

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 a white star-shaped medal with a central emblem. A pair of glasses and a compass are also visible.

葛森療法 香港支援站  
The Gerson Therapy

## 葛森膳食

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)



# 食物是良藥

## Food is Medicine

- ◆ 食品是首要癒合的藥方，媲美對抗療法的藥物。
- ◆ 葛森患者飲食上顯著的偏差，嚴重的可以如同糖尿病患者欠缺胰島素注射般。

# 葛森飲食主要的食物

- ◆ 每天20磅的有機食物
- ◆ 17磅生的，主要是製成汁液
- ◆ 3~4磅熟食
- ◆ 乳酪/或茅屋芝士 (cottage cheese) ，  
自製的的芝士（無鹽及奶油）

# 一個病人一年需要食用的分量

- ◆ 1800磅的胡蘿蔔
- ◆ 1200磅蘋果
- ◆ 145頭紅色捲心菜  
(red cabbage)
- ◆ 400棵生菜
- ◆ 125磅青椒



# 病人日程表 - 例子

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）

# 13-8盎司蔬菜汁，每小時一杯

- ◆ 胡蘿蔔蘋果 - 5杯
- ◆ 綠色蔬菜 - 4杯
- ◆ 只有胡蘿蔔- 3杯
- ◆ 橙汁 - 1杯









# 烹飪/食品最重要的條件

1. 食物要多樣化/美味
2. 新鮮有機食品, 以最自然的形式低溫加熱和慢熟
3. 不要使用微波爐



# 葛森膳食如何不同

1. 煮軟食品，有助於食慾，可消除腸道氣體，易於消化
2. 最小以1湯匙高湯或洋蔥製備
3. 低溫加熱煮熟，提供汁液



# 食物製備

- ◆ 不剝皮或刮
  - ◆ 低溫加熱
  - ◆ 鍋必須有緊合蓋
  - ◆ 煮軟食品，有助於食慾，可消除腸道氣體，易於消化
  - ◆ 最小以1湯匙高湯或洋蔥製備
- 例外：甜菜，馬鈴薯，朝鮮薊和玉米



# 食品清單

- ◆ 理想的的食品
- ◆ 偶爾允許的食品
- ◆ 禁止的食品




- ◆ <http://gerson.org/pdfs/Foods-For-The-Gerson-Diet.pdf>

# 理想的食品 (必要的)

- ◆ 蔬菜和水果
- ◆ 馬鈴薯
- ◆ 特殊的湯 - 希波克拉底湯 (Hippocrates Soup)
- ◆ 燕麥粥
- ◆ 13有機新鮮蔬菜汁，3餐，湯
- ◆ 亞麻籽油







# 偶爾允許的食品 (不一定理想的)

- ◆ 黑麥麵包 (rye bread)
- ◆ 藜 quinoa (取代大米)
- ◆ 玉米
- ◆ 山芋和甜薯
- ◆ 楓糖漿，蜂蜜 (每天2茶匙)



# 禁止的食品

- ◆ 食鹽和鈉
- ◆ 油和脂肪 - 除了亞麻籽油
- ◆ 蛋白質 - 動物蛋白，堅果和種子，大豆(例外: 螺旋藻，小球藻)
- ◆ 所有的加工食品
- ◆ 奶製品 - 除不含脂肪的有機乳酪
- ◆ 酒精
- ◆ 菠蘿和莓果



# 禁止的食品

- ◆ 青瓜
- ◆ 一些香料 - 含量高芳香酸
- ◆ 幹豆類
- ◆ 發芽苜蓿 (sprouted alfalfa)
- ◆ 牛油果



# 食物營養

- ◆ **燕麥粥**
  - 高蛋白質/鉀，維生素B雜，大量柔軟的纖維
- ◆ **馬鈴薯** - 高蛋白質/鉀
- ◆ **胡蘿蔔汁** - 高蛋白質/鉀/鈣
- ◆ **特殊的湯** - 希波克拉底湯
  - 鹼化, 淨化身體和有益於腎臟 - 每天至少2份
- ◆ **各種各樣的**蔬菜

# 蛋白質

- ◆ 不含脂肪的有機乳酪
- ◆ 蜂花粉
- ◆ 螺旋藻
- ◆ 豆科植物 - 6個月後可能會引入



# 餐單示例 - 早餐

- ◆ 燕麥粥 - 可以添加燉水果或蜂蜜
- ◆ 1杯汁
- ◆ 無鹽黑麥麵包(選擇性)

# 餐單示例 - 早餐



# 餐單示例 - 午餐

- ◆ 大盤子生的沙律 - 亞麻籽油/醋調味
- ◆ 8-10盎司的特殊湯
- ◆ 1杯汁
- ◆ 烤馬鈴薯
- ◆ 1-2種熟蔬菜



# 餐單示例 - 午餐





# 餐單示例 - 晚餐

- ◆ 一大盤子沙律
- ◆ 8-10盅司湯
- ◆ 烤，煮，土豆泥
- ◆ 1-2蔬菜（多樣化的）
- ◆ 生食或燉水果甜點





# 葛森實驗室(Gerson Lab)

## From Ray's Kitchen- 葛森無鹽飲食

- ◆ <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=446830235391512&set=a.442853919122477.1073741830.437680656306470&type=1&theater>
- ◆ 食譜
- ◆ 難易度
- ◆ 材料
- ◆ 作法

# 希波克拉底湯 (Hippocratic Soup) (From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食)





## 希波克拉底湯 (Hippocratic Soup) 材料

- ◆ 有機芹菜根 (Celery Root) / 可以用3或4根芹菜梗 (Celery stalks) 代替
- ◆ 巴西里根 (Parsley Root)
- ◆ 有機巴西里 (Parsley)
- ◆ 有機牛番茄
- ◆ 有機洋蔥
- ◆ 有機蒜苗
- ◆ 有機大蒜
- ◆ 有機馬鈴薯

# 番茄燉花椰菜 ( Broccoli and Tomatoes ) ( From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食 )



# 甜菜根沙拉 From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食)



# 巴西里馬鈴薯泥 (Potatoes and Parsley) (From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食)



# 義式涼拌茄子 (Eggplant Salad)

(From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食)



# 胡蘿蔔燕麥蛋糕 (Carrot Oat Cake) (From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食)





# 什錦蔬菜鑲嵌番茄 ( Tomatoes Stuffed with Mixed Vegetables ) From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食



# 胡蘿蔔蜂蜜濃湯 (Carrot Honey Soup) (From Ray's Kitchen-葛森無鹽飲食)



# 溫沙拉佐莎莎醬 ( Warm salad with salsa ) From Ray's Kitchen - 葛森無鹽飲食





# 葛森膳食是怎樣的不同的呢？

- ◆ 葛森療法與其他營養方法相似但不一樣
- ◆ 葛森療法一直作為其他營養癒合方案的基礎
- ◆ 通常與其他治療方法指引混合時，效果不理想
- ◆ 激活特定的生化過程，促進癒合



# 葛森療法的關鍵元素

- ◆ 宏量營養素餵食
- ◆ 蔬菜汁
- ◆ 限制鈉
- ◆ 限制蛋白質
- ◆ 限制脂肪
- ◆ 咖啡灌腸排毒




# 飲食遵照

- ◆ 確切的按照指引，才可以實現最好的結果
- ◆ 膳食必須被應用一段很長的時間
- ◆ 長期嚴格遵循是克服疾病至關重要的




# 膳食指南

- ◆ 以臨床經驗的基礎上, 淘汰食品
- ◆ 膳食幫助身體, 以最小的努力發揮最大的功能
- ◆ 高鉀和低鈉含量

- 
- ◆ 1936年，那時葛森已經可以任意控制腫瘤擴大或縮小，他清楚知道怎樣幫助病人，通常問題只在於病人本身回家後有沒有切實遵照他的食療來做。





「滋養身體，  
身體就會自癒。」

葛森醫生  
1881-1959



葛森膳食