



樊岚岚 ■ 编著

你的身体 可以更**健康**

——人体完全排毒攻略

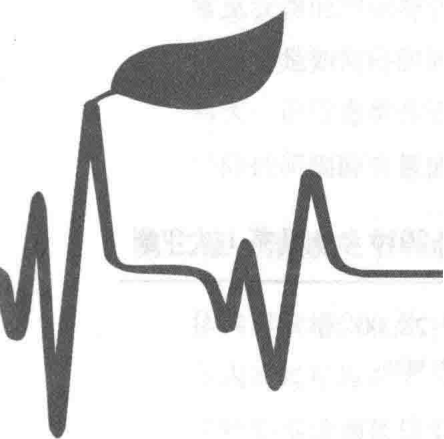
 郑州大学出版社



樊岚岚 ■ 编著

你的身体 可以更**健康**

—— 人体完全排毒攻略



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

你的身体可以更健康:人体完全排毒攻略/樊岚岚
编著. —郑州:郑州大学出版社,2016.3
ISBN 978-7-5645-2481-4

I. ①你… II. ①樊… III. ①毒物-排泄-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 191443 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

辉县市伟业印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:10.25

字数:119 千字

版次:2016 年 3 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66658405

印次:2016 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2481-4 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

目录



第一章 降低胆固醇的排毒秘诀 /1

何谓胆固醇 /1

清除顽固胆固醇毒素的日常食物 /2

卵磷脂如何消除胆固醇中的毒素 /3

调节高密度脂蛋白—低密度脂蛋白反应平衡的果胶 /4

提高细胞清洗功能的五种简易方法 /5

预防胆固醇超载的十种方法 /6

常见食物的胆固醇含量观测表 /7

纤维素是如何将胆固醇废物清除至体外的 /9

每天一份排毒类食物,轻松降低胆固醇 /10

可降低胆固醇含量的维生素 /10

第二章 清除关节和骨骼中的毒素 /12

体内毒素堆积可能导致风湿并对人体造成伤害 /12

体内有毒垃圾在关节中超载的原因 /13

食物解毒计划帮你消除关节中的有毒垃圾 /14

“无茄类计划”力克关节寒气顽疾 /15

- 清除关节“垃圾”中的油类 /16
- 古老的植物也能分解关节内的“垃圾” /18
- “蒸汽洗涤”身体,化解骨骼中累积的毒素 /19
- 简单的身体活动为导致滑囊炎的血液排毒 /20
- 简单的腿部运动消除血液中毒引起的抽筋 /21
- 清除刺痛 /22
- 清洗足内部以远离疼痛 /23
- 舒展身体、机械排毒的九步伸展运动 /25
- 温热疗法、排毒驱寒使冰凉的手脚暖和起来 /26

第三章 体内排毒与平衡血压 /29

- 什么是血压 /29
- 提防慢性高血压这一无形杀手 /30
- 有毒废物累积是产生血压异常的主要原因 /31
- 治疗高血压的营养方案 /31
- 钾——排毒矿物质 /31
- 大蒜为动脉排毒并平衡血压 /32
- 七步法清除毒素,控制血压 /32
- 大蒜+洋葱=健康的血压 /34
- 获得正常血压的低盐方法 /34
- 清洁动脉和平衡血压的六种方法 /35

第四章 排除消化系统的有毒废物 /37

- 如何消除引起便秘的黏着物 /38
- 实现规律排便和内部排毒七步曲 /40
- 能清除肠道废物的钾 /41

创造快速排毒奇迹的水果 /41

富含惊人纤维素的无花果帮你加速排毒 /42

水是重要的清洁剂 /43

用药草治疗不稳定情绪 /43

可促进消化的药草 /43

战胜便秘的六种方法 /44

使消化系统恢复青春的“神奇沙拉” /44

如何清除引起消化不良的刺激物 /45

如何清除导致腹泻的毒素 /46

去除腹泻毒素的家庭疗法 /47

如何消除引起胃痛的毒素 /48

解酸剂弊大于利 /48

解毒提示 /49

如何消除溃疡痛苦 /50

“咀嚼”消除溃疡 /50

第五章 激素排毒使你的皮肤青春永驻 /52

皮肤老化的问题所在——蜂窝现象 /53

皮肤疾病的克星——激素洁肤剂 /56

如何使皮肤重新绽放青春之花 /58

保护皮肤免受阳光的有害照射 /60

帮你抵抗有害阳光射线的简单指导措施 /60

能用作防晒霜的维生素 /61

第六章 超级清洗并永葆青春健康的生果汁法 /62

老化的原因是细胞血液中毒 /62

- 生果汁用于细胞重生效果佳 /63
- 新鲜果汁的七种排毒功能 /63
- 果汁解毒计划 /65
- 治愈常见疾病的美味果汁 /65

第七章 排除毒素,健康有活动 /67

- 清洁的细胞让青春恢复 /67
- 自由基和过早的衰老 /68
- 具有抗氧化作用的营养物 /69
- 纤维素的消化、清洗及治疗功能 /70
- 减少移除垃圾的时间是纤维素的秘密所在 /71
- 纤维素的日常食物来源 /72
- 每天需要摄取多少纤维素 /72
- 纤维素最集中的来源 /73
- 清晨的糠谷类补药 /75
- 用麦芽清洗细胞 /75
- 维生素 C 能恢复细胞活力 /76
- 维生素 C 重建老化的皮肤细胞 /76
- 动物脂肪为什么对人体细胞有害 /77

第八章 排除体内多余脂肪 /79

- 细胞超载是人体超重的真正起因 /79
- 用食物酶清除脂肪废物 /80
- 摆脱超重的 14 种食物 /82
- 简单的 6 步生食物减肥计划 /83
- 预防细胞超重的两个简易步骤 /84

远离产生体内废物的食品 /85

第九章 清除呼吸系统内的“垃圾”,远离疾病困扰 /86

身体污染可触发多类疾病 /86

每日仅喝柠檬汁就能换来清洁的肺部 /87

气喘为何发生 /87

减轻过敏反应的九步曲 /88

预防春季过敏症的告诫 /89

更新生活方式,清洗呼吸器官 /90

快速缓解呼吸疾病的天然方法 /92

用来内部排毒的鼻孔轮流呼吸技巧 /93

吹口哨是获得清洁的肺的简易方法 /94

可加强呼吸的营养物 /95

第十章 排除循环系统的有毒废物 /97

食物是如何促进体内循环的 /97

葡萄汁让循环永远朝气蓬勃 /98

清晨的循环促进者 /98

可以为体内循环注入动力的功效强大的药草 /99

可清除血液凝块的维生素 B₆ /99

循环系统的“长寿不老药” /100

血液中毒会威胁心脏健康 /102

体内排毒,防止心脏病突然发作 /102

形成废物的食物与清除废物的食物 /103

钾是功效强大的心脏清洗剂 /103

大蒜是神奇的心脏清洁剂 /105

可恢复心脏活力的超级排毒食物 /105
卵磷脂的获得及使用的方法 /106
战胜心脏病 /107
用鱼油为心脏解毒 /109
每天吃洋葱,远离心脏病 /110
废物超载会导致动脉栓塞 /111
动脉硬化的根源是过量的毒素集结 /111
认识脂肪 /112
你的身体需要多少脂肪 /112
你需要更少的脂肪 /113
简单的锻炼能在数日内清洗血管 /114
为什么控制脂肪含量对动脉年轻化很重要 /114
血脂控制七步曲 /116

第十一章 清洗身体器官,重获新生力量 /117

消除眼睛中的毒素 /117
更少的糖+更少的疲劳=更棒的视力 /118
通过饮食保持更健康的视力 /119
维生素 C+维生素 P,清除白内障 /120
为耳朵排毒 /121
清洗耳朵内部,得到超级听力 /122
提高听力的低脂肪摄入量 /122
为肾脏排毒 /123
为肝脏排毒 /124
为胆囊排毒 /125
用于清除胆囊垃圾的食物 /126

日常饮水帮你清除胆囊结晶体 /126

第十二章 清洁血液,减少体内流动污染 /128

有利于清洁血液的日常食物 /128

铁——使血液恢复青春的矿物质 /129

如何将铁吸收到血液中 /131

清洗并滋养血细胞,以获得更健康的身体 /132

用气球吹气法建造更强健的血细胞 /133

第十三章 清除僵硬板结肌肉中的废物与毒素 /134

清除乳酸以增强关节和肌肉的柔韧性 /135

可清除废物并使关节恢复活力的食物 /135

清洗功效强大的饮料 /136

如何使关节通气从而更有活力 /136

如何清除伤痕 /137

内部排毒四步法 /138

用蒸汽将关节中的废物洗涤排出 /139

你的肌肉存在营养缺陷吗 /139

如何清除导致便秘的毒素 /140

第十四章 排除由血液瘀积形成的疾病 /142

如何去除痔疮毒素 /142

痔疮的家庭疗法 /144

如何清除消化性溃疡毒素 /145

如何清除静脉曲张中的毒素 /146

腿部静脉的内部排毒 /148

第十五章 常见疾病的饮食排毒法 /149

附录 体内活动能量消耗表 /154



第一章

降低胆固醇的排毒秘诀

过量的胆固醇会造成体内血管堵塞。如何控制胆固醇吸收,让你永葆青春和活力呢?

一些日常食物可以帮助排除过量的胆固醇,并提高你的健康水平,你会拥有更强的抵御能力抵抗动脉粥样硬化及相关的心脏疾病。这些神奇的食物可通过一种动态的方式消除功能衰退,溶解并清除累积的胆固醇。食用更多的这种食物(和更少的其他食物),你将经历一次全天候的胆固醇排毒过程,这是通往更长寿、更健康、更年轻之门的钥匙。

何谓胆固醇

何谓胆固醇?胆固醇是一种蜡样的、脂肪状的物质,它存在于各种动物脂肪、蛋黄、乳制品、动物肉制品中。它是一种无味、无臭、白色的脂肪物质。

胆固醇由肝脏产生并用于制造体内所需的其他物质,例如胆汁酸和一些激素,它是各种细胞膜的构成成分。肝脏能产生身体所需的所有胆固醇。



胆固醇也可以通过饮食进入身体。动物性的食品如猪肉、家禽肉、鸡蛋、奶酪及其他乳制品，都具有某种胆固醇。肝脏从这些食品中摄入物质，并通过生物浓缩过程将它们合成混合物，这种物质就可以转化为胆固醇。我们确实需要一些胆固醇来形成胆汁酸混合物，它会促进肠道对脂肪的消化吸收。内分泌腺体使用胆固醇制成有价值的类固醇激素。

胆固醇也存在于中枢神经系统内。当你感到压力和紧张时，身体将释放额外的胆固醇来满足增加的神经反映的需求。

所以适量的胆固醇是必要的。但是，当过多的胆固醇堆积在血液中时，便容易使人患上心脏病，原因是胆固醇以小滴的脂肪蛋白形式通过血液输送到身体各组织。现有两种脂肪蛋白质：

★低密度脂蛋白(有害) 当过多的低密度脂蛋白在流动的血液中累积时，动脉壁被堆积物充满，使动脉内部狭窄，影响血液的流动并导致心脏病。

★高密度脂蛋白(有利) 这种蛋白质能将胆固醇从身体组织运送回肝脏等待处理。

清除顽固胆固醇毒素的日常食物

高胆固醇能被排除，累积的毒素也能被破坏、溶化并排出体外。让我们来看一下如何利用日常食物让自己的身体变得更加年轻、更加有活力。

大蒜能疏通动脉，是一种纯天然垃圾去除者，有破坏黏着在动脉内外毒素的能力。这种神奇的食物中含有蒜素——一种活泼的含有硫黄的混合物，它能转化为某种消化酶，从而开始进行减少肝脏和血液中脂肪含量的内部清除活动，同时破坏累积的



胆固醇并消灭它们。

相关研究证明了大蒜具有如下神奇功效：

- 大蒜可以阻止或者减少体内生成脂肪。
- 大蒜能增加油脂分解并通过肠道提高分解能力。

大蒜已经显示了从身体各组织将油脂移到血液进入循环并最后排泄到体外的能力,学术研究已经证明了“大蒜是通过肝细胞禁止油脂合成的构成要素”,它将帮你控制胆固醇沉淀的含量,以抵抗心血管疾病。通过食用大蒜,将提高身体清除毒素的能力,所以最好每餐都食用大蒜。

医生建议:高胆固醇患者应每天食用大蒜并减少脂肪摄入。一般来说,每天坚持食用大蒜4瓣,3个月后,高胆固醇血症患者的胆固醇含量会保持在一个健康的水平。

卵磷脂如何消除胆固醇中的毒素

卵磷脂是一种无刺激性的、可溶解的粒状物质,来自除去脂肪的大豆。生物学家称它为磷脂,是所有生物细胞和组织的基本组成部分,它是磷和氮的主要来源。

★卵磷脂清除毒素的过程 有一种叫作卵磷脂酶的消化酶,可吸收卵磷脂并传递维生素复合体(B族维生素)到血液中。这种维生素复合体能够破坏胆固醇毒素,并将它们排出身体。卵磷脂是一种特殊的清洁剂,它是一种含有能消除玻璃透明体(一种无色加厚的胆固醇毒素的原始物质)并能在它们累积成毒素之前将它们排出细胞的物质。卵磷脂还能破坏脂肪垃圾,刺激酯酶(酶催化剂)在血液中的分化,这种行为能快速地破坏累积的脂肪垃圾,清扫动脉。卵磷脂同样能进行双重作用的细胞清洗,它是两种细胞清洗剂的主要来源:磷脂和谷甾醇。

它们具有独一无二的破坏毒素并将其排出体外的功能。

调节高密度脂蛋白—低密度脂蛋白反应平衡的果胶

低密度脂蛋白和高密度脂蛋白是截然不同的两种物质。一种会导致废物累积,另一种则帮助清除废物。下面让我们看一下它们的区别。

高密度脂蛋白是一种清洁剂,是脂肪在血液中的一种循环载体。它是有用的,高密度脂蛋白越多,细胞清洁程度越高。

低密度脂蛋白是有害的,是胆固醇毒素在血液中累积的一种方式,大量的低密度脂蛋白堆积可能会造成动脉疾病或冠心病的发生。在许多情况下,超额的低密度脂蛋白将战胜高密度脂蛋白,这将造成血液被脂肪废物充满,引发严重的心血管疾病。

这里有一把解开高密度脂蛋白—低密度脂蛋白内部斗争之谜的钥匙。

高密度脂蛋白作为细胞清洁剂,通过血液流动在身体内运动,找到毒素和垃圾并将其运到肝脏和其他渠道进行清除。它具有强力的排毒功能,而低密度脂蛋白则对抗这种排毒行为,它们能够装载脂肪、废物、胆固醇、有毒凝块,所以被称为“运输卡车”。如果人体内低密度脂蛋白过量,血液便会超载,将被废物和垃圾充满,进而促进有排毒作用的高密度脂蛋白的吸收,以便将这些废物集合起来并最终消灭掉。果胶是植物性食物内的一种具有水溶性的物质,它能产生一种用于制果冻的胶,是一种主要来自植物细胞壁和柑橘类果浆中的天然细胞清洁剂。果胶还具有调节血液流动的能力。

果胶是如何增强高密度脂蛋白清洗细胞的功效益的呢?首



先,人体需要增加用来清洗细胞的高密度脂蛋白的能量,果胶正具备这样的能力。当果胶参与新陈代谢时,它会快速地增加高密度脂蛋白的含量,以便袭击胆固醇和废物并阻止它们超载。

日常生活中如何补充果胶呢?这里要强调的是:服食大块果冻并不是吸收果胶的明智选择。这样你只会摄入大量糖类,因为大部分果冻75%的成分是糖类。这样你不但不能获得任何能量,反而会因此患上因糖类摄入过多而造成的其他疾病,所以应该放弃这个想法。最好的方法是食用水果,以摄取适量的果胶。要保证吃果皮(当然应在保证水果清洗干净后),因为果皮中富含高浓度的果胶。一个苹果大约含有2克果胶,每天食用10克对增加有细胞清洗功能的高密度脂蛋白是有帮助的。果胶的来源有新鲜的水果,例如香蕉、菠萝、樱桃、葡萄、桃子、悬钩子、无花果,也可以试一下番茄、豇豆、葵花子和芝麻。每天食用这些食物,将增加你的高密度脂蛋白含量,并控制毒素的摄入量,从而预防“不速之客”低密度脂蛋白侵入细胞。

提高细胞清洗功能的五种简易方法

我们的目标是阻碍低密度脂蛋白的过度摄入并增强高密度脂蛋白的细胞清洗功能。要做到这点,需要建立一种内部比例以便获得更多的高密度脂蛋白。下面这套方法可以增强细胞清洗功能,使你更健康!

★戒烟 吸烟会影响有益的高密度脂蛋白的吸收;与此同时,也能增加有害的低脂密度脂蛋白的吸收。为了避免吸烟的这种不良影响,最好戒烟。

★保持身体活跃 有规律的锻炼将增加重要的高密度脂蛋白的含量。即使是有规律的散步也能增强高密度脂蛋白的

细胞清洗功能。

警告：久坐的生活方式可产生更多低密度脂蛋白堆积物，从而提高患心血管病的概率。所以应尽可能让身体保持活跃的状态！

★进行饮食调整 要减少饱和脂肪的摄入，因为它们比其他食物更能增加你的胆固醇摄入量。要多食用谷类、海产品和蔬菜。

★控制你的体重 超重将增加你血液中的胆固醇含量。体重的减少，能够降低胆固醇含量并增强细胞清洗功能。

★减少精神压力 压力能增加血液中的胆固醇含量。因为在面对压力时，人会有一种食用更多富含饱和脂肪和胆固醇食物的欲望，这将增加血液中的胆固醇含量。通过将压力减少到最少，可保持对胆固醇的控制。降低高胆固醇含量将帮助你清除动脉壁上的脂肪堆积，并降低患心脏病的概率。对于胆固醇含量高的成年人来说，胆固醇含量每减少1%都可减少2%患心脏病的可能性。换句话说，如果你的胆固醇含量降低了15%，那么你患冠心病的危险性将降低30%。

预防胆固醇超载的十种方法

胆固醇是存在于身体中的一种类似于脂肪的物质。我们的身体器官将我们摄入的食物转化成胆固醇，血液胆固醇的升高被认为与冠心病发展成正比。通过降低饮食中的胆固醇和饱和脂肪的含量，可降低血液中的胆固醇含量。胆固醇存在于动物性食物中，包括畜肉、家禽肉、鱼肉、鸡蛋和含有奶油脂肪的乳牛产品。富含胆固醇的常见食物有脑、肾脏、甜面包、肝和蛋黄。植物性食物中不含胆固醇，如水果、蔬菜、谷类和坚果等。