A collection of military medals and a compass on a wooden surface. The medals include a red ribbon with a circular emblem, a blue ribbon with a circular emblem, and two silver star-shaped medals with circular centers. A pair of gold-rimmed glasses and a thin metal rod with a red handle are also visible. A compass is in the bottom left corner.

葛森療法 香港支援站  
The Gerson Therapy

# 家居設置 – 一個無毒的家

主講：*Brenda Soong* 宋聲怡

*Certified Gerson Home Set-up Trainer*

葛森認證家居培訓師

提供非醫療葛森家居設置及培訓

[info@gersonhksupport.com](mailto:info@gersonhksupport.com)

[www.gersonhksupport.com](http://www.gersonhksupport.com)

家居設置



# 我們將討論

1. 如何開始
2. 廚房的注意事項和設置
3. 在家裡找協助
4. 移除/替換室內污染物和毒素
5. 電磁場
6. 室外污染物和毒素
7. 空氣和水的淨化

# 如何開始

1. 擬定你的葛森療程
2. 購置設備
3. 採購食物
4. 購置灌腸用品及設立灌腸區
5. 採購補充劑
6. 採購其他用品
  - 在家裡找援助
  - 移除/替換室內外污染物和毒素

<http://gerson.org/gerpress/supplies/>

# 張貼日程表 - 例子

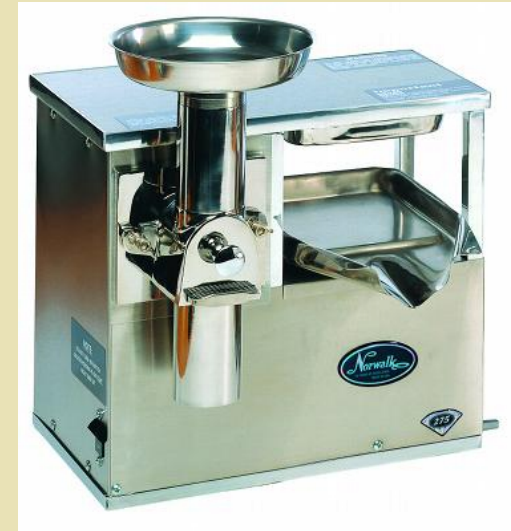
	咖啡灌腸	用餐	有機亞麻仁油	鉀化合物溶液	鹽酸&胃蛋白酶	研磨冷壓有機蔬果汁	胰臟酵素	菸鹼酸(B3)	肝臟粗萃取物	魯格爾試劑
早上6:00	咖啡									
早上8:00		早餐		4茶匙	2膠囊	柳橙	3錠	50毫克		3滴
早上9:00				4茶匙		葉菜綠汁				
早上9:30				4茶匙		葫蘿蔔蘋果汁				3滴
早上10:00	咖啡			4茶匙		葫蘿蔔蘋果汁		50毫克		3滴
早上11:00						葫蘿蔔汁			2膠囊	
中午12:00				4茶匙		葉菜綠汁				
下午1:00		午餐	1湯匙	4茶匙	2膠囊	葫蘿蔔蘋果汁	3錠	50毫克		3滴
下午2:00	咖啡			4茶匙		葉菜綠汁				
下午3:00						葫蘿蔔汁			2膠囊	
下午4:00				勿用		葫蘿蔔汁			2膠囊	
下午5:00				4茶匙		葫蘿蔔蘋果汁	3錠	50毫克		3滴
晚上6:00				4茶匙		葉菜綠汁				
晚上7:00		晚餐	1湯匙	4茶匙	2膠囊	葫蘿蔔蘋果汁	3錠	50毫克		3滴
晚上10:00	咖啡									

參考資料來源：救命聖經 + 葛森療法（柿子文化）

# 購置設備

## ◆ 2步驟的榨汁機

<http://www.nwjcal.com>



# 購置設備

- ◆ 廚具
- ◆ 食品慢磨器
- ◆ 第二個冰箱
- ◆ 淨水器



# 安全的廚具

- ◆ 不銹鋼
  - 緊密貼合蓋



- ◆ 搪瓷

- ◆ 玻璃

- ◆ 陶瓷的 — <http://www.rebeccawood.com/health/healthy-cookware/>

# 採購食物

- ◆ 查找有機食品和亞麻籽油供應商
- ◆ 張貼日常食品和蔬菜汁食譜
- ◆ 計劃一個星期的膳食
- ◆ 計劃一個星期的購物清單
- ◆ 購買一周的食物





# 廚房 - 注意事項

- ◆ 廚房清洗液
- ◆ 去污粉
- ◆ 新的乙烯基 (vinyl)地板
- ◆ 新櫃
- ◆ 聚四氟乙烯 (teflon) 和鋁 (aluminium) 廚具  
<http://tuberose.com/Teflon.html>
- ◆ 壓力鍋



# 微波爐


微波熟食：

- ◆ 分子破壞
- ◆ 削弱免疫系統
- ◆ 暴露於電磁輻射



# 微波爐





# 招募幫助

- ◆ 聘請一個照護者
- ◆ 志願者/義工（教會，鄰居等）
- ◆ 健康食品商店留言板

# 家居培訓師

- ◆ 葛森認證家庭培訓師可來到你的家
- ◆ 全面培訓，以幫助你正確開始
- ◆ 可以是你在家裡治療成功與否的至關重要
- ◆ 他們不給予醫療意見

# 家居培訓師



# 客廳 - 危害的來源

- ◆ 重新裝修
- ◆ 新地毯
- ◆ 地毯清洗
- ◆ 新家具 - 阻燃劑
- ◆ 香煙的煙霧
- ◆ 滅蟲




# 浴室注意事項

- ◆ 瓷磚和浴缸
- ◆ 坐廁廁盆
- ◆ 鏡子
- ◆ 地板
- ◆ 空氣清新劑
- ◆ 避免新的塑料浴簾（PVC/ phthlates）
- ◆ 綠色產品







# 個人護理用品 - 注意事項

- ◆ 什麼東西你不會放入你的嘴，也別放在你的皮膚上
- ◆ 繞過肝臟解毒
- ◆ 1938 FDA和化妝品法案：北美有10500種人工合成護理用品

# 個人護理用品

請更換

- ◆ 牙膏
- ◆ 洗髮水
- ◆ 調節器
- ◆ 肥皂
- ◆ 剃須膏



# 個人護理用品

不要使用

- ◆ 除臭劑
- ◆ 洗劑
- ◆ 香水
- ◆ 化妝品
- ◆ 染髮
- ◆ 指甲油
- ◆ 蘇打或鈉



# 香氣

- ◆ 商業秘密
- ◆ 化學物質，致癌物質，包括甲醛 (formaldehyde) 和激素干擾素 (hormone disruptors)
- ◆ 天然的香味





# 清潔及身體產品

- ◆ 製作自己的產品
- ◆ **Environmental Working Group Skin Deep**  
<http://www.ewg.org/skindeep/>  
<http://www.ewg.org/guides/cleaners/content/research>
- ◆ 推薦書籍
  - **The Safe Shopper's Bible – David Stelnman**
  - **Toxic Beauty – Samuel S. Epstein, MD**
  - **The Story of Cosmetics – You Tube Video**



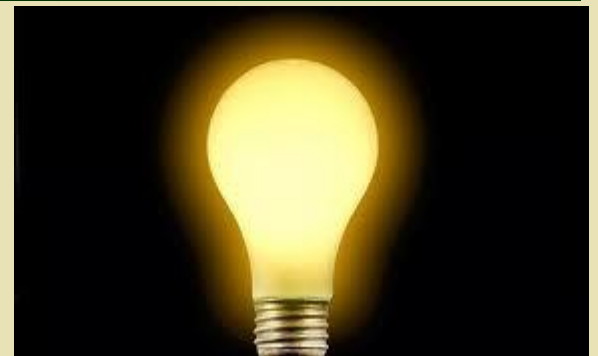
# 臥室 - 注意事項

避免使用：

- ◆ 新家具及床墊
- ◆ 家具上光劑和地板清潔劑
- ◆ 新漆（揮發性有機化合物）
- ◆ 乾洗
- ◆ 附車庫
- ◆ 無線電話或手機充電

# 臥室燈

- ◆ 光擾亂晝夜節律與褪黑激素的生產
- ◆ 夜間照明燈 - 紅色的燈泡
- ◆ 明亮的屏幕 - 睡前2~3小時
- ◆ [http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard\\_Health\\_Letter/2012/May/blue-light-has-a-dark-side](http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Health_Letter/2012/May/blue-light-has-a-dark-side)





# 臥室的電磁場

- ◆ 交流電 - 干擾細胞
- ◆ 電磁場抑制褪黑激素的生產和第四階深層段睡眠
- ◆ 水床，加熱墊，電熱毯
- ◆ 電磁場6英尺的距離
- ◆ 關閉斷路器 (circuit breaker)



# 電腦

- ◆ 筆記本電腦 (laptop)- 接地方法 (grounding methods)
- ◆ 屏蔽AC電源線
- ◆ 使其遠離身體



# 電磁場

- ◆ Wi-Fi routers
- ◆ cordless 手機
- ◆ 手機 - 汽車內部更糟
- ◆ 頭戴式耳機 用塑料空氣管
- ◆ [www.lessemf.com](http://www.lessemf.com)

# 室外污染

- ◆ 手機天線塔
- ◆ 廣播電視的廣播塔
- ◆ 高壓輸電線路

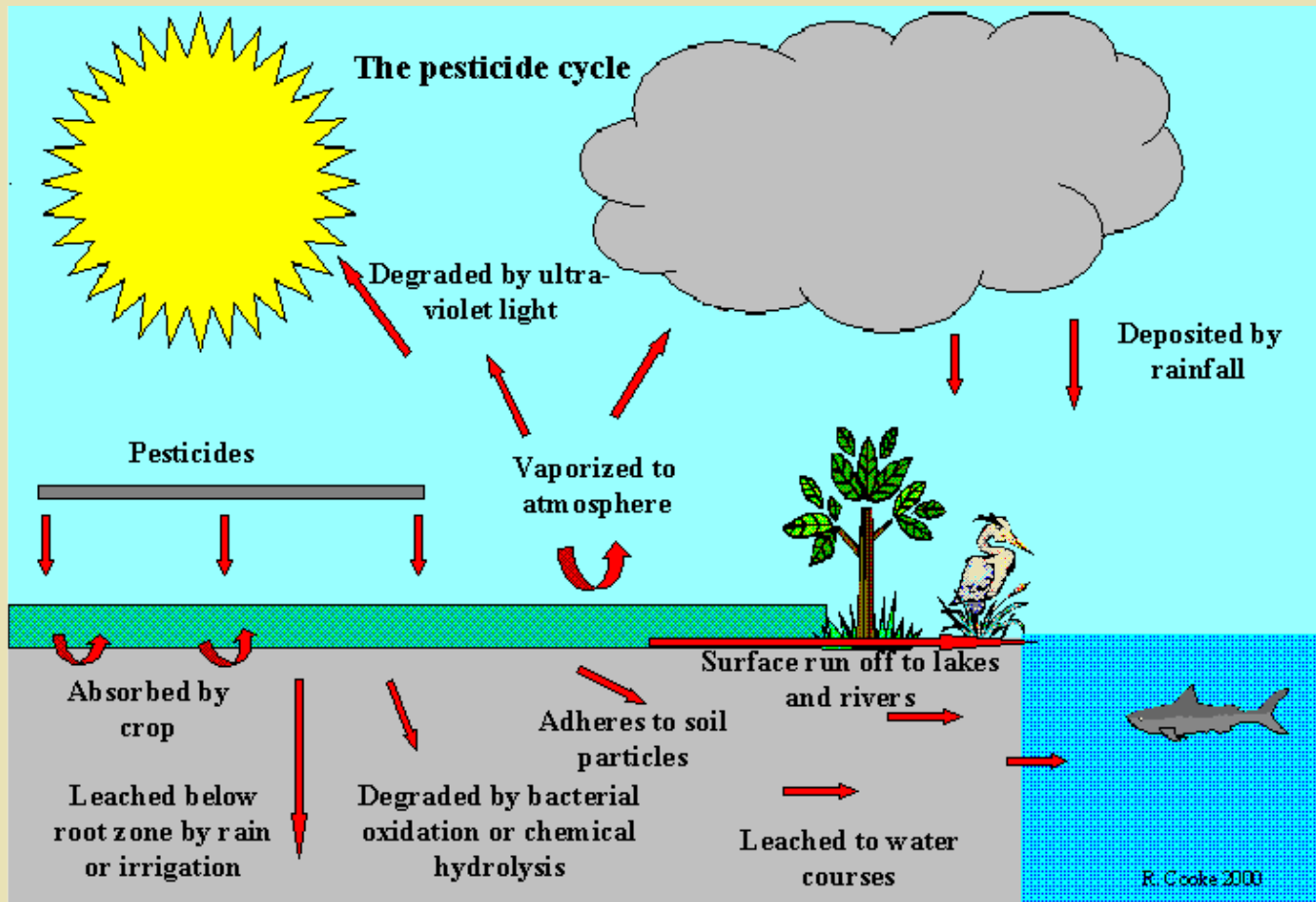


# 室外污染

- ◆ 農藥
- ◆ 空氣污染



# 農藥禍害



# 接地 (Earthing)

- ◆ 從地球上的自由電子 (free electrons) 轉移到身體
- ◆ 在地面上站/坐
- ◆ 接地墊 (earthing mats)
- ◆ 推薦閱讀
  - Earthing: The Most Important Health Discovery Ever? By Clint Ober
- ◆ [www.earthing.com](http://www.earthing.com)



# 純淨水

- ◆ 反滲透 (Reverse Osmosis)



- ◆ 蒸餾



# 蒸餾水





# 空氣淨化器

- ◆ 活性炭
- ◆ HEPA濾波器
- ◆ 臭氧產生器



# 淨化空氣的植物

- ◆ Philodendron 蔓綠絨
- ◆ Spider plant 吊蘭



# 淨化空氣的植物

- ◆ Ferns 蕨類植物
- ◆ Peace Lily 和平百合
- ◆ Mother-in-law Tongue
  
- ◆ Areca Palm
- ◆ Pothus



# 成本估算（港元）

- ◆ 2週進住葛森 醫院：~\$80000
- ◆ 榨汁機：Norwalk ~ \$30000
- ◆ Champion/ Press：~\$7000
  - ([www.juicepressfactory.com](http://www.juicepressfactory.com))
- ◆ 一個月有機食品 ~\$10000
- ◆ 咖啡 - 5磅~\$500
- ◆ 純水蒸餾器;~\$2000
- ◆ 雜項：茶，粘土，蓖麻油~\$ 400
- ◆ 3個月補充劑~\$7000



家居設置