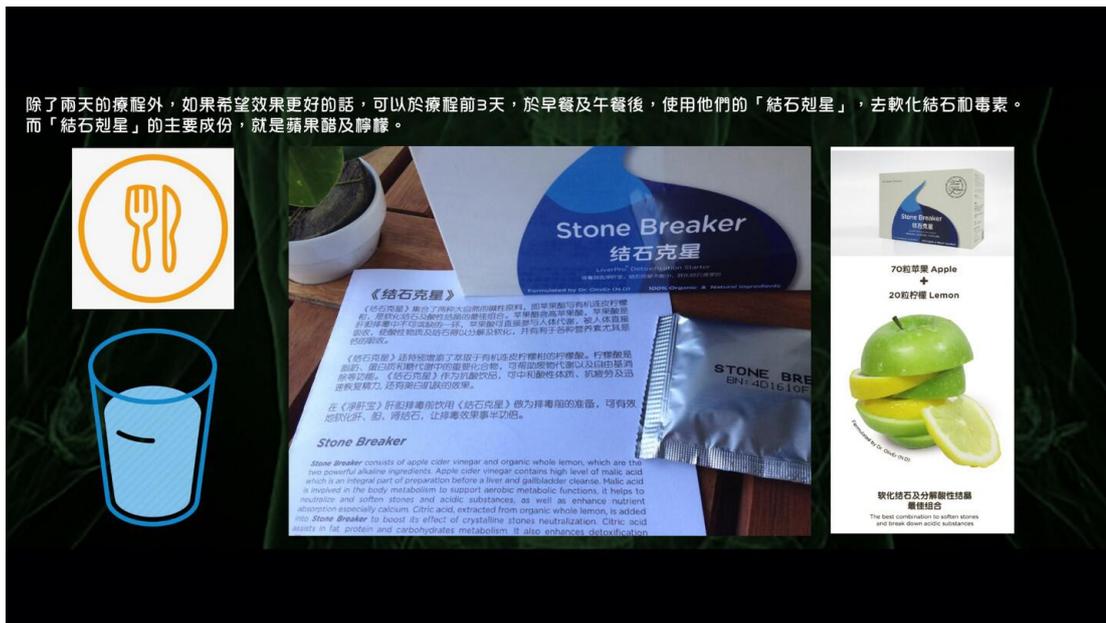
到了晚上 10:00，喝一支由山竹果汁與橄欖油混合而成的「富生源」，於搖勻後服下。
值得留意，富生源屬於果汁及油類，所以，平時最好放於冰箱。
於飲用當日，才拿出來，等到變成室溫後服用。

之後，就如舊方法般，需要立即平躺 20 分鐘，甚至乎，睡到明天。
中間如果感到有便意的話，可以隨時上廁所。

到了第二天的早上，上廁所的時候，應該會看到有膽石排出。
但如果有些人，遲遲未有便意的話，
可以選擇喝一些加了少許鹽的暖水，會對排便有幫助。

到了中午、下午，也可以吃一些清淡的食物，
而到了晚上 8:00，可以進行第二天的療程，先吃「富生氧」，
到晚上 10:00，則喝「富生源」，
之後，立即平躺 20 分鐘，甚至乎，睡到明天，
於明天排便後，就完成整個兩天的療程。

除了兩天的療程外，如果希望效果更好的話，
可以於療程前 3 天，於早餐及午餐後，使用他們的「結石剋星」，去軟化結石和毒素。



而「結石剋星」的主要成份，就是蘋果醋及檸檬，屬於酸性飲品，因此，假如一次過飲用時，覺得胃部不適的話，可以選擇多加一些水，並且，分幾次去喝完一包。飲用後，可能排尿的次數會較為頻密，這是正常的排毒現象。

至於完成兩日療程後，大家可以想像，肝臟經歷了一次瘋狂的工作時間，所以，需要好好休息及補充能量。因此，於兩日療程的最後一個早上排便後，連續七天早上，也要服用他們設計的「生源」，以 250 毫升熱水，沖一包以杜仲為主，配以枸杞、紅棗、文冬老薑及糖蜜的飲品。



於這裡，值得留意，正如早前所提及，當肝膽排出膽石後，會進到大腸，所以，是會直接增加大腸負荷。

因此，日華牧師提議，
大家要先有三個月灌腸習慣後，才可以開始洗肝膽。
並且，應該用新版方式。

洗肝膽的話，一般可以一至兩個月洗一次，
先連續洗幾次，之後，可以時間隔遠一點再洗。

另一點，就是洗肝膽療程當中，
喝了由山竹果汁和橄欖油混合而成的「富生源」之後，
一定要平躺一段時間，最少一小時，甚至乎，睡到第二天。

因為，假如你不聽指引，不平躺的話，
有機會，當膽石排出來的時候，由於你沒有平躺，因此膽管沒有適當擴張，
令膽石在未軟化的情況下，就強行沖出來，就如玻璃般排出，令你受傷。
所以，一定要照足指示去做，這樣，才會得到最大的益處。

並且，日華牧師分析，為何新版的洗肝膽方法，能夠排出更多膽石呢？
原因，是因為療程中的物品，能夠更有效將膽石軟化，
因此，排出來的時候，不單數量較多，並且，會更為舒服。
所以，假如沒有平躺的話，大量膽石排出時，就會自害己命。

正正由於排肝膽石，是要肝膽大量工作，將膽石逼出來，
因此，假如身體宣告強壯、血氣不夠，
甚至本身肝膽石已經過大的話，也不適宜洗肝膽，
所以，女性生理周期期間，或是患上傷風感冒的話，也不適宜洗肝膽。
同一道理，身體不能正常飲食、已經不能正常排便的人，也不適宜洗肝膽。
至於詳情方面，可以詢問「大漠」的營養師。

最後，新版洗肝膽的廠家，亦有腎臟排毒療程，可以於洗肝膽後使用。
原因，從中醫角度，有肝腎同源之說，
而「大漠養生企業」的腎臟排毒療程，是於洗肝膽後，連續七天使用。

但日華牧師提醒，最好是洗肝膽四次之後，才開始服用洗腎茶。
而腎臟排毒療程，是每天早餐前，以 250 毫升熱水，沖一包「生源」。
這是原本於洗肝膽後，已經需要飲用的飲品。
而午餐及晚餐前，則以 250 毫升溫水，
沖一包由檸檬柑及特製草藥配方而成的「強腎寶」

平日的任何時間，則以 1,000 毫升的溫水，

沖 1 至 2 包，由香茅和香蘭葉製成的「淨肝茶」，於整日間，分幾次慢慢喝。

而於腎臟排毒的七天期間，也應該以清淡飲食為主，避免吃加工食品及飲品。並且，至少喝三公升的水，包括白開水、果汁及淨肝茶等等，以增加排尿。

最後，值得留意，

由於腎臟排毒的原理，是以草藥軟化腎石及增加排尿，所以，假如已經開始了洗腎，並且已知自己有大顆腎石的話，就不適宜進行腎臟排毒療程。有需要的話，應先詢問「大漠」的營養師。



問題二：今天看見你，實在非常明顯，看見你的樣貌，就好像看見一個中學生，是年青人的皮膚，又白又滑。你覺得這些療程：洗腸、洗肝膽、洗腎，對於你現時的皮膚，這種返老還童的情況，佔了多少百分比的貢獻呢？

答：可以說是很大功效！

因為，當一個人改善自己的內臟，其實，問題是出於你的內臟過勞。

就如一輛汽車，假如是一輛車的引擎磨損（worn out）；

與這輛車突然被異物堵塞（jam）引擎，每次開動都磨損著引擎，兩者是很大分別。



若果是過勞，你可以說是正常，運作（run）到老化了、殘舊了；
但是，若果是被異物堵塞，那麼，這輛汽車很快就會損毀，並且，這件異物，是不需要的。

問題是，我們的內臟，事實上，以現時的西醫來說，
怎可能幫人取出肝石呢？怎可能？
西醫甚至連 X 光（X-ray）也無法照出問題，更遑論解決。
他們只會說：「沒有，你不會有事的，這些位置痛是正常的。」
再照，直至照到有肝硬化，便說：「沒錯，正是可能有肝硬化。」

然而，在肝硬化之前，所引伸的問題，
是你的肝，根本無法排毒；無法將它自己化解的所有毒素排出肝外，
原因正是肝石，是肝石堵塞，導致你疼痛。

所以，用這種方法，其實會導致你整個內臟都輕鬆了，
那麼，你身體最大的器官，就是皮膚，自然就會透過皮膚反映出來。

因為，這是你身體最大面積的部分，正是你的皮膚，是你身體其中一個器官。
當我們解決了身體內臟的問題，你會發覺，你的精力、心情，
以至整個身體的狀態，都會年青很多！

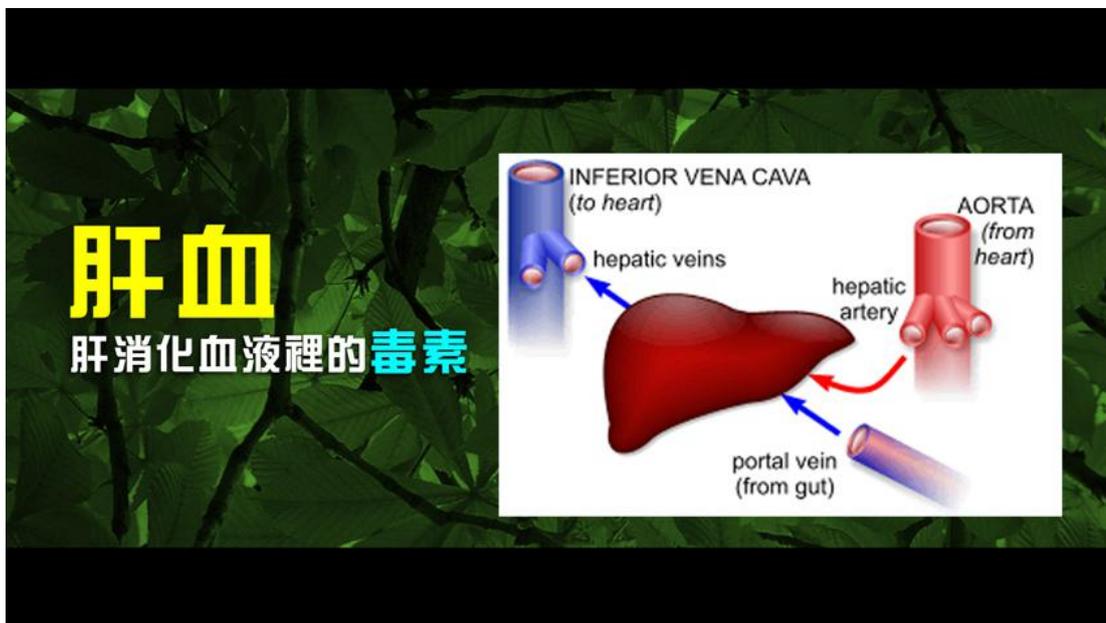
問題三：我洗了兩次肝膽後，發覺如果與洗腸比較，洗肝膽有一種很乾淨的感覺，全個身體也很乾淨、很輕鬆，當然，那一種健康感都回來了。但是，有一種很強烈的乾淨感，不知道為甚麼，未知當中會否有一個理由呢？洗腸會覺得身體裡很暢通、很舒服，而洗肝膽，卻會感到很乾淨的感覺。

答：沒錯，的確會這樣。其實是一個惡性循環，如果，你每次的大便，都根本無法消化所吃的食物。

本來我們消化油類及毒素，這兩個工作，基本上都倚賴肝臟進行。



消化毒素，是肝消化血液裡的毒素，就是我們俗稱的「肝血」，完全消化血液裡的毒素，



但是，我們大便裡，所有我們進食的固態（solid）食物和油類食物，都是由肝排出膽汁，經過膽管，再去到食物，消化這些油類。

所以，肝，基本上是做兩個最重要的工作，就是消化地球上最濃縮的能量 —— 油。



不論它是維他命的油類，或是食物的油類，並且，它亦是消化你身體裡，所有我們經過一天勞累、進食的食物、自身乳酸產生出來的毒素，全都是由肝去處理。



然而，如果這兩方面將肝拖垮了，那麼，我們的身體豈不是會很辛苦嗎？我們所承受的疲倦，會不斷重複（repeat）疲倦，因為乳酸沒法離開，身體無法排走這些毒素的話，它存在你的身體裡，會成為一種疲倦。

正如我們的身體會過熱、血壓會過高、膽固醇會積聚在血管裡。為何血裡面有這麼多這些東西？因為肝臟處理不來，對不？因為它已堆滿了。

你有否見過一個焚化爐，或者一個專門燒垃圾的垃圾站，如果已經堆滿垃圾，它沒辦法再燒時，那再堆垃圾進去，能進得了嗎？進不了！。那些垃圾就停在原地。

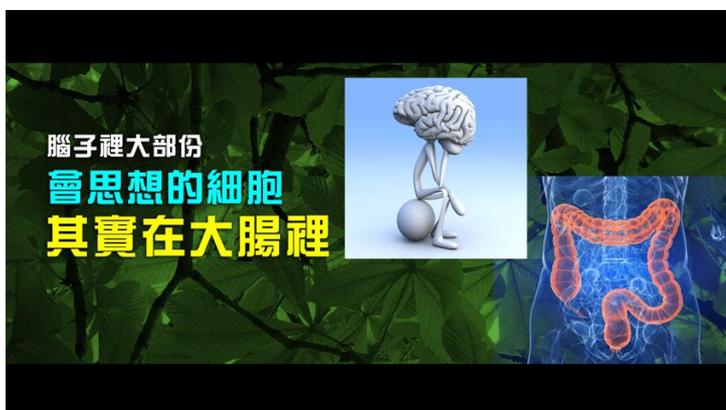
但我們的血液不會讓垃圾停在原地，它會在你的身體繼續循環，所以你的身體就一直在惡性循環中。

身體為何要清除這些毒素、乳酸呢？
因為它們會拖垮身體所有機能。



現在我們有大量這些東西在身體運行時，那你的身體就會覺得很辛苦，吃東西又會很累，就算連消化食物都會很遲緩，就是因為身體有一種很髒的感覺。因此，當我們洗了肝膽的話，我們身體裡面主要排毒的機能，就產生了最大的改變。

所以，我們洗腸時，其實就解決了我們身體大部分的酸性。因為我們的腸道，是我們第二個大腦。現在發現，我們腦裡面有大部分，我們所講「會思想的細胞」，其實存在我們的大腸裡。



我們的大腸為何這麼重要呢？
是因為它幫助我們處理身體的酸性，否則差一度我們就會死，是死亡！

所以我們的大腸，甚至是有大部分，
我們腦裡面能夠思想的細胞，其實是存在大腸裡。
它每天也在做一個非常繁重的工作，就是一定要平衡我們的酸鹼度；
太酸太鹼都不行，我們不能夠生存，差一度，我們就斃命。
所以，它用很多很急劇的方法，去處理這些酸性。

但如果我們用洗腸的方法，
就已經幫輕了身體處理一個很重要的問題 —— 解決酸性。
但問題，這些酸性，指的是大腸跟宿便的關係，
如果是血液裡面的酸性，便永遠都跟肝脫不了關係。

中醫也說，肝血……肝血，
你的肝是一定要照顧好，要在指定時間睡覺養肝、養肝。
可是中醫沒有告訴你怎樣解決肝石。
因為肝臟也動不了，堵塞了。

你想想，這有多恐怖！
整個肝能夠運作的循環也已經堵塞了，那你用甚麼中藥搞定它？
沒有了！沒東西可以搞定它了。

所以我們知道，西醫有西醫霸權，但它有它的好處；
中醫也有中醫的好處，但中醫還未知道怎樣解決這問題，
只有現在我們所分享的自然療法，藉著洗腸和洗肝膽石能夠解決。

但自然療法的王牌，原來一直以來，佔了九成的威力，就是洗腸；
由洗腸到洗肝膽，再到洗腎，所以不要輕易貶低它。

除非你真的有比它更好的，那你告訴我，祝福我吧！
如世上還有療法比它更好，我是很樂意知道。
但是，如果那東西根本是不值一顧，無聊透頂的話，
那你就不要貶低它，說某些東西比它好。

影片：身體乳酸和毒素的循環（回復青春）

今篇信息中，日華牧師提到如何解決身體的酸性問題。
而關於大腸內宿便的酸性問題，基本上，只要如早前主日所分享，
進行咖啡灌腸療程，就已經可以解決了。

但是，如果酸性問題，是出現在身體的血液中，那麼，就必定是與肝臟功能衰退有關。

就如我們健身後，肌肉會因無氧運動而產生大量乳酸，並流入血液，一旦人體出現毒素或乳酸，肝臟就會負責分解並清除。

基本上，在第一天，肝臟已經可以將血液裡的乳酸，清除三至四成；第二天，再清除五成，這時，運動後所產生的乳酸，只會剩下約兩成；到了第三天，餘下兩成也會被肝臟完全清除。

所以，一般而言，我們健身後的身體酸痛，只會停留三天。意思是，身體內的乳酸，在三天內，就會由 100% 減至 0，這是乳酸在身體內的一個循環。

但是，假如我們的身體，有太多其他毒素的話，肝臟根本無法及時處理。於是，就會出現一種情況，第一天，身體因運動產生的乳酸，沒有任何變化，是完整的 100%；第二天，乳酸沒有任何變化，仍維持在近乎 100%。

因為，你體內早已有很多不同毒素，肝臟早已疲於奔命、處理不來，根本沒有任何餘力，再去處理因健身而額外出現的乳酸。

到了第三天，你的身體已經習慣了這些乳酸的存在，這時，肝臟最多只能消除 10% 乳酸，即是還有 90% 殘留乳酸，如此類推，可能要到第十天，乳酸才能減至 50%。

我們經常感到疲倦，亦正是這個原因，因為，身體疲倦的感覺，主要是來自乳酸，假如我們的身體，早已存在太多毒素，肝臟無法及時清理，這些遺留在肌肉和血液裡的乳酸，就會使我們產生疲倦的感覺，直至乳酸能夠被清除，我們才會覺得精神起來。

就如上述所說，假如我們的肝臟能正常清理血液中的毒素，其實，運動後身體的乳酸，是不可能遺留超過三天。

不過，當體內毒素過多，肝臟無法及時清除，乳酸就會留在身體超過三天，與此同時，假如身體仍不斷出現新的乳酸，那麼，就會形成一個惡性循環，乳酸的累積，就越來越多。

就如一條河，假如清理垃圾的速度，慢過人們掉垃圾的速度，那麼，河裡的垃圾，只會越來越多。

同樣，當肝臟清理血液裡毒素的速度，慢過血液毒素增加的速度，自然，我們的血液裡，就會有越來越多的毒素和乳酸污染。所以，現在我們就明白，為何人的年紀越大，就越是失去精力、越容易感到疲倦。

因為，隨著年紀增加，身體的機能就每況越下，不單肝臟的排毒機能下降，甚至，大腸的宿便亦會隨著歲數越積越多，導致體內毒素不斷攀升，惡性循環下，乳酸也是越來越多，根本無法及時清理。

年青時，血液裡的毒素走到肝臟，就會即時被處理、排出體外，但年歲漸長，毒素長年累月積聚，肝臟早已不勝負荷，無法完全清除，而這些帶著毒素的血液，會繼續流到身體不同部位並停留。

起初，我們只會覺得比以往更容易疲倦，但是，疲倦亦是有極限的。當身體因為乳酸增多而疲倦，而且要在疲倦下，勉強維持運作，那麼，身體就必須作出取捨，慢慢放下其他工作。例如：慢慢放棄生長肌肉、放棄新陳代謝、放棄面部或身體其他部位的皮膚更新，甚至拖延處理老化或瀕死的細胞。

那麼，實質會出現甚麼問題呢？

當毒素走到臉上，會令皮膚失去彈性，並累積在鼻子上、眼皮上和臉上。



所以，身體越差的人，鼻子就會越來越大、出現眼袋和黑眼圈、臉皮亦會越來越厚，甚至顯得老態，出現很多皺紋及黑斑。

除此之外，身體任何能夠存放垃圾的地方，也會堆滿毒素，所以，當一個人樣子變老，其實是代表這人的身體機能，已無法處理毒素，因而出現老化。

中年發福亦是這個原因，因為，身體會將未能處理的毒素和乳酸，藏在脂肪裡，所以，當人到中年，男性就會出現大肚臍，女性則會出現下肢腫脹等問題，並且，身體肌肉亦會開始減少和萎縮，導致體能和力量大幅下降。



現在我們就會明白，為何老年人會越來越矮，因為，他們的身體，已累積了太多毒素，身體大部分能量，都用在排毒上，導致無法再維持原有的體重和身高，肌肉和關節就不斷萎縮，且無法補回。

因此，為何咖啡灌腸和洗肝膽的療程，可以令我們的身體回復健康和青春，因為，咖啡灌腸，能夠將我們大腸裡的宿便全部排出，大幅降低身體的酸度，同時也大大減少肝臟排毒的負荷。

而洗肝膽，則能夠清除肝臟和膽囊內的肝石和膽石，令肝臟和膽囊的功能回復正常。如此，身體就可以正常地清除毒素和乳酸，消化系統亦能夠正常運作，減輕消化的負擔，令身體可以吸收到足夠的能量。

所以，有灌腸和洗肝膽習慣的人，胃口反而會變小，因為，他們的消化和吸收能力得到了改善，即使食量下降，仍能吸收到足夠能量，應付身體更新細胞的工作。

相反，肚臍越大的人，代表他們的肝臟越大，在暴飲暴食和少運動的情況下，他們消耗的能量比普通人少，但食量卻會比別人多。

因為，即使他們吃了大量食物，身體也不會吸收，並且，是實在沒有辦法吸收，而這些吃進了身體的食物，在無法消化及吸收下，就會變成毒素，最終，成了脂肪和宿便。

而肝臟，亦會因為工作量太大、無法休息，導致開始發炎，同時，累積太多肝石後，肝臟就會腫大，變成脂肪肝、出現肝炎，最後，甚至會發展為肝硬化和肝癌。

然而，假如我們懂得進行正確的咖啡灌腸和洗肝膽療程，並食用足夠的脂質性維他命 C，那麼，身體的宿便和肝膽石，就會完全清除，令身體可以正常排毒和清除乳酸，如此，身體就可以回復至少十年的青春和健康。

問題四：關於這個洗肝膽的療程，有一些教會肢體在過程中，出現一些比較激烈的排毒現象。例如在正式做洗肝膽之前的幾天，要喝蘋果汁的時候，都發現會有頭痛，然後，在那星期都有長青春痘的問題。有甚麼辦法可以緩和這些排毒現象呢？

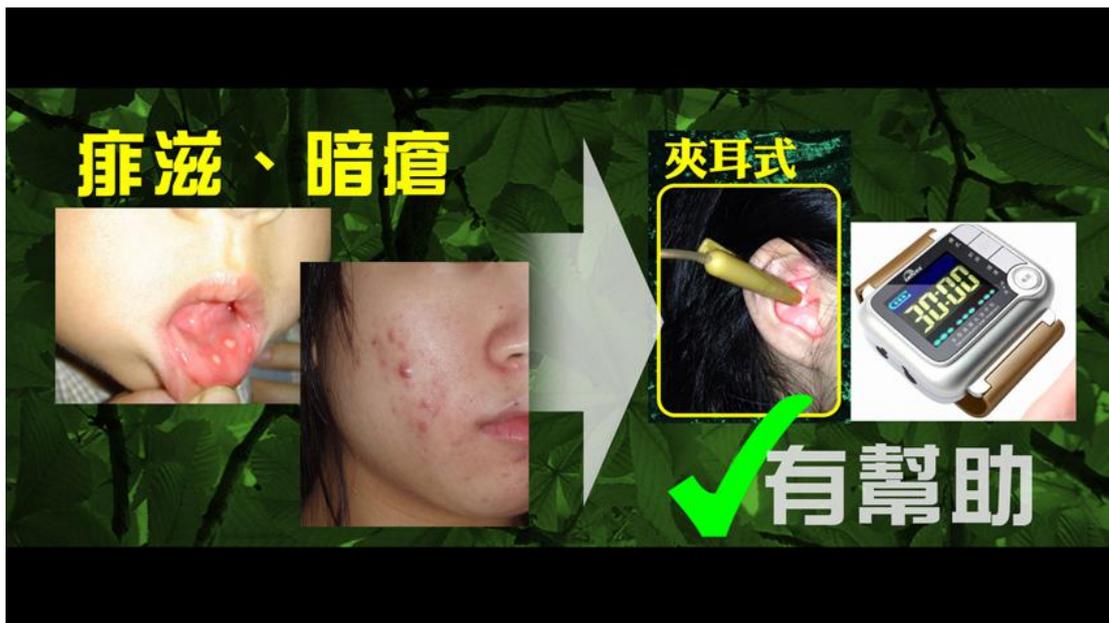
答：要看看那個人是哪一類型。
身體體質酸性高，或是男性喜歡吃肉，都有這個現象的。
我自己本身第一次洗肝膽的時候，也已經開始有這個現象。



一直持續到後來，由現在算起的前幾次，我發現，可以用血清機來止頭痛。於是，我就將它用在洗肝膽中，發現都能解決。所以，這證明，它那種應該是喝了蘋果汁之後，所可能導致一些發炎現象；又或者導致血管因為大量廢物排出，而被堵塞的現象。



我發現，在這過程中，用血清機一樣能解決頭痛的現象。
 相對來說，如果是之後長口瘡、青春痘之類，我反而是沒有。
 但如果之後真的長口瘡、青春痘，似乎用血清機都會有幫助，因它對我來說是很見效。



我在洗肝膽的五天內喝蘋果汁，
 早期時，第一年的第一天就已經開始頭痛了，是一直痛、越痛越劇烈！
 到了第五天就很辛苦，要臥在床上洗肝膽。
 但後來用了血清機後，一直天天用，
 到了第五天，要洗肝膽前，用橄欖油時才痛。就算已用血清機也還痛。

如果這樣看來，用血清機也會解決很多其他激烈的排毒現象。



因為本身排毒現象，如果很快讓毒素離開身體，是不會有排毒現象的。
血清機，基本上會幫助你身體的血液循環，起很大的幫助。

再加上，排毒現象要視乎是哪一類。
如果是會發炎、腫痛的，就要用膠質銀（Colloidal Silver）。



因為，如果那些基本上不會影響你可能會發炎、患病等等的，用血清機是沒問題的。
但如果是口腔裡面，或者是傷口發炎之類，那始終是要消毒，用消毒的方法處理。
譬如用膠質銀漱口，防止牙齒發炎，或者牙瘡這些現象的出現。

問題五：日華牧師，在做洗肝膽的療程之前，是否最好先完成一個完整的洗腸療程，是更加好的呢？

答：對！一定的！
如果你完成了療程，再另外多洗腸三個月之後，才可以去洗肝膽。



因為，本身洗腸療程，已經導致膽裡面，部分的膽石都洗出來了。
 如果你完全沒有洗過腸，卻突然間洗肝膽，就應該不太可行，
 因為一次性太多膽石出來，就有機會感到辛苦。

由於這個方法，是一個人，本身有大量膽石，
 每次排出都很辛苦的情況下，而發明出來的。
 用了它之後，就算有大量膽石，都不會傷、不會痛，
 所以，這方法是很有效的。

雖未必會痛，但如果本身我們第一次做，為了安全起見，始終是先洗腸，
 導致少部分的膽石已經離開了身體，才去洗就會舒服很多。

影片：第一次洗肝膽療程與每年的療程

於總結這段健康信息時，值得大家留意，就是幾種方法，也有非常好的果效。

然而，由於弟兄姊妹過去未曾做過，
 故此，假如同時一併開始的話，當中的「排毒現象」，將會令我們吃不消。

正如二十多年前，日華牧師分享「氧份療法」信息時，
 我們已經明白到，甚麼是「排毒現象」。

其實，身體的機能，是非常聰明，會因應身體的狀態，而不斷作出調節，
 排第一，當然是保命，將所有資源用於維持生命，而其他事情，也可以暫時不理，
 例如：將毒素變為脂肪，或是藏於皮膚裡不處理，亦因此，年紀大的話，會有老人斑。

但當人開始改變生活習慣，甚至進行排毒療程的話，身體就會有餘力，去處理其他問題，修復破損的部分，讓人回復青春。過程，亦會產生「排毒現象」。

所以，日華牧師強調，不能一次過開始所有療程，必須循序漸進，於最安全的情況下進行。而最先的步驟，就是進行咖啡灌腸療程。完成療程後，可以建立每天咖啡灌腸一次的習慣，讓身體有效地排出宿便及處理身體的各樣問題。

當建立了每天咖啡灌腸的習慣後，再持續進行三個月，就可以開始嘗試洗肝膽。而時間，要配合新月。

當建立了每天咖啡灌腸的習慣後，再持續進行三個月，就可以開始嘗試洗肝膽。而時間，要配合新月。

每天咖啡灌腸



三個月

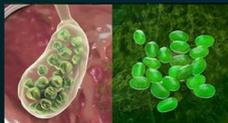
The diagram illustrates a three-month regimen. On the left, a grid of icons shows a coffee enema being performed daily. A large blue bracket underneath this grid is labeled '三個月' (Three months). A yellow arrow points from this routine to a product box for 'LiverPro 22' and two bottles of capsules. Below the product, there are two images: one of a human gallbladder filled with green stones, and another of several green capsules.

所以，基本上每個月都可以洗肝膽，連續洗幾次，最主要是配合新月的時間。洗了四次肝膽後，才可以開始做腎臟排毒療程，這是最安全的。而往後，也可以於洗肝膽後，再做腎臟排毒療程。

洗了數次肝膽後，已經可以按著自己的情況，每隔幾個月，才洗一次。但灌腸的習慣，如果可以的話，就仍然每日維持著，甚至乎，每隔一至兩年，就抽時間，做一次咖啡灌腸療程。

洗了數次肝膽後，已經可以按著自己的情況，每隔幾個月，才洗一次。
但灌腸的習慣，如果可以的話，就仍然每日維持著，甚至乎，每隔一至兩年，就抽時間，做一次咖啡灌腸療程。

每隔幾個月才洗一次



每日維持灌腸



當配合適當飲食、運動及 Supplement 的話，
這些自然排毒療程，必然會使我們的健康，得到大幅度改善，
甚至乎，讓我們平日都可以精力充沛，
有足夠的體力和精神，兼顧生活及屬靈事奉，完成神給予我們的使命。

當配合適當飲食、運動及 Supplement 的話，這些自然排毒療程，必然會使我們的健康，得到大幅度改善，
甚至乎，讓我們平日都可以精力充沛，有足夠的體力和精神，兼顧生活及屬靈事奉，完成神給予我們的使命。



好！最後，我想每一個人也宣告三次：
「感謝神！賜我這套信息去完全改善我的身體！」
Amen！Amen！Amen！

最後，我們學到任何東西，也歡呼鼓掌多謝神！
Amen！Amen！感謝主！