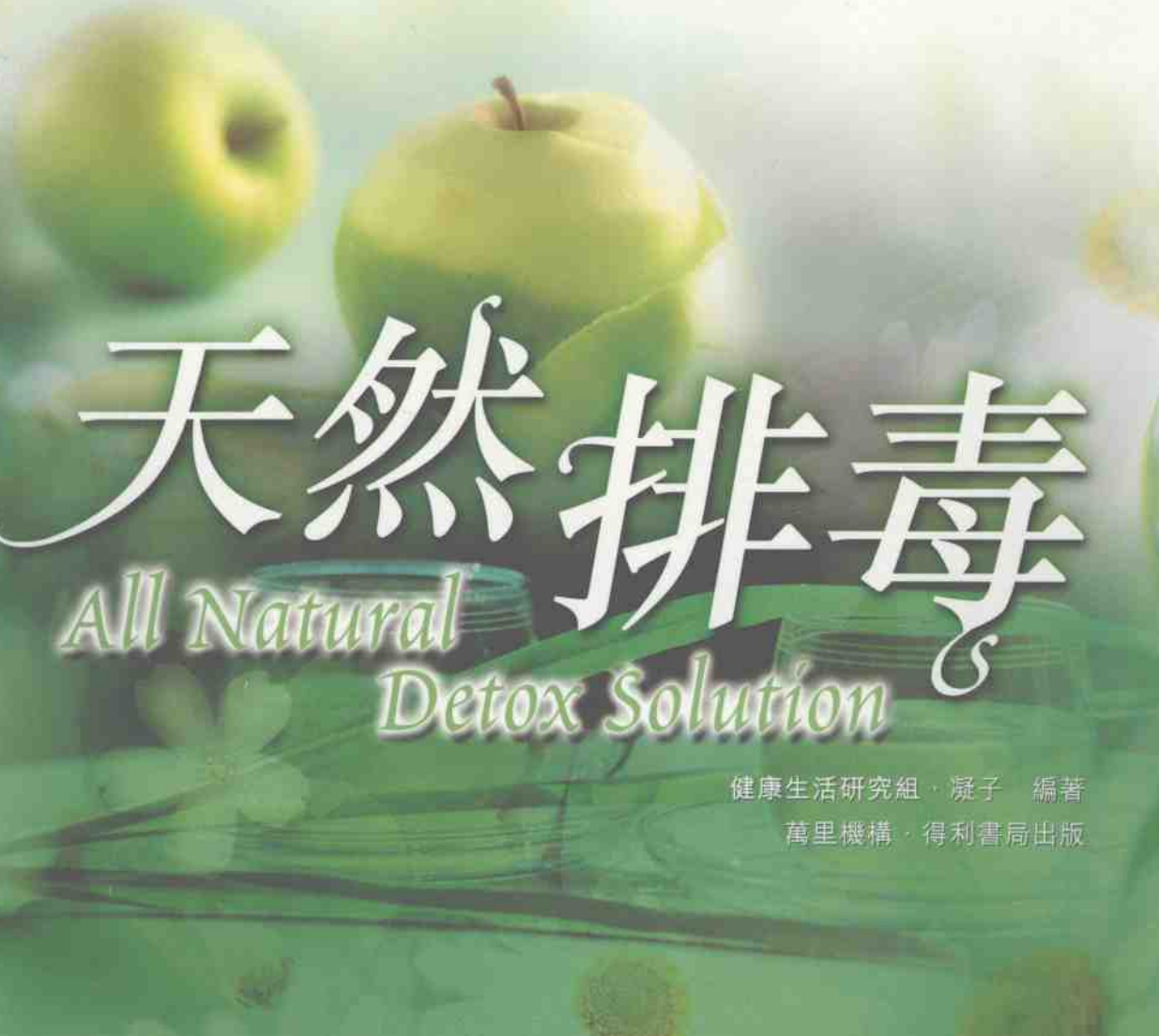


健康  生活系列

淨化體質塑造美麗的 *N* 個秘訣



天然排毒

*All Natural
Detox Solution*

健康生活研究組・凝子 編著

萬里機構・得利書局出版

附錄

常用排毒食物

蔬果：番石榴 甘筍 金針菇 絲瓜 菠菜 洋葱 薯仔 香菜 蓮藕
芥菜 冬瓜 魚翅瓜 馬蹄 粟米 苦瓜 老黃瓜 枸杞葉
白菜 蘆筍 薑

藥材：白芝麻 茅根 粟米鬚 綠豆 薏仁(或薏米) 茯苓 黑芝麻
杏仁 松子 火麻仁 金銀花 蒲公英 甘草 銀耳 冰糖
花旗參 石斛 枸杞 百合 白木耳 紅豆 紅棗 馬蹄
扁豆 南北杏 羅漢果 橄欖 山楂 麥芽 穀芽 桑葉
當歸 熟地 黃精 豆豉 陳皮 桂皮 荷葉 砂仁 丁香
香菇 淮山昆布 海帶 紅棗 蓮子 黑豆 黃芪 大棗
黨參 白朮 茯苓 白芷 白芨 白果 天麻 野生靈芝
車前草 雞骨草 赤小豆 女貞子 紫菜

肉類：鱈魚 雞胸肉 雞腳 草蝦

品嚐健康生活系列

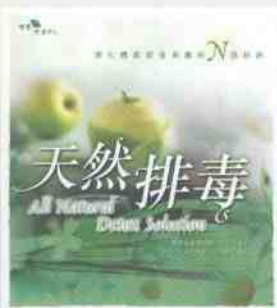
健康(生活)系列

天然百味和人生百味，同樣是生活歷練的最好養份和生命保健的最好醫生。健康是財富，是精彩人生；寵愛自己，就要關心自己的健康。

一套看似順手拈來，細讀又包羅萬有的健康生活實用手冊，道盡天然百味，搜列健康百科，是追求養身養生人士不可放過的健康生活簡易指南。

王佩儀

香港理工大學理大京港中醫診所總經理
香港職業訓練局中華廚藝學院訓練委員會委員



天然排毒

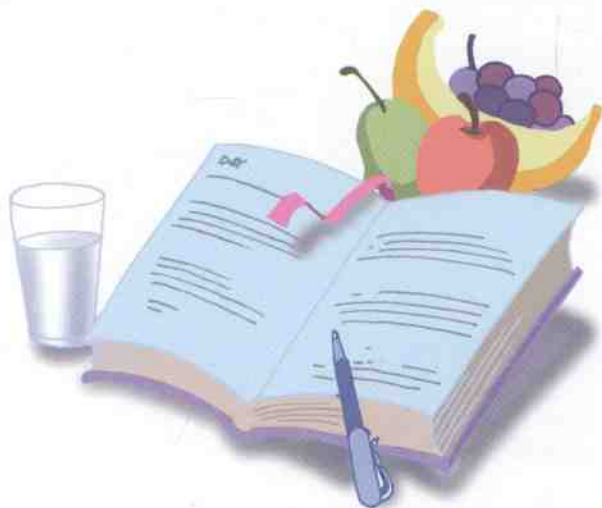
養生五色食譜

健康減肥

嘆一杯花草茶

輕鬆抗壓

新書陸續出版



天然排毒

All Natural
Detox Solution

健康生活研究組・凝子 編著

萬里機構・得利書局出版

健康生活研究組

顧問：王佩儀博士

統籌：張克眉

健康生活系列

天然排毒

編著

凝子 @健康生活研究組

編輯

蔣微

插圖者

陳焯嘉

策劃編輯

張克暘

出版者

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇六年三月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN-10: 962-14-3127-1

ISBN-13: 978-962-14-3127-1

前言

隨着物質生活的日益豐富，生活消費發生了變化，同時健康的理念也融入了人們的生活。各大藥店、商場琳瑯滿目的櫃台上，排毒保健的藥品、飲料等也陸續粉墨登場，從中可以發現「排毒強身」已經在現代人健康生活中佔有重要的席位。

愛美的女士們對於健身、減肥、美顏津津樂道的時候，往往都忽視這些都跟排毒息息相關。而男士們又對排毒是什麼態度呢？很多男士一聽到「排毒」這個詞，會表現出一臉不屑，立刻聯想到「那是女人的專利」，他們自以為既不用考慮美白，又不用塑身，那就更不用排毒了，其實恰恰相反，不斷的應酬交際，工作的勞苦奔波，事業上的挫敗感以及各方面的壓力，都造成男人心理上的壓迫感而不能得到宣泄。對於中老年人來說，毒素更是健康的大敵，隨着年齡增長，身體機能逐漸衰退，排毒的重要性無庸置疑。

本書從多個角度介紹了與毒素相關的知識，指導我們如何通過飲食方式、運動、按摩保健、禁食等促進排毒順暢；同時推薦了多款實用淨化排毒食譜；引導我們如何進行情緒排毒，為我們指引了一條健康生活的捷徑。

珍重我們的身體，堅持天然排毒這個健康理念！才能讓我們以健康的體魄、充沛的精力迎接美麗人生；以更年輕、更活力、更積極的態度來擁抱美好生活！

目錄

 PART1 毒素之說	6
✎ 排毒排的是什麼毒？	8
✎ 「毒」從何而來？	10
✎ 毒素危害健康	11
✎ 毒素積聚身體表現	12
 PART2 通暢管道	13
✎ 美麗由排便開始	14
✎ 從「吃」到「排」全過程	15
✎ 宿便顛覆美麗的萬惡之源	16
✎ 增強大腸排毒6種方法	17
✎ 運用掌指功夫排毒	18
✎ 想排毒嗎？來做「腸體操」	21
✎ 排毒潤腸食物	23
✎ 腸道「大掃除」	25
✎ OL排毒清腸實錄	27
 PART3 排毒美容	29
✎ 何謂肌膚毒素？	30
✎ 自由基帶來的健康損害	31
✎ 肌膚為什麼要排毒？	32
✎ 時尚排毒美顏方案	34
✎ 整合青春秘訣	39
✎ 堅決不做黃臉婆	43
✎ 自製面膜靚得健康	47
✎ 肌膚排毒天然護理法	49

PART 4 運動排毒 51

- ❖ 運動改變體質最有效 52
- ❖ 腹式呼吸益處多 53
- ❖ 流汗排毒 54

PART 5 禁食排毒 63

- ❖ 為什麼要禁食？ 64
- ❖ 毒素引致常見症狀 65
- ❖ 禁食前要做準備 66
- ❖ 適時禁食有效排毒 67
- ❖ 禁食排毒注意事項 69
- ❖ 排毒健康輕鬆得到 71

PART 6 淨化排毒食譜 73

- ❖ 簡易排毒天然果汁 74
- ❖ 排毒食療 77
- ❖ 健康排毒靚湯 85
- ❖ 對「症」下藥，輕鬆排毒 89
- ❖ 慎選「排毒」食物 91

PART 7 妙用水茶醋排毒 93

- ❖ 水的妙處 94
- ❖ 茶的排毒妙用 97
- ❖ 花草茶排毒輕鬆簡單 100
- ❖ 食醋排毒法 103

PART 8 情緒排毒 105

- ❖ 宣洩情緒毒素，讓心靈呼吸 106
- ❖ 壓力釋放 107
- ❖ 快樂減壓最佳處方 110
- ❖ 精神排毒小方略 113
- ❖ 優質睡眠帶來好心情 116



PART



毒素之說

有沒有發現，

現代生活中出現頻率最高的詞彙之一就是「排毒」，
似乎女性不「排毒」就無法嬌美；男性不「排毒」就難保陽剛；
老年人不「排毒」就不能延年益壽。

讓我們都來探究一下：

到底「毒」是什麼？排毒又是排的什麼毒？

排毒

排的是什麼毒？

「排毒」已成為繁忙都市人生活中最關心的話題。「毒素」泛指對身體有不利影響的物質，包括「外來之毒」和「內生之毒」。

☆ 外來之毒

包括大氣污染、汽車廢氣、工業廢氣、農藥、化肥以及添加劑對食品的污染、化學藥品、垃圾食物等現代社會帶來的毒副作用以及病原微生物等。

☆ 內生之毒

正常新陳代謝過程產生的代謝廢物，腸內宿便以及糖、脂肪、蛋白質、礦物質等代謝紊亂所產生的廢物毒，以及消化道、淋巴管、經絡等排毒管道不通暢而產生的毒。

10大垃圾食物

世界衛生組織公佈了全球十大垃圾食品，分別是：

食品類型	理由分析	代表性食物
油炸類	油炸澱粉是導致心血管疾病的元兇；油炸食品含有致癌物質；破壞維他命，令蛋白質變性。	



食品類型	理由分析	代表性食物
醃製類	導致高血壓以及鼻咽癌，令腎臟負擔過重；對腸胃有害，影響黏膜系統；容易發炎並且易得潰瘍。	
肉類加工品	含有的亞酸鹽起防腐和顯色作用，但它是致癌物質；含有大量的防腐劑，加重肝臟負擔。	
餅乾類(不含低溫烘烤和全麥餅乾)	所含食用香精和色素過多，造成肝臟負擔；嚴重破壞維他命；熱量過多，營養成分比較低。	
汽水可樂類	所含的磷酸及碳酸會帶走身體內的大量鈣；含糖量過高，容易導致肥胖。	
即食類(主要指即食麵和膨化食品)	鹽分過高，所含防腐劑會損害肝臟功能；只有熱量，沒有營養。	
罐頭類	破壞維他命，使蛋白質變性；熱量過多，營養成分比較低。	
話梅蜜餞類	也含有亞酸鹽，主要作用是防腐及顯色作用，是三大致癌物質之一；鹽分過高，含有的防腐劑以及香精損害肝臟功能。	
冷凍甜品類(冰淇淋、各種雪糕)	含糖量過高，影響正餐；所含奶油極容易引起肥胖。	
燒烤類	含有大量的三苯四丙吡，是三大致癌物質之首；會導致蛋白質炭化變性，加重腎臟及肝臟的負擔。	

「毒」 從何而來？

了解什麼是「毒」以後，也許又會產生另一個疑問——「毒」到底從哪裏來？別擔心，現在就逐一為你揭示毒素的藏身之處。

☆ 日常飲食

身體中的脂肪、蛋白質、糖等物質在我們整個新陳代謝過程中，無可避免會產生代謝廢物，即是食物經過消化分解後產生毒素。而且食物中的添加物及殘留農藥等等更是毒素的重要來源，肉類等油膩食物以及暴飲暴食，都會影響消化功能，使毒素無法正常排出體外。

☆ 生活習慣

現代都市人生活節奏快，加上缺少運動，生活不規律等破壞了各器官的正常運作及平衡，身體自身的排毒能力自然就會下降。有研究證明，當壓力不斷累積時，體內就會生成一種類似荷爾蒙類物質的毒素。

☆ 生活環境

污染的大氣、各類化學物質、重金屬等都會直接或間接地透過呼吸進入人體，從而產生極為有害的毒素。

☆ 先天體質

來自父母的遺傳基因，形成了每個人的先天體質。中醫根據陰陽五行學說，把人的體質分為陰虛型、陽虛型、氣滯血瘀型、痰濕型、氣血兩虛型。其中陰虛型、陽虛型、偏熱型體質容易生濕惹毒。

毒素

危害健康

有人一定會問：「排毒」對我們真的那麼重要嗎？答案是肯定的。

我們每天都在不斷吸入毒素，而身體的五臟六腑以及血液內或多或少也都殘留了一些毒素，但只要儘快排除，便對健康無大礙。

如果一個人的體重為65公斤，體內就有3.25公斤的垃圾。相關檢測發現，使人致病的各種後天因素中，為害最大的莫過於「人體垃圾」。



知多D

醫學觀察發現身體出現毛病與毒素之間的關聯，歸納出與毒素有關的18種症狀：

肥胖、頭痛、腰痛、發熱、痛風、高血脂症、高血壓、腦動脈硬化、雀斑、座瘡、便秘、煩躁、濕疹、蕁麻疹、頭皮、癬病、噁心嘔吐、癌症等。

新陳代謝產生的大量毒素，加上日益增多的外來毒素，以及身體內部殘留的毒素，在抵抗力較強而排毒管道較通暢時，不至於即時發病。但一旦自身抵抗力下降或排毒管道出現障礙，疾病就會爆發。

因此，要健康，就必須從排毒開始；要美容，也必須從排毒入手。

毒素積聚

身體表現

「毒素」不知不覺地侵蝕着身體的健康。我們怎樣才能發覺呢？如果身體出現以下的現象，就要開始小心了哦：

- ◎ 經常傷風感冒；
- ◎ 慣性或偶發性便秘；
- ◎ 頭痛、腰背和關節痛；
- ◎ 心跳過速，心絞痛；
- ◎ 失眠、焦慮、抑鬱；
- ◎ 皮膚出現斑點；
- ◎ 容易疲倦、有口氣和體臭；
- ◎ 噁心、嘔吐、腹瀉；
- ◎ 皮膚過敏、暗瘡粉刺、濕疹；
- ◎ 咳嗽、氣管敏感、哮喘；
- ◎ 神經緊張、食欲不振。

這都是身體向我們發出的信號——「毒素超負荷！」千萬不能再掉以輕心了。如果仍不在坐言起行方面加以改善，持續發展下去的結果會引發各種疾病，例如：心臟病、皮膚病、癰疽、過敏、關節炎和癌症等嚴重疾病。





PART

2

通暢管道

排毒最重要的就是「通」，打通血管、淋巴管和各臟腑之間的管道，使各路排毒管道暢通，使毒素有出路排出，身體自然健康。

專家發現：80%的毒素在腸道中，還有20%左右存在於毛孔、血液以及淋巴等部位。可見，保障了腸道的清潔，毒素導致的身體危機也就消除了大半。

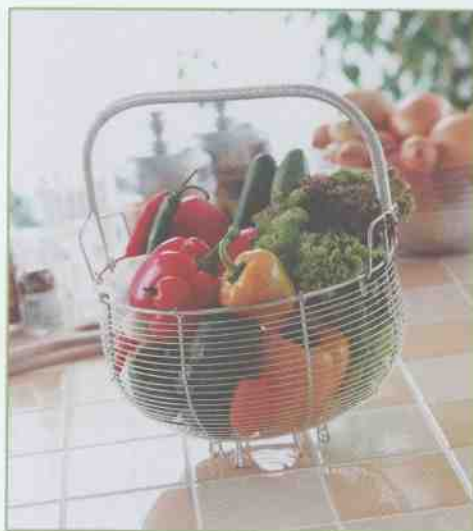


美麗

由排便開始

毒素是新陳代謝過程中產生而無法排出體外的廢物。

- ◎ 第一層毒素沉積在胃腸道，容易引致便秘、口臭等症狀。
- ◎ 第二層毒素沉積在血液、淋巴、皮膚等組織中，如果這些毒素不能透過腸道排泄正常排出，就會導致女性內分泌失調、氣血不暢、更年期提前、衰老加速。



- ◎ 如果毒素從人體的另一個途徑——皮膚排出體外，更會導致女性暗瘡、色斑增多、膚色乾燥黯啞，發黃、鬆弛等症狀。

可見排除體內毒素對美容養顏是多麼至關重要！

