



健康生活指南

第六版

恢复 您的 青春与健康 体内排毒与 恢复活力程序

作者：陈林希珠博士
营养自然疗法医师

献给

众多曾受苦及根本不需面对死亡及不知有简单，
安全及有效的医治方法的患者；
那些选择上苍认同的途径，
那些免于旧病痛及结果拥有新生命的。



此册子旨在提供教育指导，非意在作自我诊断和自我治疗的咨询用途因个人身体症状和检验状况而欲采用所推荐之方法或接受所提供之意见时，可咨询您的医药顾问。

本册子内所刊载之疗法乃为了消除人体污物，恢复活力，而非特别推荐一定治愈某些疾病之方法。

版权所有

初版 1993 林博士

再版 2010

版权所有 未经出版社书面许可，不可复制、储蓄备用、或用任何形式及工具（电子、机械、复印机、录音或其他）转载此出版物的任何一部份。

出版者: Lintan Enterprise Sdn Bhd (82635-M)

W.D.T. 547, 88771 Kota Kinabalu.

电话: +60 88 246 404 传真: +60 88 246 011

电子邮件: drlynn@newlife.com.my

目录

篇	论题	书页
	献词	2
1	健康状况不佳及患病主要成因	4
2	慢性病症及老化病症的形成	5
3	陈林博士的体内排毒与恢复活力程序	6-8
4	序程表	9-10
5	饮品准备	11-12
6	建设健康的食品	12-16
7	体内外清除	17-19
8	细胞运动	19
9	餐食	19-20
10	开斋	21
11	痊愈反应	21
12	迷你型排毒与恢复活力之程序	22
13	新生命完整的健康概念	23
14	新生命之日常健康持续表	24
15	新生命健康生活指南	25
16	新生命疗法及建立健康程序	26
17	见证	27-41
18	询问	42
19	作者的寄语	43
	关于作者	后编

1

健康状况不佳及患病 主要成因

健康状况不佳及患病主要成因是：

- **血毒症** - 我们体内累积了毒素和废物。
- **营养不良** - 食用过多缺乏营养和含有糖、盐和加工食品。

血毒症如何形成？

首先是，来自外在的因素，如：受污染的空气、不纯净的水、食用高度经加工及含有毒素的食物和生活在全周围绕着毒性的环境。

其二，来自我们体内的毒素，所谓的自身中毒。不正确的饮食习惯，比如食用过多加工食品及肉类，这致使到新陈代谢过程中所产生的毒素缓慢排出。不易消化的食物缓慢通过肠部，导致发酵与腐烂，产生毒素而通过肠壁流入血液。长期压力，缺乏足够的休息与运动，也能导致毒素的产生与累积。

一旦毒素在体内累积，细胞开始受到损坏，正常的身体组织操作也缓慢了，这将导致身体机能退化，老化毛病也呈现出来。



2

慢性疾病及老化病症的形成

慢性与老化病症的形成与发展 ...

急性:速效的清除	半急性:体弱	慢性	老化:严重毒素状况与化学物质缺乏
发炎 排出溢液 发烧 感冒 其他	身体疲倦 鼻塞 身体超重 头痛 背下痛 暗疮 痔疮 便秘 消化失调 荷尔蒙失调等	偏头痛 关节炎 高血压 高胆固醇 皮肤病 严重背痛 溃疡 哮喘 性反应弱 鼻敏感 肿瘤/囊/纤维物 子宫内膜异位 不育等	心脏病 中风 糖尿病 肾病 肝病 胆囊问题 严重关节炎及痛风 前列腺疾病 严重皮肤问题 性无能 淋巴及细胞疾病等 癌症等

您是处于哪一段的状况？您是有希望的！您不需再拥有疲倦的病体。健康及充满活力是您神圣的权力。神赐予我们完美的身体，它能自疗与自愈。您能帮助您的身体恢复青春与健康籍

根除起因 - 血毒症及营养缺乏

陈林希珠博士所设计的体内排毒与恢复活力程序及新生命的生活方式让您的身体排毒及回复营养平衡。

请今天就赐您身体一个新的开始！

3

陈林博士的体内排毒 与恢复活力程序

陈林博士的体内排毒与恢复活力程序是经过多年研究及实验的成果，这是一个结合了古代与现代的自然体内排毒方法。

此程序是根据两个主要自然疗法原则而成的：

1. 人体是可以自疗，自愈及自己修补的。
2. 疾病的根源是毒素及营养缺乏，此程序注重与帮助人体排泄毒素以至恢复身体营养，荷尔蒙及新陈代谢平衡。当身体没毒素及正常化学平衡恢复后，身体自然能自愈了。

谁该进行此项体内排毒与恢复活力之程序？

每个成年人只要他们的“正常”饮食是加工食物（面、白米、白面粉之产品、糖、盐等），肉类及过熟食物居多。然而，对于身体虚弱及生病的人，在他们进行体内排毒与恢复活力程序（DRP）之前，比较适合先进行为期 2 - 4 个星期的迷你体内排毒与恢复活力程序（Mini DRP）（请参考第 22 页）。这是为了身体做重建的准备，以便身体的痊愈反应不会太过激烈。

请留意：这个计划不适于肾衰竭或器官移植患者。请向我们询问为特别需要而量身订制的排毒计划。

陈林博士之体内排毒与恢复活力程序如何进行？

在过程中，身体毒素会随着钾质、麻籽油、布鲁士医生草药茶、天然螺旋藻、特超绿食品、增寿茶所提供的排毒草药及化氧酶素把毒素排入血液。当血液中带有毒素和病死的细胞，身体可能会经历一些痊愈反应的症状（欲知更多详情，请参阅第21页）。这些毒素及“死”细胞会由皮肤（皮肤擦洗）或由肺部，肾脏及排泄系统排出。咖啡灌肠在此程序中非常重要因它能迅速从血液，肝及排泄系统把毒素排走。天然净化粉能把阻塞的肠胃疏通，这可从排泄出的黑色，如塑胶层包住的污物观察到。当排毒程序进行时，身体体内开始利用输入的营养建立新的细胞，这些营养是由保健品如天然螺旋藻、特超绿食品、麻籽油、钾盐、果汁、苹果醋、纯生蜜糖、免疫激菌植（ImmuFlora™）所提供。这些都是身体细胞和组织非常缺乏的，而且是它们建立健康细胞最需要的。

3

陈林博士的体内排毒 与恢复活力程序

如果我已改过我的饮食习惯，已开始吃健康及有机食物，我是否还需要排毒与恢复健康程序？

下例这段摘自《清洁血液及健康生活》书里的话，就是最好的答案：清洁血液及健康生活是健康基金会前任秘书利连泰莱的一本著作。

“当我研究到这里的时候，我开始采用实践中得来的知识，放弃食用缺乏活力的加工食品，改以食用天然食物。改变了食物之后，我的一般健康状况改善了，可是，我仍然觉得有点问题，未能达到所期望得完美境界；尽管如此，我却无意中发现了个秘密，即「旧衣不应加新物，旧瓶不该装新酒」，我的结论是需要清除一切垃圾，重新来过”。

人体因多年来不当的饮食引起问题和造成长期病痛，如要使之恢复健康，单只改变饮食仍不足够。原因是当结肠已被污物堵塞，细胞已被无机矿物和其他毒素围绕时，人体内的消化系统已受损害，其他器官也不具有全面的功能，因此，改换了健康饮食，也只能产生一部分的效用。而排毒与恢复青春活力的程序，则将有助于清除「堵塞」以及使其他器官恢复正常的健康功能，让身体重新开始。

3

陈林博士体内排毒与恢复活力程序

陈林博士的体内排毒与恢复活力程序，已被时间证明有效，逾千人已从此项程序中受惠。痊愈见证包括高血压、糖尿病、痛风、关节炎、便秘、偏头痛、疲倦、性无能、肠易激综合症、肾及肝脏问题、荷尔蒙失调、经痛、经期不正常、停经问题、体重问题、鼻敏感、枯草热、皮肤病及其他敏感症。几乎每位曾进行程序者都回复活力及看起来更年轻。

持续时间：

- 陈林博士的体内排毒程序通常需要七天时间，以获得更明显效果。
- 您能选择持续十至二十一天。
- 您也能选择三至五天的程序。虽然更长的排毒时间，效果会更好。
- 你也能选择三天程序，几星期后在持续另三天。这是一个有伸缩性的程序，可随个人愿意选择。

效果：

- 那些曾遭受外伤，年龄问题或因生活方式而引起身体不适者，发现体内排毒与恢复活力程序（DRP）是它们寻求最佳健康的答案。
- 肌肤恢复柔嫩亮泽。
- 肥胖者，这程序能为他们带来惊喜。
- 瘦弱者，会有更良好的消化系统，以增加体重。

服药：

若正服用药物，请勿擅自停止。应请医生按着进展，监督用药情况。

注意：

如果您目前正在进行药物治疗，勿在七天体内排毒与恢复活力程序其间停止。当完成此程序后，务必征询您的医生以做出适当的药物调整。

健康秘诀

- 学习保持愉快的心情。
- 懂得感恩于所有的辛事。
- 思考那些真实的、高尚的、正义的、纯净的、可爱的和值得称赞的事。
- 相信施比受有福，并意志行之。

4

程表

4.1 体内排毒与恢复活力程序之每日基本程表

时间	列表	索引 (请参阅)
早上 7.00	净化饮品 细胞建设饮品 免疫激菌植 (ImmuFlora™) 一包	5.1 (11页) 5.2 (11页) 6.6 (13页)
早上 7.30	咖啡灌肠	7.2 (16-17页)
早上 8.00	早餐	9.2 (20页)
早上 8.30	保健饮品	6.1 (12页)
早上 10.00	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
早上 11.30	保健饮品	6.1 (12页)
早午 12.00	午餐	9.2 (20页)
下午 1.00	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
下午 2.30	保健饮品	6.1 (12页)
下午 4.00	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
下午 5.30	保健饮品	6.1 (12页)
傍晚 6.00	咖啡灌肠	7.2 (16-17页)
晚上 7.00	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
晚上 7.30	晚餐	9.2 (20页)
晚上 9.30	休息	
随时	纯乳酪及/或 2 茶匙有机蜜蜂花粉加 1 汤匙亚麻籽油	6.9 (14-15页)
随时	马铃薯汤	9.6 (20页)
随时	增寿茶	6.7 (13-14页)
随时	擦洗皮肤	7.4 (19页)
严重病患者	布鲁士医生草药茶	6.10 (15-16页)

以上时间表只是指引, 您可选择适合自己的时间表。

4

程表

4.2 上班人士的程表

时间	列表	索引(请参阅)
未上班前:		
起床	净化饮品 细胞建设饮品 免疫激菌植 (ImmuFlora™) 一包	5.1 (11页) 5.2 (11页) 6.6 (13页)
洗澡前	咖啡灌肠 擦洗皮肤	7.2 (16-17页) 7.4 (19页)
早餐		9.2 (20页)
上班之前	保健饮品	6.1 (12页)
工作时:		
休息 (10.00 早上)	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
午餐前	保健饮品	6.1 (12页)
午餐		9.2 (20页)
午餐后	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
2.30 下午	保健饮品	6.1 (12页)
下午 (休息时)	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
回家后:	保健饮品	6.1 (12页)
	咖啡灌肠	7.2 (16-17页)
晚餐前	净化饮品 细胞建设饮品	5.1 (11页) 5.2 (11页)
晚餐		9.2 (20页)

- 可随时食用纯乳酪加一汤匙亚麻籽油及饮用马铃薯汤和增寿茶。
- 有严重病患者, 可饮用布鲁士医生草药茶 (Dr Bruschi's Essiac Tea) (参阅第15和16页的准备方式)。

忙碌的行政人员:

健康饮品代替

假如不能准备新鲜水果汁, 可饮用特超绿食品 (Super Green Food Plus) 及 $\frac{1}{4}$ 茶匙钾质加入蒸馏水代替。但是, 尽量饮用新鲜果汁。

5

饮品准备

5.1 净化饮品

净化饮品帮助清除肠与血液内的毒素。

准备:

- 一杯蒸馏水
 - 一茶匙纯生蜜糖 ***
 - 一茶匙苹果醋 **
 - 一满茶匙天然净化粉
- 搅均后即刻喝



净化饮品

5.2 细胞建设饮品

- 一杯蒸馏水
 - 一茶匙纯生蜜糖 ***
 - 一茶匙苹果醋 **
- 搅均，与10粒螺旋藻片*一起饮用



细胞建设饮品

* 可改为一茶匙螺旋藻粉

** 胃溃疡病患者-请勿喝苹果醋

*** 糖尿病患者-限量食用天然蜂蜜, 每日只限2茶匙。

5.3 天然净化粉

最佳的清除肠内杂物及保持健康肠胃的净化粉。



由肠内排出的污物
(天然净化粉的功效)

6

建设健康的食品

6.1 保健饮品

以2颗红萝卜及1粒青苹果所制的汁

装满8安士/250毫升杯

加¼茶匙钾盐 (K-Salt)

和1包特超绿食品

(Super Green Food Plus)

糖尿病者:

以一粒青苹果及蔬菜

(例如: 生菜、灯笼椒、

花椰菜、包心菜) 搅汁,

装满8安士/250毫升杯



6.2 果汁与蔬菜汁

新鲜的蔬果汁能为身体细胞提供生命力及重要酵素。

红萝卜汁 - 含有丰富的β胡萝卜素、维他命和矿物质, 它拥有天然的抗癌素, 并能抵抗细菌传染, 特别是眼睛、喉和其他呼吸气管。并能保护神经系统, 增加精力。

苹果汁 - 含有维他命A和C、铁质、钙、能帮助清除肠和降低发炎与发烧的机会。

6.3 特超绿食品

(Super Green Food Plus)

这是一种完整的食物。它含有29种活性食物, 洁净身体草药, 酵素及细胞维生素。它能帮助重建身体主要器官。它的所有成份都是精挑细选而得来的, 就因此, 这特超绿食品更超级。



6.4 螺旋藻 (Spirulina)

- 绿能量
- 未来的食物
- 绿金

不论怎么称呼,它无疑是一种优质食物,能同时净化又强壮身体。它拥有净洁身体及帮助身体成长的成份。它含有:

- 65%易溶蛋白质
- 较红萝卜多了25倍萝卜素
- 大量的叶绿素与蓝色素
- 比小麦微生物多三倍的维他命E
- 比待宵草多GLA
- 拥有天然的钙、铁、钾、铬质,有机铁及其他微量元素。



6.5 钾质 (K-Salt)

拥有100%的钾质,是恢复健康身体碱酸度的主要原素。这个特别处方是格孙医生 (Dr Max Gerson) 经过许多实验 (超过400次的结果)。经过多年癌症研究,格孙医生 (Dr Max Gerson) 得到的结论是,吃太多的钠质 (从食用盐及其他调味料),能使身体的细胞受损及患上老化病症甚至癌症。钾质能有效的取出钠质 (从食用盐及其他调味料) 以达至身体的化学平衡。



6.6 免疫激菌植 (ImmuFlora™)

免疫激菌植含有多种益菌如乳酸菌, 双歧杆菌及刺激良菌产生之激菌素。重新补充因滥用抗生素、职业性压力和紧迫而遭破坏的良菌。它能帮助维持内脏里的良菌数量及水平,并能与人体肠道中的微生物一起工作,使人体的免疫系统升到最高点及防止退化疾病。



每包免疫激菌植含100亿活性双歧杆菌及10亿活性乳酸杆菌能重新补充因滥用抗生素、职业性压力和紧迫而遭破坏的良菌。免疫激菌植是高科技的结晶,能让杆菌安全通过胃酸,完整的抵达肠道。免疫激菌植所含的激素能刺激良菌的大量生产。

6

建设健康的食品

6.7 增寿草药茶

增寿草药茶袋包提供能量,净化血液和肝脏毒素,以及强化人体抵抗系统的功能,它含有以下各种草药:蒲公英、海胆菊花,甘草,红香草木犀,西伯利亚人参和大衣草。

用温热的蒸馏水浸泡一包茶袋。每日饮用3-5杯,或随量饮用。



6.8 亚麻籽油

亚麻籽的营养成份十分丰富,其中以奥米加三(Omega 3)脂肪酸最为重要,也是细胞运作正常的必须物质。巴德维博士记录了使用亚麻籽油成功治疗超越1000个各种各样疾病的案例。格孙医生在治疗癌症的基尔绅疗法里,除了亚麻籽油以外其他的食油不允许使用。它能提升活力,使皮肤更柔嫩光滑,维护头发光泽和减慢白发的形成。它也能促使提供氧气给缺氧的细胞,并且是脑细胞发展的一种重要成份。

研究表明奥米加3的优点:

- 降低胆固醇及促进心脏健康。
- 减少血凝块形成的机会及降低血压。
- 减少过敏引起的炎症如:结肠炎、跟腱炎、肾炎、关节炎、哮喘和牛皮癣等。
- 提供必要的营养素,解除荷尔蒙失调和糖尿病。



亚麻籽油

6.9 糖尿病患者

人体内,有22个必须透过营养饮食来补充的基本元素。如:一酵素、荷尔蒙、维他命、氨基酸和其他等等。除了蜜蜂花粉,没有任何食物可含它所有的元素。当花粉溶入您的消化系统时,它那22种元素就会立即供应体内所缺的物质来调理和促进新陈代谢。花粉元素能帮助控制毒素、污染剂和药物的破坏。它能保护身体及防止过早老化和活力衰退的危机。同样的,花粉元素能更新细胞,使您充满活力、恢复年轻及有助延年益寿。

6

建设健康的食品

6.10 酸乳酪

酸乳酪是已消化的奶,它含高蛋白质,钙和其他营养素,它的活酸菌对肠胃健康非常的重要。有了(Newlife™)的酸乳酪制造器,自制新鲜纯乳酪再也容易不过了。

进行排毒程序时,应食用室温酸乳酪,能助于消化,也不会因冷冻而刺激体内系统。



6.11 布鲁士医生草药茶 (Dr. Bruschi's™ Essiac Tea)

布鲁士医生草药茶原本由八种草药混合配制而成,这项产品是布鲁士医生和宁尼凯斯研究的成果,并经精益求精而完美。宁尼凯斯在20年代,以欧基毕瓦印第安士医传授给她的原始秘方帮助了数百名的癌症患者。



布鲁士医生所采用的这种干草药混合茶是粉状的,各种草药皆以有机方式栽种,并且来自和布鲁士医生所选择的同一个栽种处。每一处草药场都用拥有一个实验室,以便检验细菌和空气的残留物质。此配方之可靠性获得陈林博士的亲自保证。布鲁士医生草药茶被推荐用来治疗最严重的退化病症。

用法:空肚服用草药茶,每次三安士,每日三次。

(可以在程表预定饮料前半小时引用,请参阅第9或10页的程表)

调配:请参阅包装说明

医生对布鲁士医生草药茶的看法:

- 马西维加医生一直用替代的药物医疗各种癌症病人，他很成功，他们诊疗所在美国的佛罗里达。马西维加医生观察到草药茶置于皮肤的癌细胞上，会溶解细胞。他注意到草药茶除了加强免疫系统之外，也对癌细胞直接产生作用，他推荐每次服用三安士草药茶，每日三次，调配法：四安士草药茶（八种草药配方）加入一加仑又一杯的蒸馏水。
- 罗拔阿京医生自1959年以来就在内科，营养和互辅医疗领域自行执业，他的诊疗所在美国的纽约，罗拔阿京医生说：“此草药茶是一种对各种癌症患者有益的医疗茶，对那些后期的癌症病人，可能只有适度好处，但是，病人对身体健康有进步的感觉将会影响他们的生活素质和康复的潜在力量。”
- 则斯史托医生是八大专业医疗组织的会员，他也是最畅销的书籍“长期疗法综合症”的其中一名作者，他的诊疗所在美国的阿里桑那。史托医生说：“这是一种优异的清血物，对那些因接受化学疗法或放射性疗法而积存毒素的病人很有帮助。服用草药茶的病人会感到病况改进，并会在某种程度上提高情绪。”
- 查尔布鲁士医生是美国其中一个受人敬仰的医生，他的布鲁士医疗中心是麻省最大的医疗中心之一，他是已故肯尼迪总统的私人医生和信任的朋友。他说：“我今天还赞同这项医疗法，此草药茶医好了我的大肠癌。”

其他人对布鲁士医生草药茶的看法:

- 我经常饮用布鲁士医生草药茶连同接受陈林博士的体内排毒与恢复活力程序后，让我惊喜的是，我的纤维瘤从7.7x8.7cm缩小至4.8x5.1cm - Ha Siew Kheun
- 在饮用布鲁士医生草药茶五天后，半边手掌般大的血块在我月经期间排了出来 - Stella Cherubin

体内外的清除

7.1 咖啡灌肠法

功用: 为肝脏及血液解毒。

在体内排毒程序过程中, 咖啡灌肠扮演一个重要的角色。当咖啡通过肠进入肝脏时将产生两种效果: 肝脏中的毒素将流出及增加肝脏酶素(G.S.T.)的生产(600-700巴仙), 肝脏酶素(G.S.T.)将帮助排走血液中的毒素。(详情请阅读“健康生活”第一册第一期)



7.2 预备灌肠咖啡

用2-4杯(500毫升-1公升)蒸馏水稀释3大汤匙新生命有机纯净灌肠咖啡。煮滚后再继续用慢火炖煮15分钟, 过滤, 然后让它冷却至体温。

炖煮灌肠咖啡的蒸馏水份量, 因以体格大小及把咖啡留在体内的能力为准。例如: 体格小的人, 只需用2杯(500毫升)蒸馏水。水的份量不能超过1公升。预备好了的灌肠咖啡份量, 水量应比先前所用的少。

若难以把灌肠咖啡停留在体内, 可使用2杯(500毫升)蒸馏水来预备稀释咖啡。先加入1茶匙苹果酸醋或 $\frac{1}{4}$ 茶匙钾盐, 有助于把咖啡停留在体内。

7.3 灌入咖啡稀释液

将稀释液倒入新生命灌肠袋或桶中, 松开活塞, 让稀释液填满灌肠管。若使用灌肠袋, 请确保管内没有留下气泡。方法是把灌肠管提起, 高过灌肠袋, 然后慢慢的放下直至稀释液填满灌肠管为止, 锁上活塞。把灌肠袋或桶放在距离身体躺下时的18-24寸高处。袋或桶可用衣挂吊在门把处, 亦可把桶放在长凳上。先用新生命维他命E高涂在肛门管上, 取得润滑作用。然后把肛门管插入肛门内3-4公分(成人*)深。右边侧躺, 双膝提向下巴。松开活塞, 让稀释液流入。2-3分钟内, 灌肠袋或桶即会流空, 只留下少许在管内。锁上活塞, 拔出肛门管。保持右边侧躺, 让咖啡留在体内12-15分钟。过后则可上厕所任其排泄。

注意: 不确定时, 请寻求专业协助。

7

体内外的清除

让灌肠咖啡停留在体内

有些人尤其是初用者，难以把灌肠咖啡停留在体内超过10-15分钟。在这种情况下，就不要强忍了，应任由身体将它排泄出来。用过几次之后，当体内毒素逐渐减少时，就会比较容易让咖啡留在体内。与此同时，请注意：

1. 灌肠袋或桶距离身体的高度，应不超过两尺为准。
2. 咖啡液的温度不宜过冷或过热，应与体温相似。
3. 预先用水灌肠（在2-3杯蒸馏水中加入1茶匙苹果醋，不须留在体内），以去除肠道堆积的废物，确保肠道没有任何堆积层或堆积皮。

卫生照顾

用清水洗灌肠配套，肛门管需要用肥皂洗净。管内的水分需要完全滴干。用2满盖的3%二氧化氢水（Hydrogen Peroxide）稀释液冲洗灌肠袋或桶，并让二氧化氢水流进灌肠管。这个步骤可以为灌肠配套消毒，防止管内滋生霉菌。最后把灌肠配套挂起来，风干。

小提示：

- 咖啡灌肠能快速的除去肝脏及血液里的毒素。多次灌肠，每日高达5次，痊愈反应症状（参阅第21页）即会消失。
- 忙碌人士不妨预先准备好咖啡液冷藏，可储存两天。咖啡浓缩液预备法：4次灌肠用：用8杯（2公升）蒸馏水稀释12（4x3）汤匙咖啡。煮滚后再继续炖煮15分钟，然后过滤，分成等量的4份，冷藏。使用前用1-2杯（250-500毫升）水稀释1份量，加热至体温。
- 对咖啡极度敏感者（如导致失眠、使心跳加速等），预备咖啡液时可用2汤匙咖啡，代替3汤匙咖啡，另加1包或2包有机甘菊茶，有镇定作用。

7

体内外的清除

7.4 擦洗皮肤

皮肤是我们体内最大的排泄器官。每24小时身体都制造新皮肤，每天皮肤会排泄约2磅的酸性废物，去除死细胞，酸性废物及粘液，能确保新陈代谢及皮肤有效的操作。每天洗澡时花5分使用雪兰洁肤宝。(Cellande Hand, Face & Body Scrub) 擦身体，可维持健康的皮肤及刺激血液循环。



8

细胞运动

唯一能使细胞处于完整运动的就是跳弹簧床运动，也称为淋巴运动，因为它帮助增加淋巴流入淋巴系统及把毒素排出淋巴腺，也帮助血液循环，增加抵抗力，增加心脏运动以至增进全身的健康。



我建议每天能进行此项运动，即使是在排毒与恢复活力程序中。癌症患者应该每天5-6次在弹簧床上跳30秒之久。(如 Gerson Primer 所推荐)

9

餐食

9.1 果/菜汁 - 半液体餐

为了配合此项程序，即是排毒和重新建造新的细胞，你可食用果/菜汁餐，因为硬性食物将缓慢排毒程序。这个疗程因无需花太多能量于消化食物，所以更有效的净化与补充细胞及组织。

9.2 以下的餐食是为体重过轻者, 体弱者, 糖尿病者及癌症患者而设计的:

早餐 -

选择新鲜水果(苹果、梨子、木瓜、芒果、香蕉等, 除了榴莲)或煮有机麦片加蜜糖食用。

午及晚餐 -

希波克拉底汤, 新鲜沙拉*和/或清蒸蔬菜, 烘烤或水煮的马铃薯。

*健康沙拉调味品 - 使用新生命的有机苹果醋, 纯生蜜糖及亚麻籽油以1:1:3 之比例。如要更辣的口味可加一点磨碎的蒜(不可用盐及商业沙拉调味品)。

9.3 避免吃以下

白米, 白面包, 蛋糕, 咖啡, 茶, 盐和一切调味品。

9.4 糖尿病患者

限制于每天2茶匙蜜糖和限制吃甜的水果。

每天补充一片Nature's Gift 有机铭。

9.5 希波克拉底汤 (6-8份量)

材料: 番茄 - 1杯	芹菜 - 1杯	南瓜 - 1杯
洋葱 - 1大粒	红萝卜 - 1杯	韭葱 - 1杯
大蒜 - 3瓣	马铃薯 - 5粒	蒸馏水

方法: 将所有材料切成方块, 然后放入慢烹饪器, 在加入适量的蒸馏水足以覆盖所有的材料。炖煮数小时直到所有材料熟透变软。

注: 不要剥掉马铃薯。不许加入食盐或任何调味料。您可以在享用前加入四分之一茶匙的钾质(每人份)以增添口感。

培养健康的生活习惯, 多吃新鲜水果和蔬菜。
咀嚼所有食物。

10

开斋

经过七天的体内排毒与恢复活力程序后，你的消化系统已净化。为了使肠道重新适应回日常餐食，遵守开斋方法是非常重要的。食物必须仔细咀嚼。

第一天

早餐 - 水果与酸乳酪

午餐与晚餐 - 大量沙拉，酸乳酪，蒸蔬菜，烘或水煮马铃薯。

第二天

开始日常饮食，另加健康持续程序上指示的补充食品。（请参阅26页）

11

痊愈反应

当排毒与恢复活力程序进行时，你可能会体验一些身体不适或疾病，比如头痛，口腔溃烂，咳嗽以及粘液排除。有些人甚至会旧病复发。

这些都是好现象，表示身体内的毒素开始排泄出体外。这些都是恢复健康过程中暂时症状。通常咖啡灌肠都能有效的减少痊愈反应。

然而，如果有恶心或呕吐的现象，可以减淡咖啡的浓度，以一汤匙咖啡和2包甘菊茶包，加入2杯蒸馏水里煮沸。并且，在咖啡灌肠前后，饮用一杯有机薄荷茶。只有肝脏中毒深者，才会经历恶心作呕的反应。食用固体食物（请参考在第20页的餐食例子）也会大大减轻身体痊愈反应的症状。

有些人可能因为某种原因不能跟随这程序，但是，又需要解除大肠的堵塞，欲急于把体内的毒素排出，以下的迷你型排毒程序是特为这些人而设计的：

● **天然净化品 (Herbal Klenz)**

作用：清除肠内所阻塞的废物。

方法：把各自一茶匙的苹果醋与蜜糖泡入一杯水里，再加入一满茶匙的天然净化粉。接着再服用另一杯的蜜糖醋。初用者，一天可空腹服用四次，连续两星期。之后，每日一至二次，空腹服用，或膳前半小时，或膳后2小时。

● **免疫激菌植 (ImmufloTM)**

作用：恢复肠内所需良菌以保肠胃健康。

方法：每日一包，至少一个月。

● **钾质 (K-Salt)**

作用：恢复体内钾质成份。太多钠质（盐及其他调味品）取代了钾质成份。

方法：1/4茶匙钾质和蒸馏水，每天至少4-8杯（至少一个月）假如你时常食用盐及其他调味品的。应持续饮钾质。

● **特超绿食品 (Super Green Food Plus)**

作用：补充缺少营养的细胞与组织。

方法：一包特超绿食品和一杯蒸馏水，每天至少4次（至少1个月），如你的日常饮食都是加工食品，应持续饮用特超绿食品。

● **亚麻籽油 (Flaxseed Oil)**

作用：供应身体所需但不能制造的奥美加3及帮助氧合身体。

方法：食用乳酪时加入一汤匙的亚麻籽油或当作沙拉调味料。

您可包括其他在完整的排毒与恢复活力程序的健康补充品（及咖啡灌肠）作为额外的健康利益。建议采用少肉、少盐及无糖的饮食以达到最佳效果。

健康的细胞需要：

正确的思想观念 -
以一切纯洁, 确实, 赞美的想法来看待生活。

干净的细胞环境 -

天然护肤, 化妆品, 洗发水, 肥皂露, 染发素及牙膏, 增寿茶, 布鲁士医生草药茶, 草药净化, 咖啡灌肠, 胰酶 (植物) 添加剂 (N.Zimes PA Plus), 免疫激菌 (Immuflora™), 雪兰洁肤宝 (Cellande Scrub), 花洒过滤, 分解性洗衣及洗碗剂。

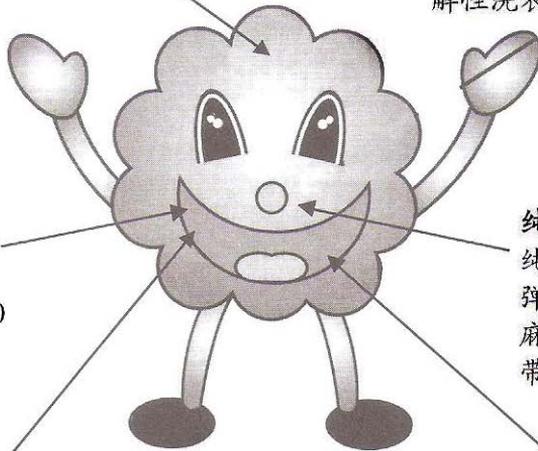
精力火花 -
酵素Q10
Co-enzyme Q10

纯洁的空气 -
纯净的空气和跳
弹簧床运动及亚
麻籽油能为细胞
带进氧气。

细胞的食物 -
新鲜有机食物, 新鲜水果/
菜汁, 钾盐, 亚麻籽油, 螺
旋藻, 苹果醋, 酸乳酪, 有
机纯蜜糖, 特超绿食品, 有
益健康的食物。

纯洁的水 -
蒸馏水。

细胞运动 -
跳弹簧床运动。



14

新生命疗法及建立健康程序

这个程序是持续身体排毒与恢复活力程序

- 起床:** 饮用3安士的布鲁士医生草药茶 (Dr Brusch's Essiac Tea) 和3安士的温蒸馏水。10-15分钟后,食用2茶匙的有机蜜蜂花粉。
- 半小时后:** 1杯净化饮品,1杯细胞建设饮品 (查阅第11页准备方法) 及五粒海藻宝和一包免疫激菌植 (Immuflora™)。
- 早餐:** 吃大量的新鲜水果,如你想增肥,吃一碗有机麦片,可加纯生蜜糖。
- 早上:** 至少2次的保健饮品。(查阅第12页准备方法)
- 午餐:** 马铃薯 (连皮煮或烘),新鲜蔬菜或马铃薯汤。(查阅第20页准备方法)
- 下午:** 至少2次的保健饮品。(查阅第12页准备方法)
- 晚餐:** 和午餐相同。
- 睡前:** 温酸乳酪和1-2茶匙亚麻籽油。

饥饿可随时吃水果,使用咖啡灌肠一天一次,避免盐 (及其他含有钠的调味料) 提炼过的食物,糖及食油。特殊情况请查阅营养指南所推荐之补充品。



蒸馏水机

15

新生命的健康 生活指南

取

每天食用最少75%生食物，早上食用新鲜水果，50%的蔬菜食用于午及晚餐。



吃

空腹食用水果，不能参杂其他食品。

获

每日食用新鲜酸乳酪和亚麻籽油。



喝

最少八杯蒸馏水，苹果醋或新鲜果汁，不过，别在用餐时喝。

取

食用有益的天然食品，避免食用加工食物。



培养

培养早睡的习惯，比如晚上十时。



运动

利用弹跳运动。



思想

培养正确，爱心的思想。

重复

排毒程序须每六个月重复一次。

或不论何时

当您觉得体内毒素增加时，咖啡灌肠法可随时使用。
(您可选择跟随三天或五天的排毒程序，及咖啡灌肠恢复您的健康和青春。)

经过排毒程序后，毒素，死细胞会排泄出体外，为了能保持健康的细胞活得更健康，必须每日持续新生命健康程序；

新生命日常保健程序

起床：

饮用3安士的布鲁士医生草药和3安士温蒸馏水。

半小时后：

一杯净化饮品（参阅第11页准备方法）
一杯细胞建设饮品和5粒海藻宝（参阅第11页准备方法）
一包免疫激菌植

早餐：

多吃新鲜水果、如你想增肥、吃一碗有机麦。

其余时间：

- 1) 吃二次特超绿食品及钾质。
(每次包括一包特超绿食品和一杯果汁或蒸馏水加¼茶匙钾质。)
- 2) 一杯酸乳酪和1-2汤匙亚麻籽油。
- 3) 随时喝增寿茶。
- 4) 跟随新生命的健康生活指示（第23页）。

特好食物

- 酸乳酪加亚麻籽油
- 苹果醋
- 生蜜糖
- 天然净化粉
- 钾质
- 海藻宝
- 螺旋藻
- 特超绿食品
- 免役激菌植
- 增寿茶
- 布鲁士医生草药茶
- 维他命C纵合丸
- 维他命B纵合丸
- 酶素Q10
- 有机蜜蜂花粉

“接受了排毒程序后，我的结肠扫描结果没有了上百的息肉”

就如其他18岁的青少年一样，我忙于学业，而十二月份时又尽情享受我的假期，到澳洲找我刚大学毕业的姐姐。在国外，我发现自己用餐后都需要如厕，令我担心的是我不是排出粪便，而是常常排出臭气及带血的黏液。我担心得很，回新加坡后就立刻去寻医。

我做了结肠检察，被告知我的内脏和结肠中有许多息肉（polyps），且为数上百！我本人和家人都难以相信这个事实。专科医生说这是遗传所致，在我二十岁以后可能都会变成恶性的肿瘤。医生让我服用抗生素，以停止带血黏液的排出。我在3个月的观察期后，可能需要动大手术。



当时恰巧是华人新年，我的一位到访的亲戚听见我的问题。她马上向我介绍林博士的排毒与恢复青春计划（DRP）。我的家人和我对此建议非常感兴趣，马上就安排接受此疗法。

我接受了四天的排毒程序。我的痊愈症状包括头痛和一直想作呕。我在接受治疗的第三天呕吐了两次。在接下来的2-3个星期，我天天都接受简单的排毒程序和咖啡灌肠疗法，我的饮食也非常讲究。（我只吃含有少量食盐的家常便饭；净化饮品；保健饮品；免疫激菌植；布鲁士医生草药茶；蒸馏水和大量含钾盐和特超绿食品的果汁。）

一个月以后，我再去看专科医生。这次，检验结果显示，我的直肠的泛红与溃疡消退了。还有，我最新的结肠检验报告显示，我的息肉都消失了，是的，上百的息肉都不见了！

现在，我继续每天进行咖啡灌肠疗法，及维持健康的饮食习惯。我也服用新生命的保健补助品，这些补助品含有人体所需的5大要素，即纤维、良性菌、钾素、亚麻籽油和植物养素。我的胃口大大改善。透过此经验，我也在年纪尚小的时候，学习到健康家庭生活的重要性。我和家人都受惠于排毒程序，要在此感谢所有帮助我康复的人士。我也要在此鼓励尚在努力寻求康复的朋友们，务必要有信心和毅力，不要灰心，一定要持续地努力下去！



之前

之后

汉金邦
Han Jin Cheng
新加坡

*见证内容皆稍为修正过，以明确其意。

见证

我不再受皮肤过敏症干扰了！

去年五月，我经历了极严重的皮肤过敏问题。我的皮肤非常痒，使我难以入眠。我尝试让本地医生治疗，问题随我开始服药而受到控制。然而一旦我停止服药，我的过敏症又回来了。

我特回台湾向一位皮肤专科医生求医。他开给我的药剂很重。它们能帮助我除痒，却令我疲惫不堪。我求医心切，希望身体不再发痒，所以不顾该药的副作用，继续服食此药。随后不久，此药居然不再见效了！专科医生只好给我打针，但一针只能解决一天的问题，隔天身体又会发痒。我试过中药，也没有用。

我的过敏症更加恶化。我全身都很痒，背部也因抓痒而损伤。我的眼和唇也肿起来。我感到极之沮丧和无助！最后，我有一天送女儿去上学时，校长看见我变形的脸，吓了一跳，马上鼓励我去试试林博士的7天排毒与恢复青春计划（DRP）。

参加了为期7天的排毒程序后，我竟然痊愈了！但是，参加完该程序后，我没有遵照林博士的健康饮食指示进食。因此，每当我吃含糖的食物或零食后，我的身体又发痒了。然而，它不再像以往那样严重。去年九月，即八个月以前，我进行了第二次的排毒程序，随后又进行蓖麻油灌肠法。至今为止，我的过敏问题一次都没有再复发。

谢谢您，林博士，我对您细心的指导由衷地感谢。另外还要感谢您奇妙的排毒程序，让我和全家人拥有一个健康的身体！



陈美云
Theresa Chan Mei Yu
台湾，30岁

又一个新生命婴儿诞生了！

祝贺查理士与苏珊娜喜获麟儿

苏珊娜和我在1999年9月结婚。1999年12月、医药检验证明她的卵巢长瘤。2000年2月、她进行切除左边卵巢的手术，同时也切除了右边部份的卵巢。医生说她再怀孕的机会微乎其微。



2002年8月，苏珊娜决定接受陈林希珠博士的排毒及恢复活力程序（DRP）。她的决定对我们的婚姻意义重大，因为在9月份，她被那位替她进行手术的医生证实她怀孕了！医生对她竟然还能够受孕，感到非常惊讶，他以为接受了手术的苏珊娜不会有受孕的机会。

在此，我们认为，苏珊娜的身体，经过排毒及恢复活力程序（DRP），才有可能在一个卵巢被切除、而另一个卵巢也仅存一小部份的情况下，仍然受孕。

我们很荣幸地藉此宣布我们的儿子，Ethan Alexander Flemming Zulu，于2003年5月9日出生，体重7英磅8安士。

查理士 Flemming Zulu
System Programmer 系统程序员
Sabah 沙巴

来自新加坡的真人真事：排出“人体玉石”（胆石）。

在二零零零年,我起床后偶尔腹部和背部会非常疼痛。经过扫描后才知道我长了胆结石。医生没有建议我使用任何药物也没有建议我做激光手术。二零零二年我再次扫描,我胆内的石头已有1公分大,有的已发炎了。我相信到了二零零三年,那些石头将不断地增大。

自从二零零零年诊断我的病情以后,我参加很多健康讲座和看过无数的医师,希望能对症下药,治好我的病。我也试过其他有名的排石法。那些疗法不但不成功,还使我严重腹泻和非常不适。

我终于在二零零三年九月用了陈林希珠博士的排毒和恢复活力疗程而痊愈了。那时候我进行了一个星期的排毒和恢复活力疗程。第二个星期我每天喝8杯混合新生命苹果醋和有机蜜糖的饮料以软化石头。我也坚持严守素食。临睡前我喝混合有机麻籽油和鲜柠檬的饮料为排石做好准备。第二天,我排出28粒石头,最大的石头超过1公分。接下来的一天,我排出59粒石头,最大的石头2公分。我陆续一共排出了101粒石头。我和我的家人对这成果惊叹不已。连我8岁的儿子 Hai Xin 都恭喜我成功完成任务。

二零零三年10月我再次扫描,确定只有一些小石头留在胆和膀胱里。我的医生比较我现在和去年的扫描结果,他对这次的扫描有这样的结果大为惊奇。我对能治好我的病感激万分。感谢陈林希珠博士和她的排毒和恢复活力疗程,介绍这个疗程给我的朋友, Lily, 以及因为她的耐性和指导而使我信心十足地开始疗程的新加坡保健顾问-洛士琳陈 (Rosalind Tan) 小姐。



陆丽芳
Lok Lei Fong
秘书制行员



没有糖尿病了！

珍林 (Jeanne Lim Bee Wah) 吉隆坡

亲爱的各位读者，

我在此要宣布我已完全摆脱我的糖尿病了。如今，我的健康情况良好，我的胆固醇和肝脏操作工常，血糖也恢复一般的读数（我并没有采用药物）。我的医生恭贺我之余，还向我询问我的秘诀何在。

哈... 秘诀无他，就是参加林博士的7天排毒与恢复青春计划。我由衷感谢那些在我患病的两个月来，一直关心我的人。

事实上，我得感谢予我大量鼓励和支持的诸位。我被牵引到正确的道路上、藉著正确的管道而获得痊愈。我已不需要依靠药物。我衷心地感谢莎莉林 (Sally Lim)，朱汉 (Cho Hon)，史丹士张 (Stanley Chong) 和新生命的陈林希珠博士。您们真是特别的人。愿神祝福您们。

从今以后，我要好好照顾我的身体，不再乱吃零食了。再次感谢，愿您们都身体健康。



之前



之后

Laboratory Results	Before (26/4) (1/5)		After (26/7)	Reference Range
Diabetes Screen				
Glucose	9.1	7.3	4	Fasting 3.9 - 6.1 ; Non Fasting <8
Kidney Function Tests				
Uric Acid	0.48	0.56	0.29	0.14 - 0.34
Lipid Profile				
Total Cholesterol	11.8	9.9	4.2	<5.2
Triglycerides	5.5	3.4	2.1	<2.3
HDL Cholesterol	1.7	1.7	1.3	>1.68
LDL Cholesterol	-	6.7	1.9	<3.4
Total / HDL Ratio	6.9	17	3.2	<5.8; >25
Liver Function Tests				
Albumin	48	51.3	4.2	35-50; 3.0-50g/dL
Globulin	31	23	3.5	25-40; 2.5-4.0g/dL
Total Bilirubin	21	29.3	1.0 mg%	2.0-28; 0.2-1.6 mg%
Alkaline Phosphatase	117	121.6	73	39-117
SGOT (AST)	122	117.9	27	0-40
SGPT (ALT)	214	194.4	22	0-53

DAN TISSUE, NEWTON DAN RAMAN BAKAN
Clinical Blood Chemistry & Auto Analysis
101000 Kuala Lumpur, Tel: 22008618/18187
Fax: 933 1240009

Blood sugars 18 JUN 2001
Lim Bee Wah file 650615-10-5140

08/04/01 Orange Breakfast + afternoon
1200mg RBS - 5.7mmol

11/04/01 Orange Breakfast, no medicine
1100mg RBS - 6.2mmol

18/04/01 Orange Breakfast
1000mg RBS - 4.1mmol

19/04/01 FBS - 4 found

15/05/01 Orange Breakfast, no medicine
1100mg RBS - 4.3mmol

10/05/01 1000mg RBS - 4.3mmol
10/05/01 1000mg RBS - 4.3mmol

珍林的检验报告。排毒程序前后之比较。

*见证内容皆稍为修正过，以明确其意。

无暇肌肤, 及不再有鼻窦炎的问题了!

洪女士 (Ang Lie Hoon), 柔佛

“我的皮肤一向非常敏感, 容易出现皮肤斑与暗疮。同时也患了鼻窦炎与容易感到疲倦。

在1996年11月, 一开始“排毒程序”就有了显著的效果 - 鼻窦炎消失了 - 暗疮和皮肤斑都好了很多, 而我的皮肤变得更加光泽, 看起来更加年轻。

很感激林博士和她的“排毒程序”, 使我的健康与皮肤状况好转, 能充分地适应生活与工作上的重重压力。”



.....高血压正常了!

安德鲁蔡先生 (Mr. Andrew Chua)
钢铁厂经理, 43岁, 5个孩子的父亲

从38岁开始承受高血压之苦, 经常头痛及常感疲倦, 因为血压高我得服用一天2次的 *Sufrano* (40mg)。

我兄弟介绍我林博士的排毒与恢复青春程序。经过7天的程序及遵照林博士的特别饮食一个月。如今已完全不靠药物, 我觉得精力充沛及实在的好!



鼻窦炎、偏头痛、疲劳全消失了！

郑先生 (Mr. Tay Kok Seng)，居銮，柔佛

“病症：慢性蓄脓症（15年）偏头痛，记忆衰弱，腰酸背痛，缺乏精力。

我所叙述的病症已完全好转，我的体力已明显的改善。事实上，在七日排毒程序期间，我如常进行我最喜欢的运动：羽球。第一晚，我玩三场双打，第三晚我玩三场双打及一场单打，第四场我玩三场双打。我发觉我的精力大有改善，这个改变也令我的羽球同伴惊讶不已。”

……背部及颈项不痛了！

魏先生 (Y. T. Kwee) 印尼商人，印尼

“我长期受到全身疼痛，尤其是头痛的折磨，甚至有些晚上痛到无法入眠。每次躺下或起立都非常困难。

在排毒程序的第一天，我的头痛和腰酸背痛就已经好了许多，渐渐地就行动自如了。

一个月后我瘦了五公斤，同时肚腩也不见了。朋友都称赞我更加年轻，精神焕发，皮肤更加明亮，我觉得好极了！

在做了排毒程序后，我的五位朋友都获益非浅，我非常感谢上帝与国际新生命。”



*见证内容皆稍为修正过，以明确其意。

精力充沛！

雅思敏梁，亚太区游泳少年

“自从雅思敏服用螺旋藻之后，她不觉疲倦，也能在训练及比赛保持巅峰状态。

最近在关丹举行的大马运动会可以证明这一点。服用新生命螺旋藻后，虽然同一天之内有数项比赛，她仍然精神饱满，赢取一银牌及二铜牌。

当她代表大马参加南韩举行的亚太区游泳赛时，她也有服用螺旋藻。当天的节目是从早上七点到晚上七点，在节目过后，她不觉疲倦，还为马来西亚争取到一面银牌。

再一次谢谢您。雅思敏一定会继续服用新生命螺旋藻。”



荷尔蒙回复平衡

陈太太, 36岁女商人, 沙巴

“我经常疲累, 没有精力做任何事, 每到经期来临前, 我感到背痛、来经最早几天, 疼痛剧烈, 像要呕吐。过去十年来, 医生给我服用止痛药和打针。由于经期经常不准, 我服用荷尔蒙药片一年, 导致体重增加。

四个月前, 我接受林博士的排毒和恢复青春活力程序, 现在, 我充满活力, 不再有背痛和不再有经痛了。

我的丈夫也接受排毒和恢复青春活力的疗程, 他的鼻窦炎状况已经改善。因为这些奇异的好处, 我要鼓励大家接受此疗程, 我和我的丈夫打算在两个月内再接受一次疗程; 我要感激林博士及她的疗程。”

回复青春活力!

查申社与莉达, 菲律宾宿务

“手脚冰冷, 昏眩, 便秘, 头痛, 脸色苍白, 没有气力, 疲累, 不规则和长期的经痛, 还有在经期来临前的发冷, 感冒, 喉咙痛..... 这些都曾经被我自已视为是生活中必然事物.....但是, 那是在我夫妇俩接受林博士的排毒和恢复青春活力程序之前的事。

经过该程序, 我们夫妇都感到充满活力和青春了很多。当然, 身体也更加健康了! 现在, 每当月经来临时, 那些过去的感觉已经不复存在, 我欣喜经期正常了。

亲友和一名结识很久的牧师, 说我们再度进入青春期, 很有趣!”

*见证内容皆稍为修正过, 以明确其意。

治好慢性肠道易激症

家庭主妇，莎玛拉·达维·遮仁娜，沙巴

“我过去经常患通便综合症（Irritable Bowel Syndrome），那是其中一种常见的肠道毛病。从外表看，患者并无异处，甚至是确实检验和结肠检况境（一种从肛门穿入之活动检验仪器），也检查不到什么，可是患者知道内里并不是完全没问题。



通便综合症的特症是下腹疼痛，排便习惯受到腹泻与便秘的干扰，腹泻与便秘可能单独发生，也可能交替发生。通常，疼痛会突然发生，而且是因食物引起，排便后会消失；其他症状包括腹胀，感觉肠内粪便尚未完全排出，下腹“气响”；可能感到恶心欲呕，头痛、而更严重的则是疲累。

疲累驱使我（和我的医生丈夫）去见林博士，从此，她成了我们的家庭朋友。我告诉她，药物对我只会暂时的效果，此外，我天性厌恶药物。由于食物会引起腹痛和腹泻，吃东西对我来说并不是一件享受的事，甚至在家里亦如此。我的体重减轻，这使我更感疲乏。

请教林博士以及和她交谈一小时后，我接受了为期一周的排毒和恢复青春活力程序，身体就好了，腹胀毛病和疼痛也消除了，排便就此恢复正常。

林博士叫我尽可能食用生蔬菜，我通常的饮食是早晨和傍晚吃水果或饮果汁、午餐和晚餐吃糙米饭和有机蔬菜、饮料选择蒸馏水。至于肉类、鸡、鱼和蛋，则只在外头时偶而食用。

我获得了正确的效果，它免除了我的苦痛，感谢林博士。”

气喘病,持续的伤风感冒,喉咙痛,疲劳,头痛和脂肪,完全消除!

莉莉·郭毕拉·新加坡

虽然我来自一个注意健康的家庭,可是当我仅8岁时,我患上了气喘病。此外,我夫婿的工作性质是每逢二或二年半就得搬迁至另一个国家,持续变换的饮食和其他因素获取了身体的健康。我一直受着伤风,喉咙痛,疲劳的折磨,更甚的是气喘病。

当我到达沙巴州的哥打吉那巴鲁时,我遇见了陈林希珠博士,并被推荐而认识了排毒和恢复青春计划。经过了三回的计划,我不再感冒,喉咙痛,更妙的是超过了约一年的时间,没有发生气喘。我不再头痛了。此外,从我来到哥打吉那巴鲁时的65公斤的体重也减至45公斤,我重获了“新生命”。

我们深深感恩予天上的父神,透过林博士我们知道了这计划。我和夫婿都得到许多无价的知识,以让我们能实行,同时能够与亲朋戚友分享这美好的知识,并使生命更美好。

赞美上帝!



之前



之后

自然排出胆石

陈太太, 34岁家庭主妇, 育有4名孩子, 沙巴

“大约在三年前, 我的腹部右上经常疼痛, 医生的扫描显示我的胆囊有几粒大胆石, 劝告我动手术割除胆囊, 我的姐姐则叫我去先见林博士。

我接受林博士为期一周的排毒和恢复青春活力程序, 然后饮用的蒸馏水冲淡的天然苹果醋汁一个月(当然还有食物)。之后她教导我排泄胆石的方法, 第二天早上, 粪便里并没有胆石, 可是到了中午, 我便排出很多石子。后来, 我又去看了两个家庭医生, 他们的扫描都侦查不到胆石, 从此, 我再也没有腹痛了, 我很高兴这样简单的方式救了的胆囊。”



理想体重, 终于如愿以偿!

沙巴, 家庭主妇黄太太 (Irene Ng)

“我的体重139.5磅、肚子大大, 很多人以为我怀孕。我接受了林博士的排毒恢复和青春活力程序, 然后再采用她的自然减肥方法。

两个半月后, 我的体重减至110磅。现在, 我正常用餐, 保持相同的体重。有一天, 一个朋友问我甚么时候已经生下孩子! 自然减肥后使我比过去健康和充满活力, 我看来更年轻了, 皮肤也因使用安妮玛尼波宁自然护肤法而更光滑。”



之前



之后

重振雄风!

哈志加马鲁丁 (Tuan Haji Kamaruddin), 马六甲

“我觉得幸福有此机会与大家分享排毒程序的经验。我已年过七十，我有多年的高血压，更糟的是，我雄风不再，我开始对生命感到失望。后来，哈志拉萨介绍我进行排毒程序。现在我可以轻快的走上我女儿的公寓，这是我以往办不到的。更重要的是，我已重获往日雄风。259+降至170+、我的血压也从130/90降到120/70。”



消化不良及慢性胃炎消失了!

杨太太 (P. F. Yong), 教师, 沙巴州亚庇市

“我的肠胃不适了很多年，每当吃了含有乳糖的食物，或者出外用餐，就会胃痛，害得我整天提心吊胆，不敢乱吃东西。林博士介绍我“排毒程序”，经过七天的排毒过程后。我再吃了三个月的特别食谱，自此就跟肠胃不适症告别了。”



我的淋巴腺很容易受感染。新生命的免疫系统产品 - 蜂胶与免疫精华，帮我解决了这个问题。

我本身的经验明显地告诉我，林博士的“排毒程序”和一系列营养保健品如螺旋藻、酸乳酪、和蒸馏水等，都是一流的!”

*见证内容皆稍为修正过，以明确其意。

26年便秘、疲劳、背痛、高血压、失眠一并消失！

艾利辛那格，海关人员，41岁，育有四个儿女，沙巴

“我花费了许许多多的金钱与时间，试过无数的治疗方法都无效。第一次接触到“新生命”时，我抱着万分怀疑的态度，认为它只是又一间传销公司而已。但很快的我就发觉了“新生命”的不同点，因为林博士的排毒程序强调喝蒸馏水，灌肠以及整体的健康自然生活。



我开始喝蒸馏水，积极地展开排毒程序。第二和第三天就排出大量腐臭的粪便。那时我就想到，若不是“新生命”，我会不会患上其他更严重的病，如癌症而毁了一生呢？

经历了排毒程序，上述所有病症都消失了！我觉得更年轻更健康，身材变得适中，皮肤有如初生婴孩般柔嫩，同时血压也正常了，多美好的感觉！同时用过“新生命”的蜂胶牙膏后，我不再有牙肉出血的问题啦！我要大力推荐“新生命”的排毒程序——给你新的生命，新的希望。”

体重下降、胆固醇降低

杨先生 (Mr. Yeo)，马六甲

“我进行排毒程序，发觉我的体重已减轻18磅，我的胆固醇含量从259+降至170+，我的血压也从130/90降至到120/70。”

痔疮、偏头痛已成为过去！

洪先生 (Mr. Patrick Ang Teck Kun)，居銮，柔佛

“经过七天排毒程序，我发觉不再有偏头痛，痔疮，喉咙痛等问题，我的体重也减轻了十一磅。”

肤色更亮丽、身材更苗条！

陈太太 (Mrs. Tan Bee Ee), 居銮, 柔佛

“排毒程序的第二天，我发觉口腔溃烂，脸上长出黑班及排出十至十四块粒状排泄物。我以前有胃痛，肚痛，肤色干燥暗淡，可是经过七天排毒程序之后，这些病症都消失了。感激“新生命”，使我有健康的身体。”

健康正常的生育能力

林太太 (Mrs. T. Lim), 哥打京那巴鲁, 沙巴

“已有九年之久，我和我丈夫想要一个孩子，我试过各种方法都无效，我尝试林博士的体内排毒程序达一个月之久，过不久，我怀孕了，佩玲（取之林博士之名）宝宝在98年10月17日诞生，她已七个月大而我又再怀孕了。”



皮肤病及疖疮愈了！

刘太太, 仙蒂 (Mrs. Cindy Lau), 哥打京那巴鲁

“我有位九岁的孩子，如果不小心饮食，就总是会生病，药石无效。这病通常需要多月营养照顾，才能恢复。去年华人新年，他又生病了，我为他进行林博士的排毒程序。只依照一半的剂量，两星期内，所有的病都消失了！他舌头上的白斑也转向粉红色。”



*见证内容皆稍为修正过，以明确其意。

18

询问

Stanley Chong (BSc. Nutrition USA)
013 347 0663
stanley@newlife-today.com

Ampang Park NewLife Center
Lot 350 3rd Floor, Ampang Park Shopping Complex
50450 Kuala Lumpur

Tel : 2163 3118
Fax : 2163 3110

(Working hours 11am-6pm : Monday - Saturday)

Website: <http://www.newlife-today.com>

我的期望.....

希望这一代与将来的一代能拥有健康知识以能使他们远离疾病。

目前因不适当的生活及饮食习惯，们正在破坏自己及孩子们的健康。以前一些只有成年人可感染的疾病，现在已发现在婴儿的身上。医院里满是患了慢性老化病症及医学也未能解释的疾病的病人。其实如果我们能培养健康生活习惯，这些病症是能避免的。



林博士

身为父母者，拥有健康是一位婴孩的专有权，怀孕之前，洁淨及滋养您的身体，用人奶哺养他们。不要让您的孩子食用零食与化学加工料食物。

您的身体能“自治”和“自疗”。别人不能帮你治疗你的痛苦。只有当您的身体排除了毒素和拥有正确足够的营养才能抵抗病菌。

我们每个人都希望能有足够的智慧，信心和毅力去更改我们的饮食营养或选择染上疾病如绝症、癌症、心脏病等。因为缺乏知识，很多人受苦，甚至死去。

您愿意和我一起把所知道，所体验到的自然健康知识，传播到世界各个角落吗？我有信心假如我们心中的爱，一定能成功的达到这个目的，因为爱从来不会让人失望！

我预祝您们大家能拥有完全的健康及财富，并进入新生命。



关于作者--

四十年前，一位从霹雳州来的年轻女子名叫林希珠。她考取化学系里的第一级学位，她希望能为马来西亚争光，但是，她不能做到。

十九岁时，她感觉到很疲倦，这使她很懊恼，因为她在校时，是一位活跃的运动员。

回想当她在大学时，在交换课堂时，她争取时间小睡，尽管如此，她还是考取第一级学位。

不久，她忙于周旋于教书生涯，婚姻生活和二位孩子的诞生，她感到健康衰退，这导致她整日昏昏欲睡。

看到此情况，她的丈夫曾足迹大马和新加坡，为了寻找一位能治好她的病的医生。但都失败了。她多希望有一位医生能告诉她患有某种疾病，使她不必再担心她的病患。

奇迹出现了，一位到访的传教士，柯斯达德医生(Dr. Costa Dier)住在她们的家，柯斯达德医生本身是一位医生和营养学家，他拥有多项医学学位，他视林博士的病症为体内病毒。

从他的劝告中，她开始进行从体内排毒程序，几个月后，她痊愈了及有了一个健康的身体。

感激她的重生，她决心积极投入研究工作并把这些知识传播到各个角落，使更多人受惠。她的重生，使她拥有多两名孩子，医学位和营养学家学位。

今天，林博士是在家教育者及四位孩子的母亲，并忙于教育，研究，撰写，讲座。她是著名的健康讲座会者，她的讲座会遍布大马，新加坡和印尼。她常在电台谈健康之道。她是“健康生活”杂志的创办人。她的排毒和恢复青春程序受惠千人。

爱... 我们最伟大礼物