

健康排毒

综合篇



TOXIN CLEANING

健康排毒
将排除体内毒素的
秘密全部公开！

(日)主妇之友社 著
汇智天成 译

肌肤变得漂亮！
对减肥有效！
可以治愈疾病！

中国书画出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康排毒: 综合篇 / (日) 主婦之友社著; 汇智天成译. —北京: 中国画报出版社, 2006.9
ISBN 7-80220-059-8

I. 健... II. ①主... ②汇... III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第111635号

! TITLE: [デトックス完全マニュアル]

By: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd.2005 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means without prior written permission from the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-4100号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 王文丽

健康排毒—综合篇

作者: (日) 主婦之友社 译者: 汇智天成

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路33号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

责任编辑: 齐丽华

总编室电话: 010-88417359

编辑部电话: 010-88417356

开 本: 16开

印 张: 5

字 数: 33.54千字

图 数: 176张

版 次: 2006年11月第1版

印 次: 2006年11月第1次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

书 号: ISBN 7-80220-059-8

定 价: 26.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

综合排毒净化身心

健康排毒 综合篇

TOXIN CLEANING

(日)主妇之友社 著

汇智天成 译



目录 CONTENTS



排毒=体内净化

排毒就是排除体内积聚的毒素

从内部使身体得到净化 4

潜藏于生活中的毒素的原形 6

专栏 有害化学物质举例 6

最糟糕的是“毒素”长年积蓄在体内 7

专栏 有害矿物质举例 7

你的身体内部受到多少污染?

人类的毒素程度测试 8

我想将体内的毒素排除, 应该怎么做呢? 10

Beauty! Healthy! Slim!

排毒后, 你的身体就会变得美丽,
健康, 苗条! 11

排毒的关键词是“避免摄入”和“排除” 12

意外! 这些地方也蕴藏着有害矿物质的
侵害 14

排毒料理制作

设法排除毒素 作好饭前准备 16

使排毒食谱发挥效力 具有解毒功能的食材 18

排毒果汁 20

锌是排毒成分的代表 20

排毒汤 22

食物中富含锌, 提高免疫功能的食谱

混合绿豆沙拉 24

烤牛肉三明治 25

豆腐皮卷春卷 26

番茄风味豆腐渣 27

辣味什锦豆 28

凉拌牡蛎茼蒿 29

辣味鸡肝魔芋 29

蚕豆浓汤 30

纳豆奶酪春卷 31

辣味荞麦面 32

浇汁木棉豆腐 33

豆腐豆汁汤 33

与血液中的毒素螯合并将其排除的排毒食谱

醋拌番茄香菜 34

蘑菇沙司牛排 35

绿色咖喱洋葱茄子 36

韭菜葱咸拌烤肉 37

饺子风味花椰菜芦笋 37

吸附肠道内毒素并将其排除的食谱

煎莲藕	38
火热白色沙拉	39
秋葵番茄煎鸡蛋卷	40
炸蔬菜薄片	41
柳川风味牛蒡片	41
炸芋头虾球	42
中式凉拌海带	43
芋头涮肉沙拉	44
羊栖菜洋葱沙拉	45
煮魔芋串	45

提高肝脏解毒功能的食谱

五彩凉拌薤	46
焯拌蔬菜鸡肉	47
蒸煮卷心菜	48
腌制蔬菜生姜	49
韭菜炒猪肝	49

抑制活性氧的食谱

油炸南瓜包	50
油菜沙司浇汁三文鱼	51
茼蒿汉堡包	52
苦瓜豆腐大杂烩	53
菠菜胡萝卜咸饼	54

排毒沙司

酱油调料/花生油调料/芝麻沙司/番茄沙司

用适合自己的方法进行排毒

恢复身体的自然循环

淋巴按摩

关键部位集中护理

脸部	脸颊/眼睛周围/额头	59
上半身	颈部	60
	肩/手臂	61
腿部	脚/脚踝	62
	腿肚内侧/腿肚部分	63
	腿肚外侧/膝盖	64
	大腿	65
腰部周围	腰部1	66
	腰部2/肚脐	67

淋巴按摩时，请一定使用芳香精油

专栏 按摩油的制作方法

使淋巴按摩发挥最大效果 6种基础护理油大推荐!

中药具有解毒功能!

能够提高身体自然治愈能力的中药 ...

排毒中药推荐

1分钟集中刺激排毒

穴位按摩

手/腿/脚掌的穴位按摩

将溶入了毒素的“第二种汗”排出体外

舒适悠闲的沐浴法

半身浴/淋浴按摩法

如果状态好，会提高排毒效果

好好了解一下肠道的知识吧

清洗，使有益菌占优势

肠道清洗

挑战肠道清洗!

排毒 = 体内净化

以前

身体状态不太好



吃点对身体有益的补品吧!

吃吧吃吧!

补吧补吧!



首先调节身体状态

如果排毒了呢?

身体状态不太好



马上排毒吧!



现在正流行一股健康的热潮。健康杂志和电视的健康节目中介绍了各种各样的保健方法。有许多如“请多摄入这种营养”、“我推荐那种营养品”的信息，而且不少人可能已经进行了实践。可是，专门摄入那些所谓“对身体有益”的物质，而食品添加剂和化学物质、压力疲劳等已经积聚在体内的毒素排除就应该忽视吗？例如，前一天的妆没有卸干净就睡觉了，第二天早上再化

妆的时候，你会发现无论采用什么样的技法，皮肤都无法焕发神采。这是因为上妆前的皮肤由于前一天的残妆影响变得粗糙。

身体也是同样的道理。无论摄取了多少被称为“对身体有益”的维生素等营养元素，如果体内囤积了毒素，就会阻碍营养的吸收，无法取得充分的效果。为使补充的营养100%吸收，首先就要将体内聚积的毒素排除。

恢复到以前的生活



每天便秘



排毒就是排除体内积聚的毒素，从内部使
身体得到净化。

身体恢复健康！



坚持排毒之后，
身体变得更加苗条！



排毒具有“解毒”和“净化”的双重含义，是通过排除体内毒素，提高身体本来自然治愈能力的健康法。这种方法可以消除烦躁不安的情绪，也可以改善生活习惯病等重大疾病。你不想尝试用这种最新的排毒方法，来改善身体状况吗？



潜藏于生活中的毒素的原形

毒素就隐藏和环境荷尔蒙以及大气污染、食品添加剂之中

在日常生活中，经常注意保持清洁、除菌，所以毒素是不会侵入体内的，你一定会这样想吧。其实，我们周围充满了有害物质，这些有害物质侵蚀身体，具有转移到下一代体内，并在多年后显现其危害的特点，被称为“环境荷尔蒙”。

我们生活的房间被虱子、家庭垃圾以及化妆品和洗发水中含有的添加物质包围着；一旦接近吸烟者，又会因为被动吸烟，中毒性物质进入身体。来到户外，又会受到汽车排放的尾气、垃圾焚烧场释放的二恶英、酸性雨以及化学烟雾等大气污染物质的侵害。而人们最担心的恐怕是食物中的残留农药和食品添加剂等化学物质吧。这些有害的化学物质不断侵入体内的确是事实。



有害化学物质举例

户 外 ▶▶▶

- 汽车排放的尾气
- 垃圾焚烧场释放的二恶英
- 酸性雨以及化学烟雾等大气污染物质
- 井水以及土壤的重金属污染
- 臭氧层破坏导致的强烈紫外线

家 中 ▶▶▶

- 食品中的残留农药以及食品添加剂
- 自来水中含有的铅以及致癌物质三氯甲烷
- 建筑材料中使用的甲醛等
- 餐巾纸和纸杯等纸制品中含有的化学物质
- 内衣、袜子、家用粘合剂中使用的防菌、防霉剂

最糟糕的是“毒素” 长期积蓄在体内。

水银和铅等重金属也在不知不觉中进入体内

与前面的有害化学物质同样具有危害性的是被称为“有害矿物质”的重金属。这种矿物质在体内的含量一旦过量就会给身体带来危害，我们熟知的有水银、砷、铅等。除了平时通过食用自来水、蔬菜以及鱼、贝类的途径之外，这种有害矿物质还可以通过许多途径进入人体，逐渐积聚起来。

有害化学物质和有害矿物质就这样普遍存在于我们的生活中。但如果量很少或者存在于体内的时间很短，是没有问题的。糟糕的是这些有害物质将长期的囤积在体内，某个时候一旦超出身体允许的范围，就会出现过敏、食欲不振、情绪不定、肥胖、容易发冷、肩膀酸痛、腰痛、头痛、忧郁症等各种症状，发出预警信号。之后会引发生活习惯病等重大疾病。

排毒就是把这些有害化学物质和有害矿物质的毒素排除体外，首要的是净化身体。而传统的健康法倡导首先要摄入对身体有益的营养元素，这是两者最大的不同。

有害矿物质举例

水银

水银作为水俣病的病因而被人们所熟悉，它是通过工厂废水污染过的鱼贝类、治牙时的填充物，预防接种疫苗进入体内的。如在体内积蓄过量，将会出现特异性皮炎和自闭症、食欲不振、视力低下、感觉麻木等症状。

砷

蔬菜和水果等含有的残留农药、饮料、海藻、海产品等是砷的摄取源。中毒后会引起头痛、皮肤粗糙、神经痛、感觉障碍等症状。

镉

是公害病“骨癌病”的致病因。会引发功能障碍和严重的骨软化症。碱性干电池和合成树脂制品、排放的尾气等等都是污染源。香烟的烟雾中也含有镉，所以被动吸烟的危害也要被充分重视起来。

铅

使用含铅制的水管，铅就会溶解到水管的水中。汽车排放的尾气、染发剂、罐头、香烟的烟雾等都是污染源。铅聚集在骨头中，然后入侵血液和神经系统。中毒后会出现头痛、眩晕、亢奋、高血压、无法学习等症状。



你的身体内部受到
多少污染？

人类毒素程度测试

虽然被提醒自己身体内部囤积了毒素，但是许多人的头脑中并没有实际的概念。在这里可以通过自我感觉或日常的生活习惯的测试，来了解自己体内究竟积蓄了多少毒素。读完问题，觉得和自己相符就做出标记。

- ☐ 日常生活中压力比较大
- ☐ 不擅长运动，也不积极做运动
- ☐ 无法避免紫外线的照射
- ☐ 沐浴时，不喜欢长时间地泡澡，而是用淋浴的方法匆匆结束
- ☐ 长期睡眠不足，经常被困倦纠缠
- ☐ 喜欢油腻的食物
- ☐ 经常光顾便利店，食用快餐
- ☐ 每天都饮酒
- ☐ 经常无法入睡
- ☐ 总是喜欢呆在有空调的房间里
- ☐ 不经常喝水
- ☐ 家中水龙头里的水没有净化
- ☐ 鱼贝类更喜欢生吃，不经过烹调
- ☐ 经常买零食和点心
- ☐ 没有大量摄取蔬菜
- ☐ 牙齿中有金属的填充物
- ☐ 经常吸烟
- ☐ 习惯于吃饭速度快
- ☐ 晚饭经常吃得很晚
- ☐ 身边有吸烟的人

- ☐ 经常容易烦躁不安
- ☐ 容易发怒
- ☐ 精力无法集中，很容易散漫
- ☐ 经常情绪低落
- ☐ 体重增加
- ☐ 有时觉得身体发麻，发木
- ☐ 老年斑增多
- ☐ 舌头不灵活
- ☐ 脱发严重
- ☐ 慢性头痛
- ☐ 经常肩膀酸痛
- ☐ 眼睛容易疲劳
- ☐ 经常头晕
- ☐ 有倦怠感
- ☐ 食欲不振
- ☐ 身体发冷
- ☐ 容易浮肿
- ☐ 皮肤粗糙严重
- ☐ 因粉刺而烦恼
- ☐ 经常便秘
- ☐ 容易拉肚
- ☐ 肌肉酸痛
- ☐ 关节疼痛
- ☐ 腰痛
- ☐ 容易感冒

进行诊断吧

按照两个表的内容分别进行测试，然后将做标记的项累加起来。通过这个数据可以了解你的“人类的毒素程度”。另外，通过测试你也可以发现自己在“自查症状”和“生活习惯”方面存在的问题，重新审视自己的生活。

0~5

人类的毒素程度
不足40%

你的身体状态非常好，体内也得到了净化。你一定从平时就树立了健康意识，并严格执行，所以请保持这种状态，继续你的健康生活吧。

6~15

人类的毒素程度
40%~80%

虽然还没有发生大问题，但是你的身体确实已经受到污染了。如果继续目前的生活方式，不久你的身体状况就会亮起红灯。对这个结果要充分重视起来，用排毒的方法改善体内环境吧。

16以上

人类的毒素程度
80%以上

体内污染已经达到相当的程度。如果不改变目前的状态，不知什么时候就会引发生活习惯病。可是现在还不晚，你需要做的是马上开始排毒的生活，一点一点净化身体。

我想将体内的毒素排除， 应该怎么做呢？

有害矿物质的排除方式

毛发1%

毛发的生长速度大概是一个月1厘米左右，比较稳定，所以通过3厘米长的头发就可以了解矿物质三个月的平均状态。另外，用血液和尿液无法检测的微量矿物质也可以通过毛发来检测。

汗3%

一天的流汗量平均是1升，可是到了夏天就要流5-10升的汗水。如果习惯呆在有空调的房间里，就很难出汗，所以要注意适度的运动，选择有效的洗浴方式。

粪便75%

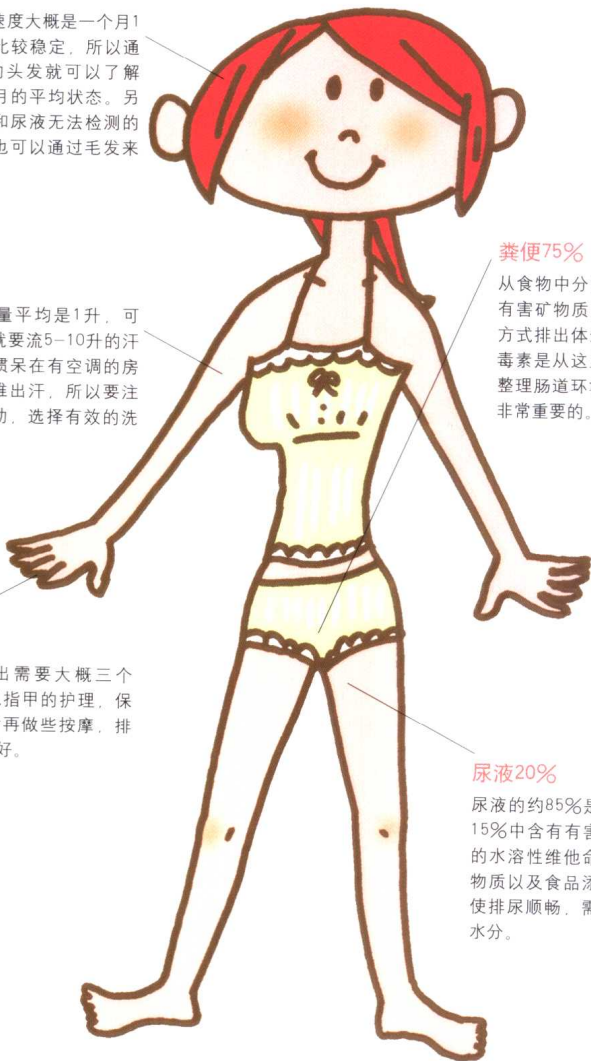
从食物中分解的废弃物和有害矿物质、废气等用这种方式排出体外。因为大部分毒素是从这里排除的，所以整理肠道环境，避免便秘是非常重要的。

指甲1%

指甲重新长出需要大概三个月。不要忽视指甲的护理，保持清洁的同时再做些按摩，排毒的效果会更好。

尿液20%

尿液的约85%是水分，剩下的15%中含有有害矿物质、过剩的水溶性维生素和盐分、废弃物以及食品添加剂等。为了使排尿顺畅，需要补充适量的水分。



从食物下手，摄取可以将毒素无毒化的优良成分

从食物下手，摄取可以将毒素无毒化的优良成分，为了有效地将体内毒素排除，首先要从螯合毒素开始。硒和果胶等具有螯合血液中和肠道中毒素的功能，是强效的退毒成分。摄取含有这些成分的食物，就会使螯合毒素变得无害化（食物的种类请参考料理制作部分）。

螯合：所谓螯合是一种技术，螯合物就像蟹钳一样，钳住血液中的有害矿物质与之结合并将其排出体外。

了解毒素的排出方式，以顺利排除为目标

下一步，必须将螯合的毒素排出体外。我们的身体配备了将有害矿物质排除体外的组织结构。基本的途径是“尿、汗、便”三种方式，用这三种方式将毒素排除干净是我们的目标。

你一定会这么想“那么我每天都排泄正常，应该没有问题吧”。实际上，很多时候并不那么简单。不少人因为工作忙，就忍住不去上厕所，压力不断积攒又会引起便秘。还有许多人因为运动不足，不能畅快地流汗；洗澡的时候也没有慢慢发汗的时间。

详细了解毒素的排除方式之后，我们就会在日常生活中树立排毒的意识。被便秘困扰的人们应该注意尽快改善。

Beauty!

Healthy!

Slim!

排毒后，你的身体就会变得美丽，健康，苗条！

抚平皱纹， 使肌肤得到再生

去皱霜中使用的透明质酸，是位于皮肤的真皮层保持肌肤弹性的美容成分。如果体内积蓄了水银，就很难生成透明质酸。所以为了防止肌肤老化，首先要去除体内水银。

除去活性氧， 提高免疫力

食品添加剂和环境荷尔蒙会使体内产生大量的活性氧，同时使肠道内物质腐败，血液黏稠。活性氧会在血管和细胞、组织等所到之处扩散毒素，是降低免疫力的罪魁祸首。为了防止活性氧的增加，也要进行体内净化。

肠道恢复健康， 身体变得畅快

肠道环境如果遭到破坏，毒素就无法随同粪便一起排除体外，有害菌也会增加过量。在这样的状态下，肠壁和肠道会吸收毒素，引发慢性疾病。也就是说，护理肠道可以保证整个身体健康。利用排毒，将肠道内的毒素清除干净吧。

能够提高减肥效率

水银一旦囤积到身体里，就会和脂肪代谢酶（蛋白质中的半胱氨酸）结合，降低半胱氨酸的作用。这样，脂肪无法充分燃烧，减肥的效果也会减半。用排毒的方法清除体内的水银，使体内循环系统更具活性，新陈代谢的效率也会得到提高。

预防生活习惯病

饮食习惯、运动习惯、休养、吸烟、饮酒，这些都与高血压和糖尿病等生活习惯病的发病有关。生活习惯混乱的患者，其体内有害矿物质的含量也很高，所以应该坚持每天排毒。

改善荷尔蒙平衡

荷尔蒙的平衡一旦被打破，女性就会出现月经不调、失眠、更年期综合症等症状。由体内毒素生成的活性氧是使身体老化、打破荷尔蒙平衡的重要原因。所以，首先要排除毒素，从内部调理使自己变得更加漂亮。



排毒的关键词是“避免摄入”和“排除”

将水龙头里的水做净化处理

含铅的自来水管被认为是铅的污染源之一，因为水管的铅会溶解到自来水中。残留着这种不能替换为其他材料的含铅自来水管，必须引起人们的注意。现在，自来水水质执行的标准是，即使成人每天喝2升水，婴儿每天喝0.75升水，血中浓度都不会超出影响健康的范围。可是，积蓄性很高的铅即使是少量也会一点一点囤积在体内。如果体内的铅浓度增高，可能会诱发胎儿和婴幼儿的发育障碍。

为此，可以在家庭的水龙头上安装逆浸透膜净水器，或饮用市场上出售的矿物质水。顺便提一句，将自来水烧沸后，可以去除氯气，而铅还会残留在水中，所以我们应该注意。

多摄取对排毒有益的食物

进行排毒时，选择安全的食物是不可或缺的元素。谷物、蔬菜、水果请选择未经加工的食物。鱼类贝类也要购买天然的产品。另外，我建议积极摄取对体内净化有效的食物（请参照料理制作部分）。太过注意有时也会成为负担，但最近出售有机食品和自然食品的店铺不断增加，可以多多光顾。另外，也可以好好利用上门送货服务，多选择可以放心食用的食物。

“排毒好像很不容易”、“排毒每天都要进行，真麻烦”你不需要考虑这些。排毒的魅力就在于简单方便，谁都可以立即着手进行。在这里，我将排毒的基本要素介绍给大家。注意“避免摄入”和“排除”，牢记应该做的事项。只要遵守这些内容，你也可以成功地进行排毒。

避 免
摄 入 毒 素



购买便利店食物时请注意添加剂

在我们的日常生活中，便利店是必不可少的。特别是工作时候的午餐，不是有许多人选择加入了食品添加剂的便利店盒饭吗？据说在日本，每人每天摄取10克约16种添加剂，其种类包括防腐剂、合成保存物质、发色剂、漂白剂、甜味剂等等。在选择盒饭时，要仔细确认其成分，尽量选择食品添加剂含量少、以天然食物为主的盒饭。每天的饮食中也要尽可能避免食用快餐食品。



注意排便

因为便秘并非特别稀奇，所以有的人觉得没什么大不了的，只不过是“又便秘”了。可是，粪便贮存在体内就等于封住了毒素的出口。而且，宿便会使肠道内物质腐化，肠道成为有害菌滋生的温床，于是新陈代谢不畅，身体各处也开始出现不适。养成良好的排便习惯是非常重要的。无论多忙，也要尽可能抽出时间去上厕所，不要忍着。

排除 毒素



每天洗澡

沐浴的时候，水的高温可以刺激流汗，促进血液循环；水的浮力可以缓和紧张情绪；而水的压力又会起到按摩皮肤的作用。汗液具有将尿液无法排除的有害物质溶解并排出体外的重要作用，是排毒不可或缺的元素。如果想比普通淋浴流更多的汗，我推荐半身浴。没有时间悠闲泡澡的人们，洗淋浴进行淋巴按摩也是非常有效的。促进淋巴液的循环，可以将身体废物以尿液的形式排除体外。

重要的是保持快乐心情 坚持排毒

简单地讲排毒，其实也有许多方法，如食物疗法、芳香疗法、短期绝食、体操、淋巴按摩、生命智慧养生法、清洗肠道等等。所以你既可以按照这些基本方法来进行排毒，也可以探索适合自己的方法，重要的是每天保持快乐的心情坚持下去。随着不断接近健康状态，身体一定会发出“今天好舒服！”这样的信号。一旦感受到这样的信号，排毒也会变成更快乐的事情。



意外！ 这些地方也蕴藏着有害矿物质的侵害

有虫牙治疗经历的人们请注意， 你牙齿的填充物中潜藏着水银

在牙科治疗中，用于牙齿填充的银汞合金是填补龋洞的填充材料，被怀疑是特异性皮炎的发病原因。以特异性皮炎的重症患者为对象进行调查显示，如果去掉银汞合金换成其他的填充物，70%患者的皮炎得到了改善，其中近60%的患者完全治愈。

嘴部经常长粉刺的人们，以及手指脚趾脱皮长水泡、指甲出现异常的人们可能受到了水银的侵害。从牙齿中分解的银汞合金流向全身，最后堆积到身体的末梢部分，从而出现前面的症状。

现在，在日本已经不再使用银汞合金作为牙齿的填充物了。可是，小时候用银汞合金填充龋洞的人们还依然存在。所以请仔细检查自己的牙齿。

铅使孩子智商指数和学习能力低下， 具有暴力倾向

现在在日本，孩子们的暴力问题已经成为了非常严重的问题。不少人指出，其原因就是环境荷尔蒙和有害矿物质对脑神经的影响。已经证实，具有暴力倾向孩子们体内都积蓄着铅。美国进行调查的结果表明，铅的浓度越高，越会出现“精力不集中”、“没有毅力”、“易怒”等不稳定的情绪。而且，也有报告显示，体内铅浓度高的孩子们在学校的成绩和出席率不好，语言和逻辑思维能力也低下。

综上所述，铅不仅会带来身体上的影响，更会带来精神上的影响。特别是婴儿和儿童应该尽量远离有害矿物质。



残害身体的有害矿物质不仅会使人产生莫名烦躁的不稳定情绪，而且也会引发生活习惯病等疾病。而且有害矿物质的魔爪已经伸向了人们意想不到的地方。你注意到了吗？



请注意，这些地方也潜藏着有害矿物质

除了在第7页中介绍的矿物质之外，意外地在下面的地方也隐藏着需要引起注意的矿物质。

铍

电子零件及原子反应堆、大气污染及加工工厂

镉

充电电池

镍

香烟及植物奶油、被污染的大豆及荞麦、工厂废水

白金

治疗癌症的药物

银

扁桃腺炎的涂擦剂及消毒药

锡

焊接、合金、镀金、被污染的鱼类贝类及海藻类、杀虫剂



排毒料理制作

DETOX COOKING

我们体内积存的毒素，
大半是通过食物进入体内的。
所以如果重新审视日常的饮食生活，
采取与排毒理念相符的饮食方法，
可以说体内净化就成功了一半以上。
我们所追求的是一边享受美食一边有效地
将毒素排除体外的饮食生活。

烹调时的关键点

1. 不要直接使用自来水，应使用经过净化器处理过的水或矿物质水
2. 油要使用橄榄油
3. 选择应季食品，或者尽量选择有机栽培及无农药、少农药的产品。

料理制作助手

町山千保

在担任体育教练的过程中，对运动与饮食的关系产生兴趣，开始学习制作料理。后来成为料理制作助手，擅长蔬菜料理。

使用本书的注意事项

- 1小汤匙是5毫升，1大汤匙是15毫升，1杯是200毫升。
- 给出的材料是2个人的分量。